

## HR、培训师必备《企业员工成功素质测试题库》

### 成功素质测试目录

1. <a href="#">职业人格测试</a>	2. <a href="#">个人心态测试</a>	3. <a href="#">个人诚信测试</a>
4. <a href="#">个人自信测试</a>	5. <a href="#">时间管理测试</a>	6. <a href="#">有效沟通测试</a>
7. <a href="#">应付困境测试</a>	8. <a href="#">团队精神测试</a>	9. <a href="#">创新素质测试</a>
10. <a href="#">处世能力测试</a>	11. <a href="#">人际关系测试</a>	12. <a href="#">面试常见问题</a>

# 全国职业经理MBA双证班

**认证系列：**职业经理、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、企业培训师、酒店经理、市场总监、财务总监、行政总监、采购经理、营销策划师、企业管理咨询师、企业总经理等高级资格认证。

**颁发双证：**高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含2年全套学籍档案）

**证书说明：**证书全国通用、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

学习期限：3个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） 收费标准：全部学费 **1280** 元

**咨询电话：**13684609885    0451- 88342620    **招生网站：**<http://www.mh jy. net>

**电子邮箱：**[xchy007@163.com](mailto:xchy007@163.com)    **颁证单位：**中国经济管理大学    **承办单位：**美华管理人才学校

## 全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

千本好书 **免费** 下载    学校网址：[www.mhjy.net](http://www.mhjy.net)

## 职业人格测试

下面 90 道题可以帮你测测你的职业人格

- (1) 强壮而敏捷的身体对我很重要。
- (2) 我必须彻底了解事情的真相。
- (3) 我的心情受音乐、色彩、写作和美丽事物影响很大。
- (4) 和他人的关系丰富了我的生命并使其有意义。
- (5) 我自信会成功。
- (6) 我做事时必须有清楚的指引。
- (7) 我擅长于自己制作、修理东西。
- (8) 我可以花很长时间去想通事情的道理。
- (9) 我重视美丽的环境。
- (10) 我愿意花时间帮助别人解决危机。
- (11) 我喜欢竞争。
- (12) 我在开始一项工作前会花很多时间去计划。
- (13) 我喜欢使用双手去做事。
- (14) 探索新事物让我兴奋。
- (15) 我总是寻求新方法来发挥我的创造力。
- (16) 我认为能把自己的焦虑和别人分担是很重要的。
- (17) 成为群体中的关键人物，对我很重要。
- (18) 我对于自己能重视工作中的所有细节感到骄傲。
- (19) 我不在乎工作时把手弄脏。

- (20) 我认为教育是个发展及磨炼脑力的终身学习过程。
- (21) 我喜欢非正式穿着，尝试新颜色和款式。
- (22) 我常能体会到别人的需要。
- (23) 我喜欢帮助别人不断改进。
- (24) 我在做决策时，通常不愿冒险。
- (25) 我喜欢购买小零件，做成成品。
- (26) 有时我可以长时间的阅读，玩拼图游戏。
- (27) 我有很强的想像力。
- (28) 我喜欢帮助别人发挥天赋和才能。
- (29) 我喜欢监督事情直至完工。
- (30) 如果我将面对一个新情境，我会在事前做充分的准备。
- (31) 我喜欢独立完成一项任务。
- (32) 我渴望阅读或思考任何可以引发我好奇心的东西。
- (33) 我喜欢尝试创新。
- (34) 如果我和别人发生磨擦，我会不断地尝试化干戈为玉帛。
- (35) 要成功就必须定高目标。
- (36) 我不喜欢为重大决策负责。
- (37) 我喜欢直言不讳，不喜欢转弯抹角。
- (38) 我在解决问题前，必须把问题彻底分析清楚。
- (39) 我喜欢重新布置我的环境，使它们与众不同。
- (40) 我经常借着和别人的交谈来解决自己的问题。
- (41) 我常起草一个计划，而由别人完成细节。
- (42) 准时对我而言非常重要。

- (43) 从事户外活动令我神清气爽。
- (44) 我不断地问：为什么？
- (45) 我希望自己的工作能够抒发我的情绪和感觉。
- (46) 我喜欢帮助别人找出可以互相关注其他人的方法。
- (47) 能够参与重大决策是件令人兴奋的事。
- (48) 我经常保持整洁，喜欢有条不紊。
- (49) 我喜欢周围环境简单而实际。
- (50) 我会不断地思索一个问题，直到找到答案为止。
- (51) 大自然的美深深触动我的灵魂。
- (52) 亲密的人际关系对我很重要。
- (53) 升迁和进步对我是极重要的。
- (54) 当我把每日工作计划好时，我会较有安全感。
- (55) 我非但不害怕过重的工作负荷，并且知道工作的重点是什么。
- (56) 我喜欢使我思考、给我新观念的书。
- (57) 我期望能看到艺术表演、戏剧及好电影。
- (58) 我对别人的情绪低潮相当敏感。
- (59) 能影响别人使我感到兴奋。
- (60) 当我答应做一件事时，我会竭尽所能地监督所有细节。
- (61) 我希望粗重的肢体工作不会伤害任何人。
- (62) 我希望能学习所有使我感兴趣的科目。
- (63) 我希望能做些与众不同的事。
- (64) 我对于别人的困难乐于伸出援助之手。
- (65) 我愿意冒一点危险以求进步。

- (66) 当我遵循成规时，我感到安全。
- (67) 我选车时，最先注意的是好的引擎。
- (68) 我喜欢能刺激我思考的对话。
- (69) 当我从事创造性工作时，我会忘掉一切旧经验。
- (70) 我对于社会上有许多人需要帮助感到关注。
- (71) 说服别人按计划行事是件有趣的工作。
- (72) 我擅长于检查细节。
- (73) 我通常知道如何应付紧急事件。
- (74) 阅读新发现的书是件令人兴奋的事。
- (75) 我喜欢美丽、不平凡的事。
- (76) 我经常关心孤独、友善的人。
- (77) 我喜欢讨价还价。
- (78) 我花钱时小心谨慎。
- (79) 我用运动保持强壮的身体。
- (80) 我经常对大自然的奥秘感到好奇。
- (81) 尝试不平凡的新事物是件相当有趣的事情。
- (82) 当别人向我诉说困难时，我是个好听众。
- (83) 做事失败了，我会再接再厉。
- (84) 我需要确切地知道别人对我的要求是什么。
- (85) 我喜欢把东西拆开，看是否能够修理它们。
- (86) 我喜欢研读所有事实，再有逻辑性地做决定。
- (87) 没有美丽事物的生活，对我而言是不可思议的。
- (88) 人们经常告诉我他们的问题。

- (89) 我常能借着资讯、网络和别人取得联系。
- (90) 小心谨慎地完成一件事，是件有成就感的事。

计分：下表中的数字代表上面人格类型测验中的题号。请你将自己的答案用“√”或“×”，画在各数字上，最适合描述你的项目打“√”，最不适合描述你的项目打“×”，若不确定，则先画个问号“？”，最后考虑好后再确定。

实用型	研究型	艺术型	社会型	企业型	事务型	
1	2		3	4	5	
6						
7	8		9	10	11	
12						
13	14		15	16	17	1
8						
19	20		21	22	23	2
4						
25	26		27	28	29	3
0						
31	32		33	34	35	3
6						
37	38		39	40	41	4
2						
43	44		45	46	47	4
8						
49	50		51	52	53	5

