

心理健康自我测试表

你了解自己的心理健康水平吗？

下列每一项中，对你来说，如果觉得“常常”或“几乎是”就记 2 分；如果觉得“偶尔”或“有点儿”就记 1 分；如果觉得“完全没有”就记 0 分。

- 1、上床后，怎么也睡不着，即使睡着也不能熟睡，只是做梦。
- 2、心情焦躁不安，做事没有效率，情绪不停地变化，精力不集中，健忘——符合其中某项。
- 3、懒得做任何事情，也没有干的精神，虽然很焦急，认为“这样不行”，但却仍然游手好闲，虚度光阴。
- 4、与人见面感到麻烦。
- 5、对诸如“口中积着唾液”、“自己的身体有怪气味”或“有口臭”等这种事情很在意。
- 6、某种想法浮现在脑海，难以忘记，怎么也排除不掉。
- 7、毫无道理的失败、严重失败、不道德或粗暴的事情、犯罪——有了其中某项的感觉。
- 8、担心是否锁门和着火，躺在床上后，又起来确认，或刚一出门就返回之类的事情。
- 9、脸红，或与人见面时，害怕给对方留下不愉快的印象的倾向。
- 10、一紧张，就出汗或血涌上头，身体莫名其妙地开始颤动。
- 11、高处、宽广场所、上锁的狭窄房屋、电梯、隧道、地道、拥挤的人群——害怕其中某项的倾向。
- 12、害怕特定的动物、交通工具（电车、公共汽车等）、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西倾向。
- 13、感到被谁监视、被窥探或被人暗地说坏话。
- 14、有某人想加害自己、企图陷害自己的感觉。
- 15、例如，不触摸什么活不做占算之类的事情，就不能外出不能从事工作，不能上台阶；走路不隔一块基石迈步，就不舒服，以及与此类似的事情。
- 16、例如，伏案工作时，数纸的页数，铅笔的支数；对其他事情也是如此，不计算就不行。
- 17、从早饭到上班，或从回家到就寝，不按程序举行仪式就不行的倾向。
- 18、一天必须洗几次手，公用电话的话筒不擦就不能使用，或在不洁极端在意。
- 19、在鸦雀无声的机会或重要会议中，被想叫喊的冲动所驱使，或其他害怕某种冲动的倾向。
- 20、站在经常有人自杀的著名场所、悬崖边、大厦顶、路边，有摇摇晃晃想跳下水的感觉。
- 21、面临担心的事情和困难的场面，就有呕吐、泻肚、胃痛、头疼及发热等症状。
- 22、白天，突然被不可抗拒的睡眠所侵扰，无论怎样抵抗，还是睡着了。
- 23、例如，报社记者不能整理文章，广播员广播出现错误，认为自己的职业和业务方面出现棘手的征兆。
- 24、对心脏声音和呼吸作用非常介意，或为此难以成眠。
- 25、突然感到心脏停止跳动，呼吸困难，要晕倒，或类似的事情。
- 26、有虚构“灾难临头”或“遭受不幸”等畏惧事情的倾向。
- 27、非常担心是否患癌症、脑疾病、公害病、成人病、种种传染病及其他疾病的倾向。
- 28、悲观地看待诸事，无精打采，情绪忧郁，心情不好。
- 29、认为自己不行，或给周围添麻烦，虽然活着，但又无可奈何。
- 30、除以上例举的症状之外，被判断“自己一定是神经症”的时候。

自我诊断的方法：综合计算总分。

大体评价如下：

0~5 分：请放心，你的心理非常健康。神经强韧。能顺利地适应现实。但是，也许过于强韧，请反省自己是否给周围的人“有点缺乏细致和灵活”印象。

6~13 分：大致还属于健康的范围。但是，你必须要更正“神经症与自己完全无关”的想法，你也有患神经症的可能性。

14~25 分：你在精神方面有些疲劳，应减少工作量，或通过休假和娱乐改变情绪，应采取适当的治疗方法。

26~30 分：是黄牌警告。有可能患了神经症，建议你去看心理医生。如在这种自我诊断中得分较高，就立即断定自己是神经症还为时过早，但是有必要找专门的医生进行细致的检查。