HARVARD

TEST YOU

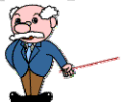
哈佛考考你

情商·财商

法律·经济大全

青苹果电子图书系列

全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程　权威双证　全国招生　请速充电

十五年品牌教育机构　教委批准正规办学单位（教证：0000154160 号）

美华管理人才学校携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班，毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁 发 双 证	学 费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书＋2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书＋2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书＋2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《行政总监》MBA 高等教育双证班	高级行政总监职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《采购经理》MBA 高等教育双证班	高级采购管理职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《医院管理》MBA 高等教育双证班	高级医院管理职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《IE 工业工程管理》MBA 双证班	高级 IE 工业工程师职业资格证书＋2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《企业管理咨询师》MBA 双证班	高级企业管理咨询师资格证书＋2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《工厂管理》MBA 高等教育双证班	高级工厂管理职业经理资格证书＋2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元

【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课：远程函授＋视频光盘+网络学院在线辅导（集中面授）

【颁发证书】学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》；

2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》；

【证书说明】

1、证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；

2、毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明。

【学习期限】 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）

【收费标准】 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是经理人首选的学习方式。

【招生对象】

1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。

2、年龄在20－55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。

【教程特点】

1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；

2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；

3、互动学习：专家、顾问24小时接受在线教学辅导+每年度集中面授辅导

【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）

2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）

3. 综合心理测评等问卷。

【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。

【主办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育培训专家、教育协会常务理事徐传有老师担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。

【咨询电话】13684609885 0451--88342620 **【咨询教师】**王海涛 郑毅

【学校网站】http://www.mhjy.net **【咨询邮箱】** xchy007@163.com

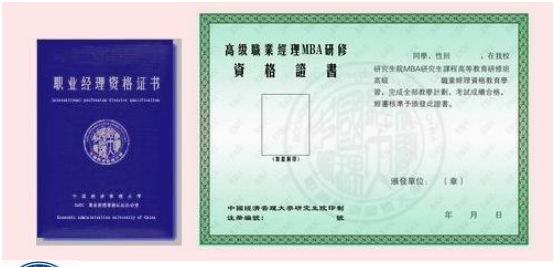
【报名须知】

1、报名登记表格下载后详细填写并发邮件至 xchy007@163.com (入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可)

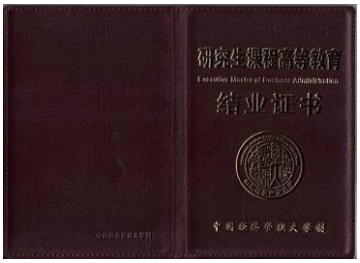
2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。

【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

（高级职业经理资格证书样本）



（两年制研究生课程高等教育结业证书样本）



【学费缴纳方式】(请携带本人身份证到银行办理交费手续，部分银行需要查验办理者身份证)

方式一	学校地址	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020　　收件人：王海涛
方式二	学校帐号 （企业账户）	学校帐号：184080723702015　账号户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校 开户银行：哈尔滨银行中大支行　支付系统行号：313261018034
方式三	交通银行 （太平洋卡）	帐号：40551220360141505　　户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 （存折）	帐号：602610301201201234　　户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 （存折）	帐号：3500016701101298023　户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行
方式六	建设银行帐户 （存折）	中国人民建设银行帐户（存折）：　1141449980130106399 用户名：王海涛
方式七	农业银行帐户 （卡号）	农业银行帐户（卡号）：　6228480170232416918 用户名：王海涛 农行卡开户银行：中国农业银行黑龙江分行营业部道外支行景阳支行
方式八	招商银行 （卡号）	招商银行帐户（卡号）：　6225884517313071　　用户名：王海涛 招商银行卡开户银行：招商银行哈尔滨分行马迭尔支行

可以选择任意一种方式缴纳学费，收到学费当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材、考试问卷以及收费票据。

赵立华　　编著

哈佛考考你

情商、财商

Green Apple Data Center

目　录

第 1 章　自我认识能力测试

第 1 节　认识自己情绪的能力测试 …… (2)

认识自己情绪的能力测试 1 …… (3)
认识自己情绪的能力测试 2 …… (7)
认识自己情绪的能力测试 3 …… (12)

第 2 节　认识自己性格的能力测试 … (19)

认识自己性格的能力测试 1 …… (20)
认识自己性格的能力测试 2 …… (24)
认识自己性格的能力测试 3 …… (27)
认识自己性格的能力测试 4 …… (29)
认识自己性格的能力测试 5 …… (33)

第 3 节　认识自己气质的能力测试 … (36)

认识自己气质的能力测试 1 …… (37)
认识自己气质的能力测试 2 …… (41)
认识自己气质的能力测试 3 …… (44)

Green Apple Data Center

第 2 章　自我调节能力测试

第 1 节　控制力测试 …… (58)

控制力测试 1 …… (59)
控制力测试 2 …… (64)

第 2 节　承受力测试 …… (67)

承受力测试 1 …… (68)
承受力测试 2 …… (72)
承受力测试 3 …… (75)
承受力测试 4 …… (81)
承受力测试 5 …… (91)

第 3 章　自我修养能力测试

第 1 节　内在涵养测试 …… (98)

内在涵养测试 1 …… (99)
内在涵养测试 2 …… (104)
内在涵养测试 3 …… (108)

Green Apple Data Center

第 2 节　外在形象指数测试 …… (114)

外在形象指数测试 1 …… (115)
外在形象指数测试 2 …… (119)
外在形象指数测试 3 …… (126)

第 4 章　恋爱能力测试

第 1 节　恋爱哲学测试…… (132)

恋爱哲学测试 1 …… (133)
恋爱哲学测试 2 …… (137)
恋爱哲学测试 3 …… (142)
恋爱哲学测试 4 …… (144)

第 2 节　恋爱成功机率测试 …… (148)

恋爱成功机率测试 1 …… (149)
恋爱成功机率测试 2 …… (153)
恋爱成功机率测试 3 …… (156)
恋爱成功机率测试 4 …… (159)

Green Apple Data Center

第 5 章　婚姻家庭能力测试

第 1 节　婚姻测试 …… (166)

婚姻测试 1 …… (167)
婚姻测试 2 …… (171)
婚姻测试 3 …… (173)
婚姻测试 4 …… (175)
婚姻测试 5 …… (182)

第 2 节　家庭测试 …… (187)

家庭测试 1 …… (188)
家庭测试 2 …… (191)
家庭测试 3 …… (193)
家庭测试 4 …… (196)

第 6 章　交际能力测试

第 1 节　人际沟通能力测试 …… (202)

人际沟通能力测试 1 …… (203)
人际沟通能力测试 2 …… (206)
人际沟通能力测试 3 …… (210)

Green Apple Data Center

第 2 节　人际交往能力测试 …… (213)

人际交往能力测试 1 …… (214)
人际交往能力测试 2 …… (217)
人际交往能力测试 3 …… (220)
人际交往能力测试 4 …… (224)
人际交往能力测试 5 …… (227)

第 3 节　社会共感能力测试 …… (230)

社会共感能力测试 …… (231)

第 7 章　职业与财商测试

第 1 节　职业倾向与财商测试 …… (240)

职业倾向与财商测试 1 …… (241)
职业倾向与财商测试 2 …… (247)
职业倾向与财商测试 3 …… (251)
职业倾向与财商测试 4 …… (255)
职业倾向与财商测试 5 …… (260)
职业倾向与财商测试 6 …… (263)

第 2 节　职业能力与财商测试 …… (265)

职业能力与财商测试 1 …… (266)

Green Apple Data Center

职业能力与财商测试 2 …… (270)
职业能力与财商测试 3 …… (274)
职业能力与财商测试 4 …… (280)

第 3 节　个人优秀指数测试 …… (286)

个人优秀指数测试 1 …… (287)
个人优秀指数测试 2 …… (289)
个人优秀指数测试 3 …… (291)

第 8 章　财商测试

第 1 节　钱财智商测试…… (294)

钱财智商测试 1 …… (295)
钱财智商测试 2 …… (302)
钱财智商测试 3 …… (305)
钱财智商测试 4 …… (307)
钱财智商测试 5 …… (310)
钱财智商测试 6 …… (314)

第 2 节　财运测试 …… (317)

财运测试 1 …… (318)
财运测试 2 …… (322)
财运测试 3 …… (324)
财运测试 4 …… (328)

Green Apple Data Center

第 1 章

自我认识能力测试

自我认识，也就是人们通常所说的“认识自己”，“正确地估量自己”，心理学家称之为“自我发现”，哲学家称之为“认识自己”。任何一个想有所作为的人，首先都要对自己有一个正确的认识：了解自己的情绪类型，清楚自己的性格缺陷，知道自己属于何种气质类型等，只有这样，才能扬长避短，实现心中的梦想。

总之，唯有打开“自我之门”，正确地认识自己，并不断地完善自己，超越自己，才能实现一个又一个目标，从而实现自己的人生价值。

Green Apple Data Center

第 1 节　认识自己情绪的能力测试

情绪的产生是大脑皮层和皮层下组织次协同活动的结果，它主要是和机体心理需要是否获得满足相联系的体验。现代心理学一般把情绪分为快乐、愤怒、悲哀、恐惧四种基本形式。根据这些情绪发生的强弱程度和持续时间的长短，又可以将人们情绪分为心境、激情、应激三种状态。

Green Apple Data Center

认识自己情绪的能力测试 1

测试目标	认识自己情绪的能力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

你能正确地认识自己的情绪吗？赶快进行下面的测试吧，就会知道答案了。请您在 A、B、C 三个选项中，选出与你情况最相符的一项。在答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你心情烦燥时，你知道是什么事情引起的吗？
   A. 很少知道
   B. 基本知道
   C. 有时知道
2. 有人突然出现在你身后时，你的反应是：
   A. 感受到强烈的惊吓
   B. 很少感受到惊吓
   C. 有时感受到惊吓
3. 你完成一项工作或学习任务时，你感到轻松快乐吗？
   A. 没什么特别的感觉
   B. 经常有这种体验

Green Apple Data Center

C. 有时有这种体验

4. 你与他人发生口角或关系紧张时，你能体验到自己的不快吗？

A. 能够

B. 不能够

C. 说不清楚

5. 你认真地从事某项活动时，你知道这是你的兴趣所致吗？

A. 知道

B. 不知道

C. 很少知道

6. 在你的生活中，你遇到过令你非常烦的人吗？

A. 遇到过

B. 没遇到过

C. 说不清楚

7. 你与家人或亲朋好友在一起的时候，你感到幸福和快乐吗？

A. 感觉不到

B. 说不清楚

C. 是的

8. 假如别人有意为难你，你感觉如何？

A. 没什么感觉

B. 觉得不舒服

C. 感到气愤

9. 如果你排队买东西等了很长时间，有人插到你前面，你感觉如何？

A. 感到很愤怒

B. 觉得不舒服

C. 没什么感觉

Green Apple Data Center

10. 如果有人用刀子威胁你把所有的钱交出来，你会感到害怕吗？

A. 不害怕

B. 害怕

C. 也许害怕

11. 别人赞扬你的时候，你会感到高兴吗？

A. 说不清楚

B. 愉快

C. 不愉快

12. 你遇到非常令你佩服和尊敬的人吗？

A. 遇到过

B. 说不清楚

C. 没有遇到过

13. 如果你错怪了他人，事后你感到内疚吗？

A. 不知道

B. 后悔

C. 不后悔

14. 假如你认识的一个人低级庸俗，但却好为人师，你会瞧不起他吗？

A. 不知道

B. 是的

C. 不会

15. 假如你不得不与你深爱的男朋友分手时，你会感到伤心痛苦吗？

A. 说不清楚

B. 肯定会

C. 不会

Green Apple Data Center

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	1	3	2
2	3	1	2
3	1	3	2
4	3	1	2
5	3	1	2
6	3	2	1
7	3	2	1
8	3	1	2
9	3	1	2
10	1	3	2
11	2	3	1
12	3	2	1
13	2	3	1
14	2	3	1
15	2	3	1

☞ 诊断结果

15—25 分：你是一个麻木的人，很少有情绪的变动，对喜、怒、哀、乐等基本的情绪没有明确的区分。一般情况下，你很冷漠，不能与人进行正常交流。

26—35 分：你能够识别自己情绪的变动，但不能区分一些性质相似的情绪。

36—45 分：你很敏感，能够准确地识别自己细微的情绪变化，而且能意识到情绪变化的原因。

Green Apple Data Center

认识自己情绪的能力测试 2

测试目标	情感表达能力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

你想知道您的情感表达能力吗？下面的 15 道选择题将为您提供一个有效的测量，请根据自己的真实情况，在最符合或接近的选择项序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 假如单独与权威人物在一起，你的神情是：
   A. 很自然
   B. 不自然
   C. 表面自然，但心里还是有些紧张
2. 你与朋友在一块聚会时，你的言谈举止会引起他们的共鸣吗？
   A. 很少能够
   B. 常常能够
   C. 有时能够

Green Apple Data Center

3. 如果你有事要外出，刚好有朋友来找你聊天，你会怎样表现？

A. 非常焦急的样子，使朋友很难为情

B. 朋友明白你有事，双方较为自然地结束谈话

C. 朋友不知道你有事，继续交谈

4. 你言不由衷地赞美朋友的男（女）友时，能使他们相信吗？

A. 能够

B. 不能够

C. 有时能够

5. 假如你托付某人给你办件事，可他没有尽力给你办。你能够使他（她）知道你有些不满而又不伤和气吗？

A. 经常能够

B. 一般能

C. 有时能够

6. 如果你本不想留某亲戚或熟人在你家吃饭，但碍于情面必须留他，你能使自己真实的想法被对方识别吗？

A. 有时能够

B. 不能够

C. 能够

7. 你经常与你的朋友、领导、家人、同事进行较深入的交谈吗？

A. 很少

B. 能够

C. 有时能够

8. 你与朋友开玩笑时，他们的反应是：

A. 一般都能接受

B. 经常引起他人不快

C. 有时引起他人不快

Green Apple Data Center

9. 当你因获得金奖而非常激动的时候，别人观察到你的情绪吗？

A. 不能

B. 能够

C. 有时能够

10. 出外旅游时，同伴知道你对哪些事物特别感兴趣吗？

A. 知道

B. 不知道

C. 有时知道

11. 如果你看到惨目忍睹的飞机相撞事件，事后你能用语言描述你的感受吗？

A. 描述不清楚

B. 基本不能描述

C. 能够清楚地描述

12. 如果自己做了错事，由于某些原因，而把责任推给他人，事后你能描述这种愧疚的心情吗？

A. 描述不清楚

B. 能够描述清楚

C. 基本不能描述

13. 如果你乘火车晚点几小时，事后你能描述你当时的焦虑心情吗？

A. 能够描述清楚

B. 描述不清楚

C. 基本不能描述

14. 当你回想起自己遭受的挫折和失败时，你能将当时的心情准确地描述出来吗？

A. 描述不清楚

B. 基本不能描述

C. 能够描述清楚

Green Apple Data Center

15. 当你被上司不公平地对待或被他人刁难时，你能描述当时的愤怒心情吗？

A. 基本不能描述

B. 能够描述清楚

C. 描述不清楚

评分标准

得分 答案 / 题号	A	B	C
1	3	1	2
2	1	3	2
3	2	3	1
4	1	3	2
5	2	3	1
6	3	1	2
7	1	3	2
8	3	1	2
9	1	3	2
10	3	1	2
11	2	3	1
12	2	1	3
13	3	2	1
14	2	1	3
15	1	3	2

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

15—25 分：你不能正确地表达自己的情感，是一个封闭型的人。你的内心感受很模糊，不能用表情、姿态等肢体语言准确地表达自己的情绪；

26—35 分：你基本上能表达自己的情感，是一个很被动的人。你不善于处理复杂的人际关系，对集体活动缺少积极参与的意识；

36—45 分：你能正确地表达自己的情感。你是一个健谈的人，具有很强的情绪感染力，总是给人留下深刻的印象。

自我评价

Green Apple Data Center

认识自己情绪的能力测试 3

测试目标	情绪类型

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

你想知道自己属于何种情绪类型吗？不妨做一做下面的测试。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 假如让你选择，你更喜欢：
   A. 同许多人一起工作并亲密接触
   B. 和一些人一起工作
   C. 独自工作
2. 当为解闷而读书时，你喜欢：
   A. 读史书、秘闻、传记类
   B. 读历史小说、“社会问题”小说
   C. 读幻想小说、荒诞小说
3. 对恐怖电影反映如何？
   A. 不能忍受
   B. 害怕
   C. 很喜欢

Green Apple Data Center

4. 以下哪种情况与你相符：
   A. 很少关心他人的事
   B. 关心熟人的生活
   C. 爱听新闻，关心别人的生活细节
5. 到外地时，你会：
   A. 为亲戚们的平安感到高兴
   B. 陶醉于自然风光
   C. 希望去更多的地方
6. 你看电视剧时会哭或觉得要哭吗？
   A. 经常
   B. 有时
   C. 从不
7. 路上遇见朋友时，通常是：
   A. 点头问好
   B. 微笑、握手和问候
   C. 拥抱他们
8. 假如在飞机上有个烦人的陌生人要你听他讲自己的经历，你会怎样：
   A. 显示你颇有同感
   B. 真的很感兴趣
   C. 打断他，做自己的事
9. 你想过给报纸的问题专栏写稿吗？
   A. 绝对没想过
   B. 有可能想过
   C. 想过
10. 当别人问你的个人隐私时，你会怎样？
   A. 感到不快活和气愤，拒绝回答
   B. 平静地说出你认为适当的话
   C. 虽然不快，但还是回答了

Green Apple Data Center

11. 在咖啡店里要了杯咖啡,这时发现邻座有一位姑娘在哭泣,你会怎样?
    A. 想说些安慰话,但却羞于启口
    B. 问她是否需要帮助
    C. 换个座位远离她
12. 在朋友家聚餐之后,朋友和其爱人激烈地吵了起来,你会怎么做?
    A. 觉得不快,但无能为力
    B. 马上离开
    C. 尽力为他们排解
13. 送礼物给朋友:
    A. 仅仅在新年和生日
    B. 全凭兴趣
    C. 在觉得有愧或忽视了他们时
14. 一人刚认识的人对你说了些恭维奉承话,你会怎样?
    A. 感到窘迫
    B. 谨慎地观察对方
    C. 非常喜欢听,并开始喜欢对方
15. 假如你因家事不快,上班时你会:
    A. 继续不快,并显露出来
    B. 工作起来,把烦恼丢在一边
    C. 尽量理智,但仍因压不住而发脾气
16. 生活中的一个重要关系破裂了,你会:
    A. 感到伤心,但尽可能正常生活
    B. 至少在短暂时间内感到痛心
    C. 无可奈何地摆脱忧伤之情
17. 一只迷路的小狗闯进你家,你会:
    A. 收养并照顾它
    B. 扔出去
    C. 想给它找个主人,找不到就让它安乐死

Green Apple Data Center

18. 对于信件或纪念品,你会：
    A. 刚收到时便无情地扔掉
    B. 保存多年
    C. 两年清理一次
19. 你会因内疚或痛苦而后悔吗？
    A. 是的,一直很久
    B. 偶尔后悔
    C. 从不后悔
20. 与一个很羞怯或紧张的人说话时,你会：
    A. 因此感到不安
    B. 觉得逗他讲话很有趣
    C. 有点生气
21. 你喜欢什么样的孩子？
    A. 很小的时候,而且有点可怜巴巴
    B. 长大了的时候
    C. 能同你谈话的时候,并且形成了自己的个性
22. 爱人抱怨你花在工作上的时间太多了,你会怎样？
    A. 解释说这是为了你们两人的共同利益,然后仍像以前那样去做
    B. 试图把时间更多地花在家庭上
    C. 对两方面的要求感到矛盾,并试图使两方面都令人满意
23. 在一场非常精彩的演出结束后,你会：
    A. 用力鼓掌
    B. 勉强地鼓掌
    C. 加入鼓掌,但觉得很不自在
24. 当拿到母校出的一份刊物时,你会：
    A. 通读一遍后扔掉
    B. 仔细阅读,并保存起来
    C. 不看就扔进垃圾桶

Green Apple Data Center

25. 看到路对面有一个以前的朋友时，你会：
A. 走开
B. 走过去问好
C. 招手，如对方没反应便走开
26. 知道一位朋友误解了你的行为，并且正在生你的气，你会怎样？
A. 尽快联系，作出解释
B. 等朋友自己清醒过来
C. 等待一个好时机再联系，但对误解的事不作解释
27. 你怎样对待不喜欢的礼物？
A. 立即扔掉
B. 热情地保存起来
C. 藏起来，仅在赠者来访时才摆出来
28. 对示威游行，爱国主义行动，宗教仪式的态度如何？
A. 冷淡
B. 感动得流泪
C. 使你窘迫
29. 你有没有毫无理由地感到过害怕？
A. 经常
B. 偶尔
C. 从不
30. 你属于下面哪种情形？
A. 十分留心自己的感情
B. 总是凭感情办事
C. 感情没什么要紧，结局才最重要

Green Apple Data Center

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	3	2	1
2	1	2	3
3	1	3	2
4	1	2	3
5	1	3	2
6	3	2	1
7	1	2	3
8	2	3	1
9	1	2	3
10	3	1	2
11	2	3	1
12	2	1	3
13	1	3	2
14	2	1	3
15	3	1	2
16	2	3	1
17	3	1	2
18	1	3	2
19	3	2	1
20	2	3	1
21	3	1	2
22	1	3	2
23	3	1	2
24	2	3	1
25	1	3	2
26	3	1	2
27	1	3	2
28	1	3	2
29	3	2	1
30	2	3	1

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

70—90 分 :你的情绪类型是冲动型。你很重感情,会义气用事。建议你以后遇事镇定一些;

51—69 分 :你的情绪类型是情绪型。你有时感情用事,有时又十分理性。一般很少与人争吵,爱惜生活也很愉快、舒心;

30—50 分 :你的情绪类型是理智型。你有较强的自制力。你的缺点是对别人的情绪缺少反应,建议你目前放松一下自己。

自我评价

Green Apple Data Center

第 2 节　认识自己性格的能力测试

性格是一个人对现实的态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的较为稳定的心理特征。性格有好坏之分，它与一个人的品质、价值观及世界观密切联系。所以，它总要受到道德意义的评价。

Green Apple Data Center

认识自己性格的能力测试 1

测试目标	性格类型

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

如果你不知道自己的性格类型，那就很有必要做下面的测试了，快快做出你的行动吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 一位迷人姑娘搂着小伙子的腰，开着跑车在人流间飞驰而过，行人议论如下，你同意哪种？
   A. 真棒！换我也这样
   B. 够味儿，不过有点儿险
   C. 哼！不就是“法拉利”嘛
2. 你衣冠齐整地到外地出差，下飞机还要转汽车。刚出机场就被几个衣衫褴褛的小孩围住乞讨，你怎么办？
   A. 怪可怜，丢几个硬币吧
   B. 他们真无法生活吗？是否在骗我
   C. 推开他们“去去去！”匆匆搭车而去
3. 如果上帝能改变你天赋的素质，你会首先选择哪种？

Green Apple Data Center

A. 美貌
B. 智慧
C. 力量

4. 以下方面的名人你最崇拜哪一种？
A. 好莱坞明星
B. 科学家
C. 指挥千军万马的将军

6. 热恋中求爱的话语多种多样，文学作品里对此的描写也是千姿百态，你喜欢哪种？
A. 你是悬在我心头的一颗明星，失去你，我所有的生活将黯淡无光了
B. 此刻我预感到你已跨进了我们共造的爱舟；如果是这样，让我们升起风帆吧
C. 请相信我，这世上只有我能使你幸福

7. 早上你要去见一位久别的朋友，非常兴奋。不料刚出门，就被自行车撞了一下，你是否还要去会朋友呢？
A.“今天真晦气，去了也没好儿。”于是取消了计划；或者虽然去了，但在整个过程中情绪低落
B. 照样去会朋友，去后告诉朋友被撞经过，请他别计较自己的情绪
C. 全当没这回事儿，有说有笑

8. 你在做家务，5 岁的孩子哭着跑来，满手是血，你怎么办？
A. 惊慌失措，不知如何是好，和孩子一道哭起来
B. 起初有些慌张，但很快镇定下来，尽快选择了最佳急救方案
C. 你马上反应到是与小朋友打架。很快找到伤口，消毒止血，然后决定下步行动

9. 有时你希望跳槽，到另一个公司去，那么促使你产生此念的决定因素首先是哪一个呢？

Green Apple Data Center

A. 心情不舒畅
B. 专长得不到发挥
C. 上下班交通不便

10. 你到市场买东西，许多小贩纷纷冲你高声叫卖，这时你会买哪个的东西？
A. 到叫卖最动听的小贩处买
B. 挨个看去，比较质量价钱再决定
C. 他喊他的，我爱在哪儿买就在哪儿买

11. 今天上班你穿了套时尚服装，同事们看到后夸你真漂亮，你怎么反应？
A. 面红过腮，很不好意思
B. 怎么，想让我请客了
C. 你有眼力，说得的确不错

12. 亲友间交流感情信息的好办法之一便是写信，信写好之后，你一般怎么折叠起来？
A. 左思右想希望弄出个别出心裁的花样来
B. 根据收信人的年龄性别地位折得齐齐整整
C. 随心情而定

评分标准

如果多数选 A、B 和 C 的数目较接近你就属于情绪型；如果 B 是多数，A 和 C 的数目较接近，则属于理智型；如果 C 占多数，A 和 B 既少数目又相近，则属于意志型。如果 A 和 B 都多且数目接近，C 很少，则为情绪型和理智型的混和型，剩下的依次类推。

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

情绪型：你的感受力很深刻，表现力也很丰富，富有朝气和热情，善于观察别人的情绪变化。

理智型：你会用理性的眼光来看待问题，说话得体，性格稳重，感情适中。

意志型：你是一个很重责任的人，定下目标，就会努力去实施，雷厉风行。

自我评价

Green Apple Data Center

认识自己性格的能力测试 2

测试目标	果断程度

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道自己是不是果断，做完下面的测试，就会知道答案了，请做出 A 或 B 的选择，其中 A 代表“是”，B 代表“否”。

☞ 测试题

1. 你能在新的工作岗位上轻而易举地适应与你过去的习惯迥然不同的新规定，新方法吗？

（　）

2. 你能很快适应一个新群体吗？

（　）

3. 假如你知道自己的看法与顶头上司的观点截然相反，你还能直抒己见吗？

（　）

4. 要是有人在其他单位为你提供一个薪俸更优厚的职位，你会毫不犹豫答应前往吗？

（　）

5. 犯了错误，你打算矢口否认自己的过失，并寻找适当的

Green Apple Data Center

借口为自己开脱吗？

（　）

6. 一般情况下，你能直言不讳地说明自己拒绝某事的真实动机，而不以各种虚伪臆造的原因和情况来掩盖它吗？

（　）

7. 经过多次讨论，你能否改变自己原先对某一问题的见解？

（　）

8. 假如你阅读某人的作品（履行公务或受人之托），其主题是正确的，可是你不喜欢作者的写作风格，换了你，决不会这样写，那么，你是否会修改这部作品，并坚持要按自己的意愿将它改头换面？

（　）

9. 假如你看见商店的橱窗里有一顶你很喜欢的帽子，即使这件东西不十分必需，你也会买下它吗？

（　）

10. 你是否会在一位权威人物的劝阻下改变自己的决定？

（　）

11. 你是提前计划自己的假期，还是‘见机行事’？

（　）

12. 你是否一贯履行承诺？

（　）

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B
1	3	0
2	4	0
3	3	0
4	2	0
5	0	4

Green Apple Data Center

6	2	0
7	3	0
8	2	0
9	0	2
10	0	3
11	1	0
12	3	0

☞ 诊断结果

29 分以上：你表现的有些过于果断，这是一个缺点，你会有一种“唯我独尊”的心理，对自己在工作中遇到的问题，认为自己能解决，没必要听取别人的意见；

28—19 分：你非常果断，你的思维方式，你的逻辑推理以及你的经验，能帮助你迅速地处理问题，偶尔出现个别疏忽，你也会立即采取措施补救，而且你从不忽视他人的意见。你应该努力使自己保持客观；

18—10 分：你是一个比较果断的人，你做事小心谨慎，遇到需要做决定的重大问题时，不会袖手旁观；

9—0 分：你是一个很不果断的人。你遇事总是考虑的很多，瞻前顾后，迟迟不能做出决定，这实际上是一种怯懦的表现。建议你以后该做决定的时候，不要犹豫不决，要当机立断。

