

青少年心理健康素养量表（UMHL-A）

A 态度分量表

请阅读以下陈述，并选出你在多大程度上同意以下陈述，如果你不知道如何回答，请选择“我不知道”。选项没有对错之分，请根据自己的实际情况只选择一个答案。

	非常不同意	不同意	不确定	同意	非常同意	我不知道
1.和别人谈论我的感受有助于改善我的心理健康。						
2.我很乐意和同龄人谈论我的感受。						
3.我与他人相处的方式会影响我的心理健康。						
4.如果我遇到心理健康问题，我会寻求帮助。						
5.如果我关心的人长期有心理健康问题，我会鼓励他们寻求专业帮助。						
6.在生活中我很乐意和成年人谈论我的感受。						
7.如果我有心理障碍，我愿意和别人说。						
8.我愿意和有心理健康问题的人继续保持友谊。						

B 知识分量表

请阅读以下陈述，并说明从你的角度来看，这些陈述正确（“是”）或不正确（“否”），如果你不知道如何回答，请选择“我不知道”。选项没有对错之分，请根据自己的实际情况只选择一个答案。

	是	我不知道	否
1.与人相处对心理健康很重要。			
2.心理疾病是由不同的事情引起的。			
3.心理疾病会影响人们的行为。			
4.心理疾病会影响人们的情绪。			
5.抑郁症是年轻人中最常见的心理疾病之一。			
6.人们随时间、经历造成的思维方式的改变可以作为他们心理健康水平的标志。			
7.人们思考事物的方式会影响他们的心理健康。			
8.人们与他人相处的方式不同个人的感受也会不同。			
9.人们对事情的看法会影响他们的感受。			