

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體位置吗？			
5	你知道自己学校有什么特色吗？			

2、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？			

3、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？			

4、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？			

5、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：

