

# 员工抗压力 和岗位胜任力报告



1

基础心理特质  
(人格特质)

2

压力应对能力  
(心理韧性 / 应对方式)

3

岗位核心能力  
(通用 / 管理 / 技术 / 应用)

# 员工抗压力 和岗位胜任力报告

姓 名：张三

性 别：男

出生日期：1982-03-28

测试日期：2024-11-07

年 龄：42

毕业学校：北京农学院

联系电话：13910213941

测评单位（测评师）：中科宜和（北京）

测评地点：北京市/北京市/海淀区

# 心理韧性测评报告

## General ability report

心理韧性测评结果  
Results Summary

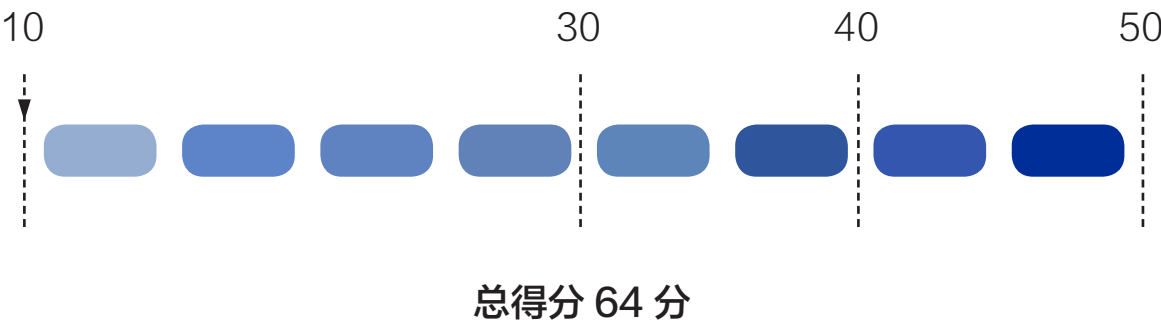
64

总得分

### 心理韧性 | Psychological Resilience

心理韧性（Resilience）是指个体在面对压力、逆境、创伤或重大生活挑战时能够良好适应、快速恢复并从中成长的能力。它反映了一个人在情绪、认知和行为层面的抗压能力与自我调节能力。高心理韧性者通常更乐观、适应力强、能有效应对不确定性。

### 测评结果详情 | Results Details



### 心理韧性等级说明 | Applications

#### 低水平心理韧性者 (20-52 分)

特征：这类人更容易感到焦虑和压力，在变化和挑战面前需要更多的安全感和支持。这并非缺点，而是特点，意味着他们更适合低压力、高结构性的环境。他们往往细致、耐心、遵守规则。

