中学生心理压力测试

测试说明：对以下40道题，如果感到“常常是”，划√号;“偶尔”是，划△号;“完全没有”，划×号。

**测试题：**

　　1.平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。

　　2.上床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。

　　3.经常做恶梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。

　　4.经常早醒1-2小时，醒后很难再入睡。

　　5.学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。

　　6.读书看报甚至在课堂上也不能专心一致，往往自己也搞不清在想什么。

　　7.遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。

　　8.感到很多事情不称心，无端发火。

　　9.哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。

　　10.感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。

　　11.老师讲概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。

　　12.遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。

　　13.经常与人争吵发火，过后又后悔不已。

　　14.经常追悔自己做过的事，有负疚感。

　　15.一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。

　　16.一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心。

　　17.非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。

　　18.感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪。

　　19.自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。

　　20.喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。

　　21.感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。

　　22.发现别人在窃窃私语，便怀疑是在背后议论自己。

　　23.对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑，甚至嫉妒。

　　24.缺乏安全感，总觉得别人要加害自己。

　　25.参加春游等集体活动时，总有孤独感。

　　26.害怕见陌生人，人多时说话就脸红。

　　27.在黑夜行走或独自在家有恐惧感。

　　28.一旦离开父母，心里就不踏实。

　　29.经常怀疑自己接触的东西不干净，反复洗手或换衣服，对清洁极端注意。

　　30.担心是否锁门和可能着火，反复检查，经常躺在床上又起来确认，或刚一出门又返回检查。

　　31.站在经常有人自杀的场所、悬崖边、大厦顶、阳台上，有摇摇晃晃要跳下去的感觉。

　　32.对他人的疾病非常敏感，经常打听，深怕自己也身患相同的病。

　　33.对特定的事物、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有恐惧倾向。

　　34.经常怀疑自己发育不良。

　　35.一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。

　　36.对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。

　　37.怀疑自己患了癌症等严重不治之症，反复看医书或去医院检查。

　　38.经常无端头痛，并依赖止痛或镇静药。

　　39.经常有离家出走或脱离集体的想法。

40.感到内心痛苦无法解脱，只能自伤或自杀。

　　测评方法：

　　√得2分，△得1分，×得0分。

　　评价参考：

　　1)0-8分。心理非常健康，请你放心。

　　2)9-16分。大致还属于健康的范围，但应有所注意，也可以找老师或同学聊聊。

　　3)17-30分。你在心理方面有了一些障碍，应采取适当的方法进行调适，或找心理辅导老师帮助你。

　　4)31-40分。是黄牌警告，有可能患了某些心理疾病，应找专门的心理医生进行检查治疗。

　　5)41分以上。有较严重的心理障碍，应及时找专门的心理医生治疗。

　　我测了一下，我的得分是19分，属于第三种类型，还需要采取一些方法来进行调整。希望一个月后再来测试的时候，自己会有进步。各位和我一样如果都是中学生的话，也来试试看，相信一定会对你有所帮助!