自我评价

Green Apple Data Center

认识自己性格的能力测试 3

测试目标	虚荣心指数

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

请对下题做出 A、B 的选择，其中 A 代表“是”，B 代表“否”。

☞ 测试题

1. 喜欢看自己的艺术照吗？

（　）

2. 你经常花时间与钱财去美发美容吗？

（　）

3. 你喜欢别人称呼自己的头衔吗？

（　）

4. 你喜欢向人介绍自己家庭成员或亲戚中较有地位的人物吗？

（　）

5. 你不愿意同家庭经济较困难的同学来往吗？

（　）

6. 你稍有成绩便自吹自擂，恐怕他人不知道吗？

（　）

Green Apple Data Center

7. 你考试成绩不理想就常找借口吗？

（ ）

8. 你有欺上瞒下、沽名钓誉的行为吗？

（ ）

9. 你在与同学聊天中，常强词夺理、文过饰非吗？

（ ）

10. 你不顾家庭实际情况，打肿脸充胖子，摆出一时的‘豪爽大方’吗？

（ ）

11. 你常常掩盖自己的缺点吗？

（ ）

12. 你喜欢受表扬且洋洋得意吗？

（ ）

13. 你穿着打扮以及学习用具喜欢讲名牌，并有炫耀感吗？

（ ）

14. 你对批评耿耿于怀，过于要脸面吗？

（ ）

15. 你夸夸其谈，不懂装懂，多次出过丑吗？

（ ）

评分标准

选 A 加 1 分，选 B 加 0 分。

☞ 诊断结果

11—15 分：你非常爱慕虚荣；
6—10 分：你比较爱慕虚荣；
0—5 分：你在一定程度上爱慕虚荣，但比较轻微。

Green Apple Data Center

认识自己性格的能力测试 4

测试目标	内向型与外向型性格

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

请认真回答下面各题，参考评分标准，看看你的性格。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你在大庭广众之下说话自然。
   A. 是
   B. 不是
   C. 不确定
2. 你平时不大喜欢交朋友，一旦交上朋友就很容易信任对方。
   A. 否
   B. 是
   C. 不确定
3. 你和朋友们一起畅谈未来时，喜欢说一说自己的见解。
   A. 是
   B. 否

Green Apple Data Center

C. 不确定

4. 日常生活中碰到不愉快的事情时，你总是闷在心里，不喜欢轻意和旁人诉说。

A. 是

B. 不确定

C. 否

5. 你不喜欢一个人孤独地呆在家里，只有和朋友们在一起才感到愉快。

A. 不是

B. 不完全是

C. 是

6. 你很在意别人怎样看待自己，有时看见一伙人悄声说话，就犯嘀咕：他们是否议论我。

A. 是

B. 有时如此

C. 不是

7. 你对自己很有信心，即使把事情办错了也不怎么在乎，因为你认为“失败是成功之母”。

A. 有时如此

B. 总是这样

C. 不是

8. 你在生活上喜欢讲究，经常把房间收拾得整整齐齐，平日里注重自己的衣着整洁。

A. 不确定

B. 不是

C. 是

9. 你兴趣不能维持很长时间，常常认为能做的事情就做，进展不顺利就考虑其他道路。

A. 不确定

B. 是

Green Apple Data Center

C. 否

10. 到超市购物时，你常在柜台前犹豫不决，拿不准买不买，买哪种好。

A. 否

B. 不确定

C. 是

11. 你决定做的事情不会因外界环境的变化而轻意改变。

A. 是

B. 不确定

C. 否

12. 你做错了事情就会感到沮丧不开心，常认为自己的命不好。

A. 否

B. 不确定

C. 是

评分标准

得分 答案 / 题号	A	B	C
1	1	5	3
2	1	5	3
3	1	5	3
4	5	3	1
5	5	3	1
6	5	3	1
7	3	1	5
8	3	1	5
9	3	1	5
10	3	1	5
11	1	3	5
12	1	3	5

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

12—22 分 :你是一个内向兼外向型性格的人。你善于控制自己的感情,做事顾全大局,合情合理,对男女朋友都处得来。你在生活上喜欢讲究,但不追求时髦。你寻找伴侣途径不多,有一见钟情的可能性很大,常常是在同学同事的共同接触中建立友情,从友情发展成爱情;

23—46 分 :你是一个外向型性格的人。你心胸宽广,乐观活泼,善于交际,活动能力强,喜欢在掌声中赢得心理满足。你这种乐天派的性格很让羡慕;

47—60 分 :你是一个内向型性格的人。你喜欢思考,感情细腻,诚实可信。无论是工作还是学习,你都会认真去做,情绪稳定,观察力敏锐。

自我评价

Green Apple Data Center

认识自己性格的能力测试 5

测试目标	性格缺陷

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

每个人都有自己的长处和短处，优点和缺点，每个人的性格都各不相同，存在性格缺陷就不足为奇。你知道自己的性格缺陷吗？赶快做完下面的测试，把它改正过来吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 在你与男朋友交往的过程中父亲劝告你“不能和那种男人交往，马上分手！”出现这种情况，你怎么回答你父亲呢？

   A. 可是，他是个不错的人，希望爸爸能了解他

   B. 我也正想和他分手

   C. 爸爸，你不要管我，我自己会负责

   D. 知道了，我会好好地想一想

2. 在一个枪杀案件中，绕在男凶手身边的 3 个女人登场了。根据一般的推理，你认为命运最悲惨的是谁？

Green Apple Data Center

A. 被杀的玛丽小姐

B. 3 个女人都是

C. 深爱着凶手的露丝小姐

D. 早已做古的莱菲小姐

3. 你们两个在公园约会时，当他沉默不语，好像很无聊的样子，这时你会说什么？

A. 回去吧

B. 怎么啦？心情不好

C. 不去旅馆吗

4. 请想出在你身边的 3 个朋友，看看谁最有魅力而且最受男性欢迎？

A. 不知道

B. 自己是最糟的

C. 当然是自己

D. 自己在 4 人中排第二

5. 当男朋友戴着不合适的领带，很骄傲地对你说“这条不错吧！”这时你怎么回答？

A. 直接对他说，没有气质

B. 只是笑而不答

C. 说“不错

D. 说“不错是不错，不过上次那一条更好看

6. 不知是谁在一个男人的背后贴了一张写有“混蛋！下流！”的纸张，那个男人根本没发现，这时你会怎么办？

A. 趁他不注意时把纸张取下来

B. 偷偷地对身边的人说“你看

C. 提醒那个男人“先生，请脱下西装看看

D. 默不作声

评分标准

请看一看你在各题中所做的选择，并分别

Green Apple Data Center

算出 A、B、C、D 各有几个。数目最少的那一组，就是你的类型，但是，如果有两组以上数目相同，那就是 E 类型。

☞ 诊断结果

A 类型：你是语言的巨人，行动的矮子。你总是在想，而很少去做，太在意身边的人的看法，导致你总是缺少行动的勇气，你的判断力很准，但真正碰到问题，却又没能力将它发挥出来；

B 类型：你有些自私，遇到事情，很少替别人想，先想到的总是自己，根本不管对方的心情和立场，其实，你也想学得沧桑一些，可是，一旦有事，你又变得非常冷漠了。建议你以后不要那么冷酷无情；

C 类型：你是一个很不定性的人，做事也不够谨慎，而且易冲动。不管在什么情况下，你总是先行动后思考，所以，一有人求你办事，你就会一口答应下来。建议你以后做事，要在能力所及的范围内答应人家；

D 类型：你有点太严肃了，给人一种‘很无情’的感觉。你应该保持一种开朗的心态。你的态度或神情，总给人一种阴沉沉的感觉，虽然你没有意识到。建议你以后面带笑容，心胸开朗一些；

E 类型：你是一个没有决断力的人，缺少决心是你的缺点。如果你碰见了自己想买的东西会立即选出来，可同时若碰到了同样的更好的东西时，在付账时你就要犹豫了。

自我评价

Green Apple Data Center

第 3 节　认识自己气质的能力测试

气质是人们一种典型而稳定的个性心理特征，主要由神经系统过程中的生理特点决定。一个人的气质具有很大的稳定性，不受个人活动的目的、动机和内容的影响，相反，它影响个人活动的各个方面，包括生活、工作和学习等。气质并无好坏之分。

Green Apple Data Center

认识自己气质的能力测试 1

测试目标	抑郁症

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

下列测试题中，每题有 4 个答案，请做出你的选择：

A 表示几乎一直有，是指这一周内曾有 5—7 天出现过这种情况；

B 表示没有或几乎没有，指最近一周内出现这种情况的日子不超过一天；

C 表示少有，指一内周内曾有 1—2 天出现这种情况；

D 表示常用，是指这一周内曾有 3—4 天出现这种情况。

☞ 测试题

1. 你常因一些小事而心情烦躁。

（　）

2. 胃口不好，不大想吃东西。

（　）

Green Apple Data Center

3. 烦闷难以消除。

( )

4. 总感觉得自己不如他人。

( )

5. 做事无法集中精力。

( )

6. 自觉情绪低沉。

( )

7. 做任何事情都觉得费力。

( )

8. 觉得前途没有希望。

( )

9. 我的生活是失败的。

( )

10. 你常常感到莫名的害怕。

( )

11. 你睡眠不好,经常失眠,做恶梦。

( )

12. 我高兴不起来。

( )

13. 说话比往常少了。

( )

14. 你常常感到自己孤单。

( )

15. 人们对我不太友好。

( )

16. 觉得生活没有意思,对未来失去了信心。

( )

17. 一周来我曾哭泣过。

( )

Green Apple Data Center

18. 我经常愁眉紧锁感到忧愁。

（　）

19. 我感到公司的人不喜欢我。

（　）

20. 我不能继续日常工作。

（　）

评分标准

选 A 得 3 分，选 B 得 0 分，选 C 得 1 分，选 D 得 2 分。请写出您的总分_____。

☞ **诊断结果**

16 分以下：您患有轻度抑郁症；
16—20 分：您真的患上了抑郁症；
20 分以上：您患有严重的抑郁症。

自我评价

咨　　询

抑郁是青少年中常见的情绪困扰，是一种感到无力应付外界压力而产生的消极情绪，常常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪体验。人

Green Apple Data Center

在进入青春期以后，开始或多或少地意识到自己的社会义务并逐渐形成自我价值的观念。一旦受到挫折或打击，往往不能正确对待，会产生忧虑不安，进而导致抑郁症的发生。

下面介绍几种克服抑郁状态的方法：

1. 扩大人际交往

不要拘泥于自我这个小天地里，应该置身于集体之中，多与人沟通，多交朋友，尤其多和精力充沛、充满活力的人。

2. 学会宣泄

要善于向知心朋友、家人诉说自己不愉快的事。当处于极其悲哀的痛苦中，要学会哭泣。另外，多参加文体活动、写日记、写不寄出的信等等，都可以帮助你消除心理紧张，避免过度抑郁。

3. 要看到事物的光明面

不把事物看成是非黑即白，遇到不愉快的事，要从好处和积极方面着想，以微笑面对痛苦，以乐观战胜困难。

4. 尽可能地使生活有规律

按时起床、按时就寝、按时学习、按时锻炼等等有规律的活动会简化你的生活，使你有更多的精力去做别的事情。而多完成一件事，就会使人多一份成就感和价值感。

5. 客观评价自己和他人

不妄自尊大，更不妄自菲薄，看清自己的长处，建立自尊，增强自信。不盲目地把自己同别人做比较，不管别人是否比你得到更多的好处，你都不要在意，重要的是自己的感觉。常以积极健康的心态鼓励自己，从中体验到更多的成功和快乐。

Green Apple Data Center

认识自己气质的能力测试 2

测试目标	多疑指数

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

请凭直觉回答下面各题，只需答“是”或“否”。

☞ 测试题

1. 你怀疑别人在背后说你坏话议论你吗？

（　）

2. 你认为每个人做事都是有目的的吗？

（　）

3. 你怀疑许多人偷税漏税吗？

（　）

4. 假如事先知道谎言不会被识破，你怀疑很多人都会欺骗别人吗？

（　）

5. 你不会轻易信任别人吗？

（　）

6. 你不喜欢借东西给别人，因为你怀疑对方不会还吗？

（　）

Green Apple Data Center

7. 你会把日记本放在办公桌上,而不锁起来吗?

( )

8. 你经常核查银行账单吗?

( )

9. 结完账后,你总会数一下找回的零钱吗?

( )

10. 你不会随便将皮包放在自己看不到的地方吗?

( )

11. 你相信别人随时都可能骗你吗?

( )

12. 在公共场所一时找不到东西,你会怀疑被偷了吗?

( )

13. 来到一个新的城市向人问路,你会问两个以上才确定吗?

( )

14. 如果对方临时取消约会,你会怀疑他的动机吗?

( )

15. 你认为大多数人都诚实吗?

( )

评分标准

得分 答案 / 题号	是	否
1	0	1
2	0	1
3	0	1
4	0	1
5	0	1
6	0	1
7	1	0
8	0	1
9	0	1

Green Apple Data Center

10	0	1
11	0	1
12	0	1
13	0	1
14	0	1
15	1	0

☞ 诊断结果

4 分以下：你的疑心很大，从不轻易相信别人，严重情况下，容易走极端；

5—9 分：其实你原本很信任别人，可是经验告诉你，不要轻易相信他人，所以，你的信任中带有怀疑的成分；

10—15 分：你从来不会轻易怀疑别人，认为人都是可靠的，人和人之间应该相互信任。

自我评价

Green Apple Data Center

认识自己气质的能力测试 3

测试目标	气质类型

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

本测验有 44 个抑制强度的题目，44 个兴奋强度的题目和 46 个神经过程灵活性的题目。它们的题号分别为：

抑制强度：

2，5，8，10，12，16，17，27，30，34，35，36，37，38，41，48，50，52，53，59，62，65，67，69，70，75，77，84，87，89，90，96，99，103，108，109，110，112，118，120，125，126，128，129；

兴奋强度：

3，4，7，13，15，18，19，21，23，24，32，39，45，47，51，56，58，60，61，66，72，73，78，81，82，83，94，97，98，102，105，106，107，113，114，117，121，122，123，124，130，132，133，134；

神经过程灵活性：

1，6，9，11，14，20，22，25，26，28，29，31，33，40，42，43，44，46，49，54，57，63，64，68，70，71，74，76，79，80，85，86，88，91，92，93，95，100，101，104，111，115，117，119，127，131。

在括号内填上适当的答案：

A 表示与自己情况相符

B 表示无法回答

C 表示与自己情况不相符

Green Apple Data Center

☞ 测试题

1. 你很容易交朋友吗？

（　）

2. 受到一定刺激之后，你能控制自己不做某件事吗？

（　）

3. 短暂休息能解除你的工作学习疲劳吗？

（　）

4. 你能在恶劣环境中工作吗？

（　）

5. 在一次关于安乐死的讨论中，你能抑制无理的情绪性的争论吗？

（　）

6. 你能轻松恢复一项停顿了较长时间的工作（由于假日）吗？

（　）

7. 当你埋头工作时，是否能忘记疲劳呢？

（　）

8. 当让某人做某事时，你能耐心等到他完成工作吗？

（　）

9. 一天之中无论何时，只要一上床，你就能很快入睡吗？

（　）

10. 你会永远坚持一个信念吗？

（　）

11. 你能很容易恢复一项停止了几星期或几个月的工作吗？

（　）

12. 在向他人讲解产品功能时，你有耐心吗？

（　）

Green Apple Data Center

13. 你喜欢进行脑力劳动吗？

（ ）

14. 当进行一项单调工作时，你感到很厌倦吗？

（ ）

15. 经过强烈情绪之后，你会很容易入睡吗？

（ ）

16. 必要的时候，你能控制表现自己的优势吗？

（ ）

17. 控制激动或愤怒，对你来说困难吗？

（ ）

18. 在陌生人面前，你能毫不拘束地活动吗？

（ ）

19. 在面临困难的时候，你能掌握、控制住大局吗？

（ ）

20. 必要时，你能适应小组成员的行动吗？

（ ）

21. 你准备从事一些有责任性的工作吗？

（ ）

22. 你的心情常常受到周围环境的干扰吗？

（ ）

23. 你能战胜挫折吗？

（ ）

24. 当碰见一个人，并希望使他有深刻印象时，你能无拘束地与他交谈吗？

（ ）

25. 在你生活中出现未预见的事件时会激怒吗？

（ ）

26. 你准备回答每一次争论吗？

（ ）

Green Apple Data Center

27. 当等待着一个能改变个人命运的时机出现时，你能保持平静吗？

（　）

28. 在圣诞节那一天，你能很快平静下来吗？

（　）

29. 你会对未期望的刺激迅速作出反应吗？

（　）

30. 你能调整自己的步伐速度或吃饭习性适应比你慢的人吗？

（　）

31. 在床上，你能很快地入睡吗？

（　）

32. 你喜欢在集会或会议上发言吗？

（　）

33. 你很容易受挫吗？

（　）

34. 你很难从全神贯注的工作中解脱出来吗？

（　）

35. 当谈话打扰他人时，你能停止吗？

（　）

36. 你的脾气急躁吗？

（　）

37. 当你与同事合作时，你能轻松地跟上他的节奏吗？

（　）

38. 在决定一项活动之前，你会思考再三吗？

（　）

39. 当阅读书一类的作品时，你能很容易地按作者的思路从头到尾读完吗？

（　）

Green Apple Data Center

40. 与陌生人同行时,你会很快加入谈话吗?

( )

41. 当争论毫无结果时,你能停止与一个说法错误的人的争论吗?

( )

42. 你喜欢从事手工灵巧的工作吗?

( )

43. 当遇到新争论时,你能改主意吗?

( )

44. 你容易习惯新的工作安排吗?

( )

45. 经过一天的工作,你还能在夜里工作吗?

( )

46. 你阅读小说的速度很快吗?

( )

47. 由于一些困难,你会经常放弃计划半途而废吗?

( )

48. 当情况需要时,你能保持平静吗?

( )

49. 你能毫无困难地迅速醒来吗?

( )

50. 你能控制没有预想到的反应冲动吗?

( )

51. 噪音会干扰你的工作吗?

( )

52. 当需要保密时,你能控制向他人报告实情的欲望吗?

( )

53. 当你等待一个考试或一种不愉快的事情时,你能控制自己吗?

( )

Green Apple Data Center

54. 你能迅速适应新的工作环境吗？

（　）

55. 你喜欢经常性变化和转换吗？

（　）

56. 睡一宿觉会消除你一天紧张活动造成的疲劳吗？

（　）

57. 你会回避在短时间内需要不同操作的工作吗？

（　）

58. 通常你能独立解决自己的问题吗？

（　）

59. 当其他组织成员不提出自己的建议时，你能提出自己的看法吗？

（　）

60. 如果会游泳，你会跳入大海抢救一个要溺死的人吗？

（　）

61. 你工作（或学习）努力吗？

（　）

62. 你能抑制做不合时宜的评论吗？

（　）

63. 你喜欢在工作、学习或讲演大厅中有个固定的座位吗？

（　）

64. 你容易转换工作吗？

（　）

65. 当面临重要抉择时，你仔细选择‘是’和‘否’吗？

（　）

66. 你会短期内克服困难吗？

（　）

67. 当有机会观看他人日记或私事时，你很难控制这种好奇心吗？

（　）

Green Apple Data Center

68. 当进行重复不变活动时,你会感到厌倦吗？

( )

69. 你很容易在公共场所遵守规则吗？

( )

70. 当进行谈话、公开发言或口语测验时,你能消除多余的姿势或动作吗？

( )

71. 你喜欢混乱和嘈杂的环境吗？

( )

72. 你喜欢高强度的职业吗？

( )

73. 你能长时间地集中精力工作吗？

( )

74. 你喜欢需要迅速活动的工作吗？

( )

75. 在困难情况下,你能保持平静吗？

( )

76. 夜里遭抢劫时,你能立刻醒来吗？

( )

77. 如果必要的话,你自己做完工作后,还能耐心等待他人结束吗？

( )

78. 当看到一个不愉快的悲痛的情景时,你能以正常的效率活动吗？

( )

79. 你能迅速浏览一天的报纸吗？

( )

80. 有时候,你说话会快得难以理解吗？

( )

Green Apple Data Center

81. 当夜里失眠时，第二天你能像平时一样正常工作吗？
（　）

82. 你能够长时间不受干扰地工作吗？
（　）

83. 牙痛或头痛会严重地干扰你的工作吗？
（　）

84. 当需要结束一项工作时，尽管你的同事喜欢休息或等待你去做，你也能去完成这项工作吗？
（　）

85. 未期望的问题出现时，你会迅速做出反应吗？
（　）

86. 你说话速度很快吗？
（　）

87. 你能在等客人时工作吗？
（　）

88. 在有说服力的争论中，你会容易地改变自己原先的看法吗？
（　）

89. 你有耐心吗？
（　）

90. 假如一个人的工作节奏很慢时，你也能适应他吗？
（　）

91. 假如可能的话，你计划自己同时进行几项工作吗？
（　）

92. 一个幽默的同伴会使你从抑郁中解脱出来吗？
（　）

93. 你能同时进行几项活动而不需过多努力吗？
（　）

94. 当看到一起客船失事事故时，你能保持平静吗？
（　）

Green Apple Data Center

95. 你喜欢需要转换操作的工作吗？

（ ）

96. 当看到心爱的人遭受痛苦时，你能保持平静吗？

（ ）

97. 在关键时刻，你会很自信吗？

（ ）

98. 在许多人或陌生人面前，你感到很自在吗？

（ ）

99. 到会议结束的时间，你能立刻结束交谈吗？

（ ）

100. 你容易适应他人的工作方式吗？

（ ）

101. 你经常改变自己的职业吗？

（ ）

102. 事故发生时，你会迫切感到自己是否应行动吗？

（ ）

103. 你能抑制不合时宜的微笑吗？

（ ）

104. 你能迅速开始一项工作吗？

（ ）

105. 假如你确信自己是正确的，你会对一般本可以接受的问题产生怀疑吗？

（ ）

106. 你能抑制住瞬息间产生的沮丧颓废心情吗？

（ ）

107. 经过一天紧张而疲劳的脑力劳动之后，你会难以入睡吗？

（ ）

108. 你能静静地排长队吗？

（ ）

Green Apple Data Center

109. 当对住宿情况的抱怨毫无意义时,你能停止抱怨吗？
（　）

110. 在激烈的讨论中,你能平静地争论吗？
（　）

111. 你能对环境中的突然变化立刻作出反应吗？
（　）

112. 当需要时,你能平静地活动吗？
（　）

113. 你能忍受痛苦的药物或手术治疗吗？
（　）

114. 你会十分紧张地工作吗？
（　）

115. 你准备改变娱乐或休息的地点吗？
（　）

116. 你很难适应新的生活规律吗？
（　）

117. 发生事故时,你期望自己解决问题吗？
（　）

118. 在世界乒乓球锦标赛中,你能抑制大声的叫喊或一些过分的活动吗？
（　）

119. 你喜欢与他人谈话的工作吗？
（　）

120. 你能控制自己的滑稽动作(拉长脸冷笑)吗？
（　）

121. 你喜欢需要强烈活动的工作吗？
（　）

122. 你认为自己是个很有勇气的人吗？
（　）

Green Apple Data Center

123. 在关键时刻,你的声音会降低吗?

( )

124. 你能克服失败造成的失落吗?

( )

125. 必要的时候,你能静静地很长时间地站着或坐着吗?

( )

126. 假如你的欢乐会刺伤他人时,你能控制吗?

( )

127. 你很容易从悲伤转入愉快吗?

( )

128. 你很容易被激动起来吗?

( )

129. 你会很容易遵守你生活中的规则吗?

( )

130. 你喜欢在公共场合发表公开演说吗?

( )

131. 没有经过长期的准备,你能迅速地开始工作吗?

( )

132. 即使会危及个人生命安全,你也会立刻抢救面临危险的人吗?

( )

133. 你喜欢剧烈运动吗?

( )

134. 你喜欢有责任性的工作吗?

( )

评分标准

在以上各题的选择中,对与自己情况相符的加‘1’分,无法回答的加‘0’分,与自己情况不符的加‘-1’分。

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

气质类型	高级神经活动类型	各种神经过程		
		兴奋强度	抑制强度	灵活性
胆汁质	强而不平衡型	正分	负分	负分
多血质	强、平衡灵活型	正分	正分	正分
粘液质	强、平衡、不灵活型	正分	正分	负分
抑郁质	弱　　型	负分	负分	负分

自我评价

Green Apple Data Center

第2章　自我调节能力测试

Green Apple Data Center

第 2 章

自我调节能力测试

自我调节能力指人对自己的情绪、情感、思维等心理活动进行自觉地、能动地加以控制和调节的能力。在这个竞争日益激烈的时代，人们的工作、学习压力都很大，自我调节能力高的人，善于适当地给自己减压，从而轻松而愉快地进行工作和生活。

其实，一个人的自我调节能力的强弱，直接决定了个体心理素质的高低。心理素质高的人，一般都具有较强的自我调节能力，在自己的工作和生活中都会很快乐，能够保持一种平和的心态。

Green Apple Data Center

第 1 节　控制力测试

控制力又称自制力，是指善于控制自己的情绪并有意识地支配和调节自己行动的品质。与控制力相反的意志品质是任性。一个控制力好的人，会临危而不乱，处变而不惊，能够驾驭整个局面，颇有大将风度。

Green Apple Data Center

控制力测试 1	
测试目标	情绪控制能力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

每个人都曾有过愤怒这种情绪体验，那么，当你愤怒时，你能很好地控制住这种情绪吗？完成下面的测试，你就知道答案了。其中 1—10 题是测试你在与人交往中的愤怒指数的；11—20 题是测试你在社会关系中的愤怒指数的；21—25 题是测试你一般愤怒程度的。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你是否与爱人、家庭或亲近的朋友吵架？
   A. 经常
   B. 有时
   C. 从不
2. 假如你的伴侣对你不忠，你会：
   A. 攻击第三者

Green Apple Data Center

B. 使你的配偶感到罪过并且痛苦

C. 忽视整个事件

3. 你是不是认为应该说出真实思想？

A. 是的，永远这样

B. 不，你宁愿从心底说相反的事

C. 如果会引起麻烦，就不说真话

4. 喝了白酒之后，你是：

A. 通常觉得舒坦和轻松

B. 变得沉默而忧郁

C. 心情变坏，说出清醒时藏着的不愉快的话

5. 你发脾气时打过孩子吗？

A. 是的，打过几次

B. 只是偶尔，在特别发火的情况下

C. 从来没打过

6. 在家里与爱人发生口角时，你摔东西吗？

A. 是的，有时摔

B. 只是在吵过之后的爆发时摔

C. 从没摔过

7. 你知道自己做了件会激怒配偶或好朋友的事，但你认为自己并没做错。你会：

A. 对此保持沉默

B. 告诉他们并随他们的愤怒

C. 大胆地告诉他们

8. 你的爱人不断地就一个问题责骂你。你是不是：

A. 发脾气，然后很快平静下来

B. 每次听到唠叨这问题就吵

C. 忍耐着，但感到长时间的生气

9. 你是否认为愤怒伤害了友情

A. 是的

B. 不是，好的争吵能增进爱情

Green Apple Data Center

C. 不必要，但又不可避免

10. 当你在工作时不愉快，或离开家的时候，你是否会将愤怒加在与你亲近的人身上？

A. 从不

B. 经常

C. 你试图克制，但却无法控制地与他们生气

11. 你买了一件很贵重的新鲜玩意儿，可是一星期后它就坏了。你会：

A. 打电话给商店，温和而理智地要求退货

B. 尽一切可能要求赔偿

C. 寄一封措辞激烈的信或打电话骂经理一顿

12. 由于前面一个人在检票口笨手笨脚地找票和问话使你恰好没赶上唯一合适的火车。你会：

A. 感到愤怒，但什么也不说

B. 告诉那人他误了你的事

C. 像以往那样耸耸肩了事

13. 早上两点钟时，你被邻居家吵闹的摇滚音乐惊醒。这已经是两周以来的第三次了。你会：

A. 径直去大声叫他们安静下来

B. 次日早上从门缝里礼貌地塞张便条

C. 非常生气，但什么也没做

14. 你在公司里发过脾气吗？

A. 是的，常对下属发脾气

B. 是的，常对上司发脾气

C. 不发脾气

15. 最近你看到一部非常差的电影，你会：

A. 中途退场了

B. 坐在那儿等到散场

C. 给报纸去信抨击或在某些公共场合表示你的不满

Green Apple Data Center

16. 排队买机票时有人在你前面加塞,你会:
   A. 拍拍他肩膀,叫他到后边排队去
   B. 瞪着他,什么也不说
   C. 和队里的别人大声抱怨
17. 在一家高级餐馆,服务员将菜汤洒在了你的西服上,你会说什么?
   A. 没关系(真心地)
   B. 没关系(从牙缝里说)
   C. 你这蠢猪,赔我的裤子
18. 你在诊所里等着预约的诊断,但你很忙,等了二十分钟后,你会:
   A. 继续等
   B. 礼貌地解释说你必须走了,并且重新约一个日期
   C. 大声抱怨着走出去
19. 假如售货员对你态度无礼,你会:
   A. 猜想他可能今天不顺心,并且忘掉这事
   B. 觉得丢脸,但什么也没说,只是想以后再也不到这里来了
   C. 以同样的粗鲁回敬他
20. 你与一个惹恼你的陌生人吵了起来,你会:
   A. 尽快从这争吵中撤退
   B. 克制着不发脾气,并且顺着他
   C. 告诉他你认为他有多么坏

