

吸取经典作品正能量
解读职场生存智慧

曾智◎著

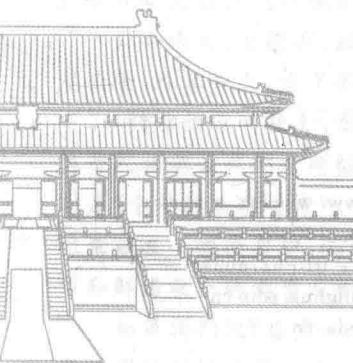
职场智慧与 自我修炼



清华大学出版社

曾智◎著

职场智慧与 自我修炼



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

电视剧《后宫·甄嬛传》通过一个纯真少女在皇帝后宫几经沉浮、生死搏杀的命运轨迹透析了现实社会中人性如何被压制、扭曲和摧残,使得该剧在剧情曲折与现实意义方面都超越了以往的宫廷剧。如果我们把《后宫·甄嬛传》的剧情做一个比拟:整个故事情节就如同一本职场宝典,为职场人士指明了方向,同时也细致解读了职场的生存法则。电视剧中,无论甄嬛、沈眉庄,还是夏冬春、安陵容,她们就如同一个个初入职场的大学生(职场新秀),或一路成长、发展、晋升,或“香消玉殒”的职场轨迹。所以说,《后宫·甄嬛传》就像一部简化版的职场演进史,也像一场脸谱化的职场擂台赛。本书从“临门一脚”跨入职场开始,结合大家熟知的该剧中的故事情节,让处于职场不同阶段的人都能看到自己的影子,并透过剧中人物的成长经历,学习他们在职场中为人处事的智慧,使其懂得如何通过内外兼修锤炼自身的实力,提升人际关系管理的能力,让自己的职场之路左右逢源,最终如愿成为职场达人。

无论对于初入职场的新秀,还是久经沙场的职场老将,本书都能从不同角度给予职场智慧的分享与引导,适于广大职场人士阅读。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职场智慧与自我修炼 / 曾智著. —北京:清华大学出版社, 2017

ISBN 978-7-302-48272-7

I. ①职… II. ①曾… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 207814 号

责任编辑:邓 婷

封面设计:刘 超

版式设计:楠竹文化

责任校对:何士如

责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市漂源装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×230mm 印 张:13.25 字 数:256千字

版 次:2017年9月第1版 印 次:2017年9月第1次印刷

印 数:1~3500

定 价:45.00元

前言

读透后宫，玩转职场

——解读电视剧《后宫·甄嬛传》中的职场智慧

《后宫·甄嬛传》自2011年底首播以来，到现在虽然已经隔了很久，但无论何时重播，仍有很多人将频道锁定在这部电视剧上，甚至还有无数人一遍又一遍地去重温那跌宕起伏的情节。作为国产剧的良心之作抑或宫廷剧的标杆，围绕它所形成的各种争议也从未停歇，弹赞交加不断见诸各大媒体，从质疑它所宣扬的价值观到《求是》杂志撰文为其正名，评论内容见仁见智暂且不论，媒体如此关注本身就足以证明电视剧《后宫·甄嬛传》的成功。

如今看来，电视剧《后宫·甄嬛传》的爆红现象，恐怕不只是因为电视剧中明星云集，阵容强大，更是因为这部电视剧将一个生动故事放置在特定的历史背景下，以精雕细琢的功夫，塑造出一批生动鲜活的艺术形象。故事中每一个生动的典型人物都让我们有所触动，同样是敢爱敢恨，甄嬛率性倾情、运筹帷幄，沈眉庄却是“宁可枝头抱香死”，宁为玉碎，不为瓦全；同样是位高恃宠，皇后是将所有的恨意藏在一缕微笑中，而华妃却艳丽灼目、恣意张扬。正是因为这生动的故事情节和鲜活欲出的典型人物，使观众产生了颇多感触。

