# 心理适应能力的测试

此测验由20个题项组成，每个题项有A、B、C、三个可供选择的答案。请选择与自己情况相同的答案。

1、我最怕转学或转班级，每一个新环境，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、每到一个新地方我很容易同别人接近。

A 是  B 无法肯定  C 不是

3、与陌生人见面，我总是无话可说，以至感到尴尬。

A 是  B 无法肯定  C 不是

4、我最喜欢学习新知识或新学科，能给我一种新鲜感并能调动我的积极性。

A 是  B 无法肯定  C 不是

5、每到一个新地方，我第一总是睡不好，就是在家里我只要换一张床，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、我考试的成绩多半不会比平时练习的时候差。

A 是  B 无法肯定  C 不是

9、全班的同学都看着我，心都快跳出来了。

A 是  B 无法肯定  C 不是

10、对他（她）有看法我仍能同他（她）交往。

A 是  B 无法肯定  C 不是

11、我做事总有些不自在。

A 是  B 无法肯定  C 不是

12、我很少固执己见，常常乐于接受别人得意见。

A 是  B 无法肯定  C 不是

13、同别人讨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、我对生活条件不高，即使条件很艰苦，我也能是过得很愉快。

A 是  B 无法肯定  C 不是

15、有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟可在课堂上背的时候，还是会出错。

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，我仍能集中精力学习，并且效率越高。

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

**评分规则：**

凡是奇数号得题，选“是”得-2分，选“无法肯定”得0分，选“不是”得2分。

凡是偶数号的题，选“是”得2分，选“无法肯定”得0分，选“不是”得-2分。

**结果分析：**

35-40分：心理适应能力很强，能很快地适应新的学习、生活环境。

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，需要寻求朋友同学老师的帮助。

5分以下：心理适应能力很差，因与周围事物格格不入而十分苦恼，在于他人的交往中，总是显得拘谨，羞涩，手足无措。

如果你在这个实验中得分较高，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，过于担心。事实上，一个人的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。