

在线测评系统

报告编号：2024047065



企业logo图

后台设置上传

scl-90症状自评量表 90题

Career and Personality Assessment System

姓名：赵万禧

电话：13888888888

日期：2023年09月08日

■ 测试介绍

SCL-90症状自评量表，也叫90项症状清单、症状自评量表。量表包含90个测试项目题，分别从感觉、思维、情感、意识、行为方式和生活习惯、人际交往等角度提问，共分为9个测评维度对个体心理健康做出评估分析。

■ 阅读建议

- 1、测评报告应该由具备心理学知识的专业人士解读分析，测评结果仅作为了解测试人的辅助材料，仍需结合实际情况再做进一步分析。不可凭借测试结果做出绝对定论。
- 2、测评结果具有一定的时效性，随着时间和、经历和心情的变化，测试结果也会存在差异，测试结果仅能代表当下。

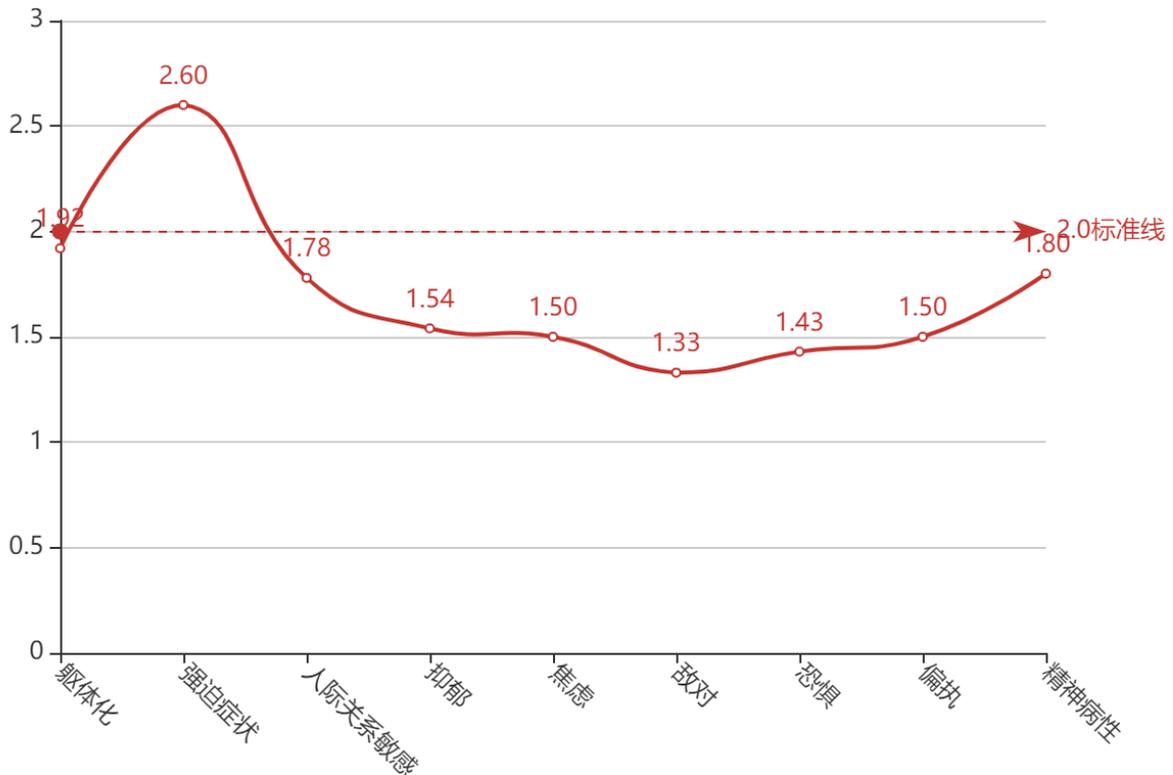
■ 保密声明

- 1、本测试报告包含有测试人的隐私信息，或测试主办方的商业机密，阅读权限仅限于测试人本人和测试主办方，未经测试人和测试主办方的书面许可，不得向第三方透露和传播。
- 2、测试主办方在未获取测试人许可前，不得将该测试报告公开展示，不得上传至互联网（包括但不限于论坛、微博、自媒体、QQ群等）。
- 3、保密声明和本测试报告正文为完整一体，当本测试报告被打印，展示、出具或以其他形式使用，即表明接触者已经审阅、并理解和同意上述所有条款规定。