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	5	3	1
2	5	1	3
3	5	3	1

Green Apple Data Center

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

☞ 诊断结果

总分数介于 51—74 分之间你能够控制住愤怒；
总分数＜50 分，你会压抑愤怒；
总分数＞75 分，你会公开愤怒。

自我评价

Green Apple Data Center

控制力测试 2	
测试目标	感情用事系数

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

如果想知道自己是否感情用事，就请完成以下测试，对每道题做出选择。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你愿意做一个：
   A. 设计各种风格的高楼大厦的建筑工程师
   B. 不确定
   C. 国际上知名的社会科学教授
2. 阅读时，你喜欢选读：
   A. 各种自然科学书籍
   B. 不确定
   C. 哲学与政治理论书籍
3. 在各种行业中，你更愿意选择：
   A. 音乐
   B. 不一定
   C. 手工劳动

Green Apple Data Center

4. 你喜欢：
   A. 指挥几个人工作
   B. 不确定
   C. 和同事们一起工作
5. 你一向热衷阅读：
   A. 军事与政治的实事记载
   B. 不一定
   C. 富有情感和幻想的作品
6. 你喜欢做一个戏剧工作者而不喜欢做一个机械工程师：
   A. 是的
   B. 不确定
   C. 不是的
7. 你所陶醉的音乐是：
   A. 轻松活泼的
   B. 介于 A、C 之间
   C. 富于感情的
8. 你总是想入非非：
   A. 是的
   B. 不一定
   C. 不是的
9. 你觉得，对那些有错误但富于文化教养的人，如医生、教师等，进行侮辱是不应该的：
   A. 是的
   B. 介于 A、C 之间
   C. 不是的
10. 在各门课程中，你更喜欢：
   A. 语文
   B. 不确定
   C. 数学

Green Apple Data Center

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	0	1	2
2	0	1	2
3	2	1	0
4	0	1	2
5	0	1	2
6	2	1	0
7	0	1	2
8	2	1	0
9	0	1	2
10	2	1	0

☞ 诊断结果

0—9 分 :你非常理智,是一个很现实的人。一般情况下,你能够客观地看待问题,但有时可能会显得过分骄傲,缺少一定的柔情;

10—13 分 :虽然你有时仍免不了很冲动,感情用事,但在一般性的问题上,你还是能够理智地处理的;

14—20 分 :你是一个喜欢幻想,缺乏耐性与恒心的人,你敏感,喜欢感情用事,遇事不够冷静。在集体活动中,常常会因为你不实际的看法而影响工作进程。

自我评价

Green Apple Data Center

第 2 节　承受力测试

承受力指一个人在失败或遭受挫折时，能够忍受各种痛苦和折磨，冷静地分析失败和挫折的原因的能力。现代社会机遇越来越多，但同时挑战也越来越严峻。迎接挑战就要有一定的心理承受力。一般情况下，心理承受力高的人，会愈挫愈奋，从而最终走向成功。

Green Apple Data Center

承受力测试 1	
测试目标	精神压力系数

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

请根据你在过去一年中的经验来回答下面的问题，选择‘是’或‘否’填入括号中。

☞ 测试题

1. 你是否对自己目前的工作感到不满意或不快乐，或者感觉工作责任太重？

（ ）

2. 你是否有亲密朋友死亡？

（ ）

3. 你是否感觉性生活有缺陷？

（ ）

4. 你是否怀孕？

（ ）

5. 你家中是否添了一个小孩？

（ ）

6. 你是否心烦如何促使收支平衡？

（ ）

Green Apple Data Center

7. 是否有家人健康状况不佳？

（　）

8. 你是否有时服用镇静剂？

（　）

9. 你是否常因事情进展不顺利而发火？

（　）

10. 你是否经历糟糕的人际关系甚至是和你最爱的人？

（　）

11. 你是否经常对小孩或其他家人急脾气没有耐心？

（　）

12. 你是否常常无法安定下来，而又容易紧张？

（　）

13. 你是否常有头痛或消化性疾病？

（　）

14. 你是否几十日来均感到焦虑和烦恼？

（　）

15. 你是否总因这样的专注，以致忘了你把东西放在那里，比如像钥匙，或者忘了离开办公室或离家时你是否关了电视机开关？

（　）

16. 你是否结婚或者和配偶在和解中？

（　）

17. 你是否曾发生严重的意外事故、疾病或手术？

（　）

18. 你的亲属中是否有人死亡？

（　）

19. 你是否离婚或分居？

（　）

20. 你是否曾在喧哗的环境中居住或工作？

（　）

Green Apple Data Center

21. 你是否曾改变你的生活地点或搬家？

（ ）

22. 你是否曾有姻亲干扰？

（ ）

23. 你是否曾申请取得一大笔贷款或抵押？

（ ）

24. 你应该做的事情是否有进步后退的倾向？

（ ）

25. 你是否有时候难把注意力集中？

（ ）

26. 你是否夜晚经常失眠？

（ ）

27. 你是否有暴饮暴食和抽烟过度的倾向？

（ ）

28. 你是否数周来均每天连续看三小时以上的电影？

（ ）

29. 你和你的配偶是否曾换工作或改变工作方向？

（ ）

评分标准

请按下表，选‘否’不加分，选‘是’加相对应的分。

得分 答案 / 题号	是
1	4
2	4
3	4
4	4
5	4
6	4
7	4
8	4

Green Apple Data Center

9	4
10	4
11	4
12	4
13	5
14	5
15	5
16	5
17	5
18	6
19	7
20	3
21	3
22	3
23	3
24	3
25	3
26	3
27	3
28	3
29	4

☞ 诊断结果

0—15 分：你感受到的压力程度很低。如果你的分数很低，说明你也许身体各方面正处于最佳状态；如果你的分数处于分数范围的顶端，你就是感受到有一定压力；

16—40 分：你感受到的压力程度介于轻微和中等的压力程度之间。清楚自己目前的压力状况及找出造成压力的原因，对你来说，很重要；

41—117 分：你感受到的压力非常大。虽然你的压力很大，但你却不知道造成这样高的压力的原因。请你再回顾一下这个测验，找出压力大的真正原因。

Green Apple Data Center

承受力测试 2	
测试目标	心理抗压能力

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

请仔细、认真地完成以下测试题，并参看评分标准，计算出自己的总分。

☞ 测试题

1. 是否有一个温暖幸福的家庭？

（ ）

2. 你的兴趣是否非常广泛？

（ ）

3. 是否有几个家庭以外的亲朋好友经常在一起聚会畅谈？

（ ）

4. 体重是否在“理想体重”上下 2.5 公斤以内？

（ ）

5. 每周能否参加三次以上某种形式的彻底放松的运动？

（ ）

6. 每周内是否从事半小时以上的体育活动？活动几次？

（ ）

Green Apple Data Center

7. 每周至少有一次从有益健康、营养科学出发而设计的膳食吗？

（　）

8. 一周内是否有过使你确实感到高兴的事？有几次？

（　）

9. 在家里，有没有一个使你感到舒适放松，或可以静处的一个环境？

（　）

10. 在日常生活中，是否能掌握合理计划时间的技巧？

（　）

11. 是否每日抽烟？抽几包？

（　）

12. 是否用药物或酒类帮助你睡眠？每周使用几次？

（　）

13. 白天，是否用药或白酒减轻你的焦虑或使你镇静？每周能用几次？

（　）

14. 是否有将办公室内的工作任务带回家晚上做的习惯？每周带回家几次？

（　）

评分标准

答‘是’的按下表计分，其他不加分。

得分 答案 / 题号	是
1	+15
2	+15
3	+15
4	+15

Green Apple Data Center

5	+15
6	+5/次
7	+5
8	+5/次
9	+10
10	+10
11	−10
12	−5/次
13	−5/次
14	−5/次

☞ 诊断结果

115 分以上者，能承受相当高的心理压力，心理素质非常好。
71—115 分者，承受心理压力的能力比较强，注意一些会更好。
50—70 分者，承受心理压力的能力一般，通常能应付心理压力。
50 分以下者，承受心理压力的能力很差，最好去咨询一下医生。

自我评价

Green Apple Data Center

承受力测试 3

测试目标	人格成熟程度

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道自己是否是一个成熟的人吗？下面的测试能帮助你，快快测验一下吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你对国外的事是否关心？
   A. 对国外毫无兴趣
   B. 忙于自己的事情，顾及不到国外发生的事
   C. 常常打听国外的准确消息
   D. 对国外发生的事比本国的更感兴趣
   E. 没有比研究国外的情况更有趣的事
   F. 为深入了解本国，学习国外的东西是愉快的
2. 必须在大众面前讲话时，你：
   A. 紧张得很，不知所措，结结巴巴
   B. 虽然很困难，但设法把话讲完
   C. 这是同自尊心作斗争，所以决不退缩
   D. 不需很大努力就能发好言

Green Apple Data Center

E. 对听众说话是愉快的
F. 听众不友好时很难讲话

3. 看有关自己的事情登在报纸时,你:
A. 很高兴,想让朋友也看看
B. 有点自豪,但认为这并不十分重要
C. 完全不感兴趣
D. 看到报道时不是高兴就是讨厌
E. 只要报道不损害自己的形象,愿意给别人看一看,自夸一番
F. 看到自己的名字变成铅字,十分讨厌

4. 对于未来预言、超自然能力,你的看法:
A. 很相信,认为这是生活中经常经历的事
B. 预言、超自然能力大致上能说对
C. 不知究竟是正如预言那样,还是偶然那样
D. 完全是没有根据的,相信这对谁都无益
E. 虽然知道这是谎言,但还是挂在心上

5. 在小范围或社会的集会上,你:
A. 经常在讨论中起主角作用
B. 只有在知道讨论的题目时才参加
C. 对自己想说的事很自信,并认为有述说价值时才参加讨论
D. 讨厌在小组发言,所以不参加
E. 为使讨论能继续下去而参加,但决不起主角作用

6. 对现在流行的电脑算命,你:
A. 像陷入进退两难境地,自己决定不了
B. 知道朋友算了,自己不妨也看看
C. 只是想知道电脑在运用什么技术手段
D. 认为反正靠不住,开始就不去
E. 为了一时的安慰,才去算一算

Green Apple Data Center

7. 为了给他人留下好印象,你：
   A. 考虑各种方法,并花一定时间来推敲计划
   B. 不刻意去做,但有机会就利用
   C. 只腾出一点点时间去做
   D. 决不做。在别人面前不想做这种事
8. 在工作、生活中遇到困难时,你：
   A. 毫不犹豫地请教这方面的专家
   B. 经常请教亲朋好友
   C. 很少麻烦他人
   D. 同认为一定能给自己出好主意的人商量
   E. 在找别人商量前,尽量想办法自己解决
9. 在被家里人非难,指责时,你：
   A. 心里不高兴但一言不发
   B. 或随声附和,或讲好话以保持家庭的和睦
   C. 当时一言不发,以后找机会报复
   D. 当场顶嘴,维护自己的自尊心
   E. 设法弄清受非难的原因
   F. 发火,与他争论
10. 对面容、仪表、打扮,你：
   A. 认为很重要,花很多时间尽量把自己打扮得漂亮些
   B. 只花一点点时间,稍稍留意就行
   C. 认为这并不重要,打扮得和别人没有什么特别之处
   D. 虽认为这很重要,但不花很多时间
11. 学校的老师和家人对你：
   A. 很不满意,使我的生活一团糟
   B. 一有什么事,肯定对我的态度不满
   C. 在我闹出事之前一点也不关心我
   D. 经常帮助我
   E. 经常帮助我,赞扬我
   F. 在我做错事时责怪我,做好事时表扬我

Green Apple Data Center

12. 周围的人对你：
A. 要么非常喜欢，要么非常讨厌
B. 有些喜欢但还不至于同我成为朋友
C. 初次见面时谁都喜欢我
D. 只是非常了解的人喜欢我
E. 谁都不喜欢我
F. 很多人都对我有些喜欢
G. 一点也不知道
H. 做有益于他人的事，他人才对我有好感
I. 只是开头被人喜欢，不能保持下去
13. 对自己的失败与挫折，你：
A. 只要别人有兴趣随时都会告诉他
B. 只在谈话时顺便说出来
C. 因为不想博得别人的同情，很少谈起
D. 决不说，怕被别人抓住弱点，对自己不利
14. 在游戏或进行比赛时你喜欢找什么样的对手：
A. 是这一行的老手——这才是锻炼的好机会
B. 是比自己稍强一些的人——为了勉励自己
C. 同自己水平一样的人，这样双方会竭尽全力拼搏
D. 比自己本领差的人——因为我不想输
E. 出色的运动员，这与竞技无关
15. 与同事讨论时，你：
A. 常使争论达到白热化程度
B. 对感兴趣的问题经常讨论
C. 很少同别人争论，乐意同自己进行理智对话
D. 讨厌争论，所以尽量避免它
E. 最讨厌争论
F. 别人争论时喜欢插嘴
G. 喜欢争论，因为它可以知道对方掌握知识的程度

Green Apple Data Center

16. 遭到他人的批评时,你：

A. 查明受到批评的原因

B. 想直接听一下批评的理由

C. 什么也不说,把它忘了

D. 找机会反过来批评他

E. 如果自己正确的话,努力消除对方的误会

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	0	5	11	3	5	13			
2	1	1	5	9	7	5			
3	2	13	5	5	3	2			
4	0	1	2	15	1				
5	9	11	5	1	5				
6	1	2	2	15	5				
7	4	13	3	3					
8	11	2	5	5	7				
9	5	2	2	7	13	3			
10	3	9	5	2					
11	2	3	9	5	4	11			
12	5	2	5	5	5	13	3	3	5
13	2	13	7	4					
14	3	11	5	0	13				
15	3	13	5	5	1	5	5		
16	13	11	2	3	9				

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

最高分为 200 分，成熟程度与分数成正比。正在走向成熟的你，出现比预料分低的结果不奇怪。总分超过 100 分，你已经相当成熟了。

自我评价

咨　询

要做一个成熟的人，就要摆脱过去的压抑，目光放远一些，积极投身于超越自我的某人某事中去，拥有博爱宽容的情感，还要有自知之明，客观地看待周围的世界。

Green Apple Data Center

承受力测试 4	
测试目标	承受压力指数

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

在钢筋水泥的现代化都市，每个人都面临着生存的压力，那么，你能承受压力吗？以下测试题均有几个答案，请对每个答案做出“是”与“否”的回答。

☞ 测试题

1. 从国外旅行回来，海关要你打开装有超重物品的行李箱时，你的表现是：

A. 镇定自若　　（ ）

B. 兴奋　　（ ）

C. 冷静沉着　　（ ）

D. 紧张不定　　（ ）

Green Apple Data Center

E. 冒冷汗

( )

F. 心发慌

( )

2. 在一次关于新科技成果应用的讨论会上，大家认为你的说法荒唐可笑，并嘲笑你，你的反应是：

A. 脸红耳赤

( )

B. 不在乎

( )

C. 镇定自若

( )

D. 生气恼火

( )

E. 心平气和

( )

F. 手足无措

( )

3. 与朋友激烈争论一件事，朋友以‘再也不想理你了’一句话结束争论，你会：

A. 产生敌意

( )

B. 镇定自若

( )

C. 不安

( )

D. 不在乎

( )

E. 手足无措

( )

Green Apple Data Center

F. 保持平静

（　）

4. 准备一些相关的资料，以便和你去应聘的跨国公司的人事科长面谈时用。面试时，人事科长却说“这些资料不足以当推荐函。”你的表情是：

A. 不安

（　）

B. 镇定自若

（　）

C. 目瞪口呆

（　）

D. 脸红耳赤

（　）

E. 保持平静

（　）

F. 手足无措

（　）

5. 你在舞会中跳舞跳得正来劲，对方却说“你好像不太会跳。”这时，你会：

A. 不在乎

（　）

B. 手足无措

（　）

C. 生气恼火

（　）

D. 脸红耳赤

（　）

E. 镇定自若

（　）

Green Apple Data Center

F. 一笑了之

( )

6. 讨论会上,有人对你指责“你难道没有自己的想法吗?”这时,你会:

A. 产生敌意

( )

B. 保持平静

( )

C. 手足无措

( )

D. 冒冷汗

( )

E. 目瞪口呆

( )

7. 与人聊天时,把对方不想让人知道的秘密不小心说漏嘴,尽管竭力找话掩饰,对方还是察觉到了,你会是:

A. 慌乱无措

( )

B. 脸红耳赤

( )

C. 说不出话来

( )

D. 镇定自若

( )

E. 无所谓

( )

F. 手发抖

( )

Green Apple Data Center

8. 上司对你的工作非常不满，指责了几句，你的表现是：

A. 镇定自若　（　）

B. 脸红耳赤　（　）

C. 保持平静　（　）

D. 不定　（　）

E. 目瞪口呆　（　）

F. 摇头苦笑　（　）

9. 等待中轮到自己进行口试时，听到主考官用生硬、不友好的声音叫你的名字，你的表现是：

A. 产生敌意　（　）

B. 手发抖　（　）

C. 镇定自若　（　）

D. 心平气和　（　）

E. 冒冷汗　（　）

F. 紧张不安　（　）

10. 乘坐电梯时，电梯突然出了点小问题，停在两层楼之间。这时，你的心情是：

Green Apple Data Center

A. 轻松

( )

B. 镇定自若

( )

C. 生气恼火

( )

D. 心跳加快

( )

E. 沮丧

( )

F. 冷静沉着

( )

11. 突然有人请你在宴会中对所有客人讲几句话，你心里的感觉是：

A. 心跳加速

( )

B. 生气、恼火、不安

( )

C. 兴奋

( )

D. 沉着

( )

E. 手忙脚乱

( )

F. 脸红耳赤

( )

12. 交通警察半路把你拦下来，请你出示驾照。警察发觉你有点慌乱，因而开始问话，你会是：

A. 心平气和地回答

( )

Green Apple Data Center

B. 处于敌视状态

（　）

C. 手发抖

（　）

D. 镇定自若

（　）

E. 感到不安、紧张

（　）

F. 冒冷汗，很害怕

（　）

13. 收到去新单位报到的通知，按照指定时间前往，已经等了一个多小时，还是没人前来接待，你的表现是：

A. 产生敌意

（　）

B. 生气

（　）

C. 心平气和

（　）

D. 心跳加快

（　）

E. 愉快

（　）

F. 额头冒汗

（　）

14. 在咖啡屋里把满满的一杯咖啡打翻了，你会是：

A. 愉快

（　）

B. 手忙脚乱

（　）

Green Apple Data Center

C. 不在乎

( )

D. 目瞪口呆

( )

E. 自然地笑

( )

F. 脸红耳赤

( )

15. 在麦当劳吃完午餐准备付钱时，发现忘了带钱包，你的表现是：

A. 脸红耳赤

( )

B. 镇定自若

( )

C. 心跳加速

( )

D. 很高兴

( )

E. 手足无措

( )

F. 冒冷汗

( )

16. 没有购买车票而坐公交车不幸被抓住，大家都把目光投向你，你的感觉是：

A. 脸红耳赤

( )

B. 镇定自若

( )

C. 手发抖

( )

Green Apple Data Center

D. 不在乎

（　）

E. 羞愧不安

（　）

F. 自然地笑

（　）

17. 车子半路抛锚了，只好停在路旁，你的心情是：

A. 镇定自若

（　）

B. 生气

（　）

C. 冒冷汗

（　）

D. 心平气和

（　）

E. 焦躁不安

（　）

F. 很紧张

（　）

18. 采购完一周的食品回家，一打开门发现洗衣机里的水溢出来，家中水漫金山，你会怎样：

A. 镇定自若

（　）

B. 沮丧不已

（　）

C. 手发抖

（　）

D. 心平气和

（　）

Green Apple Data Center

E. 生气

（ ）

F. 轻松

（ ）

评分标准

选‘是’的得 1 分，选‘否’的得 0 分，计算出总分，再参照下表，先找出属于你的年龄栏，看看你能承受的压力指数。

14—16 岁	17—21 岁	22—30 岁	31 岁以上	对压力之抵抗力
96—107 分	98—107 分	100—107 分	104—107 分	非常强
88—95 分	90—97 分	88—99 分	92—103 分	强
73—87 分	70—89 分	66—87 分	70—91 分	普通（尚可）
47—72 分	50—69 分	50—65 分	50—69 分	普通（稍低）
0—46 分	0—49 分	0—49 分	0—49 分	很弱

☞ 诊断结果

很弱：说明你承受压力的能力很弱。遇到压力往往表现为不知所措，非常慌张，甚至于会六神无主，建议你变得轻松一些，尽量保持冷静；

普通（稍低）：说明你承受压力的能力比平均水平稍低。你一旦有精神负担，就会设法维持平静，遭遇挫折或打击时，会出现精神失衡的情形；

普通（尚可）：说明你承受压力的能力比平均水平稍好；

强：说明在同龄人群中，你承受压力的能力是比较不错的，不会轻易动摇，信念很坚定，不会轻易失控发脾气；

非常强：说明你承受压力的能力非常强，一般情况下，心慌意乱，手忙脚乱的时候不多，除非事态非常严重时，无法保持镇静。

Green Apple Data Center

承受力测试 5

测试目标	应付心理压力方式

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

你知道自己应付心理压力的方式吗？请在以下测试题中，选出与你最符合的一个选项，把答案的序号填入题后括号内。

☞ 测试题

1. 我会等待着奇迹出现的。

（ ）

2. 我相信命运，有时我运气不好。

（ ）

3. 我会无所谓，像什么事都没有发生过一样。

（ ）

4. 我会尽量控制自己的感情。

（ ）

5. 我将尽量看到问题好的一面。

（ ）

6. 我会埋头大睡一天。

（ ）

Green Apple Data Center

7. 我会向惹起问题的人发火。

( )

8. 我会接受别人的同情和理解。

( )

9. 我告诉自己一些能使自己感到开心的事情。

( )

10. 我尽量使问题留有某种余地。

( )

11. 我会主要考虑将来怎么办。

( )

12. 我竭尽全力去分析问题,以便更好地理解它。

( )

13. 我转向其他活动或工作,不再去想那些事情。

( )

14. 我认为时间一过,事情自然就会变化,只是需耐心等待。

( )

15. 我争辩或讲和,会尽量采取主动。

( )

16. 我会做些不一定有报酬的事,但至少我是做了。

( )

17. 我争取找到有关的人来帮忙。

( )

18. 我会找一些人谈话,以便更多地了解问题。

( )

19. 我会批评或惩罚自己。

( )

20. 我将主动针对该问题做些有用的事情。

( )

21. 我将尽量去忘掉所有的事情。

( )

Green Apple Data Center

22. 我会去寻求专门的帮助。

（　）

23. 我做些改变和调整，正所谓吃一堑长一智。

（　）

24. 我将静观其变。

（　）

25. 我会作出道歉或做些物质补偿。

（　）

26. 我会做出行动计划并去执行。

（　）

27. 我接受另一件好事情来补回自己所需。

（　）

28. 我会发泄一下自己的不快情绪。

（　）

29. 我会认为是我自找麻烦。

（　）

30. 我在事后会比事前感觉好一些。

（　）

31. 我会找能为此事做些实际帮助的人去谈话。

（　）

32. 我会尽量先睡觉，以便暂时摆脱危机。

（　）

33. 我会通过喝酒或跳舞等方式来使自己感到舒服些。

（　）

34. 我会用冒险的方法来解决危机。

（　）

35. 我尽量做到不感情用事、不急躁。

（　）

36. 我将寻求新的目标。

（　）

Green Apple Data Center

37. 我会维护自己的名誉，坚强不屈。

（ ）

38. 我会重新发现生活的意义。

（ ）

39. 我认为改变一些事情，整个事情就会慢慢好转

（ ）

40. 我将避免与人打交道。

（ ）

41. 我会尽量不让它影响我，一般不对它作太多考虑。

（ ）

42. 我将去征求我所敬重的亲属或朋友的意见。

（ ）

43. 我尽量不让其他人知道这件事情有多差。

（ ）

44. 我尽量使事情淡化，我不会太认真地对待这件事。

（ ）

45. 我会和别人交流我的感受。

（ ）

46. 我坚持己见，争取我所想得到的结果。

（ ）

47. 我把责任尽量推到别人身上去。

（ ）

48. 我将凭借过去的经验，因为过去我也遇到过类似的情境。

（ ）

49. 我知道该怎么做，因此会努力使事情得到解决。

（ ）

50. 我不会相信事情真的已经发生。

（ ）

Green Apple Data Center

51. 我会告诉自己，下一次情况就不会如此了。

（　）

52. 我会用几种不同的方法来分析问题。

（　）

53. 我接受事实，因为我对此已经无能为力。

（　）

54. 我将尽量排除干扰，只想目前的问题。

（　）

55. 我希望自己能改变已经发生的事情。

（　）

56. 我将设法改变自己的一些想法。

（　）

57. 我会幻想有一个比眼前处境要好的地方或机会。

（　）

58. 我希望事情很快会过去。

（　）

59. 我幻想或祈祷事情会自己好转。

（　）

60. 我祈求上帝来保佑。

（　）

61. 我会想到最坏的结果

（　）

62. 我将仔细考虑将如何说或如何去做。

（　）

63. 我想象并模仿我所崇拜的人，来处理自己所遇到的事情。

（　）

64. 我将尽量从多个角度来看问题。

（　）

Green Apple Data Center

65. 我提醒自己事情可能还会更坏。

（ ）

66. 我接受经验教训，把它作为一次锻炼。

（ ）

评分标准

选A得3分，选B得2分，选C得1分，选D不得分。

☞ 诊断结果

1. 第20、23、30、36、38、56、60题，总分超过12分：你会主动地应付心理压力，并且始终抱着积极的态度。

2. 第11、26、39、48、49、52题，总分超过10分：你会有计划地应付心理压力，会运用理性的思维方式去分析解决问题。

3. 第1、6、33、40、47、50、58、59题，总分超过15分：你会逃避心理压力，多采用逃避的态度来应付这种压力。

4. 第8、18、22、31、42、45题，总分超过10分：你会寻求他人的帮助来应付心理压力。

5. 第4、10、35、43、54、62、63题，总分超过12分：你会很好地控制自己从而应付心理压力。

6. 第2、3、5、21、41、44题，总分超过10分：你会采用间接的方式来应付心理压力。

7. 第7、16、17、28、34、46题，总分超过10分：你会采用直接的方式来应付心理压力。

Green Apple Data Center

第 3 章

自我修养能力测试

自我修养，指一个人在理论、知识、艺术、思想、外表等方面所具备的水平。一个人的修养，既包括内在的涵养也包括外在的形象。自我修养水平的高低，与先天因素关系不是很大，它主要是通过后天的学习及相应的环境（包括家庭、学校、社会、社区等环境）熏陶逐渐培养起来的。

步入 21 世纪，社会需要的是一种复合型人才，看重的是人的综合素质。所以，一个自我修养水平高的人，无疑会成为时代的需要。而且，自我修养很高的人，天生就有一种亲和力，一般在社交生活中会成为受欢迎的明星人物。

Green Apple Data Center

第 1 节　内在涵养测试

内在涵养是指一个人能控制自己情绪的内在修养功夫以及在美术、音乐等艺术方面的修养水平。内在涵养水平的高低，与一个人的家庭环境、成长经历有一定关系。一般来说，一个内在涵养水平高的人，是能够统帅全局、控制局面的。

Green Apple Data Center

内在涵养测试 1	
测试目标	教养水平

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

如果你想知道自己的教养水平，就请完成以下测试。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你的山地车的车铃不知被哪个缺德的人摘走了。趁人没见，摘别人一个装上，反正我也没占便宜。
   A. 你总是这样认为
   B. 你从不这样想
   C. 偶尔这样
2. 你看到有人面临危险时，尽管不认识，你也能挺身相救。
   A. 是的
   B. 不一定
   C. 不
3. 在机场排队买票时，你总想加塞，因为对你来说，时间就是金钱。
   A. 是的

Green Apple Data Center

B. 不一定

C. 否

4. 你做一件好事,别人误会了你,但你仍能坚持做到底。

A. 是的

B. 不一定

C. 不

5. 你在公共场合非常注意衣着整洁大方。

A. 是的

B. 不确定

C. 否

6. 你认为:

A. 制定一些准则,对社会中人们的行为加以控制是必要的

B. 人必须有规可循,因为人需要控制

C. 对人加以限制是暴虐,而且是残酷的

7. 要是你信仰宗教:

A. 你认为你的信仰是唯一正确的

B. 各种信仰都有一定的道理

C. 不信教的人是愚昧的人,罪恶的人

8. 你会与一个不同种族或民族的人结婚吗?

