

公务员面试指导：心理紧张状况自测-公务员考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/23/2021_2022__E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E9_c26_23847.htm

在工作,学习和日常生活中,有时人们会遇到自己无法应付的情况或无力解决的确矛盾,引起焦虑,紧张的反应,如果长期处于这种状态,很容易患身心疾病,下面的题目可以帮你了解自我心理紧张状况.如果你认为你的情况与题目所述的情况符合就用“是”回答,反之用“否”来回答. 1.平时总觉得心烦意乱,坐立不安。 2.晚上考虑各种问题,不能安寝,即使睡着,也容易惊醒。 3.肠胃功能紊乱,经常腹泻。 4.一到晚上就倦怠无力,焦虑烦躁。 5.抑郁寡欢,沉默少语。 6.早晨起床后觉得头晕脑胀,浑身无力,爱静怕动。 7.食欲不振,吃东西没味道,宁可忍饥。 8.轻微活动后就出现心跳加快、胸闷。 9.一回到家,就感到许多事情不称心,暗暗烦躁。 10.想要得到的东西一时得不到,就感到心中不舒服,闷闷不乐。 11.平时只做一点轻微的工作,就容易感到疲劳。 12.离家去上学或上班,总觉得精神不佳,有气无力。 13.在家人面前,稍有不如意就任性发怒。 14.任何一件小事,始终放在脑子里想来想去。 15.处理问题主观性强,情绪急躁。 16.对他人的疾病非常关心,惟恐自己也患有同样的病。 17.对别人的成功和荣誉常常妒忌。 18.听到左邻右舍家中的吵闹,心情烦乱。 19.明知是愚蠢的事但是非做不可,事后又懊悔。 20.看书学习不能专心致志,往往搞不懂中心思想。 21.休息日整天玩牌,消磨时光。 22.经常与同学、同事争吵。 23.经常追悔往事,又负欠感。 24.做事、讲话操之过急,言词激烈。 25.碰到意外失去信心,显得焦虑不安。

26.性格刚犟，脾气急躁，不宜合群。说明：选“是”为“a”，选“否”为“b”。以上题目如有10题答“a”，属于轻度心理紧张，如果有20道题回答“a”者，属于中度心理紧张，如果有25道题回答“a”者，属于紧张性心理症。建议：属于轻度心理紧张，可以采取自我心理调节，减缓心理紧张。例如，参加体育锻炼，增强体质，参加娱乐活动，唱歌、跳舞等，培养良好的生活习惯，提高心理自制力。属于中度心理紧张或紧张性心理症，应当进行深入的心理健康检查，并在医生指导下进行心理治疗。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com