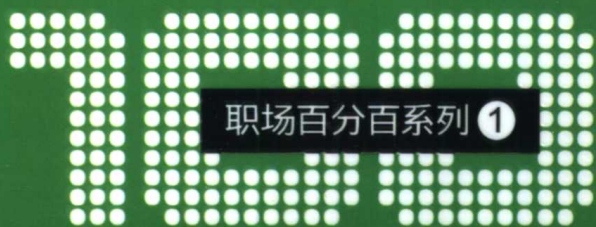


世界500强企业

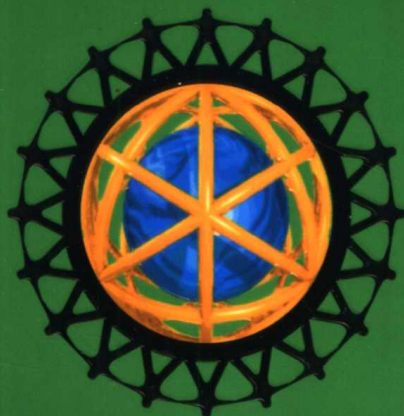


套经典测评题

认清自我

Cognition of Yourself

彭洁 赵向明 编著



认清自我，了解自我，职场人士求职、升职、发展必备

100套自我测评
次自我考验

海天出版社

职场百分百系列 ①

认清自我，了解自我，职场人士求职、升职、发展必备

认清自我

Cognition of Yourself

彭洁 赵向明 编著



海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认清自我: 世界 500 强企业 100 套经典测评题 / 彭洁等
编著. -- 深圳: 海天出版社, 2007

(职场百分百系列)

ISBN 978-7-80697-921-1

I. 认… II. 彭… III. 企业—人才—招聘—基本
知识 IV. F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151890 号

责任编辑 许全军 (Email: xqj@htph.com.cn)

责任技编 何丽霞 钟愉琼

责任校对 赵玉芳

出版发行 海天出版社

地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网 址 www.htph.com.cn

订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)

经 销 新华书店

设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel: 83461000

印 刷 深圳市金星印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 7.75

字 数 180 千

版 次 2007 年 3 月第 1 版

印 次 2007 年 3 月第 1 次

印 数 1 8000 册

总 定 价 75.00 元 (共 3 册 25.00 元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

目 录



第一章 基本心理测评

- 1 你的自信心足够吗? ——自信测评基础版
- 3 一个著名的自信心测试——自信测评升级版
- 7 你自卑吗?
- 8 发现你自卑的原因
- 12 心理适应能力测评
- 13 心理承受能力测评
- 16 你是否感受到压力
- 19 你拥有良好的精神状态吗?
- 21 乐观指数测评
- 22 测试你的焦虑程度
- 24 测试你的抑郁程度
- 26 你的心理年龄多大



第二章 人格特质测试

- 29 你属于什么情绪类型
- 35 你是否感情用事
- 37 你能抵制诱惑吗?
- 39 情绪稳定性测评
- 42 你虚荣吗?



- 44 性格类型测试
- 53 内外向性格调查表



第三章 职业性向测试

- 55 你的价值观是什么
- 57 你有事业心吗?
- 60 你有经营倾向吗?
- 62 你有艺术倾向吗?
- 64 你有创新思维吗?
- 65 你追求稳定吗?
- 67 自我实现需要测评
- 69 你是开拓型人才吗?
- 71 你适合什么样的职业
- 74 你是否有团队技巧
- 76 你拥有包容力吗?
- 79 哪种组织文化更适合于你?
- 82 职业兴趣测试大全



第四章 职业基本素质测评

- 88 你处理问题的能力强吗?
- 93 测试你的倾听技巧
- 95 测试你的观察力
- 98 你懂得基本礼仪吗?
- 101 你有良好的记忆力吗?
- 104 交流能力测评
- 106 变革意识测评

- 108 领导意识测评
- 110 创造能力测评
- 114 行动能力测评
- 115 竞争能力测评
- 118 经营能力测评
- 120 公关能力测试



第五章 职场情商测试

- 122 自测EQ
- 124 你是受欢迎的人吗?
- 126 你擅于编织社会关系网吗?
- 128 沟通能力测评
- 130 你是否善于与人沟通
- 133 你的OFFICE人际关系如何
- 136 你善于交际吗?
- 138 你留给人的第一印象如何
- 142 测试你的社会适应能力
- 149 你很精明世故吗?
- 150 测试你的热情度
- 153 你是否有取悦他人的潜能
- 154 你是否有知心朋友
- 156 你有好人缘吗?



