



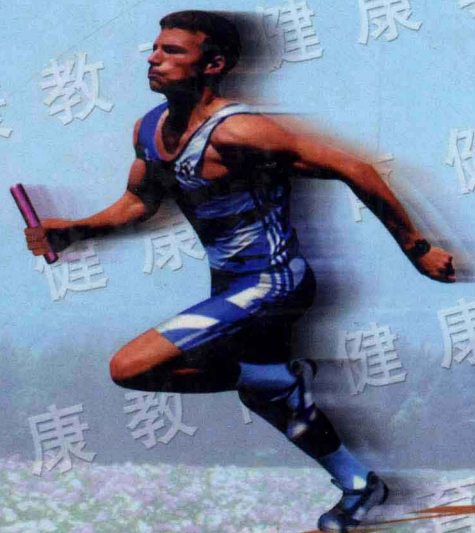
健康教育新概念书系

HEALTH EDUCATION

21世纪
创新学生

心理
健康
测评

主 徐海 历有 邓大
编 涛 为 刚



内蒙古少年儿童出版社

21 世纪创新学生心理健康测评新概念

ChuangXinXueShengXinLiJianKangCePingXinGaiNian

21 世纪创新学生 心理健康测评新概念

(下册)

主编 徐海涛 历有为 邓大刚

内蒙古少年儿童出版社

2000.8

《21 世纪创新学生心理健康测评新概念》

编 委 会

主 编：徐海涛 历有为 邓大刚

编 委：(以姓氏笔画为序)

马丽萍	马 峰	王悦志	王 丽
王慧平	刘学文	刘 春	刘 烨
孙 博	吴文静	吴增士	张 平
张红梅	陈京丽	徐秀莲	高瑞霞
鲁万清	梁舒文	韩大荣	韩玉平

人际交往综合测验

你能接纳别人吗

说明

下列二十个测验句，是关于你对别人的情感和态度。请仔细读每一句，再决定这些句子对你有多真确。请根据下面的等级，把代表你对那句的感觉的号码写在每题的前面的横线处。请注意你的第一个反应，不要在同一题耗费过长的时间。

1 = 几乎都是真的

2 = 通常是真的

3 = 一半时候是真的

4 = 只是偶尔真确

5 = 极少时候真确

测试题

- _____ 1. 人太容易被影响左右了。
- _____ 2. 我喜欢我所认识的人。
- _____ 3. 近日来人们的道德水准相当低落。
- _____ 4. 大多数的人总是非常自满，从来不真正面对自己的缺点。
- _____ 5. 我可以和大多数类型的人相处得很愉快。
- _____ 6. 近来，似乎人人都在谈论像电视、电影之类愚不可及的事情。
- _____ 7. 人们成功是因为被“拉”的，而不是因为他们所知道的。
- _____ 8. 一旦你帮助别人，别人却只会得寸进尺。
- _____ 9. 人们都太自我中心了。
- _____ 10. 人们总是不满足而爱寻找新奇之事。
- _____ 11. 因为如此多人，你实在不知你的立足点。
- _____ 12. 如果你要做重要而有价值的事，你可能会伤害别人。
- _____ 13. 人们确实需要聪慧的强人领导。
- _____ 14. 我最快乐的时候，大部分是当我远离人群独处的时候。
- _____ 15. 我希望人们能更诚实地待我。
- _____ 16. 我喜欢和群众在一起。
- _____ 17. 在我的经验中，人们非常顽固而不理智。
- _____ 18. 我可和价值观与我截然不同的人相处得很愉快。



- _____ 19. 每一个人都试着做好人。
 _____ 20. 一般人都不太满意他自己。

计分牌及解说

A	B	A	B
1. _____		2. 颠倒_____	
3. _____		4. _____	
5. 颠倒_____		6. _____	
7. _____		8. _____	
9. _____		10. _____	
11. _____		12. _____	
13. _____		14. _____	
15. _____		16. 颠倒_____	
17. _____		18. 颠倒_____	
19. 颠倒_____		20. _____	

