**大学生健康生活方式的心理诊断**

这是一份大学生健康生活方式的诊断量表，一共有15个问题，请你根据自己的实际情况，逐一选择回答。为了保证测验的准确性，请你认真作答。

1．如果需要早起床，你会：

A.上好闹钟 B.请别人叫 C.自己醒来

2．早上睡醒以后，你会：

A.立即起床学习 B.不慌不忙，起床后做操锻炼，然后学习

C.在被窝里能多躺一会儿是一会儿

3．你的早餐通常是：

A.稀饭馒头 B.牛奶面包 C.不吃

4．每天到教室上课，你总是：

A.准时到教室 B.或早或晚，但都在10分钟之内 C.非常灵活

5．吃午饭时，你一般：

A.急匆匆的 B.慢吞吞的 C.从容吃饭，饭后休息一会儿

6．尽管学习很忙很累，也和同学有说有笑。

A.每天如此 B.有时如此 C.很少如此

7．对校园生活中出现的矛盾，你会：

A.争论不休 B.反应冷漠 C.明确表态

8．在课余时间内，你一般：

A.参加社交活动 B.参加体育活动或文娱活动 C.参加家务劳动

9．对待来客，你：

A.热情，认为有意义 B.认为浪费时间 C.非常讨厌

10．晚上你对睡觉时间的安排是：

A.同一时间上床 B.往往凭一时高兴 C.等所有的事情做完了以后才睡觉

11．如果你自己能控制假期，你会：

A.集中一次过完 B.一半安排在夏季，一半在冬季 C.留着，有事时用

12．对于运动，你一般：

A.喜欢看别人运动 B.做自己喜欢的运动 C.不喜欢运动

13．最近两周，你：

A.到外面玩过 B.参加过体力劳动或体育运动 C.散步 400米 以上

14．你是怎样度过暑假的：

A.消极休息 B.做点体力劳动 C.参加体育活动

15．你认为自尊心的表现方式是：

A.不惜代价要达到目的 B.深信经过努力会有结果 C.要别人对你做出正确的评价

计分标准：请参照下列表格将各题的得分相加，计算出总分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号  选项 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| A | 3 | 1 | 2 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 3 | 3 | 2 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| B | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| C | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 0 | 3 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 | 3 | 1 |

结果解释：

如果你的总分在37～45分之间，说明你的生活方式良好，你是一个善于学习、生活和工作的人，有较高的工作效率和学习效率。

如果你的总分在25～36分之间，说明你的生活方式比较好，能在繁忙的工作中掌握恢复活力的艺术，有提高效率的潜力。

如果你的总分在13～24分之间，那就表明你的生活方式健康的程度中等，你应该努力改善自己的生活方式。

如果你的总分在12分之下，说明你的生活状况不佳，应该下定决心彻底改变有害的生活习惯。