A. 会的

B. 不会

C. 没有仔细考虑某些具体问题之前,是不会的

9. 假如你暂住在与你的家庭生活习惯完全不同的另一家:

A. 你很高兴地去适应

B. 你会感到恼火和无法忍受

C. 你觉得在短时间内还可以忍受,但时间一长就难以维持了

10. 你最同意下面哪个说法?

A. 我们不应当对别人的行为妄加评论,因为没有人能

Green Apple Data Center

够完全理解别人的行为动机

B. 我们可以对别人的行为做些评论

C. 我们必须对别人的行为做出评价

11. 在公园或其他场合，遇到认识的人：

A. 我总是热情打招呼

B. 有时打招呼，有时则不

C. 人来不打招呼

12. 当你的朋友做出你非常反对的事时：

A. 你与他断绝来往

B. 你会把你的感受告诉他，但仍然与他保持友谊

C. 你告诫自己，此事与自己无关，同他的关系依然如故

13. 倘若别人严重伤害了你：

A. 你把此事牢牢记在心里，永不原谅他

B. 你原谅了他

C. 原谅了他，但不会忘记此事

14. 你乘坐地铁时，只要有座位：

A. 你就抢占，无论有没有老弱病残

B. 根据情绪好坏来定

C. 总是让别人坐

15. 你对待商店、饭店、咖啡店的售货员、服务员总跟对待朋友那样有礼貌。

A. 是的

B. 偶尔这样

C. 从来不

16. 你买东西回家以后，发现售货员多找了五美元，你马上去退还。

A. 是的

B. 不一定

C. 不退还

Green Apple Data Center

17. 在客厅玩耍的孩子使你不能集中精力工作时：
A. 你会因孩子玩得快乐而高兴
B. 对他们发脾气
C. 感到心烦
18. 你在别人面前常常批评性地议论你的朋友吗？
A. 经常
B. 很少，几乎没有
C. 有时
19. 如果你不喜欢的人交了好运：
A. 你忌妒
B. 不太在乎，但觉得这好运交到自己身上该多好
C. 你认为此事对他确实是件好事
20. 下列哪种情形与你相符？
A. 尽量使别人按你的观点看待或对待事物
B. 对事物提出自己的观点和意见，不会为此与别人争论或尽量去说服他人
C. 别人不直接问你，你不会主动说出自己的观点

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	3	1	2
2	1	2	3
3	3	2	1
4	1	2	3
5	1	2	3
6	1	2	3
7	2	1	3
8	1	3	2
9	1	3	2
10	1	2	3

Green Apple Data Center

11	1	2	3
12	3	1	3
13	3	1	2
14	3	2	1
15	1	2	3
16	1	2	3
17	1	3	2
18	3	1	2
19	3	2	1
20	3	1	2

☞ 诊断结果

46—60 分 :你是一个教养较差的人。有时你很霸道,固执己见,而且经常冒犯别人。因此,你以后要注意自己的言谈举止了;

31—45 分 :你是一个有教养的人。可是你的处世哲学决定了你与朋友的友谊不会保持很长时间。你会在许多无关紧要的小事上,浪费许多感情与精力。建议你把自己的经验,生活范围再扩大一些,心胸再开阔一点;

20—30 分 :你是一个非常有教养的人。你心胸开阔,受人尊敬,能够理解别人的难处,意识到他人面临的困难。你是一个严以律己,很有社会公德和职业道德的人,相信你会成为受欢迎的人。

自我评价

Green Apple Data Center

内在涵养测试 2	
测试目标	审美素养指数

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

下面是关于你的审美素养的测试，建议你最好请一位有一定艺术素养，又很了解你的人给你打分，请在答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你的审美标准是什么？
   A. 正确、健康
   B. 不够正确、健康，或有时如此
   C. 介于以上两者之间
2. 你的审美趣味如何？
   A. 高尚
   B. 低下狭窄
   C. 介于以上两者之间
3. 你的审美理想是什么？
   A. 进步，能激励和鼓舞人
   B. 缺乏理想

Green Apple Data Center

C. 介于以上两者之间

4. 你的马克思主义美学水平高吗？

A. 有较高的理论修养

B. 缺乏理论修养

C. 介于以上两者之间

5. 你的生活美学水平如何？

A. 有较高理论修养或在技术美学、环境美学上有所擅长

B. 缺乏理论修养，且无特长

C. 介于以上两者之间

6. 你的文艺美学水平如何？

A. 有较高的理论修养，对某一门艺术有特长

B. 缺乏理论修养，也无特长

C. 介于以上两者之间

7. 你的美国美学知识情况怎样？

A. 了解较多人物、著作或历史、术语

B. 了解甚少，甚至贫乏

C. 介于以上两者之间

8. 你的外国美学知识掌握情况如何？

A. 了解较多人物、著作，或历史、流派

B. 了解较少，甚至贫乏

C. 介于以上两者之间

9. 你的文艺美学知识掌握情况怎样？

A. 对某一大类或几类文艺美学的知识掌握较多

B. 掌握较少

C. 介于以上两者之间

10. 你的生活美学知识掌握情况好吗？

A. 对社会美学、自然美学、技术美学、环境美学某一方面了解较多

B. 了解较少，甚至贫乏

Green Apple Data Center

C. 介于以上两者之间

11. 你的审美再造能力高吗？

A. 丰富、强烈、敏锐

B. 很差

C. 介于以上两者之间

12. 你的审美创造能力如何？

A. 丰富、强烈、敏锐

B. 很差

C. 介于以上两者之间

13. 你能做到行为美吗？

A. 待人彬彬有礼，处事豁达大度

B. 待人粗野鲁莽，心胸狭窄

C. 介于以上两者之间

14. 你能语言美吗？

A. 优美、正确、纯洁

B. 庸俗、不当、脏话连篇

C. 介于以上两者之间

15. 你会讲究仪表美吗？

A. 衣着整洁、朴素大方、仪表端庄

B. 邋遢、猥琐

C. 介于以上两者之间

16. 你的文艺美技能如何？

A. 多才多艺，具备一项或一项以上技能

B. 无表现才能

C. 介于以上两者之间

17. 你的生活美技能怎么样？

A. 能设计或创造美的产品、环境等

B. 无创造才能

C. 介于以上两者之间

Green Apple Data Center

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	2	0	1
2	2	0	1
3	2	0	1
4	2	0	1
5	2	0	1
6	2	0	1
7	2	0	1
8	2	0	1
9	2	0	1
10	2	0	1
11	2	0	1
12	2	0	1
13	2	0	1
14	2	0	1
15	2	0	1
16	2	0	1
17	2	0	1

☞ 诊断结果

31—34 分 :你具有很高的审美素养；
21—30 分 :你的审美素养比较高；
15—20 分 :你具有中等水平的审美素养；
8—14 分 :你的审美素养比较差；
0—7 分 :你的审养素养太差了,应注意加强。

Green Apple Data Center

内在涵养测试 3	
测试目标	文化知识面

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

请回答下面的问题，它将告诉你，你的知识面的宽窄。

☞ 测试题

1. 在黎巴嫩物产丰富的贝卡谷地，其主要作物是什么？

_____

_____

2. 第一位渡过麦哲伦海峡的英国航海家是谁？

_____

_____

3. 肥大症（或称增生）是人体哪一腺体器官紊乱导致的疾病？

_____

_____

Green Apple Data Center

4. 在圭亚那号称人民圣殿的极端宗教组织的成员是在谁的领导下进行集体自杀的？

5. 现在已经灭绝的关恰斯人，它们是什么岛上最早的土著？

6. 造山运动是一个学术专业名词，它是哪种物质的营造过程导致的？

7. 1868 年的什么第一次让我们的世界树立起合理的人类信心的？

8. 用蒸汽作动力的第一次上天飞行的飞机是由谁在 1852 年设计的？

9. 在目前发现的猿种中，哪种猿被看作是体型最小的猿？

Green Apple Data Center

10. 琼脂常被用作胶性物质，它是从何种物质里提炼出来的？

11. 邦纳博斯的哪一类动物，它们有着黑色的面孔？

12. 马龙·白兰度的表演艺术是以哪位导演艺术家的理论为根据的？

13. 约旦国具有历史意义的用黑色的玄武岩雕凿而成的石柱是什么？

14. 黑西哥在西班牙殖民主义者入侵以前，有三个文化发详地，它们是阿斯特克文化、特诺特克文化，那么另一个叫什么？

15. 科学家奥托·哈翰因分解原子贡献而获哪年度诺贝尔奖金？

Green Apple Data Center

16. 人们在寻找大家看得见的想象中的湖泊，你知道它在哪儿吗？

17. 巴比伦的哪位能人发明了文字？

18. 美国明尼苏达州的密西西比河的源泉是什么？

19. 苏联第一次参加太空旅游的小狗，其名字叫什么？

20. 使人体血液呈红色的色素是什么？

21. 在马的鼻子上有块白色斑纹，你知道它称作什么吗？

22. 你知道一种名叫黄雏菊的东西在美国指的是什么？鱼名？花名？喜鹊名？

Green Apple Data Center

23. 公元前 431 年至 404 年，希腊的斯巴达和雅典两城邦之间进行了激烈的战争，最后取胜的是哪个城邦？

24. 维多利亚时代的最后一部名为《艾德温·德鲁德之谜》的长篇小说，其作者是谁？

评分标准

请参照各题的答案，答对一题加 3 分，答错一题加 0 分，计算出你的总分。

1. 苹果
2. 弗朗西斯·杜雷克
3. 脑垂体
4. 詹姆斯瓦伦·琼斯
5. 加那里群岛
6. 山脉
7. 摩天大楼
8. 吉弗德
9. 长臂猿
10. 海藻植物
11. 黑猩猩
12. 斯坦尼斯拉夫斯基
13. 莫阿比特
14. 玛雅文化
15. 分解原子
16. 在月球上
17. 拿波
18. 密西西比河
19. 雷加
20. 血红蛋白
21. 马纹
22. 花名
23. 斯巴达
24. 查尔斯·狄更斯

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

30 分以下：你的知识面较窄，知识有些欠缺，建议你赶快抓紧时间学习，从而拓宽自己的知识面；

31—48 分：你的知识面尚可，但需加倍的努力；

49—75 分：你的知识面很宽，且博学多才，是一个很有学识的人。

自我评价

Green Apple Data Center

第2节　外在形象指数测试

外在形象是指一个人的仪表、谈吐、行为举止等外在的东西。一个仪态端庄、谈吐风雅、举止文明的人，会成为日常生活及社交场所的亮点，形成另一道风景线。在这个注重形象的时代，每个人都越来越注意修饰自己，从而使自己的形象更完美。

Green Apple Data Center

外在形象指数测试 1

测试目标	令女子讨厌的程度

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

作为男性，你想知道自己的某些举止是否引起了女子的反感吗？那就请在以下各题中做出真实的选择。其中 A 代表“有”、B 代表“偶尔有”、C 代表“没有”。

☞ 测试题

1. 经常用手抓耳朵。　　（　）

2. 非常频繁地眨眼。　　（　）

3. 高兴起来，活蹦乱跳。　　（　）

4. 经常打嗝。　　（　）

5. 习惯于蘸着唾液数钱。　　（　）

Green Apple Data Center

6. 当美丽的姑娘从身边走过时，回头直盯盯地目送她的背影。

（ ）

7. 吃完饭后，一直用牙签在嘴里捣来捣去。

（ ）

8. 抽烟时不停地将烟从鼻孔中喷出。

（ ）

9. 吸烟一直吸到烟蒂，一副寒酸相。

（ ）

10. 在电影院或火车上，把脚放在对面座位上。

（ ）

11. 用手拔、摸自己的胡子。

（ ）

12. 搔抓头皮。

（ ）

13. 在公共汽车等公共场所，一边用耳机听音乐，一边用脚打拍子 。

（ ）

14. 常常把鞋袜脱掉，闻自己脚的臭气。

（ ）

15. 走路把手插进裤袋。

（ ）

16. 写东西时张大嘴巴。

（ ）

17. 打响指。

（ ）

18. 四仰八叉，睡态难看。

（ ）

19. 抽烟嘴里发出响声。

（ ）

Green Apple Data Center

20. 不管在哪，倒头便睡。

（　）

21. 随意抹划图书，随意折叠。

（　）

22. 勾肩搭背，一路走，一路说笑。

（　）

23. 坐下时，跷着二郎腿，摇来晃去。

（　）

24. 坐下时把裤脚卷起。

（　）

25. 在公共场所随地吐痰。

（　）

26. 刻意对着镜子梳妆打扮，显得很注修饰（女人气）。

（　）

27. 笑时用手掩住嘴。

（　）

28. 走路时，屁股、腰部扭来扭去。

（　）

29. 喝水等端起杯子时，把小指伸出。

（　）

30. 走路把提包之类抱在胸前。

（　）

31. 坐下时，把两腿紧紧并拢（女人气）。

（　）

32. 把皮包之类挂在手腕上（女人气）。

（　）

评分标准

选 A 加 2 分 选 B 加 1 分 选 C 加 0 分。

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

43—64 分：你举止丑陋，令人讨厌。尽管你很希望女孩子喜欢你，可你不优雅的举止妨碍了你与姑娘们的交往；

23—42：你有些举止不是很优雅，但还可以通过教育改变。只要你立志改掉一些不足，相信会赢得姑娘的芳心的；

0—22 分：你的举止基本上很优雅，不令姑娘们讨厌。你会成为众女子追求梦想的"白马王子"。

自我评价

Green Apple Data Center

外在形象指数测试 2	
测试目标	自我形象指数

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

在日常生活以及工作中，每个人都很关注自己的形象。你想知道自己的形象吗？那就完成以下的测试吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 要是有一件你想做的工作，但是没有规定你完成，这时你：
   A. 立刻着手进行
   B. 有点分心的感觉，但很容易就进入工作状态
   C. 觉得不愿意定下心来做，或者感到注意力分散得很厉害
2. 当某个人好像并不喜欢你时，你会：
   A. 以豁达的胸襟接受下列事实：一个人无法讨好每个人
   B. 想知道你是否做过什么事得罪他了
   C. 认为他一定在妒嫉你

Green Apple Data Center

3. 你是否担心自己会让他人失望，辜负他们对你的期望？
   A. 很少
   B. 有时候
   C. 经常
4. 如果在通过海关时，你被阻挡下来彻底检查行李，而你并没带违禁品，你会：
   A. 因为被耽搁了，觉得有点懊恼
   B. 心想，幸好我没带违禁品
   C. 觉得紧张而有罪恶感，像自己做错了事一样
5. 你会白日做梦吗？
   A. 不常做
   B. 偶尔做
   C. 经常做
6. 如果上题的答案是 B 或 C，你的白日梦是：
   A. 和可能的情况十分接近
   B. 幻想你大权在握，人人仰望你，你经常都能随心所欲
7. 在过去三年之中，是否有好几个人评论你的人格（不论是恭维或批评），让你感到惊讶的？
   A. 实在没有过
   B. 不是好几个，而是一二个
   C. 是的，有好几个
8. 当你在学校里犯了错，或者在家里把晚餐做坏了，这时你：
   A. 就耸耸肩，心想没有一个人是十全十美的
   B. 需要自我安慰，说那不太要紧
   C. 觉得很着急，并且很想替自己辩护
9. 要是有人得罪了你，你：
   A. 生气了一阵子，过后就忘了
   B. 觉得难以抛开创痛和怨恨
   C. 想报复，并喜欢想象用严厉的方式惩罚对方

Green Apple Data Center

10. 你必须去参加某次面试或某种考试。对于这些，你已经有了充分的准备，你会：
    A. 觉得有点紧张，但是仍愿意全力以赴
    B. 有时觉得有把握，有时觉得紧张
    C. 严重怀疑自己的能力
11. 假如你不喜欢你的大学或你的邻居，你会：
    A. 痛下决心换个地方，并且尽快去实现
    B. 不知何去何从，犹豫不定，不过最后还是采取行动了
    C. 觉得陷进去了，无法采取行动
12. 假如你把时间和金钱投进了某个风险性很大事业，结果一败涂地，你会
    A. 检讨得失，吸取教训
    B. 决定将来小心行事
    C. 认为那只不过是运气坏一点罢了，下次事情必定进行顺利
13. 你觉得下列哪个形容词与你最相符，请指出来。然后，找两个很了解你的人来。不要向他们透露你的答案，请他们个别告诉你，他们认为哪个最适用于你：
    A. 性子稳重或急性子
    B. 怕羞或外向
    C. 粗心或谨慎
14. 有位朋友和你争论，而你觉得他的观点不合理。这时你：
    A. 就直截了当地跟他说你的观点
    B. 试着和他妥协
    C. 觉得既难过又生气，但是尽量避免对峙
15. 你是否觉得不论你做什么事，都会有人帮助你？
    A. 否——我必须依靠自己的努力
    B. 只是照顾到某个地步而已，不能过于强求他人
    C. 是的，通常都有

Green Apple Data Center

16. 你是否感觉，别人控制了你的生活，你对所做的事情，没有发言的权利？

A. 并非如此

B. 有时候这样认为

C. 经常这样认为

17. 上次某个异性朋友说你长得很漂亮，你当时的反应如何？

A. 不觉得意外，因为知道会有这么一天

B. 觉得快活，因为我也想到这点，只是不能完全肯定而已

C. 又惊又喜

18. 你是否直呼你双亲的名字？

A. 是的，自从长大成人以来一贯如此

B. 是的，只因为父母提议要我那样做

C. 不知道什么缘故，我就不喜欢那样的叫法

19. 你即将担任一项重要的工作，一项你以前从未做过的事情。你有一位朋友不经心地说，但愿我有你那样的信心。你会：

A. 接受这句恭维话

B. 向他表明你并没有十足的把握，但你很乐观

C. 心想，如果你知道我有多紧张就好了

20. 你已经拿定主意明天逃学，或者从家里溜出去玩。你觉得：

A. 好极了——我一定能玩得很痛快

B. 很好——只是有点罪恶感

C. 很有罪恶感，以致于玩兴消失了

21. 你是否觉得别人并不了解你的长处？

A. 实在不觉得

B. 有时候觉得

C. 经常觉得

Green Apple Data Center

22. 当你生气的时候，你一般是：

A. 不表露出来

B. 直接表现出来

23. 如果第 22 题的答案是 A，你是否觉得，当你心里非常生气时，别人看你却是镇静的？

A. 很少觉得

B. 有时觉得

C. 经常觉得

24. 假如第 22 题的答案是 B，你是否觉得，在你气得快垮掉时，别人看你还是坚强的？

A. 很少觉得

B. 有时候觉得

C. 经常觉得

25. 下列情况，哪一种与你最相符？

A. 我对自己的才干了如指掌，并正在善加利用

B. 有时候我觉得，自己在某些事情上还可以做得更好一些，不过一般而言，我对自己努力的成果通常都很满意

C. 假如我用心去做，几乎什么事情我都能做，不过我并未得到应有的机会

26. 当你告诉某个朋友说，你在某个特殊的场合有某种行为或感觉时，他是否说“我没想到你会那样。”

A. 从来没说过

B. 很少

C. 有时候如此

Green Apple Data Center

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	0	1	2
2	0	1	2
3	0	1	2
4	0	1	2
5	0	1	2
6	1	2	
7	0	1	2
8	0	1	2
9	0	1	2
10	0	1	2
11	0	1	2
12	0	1	2
13	A、B 和 C，你和你的朋友相异一次加 1 分		
14	0	1	2
15	0	1	2
16	0	1	2
17	0	1	2
18	0	1	2
19	0	1	2
20	0	1	2
21	0	1	2
22	0	0	
23	0	1	2
24	0	1	2
25	0	1	2
26	0	1	2

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

36 分以上 :如果你没把分数算错,这就说明你对自己形象的认识与实际极不符合；

26—35 分 :你对自己形象的认识与他人对你的看法有很大差距；

11—25 分 :你对自己形象的认识大部分与实际相符合；

0—10 分 :你对自己形象的认识和别人对你的看法很符合。

自我评价

Green Apple Data Center

外在形象指数测试 3

测试目标	在男人眼中的形象指数

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

男人和女人的审美标准是不一样的，请在以下测试题中认真选择，了解男人眼中的“你”。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 当你的男朋友告诉你‘一切都已结束’时，你会：
   A. 开始另找新的对象
   B. 发誓一年内不再接触男孩子
   C. 有种如释重负的感觉
2. 当你一个人的时候，你会：
   A. 觉得自己像个失意的人
   B. 其实你有时候也喜欢独处
   C. 觉得太浪费了，应该和男朋友在一起才对
3. 你觉得最理想的约会方式是：
   A. 在炉火前相拥亲吻
   B. 与一男子共进晚餐，又在宴会上认识另外一男子，然

Green Apple Data Center

后再与另一男子跳舞，跳到凌晨 3 点

C. 与他共享美食

4. 一个暗恋你的男孩子从门缝中塞进一张纸条给你，你会：

A. 查出对方是谁

B. 即使他送花，你也会知道是谁送的

C. 有种受宠的喜悦，但只把他当做另一个爱情的失败者

5. 这几日有个男孩子特别注意你，而他只是个朋友，你会：

A. 管他呢，好朋友就是最好的男朋友

B. 算了，他可能不是对我有意

C. 与他打情骂俏，不管他是不是有一打女朋友

6. 如果你在学校餐厅中，碰到一位令人心动的男孩。且他就坐在你旁边，并开始赞美你的美貌。你会：

A. 问他认为你的眼睛如何

B. 给他一拳，因为不真实的话你不爱听

C. 说声谢谢，然后就去准备下一节课的考试

7. 你心情坏时会：

A. 吃一堆零食

B. 出去逛逛，看能不能有意外惊喜

C. 打电话向你的男朋友倾诉，希望能从他那里得到一点慰藉

8. 有个还不错的男孩，常常与你接近，说话，但是你已经有了男朋友，你会：

A. 管他呢，反正男朋友又不会知道

B. 觉得很得意，但并不在乎，毕竟这种事你见得多了

C. 管他什么男朋友

9. 要是有一个长得很帅的男孩，向你要跟你最好的朋友的电话号码，你会：

A. 对他说 她已经搬走了

Green Apple Data Center

B. 让他到你朋友常去的地方找她

C. 给他电话号码

10. 你认为自由恋爱是：

A. 目前很普遍的一种恋爱方式

B. 既廉价又美丽的恋情

C. 是一种伟大的观念(即使现在已经不新鲜了)

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	3	1	1
2	2	1	3
3	3	2	1
4	2	3	1
5	3	1	2
6	2	3	1
7	1	2	3
8	2	3	1
9	2	1	3
10	1	3	2

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

10—16 分 在男人眼中，从表面上来看，你很独立，而实际上你挺害羞的，建议你跟一些有点腼腆的男孩子交往，说不定会有惊喜的发现；

17—23 分 在男人眼中，你是一个很外向，很开朗的人，你一般不会“独守空闺”，但你与异性也很少有太认真的关系，建议你放心大胆地投入一次吧；

24—30 分 在男人眼中，你是一个很忠诚、诚实的人，你一般有较固定的男友，并且知道如何处理彼此间的关系，建议你开拓视野，拓宽知识面。

自我评价

Green Apple Data Center

第4章 恋爱能力测试

Green Apple Data Center

第 4 章

恋爱能力测试

恋爱能力是指一个人在恋爱时正确处理二人关系的能力。爱情是一个古老而又年轻的话题，它将永葆青春，永远都不会过时。作为 21 世纪的你，应该具备一定的恋爱能力。一个人恋爱能力的高低，直接决定了未来婚姻质量的优劣以及以后的人生道路。

恋爱中的双方是幸福的，但并不是所有的人都能拥有这种幸福。这就需要你懂得一定的恋爱哲学，并测测自己恋爱的成功率。

Green Apple Data Center

第 1 节　恋爱哲学测试

恋爱哲学或称“恋爱观”,是指一个人对待爱情所持的基本观点。恋爱中的男女双方,只有懂得一点恋爱哲学,才能找到理想中的另一半。

Green Apple Data Center

恋爱哲学测试 1	
测试目标	女性魅力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

女人往往不清楚自己的魅力，你会做这样糊涂的女人吗？聪明的你快快完成以下测试吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 笑的时候，鼻子和嘴唇之间露出皱纹吗？
   A. 出现一根横长的皱纹
   B. 出现短皱纹
   C. 没有产生皱纹
2. 在很拥挤的电车和公共汽车内，被人抓住手或者碰到过讨厌的事情吗？
   A. 经常碰到
   B. 一至二次
   C. 有
3. 有过被老师和长辈认为心眼坏而生气的事情吗？
   A. 没有

Green Apple Data Center

B. 仅一两次

C. 常有

4. 有过被初次相会的小伙子约定幽会日期的事吗？

A. 有过两三次

B. 一次

C. 根本没有过

5. 请用镜子照一下你的牙齿，你的牙齿怎么样？

A. 蛀牙或牙齿脏而发黄

B. 雪白而美丽

C. 牙齿排列不太整齐

6. 与人说话时，你的手的动作如何？

A. 几乎不用手势

B. 喜欢打手势

C. 常用手捂住嘴巴

7. 你的分发类型：

A. 中间分开

B. 向一边分开

C. 没有裂缝

8. 你的‘声音’最接近于下列哪一种？

A. 高亢尖锐的声音

B. 嗓门大而响亮的声音

C. 温和而低沉的声音

D. 普通

9. 看到同性朋友的照片时，你心里有何感想？

A. 这张照片照得不错，很高明

B. 完全不象

C. 一般，可以凑合

D. 令人感到讨厌

10. 与人说话时，你眼睛盯住对方何处？

A. 嘴巴

Green Apple Data Center

B. **眼睛**

C. **腿部**

11. **你左手指甲现在怎样？**

A. **指甲长而脏**

B. **修剪得短而整齐**

C. **指甲修长而美丽**

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C	D
1	5	3	1	
2	5	3	1	
3	5	3	1	
4	5	3	1	
5	1	3	5	
6	3	5	1	
7	1	3	5	
8	1	5	1	5
9	5	1	3	1
10	1	5	3	
11	1	3	3	

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

50—55 分 :你是一个很有个性的女人。初次见面就会给人一种一见如故的感觉,虽然有时会让人误解,但毕竟你有这种魅力;

36—49 分 :你是一个平易近人的女人。作为女人,这种平易近人的魅力,使大家都想接近你,愿意与你交往;

21—35 分 :你是一个不是很显眼的女人。你给人的第一印象很平淡,建议你充分显露你的风采;

8—20 分 :你是一个难于接近的很封闭的女人,你常被他人误认为冷若冰霜。

自我评价

Green Apple Data Center

恋爱哲学测试 2	
测试目标	恋爱观

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道你的恋爱观是否正确吗？那请完成以下的测试吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你觉得追求和对付高傲自大异性的办法是：
   A. 自己也变得更高傲
   B. 大献殷勤，做一切对方要求做的事
   C. 若无所视，做出一副完全和自己意愿相反的动作
   D. 不愿回答
2. 你觉得：
   A. 人是因为美才可爱
   B. 人是因为可爱才美
   C. 美与可爱是同时产生的
   D. 没想过
3. 有一天你发现自己的恋人变心时：
   A. 把爱转成恨

Green Apple Data Center

B. 无所谓,只当自己瞎了眼
C. 认为是幸运的,吸取过去的教训
D. 不知道

4. 你最喜欢下面哪组字:
A. 郎才女貌,爱如鱼水
B. 形影不离,心心相印
C. 志同道合,忠贞不渝
D. 不知道

5. 你对离婚的见解是:
A. 感到很惊讶,坚信自己的婚姻是不会这样的
B. 认为很平常,一旦发现更值得爱的人就抛弃旧的
C. 认为离婚是正常的,不过这些人的婚姻是不幸的
D. 不知道

