

个性评测

基本心理测评

自信心测评

你是否对自己充满信心？自信心是成功的首要心理素质，没有自信的人往往一事无成。

- 1、一旦下了决心,即使没有人赞同,你仍然会坚持做到底吗？ 是 否
- 2、参加重要会议时，即使很想上洗手间，你也会忍着直到会议结束吗？
是 否
- 3、如果同事善意地取笑你，你是否会很在意？ 是 否
- 4、你认为你自己的能力比其他人强一些吗？ 是 否
- 5、在聚会上，你经常等别人先跟你打招呼吗？ 是 否
- 6、你经常跟人说抱歉吗？即使在不是你错的情况下。 是 否
- 7、别人批评你，你会觉得难过吗？ 是 否
- 8、你很少对人说你真正的意见吗？ 是 否
- 9、对别人的赞美，你持怀疑的态度吗？ 是 否
- 10、你总是觉得自己比别人差吗？ 是 否
- 11、你每天照镜子超过三次吗？ 是 否
- 12、你认为自己的能力比别人强吗？ 是 否
- 13、在一个正式场合，只有你一个人穿得比较随便，你会感到不自然吗？ 是 否
- 14、你是个受欢迎的人吗？ 是 否
- 15、你认为自己很有魅力吗？ 是 否
- 16、你认为你的优点比缺点多吗？ 是 否
- 17、目前的工作是你的专长吗？ 是 否
- 18、你与别人合作无间吗？ 是 否
- 19、危急时，你很冷静吗？ 是 否
- 20、在作决定时，你通常先听取别人的意见吗？ 是 否

你的分数为 26 分，分数为 25 - 40 之间：说明你对自己信心十足，明白自己的优点，同时也清楚自己的缺点。不过，在此警告你一声：如果你的得分将近 40 的话，别人可能会认为你很自大狂傲，甚至气焰太胜。你不妨在别人面前谦虚一点，这样人缘才会好。

心理适应能力测评

较强的适应性已是现代人的一个必备条件，否则，生活上很容易被这样那样的改变所困扰，工作上更是难以应付千变万化的形势。你可以通过下面的测试了解自己的适应能力，并根据需要实行相应的补救措施。

- 1、在冬天我比别人更怕冷，在夏天比别人更怕热。
符合 不清楚 不符合
- 2、即使在嘈杂、混乱的环境中，我也能集中精力学习、工作，效率并不明显降低。
符合 不清楚 不符合
- 3、每次到一个新的地方,我总爱闹点毛病,如失眠、拉肚子、皮肤过敏等。
符合 不清楚 不符合
- 4、开会轮到我发言时，我似乎比别人更镇定，发言也显得很自然。
符合 不清楚 不符合
- 5、我觉得一个人做事比大家一起干效率高些，所以我更愿意独自工作。
符合 不清楚 不符合
- 6、为求得和睦相处，我有时放弃自己的意见，附和大家。
符合 不清楚 不符合
- 7、每次体检，医生都说我“心跳过速”，其实我平时脉搏很正常。
符合 不清楚 不符合
- 8、如果需要的话，我可熬一个通宵，第二天仍然精力充沛地工作。
符合 不清楚 不符合
- 9、和别人争吵起来时，我常常哑口无言，事后才想起该怎样反驳对方，可是已经晚了。
符合 不清楚 不符合
- 10、无论情况多么紧迫，我都能注意到该注意的细节，不会丢三落四。
符合 不清楚 不符合

你的分数为 24 分(总分为 30),适应能力强。世界千变万化而你游刃有余，生活中的压力你常能化之于无形；你心情愉快、万事如意，这种精神品质有利于你的心理平衡与健康。你是个生命力强的人。

心理承受能力测评

请根据自己的第一印象回答，不要过多考虑。

- 1、你的童年是在父母的溺爱下度过的。 是 否 不全是
- 2、你步入社会后路途坎坷，屡遭人白眼。 是 否 不全是
- 3、你在初恋时被恋人甩掉后，几乎失去了生活的勇气。
是 否 不全是
- 4、你的收入不高，但手头总感到宽裕。 是 否 不全是
- 5、让你和性情不同的人一起工作，简直是活受罪。
是 否 不全是
- 6、你从来没有服用过安眠药物。 是 否 不全是
- 7、你的朋友冒然带一个讨厌的人来访，使你感到震惊。
是 否 不全是
- 8、原定长工资有你，可公布名单时不知为什么又换了另一个人。即便如此，你也心情坦然，并向他祝贺。 是 否 不全是
- 9、你看到那些奇装异服，听到那些乱糟糟的音乐，就感到恶心。
是 否 不全是
- 10、你认为一些新规定、新制度的颁布和实施，都是顺理成章、势在必行的。
是 否 不全是
- 11、你接连遇到几件不愉快的事，一次比一次感到苦恼。
是 否 不全是
- 12、即使同"情敌"交谈，也能心平气和。 是 否 不全是
- 13、建立新的人际关系相当容易。 是 否 不全是
- 14、别人擅自动用你的物品，你会生气很长时间。 是 否 不全是
- 15、即便多次失败，你也不放弃再尝试的机会。 是 否 不全是
- 16、对没有完成的重要事情，你会吃不下饭、睡不好觉。
是 否 不全是
- 17、有50%的成功把握你才会去干有些风险的事。 是 否 不全是
- 18、只要流行感冒，你就会被感染上。 是 否 不全是
- 19、别人若对你不公正，你会找机会进行报复。 是 否 不全是
- 20、一有空闲时间，你就想看小说和报纸。 是 否 不全是

