



综合心理健康报告

Comprehensive Mental Health

—

学能测评

测评时间：2021年02月06日

胡同学

学校：浙江省XX中学 班级：高二（XX）班

性别：男



你的心理健康状态为需要关注



目录 Catalog

Part.1综合心理健康概览

01/ | 1.报告简介

Part.2一般心理健康分析

02/ | 1.一般性心理健康概述
2.一般性心理健康得分总览
3.一般性心理健康单项解读

Part.3积极心理分析

08/ | 1.积极心理概述
2.积极心理得分总览
3.品格优势得分解读

综合心理健康概览 Basic

报告简介 ▶

心理健康和生理健康同样重要，是个体幸福生活，高效学习和工作的重要保障。PFF综合潜能诊断系统基于经典的人格特质理论、心理健康理论和积极心理理论，结合大数据模型提取了影响综合心理健康的关键因素。本报告由一般性心理健康和积极心理两个模块组成。

心理健康模块的得分反映了受测者在一定时间内的心理健康水平。良好的心理健康状态有利于受测者在工作和生活中积极适应环境，发挥身心潜能。当个体出现焦虑、抑郁、压力感知、强迫、人际敏感倾向时，应当及时进行调整，程度较重时应主动寻求专业心理咨询师的帮助。

积极心理模块用于描述受测者的积极心理水平。具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松地面面对压力和挫折，并取得更大的社会成就。了解自身积极心理资本水平，可以有意识地提升自我正念，通过激发和培养个体拥有的内在力量，达到更加有意义、更加有成就、更加美满的人生。



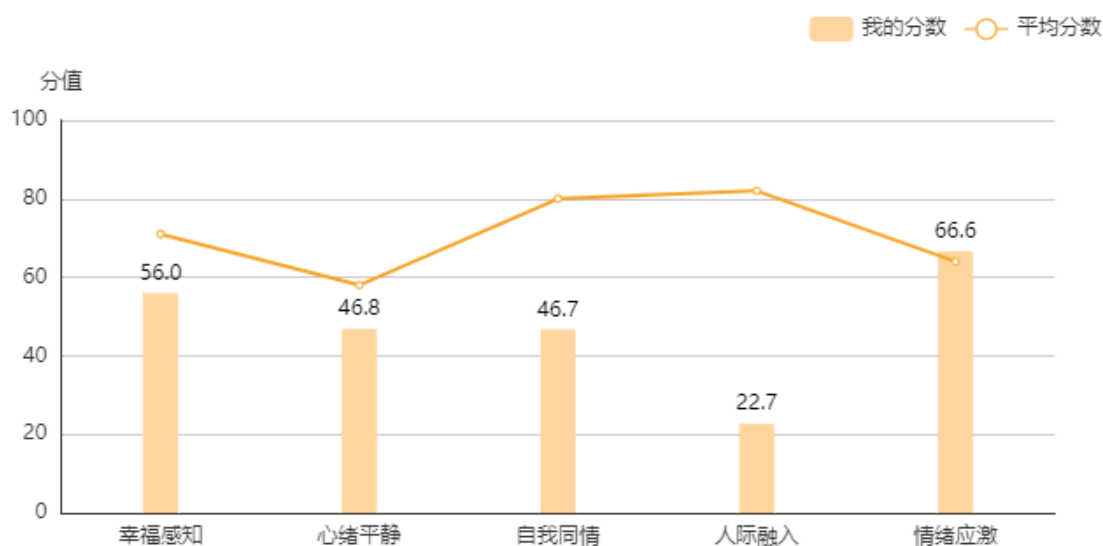
报告阅读说明

- 第一、本报告旨在描述受测者的心理健康和积极心理资本水平，不涉及知识、能力等方面的人事评估。
- 第二、综合心理健康测验的结果受到受测者在测试时的情绪、测试环境和是否真实作答等主客观因素的影响。较低的心理或积极心理得分说明受测者在测试中表现出一定程度的心理问题倾向，或幸福感指数较低，但不能说明其一定患有心理疾病，应由专业的心理咨询师进行进一步评估。
- 第三、请注意，这些得分的高低并不代表你心理健康或者不健康的程度，只能说明您在这些影响心理健康的重要因素上表现出的倾向。

