

人際難?不難?

◎ 自我評量

1. 在遇到挫折情緒低落時，我能主動尋求他人的傾聽或協助。
 積極主動。 猶豫再三，但仍會主動找人訴說
 被他人發現、詢問，才願意說。 被他人發現、詢問，仍不願意說。
2. 承上題，在遇到挫折時我會想找誰傾訴？(可複選)
 家長(父母) 兄弟姊妹 家人(除父母、手足外的親人)
 寵物 導師 科任老師 輔導老師
 校內行政人員(主任、組長、職員等)
 同學 男/女朋友 網友
3. 在進到新環境時，我是否容易不知所措，不知道用什麼方式去交朋友？
 我能在新環境能積極主動交到朋友。
 我需要觀察 2、3 天，但能主動與同學開口說話。
 我不知道用什麼方式去交朋友，都是同學主動與我說話後，我們才變成朋友。
 即使同學主動與我說話，我還是會不知所措，至今仍無法與同學當朋友。
4. 透過班級團體活動，能使我逐漸熟悉班級同儕，並從中交到朋友。
 非常同意 同意 不同意 非常不同意
5. 透過各科課程的小組共學，我能從小組中找尋適合自己特質且能勝任的工作。
 非常同意 同意 不同意 非常不同意
6. 從這次的班會輔導活動，我能瞭解到每一個人都會遇到挫折，克服焦慮的方式，就是接受自己的特質，再找出解決問題的正向方式。
 非常同意 同意 不同意 非常不同意
7. 從這次的班會輔導活動，我能瞭解到不斷練習與人互動的正向方式，可以幫助自己面對人際困難。
 非常同意 同意 不同意 非常不同意
8. 從這次的班會輔導活動，我能學會尊重彼此的特質，並積極與同儕合作學習、共同成長。
 非常同意 同意 不同意 非常不同意