

做一套题，评一次分，了解自己，改进自己

*Zhichang
Nengli Ceshi*

职场能力测试

主编◎曹 军
副主编◎李春梅



每个人都有与生俱来的天分，当这些天分得到充分发挥时，自然能够为他带来极致的快乐。

——歌 德

 中国纺织出版社

Zhichang Nengli Ceshi

职场能力测试

主编◎曹 军
副主编◎李春梅



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书介绍了职场工作中所需要的各种工作能力。针对每一种能力都精心设计了一套测试题,题后有评分标准及结论分析,通过分析你可以知道自己该项能力的水平高低。本书根据此项能力的考查点进行了点评,并对如何提高该项职场能力进行了智慧点拨,照方抓药、举一反三,定能使你提高职场工作能力,轻松应对职场中的各种问题。

图书在版编目(CIP)数据

职场能力测试/曹军主编. —北京:中国纺织出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5064-4424-8

I. 职… II. 曹… III. 职业-能力倾向测验 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 070414 号

副 主 编: 李春梅

参编人员: 刘 威 主丽莉 韩 冰 葛 梅 钱碧红 韦朝晖
王秋雨 王小敏 肖亚亚 魏 军 阎 月 高 飞
彭江海 安冬冬 尚 光 修新英 孙 全 易 安

策划编辑: 曹炳楠 责任编辑: 陈 芳

特约编辑: 张艳霜 责任印制: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 22.25

字数: 304 千字 定价: 33.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

在现代职场上，有些人打拼了多年，却依然碌碌无为。因为他们没有将才干用在自己最具优势的工作上，没有做自己最擅长的事。

抛开自己最擅长的工作，无异于抛弃了最重要的竞争优势。在你不擅长的工作上，即使你费了九牛二虎之力，克服了自己的弱点，最多也不过成为一个二流专家而已。

“每个人都有与生俱来的天分，当这些天分得到充分发挥时，自然能够为他带来极致的快乐”，歌德曾经这么说过。如果你希望体验到这份快乐，首先要做的就是了解自己的能力和长处。

如果你丢开天赋的优势和才能，在不擅长的领域寻求发展，你很快就会发现自己在泥潭里挣扎一样，难逃失败的命运。柯南道尔作为医生并不出名，写小说却名扬天下。每个人都有特定的天赋，如果你选对了符合自己特长的奋斗目标，就有可能成功。

本书根据职场中经常出现的场景，精心设计了测试题，通过测试你可以轻松地了解自己的优势和劣势、自己的强项和弱项，找到最适合自己的工作、最适合自己的岗位。

本书在测试题后还针对此项考查点进行点评，对提高职场能力进行智慧点拨，方便读者进行自我调整，轻松地处理职场中的各种问题。如果读者通过阅读本书，能够触类旁通，了解自身差距，找出努力方向，并且能够在实际工作中灵活应用，那笔者也就深感欣慰了。

需要指出的是，书中的测试仅仅是提供一个参考，不能完全测出一个人的真实水平，读者还需根据生活实际，全方位评价自己。

编 者

2007年1月

目 录

第一章 测测你的智商	(1)
智商测评	(1)
你的逻辑推理能力如何	(9)
你的思维能力如何	(15)
你的分析能力如何	(20)
你的观察能力如何	(26)
你的数学能力如何	(31)
你的反应能力如何	(35)
你的记忆能力如何	(42)
你的想象力如何	(46)
 第二章 测测你的情商	(54)
情商测评	(54)
你的工作情商如何	(58)
你的情绪稳定性如何	(64)
你的克制力如何	(68)
你的情绪紧张度如何	(72)
你的乐观指数如何	(76)
你的自信心如何	(80)
你的意志力如何	(85)

你属于哪种情绪类型	(91)
责任感测试	(99)
你的应变能力如何	(105)
事业成就感测试	(110)

第三章 职场定位测试..... (115)

你适合做什么工作	(115)
职业兴趣测试	(124)
职业定位测试	(133)
霍兰德职业倾向测验表	(140)
职业能力倾向测试	(155)

