

附件 1

中学生人际关系综合诊断量表

这是一份人际关系行为的诊断表，共 28 个问题，每个问题做“是”（打√）或“非”（打×）两种回答。请你根据自己最近一个月的情况认真回答。

- () 1. 关于自己的烦恼有口难言。
- () 2. 和生人见面感觉不自然。
- () 3. 过分地羡慕和妒忌别人。
- () 4. 与异性交往太少。
- () 5. 对连续不断的会谈感到困难。
- () 6. 在社交场合，感到困难。
- () 7. 时常伤害别人。
- () 8. 与异性来往感觉不自然。
- () 9. 与一群朋友在一起，常感到孤寂或失落。
- () 10. 极易受窘。
- () 11. 与别人不能和睦相处。
- () 12. 不知道与异性相处如何适可而止。
- () 13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。
- () 14. 担心别人对自己有什么坏印象。
- () 15. 总是尽力使别人赏识自己。
- () 16. 暗自思慕异性。

- () 17. 时常避免表达自己的感受。
- () 18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。
- () 19. 讨厌某人或被某人所讨厌。
- () 20. 瞧不起异性。
- () 21. 不能专注地倾听。
- () 22. 自己的烦恼无人可申诉。
- () 23. 受别人排斥与冷漠。
- () 24. 被异性瞧不起。
- () 25. 不能广泛地听取各种意见、看法。
- () 26. 自己常因受伤害而暗自伤心。
- () 27. 常被别人谈论、愚弄。
- () 28. 与异性交往不知如何更好地相处。

记 分 表

I	题目	1	5	9	13	17	21	25	小计
	分数								
II	题目	2	6	10	14	18	22	26	小计
	分数								
III	题目	3	7	11	15	19	23	27	小

									计
	分数								
IV	题目	4	8	12	16	20	24	28	小计
	分数								

评分标准：打“√”的给1分，打“×”的给0分。

（一）总分量表解释（仅供参考）

1. 0—8分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动，关心别人，你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能够从与朋友相处中，得到乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得比较好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，获得许多的好感与赞同。

2. 9—14分之间，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动之中。

3. 15—28分之间，那就表明你在同朋友相处上的行为困扰较严重，分数超过20分，则表明你的人际关系困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显得障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

以上是从总体上评述你的人际关系。下面将根据你在每一横栏上的小计分数，具体指出你与朋友相处的困扰行为及其可供参考的纠正方法。

（二）I 量表分数解释参考

记分表中I横栏上的小计分数，表明你在交谈方面的行为困扰程度。

如果你的得分在 6 分以上，说明你不善于交谈，只有在极需要的情况下你才同别人交谈，你总难于表达自己的感受，无论是愉快还是烦恼；你不是个很好的倾诉者，往往无法专心听别人说话或只对单独的话题感兴趣。

如果得分在 3—5 分之间，说明你的交谈能力一般，你会诉说自己的感受，但不能讲得条理清晰；你努力使自己成为一个好的倾听者，但还是做得不够。如果你与对方不太熟悉，开始时你往往表现得拘谨与沉默，不大愿意跟对方交谈。但这种局面在你面前一般不会持续很久。经过一段时间的接触与锻炼，你可能主动与同学搭话，同时这一切来得自然而非造作。此时表明你的健谈能力已经大为改观，在这方面的困扰也会逐渐消除。

如果你的得分在 0—2 分之间，说明你有较高的交谈能力和技巧，善于利用恰当地谈话方式来交流思想感情，因此在与别人建立友情方面，你往往比别人获得更多的成功。这些优势不仅为你的学习与生活创造了良好的心境，而且常常有助于你成为伙伴中的领袖人物。

（三）II 量表分数解释参考

记分表中 II 横栏上的小计分数，表示你在交际方面的困扰程度。

如果你的得分在 6 分以上，则表明你在社交活动与交游方面存在着较大的行为困扰。比如，在正常集体活动与社交场合，你比大多数伙伴更为拘谨；在有陌生人或老师存在地场合，你往往感到更加紧张而扰乱你的思绪；你往往过多地考虑自己的形象而使自己处于越被动，越来越孤独的境地。总之，交际与交友方面的严重困扰，使你陷入“感情危机”和孤独困窘得状态。

如果你的得分在 3—5 分之间，则往往表明你在被动得寻找被人喜欢的突破口。你不喜欢独自一个人呆着，你需要朋友在一起，但你又不太善于创造条件并积极主动地寻找知心朋友，而且，你心有余悸，生怕再主动行为后的“冷”体验。

如果得分低于 3 分，则表明你对人较为真诚和热情。总之，你的人际关系较和谐，在这些问题上，你不存在较明显持久的行为困扰。

（四）III量表分数解释参考

记分表中III横栏的小计分数，表示你在待人接物方面的困扰程度。

如果你的得分在6分以上，则往往表明你缺乏待人接物的机智与技巧。在实际的人际关系中，你也许常有意无意地伤害别人，或者你过分地羡慕别人以致在内心妒忌别人。因此，其他一些同学可能回报你的冷漠、排斥，甚至是愚弄。

