

[社会适应性自测量表]个人测评报告

报告日期：2019-05-09 16:04:30

一、基本信息

姓名：测试

性别：男

出生日期：

单位：三明市心理健康协会

部门：心理咨询科

二、简介

社会适应能力，指的是一个人在心理上适应社会生活和社会环境的能力。社会适应能力的高低，从某种意义上说，表明一个人的心理成熟程度。

下面的测验题目可以帮助你更好的了解自己的社会适应能力。你可以从题目后的答案中，选出最适合你的那个答案。

三、结果

[社会适应性] 分数级别：社会适应能力一般， 得分：36

[说明]

测试结果说明被测者的社会适应能力一般。被测试者对新的学习、工作、生活环境需要经过一段时间才能够适应。被测试者对于自己在社会环境当中遇到的困难会采取一定的办法去解决，但是多数行动是出于经验和直觉，不会经常积极主动的分析问题，寻求最佳的解决办法，在困难比较巨大的情况下，可能放弃努力，采取听天由命的态度。被测试者具有一定的人际交往能力，多数情况下会愿意与他人进行社交活动，但是有时在处理与他人的矛盾、冲突时不够理智，会采取一些不适当的方式发泄自己的不良情绪，因而也会给自己的人际关系带来一些不良的影响。被测试者比较关注他人对自身的看法，因此有时不敢真实的表现自己。被测者面对来自家庭、学校和社会生活的压力和挫折时，有一定的承受能力，但是当压力或挫折的强度较大时会出现强烈的情绪波动，无法控制自己的行为。由于被测者的社会适应能力一般，因此他们只能利用部分可以利用的内外部资源去实现自己的目标。

[建议]

被测者的社会适应性一般，人的社会适应性不是天生的，也不是一成不变的，通过被测者积极主动去培养和锻炼，适应能力会不断提高。

1. 在社会实践当中提高自己的社会适应能力。建议被测试者积极的参与到社会生活的方方面面，当然光参与是不够的，被测试者要多观察、分析他人的行为和行为的原因、后果，多思考自己应当如何应对各种情境，只有这样不断将实践与观察、分析，被测试者的自我控制和处理问题的能力才能不断增强。

2. 通过多种方式间接积累自己的人生经验。每个人的社会环境都有很大的局限性，但是当今社会便捷的信息传输渠道可以很好的解决这一问题，书籍、报纸、网络等等当中提供了无数社会事件和可供分析模仿的人物，是被测试者积累个人人生经验的捷径。建议被测试者要多分析、多借鉴各种人物、事件当中的经验教训，不断积累自己的人生经验。

3. 学会调整自己的心态，提高心理素质。被测试者要掌握多种适当的情绪调节方法，在面临压力和挫折的时候，不要被自己的不良情绪左右，要保持理智，同时不要让不良的情绪积累，可以通过倾诉、体育运动、升华等方式及时宣泄不良情绪，保持自己旺盛的斗志。

4. 培养良好的人际关系。当今的社会是一个需要人际合作的社会，因此被测试者要学会以诚恳、谦虚、公平、宽厚的态度待人，能尊重别人，容忍别人的短处和过失，不断改善自己的人际交往能力。

5. 磨练坚定、自制、勇敢、果断的意志品质。良好的意志与一个人的人生目标、人生理想有着密不可分的联系。建议被测试者及早树立自己的人生目标，在人生的奋斗过程当中不断的磨练自己的意志，具有坚强意志的人可以在任何恶劣的环境条件之下立于不败之地。

四、您选择的答案

1:A, 2:A, 3:C, 4:B, 5:B, 6:A, 7:A, 8:B, 9:C, 10:A, 11:A, 12:A, 13:C, 14:A, 15:A, 16:A, 17:C, 18:A, 19:B, 20:A