**心理资本评估表**

下面有一些句子，它们描述了你目前可能是如何看待自己的。请采用下面的量表判断你同意或者不同意这些描述的程度。

1＝非常不同意；2＝不同意；3＝有点不同意；4＝有点同意；5＝同意；6＝非常同意

1、我相信自己能分析长远的问题，并找到解决方案。

2、与管理层开会时，在陈述自己工作范围之内的事情方面我很自信。

3、我相信自己对公司战略的讨论有贡献。

4、在我的工作范围内，我相信自己能够帮助设定目标/目的。

5、我相信自己能够与公司外部的人（比如，供应商，客户）联系，并讨论问题。

6、我相信自己能够向一群同事陈述信息。

7、如果我发现自己在工作中陷入了困境，我能想出很多办法来摆脱出来。

8、目前，我在精力饱满地完成自己的工作目标。

9、任何问题都有很多解决方法。

10、眼前，我认为自己在工作上相当成功。

11、我能想出很多办法来实现我目前的工作目标。

12、目前，我正在实现我为自己设定的工作目标。

13、在工作中遇到挫折时，我很难从中恢复过来，并继续前进。（R）

14、在工作中，我无论如何都会去解决遇到的难题。

15、在工作中如果不得不去做，可以说，我也能独立应战。

16、我通常对工作中的压力能泰然处之。

17、因为以前经历过很多磨难，所以我现在能挺过工作上的困难时期。

18、在我目前的工作中，我感觉自己能同时处理很多事情。

19、在工作中，当遇到不确定的事情时，我通常期盼最好的结果。

20、如果某件事情会出错，即使我明智地工作，它也会出错（R）21、对自己的工作，我总是看到事情光明的一面。

22、对我的工作未来会发生什么，我是乐观的。23、在我目前的工作中，事情从来没有像我希望的那样发展。（R）

24、工作时，我总相信“黑暗的背后就是光明，不用悲观”。

自我效能：1-6道题；希望：7-12道题；韧性：13-18道题；乐观：19-24道题

注释：R代表该题需要反向计分