



心理资本



郑重声明：任何人未经授权严禁阅读此报告

您好!

心理资本是指个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态，是帮助个体应对压力和实现个人成长的心理资源总和。本报告主要帮助受测者了解自己的心理资本基本情况，提出的建议能够使个体在后续培养、保持和提升自我心理资本上更有方向，为激发个人潜能提供参考。

本报告是根据你在心理资本测试中的作答结果为你出具的个人报告，主要从你的自信水平、坚韧水平、意志水平、乐观水平4个部分来反映你的心理资本情况。

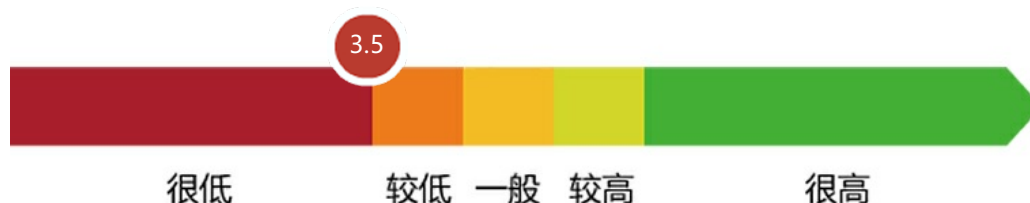
根据您的作答陈述，我们认真客观的对您的数据进行了分析，结果如下：

■ 结果分析

以下内容从你的自信水平、你的坚韧水平、你的希望水平、你的乐观水平4个部分来反映你的心理资本情况

1 你的自信水平

你的自信水平



自信是在自我评价上的积极态度，是指在面对充满挑战性的工作时，有信心并能付出必要的努力来获得成功。自信水平高表现为迎难而上，持续不断的追求目标，自信水平低表现为缺乏信心，害怕困难和挑战。

你的自信水平

您的自信水平较低。在工作中，您有时会感到信心不足，不能清晰的认识自己的能力，不能很好地发挥自己的优势，对于失败带来的失落感，尴尬等负面状态有很强的防御性，可能会出现一些防御性的举动，如在工作任务还没有告一段落之前，就草草结束，故意表现得非常笨拙或过分谦虚以避免无能为力时的尴尬等；可能因为害怕失败，而不敢尝试新鲜或是有挑战性的工作，遇到一点困难就会退缩；您不喜欢为自己设立较高的目标，即便是设定了目标，也较难坚持不懈的去努力实现它，有时候虽然对已经熟悉掌握的事情相对自信，但是当面对挑战或困难时，可能会退缩，因而不能完全发挥出自身的能量，或者不会主动寻求可以利用的资源；您很少有信心向别人表达自己的观点，认为自己在这个群体中的贡献是有限的，也很少自信地和他人分享自己的知识和技能。

