

这样做心理最健康

——心理问题自我觉与调适

董燕



 军事谊文出版社

这样做心理最健康

心理问题自我觉察与调适

董 燕 主编

军事谊文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样做心理最健康：心理问题自我觉察与调适/董燕主编. —北京：军事谊文出版社，2011. 1
ISBN 978 - 7 - 80150 - 913 - 0

I. ①这… II. ①董… III. ①军人—心理卫生—健康教育 IV. ①E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 009562 号

书 名	这样做心理最健康——心理问题自我觉察与调适
主 编	董 燕
出 版	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
网 址	www. jys. mil. cn
邮 编	100120
经 销	新华书店
印 刷	北京华正印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
版 次	2011 年 1 月第 1 版
印 次	2011 年 1 月第 1 次印刷
印 张	21
字 数	345 千字
书 号	ISBN 978 - 7 - 80150 - 913 - 0
定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究 (如有印刷、装订错误, 请寄本社调换)

自序

我多年来的一个夙愿，就是能为我们军人写一本贴心的书，书的内容不但要贴近军营的生活，而且要被官兵们欢迎与喜爱。

我参加了2008年的抗震救灾，亲眼目睹了官兵们为民族承担、为民众尽忠的感人事迹，内心里不断涌动出一股力量，那就是要为这些可敬可爱的官兵做一些什么。思考再三，我还是决定为他们写一本书，既能了却我多年来的愿望，也能协助他们探索心灵、对话心灵和引领心灵成长。希望这本书能陪伴他们的军旅生涯，更盼望这些我心目中的英雄官兵们在军旅人生中成就辉煌。

在编写本书之前，我设想过许多种写作的可能性，一直无法真正落笔。正值犹豫不决时，一位排长的话震动了我，他说：“我很想当好排长，也很想在心理学中学点东西。但是说实话，每次好像都读不下去，就算硬着头皮看，好像也用不上。”从那时起，我的写作思路明晰了起来，那就是写一本基层官兵爱读、能读和有用的心理自助读物。把贴近军营生活的心理学知识给他们，协助他们完成自我内心世界的成长发展。

现在，书已经杀青了。亲爱的战友们，不知内心里面想要为你们写书的夙愿是否已经达成，因为检验它和给予答案的权利已经不属于我了，而是在你们手上。如果此书里的某句话、某个段落能够为你打开心灵的一扇窗，让你在新的视点里看到新的景色，那就是对我最好的褒奖。

最后，谨以此书献给我挚爱的战友们！

CONTENTS 目 录

第一部分 新兵的茫然——路遇“适应不良” / 1

- 一、新兵！你醉人的笑容依旧吗？ / 1
- 二、军营适应不良成因与识别 / 2
- 三、自我探索——心理小测验 / 6
- 四、军营适应不良的预防 / 12
- 附：心理咨询案例 / 16

第二部分 心灵的乌云——负性情绪的调适 / 19

- 一、情绪——扑朔迷离的“伴侣” / 20
- 二、影响情绪变化的因素 / 25
- 三、常见不良情绪识别 / 26
- 四、情感成长——不良情绪自我整合 / 31
- 五、指挥官情感的感染力 / 34
- 附：心理咨询案例 / 35

第三部分 挫折是冤家——警惕“心境不良” / 39

- 一、“郁闷啊”——我想离你远一点 / 39
- 二、“心境不良”的成因 / 41
- 三、军营常见几种不良心境 / 43
- 四、探索自我——心理小测验 / 45
- 五、男儿当自强——面对挫折 / 48
- 六、成长的苦乐——不良心境调适 / 57
- 附：心理咨询案例 / 62

第四部分 眼中的自己——自我意识的成长 / 65

- 一、我们眼中的自己 / 67
- 二、我们心中的镜子——自我意识 / 68
- 三、自我意识的心理意义 / 71
- 四、青年军人自我意识特点及偏差 / 71
- 五、青年军人如何促进自我成熟 / 74
- 六、自我成长——自卑心理分析 / 77
- 七、探索自我——心理小测验 / 81
- 八、突破自卑的黄金法则 / 84
- 附：心理咨询案例 / 88

第五部分 我的另一半——苦乐相伴的爱恋 / 91

- 一、既浪漫又现实的军人之爱 / 92
- 二、难舍爱恋——情感世界五彩画 / 93
- 三、情感经营——爱恋中的急流险滩 / 98
- 四、步入婚姻“围城”——两人世界的苦乐 / 106
- 五、经营婚姻——两人的幸福属地 / 111
- 附：心理咨询案例 / 116

