

心理压力指数测评™

个人版报告

XXX女士

测试账号：VL1988659

测试时间：2025年10月06日

测试项目：报告样例测试



报告前言

在当今快节奏、高要求的职业环境中，压力已成为每位职场人士无法回避的课题。认知、理解并管理自身的压力，已不再是可有可无的选择，而是现代职业人生存与发展的核心技能。

各种压力不断地挑战着我们身心的承受能力。长期过度的压力，会使我们处于亚健康状态，侵蚀我们的身心健康、降低我们的工作效能、影响我们的生活质量。而良好的健康水平不仅能够通过身心系统反作用于身体健康，对思维、人际乃至工作表现都有所助益。

压力之下，您的心理健康状态，一方面取决于目前承受的压力大小，压力的大小会通过躯体不适、情绪失调、认知损耗、人际失和及职业倦怠反映出来。另一方面取决于您拥有的压力应对资源的多寡。常见的压力应对资源共有七种方式：包括时间管理、设定目标、情绪管理、社交能力、社会支持、身体保健与业余生活。

基于压力对健康的重大影响，针对职场人员，我们开发了心理压力指数测评（PsychPressure Matrix Index™）工具，它根据国内外压力的相关理论与实践研究，结合国内实际职场情况开发而成，测评内容如下：



通过本测验，可以帮助您：

1、了解目前压力的总体情况：通过本测评，您可以更准确地评估自己目前压力的总体水平与压力应对资源的总体情况。

2、为缓解压力提供参考建议：针对您目前的压力状况，报告会给出适合您情况的参考建议。

报告阅读注意事项

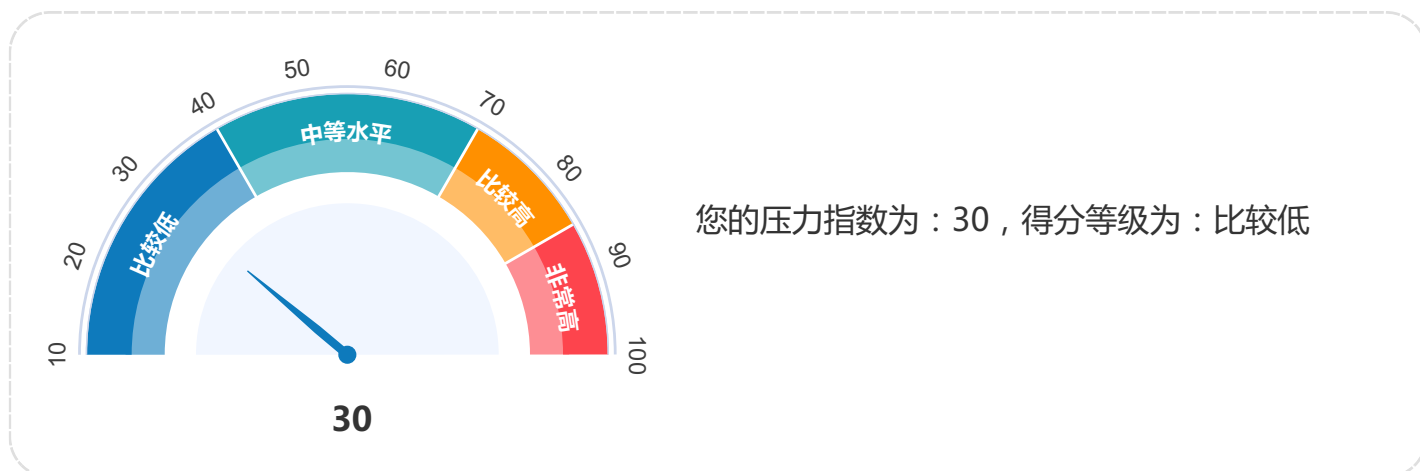
- 本报告的测验结果仅代表您当前一段时间的压力状况；
- 测验的目的是为了帮助您了解自身的压力水平，并非临床性的诊断。不要轻易给自己做任何定性的标签，压力的状态是会不断发展变化的，当前的结果不等同于未来的情况。

报告内容

压力指数水平	1
压力应对资源情况	5
消除压力源	6
增强心理弹性	7
您目前所在的压力状态区域：偏脆弱平衡区	10
压力管理建议	11
附录：压力状态区域介绍	12
答题过程数据	12