4						
	55	56	57	58	59	6
0						
	61	62	63	64	65	6
6						
	67	68	69	70	71	7
2						
	73	74	75	76	77	7
8						
	79	80	81	82	83	8
4						
	85	86	87	88	89	9
0						

算出每种类型打钩（√）项目的总数，并将它填在下面的横线上：

实用型\_\_\_\_\_ 研究型\_\_\_\_\_ 艺术型\_\_\_\_\_

社会型\_\_\_\_\_ 企业型\_\_\_\_\_ 事务型\_\_\_\_\_

算出每种类型打叉（×）项目的总数，并将它填在下面的横线上：

实用型\_\_\_\_\_ 研究型 \_\_\_\_\_ 艺术型 \_\_\_\_\_

社会型 \_\_\_\_\_ 企业型 \_\_\_\_\_ 事务型 \_\_\_\_\_

如果考虑打叉的项目，是否会改变你原有的人格类型？

## 个人心态测试

你的生活态度积极吗？实事求是地勾出下列最符合你情况的句子。选项中：1分代表“从不”，2分代表“偶尔”，3分代表“经常”，4分代表“总是”。最后将你的得分相加，看看你目前的积极性程度有多少。

自测： 1分 2分 3分 4分

1. 我发现保持乐观心态很难
2. 我觉得生活抛弃了我
3. 遇到厄运时，我向厄运屈服
4. 我会使自己情绪低落
5. 我容易想到最坏的方面
6. 我以消极的语气与人交谈
7. 我觉得自己没有价值
8. 我对别人感到失望
9. 我觉得世界充满危机
10. 我容易回忆痛苦的往事
11. 面对赞美我会局促不安
12. 我觉得自己一无是处
13. 我会被坏心情淹没
14. 我容易愤怒
15. 我无法实现我的人生理想
16. 我容易忧虑不安
17. 人们说我是个悲观主义者



18. 我很难自得其乐
19. 我缺乏自信
20. 我做事没有动力
21. 我的生命没有意义、缺乏目标
22. 我没有舒适、安逸的生活环境
23. 我觉得身体不适
24. 没有人支持我
25. 我的生活方式充满压力
26. 我无法控制自己的生活
27. 我的爱情生活不如人意
28. 我不满意我的工作
29. 我缺乏成就感
30. 失败的一天带给我很大的打击
31. 我的危机一个接着一个
32. 我对于自己所处的年龄段不满意

分析:

将你的得分相加，然后阅读下列分析你积极性程度的报告。要注意记下自己最积极和最消极的方面，这样你就能有针对性地改善你的弱点。

**32~64 分** 你的生活态度非常积极，基于这个基础，你将获得幸福美满的人生。

**65~95 分** 你的积极性一般，但通过一些帮助和学习，你将改善自己的思维方式，获得更美满的生活。

**96~128 分** 你的生活态度令人担忧。但通过一些帮助和学习，你可以获得有益的心理策略，帮助你建立积极的生活态度。

我的弱点在于:

我的优势在于：

## 个人诚信测试与评价

天津师大自行创建的“大学生诚信评价体系”于 2003 年 11 月开始在全校实行。这是该校在开展诚信教育中逐步探索形成的一套量化考核标准，通过对学生学习、经济、生活、择业四方面的考核，使评价结果与学生综合测评、奖学金评定、研究生保送、三好生评选、入党申请人考察等挂钩，不同信誉等级的学生享受不同“待遇”。天津师大此次推出的学生诚信评价体系，包括了学习诚信评价、经济诚信评价、生活诚信评价、择业诚信评价四大评价标准，对诸如考试作弊、不按时还贷、隐瞒健康状况、不履行就业合同等具体行为明确了可量化的指标，由学校相关职能部门进行跟踪测评。每学年初，每个学生都要填写诚信评价量化表、签订诚信承诺书，同时获得 100 分的诚信基础分。学校学生工作部门定期对学生的操行作考查评价，依照评价标准对不诚信行为予以减分，最后根据得分多少，将学生信誉度分为 A、B、C、D 四个等级。

以下是《天津师范大学大学生诚信评价细则》及其附表，从中可以窥见诚信评价体系的大概。

### 一、评价内容

1. 诚信承诺书
2. 学生个人基本情况
3. 学习诚信评价
4. 经济诚信评价
5. 生活诚信评价
6. 择业诚信评价

## 二、评价机构

评价数据由天津师范大学各学院诚信评价中心办公室负责搜集、整理。学习诚信评价由各任课教师评测，每学期填写学习诚信评价记录表（见附表 2）；经济诚信评价根据学校财务处、学生处、宿舍管理中心、图书馆等部门的反馈由学院诚信评价中心办公室评测；生活诚信评价通过本班民主评议的方式评测；择业诚信评价由天津师范大学各学院诚信评价中心领导小组、就业指导中心共同评测。

## 三、评价办法

每学年初，由学生本人填写天津师大学生诚信评价量表（见附表 1）中的个人基本情况，并签下诚信承诺书，该生即获得 100 分的诚信基础分。每学年结束时进行总评，根据其出现的不诚信行为相应减分。

诚信度总分=学习诚信评价得分×40%+经济诚信评价得分×20%+生活诚信评价得分×20%+择业诚信评价得分×20%

根据学生的得分分为四个等级：

A（95~100 分）：诚实守信，具有良好的道德品质，具有模范作用。

B（80~94 分）：需要进一步约束自己的行为，力争做到诚实守信。

C（60~79 分）：经常有不诚实守信的行为发生。

D（<60 分）：不能做到诚实守信，情节严重。

## 四、评价标准

### 1. 学习诚信评价（基础分 100 分）（附表 2）

学习诚信中可能出现的不良行为	扣分标准
抄袭作业	扣 5 分/次
考试作弊	扣 20 分/次
上课迟到或早退	扣 2 分/次
抄袭论文	扣 20 分/次
其他	由诚信评价中心领导小组酌定

备注	原始 100 分，对出现的不良行为根据次数累计扣分
----	---------------------------

## 2. 经济诚信评价（基础分 100 分）

经济诚信中可能出现的不良行为	扣分标准
学费、住宿费、书费未按时交纳	扣 10 分/次
助学贷款不按时还款、还息	扣 20 分/次
其它借款、借物到期不还	扣 10 分/次
弄虚作假，骗取困难生补助	扣 30 分/次
其他	由诚信评价中心领导小组酌定
备注	原始 100 分，对出现的不良行为根据次数累计扣分

## 3. 生活诚信评价（基础分 100 分）

生活诚信中可能出现的不良行为	扣分标准
隐瞒健康情况或出具假健康证明（献血）	扣 20 分/次
使用违禁电器及危险品	扣 10 分/次
学生干部不尽职，学生不参加集体活动，不履行义务	扣 10 分/次
在教室的桌椅及墙壁上乱写乱刻	扣 10 分/次
在禁烟区吸烟	扣 10 分/次
浏览非法或不健康网站	扣 10 分/次
其他	由诚信评价中心领导小组酌定
备注	原始 100 分，对出现的不良行为根据次数累计扣分

## 4. 择业诚信评价（基础分 100 分）

择业诚信中可能出现的不良行为	扣分标准
自荐书内容不属实	扣 20 分/次
就业合同不履约	扣 20 分/次
择业中的不正当竞争行为	扣 20 分/次
其他	由诚信评价中心领导小组酌定

