

第十章：员工测评

测评一：斯特里劳气质调查表

斯特里劳气质调查表共有 134 个测试题目，请按顺序回答。全卷答完前，请不要回头查看，因为气质无好坏之分，所以回答要诚实。

回答这些问题时请注意：

符合自己情况的记+1分；

介于符合与不符合之间的、或无法回答的记0分；

不符合自己情况的，记-1分。

- 1、你很容易交朋友吗？
- 2、得到一定信号之前，你能控制自己不做某件事吗？
- 3、短暂休息能解除你的工作疲劳吗？
- 4、你能再不利环境中工作吗？
- 5、讨论中，你能以致无理的情绪性的争论吗？
- 6、你能轻松恢复一项停顿了较长时间的工作（由于假日等）吗？
- 7、当你埋头工作时，是否能忘记疲劳呢？
- 8、当让某人做某事时，你能耐心等到他完成工作吗？
- 9、无论一天中什么时候，只要一上床，你就能很快入睡吗？
- 10、你能容易坚持一个信念吗？
- 11、你能很容易恢复一项停止了几个星期或几个月的工作吗？
- 12、在提供说明时，你有耐心吗？
- 13、你喜欢脑力劳动的职业吗？
- 14、当进行一项单调工作时，你感到很疲倦吗？
- 15、经过强烈情绪之后，你很容易入睡吗？
- 16、必要的时候，你能控制表现自己的优势吗？
- 17、控制激动或愤怒，对你来说困难吗？
- 18、在陌生人面前，你能按你习惯的方式活动吗？
- 19、在面临困难的时候，你能控制情境吗？
- 20、必要时，你能适应小组成员的行动吗？
- 21、你准备从事一些有责任性的工作吗？
- 22、你的心情常常受到周围环境的影响吗？
- 23、你能战胜挫折吗？
- 24、当碰见一个人，并希望使他有深刻印象时，你能保持平静吗？
- 25、在你生活中出现未遇见的事件时会激怒吗？
- 26、你准备回答每一次争论吗？
- 27、当等待着能改变个人命运的时机出现时，你能保持平静吗？
- 28、在假日里，你能很快平静下来吗？
- 29、你会对未期望的刺激迅速做出反应吗？
- 30、你能调整自己的步伐速度或吃饭习性适应比你慢的人吗？
- 31、在床上，你能很快地入睡吗？

- 32、 你喜欢在集会或会议上发言吗？
- 33、 你很容易受挫吗？
- 34、 你很难从全神贯注地工作中解脱出来吗？
- 35、 当谈话打扰他人时，你能停止吗？
- 36、 你的脾气暴躁吗？
- 37、 当你与同事合作时，你能轻松地跟上他的节奏吗？
- 38、 在决定一项活动之前，你会思考再三吗？
- 39、 当阅读书一类的作品时，你能很容易地按作者的思路从头到尾读完吗？
- 40、 与陌生人同行时，你会很快加入谈话吗？
- 41、 当争论毫无结果时，你能停止与一个说法错误的人的争论吗？
- 42、 你喜欢从事手工灵巧的工作吗？
- 43、 当遇到新争论时，你能改变主意吗？
- 44、 你容易习惯新的工作安排吗？
- 45、 经过一天的工作，你还能在夜里工作吗？
- 46、 你阅读小说的速度快吗？
- 47、 由于一些困难，你会经常放弃计划吗？
- 48、 当情况需要时，你能保持平静吗？
- 49、 你能毫无困难地迅速醒来吗？
- 50、 你能控制没有预想到的反应冲动吗？
- 51、 噪音会干扰你的工作吗？
- 52、 当需要保密时，你能控制向他人报告实情的欲望吗？
- 53、 当你等待一个考试或一种不愉快的事情时，你能控制自己吗？
- 54、 你能迅速适应新环境吗？
- 55、 你喜欢经常性变化和转换吗？
- 56、 睡一宿觉会消除你一天紧张活动造成的疲倦吗？
- 57、 你会回避在短时间内需要不同操作的工作吗？
- 58、 通常你能独立解决自己的问题吗？
- 59、 当其他组织成员不提出自己的建议时，你能提出自己的看法吗？
- 60、 假如会游泳，你会跳入水中抢救一个要溺死的人吗？
- 61、 你工作（或学习）努力吗？
- 62、 你能抑制做不合时宜的评论吗？
- 63、 你喜欢在工作、学习或演讲大厅中有个固定的座位吗？
- 64、 你容易转换工作吗？
- 65、 当面临重要抉择时，你仔细选择“是”或“否”吗？
- 66、 你会迅速克服困难吗？
- 67、 当有机会观看他人日记或私事时，你很难控制这种好奇心吗？
- 68、 当进行常规性活动时，你会感到厌倦吗？
- 69、 你很容易在公共场所遵循规则吗？
- 70、 当进行谈话、公开发言或口语测验时，你能消除多余的姿势或活动吗？
- 71、 你喜欢混乱和喧闹的环境吗？
- 72、 你喜欢高强度的职业吗？
- 73、 你能长时间地集中精力工作吗？
- 74、 你需要迅速活动的工作吗？
- 75、 在困难情况下，你能保持平静吗？
- 76、 必要时，你能立即醒来吗？
- 77、 如果必要的话，你自己做完工作后，还能耐心等待他人结束吗？
- 78、 当看到一个不愉快的悲痛的情景时，你能以正常的效率活动吗？
- 79、 你能迅速浏览一天的报纸吗？
- 80、 有时候，你说话会快得难以理解吗？

- 81、 当夜里睡眠不好时，你能像平时一样正常工作吗？
- 82、 你能够长时间不受干扰地工作吗？
- 83、 牙疼或头疼会严重地干扰你的工作吗？
- 84、 当需要结束一项工作时，尽管你地同事喜欢休息或等待你去做，你也能去完成这项工作吗？
- 85、 未期望的问题出现时，你会迅速做出反应吗？
- 86、 你说话快速吗？
- 87、 你能在等可户时工作吗？
- 88、 在有说服力的争论中，你会容易地改变自己的看法吗？
- 89、 你有耐心吗？
- 90、 如果一个人的工作节奏很慢时，你也能适应他吗？
- 91、 如果可能的话，你计划自己同时进行几项工作吗？
- 92、 一个幽默的同伴会使你从抑郁中解脱出来吗？
- 93、 你能同时进行几项活动而不需过多努力吗？
- 94、 当看到一起交通事故时，你能保持平静吗？
- 95、 当看到心爱的人遭到痛苦时，你能保持平静吗？
96. 当看到心爱的人遭受痛苦的时候,你能保持平静吗?
97. 在关键时刻，你会很自信吗？
98. 在许多人和陌生人面前，你感到很舒服吗？
99. 到时间时，你能立刻结束交谈吗？
100. 你容易适应他人的工作方式吗？
101. 你经常改变自己的职业吗？
102. 事故发生时，你会迫切感到自己是否应行动吗？
103. 你能抑制不合时宜的微笑吗？
104. 你能迅速开始一项工作吗？
105. 如果你确信自己是正确的，你会对一般本可以接受的问题产生怀疑吗？
106. 你能抑制住瞬息间产生的沮丧心情吗？
107. 经过一天紧张而疲劳的脑力劳动之后，你会难以入睡吗？
108. 你能静静地排长队吗？
109. 当你住宿情况的抱怨毫无意义时，你能停止抱怨吗？
110. 在激烈的讨论中，你能平静地争论吗？
111. 你能对环境中的突然变化立刻做出反应吗？
112. 当需要时，你能平静地活动吗？
113. 你能忍受痛苦的药物或手术治疗吗？
114. 你会十分紧张地工作吗？
115. 你准备改变娱乐或休息的地点吗？
116. 你很难适应新的生活规律吗？
117. 发生事故时，你期望自己解决问题吗？
118. 在体育比赛中，你能抑制大声地喊叫或一些过分地活动吗？
119. 你喜欢与他人谈话的工作吗？
120. 你能控制自己的滑稽动作（拉长脸阴笑）吗？
121. 你喜欢需要强烈的活动的工作吗？
122. 你认为自己是个很有勇气的人吗？
123. 在关键时刻，你的声音会降低吗？
124. 你能克服失败造成的沮丧吗？
125. 必要的时候，你能静静地很长时间地站着或坐着吗？
126. 如果你的欢乐会刺伤他人时，你能控制吗？
127. 你很容易从悲伤转入愉快吗？
128. 你很容易被激动起来吗？

129. 你会很容易遵守你生活中的规则吗？
 130. 你喜欢公开演说吗？
 131. 没有经过长期的准备，你能迅速的开始工作吗？
 132. 即使会危及个人生命安全，你也会立刻抢救面临危险的人吗？
 133. 你喜欢剧烈运动吗？
 134. 你喜欢有责任性的工作吗？

本测验有 44 个兴奋强度的题目，44 个抑制强度的题目和 46 个神经过程灵活性的题目。它们的题号分别为：

兴奋强度：

3,4,7,13,15,18,19,21,23,24,32,39,45,47,51,56,58,60,61,66,72,73,78,81,82,83,94,97,98,102,105,107,113,114,117,121,122,123,124,130,132,133,134;

抑制强度：

2,5,8,10,12,16,17,27,30,34,35,36,37,38,41,48,50,52,53,59,62,65,67,69,70,75,77,84,87,89,90,96,99,103,108,109,110,112,118,120,125,126,128,129;

神经过程灵活性：

1,6,9,11,14,20,22,25,26,28,29,31,33,40,42,43,44,46,49,54,57,63,64,68,70,71,74,76,79,80,85,86,88,91,92,93,95,100,101,104,111,115,117,119,127,131；

请分别记录你在每一部分的得分，并参考气质评测表，就可以了解你的各种特性的状态和气质类型。

气质类型	高级神经活动类型	各种神经过程		
		兴奋程度	抑制强度	灵活性
胆汁质	强而不平衡型	正分	负分	负分
多血质	强、平衡灵活性	正分	正分	正分
黏液质	强、平衡、不灵活性	正分	正分	负分
抑郁质	弱型	负分	负分	负分

