

重庆市教育委员会组织编写

主编 张大均 邓卓明

大学生

心理健康教育

——
诊断·训练·适应·发展

一年级

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU



西南师范大学出版社

XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

国家社会科学基金项目
全国教育科学规划“十五”重点课题

研究成果

重庆市教育委员会组织编写

大学生

心理
健康教育

——
诊断·训练·适应·发展

一年级

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育·一年级:诊断·训练·适应·
发展/张大均, 邓卓明主编. —重庆: 西南师范大学出
版社, 2004.8

ISBN 7-5621-2775-1

I. 大... II. ①张... ②邓... III. 大学生—心理卫
生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083513 号

大学生心理健康教育

——诊断·训练·适应·发展

一年级

张大均 邓卓明 主编

责任编辑: 米加德

封面设计: 梅木子

出版发行: 西南师范大学出版社

地 址: 重庆·北碚 400715

插 页: 3

印 刷: 重庆师范大学印刷厂

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 279 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

印 次: 2004 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 7-5621-2775-1/G·1674

定 价: 18.80 元

《大学生心理健康教育》编委会

主 编 张大均 邓卓明

副主编 吴明霞 刘衍玲 向守俊

编 委 (按姓氏笔画为序)

马世栋	马建青	马 娟	王建中	王淑敏	王翠平
王 磊	邓卓明	田 宝	田 澜	冯正直	边世英
曲莲华	朱卫嘉	向守俊	刘衍玲	刘 惠	齐晓栋
江 琦	阴山燕	孙 远	杜文东	杨小丽	杨国渝
李茜茜	李 雪	肖永春	吴明霞	吴淑荣	邱文清
何 磊	余 林	宋丽娟	张大均	张丽萍	陈 旭
邵景静	欧居湖	罗 琴	周 巧	赵 慧	胡朝兵
段志光	洪显利	徐晓飞	徐晓军	徐燕刚	郭 成
郭 芳	唐点权	黄汇慧	黄 蓓	彭晓玲	鲁克成
廖桂芳	樊富珉	藏 原			

前言

近年来大学生心理健康教育问题已引起党和政府、教育主管部门、社会各界的高度重视,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确要求学校“加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。教育部在2001年3月颁布的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出:“加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段。”2002年4月,教育部印发了《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要(试行)》,就进一步加强大学生心理健康教育提出了具体实施意见。2003年12月,教育部办公厅下发《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》,要求各高校把大学生心理健康教育纳入学校重要的议事日程。2004年6月,教育部社政司在中南大学召开了教育部直属高校大学生心理健康教育工作会议,系统总结了我国高校心理健康教育工作,进一步明确了高校心理健康教育的目标、任务和方向。大学生是国家培养的高层次人才,信息时代对高层次人才的基本要求是“高素质”和“创造力”。高素质是指不仅应具有现代科学文化知识和思想道德品质,而且应具备积极健康的心态、健全的心理素质。创造力是指不仅应具备创造的知识技能,而且应具有良好的创造心理素质。可见,加强大学生心理健康教育,培养大学生健全的心理素质既是高等学校实施素质教育的重要任务又是把大学生培养成高素质创造性人才的时代要求。因此,学校心理健康教育的最终目标就是培养学生健全的心理素质。

目前不少大学已开始重视学生的心理健康教育,但心理健康教育是一项科学性、实践性都很强的教育工作,它既是学校教育的重要内容,又不同于学校的其他教育形式,有其自身的特点和规律。学校心理健康教育怎么进行(方法、途径、策略)、该抓些什么(具体目标、任务、内容)?不仅许多大学生对此感到茫然,而且不少学校对此也感到陌生。

因此,从大学心理健康教育的基本目标出发,根据学生心理问题发生和心理素质形成的特点,编写针对性和科学性都很强的大学生心理健康教育教材,是当前大学心理健康教育的迫切需要。为了适应这一要求,在重庆市教育委员会的组织和支持下,西南师范大学心理健康教育研究中心“学生心理健康教育与心理素质培育研究”课题组继编写出版了幼儿心理健康教育教材《幼儿心理素质训练》、小学生心理健康教育教材《小学生心理素质训练》、初中生心理健康教育教材《初中生心理素质训练》、高中生心理健康教育教材《高中生心理素质训练》、家庭心理健康教育教材《家庭心理素质教育》之后,又组织编写了大学生心理健康教育教材《大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展》(全套4册,每个年级1册)。