备注	原始 100 分，对出现的不良行为根据次数累计扣分
----	---------------------------

五、大学生诚信评价量表（附表 1）

姓 名		班 级		相  片
民 族		政治面貌		
出生日期		任何职务		
家庭住址及联系电话				
学习诚信评价 40%	扣分原因		扣 分	基础分
	抄袭作业			100 分
	考试作弊			共扣分
	上课迟到或早退			
	抄袭论文			得分
	其他			
经济诚信评价 20%	扣分原因		扣 分	基础分
	学费、住宿费、书费未按时交纳			100 分
	助学贷款不按时还款、还息			共扣分
	其他借款、借物到期不还			
	弄虚作假，骗取困难生补助			得分
	其他			
生活诚信评价 20%	扣分原因		扣 分	基础分
	隐瞒健康情况或出具假健康证明（献血）			100 分
	使用违禁电器及危险品			共扣分
	学生干部不尽职，学生不参加集体活动，不履行义务			
	在教室的桌椅及墙壁上乱写乱刻			
	在禁烟区吸烟			
	浏览非法或不健康网站			
	其他			
	择业诚信	扣分原因		扣 分

信评价	自荐书内容不属实		100 分
20%	就业合同不履约		共扣分
	择业中的不正当竞争行为		得 分
	其他		
总分		等 级	
备注			

### 【自我评价】

按照上面的评价体系为自己在校园期间的诚信做一评价，你能获得哪一个等级呢？

## 个人自信心测试

下列这些问题可以帮助你了解真正的自我，从而发现自己的闪光点，同时也发现自己需要改进的地方。

- 1.你是否经常抱怨“心情不好”，如果有的话，原因是什么？
- 2.你是否特别会吹毛求疵，小题大作？
- 3.你是否经常在工作中犯错误，其原因是什么？
- 4.你说话是否尖刻无礼？
- 5.你是否故意避免和任何人结识？如果是的话，为什么？
- 6.你是否经常为消化不良而苦恼？为什么？
- 7.你是否觉得生活忙碌无用？
- 8.你喜欢自己的职业吗？
- 9.你是否经常自怨、自艾、自怜，为什么？
- 10.你是否嫉妒那些超越你的人？

- 11.你大部分时间都在想些什么？相信失败还是成功？
- 12.你的年纪越大，你的信心是逐渐增加还是逐渐丧失？
- 13.你是否能从所犯错误中获得宝贵的教训？
- 14.你是否允许某些亲戚或朋友为你担心？如果是的话，为什么？
- 15.你是否有时候高兴万分，有时候却一落千丈？
- 16.谁对你最具启发性的影响？原因何在？
- 17.你是否容忍本来你能够避免的消极或沮丧性的影响？
- 18.你是否对你个人的外表毫不在乎？如果是，那是什么时候的事？为什么？
- 19.你是否学会了如何“排除你的烦恼”，使自己忙得没有时间去理会这些烦恼？
- 20.如果你让其他人代你思考，是否会认为自己是“无用的懦夫”？
- 21.有多少原来可以避免的烦恼困扰着你？为什么你会容忍它们？
- 22.你是否借着酒、药物或香烟来镇静你的紧张情绪？如果是的话，为什么不改用意志的力量来平静你的紧张情绪？
- 23.是否有任何人经常对你责骂或抱怨？如果有的话？是什么原因？
- 24.你是否拥有一项明确的目标？
- 25.你的目标是什么？又打算如何实现？
- 26.你是否有任何方法能够保护你自己不受其他人的消极影响？
- 27.你是否懂得利用自我暗示，使你的情绪变得积极？
- 28.你最珍视的是什么？是你的世袭财产，还是你控制自己思想的特权？
- 29.你是否很容易受别人的影响，而违背自己的判断？
- 30.今天是否为你的知识或意识状态的宝库增添了任何有价值的东西？
- 31.你是否敢面对令你不愉快的环境，还是回避这种现实？
- 32.你是否会去分析你所犯的错误与遭到的失败，从中获得教训？或你认为这不是你的责任？

- 33.能够举出你最严重的 3 个弱点吗？你打算采取什么行动去克服这些弱点？
- 34.你是否会鼓励其他人带着他们烦恼来求取你的同情？
- 35.你能否从你日常的经验中挑选出你的个人成就和有帮助的教训，并总结它们的影响？
- 36.你的存在是否会对其他人产生积极的影响？
- 37.别人的什么习惯最令你感到苦恼？
- 38.你是否允许自己受其他人的影响？
- 39.你是否已学会如何进入一种使你能够保护自己的精神意识状态，而不受所有沮丧情绪的影响？
- 40.你的职业是否能使你产生信心与希望？
- 41.你是否觉得自己拥有足够的精神力量，使你的意识不受到所有恐惧的威胁？
- 42.你的信仰是否能帮助你维持你的积极意识？
- 43.你是否觉得你有责任分担别人的忧愁？如果是的话，为什么？
- 44.如果你相信“物以类聚”这句话，你是否能分析一下你所结交的朋友，而对自己增加更深的了解？
- 45.你能否看得出来，和你最亲近的人之间存在着什么样的关系？你是否经历过任何不愉快的经验？
- 46.你有这种情况吗：你自认为最要好的朋友，实际上是你最可怕的敌人，因为他对你的意识产生了消极的影响？
- 47.你根据什么判断谁对你最有帮助？谁对你最有破坏性？
- 48.你所亲近的人，在精神上是优于你还是不及你？
- 49.在每天 24 小时中，你有多少时间是在从事工作、睡觉、游戏与娱乐或获取有用的知识还是浪费光阴？
- 50.在你所认识的人中，什么人最鼓励你？什么人最让你担心？什么人最打击你？
- 51.你最烦恼的是什么？你为什么愿意忍受这些烦恼？
- 52.别人主动地向你提供建议时，你是否不加思索地加以接受，而不分析他们的动机是什么？
- 53.你最希望获得的是什么？你是否打算得到它？你是否愿意把其它所有欲望都安排在它之下？你每天花多少时间为实现这个欲望而努力？



- 54.你是否经常改变主意？若是，为什么？
- 55.你做任何事，是否有始有终？
- 56.你是否容易对别人的事业或职业、头衔、学位或财富留下深刻的印象？
- 57.你是否容易受到其他人对你的想法或说法的影响？
- 58.你是否会因为别人的社会或经济地位而迎合他们？
- 59.你认为谁是世界上最伟大的？这个人在哪一方面比较优秀？
- 60.你花了多少时间来研究及回答上述问题？

如果你已经真诚地回答了上述全部问题，你已经比绝大多数人更为了解、并应用积极自我暗示的方法来发扬优点，抛弃缺点，从而建立积极的自我意识。

## 时间管理测试

下面是一套时间管理能力的自测题，请为每一项选择最适合你的修饰语：是“总是”，还是“经常”，或是“很少”？

总是 经常 很少

- 1. 我觉得我可以工作得更努力
- 2. 我可以告诉你上个星期我工作了多少个小时
- 3. 我常常把事情留到最后一分钟才做
- 4. 对我来说，开始一项工作很难
- 5. 我对下一步要做什么不很确定
- 6. 我要开始做某件事之前，要拖延很长时间

7. 我不知道我做的是否足够多
8. 我在不同的任务之间频繁地换来换去
9. 我在某些地方的工作效率比在其他地方的高
10. 我在某些时间的工作效率比在其他时间的的高
11. 我工作起来没有规律，往往在某件事上花费很多时间后又置之不理
12. 我不可能完成我想做的全部事情
13. 我不肯定自己是否在优先处理最重要的事情
14. 到这门课程结束之前，我不敢肯定自己是否会坚持到底
15. 我工作时没有任何计划