6. 你想象中的小家庭业余时间是怎样渡过的:
A. 各人干各人喜欢做的事,互不干涉,自由存在
B. 虽然自己对这事没兴趣,但还是愿意伴对方消磨时间
C. 能有共同事业,互相商讨,一起追求
D. 不想回答

7. 你对爱情的字面理解是:
A. 认为有爱并不一定有情,而有情必须有爱
B. 认为爱情两字是不能拆开的,本身是男女之间的感情
C. 爱情、性爱,是男女间友谊的高级形式
D. 没想过

8. 你信奉的爱情格言是:
A. 痛苦中最高尚的、最纯洁的和最个人的乃是爱情的痛苦。
B. 生命诚可贵,爱情价更高 若为自由故,二者皆可抛。
C. 爱情,这伟大的字眼,为了你,还有什么样的事情不

Green Apple Data Center

可以办到呢！

D. 都有点喜欢

9. 你有一位异性朋友时：

A. 让对方知道，并且在对方同意下才继续与其交往

B. 没有必要告诉对方，这是自己自由的权利

C. 让对方知道，但不允许对方干涉自己

D. 不能回答

10. 你觉得幸福的爱情是：

A. 以共同的思想、情操和社会内容畅谈作为基础

B. 互相尊重对方，包括尊重对方的感情

C. 一切故事和传说中，美好的婚姻都是幸福的

D. 不能回答

11. 你对爱情的梦想是：

A. 满足自己人生最神秘的欲望的需要

B. 令人心花怒放，充满无限欢乐和诗意

C. 实现自己远大理想的阶梯，使人振奋向上

D. 没想过

12. 你希望自己的恋爱开始是：

A. 由于一次偶然巧遇，结下了一段微妙的姻缘，彼此追求

B. 从小青梅竹马，一往情深，最终发展为爱情

C. 在工作和学习中产生了爱情

D. 无法回答

13. 你觉得爱情是：

A. 男女之间一种最纯洁的感情

B. 异性间互相爱慕，渴望对方成为自己伴侣的感情

C. 自己的感情奉献给对方，是男女间的性爱

D. 不清楚

14. 你希望自己的恋人是：

A. 有漂亮的容貌，健美的身体，待人接物举止优雅

Green Apple Data Center

B. 长相一般，关心体贴自己，为人憨厚老实

C. 待人和蔼可亲，还算漂亮，但必须有权有势

D. 无法回答

15. 你注重你爱人三美中的那一点：

A. 心灵美

B. 外貌美

C. 姿势仪态发型美

D. 拒绝回答

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C	D
1	3	2	1	0
2	1	3	2	0
3	1	2	3	0
4	1	2	3	0
5	2	1	3	0
6	1	3	2	0
7	2	3	1	0
8	2	3	1	0
9	3	1	2	0
10	2	3	1	0
11	1	2	3	0
12	1	2	3	0
13	2	3	1	0
14	2	3	1	0
15	3	1	2	0

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

6 个以上的 D :你的恋爱观还没有确定下来；
25 分以下 :你的恋爱观还有一定问题；
25—35 分 :你的恋爱观还可以；
35 分以上 :你的恋爱观很正确。

自我评价

Green Apple Data Center

恋爱哲学测试 3

测试目标	与恋人情投意合程度

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

请与自己的恋人从下面的选项中选出自己最厌恶的 3 项和最喜欢的 3 项，并做一下标记。

☞ 测试题

下棋打扑克	上公园	旅游
睡觉休息	散步上街逛店	看法律书籍
小发明小实验	编织、缝纫	养鱼种花
音乐绘画写作	和朋友闲侃	串门走亲访友
参加社团活动	烹调	做家务
讨论时事政治	看电视	看电影
看话剧	参加体育活动	听广播
观看体育比赛	欣赏艺术	看小说画报

评分标准

基本分数为 45 分，每有一项共同厌恶的选

Green Apple Data Center

项就扣去 5 分 ;每有一项共同喜爱的选项就扣去 10 分 ;每有一项你最喜爱而你的恋人最厌恶的则加上 15 分。

☞ 诊断结果

70 分以上 :你和恋人的兴趣喜好非常不同,你们的爱情存在着潜在的不稳定因素 ;

50—69 分 :你和恋人的兴趣喜好差距较大,你们要进一步互相调适,免得影响以后的婚姻生活 ;

40—49 分 :你和恋人的兴趣喜好稍有差距,你们应该检查一下差距所在,尽量缩小这种差距 ;

30—39 分 :你和恋人情投意合 ;

29 分以下 :你和恋人非常情投意合。

自我评价

咨　　询

两人在一起生活,人生观一致是前提,兴趣爱好不一致也能相互产生吸引力,世界上找不到两片完全相同的树叶,也无法找到两个完全相同的人。这就需要彼此宽容,求同存异。当然,也要力求培养共同的兴趣与爱好。

Green Apple Data Center

恋爱哲学测试 4	
测试目标	一见钟情指数

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道你会一见钟情吗？请完成以下测试，作出 A、B、C 三种选择，其中 A 代表“是”，B 代表‘不确定’，C 代表‘否’。

☞ 测试题

1. 我是一个喜欢静的人，就算是节假日，也喜欢呆在家中。（ ）
2. 要是有约会，我会选择浪漫温馨的地方。（ ）
3. 我很崇拜某些偶像歌星。（ ）
4. 看书时，我喜欢从内容介绍开始看。（ ）
5. 我不是很喜欢与人打交道。（ ）
6. 我相信真正的爱情应该是细水长流、从从容容的。（ ）

Green Apple Data Center

7. 我认为金无足赤人无完人，每个人都是各有所长和所短的。

（ ）

8. 见到仪表堂堂的男性（或漂亮的女性），我会心跳不止，为之陶醉。

（ ）

9. 我非常希望有一个人能来关心和体贴我。

（ ）

10. 我挺在乎别人对我的看法。

（ ）

11. 如果是我喜欢的人，我会无怨无悔地奉献一切。

（ ）

12. 每次考试前，我都会猜题碰运气。

（ ）

13. 要是约会，我喜欢去引人注目的场所。

（ ）

14. 我相信‘灰姑娘’的故事。

（ ）

15. 对于现在的处境，我很不满意。

（ ）

16. 我喜欢买奖券，万一中了大奖那就太好了。

（ ）

17. 我觉得人与人之间不必相处得太亲热。

（ ）

18. 我这几天看了三部以上的电视连续剧。

（ ）

19. 我喜欢能拆能装的玩具。

（ ）

20. 看到悲伤的一幕，我会心酸。

（ ）

Green Apple Data Center

21. 我非常喜欢解字谜。

( )

22. 考试前,我会一心一意去复习。

( )

23. 我觉得有飞碟存在。

( )

24. 我非常喜欢看言情小说。

( )

25. 我做事有点冲动。

( )

26. 我很欣赏我的父亲(或认识的某一个人)。

( )

27. 每逢假日,我总是出去旅游或参加团体活动。

( )

28. 朋友的聚会我基本都去参加。

( )

29. 我很喜欢写信。

( )

30. 我对未来充满幻想。

( )

评分标准

(1)1、4、5、6、10、13、17、19 和 22 题:选 A 得 0 分,选 B 加 1 分,选 C 加 2 分。

(2)其余 21 道题:选 A 加 2 分,选 B 加 1 分,选 C 得 0 分。

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

41—60 分 :你一见钟情的可能性非常大,为了爱情,你会抛弃一切;

21—40 分 :你一见钟情的可能性处于中等水平;

0—20 分 :你一见钟情的可能性不大,你喜欢理性的生活,相信日久生情。

自我评价

咨　询

现实生活中‘一见钟情’而步入婚姻相伴一生的毕竟是少数。但一见钟情也反映了你心目中的‘他’的形象,如果处理得当,一见钟情也会走向成熟的爱情。在你以后的生活中,如果发生了一见钟情的情形,要提醒自己:一见钟情有很大的盲目性。

Green Apple Data Center

第2节　恋爱成功机率测试

恋爱成功机率，即恋爱成功率，是指年轻人爱情成功的可能性。处于热恋中的青年男女，冷静之后，都会想到这段感情能维持多久，因此，恋爱成功机率测试也就成为恋爱中的人热衷的话题。

Green Apple Data Center

恋爱成功机率测试 1

测试目标	求爱最佳时机

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

你想知道现在是求爱的最佳时机吗？请完成以下测试，做出你的选择。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 在你和她没有约定会面的时间里，她找了个借口来见你了，她是：
   A. 独自一人来的
   B. 带一位小朋友来的
   C. 和女伴同来的
2. 你与她在街上闲逛，突然间遇到你挺熟的另一位女性，于是就攀谈起来，这时她：
   A. 显得有点生气，想催促你尽快离开
   B. 有点不自在，呆在一旁看你们交谈
   C. 毫不介意地来搭讪
3. 你和她认识后，在以后的多次会面交谈时，她的表情：
   A. 显得十分高兴，充满活力

Green Apple Data Center

B. 情绪不稳定,时好时坏

C. 若无其事,情绪低落

4. 要是你们较长时间没会面,这次会面她的话题是:

A. 你和他有关的事

B. 说一些无关的话

C. 询问你这段时间的活动情况,特别关心你的去向、接触的人

5. 你们每次约会结束以后,对下次约会的时间场所等事宜大都是:

A. 两人都提出过

B. 你提出并征求她的意见

C. 她提出并征求你的意见

6. 你们交往有一段时间了,假如你提出要去她家中做客的要求时,她会:

A. 找个借口往后推

B. 找个借口拒绝

C. 愉快地答应或主动邀请

7. 你们在一起的一些细节,如哪次穿什么衣服、说什么话、做什么事以至喝什么汽水等,你发现她:

A. 多数不记得也未提起

B. 记得很清楚并时常提及

C. 记得,有时也提及

8. 你们一起谈论理想、志趣以及对生活的看法时,你发现她:

A. 多持异议或反感

B. 原来有不同认识,但已经开始向你靠拢了

C. 表示沉默,或婉转表示自己的看法

9. 当你因为一件不愉快的事情而感到烦恼时,她:

A. 没能察觉或察觉到也一如既往

B. 很快察觉并和你一起难过或比你还难过

Green Apple Data Center

C. 有所察觉，但情感变化不大

10. 当你向她提供或推荐一本小说时，她总是：

A. 很快读完并及时还你

B. 虽然读了，但拖拖拉拉

C. 借故不看或没读说读了

11. 你如果给她写信表达你对她的好感或仰慕之情时，她总能：

A. 很快复信并有相同分量的内容

B. 拖了一段时间才复信，内容也较浅

C. 如石沉大海

12. 你们交谈中，她对你的品行、学识、工作、待人接物等方面夸赞过或流露过满意的表情吗？

A. 偶尔

B. 从未

C. 多次

13. 你有过无意中发现她在偷偷地看你，当你们目光相遇时她又脸红地低下头或若无其事地移开看别处的情景吗？

A. 偶尔

B. 从未

C. 多次

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	1	3	5
2	1	3	5
3	1	3	5
4	3	5	1
5	3	5	1

Green Apple Data Center

6	3	5	1
7	5	1	3
8	5	1	3
9	5	1	3
10	1	3	5
11	1	3	5
12	3	5	1
13	3	5	1

☞ 诊断结果

50—65 分 现在求爱,时机还没有成熟。因为此时姑娘对你还没意思,所以你们应多花时间在一起沟通感情;

24—49 分 现在求爱,时机还不太成熟。你们的感情若即若离,所以你要分析一下原因,静观其变;

13—23 分 现在求爱,是最佳时机。姑娘已经非常喜欢你了,只是碍于面子没有向你说明,所以,你应主动发动攻势。

自我评价

Green Apple Data Center

恋爱成功机率测试 2

测试目标	恋爱成功率

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

热恋中的你，一定非常想知道你们的恋爱成功率，那就请对以下各题做出选择。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 与情人相处，你能直接询问他是不是爱你吗？
   A. 能
   B. 不能
2. 你认为恋爱结婚主要是解决：
   A. 性欲
   B. 生活
   C. 亲密伴侣
3. 从恋爱到结婚是否需要长一点时间。
   A. 要
   B. 不要
4. 嫉妒是什么信号：
   A. 爱

Green Apple Data Center

B. 不安

C. 竞争

5. 能在情人面前与别的异性过于亲热吗？

A. 可以

B. 不可以

6. 是否可以同时和两个人要好呢？

A. 不能

B. 能

7. 大多数人对婚后生活满怀奢望，结果常常落空，是这样吗？

A. 是

B. 不是

8. 哪种人最经不起失恋和孤寂之苦，女性还是男性？

A. 女性

B. 男性

9. 忠贞是搞好婚姻的基本原则吗？

A. 是

B. 不是

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	-1	3	
2	-1	0	3
3	3	0	
4	3	0	-1
5	-1	3	

Green Apple Data Center

6	3	－1	
7	3	0	
8	3	0	
9	3	－1	

☞ 诊断结果

把你的得分除以 30 再乘以 100％，即为你的恋爱成功率。

自我评价

Green Apple Data Center

恋爱成功机率测试 3	
测试目标	分手指数

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

如果想知道你们是否面临分手的危机,就请完成以下各题。在你选择的答案序号上打"√"。

☞ 测试题

1. 这几天你打电话给对方的次数有何变化？
   A. 增多
   B. 和以前差不多
   C. 没在意
2. 他最近的情绪状况如何？
   A. 很稳定
   B. 极不稳定
   C. 没注意
3. 你打电话找对方时,常有什么情况发生？
   A. 对方总是不在
   B. 都能找到对方
   C. 有时在有时不在

Green Apple Data Center

4. 你约对方出来吃饭或逛公园,对方有何反应?
   A. 很愿意出来
   B. 说他(她)最近很忙,改日再说
   C. 没特殊情况,像往常一样都能赴约
5. 最近,对方的衣着和发型有何变化?
   A. 变得越来越整洁和时髦
   B. 没什么变化
   C. 偶尔稍作改变
6. 对方在你面前时,最爱说什么话题?
   A. 你所不认识的同事或同学
   B. 你俩之间的事
   C. 找不到什么话说
7. 你和对方约会的内容相同吗?
   A. 总是相同的
   B. 经常变换新的花样
   C. 偶尔变换一下
8. 对方和你在一起时,有什么异性?
   A. 总是心事重重,不知在想什么
   B. 和往常一样,谈笑风生
   C. 没在意
9. 对方最近有什么新的举动?
   A. 开始写日记
   B. 和我探讨去何处旅游或其他活动
   C. 没有什么举动,比较平静
10. 对方有一本通讯录,可是:
   A. 绝不在我面前打开
   B. 常在我面前打开
   C. 我没在意此事

Green Apple Data Center

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	5	1	3
2	1	3	5
3	5	3	1
4	1	5	3
5	5	3	1
6	5	1	3
7	5	1	3
8	5	1	3
9	5	1	3
10	5	3	1

☞ 诊断结果

41—50 分 :你们会劳燕纷飞。可能你们之一另有所爱了,你们或者努力改善关系,或者尽快分手;

31—40 分 :你的情敌在与你竞争,所以,你要抓紧行动,抓住对方的心;

21—30 分 :你们之间的感情太理性了,爱情是需要不断变化的;

10—20 分 :你们根本不会劳燕分飞,你不必再担心了。

自我评价

Green Apple Data Center

恋爱成功机率测试 4

测试目标	爱的潜质

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道自己是否具备爱的潜质吗？请对以下测试题做出‘同意’或‘不同意’的选择，其中 A 代表‘同意’，B 代表‘不同意’。

☞ 测试题

1. 女性向自己爱慕的人主动求婚是完全合乎道德的。

（　）

2. 当你写一封规劝信时，不要直接说出希望对方革除某种习惯或改变某种态度。

（　）

3. 一个在所倾心的人面前自制拘束的人，在爱情上很易于成功。

（　）

4. 在一次舞会上，少女海伦遇见了颇觉豪迈可爱的男士史密斯，一星期后，她和史密斯先生通了电话，除了仰慕之词外，还请他约个时间谈谈。

Green Apple Data Center

①他也许会觉得她的做法不甚得礼。

( )

②你认为她的做法不甚得礼；

( )

③她鲁莽了。她最好不这样做，免使史密斯先生对她产生不良印象。

( )

5. 青年男女相遇时最好用对方所喜欢的称呼。

( )

6. 一个人对自己表达爱情的技巧不必太精心钻研，即使会令对方惊异或欣喜，也不必这样。

( )

7. 处于青春时期的男女真心喜欢异性时，应当坦率说明，不必借礼物等来表示。

( )

8. 任何一对男女恋人，当他们觉得双方之间有着纯真的爱情时，爱情便会自然维持下去，不需特别加以关注。

( )

9. 要获得真挚的爱，最好是遵循无为而自然的原则。但是要使爱情维系长久，则须经常注意经营。

( )

10. 要是你没有足够的钱购置礼品赠给所爱的人，你就不必设以赠礼品，可以用诚恳的书面或口头的方式表示。

( )

11. 诗人如海涅、普希金等所歌咏的罗曼蒂克爱情，只限于梦想者，而不存在于老百姓之间。

( )

12. 一个人对自己的爱人应当而且必须比对旁人更客气。

( )

Green Apple Data Center

13. 通常，那些古代沿袭下来的社会观念如男尊女卑，夫唱妇随等等，今天仍可作为现代婚恋生活的法则。

（　）

14. 每个正人君子，当他同自己的爱人在一起时，遇见和爱人同性而容貌风度特别出众、服饰特别华丽的人士时，都应抑制任何慕赞的目光神情。

（　）

15. 求爱可以有许多种方式，但都必须遵循一个原则：简单明了。不必有太多的繁文缛节，要以不使双方感到困扰为好。

（　）

16. 一个人，假如真在恋爱中，就不必寻找那些以为有助的优美爱情语句，怎样的话都可以坦率表达出来的。

（　）

17. 对爱人要比对其他人更关心、更体贴。

（　）

18. 妻子是需要的，她体贴、勤勉、照料家和孩子，功不可没。但是，婚姻是爱情的坟墓，男子结婚后温情应当从情人那获得。

（　）

19. 如果你真心爱妻子（或者丈夫）就该无条件地爱她（他）所爱的人。

（　）

20. 青年男女赴约会时，应对个人的整洁清爽等等，特别注意。

（　）

21. 一个人在什么时候向对方求爱，应预先让对方知道，以使对方不致惊异或手足无措。

（　）

Green Apple Data Center

22. 恋爱是一个关系个人一生幸福的大事。在恋爱过程中，男女双方都应使对方感觉到：天下最重要的事无过于他们中间的爱情。因而双方谈话的大部分内容应限于爱情与个人的事。（ ）

评分标准

题号	答案
1	A
2	B
3	B
4	①A ②B ③B
5	A
6	A
7	A
8	B
9	A
10	A
11	B
12	B
13	B
14	B
15	A

Green Apple Data Center

16	A
17	A
18	B
19	A
20	A
21	B
22	B

如果你的选择与上述标准答案相符，则加 1 分，不符则得 0 分。

☞ 诊断结果

0—12 分：你的爱的潜质几乎没有；
13—15 分：你的爱的潜质还可以；
16—18 分：你的爱的潜质处于良好水平；
19—24 分：你的爱的潜质处于优秀水平，你非常具备爱的潜质。

自我评价

Green Apple Data Center

第5章 婚姻家庭能力测试

Green Apple Data Center

第 5 章

婚姻家庭能力测试

婚姻家庭能力就是指你在婚姻家庭生活中所具备的能力，如抚育子女，理解配偶，赡养双方父母，教育孩子等。爱情是很罗曼蒂克的。风花雪月的浪漫爱情故事，永远值得我们回味。而婚姻、家庭则是很现实的，意味着要承担更多的责任，对爱人、对孩子、对父母以及对社会，所以，即将步入婚姻的你，一定要有心理准备。

进入新的世纪，生活、工作节奏越来越快，在您奔波劳碌一天之后，千万别忘了回家享受家的温馨。

Green Apple Data Center

第 1 节　婚姻测试

有人说“婚姻是未婚男女向往的神圣殿堂”,也有人说“婚姻是爱情的坟墓”,即将步入婚姻或已处于婚姻中的你,是怎样看待婚姻的呢?无疑,每个人都有自己的看法,那么,你对婚姻知多少呢?请您不妨做一下测试。

Green Apple Data Center

婚姻测试 1	
测试目标	夫妻关系理想程度

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道你们夫妻关系的现状吗？请认真完成以下测试就会知道结果了。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你们夫妻对性生活的要求是：
   A. 在可能情况下质量兼顾
   B. 只注重量
   C. 只注重质
2. 你们夫妻对性生活的共同体验是：
   A. 不仅是感情融洽的享受，也能激起对下次性生活的向往
   B. 总表现为不愉快的过程
   C. 仅是感情较融洽的交流
3. 引起夫妻之间争吵、呕气最多的话题经常是：
   A. 经济上的支出
   B. 对家庭内外一些事情的认识及处理方法

Green Apple Data Center

C. 猜疑一方不忠诚

4. 你们夫妻呕气以后要归于好的一般过程是：

A. 一方让步

B. 互有让步

C. 都不想让步，求助于外力

5. 在教育孩子的基本方针和采取的方法上：

A. 认识一致

B. 分歧严重

C. 少数情况下不一致

6. 经过婚后共同生活艰难的考验，你感到当初你选她（他）做配偶的决定是：

A. 一个失误

B. 介于A、C之间

C. 一个最聪明的选择

7. 在你看来，世上最为理想的夫妻关系应该是：

A. 双方事事如意

B. 如意与不如意交替出现

C. 在多数情况下如意

8. 作为一对恋人，你们对于未来小家庭中的一些大事诸如生活安排、较大的支出、孩子教育等总是：

A. 偶尔商量

B. 经常商量

C. 一人决定

9. 你和你的丈夫（妻子）的生活状态属于：

A. 常年不在一起，难得一见

B. 终年在一起，从不分离

C. 时有短暂的分离

10. 你认为夫妻之间常常由于某些分歧而相互拌嘴、呕气、彼此不理睬等等是：

A. 很大的不幸

Green Apple Data Center

B. 最好别发生

C. 这不是重要的,重要的是尽早和好

11. 空余时间,你们总喜欢这样度过：

A. 介于 B、C 之间

B. 夫妻一起度过

C. 和亲友一起度过

12. 对于繁重琐碎的家务劳动总是：

A. 争着做

B. 推给一方

C. 合理分担

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	1	5	3
2	1	5	3
3	3	1	5
4	3	1	5
5	1	5	3
6	5	3	1
7	5	3	1
8	3	1	5
9	5	3	1
10	5	3	1
11	3	1	5
12	1	5	3

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

47—60 分：你们的夫妻关系不理想。你们的夫妻关系长期不融洽，感情无法沟通，可能是你们的婚姻缺乏爱情基础，要小心“婚外恋”的产生；

23—46 分：你们的夫妻关系比较理想。如果你们的夫妻关系中出现不理想的因素，也不要苦恼，这很正常。但你们要培养共同的价值取向；

12—22 分：你们的夫妻关系非常理想。虽然，在日常生活中，你们也会有小摩擦，但这只是婚姻生活的“小插曲”，不会影响你们的夫妻关系。

自我评价

Green Apple Data Center

婚姻测试 2	
测试目标	婚姻观

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道自己的婚姻观是否正确吗？那么就请对以下各题做出“是”或“否”的回答。

☞ 测试题

1. 幸福伴侣，从不要求配偶满足自己的欲望。
（　）
2. 长时间的家庭生活有促使男女双方发生变化的可能。
（　）
3. 幸福伴侣，身临厄运，绝不互相抱怨。
（　）
4. 幸福伴侣间也有对方永不喜欢的地方。
（　）
5. 感情平淡的夫妻应该巧于安排，多在一起。
（　）
6. 美好的结合，夫妻间的分歧终将烟消云散。
（　）

Green Apple Data Center

7. 随着年龄的增长,时间的推移,自有贤妻好丈夫。

( )

8. 恩爱夫妻,一刻不离。

( )

9. 幸福伴侣,激情纵欲。

( )

10. 更衣换装,并不是小事,应该商量。

( )

☞ 诊断结果

1. 是。自己的事情自己干,自己的幸福自己创造,不寄欲于对方。
2. 是。男方越是敏感,逐渐适应家庭生活的需要 ;女方则养成更大的自主性。
3. 否。双方可能互相埋怨,但最终还是能够跨越障碍,共度艰难。
4. 是。完美无缺的丈夫或妻子根本不存在。
5. 是。否则会更加陌生,甚至离异。
6. 否。有些事情很难一致,分歧是夫妻间的调剂品。
7. 否。夫妻间要学会互相信任,沟通感情,互相体察入微。年轻人也能具有这些品格,有些人则永远令人失望。
8. 否。实际上许多夫妻追求不同,爱好存在很大差距。
9. 否。一些人善于抑欲,最重要的是双方都得到满足。
10. 是。要是妄自为之,会伤害对方的自尊心,甚至引起误解,久之还会引起风波。

Green Apple Data Center

婚姻测试 3	
测试目标	“醋”劲指数

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

在夫妻关系中，双方偶尔总会因感情上的事而吃对方的醋，有的人甚至有些歇斯底里，你想知道自己的醋劲有多大吗？赶快做完下面两组测试吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 上下班、出去玩，总是得等待那拥挤的公共汽车，要是有一群人等车，你会站在哪个位置？
   A. 躲在大家后面
   B. 远离人群
   C. 尽可能挤到前面
   D. 在中间附近
2. 当你见到自己喜欢的异性与同性好友谈得很尽兴时，你会从下列四项中，采用哪一种态度？
   A. 若无其事的走过去加入话题

Green Apple Data Center

B. 装做有要事，叫出同性好友
C. 当作没看见
D. 等他们讲完，再向同性好友打听谈话内容

☞ 诊断结果

1. 选择 A：你是一个传统女性，你温柔贤惠，胸怀宽广，不断地压抑自己，恐怕你会失去他。建议你不防发发风，吓一吓他；
选择 B：你是一个爱撒娇的人，你会用发嗲来代替吃醋；
选择 C：你是一个“醋坛子”，你的醋劲说爆发就爆发，建议你懂得克制点自己，理智一些；
选择 D：你的醋意收放自如，该爆发时爆发，不该爆发时就不爆发，你是一个“智慧型”的人。
2. 选择 A：你是一个自制力很强的人，你的醋意会用加入谈话而解除，趁机要她知道你的存在；
选择 B：如果你不压制自己的醋意，会有不测发生的；
选择 C：你是一个友谊第一的人，所以会忍耐，不会轻易打翻“醋坛子”；
选择 D：你一旦摔破“醋坛子”，就会连续苦恼好几天，由此可见，你还不够坚强。

自我评价

Green Apple Data Center

婚姻测试 4	
测试目标	婚前性观念健康程度

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

你想知道自己的婚前性观念是否健康？自己在性方面的成熟程度吗？请完成以下测试就知道答案了。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

以下测试请男性朋友参与

1. 你对个人卫生有何特别的关注？
   A. 你认为女人喜欢自然的、男子的气味
   B. 在约会前你都洗脸并喷上香水
   C. 在约会和作爱前都洗澡
2. 你爱的女人认为婚姻是落伍的东西，你会怎样？
   A. 认为她缺乏道德并不能容忍她的这种观点
   B. 不结婚但与她共度时光
   C. 高兴地与她自由同居

