**11.人际交往能力part 1**

国内学者一般运用郑日昌教授编订的《人际关系综合诊断量表》这是一份人际关系行为困难的诊断量表，共28个问题，请按照计分标准给分，是=1；否=0。请你认真完成。

1. 关于自己的烦恼有口难言。

**是 否**

2. 和生人见面感觉不自然。

3. 过分地羡慕和妒忌别人。

4. 与异性交往太少。

5. 对连续不断的会谈感到困难。

6. 在社交场合，感到紧张。

7. 时常伤害别人。

8. 与异性来往感觉不自然。

9. 与很多朋友在一起，常感到孤独、失落。

10. 极易受窘。

11. 与别人不能和睦相处。

12. 不知道与异性相处如何适可而止。

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。

14. 担心别人对自己有什么坏印象。

15. 总是尽力使别人赏识自己。

16. 暗自思慕异性。

17. 时常避免表达自己的感受。

18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。

19. 讨厌别人或被别人所讨厌。

20. 瞧不起异性。

21. 不能专注地倾听。

22. 自己的烦恼无人可申诉。

23. 受别人排斥与冷漠。

24. 被异性瞧不起。

25. 不能广泛地听取各种意见、看法。

26. 自己常因受伤害而暗自伤心。

27. 常被别人谈论、愚弄。

28. 与异性交往不知如何更好地相处。

[计分规则与结果解释]

1. 凡是选“是”记1分，选“否”记0分；将所有项目的分数累加起来，即可得到总分。

对测查结果的解释规则为：

0~4分，人际交往能力很强

5-8分，人际交往能力较强

9~14分，人际交往能力一般

15~19分，人际交往能力较差

20~28分，人际交往能力很差