你的分数为84分，心理承受力较强，敢于迎接命运的挑战。你有不平凡的经历，能面对现实，对来自生活的冲击波应付自如，随遇而安。

心理年龄测评

人的心理年龄与其实际年龄并不总是一致。有的人年纪轻轻，心态却十分保守，一副老气横秋的样子；有的人虽已近知天命之年，却总是充满朝气，积极乐天，心情开朗。不妨测试一下您的心理年龄。

- 1.下决心做某事后就立刻去做 是 不确定 否
- 2.往往凭经验办事 是 不确定 否
- 3.对任何事情都有探索精神 是 不确定 否
- 4.说话慢而且罗嗦 是 不确定 否
- 5.健忘 是 不确定 否
- 6.怕烦心、怕做事、不想活动 是 不确定 否
- 7.喜欢计较小事 是 不确定 否
- 8.喜欢参加各种活动 是 不确定 否
- 9.日益固执起来 是 不确定 否
- 10.对什么事情都有好奇心 是 不确定 否
- 11.有强烈的生活追求 是 不确定 否
- 12.难以控制感情 是 不确定 否
- 13.容易妒忌别人，易悲伤 是 不确定 否
- 14.见到不合理的事不那么气愤了 是 不确定 否
- 15.不喜欢看推理小说 是 不确定 否
- 16.对电影和爱情小说日益失去兴趣 是 不确定 否
- 17.做事情缺乏持久性 是 不确定 否
- 18.不愿意改变旧习惯 是 不确定 否
- 19.喜欢回忆过去 是 不确定 否
- 20.学习新鲜事物感到困难 是 不确定 否
- 21.十分注意自己身体的变化 是 不确定 否
- 22.生活兴趣的范围变小了 是 不确定 否
- 23.看书的速度加快 是 不确定 否
- 24.动作不够灵活 是 不确定 否
- 25.消除疲劳感很慢 是 不确定 否
- 26.晚上不如早晨和上午清醒 是 不确定 否
- 27.对生活中的挫折感到烦恼 是 不确定 否
- 28.缺乏自信心 是 不确定 否
- 29.集中精力思考有困难 是 不确定 否
- 30.工作效率低 是 不确定 否

您的分数为 14 分,您的心理年龄为 20-29 岁

压力测评

你是否是一个坚强的、能够抵受外来压力的人？请你根据自己的实际情况回答。

1. 你是否比以前更容易发怒？ 是 否
2. 你睡眠是否有麻烦？ 是 否
3. 你是否周期性做恶梦？ 是 否
4. 你是否经常地摇动双脚？ 是 否
5. 你是否对一切都比以前兴趣少了？ 是 否
6. 你是否经常把自己和别人比较，以区别自己条件的好坏呢？ 是 否
7. 在你成长期间，你的父母是否经常争吵？ 是 否
8. 当你周围的事一塌糊涂时，通常是否因为你的错误所引起？ 是 否
9. 你是否觉得自己的工作压力太大？ 是 否
10. 你是否觉得自己比别人懒惰？ 是 否
11. 你是否觉得自己怕羞、内向？ 是 否
12. 你是否觉得自己不善理财？ 是 否
13. 你是否经常妒忌他人？ 是 否
14. 你的手掌是否经常多汗、冰冷？ 是 否
15. 你是否认不清自己的职业的意义、作用？ 是 否
16. 你的父母在你成长期间，是否经常有重病？ 是 否
17. 你是否认识与自己同年的朋友欠健康？ 是 否
18. 你是否经常有胃病？ 是 否
19. 你是否经常在一段时间内觉得决定一些事情有困难？ 是 否
20. 你是否喜欢你的上司、同事、同学或合伙人？ 是 否
21. 你是否经常觉得疲倦？ 是 否
22. 你的口腔及喉咙是否经常感到干涸？ 是 否
23. 你是否经常吃得过饱？ 是 否
24. 你的肩膀、颈和背的肌肉是否经常酸痛？ 是 否
25. 你考试时，是否不停地敲点手指头或玩手中的笔？ 是 否

你的分数为6分:这个分数的人，认为压力在生活中是不可避免的，而且也不准备回避压力，因此情绪稳定。

自制力测评

当面对诱惑时，最有力的支持来自于你自己，内心坚定的自制力是抵御引诱的有力武器，它使人从无能为力的受迷惑状态中解脱出来，恢复控制自我的能力，重新做自己的主宰。下面的问卷，可以测试你抵制诱惑的能力。

- 1、“这是最后一次了”是你常用的口头禅。 是 否
- 2、你经常做出令自己后悔的事。 是 否
- 3、你总是不等到月底就花完这个月的薪水。 是 否
- 4、你是个很好说话的人，说服你不是什么难事。 是 否
- 5、你经常不能完成自己制订的学习目标。 是 否
- 6、你时常陷入接二连三的麻烦中。 是 否
- 7、你时常去幻想那些不切实际的事，并深深地沉溺于其中。 是 否
- 8、你经常赖床。 是 否
- 9、你的保证与诺言已不太被相信了。 是 否
- 10、你每次到超市购物都超出原来的购买预算。 是 否

你的分数为 2 分:抵抗诱惑的能力强。你具有相当顽强的自制力，能够有效地控制和调节自己的行为。你的理智常占据上风，对“我想做”与“应当做”的关系把握得很清醒。你能够完成一些自我要求，从而对未来的新计划充满信心。你需要注意的是，不要对自己过于苛刻。