一般性心理健康分析 Basic

一般性心理健康概述 ▶

一般性心理健康是指个体能否在生活与学习中充分发挥自己的潜能，妥善处理正常范围内的生活压力事件，高效地生活。心理健康反映我们心理各个方面的健康状态，任何心理功能和过程的不足或过度都可能是不健康的表现。在心理健康的状态下，我们能够充分发挥自己的潜能力，对生活保持充足的热情，感觉自己能够胜任学习任务，并勇于挑战当前困难的事情，不断向自己的目标努力。



一般性心理健康得分总览 ▶

您的情绪管理维度得分与同龄人相仿，幸福感知，心绪平静，自我同情，人际融入维度得分还有一定的提升空间。

综合来看，您最近的心理状况需要关注。

一般性心理健康单项解读

1.幸福感知

抑郁情绪

56.0

幸福感知

橙色横条右侧终点处反映常模群体在此项上的平均水平

60 绿色圆圈中数字反映受测者在右侧指标上的得分

幸福感知与抑郁情绪相对应，反映个体对生活所处状态的主观满意程度。幸福感知是主观情感体验与客观心理功能的相互融合，是以满足超越性需要为本质与以快乐为现实表现的相互补充，是快乐享受与自我实现的相互统一。

您的幸福感知处于较低水平，说明您最近消极负面的情绪比较多，对生活所处状态不太满意，对很多事情没有兴趣和动力，学习效率降低，很少能够感知到积极情绪。导致抑郁情绪的因素很多，可能由于您刚刚经历一次学习上小小的挫折，也有可能对接下来没有明确的规划和目标。进而感到有一些不知所措。抑郁情绪会影响到幸福体验和生活学习节奏，因此需要积极主动地采取措施进行调整。



专家建议

需要说明的是，抑郁是一种常见的消极心境，几乎所有人都会体验到。通常会受重大负性事件、环境变化、早期经历、生理节律、脑神经活动变化和遗传等因素的影响。一般情况下均可自行调节。如不影响正常的工作、学习和生活，无需特别关注，但应选择恰当的方法应对，以下方法可有效减少抑郁情绪。

- 1)规律作息、健康饮食，调节生活节奏到最舒服的状态;
- 2)按时参加体育锻炼，比如长跑和游泳，有利于调节精神状态、保持心情愉悦;
- 3)注意劳逸结合，多参加朋友聚会、亲朋旅行等活动，温馨和谐的人际关系有利于您体验到精神上的温暖与支持;
- 4)偶尔的抑郁情绪是非常正常的现象，尝试在工作之外发展一两项兴趣活动，增添生活的趣味和意义。

2.心绪平静

焦虑体验

46.8

心绪放松

橙色横条右侧终点处反映常模群体在此项上的平均水平

60 绿色圆圈中数字反映受测者在右侧指标上的得分

心绪放松通常与较高的焦虑体验相对应，人们大多数情况下都能处于心绪放松的状态，但在一些特定的场景或事件中，人们经常会感到焦虑和压力。产生的原因一方面是源于对未来不确定性事件的担心，担忧于“不好的事情”的发生；另一方面是源于特定的场景或事件引发的压力感，感到学习强度和超出了自己的控制范围，精神高度紧张，打破大多数情况下的平静状态。诸如，得知即将参加一场重要的面试、考试，或者必须要解决一项棘手的问题。

您的心绪放松指数处于较低水平，提示您可能最近存在较多的焦虑情绪，容易精神高度紧张，学习和生活超出了自己的控制范围，压力比较大。过多的焦虑情绪会影响正常的学习生活，因此建议您采取适当的措施缓解焦虑，使身心更为放松。



专家建议

一般而言，随着压力事件的解决，焦虑情绪都会随之消失。轻度的焦虑无需担忧，可以甚至可以帮助我们提升工作表现和效率。但如果经历长期或较重的焦虑水平，则会对我们的心理产生负面影响，甚至会产生生理上的不适反应，如呼吸困难、心率不齐等。以下方法将有助于帮助您改善当前的焦虑水平：

- 1)观念方面，一方面您可以告知自己，您能够掌控自己的生活，它们并没有完全的失控。另一方面，也请您认识到轻度焦虑情绪对我们的生活是有积极意义的，比如这种令人不舒服的体验可以督促我们做出改变，获得真正的自我成长，并最终消除焦虑情绪。
- 2)行为方面：感觉焦虑时，尝试伸展肢体，做个深呼吸；告诉自己焦虑时暂时的、会消失的，马上挣脱这种情绪是没有必要的。休息一下，听音乐、散步都是很好的放松方式。
- 3)心态方面：当我们过分看重一个事情的时候，只要这个事情稍有恶化，我们就会产生强烈的焦虑感。这种不适当的焦虑感很大程度上来自于我们过分看重这个事情，而让自己过分“敏感”了。因此，我们需要把自己对一个事情的重视保持在适当的水平，让自己能够平稳地迎接挑战。