测评二：人格特质测量表

所测试的人格因素分别为：

(1) 活动性

高分称活动性，表明外向。特点为好动而精力旺盛，喜欢各种身体活动，也能从一项活动迅速转到另一项活动，兴趣广泛，工作努力。

低分称非活动性，表明内向。好静，懒散，容易疲劳，做事慢慢吞吞，喜欢悠闲安静。

(2) 社交性

高-----低：社会性-----非社会性；外向-----内向。

高分者乐于同人交往，喜欢社会活动，在社交场合感到愉快、自在，易与人交友。低分者只愿有几个知心朋友，喜欢单独的活动，在社交场合感到局促不安，试图避开。

(3) 冒险性

高-----低：冒险性-----谨慎性；外向-----内向。

高分者喜欢冒险的生活，认为生活中不能缺少冒险，乐于从生活中寻找乐趣，而不过

多考虑不利后果。地分者喜欢熟悉的、安全的和有保障的生活环境，宁愿平淡无奇，缺乏新鲜内容。这一特性与后面“寻求刺激”关系密切。

(4) 冲动性

高-----低；冲动性-----控制性；外向-----内向。

高分者爱凭一时冲动行事，常心血来潮，匆忙的做出不成熟的决定，通常无忧无虑，友给人变化不定的印象。低分者在做出决定前反复思考，考虑周密，计划周到，循规蹈矩谨小慎微，瞻前顾后。

(5) 表露性

高-----低：表露性-----掩饰性；外向-----内向。

高分者感情用事，多愁善感，富裕同情心，情绪表露在外，容易激动，喜怒不定，好表现自己。低分者冷静客观，善控制自己的思想和情感的外露。表露性过高也表明情绪不稳定，易患癔症。

(6) 理智性

高-----低：理智性-----缺乏理智性；内向-----外向。

高分者对观念、抽象时务、哲学问题感兴趣，遗求知、钻研为目的，富于思考和内省。低分者注重现实，乐于行动而不愿作过多思考。

(7) 责任感

高-----低：责任感-----缺乏责任感；内向-----外向。

高分者认真谨慎，稳重可靠，责任心强。低分者过于随便，漫不经心，不拘小节，缺乏社会责任感，常不守信，难以预测。

现在，请回答下列 210 个问题，以“是”或“否”来回答。如果你觉得很难在是或否中选择，那么就以“？”做标记。做大事，可以另找一张纸，选择答案“是”时，在题后划上“+”，选择答案“否”，在后面划“-”。答题时最好快一些，不要在每个问题的确切字意上思考过多。有些问题看上去时重复的，但这是特意安排的。这些具有细微差别的题目，反映的是同一个个性特点。

问 卷

1. 当你参与某些需要行动迅速的活动时，你感到很愉快吗？
2. 你是否喜欢经常外出吗？
3. 你是否喜欢富于变化的有机会出差旅游的工作，甚至带有危险或不安全的工作？
4. 你是否喜欢一开头就把事情计划好？
5. 看体育比赛时，你安静的坐着吗？
6. 你是否喜欢独自冥想？
7. 你是否觉得自己良心过强？
8. 在缺乏活动性的工作中，你是否会变得不耐烦？
9. 你是否时常需要知心朋友是你振奋起来吗？
10. 你很乐意冒险吗？
11. 通常你能很快的拿定主意吗？
12. 当看喜剧电影或滑稽剧时，你比别人笑的声音更大吗？
13. 你是否经常停下手中正做地事情对它进行全面的考虑一番？
14. 你是否经常准时赴约？

15. 上楼是你是否重视一步迈两阶？
16. 一般来说，你是否宁愿独自看书，也不愿意到有什么人哪儿呆一呆？
17. 晚上，你是否仔细的锁好门？
18. 你的兴趣经常变化吗？
19. 你是否容易生气，也容易消气？
20. 你是否经常思考人生存在的意义和价值？
21. 你是否信守这样的格言：值得做的事情就值得做好？
22. 当你坐车时，由于交通拥挤车开得很慢，你是否觉得很难受？
23. 当你和一群人在一起时，你是否很健谈？
24. 你是否认为小孩子一定要学会自己过马路？
25. 在做出决定之前，你是否仔细权衡利弊？
26. 看感情片时，你容易掉泪吗？
27. 你是否常常试图寻找别人行为的潜在动机？
28. 你是否总能受到别人的信赖？
29. 你的动作是否缓慢、审慎？
30. 你经常去参加舞会，并能尽情享受吗？
31. 尽管不走运，你是否认为碰一下运气是值得的吗？
32. 你是否常常凭一时冲动买东西？
33. 面对紧急情况时，你是否能保持平静的外表？
34. 你是否更愿意看报之上的体育专栏而不喜欢看社论？
35. 你是否喜欢顺其自然的生活？
36. 你是否通常比别的人吃的快，即使没有必要着急？
37. 你是否非常讨厌在一群人中开某人的玩笑？
38. 当你乘火车时，你是否常常卡着钟点去？
39. 你是否知道下一个假期你将干什么？
40. 当你从文章中看到国家落后的生活状况时，你是否觉得不舒服？
41. 你是否很难静得下来分析一下自己的思想和感情？
42. 你是否经常把事情留到非做不可的时候才做？
43. 别人把你看作是一个充满生气的人吗？
44. 你是否非常喜欢与人们交谈，以至于从不放过一个与陌生人交谈的机会？
45. 没有冒险的生活，对你来说是否太乏味了？
46. 你能很快的做出决定吗？
47. 你能很好的控制自己的脾气吗？
48. 你是否渴望学习一些东西，即使它们与你的日常生活无关？
49. 你是否偶尔有“凡事顺其自然”的倾向？
50. 你是否常常忙个不停？
51. 如果你要办一件事，你是否宁愿写信也不打电话？
52. 你定期储蓄吗？
53. 你是否由于事前想得很少而把事情弄得一团糟？
54. 音乐是否使你陶醉？以至当你听到音乐时就不得不手舞足蹈？
55. 你喜欢接智力难题吗？

56. 你是否很难做那种需要持续集中注意力的工作？
57. 你是否喜欢发起和组织业余活动？
58. 你是否喜欢自己一个人呆着？
59. 你喜欢骑快车吗？
60. 说话或做实事，你是否从不在中间停下来去思考？
61. 你是否更喜欢听早期古典音乐，而不愿听摇摆爵士乐？
62. 你是否常沉溺于思考某一问题，非找到答案不可？
63. 你是否觉得万事开头难？
64. 一般来讲，你是否在一项新计划或工作开始时热情十足？
65. 在与人交往中，你是否非常轻松自如而又自信？
66. 你是否在很有把握的获得一项新工作时才放弃旧工作？
67. 在你做任何事情之前，你是否常常对事情仔细的思考一番？
68. 你喜欢开别人的玩笑吗？
69. 看了电影或一场戏之后，你是否喜欢在脑子里把他们过一遍？
70. 你是否常常丢三落四？
71. 当你和别人一起走路时，他们是感到是否很难跟上你的步伐？
72. 你是否比多数人更为冷淡和沉默寡言？
73. 那些开车谨慎小心的司机，是否会让你感到不耐烦？
74. 你是否常订计划而很少实行？
75. “对酒当歌，人生几何”，你赞同这种说法吗？
76. 你是否常常沉湎于遐想之中，以至不知道周围发生的事情？
77. 一般来讲，你是否是个无忧无虑的人？
78. 无论工作还是娱乐，别人是否觉得跟不上你的步调？
79. 你喜欢和很多人交往吗？
80. 在新的环境中，你是否更为谨慎？
81. 你是一个爱冲动的人吗？
82. 你是否经常指出你朋友的缺点和毛病？
83. 你闯过红灯吗？
84. 你喜欢写评论文章吗？
85. 你是否喜欢从一项活动很快的转入另一项活动，二中间几乎没有停歇？
86. 你是否很容易结识同性朋友？
87. 是否几乎任何事你都敢试一试？
88. 你更喜欢即兴的活动，而不喜欢事前安排好的活动吗？
89. 如果你到罗马去观光，正值狂欢节，你是否宁愿在旁边观看，而不加入狂欢行列？
90. 遇到新观点时，你是否总是先分析他们和自己的观点有什么区别吗？
91. 一般来讲，你是否以一种严肃、负责的态度对待人生？
92. 你是否发现自己急于赶到所要去的的地方，尽管是件很充裕？
93. 你喜欢给一伙朋友讲笑话和故事吗？
94. 买东西时，你是否总是检查一下产品说明书或保修单？
95. 当你和陌生人接触时，你能很快的判断你是否喜欢他们吗？
96. 当音乐会或节目借宿时，你是否总是最后一个停止鼓掌？

97. 你曾尝试写诗吗？
98. 你被认为是一个容易相处的人吗？
99. 你是否常常疲惫而无心做事？
100. 你喜欢和小孩子们谈天、做游戏吗？
101. 你是否觉得人们为将来打算所花的时间太多了？
102. 你是否常凭一时冲动做事？
103. 你能很容易的和家人讨论你的私事吗？
104. 你是否喜欢做那种需要查阅大量文献的课题？
105. 如果要做某事，你是否从不言食，尽管此事可能很困难？
106. 周末你喜欢睡懒觉吗？
107. 当要进入一个全是陌生人的屋子时，你是否感到很紧张？
108. 你定期去做身体检查吗？
109. 如果可能的话，你喜欢过一种每天都平淡的生活吗？
110. 你是否参加过某一业余剧组或音乐小组吗？
111. 你是否天天读报？
112. 在工作中，你是否有时粗心大意？
113. 节假日里，你是否喜欢安闲自在的休息一下，而不愿安排许多事情忙忙碌碌？
114. 你是曾强烈的感觉到，入过你生活在一个孤岛上，也许会更快乐一些？
115. 你出去旅行时非常注意安全吗？
116. 你喜欢做节奏快的工作吗？
117. 如果你觉得你的态度和意见会伤害他人的话，你是否就不说出来了？
118. 你是否乐于猜谜解题，尽管它毫无价值？
119. 你接到信件后就立刻给人回信吗？
120. 你走路时是否总是步态悠闲？
121. 当别人的身体和你挨得太近时，你是否会感到不舒服？
122. 你是否有时候喜欢和别人打赌？
123. 你是否喜欢参与某事，然后又希望从中摆脱出来？
124. 讨论时，你是否很留心遣词造句？
125. 你是否非常沉溺于思考，以至你的朋友称你为梦想家？
126. 一般来讲，你对未来不太关心吗？
127. 早上起来时，你是否很迅速的穿好衣服？
128. 让各种人都喜欢你，对你来说很重要吗？
129. 你是否认为冒险是生活的调味剂吗？
130. 你是一个对人对事不很苛求的随和的人吗？
131. 某人热和乐你，你是否要等到冷静下来再去找那人解决问题？
132. 参观历史古迹时，你是否为之惊叹和激动？
133. 你能扪心无愧地说你比大多数人都守信用吗？
134. 你是否常常精力充沛？
135. 在社交集会中，你是否主动的把自己介绍给陌生人？
136. 你是否同意这种说法：无债一身轻？
137. 旅行时，你是否喜欢把路线、时间计划好？

