

# Career Partners International

## 评估您的压力

这个练习将帮助您了解您多大程度上受到求职压力的影响。使用下列评估值对您自己进行一些项目的评估。圈选您的答案，然后把圈选的数字相加，得出您受压力影响的总分数。

压力指标陈述	否						是					
我每天至少吃 2 顿平衡的餐食。	1	2	3	4	5	6						
我每晚睡 7 至 8 小时。	1	2	3	4	5	6						
我经常给予和接受感情。	1	2	3	4	5	6						
我有几个可靠的亲戚。	1	2	3	4	5	6						
我每星期至少锻炼 3 次。	1	2	3	4	5	6						
我很少抽烟。	1	2	3	4	5	6						
我的体重与身高相称。	1	2	3	4	5	6						
我的收入足以支付基本费用。	1	2	3	4	5	6						
我从精神信仰中获得力量。	1	2	3	4	5	6						
我经常参加俱乐部或社交活动。	1	2	3	4	5	6						
我每周喝酒精饮料少于 3 次。	1	2	3	4	5	6						
我有丰富的朋友和熟人网络。	1	2	3	4	5	6						
我有几个可以交心的亲密朋友。	1	2	3	4	5	6						
我身体健康。	1	2	3	4	5	6						
我能够公开谈论我的感受。	1	2	3	4	5	6						
我经常与家人谈论问题、家务、金钱和日常生活问题。	1	2	3	4	5	6						
我每周至少做一次有趣的事情。	1	2	3	4	5	6						
我能够有效地安排我的时间。	1	2	3	4	5	6						
我每天喝咖啡、茶或可乐少于 3 杯。	1	2	3	4	5	6						
我白天给自己安静的时间。	1	2	3	4	5	6						

压力脆弱性分数合计 = \_\_\_\_\_

### 压力指标解读

#### 70 分或 70 分以上

一般来说，您受到相关压力问题的影响很少。然而，求职可能会产生意想不到的压力。在求职期间要好好照顾自己。

#### 41 分到 69 分

您受压力的影响为中等。

#### 40 分或 40 分以下

您受压力的影响很大。检查您的压力指标的最低分数，并且考虑做出一些生活上的改变。