附件1：

**心理普测相关介绍**

**一、为什么要做心理普测——了解心理，助人成长**

1. 心理普测能对有心理问题的学生进行早期发现，并提供及时的帮助和必要的治疗；

2. 心理普测可以帮助同学们更好地了解自己的心理状况，了解心理问题的表现，在以后的学习和生活中积极主动调节心理状态，增强心理保健意识，提升自身的心理素质。

3.全面了解学生的心理健康状况，为学校有效开展心理健康教育提供重要的科学依据。

**二、心理普测的特点——科学有效的心理测试**

心理普测的主要内容就是用科学有效的心理量表来对普测对象进行心理测试，以评估人的某个时间段里某些心理特点和心理状态。心理测试的优点在于能够比较快而多地了解各类人的不同心理状态与特点。它的一个非常致命性的缺点是受环境的影响与暗示、被测者当时的心理状态等因素的影响较大。所以，心理普测一定要选一个合理的时间，合理的地点，要得到同学们的大力配合。

**三、怎样看待心理普测的结果——合理参考，服务自我**

对心理普测的结果，要有一个科学的态度。因为心理的复杂性，因而任何心理量表的结果，都只是给被测者了解自己心理的一个参考。正规测试与非正规测试的区别在于前者的结果更接近被测者的真实情况。因此，对心理普测的结果不可过分迷信。特别是不能随便给自己“扣帽子”、“贴标签”，然后背上一辈子的阴影，但完全不信任心理普测的结果也是不对的。被试者越合作，测试的结果越准，结果的参考价值就越大。心理普测结果只表示同学们的现实心理状况，不存在“好”与“不好”的问题，只存在“准”与“不准”的问题。

心理普测有利于同学们了解自己心理健康状况，及时寻求心理帮助；有利于同学们充分了解自己的情绪状态和不曾被察觉的内心感受，更好的认识自我。所以心理普测对每位同学来讲，都是一次自我发现、自我探索、自我成长的良好机会。

**四、以怎样的心态面对心理普测——消除顾虑，积极合作**

心理普测的结果严格保密，只有专业老师能看到结果，结果不进学生档案，更不是要给同学们记上“黑名单”，而是要为同学认识自己、发展自我提供科学依据。所以请尽量把自己最真实的情况反映在问卷上。不要去猜测怎样填才是最好的。事实上，如果一定要说结果的好坏的话，越真的结果就是越好的结果。也不要认为心理普测增添了麻烦，采取完成任务的心理来完成测试。心理普测是为了帮助同学们更好地认识自我。同学们测试时不要受他人影响，也不要影响他人，主动地了解心理普测的结果。如果认为自己需要帮助，主动地寻求心理帮助。