压力指数水平

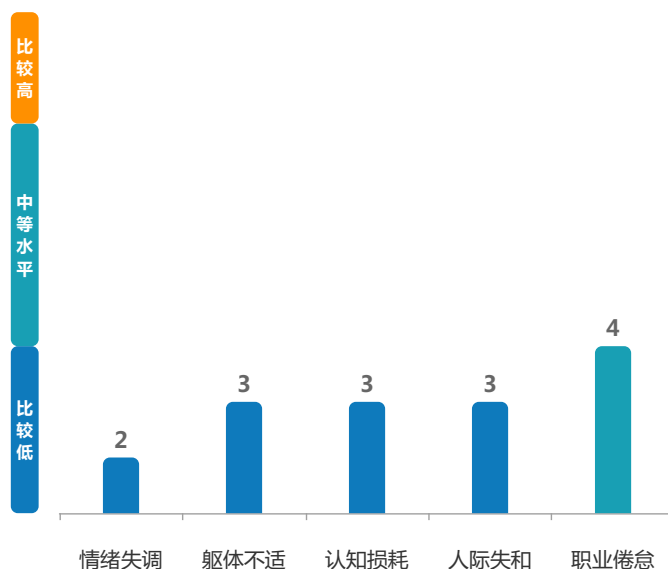
压力指数是用于量化个体所承受压力程度的综合指标，反映了个体当前所承受压力的大小。



压力会在多个方面影响您，主要体现在五个方面：情绪失调、躯体不适、认知损耗、人际失和、职业倦怠。这五个方面/维度的含义如下：

- (1) 情绪失调指的是您面对压力时的综合性心理紧张状态；
- (2) 躯体不适指的是压力导致的身体不良反应；
- (3) 认知损耗指的是由压力引发的大脑信息处理功能的改变；
- (4) 人际失和指的是因压力耗竭心理资源，进而导致人际关系摩擦增多的状态；
- (5) 职业倦怠指的是由长期过度压力导致的身心疲劳与耗竭的状态。

您在这五个方面的得分如下，它们的得分共同决定了您的总体压力指数的高低。



情绪失调

压力会影响我们的情绪状态。在面对压力时，我们可能呈现出综合性的情绪紧张状态。压力可能造成不佳的情绪状态，包括三个方面：焦虑倾向、脆弱倾向、抑郁倾向。



您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为比较低的水平，表明您目前的情绪状态整体良好，整体状态积极而稳定，身心放松，情绪平稳乐观，思维清晰且专注，能够高效地应对各项任务与挑战。
- 当前良好的状态使您拥有强大的内心，稳定的情绪，高度集中的注意力。在工作中，让您能够从容应对各种挑战，做出果断准确的判断，高效地完成任务。在生活中，让您能保持积极乐观的心态，轻松应对各种压力。从而很好地平衡了工作和生活，让两者都能健康、持续地向前发展。

躯体不适

压力也会在我们的身体健康方面产生影响。在面对工作或生活中压力时，由于心理应激反应，我们的身体可能会出现一系列不适的症状或功能紊乱的情况。例如：头痛、失眠、胃痛、心悸等。



您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为比较低的水平，表明您目前的身体状态稳定，具有较强的生理韧性。
- 在面临压力时，身体极少出现不适症状，这些症状通常无需特别关注便能自行迅速缓解，表明生理系统拥有良好的缓冲和恢复能力，使您能有效隔绝压力对身体的负面侵蚀，始终保持充沛的精力与稳定的身体状态。这让您在职场中展现出强大的抗压能力，能持续保持高效工作；在生活中则让您始终充满活力、情绪平稳，为您从容应对各种挑战打下了坚实的健康基础。

认知损耗

压力会影响我们的分析与认知能力。在面临压力时，我们大脑的信息处理系统（即认知功能）可能会发生一系列动态的变化，从而降低我们分析问题的能力。

具体来说，就是我们的注意力会卡在让我们感到紧张的事情上，思维变得僵化，就像钻进了一个死胡同，很难全面、灵活地思考问题，分析能力自然就下降了。



您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为比较低的水平，表明您在压力下仍能保持思维清晰、敏捷。注意力、记忆力、决策速度等认知能力未受影响，能够高效、准确地处理复杂信息和工作任务，不会对工作与生活产生影响。
- 您能够在高压环境下始终保持思维清晰、决策敏捷，从而高效精准地处理复杂任务。这不仅让您的工作表现稳定出色，也避免了因过度思虑影响日常生活。这种在压力下保持冷静思考的能力，是您能够从容应对各种挑战的重要优势。

