

## 社会适应能力诊断量表

1. 对自己的某次失败，我绝对不会提及，就怕被别人抓住自己的弱点（ ）  
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，我常无话可说，以至感到尴尬。（ ）  
A. 是      B. 无法肯定      C. 不是
4. 当我选衣服时，我会想跟随潮流，希望适合自己。（ ）  
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，只要换一张床，有时也会失眠。（ ）  
A. 是      B. 无法肯定      C. 不是
6. 我积极参加社会实践，以积累工作经验。（ ）  
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. 在正式比赛或考试时，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. 必须在大庭广众面前说话，我会因怯场，变得不知所措，说话语无伦次。（ ）  
A. 是      B. 无法肯定      C. 不是
10. 当我骑自行车到一个比较远的地方去参加社交活动，中途找不到路标时，我会耐心等待过路车或等人走过时问个清楚。（ ）  
A. 是      B. 无法肯定      C. 不是
11. 我从来不愿为了在别人面前留下好印象而特地去做，就算是有机会也不做。（ ）  
A. 是      B. 无法肯定      C. 不是
12. 和同学、家人相处，我很少固执己见，乐于采纳别人的看法。（ ）  
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，我也能过得很愉快。（ ）  
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
15. 在受到别人批评时，我会想找到机会去批评他（她）。（ ）  
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，我仍然能集中精力学习，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，每逢这种情况，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

## 说明： 社会适应能力量表分析

### 1、计分情况：

单号题：A： -2 分； B： 0 分； C： 2 分

双号题：A： 2 分； B： 0 分； C： -2 分

### 2、结果显示

（1）个人得分，您的测试结果

（2）得分对照，了解自己的社会适应能力情况。具体分数分析：

35~40 分。社会适应能力很强，能很快地适应新的学习、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。

29~34 分。你能够较好的适应环境的变化，态度积极，乐于与外界交往，有较强的调适能力。

17~28 分。社会适应能力一般，当进入一个新环境，经过一段时间的努力，基本上能适应。

6~16 分。社会适应能力较差，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。你需要在今后的学习、生活、工作中，有意识的培养自己在这方面的能力，以提

高心理承受力和适应能力。

5 分以下。社会适应能力很差，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，常常困感到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，说明你社会适应能力较强。但是，如果你得分较低，也不必忧心忡忡、因为一个人的社会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，加强锻炼，你一定会成为适应社会的成功者，祝你成功！