Green Apple Data Center

3. 你对避孕持何种观点？

A. 男人不会怀孕，这是女人的事

B. 你会每次都戴避孕套

C. 在谈好双方的共同责任以前，不与她同房

4. 你一般什么时候送花给伴侣？

A. 在你觉得有事对不起她想和好时

B. 在生日或节假日

C. 当你想特别使她高兴时

5. 你愿带一个成熟而有韵味的女人看以下哪一部电影？

A. 喜剧片

B. 惊险片

C. 爱情片

6. 要是你爱人因病或其他原因丧失了进行正常性生活的能力，你怎么办？

A. 对她表示同情，但尽早离开她

B. 感觉受了骗并为自己感到不幸

C. 寻找相互满足的新方式

7. 如果一个未满 18 周岁的女孩对你提出性要求，你怎么办？

A. 答应她，但完事后迅速离开她

B. 告诉她父母，并建议多加教育

C. 友善地告诉她你不答应她的理由

8. 刚做完爱后你干什么？

A. 抽支烟

B. 很快入睡

C. 继续抚爱你的伴侣

9. 你认为女人最完美的优点是什么？

A. 贞操

B. 性欲强

C. 大方

Green Apple Data Center

10. 要是你有性方面的问题,你将首先与谁谈论此事？
    A. 好朋友
    B. 询问医生
    C. 你的爱人
11. 你觉得能给女人最深印象的是什么？
    A. 英勇
    B. 性技巧
    C. 体贴入微
12. 你认为最能使女人感到温馨刺激的是什么？
    A. 关上灯后抚摸她
    B. 亲吻她并轻声呼唤她
    C. 放弃嬉戏,注意她的情感
13. 你认为 21 世纪女人的特点是什么？
    A. 女人还是喜欢男人在性方面粗俗地对待她
    B. 今天的女人在所有方面都要求平等
    C. 女人仍喜欢男人把自己作为贵妇人对待
14. 如果你的爱人花很多时间与别的男人在一起,你会如何反应？
    A. 禁止她再与他们接触
    B. 尽可能地跟着她
    C. 因她普遍受人喜爱,但你为她最爱的是你而感到高兴
15. 你常夸奖爱人的外貌吗？
    A. 极少正眼看她
    B. 当你特别喜欢或喜欢她某一点时
    C. 常找她的优点并加以赞赏
16. 当你有性欲而她很冷淡时,你怎样做？
    A. 发脾气,指责她的冷漠
    B. 走开去看色情书刊
    C. 耐心而温柔地爱抚她

Green Apple Data Center

17. 你对大龄女人持何种态度？
A. 在性方面不与他们发生任何关系
B. 她们在性方面仅次于年轻姑娘
C. 她们有丰富的性经验
18. 倘若你瞒着妻子的事被发现，你会怎么做？
A. 找出她的一个过错，为你的过错开脱
B. 避免提及此事，以防伤害感情
C. 使她相信你对那件事根本没在意

以下测试请女性朋友参与

1. 如果你皮肤很粗糙，怎么办？
A. 你不在乎，既然他爱你，他就得接受上帝造就的你
B. 夏季防护皮肤
C. 小心地保护皮肤的光洁与健美
2. 你所爱的男友想与你过一段试验性的婚姻生活，你怎么办？
A. 明确地拒绝
B. 同意，但感到委屈
C. 做好分手的准备，你也不能肯定与他是否长期合得来
3. 要是你不小心与你所爱的男人怀孕，你会：
A. 要求他马上与你结婚
B. 继续怀孕，并对此感到自豪与幸福
C. 做人工流产，直至恰当时再结婚
4. 在什么情况下你为丈夫做他最喜欢的菜。
A. 你对他有所求时
B. 你要向他坦白某件事时
C. 你想特别使他高兴时
5. 你认为爱情与性关系是直接相关的吗？
A. 我宁愿只有单纯的爱情

Green Apple Data Center

B. 只有爱情发展到一定程度时，才有性关系

C. 倘若你爱他，你觉得这两者难以区分

6. 要是你已过了几年的婚姻生活，对性生活你会采取什么态度？

A. 再也不在性生活上费脑筋

B. 如果他要的话，由他决定方式

C. 他将尽量保持生活的愉快与丰富

7. 如果一个陌生人在公共汽车上调戏侮辱你，你会：

A. 叫警察

B. 装作没注意

C. 指责他的行为是不道德的，如果他不能自制，告诉他应找有关医生看看

8. 如果你爱人很快达到性高潮，而你没有满足，你会怎样做？

A. 下次不再理睬他

B. 寻求治疗，学习技巧

C. 使他很快又冲动起来，使你满足

9. 你认为男人最完美的优点是什么？

A. 宽裕的银行存款

B. 健壮的体魄

C. 发挥其最大潜力的雄心

10. 如果你感觉你有性方面的问题，你怎么解决？

A. 写信向你喜欢的妇女杂志求救

B. 向最好的朋友倾诉

C. 直接告诉你的伴侣

11. 你觉得给男人印象最深的是什么？

A. 容貌、身材、性感，如高耸的乳房等

B. 持家有道

C. 聪明，富幽默感

Green Apple Data Center

12. 最能使男人对你着迷的是什么？
    A. 能做美味可口的饭菜
    B. 穿三点式
    C. 懂得如何表现自己的特点
13. 如果有男人向你献殷勤，你会如何反应？
    A. 打发他离开，说自己会照顾好自己
    B. 不知所措地笑笑
    C. 享受作为女人的自豪
14. 如你的伴侣与别的女人眉来眼去，你会如何反应？
    A. 给他难堪
    B. 当面斥责他，然后回家
    C. 放心由他去，毕竟他爱的还是你
15. 你是否欣赏伴侣的外貌？
    A. 从来不，他已够自赏了
    B. 仅仅作为回报，只有当他赞赏了你时
    C. 常以赞赏的态度对待他打扮自己的方式
16. 当你的伴侣性冷淡时，你怎么办？
    A. 告诉他，你认为他真没用
    B. 夸耀一个男电影明星，使他嫉妒
    C. 使用你的技巧，使他在精神上和肉体上感到松弛，直到不能抗拒
17. 你喜欢大龄男人吗？
    A. 喜欢，尤其是特别有钱的
    B. 如果没有年轻些的话
    C. 重要的不是年龄，而是人本身
18. 在什么情况下你最有可能对爱人说谎话？
    A. 要是他对你说谎的话
    B. 要是肯定他发现不了的话
    C. 要是你刚与一个你极向往的男人在一起的话

Green Apple Data Center

评分标准

选 A 得 0 分，选 B 得 1 分，选 C 得 2 分。

☞ 诊断结果

0—9 分：你的婚前性观念不正确，你的性方面还处于很朦胧的状态。建议你向医生咨询一下；

10—19 分：你的恋爱方式很幼稚，会有很多人认为你在爱情方面还未成熟；

20—29 分：你在性方面比较成熟。对于抓住异性的心有一定能力，但你的情感方式的某些方面还需改善；

30—36 分：你的婚前性观念非常正确，你在性方面很成熟。

自我评价

Green Apple Data Center

婚姻测试 5	
测试目标	婚姻稳定程度

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

请认真完成以下两组测验，就会知道你们的婚姻是否稳定。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

实际情况测验

1. 在等绿灯时，如果你试着要闯红灯，这时他：
   A. 不开口、拉住你的手
   B. 说 不可以
   C. 没有反应
2. 在餐厅或茶馆里，如果你故意将桌上的账单拿过来看时，这时他会有什么反应？
   A. 将账单拿过去说 我付
   B. 一言不发地把账单拿过去
   C. 假装没看见

Green Apple Data Center

3. 在搭出租车或看电影时，你故意握他的手，看看他会有什么反应呢？

A. 他把你的手握得更紧

B. 将手抽出来

C. 不加一点力气，随便你握

4. 二个人一起走路时，如果你故意绕到他的右边去，他会怎样呢？

A. 继续走下去

B. 马上走到你的右侧去

C. 无意中显出急躁的样子

5. 跟他同坐在一张椅子时，你把腿跷起来看看。如果他的腿也跷起来的话，请看看谁的腿跷得比较高？

A. 你的腿跷得比较高

B. 他的腿跷得比较高

C. 他从来不把腿跷起来

6. 在茶馆里面对面坐着时，你试着‘抱胳膊’看看，看他会有什么反应？

A. 他也抱起了胳膊

B. 没有反应

C. 将手摆在桌上

7. 两个人一同搭火车时，车上还有不少空位，这时你故意找仅容一个人坐的位子坐下，看看他会有什么反应呢？

A. 就站在你前面

B. 到其他的空位上去坐

C. 拉着你到两个人能坐在一起的空位上去坐

8. 你定睛凝视他的眼睛时，他会有什么反应呢？

A. 将眼光移开

B. 也同样地对着你凝视

C. 很害羞的问你：怎么了

Green Apple Data Center

表面爱情度测验

9. 如果有你们两人合照的照片，请拿出来看看他的手是怎么摆的。

A. 两手抱着胳膊

B. 手放在你身上或拉着你的手

C. 没有二人的合照

10. 在你与他吃饭中，他的脸——特别是嘴，怎么样呢？

A. 一笑起来就露出白白的牙齿

B. 紧紧地闭起来

C. 想不出他嘴部的特征

11. 在你与他出家门要分手时，他最常见的动作，是以下哪一种呢？

A. 一直站着目送你，直到看不见你的背影为止

B. 连头也不回地急忙离去

C. 说‘再见’离开后又回来

12. 第一次见面时的他与最近的他，你认为有什么不同呢？

A. 现在的他比以前的他体贴

B. 想不到他也有冷酷的一面

C. 没有变，还是跟以前一样

13. 如果他除了你之外，还跟别的女人交往，这时你怎么办？

A. 跟他绝交，再找其他男人

B. 跟那个女人竞争，你有信心能抓住他的心

C. 请他选择自己而跟那个女人做普通朋友

14. 如果他的某处可以随你改变的话，要改变哪里呢？

A. 脸

B. 头

C. 性格

15. 他跟你谈话的时候，他的手通常都会有哪些动作呢？

A. 把手捂在嘴上

B. 把手放在头或脖子上

Green Apple Data Center

C. 不清楚,好像没什么特征

16. 你们一起参加宴会时,他所穿的鞋是：

A. 擦得锃亮

B. 很脏

C. 记不清了

评分标准

实际情况测验

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	5	3	1
2	5	3	1
3	5	1	3
4	3	5	1
5	1	5	3
6	5	1	3
7	3	1	5
8	1	5	3

表面爱情度测验

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
9	3	5	1
10	5	1	3
11	5	1	3
12	5	1	3
13	1	5	3
14	1	5	3
15	5	3	1
16	5	3	1

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

实际情况测验

30—40 分：他没有你就活不下去，满脑子装的都是你；

19—29 分：他正处于不安之中，因为他很喜欢你，但又不知该怎样表达爱意；

8—18 分：他可能会拒绝你，因为他有些讨厌你。

表面爱情度测验

30—40 分：表面来看，他很希望赢得你的芳心，对你很专一；

19—29 分：看起来他对你很体贴；

8—18 分：看起来他对你态度冷淡。

请把上述两组测验得分算出后，综合下表，看一看你们的婚姻稳定度。

表面爱情度 / 实际情况	8—18 分	19—29 分	30—40 分
8—18 分	(1)	(1)	(2)
19—29 分	(2)	(3)	(4)
30—40 分	(4)	(5)	(5)

(1)虽然表面看来，你们似乎很相配，但实际上，你们常为一些小事而指责对方，关系很不协调；

(2)你们之间的关系过于谨慎、小心，这反而使你们缺少了坦诚，但你们彼此都很了解，都能够体谅对方的心情。建议你们把爱情直率地表现出来；

(3)你们现在的夫妻关系停留在友情价段，你们之间能倾心交流，都很了解彼此，很有可能将来发展成为模范夫妻；

(4)你们彼此爱得很深，离开了任何一方都无法生活下去。这时你们可能缺乏理性，即使你爱人出现了婚外恋，你还是不能克制自己对他的爱；

(5)你们之间经常争吵，但越是这样，你们彼此爱的越深，你们的婚姻是多变的戏剧性的婚姻。

Green Apple Data Center

第 2 节　家庭测试

家庭是以婚姻和血统关系为基础的社会单位，包括父母、子女和其他共同生活的亲属在内。一个家庭，不仅是一个社会单位，而且也是相爱的两个人共同构筑的爱巢，更是彼此心灵停靠的港湾。

Green Apple Data Center

家庭测试 1	
测试目标	家长合格程度

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

孩子是一个国家的未来，那么，想知道你在孩子眼中是否合格吗？请完成以下测试吧，回答“是”、“否”或“不确定”。

☞ 测试题

1. 孩子没有自己的独立房间吗？

（ ）

2. 孩子犯错误时，你不会听他的解释吗？

（ ）

3. 孩子惧怕你吗？

（ ）

4. 你干涉孩子的课外兴趣吗？

（ ）

5. 一年内，你给孩子买的课外书不超过 5 本吗？

（ ）

6. 你跟父母同住吗？

（ ）

Green Apple Data Center

7. 你的周末常被工作占用吗？

（　）

8. 你经常打子女吗？

（　）

9. 你让孩子在周末去学习一种以上的技能吗？

（　）

10. 你自行给孩子加课外作业吗？

（　）

11. 你认为分数能反映孩子的学习能力吗？

（　）

12. 你不想跟老师建立联系吗？

（　）

13. 你不爱带孩子出去旅游吗？

（　）

14. 你总收走孩子的课外读物吗？

（　）

15. 一星期内，你从未表扬过孩子吗？

（　）

16. 孩子从不向你倾诉同学间的趣事吗？

（　）

17. 孩子问的问题，你只能答出一半吗？

（　）

18. 孩子的衣着总是按你的意思办吗？

（　）

19. 你从不让孩子带同学回家玩吗？

（　）

20. 你不允许孩子有零用钱吗？

（　）

Green Apple Data Center

评分标准

答“是”加“0”分，答“否”加“3”分，答“不确定”加“1”分。

☞ 诊断结果

0—19分：你是一个需要改变的家长。孩子认为你太冷酷，缺少温情，父母尊长的观念太重。其实你是一个专制的家长；

20—39分：你是一个很严格的家长。你对孩子要求很严，希望你未完成的事业由孩子来完成，无形中给孩子很大压力。建议你以后给孩子留一点自己的空间；

40—60分：你是一个合格的家长。你们家的氛围较民主，在教育孩子的同时，也懂得尊重孩子。你们的孩子长大后，会很自信，有很好的发展前途。

自我评价

Green Apple Data Center

家庭测试 2	
测试目标	老公类型

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道自己的老公是一个什么样的人吗？请对以下各题作出‘是’、‘否’或‘不确定’的选择。

☞ 测试题

1. 他不是和你，而是与自己的朋友们消遣时光吗？（　）
2. 他剃须、刷牙、漱洗时泡沫四溅，从不收拾利索吗？（　）
3. 他特别不愿意陪你上娘家去吗？（　）
4. 你在厨房烹调时，他躺在沙发上看书报吗？（　）
5. 他随手乱丢烟蒂、烟灰等拉圾吗？（　）
6. 他很贪食，吃相不雅观吗？（　）

Green Apple Data Center

7. 他衣物乱丢,杂乱无章吗?

( )

8. 他回家时"哼哈"一声就忙自己的事去吗?

( )

9. 他不做家务,不肯打扫卫生吗?

( )

10. 当你和他谈起有趣的事时,他还目不转睛地看自己的书报、电视吗?

( )

评分标准

选"是"加3分;选"否"加1分;选"不确定"加2分。

☞ 诊断结果

25—30分:他是一个常常让你生气的老公;
21—24分:他是一个惹事生非的老公;
17—20分:他是一个悠然自得的老公;
13—16分:他是一个通情达理的老公;
10—12分:他是一个很理想的老公。

自我评价

Green Apple Data Center

家庭测试 3	
测试目标	“第三者”出现的可能性

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

在这个开放的社会，婚外恋已不是什么新鲜事，“第三者”也不再是新名词，那么，你想知道自己家庭出现‘第三者’的机率吗？请完成以下测试吧。在你选择的答案序号上打‘√’。

☞ 测试题

1. 当初我们非常相爱，彼此有很强吸引力，可婚后他（她）衍生了新动机（如丈夫原想找一个漂亮女，婚后又羡慕贤内助，妻子想找一个潇洒男子汉，婚后又想找模范丈夫等）。
   A. 是
   B. 否
   C. 有点
2. 我经常由于忙工作、忙家务、忙孩子而忘记关心他（她）。
   A. 是

Green Apple Data Center

B. 否

C. 不确定

3. 她(他)最喜欢拿孩子出气。

A. 是

B. 否

C. 偶尔

4. 我们夫妻原来感情非常不错。可婚后由于客观原因(如升学、提职等)把我们差距拉大,于是感情日渐淡薄。

A. 是这样

B. 不

C. 很难说

5. 最近我丈夫(妻子),常在我面前提及和夸赞某个女子(男子)。

A. 是的

B. 否

C. 不确定

6. 半年来,我们夫妻性生活非常不协调。

A. 是这样

B. 不

C. 有点儿

7. 我们两个的年龄相差 12 岁以上,我们都对此很敏感。

A. 是这样

B. 不

C. 大概是

8. 他(她)一有时间,就躲在家欣赏那些淫秽书刊和黄色录相。

A. 是的

B. 否

C. 偶尔

Green Apple Data Center

9. 我们之间经常会为同异性交往而争吵、呕气，每次争吵之后，很难平静。

A. 是的

B. 不

C. 不确定

10. 他(她)手中有很多钱，花起来如流水，可对家庭建设却毫无兴趣。

A. 是这样

B. 不是

C. 有时候是

11. 他(她)经常背着我一个人到外面游逛、约会、跳舞。

A. 是

B. 否

C. 不确定

12. 她(他)很少主动要求与我过性生活。

A. 是

B. 否

C. 不确定

评分标准

选“是”加 2 分，选“否”加 0 分，选其他的加 1 分。

☞ 诊断结果

17—24 分：你的家庭会给第三者留下较大的落脚之地，说不好第三者已悄然而至，你要认真对待；

9—16 分：你的家庭已开始注意防范第三者的拜访，但也不能大意和疏忽，尤其要防范一些条件较好的第三者；

0—8 分：你的家庭非常和谐美满，第三者毫无立锥之地。

Green Apple Data Center

家庭测试 4	
测试目标	溺爱孩子程度

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

孩子是你生命的延续，是你生活的一部分，那么，你能正确地教育孩子而不溺爱吗？完成下面的测试，答案会告诉你。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 我们常买些孩子喜欢的食品，孩子吃的时候全家围着看，都感到很高兴。
   A. 是
   B. 不确定
   C. 否
2. 孩子要什么就给他（她）买什么，关于合理不合理标准只有一个：只要孩子高兴。
   A. 是
   B. 有时如此
   C. 否

Green Apple Data Center

3. 我们从不让孩子干力所能及的家务活，即使应该做的也由他人代劳。

A. 是

B. 不确定

C. 否

4. 孩子对我们的不尊重行为，我从不当回事即使骂我“臭妈妈，臭爸爸，”也感到有趣，因为孩子小不懂事，长大了就会好的。

A. 不确定

B. 否

C. 是

5. 为了孩子玩得痛快，我可以戴上安全帽让孩子“练习射击、打坏蛋”。

A. 有时如此

B. 否

C. 经常

6. 我的孩子非常听话，没法不夸他（她），如果做了一件好事以后更是夸起没完。

A. 不确定

B. 否

C. 是

7. 我们不违背孩子要求，即使干涉我们的行动，也都顺着他（她），为了孩子高兴有什么“个人利益”不可牺牲呢？

A. 否

B. 是

C. 不确定

8. 我们从不指责孩子，因为孩子一受到指责就不高兴，一不高兴就着急，万一上火闹起病来怎么办？偶尔不得已批评一次，爷爷奶奶也护着。爷爷说“树大自然直”，奶奶说“你小时候还不如她呢！”

Green Apple Data Center

A. 否

B. 是

C. 不全是

9. 我们担心孩子受小伙伴欺侮，总带在身边，有时宁愿关在屋里玩，也不让他和小伙伴在一起。

A. 否

B. 是

C. 不全是

10. 我们买了孩子喜欢的东西，一进门就拿出给他（她）看，以至每次回家，孩子就掏翻口袋、提兜，一旦失望就闹气、撒泼耍赖。

A. 否

B. 是

C. 不确定

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	1	3	5
2	1	3	5
3	1	3	5
4	3	5	1
5	3	5	1
6	3	5	1
7	5	1	3
8	5	1	3
9	5	1	3
10	5	1	3

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

10—18 分 :你很溺爱自己的孩子,这种爱并不会让他感到幸福；
19—38 分 :你有点溺爱自己的孩子,但并不严重；
39—50 分 :你能理智地对待对孩子的爱,不溺爱孩子。

自我评价

Green Apple Data Center

第6章 交际能力测试

Green Apple Data Center

第 6 章

交际能力测试

交际，就是指人与人之间的往来接触。交际能力或叫“社交能力”、“人际交往能力”，它标志着一个人的心理健康水平。人类心理活动得以正常维持的一个主要方面就是人际交往。

在当今社会，一个人社交水平的高低会影响到他的生活质量、事业成败等方面。21 世纪是一个更为开放的时代，每个人都应该走出自我封闭的小圈子，投入到丰富多彩的社交生活中去。

Green Apple Data Center

第 1 节　人际沟通能力测试

人际沟通能力是指在交际过程中或社交活动中运用一些技巧拉近双方距离，使双方关系更为融洽的能力。经常有人抱怨现在人与人之间太难沟通了，这一方面体现了人情的冷漠，另一方面也反映了加强人际沟通能力的紧迫性与重要性。

Green Apple Data Center

人际沟通能力测试 1

测试目标	与难以相处的人之间的沟通能力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

如果对这个测试感兴趣，就请对下面的测试题做出‘是’或‘否’的选择。

☞ 测试题

1. 有很多人明明做事方法不对，还非要别人按着他的意见行事。

（　）

2. 和凡事都争强好胜的人呆在一起使我的生活感到紧张。

（　）

3. 我不喜欢独断专行的上司。

（　）

4. 有的人整天牢骚满腹，而我觉得这种处境全是他们自己一手造成的。

（　）

5. 和天天抱怨的人打交道使我自己的生活也变得灰暗。

（　）

Green Apple Data Center

6. 有很多人总喜欢对别人的工作百般挑剔，而不顾及他人的情绪。

（ ）

7. 当我辛苦做完一件工作而得不到别人的承认和夸奖时，我会大发雷霆。

（ ）

8. 有些粗鲁无礼的人常常事事畅通无阻，这事真令我看不惯。

（ ）

9. 生活中有很多人总是存心跟我过不去。

（ ）

10. 碰到朋友，当我向他打招呼而他视若无睹时，最令我难堪。

（ ）

11. 我讨厌和整天沉默寡言的人一块儿生活、工作。

（ ）

12. 有的人哗众取宠，说些浅薄无深度的笑话，居然能博得很多人的喝彩。

（ ）

13. 生活中充满庸俗趣味的人到处都是。

（ ）

14. 和目中无人的人一起共事真是一种折磨。

（ ）

15. 生活中有很多人自己不很出色还总是喜欢嘲讽他人。

（ ）

16. 我不能理解为什么自以为是的人总能得到领导的器重。

（ ）

17. 有的人笨头笨脑，理解缓慢，真让人生气。

（ ）

18. 我不能忍受上课时老师为了迁就差生而把讲课的速度放慢。

（ ）

Green Apple Data Center

评分标准

选“是”加 1 分，选“否”加 0 分。

☞ 诊断结果

0—6 分：你很善于与难以相处的人进行沟通，你的城府和修养已达到了一定高度；

7—12 分：你能容忍难以相处的人，虽然有时也会被激怒；

13—18 分：你与难以相处的人很难沟通，建议你加强宽容精神和处事灵活性的培养。

自我评价

咨　询

与难以相处的人沟通的确有一定难度，首先你要有这个心理准备。其实，有时不一定是对方难以相处，而恰恰是自己的原因，所以也要自省一下，看看问题是不是出在自身。同时，我们不防进行换位思考，换个角度去考虑问题，或者以一种宽容而博大的胸怀去接纳他。

Green Apple Data Center

人际沟通能力测试 2

测试目标	第一印象好坏

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

每个人都很在意自己给别人的印象，尤其是第一印象，你一定也不例外，那就进行下面的测试吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你谈话的声音是这样的：
   A. 很低，对方难以听清
   B. 温和而低沉
   C. 大嗓门，高亢热情
2. 你与对方谈话时的姿态语言：
   A. 偶尔用
   B. 不用
   C. 不时常用
3. 你与对方谈话的发音速度是：
   A. 连环炮
   B. 慢慢吞吞，上句不接下句

Green Apple Data Center

C. 节奏适度,吐字清楚

4. 当对方谈及你没有兴趣的话题时,你:

A. 打断对方谈话

B. 表现沉默或不耐烦

C. 认真听下去,从中发现兴趣

5. 经过初次见面交谈,你能对对方的言行、知识、能力等方面做出适当的、肯定性的评价吗?

A. 不能

B. 不确定

C. 能

6. 你和对方告别分手时,下次见面时间、地点是由:

A. 对方提出

B. 双方谁也没提出

C. 自己提出

7. 你和对方第一次约会时的表情是:

A. 自然大方,热情诚恳

B. 大大咧咧,漫不经心

C. 心情紧张,羞怯拘泥

8. 在会面的最初几分钟里,你能迅速发现你和对方的共同点或感兴趣的话题吗?

