

全球一流人才测试必备

商务测试

?

利用测试来建立自信

—— 杰克·韦尔奇
陈黎明 主编



潜能之门

Potential

与

Aptitude & Ability

倾向和能力

中国商业出版社

商务测试

潜能之门



倾向和能力

陈黎明 主 编

董明发 张燕燕 副主编

中国商业出版社

目 录

潜能之门篇

第一章	打开你的潜能之门	3
第二章	现在开始	7
第三章	征服魔鬼	17
第四章	自我定位	31
第五章	检查你的装备	47
第六章	立即行动	63
第七章	抱有希望地旅行	79

倾向和能力篇

第一章	为什么倾向和能力重要	95
第二章	倾向和能力的内容	105
第三章	倾向和能力测试	119
第四章	自测倾向和能力	133
第五章	解释测试分数	145
第六章	发展你的倾向和能力	155
总 结		169
答 案		171
练 习		173



潜 能 之 门 篇

Potential

第一章

打开你的潜能之门

你是否曾经感觉到你可以做得更多,做得更好,活得更舒适,也就是比你现在要好得多?其实我们大多数人都能做到,本篇的主题就是开发你的潜能——你尚未利用的潜能。

如果你想最终快乐的话,音乐家必须制作音乐、艺术家必须做画,诗人必须写诗。一个人希望成为什么,他便一定能做到。这需要……提到自我实现的欲望,也就是使他的欲望变为现实,……变得越来越成为他想成为的人,以致变为他所能成为的一切!

——亚柏拉罕·马斯洛,心理学家

通过这本书我们希望你会：

- ♪ 自我感觉更有能力和更加充实富裕。
- ♪ 分析和处理好阻挠你的事情。
- ♪ 变成你能够成为的人。

潜能有两个方面：一个是你已发挥的，另一个是你尚未利用的，一些与你的个人世界有关，如自制力、自尊心、自我认识能力、自我阻碍、自觉意识，另外一些则关注外部世界，如经历、行动、机遇、压力、成功和挫折。

一些建议：

- ♪ 以一种放松的方式阅读此篇。从日常生活中拿出些时间读上几页。
- ♪ 然后，当你把书放在一边时，可以重温一下通过阅读此书而带来的想法。给你不太清醒的大脑去消化东西的机会。
- ♪ 你可以在公交车或火车上去阅读并回味一下，但你同样需要在高效的时间内，用笔和纸规划你前进的道路。
- ♪ 用笔在你特别想记住的地方加上标记。用一支笔完成练习并在页边记下你的想法。
- ♪ 许多人将会发现和自己的良师益友探讨他们的潜能是很有益的。
- ♪ 寻找时间边观察边思考，观察自己在做什么，并自我反馈。
- ♪ 观察别人在做什么，并向他们学习。

从一开始,我就思考那些成功者是如何成功的?有什么方法?然后我就像试穿衣服一样,去试一下,看一看这些是否适合我。

——戴米·莫尔,艺术家、电影明星

自我测验

你的感觉有多强烈?

罗伯特·海勒曾经令人信服地描述过人们对自己所担负的责任:有责任确保他们有合适的工作,被合适的方法雇佣,“合适”是指与你的愿望和才能相符,通过努力它们都能够实现。人生短暂,工作中应充满欢乐、投入和成功,并且还有机遇存在。

你感觉这些适用于你的程度有多强烈?

- | | |
|------------|---|
| ♪ 我并不相信 | 1 |
| ♪ 人生并不是这样 | 2 |
| ♪ 有可能 | 3 |
| ♪ 我同意 | 4 |
| ♪ 我强烈感觉是这样 | 5 |

如果你的分数低于3的话,请停下来,它不适合你阅读。如果你达到了,请小心谨慎地继续阅读,因为你会很难接受或相信你所学到的东西。如果你达到4或5,那么就全力前

《商务测试——潜能之门篇》



进吧——开发你的潜力。实现自我需要信心,对自己的信心。相信你能而且你将会做到。

第二章

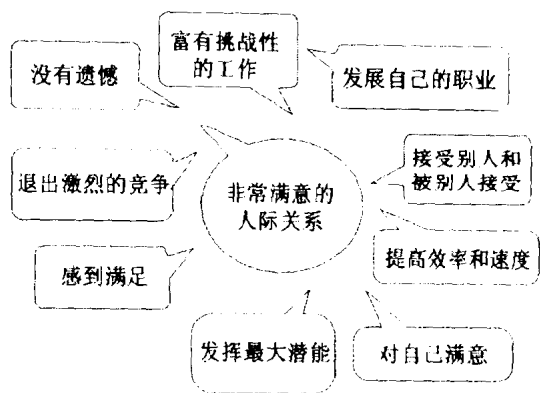
现在开始

主要包括：

- ❖ 探讨什么是潜能
- ❖ 识别打开潜能的三种方法

1. 自我评价

许多人认为他们无法完全开发他们的潜能。被抑制的大量潜能就像未被开发利用的才能和情感的大量储藏。我们询问了我们的许多朋友，开发潜能意味着什么？以下是他们的回答：



自我测验

完成下面的句子：

“开发我的潜能是指……”

不管对你意味着什么，它都是独特的，因为你本人不同于他人。但是有一根共同的线贯穿于每一个人实现自我的理想中：

- ♪ 我们非常地想珍惜自己，并认识到我们所具有的内在价值。但并不是因为我们有伟大的成就，英俊的面孔，良好的工作。用一位著名心理学家卡尔·罗杰的话来讲，我们需要有一种对我们自己无条件的敬重。
- ♪ 另外一个实现自我的方面是要和我们周围的世界协调融洽。我们需要感觉到我们和外界的东西有某种联系。我们不仅需要自己的重视也需要别人重视自己。

