

小学生心理测试说明：（班级          姓名          学号          ）

对以下 30 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.经常做恶梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
- 3.学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。
- 4.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。
- 5.遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
- 6.感到很多事情不称心，无端发火。
- 7.哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。
- 8.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。
- 9.老师讲概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。
- 10.遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。
- 11.经常与人争吵架发火，过后又后悔不已。
- 12.经常追悔自己做过的的事，有负疚感。
- 13.一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。
- 14.一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心。
- 15.非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。
- 16.感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪。
- 17.自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。
- 18.喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
- 19.感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。
- 20.发现别人在窃窃私语，便怀疑是在背后议论自己。
- 21.对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑，甚至嫉妒。
- 22.缺乏安全感，总觉得别人要加害自己。
- 23.参加春游等集体活动时，总有孤独感。
- 24.害怕见陌生人，人多时说话就脸红。
- 25.在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
- 26.一旦离开父母，心里就不踏实。
- 27.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。
- 28.对特定的事物、JIAO 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怖倾向。
- 29.对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
- 30.经常有离家出走或脱离集体的想法。

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)9-12 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)13-25 分。你在心理方面有了一些障碍，应采取适当的方 FA 进行调适，或找心理辅导老师帮助你。
- 4)25-30 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)30 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

# 小学生心理测试 80 题

1、不能正确认识字母或拼读音节。

经常 偶尔 没有

2、不能正确辨认汉字。

经常 偶尔 没有

3、不懂得数的大小和序列关系。

经常 偶尔 没有

4、计算困难。

经常 偶尔 没有

5、绘画时定位不准，涂色不合规范。

经常 偶尔 没有

6、图画作品有前后、左右位置颠倒的现象。

经常 偶尔 没有

7、一提学习即心烦意乱。

经常 偶尔 没有

8、课堂讨论或与家长谈论学习问题时不感兴趣。

经常 偶尔 没有

9、不能按时交作业或作业质量差。

经常 偶尔 没有

10、考试不及格。

经常 偶尔 没有

11、遇到一点小事也担忧。

经常 偶尔 没有

12、心神不定，坐立不安。

经常 偶尔 没有

13、食欲不振，心慌气粗。

经常 偶尔 没有

14、头痛，失眠，汗多，尿频。

经常 偶尔 没有

15、害怕上学，多方逃避。

经常 偶尔 没有

16、不敢独自出家门。

经常 偶尔 没有

17、一人独处时，恐慌害怕。

经常 偶尔 没有

18、无缘无故地闷闷不乐。

经常 偶尔 没有

19、精力下降，活动减少。

经常 偶尔 没有

20、受到重大刺激不激动、不流泪。

经常 偶尔 没有

21、心胸窄，猜疑。

经常 偶尔 没有

22、依赖他人。

经常 偶尔 没有

23、嫉妒他人。

经常 偶尔 没有

24、胆怯，害羞。

经常 偶尔 没有

25、自卑，自责。

经常 偶尔 没有

26、遇事犹豫不决。

经常 偶尔 没有

27、固执，任性。

经常 偶尔 没有

28、容易发火。

经常 偶尔 没有

29、孤僻，不合群。

经常 偶尔 没有

30、与人对立。

经常 偶尔 没有

上一篇：小学生心理测试 80 题(二)

情绪方面测试(请在下表中根据你一周情绪状况,在 1,2,3,4 四种情况圈上一中.把 20 题得分相加为初步得分,把初步得分乘以 1.25,四舍五入取整数,即得到标准分。焦虑评定的分界值是 50 分。分值越高,焦虑倾向越明显。)

序号	题目	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大或全部时间
----	----	---------	-------	-------	---------

1	觉得比平常容易紧张和着急	1	2	3	4
2	无缘无故的觉得害怕	1	2	3	4
3	容易心烦意乱或感到惊恐	1	2	3	4
4	觉得可能将要发疯	1	2	3	4
5	觉得一切都很好，也不会发生不幸	4	3	2	1
6	手脚发抖大颤	1	2	3	4
7	为头疼、颈疼和背疼而苦恼	1	2	3	4
8	感觉容易乏力和疲惫	1	2	3	4
9	觉得心平气和、并且容易安静的坐着	4	3	2	1
10	觉得心跳的很快	1	2	3	4
11	为一阵阵头晕而苦恼	1	2	3	4
12	有晕倒发作，或觉得要晕倒	1	2	3	4
13	吸气呼气都感到很轻松	4	3	2	1
14	手脚麻木刺痛	1	2	3	4
15	为胃痛和消化不良而苦恼	1	2	3	4
16	尿频	1	2	3	4
17	手常常是干燥温暖的	4	3	2	1
18	脸红发热	1	2	3	4
19	容易入睡并且一夜睡的好	4	3	2	1
20	噩梦	1	2	3	4

#### 小学生心理健康状况测试题

（此测量主要帮助你了解自己在学习动机，学习目标上是否存在困扰。请你实事求是地与自己情况相符的题目上打一个“√”号，不相符的题目后面打一个“×”号。

1、如果别人不督促你，你极少主动去学习。