

中国中学生心理健康量表

【量表简介】

中国中学生心理健康量表（MSSMHS）是由我国著名心理学家中科院心理所王极盛教授根据我国中学生的文化特性与行为习惯编制的心理健康量表。属于症状取向的心理诊断量表，旨在对中学生的心理问题或心理障碍进行检测。该测试共有 60 个必答题目，评价 10 个中学生常见的心理问题，它们分别为强迫症状、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡。

【量表选项及计分】

- (1) 无：自觉该项目无问题 1 分
- (2) 轻度：自觉有该项目问题，轻度出现。 2 分
- (3) 中度：自觉有该项目症状，其程度为中度。 3 分
- (4) 偏重：自觉有该项目症状，其程度为中等严重。 4 分
- (5) 严重：自觉有该项目症状，已达到非常严重程度。 5 分

【量表内容】

编号	题目	无	轻度	中度	偏重	严重
1	我不喜欢参加学校的课外活动。	1	2	3	4	5
2	我心情时好时坏。	1	2	3	4	5
3	做作业必须反复检查。	1	2	3	4	5
4	感到人们对我不友好，不喜欢我。	1	2	3	4	5
5	我感到苦闷。	1	2	3	4	5
6	我感到紧张或容易紧张。	1	2	3	4	5
7	我学习劲头时高时低。	1	2	3	4	5
8	我对现在的学校生活感到不适应。	1	2	3	4	5
9	我看不惯现在的社会风气。	1	2	3	4	5
10	为保证正确，做事必须做得很慢。	1	2	3	4	5
11	我的想法总与别人不一样。	1	2	3	4	5
12	总担心自己的衣服是否整齐。	1	2	3	4	5
13	容易哭泣。	1	2	3	4	5
14	我感到前途没有希望。	1	2	3	4	5
15	我感到坐立不安，心神不定。	1	2	3	4	5
16	经常责怪自己。	1	2	3	4	5
17	当别人看着我或谈论我时，感到不自在。	1	2	3	4	5
18	感到别人不理解我，不同情我。	1	2	3	4	5
19	我常发脾气，想控制但控制不住	1	2	3	4	5
20	觉得别人想占我的便宜	1	2	3	4	5
21	大叫或摔东西。	1	2	3	4	5

22	总在想一些不必要的事情。	1	2	3	4	5
23	必须反复洗手或反复数数。	1	2	3	4	5
24	总感到有人在背后谈论我。	1	2	3	4	5
25	时常与人争论、抬杠。	1	2	3	4	5
26	我觉得对大多数人都不可信任。	1	2	3	4	5
27	我对做作业的热情忽高忽低	1	2	3	4	5
28	同学考试成绩比我高，我感到难过。	1	2	3	4	5
29	我不适应老师的教学方法。	1	2	3	4	5
30	老师对我不公平。	1	2	3	4	5
31	我感到学习负担很重。	1	2	3	4	5
32	我对同学忽冷忽热。	1	2	3	4	5
33	上课时，总担心老师会提问自己。	1	2	3	4	5
34	我无缘无故地突然感到害怕。	1	2	3	4	5
35	我对老师时而亲近，时而疏远。	1	2	3	4	5
36	一听说要考试，心里就感到紧张。	1	2	3	4	5
37	别的同学穿戴比我好，有钱，我感到不舒	1	2	3	4	5
38	我讨厌做作业。	1	2	3	4	5
39	家里环境干扰我的学习。	1	2	3	4	5
40	我讨厌上学。	1	2	3	4	5
41	我不喜欢班里的风气。	1	2	3	4	5
42	父母对我不公平。	1	2	3	4	5
43	感到心里烦躁。	1	2	3	4	5
44	我常常无精打采，提不起劲来。	1	2	3	4	5
45	我感情容易受到别人的伤害。	1	2	3	4	5

