

大学生人际关系综合诊断量表

说明：大学生在人际关系上所存在的一些心理健康问题，主要表现为自我中心、多疑、害羞、孤僻、自卑、嫉妒、社交恐怖症等。一些研究表明，人际关系不和谐的大学生，其个人的成才及其未来的成就会因此而受到严重的影响。及时地诊断并采取必要的措施予以治疗，是消除大学生人际关系方面心理障碍的较好途径。以下给出的是郑日昌等编制的人际关系综合诊断量表。

1. 关于自己的烦恼有口难言。	A、是这样的	B、不是这样
2. 和生人见面感觉不自然。	A、是这样的	B、不是这样
3. 过分羡慕和嫉妒别人。	A、是这样的	B、不是这样
4. 与异性交往太少。	A、是这样的	B、不是这样
5. 对连续不断的会谈感到困难。	A、是这样的	B、不是这样
6. 在社交场合感到紧张。	A、是这样的	B、不是这样
7. 时常伤害别人。	A、是这样的	B、不是这样
8. 与异性来往感不自然。	A、是这样的	B、不是这样
9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。	A、是这样的	B、不是这样
10. 极易受窘。	A、是这样的	B、不是这样
11. 与别人不能和睦相处。	A、是这样的	B、不是这样
12. 不知道与异性相处如何适可而止。	A、是这样的	B、不是这样
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。	A、是这样的	B、不是这样
14. 担心别人对自己有什么坏印象。	A、是这样的	B、不是这样
15. 总是尽力使别人赏识自己。	A、是这样的	B、不是这样
16. 暗自思慕异性。	A、是这样的	B、不是这样
17. 时常避免表达自己的感受。	A、是这样的	B、不是这样
18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。	A、是这样的	B、不是这样
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。	A、是这样的	B、不是这样
20. 瞧不起异性。	A、是这样的	B、不是这样
21. 不能专注地倾听。	A、是这样的	B、不是这样
22. 自己的烦恼无人可申诉。	A、是这样的	B、不是这样
23. 受别人排斥与冷漠。	A、是这样的	B、不是这样
24. 被异性瞧不起。	A、是这样的	B、不是这样
25. 不能广泛地听取各种意见、看法。	A、是这样的	B、不是这样
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。	A、是这样的	B、不是这样
27. 常被别人谈论、愚弄。	A、是这样的	B、不是这样
28. 与异性交往不知如何更好地相处。	A、是这样的	B、不是这样

评分标准：

1——28 题： A、是这样的 B、不是这样

A/ 1； B/0

量表解释：

0~8 分：说明你在与朋友相处的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动关心别人，你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也喜欢你。而且你能够从与朋友相处中得到许多乐趣。

9~14 分：你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘一般。

15~28 分：你在同朋友相处上的行为困扰较严重；你不善于交谈，可能性格孤僻或者自高自大。