#### 中等水平心理韧性者 (52-84 分)

特征：这是大多数人所处的水平。他们具备一定的抗压能力，但在面对极端或持续的挑战时，可能需要外部支持或更长的恢复时间。他们可靠、稳定，是社会的“中坚力量”。

#### 高水平心理韧性者 (84-100 分)

特征：他们通常具备“CORE”特征：控制感（相信能影响事态）、担当精神（乐于接受挑战）、挑战观（视变化为成长契机）、自信心（对自身能力坚信不疑）。



## 低水平心理韧性者 适合的职业领域

### 1. 高度结构化、可预测的领域

数据录入员、档案管理员、图书馆管理员：工作内容清晰、重复性高，环境安静，几乎无突发状况。

流水线质检员、实验室助理（常规检测）：按照既定标准和流程工作，无需频繁应对变化。

后台技术支持：处理标准化的技术问题，有明确的知识库和流程指引。

### 2. 对细节要求高、无需频繁人际冲突的领域

校对员、排版员、插画师（执行类）：可以独立专注于细节工作，不受外界过多干扰。

手工艺人、艺术品修复师、园艺师：工作节奏慢，需要极大的耐心和专注，环境相对单纯。

### 3. 在支持性团队中担任固定角色

大型机构中的普通文员、行政助理：职责明确，在上级的指导下工作，团队能提供必要支持。

**核心优势：**细致、耐心、遵守规则，能在低干扰的环境中保持高质量和准确的输出，是确保组织基础工作准确无误的关键。



## 中等水平心理韧性者 适合的职业领域

### 1. 稳定但有挑战的专业领域

专业技术类：工程师、会计师、律师、教师、IT开发人员。这些职业有明确的流程和规范，压力通常可控且可预测，偶尔需要应对项目截止期或复杂问题。

医疗与护理（非急诊）：常规门诊医生、牙医、理疗师、心理咨询师。工作有节奏，能建立长期的关系，压力相对平稳。

行政与管理（中层）：部门经理、团队主管。负责执行上层决策和管理团队，虽有压力，但职责范围清晰。

### 2. 需要与人协作的领域

人力资源、市场营销、销售：这些工作需要处理人际关系和达成业绩目标，压力适中，通过团队合作可以分担。

社会工作者、普通公务员：工作相对稳定，服务于特定流程或群体，挑战是常规性的。

### 3. 创意与技能结合型工作

设计师、编辑、摄影师、厨师：工作有创造性的满足感，压力主要来自客户需求和创意瓶颈，通常在可控范围内。

**核心优势：**可靠、稳定，能够在常规压力和适度挑战下保持良好的绩效，是团队稳定运行的保障。



## 高水平心理韧性者 适合的职业领域

### 1. 高压与高风险领域

**急救与应急响应：**消防员、急诊科医生/护士、警察、战地记者、灾难救援人员等。这些职业要求人员在极端压力和不确定环境下保持冷静、快速决策。

**军队与特种行业：**特种部队士兵、飞行员、宇航员、拆弹专家等。

**危机管理：**公关危机经理、企业重组/扭亏为盈顾问、网络安全应急专家。

### 2. 创新与开拓型领域

**创业者/企业家：**需要不断面对失败、资金压力、市场竞争等巨大挑战，并坚信自己能成功。

**科研探索与先驱领域：**尤其是需要反复试错的领域（如药物研发、基础科学），能够承受无数次失败而不气馁。

**顶尖艺术与创作：**许多艺术家、作家、导演在成功前都要经历漫长的蛰伏期，高心理韧性帮助他们坚持自己的愿景。

### 3. 高层领导与决策岗位

**高级管理者/CEO：**需要为企业的发展方向、业绩压力和所有利益相关者负责，在复杂局面中做出艰难决策。

**大型项目负责人：**能协调多方资源、处理突发问题、顶住项目可能失败的压力。

**核心优势：**在危机中成长，将压力转化为动力，是组织和团队的“定海神针”。



## 重要提示与建议

**1. 