第四章 职场交际能力测试

你善于交际吗	(164)
你的处世能力如何	(168)
你的职场沟通能力如何	(172)
你与朋友们处得愉快吗	(177)
你善于化解与上司的冲突吗	(182)
维持人际关系能力自我测评表	(187)

第五章 职场心理抗压能力测试

你的心理抗压能力如何	(192)
你的心理承受能力如何	(197)
你的心理应付能力如何	(203)
职业压力测试	(211)

职业满意度测试	(216)
职业称职度测试	(222)
 第六章 职场合作能力测试	(228)
合作能力测试	(228)
你的包容能力如何	(232)
你与人的相处能力如何	(236)
你的合作精神如何	(239)
 第七章 职场应对能力测试	(244)
你的职场应对能力如何	(244)
你能顺利走过面试关吗	(248)
你该不该跳槽呢	(254)
你能抓住升迁的机会吗	(261)
你的公务应对能力如何	(267)
 第八章 职场工作效能测试	(272)
你是工作狂吗	(272)
你的执行力如何	(275)
你的工作效能如何	(281)
你的工作主动性如何	(289)
你的敬业精神如何	(293)
你对待工作是否充满热忱	(296)

第九章 职场领导能力测试	(301)
你的领导能力如何	(301)
领导方式测试	(306)
识人能力测试	(312)
管人能力测试	(317)
用人能力测试	(320)
亲和力测试	(329)
你是决策高手吗	(333)
你是否具备管理能力	(338)
你善于调动下属的积极性吗	(344)

第一章

测测你的智商

为了对人们的智力进行有效的测量，曾有人提出智力年龄的概念。假如一个学生通过了智力测验中 10 岁儿童能通过的项目，并且还通过了 11 岁的题目的一半和 12 岁题目的四分之一，那么他的智力年龄就是 10 岁加上 9 个月。最初，人们采用智力年龄与实际年龄的差数来表示一个人的聪明程度，后来，发现用智力年龄与实际年龄的比例能更好地表达一个人的智力水平，于是人们提出了智力商数即智商的概念。智商就是智力年龄与实际年龄的比率再乘以 100，即： $IQ（智商）= MA（智力年龄）/ CA（实际年龄） \times 100$ 。假如一个同学今年 12 岁，他完成了 15 岁儿童应答的题目，则其 MA 为 15，CA 为 12，IQ 为 125。智商接近 100 者为智力正常，智商在 130 以上者为智力超常，智商在 70 以下者为智力低下。

智商测评

测试：

以下是一例国内较权威的 IQ 测试题，请在 30 分钟内完成这 30 题，之后你就会知道自己的 IQ 值是多少了。如果你已经准备好了，请开始计时。

1. 选出不属于同类的一项：

- A. 蛇 B. 小麦 C. 老虎
2. 在下列分数中，选出不同类的一项：
- A. $\frac{3}{5}$ B. $\frac{3}{7}$ C. $\frac{3}{9}$
3. 男孩对男子，正如女孩对：
- A. 青年 B. 孩子 C. 夫人
- D. 姑娘 E. 妇女
4. 如果笔相对于写字，那么书相对于：
- A. 娱乐 B. 阅读 C. 学文化
- D. 解除疲劳
5. 马之于马厩，正如人之于：
- A. 牛棚 B. 马车 C. 房屋
- D. 农场 E. 楼房
6. 2, 8, 14, 20, (), 请写出“()”处的数字。
7. 下列四个词是否可以组成一个正确的句子：
- 生活 水里 鱼 在
- A. 是 B. 否
8. 下列六个词是否可以组成一个正确的句子：
- 球棒 的 用来 是 棒球 打
- A. 是 B. 否
9. 动物学家与社会学家相对应，正如动物与()相对：
- A. 人类 B. 问题 C. 社会 D. 社会学
10. 假如所有的妇女都有大衣，那么漂亮的妇女会有：
- A. 更多的大衣 B. 时髦的大衣 C. 大衣 D. 昂贵的大衣
11. 1, 3, 2, 4, 6, 5, 7, (), 请写出“()”处的数字。
12. 南之于西北，正如西之于：
- A. 西北 B. 东北 C. 西南 D. 东南
13. 找出属于不同类的一项
- A. 铁锅 B. 小勺 C. 米饭 D. 碟子