请把你的答案和后面的解释互相对照。

1. 我觉得我可以工作得更努力

如果你总是觉得自己的时间没有发挥最大作用，这说明你的时间管理技巧有问题，你要学会善用时间。

2. 我可以告诉你上个星期我工作了多少个小时

很多人对自己的工作时间只有个大致的印象：我好象一直在工作。这样是不行的。人们的感觉往往和实际并不相符。研究人员用录像机摄下实验者的工作情况，把统计得到的工作时间与实验者自我感觉的工作时间对照，发现两者之间的差距相当大。如果你对自己的工作时间没有明确的认识，最好花一天至一星期的时间，逐小时记录自己的工作时间，结果说不定会使你大吃一惊。

3. 我常常把事情留到最后一分钟才做

如果总是出现这种情况，有两种可能原因：一是你忽视时间管理，不使用时间表，二是在制订时间表时，没有依照合理的顺序。

4. 对我来说，开始一项工作很难

哪怕订好了计划，要开始做这件工作，仍是件头疼的事，如果常常出现这种情况，那么，症结不在制订计划的环节，而在于“行动”这一环。你要有意识地增强自己的行动意识，并学会一些克服拖延的技巧。

5. 我对下一步要做什么不很确定

如果总是对下一步要做什么不很确定，则是缺乏整体计划的表现。

6. 我要开始做某件事之前，要拖延很长时间

请参见对第 4 项的解释

7. 我不知道我做的是否足够多

请参见对第 1 项的解释

8. 我在不同的任务之间频繁地换来换去

怎样确定分配给不同任务的时间段长度，是一项重要的技巧，过长或过短都会降低你的效率，你可以通过测试和记录来确定最适合自己的间隔。

9. 我在某些地方的工作效率比在其它地方的高

没有人能完全排除外界影响，不同的地点对人的工作效率有不同的影响，只不过人们往往没有留意这一点。

如果你清楚地知道自己在哪些地方的工作效率较高，说明你对自己很了解。这有助于你进行时间管理。

10. 我在某些时间的工作效率比在其他时间的高

请参见对第 9 项的解释。

11. 我工作起来没有规律，往往在某件事上花费很多时间后又置之不理

这也是缺乏整体计划的表现。

12. 我不可能完成我想做的所有事情

人不可能完成所有想做的事情，在制订时间表时必须有所取舍。但如果连时间表上的事情也总是不能完成，那么不是时间表不切实际，就是执行的过程出现问题。

13. 我不肯定自己是否在优先处理最重要的事情

先明确价值观，再确定目标，就能容易地为各种事情确定优先级，优先处理重要的事情。如果总是对此感到迷惘，则说明对自己的价值观不很明确，不能清楚地表述自己真正需要的是什么。

14. 到这门课程结束之前，我不敢肯定自己是否会坚持到底

如果因为缺乏计划和执行能力，常常不能完成想做的事情，就会对自己失去信心，做任何事情的时候都不知道自己是否会坚持到底。

#### 15. 我工作时没有任何计划

这是你对自己的计划性的评价，请对照上面各项的解释，看你对自己的评价是否适当。

## 有效沟通测试

请在你认可的做法前的□内画“√”。

1. 在沟通中，我与对方保持目光交流。

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

2. 在我与别人说话时，我会让对方陷入思索中，对方也会对我说：“这真是个好问题。”

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

3. 对于一些问题，我会从他人的角度看待和理解。

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

4. 我认真听，即使我的观点被否定了。

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

5. 在交谈时，我能够通过观察得知别人的态度。

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

6. 如果其它人不同意我的看法，我能做到不心烦，特别是其它人没有我有经验时。

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

7. 当我批评人时，我确信我提到人们的行为，而不是人本身。即工作中对事不对人。例如：我将会说：

我不同意你处理孩子的方式，而不是说：你是一个坏父亲。

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

8. 我解决问题，能控制感情。

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

9. 提供其它信息让对方明白，你很在乎这件事。

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

10. 当下属的工作取得成绩时，我及时表扬他们。

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

11. 对下属的沟通，我可以做到清楚且能很好地解释他们的想法。

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

12. 当我不理解一个问题时，会提出需要解释。

☐ 从来不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 大部分

13. 我与对方交流时，给予对方反馈，尤其是在他希望有所反应时，避免对方有独白的感觉。

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐大部分

14. 当沟通出现争议时，我注意改变话题。

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐大部分

15. 在给别人打电话时避免要求什么。

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐大部分

好了！3 分钟的时间已到，请大家进行统计，选择“从不”、“很少”、“有时”、“经常”、“大部分”的分别有几项。

下面这张表格是沟通专家关于这项测试给出的评估和建议。

OK！我们来统计一下，选择“从不”、“很少”中任何一项多于 9 个的，请举手！一个都没有，很好，你们与我的沟通能力差不多！选择“有时”、“经常”任何一项多于 9 个的，请举手！1、2、3、4、5……占到了 85%，说明大家应加强学习沟通技巧，提高自己的沟通能力，也说明我们今天学习的东西是有用的、及时的！有没有选择“大部分”多于 9 个的，请举手。恭喜你们，你们已经掌握了部分沟通技巧，但通过今天的再学习，你们的沟通技巧将得到强化。

高效沟通的三原则：明确沟通 积极聆听

第一，谈行为，不谈个性。

通俗地说，就是对事不对人，它不仅是沟通的一个基本原则，也是管理学中强调的一个管理原则。当出现一件事时，我们只针对这件事，分析原因，找出解决办法，我们不去评价事情执行者个人怎么样。尤其是与上司打交道，你千万不能在一个上司的面前去评价另一个上司的人怎么样，当然更不能当着上司的面评价上司本人。可以给上司提出工作建议，适当时可以提出自己对上司决定的看法，但一定要记住不能因为上司某个决定不符合你的价值观，就去评价上司这个人怎么样。

为什么？我们举生活中的一个例子：首先我们统计一下，现场已经结婚的请举手！好，谢谢你们，我跟你们一样步入了“被管理”的阶层。婚后，女人评价男人，经常就是对人不对事。争吵中可以经常听见女人这样说：“我真没想到你是这样的人，也不知道当时是哪块猪油蒙住了眼睛！”其实也许就是你今天上街没有给她买她已看中的衣服。男人在生活中经常遇到女人的这种评价，夫妻争吵的大部分原因也是这样造成的。时间长了，男人也开始对人不对事了。在心里嘀咕：在谈朋友时，我怎么没有发现你是这样的人，也不知道是哪块猪油蒙住了眼睛！

只要我们站在对方的角度去考虑一下这个问题，就明白对事不对人的好处。因为当别人用对人不对事的态度来对待自己时，自己的感觉就是没法沟通。

## 第二，明确沟通。

也就是说，我们每次沟通的主题明确，最好是一个。关于主题的内容、资料齐全并有说服力。“提出问题—分析问题—解决问题”的思路与条理清晰。工作中我们经常听到这样去表扬下属：“小王，你今年工作努力，成绩突出。希望你明年再接再厉，更加努力工作！”你听到上司这样对你说，感受是什么？我的工作还是没有得到上司的认可，表扬的是套话。为什么？因为在这样一个简单的沟通中，传递的信息是两个：一个是肯定与表扬，一个是希望，而落脚点是希望。这时表扬根本没有起到作用，相反还起了副作用！