心理韧性是可变的：**它并非一成不变的人格特质，可以通过刻意练习（如培养成长型思维、建立支持网络、进行正念冥想、设置小挑战等）得到提升。

**2. 职业选择是动态匹配的：**没有绝对“好”或“坏”的职业，只有“适合”与“不适合”。一个低心理韧性的人如果非常热爱某个领域，也可能在兴趣和使命感的驱动下逐渐提升自己的韧性。

**3. 自我认知是关键：**在选择职业时，诚实地评估自己的心理韧性水平、压力源和恢复方式，比盲目追求“热门”或“高薪”职业更重要。

**4. 寻求互补与支持：**在团队中，不同心理韧性水平的人可以互补。高韧性者开拓攻坚，中韧性者稳定中流，低韧性者保障细节。了解自己的特点，有助于找到在团队中的最佳位置。

最终，了解自己的心理韧性水平，并将其作为职业规划的参考因素之一，可以帮助你找到一个既能发挥所长，又能保持身心健康的工作环境，从而实现可持续的职业发展与个人幸福。

# 发展建议 | Developmental Recommendations

## 心理韧性提升策略

基于您的测评结果，以下专业化建议旨在系统化提升您的心理韧性水平：



建立成长型思维模式，进行积极的自我对话。核心在于将威胁性解读（“我无法应对”）转化为挑战性解读（“这是一个成长的机会”），培养对逆境的建设性认知。



正念冥想与呼吸训练，能帮助人增强对当下情绪体验的非评判性觉察，有效降低情绪反应强度；规律锻炼与充足睡眠，则是稳定情绪、维护生理健康的重要基石。



采用目标分解策略，将宏观挑战转化为具体、可衡量的微行动。此举有助于在困境中重建掌控感，并通过累积微小成功来强化自我效能感。



主动构建并维护高质量的社会支持网络。在高压情境下，勇于寻求专业指导（如心理咨询）或同辈支持，是重要的韧性资源，而非示弱表现。



帮助个体厘清核心价值观，并引导其在行动中与之保持一致。当行为与深层价值相契合时，个体更能主动赋予困难意义，进而持续保有持久的动力与坚韧的韧性。

# 人格特质测试报告

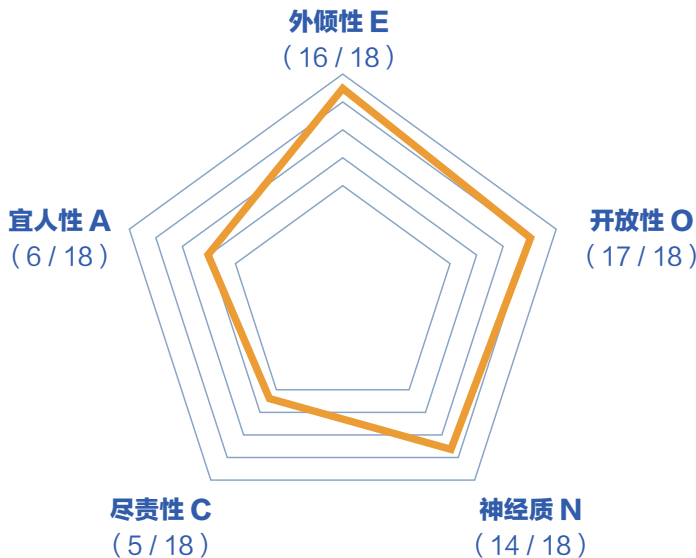
## Basic Psychological Traits

### 大五人格量表 (CBF-P1-15) Chinese Big Personality Inventory-15

大五人格 (The Big Five Personality Traits) 是描述人类性格最广泛接受的模型之一, 包含五个核心维度: 神经质、外倾性、开放性、宜人性和尽责性。了解自己的性格特质有助于更好地认识自我, 提升人际关系, 优化发展路径。



### 我的人格特质类型 | My Big Personality



#### 神经质 N

神经质指个体情绪稳定性和情绪反应的程度。高神经质的人更容易感受到焦虑, 遇事易怒; 而低神经质的人则更为冷静、放松和稳定。

#### 宜人性 A

宜人性指个体与他人相处的方式、亲社会性和合作性的程度。高宜人性的人乐于助人、待人宽容, 易于合作; 而低宜人性的人更倾向于依靠自身力量解决问题, 展现出鲜明的独立性, 在社交互动中常表现出疏离感, 合群意愿相对较低。

#### 尽责性 C

尽责性指个体对目标设定、计划制定、执行能力的程度。高尽责性的人通常做事有条理、对承诺或职责抱有强烈的担当意识, 会尽力落实应做之事, 很少出现敷衍或推诿的情况; 低尽责性的人更倾向于灵活应对事务, 行为上常有随性特质, 对承诺的兑现意识相对较弱。

#### 开放性 O

开放性指个体对新思想、经验和文化多样性的接受程度。高开放性的人更具有想象力和创造力; 而低开放性的人更倾向于遵循既定经验与认知模式, 对熟悉的事物和流程有较强依赖。

#### 外倾性 E

外倾性指个体的社交能力和情绪表达的程度。高外倾性的人通常喜欢社交活动, 开朗、善于交际; 而低外倾性的人则更内向、更乐于独处。

## 人格特质发展建议 | Personalized Development Recommendations

人格特质的每个维度都是一个光谱，没有“好”或“坏”之分。测试结果只是描述倾向，而非定义个人，是一个自我探索过程，它不是为了给你“贴标签”而是为你提供一面镜子，帮助你更清晰地理解自己。以下是人格测评的发展意见：



### 神经质 Neuroticism

**特征：**情绪稳定性、应对压力的能力。

**高分表现：**容易焦虑、敏感、情绪波动。

**低分表现：**冷静、抗压能力强。

**应用：**高分者需注意心理健康风险（如焦虑症）；

低分者在高压环境中表现稳定。



### 尽责性 Conscientiousness

**特征：**自律、条理性、目标导向、责任感。

**高分表现：**高效、守时、注重细节。

**低分表现：**随意、灵活性高、更注重享受当下。

**应用：**高分者学业、职业成就更高，但可能过度追求完美主义；

低分者更具适应性，但需警惕失信风险。



### 宜人性 Agreeableness

**特征：**信任他人、合作性、共情能力、利他倾向。

**高分表现：**注重和谐、富有同情心、乐于助人。

**低分表现：**更具怀疑性、更关注自身利益。

**应用：**高分者适应团队协作或服务行业；

低分者可能在谈判、法律领域有优势。



### 开放性 Openness to Experience

**特征：**想象力、好奇心、审美敏感度。

**高分表现：**喜欢探索新事物、艺术兴趣浓厚、思维抽象。

**低分表现：**务实、习惯常规、偏好具体信息。

**应用：**高分者适合创意职业（如艺术家、研究员）；

低分者更适合结构化工作（如会计）。



### 外倾性 Extraversion

**特征：**社交活跃度、活力水平、积极情绪表达。

**高分表现：**热情、健谈、喜欢群体活动。

**低分表现：**内向、安静、偏好独处。

**应用：**高分者适合销售、管理等社交职业；

低分者在独立工作中表现更佳。



# 压力应对策略测评报告

## Stress Coping Report

压力应对测评结果  