第六章 职场常用测评

- 162 职业压力测评表
- 163 职场女性, 你是否太敏感了



- 166 你是否该跳槽了
- 168 你善于化解与上司的冲突吗?
- 173 测测你的升值潜力
- 176 职业女性,你有可能获得升迁吗?
- 178 你的工作情商是多少
- 182 个人管理能力自测
- 183 你是个有领导能力的人吗?
- 184 你能正确评估下属的工作吗?



第七章 创业与发展测试

- 187 创业,你够不够格
- 190 你的创业智商有多高
- 193 成功指数测评
- 196 你的成功指数有多少?
- 199 成功倾向测评
- 202 你的赚钱能力有多强
- 205 你是当老板的料吗?
- 209 你的财商有多高
- 212 你是哪种投资型的人
- 215 你具备企业家素质吗?

500



- 218 附录一: 霍兰德职业倾向测验量表



- 233 附录二: 职业能力倾向测试表

- 239 参考书目
- 240 后 记



第一章 基本心理测评



你的自信心足够吗?——自信测评基础版

你有安全感吗?你谦虚吗?你对自己有信心吗?你骄傲吗?回答下列问题吧:

1. 一旦你下了决心,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. 如果想买性感内衣,你会尽量邮购,而不亲自到店里去吗?
☐是 ☐否
4. 你认为你是个绝佳的情人吗? ☐是 ☐否
5. 如果店员的服务态度不好,你会告诉他们经理吗? ☐是 ☐否
6. 你不常欣赏自己的照片吗? ☐是 ☐否
7. 别人批评你,你会觉得难过吗? ☐是 ☐否
8. 你很少对人说出自你真正的意见吗? ☐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. 你对自己的外表满意吗? ☐是 ☐否
12. 你认为自己的能力比别人强吗? ☐是 ☐否
13. 在聚会上,只有你一个人穿得不正式,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. 你有幽默感吗? ☐是 ☐否
17. 目前的工作是你的专长吗? ☐是 ☐否
18. 你懂得搭配衣服吗? ☐是 ☐否
19. 危急时, 你很冷静吗? ☐是 ☐否
20. 你与别人合作无间吗? ☐是 ☐否
21. 你认为自己只是个寻常人吗? ☐是 ☐否
22. 你经常希望自己长得像某某人吗? ☐是 ☐否
23. 你经常羡慕别人的成就吗? ☐是 ☐否
24. 你为了不使他难过, 而放弃自己喜欢做的事吗? ☐是 ☐否
25. 你会为了讨好别人而打扮吗? ☐是 ☐否
26. 你勉强自己做许多不愿意做的事吗? ☐是 ☐否
27. 你任由他人来支配你的生活吗? ☐是 ☐否
28. 你认为你的优点比缺点多吗? ☐是 ☐否
29. 你经常跟人说抱歉吗? 即使在不是你错的情况下。
 ☐是 ☐否
30. 如果在非故意的情况下伤了别人的心, 你会难过吗?
 ☐是 ☐否
31. 你希望自己具备更多的才能和天赋吗? ☐是 ☐否
32. 你经常听取别人的意见吗? ☐是 ☐否
33. 在聚会上, 你经常等别人先跟你打招呼吗? ☐是 ☐否
34. 你每天照镜子超过三次吗? ☐是 ☐否
35. 你的个性很强吗? ☐是 ☐否
36. 你是个优秀的领导者吗? ☐是 ☐否
37. 你的记性很好吗? ☐是 ☐否
38. 你对异性有吸引力吗? ☐是 ☐否
39. 你懂得理财吗? ☐是 ☐否
40. 买衣服前, 你通常先听取别人的意见吗? ☐是 ☐否

【分值说明】选择“是”得1分, 选择“否”得0分



结 论

【分数为25~40】

说明你對自己信心十足，明白自己的优点，同时也清楚自己的缺点。不过，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。