我们来看明确沟通在与领导打交道中的运用，在向领导提议或说服领导时，一定要做到主题明确，重点突出，资料准确，说服有力。

选择恰当的时机提议

资料、讯息和资料极具说服力

质疑要有答案

简明扼要，重点突出

微笑、自信，不伤领导自尊

第三，积极聆听。

经常我们听到这样说：上帝给了我们两只耳朵，一个嘴巴，是让我们多听少说。但是听也有很多技巧与方法，我们来看聆听的五个层次：通过聆听的五个层次，我们对聆听有了更进一步的了解。当我们每个人是听众时，都只愿意听自己喜欢的内容；当我们是演讲者时，我们都希望每个人认真地听自己讲的每一句话，因为这是一种尊重与被尊重。

但当我们作为一个聆听者在与领导进行沟通时，要专注聆听和设身处地聆听，不能听而不闻、假装聆听，在聆听的过程中时而东张西望，时而托着下巴身体前倾，这样领导一看，就知道你没有认真地听，是对他的不尊重。你再说什么，领导也不会同意。

我们为什么要强调与领导的沟通，因为：

上级就是我们的管理者

管理者手中往往拥有一定的权力

道——跟着首长走，理——靠得大王近

我们再来看看，在沟通中听、说、问的运用，我们不能只强调聆听，在沟通的过程中也要懂得运用说与听。

记得有一家全国著名的企业，在招聘时将考官融于应聘者中间，十人一组，进行讨论如何进行团队合作。于是大家有的说，有的问，有的一直聆听一言不发。考官进行记录，宣布结果是：光问的人出局，光说的人出局，光听的人出局。只有听、说、问搭配的人被聘用。因为只有边听、边说、边问的人在思考，在进行设身处地聆听，容易与其它人进行良好的沟通与交流

。

## 应付困境的测试



## 你能够应付困境吗？

测试指导语：现实生活中，每个人都会遭遇大大小小的各种困境。强者能应付困境，脱离困境。以下有 20 道测试题，可以帮助你对自己作出判断，请认真回答。

1. 你童年时很受父母宠爱。

a.否                      b.是                      c.不全是

2. 你步入社会后经历坎坷，屡遭挫折。

a.否                      b.是                      c.不全是

3. 你初恋失败后，几乎丧失了生活的勇气。

a.否                      b.是                      c.不全是

4. 你的收入不高，但手头并不缺钱花。

a.否                      b.是                      c.不全是

5. 你无法忍受和性格不同的人一起工作。

a.否                      b.是                      c.不全是

6. 你从不失眠。

a.否                      b.不完全                      c.是

7. 你的朋友冒然带一个你非常讨厌的人来访，对此你感到恼火。

a.是                      b.不确定                      c.否

8. 原定你可以晋升职务，可公布名单时却换了另一个人。即便如此，你也心情坦然，并向他祝贺。

a.否                      b.不确定                      c.是

9. 你看到那些穿着奇装异服的人，就感到讨厌。

a.不确定                      b.否                      c.是

10. 你认为一些新规定的颁布和实施，都是理所应当的。

a.不确定                      b.是                      c.否

11. 你接连遇到几件不愉快的事，苦恼不断加重。

a.不确定                      b.否                      c.是

12. 即使同工作上的竞争对手交谈，你也能友善平和。

a.不确定                      b.是                      c.否

13. 你结交新朋友相当容易。

a.是                      b.否                      c.不确定

14. 别人未经允许随便动用你的物品，你会长时间地感到恼火。

a.否                      b.是                      c.不全是

15. 即便多次失败，你也不放弃再做一次尝试的机会。

a.是                    b.否                    c.不确定。

16. 对没有完成的重要事情，你会寝食不安。

a.不确定                b.否                    c.是

17. 至少有一半的成功把握，你才会去干有些冒风险的事。

a.不确定                b.否                    c.是

18. 你很容易染上传染病。

a.是                    b.否                    c.不确定

19. 别人若对你不公正，你会怀恨在心，一定要找机会进行报复。

a.是                    b.否                    c.不确定

20. 有空闲时间，你就想读小说和娱乐性报纸。

a.不确定                b.否                    c.是

计分表:

得分	A	B	C
题号			

1	5	1	3
2	5	1	3
3	5	1	3
4	5	1	3
5	1	3	5
6	1	3	5
7	1	3	5
8	1	3	5
9	3	5	1
10	3	5	1
11	3	5	1
12	3	5	1
13	5	1	3
14	5	1	3
15	5	1	3
16	3	5	1
17	3	1	5
18	1	5	3
19	1	5	3
20	3	1	5

说明:

20~50 分为 A 型，51~75 分为 B 型，76~100 分为 C 型。

**A、无法承受突如其来的变故——**这可能和你一帆风顺的经历有关。你性格脆弱，经受不住刺激，更经不起意外打击，即使稍不遂意也使你寝食不安。这是你的主要弱点，建议你增强心理承受力，勇敢面对生活的挑战。同时也要少想个人得失，因为应付困难的能力说到底是对个人利益损失的承受力。

**B、心理承受力一般——**在通常情况下不会有什么问题，至多有点烦恼。要注意的是能在大的挫折面前坚强一些。

**C、敢于迎接命运的挑战——**你有不平凡的经历，能正视现实，对来自生活的困难应付自如，随遇而安。

## 团队精神测试

### 【自我测试】

下面是日本别府大学大石正隆教授汇总的“团队精神自我诊断表”，给出了 35 个项目，每个项目合格记一分，累计 31 分以上，算是个理想情况，今后要继续下去；累计在 21-31 分，尚需努力；累计 20 分以下，团队精神明显不足，需研究如何提高团队精神的对策。

团队精神自我诊断表

有意义的目的	每个人是否都特有有意义的目的和达到此目的的决心？	
	其目的是否并非短视，而是符合各方面的强烈要求？	
	每个人都认识到该目的的重要性了吗？	
	每个人都能将该目的予以相同的表述吗？	
	成员个人的目的与团队的目的发生偏离时，能否进行正常修正？	

具体的目标	有无全员认可的业绩完成目标？	
	该目标是否明确、简洁和可测定？	
	该目标是否具有挑战性但同时又是现实的？	
	是否明确目标间的相对重要度及其优先顺序？	
	每个成员是否都对该目标做相同的具体表述？	
相互认识	每个人都能将关于自己的事同其他成员进行交流吗？	
	每个人都知道其他成员的成长、经历、人品与性格吗？	
	每个都理解其他成员的职责、技艺和行为方式吗？	
	每个人都能感受到来自其他成员的正确评价与支持吗？	
	每个人都能认识与评价其他成员的贡献吗？	
明确路径	明确现实目标的路径吗？	
	该路径被全员所理解、认可吗？	
	每个人都理解自己在其中的职责与应做的事吗？	
	该路径能使全员的技艺得到活用并进一步提升吗？	
	在实现目标的过程中，能够不断地积累点滴成功经验吗？	
士气与责任感	每个人都充满自信与干劲十足吗？	
	作为团队的一员，每个人都感到自豪与满足吗？	
	对于采取不理解态度与行动的成员，团队能够辨别其真意吗？	
	对于难办的问题，团队是否能够经常积极面对？	
	每个人是否都认识到：“一个人的失败就是整个团队的失败”？	
意见沟通	是否养成沟通意见的习惯？	