Stress Coping Result

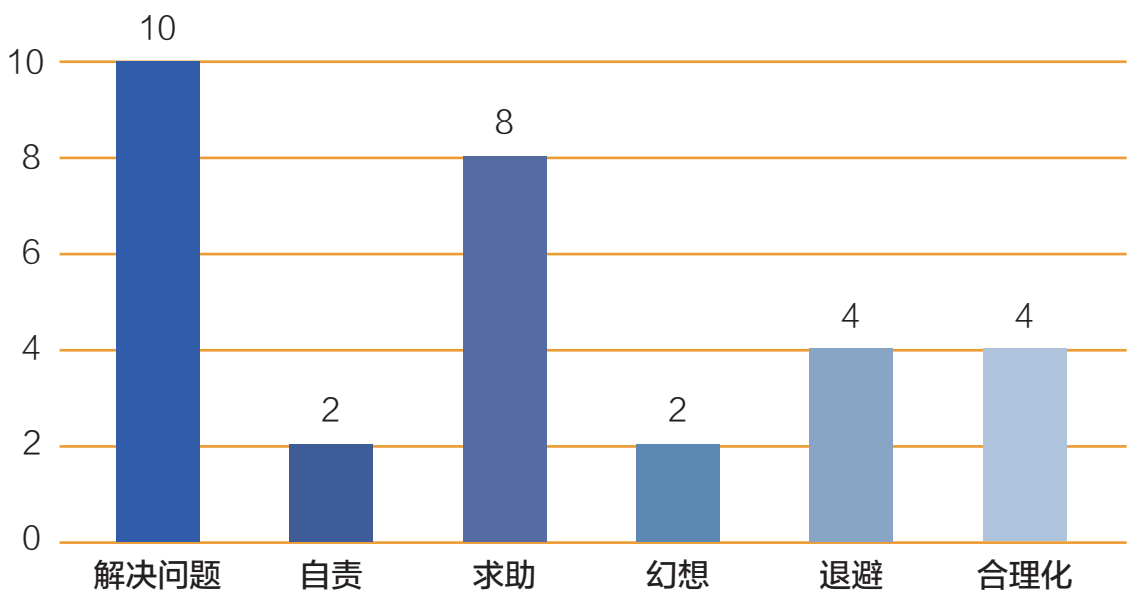
64

总得分

### 压力应对 | Stress Coping

压力应对方式是个体在面对压力事件时所采用的认知和行为策略，是个体适应环境的重要手段。不同的应对方式会对个体的身心健康、工作绩效及生活质量产生不同影响。有效的压力应对方式能帮助个体缓解压力带来的负面效应，而不当的应对方式可能加剧压力反应。

### 测评结果详情 | Results Details



◆ **解决问题**：得分百分等级约 **65%**。表明在主动理性应对困境方面，表现优于约 65% 的同龄人。

◆ **求助**：得分百分等级约 **82%**。主动寻求外部支持的意识与行为优于约 82% 的同龄人。

◆ **退避**：得分百分等级约 **13.6%**。回避压力源的倾向低于群体平均，优于 13.6% 的同龄人。

◆ **自责**：得分百分等级约 **5.7%**。说明过度自我归咎的倾向显著低于同龄人群体，仅约 5.7% 的同龄人在此维度表现更优。

◆ **幻想**：得分百分等级约 **1.8%**。依赖虚幻想象逃避压力的倾向极低。

◆ **合理化**：得分百分等级约 **11.3%**。通过找外部借口宽慰自己的倾向较弱，优于约 11.3% 的同龄人。

## 应对策略 | Coping strategies



### “求助” 维度建议

- ①细化求助对象与方式，专业问题找行业专家，情绪问题找亲友；
- ②建立稳定的支持网络，主动帮助他人，形成互助关系。



### “解决问题” 维度建议

- ①主动挑战更难任务，把经验整理成方法分享给团队；
- ②提升计划灵活性，预留调整空间应对突发状况。



### “自责” 维度建议

- ①遇到挫折先分析外部环境、任务难度，别过度否定自己；
- ②写“成功日记”记成就，增强自信；
- ③有自责想法时，用事实反驳，修正认知。



### “幻想” 和 “退避” 维度

- ①列“压力直面清单”，给问题排序，分步制定行动步骤并强制执行，完成就奖励自己；
- ②生理调节：快速解压技巧，如深呼吸、肌肉放松、短暂运动（快走 5 分钟、跳绳、伸展运动），替代幻想逃避，冷静后再处理问题。