【分数为12~24】

说明你對自己颇有自信，但是你仍或多或少缺乏安全感，对自己产生怀疑。你不妨提醒自己，在优点和长处各方面并不输人，特别强调自己的才能和成就。

【分数为11分以下】

说明你對自己显然不太有信心。你过于谦虚和自我压抑，因此经常受人支配。从现在起，尽量不要去想自己的弱点，多往好的一面去衡量；先学会看重自己，别人才会真正看重你。



一个著名的自信心测试——自信测评升级版

在通常情况下，自信心强的人能够把工作做得更好，自信心测试则是为这一行为提供依据。

1.你何时感觉最好？

○早晨 →2 分

○下午及傍晚 →4 分

○夜里 →6 分



2.你走路时是……

- 大步的快走 →6 分
- 小步的快走 →4 分
- 不快,仰着头面对着世界 →7 分
- 不快,低着头 →2 分
- 很慢 →7 分

3.和人说话时,你……

- 手臂交叠地站着 →4 分
- 双手紧握着 →2 分
- 一只手或两手放在臀部 →5 分
- 碰着或推着与你说话的人 →7 分
- 玩着你的耳朵、摸着你的下巴、或用手整理头发 →6 分

4.坐着休息时,你的……

- 两膝盖并拢 →4 分
- 两腿交叉 →6 分
- 两腿伸直 →2 分
- 一腿蜷在身下 →7 分

5.碰到你感到发笑的事时,你的反应是……

- 一个欣赏的大笑 →6 分
- 笑着,但不大声 →4 分
- 轻声地咯咯地笑 →3 分
- 羞怯地微笑 →5 分

6.当你去一个派对或社交场合时,你……

- 很大声地入场以引起注意 →6 分
- 安静地入场,找你认识的人 →4 分
- 非常安静地入场,尽量保持不被注意 →2 分

500



职场百分百系列 4

7. 当你非常专心工作时, 有人打断你, 你会……

- 欢迎他 → 6 分
- 感到非常恼怒 → 2 分
- 在上两极端之间 → 4 分

8. 下列颜色中, 你最喜欢哪一颜色?

- 红或橘色 → 6 分
- 黑色 → 7 分
- 黄或浅蓝色 → 5 分
- 绿色 → 4 分
- 深蓝或紫色 → 3 分
- 白色 → 2 分
- 棕或灰色 → 1 分

9. 临入睡的前几分钟, 你在床上的姿势是……

- 仰躺, 伸直 → 7 分
- 俯躺, 伸直 → 6 分
- 侧躺, 微蜷 → 4 分
- 头睡在一手臂上 → 2 分
- 被盖过头 → 1 分

10. 你经常梦到你在……

- 落下 → 4 分
- 打架或挣扎 → 2 分
- 找东西或人 → 3 分
- 飞或漂浮 → 5 分
- 你平常不做梦 → 6 分
- 你的梦都是愉快的 → 1 分



结 论

【低于21分】 人们认为你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的，是须人照顾、永远要别人为你做决定、不想与任何事或任何人有关的人。有些人认为你令人乏味，只有那些深知你的人知道你不是这样的人。

【21分到30分】 你的朋友认为你勤勉刻苦、很挑剔。他们认为你是一个谨慎的、十分小心的人，一个缓慢而稳定并辛勤工作的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事，你会令他们大吃一惊。他们认为你会从各个角度仔细地检查一切之后仍经常决定不做。他们对你的这种反应一部分是因为你的小心的天性所引起的。

【31分到40分】 别人认为你是一个明智、谨慎、注重实效的人。也认为你是一个伶俐、有天赋、有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友，但是是一个对朋友非常忠诚的人，同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正有机会了解你的人会知道要动摇你对朋友的信任是很难的，但相等的，一旦这信任被破坏，会使你很难熬过。

【41分到50分】 别人认为你是一个新鲜的、有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际的、永远有趣的人；一个经常是群众注意力的焦点，但是你是一个足够平衡的人，不至于因此而昏了头。他们也认为你亲切、和蔼、体贴、能谅解人；一个永远会使人高兴起来并会帮助别人的人。

【51分到60分】 别人认为你是一个令人兴奋的、高度活泼的，有易冲动的个性；你是一个天生的领袖、一个做决定会很快的人，虽然你的决定不总是对的。他们认为你是大胆的和冒险的，会愿意试做任何事至少一次；是一个愿意尝试机会而欣赏冒险的人。因为你散发的刺激，他们喜欢跟你在一起。

【60分以上】 在别人的眼中，你是自负的、自我中心的、是个极端有支配欲、统治欲的人。别人可能钦佩你，希望能多像你一点，但不会永远相信你，会对与你更深入的来往有所踌躇及犹豫。