人际失和

压力也会造成我们人际关系的恶化。在承受压力时，由于内在心理资源耗竭和外在行为反应变化，从而可能会导致我们在与他人互动中摩擦增多、理解减少、情感联结弱化，让我们处于冲突性或疏离性的关系状态中。



您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为比较低的水平，表明您在压力情境下，能够保持平稳的情绪和理性的沟通。与人交往时宽容、理性，能通过有效的交流方式迅速化解矛盾，保持人际关系的和谐稳定。不会对工作与生活中重要的人际关系造成负面影响。
- 您能够在高压下始终保持情绪的平稳与理性的沟通。在工作中，您能保持理性沟通、化解冲突，有效维系团队的信任与合作氛围，从而提升整体工作效率与稳定性。在生活里，您减少因压力引发的家庭矛盾与友情摩擦，通过宽容和有效的交流维护亲密关系，为自己构建坚实可靠的社会支持系统。

职业倦怠

压力还会影响我们的工作状态，从而产生职业倦怠，它指的是一种由长期、过度的压力所导致的身心耗竭状态。它并非简单的“累了”或“心情不好”，而是一种“身心能量电池”不仅耗光，而且充电功能也坏了的状态。这种状态会对我们的体力、情绪和工作信心产生负面影响。

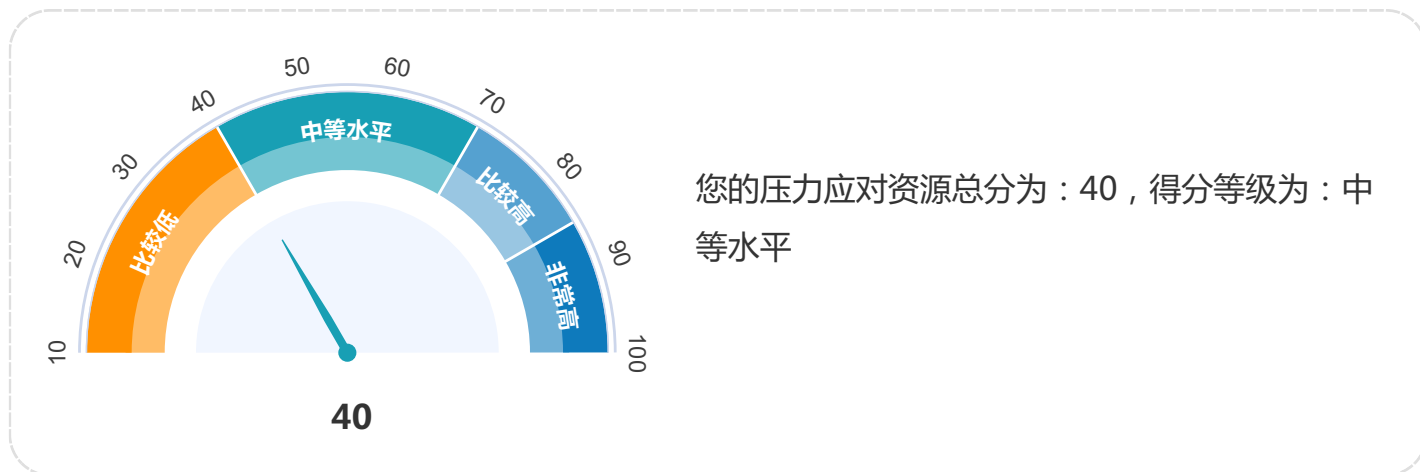


您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为中等水平，表明您在经历持续的压力或高强度的工作任务后，对工作的热情和投入有一定的减退，但对工作和生活的影响较小。
- 目前表现出来的职业倦怠感是一个“提醒信号”，能帮助您意识到当前的压力正在消耗您的情绪和精力，需要及时休息或调整工作方式，从而避免工作热情的进一步下降。同时，这种暂时的疲惫感也在促使您主动关心自己的内心状态，并采取放松等方式来恢复能量，重新找回工作与生活的平衡。