《大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展》的编写,以促进大学生心理的适应和发展两大任务为主轴,从大学生心理发展的年龄特征和已有心理素质发展水平出发,以大学生的健康个性品质培养为核心,针对大学生学习、生活、交往、成长、成才中普遍存在或可能出现的心理问题为重点,通过“诊断”引导学生正确认识自我,针对具体问题进行策略“训练”指导学生合理应用应对策略,增强自我调节能力,进而达成指导学生积极适应、促进学生主动发展的目标。

本教材结合我国大学素质教育的现实要求,充分考虑了大学生心理健康维护和心理素质培育的渐成性、内化性和活动性等特殊要求,具有以下突出特点:

1.科学性。整套教材立足于学科发展前沿,吸取国内外有关研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点,推陈出新,无论是内容选择、策略提出,还是活动设计、培育模式的构建,都力求持之有据,科学合理,客观可行;力求做到既合目的又合规律。

2.目的性。整套教材针对以往大学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述,缺乏操作性的笼统“指导”等缺陷,把解决大学生当前的心理问题与培育、优化、提高大学生健全的心理素质有机结合,设计了以判断鉴别、策略训练、反思体验等板块为连结点,将大学生心理素质培育活动划为有机联系的几个阶段(环节),不但确立了以适应学习、适应生活、适应人际交往、学会做人、智能发展、个性发展、社

会性发展和创造性发展等为目标的大学生心理健康教育的基本内容,而且根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标,使整个教材任务明确,上下衔接,环环紧扣,目的性强。

3.实用性。实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对当代大学生的大规模调研结果,针对大学生心理发展的特点和心理健康教育的独特要求,本教材的实用性具体体现在:(1)趣味性。每个专题或以故事引入,或以自我检测,或以归纳总结案例等形式开始,让学生在愉快、新奇的心境下认识自我,引起参与兴趣。(2)操作性。本套教材设计重点突出心理素质培育策略,策略训练包含具体的训练环节和活动步骤,每一单元拟在1小时内完成,没有附加的作业,易于操作实施。(3)参与性。心理素质培育的关键在于促使学生的外显行为(刺激)转化为内在品质,因此,每一次训练都有活动设计,安排了主体参与的内容,目的是让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。(4)针对性。根据目前大学生不同年级心理发展中出现的问题,精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、内容和策略。

4.系统性。依据课题组关于大学生心理健康教育和心理素质培育的前期研究成果,从人的心理动态——静态的结合上,分别从心理过程、心理状态和心理特征等不同侧面考察心理素质及其培育,将其构成一个完整的系统;同时突出心理素质培育的系统性,注意不同年级之间的起承和衔接,注意目标手段的匹配,注意心理与行为的协调,使整套教材成为一个有机的整体。

5.创新性。创新是本套教材的重要特点之一,主要体现在以下方面:首先是心理健康教育视野的探新。以往的心理健康教育大都局限于心理问题的诊断和消除,极少考虑从根本上解决学生心理问题产生的“内源”。本套教材拟在素质教育的大视野中,从提高学生心理的内源性特质——心理素质水平这一新视野出发,将学生心理健康教育纳入素质教育的有机整体之中。其次是心理素质培育模式的创新。构建了心理素质教育整合模式,其内涵可表述为:围绕培养学生健全的心理素质这一基本目标:遵循指导适应、促进发展两大基本任务;运用专题训练、学科渗透、咨询辅导等3种基本教育方式;抓住主体(学生)、学校、

家庭、社区等4个基本环节；着眼于“自我认识—晓理导行—行为强化—反思内化—习以成性（品质）”等学生心理素质形成过程的5个环节；重点突出学会学习、学会生存、学会交往、学会做人和智能发展、个性发展、社会性发展和创造性发展等8个方面的基本内容。再次是在内容上的创新。依据实证研究成果，结合国内外的最新研究资料，以培养大学生健全的心理素质为基本目标，根据大学生心理素质结构中认知、个性、适应性等3维度的基本发展要求和发展现状进行了精心选择和编排，构建了本教材新颖性与实用性并重的内容体系。第四是教材编写体例的创新。根据科学心理学的知行观，将心理素质教育的基本内容有机融入了“判断鉴别”、“策略训练”、“反思体验”等简明新颖的板块之中，既主题鲜明，又彼此联系，形成了本教材的一大特色。

