探索活动一 测一测你的人际关系情况？

　　请你仔细阅读下列16个问题，每一个问题后面，各有三个答案，请你按照自己的真实情况任选其一。­

**1、在人际中，我的信条是：**­

　　A. 大多数人是友善的，可与之为友的;­

　　B. 人群中有一半是狡诈的，一半是友善的，我将选择友善的而交友;­

　　C. 大多数人狡诈虚伪是的，不能之为友。­

**2、最近我交了一批朋友，这是：­**

A.因为我需要他们;

B.因为他们喜欢我;­

　　C.因为我发现他们很有意思，令人感兴趣。­

**3、旅行时，我总是：­**

1. 很容易交上新朋友;
2. B.喜欢一个人独处;­

　　C.想交朋友，但又感到很困难。­

**4、我已经约定要去看望一位朋友，但因为太累而失约了。在这种情况下，我**

**感到：­**

　　A.这是无所谓的，对方肯定会谅解我;­

　　B.有些不安，但又总是在自我安慰;­

　　C.很想了解对方是否对自己有不满意的情绪。­

**5、我结交朋友的时间，一般是：­**

　　A.数年之久;­

　　B.不一定，合得来的朋友能长久相处;­

　　C.时间不长，经常更换。­

**6、一位朋友告诉我一件极有趣的个人私事，我是：­**

　　A.尽量为其保密，不对任何人讲;­

　　B.根本没考虑过要扩大宣传此事;­

　　C.当朋友刚一离去，随即与他人议论此事。­

**7、当我遇到困难时，我：­**

　　A.通常是靠朋友解决的;­

　　B.要找自己可信赖的朋友商量办;­

　　C.不到万不得已，决不求人。­

**8、当朋友遇到困难时，我觉得：­**

　　A.他们大都喜欢来找我帮忙;­

　　B.只有那些与我关系密切的朋友才来找我商量;­

　　C.一般人都不愿意来麻烦我。­

**9、我交朋友的一般途径是：­**

　　A.班级;­

　　B.通过各种社团活动;­

　　C.必须经过相当长的时间，并且还相当困难。­

**10、我认为选择朋友最重要的品质是：­**

　　A.具有吸引我的才华;­

　　B.可以信赖;­

　　C.对方对我感兴趣。­

**11、我给人们的印象是：­**

　　A.经常会引人发笑;­

　　B.经常在启发人们去思考问题;­

　　C.和我相处时别人会感到舒服。­

**12、在晚会上，如果有人提议让我表演或唱歌时，我会：­**

　　A.婉言拒绝;­

　　B.欣然接受;­

　　C.直截了当地拒绝。­

**13、对于朋友的优缺点，我喜欢：­**

　　A.诚心诚意地当面赞扬他的优点;­

　　B.会诚实地对他提出批评意见;­

　　C.既不奉承，也不批评。­

**14、我所结交的朋友：­**

　　A.只能是那些与我利益密切相关的人;­

　　B.通常能和任何人相处;­

　　C.有时愿与同自己相投的人和睦相处。­

**15、如果朋友和我开玩笑(恶作剧)，我总是：­**

　　A.和大家一起笑;­

　　B.很生气并有所表示;­

　　C.有时高兴，有时生气，依自己当时的情绪而定。­

**16、当别人依赖我的时候，我是这样想的：­**

　　A.我不在乎，但我自己却喜欢独立于朋友之中;­

　　B.这很好，我喜欢别人依赖我;­

　　C.要小心点!我愿意对一些事物的稳妥可靠持冷静、清醒的态度。­

　　­

　　各题评分标准­

　　1：3，2，1­

　　2：1，2，3­

　　3：3，2，1­

　　4：1，3，2­

　　5：3，2，1­

　　6：2，3，1­

　　7：1，2，3­

　　8：3，2，1­

　　9：2，3，1­

　　10：3，2，1­

　　11：2，1，3­

　　12：2，3，1­

　　13：3，1，2­

　　14：1，3，2­

　　15：3，1，2­

　　16：2，3，1­

　　­

　　总分介于38—48之间，说明你的人际关系很融洽，在广泛的交往中你很受众

　　人喜欢;­

　　28—37之间，说明你的人际关系并不稳定，有一定数量的人不喜欢你，如果

　　你想受人爱戴，还要做很大努力;­

　　16—27之间，说明你的人际关系不融洽，你的交往圈子太小了，很有必要扩

　　大你的交往范围。­

探索活动二 我的现在与将来

10年、20年后，我希望生活幸福、事业有成。

1. 生活中，与亲人相处、与朋友相处，我希望在这些方面获得支持：
2. 事业上，与领导相处、与同事相处，与下属相处，我希望在这些方面获得支持：
3. 如果没有这些人的支持，你的生活幸福和成就事业的效率将会受到哪些影响：