

警察心理测试-----警察必读 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/226/2021_2022__E8_AD_A6_E5_AF_9F_E5_BF_83_E7_c24_226846.htm 心理压力的自我检查，可根据日本大学医学部公布的调查研究报告编制的一份诊断表来测试。这个诊断表列举了30项自我诊断的症状，如在这些症状中，你出现了5项，属于轻微紧张型，只需多加留意，注意调适休息便可以恢复；如有11项至20项，则属于严重紧张型，就有必要去看医生了；倘若在21项以上，那么就会出现适应障碍的问题，这就需要引起特别的注意。这30项自我诊断的项目是：1.经常患感冒，且不易治愈。2.常有手脚发冷的情形。3.手掌和腋下常出汗。4.突然出现呼吸困难的苦闷窒息感。5.时有心脏悸动现象。6.有胸痛情况发生。7.有头重感或头脑不清醒的昏沉感。8.眼睛很容易疲劳。9.有鼻塞现象。10.有头晕眼花的情形发生。11.站立时有发晕的情形。12.有耳鸣的现象。13.口腔内有破裂或溃烂情形发生。14.经常喉痛。15.舌头上出现白苔。16.面对自己喜欢吃的东西，却毫无食欲。17.常觉得吃下的东西像沉积在胃里。18.有腹部发胀、疼痛感觉，而且常下痢、便秘。19.肩部很容易坚硬酸痛。20.背部和腰经常疼痛。21.疲劳感不易解除。22.有体重减轻的现象。23.稍微做一点事就马上感到很疲劳。24.早上经常有起不来的倦怠感。25.不能集中精力专心做事。26.睡眠不好。27.睡觉时经常作梦。28.在深夜突然醒来时不易再继续睡着。29.与人交际应酬变得很不起劲。30.稍有一点不顺心就会生气，而且时有不安的情形发生。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

