**新高中生心理适应能力自测问卷**

**指导语：**下面的问题能帮助你进行心理适应能力的自我判断。请认真阅读，并决定其与你

实际情况的符合程度，然后从每个项目后面所附的三种备选答案中选出一个来。

**（1）我最怕转学或是转班级，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）每到一个新的地方，我很容易同别人接近。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（3）在陌生人面前，我常常无话可说，以致感到尴尬。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（4）我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（5）每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里，只要换一张床，有时也会失眠。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（6）不管生活条件有多大的变化，我也能很快习惯。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（7）越是人多的地方，我越感到紧张。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（8）我的成绩多半不会比平时练习差。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（9）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

**（10）对他（她）有什么看法，我仍能同他（她）交往。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（11）我做事情总是有些不自在。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（12）我很少固执己见，常常乐于采纳别人的意见。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（13）同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜已经太迟了。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**(14) 我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过的很愉快。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（15）有时自己明明把课文背的滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出差错。**

   A、是              B、无法肯定       C、不是

**（16）在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。**

   A、是              B、无法肯定       C、不是

**（17）我不喜欢的东西，不管怎么学我也学不会。**

   A、是              B、无法肯定       C、不是

**（18）在嘈杂混乱的环境里，我仍然能集中学习，并且效率较高。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（19）我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这个时刻，我就有意回避。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（20）我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

 [评分规则]

（1）凡是单数号题（1、3、5…….），选“是”扣2分，选“无法肯定”得0分，选“不是”得2分。

（2）凡是双数号题（2、4、6……），选“是”得2分，选“无法肯定”得0分，选“不是”扣2分。将各题的得分相加，即得总分。

[结果解释]

35——40分：心理适应能力很强。能很快的适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方。给人的印象极好，无论进入什么样的环境，都能应付自如，左右逢源。

29——34分：心理适应能力良好。

17——28分：心理适应能力一般，当进入一个新的环境，经过一段时间的努力，基本上能适应。

6——16分：心理适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境，一旦遇到困难则易怨天尤人，甚至消沉。

5分以下：心理适应能力很差，在各种新环境中，即使经过一段相当长时间的努力，也不一定能够适应，常常困惑，因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中，总是显得拘谨，羞怯，手足无措。

如果你在这个测查中得分较高，说明你的心理适应能力较强。但是，如果你得分较低，也不必忧心忡忡，因为一个人的心理适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心，刻苦学习，虚心求教，加以锻炼，你的心理适应能力一定会增强的。