第六部分 战友啊战友——人际关系的羁绊 / 122

- 一、军营人际交往的特点 / 123
- 二、军营人际关系的羁绊 / 124
- 三、人际关系不良的识别和克服 / 126
- 四、探索自己——心理小测验 / 136
- 五、让心理科学靠近你——人际交往规律 / 139
- 六、心理科学帮助你——沟通技巧 / 145
- 附：心理咨询案例 / 151

第七部分 性格与命运——锻造成熟的特质 / 157

- 一、“性格”知多少？ / 158
- 二、我们的性格有差异 / 158
- 三、性格形成的“小秘密” / 161

- 四、良好的性格有助成功 / 162
- 五、探索自我——了解你的人格特征 / 163
- 六、常见性格缺陷及其心理训练 / 167
- 附：心理咨询案例 / 178

第八部分 警惕抑郁症——精神世界的沼泽 / 181

- 一、抑郁症——是种什么病? / 182
- 二、抑郁症怎样影响我们? / 184
- 三、怎样识别抑郁症? / 188
- 四、认识抑郁症的特殊性 / 192
- 五、人为何会得“抑郁症”? / 196
- 六、抑郁症治疗——积累知识 / 198
- 七、预防为主——拒绝抑郁症 / 201
- 八、基层部队应该怎么做? / 203
- 附：心理咨询案例 / 204

第九部分 沙场军姿——心理压力的调适 / 208

- 一、军人！为什么压力“如影随形”? / 209
- 二、压力无处不在！——尝试识别压力 / 212
- 三、让压力像流水！——军人心理压力疏解 / 218
- 四、让军人不再疲惫——缓解职业压力 / 224
- 五、让压力成动力——挑战自我与适应 / 226
- 附：心理咨询案例 / 234

第十部分 心灵战场——心理战的杀伤力 / 239

- 一、心理战——神奇巧妙的战争形式 / 239
- 二、回顾伊拉克战争——步入美军心理战 / 241
- 三、军人观战——走进扑朔迷离的心理战 / 243
- 四、心理战防御——心之盾 / 249
- 五、世界军队心理战实施与发展 / 251
- 六、我军心理战防护工作 / 254

第十一部分 教你几招——学点实用“护心术” / 257

- 一、不良情绪的自我调整 / 257
- 二、培养乐观情绪 / 262
- 三、减压有术 / 265
- 四、合理宣泄 / 266
- 五、适当忍让 / 267
- 六、学会宽容 / 269
- 七、增强自信 / 270
- 八、理解——现代人的恕道 / 272
- 九、拓展心理容量 / 273
- 十、心理有氧运动 / 273
- 十一、学会自我省察 / 275
- 十二、放松训练 / 277

第十二部分 活学活用——学做心理咨询师 / 280

- 一、“无条件”的尊重 / 281
- 二、谈话氛围——温暖、热情 / 284
- 三、真诚地表达自我 / 285
- 四、运用共情 / 287
- 五、积极关注“闪光点” / 290
- 六、“倾听技术”步入心灵之途 / 291
- 七、“谈话治疗”有技术 / 294

第十三部分 点睛术——军营心理疏导“一点通” / 302

- 一、什么是军营心理疏导? / 302
- 二、军营心理疏导有哪些特点? / 303
- 三、对疏导者和被疏导者有要求 / 304
- 四、心理问题解决 / 308
- 五、如何实施心理疏导? / 320
- 六、心理咨询案例展示 / 323

后记 / 327

新兵的茫然 ——路遇“适应不良”

真正富裕的人生——是从自我实现开始的。让我们的人生从军营开始出发、从心灵的富裕开始起航吧！

——编者语

一、新兵！你醉人的笑容依旧吗？

1. 晓钢的笑容不见了！

王晓钢，今年刚入伍的新兵。他身高1.8米，眼睛不大却十分神气，嗓音洪亮且音质浑厚，入伍前是一个兴趣比较广泛的高中生，在学校时他就非常有个性、有主见，遇事情总喜欢评头论足。加之他性格外向、热情大方，分到连队，老兵们都喜欢这个“新兵蛋子”。刚走进军营、穿上军服的时候，他的心里充满了新鲜感、光荣感和自豪感。然而，还没过多长时间，他便发现军营生活与他的想象有很大不同。刚一入营，连里就组织他们进行条令条例及各种规章制度的学习，并特别强调了某些“不准”和“禁止”：不准私自外出，不准到外面的餐馆吃饭……