意志力测评

苏东坡曾云：古之成大事者，不惟有超世之才，亦有坚韧不拔之志。坚强的意志是一个人成功的必要心理素质，只有坚持不懈持之以恒，才能圆满地实现自己的人生目标。

1. 我很喜欢长跑、远足、爬山等体育活动，但并不是因为我的身体适应这些项目，而是因为

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

2. 我给自己定的计划，常常因为主观原因不能如期完成。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

3. 如没有特殊原因，我每天都按时起床，从不睡懒觉。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

4. 我的作息没有什么规律性，经常随自己的情绪和兴致而变化。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

5. 我信奉“凡事不干则已，干则必成”的格言，并身体力行。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

6. 我认为做事情不必太认真，做得成就做，做不成便罢。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

7. 我做一件事情的积极性，主要取决于这件事情的重要性，即该做不该做；而不在于对这件事情的兴趣，即不在于想不想做。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

8. 有时候我躺在床上，下决心明天要干一件很重要的事情，但到第二天这种劲头就没了。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

9. 在学习和娱乐发生冲突时，即使这种娱乐很有吸引力，我也会马上会决定去学习。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

10. 我常因看一部引人入胜的小说或一部很有趣的电影，而不能入睡。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

11. 我下决心办成的事，不论遇到什么困难，都坚持下去。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

12. 我在学习和工作中遇到困难，首先想到的就是问问别人有什么办法。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

13. 我能长时间干一项重要而枯燥无味的工作。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

14. 我的兴趣多变，做事情常常是这山望着那山高。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

15. 我决定做一件事时，常常说就干，决不拖延或让它落空。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

16. 我办事喜欢把容易的先做，难的能拖则拖，实在不能拖时，就赶时间做完算数，所以别人不在放心让我干难度大的工作。

非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

17. 对于别人的意见,我从不盲从,总喜欢分析、鉴别一下。
非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合
18. 越是比我能干的人,我不大怀疑他们的看法。
非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合
19. 遇事我喜欢自己拿主意,当然也不排斥吸取别人的建议。
非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合
20. 生活中遇到复杂情况时,我常常举棋不定,拿不了主意。
非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合
21. 我不怕做我以前从来没有做过的事情,也不怕一个人独立负责重要的工作,我认为这是对自己很好的锻炼。
非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合
22. 我生来胆怯,没有十二分把握的事情,我从来不敢去做。
非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合
23. 我和同事,朋友,家人,同学相处,很有克制能力,从不无缘无故发脾气。
非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合
24. 在和别人争吵时,我有时虽明白知自己不对,却忍不住要说一些过头话,甚至骂对方几句。
非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合
25. 我希望做一个坚强的有毅力的人,因为我深信“有志者事竟成”。
非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合
26. 我相信机遇,很多事实证明,机遇的作用有时大大超过个人的努力。
非常符合 比较符合 难以回答 不太符合 很不符合

你的分数为 109 分,说明你意志较强;你很懂得权衡轻重,知道什么时候要坚持到底什么时候要轻松一下。你是那种坚守本分的人,但遇到极感兴趣的东西时,你的好玩心就会战胜你的决心。

个人基本性格

情商测评

EQ即情绪智商(Emotional Quotient),是用于预测一个人能否取得职业成功或生活成功的有效指标,反映个体的社会适应性。请测评你的EQ能力!

- 1、情绪起伏很大,不易了解? 经常 偶尔 从不
- 2、表达情绪的方式通常是骂人,忍耐或委曲? 经常 偶尔 从不
- 3、说不出自己令生气、高兴、伤心、或嫉妒的话或事?
经常 偶尔 从不
- 4、不了解自己为什么会生气、高兴、伤心、嫉妒?
经常 偶尔 从不
- 5、表情不开朗,很少展现笑容? 经常 偶尔 从不
- 6、做事的态度拖拖拉拉,慢吞吞及被动? 经常 偶尔 从不
- 7、一次想作很多事,因此显得不专心? 经常 偶尔 从不
- 8、在意别人对自己的看法,生活较紧张,无法轻松自在?
经常 偶尔 从不
- 9、对于自己的事,不能主动及负责任地完成? 经常 偶尔 从不
- 10、被问到问题时常会用不知道、随便、不说话或是顾左右而言他?
经常 偶尔 从不
- 11、对自己要求很高,达不到标准时会哭闹、生气? 经常 偶尔 从不
- 12、对于已约好的事,无法守信用的完成,或会草率完成?
经常 偶尔 从不
- 13、对公司及家庭既定的规则不遵守? 经常 偶尔 从不
- 14、对自己期待低,觉得反正自己做不到就干脆放弃? 经常 偶尔 从不
- 15、担心犯错,而不敢担任新的职务? 经常 偶尔 从不
- 16、担心自己的意见不好而附和同事的意见? 经常 偶尔 从不
- 17、与人合作时,如果别人不同意己见就要骂人,或者是逃避?
经常 偶尔 从不
- 18、做什么事都很急,耐不住性子? 经常 偶尔 从不
- 19、担心自己不会就放弃参加,或说活动无聊、低级、不愿尝试新事物或经验?
经常 偶尔 从不
- 20、与上司意见不同时,采取退让,委曲,对别人生气等方式来解决?
经常 偶尔 从不