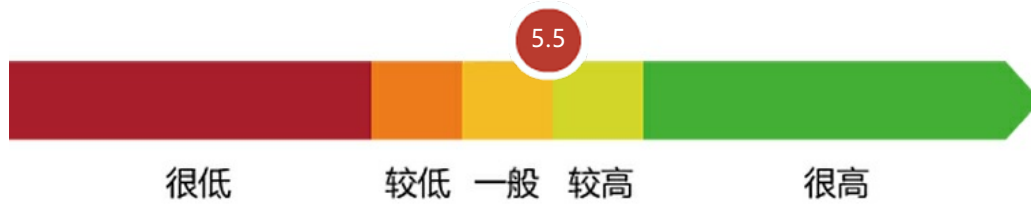
建议

您的自信水平有待提升，您可以尝试采用下面的方法加以改善：

- 形成对自己的正确评价，积极看待自我。您应该静下心来对自己进行客观公正的评价，形成对自己优劣势的正确认识。然后争取扬长避短，使自己的优势得以发挥工作目标得以达成。另外，也不要盲目放大自身的劣势，更不要拿自己的缺点与别人的优点进行比较。您需要充分挖掘自身的优点，不妨尝试着每天来寻找自己的一个优点吧，坚持两周，您肯定会有意想不到的发现的！
- 培养自己某一方面或者某些方面的特长。您可以根据自身的兴趣和业余爱好培养一两种特长，当您发现自己在某些方面可以做得很好时，您就会慢慢对自己充满自信，信心十足地投入到工作当中去的！
- 制定合理的目标。请您从自身的实际情况出发，根据自身的性格、能力制定适合自己的目标。这样通过您的努力，您就会达成目标；否则，太过高大的目标只能使您更加怀疑自身的能力。所以设置目标时，请您客观考虑自身的实际情况。
- 要不断地对自己进行积极的心理暗示，多做一些尝试。多数情况下由于您比较地不自信，总是怀疑自身的能力，认为自己不能很好地胜任目前的任务。因此在完成任务遇到挑战时，您总是畏首畏尾选择放弃或者求助于他人。而事实上事情不是这样的，您也是很有能力的。当今后遇到这种情况时，请您多给自己加油打气，鼓励自己试着去面对。当迈出关键的第一步之后，情况会逐渐好起来的！
- 在行动前尽量做好充分准备，确保预期目标的实现。您对自己能力的怀疑可能是由于先前的失败经历造成的，因此在进行某一工作任务时，您最好提前谋划，制定周详的计划，并做好充分的准备然后再行动。当有了独自应对挑战的成功经历后，您会逐渐找到对自身的信心的。
- 培养自身的独立性。在日常工作和生活中，您要注意培养自身的独立性，尽量强迫自己独立面对各种困难与挑战，提高自身独立面对挑战的担当感和独自解决问题的能力与技能。当您独自完成了以前您认为不可能完成的任务时，您会对自己越来越有信心的！
- 将大目标分解成若干个小目标，逐一完成，我们就能够从小的成功体验中获得自信。
- 观察他人成功和失败的经历、多听别人的积极反馈，比如“他能做到，你也能做到”、“我对你有信心”，也能够强化我们的成功体验，增强自信，使我们精力充沛的应对未来的挑战。

2 你的坚韧水平

你的坚韧水平



坚韧又指复原力，指当身处逆境和被问题困扰时，能够持之以恒，迅速复原并超越，以取得成功。坚韧水平高表现为拥有很强的抗压能力，在遭遇失败或挫折时，能够重新振作起来并迅速恢复到正常工作状态，坚韧水平低表现为抗压能力弱，在遭遇失败或挫折时，很难重新振作起来并迅速恢复到正常工作状态。

你的坚韧水平

您的坚韧水平一般。当工作中遭遇失败或打击时，您偶尔会沉浸在痛苦中，但一般也会较为勇敢的去面对工作中的压力，并努力从这种压力和挫折中学习经验教训；您有时也想要挑战自我，但是运用应对策略或有利资源克服困难的能力还有所欠缺；在挫折，失败或打击面前，您通常表现的没有那么脆弱，虽然会受伤害，偶尔会让自己处于消极情绪状态中，但是孤立无援的感觉有时会激发您的潜能，唤醒深藏的“求生希望”，会调动各种资源来应对这些挫败；当很多事情超出你的能力范围时，您也总会感觉改变现状和恢复常态是一件难事。

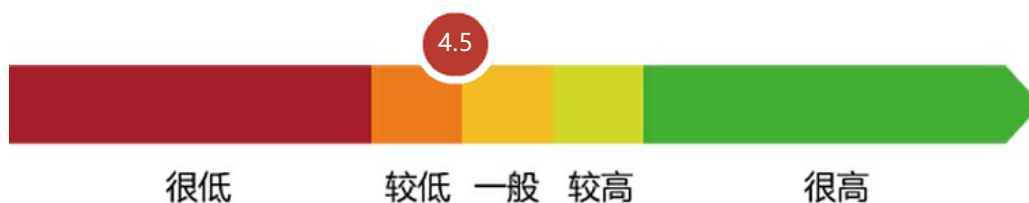
建议

您的坚韧水平有待提升，您可以尝试采用下面的方法加以改善：

- 正视困难与挫折。人生不是一帆风顺的，挫折与困难是不可避免的，每个人在不同的时期都会遇到各种各样的困难。您要明白，困难与挫折是我们人生中不可分割的一部分，没有什么大不了的。并且困难挫折也存在积极的一面，困难挫折会使我们成长，促进我们解决问题的能力 and 良好人格的塑造。请客观看待挫折！
- 再坚持一下。有时您也许会进退维谷，不知道接下来该怎么办，这时您不妨再稍稍坚持一下，也许就会柳暗花明又一村！
- 培养独立性。独立自主的人往往能够独当一面，在困境中奋起，成就一番事业。平时请注意培养您独立处理事情的能力。
- 提高耐挫折能力。困难与挫折其实并不可怕，勇于承担积极面对，即使没有成功，您也收获了别样的风景！请您鼓足勇气积极面对，坚持下去，您会发现其实自己也可以坚不可摧的！
- 寻找积极地意义。当面临灾难或者重大创伤事件时，不要轻易怀疑生活的意义，要坚持以积极的心态来看待问题，从消极事件中看到积极的方面，并迅速恢复自身状态，充分发挥自身潜能。

