

【承受挫折的自测问卷】

指导语：每个人在生活中都不同程度地受到挫折，人们在受挫后恢复的能力却各不相同。有些人弹性十足，有些人受挫后一蹶不振，而大多数人则介于两者之间。下列问题可以测验出你应付困境的能力。在回答这些问题时，请你在“同意”项画“√”；“不同意”项画“×”。回答越坦白，越能测验出你的受挫弹性。

- (1) 胜利就是一切。
- (2) 我基本是个幸运儿。
- (3) 白天工作不顺利，会影响我整晚的心境。
- (4) 一个连续两年都名列最后的球队，应退出比赛。
- (5) 我喜欢雨天，因为雨后常是阳光普照。
- (6) 如果某人擅自动用我的东西，我会气上一段时间。
- (7) 汽车经过时溅了我一身泥水，我生气一会儿便算了。
- (8) 只要我继续努力，我便会得到应有的报偿。
- (9) 如果有感冒流行，我常是第一个被感染的人。
- (10) 如果不是因几次霉运，我一定比现在更有成就。
- (11) 失败并不可耻。
- (12) 我是有自信心的人。
- (13) 落在最后，常叫人提不起竞争心。
- (14) 我喜欢冒险。
- (15) 假期过后，我需要舒散一天才能恢复常态。
- (16) 遭遇到的每一否定都使我更进一步接近肯定。
- (17) 我想我一定受不了被解雇的羞辱。
- (18) 如果向我所爱的人求婚被拒绝，我一定会精神崩溃。
- (19) 我总不忘过去的错误。
- (20) 我的生活中，常有些令人沮丧气馁的日子。
- (21) 负债累累的光景叫我寒心。
- (22) 我觉得要建立新的人际关系相当容易。
- (23) 如果周末不愉快，星期一便很难集中精力学习和工作。
- (24) 在我生命中，我已有过失败的教训。
- (25) 我对侮辱很在意。
- (26) 如果聘任职务失败，我还会愿意尝试。
- (27) 遗失了钥匙会叫我整星期不安。
- (28) 我已达到能够不介意大多数失去的地步。
- (29) 想到可能无法完成某项重要事情，会使我不寒而栗。
- (30) 我很少为昨天发生的事情烦心。
- (31) 我不易心灰意冷。
- (32) 必须要有百分之五十以上的把握，我才敢冒险把时间投资在某件事情上。
- (33) 命运对我不公平。
- (34) 对他人的恨维持很久。
- (35) 聪明的人知道什么时候该放弃。
- (36) 偶尔做个失败者，我也能坦然接受。
- (37) 新闻报道中的大灾难，使我无法专心工作。

(38) 任何一件事遭到否决，我都会寻求报复的机会。

评分说明：

上述问题，下列题答“不同意”者计1分：1、3、4、6、9、10、15、17、18、19、20、21、23、24、25、27、28、29、32、33、34、35、36、37，其余题答“同意”者计1分，相反计0分。

如果你的得分为10分或10分以下，那么你就是那种容易被逆境、失望或挫折所左右的人，你易于把逆境看得太严重，一旦跌到，要很久才能站起。你不相信“胜利在望”，只承认“见风转舵”。

总分在11至25分之间者，遇到某些灾祸或逆境的时候，往往需要相当时间才能振作起来。不过这类人却能找到很多的技巧和策略来获取个人的利益。

如果你的总分高于25分，则显示你应付逆境的弹性极佳。不理想的境遇对你虽然会造成伤害，但不会持久。这类人在情感上通常相当成熟，对生活也充满热爱，他们不承认有失败，即使一时失败，仍坚信有东山再起的一天。