14. 9, 7, 8, 6, 7, 5, (), 请写出“()”处的数字。

15. 找出属于不同类的一项:

A. 写字台 B. 沙发 C. 电视 D. 桌布

16. 961, (25), 432, 932, (), 731, 请写出()内的数字。

17. 下列四个选项中, 哪一个应该填在“X0000XX000XXX”后面:

A. X00 B. 00 C. 00X D. 0XX

18. 望子成龙的家长往往()苗助长。

A. 揠 B. 堰 C. 偃

19. 填上空缺的词:

金黄的头发(黄山)刀山火海

赞美人生()卫国战争

20. 选出不同类的一项:

A. 地板 B. 壁橱 C. 窗户 D. 窗帘

21. 1, 8, 27, (), 请写出()内的数字。

22. 填上空缺的词:

罄竹难书(书法)无法无天

作奸犯科()教学相长

23. 在括号内填上一个字, 使其与括号前的字组成一个词, 同时又与括号后的字也能组成一个词:

款()样

24. 填入空缺的数字:

16, (96), 12, 10, (), 7.5

25. 找出不同类的一项:

A. 斑马 B. 军马 C. 赛马 D. 骏马
E. 驸马

26. 在括号内填上一个字, 使其与括号前的字组成一个词, 同时又与括号后的字也能组成一个词:

祭()定

27. 在括号内填上一个字，使之既有前一个词的意思，又可以与后一个词组成词组：

头部（ ）震荡

28. 填入空缺的数字：65，37，17，（ ）。

29. 填入空缺的数字：41，(28)，27，83，（ ），65。

30. 填上空缺的字母：

CFI，DHL，EJ，（ ）

参考答案：

1. B	2. C	3. E	4. B	5. C	6. 26
7. A	8. A	9. A	10. C	11. 9	12. B
13. C	14. 6	15. D	16. 38	17. B	18. A
19. 美国	20. D	21. 58	22. 科学	23. 式	24. 60
25. E	26. 奠	27. 脑	28. 5	29. 36	30. 0

评分标准及结论分析：

答对 1 题得 5 分，答错不得分。共 30 题，总分 150 分。

如果你的得分在 70 分以下，说明你的智力存在严重问题。

如果你的得分在 70~89 分，说明你的智力低下。在这个范围之内的人，在社会生活中成功的机会微不足道，潜在的事业机会也很小。

如果你的得分在 90~99，说明你的智力中等。你在生活中要想获得成功，必须付出更大的努力。潜在的事业机会是一些简单的装配、服务、辅助工作。

如果你的得分在 100~109 分，说明你的智力中上。而要想获得成功就不能有丝毫的懈怠。你潜在的事业机会是办公室和银行文员或销售员、警察、设备管理负责人等。

如果你的得分在 110~119 分，说明你的智力优秀。在社会生活中成功的机会唾手可得，但不能因此而骄傲。潜在的事业机会是中级管理层、教师、

金融或税务等专业性人才。

如果你的得分在 120 ~ 129 分, 说明你的智力非常优秀, 成功对你来说不是什么难题, 但切记贵在坚持。潜在的事业机会会有律师、检察官、自然科学家、高级管理层等。

如果你的得分在 130 分以上, 那你就是一位天才, 可这样的人十分罕见。

点评:

上面这个测试不一定完全测定出你的智商, 而且在一定程度上也能被人们接受。但问题在于做这个智商测试是否有意义, 或者说是否会转变为纯粹的学术好奇心或智力游戏。就这个问题, 美国方面的大量研究表明, 智商与生活各领域中的成就之间存在着明显的相互关系, 如下表所示:

智 商	低于 76	76 ~ 90	91 ~ 110	111 ~ 125	125 以上
在总人口中的分布	5%	20%	50%	20%	5%
在社会生活中成功的机会	微不足道	必须力争	不能懈怠	唾手可得	贵在坚持
潜在的事业机会	无	简单的 装配、服 务、辅助 工作	办公室 和银行文 员或销售 员、警察、 设备管理 负责人员	中级管 理层、教 师、金融 或税务专 业人员	律师和 检察官、 自然科学 家、高级 管理层
年失业时间超过 1 个月	12%	10%	7%	7%	2%
5 年之后离婚	21%	22%	23%	15%	9%
有非婚生子女	32%	17%	8%	4%	2%
生活贫困	30%	16%	6%	3%	2%
高校辍学	55%	35%	6%	0.4%	0