你的分数为30分,恭喜你具有高EQ。EQ高的人,在自信心、人际关系、工作表现、婚姻生活上,都有比较令人满意的成就。

情绪类型测评

情绪类型分为三种：理智型、冲动型、平衡型，不同类型情绪的人会有不同的行为方式。不妨测试一下你的情绪是哪种类型。

1. 如果让你选择，你更愿意：
独自工作 和一些人一起工作 同许多人一起工作并亲密接触
2. 当为解闷而读书时，你喜欢：
读史书、秘闻、传记类 读历史小说、社会问题小说
读幻想小说、荒诞小说
3. 对恐怖影片反映如何？
不能忍受 很喜欢 害怕
4. 以下那种情况符合你：
很少关心他人的事 关心熟人的生活 爱听新闻，关心别人的生活细节
5. 去外地时，你会：
为亲戚们的平安感到高兴 希望去更多的地方 陶醉于自然风光
6. 遇见朋友时，经常是：
点头问好 微笑、握手和问候 拥抱他们
7. 你看电影时会哭或觉得要哭吗？
从不 有时 经常
8. 如果在车上有烦人的陌生人要你听他讲自己的经历，你会怎样：
打断他，做自己的事 显示你颇有同感 真的很感兴趣
9. 被问及私人问题，你会怎样？
平静地说出你认为适当的话 虽然不快，但还是回答了
感到不快活和气愤，拒绝回答
10. 是否想过给报纸的问题专栏写稿？
绝对没想过 有可能想过 想过
11. 在咖啡店里要了杯咖啡，这时发现部座有一位姑娘在哭泣，你会怎样？
换个座位远离她 想说些安慰话，但却羞于启口 问她是否需要帮助
12. 在朋友家聚餐之后，朋友和其爱人激烈地吵了起来，你会怎样？
立即离开 觉得不快，但无能为力 尽力为他们排解
13. 送礼物给朋友：
仅仅在新年和生日 在觉得有愧或忽视他们时 全凭兴趣
14. 一个刚相识的人对你说了些恭维话，你会怎样？
谨慎地观察对方 感到窘迫 非常善欢听，并开始喜欢对方
15. 如果你因家事不快，上班时你会：
工作起来，把烦恼丢在一边 尽量理智，但仍因压不住火而发脾气
继续不快，并显露出来
16. 生活中的一个重要关系破裂了，你会：

- 无可奈何地摆脱忧伤之情 感到伤心，但尽可能正常生活
至少在短暂时间内感到痛心
17. 一只迷路的小猫闯进你家，你会：
扔出去 想给它找个主人，找不到就让它安乐死 收养并照顾它
18. 对于信件或纪念品，你会：
刚收到时便无情地扔掉 两年清理一次 保存多年
19. 是否因内疚或痛苦而后悔？
从不后悔 偶尔后悔 是的，一直到很久
20. 同一个很羞怯或紧张的人谈话时，你会：
有点生气 因此感到不安 觉得逗他讲话很有趣
21. 你喜欢的孩子是：
长大了的时候 能同你谈话的时候，并且形成了自己的个性
很小的时候，而且有点可怜巴巴
22. 爱人抱怨你花在工作上的时间太多了，你会怎样？
解释说这是为了你们两人的共同利益，然后仍象以前那样去做
对两方面的要求感到矛盾，并试图使两方面都令人满意
试图把时间更多花在家庭上
23. 在一场特别好的演出结束后，你会：
勉强的鼓掌 加入鼓掌，但觉得很不自在 用力鼓掌
24. 当拿到母校出的一份刊物时，你会：
不看就扔进垃圾桶 通读一遍后扔掉 仔细阅读，并保存起来
25. 听说一位朋友误解了你的行为，并且正在生你的气，你会怎样？
等朋友自己清醒过来 等待一个好时机再联系，但对误解的事不作解释
尽快联系，作出解释
26. 看到路对面有一个熟人时，你会：
走开 招手，如对方没有反应便走开 走过去问好
27. 怎样处置不喜欢的礼物？
立即扔掉 藏起来，仅在送者来访时才摆出来 热情的保存起来
28. 对示威游行、爱国主义行动、宗教仪式的态度如何？
冷淡 使你窘迫 感动得流泪
29. 有没有毫无理由地觉得过害怕？
从不 偶尔 经常
30. 下面哪种情况与您最相符：
感情没什么要紧，结局才最重要 十分留心自己的感情 总是凭感情办事

你的分数为 63 分，平衡型情绪时而感情用事，时而十分克制即使在很恶劣的环境下握起拳头，但仍能从情绪中摆脱出来因此，很少与人争吵，工作中的人际关系十分愉快、轻松即使偶尔与人发生纠纷，也能不自觉地处理得妥贴

情绪稳定性测评

有的人能力一般，却能够冷静地处理判断事物，因而取得成功；有的人虽然智力发达，但情绪却不稳定，因而改变了其成功的发展方向。情绪的这种重要意义愈来愈被人所关注。请测评一下你的情绪稳定程度。