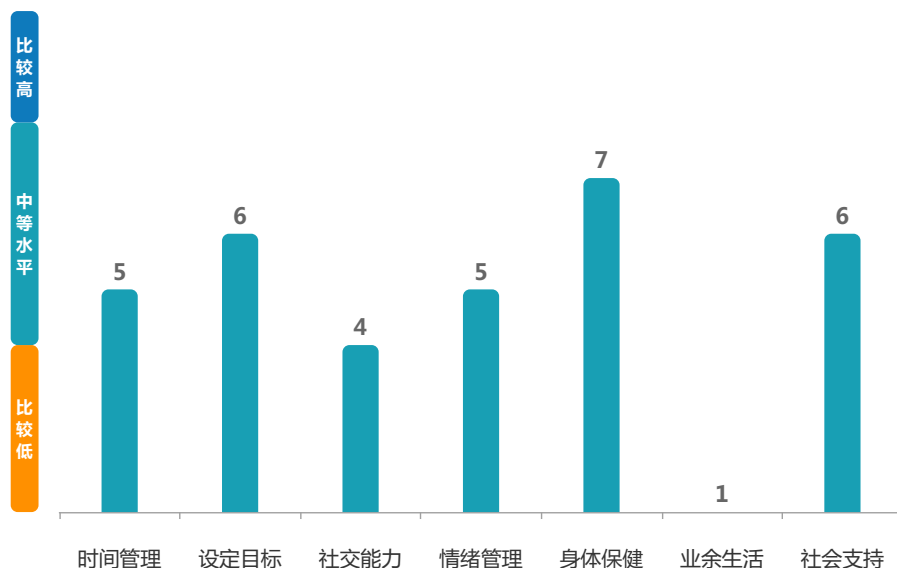
压力应对资源情况

压力应对资源能帮助您有效管理压力、减轻负面影响，是心理韧性的重要组成部分，心理韧性能使我们在面对挑战时保持坚韧不拔的精神状态。



按照应对压力的不同手段，压力应对资源可分成七个小维度，具体含义如下：

- (1) 时间管理：指的是有效地利用时间与高效率地使用时间；
- (2) 设定目标：指的是制定具体、可实现、有明确时间框架的目标的过程；
- (3) 社交能力：指的是个体在社交环境中与他人进行有效互动和沟通的综合能力；
- (4) 情绪管理：指的是个体对自身情绪进行觉察、评估和调控的过程；
- (5) 身体保健：指的是优化生理机能来增强压力韧性与促进健康的行为；
- (6) 业余生活：指的是个体在主业之外主动追求的用于愉悦与发展的活动；
- (7) 社会支持：指的是从社会关系中获得的并能帮助我们应对压力的资源。



以上七种压力应对资源方式，可大致归为两类：消除压力源与增强个人自身的心理弹性。

消除压力源

消除压力源侧重于从源头上管理压力，即通过消除或削弱压力源来管理压力。主要包括时间管理、设定目标及社交能力。

时间管理

在职场中，我们往往会面对短时间完成大量工作的情况，这会给我们带来巨大的压力。针对这种时间性压力源，增强时间管理能力是一种非常有效的消除压力源的方法。时间管理指的是个体如何在很长时间内有效地利用时间，以及如何高效率地使用每天的时间。



您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为中等水平，表明您具备一定的时间规划意识，在多数情况下，能够对日常任务进行大致规划并区分轻重缓急，可以较为有效地利用每天的时间。
- 面对压力时，目前的时间管理水平能在一定程度上帮助您缓解压力，基本能够保证正常的工作与生活。工作中能有效利用时间，对工作的优先级有基本判断，能按时完成大多数常规任务。能够保障基本的休息、饮食和社交，工作与生活之间有大致界限，不会完全被工作淹没，能享受到一定的个人生活。同时，也能为之后提升时间管理能力奠定基础。

设定目标

在职场与生活中，我们经常会经历预期性压力，我们都曾因为要做的重要汇报、要参加的考试、要参加的会议而感到忧心忡忡。这种压力对于我们来说是有好处的，可以让我们做好充分准备，但一旦过载，也会对我们造成巨大的压力。此时，通过合理的目标设定和小步成功策略，可以将您的注意力放在当前的行动上而不是担忧将来的事情，从而帮助我们消除或降少预期性压力。设置合理目标指的是制定具体、可实现、有意义且有明确时间框架的目标的过程。