3.自我同情

自我批判

46.7

自我同情

橙色横条右侧终点处反映常模群体在此项上的平均水平

60 绿色圆圈中数字反映受测者在右侧指标上的得分

自我同情与自我批判相对应。自我同情是指对自己的接纳和理解，是促进心理健康的重要因素。自我同情的人能够不回避自己遭受的痛苦或存在的缺陷，以开放和宽容的态度认同自己，不过分关注自己的消极情绪，对自己的缺点和不足采用理解和非批判性的态度。自我同情能够帮助个体更全面地理解和接纳自己，进而提升个体的身心健康水平。自我批评则倾向于责怪自己不够好，总是将失误和失败归因于自身，长此以往会增加自己的心理压力，降低自我评价和自信程度。但一定的自我批评亦有助于加深自我认识，促进自我发展。

您的自我同情处于较低水平，提示您可能更倾向于自我批判，即对自己的评价较为苛刻，对不良结果的产生常常会自我怪罪。最近一周您可能在学习上遇到瓶颈，不时质问自己为何总犯下相同错误，或成绩没有显著提升，对自己常常进行批评。过度的自我批评会导致压力增加，因此需要正确认识自己，积极调整心态，对自己更加理解和接纳。



专家建议

一定的自我批评倾向有助于对自己更加清醒的认识，促进自我发展。但长期对自己进行负面及严厉评价，会增加自己的压力，降低自我评价和自信程度，不利于心理健康的发展。您应当让自己意识到自己的优点，明确人无完人，积极接纳自己的不足，并不断尝试新的方法加以改正。

4.人际融入

孤独

22.7

合群

橙色横条右侧终点处反映常模群体在此项上的平均水平

60 绿色圆圈中数字反映受测者在右侧指标上的得分

随着社会化的进行，大多数人会融入群体。但人们有时会觉得自己被孤立或者缺乏社会联结。这种感觉便是孤独。人际融入指数较低的个体往往体验到自己在人际关系方面的孤独感和消极心态，人际融入指数高的个体往往在人际关系中能够感受到融入感和积极自在。

您的人际融入处于较低水平，提示您可能最近孤独感较强，在人际交往的过程中感到不自在，与部分周围人关系紧张，不愿与人进行交际，倾向于回避，并倾向于认为自己不能够被理解和认同。



专家建议

要注意的是，孤独的感觉和实际的孤独有重要的区别。有的人即使有很多朋友也会觉得孤独，而有的人即使一个人也不觉得孤独。影响心理健康的主要是感受上的孤独而非实际的孤独。由于受到外界事件及个体差异的影响，短期、适度的人际回避倾向很正常，但如果持续时间较长则可能会影响心理健康。您可以与自己信赖的人尝试进行沟通，或者向具有相似经历的人寻求帮助，缓解内心的回避人际倾向。

5.情绪应激

易激惹

66.6

稳定

橙色横条右侧终点处反映常模群体在此项上的平均水平

60 绿色圆圈中数字反映受测者在右侧指标上的得分

情绪应激是个体在面对各类事情时的情绪反馈，一方面，情绪应激可以通过后天的情绪管理、归因方式进行训练，而另一方面也和遗传有关系。良好的情绪应激会促使个体在面对突发事件时处于更稳定的状态，而较差的情绪应激则会使个体更容易感知到更多情绪，如果个体不加以控制和管理，则更容易激起一系列反应，如：焦虑、抑郁等。

您的情绪应激处于平均水平，表明您的情绪基本稳定，会有波动，在一些特定事件下也会和其他人一样产生焦虑、抑郁的情绪，这些属于正常现象。需要注意的是，情绪的体验会有正向情绪也会有负向情绪，在学习生活中，要进行情绪的识别和管理，正向情绪有可能会带来负面的效果，如：乐极生悲；同理负向情绪也不完全是负面的，如考试中的焦虑。



