**指导语：**下面是一个有关你应对挫折能力大小的量表，共有14道题。通过测试，你可以了解你对挫折的应付能力。  
  
1、在过去的一年中，你自认为遭受挫折的次数：  
A、0～2次  B、3～4次  C、5次以上  
2、你每次遇到挫折：  
A、大部分都能自己解决  B、有一部分能解决  C、大部分解决不了  
3、你对自己才华和能力的自信程度如何：  
A、十分自信  B、比较自信  C、不太自信  
4、你对问题经常采用的方法是：  
A、知难而进  B、找人帮助  C、放弃目标  
5、有非常令人担心的事时，你：  
A、无法工作  B、工作照样不误  C、介于A、B之间  
6、碰到讨厌的对手时，你：  
A、无法应付  B、应付自如  C、介于A、B之间  
7、面临失败时，你：  
A、破罐破摔     B、使失败转化为成功  C、介于A、B之间  
8、学习进展不快时，你：  
A、焦躁万分  B、冷静地想办法  C、介于A、B之间  
9、碰到难题时，你：  
A、失去自信   B、为解决问题而动脑筋  C、介于A、B之间  
10、学习中感到疲劳时，你：  
A、总是想着疲劳，脑子不好使了  
B、休息一段时间，就忘了疲劳  
C、介于A、B之间  
11、学习条件恶劣时，你：  
A、无法学习    B、能克服困难    C、介于A、B之间  
12、产生自卑感时，你：  
A、不想再学习  B立即振奋精神去学习  C、介于A、B之间  
13、老师布置了你很难完成的任务时，你会：A、顶回去了事  B、千方百计干好  C、介于A、B之间  
14、困难落到自己头上时，你：A、厌恶之极  B、认为是个锻炼  C、介于A、B之间  
  
**评分与解释：**  
1～4题，选A得2分，选B得1分，选C得0分；5～14题，选A得0分，选B得2分，选C得1分。19分以上，说明你的抗挫折能力很强；9～18分，说明你虽有一定的抗挫折能力，但对某些挫折的抵抗力蒲弱；8分以下，说明你的抗挫折能力很弱。