

抗挫折测试

1. 有十分令人担心的事时，你会
无法工作
照常工作
介于二者之间
2. 碰到讨厌的对手时，你会
无法应付
应付自如
介于两者之间
3. 遇上难题时，你会
失去信心
动脑筋解决问题
两者之间
4. 当困难落到自己头上时，你会
嫌弃和厌恶
认为是锻炼自己的好机会
兼而有之
5. 产生自卑感时，你会
不想再干工作
振奋精神去干工作
介于两者之间
6. 当领导给你很困难的任务时，你会
顶回去了事
想一切办法完成
顶一会儿再去干好
7. 当工作条件恶劣时，你会
无法干好工作
克服困难干好工作
介于二者之间
8. 工作中感到疲劳时，你会
总想着疲劳，脑子不好使
休息一会儿，忘了疲劳
介于两者之间
9. 当你遇上难题时，你会
失去信心
动脑筋解决问题
介于两者之间
10. 当你面临失败时，你会
破罐子破摔
将失败变为成功
随机应变

参考标准：

得分 抗挫折能力

0-9 抗挫折能力急需提高

10-16 有一定的抗挫折能力

17-20 抗挫折能力很强