A. 既快又准

B. 一直未发现

C. 很久才发现

9. 你和对方谈话时的坐姿:

A. 双膝并拢

B. 两腿叉开

C. 跷二郎腿

10. 你与对方谈话时,眼睛总是盯在:

A. 对方的眼睛

B. 另外的人或物

Green Apple Data Center

C. 低头摸着自己的纽扣

11. 你与对方谈话的话题选择的是：

A. 双方都感兴趣的

B. 对方感兴趣的

C. 自己感兴趣的

12. 你和对方谈话时间的分配是：

A. 对等

B. 对方多于自己

C. 自己多于对方

评分标准

得分 答案 / 题号	A	B	C
1	3	5	1
2	3	5	1
3	1	3	5
4	1	3	5
5	1	3	5
6	1	3	5
7	5	1	3
8	5	1	3
9	5	1	3
10	5	1	3
11	3	5	1
12	3	5	1

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

12—22 分 :你给人的第一印象不是很好,虽然这不是你故意的,但你的行为却容易使人误解。建议你学习一下与人交往的艺术;

23—46 分 :你给人的第一印象一般。在情场上,你要努力展现自己的形象,从而使第一印象有所改观;

47—60 分 :你给人的第一印象很好。你优雅的举止,不凡的谈吐,总能给人留下美好的印象。

自我评价

Green Apple Data Center

人际沟通能力测试 3

测试目标	交谈能力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

善于交谈的人，能够左右逢源，不善于表达的人，总是很被动。如果你想知道自己与他人的交谈能力，就请进行以下测试。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你是否时常避免表达自己的真实感受，因为你认为别人根本不会理解你？
   A. 肯定
   B. 有时
   C. 否定
2. 你是否觉得需要自己的时间、空间，一个人静静地独处才能保持头脑清醒？
   A. 肯定
   B. 有时
   C. 否定

Green Apple Data Center

3. 与一大群人或朋友在一起时，你是否时常感到孤寂或失落？

A. 肯定

B. 有时

C. 否定

4. 当一些你与之交往不深的人对你倾诉他的生平遭遇以求同情时，你是否会觉得厌烦甚至直接表现出这种情绪？

A. 肯定

B. 有时

C. 否定

5. 当有人与你交谈或对你讲解一些事情时，你是否时常觉得百无聊赖，很难聚精会神地听下去？

A. 肯定

B. 有时

C. 否定

6. 你是否只会对那些相处长久、认为绝对可靠的朋友才吐露自己的心事与秘密？

A. 肯定

B. 有时

C. 否定

7. 在与一群人交谈时，你是否经常发现自己驾驭不住自己的思路，常常表现得注意力涣散，不断走神？

A. 肯定

B. 有时

C. 否定

8. 别人问你一些复杂的事，你是否时常觉得跟他多谈简直是对牛弹琴？

A. 肯定

B. 有时

Green Apple Data Center

C. 否定

9. 你是否觉得那些过于喜爱出风头的人是肤浅的和不诚恳的？

A. 肯定

B. 有时

C. 否定

评分标准

选 A 加 3 分 选 B 加 2 分 选 C 加 1 分。

☞ **诊断结果**

9—14 分 :你很善于与人交谈,因为你是一个爱交际的人；

15—21 分 :你比较喜欢与人交朋友。假如你与对方不太熟,刚开始可能比较少言寡语,可一旦你们熟起来,你的话匣子就再也关不上了；

22—27 分 :你一般情况下不愿与人交谈,只有在非常必要的情况下,才会与人交谈。你较喜欢一个人的世界。

自我评价

Green Apple Data Center

第 2 节　人际交往能力测试

人际交往能力是指在社交过程中处理人际关系、解决人际冲突的能力。人际交往能力是广义的交际能力最为重要的方面。人际交往能力强的人，都会成为社交活动中的佼佼者，成为万众瞩目的焦点，其个人魅力可想而知。

Green Apple Data Center

人际交往能力测试 1

测试目标	人际交往能力

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

想知道你的人际关系如何吗？快快完成下面的测试吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 要是有人邀请你，这次邀请对你来说又非常重要，你去时：
   A. 穿着舒适，随便
   B. 穿适合这种场合的衣服
2. 你并不同意你朋友新的爱好，假如他征求你的意见时：
   A. 直截了当地表示反对
   B. 试图找出一个得体的说法
3. 你由于大意，同一天安排了两个约会，那么你将赴哪个约会呢？
   A. 赴先定的那个约会
   B. 赴更重要的约会

Green Apple Data Center

4. 你的朋友因家庭纠纷找你，希望能听一听你的建议，你怎么办呢？

A. 不表示自己的态度

B. 按你的看法评价谁是谁非

5. 有一个朋友滔滔不绝地叙述一个电视节目，而你认为这个节目没有意思，于是你说：

A. 这个节目我没有看过，但我想看看

B. 我看过，但不喜欢

6. 你朋友怀疑他自己买的新车宝马太贵了，而你认为确实买贵时：

A. 你直接说出你的看法

B. 向他表示祝贺

7. 做客时有人讲了个有趣的故事，但记不清如何结尾了，而你知道结尾时：

A. 你将结尾讲出来

B. 你保持沉默

8. 假如你遇见一个人，但想不起他的名字时，你怎么办呢？

A. 难为情地急于走开

B. 坦率地承认你记不起他的名字了

9. 要是有件小事(如头痛或家务事)使你苦恼时：

A. 你闷在心里

B. 随便告诉熟人

评分标准

如果你的选择与下表中答案相符，则加 1 分，反之加 0 分。

题号	答案
1	A
2	B

Green Apple Data Center

3	A
4	A
5	A
6	B
7	B
8	B
9	B

☞ 诊断结果

7—9 分 :你的人际关系很好,有很多真正的朋友;

4—6 分 :你的人际关系还不错,但你要克服爱批评人的毛病;

0—3 分 :你很率直、豪爽,但你要避免说话直来直去,减少交往中的麻烦。

自我评价

Green Apple Data Center

人际交往能力测试 2	
测试目标	人际交往中敌对情绪指数

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道自己在人际交往过程中是否带有敌对情绪吗？那就请完成以下测试吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你是一个固执的人吗？
   A. 意见不同是好事
   B. 除非同意我的看法，否则我们没有什么好谈的
   C. 有些人意见与我不一致，也可能是我错了
2. 你信任别人吗？
   A. 很相信别人
   B. 有些人是绝对不能信任的
   C. 人心险恶，我不信任任何人
3. 你在背后议论别人吗？
   A. 喜欢这样
   B. 从来不这样做
   C. 有时，我会这样做

Green Apple Data Center

4. 你对别人态度怎么样？
   A. 习惯粗鲁无礼，别人是否喜欢我不在乎
   B. 偶尔会不太礼貌
   C. 时时保持礼貌
5. 你缺少耐心吗？
   A. 非常缺乏，但无所谓
   B. 很有耐心
   C. 偶尔会表现得急躁
6. 你喜欢挖苦别人吗？
   A. 很少挖苦别人，只有在强调某些事情时才这样
   B. 经常挖苦人
   C. 偶尔会这么做
7. 你羡慕别人吗？
   A. 很少羡慕
   B. 羡慕某些人
   C. 厌恶那些拥有我所缺的事物的人
8. 你会嫉妒他人吗？
   A. 当我最好的朋友比我好时，我对他就会很嫉妒
   B. 我已在学习抛弃嫉妒心
   C. 我从不嫉妒，因为嫉妒毫无意义
9. 你会憎恨他人吗？
   A. 对于某些人或事，我的确充满憎恨
   B. 偶尔会有这种情绪
   C. 很少这样，基本上没有
10. 你的脾气暴躁吗？
   A. 偶尔会
   B. 我随时都可能大发雷霆
   C. 从不大发脾气

Green Apple Data Center

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	3	1	2
2	3	2	1
3	1	3	2
4	1	2	3
5	1	3	2
6	3	1	2
7	3	2	1
8	1	2	3
9	1	2	3
10	2	1	3

☞ 诊断结果

25—30 分 :你在人际交往中无敌对情绪。你是一个很有心胸,很豁达无私的人,这些资本,有利于你事业的发展;

15—24 分 :你在人际交往中有轻微敌对情绪。你也不必为此而担心,只要你用心理疏导的方式控制一下自己,这种情形就会有好转;

10—14 分 :你在人际交往中有严重的敌对情绪。建议你赶快找出原因,加以改正,或者去咨询一下心理医生。

自我评价

Green Apple Data Center

人际交往能力测试 3	
测试目标	人缘好坏

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

不是每个人都有好人缘，都那么受人欢迎。那么，你想知道自己的人缘好坏吗？请完成以下测试，就会一目了然。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你在穿针引线编织自己的人际关系网时只希望把这些人编入：
   A. 上司、有权势者
   B. 只要诚实、心地善良
   C. 与自己社会地位相同或低于自己的人
2. 当你生活、工作遇到困难的时候，你：
   A. 向来不求助于人，即使无能为力时也是如此
   B. 很少求助于人，只是确实无能为力时，才请朋友帮助
   C. 事无巨细，都喜欢向朋友求助
3. 你结交朋友的途径通常是：
   A. 需朋友们介绍

Green Apple Data Center

B. 在各种场合中接触

C. 只是经过较长时间相处了解而结交

4. 要是你的朋友做了一件使你不高兴或使你伤心的事，你：

A. 以牙还牙也回敬一下

B. 宽容、原谅

C. 敬而远之

5. 你对朋友们的个人隐私总是：

A. 很感兴趣，热心传播

B. 从不关心此类事情，甚至想都没想过，即使了解也不告诉旁人

C. 有时感兴趣，传播

6. 每当到一个新的地方，我对那里原来不认识的人，总是：

A. 能很快记住他们的姓名，并成为朋友

B. 尽管也想记住他们的姓名并成为朋友，但很难做到

C. 喜欢一个人消磨时光，不大想结交朋友，因此不注意他们的姓名

7. 我之所以打算结识、交朋友的出发点是：

A. 我认为朋友能使我生活愉快

B. 朋友们喜欢我

C. 能帮助我解决问题

8. 你和朋友交往时持续的时间一般是：

A. 很久，时有来往

B. 有长有短

C. 根据情况变化，不断弃旧更新

9. 你对曾在精神上、物质上诸多方面帮助过你的朋友总是：

A. 感激在心，永世不忘，并时常向朋友提及这件事

B. 认为朋友间互相帮助是应该的，不必客气

C. 事过境迁，抛在脑后

Green Apple Data Center

10. 在你的生活中遇到困难或发生不幸的时候：
    A. 了解我情况的朋友，几乎都曾安慰帮助我
    B. 只是那些很知己的朋友来安慰、帮助我
    C. 几乎没有朋友登门
11. 你与那些与你气质、性格、生活方式不同的人相处的时候总是：
    A. 适应比较慢
    B. 几乎很难或不能适应
    C. 能很快适应
12. 对于我的异性朋友、同事：
    A. 我只是在十分必要的情况下才会去接近他们
    B. 我几乎和他们没有交往
    C. 能和他们接近，并正常交往
13. 我对朋友、同事们的劝告、批评总是：
    A. 能接受一部分
    B. 难以接受
    C. 很乐意接受
14. 在对待朋友的生活、工作诸多方面我一般：
    A. 只赞扬他(她)的优点
    B. 只批评他(她)的缺点
    C. 因为是朋友，所以既要赞扬他的优点，也要指出不足或批评他的缺点
15. 在我心情不好、工作很忙的时候，朋友请求我帮助他(她)：
    A. 找个借口推辞
    B. 表现不耐烦断然拒绝
    C. 表示有兴趣，尽力而为

Green Apple Data Center

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	5	1	3
2	5	1	3
3	5	1	3
4	5	1	3
5	5	1	3
6	1	3	5
7	1	3	5
8	1	3	5
9	1	3	5
10	1	3	5
11	3	5	1
12	3	5	1
13	3	5	1
14	3	5	1
15	3	5	1

☞ 诊断结果

58—75 分：你的人缘较差。你是一个很少交往的人，你更喜欢一个人独处。不过，这不一定是坏事；

30—57 分：你的人缘一般，总体上来看，你的人缘还可以，平时与朋友相处得还可以；

15—29 分：你的人缘非常好。

Green Apple Data Center

人际交往能力测试 4

测试目标	对他人信任的程度

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

请对下面各题作出‘A’或‘B’的选择，其中A代表‘是’，B代表‘否’。

☞ 测试题

1. 你经常怀疑朋友在背后议论你的是非吗？

（ ）

2. 你认为一切人的生活都是有目的的吗？

（ ）

3. 你是否怀疑许多人有轻度的违法行为？

（ ）

4. 要是事先知道谎言不会被识破，你怀疑很多人都会欺骗别人吗？

（ ）

5. 你很难让自己信任其他人吗？

（ ）

6. 你不愿意借钱给别人，因为你怀疑对方不会还吗？

（ ）

Green Apple Data Center

7. 你会把还未寄出的信放在桌上,而不锁起来吗？

（　）

8. 你经常核实银行账单吗？

（　）

9. 结完账后,你总会认真清点一下找回的零钱吗？

（　）

10. 你会随手将皮包放在自己看不到的地方吗？

（　）

11. 你认为别人任何时候都可能骗你吗？

（　）

12. 一时找不到钱包,你会怀疑被偷了吗？

（　）

13. 在不熟悉的地方向人问路,你会多问几个人以后才确定吗？

（　）

14. 如果对方临时取消约会,你会怀疑他的动机吗？

（　）

15. 你认为人基本上是善良、可信的吗？

（　）

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B
1	0	1
2	0	1
3	0	1
4	0	1
5	0	1
6	0	1

Green Apple Data Center

7	1	0
8	0	1
9	0	1
10	0	1
11	0	1
12	0	1
13	0	1
14	0	1
15	1	0

☞ 诊断结果

4 分以下 :你很不信任别人,是一个非常多疑的人;

5—9 分 :本来你很信任别人,可是以往的经验告诉你,这个世界虚伪太多,因此你开始带有怀疑的成分审视其他人;

10—15 分 :你非常信任别人。你很相信人,认为人的天性是善良的。

自我评价

Green Apple Data Center

人际交往能力测试 5

测试目标	是否有不良的交往行为

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

请对以下各测试题作出‘是’或‘否’的选择。

☞ 测试题

1. 你过度以自我为中心，不断向人诉说自己的生活琐事，炫耀个人经历；或只谈自己有兴趣的话题，从不理会别人的感受和反应。

（　）

2. 过于热衷取悦别人，花言巧语，以博得别人的‘好感’。

（　）

3. 总是向别人诉苦，包括个人健康状况、经济状况、学习情况等。但对别人的问题却从不感兴趣，不予关注。

（　）

4. 常常唠叨，经常是谈论一些鸡零狗碎的琐事，或不断重复一些肤浅的见解及一些令人厌烦的空话。

（　）

Green Apple Data Center

5. 说话单调,喜怒不形于色,对任何事情都漠然,情绪上毫无反应。

( )

6. 态度十分严肃,不苟言笑,老是一本正经的样子。

( )

7. 缺少投入感,在社交场合中,总是形单影只,既不参与别人的活动,亦不主动与人沟通。

( )

8. 态度过激,或语气浮夸蛮横,满口俚语粗言。

( )

评分标准

选“是”加 1 分,选“否”加 0 分。

☞ **诊断结果**

如果你的得分在 3 分以上,那你就有很多不良的交往行为建议你赶紧反省一下,加以改正。

自我评价

咨　　询

想要克服人际交往中的不良行为,并不是

Green Apple Data Center

一件难事，只要你肯努力。下面建议几种方法仅供参考：第一，要诚实守信；第二，切忌不要犯忌犯俗；第三，要大方开朗，心胸宽广；第四，要遵纪守法，讲究社会公德、职业道德及家庭美德。

Green Apple Data Center

第 3 节　社会共感能力测试

社会共感能力，或称“社会共鸣能力”，是指与他人及社会上绝大多数人的想法、感觉或体验相同或相近的能力。一个社会共感能力强的人，一般善于换位思考，人际关系会很好。

Green Apple Data Center

社会共感能力测试	
测试目标	社会共感能力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道自己的社会共感能力吗？请进行以下的测试吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 英国社会心理学家让一群人看人的脸部画像。有几张让他们看 20 次以上，其他的只让他们看两次。哪一边会获得善意的评价？
   A. 观看次数较少的脸
   B. 观看次数较多的脸
   C. 没有差别
2. 英国的心理学家对儿童进行如下实验。先在房间里布置几个好玩的玩具，再把儿童平分两组。一组让他直接进房间玩耍；另一组待在可以看到房间内布置的窗口一会儿之后才进房间。哪一组容易把玩具玩坏？
   A. 两组都一样
   B. 马上进房间的小孩破坏力较强

Green Apple Data Center

C. 在外面等候的小孩破坏力较强

3. 美国的心理学家，让愤怒和心平气和的被实验者看拳击比赛的电影和没有打斗镜头的温和性电影。看完之后，谁的反应最激烈？

A. 看拳击电影的愤怒者

B. 看温馨电影的愤怒者

C. 看拳击电影的平静者

D. 看温馨电影的平静者

4. 请被实验者品尝某种液体是否有苦味。社会科学工作者已将带有苦味之物质用水稀释，有 70% 的人说苦，30% 的人说没有味道。然后把尝不出味的 9 个人，和感觉很苦的 1 个人聚集在一起，请尝出苦味的人说说那种苦的味道。结果，这 10 个人的感觉会有什么变化？

A. 感觉苦的人，他非常自信地肯定，影响了其他人。第二次试饮时，那 9 个人也觉得有点苦

B. 9 个人并不受影响

C. 感觉有苦味的人受到其他 9 个人的影响，第二次试饮时也不觉得苦了

5. 处于不安状态和处于安定状态的人，谁会对陌生人感到强烈不安？

A. 两者之间没有差别

B. 处于不安状态的人

C. 处于安定状态的人

6. 英国的社会心理学者对看拯救大兵瑞恩电影和歌舞剧的观众，做攻击性倾向的调查。哪些人会表现较强的攻击性？

A. 看拯救大兵瑞恩电影之前的观众

B. 看完拯救大兵瑞恩电影的观众

C. 看歌舞剧之前的观众

D. 看完歌舞剧的观众

Green Apple Data Center

E. 无法确认攻击性的差别

7. 美国的社会科学工作者要求初、高中生、大学生、社会人士(均接受同等教育)判断几项陈述是否正确。4 周后，再要求他们对相同陈述下判断，但这次却先告诉他们“你的评断和大多数人不同”。这个补充说明会带来什么后果。

A. 64%的初、高中生、55%的大学生、40%的社会人士更改他们的意见

B. 64%的社会人士、55%的大学生、40%的初、高中生更改他们的意见

C. 每一组都只有少数人更改意见

8. 社会学家想知道在讨论会中，使集体意见没有分歧的人是不发言的沉默者还是参加讨论者。谁较容易受团体意见的影响？

A. 沉默不发言者

B. 发表意见者

C. 没有差别

9. 一群自愿者参加社会心理学家进行的有关电器治疗效果的实验。实验开始前，他们之中有人感到非常紧张，有人比较镇静。实验开始前 10 分钟，那些坐立难安的人会采取什么行动？

A. 希望在实验开始之前到隔壁房间等候

B. 希望和同样感到紧张的人一起等候

C. 希望和镇静的人一起等候

D. 既不想自己一个独处，也不想和别人在一起

10. 美国某个研究团体正在进行一项研究，想知道团体工作时，其中的外来份子对民主化的工作方式和权力主导型的工作方式，哪一种反弹力较大

A. 对权力主导型的反弹较大

B. 对民主化的反弹较大

Green Apple Data Center

11. 美国的社会科学工作者研究选举活动期间有选举权者的行动，他们想知道，有选举权者把注意力集中于支持政党的宣传上还是他党的宣传上。有选举权者的行动为何？

A. 注意所有政党的宣传

B. 主要注意他党的宣传

C. 非常注意自己支持的政党的宣传

12. 第一次碰面就非常不喜欢这个人，要是再碰到他会如何？

A. 让关系改善

B. 本质不变

C. 更讨厌他

13. 社会心理学者想知道使人受影响的最有效方法，所以召集一群人举办一场让人有印象的演讲，说明为了提升工作效率，“速读”的重要性。一方面又召集另一群人，和他们讨论有效率的“速读”带来什么效果。然后社会科学工作者比较结果，看看哪一种方法适合推广速读。

A. 参加演讲的人愿意出席“速读”讲习会，但参加讨论的人较少

B. 讨论的方式较好，这群人也愿意参加“速读”讲习会

C. 看不出有何差别。不论是演讲或讨论，都有一定的人数参加“速读”讲习会

14. 美国某个研究团体，和大学教授、善道百姓、罪犯谈话并介绍他们，然后将这完全相同内容的录音带放给不同人听。给听众影响最大的是谁？

A. 大学教授

B. 善道百姓

C. 罪犯

15. 某个美国社会心理学家观察一个团体里的成员。团体评价最低的人在打自己擅长的高尔夫球时，成绩慢慢超

Green Apple Data Center

过评价较高的人。这时候团体中成员的反应如何？

A. 评价低的人很高兴自己受到肯定，能够稳固在团体中的地位

B. 评价低者的成功受到批判性的排斥。“反叛者”（评价低者）必须降低高尔夫球的分数，回到原有工作排名（仍是最后），接受嘲弄、讽刺的折磨

16. 美国某社会科学工作者想知道情绪对观众有多大的影响。他要求被实验者画出正在挖沼泽的青年人之情景，同时使用催眠术，让被实验者心情不安或感到幸福。在这两种心情的影响下，他们会画出什么样的图呢？

A. 幸福的心情：幸福的画面。令人联想到夏天，那就是人生；在户外工作；真实的生活——种树，看着树长大。

不安的心情：他们会不会受伤？应该有个知道如何应付灾难场合的老人和他们在一起才对，水究竟有多深呢？

B. 心情不会影响作画，能够很客观地描绘

17. 社会科学工作者想知道已知与未知之间，哪一个能让人感兴趣，所以，让买新车的人和长年开同型车的人大略翻一下杂志。谁会仔细看和自己的车同型的汽车广告？

A. 买新车的人之中，看自己新买汽车的广告比看其他厂牌的汽车广告多 28%；本来就是有车的人，看现有汽车广告比看其他厂牌的汽车广告只多 4%

B. 本来就有车的人，看自己现有汽车的广告比看其他厂牌的汽车广告多 28%；买新车的人，看自己新买汽车比看其他厂牌的汽车广告多 4%

C. 不论是买新车或早就有车的人，看其他厂牌的汽车广告比看自己拥有汽车的广告多 11%

18. 英国的心理学家以‘为什么青少年不能开车’为题，对青少年开展十分钟的演讲，但在演讲前先将青少年分成两

Green Apple Data Center

组,一组知道题目,另一组什么都不知道。哪一组比较会受到演讲内容的影响。

A. 演讲前知道内容的那一组

B. 什么都不知道的那一组

C. 两组都受到强烈影响

评分标准

请参看下面的正确答案,回答正确加 1 分,算出自己的总分。

题号	答案
1	B
2	C
3	B
4	A
5	B
6	B
7	A
8	B
9	B
10	A
11	C
12	B
13	B
14	A
15	B
16	A
17	A
18	B

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

先在下表中找出对应你年龄的一栏，再根据你的总分，看看自己的社会共感能力如何。

14－16 岁	17－21 岁	22－30 岁	31 岁以上	社会共感能力
11－18 分	14－18 分	17－18 分	15－18 分	非常强
10 分	12－13 分	15－16 分	13－14 分	强
8－9 分	10－11 分	11－14 分	9－12 分	普通（尚可）
6－7 分	6－9 分	9－10 分	7－8 分	普通（稍低）
8－5 分	0－5 分	0－8 分	0－6 分	很弱

自我评价

Green Apple Data Center

第7章 职业与财商测试

Green Apple Data Center

第 7 章

职业与财商测试

职业是指个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。随着生产力的发展，生产关系的进步，社会分工越来越细，各种工作的专业化和现代化程度越来越高，对人才的要求也就越来越高。在这个社会上，每个人都从事着不同的职业，都在自己的岗位上奋力拼搏着。那么，21 世纪的你拥有一份怎样的职业呢？

按照现在一种比较时尚的划分，可以把职业划分为热门职业与冷门职业。像律师、教师、演员、金融家等这些职业属于热门职业。一般而言，热门职业具有较高的经济收入，财商很高。

Green Apple Data Center

第 1 节　职业倾向与财商测试

职业倾向是指一个人会从事何种职业的发展方向或趋势。这种职业倾向一般在你选择职业前会不断地变动，处于不定状态中。一般而言，倾向于从事热门职业的人，意味着财商很高，财源会滚滚而来。

Green Apple Data Center

职业倾向与财商测试 1

测试目标	经商能力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

根据美国专家的测验，一个人有关钱财的知识越广泛，有收入越高的倾向。那么，你是否想知道自己的钱财知识有多少呢？自己是否具备经商能力呢？请完成以下的测试吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 什么是信托？
   A. 彼此信托的俱乐部会员的特种基金
   B. 一种遗嘱
   C. 向可信赖的朋友购置财产的同意书
   D. 为某人设立，由第三者经营的财产或金钱
2. 一家石油公司将股票到证券交易所挂牌，让投资人可以竞价公开买卖，叫做：
   A. 垄断

Green Apple Data Center

B. 发行股票
C. 增资
D. 公开上市

3. 把美元放在银行或其他类似性质的金融机构，所定期获利的利润叫做：
A. 资金
B. 股利
C. 利息
D. 租金

4. 负债减去信用等于：
A. 尚欠款项
B. 手续费
C. 已付款
D. 信用额度

5. 如果玩具公司的股票是一股卖 22.5 元，而化妆品公司的股票一股卖 38 元，哪一种股票比较便宜？
A. 玩具公司股票
B. 化妆品公司公司股票
C. 玩具公司事实上与化妆品公司股票价值相等
D. 没有足够原资料判断哪一种股票便宜

6. 世界上最大的公司（以销售收入排名）是：
A. 微软公司
B. 埃克森石油公司
C. 本田汽车
D. 通用汽车

7. 所谓‘保费’是指：
A. 买保险时应缴的手续费
B. 残废时保险公司偿付的钱
C. 保证金
D. 买保险时应缴纳的保险费

Green Apple Data Center

8. 牡丹卡是由下列哪家银行发行的：

A. 中国人民银行

B. 德意志银行

C. 中国工商银行

D. 中国建设银行

9. 英文 one billion 是指多少钱？

A.10 亿

B.1 亿

C.1000 万

D.100 万

10. 什么是投资合作：

A. 一种有限合作

B. 可协议的工具

C. 一种经营者和出资者共同享有所有权，分担责任的企业组织

D. 一种国际贸易协定

11. 投资或借贷的实际总额称为：

A. 利息

B. 股利

C. 呆账

D. 本金

12. 下列哪些应归为不动产：

A. 豪华跑车

B. 银行存款

C. 自用住宅

D. 金银珠宝

13. 符号‘L’代表哪种货币：

A. 美元

B. 英镑

C. 日元

Green Apple Data Center

14. 目前流通的美元最高面额是：

A. 10 $

B. 50 $

C. 100 $

D. 1000 $

15. 复利是指：

A. 你的各种帐户所赚得的利息总和

B. 本金所赚的利息再加入本金赚取的利息

C. 储蓄帐户扣除税额后的利息

D. 现金存款的利息，而非支票存款的利息

16. 目前在市面上流通的硬币有几种？

A. 1 种

B. 5 种

C. 6 种

D. 7 种

17. 公司要继续营业必须计算哪一种成本？

A. 不变资本

B. 变动资本

C. 总成本

D. 固定成本

18. 利率上升时，一般公司债券的价值会怎样？

A. 下跌

B. 上涨

C. 不变

D. 两者并无相关

19. 因企业、劳动力、土地和资本所获取的收入总额称为：

A. 总收入

B. 国民生产总值

C. 国民收入

D. 拉弗曲线

Green Apple Data Center

20. 哪一种钞票的背面印有华盛顿头像？

A. 5 $

B. 10 $

C. 50 $

D. 100 $

21. 美元背面印有：

A. 美国星条旗

B. 林肯像

C. 华盛顿头像

D. 金字塔

22. 你的净值是指：

A. 你持有的股票的现有价值

B. 你的资产和负债的差额

C. 你的土地、房子和车子等财产的价格

D. 你要投资股票所需的钱

23. 美国在哪一年正式放弃以“金本位”作为美金发行依据的价值标准？

A. 1971 年

B. 1945 年

C. 1931 年

D. 1929 年

评分标准

请参看正确答案进行算分，答对一题加 1 分。

题号	答案
1	D
2	D
3	C
4	A
5	D

Green Apple Data Center

6	A
7	D
8	C
9	A
10	C
11	D
12	C
13	B
14	C
15	B
16	C
17	B
18	A
19	C
20	C
21	C
22	B
23	A

☞ 诊断结果

18—23 分 :你适合从事商业活动,你对财务和金钱的知识了解很透彻。你的收入肯定比一般人高,你丰富的金融知识会保证你在商界崭露头角;

14—17 分 :你要从事商业活动,还需努力,虽然你有足够的钱财知识,但你并不像人们想象中的那样成功;

0—13 分 :你不适合从事商业活动。因为你对钱财知识知道得很少。

Green Apple Data Center

职业倾向与财商测试 2	
测试目标	职业倾向

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道自己适合从事什么职业吗？快快进行职业倾向的测试吧，请对下题做出 A、B 选择。其中 A 代表“是”，B 代表“否”。

☞ 测试题

甲组

1. 墙上的画挂的不正，我看着不舒服，总想设法将它扶正。（　）
2. 洗衣机、电视机出了故障时，我喜欢自己动手摆弄、修理。（　）
3. 我做事情时总力求精益求精。（　）
4. 我对一种服装的评价是看它的设计而不大关心是否流行。（　）

Green Apple Data Center

5. 我能控制经济收支，很少有‘月初松、月底空’的现象。

（ ）

6. 我上学的时候很喜爱数学课。

（ ）

7. 看了一场电影、歌剧后，喜欢独自思考其内容，而不喜欢与别人一起谈论。

（ ）

8. 我书写整齐清楚，很少写错。

（ ）

9. 我不喜欢读长篇大作，喜欢读议论文、小品文或散文。

（ ）

10. 闲暇时间我爱做智力测验、智力游戏一类题目。

（ ）

乙组

11. 我不喜爱那些零散，琐碎的事情。

（ ）

12. 如果我进入招聘职员的经理室，经理抬头瞅了我一眼，说声请坐，接着就埋头阅读他的文件不再理我，可我一看旁边并没有座位，这时我没有站在那里等，而是悄悄搬个椅子坐下来等经理说话。

（ ）

13. 以我的性格来说，我喜欢与年龄较小而不是年龄大的人在一起。

（ ）

14. 我想我心目中的另一半应具有与众不同的见解和活跃的思想。

（ ）

15. 对于别人求助我的事情，总尽力帮助解决。

（ ）

Green Apple Data Center

16. 我做事情考虑较多的是速度和数量，而不是在精雕细琢上下功夫。

（　）

17. 总之，我喜欢新鲜这个概念，例如新环境、新旅游点、新同学等。

（　）

18. 我不喜欢寂寞，希望与大家在一起。

（　）

19. 我上学的时候就喜欢语文课。

（　）

20. 我喜欢改变某些生活习惯，以使自己有一些充裕的时间。

（　）

评分标准

选“A”加 1 分，选“B”加 0 分。

☞ 诊断结果

甲组分数＜乙组分数：你是一个肯钻研，很谨慎、理性的人。适合你的职业：律师、医生、工程师、编辑、会计师等；

甲组分数＞乙组分数：你善于与人交往，思想较活跃。适合你的职业：服务员、艺人、采购员、推销员、记者等；

甲组分数≈乙组分数：适合你的职业：美容师、美发师、护士、教师、秘书等。

Green Apple Data Center

自我评价

咨　　询

职业的选择关系着一个人的发展，以及人生价值的实现。青少年在选择职业时应对社会整体的就业环境有一个全面的认识，然后再根据自己的兴趣爱好、性格特点、综合能力等进行职业选择。

Green Apple Data Center

职业倾向与财商测试 3

测试目标	号召力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道自己的号召力吗？完成以下的测试吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你喜欢喜剧型的电视连续剧吗？
   A. 是
   B. 有一些
   C. 不喜欢
2. 有人说：只要目的合理，可以不择手段。你认为如何：
   A. 同意
   B. 在某些场合是对的
   C. 不同意
3. 你更乐于接受以下哪种表述？
   A. 生活中言行一致是很重要的
   B. 言行一致不必过分强调
4. 他对以下叙述抱什么态度：“要是你给别人一些东西，他们并不感激你，他们只欣赏那些经过奋斗而得之不易的

