

压力弹性状况评估

这个问卷是对你看待正在实施任务的一些方法进行测评。那些任务可以是你的工作中或生活中的事情。关于你看待事件可能采用的几种方式的阐述，针对每一项说明，请用 1——7 数字来表示你不同意或同意的方式说明，请不要跳过任何一项。尽管有些陈述语言看起来相似，但是你的每一个答案都很重要。

说明	极不同意			极同意			
1. 当我成功地完成了任务，我会把这看作是对我能力的证明	1	2	3	4	5	6	7
2. 我经常担心是否做错了什么事情	1	2	3	4	5	6	7
3. 我常把别人对我提出的要求，当成自己的责任和义务	1	2	3	4	5	6	7
4. 如果事情进展顺利，我很容易的认识到我的个人能力在其中的作用和贡献	1	2	3	4	5	6	7
5. 如果想到一个好主意，我就会把去完成这事儿当成自己必须要做的事情	1	2	3	4	5	6	7
6. 挫折经常使我怀疑自己的能力不堪重任	1	2	3	4	5	6	7
7. 如果和别人共事，我会比其他人更加具有必须把任务完成的责任感	1	2	3	4	5	6	7
8. 成功使我更加认可自己	1	2	3	4	5	6	7
9. 预测未来的时候，我更多地考虑失败的可能性	1	2	3	4	5	6	7
10. 我是那种不断向自己强调完成任务是多么重要的人	1	2	3	4	5	6	7
11. 当事情进展不顺，我的第一反应往往是夸大事情的恶化程度——把它看成一个灾难	1	2	3	4	5	6	7
12. 当事情完成后我感到自己很有能力	1	2	3	4	5	6	7
13. 情况不妙的时候，我就开始想，错的地方应该和我有关	1	2	3	4	5	6	7
14. 我很容易看到进步过程中，自己的个人能力的作用	1	2	3	4	5	6	7
15. 我似乎常常给自己提出命令和要求	1	2	3	4	5	6	7
16. 当别人给我提供的反馈同时有正面和负面含意的时候，我往往会忽视掉正面的含意，主要体会到负面经验	1	2	3	4	5	6	7
17. 我常常把指导性意见理解成具有强制性的意义	1	2	3	4	5	6	7
18. 当我完成了某个事情的时候，我会把我的个人才能看成是成功的重要因素	1	2	3	4	5	6	7

压力弹性状况评分：

关注点	分数	必需性	分数	技能认可	分数
2		3		1	
6		5		4	
9		7		8	
11		10		12	
13		15		14	
16		17		18	
总分		总分		总分	

