

十一、輔導常用表件

(九)危機抗壓檢測

請於每題圈出「Y」、「M」或「N」

「Y」表示「同意」，「M」表示「可能，不肯定」及「N」表示「不同意」

(Y / M / N) 1. 在學業或工作中的努力都是徒然的，因很多時其他人都可用手段取去你的成就。
(Y / M / N) 2. 當有突如其來的事情影響到我日常的生活，我都可安然接受。
(Y / M / N) 3. 當師長作了某些要求時，很多時我都要跟指示而行。
(Y / M / N) 4. 我發現以往自己遇過很多不幸的事情，都因自己的過錯而引起。
(Y / M / N) 5. 生命其實是一連串刺激的挑戰。
(Y / M / N) 6. 被人責罵時，我感到極度難過。
(Y / M / N) 7. 被人誤解時，如何解釋也沒用。
(Y / M / N) 8. 每個難題都有解決的機會。
(Y / M / N) 9. 很多時都會被自己信任的人欺騙。
(Y / M / N) 10. 遇到難題時不予理會，難題反而會自動消失。
(Y / M / N) 11. 人若能好好地作出計劃，遇到難題的機會亦會減少。
(Y / M / N) 12. 多聽取別人的經驗及意見，對自己有助。
(Y / M / N) 13. 別人多不會回報你對他／她的恩惠。
(Y / M / N) 14. 人若能盡力而為，很多期望都可達成。
(Y / M / N) 15. 在最困難的日子，你仍可有尊嚴地作選擇。
備註：(1) 計分： 2, 5, 8, 11, 12, 14, 15題：Y=0，M=1 & N=2 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13題：Y=2，M=1 & N=0 (2) 分析： 15 分以上：危機抗壓很弱 11-15 分：有時會被壓力、焦慮影響正常功能 5-10 分：很多時都能有效地處理危機 5 分以下：危機抗壓很強