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

低分者的对应特点

6 7 8 9 10 高分者的对应特点

自我效能 感

自信心低, 畏缩不前, 情绪化地处理问题,在 压力面前束手无策

自信心高, 遇事乐观冷 静、理智处理, 乐于迎 接困难和挑战

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。