- 1.你对与你关系最密切的人是否满意？
不满意 非常满意 基本满意
- 2.你是否想到若干年后会有什么使自己极为不安的事？
经常想到 从来没有想过 偶尔想到过
- 3.你上床以后，是否经常再起来一次，看看门窗是否关好，炉子是否封好等？
经常如此 从来没有 偶尔有过
- 4.你是否被朋友、同事或同学起过绰号、挖苦过？
这是常有的事 从不如此 偶尔如此
- 5.看到自己最近一次拍摄的照片，你有何想法？
觉得不称心 觉得很好 觉得还可以
- 6.半夜的时候，你是否经常觉得有什么值得害怕的事？
经常 从来没有 极少有这种情况
- 7.你是否经常因梦见什么可怕的事而惊醒？ 经常 没有 极少
- 8.除去看见的世界外，你心里有没有另外的世界？ 有 没有 记不清
- 9.你是否曾经有多次做同一个梦的情况？ 有 没有 记不清
- 10.有没有一种食物使你吃后呕吐？ 有 没有 记不清
- 11.你心里是否时常觉得你不是现在的父母所生？ 时常 没有 偶尔有
- 12.你是否觉得没有人十分了解你？ 是 否 说不清
- 13.你是否常常觉得你的家庭对你不好，但是你又确知他们的确对你好？
是 否 偶尔
- 14.你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你？ 是 否 说不清
- 15.你在早晨起来的时候最经常的感觉是什么？ 忧郁 快乐 说不清
- 16.每到秋天你经常的感觉是什么？
秋雨霏霏或枯叶遍地 秋高气爽或艳阳天 不清楚
- 17.你平时是否觉得自己很强健？ 是 否 不清楚
- 18.你在高处的时候，是否觉得站不稳？ 否 是 有时是这样
- 19.你是否一回家就把房门关上？ 是 否 不清楚
- 20.你坐在小房间里把门关上后，是否觉得心里不安？
是 否 偶尔是
- 21.当一件事需要你做决定时，你是否觉得很难？
是 否 说不清
- 22.你是否常常用抛硬币、翻纸牌、抽签之类的游戏来测凶吉？
是 否 偶尔

- 23.你是否常常因为碰到东西而跌倒？ 是 否 偶尔
- 24.你是否曾看到、听到或感觉到别人觉察不到的东西？
经常这样 从不这样 偶尔这样
- 25.你是否需要一个多小时才能入睡，或醒得比你希望的早一个小时？
经常这样 从不这样 偶尔这样
- 26.你是否觉得自己有超乎常人的能力？ 是 否 不清楚
- 27.你是否觉得有人注意你的言行？ 是 否 不清楚
- 28.你是否曾经觉得因有人跟着你走而心里不安？ 是 否 不清楚
- 29.你对别人自杀有什么想法？ 可以理解 不可思议 不清楚
- 30.当你一个人走夜路时，是否觉得前面暗藏着危险？ 是 否 偶尔

你的分数为 34 分,你的情绪基本稳定，但较为深沉，对事情的考虑过于冷静，处事淡漠消极，不善于发挥自己的个性，你的自信心受到压抑，办事热情忽高忽低，易瞻前顾后、踌躇不前。

交际能力测评

美国著名职业规划专家卡耐基先生曾指出：一个人事业的成功,只有 15%是由他的专业技术能力决定,其余的 85%,则要有赖于他的交际能力。你是否善于交际?请回答下面的问题:

- 1、一位朋友邀请你参加他(她)的生日。可是,那些来宾你一个都不认识:
借故拒绝,告诉他(她)说:“那天已经有别的朋友邀请过我了”。
愿意早去一会儿帮助他(她)筹备生日。 非常乐意借此机会去认识他们。
- 2、在街上,一位陌生人向你询问到火车站的路径。这是很难解释清楚的,况且,你还有急事:
让他去向远处的一位警察打听。 尽量简单地告诉他。
把他引向火车站的方向。
- 3、晚上,一个好久未见的朋友来看你,可是,电视上有一部非常精彩的电影:
让电视开着,与朋友谈论。 说服朋友与你一块看电视。
关上电视机,让朋友看你假期中的照片。
- 4、你父亲给你寄钱来了:
把钱搁在一边。 买一些书或别的东西。 和你的朋友们小宴一顿。
- 5、你的邻居要看电影去,让你照看一下他们的孩子。孩子醒后哭了起来:
让他哭去,继续做自己的事情。 看看孩子是否需要什么东西。
把孩子抱在怀里,哼着歌曲想让他入睡。
- 6、如果你有闲暇,你喜欢干些什么?
呆在卧室里听音乐。 到商店里买东西。
与朋友一起看电影,并与他们一起讨论。
- 7、当你周围有同事生病住医院时,你常常是:
有空就去探望,没有空就不去了。 只探望同你关系密切者。
主动探望。
- 8、在你选择朋友时,你发现:
你只能同你趣味相同的人们友好相处。 兴趣、爱好不相同的人偶尔也能谈谈。
一般说来你几乎能同任何人都合得来。
- 9、如果有人请你去玩或在聚会上唱歌,你往往:
断然回绝。 找个借口推辞掉。 饶有趣味地欣然应邀。
- 10、对于他人对你的依赖,你的感觉如何?
避而远之,我不喜欢结交依赖性强的朋友。
一般地说,我并不介意,但我希望我的朋友能有一定的独立性。
很好,我喜欢被人依赖。

你的分数为 18 分,你不喜欢独自一个人呆着,你需要朋友围在身边。你非常喜欢帮忙,如果这不会花费你很多时间的话。

乐观指数测评

你是个乐观主义者或悲观主义者吗？你透过明丽或灰暗的镜子来看待人生吗？

请一一回答以下的问题。

1. 如果半夜里听到有人敲门,你不会以为那是坏消息,或有麻烦发生了吧?
是 否
2. 你跟人打过赌吗? 是 否
3. 你不愿意把收入的大部分用来买保险吗? 是 否
4. 你觉得大部分的人都很诚实吗? 是 否
5. 当朋友表示一定奉还时,你会答应借钱给吗? 是 否
6. 在一般情况下,你信任别人吗? 是 否
7. 即使有重要的约会,你也不会因担心可能发生塞车、抛锚或别的状况而提早出门吧?
是 否
8. 每天早晨起床时,你会期待又是美好一天的开始吧? 是 否
9. 收到意外的来函或包裹时,你会特别开心吗? 是 否
10. 你对未来的十二个月充满希望吗? 是 否

