

实用人才测评系列

Aptitude, Personality & Motivation Tests

Assess Your Potential and Plan Your Career

(2nd Edition)



(第二版)

【英】Jim Barrett / 著

唐 云 付丹丹 梁志祥 / 译



中国轻工业出版社

实用人才测评系列

Aptitude, Personality & Motivation Tests

Assess Your Potential and Plan Your Career

(2nd Edition)

潜能评估

(第二版)

【英】Jim Barrett 著

唐云 付丹丹 梁志祥 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

潜能评估: 第二版 / (英) 巴雷特 (Barrett, J.) 著;
唐云等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.1

(实用人才测评系列)

ISBN 7-5019-5550-6

I. 潜... II. ①巴... ②唐... III. ①人员测评工程
②心理测验 IV. C962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 090698 号

版权声明

© Jim Barrett, 2000, 2004

Originally Published by Kogan Page Limited

总策划: 石铁

策划编辑: 孙琦

责任编辑: 张乃东 孙琦 责任终审: 杜文勇 封面设计: 海马书装

版式设计: 陈艳彪 责任校对: 万众 责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2007年1月第1版第1次印刷

开本: 850 × 1092 1/32 印张: 7.50

字数: 70千字

书号: ISBN 7-5019-5550-6/F · 382 定价: 20.00元

著作权合同登记图字: 01-2006-1078

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
60185J6X101ZYW

本书通过使用最普遍的三种心理测验（即能力倾向、人格和动机测验），让你了解并充分利用自己的内在优势和潜能，同时还帮助你建立起人格、技能和能力剖析图，使你能够——

- 充分认识心理测验
- 规划职业生涯
- 找到理想的职业
- 开发潜能

本书作者 Jim Barrett 是一位心理学家，常年为各种规模的机构提供人员选拔过程和评估系统方面的咨询。在本书中，他提供了一套完整而全面的自我测验和职业指导，希望能够帮助读者对自己的潜质有更清晰的了解和认识，从而选择最适合自己的职业和岗位，挖掘自身潜力，发挥自己的特长，把优势最大化。

序

本书原名《测测你自己》(Test Yourself), 由 Kogan Page 出版社在 2000~2003 年间出版, 是一本深受欢迎的指导书。尽管它很成功, 但我感到还可以做出一些改进。首先是书名, 我渐渐觉得这个名字很容易令人混淆, 因为它并没有详细说明书中包括了哪种测验, 也没有说明本书的目的。我不希望这本书被误认为只是一本游戏书而已。我希望书名改成《潜能评估》, 可以清楚地表明: 测验可以供娱乐使用, 也可以用于严肃的用途, 能帮助读者更全面地发现自己的潜能, 以及了解如何有效地使用这些潜能。其次, 我趁再版的机会重新安排了本书的结构, 以期更便于读者的使用和理解。我改进了一些测验, 并且添加了一项全新的测验, 扩充了能力倾向测验部分的内容。本书的目的是提供一套完整而全面的自我测验和职业指导。我希望它能够帮助读者更多地了解自己的心理如何运作, 或者应当如何运用自己的能力, 无论他们是想要找到工作, 规划职业生涯, 开发潜能, 为选拔或评估测验做准备, 或者出于其他任何目的。

前 言

怎样使用这本书

《潜能评估》提供了全面的、已经经过验证的心理学方法，让你了解并充分利用自己的能力。

按照每一章节的指导，你可以建立起自己的特征和技能剖析图。这种剖析图可以用于：

- 职业指导、职业规划、职业发展或职业回顾；
- 为选拔或评估情境做准备；
- 了解自己并提高效率；
- 更深入地了解其他人的行为和人格。

《潜能评估》包括三种类型的测验：

- 能力倾向。供你了解不同的技能或职业与哪些类型的智力有关。完成所有这些测验可以让你了解自己可能具有的优缺点，从而：①了解你的优点有哪些，并找到使用它们的方法；②了解你的弱点，同时不让自己受其限制。
- 人格。帮助你考虑：①你自己的风格是否更适应某些领域的工作，这一点也可能建议你“发展”或者“转移”到新的、与现在不同的工作领域；②你对行为的

IV / 潜能评估

理解能帮助你与和自己差别很大的其他人一起工作，并在团队中全力完成工作。

- 动机。找出哪些种类的活动吸引你，并以结构化方式将这些活动与其他不同种类的活动连接起来。这些测验可以帮助你选择感兴趣的工作，从而让你可以喜欢自己所做的事情。

本书中每一章包括：

- 一套测验，建议按照规则仔细地完成，尤其是遵照规定的时间，以获得最大的帮助；
- 测验计分的指导；
- 对测验测量内容的评论；
- 对测验提供的信息的使用建议。

