

# 心理压力指数测评™

## 组织版报告

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

阅读人员：员工直线领导与人力资源从业人员



## 报告前言

在当今充满挑战与动态变化的职场环境中，员工压力已成为影响团队效能与组织韧性的关键因素。精准洞察并管理员工的压力状态，已成为现代组织的一项核心能力。同时，也是组织优化管理体系、提升整体绩效、构筑组织长期竞争优势的重要一环。

压力之下，员工的心理健康状态，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。另一方面取决于员工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：



通过本报告，可以帮助您：

**1、了解员工目前压力的总体情况：**通过本测评，您可以更准确地了解员工目前压力的总体水平与压力应对资源的总体情况。

**2、为之后做出更科学、更人性化的管理决策提供参考：**针对员工目前的压力状况，报告会给出适合员工情况的管理参考建议。

## 报告阅读注意事项

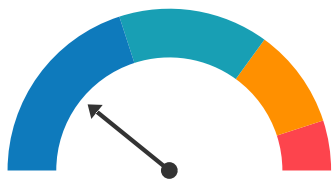
- 本报告的测验结果并非临床性的诊断，仅代表员工当前一段时间的压力状况。要以积极、发展的眼光看待测评结果，分数的意义是帮助组织快速了解员工的情况；
- 关注员工压力指数得分高的维度与员工压力应对资源得分低分的维度。有针对性的为员工提供帮助与指导。

## 报告内容

整体结果概览 .....	1
压力指数与应对资源得分 .....	1
压力状态类型 .....	1
各维度得分情况 .....	2
压力指数各维度得分 .....	2
压力应对资源各维度得分 .....	3
管理建议 .....	4
附录：员工压力状态区域介绍 .....	5
答题过程数据 .....	5

## 整体结果概览

### 压力指数与应对资源得分



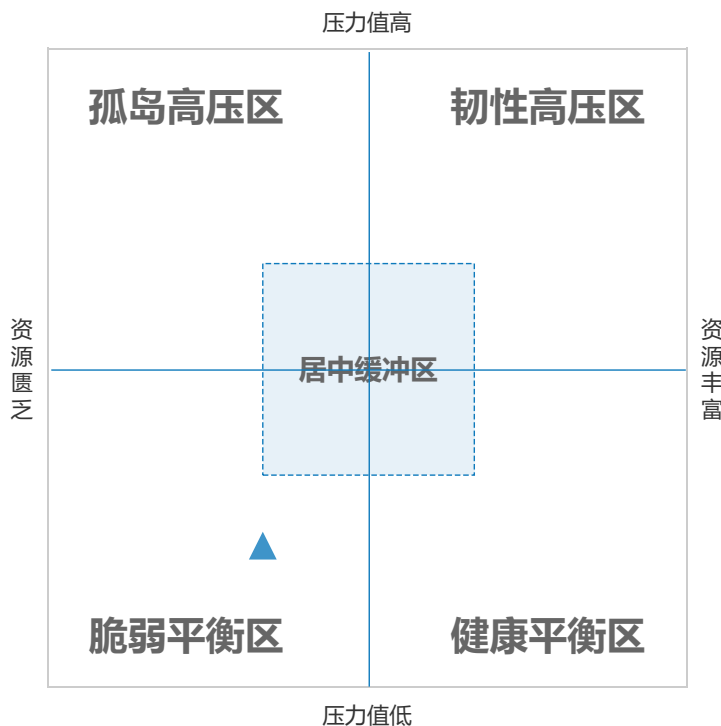
压力指数：30  
得分等级：比较低



应对资源得分：40  
得分等级：中等水平

### 压力状态类型

根据XXX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XXX在压力状态图中的位置（下图中蓝色三角▲位置）。XXX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XXX目前压力较低，且应对资源处于中等水平。虽然目前XXX处于良好的身心状态，但我们依然建议XXX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。



## 各维度得分情况

以下是个体压力状态各维度得分情况：

### 压力指数各维度得分

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员工，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。员工在这五个方面的得分共同决定了员工的总体压力指数的高低。这五个方面/维度的得分情况如下：