你的分数为 18 分(总分为 20),你是个标准的乐观主义者。你看人生总是看到好的那一面,将失望和困难摆到旁边去。乐观,使人活得更更有劲,不过,要记住,有时候过分乐观,也会造成你对事情掉以轻心,结果反而误事。

自主性测评

独立还是依赖是衡量一个人个性心理特征的一对重要标尺，独立性的人自己作出判断，独立完成自己的工作；而依赖性的人则处处附和众议，甚至为了取得别人的好感放弃个人的主见。下面一组测试可帮助你了解你的自主性如何。

1. 在工作中，你愿意：
和别人合作 不确定 自己单独进行
2. 在接受困难任务时，你总是：
有独立完成的信心 不确定 希望有别人的帮助和指导
3. 你希望把你的家庭设计成：
拥有其自身活动和娱乐的自己世界 介于二者之间 邻里朋友交往活动的一部分
4. 你解决问题，多借助于：
个人独立思考 介于二者之间 和别人展开讨论
5. 你青春年少时，和异性朋友的交往：
较多 介于二者之间 比别人少
6. 在社团活动中你是一个活跃分子。
是的。 介于二者之间。 不是的。
7. 当人们指责你古怪不正常时，你：
非常气恼。 有些生气。 无所谓。
8. 到一个新城市找地址，你一般是：
向人问路。 介于二者之间。 自己看市区地图。
9. 在工作中，你喜欢独自筹划而不愿受人干涉。
是的。 介于二者之间。 不是的。
10. 你的学习多依赖于
阅读书刊。 介于二者之间。 听老师讲或参加集体讨论。

你的分数为 18 分，你自立自强，当机立断。通常能够自作主张，独立完成自己的工作计
划，不依赖别人，也不受社会舆论的约束。同时，你无意控制和支配别人，不嫌弃人，但也
无需别人的好感。

性格倾向指数测评

请根据自己的第一印象回答，不要过多考虑。

- 1、与观点不同的人也能友好往来。 是 否 不全是
- 2、你读书较慢，力求完全看懂。 是 否 不全是
- 3、你经常分析自己、研究自己。 是 否 不全是
- 4、在人多的场合你总是力求不引人注目。 是 否 不全是
- 5、你是个不拘小节的人。 是 否 不全是
- 6、你能够做好领导团体的工作。 是 否 不全是
- 7、受到表扬后你会工作得更努力。 是 否 不确定
- 8、你希望过平静、轻松的生活。 是 否 不确定
- 9、你常会一个人想入非非。 是 否 不确定
- 10、你很喜欢参加集体娱乐活动。 是 否 不确定
- 11、你总是三思而后行。 是 否 不确定
- 12、你始终以乐观的态度对待人生。 是 否 不确定
- 13、你总是独立思考回答问题。 是 否 不确定
- 14、你不怕应付麻烦的事情。 是 否 不确定
- 15、你几乎从不主动制订学习或工作计划。 是 否 不确定
- 16、你很关心别人会对你有什么看法。 是 否 不确定
- 17、和别人在一起时，你的话总比别人多。 是 否 不确定
- 18、你喜欢独自一个人在房内休息。 是 否 不确定
- 19、你的情绪很容易波动。 是 否 不确定
- 20、看到房间里杂乱无章，你就静不下心来。 是 否 不确定
- 21、遇到不懂的问题你就去问别人。 是 否 不确定
- 22、在一个新的环境里你很快就能熟悉了。 是 否 不确定
- 23、常会过高地估计自己的能力。 是 否 不确定
- 24、你感到脚踏实地地干比探索理论原理更重要。 是 否 不确定
- 25、你很注意同事的工作业绩。 是 否 不确定