请把你先在 A 栏下的横线上填上你为该句所选号码，然后再在 B 栏下横线上所选号码的颠倒数。换算是：

- 1 = 5 分
 2 = 4 分
 3 = 3 分
 4 = 2 分
 5 = 1 分

你的总分就是把 A、B 两栏的数相加，请写在下面的方格内。

总分

低分 (0—65)

假如你得分在这低范围内，那么你就和那些总是述说无法忍受别人的人相似。或许你有这种感受是因为你曾被别人伤害过，曾有些造成你对人们失去信心而且幻想破灭的事情发生过。无法忍受和接纳别人，可能反应出如费博士所提及的缺乏自我接纳。在这个心理测验当中的其他测验，可帮助你理出那一部份的人格。但是无法接纳别人会造成空洞的生活，而那种问题如果真正存在的话，便需要继续的自我检验。

中等分数 (66—84)

如果你的得分介于这个测验的平均范围内，你的生活可能混合了对别人提防和接纳。如果你曾受到伤害，可能导致你对某类型的人采取小心提防的取向。但是尽管小心，你仍可能有亲近的朋友，以及对亲密友情的渴望。你只是比高分者更挑剔、苛求而已。



高分 (85—100)

高分者是非常快乐的一群。他们通常可接纳别人，也感觉到被别人所接纳，而且倾向于为别人所接纳。现在你的分数是在这范围，不过你可能会说：“但是别人并没接纳我。”根据心理学的研究，这是相当可能的。自我接纳和接纳别人得分高的人，也就是典型的适应良好的人，不见得非常讨人喜欢并且有人缘。或许普通人不太容易认同情绪、心理健全的公开模范人物，这种人不见得表现出“需要”友情……他为人所厌恶的可能就是他的心理健康。不论这预测是否属实，毫无疑问地，你的自信心和来自有意义的友情支持会帮你度过任何难关。

心理学漫谈

受到大众所喜爱的现代心理学家以人类所关切的为其研究的方向，而发现问题往往导源于自我接纳之困难。其他对自我接纳有兴趣的心理学家也开始研究自我接纳程度和接纳别人程度之间的关系。

综览相关研究，发现大多数人自我接纳和接纳别人的态度是相关的。因此你在这测验中的答案多少也反应出你对自己的感受。非常有趣而且值得注意的是，心理学家发现你是否被别人接纳，部分是决定于对你自己本身和对别人态度之间交互关系的影响。根据他们所说的：“很可能是真正接纳自己的人也会诚挚地接纳别人，他不对别人发生威胁，而得到被人所接纳的回馈。”

交往人格测试

说明

下列有许多成对的人格特质。请在每一对中你比较重视的人格特质下面画线。选择时，请自问，在每一对中那一个特质是你比较喜欢具有的。例如第一对是“富有想象力——理性的”，假如一定要你做个选择，你会比较情愿具有那一个？

有些特质会出现两次，但总是和某个不同的特质配在一起。没有一对是重复的。

测试题

我宁愿是……

富有想象力✓

有助于人的✓

整齐的

稳健的

智慧的

自信的✓

理性的

机智的

有同情心的✓

有效率的✓

体贴的✓

具有雄心大志的



值得尊敬的✓
有创意的✓
慷慨的✓
负责任的✓
能干的✓
值得信赖的
整齐的✓
宽容的
有效率的✓
实际的
能干的
敏捷的✓
富有想象力的
实际的
体贴的✓
有同情心的✓
具雄心大志的
讲理的✓

计分牌及解说

富有想象力
有助于人的
整齐的
稳健的
智慧的
自信的
值得尊敬的
有创意的
慷慨的
负责任的
能干的
值得信赖的
整齐的
宽容的
有效率的
实际的
能干的
敏捷的
富有想象力

有创造性的
敏感的
个人主义的
有创造性的
容忍的
明智的✓
逻辑思考的
温和的✓
值得尊敬的
自信的✓
独立的✓
合作的
有助于人的
道德的✓
明智的
个人主义的
有耐心的✓
机智的

理性的
机智
有同情心的
有效率的✓
体贴的
具有雄心大志的
有创造性的
敏感的
个人主义的
有创造性的
容忍的
明智的
逻辑思考的
温和
值得尊敬的
自信的
独立的
合作的
有助于人的



