青岛农业大学新生心理测评明白纸

提到心理测验，很多人兴趣盎然，什么“从坐姿看性格”、“你是否具备不断升迁的条件”，甚至想到了“看手相”……五花八门，不一而足。这是不是你对心理普查的认识呢？其实，心理普查是指运用专业心理测验工具来评估一个人的心理健康状况。**专业心理测验工具主要是指心理问卷。**

进入大学后，身边的生活、学习环境发生变化，难免会出现心理上的波动。“我心理又没有什么问题，才不要做...” “万一测试出心理有问题可怎么办...”等等等等，亲爱的同学们，不要蓝瘦，也别香菇，看清楚这可是测评不是测试，千万不要错过这四年仅有一次的测评。它可以有效地发现同学们的心理潜在问题并及时解决问题，帮助同学们更好的适应大学生活，因此心理健康教育指导中心特别为同学们准备了这次在线心理测评。

什么什么，担心自己心理状况被坏人知道？放心啦，万能的心理健康中心老师们绝对不会外露我们的心理测评结果！大家请放心~

听到有人问该怎么做测评了。哈哈，那就请仔细阅读下面的说明吧。

**一、测试方法：**

**1、登录心理测评系统**

(1)进入我校心理健康教育中心网站[http://xljk.qau.edu.cn](http://xlzx.xauat.edu.cn)。  
(2)点击“心理测评”栏目，再点击“瑞格心理健康测评系统”， 进入网测登录界面。  
(3)输入用户名和密码，进入测试界面（用户名和密码均为是本人学号）。

**2、完善个人信息**

选择测试界面左侧菜单中的“个人信息”——“基本信息”，分别核对并完善个人信息图标、入学年份图标、基本信息图标 、背景信息图标、机构信息图标等内容，逐一完成后，点保存信息图标。

请注意：

★住址指现在所住的宿舍楼及房间号码，如东苑9号楼302，西苑1号楼211。

★籍贯、身份证号、备注、邮箱不用填写，日后可以登录补充。

★机构信息里的学校、学院、专业、班级，一定要看清楚再选。

**3、参与测评**

（1）点击左侧“心理测评”，再点击“参与测评”。本次心理测评包括“90项症状清单(SCL-90)”、“UPI”和“16PF人格测验-大学”三套问卷，请按顺序分别@G0GP6$@M~1V~118LYB]7YK。

（2）看清测试基本介绍后，点击V9X5SYJ((V5@HCYJ92P2S]9进行测试。

（3）答题时做完一题后自动进入下一题，误选时，可选择上一题进行重选。

（4）每一套问卷做完后，均出现“您的测试已完成，请提交问卷，谢谢”的对话框。点“确定”后，需点击右下角{WEPRYBJ_2R3KI8I5[ZUQXX，测试方能生效。

**二、修改个人密码及查看测评报告**

1、为了保护个人隐私，在测试全部完成后，可以在“个人信息”栏目“更改密码”。更改密码后，请妥善保管并牢记。

2、三套问卷测试结果将在12月2号面向学生开放，届时请点击“测评报告”查看本人测试结果。

还有值得同学们注意的一点是，不管是通过自测认为自己需要心理咨询，还是日常生活中需要心理辅导，都可以拨打心理健康教育中心的预约电话进行预约，会有专业的老师帮助你解决问题，赶紧来找老师们聊聊天吧~

**大学生心理健康中心预约热线：86080525 预约地点：教学区C区502**

学生工作部（处）

大学生心理健康教育中心