	每个人是否能袒露心怀，说出真话？	
	能否以简单明快的内容和多种传达手段，进行反复多次的信息交流？	
	日常是否出现气氛紧张或发生口角的局面？	
	当失言时是否能不辩解、不推卸责任而真挚地道歉？	
弹性对策	成员是否持有互补性的技艺或潜在的技艺？	
	每个人是否都能进行简单而频繁的联系？	
	每个人是否都能根据需要发挥各自不同的作用？	
	当发生什么事时，是否有成员跟踪处理？	
	是否不依靠上司的指示，自己也能作出决断与解决问题？	

## 创新素质测试

下面是 20 个问题，要求应聘者回答。如符合他的情况，则让他在（ ）里打上“√”，不符合的则打“×”。

- (1) 听别人说话时，你总能专心倾听。（ ）
- (2) 完成了上级布置的某项工作，你总有一种兴奋感。（ ）
- (3) 观察事物向来很精细。（ ）
- (4) 你在说话，以及写文章时经常采用类比的方法。（ ）
- (5) 你总能全神贯注地读书、书写或者绘画。（ ）
- (6) 你从来不迷信权威。（ ）
- (7) 对事物的各种原因喜欢寻根问底。（ ）
- (8) 平时喜欢学习或琢磨问题。（ ）

- (9) 经常思考事物的新答案和新结果。( )
- (10) 能够经常从别人的谈话中发现问题。( )
- (11) 从事带有创造性的工作时，经常忘记时间的推移。( )
- (12) 能够主动发现问题，以及和问题有关的各种联系。( )
- (13) 总是对周围的事物保持好奇心。( )
- (14) 能够经常预测事情的结果，并正确地验证这一结果。( )
- (15) 总是有些新设想在脑子里涌现。( )
- (16) 有很敏感的观察力和提出问题的能力。( )
- (17) 遇到困难和挫折时，从不气馁。( )
- (18) 在工作遇上困难时，常能采用自己独特的方法去解决。( )
- (19) 在问题解决过程中找到新发现时，你总会感到十分兴奋。( )
- (20) 遇到问题，能从多方面多途径探索解决它的可能性。( )

## 评价

如果 20 道题答案都是打“√”的，则证明创造力很强；如果 16 道题答案是打“√”的，则证明创造力良好；如果有 10~13 题答案是打“√”的，则证明创造力一般；如果低于 10 道题答案是打“√”的，则证明创造力较差。

## 处世能力测试



下面每一个问题设计了一种具体的社会生活情景，并且列出了 4 个备选方案。请你设身处地的考虑一下，如果你面临这一情景，你的表现将与哪一个方案更符合，请把它前面的字母代号圈出来。

1. 在聚餐会上，如果你与多数同桌的人素不相识，你怎么办？

- a、显得心神不定，左顾右盼。
- b、静听别人的谈话。
- c、只与相识的人高谈阔论。
- d、神态自如地参与大家的讨论。

2. 觉得自己与协同工作的人在性格和想法方面合不来时，你怎么办？

- a、委曲求全，尽量凑合下去。
- b、故意找理由，与他吵架，迫使领导解决。
- c、向领导汇报他的短处，要求领导调离他。
- d、尽量谅解，实在不行，则向领导如实说明，等候机会解决。

3. 在公共汽车上，你无意踩了别人一脚，别人对你骂个不停，你怎么办？

- a、只当没听见，任他骂去。
- b、与他对骂，不惜大吵一场。
- c、推说别人挤了自己才踩到他的，不应该怪罪自己。
- d、请他原谅，同时提醒他骂人是不文明的。

4. 在电影院看电影时，你的邻座旁若无人地讲话，使你感到讨厌，你怎么办？

- a、希望别人能出面向他们提意见或他们自己停止。
- b、严厉地指责他们。
- c、叫服务员来制止他们。
- d、有礼貌地请他们别再讲话。

5. 你辛苦地干完工作，自以为干得不错，不料领导很不满意，你怎么办？

a、不做声地听领导埋怨，但心中十分委屈。

b、拂袖而去，认为自己不应受埋怨。

c、解释因客观条件限制，自己无法做得更好。

d、注意自己做得不够的地方，以便今后改正。

6. 你买了一架崭新的照相机，自己还未用过，但有个朋友向你借，你怎么办？

a、借给他，但是满腹牢骚。

b、脸色很难看，使朋友不得不改口。

c、骗他说自己已经借给别人了。

d、告诉他自己要试拍一下，检查了照相机的性能后，再借给他。

7. 当你正埋头干一件事，一位朋友上门来找你倾诉苦恼，你怎么办？

a、放下手中工作，耐心倾听。

b、很不耐烦，流露出不想听的神态。

c、似听非听，脑子里还在想自己的事情。

d、向他解释，同他另约时间。

8. 在你知道了别人的隐私之后，你怎么办？

a、觉得好奇，但尽量不去传给别人听。

b、忍不住，会很快告诉其他人。

c、当其他人谈起的时候，也会附和着一起谈。

d、根本没有想要让其他人知道。

9. 星期天，你忙了一整天，把房间全部打扫干净，你的妻子回家后，却指责你没及时烧饭，你怎么办？

a、心里很气，但仍勉强地去烧饭。

b、发脾气，骂妻子自私，要妻子自己去烧饭。

c、气得当晚不吃饭。

d、向妻子解释，然后邀请妻子一起出去吃饭。

10. 当你搬到一个新的住处，周围邻居都不认识，显得较冷淡，你怎么办？

a、尽量避免与邻居交往。

b、故意显出自己是很强硬的，让大家有敬畏感。

c、视邻居对自己的态度后再行事。

d、主动与邻居打招呼，表现出友好的姿态。

11. 如果有人经常要麻烦你做一件事，你却很忙，你怎么办？

a、尽量避开他。

b、告诉他很忙，不要再来麻烦了。

c、敷衍他。

d、尽自己能力帮助，有困难时再向他说明情况。

12. 一位朋友向你借了几元钱，但后来一直没还，好像不记得这件事了，你怎么办？

a、今后再也不借给他。

b、提醒他曾借过钱。

c、向他借同等数额的钱，作为抵消。

d、就当没这回事。

13. 在餐馆里你买了一份饭菜，但发现味道太咸，你怎么办？

a、向同桌人发牢骚。

b、粗鲁地责骂厨师无能。

c、默默地吃下去。

d、平静地问服务员，能否处理一下，使菜变得淡些，如不能，则吃下去。

14. 一位热情的服务员为了使你买到满意的东西，向你介绍了所有的商品，但你都不满意，你怎么办？

- a、买一件你并不想买的东西。
- b、说这些商品质量不好，是卖不掉的东西。
- c、向他道歉，说是朋友托买的东西，一定要朋友满意才能买。
- d、说一声“谢谢”，然后离去。

### 【计分与评价】

统计你所圈各个字母的次数，找出自己选择次数最多的字母代号。

如果你选择答案 **a** 的次数最多，说明你处世过于消极，凡事与世无争，实际上心中并不一定服气，对任何有争论性的事，你都不愿意表态，希望他人做决定或承担责任。当人们了解你的时候，也许会同情你，但以后又会产生反感。

如果你选择答案 **b** 的次数最多，说明你处世能力较差，不善于待人接物，往往属于好斗型，遇不顺心的事情容易暴跳如雷，甚至粗鲁地骂人。表面看来，你颇有权威地占到上风，其实得不到他人对你的尊重，结果是使人们憎恶你或害怕和疏远你。