实际的	道德的
体贴的	明智的
有同情心的	个人主义的
具有雄心大志的	有耐心的
讲理的	机智

评分与分析

你在这测验中的得分就是，你画底线的那个特质和计分牌中那个特质相互一致的总次数。请注意，计分牌中包含十五个有重点号的特质。这些成对的特质中，有九对称为“缓冲对”，是用来分隔测量社交兴趣的那些成对的特质。实际上，“缓冲对”使得实际用来衡量的测验比较不明显。请把你的答案和计分牌对照一下，每一项和重点号句一致即得一分。



总分

低分 (0—6)

分数介于这范围的人通常被认为很少对别人表现兴趣、喜好或关切。如果你是个低分者，生活中的享乐、刺激等价值对你可能是重要的。有时候，强调个人享乐很难表现出你对别人的关心之情。当然，表现出和感受到关切对你也许是不同的，可能你有些行为会被别人认为是自我中心，但你本身并无意表达欠缺社交兴趣的意图。如果别人更了解你，你的人际关系自然可以获得改善。

中等分数 (7—11)

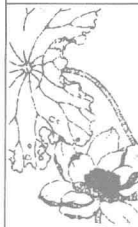
分数在这个范围内的人既不被视为极端关心人类福祉的人，也不被认为是极端的自我中心者。你可能确实相当关心别人的福利，然而，你的社交兴趣也许集中于某些特定的对象，以至于别人认为你并不关心一般人。如果你相当满意你表达社交兴趣的现况，那么任何人负面的评论就不会（而且可能也不应该）困扰你。

高分 (12—15)

如果你的分数在这个范围内，别人认为你是真正关心社会中的人道主义问题。你重视别人的关切和感受，而且可能迅速帮助需要帮助的人。高分者通常比较重视和平、平等和家庭安全，而比较不重视个人享乐或刺激生活。你可能最关切你所爱的人和与他们的人际关系，并把这当作是满足的源泉。除此之外，和阿德勒理论一致的是，高社交兴趣的人一般比较低社交兴趣的人更满意生活情况，而且较不会抑郁不乐。

评析

艾费德·阿德勒 (Alfred Adler) 原是佛洛伊德的门生之一。他在 1911 年由佛派心理学分裂出来，并发展出他自己的一套人格理论，病理学和疗法。阿德勒对佛洛伊德的主要批评是，缺乏对个人社交人际生活的关系。而这个社交兴趣的概念就是今日阿德勒理论的核心特质。



阿德勒将社交兴趣定义为“对人类福祉的兴趣”。他视之为对别人持积极正面的态度，关切别人的福祉，对他人的需求表示同情谅解。

你会发现这个测验和本书内其他测验不同，它不问“是”或“不是”，“错”或“对”的答案，而让你选择两者中你最重视的特质。这强迫你思考自己的兴趣，以及对别人何者是最重要的。这种取向和阿德勒所发展的理念是一致的。它准许你决定你重视的特质；而非根据你认为别人（社会）希望你说的而作答。

人际关系测试

说明

这个问卷是用来测量你对与你常在一起工作、玩乐或有关的人的感受。没有对或错的答案。回答下列各项时，请尽量小心正确，在每一项句子前横线上填写代表的号码。

- 1 = 很难得有或者没有
2 = 偶尔
3 = 有时
4 = 有好一段时间
5 = 大部分或全部时候

测试

- 5 1. 我和同事相处得非常好。
2 2. 我的同事不太关心我。
1 3. 我的同事对我很差。
3 4. 我的同事真的很尊敬我。
2 5. 我不喜欢成为团体中的一员。
1 6. 我的同事是一群势利小人。
4 7. 我的同事真的很了解我。
5 8. 我的同事似乎非常喜欢我。
1 9. 我真的感觉被我的同事团体所遗忘、忽视。
1 10. 我痛恨我目前的同事团体。
5 11. 我的同事团体似乎很喜欢和我在一起。
5 12. 我确实喜欢我目前的同事团体。
1 13. 我真的感觉我的同事团体不喜欢我。
1 14. 我希望我拥有不同的同事团体。
5 15. 我的同事对我非常好。



