

自我效能感测试报告

测试时间：2024年3月10日

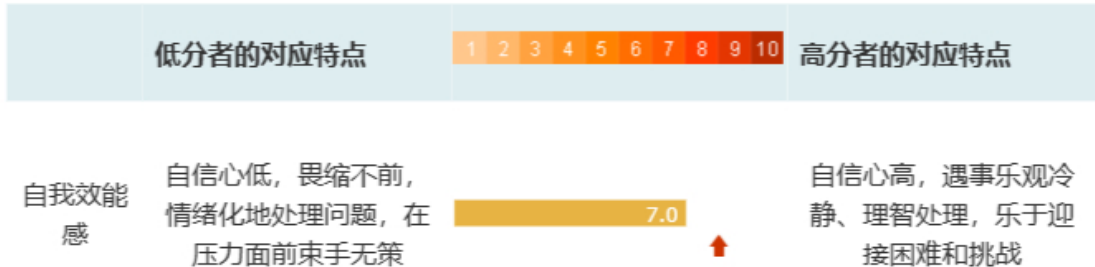
测试者：李丰克

你可以从下面的图中了解到自己自我效能感的高低水平及特点。

图例说明：

大学生参考平均值 ↑

你的分数



从测评结果可以看到

你的自我效能感在大学生中处于中等水平，遇到问题时，基本能够较为自信积极地应对并解决困难，但有的时候也显得信心不足，容易受消极情绪的影响。

下一步行动建议

你的自我效能感处于中等水平，可以进一步提升哦：更多的去发现自己的优点；列出自己认为最难和最容易的具体情形，从比较容易的工作着手，逐步攻克困难。

你可以阅读《自信力：成为最好的自己（第二版）》、《一个人，不行吗》等书籍来进一步训练和提高自己的领导能力。