



2023-2024 Panorama Social-Emotional Learning: Student Competency & Well-Being Measures

为了更好地支持您，学校和老师想问一些问题以了解您的想法和感受。只有您的老师和学校领导才能看到您的回答，而且这不会影响您的班级成绩。请如实回答问题，答案没有对错之分！

学习

在此部分，我们希望您能够思考在校的整体学习体验。请回答以下问题，帮助我们更好地了解您平时如何学习。

1. 若您在学习新知识的过程中遇到困难，您尝试通过其他策略予以解决的可能性如何？

- 根本不可能 稍微有可能 有些可能 非常有可能 极有可能

2. 您有多大信心能选择有效的策略来出色地完成功课？

- 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

3. 在开始一项具有挑战性的项目之前，您考虑以最佳方法完成的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 频繁 几乎总是

4. 总体来说，您的学习策略帮助您更有效学习的效果如何？

- 根本没效果 稍微会努力 有些努力 非常努力 特别有效果

5. 您使用策略进行有效学习的频率如何？

- 几乎从未 偶尔一次 有时 频繁 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。

6. 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

7. 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



8. 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

9. 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

10. 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

11. 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

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？

12. 兴奋

- 几乎从未
 偶尔
 有时
 经常
 几乎总是

13. 高兴

- 几乎从未
 偶尔
 有时
 经常
 几乎总是

14. 关爱

- 几乎从未
 偶尔
 有时
 经常
 几乎总是

15. 安全

- 几乎从未
 偶尔
 有时
 经常
 几乎总是

16. 有希望

- 几乎从未
 偶尔
 有时
 经常
 几乎总是



17. 生气

- 几乎从未 偶尔 有时 经常 几乎总是

18. 孤独

- 几乎从未 偶尔 有时 经常 几乎总是

19. 伤心

- 几乎从未 偶尔 有时 经常 几乎总是

20. 担忧

- 几乎从未 偶尔 有时 经常 几乎总是

21. 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。

22. 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

23. 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

24. 是否会有同学无论如何都为你提供帮助？

- 否 是

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

- 否 是

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

- 否 是



27. 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