

综合评估

综合结果	标准得分	2% 14% 34% 34% 14% 2%							
		20	30	40	50	60	70	80	
<潜在心理弹性>	40.1	心理弹性低							心理弹性强
是否存在加大心理压力的特征 (风险类型)	69.2	[Bar chart showing score distribution]							
控制压力的能力	压力的应对方法	34.5	[Bar chart showing score distribution]						
	缓解压力的能力	28.0	[Bar chart showing score distribution]						
<现在的压力状况>	54.1	压力状态差							压力状态佳

潜在心理弹性的综合评估

比较容易感受到压力。有必要增强自身的心理弹性能力，这样不仅可以预防疾病，而且在工作中也能很好的发挥自己的能力。
<心理弹性的倾向>
解决压力的方法不适当或是不具备解决压力的方法。
压力缓解能力较弱

回答倾向 没有问题

心理弹性的特征和面试时的侧重点

大项目	心理特征 (强弱)	面试时的侧重点 (x对压力敏感 抗压能力强)
是否存在加大心理压力的特征 (风险类型)	【悲观主义 - 低于平均值】 总是怀有过分悲观的评价，因此会有稍微的情绪低落、总担心发生不好事情的不安感。	【提问例 - 悲观主义】 你有没有做到防患未然？请说一下实际发生过的事。 【注意点】 (-) 过于悲观的回答。 (+) 乐观或非悲观的回答。
控制压力的能力	压力的应对方法 【积极的应对 - 低于平均值】 碰到烦恼、困难的时候，不太积极解决。	【提问例 - 应对方法】 即使碰到烦恼也能在第二天就恢复心情吗？采用什么方法让自己的心情恢复？ 【注意点】 (-) 不能详细回答应对方法、不能及时恢复心情 (+) 能详细回答具体的应对方法、而且结果能让心情得以恢复
	缓解压力的能力 【社交能力 - 低于平均值】 不善于和周围的人建立良好的人际关系。遇到人际关系上的问题比较多。	【提问例 - 社交能力】 在必须接触不同类型的人际关系的职场环境中，都采取过怎样的处事？ 【注意点】 (-) 无法很好的和周围人融洽相处 (+) 和周围人融洽相处
	【自我效能 - 低于平均值】 对自己的行为和能力的没有自信，会以不安的心态看待事物。	【提问例 - 自我效能】 请说出曾经和朋友们一起专心做过的某件事。你给团队带来怎样的贡献？ 【注意点】 (-) 无法明确自己曾作出的贡献 (+) 能明确述说自己曾作出的贡献
现在的压力状况	- 【工作(学习)的满意度 - 一般】 现在对职场环境(学校)和职业(学习)的满意度一般。 - 【与个人生活的平衡 - 一般】 能够协调好工作(学习)和个人生活。 【压力反应 - 高于平均值】 目前不存在很强的压力反应。	<核实> 如果有项目(低于一般)，面试时请提问确认。

详细项目的评估

详细项目	项目说明	标准得分	得分越高对压力的承受度就越强。								
			2%	14%	34%	34%	14%	2%			
			20	30	40	50	60	70	80		
是否存在加大心理压力的特征 (风险类型)	依赖他人	介意周围人对自己的评价，而无法积极主动采取行动	56.7	[Bar chart]							
	业绩主义	评价他人时，拘泥于成果和业绩	76.1	[Bar chart]							
	完美主义	过度追求完美，即使细微的失误也很在意	54.1	[Bar chart]							
	自责倾向	一出现问题就自责	70.8	[Bar chart]							
	秩序意向	拘泥规则，难以应对变化	52.5	[Bar chart]							
	冲动	被一时的想法而左右行动	69.0	[Bar chart]							
	悲观主义	对事物的负面因素考虑过多	43.2	[Bar chart]							
控制压力的能力	自恋倾向	对他人的关心不够，介意对自己的批评	69.2	[Bar chart]							
	压力的对应方法	转换心情	能够转换自己的不良情绪	34.8	[Bar chart]						
		积极应对	积极应对解决问题	32.5	[Bar chart]						
	缓解压力的能力	对人	向周围人寻求咨询和帮助	37.2	[Bar chart]						
		否认	拒绝接受不愉快现象	51.9	[Bar chart]						
	放弃	被逼无奈才去解决问题	39.0	[Bar chart]							
	社会支持	在周围的人际关系中寻求帮助	45.2	[Bar chart]							
	社交能力	在各种各样的场合下都能应对自如	26.7	[Bar chart]							
	自我效能	对自己的能力和技术持有信心	29.8	[Bar chart]							
	安定性	即使在危机状态下也能保持精神的安定	31.8	[Bar chart]							
现在的压力状况	满意度	对工作(学习)内容和职场(学校)的满意度	54.9	[Bar chart]							
	与个人生活的平衡	工作(学习)和个人生活的协调	50.6	[Bar chart]							
	压力风险	抑郁·不安	情绪低落、绝望和不安等情绪的程度	44.9	[Bar chart]						
		暴躁·易怒	焦躁不安和易怒的程度	55.3	[Bar chart]						
	无精打采	精力充沛和无精打采的程度	57.9	[Bar chart]							