您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为中等水平，表明您能够根据自身情况制定出较为具体、切合实际且具有一定意义的目标。在多数情况下，可以为目标设定大致的步骤和时间框架。
- 面对压力时，设定目标能在一定程度上帮助您缓解压力，基本能够保证正常的工作与生活。工作中，您能够根据实际情况制定切实可行的目标与计划，为工作确立清晰方向，保障常规任务的推进与完成。生活中，您也能为重要事项设定具体且有意义的目标，建立起积极的生活框架，增强日常的充实感与掌控力。这也为您下一步发展更灵活、动态的目标管理技巧奠定了坚实基础。

社交能力

在职场与生活中，与人相处不可避免，和谐的人际关系对我们的发展与心态至关重要。此时，良好的社交能力成为我们构建积极互动、减少人际摩擦的关键支撑。

社交能力指的是个体在社会交往过程中，运用各种方式与他人进行有效沟通、建立并维持良好关系、适应不同社交情境以及解决社交问题等多方面的综合能力。



您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为中等水平，表明您在多数日常交往中，能够大致解读他人的反应并作出相对适宜的回应，维持基本顺畅的社交互动。
- 面对压力时，社交能力能在一定程度上帮助您缓解人际压力，基本能够保证正常的生活与工作。工作中，您能够与同事顺畅协作，完成日常沟通任务，并能用熟悉的方式化解常见的工作摩擦，保持团队氛围的基本和谐。生活中，您能够应对大部分日常社交场合，维持良好的人际关系，从而在需要时获得他人的理解和支持。同时，目前的社交能力也为您进一步提升沟通技巧、适应更复杂的社交情景奠定了基础。

增强心理弹性

所谓心理弹性就是您的“心理免疫力”和“心理弹簧”，它指的是一个人在面对生活压力、挫折和逆境时，能够像弹簧一样缓冲压力、适应变化，并且反弹回来，甚至从中学习和成长的能力。因此，增强心理弹性可以提高您整体应对压力的能力。一些有助于提升您心理弹性的手段与资源包括情绪管理、身体保健、丰富的业余生活和社会支持。

情绪管理

在职场与生活中，压力不可避免，而良好情绪管理能力能帮助我们有效缓解压力。情绪管理是指个体对自身情绪的认知、评估、表达、调节和控制的过程。它并非是要压抑或消除所有情绪，而是以一种健康、积极且恰当的方式去应对和处理各种情绪体验。



您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为中等水平，表明您在多数情况下，能够识别自身常见情绪并理解其成因。能够运用部分基础策略调节情绪反应，避免过度冲动。在社交情境中，通常能够以相对恰当的方式表达情绪，维持基本稳定的情绪状态。
- 面对压力时，情绪管理能力能在一定程度上帮助您缓解压力，基本能够保证正常的生活与工作。工作中，您能在压力下保持相对稳定的心态，避免因过度冲动而影响团队协作，从而保障工作任务的顺利推进。生活中，对情绪的基本理解与相对恰当的表达，有助于您在社交场合中维持和谐的人际关系，并能够通过基础的情绪调节策略保持情绪的稳定。同时，目前的情绪管理水平为您后续发展更成熟的情绪调控能力奠定了基础。

身体保健

身体保健指的是通过照顾和优化身体的生理状态，来增强身体应对压力的韧性、缓解压力带来的负面影响，并促进整体健康的一系列行为和实践。



您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为中等水平，表明您具有一定的健康管理意识，在多数情况下能保持相对规律的睡眠、基本均衡的饮食和定期的身体活动，能够有意识地将一些简单的保健行为作为缓解日常压力的方式。
- 面对压力时，目前的身体保健习惯能在一定程度上帮助您抵抗压力，基本能够保证正常的生活与工作。在工作中，目前的状态能保证您在大多数工作日拥有相对稳定的精力和情绪，能够胜任常规的工作要求。您能通过短暂休息、健康零食等方式来“充电”，避免精力彻底耗尽。在生活中，您能够从事业余爱好、进行社交活动，享受生活的乐趣。目前基础的健康习惯为您未来进一步提升身体状态奠定了极好的基础。