如果你选择答案 **c** 的次数最多，说明你具有一定的处世所需要的克制能力，能把怨气或不满情绪隐藏起来，比前面两种人更善于处理人与人之间的关系，只是有时为人不够真诚坦率，结果是使人们感到你有时表现得比较虚伪或不能完全理解你。

如果你选择答案 **d** 的次数最多，说明你有积极的处世态度，遇事表现出较强的克制能力，尊重他人，对人诚恳坦率，不喜欢虚伪和装模作样。结果是人们尊重你，愿意和你交往，建立友谊关系。

## 人际关系测试

1. 在人际关系中，我的信条是

- a、大多数人是友善的，可与之交友。
- b、人群中有一半是狡诈的，一半是善良的，我选择善良者为友。
- c、大多数人是狡诈、虚伪的，不可与之交友。

2. 最近我新交了一群朋友，这是

- a、因为我需要他们。
- b、因为他们喜欢我。
- c、因为我发现他们很有意思，令人感兴趣。

3. 外出旅游时，我总是

- a、很容易交上新朋友。
- b、喜欢一个人独处。
- c、想交朋友，但又感到困难。

4. 我已经约定好要去看望一位朋友，但因为太累而失约了。在这种情况下，我感到

- a、这是无所谓的，对方肯定会原谅我。
- b、有些不安，但又总是在自我安慰。
- c、我很想了解对方是否对我有不满的情绪。

5. 我结交朋友的时间通常是

- a、数年之久。
- b、不一定，合得来的朋友能长久相处。
- c、时间不长，经常更换。

6. 一位朋友告诉我一件很有趣的个人私事，我是

- a、尽量为其保密。
- b、根本没有考虑过要继续扩大宣传此事。
- c、当朋友一离去，随即与他人议论此事。

7. 当我遇到困难时，我

- a、通常是靠朋友解决的。
- b、找自己可信赖的朋友商量此事。

c、不到万不得已决不求人。

8. 当朋友遇到困难时，我觉得

a、他们大多数喜欢来找我帮忙。

b、只有那些与我关系密切的朋友才来找我商量。

c、一般都不愿来麻烦我。

9. 我交朋友的一般途径是

a、经过熟人的介绍。

b、在各种社交活动中。

c、必须经过相当长的时间，而且还相当困难。

10. 我认为选择朋友的最重要的品质是

a、具有能吸引我的才华。

b、可以信赖。

c、对方对我感兴趣。

11. 我给人们的印象是

a、经常会引人发笑。

b、经常会启发人们去思考。

c、和我相处时人会感到舒服。

12. 在晚会上，如果有人提议让我唱歌或表演时，我会

a、婉言谢绝。

b、欣然接受。

c、直截了当地拒绝。

13. 对于朋友的优缺点，我喜欢

a、诚心诚意地当面赞扬他的优点。

b、会诚实地对他提出批评意见。

c、既不奉承也不批评。

14. 我所结交的朋友

a、只能是那些与我的利益密切相关的人。

b、通常能和任何人相处。

c、有时愿与同自己相投的人和睦相处。

15. 如果朋友们和我开玩笑（恶作剧），我总是

a、和大家一起笑。

b、很生气并有所表示。

c、有时高兴，有时生气，依自己当时的情绪和情况而定。

16. 当别人依赖我的时候，我是这样想的

a、我不在乎，但我自己却喜欢独立于朋友之中。

b、这很好，我喜欢别人依赖于我。

c、要小心点，我愿意对一切事物持冷静、清醒的态度。

**【评分方法】**

a b c a b c

(1) 3 2 1 (9) 2 3 1

(2) 1 2 3 (10) 3 2 1

(3) 3 2 1 (11) 2 1 3

(4) 1 3 2 (12) 2 3 1

(5) 3 2 1 (13) 3 1 2

(6) 2 3 1 (14) 1 3 2

(7) 1 2 3 (15) 3 1 2

(8) 3 2 1 (16) 2 3 1

【评价】

将评分相加，然后进行以下评价。

38~48 很融洽，受人欢迎。

28~37 不稳定，相当多的人不喜欢你，如想受爱戴，需做很大努力。

16~27 不融洽，交往圈子太小，有必要扩大你交往的范围。

通过这样的测试，你会对自己的人际关系有进一步的了解。但所有的心理测试，信度达到 70%都不错了，

因此你可以对此测试进行质疑，但如何优化自己的人际关系是关键。

## 人际关系测试

1. 在人际关系中，我的信条是

- a、大多数人是友善的，可与之交友。
- b、人群中有一半是狡诈的，一半是善良的，我选择善良者为友。
- c、大多数人是狡诈、虚伪的，不可与之交友。

2. 最近我新交了一群朋友，这是

- a、因为我需要他们。
- b、因为他们喜欢我。
- c、因为我发现他们很有意思，令人感兴趣。

3. 外出旅游时，我总是

- a、很容易交上新朋友。
- b、喜欢一个人独处。
- c、想交朋友，但又感到困难。

4. 我已经约定好要去看望一位朋友，但因为太累而失约了。在这种情况下，我感到



- a、这是无所谓的，对方肯定会原谅我。
  - b、有些不安，但又总是在自我安慰。
  - c、我很想了解对方是否对我有不满的情绪。
5. 我结交朋友的时间通常是
- a、数年之久。
  - b、不一定，合得来的朋友能长久相处。
  - c、时间不长，经常更换。
6. 一位朋友告诉我一件很有趣的个人私事，我是
- a、尽量为其保密。
  - b、根本没有考虑过要继续扩大宣传此事。
  - c、当朋友一离去，随即与他人议论此事。
7. 当我遇到困难时，我
- a、通常是靠朋友解决的。
  - b、找自己可信赖的朋友商量此事。
  - c、不到万不得已决不求人。
8. 当朋友遇到困难时，我觉得
- a、他们大多数喜欢来找我帮忙。
  - b、只有那些与我关系密切的朋友才来找我商量。
  - c、一般都不愿来麻烦我。
9. 我交朋友的一般途径是
- a、经过熟人的介绍。
  - b、在各种社交活动中。
  - c、必须经过相当长的时间，而且还相当困难。

10. 我认为选择朋友的最重要的品质是

a、具有能吸引我的才华。

b、可以信赖。

c、对方对我感兴趣。

11. 我给人们的印象是

a、经常会引人发笑。

b、经常会启发人们去思考。

c、和我相处时人会感到舒服。

12. 在晚会上，如果有人提议让我唱歌或表演时，我会

a、婉言谢绝。

b、欣然接受。

c、直截了当地拒绝。

13. 对于朋友的优缺点，我喜欢

a、诚心诚意地当面赞扬他的优点。

b、会诚实地对他提出批评意见。

c、既不奉承也不批评。

14. 我所结交的朋友

a、只能是那些与我的利益密切相关的人。

b、通常能和任何人相处。

c、有时愿与同自己相投的人和睦相处。

15. 如果朋友们和我开玩笑（恶作剧），我总是

a、和大家一起笑。

b、很生气并有所表示。

c、有时高兴，有时生气，依自己当时的情绪和情况而定。

16. 当别人依赖我的时候，我是这样想的

a、我不在乎，但我自己却喜欢独立于朋友之中。

b、这很好，我喜欢别人依赖于我。

c、要小心点，我愿意对一切事物持冷静、清醒的态度。

#### 【评分方法】

a b c a b c

(1) 3 2 1 (9) 2 3 1

(2) 1 2 3 (10) 3 2 1

(3) 3 2 1 (11) 2 1 3

(4) 1 3 2 (12) 2 3 1

(5) 3 2 1 (13) 3 1 2

(6) 2 3 1 (14) 1 3 2

(7) 1 2 3 (15) 3 1 2

(8) 3 2 1 (16) 2 3 1

#### 【评价】

将评分相加，然后进行以下评价。

38~48 很融洽，受人欢迎。

28~37 不稳定，相当多的人不喜欢你，如想受爱戴，需做很大努力。

16~27 不融洽，交往圈子太小，有必要扩大你交往的范围。

通过这样的测试，你会对自己的人际关系有进一步的了解。但所有的心理测试，信度达到 70%都不错，

因此你可以对此测试进行质疑，但如何优化自己的人际关系是关键。

## 面试常见问题

整个面试过程中，求职者觉得最困难的往往是如何回答主考人的问题。求职者其实不需要过份紧张，只要你面试前能好好准备，加上临场表现镇定，你一定能够轻松过关。以下是一些常见的问题：

