

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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，可与之交友；
- 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：

- A.很容易交上新朋友；
- 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，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：

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

- A.通常是靠朋友解决的;
- B.要找到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;

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

- 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

51选校网首发

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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：

51选校网首发