专家建议

想要改善当前的状况，几个有效的方法是：

- (1) 调整认知方式，重新评价当前学业任务的价值，提升意义感；
- (2) 准确界定个人学习水平，放弃一些耗费精力但缺乏意义的作业，探索有意义的目标和感兴趣知识；
- (3) 评价当前任务对于长期人生发展的作用。如果目前的学业任务是必要的经验积累，那么就抓紧学习和练习的机会；
- (4) 尝试处理好和同学、老师间的关系，建立人际支持网络，您可以考虑与老师或朋友沟通，寻找解决当前问题的办法。

如果这种情况持续六个月没有好转，或者对您的生活造成了困扰，建议您寻求专业心理帮助。值得注意的是，该测验仅仅是根据您一周的情况来评估的，其结果也只是表明在短期内您的心理健康状况，一般来说比较容易进行调整，请不必产生心理负担。

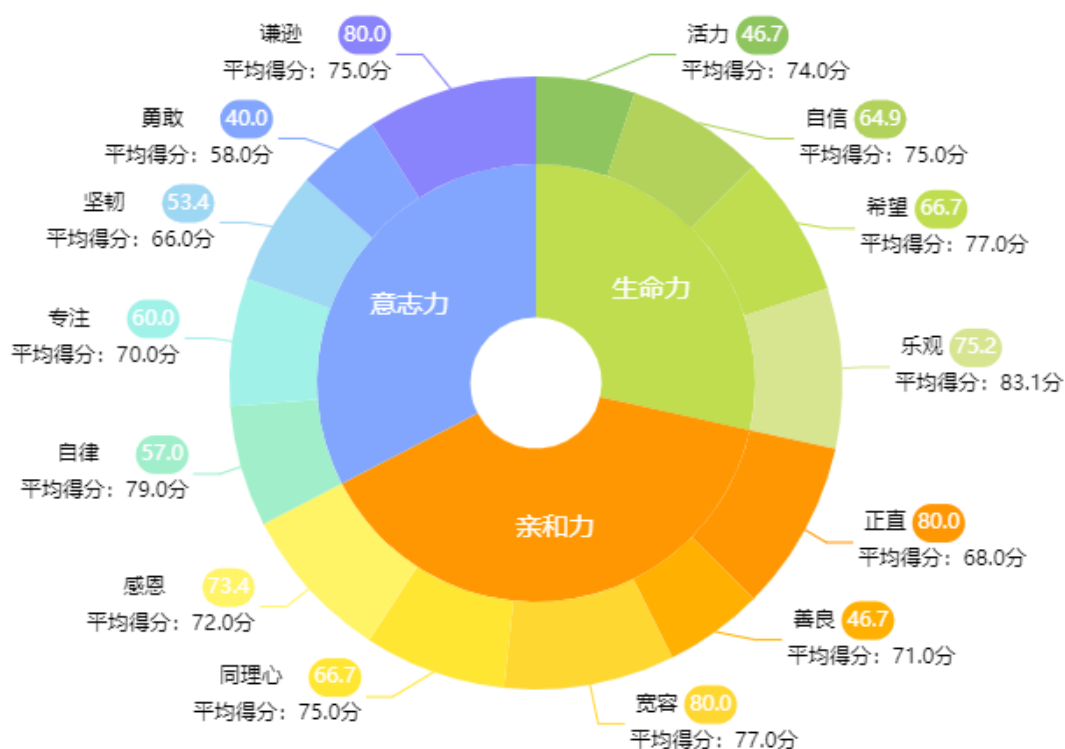
积极心理分析 Basic

积极心理概述 ▶

传统心理健康认为，没有心理问题的人就是心理健康的人，而积极心理健康则将价值重心转向于发掘和培养人的积极品质。它认为，消除或摆脱了各种心理疾病并不一定意味着心理健康，心理健康还包括积极品质和正向力量的产生和增加，积极心理对于促进人们的幸福和美好生活具有重要意义。

积极心理得分总览 ▶

综合得分：63.6分 超过13%该年龄段用户



总体而言，您的心理状态处于平均水平。说明您能够较为积极地面对学习和生活，仍需进一步的努力和调整。

品格优势得分解读 ▶

1.生命力 (Vitality)

活力

活力是指个体能够运用身体和心理的能量，展现富有生机的精神面貌而且行动有力。当个体有活力时，会体验到源自自体的一种激情、生机和能量。有活力的个体具有更高的自主性以及自我驱动，能够更有效地活在当下，受到内在生机的驱动。

