社会情感行为技能量表-96（BESSI-96）

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. 让自己停止忧虑
6. 整理自己的个人空间
7. 调动自己的干劲来完成任务
8. 看见别人的优点
9. 用一致的方式重复做一项任务
10. 理解自己的情感
11. 看到事物积极的一面
12. 持续工作，直到任务完成
13. 在与他人的辩论中获胜
14. 让人感到舒适
15. 仔细处理细节
16. 运用自己的想象力
17. 表达自己的想法与感受
18. 遵循指示
19. 尝试新事物
20. 生气的时候能冷静下来
21. 管理自己的各项责任
22. 弄懂复杂的信息
23. 作为团队中的一员合作工作
24. 设立明确的目标
25. 结识新朋友
26. 对自己有信心
27. 做出谨慎的决定
28. 画画
29. 在自己犯错时承担责任
30. 抵御诱惑
31. 独立做出决策
32. 了解其他文化
33. 确立自己领导者的身份
34. 站在他人的角度考虑问题
35. 遵循日程安排
36. 讨论复杂的话题和观点
37. 感到焦虑时能冷静下来
38. 保持事物整齐干净
39. 保持旺盛的精力
40. 很快地原谅别人
41. 反复地做同样的任务
42. 关注自己的想法和感受
43. 在坏事情发生时仍保持积极
44. 高效工作，不浪费时间
45. 当我与别人意见不同的时候会说出来
46. 与人相处融洽
47. 查找并纠正错误
48. 发明东西

49. 告诉别人我此刻的感受
50. 做别人认为我该做的事情
51. 尝试自己不熟悉的东西
52. 控制自己的脾气
53. 始终关注自己所许下承诺的完成情况
54. 迅速学会一件事
55. 和他人一起朝着共同的目标努力
56. 制定计划来实现目标
57. 与人交谈
58. 能找到让自己感到自豪的理由
59. 三思而后行
60. 创作艺术品
61. 阻止自己撒谎或作弊
62. 控制自己的冲动
63. 依靠自己（而不是他人）来做事情
64. 理解来自不同背景的人
65. 掌控局势
66. 理解他人的感受
67. 仔细规划自己的时间
68. 深入思考事物
69. 在感到不安时让自己平静下来
70. 把东西放回合适的地方
71. 让自己始终保持（做事的）动力
72. 信任他人
73. 做一些常规的或重复性的工作
74. 审视自己和自己的人生
75. 保持积极的态度
76. 专注于一项任务
77. 在争论中获胜
78. 给他人留下正面的印象
79. 反复检查自己的工作
80. 想出新的点子
81. 阐释自己的想法
82. 遵守规则
83. 适应改变
84. 阻止自己生气
85. 坚持兑现诺言
86. 寻找符合逻辑的问题解决方案
87. 与他人合作
88. 朝着自己的目标努力
89. 开始一段对话
90. 能看到自己的优点
91. 对事情深思熟虑
92. 写故事或诗词
93. 诚信待人
94. 阻止自己冲动行事
95. 依靠自己完成任务并实现目标
96. 理解并尊重不同的文化

社会情感行为技能量表-96

计分信息

BESSI **各个技能计分：**32 个技能中各个技能计分取 3 个项目的平均值。

时间管理 = 3, 35, 67
整理技能 = 6, 38, 79
保持一致的能力 = 9, 41, 73
任务管理 = 12, 44, 76
细节管理 = 15, 47, 79
规则遵守技能 = 18, 50, 82
责任管理 = 21, 53, 85
目标调节 = 24, 56, 88
决策技能 = 27, 59, 91
领导力 = 1, 33, 65
说服技能 = 13, 45, 77
表达技能 = 17, 49, 81
对话技能 = 25, 57, 89
调节精力 = 7, 39, 71
观点采择技能 = 2, 34, 66
信任(他人的)能力 = 8, 40, 72
人际温暖能力 = 14, 46, 78
团队合作技能 = 23, 55, 87
伦理素养 = 29, 61, 93
压力调节 = 5, 37, 69
乐观的能力 = 11, 43, 75
愤怒管理 = 20, 52, 84
信心调节 = 26, 58, 90
冲动调节 = 30, 62, 94
抽象思维技能 = 4, 36, 68
创造技能 = 16, 48, 80
艺术技能 = 28, 60, 92
文化素养 = 32, 64, 96
信息处理技能 = 22, 54, 86
自我反思技能 = 10, 42, 74
适应力 = 19, 51, 83
独立性 = 31, 63, 95

BESSI-96 技能领域的评分方法

BESSI-96 有效评估了所有的技能，每个技能包含 3 个项目。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）。