如果我们把《后宫·甄嬛传》的剧情做一个比拟：整个故事情节就如同一部最经典的职场成长指南，为职场人士指明了方向，同时也细致解读了职场的生存法则。电视剧中，无论甄嬛、沈眉庄，还是夏冬春、安陵容，她们就如同一个个初入职场的新秀，或一路成长、发展、晋升，或“香消玉殒”的职场轨迹。所以说，《后宫·甄嬛传》既像一部简化版的职场演进史，更像一场脸谱化的职场擂台赛，我们可以通过体验其间特定的人际关系来吸取职场成长与发展的智慧。

我接受清华大学出版社编辑的约稿，曾于2015年2月出版《修炼：积聚职场正能量》一书，全书通过对电视剧《后宫·甄嬛传》的解读和分析，让读者从经典

作品中吸取职场正能量,提升职场发展智慧。例如:如何“临门一脚”成功跨入职场?如何从职场青涩走向成熟?如何内外兼修锤炼职场发展真功夫?如何加强高效团队的建设和管理?如何拓展自身的人脉来成就职场?该书正是从这些方面对这部电视剧加以解析,让处于职场不同阶段的人都能在书中看到自己的影子,并透过电视剧中各个典型人物形象的成长经历,学习他们在“职场”中为人处事的智慧,保持一颗和谐的心灵,积聚职场正能量,提升人际关系管理能力,最终如愿获得职场成功。《修炼:积聚职场正能量》一书自出版以来,在过去的几年时间里,受到全国各地读者们的高度好评,至今为止连续印刷近十个印次。

随着本人对电视剧中故事情节的进一步认识以及与很多读者的深入交流,我发现,在这部经典作品中还有很多地方值得我们进一步挖掘与学习。让我欣喜的是,清华大学出版社的编辑邓婷老师考虑到该书销量可观,可进一步在内容上加以完善与优化,在形式上做得更为精致,于是,我们商定对原书稿加以修订后再版。此次修订特别增加了“职场政治:让智慧指引才华完美绽放”和“处处有玄机:剧中的文学意象”等几大主题的内容。前者让我们明白,才华只有在智慧的指引下才会展示它的完美性,否则,失控的才华,会伤害周围的人,毁掉一个人的事业;后者让我们透过这部具有美学活力的古装宫廷剧中的文学意象来思考人生和未来。除此之外,修订时也对原书中很多解读的内容进行了升华,并结合一些新近影视作品(如《芈月传》)进行了深入分析。

国学泰斗陈寅恪先生曾说过,“谈论别人没有读过的书来显示自己博大精深算不得本事,评判人人均可品头论足之作才展现英雄本色。”《后宫·甄嬛传》的确是一部人人皆可品评的电视剧,但我在本书的创作中,并不追求展现英雄本色,我深知,要把这样一部“俗得那样雅”的作品解读得让每位读者都满意是一件很艰难的事情,更不敢说使每位读者阅读之后便能在职场发展中产生立竿见影的效果。因为职场中每个人的情况并不一样,每个人所处的职场环境也不尽相同,但通过对这本书的阅读、思考和实践,我相信读者会对自己的职场产生新的思考和感悟,从而减少自己的失误,又稳又快地迈向职场中属于自己的目标。

当然,本书能顺利出版,应该特别感谢清华大学出版社,感谢《修炼:积聚职场正能量》的责任编辑吴颖华老师对该选题的认可与邀约,感谢该书责任编辑邓婷老师一直以来对原作品和新作品的精心策划与指导。

完美的事物是不存在的。“一千个人眼中就有一千个哈姆雷特”,一千个人看《后宫·甄嬛传》,就会有一千种不同的理解和职场感悟,加之时间和个人能力所限,本书不足之处在所难免,希望广大读者能不吝赐教。