138. 你能长时间的保守一个令人激动的秘密吗？
139. 你是否常场合朋友们讨论社会、政治问题以及解决办法吗？
140. 当早上需要在某一点钟起来时你上闹钟吗？
141. 你是否常常敢都疲惫和无精打采？
142. 你是否乐于花一整个晚上和一个与你兴趣相投的朋友聊天，也不去和一大堆人跳舞？
143. 你为债款而担忧不安吗？
144. 你说话时不太思考吗？
145. 当你说话说的兴奋时，是否会手舞足蹈？
146. 你是否整晚上的看书？
147. 你是否重视奉行这样的准则：“劳于先而后享乐”？
148. 你是否喜欢总是把时间排得满满的？
149. 对社会问题，你是否持中庸态度？
150. 和朋友过马路时，你是否发现你总是很快的过去了，而你的朋友还在马路的那边？
151. 你是否觉得临时决定晚上出门更来劲？
152. 如果不同意某人的观点，你是否立即表示异议？
153. 再看电视时，你是否宁愿看喜剧片，而不愿意看新闻报道？
154. 在选举中，你是否觉得选谁都无所谓？
155. 别人每天做的事情似乎都比你多吗？
156. 你是否喜欢一个人玩的游戏，如猜谜、单人纸牌？
157. 你是否认为人们夸大了吸烟导致癌症的可能性？
158. 你是否为新奇、令人激动得想法所吸引，以至于不思考可能会出现的困难？
159. 你是否觉得让你做即兴演讲简直不可能？
160. 你是否认为分析自己的道德价值体系毫无意义？
161. 上学时，你是否偶尔逃过学？
162. 许多时候，你只愿坐着，而什么也不想干吗？
163. 只要可能，你就愿意避开人们吗？
164. 在前一份合同之前，你是否总是小心的读取其中的说明？
165. 你喜欢把事情推倒不得不做的时候再去做？
166. 你是否总是做出一些令人吃惊的事，尽管你不是有意这样做的？
167. 你是否喜欢读严肃的富有哲理的小品文？
168. 你是否有时候和的醉醺醺的？
169. 你是否更喜欢观看体育运动，而不喜欢自己亲身参加？
170. 如果你受到限制不能进行广泛的社会接触，你是否感到很难受？
171. 当你坐飞机、火车或汽车旅行时，你是否选择一个你认为安全的座位？
172. 你是否更喜欢注意力高度集中的工作？
173. 你是否能希望无拘无束，日子过得快活些？
174. 你是否认为规划理想社会与“乌托邦”完全是浪费实间？
175. 你是否宁愿寻找果皮箱，也不把废物随手扔在马路上？
176. 你常常睡午觉吗？
177. 你是否更喜欢同伙伴一起娱乐，而不愿独自一人消遣？

178. 在海滨,你是否很小心的在安全区内游泳?
179. 为防止麻烦,你是否需要做极大的自我控制?
180. 向一个陌生人问路时,你是否很犹豫?
181. 对于未来的生活会是什么样子这类讨论,你是否感到烦?
182. 你定期做牙科检查吗?
183. 等人的时候,你心情是否很烦躁?
184. 你喜欢有很多活动吗?
185. 在游乐场,你是否避免坐刺激性很强的空中转车?
186. 当你要买一件很贵的东西时,你是否很耐心的存一个时期的钱?
187. 如果你绊了一跤,或垂子砸了手指,你是否要大声的诅咒?
188. 你是否喜欢动手的工作,而不喜欢抽象思维的工作?
189. 你是否有时装病,以逃避不愉快的责任?
190. 如果你必须等几分钟才能坐上电梯,你是否干脆自己爬楼梯?
191. 你是否乐于使别人开心?
192. 外出旅行时,你是否仔细的检查你的行装?
193. 你是否认为做事情是事先做好计划就失去了生活趣味?
194. 当谈及你的朋友的事情时,你是否有夸大其词、添枝加叶的倾向?
195. 你是否喜欢考古学或古代史之类的博物馆?
196. 你是否觉得为自己晚年精细打算毫无意义?
197. 通常你做事的效率高吗?
198. 选举时,你是否只限于你认识的几个人?
199. 赴约会时,你是否留有充裕的时间?
200. 你是否非常讨厌排长队?
201. 你是否喜欢色彩艳丽的现代画,而不喜欢精雕细琢的古典画?
202. 你是否认为人类探索外层空间存在什么是徒劳无益的?
203. 如果在街上见到一件值钱的东西,你是否把它交给警察?
204. 你是否感到精力过剩?
205. 你与别人在一起,是否经常感到不自在?
206. 你是否认为社会保险是个很好的构想?
207. 你是否比多数人更容易厌倦做同一事情?
208. 你是否爱买一些小礼物送人,尽管没有什么明显的理由?
209. 你是否花很多时间思考你走过的生活道路以及目前的选择?
210. 你是个随遇而安的人吗?

计分方法:将答案纸和下面各个分量表的评分标准做对照,最后计算出每个因素的得分。当答案的符号(+或-)与下面的评分标准的符号(+或-)相一致时,得1分,不一致时得0分,“?”得0.5分。例如,第85题,若你回答(+),下面的评分标准亦为+号,则在活动性因素中得1分。

(1) 活动性

1+43+85+127+169-
8+50+92+134+176-

- 15+57+99-141-183+
22+64+106-148+190+
29-71+113-155-197+
36+78+120-162-204+
- (2) 社交性
- 2+44+86+128+170+
9+51-93+135+177+
16-58-100+142-184+
23+65+107-149+191+
30+72-114-156-198-
37-79+121-163-205-
- 37
- (3) 冒险性
- 3+45+87+129+171-
10+52-94-136-178-
17-59+101-143-185-
24+66-108-150+192-
31+73+155-157+199-
38+80-122+164-206-
- (4) 冲动性
- 4-46+88+130+172-
11+53+95+137-179+
18+60+102+144+186-
25-67-109+151+193+
32+74-116+158+200+
39-81-123+165-207+
- (5) 表露性
- 5-47-89-131-173-
12+54+96+138-180-
19+61-103+145+187+
26+68+110+152+194+
33-75+117-159-201+
40+82+124-166+208+
- (6) 理智性
- 6+48+90+132+174+-
13+55+97+139+181-
20+62+104+146+188-
27+69+111+153-195-
34-76+118+160-202-
41-83+125+167+209-
- (7) 责任感
- 7+42-77-112-147+182+

14+489-84-119+154-189-
 21+56-91+126-161-196-
 28+63-98-133+168-203+
 35-70-105+140+175+210-

计算完每个分量表的得分后，可以参照前文中的内容来解释分数的含义。从下图可以看出你的向性特点。

	外向	内向	
活动性	30----17	16----1	非活动型
社会性	30----17	16----1	非社会性
冒险性	30----16	15----1	谨慎性
冲动性	30----18	17----2	控制性
表露性	28----12	11----2	掩饰性
缺乏理智性	2----17	16----30	理智性
缺乏责任感	0----14	15----30	责任感

测评三：艾森克情绪稳定性测验

艾森可是英国伦敦大学的心理学教授，是当代最著名的心理学家之一，编制过多种心理测验。情绪稳定性测验可以被用于诊断是否存在自卑、抑郁、焦虑、强迫症、依赖性、疑心病观念和负罪感。

下面给出 210 道题，请你逐一在答案纸上回答。你可以在“是 (Y)”、“否 (N)”和“不好说 (?)”三个答案中选择一个，用铅笔圈起你的选择。你尽量选择“是”和“否”。不要过多地思考每个题目的细微意义，最好根据自己的第一感受来回答。

问 卷

1. 你认为你能像大多数人那样行事吗？
2. 你似乎总碰都倒霉事。
3. 你比大多数人更容易脸红吗？
4. 有一个思想总在你脑中反复出现，你想打消它，但是办不到？
5. 你有想戒而戒不掉的不良嗜好吗？如吸烟。
6. 你是否总是感觉良好精力充沛？
7. 你常常为负罪感而烦恼吗？
8. 你是否觉得有点儿骄傲？
9. 早上醒来时，你是否经常感到心情郁闷？
10. 即使发愁的时候，你也极少失眠吗？
11. 你时常感到时钟的嘀哒声十分刺耳、难以忍受吗？
12. 对于那种看上去你很在行的游戏，你想学会并享受其乐趣吗？