- 5 16. 我的同事似乎很看得起我。
 5 17. 我的同事认为我对他们很重要。
 4 18. 我的同事真的是我的快乐泉源。
 1 19. 我的同事似乎都没有注意到我。
 1 20. 我希望我不属于这个同事团体。
 5 21. 我的同事非常重视我的想法和意见。
 5 22. 我觉得在我的同事团体中是重要的一员。
 1 23. 我无法忍受置身于我的同事团体中。
 1 24. 我的同事团体似乎很看不起我。
 1 25. 我确实对我的同事团体没兴趣。

计分牌及解说

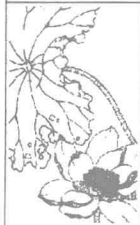
- | A | B | A | B |
|----------|----------|---|---|
| 1. 颠倒 1 | 2. 2 | | |
| 3. 1 | 4. 颠倒 3 | | |
| 5. 2 | 6. 1 | | |
| 7. 颠倒 2 | 8. 颠倒 1 | | |
| 9. 1 | 10. 1 | | |
| 11. 颠倒 1 | 12. 颠倒 1 | | |
| 13. 1 | 14. 1 | | |
| 15. 颠倒 1 | 16. 颠倒 1 | | |
| 17. 颠倒 1 | 18. 颠倒 1 | | |
| 19. 1 | 20. 1 | | |
| 21. 颠倒 1 | 22. 颠倒 1 | | |
| 23. 1 | 24. 1 | | |
| 25. 1 | | | |

请把你的答案和计分牌中的答案相互对照,以计算出你的分数。

首先在 A 栏下的横线上填该题的答案号码,再在 B 栏下的横线上填上该题的答案号码的颠倒数。

答案号码是 1 = 5 分
 2 = 4 分
 3 = 3 分
 4 = 2 分
 5 = 1 分

把 A 栏的得分加上 B 栏的得分,再扣掉二十五分,所得的结果就是你最后的分数。



$$\begin{array}{c} \square \\ A \end{array} + \begin{array}{c} \square \\ B \end{array} - 25 = \begin{array}{c} \square \\ \text{总分} \end{array}$$

低分 (0—30)

假如你的分数在这范围内，你就和满足于目前同侪群体的人相似。在这个测验中得低分的人表示满意度较高。你的分数表示，你的想法和为人可由与同侪的关系中得到回馈。同时，你的同侪群体在你境况困难时，可提供精神上的支援。实际上，假如你的分数比较高（接近三十），一个潜在的问题是：你并不觉得这群人能有多少帮助，所以也不太依赖他们。你可能要想一想，当你需要时也不妨试一下。

高分 (31—100)

分数在这个范围的人显示他们有严重的同侪群体关系困扰。如果这可真切描述你现在的感受和生活状况，那么，想一想到底你或你的同侪群体如何造成问题是很重要的。譬如说你的问题是当你需要精神支援时，周遭却完全没有人可帮你；或者是不愉快的工作强迫你在不合意的同事群体中。你可能需要在一些人际关系领域中下工夫，例如社交技巧方面，以使你能在团体中更自在的“付出”和“获得”。如果你和同事的相处对你是个大难题，那么结合这类自我了解和专业协助会是很有价值的。

评析

每一个人总会有对他很重要的特定团体，他们可能是邻居、同事或朋友。不管他们是谁，同侪群体对我们提供了重要的功能；提供我们行为的准绳，使生活有趣的社会接触，和帮助我们对自己产生好感的回馈。实际上，很多人格发展的心理学理论强调同侪群体的角色，同侪团体可影响我们如何发展成社会人。而随着社交发展而来的是我们的个人态度和情绪优点。

身为社会工作的教授，华尔特·胡德生博士对同侪团体满意度如何影响情绪作用很有兴趣。胡德生博士所设计的这份指标，是他在发展社会工作中使用的“临床测验量表”中的一部分。这测验呈现一系列询问你对同侪团体感受的率直叙述。你可在这本书中的其他章节发现其他由胡德生博士发展的量表。



