|  |  |
| --- | --- |
|  (3) | 抗逆力 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 抗逆力(Resiliency) |  |  |  |  |  |
|  | 请选出你在最近一星期的情况 | 没有 | 颇少 | 一般 | 颇多 | 很多 |
|  | 感到能克服现在的困难和问题 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 感到能克服即将来临的困难和问题 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 缺乏面对逆境的能力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在压力面前保持平静 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在受压时感到忧虑 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在受压期间犯错时，仍能喜欢自己 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 当有需要时，能够维护自己 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在困境里仍能用积极的态度面对 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 感到紧张，仍能表现平和 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 感到害怕时，仍能保持平静 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |