社会情感行为技能量表，1.0 版本（BESSI v 1.0）

自陈式量表

指导语：在下列的各种行为或技能中，请您用我们提供的选项来给自己打分，以表明*您对这件事情有多擅长*。比如：请问您有多擅长*遵循一个任务的说明*？ 在打分时请注意：你是否擅长做一件事，可能与这件事您做得多频繁，或者您有多喜欢做这件事不同。这个问卷关注的是*您是否擅长做某件事*。

1	2	3	4	5
非常不擅长	不太擅长	还算擅长	很擅长	非常擅长

1. 领导一个团队
2. 同情他人的（痛苦）感受
3. 准时到场
4. 理解复杂的概念
5. 在有压力的情境下保持冷静
6. 把被我搞乱的地方收拾好
7. 把精力用在能产生实际价值的行动上
8. 不记仇
9. 用一致的方式重复做一项任务
10. 审视自己内心的想法和感受
11. 不让自己产生对未来的悲观期待
12. 持续工作，直到任务完成
13. 在与他人的辩论中获胜
14. 让人喜笑颜开
15. 检查工作中的错误
16. 寻找做事情的新方式
17. 阐释自己当下的所思所想
18. 按照吩咐行事
19. 尝试新事物
20. 生气的时候能冷静下来
21. 让别人能够依靠我
22. 解答复杂的逻辑问题
23. 作为团队中的一员合作工作
24. 设立明确的目标

25. 向陌生人介绍自己
26. 找到自己的闪光点
27. 做出谨慎的决定
28. 画画
29. 即使在困难情况下，也会做符合道德准则的行为
30. 控制自己的欲望
31. 独自做事情
32. 了解其他文化
33. 为团队做决策
34. 理解他人的困境和痛苦，并尽力帮助他们
35. 准时赴约
36. 参与有知识性或哲学性的讨论
37. 让自己停止忧虑
38. 整理自己的个人空间
39. 调动自己的干劲来完成任务
40. 允许别人借用自己的东西
41. 即使一项任务很枯燥也能一直做下去
42. 理解自己的想法和感受
43. 看到事物积极的一面
44. 着手开始完成任务
45. 当我不同意他人观点时会与其正面交锋
46. 让人感到舒适
47. 注意细节
48. 以一种新的方式来整合多种想法
49. 表达自我
50. 服从法律
51. 适应新环境
52. 控制自己的脾气
53. 落实承诺
54. 理解并加工大量的信息
55. 为团队项目做贡献
56. 制定计划来实现目标
57. 结识新朋友
58. 对自己有信心
59. 先停下来，并仔细把事情想一遍
60. 创作艺术品
61. 在自己犯错时承担责任
62. 抵御诱惑

63. 独立思考
64. 理解来自不同背景的人
65. 确立自己领导者的身份
66. 站在他人的角度考虑问题
67. 遵循日程安排
68. 讨论复杂的话题和观点
69. 应对压力
70. 保持事物整齐干净
71. 即使我累了也坚持下去
72. 看见别人的优点
73. 遵循一种始终不变的流程
74. 理解自己的情感
75. 保持好心情
76. 专注在自己的工作上
77. 改变他人的想法
78. 与人相处融洽
79. 仔细处理细节
80. 运用自己的想象力
81. 表达自己的想法与感受
82. 遵循指示
83. 适应新的日常规律
84. 控制自己的怒火
85. 管理自己的各项责任
86. 弄懂复杂的信息
87. 和他人一起朝着共同的目标努力
88. 专注于自己最重要的目标
89. 与陌生人交谈
90. 能找到让自己感到自豪的理由
91. 做决定之前权衡利弊
92. 欣赏艺术、音乐或文学作品
93. 即使不情愿，我也会实话实说
94. 中断危害自己健康的坏习惯
95. 独立做出决策
96. 理解并尊重不同的文化
97. 掌控局势
98. 尊重他人的感受
99. 管理自己的时间
100. 思考世界的本质

101. 在感到紧张时放松自己
102. 保持事情井然有序
103. 保持旺盛的精力
104. 相信人性本善
105. 重复执行一个标准化的流程很多次
106. 反思自己的人生
107. 在坏事情发生时仍保持积极
108. 防止自己分心
109. 当我与别人意见不同的时候会说出来
110. 给他人留下正面的印象
111. 查找并纠正错误
112. 想出有创意的点子
113. 告诉别人我此刻的感受
114. 做别人认为我该做的事情
115. 跳出自己的舒适圈
116. 阻止自己生气
117. 履行自己的职责与义务
118. 理解并加工新信息
119. 与同学或同事进行合作
120. 努力工作以获得成功
121. 与人交谈
122. 对自己持积极的评价
123. 三思而后行
124. 创作好看的事物
125. 阻止自己撒谎或作弊
126. 控制自己的冲动
127. 依靠自己（而不是他人）来做事情
128. 学习其他的语言或文化
129. 发表讲话
130. 感知他人的需求
131. 安排自己的日程
132. 深入思考事物
133. 感到焦虑时能冷静下来
134. 把东西放回合适的地方
135. 始终处在积极活跃的状态
136. 很快地原谅别人
137. 反复地做同样的任务
138. 关注自己的想法和感受

139. 保持积极的态度
140. 高效工作，不浪费时间
141. 在争论中获胜
142. 表达对他人的喜爱
143. 反复检查自己的工作
144. 发明东西
145. 告诉别人我的情绪
146. 尊重权威
147. 尝试自己不熟悉的东西
148. 阻止自己发怒
149. 始终关注自己所许下承诺的完成情况
150. 迅速学会一件事
151. 通过合作来完成任务
152. 朝着自己的目标努力
153. 开始一段对话
154. 能看到自己的长处
155. 对事情深思熟虑
156. 创作或演奏音乐
157. 遵循自己的道德准则
158. 阻止自己冲动行事
159. 作出我自己的选择
160. 理解人们的文化身份认同
161. 说服别人听从我的领导
162. 理解他人的感受
163. 仔细规划自己的时间
164. 对各类想法感到好奇
165. 在感到不安时让自己平静下来
166. 在把东西弄乱后重新收拾整洁
167. 让自己始终保持（做事的）动力
168. 信任他人
169. 做一些常规的或重复性的工作
170. 审视自己和自己的人生
171. 在事情进展不顺时仍对未来有乐观期待
172. 专注于一项任务
173. 与人交往时直言不讳
174. 让人感到自在
175. 细致地关注自己的工作
176. 想出新的点子

177. 阐释自己的想法
178. 遵守规则
179. 适应改变
180. 在感到恼怒时让自己平复下来
181. 坚持兑现诺言
182. 寻找符合逻辑的问题解决方案
183. 与他人合作
184. 为自己设定高标准
185. 与同学或同事交谈
186. 能看到自己的优点
187. 考虑自己的决定会带来什么后果
188. 写故事或诗词
189. 诚信待人
190. 让自己远离诱惑
191. 依靠自己完成任务并实现目标
192. 与来自不同背景的人友好相处

社会情感行为技能量表，1.0 版本（BESSI v 1.0）

计分信息

BESSI **各个技能计分**：32 个技能中各个技能计分取 6 个项目的平均值。

时间管理 = 3, 35, 67, 99, 131, 163
整理技能 = 6, 38, 70, 102, 134, 166
保持一致的能力 = 9, 41, 73, 105, 137, 169
任务管理 = 12, 44, 76, 108, 140, 172
细节管理 = 15, 47, 79, 111, 143, 175
规则遵守技能 = 18, 50, 82, 114, 146, 178
责任管理 = 21, 53, 85, 117, 149, 181
目标调节 = 24, 56, 88, 120, 152, 184
决策技能 = 27, 59, 91, 123, 155, 187
领导力 = 1, 33, 65, 97, 129, 161
说服技能 = 13, 45, 77, 109, 141, 173
表达技能 = 17, 49, 81, 113, 145, 177
对话技能 = 25, 57, 89, 121, 153, 185
调节精力 = 7, 39, 71, 103, 135, 167
观点采择技能 = 2, 34, 66, 98, 130, 162
信任(他人的)能力 = 8, 40, 72, 104, 136, 168
人际温暖能力 = 14, 46, 78, 110, 142, 174
团队合作技能 = 23, 55, 87, 119, 151, 183
伦理素养 = 29, 61, 93, 125, 157, 189
压力调节 = 5, 37, 69, 101, 133, 165
乐观的能力 = 11, 43, 75, 107, 139, 171
愤怒管理 = 20, 52, 84, 116, 148, 180
信心调节 = 26, 58, 90, 122, 154, 186
冲动调节 = 30, 62, 94, 126, 158, 190
抽象思维技能 = 4, 36, 68, 100, 132, 164
创造技能 = 16, 48, 80, 112, 144, 176
艺术技能 = 28, 60, 92, 124, 156, 188
文化素养 = 32, 64, 96, 128, 160, 192
信息处理技能 = 22, 54, 86, 118, 150, 182
自我反思技能 = 10, 42, 74, 106, 138, 170
适应力 = 19, 51, 83, 115, 147, 179
独立性 = 31, 63, 95, 127, 159, 191

BESSI 技能领域的评分方法

BESSI 的五个技能领域的计分，通过计算各领域所包含具体技能的平均值。如以下所示，某些“交叉技能”同时归属于两个技能领域时，在每个所属领域中应赋予其一半权重。

自我管理技能 = 时间管理、整理技能、保持一致性能力、任务管理、细节管理、规则遵守技能、责任管理、目标调节、决策技能、调节精力（一半权重）、伦理素养（一半权重）、冲动调节（一半权重）、信息处理技能（一半权重）。

社交技能 = 领导力、说服技能、表达技能、对话技能、调节精力（一半权重）。

合作技能 = 观点采择能力、信任能力、人际温暖能力、团队合作技能、伦理素养（一半权重）。

情绪复原技能 = 压力调节、乐观的能力、愤怒管理、信心调节、冲动调节（一半权重）。

创新技能 = 抽象思维技能、创造技能、艺术技能、文化素养、信息处理技能（一半权重）。