



课堂互动

请在以下各题所列备选答案中选择最符合你的一项。

1. 在理论上，你对自己的评判是（ ）
 - A. 将就及格
 - B. 我已尽力，但能更好
 - C. 我已尽了最大努力
2. 你喜爱孤独（ ）
 - A. 有时
 - B. 经常
 - C. 从来不喜爱
3. 你对自己的活力程度评判是（ ）
 - A. 高。我每星期至少运动 3 次，我是个喜爱运动的人
 - B. 中等。我放学后偶尔运动
 - C. 低。我不喜爱经常运动，我宁愿闲逛
4. 你离家出走过没有（ ）
 - A. 有
 - B. 没有
5. 你曾觉得生活没有意义（ ）
 - A. 有过
 - B. 没有
6. 你对自己的外表的感受是（ ）
 - A. 假如我的体重能减轻，我会对自己的外表更中意
 - B. 只有穿着最好的衣服时，才会觉得自己有吸引力
 - C. 我对自己的外表很中意
7. 有人告诉你今天你的头发及穿着很美，你会（ ）
 - A. 告诉他，他需要戴眼镜或更换一副新眼镜
 - B. 感谢他，同时微微一笑
 - C. 觉得不安，不明白他是否在开玩笑
8. 你打算星期六和朋友去玩乒乓球，但他们要去看电影，你选择（ ）
 - A. 去玩乒乓球，但却期望自己是在看电影

- B. 到电影院和朋友会合
- C. 留在家里，你无法决定如何做

9. 你被提名参加竞选某社团主席职位，你期望得到那个职位，但你的朋友认为参与社会工作是浪费时间的事，你会（ ）

- A. 同意提名，展开竞选活动
- B. 拒绝提名，因为你没有把握获胜
- C. 拒绝提名，因为你不愿意朋友们认为你是无聊分子

10. 当你的朋友送给你一份名贵的生日礼物时，你会（ ）

- A. 送他一份同样价值的礼物
- B. 接受礼物，但宁愿他送一份不那么名贵的礼物
- C. 接受礼物，但宁愿他送一份较低价的礼物

11. 你的父母介绍你认识他们的朋友，你会（ ）

- A. 向他们看了看，低声打个招呼
- B. 只看了他们一眼，点了点头（你见过太多父母的朋友，你已毫不在意）
- C. 亲切地微笑，介绍时看着他们的眼睛

12. 当你和老师讲话时，你的眼睛（ ）

- A. 不敢看着他，左顾右盼
- B. 只偷偷看看他，表示害怕
- C. 与他的眼睛对看，表情自然，不亢不卑

13. 你的好朋友当选领导职务，你会（ ）

- A. 由衷地为他的成功感到快乐
- B. 你为自己没得到那份荣誉而动气
- C. 苦恼，认为他没有什么了不得的地方

根据表 7-2 进行测评。

表 7-2 自信心自我测试表

答案	题目												
	得分												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	1	3	2	1	1	2	1	2	3	3	1	1	3
B	2	2	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1
C	3	1	1			3	1	1	1	1	3	3	1

评分与说明:

33分~39分: 高度自信, 有明确的目标, 也会不断付出努力向目标迈进。

22分~32分: 有一定的自信心, 但缺乏主动性, 容易丧气。

13分~21分: 自信心较差, 对自己的中意度很低。

分析: 通过自我测试来认识自己、了解自己, 能够从根本上解决沟通障碍或不敢主动沟通的问题, 达到积极主动的沟通。