你的分数为 74 分，你的性格偏外向。

个人职业性格

交流能力测评

所谓交流，即将自己的想法、意见传达给别人，并让别人充分理解自己的想法与意见。对于经理人来讲，交流能力至关重要，因为它直接影响着下属的行为。你是否善于与人交流？

1. 你将工作计划发到每位部下手中吗？ 是 否
2. 你的部下分工明确吗？是否各司其职？ 是 否
3. 你是否经常召集部门会议，既讨论工作问题又探讨一些大家共同感兴趣的问题？
是 否
4. 你的部下对自己的权限清楚吗？ 是 否
5. 你鼓励员工积极关心公司事务，踊跃提问题、出主意、想办法吗？ 是 否
6. 你提倡同事之间经常交流、密切合作吗？ 是 否
7. 你虚心听取各方面意见吗？ 是 否
8. 你鼓励部下畅谈未来并帮助他们为自己设计吗？ 是 否
9. 你平易近人吗？能和下属打成一片吗？ 是 否
10. 为了营造一种轻松愉快的气氛，你是否有时把会议地点安排在酒店等地方？
是 否
11. 你能利用会议将工作计划具体化，把每项任务都落实到具体人员，并定下完成任务的期限吗？ 是 否
12. 你是否定期与每位部下谈话，讨论其工作进展情况？ 是 否
13. 你是否至少每年召开一次总结会，表扬先进，鞭策后进，同时广泛征求群众意见，让大家畅所欲言？ 是 否
14. 你经常向领导汇报本部门工作进展情况及部下的表现吗？ 是 否
15. 当你遇到困难与问题时，能发动群众、发挥集体的智慧吗？ 是 否
16. 你鼓励部下勤学好问、互相帮助吗？ 是 否
17. 你在部门人事组织协作小组，提倡团结奋斗精神吗？ 是 否
18. 当公司内出现人事、政策和 workflows 的重大调整时，你是否及时召集部下开会，解释调整的原因及这些调整对他们今后工作的影响？ 是 否
19. 你喜欢在总经理办公会上将本部门工作进展公布于众，以求得其他部门的合作和支持？
是 否
20. 你是否经常召集“群英会”，请员工为公司出谋划策？ 是 否
21. 你的文笔是否简洁清晰，没有晦涩难懂、装腔作势的八股腔？ 是 否
22. 当部下取得辉煌成就时，你是否立即表示祝贺？ 是 否
23. 当你与非专业人士交流时，能尽量避免使用行话吗？ 是 否
24. 你在起草文件、函电时，能否为部下树立榜样，慎重使用“保密”字眼吗？ 是 否
25. 你如果听说某位部下因毫无根据的谣言而苦恼，你是否立即召集会议辟谣？ 是 否
26. 假如公司为圆满完成一个重大项目，决定聘请专家来主持工作，你认为是否有必要召集员工开会，向他你讲解这个项目对公司及每个人的影响，请他们全面配合专家开展工作？

是 否

27. 你能尽量少下达书面指示, 多与部下直接交流吗? 是 否

28. 当公司作出新决定时, 你能尽量提前通知本部门的员工吗? 是 否

29. 你有一套完整的公司章程和部门规定供部下随时参考吗? 是 否

30. 如果公司作出的新决定与本部门无直接关系, 你还向部下传达吗? 是 否

你的分数为 52 分(总分为 60), 你的交流能力极强, 表明你对组织内的沟通非常重视。你的企业里信息交流畅通。你是一位优秀的经营管理者!

变革意识测评

有些人惰性比较强，习惯于按照过去的模式生活和处理事物，不愿意变换自己的工作环境和方式；而有的人则喜欢求新求变，喜欢不断地去尝试，喜欢创造。变革意识是对事物变化的敏感性，对待事物的灵活性和创新意识。变革意识是经理人获得创造力的前提，唯有不断创新变革，才能一步步的走向成功。

本测试题测查了人的变通性，尤其是打破传统而求变化的变革意识。

- 1、印在纸上的主意、想法，其价值还不如印它们的纸张。
非常同意 比较同意 稍许同意 不太同意 很不同意 极不同意
- 2、世界上有两种人，一种人追求拥护真理，另一种人排斥真理。
非常同意 比较同意 稍许同意 不太同意 很不同意 极不同意
- 3、大多数人并不知道什么才是对他有益的。
非常同意 比较同意 稍许同意 不太同意 很不同意 极不同意
- 4、人生中的大事就是去做自己认为重要的事。
非常同意 比较同意 稍许同意 不太同意 很不同意 极不同意
- 5、在这个复杂的世界里，要了解事情的演变情形，唯一途径就是依赖我们信任的领导或专家。
非常同意 比较同意 稍许同意 不太同意 很不同意 极不同意
- 6、在当代论点不同的所有哲学家当中，有可能只有一两位才是正确的。
非常同意 比较同意 稍许同意 不太同意 很不同意 极不同意
- 7、大多数人根本不会替别人稍微设身处地地想一想。
非常同意 比较同意 稍许同意 不太同意 很不同意 极不同意
- 8、最好听取自己所尊敬的人的意见再做判断和决定。
非常同意 比较同意 稍许同意 不太同意 很不同意 极不同意
- 9、唯有投身追求一个理想，才能使生命变得有意义。
非常同意 比较同意 稍许同意 不太同意 很不同意 极不同意
- 10、当有人顽固不肯认错时，我就会很急躁。
非常同意 比较同意 稍许同意 不太同意 很不同意 极不同意

你的分数为-10分，得分在-11至11分之间：变革意识中等；----变革意识是对事物变化的敏感性，对待事物的灵活性和创新意识。变革意识是获得创造力的前提，具有变革意识才能敏锐地感受到别人未注意到的情况和细节，才能从平常的事例中透视出缺陷和问题，巧妙地利用这些发现更好推进工作。

领导意识测评

你是一个领导者，或是一个跟随者？看一看你的性格因素中是否有领导意识或者强烈程度如何。

- 1、别人拜托你帮忙，你很少拒绝吗？ 是 否
- 2、为了避免与人发生争执，即使你是对的，你也不愿发表意见吗？ 是 否
- 3、你遵守一般的法规吗？ 是 否
- 4、你经常向别人说抱歉吗？ 是 否
- 5、如果有人笑你身上的衣服，你会再穿它一遍吗？ 是 否
- 6、你永远走在时髦的前列吗？ 是 否
- 7、你曾经穿那种好看却不舒服的衣服吗？ 是 否
- 8、开车时，你曾经咒骂别的驾驶者吗？ 是 否
- 9、你对反应较慢的人没有耐心吗？ 是 否
- 10、你经常对人发誓吗？ 是 否
- 11、你曾经让对方觉得不如你或比你差劲吗？ 是 否
- 12、你曾经大力批评电视上的言论吗？ 是 否
- 13、对公司及家庭既定的规则不遵守？ 是 否
- 14、惯于坦白自己的想法，而不考虑后果吗？ 是 否
- 15、你是个不轻易忍受别人的人吗？ 是 否
- 16、与人争论时，你总爱争赢吗？ 是 否
- 17、你总是让别人替你做重要的决定吗？ 是 否
- 18、你喜欢将钱投资在财富上，而胜过于个人成长吗？ 是 否
- 19、你故意在穿着上吸引他人的注意吗？ 是 否
- 20、你不喜欢标新立异吗？ 是 否