本套教材由重庆市教育委员会组织编写，张大均、邓卓明任主编，吴明霞、向守俊、刘衍玲任副主编。教材在撰写过程中一直得到重庆市教育委员会宣教处的具体指导，处长何勇平博士亲自组织市内各高校从事心理健康教育的专家和教师对教材进行了研讨、座谈，提出了宝贵意见。参加讨论的有王安百、王怒涛、王瑞全、叶海燕、张旭东、陈敏、梅传强、程岭红。同时，本教材也是西南师范大学学生心理健康教育与心理素质培育课题组成员及参编人员的通力合作的成果。西南师范大学出版社周安平社长十分支持此项工作，副社长兼责任编辑米加德为本教材的编写和出版付出了辛劳。借本教材出版之际，谨向一切关心支持此项工作的单位和个人表示衷心的感谢。

编写一套科学实用、生动可读的大学生心理健康教育读物是编者们努力追求的目标，本教材在这方面做了初步尝试。但大学生心理健康教育问题十分复杂，该领域的研究远没达到足以揭示“规律”的程度，加之编者水平所限，所以本教材难免存在这样那样的问题、缺失甚至错误，热忱欢迎同行专家、教师和广大读者指正！你今天的宝贵意见将是本教材明天修改的重要依据，我们期待着你的赐教！

张大均

2004年7月28日于西南师范大学



目 录

I 适应篇

大一学生要适应大学生活和学习，就必须在新的生活环境中学会独立、学会协调、学会平衡；在新的学习环境中找到方向，探索方法；在新的人际环境中学会交往、学会做人。

学会生活

如何认识和协调大学生活？怎样维护自己平静的心情？你心里有数吗？

01 大学伊始 [主题：积极适应大学生活] [1~11]

整个大学的学习、生活开始了，要遭遇哪些问题，应怎样应对？你知道吗？

02 井然有序 [主题：学会管理日常生活] [12~21]

独立的标志之一就是能管理好自己的生活。你知道如何管理生活吗？

03 呵护心灵 [主题：学会维护心理平衡] [22~31]

生活并非老是笑脸和阳光，如何对待寻常和失意的日子？

学会学习

进入大学，你有新的学习目标了吗？你会有意识地去探索新的学习方法吗？
你知道如何在变化中不断调整自己的学习吗？

04 目标定位 [主题：确立学习目标] [32~40]

当你学习因失去目标而懈怠时，知道如何为自己找到一个新的学习目标吗？

05 应变中学 [主题：应对学习变化] [41~47]

学会应变，首先要学会在变化中学，你做得怎么样？

06 学有技巧 [主题：探索学习方法] [48~57]

“工欲善其事，必先利其器”，你知道如何有效学习吗？

学会交往

结交新朋友,发展新友谊,自自然然和异性同学友好相处,是大学生所渴望的。不过你懂得交往的艺术和方法吗?

07 朋友,你好 [主题:结交新朋友] [58~68]

新的友谊在建立之前需要花时间去彼此适应,有哪些问题值得注意的呢?

08 交往有道 [主题:掌握交往之道] [69~78]

交往艺术影响交往的质量,你懂得交往的艺术吗?

09 青春心跳 [主题:学会与异性自然交往] [79~88]

与异性同学交往,有人感到害羞,有人害怕,有人……你知道如何和异性交往吗?

学会做人

要成为一个受社会欢迎的人,宽容与合作是做人的基本品质。

10 人以德立 [主题:修养品德] [89~97]

古语云:“人无德不立。”大学生该如何培养自己的优良的品德呢?

11 有容乃大 [主题:学会宽容] [98~106]

对于宽容,你知道它的表现,它的价值吗?你知道如何去宽容他人吗?

12 众人拾柴 [主题:加强合作] [107~113]

分工越来越精细的社会也离不开相互合作,你能与人很好的合作吗?

