

心理抗压能力测试

心理抗压能力测试

心理压力能使人致病，甚至丧命，需要引起注意，以通过自我调节，减少其不良影响。认真回答下列各题，你将知道你的心理抗压能力。

1、是否有一个温暖和睦的家庭？

是。 否。

2、你的兴趣是否广泛？

是。 否。

3、是否有几个家庭以外的亲朋好友经常在一起会面叙谈？

是。 否。

4、体重是否在“理想体重”上下 2.5 公斤以内？

是。 否。

5、每周能否参加三次以上某种形式的彻底放松的活动？

是。 否。

6、每周内是否从事 30 分钟以上的体育活动？

否。活动一次。活动二次。活动三次。

7、每周至少有一次从有益健康、营养平衡出发而设计的膳食吗？

是。 否。

8、一周内是否有过使你确实感到高兴的事？

否。一次。二次。三次。

9、在家里，是否有一个使你感到舒适放松，或可以静处的一个环境？

是。 否。

10、在日常生活中，是否能掌握合理安排时间的技巧？

是。 否。

11、是否每天抽烟？

否。抽一包。抽二包。抽三包。

12、是否用药物或酒类帮助你入睡？

否。每周使用一次。每周使用二次。每周使用三次。

13、白天，是否用药或酒类减轻你的焦虑或使你镇静？

否。每周使用一次。每周使用二次。每周使用三次。

14、你是否有将办公室内的工作带回家晚上做的习惯？

否。每周一次。每周二次。每周三次。

说明：

50 分以下：对付心理压力的能力很差。建议去做一次心理咨询。

50 — 70 分：对付心理压力的能力一般，也就是说，通常情况下能够对付。

71 — 115 分：对付心理压力的能力比较强，稍加注意还会更好些。

115 分以上：对付心理压力的能力相当强，心理素质也很好。