测验可以根据你的兴趣和需要，按照任何顺序来完成。

测验

测验的使用已经越来越普遍。无论你是否喜欢，都难以避免遇上测验。很多雇主例行公事地使用测验，因为他们发现与考试结果甚至个人经验相比，测验能更可靠地预测将来的成就。对于个体而言，测验则有助于了解他们可以在哪里获得机会，即使他们之前对那一领域可能毫无了解，或缺少实际经验。

测验在很多方面有益处：

- 获得一些独立的建议；
- 熟悉测验，这样当你需要接受职业“测试”时，可以

不致过于焦虑；

- 进行练习，确保你能最好地展现你的品质；
- 比较你自己的才能，从而了解从长远看你可能在哪一方面获得最大的满足；
- 将自己与其他人进行比较，并最大程度地利用你的优点；
- 更好地理解其他人可能具有不同的长处，帮助你取长补短；
- 理解为什么你和有些人相处得更好；
- 理解为什么人们会因为某些事情，或者因为某些一起工作的人而感到气馁或灰心丧气；
- 更好地认识到考官或者雇主使用测验时想要寻找的是什么特质；
- 供娱乐。

“隐藏的”能力

我们都有很多从未使用过的能力。大部分情况下，我们并不了解自己能做的所有事情。就算了解，也可能不知道怎样才能获得最好的运用。

幸福而成功的人们常常学会了使用自己的能力，而且一直在不断发现其能力的不同方面。

当然，你不是非得使用自己的能力不可。而另一方面，经受到挫折常常说明我们具有某种能力，但是却没有有效地使用。

我们都经历过自我怀疑。也许你想要做某件事情，或者采取某种行为方式，但却对这样做没有信心，或者觉得这样

VI / 潜能评估

尝试会显得很愚蠢。而人们常常会问：“如果我曾经有其他的
机会，我会变成什么样子？”

客观测验的优点是它们能够对你可能成功的领域提出建
议，即使你尚未具有该领域的任何经验。同时，它们也可以
保证你可以做出的贡献远远多于你自己认为的。

如果测验结果认为你能在某项领域做得很好，而你却失
败了，也许是因为某一环节存在问题。心理学家常常在探究
为何个体的表现和真实能力之间会存在偏差。能力并不总是
表现出来，这可能有以下一些常见的原因：

- 你所受的教育并不适合你。某种教育方法可能让一
个人表现得最好，但却阻碍另一个人的发展。与之类
似的是，小学生常常在喜欢的老师身边表现得最好。
- 你的心理、社会或情绪还没有发展到足够的程度，让
你能够表现得最好。在以上这些方面，人们的发展速
度有所不同。你表现不好的原因可能是当时你尚未
做好准备。
- 你自己的态度在与你作对。可能出于各种原因，你不
想使用你的能力。也许你认为“没有意义”，因而没
有真正去尝试。

本书中的计时测验用一种“抽象”的方式来发现你的能
力。也就是说，它们的目的是测验你是否用某种方式来思考，
而这种方式与你在“真实世界”的工作中也会采取的方式有
某种联系。

我们假设，如果你具有测验显示的这种“抽象”的能力，
则你能将它转换到你能真正去做的某件事情中。

这种“能力”测验常被称为“能力倾向”测验。我的其

他著作也使用了“能力倾向”这个词，其含义与“隐藏的能力”相同。本书至少能证实你确实具有你认为自己已有的某种“能力”。它也可能提示出你具有的潜能比自己所认为的更多。

通过“自我测试”，你可以获得所有你想得到的，而不会失去任何东西。测验不会说明你不能做什么。它们只会就你能做什么提出建议。而是否去做，则取决于你自己的决定或者愿望。

剖析图匹配

本书最后提供了一份职业列表。在每项职业下提出了一些指导性的建议，供你参考如何将自我的测验结果与这些职业相结合。

怎样完成测验

能力倾向测验

计时能力倾向测验的答案有对错之分。为了确定你在这些领域是否具有潜能，这些测验应当严格按照指导语来完成。

这些测验的目的是让你思考，解决哪些种类的问题对你而言更容易，哪些更难。这进而提示你考虑是否在某个学科或者某种职业上更容易取得成就。当然，你不一定要做那些最容易的事情；其他考察职业偏好的测验也可能说明，在某项相对困难的事情上，你有很强的动机要取得成就。最终，由你自己决定如何你才会觉得成功。

