

掃描你的自爆指數—忍耐力測驗

1. 升學考試將近，為了考上理想學校，我會.....

- A. 找人一起讀書，但有時不小心大家就玩了起來。
- B. 安排讀書計畫，但通常能完成一半就不錯了。
- C. 專心讀書，考完試再好好玩。
- D. 晚點再讀也來得及，先玩再說！

2. 我跟同學有約，但外面下著傾盆大雨，我會.....

- A. 猶豫很久，最後還是決定出門。
- B. 跟同學約改天。
- C. 只要下大雨，我就不想出門。
- D. 既然已經約好了，就毫不猶豫出門。

3. 我通常怎麼發現自己的負面情緒？

- A. 一點點不開心就會影響我的生活，所以我很快就會發現。
- B. 發現自己沒有耐心，對小事情反應很大。
- C. 說話傷人之後，才發現自己被情緒影響。
- D. 我通常沒什麼負面情緒。

4. 昨天與家人大吵了一架，今天到學校心情還是很差，同學卻不經意冒犯到我，我的反應是.....

- A. 心情已經很不好了還來惹我，跟他大吵一架。
- B. 轉身離開現場，避免跟他吵起來。
- C. 當下馬上臭臉，但情緒過後會跟他解釋原因。
- D. 不會把氣出在同學上，但會讓他知道冒犯到我。

5. 花很多時間準備的考試考差了，我的心情大受打擊，這時.....

- A. 雖然很難過，但還是要找到考不好的原因，為下次努力。
- B. 跟朋友抱怨，調適心情之後再加油。
- C. 覺得很難過，決定放縱一下來讓心情變好。
- D. 會消沉好一陣子，因為太難過什麼也不想做。

6. 我跟同學有些不一樣的地方，我的想法是？

- A. 每個人都不一樣，我喜歡這樣的自己。
- B. 有點自卑，覺得自己怪怪的。
- C. 我希望跟大家一樣，不要有特別之處。
- D. 我知道每個人都不一樣，但還是很在乎別人的想法。

7. 要升學了，我會這樣決定未來目標的學校：

- A. 依自己的成績、努力程度來決定，不會太好高騖遠。
- B. 只要努力一點必定能考上任何學校。
- C. 我不會選公認的第一志願，但第二、三志願應該不會太難吧？
- D. 知道自己的能力，但老師、父母的想法會影響我的選擇。

8. 最近老師出了一個分組報告，在小組分配工作時，我被安排到非常不擅長的事情，我會……

- A. 要求換工作，如果不能換會不知所措。
- B. 找擅長的人幫忙。
- C. 先擺在一邊，等到最後關頭再來處理。
- D. 積極的想辦法去做，這樣才能學習到更多。

9. 我對自己的認識……

- A. 我瞭解自己的優缺點，也認為自己形象還不錯。
- B. 我對自己的瞭解有限，大部分是建立在別人的看法上。
- C. 我不確定瞭解自己多少，但可以說出自己有哪些優缺點。
- D. 我不瞭解自己，常常迷惑大家對我的看法。

10. 這學期開學沒多久，發現自己有好多事情要忙碌，我會……

- A. 安排執行計畫，一切都照著計劃走。
- B. 不知道怎樣安排事情最好，先做做看再評估。
- C. 分辨事情的輕重緩急和能掌握的程度，安排適當心力在每件事上。
- D. 要求自己所有事都表現良好，盡力完成。

伸縮自如軟 Q 型111-150

你擁有成熟的忍耐力，面對負面情緒，你能夠很好的處理，並不讓這些成為日常生活的阻礙，這是很優秀的特質。但仍特別要提醒你，認清自己的極限很重要，忍耐是一種美德，但不要將壓抑作為忍耐，時間久了會讓自己受到傷害喔！你相當瞭解自己，能夠理性的評估所遇到的狀況，並想辦法解決它，即便這些狀況有時是失敗、挫折。透過這些過程，你漸漸的成熟，今天你已經認知到自己是一個成熟的人，然而要提醒你，困難是成長很好的夥伴，但請不要忘記身旁真實的夥伴，以及與他們一起成長喔！



哇咧星樂園
忍耐力：黑色情人節
<http://www.walei.tw/action/1470>