

心理普查步骤

第一步：输入网址 <http://psy.gdut.edu.cn>，点击“心理测评”，进入心理测评系统；

第二步：输入帐号（本人手机号）和密码（身份证号所有“x”用小写），然后“登录”，进入用户中心；

第三步：选择“测评中心”，然后点击“测评列表”，点第一个量表，点“开始测评”，然后选择第一个量表，点击“进入测试”。

第四步：系统弹出“手机验证”对话框，选择“确定”，进入后完善个人信息，方可测试。

第五步：“完善个人信息”框内，已有资料不要修改，所有选项完成后，“保存个人信息”，进入正式测试页。

第六步：阅读量表介绍，然后点击“进入测试”，逐题完成全部问题，问卷完成后，点击“提交问卷”，完成一个量表的测评，然后进行下一个量表测评。

第七步：点击“测评中心”，点击未完成的量表，重复第六步。直至完成全部量表。

结果简易说明

完成测试后，可点击“测试中心”下“测评报告”，查看自己测试结果。如出现红色警铃标志，表示可能存在心理问题。

心理测评的结果，只是一种参考，不能以此就下某种结论。如果

测评发现自己可能存在心理问题，请不必惊慌。导致这一结果的原因很多，而很大部分是由于近期发生的事件导致的暂时性心理波动；也有可能是多年的负性心理郁积的结果。无论何种原因，长期紧张的精神压力都会使人处于焦虑、应激状态下，如果“消化不良”，会积劳成疾，导致情绪低落和消极状态，诸如对任何事都不感兴趣、学习效率下降、敏感多疑、思维狭窄、忧心忡忡、焦虑抑郁，常有说不出理由的不安全感。心理疲劳积累到一定程度，极有可能通过生理症状或异常的行为表现出来，影响到一个人的学习和生活。

困惑并不可怕，正像心理学家特罗茜·罗尔在谈到“心病牢狱”时所说，“正因为它是我们自己构筑的，我们就有能力用自己的双手打开枷锁，把自己解放出来。”只要我们能够正视自己面临的问题，采取主动的干预和调整，积极寻求帮助，我们就能够解决这些问题。当我们以健康积极的心态去处理学习和生活时，一定能够取得事半功倍的愉悦丰收。