

《工作压力应对状态》调研问卷

一 目的与功能

本工具将帮助你了解自己的工作压力应对状态，了解应对压力的方式，以便于选择适合自己的压力疏解方式，提高工作效率，增加生活快乐指数。

二、适用对象

本工具适用于想了解自己工作压力应对状态所有人员。既可以用于自测，也用以组织集体施测。

三、使用说明

该测验有 30 个题目组成。每道题提出一个观点。测验时间为 5 分钟。

指导语：这是一份对个人观点和实际做法的测验调查。请对照题目选择“1”、“2”、“3”、“4”、“5”

1 = 从不这样；2 = 极少这样；3 = 有时这样；4 = 经常这样；5 = 总这样。

要求凭直觉作答，不必过多进行理性分析。请尽快回答，不要遗漏。

四、测验题目

- 1、认识新的人对我来说很令人紧张。
- 2、我的配偶和朋友都认为我要求太高、工作太卖命了。
- 3、我的生活际遇是由命运和环境所决定的。
- 4、如果能够选择的话，我宁愿自己单独工作。
- 5、如果对于工作任务的指示不明确，我就会感到焦虑不安。
- 6、对我工作的负面评价会使我几天都闷闷不乐。
- 7、我是部门完成工作量最多且最先完成的人，我感到自豪。
- 8、生意上的决策特别让我感到有压力。
- 9、我没有什么办法来影响那些掌权的人。
- 10、当我不得不和他人打交道时，我的工作不是那么有成效。
- 11、我更愿意听从他人的意见而不是依靠自己的。
- 12、我更愿意有稳定收入，也不愿令人振奋却需担责任工作。
- 13、我在工作中常常会遇到截至期限和时间的压力。
- 14、既然不可能在组织内尝试变革，我就对事情听之任之。
- 15、一般来说，有问题时我会逃避而不是跟他人对质。
- 16、如果有一种工作方法奏效，我通常不会再作改变。
- 17、我需要得到他人的称赞才能感到自己干得不错。
- 18、因为我不想失败，所以我避免冒险。
- 19、我很少对自己感到满意。
- 20、如有什么打乱我的日常安排，我会感到特别心烦意乱。
- 21、我不喜欢让人知道我的私事。
- 22、在新环境中，我往往会过分地小心和紧张。

- 23、我有个倾向：花越少的时间做越多的工作。
- 24、由于职业缘故，我没机会做我真正想做的事情。
- 25、如果有人批评我，我就会开始怀疑自己。
- 26、我以条理、整洁和准时而自豪。
- 27、我不喜欢去聚会或其他人多的地方。
- 28、成功跟运气有很大的关系。
- 29、在和客户打球或共进晚餐时，我做成不少生意。
- 30、如果有人反驳我，我会感到特别不愉快。