曾智

2017年06月

目 录

1 选秀：“临门一脚”成功跨入职场	003
1.1 沈眉庄教您为步入职场做全方位准备	004
1.1.1 心理准备：沈眉庄在选秀前的自信	005
1.1.2 问题准备：做到有的放矢，投其所好	008
1.1.3 仪表仪态准备：先敬罗衣后敬人	010
1.2 夏冬春以“拼爹”高调登场却瞬间出局	013
1.2.1 职场新人忌轻狂跋扈	013
1.2.2 职场新人忌自视甚高	015
1.3 端庄恬雅的甄嬛在选秀中脱颖而出	018
1.4 安陵容选秀时实现绝地大反攻	021
1.4.1 自身修养是实现绝地大反攻的基础	022
1.4.2 从容淡定的表现助力绝地反攻	022
2 职场政治：让智慧指引才华完美绽放	024
2.1 尊重职场前辈，寻找职场良师	025
2.1.1 只有懂得尊重别人，才能赢得别人的尊重	025
2.1.2 大树底下好乘凉，有本事也要有靠山	027
2.2 懂得分享与取舍才能创造更大的生存空间	029
2.2.1 恩宠固然重要，但也要明白“雨露均沾”	029
2.2.2 超出能力的职场“肥肉”绝不可肆意占有	032
2.3 纯元皇后：懂得争，更懂得完善自身形象	034
2.3.1 “温柔娴雅，深得人心”的完美形象	035

2.3.2	后宫“梦幻偶像”背后的真面目	037
2.4	欣贵人：审时度势，低调地绽放	044
2.4.1	善待他人，享受一份踏实的安定	044
2.4.2	做一个“平凡中的不平凡之人”	045
3	职场生存：从青涩走向成熟	047
3.1	身处职场，心灵和谐是最要紧的	047
3.1.1	安陵容：明白差异，学会正确地比较	047
3.1.2	沈眉庄：认识自我才能超越自我	050
3.1.3	夏冬春：与人为敌是透支人脉的险招	051
3.1.4	华妃：捧得越高，往往摔得越重	053
3.1.5	甄嬛：家庭教育与自身性情的结合	056
3.1.6	皇后：职场管理者不应有的那份焦虑和担忧	059
3.1.7	欣贵人：不争比争更有福气	060
3.2	为职业生涯加分之道	062
3.2.1	选择工作：适合比喜欢更重要	062
3.2.2	用职场着装来提升自身价值感	063
3.2.3	安于被利用，以后才能利用别人	065
3.3	适时示弱：后宫生存的重要技巧	067
3.3.1	沈眉庄：“装傻”，也是一种职场智慧	068
3.3.2	甄嬛：不要为不值得的人浪费时间	069
3.3.3	敬妃：隐藏锋芒，以退为进争取机会	070
3.3.4	端妃：装病示弱，避开后宫“妖魔鬼怪”	071
4	职场发展：内外兼修锤炼真功夫	075
4.1	深体帝心，揣摩圣意，提升职场领悟力	076
4.1.1	甄嬛：揣摩圣意，知晓皇上的心思	077
4.1.2	苏培盛：读懂圣意的最佳总裁助理	079
4.1.3	槿汐：用领导最喜欢听的语言	082
4.2	忍人之所不能忍，才能为人之所不能为	086
4.2.1	皇上：大丈夫能屈能伸，方能为朝政谋万世之全	086
4.2.2	果郡王：闲散无能，万事就是皇兄最行	088

