**高中的适应能力测试**

在下列测试中，A代表“是”，B代表“有时”，C代表“不”，请你快速回答这些问题（不许思考），然后对照答案计算得分，看看自己的适应能力如何。

1. **环境适应**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | A | B | C |
| 1 | 你知道自己的宿舍、教室、阅览室、食堂的具体位置以及他们的位置关系吗？ |  |  |  |
| 2 | 你知道自己所在的年级有多少个班，有多少同学吗？ |  |  |  |
| 3 | 你了解学校近年来在教育教学方面取得的成绩吗？ |  |  |  |
| 4 | 你知道学校在城市的具体位置吗？ |  |  |  |
| 5 | 你知道自己学校有什么特色吗？ |  |  |  |

1. **人际关系适应**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | A | B | C |
| 6 | 你认识所有的任课老师并且知道他们的名字吗？ |  |  |  |
| 7 | 在校园里见到老师和同学你会主动打招呼吗？ |  |  |  |
| 8 | 如果你的班主任不在教室也不在办公室，你能不能很快与他取得联系。 |  |  |  |
| 9 | 你经常和你的同桌交谈吗？ |  |  |  |
| 10 | 你知道班主任的名字吗？ |  |  |  |

1. **学习适应**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | A | B | C |
| 11 | 你觉得作业多的难以应付，很难按时完成吗？ |  |  |  |
| 12 | 你会对将要学习的内容做课前预习吗？ |  |  |  |
| 13 | 如果你有一天的空闲时间，你会制定一个休息与学习兼顾的计划吗？ |  |  |  |
| 14 | 当遇到不会的问题时，你从同学或老师那里，得到过帮助吗？ |  |  |  |
| 15 | 你经常有课上回答问题的机会吗？ |  |  |  |

1. **生活适应**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | A | B | C |
| 16 | 你知道离教室最近的电话的位置并能熟练使用吗？ |  |  |  |
| 17 | 你知道校园内所有打开水的地方吗？ |  |  |  |
| 18 | 你知道学校医务室在哪里吗？ |  |  |  |
| 19 | 你知道校园里所有厕所的位置吗？ |  |  |  |
| 20 | 你知道食堂打饭的人流高峰大约什么时候出现吗？ |  |  |  |

1. **心理适应**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | A | B | C |
| 21 | 你总是在空闲的时候回忆快乐的初中时光吗？ |  |  |  |
| 22 | 你每天早晨上学，你是否感到很不开心（会想念亲人吗）？ |  |  |  |
| 23 | 你知道自己的同学中有多少人在初中担任过班干部吗？ |  |  |  |
| 24 | 你知道自己相对于同学在哪些方面有特长吗？ |  |  |  |
| 25 | 你知道自己的入学成绩以及在本年级或本班大致的排名吗？ |  |  |  |

**答案及计分标准**

11、21、22三个小题，选A的计2分，选B的计1分，选C的计0分；其余各小题选A的计0分，选B的计1分，选C的计2分

**分项目得分**

如果你在一个部分的得分在3分之下，这说明你在这个方面的适应能力比较好，得分在4-6分之间，则说明你在这方面的适应能力一般；得分超过7分，说明你在这方面的适应能力差，你需要努力提高呀！

**各项目累积**

0-5分之间，恭喜你，你有非常强的适应能力，你会在未来的高中生活中如鱼得水，取得优异成绩。

6-15分之间，同样恭喜你，你有较强的适应能力。

16-25分之间，你有一定的适应能力，高中对你来说是一次挑战也是一次机会，你的毅力和主动性可以补你适应能力的不足，逐渐适应高中生活。

26-35分之间，你的适应能力比较差，你应该加强锻炼。

36-50分之间，你存在这较为严重的“入学适应困难”，你可以向班主任或辅导老师寻求帮助。

**你的得分（ ）**

**对照你的分数解读，分析你的适应状况，罗列一下现在你还需要去解决的问题:**

|  |
| --- |
|  |