**心理普测相关介绍及注意事项**

一、为什么要做心理普测——（明确目的，知情同意）

1.心理普测可以帮助同学们更好地了解自己的心理状况，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；

2.心理普测能对可能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；

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课程和活动提供重要的科学依据。

二、心理普测的测什么——（了解内容，获得高度配合）

心理普测测的主要是学生**近期**的心理健康状况，即评估个体的某个时间段里心理特点和心理状态。但是它的一个缺点是受环境的影响与暗示、被测者的配合度等主客观因素的影响较大。所以，**心理普测一定要施测者的知情和配合。**心理测试≠考试；心理测试≠筛选。只有知情同意并高度配合地参与测试，才能得到客观的测试结果。

三、怎样看待心理普测的结果——（合理参考，打消顾虑）

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。

任何心理健康的量表都**只测某一段时间段**的心理状态。

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“符合”与“不符合”现实状况的问题。

四、以怎样的心态面对心理普测——（认真对待，积极合作）

 要提醒学生：心理普测的结果严格保密，不进学生档案。只是为同学认识自己、发展自我提供科学依据。

 反复提醒学生：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**。

 强调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。告诉学生如果认为自己需要帮助，要主动地寻求心理帮助。