

自测 1：主动倾听练习

找两位对下列任一主题持不同意见的同伴与你组成讨论组，就下列任一主题讨论 10 分钟或 15 分钟。

就每个议题选择自己的立场，举例支持你所持的观点。说服你的同伴，让他们相信你是对的。然后，完成下面这份简短的调查表，并一起讨论结果。向你的同事提供你认为适宜的任何有用的反馈。

1. 美国 2014 年应该入侵伊拉克吗？
2. 是否应该允许开放二胎？
3. 美国政府应该起诉并驱逐非法移民吗？
4. 英语应该成为美国的官方语言吗？
5. 大学排名是利大于弊还是弊大于利？
6. 世界上最危险的人是谁？
7. 是否应该允许职业运动员参加奥林匹克运动会？
8. 联合国是否应该存在？

根据下列标准对两位同事的表现打分：

1-非常不同意；2-不同意；3-既不同意也不反对；4-同意；5-非常同意。

对项目 3 反向计分，然后将每位同事的得分加总。

项目：

1. 保持目光接触和兴趣。
2. 使用的质询多于认可。
3. 打断别人的谈话。
4. 表现了适当的忠诚度。
5. 使用了多样的回应方式。
6. 使用了反射反应。

将上述得分在小组中分享，并讨论这一结果。相互提供有用的反馈。

自测 2：人际交往能力自我测试

请根据您的真实情况回答下列问题。

完全符合 5 分；基本符合 4 分； 难以判断 3 分；不大符合 2 分；完全不符合 1 分。按评价标准，计算出总分。

1. 我不喜欢广交朋友。
2. 我去朋友家做客，总是问有没有我不熟悉的人也会参加聚集。如果有，我的热情就明显下降。
3. 我同别人的友谊发展，多数是别人采取主动。
4. 我的文字表达能力远比口头表达能力强。
5. 我的朋友都是与我年龄相差无几的人。
6. 我不习惯与别人聊天。
7. 在公共场合讲话，我不敢看听众的眼睛。
8. 我看陌生人常常不知道该说些什么。
9. 我的要好朋友很少。
10. 在陌生的异性面前，我往往感到手足无措。
11. 我只喜欢与我谈得来的人接近。
12. 到一个新环境，我可以接连几天不讲话。
13. 如果没有熟人在场，我很难找到彼此交谈的话题。
14. 我不习惯在大庭广众中讲话。
15. 如果在“主持班会”与“做班会记录”这两项工作中挑一样，我肯定只挑后者。
16. 我很少主动到同学、朋友家去玩。
17. 老师在场时，我讲话特别紧张，结结巴巴，表达不清楚。
18. 参加一次新的集会，我不会认识多少新朋友。
19. 当别人请求我帮助而我无法满足对方要求时，我常常不知道如何处理。
20. 不是万不得已，我决不求助于人，这倒不是生性好强，而是感到难以启齿。
21. 即使我觉得很有道理，也不善于去说明别人。
22. 当有人对我不友好时，我往往找不到恰当的对策。

- 23. 我不知道如何与嫉妒我的人相处。
- 24. 我最怕在交际场合碰到令人尴尬的事情。
- 25. 我不善于赞美别人，感到很难把话说得真切自然。
- 26. 如果有人话中带刺讥讽我，除了生气以外，我别无他法。
- 27. 我几乎没有异性朋友。
- 28. 参加集会，我只坐在相识的人身边。
- 29. 我不喜欢同比我地位高的人交朋友，我感到这种交往不自在，很拘束。
- 30. 我最怕同别人打交道，不敢做接待工作。

【总分 120 分以上】你社交能力很差，你不善于交往而且不喜欢社交，并且社交对你来说，是件痛苦或害怕的事。你在社交场合，习惯于退却、逃避，你对自己的社交能力没有信心，你还没学会如何与别人特别是与陌生人打交道。为此，你要走出自己封闭的圈子，尝试去与人交往，不怕失败和尴尬，你会发现人际交往带给你的许多乐趣和益处。

【总分 90-120 之间】你的社交能力很一般，还有待于进一步提高，你对人际关系还有拘谨。但你是可以与人交往的，如果你更大胆一些，更多地注意培养自己的社交能力，那么你将会从社交活动中获得更大快乐和成功。

【总分 70-90 之间】你的社交能力还不错，一般场合你都能适应。

【总分 70 分以下】你的社交能力很强，你很善于与人交流，你喜欢交往，能从社交中获得快乐和收获。你的能力与不同人相处，你能很快地适应新环境。