46	觉得心里不踏实。	1	2	3	4	5
47	别人对我的表现评价不恰当。	1	2	3	4	5
48	明知担心没有用，但总害怕考不好。	1	2	3	4	5
49	总觉得别人在跟我作对。	1	2	3	4	5
50	我容易激动和烦恼。	1	2	3	4	5
51	同异性在一起时，感到害羞不自在。	1	2	3	4	5
52	有想伤害他人或打人的冲动。	1	2	3	4	5
53	我对父母时而亲热，时而冷淡。	1	2	3	4	5
54	我对比我强的同学并不服气。	1	2	3	4	5
55	我讨厌考试。	1	2	3	4	5
56	心里总觉得有事。	1	2	3	4	5
57	经常有自杀的念头。	1	2	3	4	5
58	有想摔东西的冲动。	1	2	3	4	5
59	要求别人十全十美。	1	2	3	4	5
60	同学考试成绩比我高，但能力并不比我	1	2	3	4	5

【记分法】

凡是选“1”得1分；选“2”得2分，依次类推。将全部问卷项目得分累加起来，即可得到全量表分。十个内容量表所包括的题目及意义分别如下：

- **强迫症状：**包括3、10、12、22、23、48共6项。该因子反映受试者做作业必须反复检查，反复数数。总在想一些不必要的事情，总害怕考试成绩不好等强迫症状。
- **偏执：**包括11、20、24、26、47、49共6项。该因子反映受试者觉得别人占自己便宜，别人在背后议论自己，对多数人不信任，别人对自己评价不适当，别人跟自己作对等偏执问题。
- **敌对：**包括19、21、25、50、52、58共6项。该因子反映受试者控制不住自己脾气，经常与别人争论，容易激动，有摔东西的冲动等等。
- **人际关系紧张与敏感：**包括4、17、18、45、51、59共6项。该因子反映受试者别人不理解自己，别人对自己不友好，感情容易受到别人伤害，对别人求全责备，同异性在一起感到不自在等问题。
- **抑郁：**包括5、13、14、16、44、57共6项。该因子反映受试者感到生活单调，感到自己没有前途，容易哭泣，责备自己，无精打采等问题。
- **焦虑：**包括6、15、34、43、46、56共6项。该因子反映受试者感到紧张，心神不定，无缘无故的害怕，心里烦躁，心里不踏实等问题。
- **学习压力：**包括31、33、36、38、40、55共6项。该因子反映受试者感到学习负担重，怕老师提问，讨厌做作业，讨厌上学，害怕和讨厌考试等问题。

- **适应不良**：包括 1、8、9、29、39、41 共 6 项。该因子反映受试者对学校生活不适应，不愿参加课外活动，不适应老师教学方法，不适应家里学习环境，情绪不平衡等问题。
- **情绪不平衡**：包括 2、7、27、32、35、53 共 6 项。该因子反映受试者情绪不稳定，对老师和同学以及父母，学习忽高忽低等问题。
- **心理不平衡**：包括 28、30、37、42、54、60 共 6 项。该因子反映受试者感到老师和父母对自己不公平、对同学比自己成绩好难过和不服气等相关问题。

将各个内容量表分别的总分除以六即可得到各内容量表的项目平均分。

【结果解释】

根据项目平均分即可初步判断哪些因子存在心理健康问题的症状。

在 2 分到 2.99 分之间：表示该因子存在轻度问题。

在 3 分到 3.99 分之间：表示该因子存在中等程度的症状。

在 4 分到 4.99 分之间：表示该因子存在较重的症状。

如果均分等于 5 分：表示该因子存在严重的心理症状。

把该量表 60 项各自的分数加在一起之和被 60 除，得出的分数便是受试者心理健康总均分。使用总均分评定中学生心理健康状况：

在 2 分到 2.99 分之间：表示存在轻度的心理健康问题。

在 3 分到 3.99 分之间：表示存在中等程度心理健康问题。

在 4 分到 4.99 分之间：表示存在较严重心理健康问题。

如果均分等于 5 分：表示存在非常严重的心理健康问题。