

## 打分你的弹性

复原力是恢复或反弹的能力,并有效地适应生活的变化和挑战。

任何人都可以增强他们的弹性。庆祝您具备的弹性方面,并采取行动改善其余方面。

发挥你的韧性,并采取行动,以更好地繁荣和蓬勃发展。

## 如何完成测验

没有正确或错误的答案 - 只需根据以下比例给自己评分:

从不(将问题留空)

很少 (1) 有时 (2) 经常 (3) 始终 (4)

1. 我很快意识到我的身体何时感到苦恼。

很少 1 2 3 4 总是

2. 当我意识到身体很紧张时,我故意放松身体。

很少 1 2 3 4 总是

3. 我经常锻炼。

很少 1 2 3 4 总是

4. 我吃有益健康饮食。

很少 1 2 3 4 总是

5. 我有足够的休息时间。

很少 1 2 3 4 总是

6. 在紧张的情况下,我负责我的想法。

很少 1 2 3 4 总是

7. 我尽量减少我的关键自我谈话,并增加我支持自我谈话。

很少 1 2 3 4 总是

8. 我接受我的感觉,并把它们作为个人衡量。

很少 1 2 3 4 总是

9. 我知道并运用我的长处——工作、游戏和服务。

很少 1 2 3 4 总是

10. 我接受生活中的矛盾和模棱两可。

很少 1 2 3 4 总是

11. 我把负面评论变成正面的措词。

很少 1 2 3 4 总是

12. 我倾听他人的意见,清楚地传达我的立场。

很少 1 2 3 4 总是

13. 我努力在冲突中达成一项相互协定。

很少 1 2 3 4 总是

14. 我尽量减少我对他人的批评,同时提供有用的反馈。

很少 1 2 3 4 总是

15. 我坚持自己说"是","不"或"我会仔细考虑它。"

很少 1 2 3 4 总是

16. 我觉得与重要的其他人关系密切。

很少 1 2 3 4 总是

17. 我在家里和工作上给予和接受说明、支持和倾听时间。

很少 1 2 3 4 总是

18. 我向在家和工作的其他人表示感谢。

很少 1 2 3 4 总是

19. 我鼓励并充当团队拉拉队长,在家和工作。

很少 1 2 3 4 总是

20. 当我造成伤害或不便时,我能够原谅他人,当他们伤害或不便我。

很少 1 2 3 4 总是

21. 我学习并赋予错误、伤害和失望的意义。

很少 1 2 3 4 总是

22. 我以现实的乐观态度看待工作、关系和生活。

很少 1 2 3 4 总是

23. 我设定并满足现实的目标和期望。

很少 1 2 3 4 总是

24. 我一边嘲笑自己,一边认真对待我的责任。

很少 1 2 3 4 总是

25. 我发现我的生命有目的、乐观、快乐、感激和意义。

很少 1 2 3 4 总是