

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

(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。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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。