整体预览

SCL-90的统计指标主要为两项，即总分和因子分。按全国常模结果，总分超过160分，或任一因子均分超过2分，需考虑筛选阳性，需进一步检查，分数越高表示问题越严重。

评测折线图



评测得分表

| 因子 | 得分 | 均分 | 因子 | 得分 | 均分 |
|--------|-------|------|------|-------|------|
| 躯体化 | 23/60 | 1.92 | 强迫症状 | 26/50 | 2.60 |
| 人际关系敏感 | 16/45 | 1.78 | 抑郁 | 20/65 | 1.54 |
| 焦虑 | 15/50 | 1.50 | 敌对 | 8/30 | 1.33 |
| 恐惧 | 10/35 | 1.43 | 偏执 | 9/30 | 1.50 |
| 精神病性 | 18/50 | 1.80 | | | |

测评解读 ▶▶

您的SCL90总分：**145** 单项均分：**1.6**

当SCL-90总分超过**160**分、或任一因子分超过**2分**就应作进一步检查，标准分大于200分说明有明显心理问题的可能性，可求助于心理咨询师和专业的心理专家，大于250分则比较严重，需要作医学上的详细检查，可能要做针对性的心理治疗或在医生的指导下服药。

| 躯体化 | 23 (均分 : 1.92) |
|--|------------------|
| <p>这个因子量表主要用于反映受测人身体上的不适，以及对自己身体状况的焦虑。主要体现为：头痛、背痛，呼吸道、肠胃以及心脑血管的症状。</p> <p>该分量表的总分为60，如果得分在36分以上，说明受测人在身体上有明显的不适感，比如：存在头痛、咳嗽、肌肉酸痛等症状。如果得分在24分以下，那么身体上的不适则不明显。在这个因子量表中，得分越高说明不适感就越强烈。</p> <p>建议 注意保持好作息规律和饮食习惯，积极参加有益于健康的活动（包括体育和文艺类均可），定期体检，劳逸结合，有效地平衡休息、饮食和学习（或工作）等方面的关系。</p> <p>改善方式</p> <ol style="list-style-type: none">1、心理疏导：找心理师进行心理咨询。2、认知疗法：尊重客观事实，纠正错误认知。3、精神动力：寻找心理上的冲突和矛盾根源。4、环境及家庭：自我调节，积极构建和睦的家庭氛围。 | |

| 强迫症状 | 26 (均分 : 2.60) |
|--|------------------|
| <p>这个因子量表主要用于反映受测人明知是没有必要的、没有意义的思维和行为，</p> | |

但是无法摆脱这类问题的困扰，比如：反复检查门窗，反复确认是否锁门，怀疑手上不干净而反复洗手等，如果不去做就会感到焦虑和恐惧。

这个因子量表的总分为50分，如果得分在30以上，说明强迫症状比较明显，得分在20分以下则表示症状不明显。得分越高则反应症状越严重。

建议

当感到紧张的时候，应该寻找放松自己的方式，如：跑步，跳绳，听音乐，也可以多参加一些活动，在活动中逐渐放松自己；学习一些放松的方法和技巧，如：呼吸法、肌肉松弛法等；也可以多做一些自己感兴趣的事情；如：阅读书籍，可以不断增长知识面，从多方面来思考问题。

改善方式

- 1、顺其自然：尊重规律，顺其自然，症状也会慢慢消失。
- 2、不刻意注意它：学会转移注意力，全身心投入去做自己喜欢的事。
- 3、缓解心理压力：掌握几种自我放松的方法，积极开展体育锻炼。

人际关系敏感

16 (均分 : 1.78)

这个因子量表主要用于反映受测人的人际关系状况，在人际关系中，高分体现为社交退缩，人际关系敏感度高，有自卑感，在和他人相处中会感到不自在，情绪消极，自我否定。

该因子量表最高分为45分，如果得分在27分以上，表明受测人存在人际关系敏感，在和他人交往的过程中，有自卑心理，并且有明显的症状表现，如：坐立不安，焦虑退缩等。如果得分在18分以下，说明受测人在人际关系方面较为正常。

受测人在人际交往中，得分的高低反映症状的严重程度，越高表示症状越突出，得分越低则表示受测人在人际关系上应对自如，交流自信，心态积极。

建议

多参加一些团体活动，在活动中进一步培养交往能力和社交技巧，提高自信。找

到能够充分发挥自己特长的机会，勇于担当一定的责任，不断提高自己在人际交往方面的能力。

改善方式

- 1、乐于助人：积极帮助他人，也同样能收获别人的帮助，积极主动，善待他人。
- 2、面带微笑：懂得倾听他人的建议，用微笑去面对他人。
- 3、经常联系：积极主动和朋友保持联系，别走散了。
- 4、说话语气：不同的语气表达出来的效果完全不一样，要多用友善和关怀。