#### 情绪失调 (2)



情绪状态整体良好，拥有良好的心理韧性和适应能力，能够高效地应对各项任务与挑战。

#### 躯体不适 (3)



身体状态稳定，具有较强的生理韧性。面临压力时，生理系统拥有良好的缓冲和恢复能力。

#### 认知损耗 (3)



在压力下仍能保持思维清晰、敏捷，各项认知功能稳定，能高效准确地处理复杂任务。

#### 人际失和 (3)



压力下能保持情绪平稳、沟通理性，有效化解人际矛盾，维持关系和谐。

#### 职业倦怠 (4)



在经历压力后，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。

## 压力应对资源各维度得分

压力应对资源指的是员工在面对压力时，所能调动和利用的内外部积极因素和支持性条件的总和。主要包括七个方面：时间管理、设定目标、社交能力、情绪管理、身体保健、业余生活、社会支持。这七个维度的得分情况如下：

### 时间管理（5）



具备一定的时间管理意识，做事有大致的时间规划，可以较为有效地利用时间。

### 设定目标（6）



能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。

### 社交能力（4）



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。

### 情绪管理（5）



通常能识别自身情绪及成因，能调节情绪，恰当的表达情绪，保持情绪稳定。

### 身体保健（7）



具有一定的健康管理意识，能够保持相对规律的生活习惯，具备了一定的生理抗压韧性。

### 业余生活（1）



业余活动较为单调、被动且缺乏规划。对转换心境、补充能量和缓解压力的作用较为有限。

### 社会支持（6）



拥有一定的社会支持资源，在多数情况下，能从他人处获得一定的支持资源。

## 管理建议

依据XXX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管理建议。其中，针对压力指数方面的建议会给出XXX得分较高的项；针对压力应对资源方面的建议会给出XXX得分较低的项。

### 职业倦怠（4）

- **及时给予工作认可**：定期对该员工的工作成果给予具体肯定，特别关注其在压力下的工作表现，通过增强价值感来预防热情减退。
- **提供职业发展支持**：适时介绍公司内部的培训资源和职业发展通道，帮助其看到长期发展可能，维持工作动力。
- **适度增加工作自主权**：在任务执行过程中，提供适当的自主决策空间，如让其参与工作方法的制定，提升其对工作的掌控感。

### 业余生活（1）

- **组织“团队兴趣快闪小组”**：定期以轻松、自愿为前提，组织超短时的集体活动，如“周五午后15分钟咖啡品鉴”、“午间散步摄影”等，让其以零成本方式体验多样休闲。
- **推行“假期规划轻讨论”**：在非正式场合，关心并与其讨论即将到来的假期或周末计划，并提供一些简单的本地活动建议，引导其从“被动度过”转向“主动规划”。
- **提供业余活动资源引导**：整理并提供公司内部的兴趣小组、文体活动等资源信息，降低其寻找活动的门槛

### 社交能力（4）

- **提供进阶沟通培训**：为其推荐专业的沟通技巧课程，重点学习深度倾听、有效提问等进阶社交技能。
- **安排跨部门协作**：适当为其安排需要与其他部门合作的工作任务，拓展其社交经验。
- **建立持续提升机制**：每月进行一次社交能力提升讨论，针对其具体社交行为给予及时、具体、正向的反馈与建议。

## 附录：员工压力状态区域介绍

压力状态区域	区域解释
韧性高压区	指的是员工目前压力较高，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，依然建议员工尽快采用压力缓解的措施，否则长期的压力会使员工的心理韧性被削弱，造成一定的健康损害。
孤岛高压区	指的是员工目前压力较高，且应对资源匮乏。此时需要引起组织的密切关注，需要快速帮助员工降低压力，否则会使员工身心健康受到较大的损害。
居中缓冲区	指的是员工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，依然建议员工丰富压力应对资源与提升抵抗压力的技巧。
脆弱平衡区	指的是员工目前压力较低，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，会给员工造成冲击，打破目前的平衡状态，从而损害身心健康。
健康平衡区	指的是员工目前压力较低，且应对资源丰富。在此状态下，员工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。