



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？

- 根本不清楚       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