初一新生在校心理适应能力测验

　　以下这份测试问卷能够帮助同学们了解自己的心理适应情况，请同学们认真根据自己的实际情况做出选择。

　　1、我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　2、尽管现在的学校环境与小学差别很大，我也能很快习惯。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　3、在新的班级里，我很容易同别人接近。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　4、我最怕在班上发言，全班同学都看着我，心都快跳出来了。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　5、有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背时，还是会出差错。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　6、老师在场的时候，我做事情总有些不自在。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　7、面对新的老师和同学我常常感到尴尬，经常会无话可说。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　8、我很喜欢参加学校的实践活动，我感到这是交朋友的好机会。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　9、在正式比赛或考试时，我的成绩多半不会比平时练习时差。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　10、在决赛的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地是自己镇定下来。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　11、在嘈杂混乱的环境里，我仍能集中精神学习，并且效率较高。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　12、我喜欢上网查资料或学习新知识，这样给我一种新鲜感，能调动我的积极性。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　13、我不喜欢利用网络学习，不管老师怎么教，我也不会使用网络。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　14、每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里换一张床有时也会失眠。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　15、越是人多的地方，我越感到紧张。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　16、即使有的同学对我有看法，我仍能和他(她)交往。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　17、和同学、家人相处，我很少固执己见，乐于采纳别人的意见。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　18、同别人争论时，我常常感到语塞，事后才能想起怎样反驳对方，可惜已经太迟了。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　19、我对物质生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过得很愉快。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

　　20、我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。

　　A.是 B.无法肯定 C.不是

评分办法：奇数题选A得-2分：B得0分：C得2分；凡是偶数题选A得2分：B得0分：C得-2分。将各题得分相加，即得总分。

测试结果：总分29分以上的，说明你的适应能力还是不错的；若你的总分在18分一下，那么表明你要提高自己的适应能力啦。