最让他不能忍受的是每天单调而枯燥的生活：感觉自己是稍息、立正、





走正步的机器人；是挖地沟、扫积雪之类的义务劳动工；带兵的干部不近人情，老是下命令、挑刺儿、找茬，而且还在军训时多次当众批评他。从此，晓钢便觉得部队规矩太多、纪律太严，总是做一些看起来没有多大价值的事情，很不喜欢这样的生活。开始他想：“我也没有别的办法，就这样混两年就算了。”可是，不到半年时间，他就感到十分压抑、成天闷闷不乐，感到生活空虚，对什么好像都失去兴趣，连部队里面组织的文体娱乐活动也都觉得没劲，精神十分怠倦，自认为活得太累；开班会时，他总是选择角落的地方，不愿意说一句话；晚上睡不好觉，白天总是被一种烦躁的心绪困扰着；脾气也变得大了起来，甚至有了被压得喘不过气来的感觉。

2. 晓钢怎么了？

晓钢心里嘀咕：“我到底怎么了，到了自己梦想的军营，自己反而一点精神都没有了？！我实在不想这样啊？我这是怎么啦？”

二、军营适应不良成因与识别

其实，晓钢的这种情况在部队新兵中并不少见。他们带着童年期对解放军叔叔的敬仰，带着青春期对军人职业的向往，带着理想中对军人生活的想象，步入了真实而又陌生的军营。

我们知道，每个新入伍的战士都怀揣着对军人浪漫生活的向往，匆匆来到了军营，他们还无法真正明白军人的内涵，那是一个需要克制、需要付出、需要奉献的职业。这时，他们在心理上尚缺乏由一名普通学生到职业军人角色转换的准备，认为“付出了就应该有回报”、“部队里应该有我个性发展所需要的客观条件”等等。由于青年个体的心理需要和动机行为得不到及时的满足，便会产生不同程度的压抑、不安和沮丧。这也是许多新战士来到部队后容易出现的现象。

从社会心理学的角度看，我们生活的社会就犹如一个“大舞台”，在这个舞台上我们扮演着各种不同的角色，体验着不同的生命旅程。比如，不管我们愿意不愿意，都会在不同的时期、不同的环境下，承担起不同的社会职责和义务。正如一个青年人，从家庭到军营、从学生到军人、从家庭生活到军人团体生活。这是人生的一次重大转折，面对新的生活环境、新的职责角色、

新的团队组织，许多新兵在满足了新鲜感和好奇心之后，常常会出现一系列角色适应不良的表现。

1. 何谓“适应不良”？

这里我们要引入一个心理学术语——“应激”的概念。应激，是情绪的一种状态，也是一种反应模式。当某些生活事件打破了个体原有的平衡和负荷能力，或者超过了个体力所能及的应付模式时，就会体现为压力。这些生活事件包括各种各样来自外界或内部的情况，统称为“应激源”。

那么，对于新入伍的士兵来说，穿上军装、进入军营，就是一个生活应激事件，面对这种变化，就可能出现两种结果，一种是逐步融入，很快适应了这种变化；另一种就是难以适应，处处冲突，继之产生负性情绪体验，如压抑、悲观、缺少兴趣、失望等。一般适应的时间在1~2个月左右，一些负性情绪体验可以渐渐淡去，最后消失；如果负性情绪体验时间过长，而又无法消除，影响到工作和生活时，就可能导致适应不良，甚至出现适应障碍。

就拿新兵晓钢来说吧！晓钢在家里是被父母宠爱的儿子，这个儿子在父母的眼里永远都是宝贝，因此被照顾、迁就、欣赏成了他的家常便饭；在学校里，他是老师的好学生，性格活泼且学习努力，身处表扬不断、信心满满的自我成长中；入伍后，他的身份角色就发生了显著的变化，成为一名肩负护国使命的战士。士兵，是军事集团中的一员，他必须经历军事技能训练、受到严格纪律约束以及绝对服从命令。那么，当晓钢还对军营的认识停留在梦幻般的文艺作品中时，就难以符合军营对其角色的期待，从而产生角色冲突、角色混乱和角色中断等问题。