4.2.3	甄嫒:职场从来不相信眼泪和耍性子	089
4.2.4	祺贵人:不是每一个在你身上拉屎的人都要 看作敌人	090
4.3	别人是以你看待自己的方式看待你	092
4.3.1	品性高洁、自尊与自爱的甄玉娆	093
4.3.2	生性自卑、妒忌心强的安陵容	095
4.4	拥有良好的判断力和独到的眼光	097
4.4.1	端妃:良好的判断力助其结识了甄嫒	098
4.4.2	敬妃:心善是好事,一味心善可能坏事	100
5	左右逢源:职场人际关系管理	103
5.1	拓展人脉,成就职场	103
5.1.1	身在职场,善结贵人	104
5.1.2	世事难料,同事可能成上司	106
5.1.3	不要错过身边的“小人物”	107
5.1.4	人脉要拓展,更要善于维护	110
5.2	认清上司,才能与之融洽相处	112
5.2.1	“懂但不能太懂”才是使朕心愉悦之人	112
5.2.2	猜疑是人性,更是领导的天性	115
5.2.3	“恐怖平衡”是管理者牵制下属的手段	119
5.3	忠诚:最被看重的职场品质	121
5.3.1	跳槽时代:我想跳槽,但我真诚	123
5.3.2	职场易主:为谁做事比做正确的事更重要	124
5.3.3	如何展示忠诚:让上司成为你的资源	127
6	团队的秘密:团队建设 with 个人成长	136
6.1	从后宫看团队的定义与特征	137
6.1.1	后宫:一群本应成为团队的“乌合之众”	137
6.1.2	皇后:失败的团队领导人	139
6.1.3	三派纷争:只有完美的团队,没有完美的个人	140
6.2	团队管理的核心:统一目标和提升凝聚力	144
6.2.1	团队重在“人心齐,泰山移”	144

6.2.2	尊重个人价值,实现个人荣誉感	147
6.2.3	认清职场定位,创造个人价值	148
6.3	沟通,团队合作的关键	150
6.3.1	“五心原则”提升团队沟通	150
6.3.2	用心沟通挽救团队内部的异心之人	151
6.4	团队管理的艺术	152
6.4.1	管理的艺术源于团队管理者的人格魅力	152
6.4.2	以诚相待化解团队内部的嫌隙	155
6.4.3	雍正对年羹尧可谓“善用人者不恃人”	156
6.5	团队建设中的个人成长	157
6.5.1	浣碧:缺乏团队角色意识与位置感的姐妹	157
6.5.2	甄嬛:收敛个性,等待绽放	160
6.5.3	宝娟:忠诚比能力更重要	161
7	处处有玄机:剧中的文学意象	163
7.1	《后宫·甄嬛传》经典台词集锦	163
7.1.1	人生篇	164
7.1.2	工作篇	165
7.1.3	处世篇	166
7.1.4	爱情篇	167
7.2	《后宫·甄嬛传》中文学典故与诗词	168
7.2.1	《后宫·甄嬛传》之“郑伯克段于鄢”	168
7.2.2	《后宫·甄嬛传》之“山之高”	171
7.2.3	《后宫·甄嬛传》之美妙诗词	173
7.3	《后宫·甄嬛传》中楹联探究	179
7.4	《后宫·甄嬛传》之主题曲	182
7.4.1	曲调古典、歌词幽婉的片头曲《红颜劫》	182
7.4.2	谱写甄嬛一生感情纠葛的片尾曲《凤凰于飞》	183
8	古装戏标杆:以思想的穿透力赢得了生命力	184
8.1	《人民日报》:不妨“俗得那样雅”	184

8.2 《光明日报》:以批判现实主义的方法尽情讴歌“真善美”……	186
8.3 《解放日报》:把宫斗戏做到了顶峰和极致	191
8.4 《人民日报》:比坏心理腐蚀社会道德	192
8.5 《求是》:用思想的穿透力提升影响力	192

附录 A 后宫主要成员才艺比较表	196
------------------------	-----

附录 B 后宫甄嬛传角色人物分析	197
------------------------	-----



后宫乎？职场乎？

郑晓龙导演执导的第一部古装剧《后宫·甄嬛传》不仅仅是近几年国产剧的一张名片，而且还是自 2011 年底以来我国电视剧创作的一个标杆。无论紧随其后的《武媚娘传奇》《琅琊榜》，还是去年刚播完的《芈月传》，乃至 2017 年年底即将开播的《后宫·如懿传》，都以超越它作为自己的目标。较量后的结局，大家都是知晓的。