人际交往心态测试

说明

请将这个问卷中的问题看两次。首先，以下面的“频率”数码评定每一项，根

据次数多寡来评定每一项在上个月的发生频率。

其次评定当这事件发生时，不论过去或未来，你觉得自在舒适的程度。以“舒适”数码来评定这一项。

这个问卷并无所谓对或错的答案。其主要目的在于提供有关你自己的资料。

频率数码

使用这表，在频率栏中标示每一事件发生的频率：

1 = 在过去三十天里从未发生过。

2 = 在过去三十天内曾发生过数次（一至六次）。

3 = 在过去三十天经常发生（超过七次）。

舒适数码

在舒适栏中标示你对每一件事的感受，请采用下列的数码：

1 = 发生时我觉得非常不舒适而且烦闷。

2 = 发生时我觉得有一点不舒适和烦闷。

3 = 发生时我觉得情绪正常（既没舒适也没不舒适感，心情既不好也不坏）。

4 = 发生时我觉得还算舒服愉快。

5 = 发生时我感觉非常舒适愉快。

注意：如果一个事件在过去一个月内并未发生，那么就假定如果发生时你认为你的感受如何。如果同一事件在过去一个月发生超过一次，大概评定你感受的平均状况。

频率 **舒适**

测试

1. 拒绝别人向我借车的要求。_____
2. 请求别人帮忙。_____
3. 抗拒推销的压力。_____
4. 承认恐惧并要求体谅。_____
5. 告诉某人他（她）的言行困扰我，使得我内心不平衡。_____
6. 承认对某一讨论领域是无知的。_____
7. 拒绝朋友借钱的要求。_____
8. 撇开话多的朋友。_____
9. 要求有建设性的批评。_____
10. 当我对别人所说的话感到混淆不清时，要求他澄清、解释。_____
11. 询问我是否触犯了别人。_____
12. 告诉一异性我喜欢他（她）。_____
13. 告诉一同性我喜欢他（她）。_____
14. 要求我所期待而对方未提供的服务（如在餐厅）。_____
15. 和批评我行为的人公开讨论。_____



16. 退还有瑕疵的物品（如在商店或餐厅）。_____
17. 在交谈时表达和对方不同的意见。_____
18. 当我没兴趣时抗拒有关性的提议。_____
19. 当他（她）做了对我不公平之事时，我会告诉他（她）我的感受。

20. 拒绝我不特别喜欢的人的社交邀请。_____
21. 抗拒喝酒的压力。_____
22. 拒绝一个对我很重要的人的不公平需求。_____
23. 要求归还借出的物品。_____
24. 告诉朋友或同事他（她）所做的事情正困扰着我。_____
25. 在公共场所要求别人停止做出困扰我的举动（例如在公共汽车上抽烟）。

26. 批评朋友。_____
27. 批评我的配偶。_____
28. 寻求别人的协助或建议。_____
29. 表达我对某人的爱意。_____
30. 要求借东西。_____
31. 当一群人正在讨论重要事件时提出我自己的意见。_____
32. 对一有争议的问题采取坚定的立场。_____
33. 当两个朋友在争论时，支持我所赞同的。_____
34. 对我不太认识的人表达我的看法。_____
35. 插嘴打断并且请别人重复我没有听清楚的事情。_____
36. 虽然我认为我可能会伤害他（她），却仍旧予以驳斥。_____

37. 告诉某人他（她）令人失望或伤心。_____
38. 请别人别管我，让我清静一下。_____
39. 告诉朋友或同事他（她）表现良好_____
40. 告诉某人他（她）在讨论中颇有见解。_____
41. 告诉别人我很喜欢和他（她）谈话。_____
42. 称赞别人的技能或创造力。_____

计分及解说

把你填在频率栏中的数码全部加起来，就是你在频率方面的分数。请填入下面的格子内。而你在舒适方面的分数即是把舒适栏中的数码加起来，请把分数写在下面的格子内。

主见频率分数

主见舒适分数



大多数介于下列的范围

主见频率：61—81

主见舒适：102—137

这表示对典型的个人而言，在上一个月内上列的大多数情况都至少会发生数次；其次，在某些状况下，采取坚定立场会感到相当满意；但是对于其他状况却又会感到无所谓或有一点不舒适。如果你的分数比平均分数高，你可能知道何时你是适当地确定的。

