精神健康管理彩虹量度工具

低抗逆力						高抗逆力
在困境中迅速復原的能力						在困境中迅速復原的能力
• 當遇到困難時，我會停滯和不想做任何事。 • 當遇到不順心的事，我會埋怨自己及其他人。 • 我不喜歡作新嘗試，免得事情出錯。						• 當事情變得困難時，我會回想過往的成功經驗，並以正面的態度跨出去。 • 如果遇到不順心的事，我會尋找解決辦法和想像成功的時刻。

外在控制						內在控制
相信自己能控制生命中發生的事情的程度						相信自己能控制生命中發生的事情的程度
• 我相信自己生命中發生的事情都是由其他人控制。 • 我被不公平地對待。 • 我的付出沒有得到別人的回報。						• 如果我努力，我能夠成功。 • 如果遇到不順心的事，我能夠決定如何正確處理。 • 我掌控自己思考及行動的方式。

低自我效能						高自我效能
對自己有能力完成任務、達成目標及取得成功的信念						對自己有能力完成任務、達成目標及取得成功的信念
• 我放棄。 • 我不擅長。 • 我的學習能力及作為都有限。 • 我不喜歡嘗試，免得失敗。						• 我持續努力。 • 我可以成功克服困難。 • 我能做「大事」。

高焦慮						低焦慮
感到憂慮、恐懼或緊張						感到憂慮、恐懼或緊張
• 我經常擔心會發生不好的事情。 • 我腦海不斷湧現憂慮。 • 我的胃部被捏緊。						• 我喜歡嘗試新事物，及結交新朋友。 • 我花很多時間去思考令自己開心的事情。 • 我的身體感到放鬆及平靜。