|  |  |
| --- | --- |
|  | 抗逆力: 感觉 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 请选出你在过去一星期的情况 | 没有 | 颇少 | 一般 | 颇多 | 很多 |
|  | 即使在困难的环境下，仍能积极面对 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在压力下，体会到宁静 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在压力下犯错时，还是喜欢自己 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 即使受到挫折，也能很快恢复过来 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 面临巨大的压力时，仍能保持冷静 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 即使身处恐怖的环境，仍能保持冷静 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 难以面对逆境 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 身处在充满压力的环境时，感到焦虑 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |