社会情感行为技能量表-45（BESSI-45）

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. 仔细规划自己的时间
2. 领导一个团队
3. 理解他人的感受
4. 感到焦虑时能冷静下来
5. 理解复杂的概念
6. 专注于一项任务
7. 表达自己的想法与感受
8. 看见别人的优点
9. 保持积极的态度
10. 想出新的点子
11. 始终关注自己所许下承诺的完成情况
12. 开始一段对话
13. 与他人合作
14. 控制自己的脾气
15. 创作艺术品
16. 朝着自己的目标努力
17. 当我与别人意见不同的时候会说出来
18. 与人相处融洽
19. 能找到让自己感到自豪的理由
20. 了解其他文化
21. 保持事物整齐干净
22. 保持旺盛的精力
23. 在自己犯错时承担责任
24. 控制自己的冲动
25. 弄懂复杂的信息
26. 做一些常规的或重复性的工作
27. 确立自己领导者的身份
28. 同情他人的（痛苦）感受
29. 在感到不安时让自己平静下来
30. 讨论复杂的话题和观点
31. 反复检查自己的工作
32. 告诉别人我此刻的感受
33. 很快地原谅别人
34. 在坏事情发生时仍保持积极
35. 发明东西
36. 遵守规则
37. 与人交谈
38. 作为团队中的一员合作工作
39. 阻止自己生气
40. 画画
41. 对事情深思熟虑
42. 在争论中获胜
43. 给他人留下正面的印象
44. 能看到自己的优点
45. 理解来自不同背景的人

社会情感行为技能量表-45

计分信息

BESS-45 五个技能领域计分：5 个核心技能的计分取 9 个项目的平均值。

自我管理技能 = 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41
社交技能 = 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42
合作技能 = 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43
情绪复原技能 = 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44
创新技能 = 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45