

## 51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

### 压力管理活动表格

#### 探索活动一 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.经常与人争吵架发火，过后又后悔不已。
- 14.经常追悔自己做过的的事，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。

## 51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

- 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。

## 51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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！

探索活动二 “5why” 分析法探索压力来源？

丰田汽车公司前副社长野田一曾举了一个例子来找出停机的真正原因。

有一次，野田一发现在生产线上的机器总是停转，虽然修过多次但仍然不见好转。

于是，野田一与工人进行以下问答：

一问：“为什么机器停了？”

答：“因为机器超载，保险丝烧断了。”

二问：“为什么机器会超载？”

答：“因为轴承的润滑不足。”

三问：“为什么轴承会润滑不足？”

答：因为润滑泵失灵了。

四问：“为什么润滑泵会失灵？”

答：“因为它的轮轴耗损了。”

五问：“为什么润滑泵的轮轴会耗损？”

答：“因为杂质跑到里面去了。”

经过连续五次不停地问“为什么”，才找到问题的真正原因和解决的方法，在润滑泵上加装滤网。

- 1、读完这个故事，请进行自我反省，并写出你意识到的自身问题？
- 2、让好朋友以匿名的方式写出自己的问题，对好朋友提出的问题整理。
- 3、请教老师，让老师指出自己的不足。
- 4、让父母写出自己的缺点和存在的问题。
- 5、把自己、朋友、老师、父母提出的问题汇总、排序，优先解决最严重的问题。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

问题等级	问题
最严重	
较严重	
严重	
轻微	

# 51选校网首发