抑郁

20 (均分：1.54)

这个因子量表主要用于反映受测人的抑郁情绪，主要体现为：情绪低落，意志消沉，活动和兴趣衰减，悲观厌世，对未来感到没有希望。

该因子量表总分65分，如果得分在39以上，那么受测人有明显的抑郁症状，对生活缺乏兴趣和动力，严重的可能会产生绝望感和离世的念头。得分在26分以下，表明受测人抑郁程度较轻，或没有相关症状，总体来说生活态度乐观、有活力、心情愉悦。得分越高则表示症状越明显，越低表示抑郁程度越轻（或没有）。

建议

多参加一些户外活动，尤其是社会公益性活动，多培养自己的兴趣爱好，肯定自己的优势能力，积极开展人际互动，另外也需要掌握一些自我放松的方法和技巧，比如：呼吸调整、某种体育锻炼等都有一定的缓解效果。对于有抑郁症状的人来说，切记不要宅在室内，只要出去走走，晒晒太阳，呼吸新鲜空气都有助于调节信息，让自己保持乐观的心态，积极面对未来。

改善方式

- 1、改变认知方式：抑郁的人往往看问题的方式不够全面，也不够客观实际，当处于抑郁状态时，建议不要做任何决定，不要给任何事情定性，给自己一些时间，冷静下来后再处理，尝试从不同的角度和不同的立场来分析，尊重客观实际。
- 2、积极拓展人际交往：绝大部分抑郁和人际关系存在密切关系，一定要让自己多出去参加活动，和朋友保持沟通和交流，越是封闭自己就越容易深陷其中。

3、培养自己的兴趣爱好：其实每个人有一定程度的优势，只是没有去探索和发现，或是没有深入去实践，兴趣可以帮助我们积极乐观，改变心情，降低抑郁情绪。

4、参加体育活动：体育健身是改善抑郁的良药，在锻炼中不仅可以缓解压力和情绪，而且长期坚持锻炼，会提高身体素质，有助于抵御各种不良情绪。

5、降低物欲，生活简单化：人的欲望越多，情绪就越复杂，卸下思想包袱，让自己轻松去面对每一天，不要给自己施加太多压力，对待事物，保持尽人事听天命的心态。

焦虑

15 (均分：1.50)

这个因子量表主要用于反映受测人的焦虑程度，比如：烦躁、坐立不安、紧张、发抖、神经敏感。预感自己要大祸临头，担心自己有严重疾病，严重的情况下还会造成情绪和情感障碍。

该因子量表总分50分，如果得分在30分以上，说明受测人有明显的焦虑症状，如果得分在20分以下，表明受测人没有焦虑感，或者焦虑感轻微，表现为平静、轻松的心态。总体来说焦虑因子量表得分越高，表明症状越明显，得分越低则表示轻微或没有焦虑感。

建议

从提高自信的方向入手，多阅读关于提高自信心方面的书籍，也可以借助性格测评来探索自己的人格优势，发现自己的潜能，比如：via 24中人格力量，mbti职业性格测试等。积极参加各种活动，拓展人际交往；多鼓励和表扬自己的进步；多学习一些自我放松的方法和技巧，加强体育锻炼。

改善方式

1、宽心自足：想要避免焦虑，就必须放宽心，心胸宽阔，方能包容万物，能得到的就努力争取，得不到的也不必强求。知足常乐就是摆脱焦虑的良方。

2、情绪控制：提高情绪控制能力，不论遇到什么事，让自己保持冷静，给自己一定的时间去考虑问题，不在情绪中做出任何判断和决策，随着时间的推移，一切都能化解。

- 3、冥想：可以闭上双眼，想象自己身处大自然舒适的环境中，感受周围每一个美好的事物，可以有效缓解焦虑的情绪。
- 4、释放情绪：可以选择一个私人空间，大声吼叫，宣泄自己的情绪，释放压力，也可以采用深呼吸、按摩器等来帮助自己缓解焦虑。
- 5、自我暗示：多给自己一些积极的心理暗示，时刻提醒自己，肯定自己，比如：我可以，能我做到，我能应付得了...
- 6、转移注意力：当产生焦虑时，可以采用注意力转移的方法，比如：听音乐，出去跑步，看看幽默剧等。

