

《社交焦虑量表(LSAS)》测评报告书

编号：16210452128	性别：男	年龄：20
姓名：沈 聪	学历：大学本科	出生日期：1997/10/24
所属：	职业：学生	测试日期：2017-12-22 15:52

一、测验简介

社交焦虑可以定义在他人面前感觉不自在。

社交焦虑量表含有6个条目，回答时采用5级分制（0，极不相符，4，极为相符）。这6个条目不仅测量主观焦虑，同时也测量言语表达及行为举止上的困难，该量表虽名为社交焦虑的测量，但范围实际上已超出焦虑本身。量表中描述的场所包括有陌生场合，被人注视、令人尴尬的事件、同陌生人谈话、大众前演说及一大群人等。社交焦虑量表是在编制自我意识量表过程中产生的，它含有6个条目。得分为0表示焦虑程度低，24分表示焦虑程度高。

Scheier and Carver (1985) 注意到未受过大学教育的受检者经常在理解原始量表中的某些条目时有困难，于是修订了量表，使之更加通俗易懂。新表中有关社交焦虑量表中的条目内容并没有改变，但其文字有些小的修饰。同时评分也改为4级制（0：一点也不像我，3：非常像我）。量表的得分范围从0（低焦虑程度）到18（高焦虑程度）。修订后的量表与原量表间相关系数为0.86。本书分别收入了原始量表及修订量表。

本量表采取0-3计分的版本。

二、测评结果

【总分】10

三、分析说明

社交焦虑正常。

四、指导建议

从测验的结果来看，被测试者社交焦虑正常。这说明被测试者对于社交，心境状态比较良好，保持在正常水平。希望被测试者能保持，或者改善这样的心理状态，使社交的心理与行为更为良好。被测试者可以通过以下几点加以调整：

1、提高自信心，培养乐观心态。很多社交焦虑是由于不自信所导致，儿童可以通过一些措施，来提高自信心，从而预防或改善焦虑状况。如每天说出5句赞美自己的话，每周记录5件令自己满意的事情（如好人好事，攻克难题，学会新的技能……）等。

2、学习并掌握一定的交往技巧。可以有意识培养一些交往技巧，如认真倾听他人，不中断别人讲话，广泛涉猎增加兴趣范围，提高讲话能力和技巧，等等。还可以在无人的时候，或者在只有受信任的他人的时候，进行适当练习。这样，交往起来就轻松多了，自然也不容易焦虑。

3、掌握一些身心放松的方法。交往中，有时会得到不友善的回应，有时会被忽视，有时会失误闹笑话，这时往往会感到焦虑不安，以致于影响当时甚至以后的社会交往。建议每个人都掌握一些常用的放松方法，一般常用的放松之法有肌肉放松法、呼吸放松法和想象式放松等，用以克服这种焦虑，淡然处之。

答题情况

被测试者对每个测试题目的具体答案如下：

1. (B)	2. (B)	3. (B)	4. (B)	5. (D)	6. (C)
--------	--------	--------	--------	--------	--------