### **（一）性格、工作期望和理想**

1. 请简单介绍你自己。
2. 你会怎样形容自己的性格和倾向？
3. 你有什么兴趣和嗜好？
4. 你通常与哪类人相处得最融洽？为什么？
5. 你认为哪类人最难相处？你会以何种态度去面对他们？
6. 你会在哪种工作环境中工作得最称心满意？
7. 你已为自己定下什么人生目标吗？
8. 你认为哪些因素对选择工作是最重要的？
9. 你期望五年后你的事业会有什么发展？
10. 你对你的事业有什么长远的计划？你打算怎样去实现理想？
11. 你认为怎样才算事业成功？
12. 你怎样处理曾经遇到的困难呢？
13. 你是否是一个有野心的人呢？

### **【重要提示】**

1. 第一至第五条问题能让雇主了解你是否能与公司其它同事合得来。
2. 第六至第十三条问题能让雇主了解你是否与公司抱有相同的理念，所以你应事前多搜集有关公司的背景资料，例如：所提供的产品 / 服务、公司的未来发展动向等等。

### **（二）学校生活及升学计划**

1. 你在学校最喜欢/不喜欢哪一科？为什么？
2. 你认为考试成绩能否反映你的智力和能力？

3. 你多年的学校生活里，有难忘的经历吗？
4. 你参与课外活动学到什么？
5. 你有没有打算继续深造？

**【重要提示】**

1. 以上问题能够让雇主了解你的学习生活，看看你在课堂及课余活动里吸收到什么与工作有关的能力。
2. 第一与第二类的问题互相联系，所以面试前应仔细思考答案，避免前后矛盾。

**（三）申请职位和机构**

1. 你为什么申请这个职位？
2. 你为什么想加入本公司工作？
3. 你对本公司有什么认识？
4. 这份工作有什么职责？哪一方面最吸引你？
5. 你觉得自己最大的优点和缺点在哪些方面？与你现在申请的工作可有关系？
6. 假如你被录用，你能够对公司作出什么贡献？
7. 你为什么相信自己适合做这份工作？
8. 你有什么资历或经验会对担任这份工作有帮助？
9. 你认为需要什么条件才能成功在本公司发展？
10. 你还申请了什么职位？若你同时被多间公司录用，你会怎样选择？
11. 你介意外出工作或者到外地工作吗？
12. 有需要的话，你可否超时或不定时工作？

**【重要提示】**

1. 公司用什么准则去判断你是否有诚意去应聘呢？若你在面试时，对公司或行业的资料完全不熟悉，又如何能说服雇主聘用你呢？

2. 优点和缺点往往是观点与角度的问题，提出你的缺点时，你可以以它们的正面之处作补充。

#### **（四）工作经验**

1. 你有什么工作经验？
2. 请简单描述你上一份工作的职责及工作范围。
3. 在以前的工作中，你学到些什么？
4. 在以前的工作中，你最喜欢及最不喜欢的是什么？
5. 请你说出一件在以往工作中遇到最难于处理的事情。
6. 你申请的职位和你以前的工作不大相同，你为什么认为你能够应付新工作？
7. 你已经多次换工了，可否谈谈其中原因？
8. 你是怎样和同事相处呢？有否不愉快的经验？
9. 你失业/毕业已有一段时间，为什么仍然找不到工作？
10. 你为什么要换工？

#### **【重要提示】**

主考人希望从你以前的工作经验去衡量你是否是合适的人选，你应强调如何把以前工作所积累的经验或所学的东西运用在这份工作上。若问题涉及你对以前公司的意见，你不应抱着批评的心态去作答，这是不成熟的做法。

#### **（五）工作技能及语言能力**

1. 你有否参加任何专业考试？成绩如何？
2. 你会操作计算机吗？你会运用哪些软件？
3. 你能说普通话吗？可否用普通话作自我介绍？
4. Please briefly introduce yourself. (in English)
5. 你懂得其它语言或方言吗？
6. 你有否参加过任何与这职位有关的训练课程？

### **【重要提示】**

主考人必须知道你是否拥有有关的技能和知识，以评估你能否胜任将来的工作。你必须如实作答，切忌夸张失实。你可简要介绍你在哪里学到有关技能及是否在工作中应用过。

### **（六）假设性问题**

1. 假如有顾客不满你的服务，说要投诉你，你会如何处理？
2. 假如由于你犯错而令到货物未能准时运送给顾客，但你的上司并不知情，你会怎样处理？

### **【重要提示】**

主考人会利用这类型的题目，去评估你的应变能力和反应；而这类问题大部分都会与工作处境有关，你必须保持镇定，思考清楚才作答，但不要有太多停顿的时间。

### **（七）其它**

1. 你何时可以上班？
2. 你期望得到多少薪酬？

### **（八）向主考人发问的问题**

1. 与该职位有关的问题。例如：对于担任此职位的员工，公司有什么期望和要求呢？（显示你对该职位的兴趣及诚意）
2. 与该机构有关的问题。例如：未来几年，公司会有什么新的发展计划？（显示你对该公司的兴趣，你亦可从中了解更多有关该公司的发展潜力、未来发展方向等资料，以决定该公司是否适合自己）
3. 公司对进修的看法。例如：公司对于员工在工余时间进修有什么意见？（表示你有兴趣进修及在该行业发展）

### **【重要提示】**

这是你表现自己的最后机会。你应该藉此机会弥补之前的失误和表现你的诚意。你亦应趁机增加对公司及工作的了解，在考虑聘用时作为参考。

不要急着提出薪酬问题，最好让主考人先提出，以免给人一个斤斤计较的感觉。对薪酬数字可先作调查和自定底线，但除了金钱外，还应考虑其它因素，如员工福利、假期、晋升机会等。

# 全国职业经理MBA双证班

**认证系列：**职业经理、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、企业培训师、酒店经理、市场总监、财务总监、行政总监、采购经理、营销策划师、企业管理咨询师、企业总经理等高级资格认证。

**颁发双证：**高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含 2 年全套学籍档案）

**证书说明：**证书全国通用、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

**学习期限：**3 个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） **收费标准：**全部学费 **1280** 元

**咨询电话：**13684609885    0451- 88342620    **招生网站：**<http://www.mhjy.net>

**电子邮箱：**[xchy007@163.com](mailto:xchy007@163.com)    **颁证单位：**中国经济管理大学    **承办单位：**美华管理人才学校

## 全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

千本好书 **免费** 下载    学校网址：[www.mhjy.net](http://www.mhjy.net)