### “合理化” 维度

- ①养成“问题复盘”习惯，先排除外部借口，聚焦自身可控因素，明确改进措施；
- ②找他人客观评价，打破自我合理化的循环，提升自我觉察。

# 管理岗测评报告

## Management Position Assessment Report

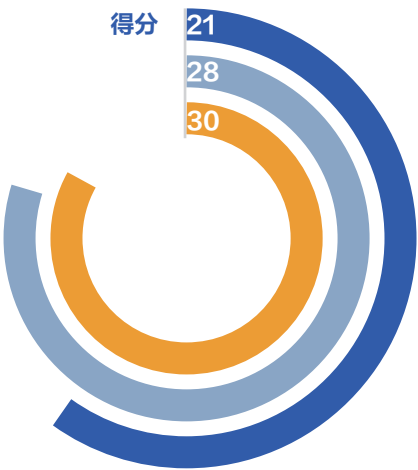
胜任力分数

64  
分

### 岗位胜任力 | Position Competency

岗位胜任力是指员工为成功完成特定岗位的工作任务、达成岗位绩效目标，所必须具备的知识、技能、能力、个性特质、价值观与行为倾向的综合集合。

### 我的岗位胜任力 | My Position Competency



个人魅力 领导技能 领导素质

个人魅力	21分	领导技能	28分	领导素质	30分
该维度反映高层管理者的个人特质和影响力, 包括能激发员工认同感、信任和追随力的特征, 强调领导者的内在魅力, 如诚信和自信。		该维度关注管理者的实际操作能力和技术性技能, 涉及战略执行、团队管理和问题解决等方面, 体现管理者在动态环境中的应对能力。		该维度强调高层管理者的内在素养和认知能力, 如全局观、责任感和社会敏感性, 注重管理者的伦理和适应性。	

# 管理能力胜任力个性化发展建议 | Development Suggestions

岗位胜任力测评量表是针对特定岗位，评估人员是否具备该岗位所需知识、技能、素质及行为特征的标准化工具，核心作用是判断人员与岗位的匹配度，减少人岗错配。其核心设计逻辑基于“岗位需求导向”，不同岗位的测评维度差异显著。

以下是您的管理能力胜任力个性化发展建议：

较强

≥ 89 分

1. 核心能力：
- 对全局观念、战略性决策、开拓创新、客户服务意识等胜任力的重要性认知极强。
2. 具体建议：
- 主动参与岗位相关的跨部门项目或难点任务，将优秀的胜任力经验转化为可复制的方法，带动团队整体能力提升。同时可进一步关注“跨界创新”，例如学习其他行业的管理模式或技术应用，将其融合到自身业务中，保持创新的领先性。

中等

81-88 分

1. 核心能力：
- 对各类胜任力的重要性认知处于“比较重要”区间，对团队领导、人际沟通、情绪管理、主动性等胜任力关注较多，但在“全局观念的长期布局、战略性决策的大胆突破”上认知略弱。
2. 具体建议：
- 加强对企业长期发展和行业趋势的研究，可定期参与行业峰会、研读前沿管理书籍，将阶段性工作目标与企业全局规划更紧密结合，逐步培养“顶层设计”思维。从“解决现有问题”向“预判潜在机会”转变，主动发起对业务流程、服务模式的优化变革。

一般

≤ 80 分

1. 核心目标：
- 对多数胜任力的重要性认知偏于“一般水平”尤其在全局观念、战略性决策、开拓创新、社会敏感性等维度认知较弱。
2. 具体建议：
- 通过参与企业战略会议、学习优秀管理者案例等方式，明确“领导是责任而非特权”的定位。同时培养从组织整体角度思考问题的习惯，理解个人工作与企业健康发展的关联。针对“情绪管理、主动性、客户服务意识”等薄弱项，参加专项培训或工作坊，例如情绪管理课程、客户服务模拟训练等，逐步提升这些关键能力的应用水平。

# 专业技术岗测评报告

## Technical Position Assessment Report

### 问题解决能力 | Problem-Solving Ability

问题解决能力是指个体在面对明确或模糊的问题时，通过识别问题核心、收集相关信息、分析关键因素、提出可行方案、评估并执行最优策略，最终达成目标或消除问题的综合能力。

我的问题解决分数

50  
分

### 问题解决能力等级图 | Problem-Solving Ability



#### 16-37 分能力较弱

你经常把问题视为负面的东西，而不是看到令人兴奋和必要的改变的机会。你解决问题的方法更多的是凭直觉而不是系统的，这可能会导致消极的经历。

#### 38-59 分能力中等

你的解决方案有时很有效，有时则不然。你知道你需要做什么，你认识到结构化解决问题的重要性。然而，它并不总是遵循这个过程。

#### 60-80 分能力较强

你是一个自信的问题解决者。你会花时间去理解问题并做出正确的决定。你的决定经过深思熟虑，精心设计，并得到很好的实施。

## 问题解决能力个性化发展建议 | Development Suggestions

问题解决能力测评量表是量化个体发现问题、分析问题并制定有效解决方案能力水平的标准化工具，核心目的是识别个体的优势与短板。了解自己的解决问题的能力有助于个人发展和实现目标，以下是针对不同分数技术人员的个性化发展建议：