自首播以来，《后宫·甄嬛传》在各大电视台重播再重播，长达 76 集的鸿篇巨作依然屡屡成为收视冲高的灵丹妙药。它从火遍大陆到走红台湾，然后“闯美入韩登日”，这种能跨越各种文化的爆红现象，恐怕不只是因为电视剧中明星云集，阵容强大，更是因为这部电视剧通过一个纯真少女在皇帝后宫几经沉浮、生死搏杀的命运轨迹透析了现实社会中人性如何被压制、扭曲和摧残，使得该剧在剧情曲折与现实意义方面都超越了以往的宫廷剧。

如果我们把《后宫·甄嬛传》的剧情做一个比拟：整个故事情节就如同一本职场宝典，为职场人士指明了方向，同时也细致解读了职场的生存法则。电视剧中，无论甄嬛、沈眉庄，还是夏冬春、安陵容，她们就如同一个个初入职场的大学生（职场新秀），或一路成长、发展、晋升，或“香消玉殒”的职场轨迹。所以说，《后宫·甄嬛传》就像一部简化版的职场演进史，也像一场脸谱化的职场擂台赛。

有人说，“职场成功是熬出来的”。这个“熬”字很形象地描述了职场奋斗中的曲折人生、内心的无奈和复杂的过程。在一个认为“成功无定法”的时代，我们该如何从职场中“熬”到成功？如何从一个职场新秀“熬”成一个职场达人？这需要充分获取职场成长的智慧和策略。

1 选秀

“临门一脚”成功跨入职场

作为一部描写宫廷生活(尤其是后宫生活)的电视剧,电视剧《后宫·甄嬛传》开篇第一集就迅速切入了主题。

剧情回顾

敬事房的太监徐进良顶着放着寥寥七个牌子(皇后、华妃、端妃、齐妃、敬嫔、富察贵人、欣常在)的盘子走进养心殿,等待雍正皇帝“翻牌子”,甚至苦苦恳求:“皇上,您这大半个月都没有进后宫,要是今个儿再不翻牌子,太后一定会贵罚奴才的”。皇上却毫无反应,让敬事房太监跪了很久不知如何是好。幸好此时太后驾到,敬事房太监在太后身边的竹息姑姑的指引下退了下去。

到了养心殿外,敬事房太监徐进良很苦恼地对太监管管苏培盛说:“皇上登基都大半年了,可是这每个月进后宫的日子掰着指头都数得清。还望苏公公在皇上面前多多提醒才是,后宫那些小主们盼皇上就像久旱盼甘霖呢!”

苏培盛:“哪有不动的?这皇上最近一直忙于朝政,每日连睡觉都只睡两三个时辰。咱们做奴才的就是想劝也张不了口啊!”

随后,便是太后与皇上谈及后宫选秀的事情。

太后:“先帝有你们二十四个儿子,皇帝就不如先帝了。”

皇帝:“儿子福薄,只有三个皇子。让皇额娘挂心了。”

太后:“也不怪你。先帝嫔妃多,自然子嗣也多。你后宫才那么几个人……皇家最要紧的是要开枝散叶,绵延子嗣,才能江山万年,代代有人。为此,才有三年一选秀,充实后宫。”

清朝选秀是自顺治皇帝开始的。八旗选秀(或者说选秀女)由户部主持,每三年一选。如果把清朝选秀(尤其是电视剧中的选秀)与现在的人才招聘做一个比拟,我们一定会觉得再贴切不过了。皇帝选秀是为了充实后宫,为了开枝散叶、绵延子嗣,为了江山稳固,这就如同企业为了各项工作的顺利开展,为了企业的利益来“招聘人才”一样。那些从各旗(满八旗、蒙八旗和汉八旗)被层层选出来的秀女先由户部奏报皇帝,奉旨允准后,由皇帝决定选阅日期。皇帝选阅秀女的过程就如同企事业单位人力资源相关部门对应聘人员进行多次考核后最后面试一样。这些秀女就如同前来求职的员工,经历一次次脱胎换骨般的洗礼与炼狱,渴望走向职场——后宫!

