1.我和女生/男生讲话时，会避开她/他的视线。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

2.我在人多的地方一般都不说话。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

3.在小组里，我会避免让大家注意到我。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

4.我在参加活动的时候，显得有点不灵活。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

5.我会主动和刚认识的人说话。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

6.和许多人在一起时，我总是躲在角落里。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

7.在班上，我经常主动举手回答问题。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

8.同学邀请我参加活动的时候，我经常找借口拒绝。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

9.在小组里，我很少和大家一起讨论。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

10.我的想法和别人不一样的时候，我不会让他们知道。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

11.在陌生人面前，我经常觉得自己很笨。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

12.在人多的时候，我会很担心别人对我有不好的印象。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

13.经过其他班级的门口时，我觉得别人在注意我。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

14.在陌生人面前，我非常在意自己的言行举止。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

15.如果我拒绝了别人的请求，我认为他们一定会对我产生不好的看法。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

16.我很想跟别人做朋友，但是觉得别人会拒绝我。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

17.我和一群人在一起的时候，如果我觉得别人不理我，就会感到难过。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

18.上课的时候，老师叫我发言，不管我会不会，我说话都会结巴。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

19.如果大家都在看着我，我会心跳加快、冒汗或发抖。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

20.我和不熟悉的人在一起的时候，我会发抖或心跳加速。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

21.如果我和很多不认识的人在一起，我会感到身体不舒服。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

22.如果陌生人跟我说话，我会心跳加快。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

23.老师叫我回答问题的时候，不管我会不会，我都会心跳加快或手心冒汗。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

24.老师或长辈跟我说话的时候，我会心跳加快。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

25.轮到我当众发言的时候，我不会害怕。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

26.如果我和不熟悉的人在一起，我会感到紧张不安。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

27.老师或长辈跟我说话的时候，我不会紧张。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

28.上课的时候，老师叫我回答问题，不管我会不会，我都会感到紧张。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合

29.如果我有不会做的事，请别人帮忙时，我很容易紧张不安。

🞎非常符合 🞎较符合 🞎较不符合 🞎非常不符合