你自卑吗？

下面这个测试是根据您一周内的情绪体验，根据实践活动回答：

1. 我感到自己是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上。

☐ 非常符合 4 ☐ 符合 3 ☐ 不符合 2 ☐ 很不符合 1

2. 我感到自己有许多好的品质。

☐ 非常符合 4 ☐ 符合 3 ☐ 不符合 2 ☐ 很不符合 1

3. 归根到底，我倾向于认为自己是一个失败者。

☐ 非常符合 1 ☐ 符合 2 ☐ 不符合 3 ☐ 很不符合 4

4. 我能像大多数人一样把事情做好。

☐ 非常符合 4 ☐ 符合 3 ☐ 不符合 2 ☐ 很不符合 1

5. 我感到自己值得骄傲的地方不多。

☐ 非常符合 1 ☐ 符合 2 ☐ 不符合 3 ☐ 很不符合 4

6. 我对自己持肯定态度。

☐ 非常符合 4 ☐ 符合 3 ☐ 不符合 2 ☐ 很不符合 1

7. 我总的来说，我对自己是满意的。

☐ 非常符合 4 ☐ 符合 3 ☐ 不符合 2 ☐ 很不符合 1

8. 我希望我能为自己赢得更多尊重。

☐ 非常符合 1 ☐ 符合 2 ☐ 不符合 3 ☐ 很不符合 4



9. 我确实是时常感到毫无用处。

☐ 非常符合 1 ☐ 符合 2 ☐ 不符合 3 ☐ 很不符合 4

10. 我常认为自己一无是处。

☐ 非常符合 1 ☐ 符合 2 ☐ 不符合 3 ☐ 很不符合 4



结 论

累加得分在10~40分之间。如果你上述测验分值较低,那就意味着你存在一定的自卑感了。奥地利心理学家阿德勒认为自卑感是每个人所共有的,人的自卑使人产生对优越的渴望,所以不要担忧,不要抬不起头来。个体感到自卑,就会发奋图强,力争上游,取得成功。他成功以后,就会产生优越感。但是在他人的成就面前,再会产生自卑感,再推动他去产生更大的成就,永无止境。



发现你自卑的原因

自卑感是一种激励因素,对个人和社会均有利,并能导致个性的改善,但是,沉重的自卑感可以使人垮掉,使人心灰意懒,无所事事,我们设法找到自己产生自卑感的原因,具体分析对待,并努力克服,就显得尤为重要了。

下面这个测试是帮您找到自卑感原因而设置的,请在每题三个选项中选择最适合你的。

1. 你的身高与周围人相比如何?

☐ 相当低 → 5分

☐ 差不多 → 3分

☐ 高 → 1分

2.早上，照镜子后的第一个念头是什么？

- 再漂亮点就好了 →5分
- 要仔细打扮 →3分
- 满不在乎，毫不在意 →7分

3.看到你最近拍摄的相片有何感想？

- 不称心 →5分
- 很好 →7分
- 还可以 →3分

4.再让你选一次，你将选择？

- 换一种性别 →5分
- 仍然是现在的性别 →7分
- 无所谓 →3分

5.你是否想到过5年、10年后有什么极为不安的事？

- 常有 →5分
- 没有 →7分
- 偶尔有 →3分

6.你受周围的人欢迎吗？

- 受 →7分
- 不受 →5分
- 不太清楚 →3分

7.你被朋友起过绰号、挖苦过吗？

- 常有 →5分
- 没有 →7分
- 偶尔有 →3分

8.考卷发下来，同学要看，怎么办？

☐ 把打分的地方藏起来，不让他们看 →3分

☐ 让他们去看 →7分

☐ 不让他们去看 →5分

9. 体育活动后，有过自己反正不行的想法吗？

☐ 有 →5分

☐ 没有 →7分

☐ 偶尔有 →3分

10. 你有过在某件事上毫不亚于他人的想法吗？

☐ 一两件 →7分

☐ 从来没有 →5分

☐ 不是特别之事毫不在意 →3分

11. 碰到寂寞和讨厌之事怎么办？

☐ 陷入烦恼 →5分

☐ 忘却 →7分

☐ 向朋友和家人诉说 →3分

12. 有了情敌，怎么办？

☐ 灰心丧气 →5分

☐ 向情敌挑战 →3分

☐ 毫不在乎，一切如常 →7分

13. 被异性认为是不知趣的人或蠢东西时，你怎么办？

☐ 我也会敬他（她）：笨蛋，没教养！ →3分

☐ 心中感到不好受 →5分

☐ 不在乎 →7分

14. 如果听到有人说你朋友的坏话，你会？

☐ 断然否认 →7分

500