在如今的社会里,无论你愿意还是不愿意,无论你准备好还是没准备好,无论你是应届毕业生还是工作多年的职场老将,都可能被卷进求职的浪潮中。一旦被卷入这场声势浩大、夹带彷徨与浮躁的求职浪潮,我们就不可能随意停下来,并渴望尽快找到一个出口。然而,在通过这个出口前,我们必须先打开一扇神秘的门,这扇门要么引领我们通往天堂,要么引领我们通往地狱。这扇门在皇宫是选秀,在职场便是面试!

1.1 沈眉庄教您为步入职场做全方位准备

在电视剧《后宫·甄嬛传》中,大理寺少卿甄远道之女甄嬛与济州协领沈自山之女沈眉庄两人从小一起长大,但面对选秀,两人的目标完全不同。甄嬛面对“选秀”这一无法避免的经历,甚至拜佛祈求:“信女虽不比男子可以建功立业,也不愿意轻易辜负了自己,若要嫁人,一定要嫁于这世间上最好的男儿,和他结成连理,白首到老,但求菩萨保佑,让信女被撂牌子,不得入选进宫。”

沈眉庄却不同,她为了能够顺利入选,从参加选秀的服饰、仪态仪表,到言语表达,都进行了精心的准备。

剧情回顾

沈眉庄在家里甚至进行模拟选秀。无论走路姿态、说话、礼数都加以精心准备,处处做到“很合规矩”,甚至家人还帮助她练习如何应对可能的提问。

沈眉庄的母亲问:“若是皇上和太后问你读过什么书呢?”

沈眉庄回答:“《诗经》《孟子》《左传》。”

沈母：“错了。皇上今天是选秀女，充实他自己的后宫，繁衍子嗣。不是考状元，问学问的。女子无才便是德。”

沈眉庄：“是。女儿明白了。”

与做任何事情一样，失败永远比成功来得容易。对于求职者来说，面试与参加选秀一样，无异于一场战斗，要想实现“临门一脚”，顺利地跨入职场，就不能打无准备之仗。面对可能只有区区几分钟的面试，求职者应该向沈眉庄学习，就算花10倍甚至100倍的时间去准备都不为过。因此，从沈眉庄准备选秀这个过程看来，求职者参与面试时也应做好心理准备、问题准备和仪表仪态准备。

1.1.1 心理准备：沈眉庄在选秀前的自信

在求职的道路上，就如同选秀一样，应该以过往经验为鉴，以现在为出发点，以将来为目标，对职业和职位的追求有一个准确的自我分析和理解。在电视剧《后宫·甄嬛传》中，甄嬛虽然知道自己是被动卷入选秀的浪潮中，但她非常明白自己想要的是什么，即“愿得一人心，白首不相离”，所以她并不打算顺利通过选秀进入后宫；而沈眉庄无论家人还是自己都渴望能够选秀成功，跨入后宫。因此，沈眉庄和甄嬛面对选秀的心理准备上就有较大的差异。除此，还应该保持足够的自信去面对求职中的各种挑战和机遇。求职面试时，自卑会使人缺乏竞争的勇气，参加招聘面试时会心里发怵。一旦中途受到挫折，更会缺乏心理上的承受能力，甚至觉得自己真的不行，也不敢说“行”，总是说“试试看”，显得很没自信。在激烈的择业竞争中，这种心理障碍是走向成功的大敌，必须认真加以克服。

剧情回顾

面对参加选秀的压力，沈眉庄和甄嬛自然表现了一种自信，尤其是沈眉庄表现得更为自信。当她俩在等候面圣时，二人相遇，有这样一段对话。

甄嬛夸沈眉庄道：“姐姐出落得这么标致，皇上见过必定会念念不忘。”

沈眉庄露出了自信的微笑，说：“我俩被选中虽说是意料中的事。但今天秀女佼佼者众多。若叫旁人听到，不知会惹出多少事端。”