由此看来，要想在生活中取得真正的成功，那就要提高一下自己的智商。问题在于，这行得通吗？对此，各行各业的人有着完全不同的看法，其中有两种观点比较典型。一种观点强调，智商是天生的。而另一种截然相反的观点则认为，智商是在生活过程中，尤其是在童年时期学习得到的。

经过研究发现，出生后分开抚养、在不同环境中成长的双胞胎，长大成人以后的智商仍然接近于相同；而出生时智力不同的兄弟姐妹，即使在一个家庭环境下长大，成人以后的智力仍然是不相同的。1998年，科学家们进一步研究发现，在“正常人”与“超常者”之间存在着一种明显的遗传差别。

那么这种与生俱来的智力究竟能否遗传呢？对此我们知道的不是太多。很多儿童智力超常，可其双亲的智商却是中等甚至偏下。曾经有过一些严肃的理论，假设：一个人的智商同一个数字有关，这个数字就是父辈三代的生育年龄之和。这个数字越大，孩子的智商越高。在历史上的很多智商超常者中，这个数字远远超过了100。这种已经得到实证的假设同“大男子主义”论调并没有关系。女性的性细胞——卵子，早在女孩出生时就已经由基因所决定，终身不会再变，而男性精子的遗传质量则完全取决于年龄。由此可以推测，作用于正常的身体状况和活动能力的任何特征同父亲的年龄无多大关系，但作用于智商的所有特征却可以从年龄上来实现质的改进。这一理论虽然获得了很多间接证据的支持，但至今还没有找到可靠的科学依据。

另外一种意见则认为，虽然那些双亲智力特别高的孩子的智力超过同龄孩子的平均水平，但父母有钱的孩子的智力同样也在同龄孩子的平均水平之上。也就是说，财力和高质量的教育对开发智力起了很大作用。

智慧点拨：

智商，就是IQ（Intelligence Quotient的简称），通俗地可以理解为智力，它是指数学、空间、逻辑、词汇、创造、记忆等方面的能力，它是德国心理学家施特恩在1912年提出的。

那我们如何提高智商呢？

1. 多吃碱性商品

英国科学家发现，智商与人脑液体的酸碱度有关。在体液酸碱度允许的范围内，酸性高时，智商低；碱性高时，智商高。科学家对42名6~13岁的男孩进行观察时发现，大脑中的液体pH大于7.0者比小于7.0者的智商高出一倍。

由于体液的酸碱度是可以通过饮食来调节的，因此科学家提出多吃碱性食品，提高智商。食品按其元素成分，可分为碱性、中性和酸性食品三大类。含钾、钠、钙、镁等元素的食物为碱性食品，如水果、蔬菜、豆制品、海带、碱性饮料等。含磷、氯、硫、碘等元素的食物为酸性食品，如肉类、谷物、油脂、酒类等。具有酸味的食物不一定是酸性食品。以橘子为例，它含有较为丰富的钾。所以不是酸性食品，而是碱性食品。科学家建议：儿童饮食要少吃大鱼大肉，多吃豆制品和乳制品；少吃油性食品，多吃蔬菜水果；少吃甜食，多吃海产品。这种饮食习惯有益于智商提高，尤其是对儿童更有效。

2. 戒糖戒高脂肪

一般人认为人们的智商是与生俱来的。其实，近年不少研究显示，智商是可以后天提升或增强的，尤其是告别糖分、人造色素和高脂肪的食品，有利于提高你的智商。

美国科学家过去曾对纽约1万名资质普通的小学生进行研究。结果发现，当学校禁止食堂卖含糖分的食物，并规定学生不准携带含糖分的食物上学后，学生的成绩显著进步。

当研究员禁止学生进食含色素和高脂肪的食物后，学生成绩再出现骄人的进步。最近也有多国科学家发现，改变儿童饮食习惯后6个月，可以使他们的智商最多增加25点。

3. 适度饮酒

日本东京的一家专门研究人类寿命的研究所近日对年龄在40岁至79岁

的 2000 人进行了智商测试之后表示，适度饮酒实际上有利于改善大脑功能。研究人员表示，酒类饮料中含有一种成分可以避免或抑制动脉硬化，而动脉硬化是导致脑部缺血的主要原因。