第一，表现为对军营高强度的训练、紧张的生活节奏不适应。新兵训练往往单调而艰苦，不管严寒酷暑，每天练队列站军姿、趴在地上练射击、拉到野外练越野跑、长途拉练等；夜里人困马乏的时候，说不定什么时候又要搞紧急集合。如果是驻守海岛和高山的边防部队，生活环境更是恶劣，而且生活节奏也比入伍前在家里紧张很多，比如，早上从吹号到集合只有十分钟的时间，稍不留神就会出差错、挨批评。思想上时刻绷着一根弦，不少新兵出现紧张、焦虑，甚至失眠等心理现象，有的睡梦里面还经常出现“跑步、越野”。

第二，远离家乡和亲人，有“独在异乡”的离愁别绪。部队生活和外界

生活完全不一样，几乎脱离了地方上所拥有的一切，包括父母的疼爱，家人的呵护，朋友的关怀，缺乏足够的情感沟通，感觉生活已经“变了样”。

第三，不适应部队的各种严格管理规范。特别是有些从地方院校入伍的军人，习惯了自在的生活，有着开放、自由的心理渴求。而部队生活却有很多的规范和要求，日常生活中特别要求行为步调的统一，可能因为一个新兵的正步走不好，大家都不能休息；一个战士违反了纪律，一个班的人都不能外出。这样的管理和约束，会使初入军营的新兵感觉到现实和想象世界的巨大反差，从而造成心理冲突。

下面，再请大家来看看另一名新兵吴冠辉来到部队后的情况，借以了解适应不良的一些特点。

【案例学习】 吴冠辉，是家里的长子，生长在山西农村，在家里弟弟妹妹都要听他这个大哥的，就连父母遇事也要和他商量，因此在他的自我感觉里早就是一个堂堂正正的大男人了。

他，身高1.78米，腰板挺拔，皮肤呈现健康的古铜色，一对细长的眼睛显得格外的随和朴实，是一个惹人喜爱的小伙子。刚来部队时，当穿上还是小男孩时就梦想的军装，腰间扎上军用宽皮带，着实神气了好几天。不过这种新鲜感很快就被新兵训练的紧张感赶跑了，随之而来的是枯燥的正步走、反复的稍息、立正，特别让他难以忍受的是负责他们集训的张班长。

在小吴眼里，这个张班长凶的不得了，对新兵们真是一点情面也不留，不仅脸上看不到笑容，还在队列训练时用脚去“矫正”新兵的动作。一天，吴冠辉不知怎么搞的，晕头转向的连连出错，张班长发现后，不假思索地“飞”起一脚，踢向小吴的小腿……当时小吴忍住疼痛，没敢在大庭广众之下对班长表达不满。

一段时间后，小吴感到自己情绪似乎越来越差，与班长的冲突也在增加，情绪低落、兴趣下降、缺少愉悦感、不愿交往；同时还出现了莫名其妙的担心、心神不宁、害怕、脾气大，常常为一些小事与战友争执冲突，过后自己也很后悔，但是却难以控制；对曾经自己热爱的训练和军营活动缺少兴趣、显得无精打采、睡眠减少、食欲不振。大家都感到难以理解：那个英俊帅气、天生就是“军人坯子”的吴冠辉到底去哪里了？

吴冠辉带着一身的困乏和无奈，到了团里的卫生队，刚巧一进团卫生队的门，迎面就碰上了刚刚接受心理咨询培训回来的王医生，王医生热情地把

小吴让进了诊室，并笑着对他说：“你来得正好，看你的样子好像有心事啊！我刚刚学完心理学的课程，把你的事情慢慢讲给我，让我也试一把吧。”小吴看到王医生这样热心，内心里感到很温暖，在王医生的不断鼓励下，也就敞开了心扉，把困扰了自己两个月的身心症状一五一十地逐一道来……

王医生仔细倾听、询问了小吴入伍和军训以来的详细情况，特别是症状出现之前的一些生活“应激”性事件，并用自己带回来的心理评估问卷做了测评，最后诊断为“职业适应不良”。告诉小吴，不要担心，这是一种角色转换和适应过程中很容易出现的一种“身心反应症状群”，常常由环境变化或者负性生活事件引发，心理医生的诊断术语为“适应性障碍”，只要得到适当的治疗和处理，无需太长的时间，症状就可以得到控制。

