



为了更好地帮助你，学校和老师想问一些问题以了解你的想法和感受。只有你的老师、学校领导、家长或监护人才能看到你的回答。而且这不会影响你的班级成绩。请如实回答问题，答案没有对错之分！

您的行为

请回答以下有关如何应对不同情况的问题。在过去 30 天内...

1. 你聆听他人观点时的认真程度如何？

- 根本不认真 稍微认真 有些认真 非常认真 特别认真

2. 您课前预习的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 经常 几乎总是

3. 您关心他人感受的程度如何？

- 根本不关心 稍微关心 有些关心 相当关心 特别关心

4. 您遵循课堂指示的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 经常 几乎总是

5. 您与其他性格迥异的同学相处的融洽程度如何？

- 根本不融洽 稍微融洽 有些融洽 相当融洽 特别融洽

6. 您及时完成作业（而非等到最后时刻）的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 经常 几乎总是

7. 你对成年人有礼貌的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 经常 几乎总是

8. 您赞美他人成就的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 经常 几乎总是

9. 你集中注意力和抵抗干扰的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 经常 几乎总是



10. 您能够清晰描述个人感受的程度如何？

- 根本不清
 稍微清晰
 有些清晰
 非常清晰
 特别清晰

11. 在您独立学习时，您保持专注的频率如何？

- 几乎从未
 偶尔一次
 有时
 经常
 几乎总是

12. 当他人不认同您时，您对他人看法表示尊重的程度如何？

- 根本不尊重
 稍微尊重
 有些尊重
 非常尊重
 特别尊重

13. 您保持冷静（即使有人打扰您或者说您坏话）的频率如何？

- 几乎从未
 偶尔一次
 有时
 经常
 几乎总是

14. 您在多大程度上能够在不贬低他人的情况下坚持自己立场？

- 根本没办法
 稍微可以做到
 一定程度上可以做到
 非常可以做到
 特别坚持

15. 你允许他人发言而不打岔的频率如何？

- 几乎从未
 偶尔一次
 有时
 经常
 几乎总是

16. 您在多大程度上能够在不争论的情况下不认同他人看法？

- 根本没办法
 稍微可以做到
 一定程度上可以做到
 非常可以做到
 完全可以做到

17. 您对其他学生表现出礼貌的频率如何？

- 几乎从未
 偶尔一次
 有时
 经常
 几乎总是

18. 你控制住自己脾气的频率如何？

- 几乎从未
 偶尔一次
 有时
 经常
 几乎总是

一般感受

在此部分，我们希望了解您对校内或校外生活中不同情绪的体验如何。

19. 当您感到压力时，您能够自我控制的容易程度如何？

- 完全不容易
 稍微容易
 有些容易
 非常容易
 轻而易举



20. 您能够摆脱糟糕情绪的频率如何?

- 几乎从未 偶尔一次 有时 频繁 几乎总是

21. 当周围的人都在生气时, 您能够保持放松的程度如何?

- 根本不可能放松 稍微放松 比较放松 相当放松 完全放松

22. 您能够在必要情况下控制情绪的频率如何?

- 几乎从未 偶尔一次 有时 频繁 几乎总是

23. 感到沮丧时, 您能够自我放松的频率如何?

- 几乎从未 偶尔一次 有时 频繁 几乎总是

24. 当遇到困难时, 您能够保持冷静的程度如何?

- 根本不可能冷静 稍微冷静 比较冷静 相当冷静 完全冷静

对上学的感受

在这个部分中, 我们希望了解您对学校的总体看法。

在接下来的问题中, 我们希望能够进一步了解您对您的学校的看法。请提供您诚实的意见, 以便我们能更好地了解您的体验, 努力让学校变成一个更好的地方。

25. 在您的学校中, 人们对您的了解程度如何?

- 根本不了解 稍微了解 有些了解 相当了解 完全了解

26. 您认为您与您的学校的成年人之间的联系如何?

- 没有任何联系 稍有联系 有些联系 很有联系 极其有联系

27. 在您的学校中, 学生能对您表现出多少尊重?

- 根本不尊重 稍微尊重 有些尊重 相当尊重 极大的尊重

28. 在这个学校中, 您对其他人的重要性如何?

- 根本不重要 有点重要 有些重要 相当重要 极其重要



29. 总体来说，您对这个学校的归属感有多少？

- 根本没有归属感 稍有归属感 有些有归属感 相当有归属感 有完全的归属感

30. 老师鼓励你去了解不同种族、民族或文化背景的人的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 经常 几乎总是

31. 你会想到拥有不同种族、民族或文化背景的人的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 经常 几乎总是

32. 学校的学生能够就种族问题进行坦诚对话，对此你有多大的信心？

- 根本没有信心 稍微有些信心 有些信心 非常有信心 特别有信心

33. 你被鼓励更深入地思考与种族相关的话题的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 经常 几乎总是

34. 你是否愿意与学校里的其他学生分享对种族相关话题的看法？

- 一点也不愿意 略微愿意 比较愿意 很愿意 极其愿意

35. 学校的学生就种族问题进行重要对话的频率如何（即使是他们感到不舒服的情况下）？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 经常 几乎总是

36. 发生与种族相关的重大新闻事件时，学校的成年人与学生谈论这些事件的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 经常 几乎总是

37. 学校帮助学生反对种族主义的情况如何？

- 一点也不好 稍微好一些 比较好 非常好 特别好

您的感受

以下问题将询问您近期的感受如何。请如实回答问题，个人感受无对错之分，因此答案亦没有对错之分！您的回答将有助于我们更好地为您和其他学生提供支持，并且不会影响您的成绩或显示在成绩单上。您可以跳过任何认为不适回答的问题。



过去一周内，你感到_____的频率如何？

38. 生气

- 几乎从未 偶尔 有时 经常 几乎总是

39. 孤独

- 几乎从未 偶尔 有时 经常 几乎总是

40. 伤心

- 几乎从未 偶尔 有时 经常 几乎总是

41. 担忧

- 几乎从未 偶尔 有时 经常 几乎总是

42. 沮丧

- 几乎从未 偶尔 有时 经常 几乎总是

寻求他人帮助

在此部分中，请讲述一下他人如何为你提供帮助。

43. 是否会有教师或学校中的其他成人会无论如何都为你提供帮助？

- 否 是

44. 是否会有家人或学校之外的其他成人会无论如何都为你提供帮助？

- 否 是

45. 是否会有同学无论如何都为你提供帮助？

- 否 是

46. 是否会有教师或学校中的其他成人，让你在在他们身边时能展现最真实的自己？

- 否 是



47. 是否会有家人或学校之外的其他成人，让你在在他们身边时能展现最真实的自己？

否 是

48. 是否会有同学，让你在其身边时能展现最真实的自己？

否 是

SAMPLE FORM