业余生活

业余生活指的是在工作、学习、家庭责任等主要义务之外，个人主动选择并参与的、以兴趣、放松、愉悦或自我发展为目的的活动和时间安排。



您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为比较低的水平，表明您的业余活动较为单调、被动且缺乏规划。
- 在多数情况下，难以主动投入到能带来真正放松或满足感的活动中，对转换心境、补充能量和缓解压力的作用较为有限，会对工作与生活产生消极影响。主要表现为：
 - （1）加剧职业疲劳：缺乏业余爱好带来的成就感和愉悦感作为缓冲，会导致工作中的挫折和压力被放大，精力恢复能力变差。
 - （2）限制创造力与解决问题的视角：单调被动的业余生活无法为大脑提供新的刺激，思维容易固化，难以跳出固有框架思考问题，在面对需要创新解决方案的复杂工作时，可能感到思路狭窄。
 - （3）休息质量差：休息方式单一、被动，而非主动恢复，无法真正感到充实和放松，是一种“无效休息”。

社会支持

社会支持指个体通过社会关系网络（家人、朋友、同事、社区组织等）获得的情感关怀、实际协助、信息指导或归属认同，这些资源能帮助个体应对压力、提升心理弹性并促进身心健康。



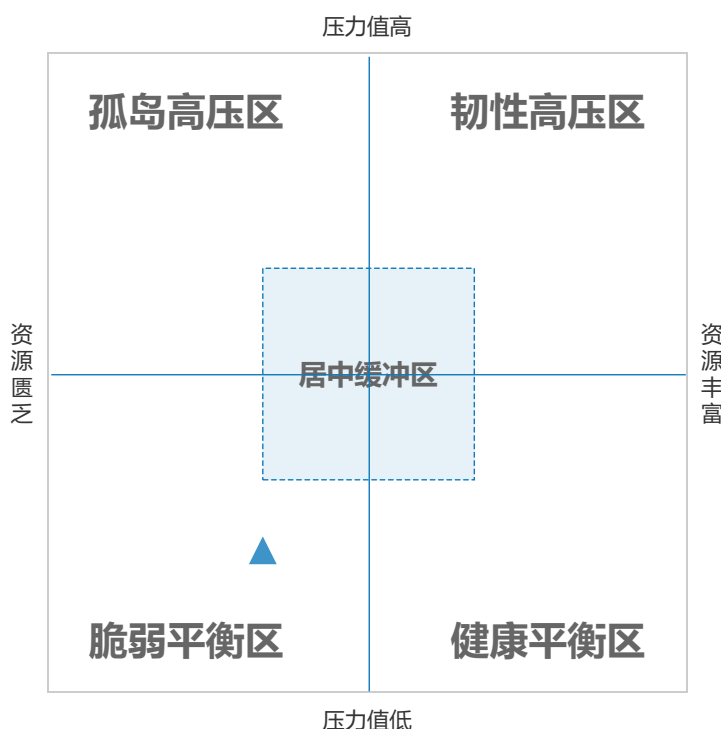
您的得分表现与工作生活影响

- 您在此维度的得分为中等水平，表明您拥有一定的社会支持资源，在多数情况下，能够从家人、朋友、同事处获得一定的情感安慰或实际帮助。
- 面对压力时，目前的社会支持资源在一定程度上能帮助您缓解压力，基本能够保证正常的工作与生活。在日常工作与生活中遇到压力、挫折或困难时，能够得到同事的帮助、向朋友或家人倾诉。这种实际的帮助与情感支持能帮助您较快地从负面情绪中恢复，维持基本的工作动力和情绪稳定，避免压力过度积累。为之后构建一个更加坚固可靠的社交支持网络奠定了基础。

您目前所在的压力状态区域：偏脆弱平衡区

您的压力状态：一方面取决于您目前承受的压力大小，另一方面取决于您拥有的压力应对资源的多寡。依据您在压力指数与压力应对资源维度得分的高低可以确定您所在的压力状态区域。

根据您在压力指数与压力应对资源维度上的得分（压力应对资源 X 轴与压力指数 Y 轴），可以计算您在压力状态图中的位置（下图中蓝色三角 ▲ 位置）。根据您在压力指数与压力应对资源的得分情况，您所在的区域为：**偏脆弱平衡区**，如下图所示：



