

打分你的彈性

復原力是恢復或反彈的能力,並有效地適應生活的變化和挑戰。

任何人都可以增強他們的彈性。慶祝您具備的彈性方面,並採取行動改善其餘方面。

發揮你的韌性,並採取行動,以更好地繁榮和蓬勃發展。

如何完成測驗

沒有正確或錯誤的答案 - 只需根據以下比例給自己評分:

從不(將問題留空)

很少 (1) 有時 (2) 經常 (3) 始終 (4)

1. 我很快意識到我的身體何時感到苦惱。

很少 1 2 3 4 總是

2. 當我意識到身體很緊張時,我故意放鬆身體。

很少 1 2 3 4 總是

3. 我經常鍛煉。

很少 1 2 3 4 總是

4. 我吃有益健康飲食。

很少 1 2 3 4 總是

5. 我有足夠的休息時間。

很少 1 2 3 4 總是

6. 在緊張的情況下,我負責我的想法。

很少 1 2 3 4 總是

7. 我盡量減少我的關鍵自我談話,並增加我支援的自我談話。

很少 1 2 3 4 總是

8. 我接受我的感覺,並把它們作為個人衡量。

很少 1 2 3 4 總是

9. 我知道並運用我的長處——工作、遊戲和服務。

很少 1 2 3 4 總是

10. 我接受生活中的矛盾和模稜兩可。

很少 1 2 3 4 總是

11. 我把負面評論變成正面的措詞。

很少 1 2 3 4 總是

12. 我傾聽他人的意見,清楚地傳達我的立場。

很少 1 2 3 4 總是

13. 我努力在衝突中達成一項相互協定。

很少 1 2 3 4 總是

14. 我盡量減少我對他人的批評,同時提供有用的反饋。

很少 1 2 3 4 總是

15. 我堅持自己說"是","不"或"我會仔細考慮它"。

很少 1 2 3 4 總是

16. 我覺得與重要的其他人關係密切。

很少 1 2 3 4 總是

17. 我在家裡和工作上給予和接受說明、支援和傾聽時間。

很少 1 2 3 4 總是

18. 我向在家和工作的其他人表示感謝。

很少 1 2 3 4 總是

19. 我鼓勵並充當團隊啦啦隊長,在家和工作。

很少 1 2 3 4 總是

20. 當我造成傷害或不便時,我能夠原諒他人,當他們傷害或不便我。

很少 1 2 3 4 總是

21. 我學習並賦予錯誤、傷害和失望的意義。

很少 1 2 3 4 總是

22. 我以現實的樂觀態度看待工作、關係和生活。

很少 1 2 3 4 總是

23. 我設定並滿足現實的目標和期望。

很少 1 2 3 4 總是

24. 我一邊嘲笑自己,一邊認真對待我的責任。

很少 1 2 3 4 總是

25. 我發現我的生命有目的、樂觀、快樂、感激和意義。

很少 1 2 3 4 總是