研究显示，那些每天饮用不超过 540 毫升日本米酒或其他酒类的男性较从不饮酒的男性在智商方面高出 3.3 点。就女性而言，适度饮酒者较滴酒不沾者的智商高出 2.5 点。

4. 要经常吃鱼

日本科学家称鱼是“智慧食物”。日本人嗜鱼成癖，每餐无鱼不食。他们的孩子们的智商一般都比欧美儿童高，就与经常吃鱼有关。经常吃鱼，多吸收鱼脂，会使大脑中的 DHA（不饱和脂肪酸）值升高。日本的一些营养学家还对鱼头的化学成分进行了分析，发现鱼头堪称当今最为优秀的天然健脑食品。专家们指出，鱼头内含有比任何其他天然食品丰富得多的 DHA 物质，而 DHA 主要功能之一，就是使大脑细胞空前活跃，从而大大增强记忆力、判断力和推理力，对于中老年人，其健脑功能尤为明显。据统计，日本人每 10 年智商提高 7.7%，而西方国家每 10 年才提高 1.7%。

5. 使用电脑也有利于智商提高

一项研究结果显示，现代年轻人的智商水平再创历史新高，比祖父辈远远高出了 25 分。毋庸置疑，现代社会人们生活水平普遍提高、饮食结构逐年改善起到了不可忽视的作用，但本次研究显示出来的另一结果却出乎意料，在高出的 25 分当中，有很大一部分是由电脑、电视和互联网“挣”到的。

科学家们认为，互联网、电视传媒前所未有地扩大了人们的视野和生活圈，新鲜的电子小玩意儿更是日新月异、层出不穷，年轻人的大脑神经受到了强烈的视觉冲击和各种有益刺激，智商水平自然也就水涨船高。为此，科学家把电脑游戏、电视和互联网分别列为智商提高的三大功臣。

美国康奈尔大学的耐赛教授从事智商研究多年。他发现，现代电脑的广

泛运用对提高人的智商水平作用最大，这种趋势在最近几年表现得尤为突出。特别是网络游戏，新一代电子游戏小高手们的智商平均高出父辈们15分。

另外，心理学家狄更斯的研究还表明，人的智商就像肌肉的锻炼一样，大脑必须经常受到有益的刺激，智商才会稳固地发展，否则也会渐渐回落。

你的逻辑推理能力如何

测试：

通过上一个测试，你对自己的智商已有了一个基本的了解。假如你具有超凡的智商，那么恭喜你；如果你的智商只是一般或偏低，你也无需伤心，因为影响智商的因素较多，智商测试不理想，并不代表你一无是处，或许在某一方面你就是强者。

分别找到自己较强、一般和较差的方面，强项的继续保持，一般和较差的尽力弥补，你仍会有许多成功的机会。从本测试开始，你将能更详细地了解自己的智商，首先是你的逻辑推理能力。

为了提高答题速度，可以做草稿。如果对这个测试的规则已经明白，请你先写下现在的时间，然后开始做题。当你完成所有的测试以后，不要忘记计算一下自己一共用了多长时间。下面开始测试。

1. 击鼠标比赛开始了，参赛者约翰 20 秒钟能击 20 下；鲍勃 10 秒钟能击 10 下；乔治 5 秒钟能击 5 下。以上各人所用的时间是这样计算的：从第一击开始，到最后一击结束。请问，在比赛中他们是否能打成平手？如果不能，谁将最先击完 60 下鼠标？

- | | |
|---------------|---------------|
| A. 能打成平手 | B. 约翰先击完 60 下 |
| C. 鲍勃先击完 60 下 | D. 乔治先击完 60 下 |

2. 一只青蛙掉进了一口 18 英尺深的井里。每天白天它向上爬 6 英尺，晚上向下滑落 3 英尺。按这一速度，请问青蛙多少天能爬出井口？