13. 你是否食欲不佳？
14. 在你实际上没有错的时候，你是否常常寻找自己的不是？
15. 你常常觉得自己是一个失败者吗？
16. 总的来说，你是否满足于你的生活？
17. 你通常是平静、不容易被烦扰吗？
18. 在阅读的时候，如果发现标点错误，你是否觉得很难弄清句子的意思？
19. 你是否通过锻炼或限制饮食来有计划的控制体形？
20. 你的皮肤非常敏感和怕痛吗？
21. 你是否有时觉得你所过的生活令你父母失望？
22. 你为你的自卑感苦恼吗？
23. 在生活中，你是否能发现许多愉快的事？
24. 你是否觉得你有许多无法克服的困难？
25. 你是否有时强迫自己收手，尽管你明明知道你的手段很干净？
26. 你是否相信你的性格已由童年的经历所决定，所以无法改变？
27. 你是否时常感到头脑发晕？
28. 你是否觉得你犯了不可饶恕的罪过？
29. 总的来说，你是否很自信？
30. 有时你不在乎将来怎样。
31. 你是否总感到生活十分紧张？
32. 你有时为一些细微末节的小事总缠绕在思想中而烦恼吗？
33. 不管别人怎么说，你总按自己的决定行事吗？
34. 你比多数人更容易头痛吗？
35. 你常有对自己的所作所为进行忏悔的强烈意愿吗？
36. 你是否常常希望自己是另外一个人？
37. 平时你感到精力充沛吗？
38. 你小时候害怕黑暗吗？
39. 你是否热衷于某种迷信仪式，以避免走路发出的脚步声等诸如此类的不吉利的事？
40. 你觉得控制体重困难吗？
41. 你是否有时感到面部、头部、肩部抽搐？
42. 你是否常觉得别人非难你？
43. 当众讲话是否使你感到很不自在？
44. 你是否曾经无缘无故的觉得自己很悲惨？
45. 你是否常常忙忙碌碌似乎有所求，实际上不知所求？
46. 你常担心抽屉、窗子、门、箱子等东西是否锁好吗？
47. 你是否相信上帝、命运等超自然的力量控制着你的生老病死？
48. 你很担心自己得病吗？
49. 你是否相信此时此刻所得的幸福，最终不得不偿还？
50. 如果可能的话，你将在许多方面改变自己吗？
51. 你觉得自己前途乐观吗？
52. 面对艰难的任务，你是否会发抖、出汗？

53. 上床睡觉之前，你常按程序检查所有的电灯、用具和水管关好没有吗？
54. 如果事情出了差错，你是否常把他们归结为运气不佳，而不是方法不当？
55. 即使你认为自己仅仅是着凉了，你也一定要去看病吗？
56. 你很关心自己是否比周围大多数人都生活得好吗？
57. 在一般情况下，你是否觉得自己颇受大家的欢迎？
58. 你是否过自己不如死了好的想法？
59. 即使知道对你不会有伤害，你也对一些人或事担惊受怕吗？
60. 你是否小心翼翼得在家里储存一些食品或粮食，以防食物短缺？
61. 你是否曾感到有一种坏念头支配着你？
62. 你是否常感到精疲力竭？
63. 你是否做过一些使你终生遗憾的事？
64. 对于你的决定，你是否总是充满信心？
65. 你常感到沮丧吗？
66. 你比其他更不容易焦虑吗？
67. 你特别害怕和厌恶脏东西吗？
68. 你是否常感到自己是某种无法控制的外力的受害者？
69. 你被认为是一个体弱多病的人吗？
70. 你常常无缘无故的受到责备和惩罚吗？
71. 你是否觉得自己很有见地？
72. 对你来说，事情总是没有希望吗？
73. 你常无缘无故地为一些不现实的东西担心吗？
74. 在外面，如果遇到火灾，你是否先计划怎样逃脱？
75. 做事前，你是否总是设计一个明确的计划而不是碰运气？
76. 你家里有一个小药箱来保存你以前看病剩余的各种药物吗？
77. 如果友人训斥你，你往心里去吗？
78. 你是否常为一些你做过的事情感到惭愧？
79. 你和多数人一样爱笑吗？
80. 多数时间里你都为某些人或事感到忧心忡忡吗？
81. 你是否会因为东西方错了地方而烦躁难受？
82. 你曾经用扔硬币或类似的完全凭机率的方法来做决策吗？
83. 你非常担心你的健康吗？
84. 如果你发生了意外事故，你是否觉得这是对你的报应？
85. 当你注视自己的照片时，你是否感到窘迫，并抱怨人们总不能公平的对待你？
86. 你常常毫无原因的感到无精打采和疲倦吗？
87. 如果你在社交场合出了丑，你能很容易的忘却它吗？
88. 对于你所有的花销，你都详细的记账吗？
89. 你的所作所为是否常与习俗和父母的希望相悖？
90. 强烈的痛苦和疼痛使你不可能把注意力集中在你的工作上吗？
91. 你是否为你过早的性行为而后悔？
92. 你家里是否有些成员使你感到自己不够好？
93. 你常受到噪音的打扰吗？

- 94 . 坐着或躺下时，你很容易放松吗？
- 95 . 你是否很担心在公共场合里传染上细菌？
- 96 . 当你感到孤独时，你是否努力去友善待人？
- 97 . 你是经常为难以忍受的搔痒而烦恼？
- 98 . 你是否有某些不可饶恕的坏习惯？
- 99 . 如果友人批评你，你是否感到非常不愉快？
- 100 . 你是否觉得自己受到生活的不公平待遇？
- 101 . 你很容易为一些意想不到的人的出现而吃惊吗？
- 102 . 你总是很细心的归还借物吗？哪怕钱少的微不足道？
- 103 . 你是否感到你不能左右你周围发生的事情？
- 104 . 你的身体健康吗？
- 105 . 你常受到良心的折磨吗？
- 106 . 人们是否把你作为他们利用的对象？
- 107 . 你是否认为人们上并不关心你？
- 108 . 安静的坐着呆一会儿，对你来说很困难吗？
- 109 . 你是否常常事必躬亲，而不相信别人也能把它做好？
- 110 . 你很容易被人说服吗？
- 111 . 你的家人是否多有肠胃不适的毛病？
- 112 . 你是否觉得荒废了自己的青春？
- 113 . 你是否喜欢提一些关于你自己的作为一个人的价值的问题？
- 114 . 你常常感到孤独吗？
- 115 . 你过分的担心钱的问题吗？
- 116 . 你宁愿从马路旁的栏杆下面钻过去，也不愿意绕道而行吗？
- 117 . 你感到生活难以应付吗？
- 118 . 当你不舒服时，别人是否表示同情？
- 119 . 你是否觉得自己不配得到别人的信任和友情？
- 120 . 当人们说起你的优点时，你是否觉得他们在恭维你？
- 121 . 你是否认为自己对世界有所贡献的并过着有意义的生活？
- 122 . 你是否很容易入睡？
- 123 . 你不拘小节吗？
- 124 . 你所做多数事情都能使他人愉快吗？
- 125 . 你长期便秘吗？
- 126 . 你是否总是考虑过去发生的事情，并惋惜自己没能做得更好？
- 127 . 你是否有时因怕别人的嘲笑或批评而隐瞒自己的意见？
- 128 . 你觉得世界上没有一个人爱你吗？
- 129 . 在社交场合中，你很容易感到窘迫吗？
- 130 . 你是否把废旧的物品留着，以便将来派上用场？
- 131 . 你相信你的未来掌握在你的手中吗？
- 132 . 你曾经有过神经衰弱？
- 133 . 你内心是否隐藏着某种内疚，而担心总有一天必定会被人知道？
- 134 . 在社交场合你是否感到害羞，并且自己意识到这种害羞？

- 135 . 你认为把一个孩子带到世界上来时一件很难得事情吗？
- 136 . 如果事情没有按照预定计划进行，你是否容易感到手足无措？
- 137 . 房间里很乱时，你是否感到不舒服？
- 138 . 你是否和别人一样有意志？
- 139 . 你常感到心悸吗？
- 140 . 你相信恶有恶报吗？
- 141 . 与你遇到的人相比，你是否感到自卑，尽管客观上你并不比他差？
- 142 . 一般来讲，你是否成功的实现了你的生活目标？
- 143 . 你常为噩梦惊醒并吓出一身大汉吗？
- 144 . 若别人的狗舔了你的脸，你感到恶心吗？
- 145 . 由于总有一些事情干扰，你不得不改变计划，因此，你觉得订计划是浪费时间吗？
- 146 . 你总担心家里人会生病吗？
- 147 . 如果你做了某些受到的谴责的事，你是否能很快的忘掉，并放眼未来？
- 148 . 通常你觉得你能实现你想要达到的目标吗？
- 149 . 你很容易伤感吗？
- 150 . 当你和别人谈话，并想给人留下深刻的印象时，你的声音是否会变得颤抖？
- 151 . 你是不是那种万事不求人的人？
- 152 . 你更喜欢那种由他决策，并告诉你该怎么做的工作吗？
- 153 . 甚至在天气暖和时你也时常手脚冰凉吗？
- 154 . 你常通过祈祷来请求得到到宽恕吗？
- 155 . 你对你的相貌感到满意吗？
- 156 . 你是否觉得别人老是碰到好运气？
- 157 . 在紧急情况下你能保持镇静吗？
- 158 . 你是否把所有的约会和同一天所必须做的事都记在本上？
- 159 . 你是否感到在生活中变换环境是徒劳的？
- 160 . 你常感到呼吸困难吗？
- 161 . 听到下流故事时，你感到窘迫吗？
- 162 . 对于你不喜欢的人，你是否保持缄默？
- 163 . 你感到有很长时间你无法驾驭你周围的环境吗？
- 164 . 当你想到自己所面临的困难时，你是否觉得紧张和不知所措？
- 165 . 拜访别人之前时，进门之前，是否总要整理一下头发和衣服？
- 166 . 你是否常常觉得难以控制你的生活方向？
- 167 . 你是否认为因轻微的不舒服，如咳嗽、着凉、感冒去看病是浪费时间？
- 168 . 你是否是常感到好像做错了什么事情，尽管这种感觉没有确实根据？
- 169 . 你是否觉得为了赢得别人的关注和称赞而做事非常困难？
- 170 . 回忆往事，你是否觉得受了欺骗？
- 171 . 受到羞辱使你难受很长的时间吗？
- 172 . 和别人说话时，你是否总是试图纠正别人的语法错误，尽管礼貌可能不允许这样做？