II 发展篇

大一学生发展的主要任务包括:(1)训练自己的思维,使之渐渐成熟;(2)客观认识自己,培养自信心和自控力;(3)在群体中学会融入社会;(4)提高自己的创造力。



发展智能

发展智能主要应掌握科学的思维方式，提高思维品质，克服思维定势，走出思维误区。

13 打磨智慧 [主题：掌握思维方式，提高思维品质] [114~125]

智慧能使人心明眼亮，以发展变化眼光看问题，能够对具体问题进行具体分析，能够从不同的角度思考问题。你呢？

14 打破枷锁 [主题：克服思维定势] [126~134]

世界像一只巨象，而“盲人”都习惯从自己的角度去看它，你如何避免盲人摸象的片面性？

15 聪明陷阱 [主题：走出思维误区] [135~142]

人在思维时常会出现不易发觉的偏差，如何矫正呢？

发展个性

认识自己，接纳自己，控制自己，是发展个性的三步曲。

16 自知者明 [主题：认识自己] [143~152]

对自己不了解，就无法在生活中进行众多的选择。你知道如何认识自己吗？

17 善待自己 [主题：接纳自己] [153~160]

人至察，则无友。如果一个人对自己过于苛刻，会怎么样呢？那么该如何认同自己？

18 操之在我 [主题：控制自己] [161~170]

不能控制自己的人，实际上就是把命运拱手交给环境。如何做自己命运的主人？

发展社会性

能客观地认识群体，对群体有强烈的归属感，能积极的参与群体活动，这些品质将有助于你顺利地融入社会生活。

19 人以群分 [主题：群体认知] [171~178]

群体对个人的影响巨大，所以在你投身于一个群体之前，你是否对这个群体有清楚的认识呢？

20 心灵家园 [主题: 群体归属] [179~185]

人都有归属的需要, 归属让人感到安全, 赢得支持, 获得力量, 那么归属感从何而来呢?

21 滴水入海 [主题: 群体参与] [186~192]

一滴水只有放入大海, 才不会干涸; 一个人只有参与群体, 才不会显得弱小。

发展创造性

社会强烈需要创造性的大学生。强化创造意识, 掌握创造技法, 投身创造实践将会提高你的创造性。

22 推陈出新 [主题: 培养创造意识] [193~201]

不善于创造, 不是因为创造机会少, 而是没有创造意识。如何培养创造意识呢?

23 点金之石 [主题: 掌握创造技法] [202~209]

创造技法有助于创造, 你了解和掌握创造技法了吗?

24 行动是金 [主题: 投入创造实践] [210~217]

我们呼唤创造实践, 但创造实践不能是盲目的, 该怎样进行创造实践呢?





01 大学伊始

主题：积极适应大学生活

大学时期并不漫长，却是人生道路上最为重要的一段。这段路，有人稳健，有人踉跄，有人还会跌倒，当然更多的人都经历了“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的境遇……

学
会
生
活

1



实话实说

据报道，2001年9月17日，广州某高校宿舍楼发生一起新生跳楼身亡事件。一名刚入校两天的学生A，因长期受家庭溺爱，一时无法适应集体生活和住宿环境，连续失眠两天两夜后从宿舍楼6楼一跃而下，当场身亡，其母因无法承受打击卧病不起……



心理分析

进入大学的新生在较长一段时间内不能很好地适应学校新的环境，由此引起的心理上的焦虑感、罪恶感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无用感和行为上的不良症状，这种现象被称为“**新生适应不良综合症**”。也有研究者把大一这段时间称为“**心理间歇期**”。具体表现为自我定位的摇摆、奋斗目标的迷茫、新生活方式适应困难、社交困惑等。

心理学家沃尔曼对适应作了如下的定义：“一种与环境融洽和谐的关系，包括满足一个人的绝大多数需要，并且拥有符合要求所必需的行为变化，以便一个人能与环境建立起一种融洽和谐的关系。”

大学生的适应性，是指提高大学生随外界环境条件的改变而改变自身的特性

和生活方式的能力,是个体在现实生活环境中维持一种良好的有效的生存状态的过程。

大学新生生活适应是其社会适应的前奏曲。适应能力的提高,不仅对大学生适应新生活有重要意义,而且对今后适应学习、人际关系等,处理好人生道路上的各种问题都有重要价值。

适应内容 早知道

相对中学而言,大学是一个全新的环境,大一学生要面对一系列变化。

(1) **适应新的学习环境。**学习环境的变化主要表现为学习目的的多样性;学习内容的专业性、探索性;学习方式的全方位性;学习态度的自主性、自觉性。

(2) **适应新的生活环境。**由父母照顾到自我照顾,在学习的同时还要学会处理日常事务。自由支配的时间增多,可以与社会进行广泛接触,对社会现象更加了解,价值观的冲突更加激烈,也面临更多的诱惑和选择。