VIII / 潜能评估

你可以按照自己喜欢的顺序来完成这些能力倾向测验。并不一定需要完成所有测验，但是如果都做完了的话你可以获得能力倾向“剖析图”，它能清楚地显示你擅长和不太擅长的领域，让你获得最大的收益。在找工作时这份剖析图会很有用，因为很多工作需要不同程度的不同能力。

如果发现测验很难，不要泄气。它们就是被设计成很难的，这是为了让你尽你所能。

测验的题目量多于你在规定时间内能够完成的量，所以在结束的时候没能完成测验并不说明你做得不好。如果你在所有测验上都尽了自己最大的努力，那么剖析图会提供非常有用的信息来说明你的能力。

计时能力倾向测验指导

严格按照其他测验情境来进行测试会对自己很有帮助。这可以让你用最好的方式，为正式参加大学入学考试或者求职时的评估做准备。而在这些情境下你会得到与以下内容相似的建议和指导：

1. 完成测验时，确保你所在的地方可以安静地进行而不受打扰。你需要准确的计时工具，最好是可以进行“倒计时”。同时，确保光线很好，并且有足够的铅笔和草稿纸可供使用。
2. 仔细阅读指导，弄清楚应该要做什么之后再开始。这一条相当重要，如果你开始后不得不过头来阅读指导语，就会浪费测验时间。
3. 在规定时间内必须尽可能多地完成题目，但不要赶时间完成所有题目。这样很有可能出错，而且测验本身被设计成几乎不可能在所提供的较短时间内完成。

4. 尽可能快而且尽可能仔细地回答。尽量不要猜测答案。在有些测验中，猜测可能会不利于你，所以应努力找出正确答案。（对于教育和职业过程中的很多测验，猜测都没有益处。）
5. 当你非常确定你已经准备好了以后，翻开题本并开始计时。到规定时间马上停止回答。

计分并解释成就测验结果

完成测验后，你可以核对答案，看看回答正确的数目是多少。然后你可以参考图表，看看你完成程度如何。

你的分数会处于以下五个等级之一，从而可以与其他完成了这些测验的人们相比较：

低于平均水平——与大部分人相比，低于平均能力水平；

平均水平——与大部分人相比，大约处于平均能力水平；

高于平均水平——高于平均能力水平，可能有能力取得学位；

远高于平均水平——远高于平均能力水平，至少有能力强取得学位；

杰出的能力。

因为你的测验结果将与广泛的人群进行比较，可能会出现不太公平的情况。例如，这一人群的平均年龄是28岁，而你更年轻或年长。因此，和这一人群相比，你可能在某些测验上更快一点，而在另一些测验上更慢一点。当你进行计时时，可以看到在有些测验上给出了年龄范围。另一个例子是性别的影响，一般而言，女性比男性在言语测验上表现更好，而男性则在一些空间测验上表现更好。然而，有太

X / 潜能评估

多不同因素和环境需要考虑，所以你必须自己判断你在某项测验上是否处于劣势，同时为了公平起见，给自己增加额外的分数以弥补这一劣势。

怎样完成人格和动机测验

这些问题的答案没有对错之分。重要的是你自己的观点。你可以用自己的方式完成测验，完成时间也由你自己决定。

万千心理图书目录

代号	书名	译者	定价
实用人才测评系列			
X537	人格测试	邹智敏 等译	12.00
X538	潜能评估	唐 云 等译	20.00
X539	深度评价——用“评价中心”测评 人的综合才能	唐 云 等译	15.00
X540	情商测试	李小青 等译	15.00
实用人才测评系列合计			62.00
心理学精选读物			
X528	人间游戏——人际关系心理学	田国秀 等译	25.00
心理学精选读物合计			25.00
心理学导读系列			
X049	心理学导论 ——思想与行为的认识之路	郑 钢 等译	99.00
X352	人格心理学（第六版）	陈会昌 等译	48.00
X408	发展心理学（第六版）	邹 泓 等译	75.00
X300	教育心理学	张厚粲 译	60.00
X338	工业与组织心理学（第八版）	时 勘 等译	42.00
X531	社会心理学（第五版·重版）	侯玉波 等译	58.00
X501	异常心理学（第四版）	杨 霞 等译	80.00
X447	心理学批判性思维	李小平 等译	26.00
X448	临床心理学（第六版）	丛 中 等译	60.00
X454	实用心理评估	张厚粲 编著	24.00
X466	认知心理学（第三版）	杨炳钧 等译	55.00
X467	情绪心理学（第五版）	王 力 等译	36.00
X468	心理学研究手册	周晓林 等译	40.00
X469	健康心理学（第四版）	胡佩诚 等译	65.00
X470	实验心理学教程 ——勘破心理世界的侦探	郭秀艳 等译	40.00
X339	实验心理学——通过实例入门	张 奇 等译	28.00
X479	学会提问——批判性思维指南	赵玉芳 等译	18.00
X353	问题解决心理学	张 奇 等译	20.00

