

压力应对能力测验

一、指导语

下面是一个测试,它可以测试出你应付压力的能力大小,请你做“是或否”的回答,并记录下来。

二、题项列表

1. 你有一个支持你的家庭吗?
2. 你是否以积极的态度去执着地追求一种爱好?
3. 你是否参加每个月有一次集会的社会活动团体?
4. 根据你的健康、年龄、骨骼结构情况,你的体重保持在“理想”体重以内吗?
5. 经常做一些所谓的深度放松吗?至少一周要做 3 次。这包括安神、静思、想象、做瑜伽等。
6. 你每周都有几次半小时以上的身体锻炼吗?
7. 你每天至少吃一顿营养丰富且全面的饭菜吗?
8. 你每周都做一些你真正喜欢做的事情吗?
9. 你在家中备有专门供你独处和放松的房间吗?
10. 你在日常生活中很会巧妙地支配时间吗?
11. 你平均每天至少抽一包香烟吗?
12. 你每周是否至少有一晚要依赖于饮酒或吃安眠药入睡?
13. 你每周是否至少有一次要靠饮酒或镇静药来稳定急躁情绪?
14. 你是否经常感到白天的工作做不完而开夜车?

三、评分规则

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| 1. 是,加 10 分。 | 2. 是,加 10 分。 | 3. 是,加 10 分。 |
| 4. 是,加 15 分。 | 5. 是,加 15 分。 | 6. 是,加 5 分。 |
| 7. 是,加 5 分。 | 8. 是,加 5 分。 | 9. 是,加 10 分。 |
| 10. 是,加 10 分。 | 11. 是,减 10 分。 | 12. 是,减 5 分。 |
| 13. 是,减 10 分。 | 14. 是,减 10 分。 | |

四、结果解释

理想的得分应该是 115 分。得分越高,你对付压力的能力就越强。如果你的得分在 60 分以上,证明你已具备了应付一般性压力的能力。

五、注意事项

本测验的结果仅供参考。