

招警考试趣味心理测试：心理抗压能力测试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/169/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_169551.htm

心理抗压能力测试

心理压力能使人致病，甚至丧命，需要引起注意，以通过自我调节，减少其不良影响。认真回答下列各题，你将知道你的心理抗压能力。

- 1、是否有一个温暖和睦的家庭？是。 否。
 - 2、你的兴趣是否广泛？来源：www.examda.com是。 否。 3
 - 3、是否有几个家庭以外的亲朋好友经常在一起会面叙谈？是。 否。
 - 4、体重是否在“理想体重”上下2.5公斤以内？是。 否。
 - 5、每周能否参加三次以上某种形式的彻底放松的活动？是。 否。
 - 6、每周内是否从事30分钟以上的体育活动？来源：www.examda.com否。 活动一次。 活动二次。 活动三次。
 - 7、每周至少有一次从有益健康、营养平衡出发而设计的膳食吗？是。 否。
 - 8、一周内是否有过使你确实感到高兴的事？否。 一次。 二次。 三次。
 - 9、在家里，是否有一个使你感到舒适放松，或可以静处的一个环境？是。 否。
 - 10、在日常生活中，是否能掌握合理安排时间的技巧？是。 否。
 - 11、是否每天抽烟？来源：www.examda.com否。 抽一包。 抽二包。 抽三包。
 - 12、是否用药物或酒类帮助你入睡？否。 每周使用一次。 每周使用二次。 每周使用三次。
 - 13、白天，是否用药或酒类减轻你的焦虑或使你镇静？否。 每周使用一次。 每周使用二次。 每周使用三次。
 - 14、你是否有将办公室内的工作带回家晚上做的习惯？否。 每周一次。 每周二次。 每周三次。
- 说明 50分以下：对付心理压力的能力很差。建议去做一次心理咨询。 50—70分：对付心理压力的能力一般，也就是说，通

常情况下能够对付。 71—115分：对付心理压力的能力比较强，稍加注意还会更好些。 115分以上：对付心理压力的能力相当强，心理素质也很好。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com