(3) **适应新的人际环境。**大学是以集体生活为特征的,来自全国各地、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活,难免产生矛盾,尤其对中学时代缺乏住读经验的学生而言,这是不小的变化。大学生交往不再受父母老师的限制,交往的范围扩大,但是心理的闭锁性特点使得大学生相互之间的交往不如中学融洽,处理人际关系相对困难。同时,恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己面临的恋爱,使人际关系变得更加复杂。

(4) **适应新的管理环境。**管理环境的变化主要体现在教学管理制度、就业制度、管理制度等方面。尤其在管理方法上,大学对学生的管理不如中学严格,尽管有辅导员、班主任,但是他们的职责主要是通过指导、组织开展多种活动培养学生的自主、自立、自理能力,不像中学老师那样,看得具体、周到等。这就要求学生会自我管理和自我约束。

(5) **适应新的参照环境。**大学新生都是高考中的优胜者,也都是中学里的出类拔萃者。进入大学后,参照环境发生变化,一方面“比较团体”扩大。由中学的几百人、上千人扩大到几千人、几万人,在这样“强手如林”的范围内比较,自身位置肯定发生变化。另外,“比较范围”也拓展了。不仅仅局限于学习,还包括研究能力、社交能力、艺术修养、个人魅力等。这就带来了**自我认知与评价问题**,即如何在新的集体中对自己有一个正确的认识和正确定位。

(6) **适应新的校园文化环境。**校园的文化环境包括校园内的政治、经济等社会心理气氛、生活方式、课外活动等。集中体现在校风、班风和学风上。一般来说,优越的科研条件,雄厚的师资队伍,周密的教学环节,勤奋的学习风气,丰

富的文体活动，多样的社会实践，为大学生的健康成长提供了良好的文化环境。所以，大学生一方面要尽快适应大学的文化环境，另一方面从自己做起，去为良好的校园文化环境添彩。

——适应，分为积极适应与消极适应

积极适应是一种健康的适应，它应有两种含义：一是改变自己以顺应环境或顺应环境中的某些变革；二是不断地抗争和选择，从一个目标走向另一个目标，这是发展性适应。

消极适应是一种不健康的适应，它以牺牲个体的发展为代价。甚至会导致某些不同程度的心理问题或疾病。

在现实生活中适应不良的行为表现往往有 3 种：

第一种方式是反抗现实。由不满现实转而反抗现实，反抗现有的社会规范，反抗社会权威，甚至产生更为严重的反社会行为，其结果是不但不能解决问题，反而带来更为严重的挫折，甚至于毁灭自己。

第二种方式是逃避现实。由于个体承受不了现实压力，不从经验中学会面对现实，而以自欺欺人、掩耳盗铃的方式来应付问题，借以获得暂时性的满足，但久而久之会造成更大的失败。

第三种方式是脱离现实。从现实中退却，沉湎于虚构的幻想世界，过的是完全与现实隔离的生活，此种方式易于导致心理疾病。

心理适应

大一新生矛盾心理素描：

自卑与自尊并存；放松与紧张交替；孤独与恋群交织；
求知与厌学同在；空虚与恐惧交错；自立与依赖相随；
希望与失望相伴。

大一新生消极适应心理：

期望过高引起的失落心理；环境生疏诱发的防范心理；
目标失落导致的困惑心理；地位变化产生的自卑心理；
怀旧依赖带来的孤独心理；盲目乐观造成的挫折心理。

——心理适应能力自我问卷

【提示语】 下面的问题能帮助你进行心理适应能力的自我判别。请认真阅读，并决定其与你实际情况的符合程度，然后从每个项目下面所附的 3 种备选答案中选出 1 个来。

1.我最怕转学或转班级，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，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，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.我的期末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

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.我做事情总有些不自在。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

12.我很少固执己见，常常乐于采纳别人的观点。

- 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.有时自己私下里明明把材料背得滚瓜烂熟，可在当众背的时候，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

评分规则

(1) 凡是单数号题(1, 3, 5, 7……),选“是”得-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, 8……),选“是”得2分,选“无法肯定”得0分,选“不是”得-2分。

(3) 将各题的得分相加,即得总分。

结果解释

35~40分: 心理适应能力强。能较快地适应新的学习、生活环境,与人交往轻松、大方。给人印象好,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,但需保持和继续努力;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、各种能力的提高而不断增强的。只要你充满信心,刻苦学习,虚心求教,加强锻炼,你的心理适应能力就一定会增强的。