敌对

8 (均分 : 1.33)

这个因子量表主要用于反映受测人的敌对思想和态度，包含三个方面：思维、行为和情感。在思维上，敌视思维表示思想上的排斥，敌视行为多表现为暴躁，伤人毁物，敌视情感体现为情感疏远，冷暴力等。

该因子量表总分为30分，得分在18以上，表示受测人具有明显的敌视思想和态度，得分在12分以下表明受测人在行为、思维和情感上均可体现出友好的一面。

总体来说得分越高，受测人越容易产生敌视心理，比如：好争辩，脾气爆，对他人怀有敌意，对事物总是恶意揣测，得分越低表示受测人性格温和，待人友善，对待事物持乐观态度。

建议

从多个不同的角度去看问题，学会换位思考，提高情绪控制和管理能力，多阅读人际交往方面的书籍，提高社会适应能力，培养同理心，关爱他人，用宽容的心态去面对周围的事物。

改善方式

- 1、消除偏见：变化立场来看待问题，不要用恶意去揣摩他人，只有换位思考，才能消除心中的敌意，破除以自我为中心的思想，尊重他人，理解他人，消除自己心中的偏见。
- 2、热情待人：认识到人和人之间的平等，不拿别人的名声、地位和财富来作对

比，不要觉得自己比别人差，也不要觉得自己比别人强，与人交往，人格和自尊是平等的，热情待人。任何对比所产生的思想，都是敌视心理的根源。不要高看了别人，也不要看低了自己。

3、学会宽容：对待事物要有宽容的心理，对自己不要太苛求，对他人不要斤斤计较，与人为善自己方便，即使别人做错了什么，或者是做了什么对你不利的事，也要懂得宽容和谅解。

恐惧

10 (均分：1.43)

这个因子量表主要用于反映受测人的恐惧心理，恐惧对象可能是某种事物，也可能是某种情景，比如：害怕独处、演讲、乘坐交通工具、人群等。当恐惧心理出现时，受测人无法自我控制，其内心可能知道没有必要担心害怕，但是这种恐惧感依然无法消除，同时可能还伴随有呼吸急促，头晕恶心，严重者可能产生休克。

该因子量表总分为35分，如果得分在21分以上，表示受测人感受到恐惧情绪和表现出来的症状非常明显，其中对社交场景感到恐惧的情况多见。得分在14分以下，表明受测人的恐惧症状并不明显，甚至感受不到。总体来说，得分越高则恐惧症状越明显，分数越低则表明受测人可以开展正常的社交活动，社会适应能力良好。

建议

积极参与社交活动，多和朋友相处，同时多鼓励自己，要敢于尝试新鲜事物，勇于承担责任，当然也需要三思而后行，不可鲁莽武断。在实践中磨练自己的意志和责任感，在经历中提升自己的阅历，见多识广自然就能消除恐惧感。

改善方式

- 1、转移注意力：转移一下自己的注意力，暂时忘掉恐惧场景或对象，过一阵子再回想当时的恐惧感自然就会降低。比如：阅读、深呼吸、听音乐、看喜剧等，都可以起到一定的效果。
- 2、转移刺激：如果能明确是什么原因导致了恐惧感，则可以暂时把产生恐惧感的源头物（或情景）移除，类似于过敏源，如果对某项物品过敏，那么避免过敏的办法就是不接触过敏源。
- 3、屡现刺激：如果对某种情况有恐惧反应，那么可以采用屡现刺激法，即是频

繁的，小规模刺激作用，直到能完全适应。只要积极主动，勇于挑战自我，经过反复的实践，是有可能完全消除的。

4、提升认知：恐惧来源于未知，如果能足够的了解，用心理学和科学来解析，自然就可以消除恐惧心理，这需要受测人积极去探索，提升自我认知。

偏执

9 (均分 : 1.50)

这个因子量表主要用于反映受测人的偏执心理，偏执可以是一种人格特征，具有长期和持续性，也有可能处于阶段性，偏执常被理解为顽固、固执、倔强等性格特征，实际上偏执不等同于性格特征，而是精神疾病的属性之一，偏执意味着自知力的下降，甚至是丧失，比如：偏执型精神分裂症、偏执型人格障碍等，典型的特征为：妄想、幻觉。

该因子量表的总分为30分,如果得分在18分以上，说明受测人的偏执症状很明显，轻则表现为敏感多疑，恶意揣测他人，重则出现妄想和幻觉。如果得分在12分以下，说明受测人的偏执症状并不明显。总体来说，分数的高低，反映了受测人偏执症状的严重程度。