- ♪ 做出有见地的选择是第三个基本方面：选择将要成为什么，如何去表现，有什么样的人际关系，如何去发展，将要放弃什么，选择意味着我们对自己要负责任，这既令人激动又让人有压力。

总之，打开你潜能之门的三把钥匙是：

- ♪ 深深地关切自己
 ♪ 感觉到与周围的人和事有关并和谐融洽。
 ♪ 承担责任，做出抉择。

自我测试

开发潜能的方法

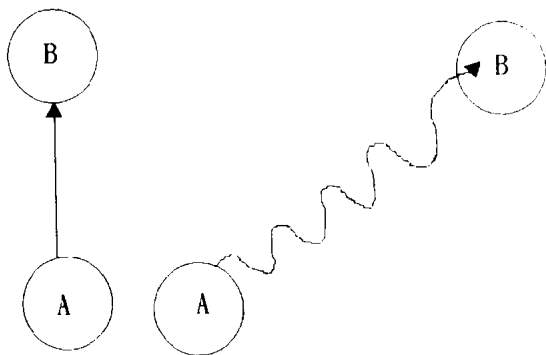
你如何评价你自己？对下列陈述你有多大程度的同意？

	不同意			同意	
自爱。我真的很重视自己，我认为我是一个有价值的人	1	2	3	4	5
协调和谐。我感觉到我和周围的人和事有关，并与其和谐相外	1	2	3	4	5
个人责任。不管好坏，是我自己控制我的命运，我对自己负责	1	2	3	4	5

2. 旅行

有时人们谈论起来，潜能好像是一种更高的状态或地方。你一但得到这种状态，你就可以放松了，你成功了。

与其认为潜能是一种状态，不如把它当作一种正在进行的过程。开发潜能像永不终结的旅行一样，因为你不是一次开发你的潜能，而是你将不断地开发。在行程中，你可能为了前进两步，而退回一步，但是如果你抱着坚定的信心和实事求是的精神，你将会不断地进步。每前进一步都是你潜能的实现：减少了吸烟次数；写了一页小说或小故事；坚持夜校上课；修正一下自己的履历；阅读了本书的一章。一小步一小步地积聚在一起，便成了巨大的向前一步。



作为状态的潜能 作为过程的潜能

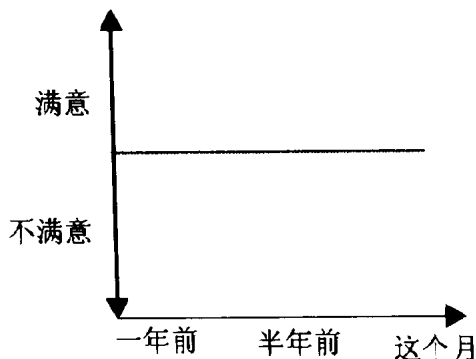
当你出发前进的时候，想一下你从哪里来。

自我测试

前进两步

想一下过去一年你所取得的进步，它们有哪些？在下面的表中，一个“×”代表一次进步，你感觉实现的程度越大，“×”便标得越高，退步则做相反的标记。

通过这一图表，你会发现有哪些对于你开发潜能有价值的东西？

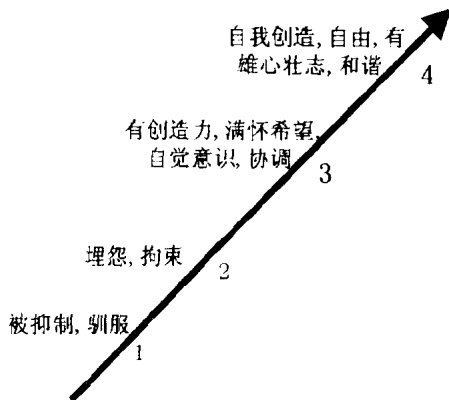


旅途中，你现在在哪里，你想要去哪里？

自我测试

个人实现程度

研究下面四组单词,看一下,你符合哪一组?



♪ 在这四个等级中,你现在的位置?

♪ 一个月后你想在哪里?

♪ 半年呢?

♪ 一年呢?

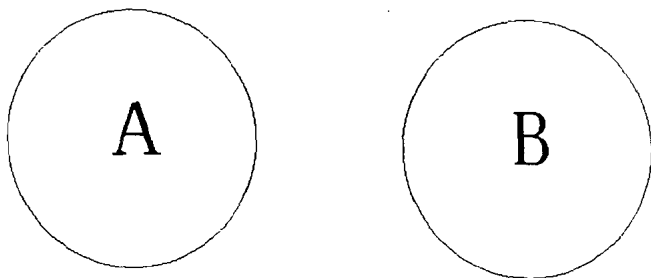
我们赞成互相支持。在旅途中给你的同事、朋友、伙伴以支持、聆听,给予并接受有建设性的反馈。但是你现在所进行的是一次私人旅行,其他的人无法陪伴你。你和你的历史是独特的因而你的起点也是不同的。你的终点也同样不同,因为“成功”的意义对你来说也是独特的。

让我们考虑一下你有可能选择前进的大概方向。

3. 你想如何利用你的时间

自我测试

时间图表



A 是一个代表你所有时间的圆形统计图。

想一下如何使用你的时间：(1)用于自己，比如受教育和进行社会活动；(2)用于维持和享受家庭生活和紧密的社会关系；(3)用于你的工作。把圆形图分开，将显示你希望花费在每一类事情上的时间比例。现在划分一下 B 图，看一下在实际生活中你是如何分配时间的，比较一下 A 和 B，有何冲突？想改变些什么？决定如何利用时间将成为你目标是否能实现的一个重要影响因素。

你妄想的时间表在你的一生中不同的时间肯定将不一样，呆在家里和家人在一起，对于那些有了新家 and 幼小的孩子的人