假如你的得分靠近平均范围底端，这对你可能是个不寻常、不确定的月份。下一个月你可能会发现你的表现（和得分）更确定，尤其是现在你正想看这件事。

如果你的分数低于平均分数，缺乏定见和定见时的不舒适感，对你可能是个真正的问题和主要的烦恼。毫无疑问：你花费很多时间，希望能告诉别人你的感受，事实上你有时希望和沙滩上的男孩一样，沙打到他脸上而只是躺在那儿忍受。第一步就做这测验，阅读、讨论，再想想缺乏主见对你是不是个真正的问题。而下一步是，针对这问题再做进一步的处理，看看这问题是否确实造成困扰。你所信任的朋友可以成为一个良好的倾听者，并指引你朝着更有主见行事。

评析

主见在社交技巧行为领域中，常造成与别人相处的难题。主见涉及防卫自我以及表达我们的想法和感受。对某些人而言，这主见具有强烈的负面意义。他们认为，主见相当于令人厌恶和过度需求，而不考虑别人的感受。然而心理学家却以更广博而且更积极肯定的立场来看定见，视为公开表达的健全手段。当然，公开表达某些事情可能被看成负面的，消极的，但是有主见也意味着能够分享我们的正面，我们的希望和恐惧，我们对别人的情爱和关心。由此看来，主见在亲密的、双向的人际关系上是非常重要的，彼此可以互相信赖对方是诚实和公开的。

心理学家也以非常实际的层面来看主见：

主见可避免和防止被别人厌恶；没有人可从有适度主见的人身上占到任何便宜。其次，有适度主见的人比较能从别人获得更多肯定的感受；他们表达比较正面的感觉，而且也获得同样的回报……最后，有适度主见的人觉得比较能被人所了解……除非你能先表达你自己的想法和感受，否则别人将因无法得知你确实的感受而表达他们关怀之意。

人际交往状况测验



“我认识很多人。”你兴奋地说，但即使这样，你是不是也遇到过这样的情况呢？有了欢乐没人共享，生日晚会上，只有你父母的礼物摆在桌上，这样你是不是

觉得很乏味。

说明

你会不会交朋友呢？生活中你的人缘到底如何？

请你根据自己的实际情况，就下面 15 个测验题如实作答，并按后面的评分标准算总分，再认真阅读结果评价，你就可以大体上明白自己是不是善于交朋友，应该怎样和朋友相处。

测验题

1. 你和朋友们过得很愉快，是不是因为：

- A. 你发现他们很有趣，既爱玩又会玩。
- B. 朋友们都挺喜欢你。
- C. 你认为你不得不这样做。

2. 当你放假的时候，你是否：

- A. 很容易交上新朋友。
- B. 比较喜欢自己一个人消磨时间。
- C. 想交朋友，但是发现这不是一件容易的事。

3. 当你决定去见一位朋友，又感到很累，却不能让朋友知道你的这种处境时，你是否：

- A. 希望他能谅解你，尽管你没有到朋友那儿去。
- B. 还是尽力去赴约，并且试图让自己过得愉快。
- C. 到朋友那儿去了，并问他如果你早点回家，有什么想法。