建议

对于轻度偏执应该及早干预，建议咨询专业心理医生，或者各大公立医院精神科门诊，在日常生活中应该多阅读相关知识，多参加集体活动，尤其是各类社会公益性质的活动。尝试从不同的角度去看待问题，体验他人的立场。对于重度偏执来说，一般是没有就医动力（自知力下降），也无法意识到自己处于偏执的状态，这种情况需要依靠家人和亲友的关爱。

改善方式

- 1、客观理性：偏执的人容易走向极端，非黑即白，要么和朋友极好，要么恨之入骨。这是非理性的思维，学会多角度思考，客观理性的看待问题。
- 2、自我提醒：要经常提醒自己，预防负面情绪发酵，多给自己一些积极的心理暗示，尤其是在和他人相处的时候，不要轻易用恶意揣摩对方。
- 3、克制和忍让：学会情绪管理，要懂得自我克制，偏执的思想和行为都有可能造成严重后果，轻则得罪人，重则伤人毁物，如果不能做到克制和忍让，极容易

产生不良后果。

4、善待他人：投桃报李、送人玫瑰手有余香，用善意去对待他人，也能收到相应的回报，保持微笑，传达善意，消除人与人之间的隔阂，拉近彼此的距离。

精神病性

18 (均分 : 1.80)

这个因子量表主要用于反映受测人是否存在精神病症状，以及症状的显著程度，精神病性指的是一系列症状的集合，或多种精神疾病的统称，而不是某一种精神疾病的名称。

精神病性的得分高低，反映了精神疾病症状的明显程度，通常和精神障碍有关，如：精神分裂症、偏执型人格障碍、认知障碍、强迫型思维等。

该因子量表总分50分，如果得分在30分以上，表明受测人的症状较为明显，如果得分在20分以下，表明受测人的症状不明显。对于症状明显的受测人，一定要及时咨询专业医生，或去正规公立（或专科）医院精神科门诊就医。

总体来说，得分高低反映出精神疾病的症状显著程度，症状越明显也往往意味着严重程度的不同。得分越低，则表明受测人没有这类症状，或者轻微。

建议

对于该因子量表得分偏高的情况，一定要及时看医生，后续的建议和改善方式，均没有参考意义。如果得分在20分以下，建议多参加一些社会活动，或者是和亲友们一起外出游玩，避免让自己处于封闭和压力状态，多学习一些自我放松的方法，避免在紧张的环境下工作和学习，用积极乐观的心态来面对生活，用宽容的心去对待他人。

改善方式

- 1、释放压力：精神疾病的诱因中，大多和精神压力存在一定的关系，尤其对有家族史的人来说格外需要注意，要学会自我解压，及时给自己开导，释放不良情绪，避免自己处于压力之下。
- 2、作息规律：规律作息，健康饮食，是个人身体素质的保障，根据相关病例分

析，多数精神病均存在体质虚弱、性格敏感、精神内耗等，可见强大的身体素质可以保护人的精神健康。

3、增加运动：体育锻炼不仅可以强壮体魄，而且提高人的意志力、耐受力，也即是自我力量（可以参考mmpi量表完整版，对Es自我力量的分析），自我力量强大的人对疾病的免疫力更强。

测评附录 ▶▶

被试信息

| | | | |
|------|------------|------|-------------|
| 姓名 | 赵万禧 | 电话 | 13888888888 |
| 日期 | 2024年1月10日 | 备注 | |
| 中断次数 | 0 | 答题用时 | 6分30秒 |

免责声明

以下说明和本测试报告正文为完整一体。

本测评报告基于测试人的作答情况而生成，测试数据基于测试人的自我认知来选择，在分析测试数据的时候，建议参考实际访谈来分析，不可作为决策的唯一凭据。

本测试报告为系统根据测试数据自动生成，为可编辑PDF格式文件，我们无法确保你所阅读的当前文件，是否为他人修改后版本。对于本测试报告引起的任何纠纷，在线测评系统不承担任何法律责任，也不充当证人、协调人或其他角色。

本测试报告涉及到测试人的私密信息，除了测评管理人员和测试人外，不得向其他无关人员传播，避免出现权益纠纷。当本测试报告被打印，展示、出具或以其他形式使用，即表明接触者已经审阅，并理解和同意上述条款规定。最终解释权归在线测评系统所有。

-----评测报告结束-----