

### 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
和别人谈论我的感受有助于改善我的心理健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我很乐意和同龄人谈论我的感受。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我与他人相处的方式会影响我的心理健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
如果我遇到心理健康问题,我会寻求帮助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
在生活中我很乐意和成年人谈论我的感受。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
如果我有心理障碍,我愿意和别人说。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我愿意和有心理健康问题的人继续保持友谊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 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
与人相处对心理健康很重要。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心理疾病是由不同的事情引起的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心理疾病会影响人们的行为。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心理疾病会影响人们的情绪。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
抑郁症是年轻人中最常见的心理疾病之一。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人们思考事物的方式会影响他们的心理健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人们与他人相处的方式不同个人的感受也会不同。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人们对事情的看法会影响他们的感受。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>