小吴在听了医生的介绍后，连连道谢：“我今天来对了，要不是你的解释，我还真不明白，为什么我会在这么短的时间里就像变了一个人。这下我放心了，因为我还能再变回去。”

2. 如何识别“适应不良”？

适应不良的问题，不仅发生在新兵身上，也可以出现在生活环境和内容明显改变的老兵身上。比如，执行紧急军事任务、职务变动、转业退役、婚恋挫折、环境改变等情况。主要表现以烦恼、抑郁、焦虑等情感症状为主，同时有适应不良行为表现或生理功能紊乱。“应激源”可以是生活环境变迁，人际关系恶化，工作受挫等。个体素质，包括可能存在的人格缺陷，社会适应能力欠佳，应付方式生硬和单调，以及个体遭受应激时的生理状况处于相对较弱的状态等。一般来说，具有焦虑、紧张、易怒、往往又有抑郁等个性特征的个体易产生高的心理应激，表现出适应不良的特点。

判断适应不良的要点如下：

第一，有明显的生活事件为诱因，尤其是生活环境或社会角色的改变。

第二，负性生活事件和个体素质特别是人格基础有重要的作用，个人的社会适应能力不太强。

第三，以抑郁（情绪低落、兴趣下降、缺少愉悦感、不愿交往）、焦虑（担心、忧虑、烦躁、不安、胸闷）、恐惧（心神不宁、害怕、担心）、愤怒（易激惹、控制力弱）等情感症状为主，并至少有下列1项：

① 适应不良的行为表现，如退缩、不注意卫生、无精打采、生活无规



律等。

② 生理功能障碍，如睡眠不好、食欲不振等。

第四，履行军人职责困难，如在训练、工作中，遇到一点困难就容易放弃，丧失斗志。

许多出现适应不良症状的官兵表现是综合性的，如表现为抑郁、易怒、不知所措和暴力行为，也常伴有生理功能紊乱，如睡眠、食欲不佳等。

三、自我探索——心理小测验

我们常说：“知人难！知己更难！！”的确，由于个体的心理特征千差万别，一般人总认为，人的心理活动是难以捉摸的，是无法获知的。其实，心理活动与人的生理活动一样，有一定的规律可循，也是可以测量的。那就是需要用相对标准的方法，去推开一扇心灵之窗，帮助我们去了解他人和自我！

在军营生活中，每个怀揣梦想的年轻人，都希望自己能获得更多的认同、拥有更多的机会、获得更大的发展。那么，你能扬己之长、避己之短吗？如果你不能作出肯定的答复，那么就请你仔细阅读本章节吧！这里将介绍几种简便、实用、计算简单的自我评估工具，帮助你走入自己的内心，并进行积极的探索和有效的引导。

心理测验小知识

心理测验中的量表是通过慎重选择那些能够反应人心理行为特点的问题或任务，以标准化的方法组合编制而成的，便于对个体的心理行为进行定量的描述。但是，心理测验不同于物理的或生理的测量。因为它所测量的是一切客观存在的现象中最复杂的现象。所以，心理测验也就具有以下特点：

1. 间接性。人的心理活动可以通过某些外部行为表现出来，所以心理测验是通过被试对测验项目的行为反应来测量他内在的心理特征。

2. 相对性。任何测验都应具备两个要素，即参照点和单位。参照点是计算的起点，参照点不统一，所代表的意义就不同，测验的结果就无法比较。理想的参照点是绝对零点。单位是测量的基本要求，理想的单位应有确定的意义和相等的价值。但测量人的行为时，并不具备这样理想的两个条件，我们所观察到的只是行为反应的一个连续序列。心理测验就是要看每个人处在这个连续序列的哪一个位置上，然后把它与所在群体大多数的行为平均水平