**16-37 分** 此阶段核心问题是缺乏系统的问题解决意识与基础方法，建议从“建立流程”和“积累经验”入手，逐步培养能力。

**38-59 分** 此阶段能解决简单问题，但面对复杂、陌生问题时易卡壳，核心是提升“拆解问题”和“灵活应变”的能力。

**60-80 分** 此阶段能高效解决常规问题，核心目标是提升“复杂决策”和“跨界迁移”能力，向“高阶问题解决者”进阶。

### 待提升（重点关注者）

**核心策略：**从基础构建入手，建立自信与习惯

**行动建议：**

- 清晰化工作流程：主动为重复性任务制作个人检查清单，确保工作质量，减少不确定性带来的压力。
- 建立支持系统：明确 1-2 位可以随时求助的同事或导师，养成“遇到困难先尝试，无法解决主动问”的习惯。
- 记录“微成功”日记：每日记录 1-2 件顺利完成的小事，定期回顾，通过积累正向证据来构建自信。

### 合格（稳定成长者）

**核心策略：**系统化夯实基础，实现稳步提升

**行动建议：**

- 制定个人学习地图：识别岗位核心技能短板，主动利用在线课程、书籍等资源，进行系统性补强。
- 预演与复盘：在面对压力任务前，进行个人情境模拟；事后进行结构化复盘，持续优化应对策略。
- 寻求精准反馈：主动向上级和同事征求针对具体任务的反馈，明确改进方向，并将其纳入个人发展计划。

### 优秀（潜力骨干）

**核心策略：**主动突破舒适区，实现能力跃迁

**行动建议：**

- 寻求挑战：主动向上级申请参与跨部门或更具复杂性的项目，在实践中锤炼高阶技能。
- 建立导师网络：不仅寻求内部导师，也主动连接行业前辈，获取战略性职业发展指导。
- 输出与方法论沉淀：定期将成功经验总结为可复用的方法论、清单或模板，提升个人与团队影响力。