自信

自信是指个体对自己有胜任任务的自信，能面对挑战并力争成功。自信指数较高的个体通常对自己的能力和见解具有高度信心，认为自己能够出色的完成各项任务，面对困难时能够冷静地寻求解决方法。

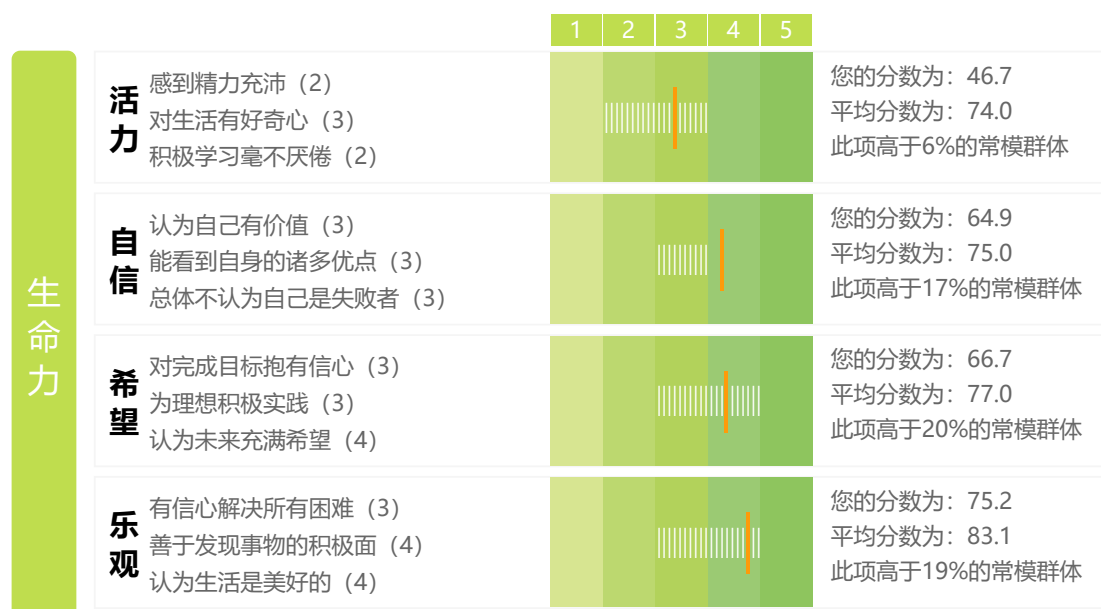
希望

希望则是指个体通过各种途径努力实现预定目标的积极动机状态。希望维度高的个体通常能看到他人和事物好的一面，能充满信心、有规划地追求自己的目标，大多数情况下感觉意气风发。

乐观

乐观是指个体具有积极的归因方式，并对现在和未来持积极乐观的态度。乐观的人感觉自己的生活是美好的，有相对明确的生活目标，并觉得自己前途充满希望。

你的生命力品格优势解读



||||| 影线分数区间。在任何维度，如果测评题项分数区间相差两个或两个以上分数集，那么在维度量表上会以影线显示。说明您在这一维度细分项上存在较大差异，可参照左侧文字描述及括号中数字进行解读。

长竖线反映受测者在此维度上的得分，越靠近右侧得分越高。

综合来看，您在生命力这一维度上的表现有所欠缺。您可能存在以下的一个或多个问题：在学习和生活中感到精力匮乏，没有激情和动力；自我否定，对自己的能力不自信，认为自己是失败的；对未来和目标的达成缺乏信心；对学习和生活持消极悲观的态度。生命力不足会导致在个人的生活和学习方面缺乏积极强大的正向心理能量，从而无法呈现出积极良好的状态，不利于学习生活以及自身的发展，因此需要调整。

品格优势得分解读

2.亲和力 (Relationship)