如果你的得分在3—5分之间，则往往表明你是个多侧面的人，也许可以算是一个较圆滑的人。对待不同的人，你有不同的态度，而不同的人对你也有不同的评价。你讨厌某人或被某人所讨厌，但你却极喜欢另一个人或被另一个人所喜欢。你的朋友关系某方面是和谐的、良好的，某些方面却是紧张的、恶劣的。因此，你的情绪很不稳定，内心极不平衡，常常处于矛盾状态中。

如果你的得分在0—2分之间，表明你较尊重别人，敢于承担责任，对环境的适应性强。你常常以你的真诚、宽容、责任心强等个性获得众多的好感与赞同。

（五）IV量表分数解释参考

记分表中IV横栏的小计分数表示你跟异性朋友交往的困扰程度。

如果你的得分在5分以上，说明你在于异性交往的过程中存在较为严重的困扰。也许你存在着过分的思慕异性或对异性持有偏见。这两种态度都有它的片面之处。也许是你不知如何把握好与异性同学交往的分寸而陷入困扰之中。

如果你的得分是3—4分，表明你与异性同学交往的行为困扰程度一般，有时可能会觉得与异性同学交往是一件愉快的事，有时又会认为这种交往似乎是一种负担，你不懂得如何与异性交往最适宜。

如果你的得分是0—2分，表明你懂得如何正确处理异性朋友之间的关系。你往往对异性同学持公正的态度，能大大方方地自自然然地与他们交往，并且在与异性交往中，得到了许多从同性朋友那里不能得到的东西，增加了对异性

的了解，也丰富了自己的个性。你可能是一个较受欢迎的人，无论是同学朋友还是异性朋友，多数人都较喜欢你 and 赞赏你。

51选校网

附件 2

怎样建立和维护你的社会支持系统？

首先，要具备社会支持理念。人们生活在这个世界上需要彼此支持，共同发展，在必要的时候，也要懂得求助，这与依赖不是一回事。依赖指的是自己明明能做的事也让别人为自己做。而寻求支持指的是，处于竭尽所能也难以应付的局面时寻求他人帮助。同时，我们也必须意识到，社会支持具有双重功能，我们的困难需要社会支持的分担，我们的快乐也需要社会支持的分享。

其次，我们要了解：人有助人的需要。在力所能及的情况下，助人会使助人者也感到快乐。不仅如此，由于人们的这种普遍需要，因而适时适度向人求助，还会提升人们的亲密程度。有的人由于缺乏自信，往往把寻求支持看作是无能。其实不然，寻求支持也意味着向他人表示：今天我求助于你，是因为我有困难，同时也因为我有信心在将来某个时刻同样有能力向你提供帮助。

再者，要区分社会支持系统中不同关系所具有的不同功能。有时候人们求助失败，不是因为他没有社会支持系统，而是因为他不懂得区分不同关系之间的差异。例如，有人要求合作伙伴能像朋友一样理解自己，这显然是个不切实际的要求。

第四，要了解天生的社会关系网络并不等于社会支持系统，社会支持系统需要平时细心的呵护。如果我们平时不懂得体贴、关心并帮助他人，不懂得与他人分享生活，那么，我们就很难构建获得社会支持系统。

第五，对别人的支持，我们要有感恩的心，要懂得感激和回报。很多时候，一声“谢谢”、一句“要不是你帮我，我当时真不知怎么办好”这样简单的话，就会使助人者心里充满了快乐与成就感。而很多求助者不懂得说“谢谢”，是因为他们有一个很大的误区，认为都是熟人，我不说他也知道。而事实是，如果我们不说，别人就不知道，结果，助人者助人的快乐就有可能转变为不满和疏远。

第六，尽管人离不开社会支持，但是在遇到困难时，我们还是要尽可能靠自己，或者是社会服务机构，不要事事求助于个人。比如，搬家可以请搬家公司，用车可以用出租车，心理上有困扰可以打心理热线电话或去做心理咨询等等。尽量依靠社会服务机构不仅能有效解决自己的困难，而且也是对亲友的体谅。现代生活中，人人都很忙，你并不是别人所认识的唯一一个人。因此，要能不给别人添麻烦就不添。这样，在你遇到难以处理的大问题时，你就有可能从亲友、熟人等关系中获得最广泛而又有效的支持。当然，即使在这种时候，也要注意不可强人所难。

最后，作为别人社会支持系统的一部分，你对无法胜任的求助也不要勉为其难，每个人的能力都有限，实在帮不上的事你就要及时、明确地告诉别人，以免耽误别人的事。最忌当时满口答应，结果却食言，那是最容易损害社会支持系统的行为。

51选校网