- 173 . 你是否觉得现在的事情如此变化莫测，以至简直找不出规律？
- 174 . 如果你得了感冒，你是否马上上床休息？
- 175 . 你是否由于你的老师没有充分备课而对他感到失望？
- 176 . 你是否常常把自己设想得比实际好？
- 177 . 你和别人一样生活的快乐吗？
- 178 . 你能够通过描述自己来认识自己吗？
- 179 . 你是否把自己描述成一个完美的人？
- 180 . 你总是有明确的生活目标吗？
- 181 . 早上你是否常常看看你舌头的颜色？
- 182 . 你是否常在回忆过去时，觉得自己以前对待别人太不好？
- 183 . 你是否觉得你从来没有做过任何好事？
- 184 . 你是否觉得自己是生活中多余的人？
- 185 . 你是否为可能会发生的事而操不必要的心？
- 186 . 当烦恼的事情使你无法入睡时，你是否按照习惯离开睡床？
- 187 . 你是常常觉得别人在利用你？
- 188 . 你每天都称体重吗？
- 189 . 你是否期望上帝在来世惩罚你的罪过？
- 190 . 你是否常常怀疑你的性能力？
- 191 . 你的睡眠通常是不规则的吗？
- 192 . 你是否常常无缘无故地变得很激动？
- 193 . 保持整洁有序对你来说是至关重要的吗？
- 194 . 你是否有时受广告的影响而买一些你实际上并不想买的东西？
- 195 . 你是否常常为噪音而烦恼？
- 196 . 如果在人际交往中遇到挫折，你总是责备自己吗？
- 197 . 你有起码的自尊心吗？
- 198 . 即使你和其他人在一起时，你也常常感到孤独吗？
- 199 . 你曾经觉得你需要服一些镇静剂吗？
- 200 . 如果你的生活日程被一些预料之外的事情所打乱，你感到非常不快吗？
- 201 . 你是否通过占卜算卦来预测自己的未来吗？
- 202 . 你是否觉得有块东西堵在喉咙里？
- 203 . 你是否有时对你自己的性欲望和性幻想感到厌恶？
- 204 . 你认为你的个性对异性有吸引力吗？
- 205 . 在多数时间里，你内心感到宁静和满足吗？
- 206 . 你是一个神经质的人吗？
- 207 . 你是否常常花大量的时间来整理书籍，这样你可以在需要的时候知道它们在哪？
- 208 . 你是否总是由别人来决定你是看什么电影或节目？
- 209 . 你有过忽冷忽热地感觉吗？
- 210 . 你能很容易的忘记你所做错过的吗？

计分方法

上面 210 道题中包含着 7 个分量表，每 30 题一个量表，分别从自卑感、抑郁性、焦虑、强迫症、依赖性、疑心病观念和负罪感 7 各方面评价一个人的心理健康状态。

根据下面给出的 7 个分量表记分。计分表中的数字是问卷中的题目号，题号后的“+”号表示该问题回答“是”则得 1 分；题号后的“-”号表示该题回答“否”则得 1 分；凡是回答“不好说”的一律得 0.5 分。将各题得分加起来就是你在该分量表上的得分。

(1) 自卑感

1+ 43- 85- 127- 169-
8- 50- 92- 134- 176-
15- 57+ 99- 141- 183-
22- 60+ 106+ 148+ 190-
29+ 71+ 113- 155+ 197+
36- 78- 120- 162- 204+

(2) 抑郁性

2- 44- 86- 138+ 170-
9- 51+ 93- 135- 177+
16+ 58- 100- 142+ 184-
23+ 65- 107- 149- 191-
30+ 72- 114- 156- 198-
37+ 79+ 121+ 163- 205+

(3) 焦虑

3+ 45+ 87- 129+ 171+
10- 52+ 94- 136+ 178+
17- 59+ 101+ 143+ 185+
24+ 66- 108+ 150+ 192+
31+ 76+ 115+ 157- 119+
38+ 80+ 122- 164+ 206+

(4) 强迫状态

4+ 46+ 88+ 130+ 172+
11+ 53+ 95+ 177+ 179+
18+ 60+ 102+ 144+ 186+
25+ 67+ 109+ 151+ 193+
32+ 74+ 116- 158+ 200+
39+ 81+ 123- 165+ 207+

(5) 自主性

5- 47- 89+ 131+ 173-
12+ 54- 96+ 138+ 180+
19+ 61- 103- 145- 187-
26- 68- 110- 152- 194-
33+ 75+ 117- 159- 201-
40- 82- 124- 166- 208-

(6) 疑心病症

6- 48+ 90+ 132+ 174+
13+ 55+ 97+ 139+ 181+
20+ 62+ 104- 146+ 188+
27+ 69+ 111+ 153+ 195+
34+ 76+ 118+ 160+ 202+
41+ 83+ 125+ 167- 209+

(7) 负罪感

7+ 49+ 91+ 133+ 175+
14+ 56+ 98+ 140+ 182+
21+ 63+ 105+ 149- 189+
28+ 70- 112+ 154+ 196+
35+ 77+ 119+ 161+ 203+
42+ 84+ 126+ 168+ 210-

说 明

你可以将你在7各个分量表上的得分标记在下面的剖析图之中。剖析图中间的竖线代表人们的平均水平。如果你得分基本落在中间附近或基本落在竖线的右侧，那么，你的情绪是比较稳定的，心理健康状态也是好的；如果你的得分多数落在竖线左侧，那么，你的情绪就存在着某种程度的不稳定性，你的心理健康状态就可能存在一些问题。此时，你最好去拜访一位心理学家，进行一次心理咨询。

关于7种分量表得分的解释是：

(1) 自卑感

高分者：对自己及自己的能力充满自信，认为自己是有价值的、有用的人，并相信自己受人欢迎的。这种人非常自爱、不自高自大。

低分者：自我评价低，自认为自己不被人喜爱。

(2) 抑郁性

高分者：欢快乐观，情绪状态良好，对自己感到满意，对生活感到满足，与世无争。

低分者：悲观厌世，易灰心，心情抑郁，对自己的生活感到失望，与环境格格不入感到自己在这个世界上多余的。

(3) 焦虑

高分者：容易为一些区区小事而烦恼焦虑，对一些可能发生的不幸事件存在着毫无必要的担忧，杞人忧天。

低分者：平静、安详，并且对不合理的恐惧、焦虑有抵抗能力。

(4) 强迫状态

高分者：谨小慎微，认真仔细，追求细节的完美，规章严明，沉着稳重，容易因脏污不净、零乱无序而烦恼不安。

低分者：不拘礼仪，随遇而安，不讲究规则、常规、形式、程序。

(5) 自主性

高分者：自主性强，尽情享受自由自在的乐趣，很少依赖别人，凡事自己做主，把自己视为命运的主人，以现实主义的态度去解决自己的问题。

低分者：常缺乏自信心，自认为是命运的牺牲品，易受到周围其他人或事件所摆布趋附权威。

(6) 疑心病症

高分者：常常抱怨躯体各个部分的不适感，过分关心自己的健康状况，经常要求医生、家人及朋友对自己予以同情。

低分者：很少生病，也不为自己的健康状况担心。

(7) 负罪感

高分者：自责、自卑，常为良心的折磨所烦恼，不考虑自己的行为是否真正应受到道德的谴责。

低分者：很少有惩罚自己或追悔过去行为的倾向。

情绪稳定性测验的剖析图

	情绪不稳定性	亲需适应性	
自卑感	6----21	22----30	自尊
抑郁性	7----22	23----30	愉快
焦虑	30----16	15----1	安详
强迫性	25----11	9----1	随意性
依赖性	5----20	21----29	自主性
疑心病观念	21----6	5----1	健康感
负罪感	23----8	7----1	无负罪感

测评四：威廉斯创造力倾向测量表

这是一份帮助你了解自己创造力的练习。在下列句子中，如果你发现某些句子所描述的情形很适合你，则请在答案纸上“完全符合”的选项内打勾；若有些句子只是在部分时候适合你，则在“部分适合”的选项内打勾；如果有些句子对你来说，根本是不可能的，则在“完全不合”的选项内打勾。

注意：

1. 每一题都要做，不要花太多时间去想。
2. 所有题目都没有“正确答案”，凭你读完每一句后的第一印象填答。
3. 虽然没有时间限制，但尽可能的争取以较快的速度完成，愈快愈好。
4. 切记：凭你自己的真实感觉作答，在最符合自己的选项内打勾。
5. 每一题只能打一个勾。

1. 在学校里，我喜欢试着对事情或问题做猜测，即使不一定都猜对也无所谓。
2. 我喜欢仔细观察我没有见过的东西，以了解详细的情形。

3. 我喜欢变化多端和富有想象力的故事。
4. 话涂时我喜欢临摹别人的作品。
5. 我喜欢利用旧报纸、旧日历及旧罐头等废物来做成各种好玩的东西。
6. 我喜欢幻想一些我想知道或想做的事。
7. 如果事情不能一次完成，我会继续尝试，直到成功为止。
8. 做课时我喜欢参考各种不同的资料，以便得到多方面的了解。
9. 我喜欢用相同的方法做事情，不喜欢去找其他新的方法。
10. 我喜欢探究事情的真假。
11. 我喜欢做许多新鲜的事。
12. 我不喜欢交新朋友。
13. 我喜欢想一些不会在我身上发生过的事。
14. 我喜欢想象有一天能成为艺术家、音乐家或诗人。
15. 我会因为一些令人兴奋的念头而忘记了其他的事。
16. 我宁愿生活在太空站，也不喜欢住在地球上。
17. 我认为所有的问题都有固定答案。
18. 我喜欢与众不同的事情。
19. 我常想要知道别人正在想什么。
20. 我喜欢故事或电视节目所描写的事。
21. 我喜欢和朋友在一起，和他们分享我的想法。
22. 如果一本故事书的最后一页被撕掉了，我就自己编造一个故事，把结果补上去。
23. 我长大后，想做一些别人从没想过的事情。
24. 尝试新的游戏和活动，是一件有趣的事。
25. 我不喜欢太多的规则限制。
26. 我喜欢解决问题，即使没有正确的答案也没关系。
27. 有许多事情我都很想亲自去尝试。
28. 我喜欢唱没有人知道的新歌。
29. 我不喜欢在班上同学面前发表意见。
30. 当我读小说或看电视时，我喜欢把自己想成故事中人物。
31. 我喜欢幻想 200 年前人类生活的情形。
32. 我常想自己编一首新歌。
33. 我喜欢翻箱倒柜，看看有些什么东西在里面。
34. 画图时，我很喜欢改变各种东西的颜色和形状。
35. 我不敢确定我对事情的看法都是对的。
36. 对于一件事情先猜猜看，然后再看是不是猜对了，这种方法很有趣。
37. 玩猜谜之类的游戏很有趣，因为我想知道结果如何。
38. 我对机器有兴趣，也很想知道它里面是什么样子，以及它是怎样转动的。
39. 我喜欢可以拆开来的玩具。
40. 我喜欢想一些新点子，即使用不着也无所谓。
41. 一篇好的文章应该包含许多不同的意见或观点。
42. 为将来可能发生的问题找答案，是一件令人兴奋的事。
43. 我喜欢尝试新的事情，目的只是为了想知道会有什么结果。