剧情回顾

安陵容因不小心失手将一杯茶洒在夏冬春衣服上后，夏冬春奚落了她一番。安陵容马上表现出一种自卑。

沈眉庄在旁边劝说道：“从来英雄不问出身，妹妹何必妄自菲薄！”

对于安陵容来说，沈眉庄及时劝慰安陵容不要“妄自菲薄”，这是一种很有力的心理支持，也有利于安陵容后来从容地面对选秀。无论是面对求职面试还是迎战职业发展中的各类竞争，“妄自菲薄”会让人表现出一种虚无主义的情绪，这种不健康的情绪一旦占据心头，就会腐蚀一个人的斗志和信心，犹豫、忧郁、烦恼、焦虑也会随之而来。生命，有时候是一种恶性循环，你越是不相信自己，很多事情越做不好。陷入这样的漩涡里，你将会丢了快乐，丢了幸福。其实，妄自菲薄是一种没有必要的自我没落，它会让人总是过多地看重自己不利和消极的一面，而看不到有利、积极的一面，从而缺乏客观全面地分析事物的能力和信心。其实，世界上每一个事物、每一个人都有其优势，都有其存在的价值。这就要求我们努力提升自己透过现象抓本质的能力，客观地分析对自己有利和不利因素，尤其要看到自己的长处和潜力。

小贴士

测一测：你有自卑心理吗？

你有自卑心理吗？有没有想过是什么让你产生自卑感的呢？是技不如人还是对自己要求过高？这项测试会对你潜在的自卑心理加以分析、量化。请你认真完成下列选择题，并将总分与结果对照，可以从中发现你是不是自卑的人，并找到产生自卑的原因。此测验有助于你克服自卑，树立自信。

1. 与周围人相比，你的身高如何？

A. 相当矮

B. 差不多

C. 高

2. 早晨照镜子时,第一个念头是什么?
 - A. 再漂亮点就好了
 - B. 想精心打扮一下
- C. 别无它想,无所介意
3. 当你心爱的异性被比你更漂亮的同性追求时,你会怎样?
 - A. 灰心丧气
 - B. 向那异性挑战
- C. 毫不在乎
4. 老师批过的考卷发下来,朋友要看怎么办?
 - A. 藏起来,不给看
 - B. 把打分的题目折起来,其余让朋友看
 - C. 任他们看
5. 如果在某些方面不管如何努力,总是输给竞争对手,你会怎样?
 - A. 甘愿认输
 - B. 继续挑战,并更加努力
 - C. 在其他方面竞争
6. 看到你的近照,有何想法?
 - A. 不称心
 - B. 拍得很好
 - C. 还算可以
7. 如果能够再次出生,你想做什么?
 - A. 异性
 - B. 同性
 - C. 同性,异性均无所谓
8. 是否想过几年后会有使你不安的事?
 - A. 常想
 - B. 没想过
 - C. 偶尔想
9. 你有被朋友起过绰号,挖苦过吗?
 - A. 常被
 - B. 没有过
 - C. 偶尔有
10. 对体育运动,你有过“自己不行”的感觉吗?
 - A. 常有
 - B. 没有
 - C. 偶尔有
11. 碰到寂寞和讨厌之事时,你会怎样?
 - A. 在吃喝玩乐时忘却
 - B. 陷入深深的烦恼之中
 - C. 向朋友和父母诉说
12. 你受周围的人所欢迎和爱戴吗?
 - A. 受
 - B. 不受
 - C. 不知道是否受
13. 有过在某件事上绝不亚于他人的自信吗?
 - A. 有过几次
 - B. 没有过
 - C. 没考虑过
14. 被异性称作“不知趣的蠢东西”时,你会怎样?
 - A. 不在乎
 - B. 因难过而流泪
 - C. 回敬:“笨蛋!没教养!”
15. 如果听到朋友在说你喜欢的的人的坏话,你会怎样?
 - A. 断然反驳
 - B. 有所担心
 - C. 让别人说去