正直

具备正直这一积极品格的个体倾向于遵守承诺，能够以非常诚恳的方式，更加全面的看待事情的本质，能够对自己的情感和行为负责。

善良

善良反映个体乐于帮助他人、关怀他人的水平。具有善良这一品格优势的人，在帮助他人后容易感到满足与享受，容易看到被他人忽视的美好事物。

宽容

宽容是指个体能够原谅他人的错误，主观上能够接受他人的不足并乐于给予他人第二次机会。

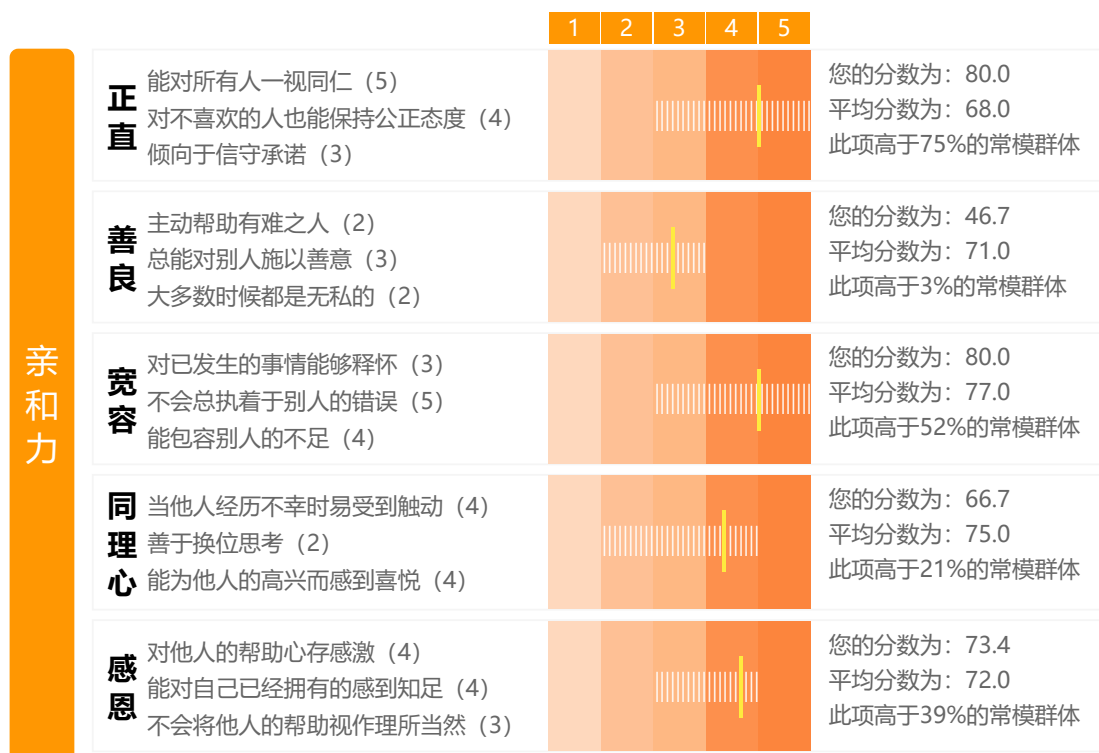
同理心

具备爱与被爱品格优势的个体往往能够和他人保持亲密友好的关系，特别是那些乐于分享并具有同情心的人，同理心强。

感恩

具备感恩品格优势的个体能够对别人给予的善意持感恩态度，并不视为理所当然，在日常生活中能够孝顺父母，积极回报他人善意。

你的亲和力品格优势解读



||||| 影线分数区间。在任何维度，如果测评题项分数区间相差两个或两个以上分数集，那么在维度量表上会以影线显示。说明您在这一维度细分项上存在较大差异，可参照左侧文字描述及括号中数字进行解读。

长竖线反映受测者在此维度上的得分，越靠近右侧得分越高。

综合来看，您在亲和力的各个维度品格优势上均具有良好表现。您信守承诺，秉持公平公正的态度看待身边的人或事；乐于助人，关心他人；能够包容别人的错误，待人友善大度；能够与他人建立亲密的关系，给予爱并接受别人的爱；知足，常保持感恩的态度看待人和事。具备以上品格优势的您能够在生活中表现出较好的亲和力，这有助于您获得更多的幸福体验，提升生活幸福感，感受生活的美好，从而产生更多的积极能量。

品格优势得分解读

3. 意志力 (Conscientiousness)

自律

自律是指个体能够克制自己尽心尽力地完成被交付的任务的程度。高自律个体做事从不虎头蛇尾，尽管有外界诱惑的存在，也能井井有条地完成应做的事情。

专注

专注是指个体能够集中精神完成一件事务、活动时的心理状态。具备专注力的个体往往在学习时较长时间保持注意力集中的状态，高效获取有价值信息。

坚韧

韧性是指个体能从逆境、挫折和失败中快速恢复过来，甚至积极转变和成长的心理特质。韧性高的个体通常乐于承担困难和有挑战性的工作，身处逆境时积极尝试不同策略，持续为实现自己的目标而努力，不容易放弃。