44. 玩游戏时,我通常是有兴趣参加,而不在乎输赢。
 45. 我喜欢想一些别人常常谈过的事情。
 46. 当我看到一张陌生人的照片时,我喜欢去猜测他是怎么样一个人。
 47. 我喜欢翻阅书籍及杂志,但只想知道它的内容是什么。
 48. 我不喜欢探寻事情发生的各种原因。
 49. 我喜欢问一些别人没有想到的问题。
 50. 无论在家里或在学校,我总是喜欢做许多有趣的事。

答案纸

题目	完全符合	部分符合	完全不符	题目	完全符合	部分符合	完全不符
1					26		
2					27		
3					28		
4					29		
5					30		
6					31		
7					32		
8					33		
9					34		
10					35		
11					36		
12					37		
13					38		
14					39		
15					40		
16					41		
17					42		
18					43		
19					44		
20					45		
21					46		
22					47		
23					48		
24					49		
25					50		

评分方法

本量表共 50 题,包括冒险性、好奇心、想象力、挑战性四项;测验后可得四种分数,

加上总分，可得五项分数。

冒险性：包括 1、5、21、24、25、28、29、35、36、43、44 等 11 道题。其中 29、35 为反面题目，得分顺序分别为：正面题目，完全符合 3 分，部分符合 2 分，完全不符合 1 分；反面题目：完全符合 1 分，部分符合 2 分，完全不符合 3 分。

好奇心：包含 2、8、11、12、19、27、32、34、37、38、39、47、48、49 等 14 道题。其中 12、48 为反面题，其余为正面题目。计分方法同冒险部分。

想象力：包含 6、13、14、16、20、22、23、30、31、32、40、45、46 等 13 道题。其中 45 题为反面题，其余为正面题。计分方法同冒险部分。

挑战性：包含 3、4、7、9、10、15、17、18、26、41、42、50 等 12 道题，其中 4、9、17 为反面题，其余为正面题。计分方法同前述。

测评五：工作满意度测评样本

1. 上级的表现：

- a) 非常好
- b) 较好
- c) 一般
- d) 较差
- e) 很差

2. 同事间的影响：

- a) 极大降低你的工作积极性
- b) 降低你的工作积极性
- c) 对你没什么影响
- d) 提高你的工作积极性
- e) 极大提高你的工作积极性

3. 你在公司的发展前景：

- a) 努力工作是成功的必经之路
- b) 努力工作对你非常有利
- c) 努力工作有助于你的发展
- d) 努力工作也希望渺茫
- e) 努力工作也无济于事

4. 你是否同意变换上级后你将有更杰出的表现

- a) 总是这样认为
- b) 经常这样认为
- c) 偶尔这样认为
- d) 极少这样认为
- e) 从不这样认为

5. 公司对你的工作态度有何影响

- a) 非常不利
- b) 不利
- c) 没有影响
- d) 有利

- e) 很有利
- 6. 你对分配给你的工作量持何种态度
 - a) 非常不满
 - b) 不满
 - c) 一般
 - d) 满意
 - e) 很满意
- 7. 客观工作条件如何影响你的整体工作态度
 - a) 非常不利
 - b) 不利
 - c) 没有影响
 - d) 有利
 - e) 很有利
- 8. 工作责任对你的特长有何影响
 - a) 无法突出你的特长
 - b) 阻碍你发挥特长
 - c) 没有影响
 - d) 促进你发挥特长
 - e) 充分突出你的特长
- 9. 分配给你的工作量如何影响你的整体工作态度
 - a) 非常有利
 - b) 有利
 - c) 没有影响
 - d) 不利
 - e) 很不利
- 10. 工作小组/班组内部同事间的相处
 - a) 矛盾叠出
 - b) 矛盾较多
 - c) 存在矛盾
 - d) 矛盾很少
 - e) 几乎没有矛盾
- 11. 上级对待你的方式如何影响你的整体工作态度
 - a) 非常不利
 - b) 不利
 - c) 没有实质的影响
 - d) 有利
 - e) 很有利
- 12. 针对你所从事的工作，你的客观工作条件
 - a) 在同行业中位于极低水平
 - b) 在同行业中位于较低水平
 - c) 一般
 - d) 在同行业中位于较高水平
 - e) 在同行业中位于极高水平

13. 上级对你的管理状况

- a) 极大阻碍你付出额外努力
- b) 阻碍你付出额外努力
- c) 对你没什么影响
- d) 鼓励你付出额外努力
- e) 极大鼓励你付出额外努力

14. 设备是否处于良好的工作状况

- a) 从不
- b) 极少
- c) 有时
- d) 经常
- e) 总是

15. 你们得到的报酬

- a) 相对其他公司来说很高
- b) 相对其他公司来说较高
- c) 相对其他公司来说一般
- d) 相对其他公司来说较低
- e) 相对其他公司来说很低

16. 你是否同意“员工们得到的待遇是公正的”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

17. 你所在的工作组或部门与其他工作组或部门之间的关系

- a) 非常不好
- b) 不好
- c) 一般
- d) 好
- e) 很好

18. 员工对规章制度的遵守程度

- a) 非常高
- b) 较高
- c) 一般
- d) 较低
- e) 很低

19. 供给与现有装备的使用情况

- a) 经常节省开支
- b) 有时节省开支
- c) 既不节省也不浪费
- d) 有时造成浪费
- e) 经常造成浪费

20. 对于你应该了解的事情，上级
- a) 几乎总是隐瞒
 - b) 经常隐瞒
 - c) 有时隐瞒
 - d) 很少隐瞒
 - e) 几乎从不隐瞒
21. 你是否同意“如果出现职位空缺你可能得到提升”
- a) 非常赞同
 - b) 同意
 - c) 中立
 - d) 不同意
 - e) 强烈反对
22. 从你的角度来看，在工作时吸毒和/或酗酒
- a) 非常普遍
 - b) 经常发生
 - c) 偶尔发生
 - d) 极少发生
 - e) 几乎从不发生
23. 迟到与缺勤是否得到了正确处理
- a) 总是
 - b) 经常
 - c) 有时
 - d) 极少
 - e) 几乎从不
24. 当你工作出色时上级是否对你表示赞赏
- a) 几乎从不
 - b) 极少
 - c) 有时
 - d) 经常
 - e) 总是
25. 你是否同意“上级与公司业主们努力去改善公司的组织结构”
- a) 强烈反对
 - b) 不同意
 - c) 中立
 - d) 同意
 - e) 非常赞同
26. 员工们是否参与商讨会对他们的工作产生直接影响的改变
- a) 从不
 - b) 极少
 - c) 有时
 - d) 经常
 - e) 总是
27. 你是否同意“公司纪律公正合理”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

28. 你是否相信上级的承诺

- a) 从不
- b) 极少
- c) 有时
- d) 经常
- e) 总是

29. 你所得到的工作方面的指导

- a) 非常少
- b) 较少
- c) 一般
- d) 较多
- e) 很多

30. 你是否被通知你的报酬现状及影响

- a) 从不
- b) 极少
- c) 有时
- d) 经常
- e) 总是

31. 相对于工作职责而言，你如何看待你的报酬

- a) 报酬非常丰厚
- b) 报酬比较丰厚
- c) 得到了公正的报酬
- d) 得到的报酬是不公正的
- e) 得到的报酬极不公正

32. 承诺与奉献

- a) 在公司中深受重视
- b) 在公司中较受重视
- c) 在公司中既不被重视也不被轻视
- d) 在公司中被轻视
- e) 在公司中饱受轻视

33. 你是否有机会向上级畅谈你的感受与看法

- a) 总是
- b) 经常
- c) 有时
- d) 极少
- e) 几乎没有

34. 你是否同意“员工们被平等的对待”

- a) 强烈反对

- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

35. 你对上级决定的赞同情况

- a) 总是
- b) 经常
- c) 有时
- d) 极少
- e) 从不

36. 你所在的工作小组的每一位成员

- a) 所做工作远远超过他/她的全部工作份额
- b) 所做工作超过他/她的全部工作份额
- c) 仅完成他/她的全部工作份额
- d) 所做工作少于他/她的全部工作份额
- e) 所做工作远远少于他/她的全部工作份额

37. 工作安全是否得到了充分的关注

- a) 总是
- b) 经常
- c) 有时
- d) 极少
- e) 几乎没有

38. 时间是否因不必要的重复工作而浪费

- a) 非常普遍
- b) 经常
- c) 有时
- d) 极少
- e) 几乎没有

39. 你们的缺勤率与迟到率

- a) 远远高于平均水平
- b) 高于平均水平
- c) 大致为平均水平
- d) 低于平均水平
- e) 远远低于平均水平

40. 你的上级是否下达简明扼要的命令与指示

- a) 几乎没有
- b) 极少
- c) 有时
- d) 经常
- e) 几乎总是

41. 为了工作，你所需要的资源和供给

- a) 几乎总是能够及时供应
- b) 经常能够及时供应

- c) 有时能够及时供应
- d) 经常不能及时供应
- e) 几乎总是不能及时供应

42. 你是否同意“公司业主对员工面临的问题有深刻的认识”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

43. 你们公司的生产效率

- a) 非常高
- b) 较高
- c) 一般
- d) 较低
- e) 很低

44. 关于质量，你认为

- a) 为了向客户提供高质量服务，员工们工作极其努力
- b) 为了向客户提供高质量服务，员工们工作努力
- c) 员工们工作表现一般
- d) 员工们并不为客户提供高质量服务而努力工作
- e) 员工们一点儿都不为向客户提供高质量服务而努力工作

45. 你是否同意“当发生问题时能够找到有效的沟通手段”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