4. 你和你的朋友们在一起的时间有多长？

- A. 一般情况下是几年。
- B. 有共同感兴趣的东西时，也可能呆上几年。
- C. 一般都不长，有时是因为迁居他乡。

5. 一位朋友向你吐露了一个非常有趣的个人问题，你是否：

- A. 尽自己最大努力不让别人知道。
- B. 根本没有想到把它传给别人听。
- C. 当那位朋友刚离开，就马上找别人来议论这个问题。

6. 当你有了问题的时候，你是不是：

- A. 通常感到自己完全能够对付这个问题。
- B. 向你所能依靠的朋友请求帮助。
- C. 只有当问题确实严重时，才找朋友帮忙。

7. 当你的朋友有困难时，你是否发现：

- A. 他们马上来找你帮助。
- B. 只有那些和你关系密切的朋友才来找你。
- C. 朋友们打算不来麻烦你了。

8. 你通常要交朋友的时候，是不是：

- A. 通过你已经结识的熟人帮助你。



- B. 在各种各样的场合下都能这样去做。
- C. 经过一段较长时间的观察、考虑，甚至要在经历了某些困难之后才交上朋友。
9. 在以下三种品质中，你认为哪一种是你的朋友应当具备的：
- A. 使你感到快乐和幸福的能力。
- B. 为人可靠，值得信赖。
- C. 对你挺感兴趣。
10. 下面哪一种情况对你最合适，或者最接近你的实际。
- A. 我通常让朋友们高兴地大笑。
- B. 我通常让朋友们认真地进行思考。
- C. 只要有我在场，朋友们都感到很舒服。
11. 假如你应邀参加一次活动，一次比赛，或者应邀在聚会上唱歌，你是否：
- A. 我借口不去参加。
- B. 饶有兴趣地去参加这些活动。
- C. 当场就直率地谢绝了邀请。
12. 对你来说，下面哪一条是真实的？
- A. 我喜欢称赞和夸奖我的朋友们。
- B. 我认为诚实是最重要的品质之一，所以，我常常不得不持有与众不同的看法，很讨厌鹦鹉学舌，人云亦云。
- C. 我不奉承但也不批评我的朋友。
13. 你是否发现：
- A. 你只是同那些能够为你分担忧愁和欢乐的朋友相处得很好。
- B. 一般说来，你和几乎所有的人都能相处得比较融洽。
- C. 有时候你甚至想与对你漠不关心、不负责任的人相处下去。
14. 假如朋友们跟你恶作剧，你是否：
- A. 跟他们一起哈哈大笑。
- B. 感到气恼，并且溢于言表。
- C. 可能和他们一起哈哈大笑，也可能恼怒发火，这都取决于恶作剧发生时你的精神状态和情绪。
15. 假如别人想依赖你，你有什么想法？
- A. 在某种程度上，我并不在乎，但是我想和我的朋友们保持一定的距离，有一定的独立性。
- B. 很不错，我喜欢让别人依赖，认为我是一个可靠的值得依赖的人。
- C. 我持着谨慎的看法，比较倾向开避开可能要我承担的某些责任。

请你对照下表计算得分：



评分标准

序号	A 项得分	B 项得分	C 项得分
1	3	2	1
2	3	2	1
3	1	3	2
4	3	2	1
5	2	3	1
6	1	2	3
7	3	2	1
8	2	3	1
9	3	2	1
10	2	1	3
11	2	3	1
12	3	1	2
13	1	3	2
14	3	1	2
15	2	3	1

结果评价

假如你得到的总分是 36~45 分

你对周围的朋友们都比较好；你愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能够从平凡的生活中，得到许多乐趣，你的生活是比较充实而且丰富多彩的。你很可能在朋友中有一定的威信，他们比较信赖你。一句话，你会交朋友，你的人缘儿很好。

要是你的总分是 26~35 分

你的人缘儿不怎么好，换句话说，你和朋友们的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动的状态中。这就表明，一方面你确实想让别人喜欢你，但是别人并不一定喜欢你，朋友们跟你在一起时可能不会感到轻松愉快。你只要认真地检查自己的言行，虚心听取那些逆耳的忠言，真诚地对待朋友，学会正确地待人接物，你的处境肯定会改观的。

如果你的总分是 15~25 分

那就有点糟糕了。你很可能是一个孤僻的人，思想很不活跃，不开朗，喜欢独来独往。但是，这一切并不意味着你不会交朋友，更不能武断地说你的人缘儿很差，其主要原因在于你对社交活动、对人与人之间的关系不感兴趣。记住：人生活于社会，就是社会的一员，人们要想和睦相处，就应当互相帮助，互相尊重，互相关心。

“有了朋友，生命才显示出全部的价值。智慧，友爱，这是照明我们黑夜的惟一的光亮。”友谊在于行动，在于实践。你要从检测中看出自己友谊的长短处，加以扬长避短，进而改进人际关系，使生活更为充实。