落在该区域：则表示您目前压力较低，且应对资源处于中等水平。虽然目前您处于良好的身心状态，但我们依然建议您丰富压力应对资源与提升抵抗压力的技巧，以有效地应对未来可能的各种工作与生活压力。

压力管理建议

依据您在压力指数与压力应对资源各维度的得分情况，报告中会给出相应的压力管理建议。其中，针对压力指数方面的建议会给出得分较高的项；针对压力应对资源方面的建议会给出得分较低的项。

职业倦怠（4）

- **留意身体的疲劳信号**：开始关注自己在压力增大时出现的变化（如烦躁、睡眠不好），把这些信号当作需要主动休息的提醒。
- **合理安排工作精力**：把重要或复杂的工作安排在精力好的时段完成，在精力自然下降时处理相对简单的工作，让工作节奏更符合您的状态变化。
- **保留固定的放松时间**：为自己设定工作之余的放松时段，如下班后的散步、某项爱好等，确保每天有完全脱离工作的时间。

业余生活（1）

- **探索多元化的兴趣选择**：通过尝试不同类型的休闲活动，逐步发现个人兴趣点。可从简易活动入手，逐步扩大选择范围。
- **构建业余生活支持体系**：寻找志同道合的伙伴组成活动小组，通过定期聚会保持参与动力。创建适宜的活动环境，降低参与门槛。利用社区资源和公共设施，发现便捷的休闲活动场所。
- **建立效果评估与优化机制**：定期反思业余生活满意度，记录不同活动的体验感受。保留带来愉悦和放松的活动，及时调整效果不佳的项目。保持开放心态，持续尝试新的休闲方式，逐步建立丰富的业余生活体系。

社交能力（4）

- **培养观察他人习惯**：在日常交流中多留意对方的表情变化和肢体语言，比如对方是否频繁看表或身体后倾，这些都能帮助您更好地把握对话节奏。
- **观察他人互动方式**：留意身边沟通能力强的同事是如何展开对话、化解尴尬的，借鉴他们的做法。
- **记录成功的社交经历**：每次顺利完成重要沟通后，简单记下哪些表达方式获得了对方积极回应，逐步形成自己的沟通风格。

附录：压力状态区域介绍

压力状态区域	区域解释
韧性高压区	指的是个体目前压力较高，但应对资源丰富。在此状态下，虽然目前承受着较大的压力，但由于拥有较丰富的应对资源，短期来看，其压力状态不至于进一步恶化，但是，依然建议个体尽快采用压力缓解的措施，否则长期的压力会使个体的心理韧性被削弱，造成一定的健康损害。
孤岛高压区	指的是个体目前压力较高，且应对资源匮乏。此时需要引起个体的密切关注，需要快速寻找降低压力的手段，否则会使身心健康受到较大的损害。
居中缓冲区	指的是个体目前的压力与应对资源都处于中等水平，处于平衡的状态。在此状态下，一旦压力增加或者拥有的应对资源减少，平衡的状态就会被打破。长期来看，依然建议个体丰富压力应对资源与提升抵抗压力的技巧。
脆弱平衡区	指的是个体目前压力较低，且应对资源匮乏。虽然目前的压力水平不高，但拥有的应对资源不足，一旦未来遇到较大的工作或生活压力，会给个体造成冲击，打破目前的平衡状态，从而损害身心健康。
健康平衡区	指的是个体目前压力较低，且应对资源丰富。在此状态下，个体处于良好的身心健康水平，能够有效地应对未来可能的各种工作与生活压力。

答题过程数据

正常

异常

作答指标	参考标准	作答数据	有效性判定
作答时间	不少于2分钟	5分40秒	正常
作答完整性	作答无遗漏	第一部分：100%	正常
		第二部分：100%	

结论：从参测者的作答情况来看，各项作答数据都在正常范围，测试结果正常。



心理压力指数测评™ 由 **北师大人事与组织心理实验室** 提供
专业人才测验技术支持。



请在具有心理学学历背景或者受过心理测验相关培训认证的专业人
士指导下使用。



未经授权许可，其他任何个人或机构不得以任何形式使用本测验报
告，包括但不限于：剽窃题目或报告、擅自复印题目或报告、非法使
用、擅自许可他人使用或擅自转让。以上行为都违反《中华人民共
和国著作权法》，一经发现，我们将保留追求法律责任的权利。