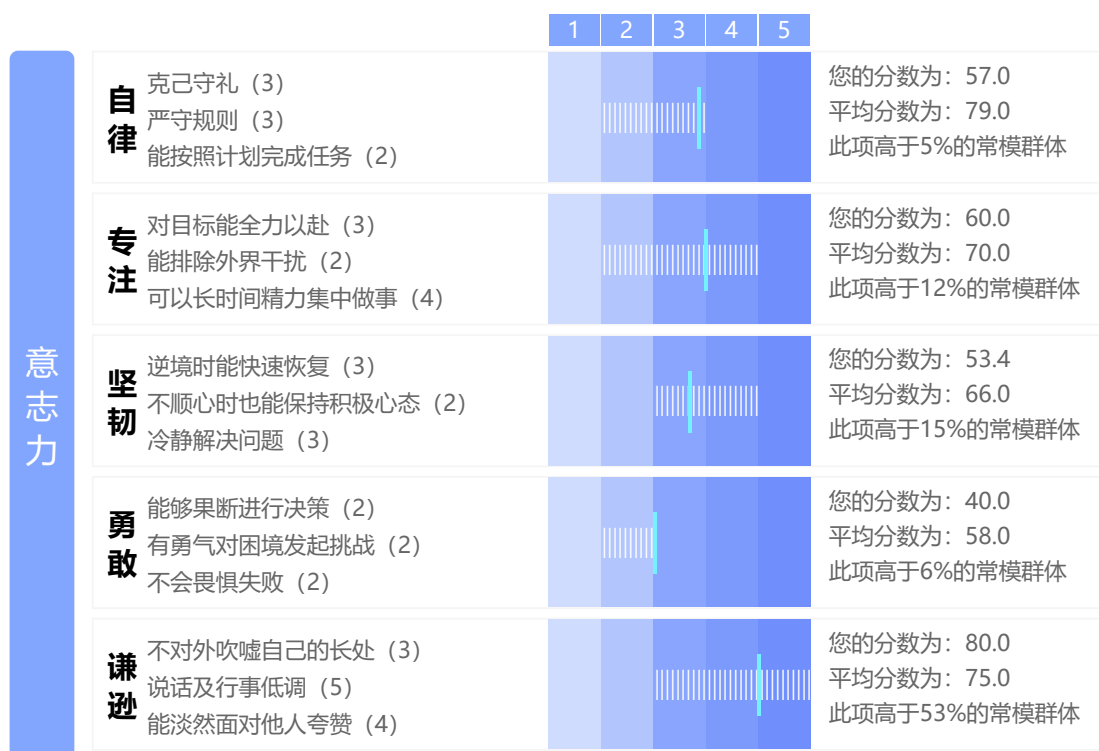
勇敢

勇敢这一品格优势反映在个体在威胁、挑战、困难或痛苦面前不畏缩，在有反对意见时依然能够为正义、真理辩护，且即使不受欢迎依然能够坚持自己的信念。

谦逊

谦逊者从不吹嘘和炫耀，能够在日常生活和学习过程中时刻保持谦虚的态度，不认为自己高人一等。

你的意志力品格优势解读



||||| 影线分数区间。在任何维度，如果测评题项分数区间相差两个或两个以上分数集，那么在维度量表上会以影线显示。说明您在这一维度细分项上存在较大差异，可参照左侧文字描述及括号中数字进行解读。

长竖线反映受测者在此维度上的得分，越靠近右侧得分越高。

综合来看，您在意志力这个维度上的表现欠佳。您可能在学习中经常容易分散注意力，不够专注和自制，经常被干扰因素吸引，常常因为达不到既定目标而感到懊恼。遇到困难和挫折时容易气馁，心态消极，不愿意对生活和学习发起挑战和尝试。您需要采取恰当的方法提升在生活和学习中的意志力，这有助于您在面对生活学习时具有更强的坚持性、探索性，虚心求教，认真求索，促进较高学业成就的达成。

荔枝树未来教育



学能测评

中国教育科学研究院、团中央、教育部国家级课题“阶梯教学法”与北京积极心理学协会联合推出，由清华、北大、北师大中科院等高校心理学、脑科学、教育学与A专家博士团联合开发。