3 你的希望水平

希望水平



希望是一种积极的动机状态，指对目标锲而不舍，为取得成功在必要时能调整实现目标的途径。希望水平高表现为有非常明确的目标，拥有顽强的意志力，能够灵活地通过多种途径实现目标，希望水平低表现为目标有时比较模糊，意志力薄弱，缺乏实现目标的途径。

你的希望水平

您的希望水平一般。在工作中，您通常有明确的目标，并拥有想要实现目标的信念；您对事情的发展具有一定的掌控感，也愿意付出努力去达成目标，但有时候缺少顽强的意志力去实现自己的目标；您会为实现目标制定计划，但是有时对可能会遇到的困难和阻碍的预想不足，没有制定备选方案，实现目标的方法也不够灵活；不过当面对困难和阻碍时，您不会轻易放弃，会积极地想方设法解决问题。

建议

您的希望水平有待提升，您可以尝试采用下面的方法加以改善：

- 清晰的规划和明确的目标。目标就如茫茫大海之中迷途航船的指向标，目标不明确时您可能会感到很无助，整日忙碌却没有丝毫的成就感，也不能持之以恒地完成任务。这时您不妨回顾一下自己的未来发展规划，然后点燃希望继续前行。
- 提高技能水平和问题解决能力。在平时完成任务时，尤其是在遇到挑战时，要尝试着解决。您可以尝试不同的问题解决途径或者多向周围人学习有效解决问题的方法。这样今后在遇到类似问题时您就能够有效解决，并对自己充满希望和信心！
- 注重意志力的培养。有时您可能会感到悲观失望，十分无助，不知道自己该怎么办。这时您不妨再稍稍坚持一下，在遭遇挫折时不要沮丧，而是要及时总结经验教训重新投入到问题的解决当中，坚持下去争取使问题得到解决！当然，坚强意志力的培养不是一蹴而就的事情，您只有长期坚持才能收到理想的效果哦！
- 积极的视角。在感到无望时，您不妨换个角度看问题，从积极的方面对问题进行分析。可能您会因此而对您目前的状态满怀希望！请您尽量坚持这种积极地看待问题的思维方式。渐渐地，积极看待问题的思维方式就会与您的大脑形成自动关联。
- 当面临困境时，把更多的注意力放在寻求解决的办法上，不要过多地关注问题是多么困难。在不断地寻求解决问题的过程中，提高和积累我们的认知能力和经验，增强心理弹性。

4 你的乐观水平

你的乐观水平



乐观是指对现在与未来的成功有积极的归因。乐观水平高表现为个体持有乐观的解释风格，总是看到事物积极的一面，并且归因于自身的、持久、普遍性的原因，乐观水平低表现为个体持有悲观的解释风格，把消极事件归因于自身的、持久、普遍性的原因。

你的乐观水平

您的乐观水平较高。在工作中，您较多时间会把生活中的积极事件归于自己，认为引发积极事件的因素都是在自己的能力控制范围之内，而且会认为，这些因素会持续存在，为您以后成功应对生活中所遇到的各种情境起促进作用，这种积极的解释风格能够让您积极地看待过去、现在、未来生活中美好的一面，为以后更大的成功奠定基础；当遭遇不好的境遇或消极的情况时，您能够坦然面对，努力寻求解决问题的办法，并愿意持之以恒，全力以赴，只是偶尔行动力欠佳。

建议

您是一个乐天派，希望能够继续保持这种良好的乐观水平，勇于迎接工作中的各种挑战，并从中获得成长！

声明：以上调查结论及建议只是基于您的问卷调查结果，可能会因未能收集您更多的信息导致报告结果与您的实际状态不完全相符，请根据您的具体情况加以取舍。