

大学生人际关系综合诊断量表

一、指导语

本量表用于评估大学生在人际关系中的行为困扰程度,共包含 28 个题项。请仔细阅读每个问题,根据实际情况选择“是这样的”(A)或“不是这样的”(B),无需过多思考,以第一反应为准。完成后可根据总分判断人际关系状态。

二、题项列表

1. 关于自己的烦恼有口难言。
2. 和生人见面感觉不自然。
3. 过分羡慕和嫉妒别人。
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. 与一大群朋友在一起,常感到孤寂或失落。
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. 当不熟悉的人倾诉生平遭遇时,感到不自在。
14. 担心别人对自己有坏印象。
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. 讨厌某人或被某人所讨厌。
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。

三、评分规则

计分方式：

每题选“是这样的(A)”计 1 分,选“不是这样的(B)”计 0 分。

总分范围为 0~28 分。

四、结果解释

0~8 分:人际关系困扰较少,善于沟通,人缘较好。

9~14 分:人际关系存在一定程度的困扰,人际关系波动。

15~28 分:人际关系困扰较为严重。

五、注意事项

该量表仅作为初步评估工具,不能替代专业诊断,具体需结合实际行为和心理状态综合判断。如果您感到明显困扰,请及时寻求专业帮助。