46. 你是否同意“公司业主关心他们的员工”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

47. 如果直接向公司业主反映问题，你是否认为妥当

- a) 完全可以
- b) 比较妥当
- c) 可以
- d) 不太好
- e) 很不好

48. 你是否同意“你的顶头上司是你在工作事务上最佳的信息来源”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立

- d) 同意
- e) 非常赞同

49. 你是否同意“你已经对员工制度有很好的了解”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

50. 工作是否被公正地分配

- a) 总是
- b) 经常
- c) 有时
- d) 不经常
- e) 几乎从不

51. 你是否同意“公司业主会及时告知对你们重要和/或同你们汲汲相关的事情”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

52. 你是否同意“你会相信公司业主的承诺”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

53. 你是否同意“你得到了与同工种其他员工相同或相近的报酬”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

54. 你是否赞同你们使用的工作业绩评价方法

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

55. 当与你和你的工作有关的决定作出后，你是否会被通知

- a) 总是
- b) 经常
- c) 有时
- d) 不经常

e) 几乎没有

56. 你是否同意“当你的朋友寻找工作时，你会推荐你的公司”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

57. 你是否同意“员工们需要他们的代言人”

- a) 强烈反对
- b) 不同意
- c) 中立
- d) 同意
- e) 非常赞同

恭喜你完成了这份调查表！

不知你是否有一些我们未在调查表中列出的观点需要表达。如果有，请把它们写在下面的空间里或反面。只是要牢记一点：不要签署你的名字。

你希望解释的想法、不能了解的观点、或想令人关注的问题是：

测评六：员工自我测评系列

1、自制力测评

表情、态度、言语往往使我们的举止丰富多彩，变化莫测，可你注意过己的一举一动吗？你研究过在大庭广众之下自己的态度姿势吗？为了帮助更好地认识一下自己，回答下列问题。

问题	答案 A-1分 B-2分
1. 当你站立时，为了舒服，你总爱把胳膊放在椅背上吗？	A 是； B 不是。
2. 你有咬手指或手指甲的习惯吗？	A 是； B 不是。
3. 当你与人交谈或倾听别人谈话时，你总是不停地击打桌面吗？	A 有； B 没有。
4. 当你站立时，你喜欢双臂抱肩吗？	A 喜欢； B 不喜欢。
5. 开会时，你总是不断改变姿势，以求坐得更舒服些吗？	A 是； B 不是。
6. 当你谈话时，	A 你总是抑扬顿措，眉飞色舞，手舞足蹈； B 你感到有些紧张；
7. 开会时，不论你想不想抽烟，你总爱点	A 是； B 不是。

上一支吗？	
8. 出席晚宴时，你总是把眼睛盯在一盘或附近的几样菜上，是吗？	A 是； B 不是。
9. 看到别人把大拇指藏在手心，拳头紧握时，你害怕吗？	A 怕； B 不怕。

评分：

15分-18分 非常好

12分-15分 一般

9分-12分 差

2、创业能力测评

无论是刚从学校毕业进入就业市场的年轻人，还是在社会打滚多年的上班族，许多人都希望拥有一份属于自己的事业。当老板可不是一件容易的事，你是否适合创业？有多少创业的潜力？下列测验可帮助你决定是否应当投入自己做老板的行列。

问 题	答 案
1、你是否曾经为了某个理想而设下两年以上的长期计划，并且按计划进行直到完成？	是 否
2、在学校和家庭生活中，你是否能在没有父母及师长的督促下，就可以自动地完成分派的工作？	是 否
3、你是否喜欢独自完成自己的工作，并且做得很好？	是 否
4、当你与朋友们在一起时，你的朋友是否常寻求你的指导和建议？你是否曾被推举为领导者？	是 否
5、求学时期，你有没有赚钱的经验？你喜欢储蓄吗？	是 否
6、你是否能够专注地投入个人兴趣连续 10 小时以上？	是 否
7、你是否有习惯保存重要资料，并且井井有条地整理，以备需要时可以随时提取查阅？	是 否
8、在平时生活中，你是否热衷于社会服务工作？你关心别人的需要吗？	是 否
9、你是否喜欢音乐、艺术、体育以及各种活动课程。	是 否
10、在求学期间，你是否曾经带动同学，完成一项由你领导的大型活动譬如运动会、歌唱比赛等等。	是 否
11、你喜欢在竞争中生存吗？	是 否
12、当你为别人工作时，发现其管理方式不当，你是否会想出适当的管理方式并建议改进	是 否
13、当你需要别人帮助时，是否能充满自信地要求，并且能说服别人来帮助你？	是 否
14、你在募款或义卖时，是不是充满自信而不害羞？	是 否
15、当你要完成一项重要的工作时，总是给自己足够的时间仔细完成，而绝不会让时间虚度，在匆忙中草率完成？	是 否

16、参加重要聚会时，你是否准时赴约？	是	否
17、你是否有能力安排一个恰当的环境，使你在工作时能不受干扰，有效地专心工作？	是	否
18、你交往的朋友中，是否有许多有成就、有智慧、有眼光、有远见、老成稳重的人物？	是	否
19、你在工作或学习团体中，被认为是受欢迎的人物？	是	否
20、你自认是个理财能手吗？	是	否
21、你是否可以为了赚钱而牺牲个人娱乐？	是	否
22、你是否总是独自挑起责任的担子，彻底了解工作目标并认真地执行工作？	是	否
23、你在工作时，是否有足够耐心与耐力？	是	否
24、你是否能在很短的时间内，结交许多新朋友？	是	否

评分：

答是得1分，答否不计分，

请统计你所得的分数，并参照下列答案。

0至5分：你目前并不适合自行创业，应当训练自己为别人工作的技术与专业。

6至10分：你需要在旁人的指导下去创业，才有创业成功的机会。

11至15分：你非常适合自己创业，但是在所有（否）的答案中，你必须分析出自己的问题加以纠正。

16至20分：你个性中的特质，足以使你从小事业慢慢开始，并从妥善处理中获得经验，成为成功的创业者。

21至24分：你有无限的潜能，只要懂得掌握时机和运气，你将是未来商业巨子

3、记忆力测评

某位大科学家曾经说过，只要是能查到的事情，他就不会用心去记。这份潇洒自然很令人羡慕，但事实上，实际生活中我们却发现，有一个良好的记忆力多么方便。

即使不一定要变成一个资料库，但某些基本事情的记忆力还是要培养的，第一就是人名，第二则是有意义的事件。前者显然对于人们的交往大有帮助，谁会不愿意被别人记住姓名呢，这可以满足人性的最基本需要，即感觉自己重要，以及受到别人的接受和尊重。而后者对于口才具有很重要的作用，有影响力的人往往不是有枯燥的理论或数据，而是用活生生的事实、寓言，甚至是奇闻轶事来说服他人，确立自己的论点的。

如果能在此基础之上，还能再多记住一些，那自然还会在别的方面获益。例如，得到记性好的名声，令人对你刮目相看；省却查找资料，节约时间与精力。如果感兴趣，可以用下面的小测验来测查自己的记忆力。仔细阅读每句陈述，看看是否与你的情况符合，

问题	回答
1. 我对人名的记忆力很少令我感到尴尬。	是 否
2. 我的词汇量很丰富，在描述某一个事物时，总能使用大量同义词。	是 否
3. 我能记住身边同事的太太和小孩的姓名。	是 否
4. 我能够不必寻找档案资料，就能非正式地陈述某种涉及资料的	是 否

事情。	
5. 我很奇怪一些人为什么会提笔忘字。	是 否
6. 我不必做一大堆笔记, 就能选择性地记住有用的信息。	是 否
7. 对于计划要做的事, 我一般都会记住去做。	是 否
8. 我脑中总是有相当多的实例和轶事, 以便增加说话的趣味和意义。	是 否
9. 我经常利用一些技巧, 例如联想、谐音等方法来记忆单调的信息, 如电话号码、密码、地址、单词等。	是 否
10. 我一般能记住 (或是采用某种笨方法) 一些重要日期, 例如别人的生日和周年纪念。	是 否

评分标准:

答“是”记为一分,

“否”不记分

8—10分: 你的记忆力很好。你一定是一个公认的“记性好”的人, 这给你带来了许多的方便, 你在记忆的过程中也一定体会到了乐趣, 甚至有时会将记忆信息视为一种艰苦学习工作之余的一种放松。你要注意不要放弃这种习惯, 因为如果缺乏锻炼的话, 技巧与努力都会退化, 而想要再恢复到原有的水平, 就又需要一番功夫了。

4—7分: 你的记忆力一般。你只记忆那些自己认为必要的信息。也许你认为这是一件既费时又费力的事情, 但实际上只要掌握一定的技巧, 记忆可以是一件轻松的事情。看一本这方面的书会对你有所帮助

0—3分: 你的记忆力不好。你可能认为这是天生的, “记性不好”确实能为你提供许多借口, 并且你认为这也无损于你的智力水平。但难道你就没有过不方便的时候吗, 没有想到过改善现状吗? 别的人也不是在遗传上与你不同, 只不过他们付出努力, 并适当地应用了一些技巧而已。对你而言, 最重要的是应该树立努力去记忆的动机, 慢慢地, 你会发现记忆并不如你所想象的那样毫无创造性, 并且, 事实上, 记忆力是智力的重要组成部分。

4、公务处理能力

很多人都发现, 在实际工作中, 做事远不如做人复杂, 并且影响也没有那么重大。在处理与人有关的公务中, 哪怕只是一件小事的处理不够妥当, 也可能会影响后面很长一段时间。有些人也许会产生诸如人心不可测, 或者江湖好险恶之类的抱怨。其实, 反过来想把对方换作是你, 也许这些做法也会令你不满。有时同样的目的, 如果能在方法技巧上有所注意, 往往能收到意想不到的好效果。下面的小测验, 可以帮你更好地了解自己是否擅长处理公务。