你的分数为4分，你是个天生的领导者。你的个性很强，不愿接受别人的指挥。你喜欢使唤别人，如果别人不愿听从的话，你就会变得很叛逆，不肯轻易服从别人。

职业倾向测评(1)

本测评通过测试你在经营和社交两个类型取向的职业兴趣,帮助你选择更适合自己的职业。每一个题目都给出一种活动或技能、职业,请你根据自身的实际情况选择。

1、策划企业活动。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

2、参加联谊活动。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

3、领导促销活动。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

4、调节邻里纠纷。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

5、销售经理。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

6、为公益事业做义务宣传。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

7、企业经营顾问。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

8、当教师。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

9、投资商。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

10、做职业咨询顾问。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

11、市场行情策划。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

12、安慰别人。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

你的经营取向分数为 29 分,为较高水平;你的社交取向分数为 18 分,为中等水平;分数越高,表明你越喜欢该类型的工作。***经营取向的个体喜欢诸如推销、服务、管理类型的工作。这种取向类型的人往往具有领导才能和口才,对金钱和权力感兴趣,喜欢影响控制别人。这种人喜欢同人和观念而不是与事务打交道。他们热爱交际、冒险、精力充沛、乐观、和蔼、细心、抱负心强。***社交取向的个体喜欢社会交往性工作,如教师、咨询顾问、护士等。这类人通常喜欢周围有别人存在,对别人的事很有兴趣,乐于帮助别人解决难题。这种人喜欢与人而不是与事务打交道。他们助人为乐、有责任心、热情、善于合作、富于理想、友好、善良、慷慨、耐心。

职业倾向测评(2)

本测评通过测试你在艺术和研究两个类型取向的职业兴趣,帮助你选择更适合自己的职业。每一个题目都给出一种活动或技能、职业,请你根据自身的实际情况选择。

1、演奏乐器。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

2、了解鸟类迁徙规律。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

3、设计服装。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

4、研究天空的星系。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

5、创作诗歌。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

6、植物专家。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

7、作家。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

8、地理学家。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

9、画家。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

10、探讨骨髓的功能。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

11、歌唱表演。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

12、探讨人类的起源。

非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

你的艺术取向分数为 18 分,为中等水平;你的研究取向分数为 20 分,为中等水平;分数越高,表明你越喜欢该类型的工作。***艺术取向的个体喜欢艺术性工作。这种取向类型的人往往具有某些艺术技能,喜欢创造性的工作,富于想象力。这类人通常喜欢同观念而不是事务打交道。他们较开放、好想象、独立、有创造性。如果他们没有成为艺术家,仍然能够选择那些能发挥其特长的工作。***研究取向的个体喜欢各种研究性工作。这类人通常具有较高的数学和科学研究能力,喜欢独立工作,喜欢解决问题,喜欢通观念而不是同仁或事务打交道。他们逻辑性强、好奇、聪明、仔细、独立、安详、俭朴。

职业倾向测评(3)

本测评通过测试你在现实和常规两个类型取向的职业性格,帮助你选择更适合自己的职业。每一个题目都给出一种活动或技能、职业,请你根据自身的实际情况选择。

- 1、你曾经将钢笔全部拆散加以清洗并能独立地将它装配起来。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢
- 2、你能够用一二个小时坐下来抄写一份你不感兴趣的材料。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢
- 3、你上学时喜欢做实验。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢
- 4、无论填报什么表格,你都非常认真。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢
- 5、你常常偷偷地去摸弄不让你摸弄的机器或机械。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢
- 6、你常常觉得在你周围有不少人比你更有才能。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢
- 7、你会用积木搭出许多造型,或小时候常拼七巧板。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢
- 8、你能按领导的要求尽自己的能力做好每一件事。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢
- 9、当你家里有些东西需要小修小补时,常常是由你做的。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢
- 10、在讨论会上,如果不少人已经讲的观点与你的不同,你就不发表自己的观点了。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢
- 11、看到老师傅在做活,你能很快地、准确地模仿。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢
- 12、你喜欢重复别人已经做过的事情而不符合做那些要自己动脑筋摸索着干的事。
非常不喜欢 稍有不喜欢 无所谓 稍有喜欢 非常喜欢

你的现实取向分数为 30 分,为较高水平;你的常规取向分数为 18 分,为中等水平;分数越高,表明你越符合该类型的工作。***现实型的人不重视社交,而重视物质的、实际的利益。他们遵守规则,喜欢安定,感情不丰富,缺乏洞察力。在职业选择上,他们希望从事有明确要求、需要一定的技能技巧、能按一定程序进行操作的工作,如机械、电工技术等。***常规型的人易顺从,能自我抑制,想象力较差,喜欢稳定、有秩序的环境。在职业选择上,他们愿意从事那些需要按照既定要求工作的、比较简单而又比较刻板的职业。如办公室事务员、仓库管理员、非技术操作工等。