# 项目管理岗测评报告

## Project Manager Assessment Report

### 对外沟通胜任力 | External Communication Competence

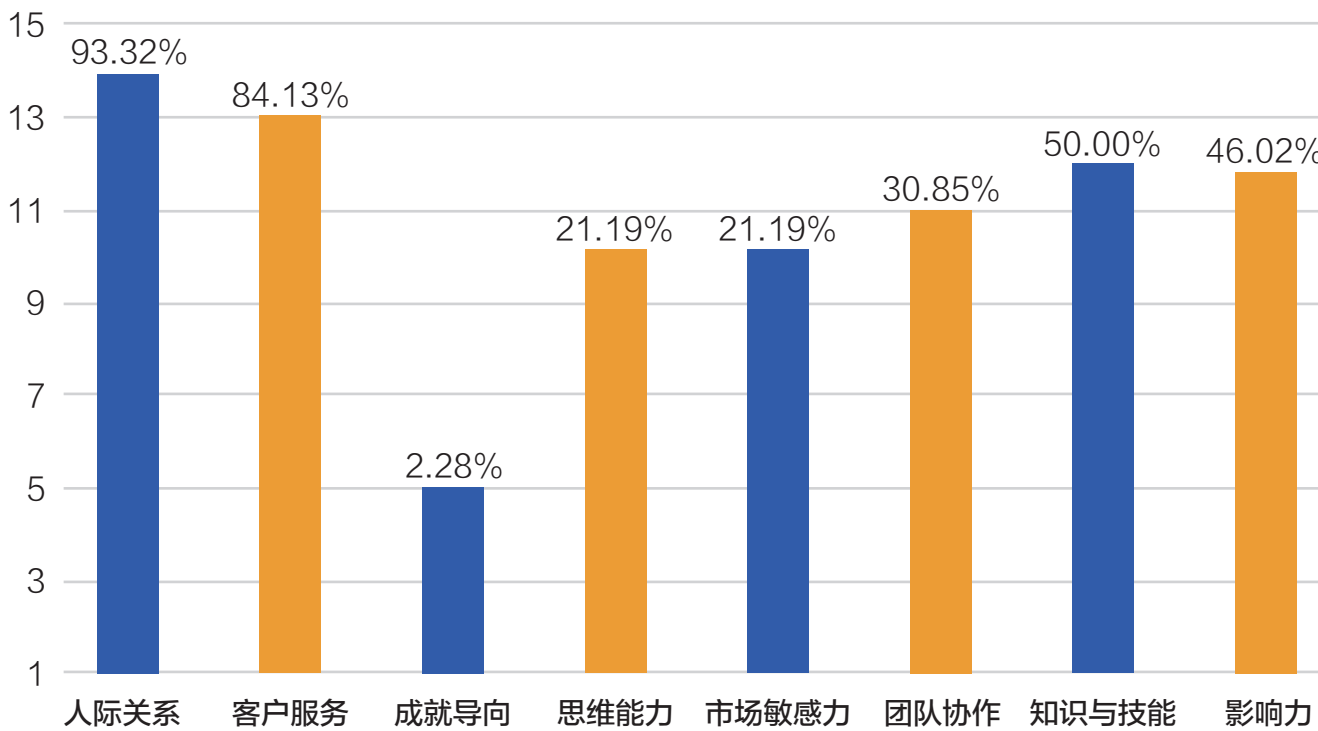
对外沟通胜任力是指个体在跨部门、跨组织或面向公众的互动中，为建立信任、达成共识、传递价值并维护良好关系所必备的一系列核心能力与特质的综合。它是衡量从业者能否有效连接组织与外部世界，从而推动合作、解决问题并实现长期发展目标的关键指标。

对外沟通胜任力  
测评结果

50  
分

50  
位次

### 测评结果详情 | Results Details



本测评基于对外沟通胜任力量表( SCs )开展，该量表共包含 24 个问项，涵盖人际关系与沟通、客户服务导向、成就导向、思维能力、市场敏感度、团队协作、专业知识技能、影响力 8 个核心维度，采用里克特五级评分法（1 = 非常不符合至 5 = 非常符合）评估个体胜任水平。

# 对外沟通胜任力发展建议 | Development Suggestions for External Communication Competency



## 基础夯实层 ( 重点关注维度 )

- 1. **人际关系与沟通：**每日记录关键对话，定期进行沟通模式复盘；通过角色扮演等方式练习不同场景的回应技巧。
  - 2. **客户服务导向：**建立“需求－反馈”双循环机制，定期进行服务场景模拟训练。
  - 3. **团队协作：**主动承担跨部门协调角色，建立协作事项清单与跟进机制。
- .....



## 能力提升层 ( 持续强化维度 )

- 4. **成就导向：**设定具有挑战性的关系建设目标，建立关键节点庆祝机制。
  - 5. **思维能力：**运用结构化思维工具（如金字塔原理）准备重要沟通内容，培养系统性思考习惯。
  - 6. **专业知识技能：**建立个人知识管理体系，定期更新行业动态并内化为沟通素材。
- .....



## 卓越引领层 ( 战略发展维度 )

- 7. **市场敏感力：**建立外部环境监测机制，定期输出洞察报告并与团队分享。
- 8. **影响力：**系统学习说服心理学，在重要场合有意识地运用共识构建技巧，培养个人专业品牌。