X409	与“众”不同的心理学	范照	等译	20.00
X307	改变心理学的40项研究	白学军	等译	26.00
X053	犯罪行为心理学	吴宗宪	等译	50.00
X046	三种心理学——弗洛伊德、 斯金纳和罗杰斯的心理学理论	石林	等译	13.00
X047	弗兰克尔：意义与人生	常晓玲	等译	18.00
X515	现代英汉—汉英心理学词汇（修订版）	张厚粲	等编	35.00
X058	互联网心理学	谢影	等译	16.00
X164	现代精神分析“圣经” ——客体关系与自体心理学	贾晓明	等译	16.00

心理学导读系列合计

1068.00

心理咨询治疗系列

X332	行为矫正——原理与方法	石林	等译	50.00
X340	心理障碍临床手册	刘兴华	等译	78.00
X453	临床心理督导纲要	王择青	等译	56.00
X343	心理咨询师的问诊策略	张建新	等译	80.00
X486	抑郁情绪调节手册	汤臻	等译	38.00
X344	危机干预与创伤治疗方案	梁军	译	24.00
X345	心理咨询与治疗的理论及实践	石林	等译	40.00
X346	心理咨询与治疗经典案例	石林	等译	30.00
X333	精神分析案例解析	钟慧	等译	24.00
X347	家庭治疗技术	方晓义	等译	24.00
X412	家庭治疗基础	林丹华	等译	39.00
X348	人格障碍的认知治疗	翟书涛	等译	32.00
X377	团体心理治疗——理论与实践	李鸣	等译	45.00
X371	认知治疗技术——从业者指南	张黎黎	等译	40.00
X406	精神分析导论	施琪嘉	主译	16.00
X407	儿童绘画与心理治疗	李甦	等译	18.00
X415	短程心理治疗实践	章晓云	译	16.00
X416	格式塔咨询与治疗技术	叶红萍	等译	18.00
X420	咨询和治疗中的沟通分析技术	黄峥	译	18.00
X449	心理治疗师之路	林石南	等译	16.00
X457	心理治疗个案研究（第四版）	王旭梅	等译	22.00
X458	突破心理治疗中的“不可能”案例	张怡玲	译	20.00
X471	哀伤心理咨询——理论与实务	陈维樑	等译	20.00

X498	心理热线实用手册	贾晓明 主编	35.00
X527	罗杰斯心理治疗 ——经典个案及专家点评	郑 钢 等译	36.00
X341	给心理治疗师的礼物	张怡玲 译	15.00
X258	自杀：一种不必要的死亡	李 鸣 等译	18.00
X313	《道德经》与心理治疗	张新立 译	10.00
X040	团体咨询的策略与方法	洪 炜 等译	28.00
X044	危机干预策略(上下)	肖水源 等译	50.00
X039	理智胜过情感	张忆家 译	15.00
X037	直言相告：儿童心理健康与调节	汤宜朗 等译	18.00
X042	心理咨询与治疗的理论及案例	胡佩诚 等译	50.00
X085	认知疗法：基础与应用	翟书涛 等译	20.00
X120	心理咨询面谈技术	陈祉妍 等译	30.00
X143	儿童青少年心理咨询与治疗	林丹华 等译	32.00
X144	走出婚姻暴力的阴影	刘稚颖 译	18.00
X240	老年心理与精神保健指南	李 君 等译	18.00
X084	精神创伤之后的生活	田成华 等译	20.00
X025	战胜焦虑	施承孙 等译	14.00
X026	走出抑郁	宫宇轩 等译	20.00
X027	克服恐慌	迟立忠 等译	12.00
X130	抚平创伤	周晓林 等译	12.00
X131	克服羞怯	周晓林 等译	12.00
X132	战胜自卑	周晓林 等译	15.00
X028	快乐处方	董利晓 等译	18.00
X082	战胜疼痛	朱克顺 等译	14.00
X083	请理解我	王晓静 译	25.00
心理咨询治疗系列合计			1319.00

心理治疗指导计划系列

X423	团体治疗指导计划	王海芳 等译	30.00
X424	青少年心理治疗指导计划	张 宁 等译	35.00
X425	雇员心理支持指导计划	袁荣亲 译	20.00
X426	青少年司法与收容治疗指导计划	汤 臻 等译	38.00
X427	人格障碍治疗指导计划	张 宁 等译	42.00
X428	特殊教育指导计划	刘 昊 译	38.00
X429	社会工作与人类服务治疗指导计划	侯 静 译	25.00