作比较，这种比较一般是以分数或等级来表示的。

3. 客观性。客观性是一切测量的基本要求，心理测验的客观性要求往往是指在测验的编制、实施、评分、解释过程中减少主试和被试的随意程度。

下面给大家提供一些非标准化的趣味心理小测试，帮助大家了解自己的心理状态，并及时进行自我调整或求助他人的帮助。

测验一、适应能力评估

1. 我每到一个新的环境，总要经过一段比较长的时间才能适应。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
2. 每到一个新的环境，我很容易与别人接近。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
3. 在比较陌生的人面前，我常常无话可说，感到有些不自在。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
4. 我喜欢新的环境和新的面孔，他给我新鲜感，能调动我的积极性。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
5. 每到一个新地方，我的睡眠会出现一些问题，就是在家，只要换一个地方也会睡不好。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
6. 不管生活环境有什么样的变化，我一般都能很快适应。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
7. 越是人多的地方，我就越紧张。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
8. 我的考核成绩多半不会比平时练习时的差。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
9. 全班的战友都看着我，我的心越跳越快了。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
10. 对他有看法（或不满），但我仍然能同他交往。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
11. 我做事情总有些不自在。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
12. 我很少固执己见，常常乐于采纳别人的意见。
A. 是 B. 不肯定 C. 不是
13. 同别人争论时我常常感到语塞，事后才想起应该怎样反驳对方，可惜



已经太迟了。

A. 是 B. 不肯定 C. 不是

14. 我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过得比较愉快。

A. 是 B. 不肯定 C. 不是

15. 有时自己明明把该做的事情练的很熟了，可是在公众面前还是会出错。

A. 是 B. 不肯定 C. 不是

16. 在决定胜负或成败的关键时刻，我虽然很紧张，但是总能很快让自己镇定下来。

A. 是 B. 不肯定 C. 不是

17. 我不喜欢的东西，不管怎么都学不会。

A. 是 B. 不肯定 C. 不是

18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍然能集中精力干自己的事情，效率不受影响。

A. 是 B. 不肯定 C. 不是

19. 我不喜欢陌生人来与我攀谈，这时我就会有意回避。

A. 是 B. 不肯定 C. 不是

20. 我很喜欢参加集体活动，我感到这是交朋友的一个好机会。

A. 是 B. 不肯定 C. 不是

评分规则：

(1) 凡是单数号题（1，3，5……），选“是”得-2分，选“不肯定”得0分，选“不是”得2分。

(2) 凡是双数号题（2，4，6……），选“是”得2分，选“不肯定”得0分，选“不是”得-2分。

(3) 将各题分数相加，即为总分。

结果解释：

35~40分：恭喜你！你的适应能力很强。能很快适应新的工作环境、生活环境，与人交往轻松。给人印象极好，无论进入怎样的环境，都能想办法适应自如。

29~34分：恭喜你！你的适应能力良好。

心理医生建议：你要有信心哦！尽管你偶尔也会有些不适应的身心感受，

但是相信自己，会在较短的时间里得到改善和进步。

17~28分：适应能力较差，一旦遇到问题，可能会表现为怨天尤人，意志消沉。

心理医生建议：你要加油啊！把适应过程当作自己成长的机会，必要时求助心理咨询师协助，你要多给自己鼓励哦！

16分以下：适应能力很差。适应环境需要较长的时间，与周围的人和事情格格不入，十分苦恼；与人交往中缺少快乐，感到紧张、拘谨、羞怯。

心理医生建议：你要改变自己啊！最好寻求心理咨询师或心理医生的帮助，只要愿意以学习的态度对待自己的不适应，你也会迎来阳光灿烂的一天。

测验二、适应能力强弱分析

适应性的强弱关系到我们能否工作得愉快、生活得幸福。你知道自己的“应变弹性”如何吗？下面一组测试题将给你一个明确的回答。适应不良的情绪体验主要是抑郁、不自信、烦恼、工作效率下降等，下面这个情绪的小测验，你不妨试一下，评估一下自己的适应性吧！

1. 当收到来自邮局或公安局的一封沉甸甸的信时，你会_____

- A. 试着自己来弄清事情的缘由
- B. 装作没看到，随便谁捡起谁去处理
- C. 找个理由推给办公室其他同事去处理

2. 你急着赴约，中途却被拥挤的交通所阻，你会_____

- A. 设想等候者会体谅你是不得已而迟到
- B. 很着急，但想想急也无益，干脆不去想了
- C. 变得急躁不堪，同时想象等候者恼火的样子

3. 一件很重要的东西不见了，这时你会_____

- A. 不动声色地对最近一段时间的行为作一番仔细回顾
- B. 急忙把那些可能的地方找一遍
- C. 疯狂地翻箱倒柜来搜索

4. 你向来用钢笔写字，现在要你换圆珠笔书写，你会_____

- A. 感觉与钢笔没什么差别
- B. 有时有点不顺手
- C. 感到别扭

5. 你在大会上讲话的姿态、表情、条理性及准确性与你在宿舍时讲话相比怎样？