

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！