问题	评分标准
1. 办公空间有限, 你不得不将一位销售专家安排在打字员的办公桌附近。这位专家是公司元老, 一向工作出色, 年薪也相当高; 但也常迟到早退, 不到休息时就去小憩, 桌上也总乱糟糟的, 而这会给打字员造成不良影响。你将怎么做?	A. 解雇专家; B. 如果打字员不守规章, 就解雇他们。因为打字员比熟练的销售专家容易找得多; C. 不知道。
2. 你是个从普通职员提拔起来的经理, 工作很繁忙, 对于本部门的一系列复杂日常事务, 你知道自己比手下人都要胜任。那么, 你将选择哪种做法?	A. 对每件具体工作事必躬亲; B. 把这些事分别派给几个下属去干; C. 不知道
3. 你希望一位执拗的同事按你的意见去做, 应怎么	A. 尽量使他相信这建议至少有

办？	一部分是出自他的头脑； B．竭尽全力说服他； C．不知道。
4．你是老板，一名雇员向你献上有关提高效率的计策，而他的建议是你早就已经想过并打算实施的。那么，下面哪种处理方法较好？	A．告诉他你真实的想法，但也对他与你谋而合给予充分的肯定； B．闭口不提你以前的想法，只赞扬他的合作精神； C．不知道。
5．善于言辞是优秀业务员的标志，假定你和一位才学高深、掌握数国语言的博士交谈，你会选择哪种风格的句子？	A．这是常见的事； B．这件事发生的频率很高； C．不知道。
6．你知道这位可能成为你的客户的人喜欢收集蝴蝶标本。你因为业务去拜访他时，拿出一个标本说“听说你是蝴蝶标本专家，这是我孩子捕到的一只蝴蝶，我想向你请教一下是只什么蝴蝶。”你预计可能发生什么样的情形？	A．他会觉得你很冒昧，不合时宜； B．他会对你有好感； C．不知道。

评分：

答案：1．B；2．B；3．A；4．A；5．A；6．B

记分：参照答案，每答对一题得3分；选了两个以上“不知道”者减2分，最后计算出你的总得分。

15—18分：你是优秀的公务协调者。你不是靠盲目的鼓励首肯，或不容分说的高压手段来解决问题，而是长于以理服人、以情动人，用高超的技巧来实现目标。你有资格领导、管理大的团队。

9—12分：公务关系协调能力一般。平常情况下，你能够以合理适度的方式使他人接受你的意见并按你的意图去干。但如若时间紧迫或情况特殊，你往往会做出一些不当的决定。这说明你不大适合大范围的公务关系的管理及协调。

0—6分：公务关系协调方面有所欠缺。你不了解在处理工作关系时因势利导的原则，对人的观察研究也不够，这使你很难得心应手地协调好各方面的关系。你更适合做具体的专项工作，而非管理工作。

5、工作适应能力

本测验之目的，是看你在哪一方面的工作具有最大的倾向或潜力，以便帮助你能胜任它。请对下面的题目回答“是”或“否”。

问题	选 择
1．当你在看一本有关谋杀案的小说时，你常能在作者未告诉你之前便知道谁是犯人吗？	是 否
2．你很少写错字、别字？	是 否
3．你宁愿参加音乐会而不呆在家闲聊？	是 否
4．墙上的画挂歪了，你会想着去扶正吗？	是 否
5．你宁愿读一些散文或小品文而不去看小说	是 否
6．你常记得自己看过或听过的事实？	是 否

7. 愿少做几件事，但一定要做好，而不愿意多做几件马马虎虎的事？	是	否
8. 喜欢打牌或下棋？	是	否
9. 对自己的预算均有控制？	是	否
10. 喜欢学习能使钟、开关、马达发生效用的原因？	是	否
11. 喜欢改变一下日常生活中的一些惯例，使自己有一些充裕的时间？	是	否
12. 闲暇时，较喜欢参加一些运动，而不愿意看书	是	否
13. 对你来说数学难不难？	是	否
14. 你是否喜欢与比你年轻的人在一起？	是	否
15. 你能列出 5 个你自认为够朋友的人吗？	是	否
16. 对一般你可办到的事是乐于帮助别人还是怕麻烦？	是	否
17. 不喜欢太细碎的工作？	是	否
18. 看书看得快吗？	是	否
19. 你相信“小心谨慎，稳扎稳打”是句至理名言吗？	是	否
20. 你喜欢新朋友、新地方与新的东西？	是	否

评分：

这个测验的答案没有对与错之分，只是在看你的倾向。

一、圈出全部答“是”的答案。

二、算算前 10 题中有几个“是”的答案。（第一组）

三、算算后 10 题中有几个“是”的答案。（第二组）

四、比较这两组答案。

如果第一组中的“是”比第二组中多，那么表明你是个精深的人，能从事具有耐心、谨慎与研究的琐细工作。诸如：医生、律师、科学家、机械师、修理人员、编辑、哲学家、工程师、技术工作等。

如果第二组中的“是”比第一组多，那么表明你是个广博的人，最大的长处在于成功地与人交往。你喜欢有人来实现你的想法，工作包括：人事、顾问、运动教练、计程司机、服务员、演员、推销员、广告宣传的执行者等。

如果你在两组中的“是”大致相等，那就表明你不但能处理琐碎小事，也能维护良好的人缘关系。你的工作包括：护士、教师、农民、建筑工人、秘书、商人、美容师、艺术家、讲师、图书馆管理员、政治家等。

6、包容力测评

有包容力的人能接受不一样的意见（见解、道德观、习惯、肤色、年龄、生活方式等）。人往往以自我为中心，所以很难接受其他不同的看法。但实际上规范和社会生活规则都是相对的。当初许多颇具价值的准则，今天看来已经毫无意义。因此，任何规则都不应成为接受他人的阻碍。

包容力和自信心有密不可分的关系。自私又对自己没有信心的人，一遇到和自己意见分歧的人，就有威胁感，所以失去包容心。

下面的问题可以测查你是否具有包容心。

问 题	选项
1. 你对那些同你观点不同的刊物：	A、从来不看； B、如果碰到的话也可看看；

	C、看，而且还有特别的兴趣。
2. 你最赞成下列哪种说法？	A、如果对犯罪行为惩办得更严厉一些，犯罪行为就会减少； B、社会的状况好一些，相应的犯罪就会少一些； C、我认为了解犯罪者的心理最重要。
3. 你会允许自己的子女同外国人结婚吗？	A、会的； B、不会； C、未经仔细考虑某些具体问题之前，是不会的。
4. 当你的朋友做出你极不赞成的事时：	A、你会跟他来往； B、你会把你的感受告诉他，但仍然和他保持友谊； C、你会告诫自己此事与自己无关，同他的关系依然。
5. 你多数朋友在性格上，	A、都和你很相像； B、与你不同，并且他们之间也彼此不同 C、与你大体相同。
6. 如果在朋友聚会时，自己的言论被某人强烈抨击，你会：	A、感到很愤怒，与他争执； B、觉得他也不无道理； C、不把这事放在心上，设法转移话题。
7. 在外面玩的孩子害你不能集中精力工作时，	A、你会因孩子们玩得快乐而高兴； B、你对他们发脾气； C 你会感到心烦。
8. 有些上岁数的人喜欢大惊小怪或瞎操心，你对此的反应是：	A、耐心地听； B、心烦； C、不一定。

参考答案

1、A4、B2、C0；2、A4、B2、C0；3、A0、B4、C2；4、A4、B0、C0；
5、A4、B0、C2；6、A4、B0、C2；7、A0、B4、C2；8、A0、B4、C2。

8分以下：你是一位很有包容力的人，有能够充分考虑到别人的情况与立场，理解他们的困难。你不在乎别人的意见和自己不同，能够容忍偏激和善变的意见。对别人来说，你是受欢迎的，会成为所有人的好朋友。

9—24分：你具备一定的包容力，基本上能理解和自己想法不同的意见，可以接受新潮流、新思想。但当这些思想与你的信条矛盾时，你还会对其持怀疑态度。你需要注意的是不要过分坚持自己的原则，原则都有一定的适用条件。需要仔细分析再做决定。

25分以上：你缺乏包容力，排斥和自己不同的意见，希望所有人和自己的想法一致。在别人的眼里，你可能是一个专横霸道、固执己见的人。如果你能试着关心别人的感觉，倾听他们的意见，你会发现同人的交往会容易得多。

7、职业称职度测评

如果您已经工作了，并且认为自己挺喜欢这份工作，那么，在这个工岗位上您是否符合这份工作所要求的从业要求呢？许多人可能不曾想这个问题，你现在可以借助下面这个问卷，来了解一下您的职业称职，您只要对问题回答“是”或“否”就可以了。

问题	评分标准
1、您与同事和睦友好吗？	是 否
2、您钦佩您的领导的品行吗？	是 否
3、您认为您得到的报酬与所做工作是否相称	是 否
4、您认为最近您有增加工资的可能吗？	是 否
5、您认为您日后能晋升到您现在的领导位置上吗	是 否
6、您会在工作中想办法减少工作量而得到同样结果吗？	是 否
7、您的领导会欣然接受您的建议吗？	是 否
8、您在领导生病时会代理其职务吗？	是 否
9、您的同事会在您忙不过来时帮您的忙吗	是 否
10、您的下属或同事对您尊敬吗？	是 否
11、您的下属或同事对您的命令会乐意去执行吗？	是 否
12、您的上级曾同您一起商量过工作计划吗？	是 否
13、您想得到一个领导职位吗？	是 否
14、您有业余爱好吗？	是 否
15、您觉得您的才干在日渐荒废吗？	是 否
16、您曾被任何一种特别的工作吸引过吗？	是 否
17、您在结束工作时会觉得精疲力尽吗？	是 否
18、您喜欢与家人谈论您的工作吗？	是 否
19、您喜欢您的家里人对您的工作发生兴趣吗？	是 否
20、您与家里人在一起时会忘掉所有工作吗？	是 否
21、您有以后的工作计划吗	是 否
22、您现在的工作是否符合您从前的计划？	是 否

1-14 题、18-19 题、21-22 题答“是”的，每题得 2 分；

其余答“否”的，每题得 2 分；

其它回答不得分。

最后得分在 25-44 分之间，表明您现在的职业和工作适合您，并很称职。

最后得分在 5-25 分之间，表明您的工作适合您，您也较称职，但多少有点使您觉得索然无味

最后得分在 15 分以下，表明您最好再找别的事情，因为您的心已不在您的工作上了