Green Apple Data Center

东西。”

A. 同意

B. 不同意

5. 你觉得赞扬别人是件容易的事还是困难的事？

A. 我很自然地赞扬别人

B. 我很少这样做

6. 在你要和别人讨价还价时，如买卖房子或加薪，你会使用以下哪种策略？

A. 我的开价大大高于我所希望得到的

B. 我开价高于我所希望的 15% 左右，这样买卖双方有余地

C. 我不喜欢讨价还价，我更愿意立即告诉人们怎样才公平，省略讲价过程

7. 下面几种说法你更倾向于哪一种？

A. 当权者不必多解释，只要说 :去做这件事

B. 当权者要某人做某事时，要告诉他这样的理由

8. 你在某一运动、活动或知识领域中是否是一位能手？

A. 是

B. 否

9. 你是否觉得自己很有修养？

A. 是

B. 一般

10. 如果你经营一家运动器材商店，一位顾客走进店来，说要买一艘独木舟和一根棒球棍，你将先卖哪一样？

A. 先卖棒球棍，因为它便宜，如果你要别人买东西，最好把自己置于购买者的情绪中

B. 先卖独木舟，因为它贵，生意做成了，收入也大

11. 你是否认为你能应付许多场合？

A. 是

B. 某些场合可以

Green Apple Data Center

C. 否

12. 你的身高：

A. 170cm 以下

B. 170cm－180cm

C. 180cm－190cm

D. 190cm 以上

13. 你更乐于接受下列哪种表述？

A. 我对语法没有把握

B. 我的口才很好

14. 你认为下面的陈述是‘对’还是‘错’。“你要在生活中取得成功，并不需要别人拥护你，重要的是他们敬畏你。”

A. 对

B. 错

15. 你对自己魅力的评价是什么？（客观地评价、不必太谦虚或自负）

A. 非常出众

B. 出众

C. 一般

D. 差

E. 很差

16. 一般你喜欢哪种款式的衣服？

A. 奇装异服，使人看一眼不能忘

B. 时髦的。我不领导潮流，但也不是守旧的人

C. 传统服装

D. 欧洲款式

E. 非常随便，不喜欢穿套服

F. 凑凑合合

G. 便宜的服装

17. 你是否在意别人怎样看待你？

A. 是，非常在意

Green Apple Data Center

B. 有一些
C. 有点儿
D. 一点也不

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C	D	E	F	G
1	1	2	5				
2	5	4	1				
3	1	5					
4	5	1					
5	5	1					
6	5	3	1				
7	1	5					
8	5	1					
9	5	1					
10	1	5					
11	5	3	1				
12	1	3	5	2			
13	1	5					
14	1	5					
15	3	5	3	2	1		
16	1	4	5	3	3	2	1
17	1	2	3	5			

☞ 诊断结果

17—30 分 :你没有什么号召力,很遗憾,你总是别人支配的对象;

31—40 分 :你没有很大的号召力,所以,你必须更加努力;

40—58 分 :你的号召力比自己想象的要大,有很多人受你言行举止的影响;

59—72 分 :你在某一方面有一定的号召力,而且你具备一种无形的权威;

73—85 分 :你是一个号召力很大的人,人们都愿意听从你的支配,你是一位权威人物,很有影响力。

Green Apple Data Center

职业倾向与财商测试 4	
测试目标	风险意识

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

当今社会，要在激烈的商战中取胜，必须具备一定的风险意识，你做好这种心理准备了吗？完成下面的测试，就知道了。

其中：A. 我绝对会做

B. 我可能会做

C. 要是有人鼓励，我会试试

D. 我不可能加以考虑

E. 免谈

☞ 测试题

1. 你到国外旅行，那个地方的人多数不会说英文，当然，你在旅馆吃牛排、马铃薯没有语言问题；如果上当地馆子吃带有异国风味的特产，语言可能会有麻烦，你会上街吃馆子吗？

（　）

Green Apple Data Center

2. 如果你有台烘衣机，有一天你发觉烘衣机不动了，可能开关有毛病，你看到开关上只有两颗螺丝钉，也许可以旋开螺丝钉看看自己能不能修，你会这么做吗？

（ ）

3. 在一群有影响力的人面前高谈阔论，也许会让他们不快，但在一件你认为很重要的事情上，他们的论调你实在不能同意，你会说出来吗？

（ ）

4. 你仍然单身，并在报上看到一则征友启事，各种条件好像都很适合你，你以往从未想到对这种启事有所行动，这次会吗？

（ ）

5. 假如你和上司到美国拉斯维加斯参加商展，你和上司在赌场赌钱，你赌轮盘赌赢了少许，突然你有一种感觉，要是把赢来的钱统统押红色，你会赢；但要是输了，却会让上司对你产生错误印象，你会押吗？

（ ）

6. 一家博物馆即将开馆，很多明星都会到场，场面非常热烈。但博物馆属私人性质，只有会员才能参加。你正好有合适的服饰穿起来像个大人物，可以蒙混进去，但你可能会被守门的看破，吃闭门羹，你会试吗？

（ ）

7. 你暗恋自己的一位同事，可是没有人知道。现在你的同事必须到另一个城市去谋求更好的工作，你考虑要表达帮他（她）整理行李的心意，你会说出口吗？

（ ）

8. 你在荒郊野外开车，狂风肆虐，你看到一个路口，看起来是个捷径，但路口没有指标，地图上也未写明，你会不会走这条“捷径”？

（ ）

Green Apple Data Center

9. 你和几位作鲨鱼研究的朋友一起度假，准备游水作乐。你们发现附近有鲨鱼出现，你想要留在船上，但朋友却邀你下水，说只要遵守几项简单的原则，就不会有危险，你会下水吗？

（　）

10. 你在公司某部门工作，你有新的想法可以改善部门的效益，但这种想法已被管理阶层否决，你想考虑把建议告诉更高阶层，但你知道管理阶层必定会不高兴，你会做吗？

（　）

11. 你去看演出，舞台上的催眠师征求自愿者上台合作，你会上去吗？

（　）

12. 在公司最成功的部门中，你的职位既高又安全，有一天老板给你机会，让你接任另一个部门的副总经理，不过，这个部门情况一点不好，一年之内已换了两个副总，你会不会接下新职？

（　）

13. 你正想存钱做生意，有个好朋友靠不正当手段发了一笔财，想给你机会也捞一笔，酬劳是 20 万元，只要你肯出 4 万元。

（　）

14. 你有机会看到一些密件，里面的资料对你将来工作前途很有价值，但是如若被人发现，你会被炒鱿鱼，名誉也会扫地。你会看吗？

（　）

15. 你要去赶一班飞机，赶上了就可获得一张赚钱的合同，赶不上就可能会赔掉老本。偏偏你在高速公路上碰到塞车，只有在很危险的路段上行驶才赶得上飞机，你会这么做吗？

（　）

Green Apple Data Center

16. 你在公司要升迁，唯一的办法就是暴露公司中的一名比你强的人的短处，但他注定会展开反击，你会开火吗？

（ ）

17. 你得到一组内线消息，对你公司的股票会有重大影响。而做内线交易是违法的，但很多人都这么做，而且你会因此而赚很大的一笔，你会做吗？

（ ）

18. 听过一名著名的经济学家演讲后，你有问题想发问，但这名经济学家常在大庭广众之前让人没面子，你会发问吗？

（ ）

19. 你终于存够了钱要实现梦想：到欧洲各地旅游半年。但就在你出发之前，有人给你一个工作机会，可以让你这辈子过得相当舒服，但你必须立刻答应并上班，你仍会去旅游吗？

（ ）

20. 你有个表姐古怪又聪明，他发明了一个古怪的茶壶，烧开水比普通茶壶省一半的时间。她需 10 万美元把它正式做好并申请专利，你会拿钱支持她吗？

（ ）

评分标准

选 A 加 5 分 选 B 加 4 分 选 C 加 3 分 选 D 加 2 分 选 E 加 1 分。

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

20—49 分 :你的风险意识不强,不愿承担风险。即使有成功的机会,你可能会因有点风险而停滞不前。建议你尝试一下适度的冒险;

50—79 分 :你的风险意识一般。如果有人鼓励你,你可能会去冒险;

80—100 分 :你具有很强的风险意识。你是一个很有抱负的人,雄心勃勃想干一番事业,所以你能够承担风险。

自我评价

Green Apple Data Center

职业倾向与财商测试 5

测试目标	“百万富翁”梦实现指数

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

很多人对金钱都有一种特殊的喜爱，都希望拥有更多的钱，做着“百万富翁”的美梦，如果你也在做这样的梦，那就测一下它实现的可能性吧。请对下面各题作出A、B、C三种选择。其中A代表“是”；B代表“不知道”；C代表“否”。

☞ 测试题

1. 从不买暂时派不上用场的东西吗？

（ ）

2. 在银行有你的帐户吗？

（ ）

3. 你赞成用分期付款的方式买房买车吗？

（ ）

4. 小时候你拥有很多的玩具吗？

（ ）

Green Apple Data Center

5. 你从小到大从没缺过钱吗？

（　）

6. 你喜欢玩扑克牌吗？

（　）

7. 你从没做过丢钱或被抢劫的梦吗？

（　）

8. 在别人面前不小心掉下一美分你会拾起来吗？

（　）

9. 你很少借钱给别人吗？

（　）

10. 你的亲友有人从事商业活动吗？

（　）

11. 你喜欢长一副方下巴吗？

（　）

12. 你的体重正好吗？

（　）

13. 你喜欢吃甜点吗？

（　）

14. 你喜欢追赶时尚吗？

（　）

15. 你感到自己很机灵吗？

（　）

16. 你喜欢说些令人吃惊的话吗？

（　）

17. 你每天都去储蓄吗？

（　）

18. 你看到想要的东西一定要得到吗？

（　）

19. 你买过福利彩券吗？

（　）

Green Apple Data Center

20. 常去商店买打折的商品吗？

（ ）

评分标准

选 A 加 3 分 选 B 加 2 分 选 C 加 1 分。

☞ 诊断结果

20—28 分 :你能否成为百万富翁,取决于你的配偶。年轻时,你没有财运,中年左右才会有金钱,但到老年时,你可能由于配偶财运所赐,过着幸福的晚年；

29—36 分 :你是一个能挣能花的人,赚钱能力很强,但花起钱来也很大方、慷慨,所以,你一般不会存太多的钱；

37—44 分 :你是老年时财运来临的人。虽然小时候很缺钱用。40 岁左右是你赚钱的黄金时间,这时你如果经营有方,很可能会成为百万富翁；

45—52 分 :你从小就缺乏财运,你一生中要想存钱就只能慎重节俭,千万别急着赚大钱,更不能从事投机倒把的事。该省则省,该用就用,拥有几百万也并不是不可能的事；

53—60 分 :你是一个财运高照的人,一夜暴富的可能性很大。所以,你成为百万富翁的可能性非常大。

自我评价

Green Apple Data Center

职业倾向与财商测试 6

测试目标	从事营销工作能力

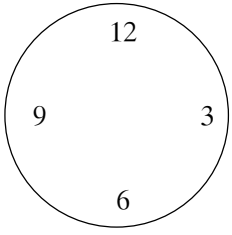
测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

营销工作并不是每个人都能做，如果你也想从事营销工作，那就进行下面的测试，看一看自己的能力。

☞ 测试题

请在下图的钟面上画出分针与时针，并要记住你是先画哪个指针的。



Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

长短针的角度在90°—180°之间的：

你是一个苦于在社交活动中应对的人，特别是先画分针的人，很容易被人讨厌，一定要多加注意。所以，你不适合从事营销工作；

长短针的角度大约是90°的：

你是一个很世故圆滑的人，有些事会做得无懈可击。如果你是先画时针的，那你太过于圆滑周到了。你比较适合从事营销工作；

长短针的角度在90°以内的：

你是一个社交高手，能够与人打成一片。如果你是先画时针的，你会表现得过于热情，甚至会让对方不知如何是好 如果你是先画分针的，你是那种从小就知道如何讨好别人的人，往往会为了搞好人际关系，而造成很大的心理压力。

自我评价

Green Apple Data Center

第 2 节　职业能力与财商测试

职业能力是指具体从事某一职业所具备的能力。并不是所有的职业都适合你，如果你从事某一职业一直都没有进步，那你就要考虑考虑自己的职业能力了。只有具备某一行业的职业能力，才能在这个领域有所作为，从而提高这一职业的财商，同时也就增强了你的经济实力。

Green Apple Data Center

职业能力与财商测试 1	
测试目标	竞争力

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

想知道自己的竞争力吗？请做一做下面的测试，每题有 5 个答案可供选择，选一个与你个人情况最符合的，其中：

A. 完全像我
B. 很像我
C. 无所谓像不像我
D. 不太像我
E. 完全不像我

☞ 测试题

1. 即使身边的人都想求表现，我也觉得做好我本职内的事也就令人满意了。

（ ）

2. 当事情变得越来越不好解决时，我认为退后一步考虑是不是值得争强好胜。

（ ）

Green Apple Data Center

3. 人生中有太多比争强求胜更重要的事。

（　）

4. 我喜欢和大家一起共事，可以互相给予帮助。

（　）

5. 我宁愿表现一般，也不愿意牺牲太多的个人时间而成为“超级巨星”。

（　）

6. 我并不拿自己和别人相比来衡量是不是成功。

（　）

7. 我认为比我成功的人很少事事都很优越，所以没什么好比的。

（　）

8. 我认为不必把别人踩在脚下也可往前迈进。

（　）

9. 运动竞技只是好玩，输赢无所谓。

（　）

10. 我喜欢单独比赛，不喜欢团体战，因为无法确定我的‘队友’表现如何。

（　）

11. 我经常梦想与比我强的人易地而处。

（　）

12. 对于我知道的事，我最烦有人不懂装懂，在我面前班门弄斧。

（　）

13. 我喜欢刚开始时不顺，但最后超越那些跑在前头的人。

（　）

14. 要是不可能获胜，我就放弃不参予。

（　）

15. 当我一个人相处时，我喜欢用一些小事来测试自己（如体能、工作速度等）。

（　）

Green Apple Data Center

16. 为了引起别人的注意，我会自愿做一些别人考虑都不考虑的工作。

（ ）

17. 看到别人开好车，会令我想超越对方，买部更好的。

（ ）

18. 我最得意的是，有个吸引众多同事的异性和我关系非同一般。

（ ）

19. 我最讨厌听人说“凡事不必太竞争，因为人总有所长，有所短。”

（ ）

20. 我的运动器材和家用电器都是顶尖超群的。

（ ）

21. 有人向我请教时，即使不懂也会装懂。

（ ）

22. 有人问我的个人生活情况时，即使不怎么样，我也会说很棒。

（ ）

23. 如果能受到特别的肯定与承认，作为一个工作狂是值得的。

（ ）

24. 我老想比同事穿戴得更好。

（ ）

25. 看到老朋友成功，会激励我比过去更加努力。

（ ）

评分标准

1—9 题 选 A 加 1 分，选 B 加 2 分，选 C 加 3 分，选 D 加 4 分，选 E 加 5 分；

10—25 题 选 A 加 5 分，选 B 加 4 分，选 C

Green Apple Data Center

加 3 分，选 D 加 2 分，选 E 加 1 分。

☞ 诊断结果

96—125 分：你是一个好斗的人，很喜欢竞争，通常是为竞争而竞争。在你看来，竞争的过程要比竞争的结果更吸引人，建议你适可而止，别因小失大，失去朋友；

56—95 分：你会为值得的报酬去竞争，通常不会事事争强好胜。正所谓是“该争的时候要争”；

25—55 分：你并不喜欢竞争。你害怕成功，害怕成功带来的焦虑，情绪上缺少安全感觉。

自我评价

Green Apple Data Center

职业能力与财商测试 2

测试目标	炒股能力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

在这个股市风起云涌的时代，你想知道自己的炒股能力吗？那你请完成以下的测试吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 选择什么时间入市是由于：
   A. 看到别人获得了利
   B. 经济环境正好转
   C. 股价已从高峰回落 10%
   D. 图表上出现可购入信号
   E. 股价已跌至自认为不合理水平
2. 某经纪人介绍你买入了某种股票，但接着该股票价大跌，你会：
   A. 责怪该经纪人害了你
   B. 处之坦然，认为只是自己运气不佳
   C. 既责怪该经纪人，也责备自己不应该轻信人言
   D. 认为应责任自负，与他人无关

Green Apple Data Center

3. 你打算抛出某股票获利,是由于：
   A. 获微利已心满意足
   B. 发现了更佳投资对象
   C. 已获得 30% 的利润
   D. 相信股价将会回落
4. 你决定将某股票割肉抛出,是由于：
   A. 发现了更佳投资对象
   B. 相信股票还会下跌
   C. 已心灰意冷
   D. 决不割肉抛出,宁愿长期持有它
5. 你打算暂时退出股市,是由于：
   A. 股市经常不规则地波动
   B. 股市已进入熊市
   C. 已亏怕了
   D. 经济前景黯淡
6. 投资股票的成功是依靠：
   A. 运气
   B. 半运气半技术
   C. 知识和经验
   D. 经常接触股票市场
7. 你认为在股市中获利的机会怎么样？
   A. 很难获得
   B. 很容易获得
   C. 有知识经验终会获得
   D. 在通货膨胀的严峻环境下,股票至少可以保值
8. 你会把多大比例的资金投入股市？
   A. 不一定,但永远不会投入所有的钱
   B. 需要时甚至投入老本
   C. 支用闲钱
   D. 全数投入,义无反顾

Green Apple Data Center

9. 你愿花多少时间和精力在股票交易上？

A. 经常到交易所去

B. 购股前多作准备

C. 花时间经常进行研究和分析

D. 视心情而定

10. 你选择购入某种股票，大多数情况下是由于：

A. 听到某些消息

B. 相信报刊上股评家或经纪人的推荐

C. 依赖走势图表或自己进行基本分析

D. 对该公司有深入的了解

E. 凭灵感

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C	D	E
1	1	5	0	3	4
2	0	0	3	4	
3	0	3	5	3	
4	4	4	2	0	
5	0	2	3	5	
6	0	3	5	0	
7	3	0	5	0	
8	4	3	5	0	
9	1	3	4	0	
10	2	2	3	5	0

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

40 分以上 :你已经具备相当的炒股能力。你对股市的认识非常深刻,但仍要不断地学习,以制定一个理想的投资计划,获取利润;

30—40 分 :你有炒股的能力。你对股市有较深的认识,但仍要不断学习,增加更多的经验;

10—30 分 :你对股市有一定的认识,但你在性格上有缺陷,只要肯花一些时间在研究上,还是可有作为的;

10 分以下 :你不具备炒股的能力,你对股市运行一知半解,又不肯动脑筋研究一番。

自我评价

Green Apple Data Center

职业能力与财商测试 3

测试目标	总裁心理素质

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

如果你是一位公司总裁，那么你想知道自己具备一个什么样的心理素质吗？快快做完以下测试吧，只需作出 A、B、C 选择，其中 A 代表“好”；B 代表“一般”；C 代表“差”。

☞ 测试题

1. 公正：用毫无偏见的态度对待所有同事。

（　）

2. 相信别人：以正直、诚恳的态度待人，信任别人。

（　）

3. 办事讲究尺度：严格遵守行为规范，处理人际关系讲究分寸。

（　）

4. 不压制他人：在生产和社会生活中尊重别人，给别人以充分发挥才能的机会。

（　）

Green Apple Data Center

5. 关心下属的成长 :争取机会帮助下级提高技能,关心他们的提升。

(　)

6. 对下级严格要求 :要求下级高质量、及时地完成任务,并严守操作规程。

(　)

7. 因人而宜 :善于根据个性特点正确用人。

(　)

8. 敢于自我批评 :勇于发现并敢于承认自己的缺点和错误。

(　)

9. 严于律己 :能以高标准要求自己。

(　)

10. 富有自我牺牲精神 :随时准备为实现共同目标牺牲个人利益。

(　)

11. 完善自我 :一贯努力发展自己的个性,提高知识技能。

(　)

12. 自信心 :相信自己的力量和潜力。

(　)

13. 创造力 :努力创造更富于独创性的工作方式。

(　)

14. 乐观态度 :不为暂时失败而灰心,对最后的成功充满信心。

(　)

15. 热爱工作 :对本职工作有浓厚兴趣。

(　)

16. 负责、守信用 :能可靠地履行承诺,对所承担的工作敢于负全部责任。

(　)

17. 求实认真 :精通业务,工作有条有理,严肃认真。

(　)

Green Apple Data Center

18. 有权威 :在群众中有影响,受到群众信任。

( )

19. 组织性 :善于调动自己下属的积极性以服从大局。

( )

20. 洞察力 :能洞察那些被其他现象掩盖而不易发现的事实。

( )

21. 目的性 :对所做的工作目的一贯明确。

( )

22. 创造性思维 :思维具有独特性、多样性,不受陈规旧套约束。

( )

23. 工作经验 :具有丰富的实践经验和职业技能。

( )

24. 监督工作 :经常检查手下人员完成任务的及时性与准确性。

( )

25. 处理相互关系的能力 :经常考虑到和其他有关部门的关系,协调部门之间的工作。

( )

26. 拟定计划 :善于选择完成任务的最佳时间与方法。

( )

27. 分配任务 :善于根据下属的能力和已有的负担,妥善下达任务。

( )

28. 选择最优方案 :善于选择最简便、经济的方法来完成任务。

( )

29. 创造劳动气氛 :善于在生产过程中鼓舞工人的热情。

( )

Green Apple Data Center

30. 善于领导：能合理安排群体的工作与生活。

（　）

31. 创造良好的关系：善于创造出能积极影响生产的正常集体关系。

（　）

32. 诱导能力：善于说服和激发职工的工作兴趣和积极性。

（　）

33. 对人了解：熟悉群体成员的个性特点。

（　）

34. 解决问题：擅长解决各种各样的复杂问题。

（　）

35. 廉洁正派：待人坦诚、与人为善。

（　）

36. 集体主义：个人利益服从群体利益，对集体事业责任心强。

（　）

37. 号召力：善于鼓动群众，使他们产生热情。

（　）

38. 首创精神：对生产和社会问题经常发表建议性看法。

（　）

39. 坚定性：顽强地克服前进道路上的障碍。

（　）

40. 果断性：不怕困难和艰险，决心既下，则坚持到底。

（　）

41. 生产能力：工作一贯有高效率。

（　）

42. 应变能力：能迅速寻找到出路，摆脱困境。

（　）

43. 精力充沛：能长时间紧张工作，不断交给自己复杂的任务并完成之。

（　）

Green Apple Data Center

44. 独立性 :在无人帮助的情况下,也能作出决定并付诸实施。

( )

45. 文化、专业 :具备一定的文化、专业知识。

( )

46. 活动、任务、计划 :准确、及时地掌握企业各方面的情报。

( )

47. 分析能力 :善于对现象、事实甚至其微小细节都能作详细分析。

( )

48. 批判性 :对一切问题都努力作出自己的思考和见解。

( )

49. 判断力 :能下决心做事,对上下级工作作评价时能仔细、准确。

( )

50. 预见性 :善于对将会发生的事情作出正确预见。

( )

51. 幽默感 :善于发现和使用笑料。

( )

52. 逻辑性 :有步骤地思考问题,经过深谋远虑,证据充足地推出结论。

( )

评分标准

选 A 加 3 分,选 B 加 2 分,选 C 加 1 分。

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

52—86 分：真遗憾，你从事公司管理的心理素质较差。提醒你要正视自己这方面的缺陷，从头学起，相信会很快赶上来；

87—119 分：作为公司总裁，你的心理素质一般。如果不接受系统训练，你很难在目前的位置上干得很出色；

120—144 分：作为公司总裁，你具备良好的心理素质；

145—156 分：作为公司总裁，你具备健康的心理素质。你是一个非常优秀的人。

自我评价

Green Apple Data Center

职业能力与财商测试 4

测试目标	职业与能力协调程度测试

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

成功的要素之一就是按自己的能力来选择合适的职业，请测试一下你的职业与能力是否协调。下面有 9 组测试题，A、B、C、D、E 分别代表强、较强、一般、软弱、弱，请你作出选择。

☞ 测试题

测试 1　手指灵巧度倾向

1. 使用计算机键盘的灵巧程度。

（　）

2. 穿针引线、纺织等使用手指的活动。

（　）

3. 灵活地使用小巧的工具。

（　）

4. 弹钢琴、手风琴的能力。

（　）

Green Apple Data Center

5. 用手指做一个小手工品。

（　）

测试 2　手的灵巧度倾向

1. 很快地削苹果。

（　）

2. 推拉东西、物品时手的灵活度。

（　）

3. 绘画、雕刻、粘贴等手工活动的灵活性。

（　）

4. 用手把东西分组。

（　）

测试 3　形态知觉能力倾向

1. 观察图案是否准确无误。

（　）

2. 发现相似几何图形中的细小差别。

（　）

3. 对物体的细微精确描述。

（　）

4. 注意物体的细节，不起眼的部分。

（　）

5. 识别物体的形态不同。

（　）

测试 4　手眼运动协调能力倾向

1. 打字的能力。

（　）

2. 网球运动。

（　）

Green Apple Data Center

3. 篮球活动。

( )

4. 打算盘的能力。

( )

5. 玩游戏。

( )

测试 5　文秘能力倾向

1. 发现计算错误或错别字。

( )

2. 一般应用文的写作能力。

( )

3. 快速准确无误地抄写资料。

( )

4. 较长时间工作的能力。

( )

5. 能很快地查找编码卡片。

( )

测试 6　空间判断能力倾向

1. 想象三维度的物体。

( )

2. 画三维立体图形。

( )

3. 解决立体几何方面的问题。

( )

4. 想象盒子展开后的平面现状。

( )

5. 看几何图形的立体感。

( )

Green Apple Data Center

测试 7　一般学习能力倾向

1. 你的期末总成绩。

（　）

2. 快速、准确地解答数学题。

（　）

3. 对学过的知识的记忆能力。

（　）

4. 轻松、快速地接受新的学习内容。

（　）

5. 对复杂问题的分析、理解和综合能力。

（　）

测试 8　算术能力倾向

1. 珠算能力。

（　）

2. 口算能力。

（　）

3. 笔算能力。

（　）

4. 你的数学成绩。

（　）

5. 对数学的抽象概括能力。

（　）

测试 9　言语能力倾向

1. 你的作文水平。

（　）

2. 善于正确表达自己的看法。

（　）

Green Apple Data Center

3. 你的语文水平。

（ ）

4. 掌握词汇量的多少。

（ ）

5. 理解能力与阅读速度。

（ ）

评分标准

请先算出每组测试题的平均分。

平均分＝〔（A 的总和×1）＋（B 的和×2）＋（C 的总和×3）＋（D 的总和×4）＋（E 的总和×5）〕÷5

然后把每组测试题的平均分填入下表：

职业能力倾向类别		平均分
测试 1	手指灵巧度 A	
测试 2	手的灵巧度 B	
测试 3	形态知觉能力 C	
测试 4	手眼运动协调能力 D	
测试 5	文秘能力 E	
测试 6	空间判断能力 F	
测试 7	一般学习能力 G	
测试 8	算术能力 H	
测试 9	言语能力 I	

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

请根据统计结果，在下表中查找适合你的职业。

职　　业	A	B	C	D	E	F	G	H	I
生物学家	2	3	2	3	3	2	1	1	1
建筑师	3	3	2	3	3	1	1	1	1
测量员	3	3	2	3	3	2	2	2	2
制图员	2	3	2	2	3	2	2	2	3
建筑师和工程技术专家	3	3	2	3	3	2	2	2	2
物理科技专家	3	3	3	3	3	2	2	2	2
农业生物专家	2	3	2	3	3	4	2	2	2
数学家和统计学家	4	4	3	4	2	3	1	1	1
计算机程序编制员	4	4	3	4	3	2	2	2	2
经济学家	4	4	4	2	4	1	1	1	1
社会学家	4	4	2	4	3	2	1	3	1
心理学家	4	4	2	4	3	2	1	2	1
历史学家	4	4	4	4	3	4	1	3	1
哲学家	4	4	3	4	3	3	1	4	1
政治学家	4	4	4	4	3	4	1	3	1
专业经济学家	3	3	3	3	3	3	2	2	2
社会工作者	4	4	4	4	3	4	2	3	2
法官或律师	4	4	3	4	3	4	1	3	1
公证人	4	4	4	4	3	4	2	3	2
图书馆管理专家	4	4	4	4	2	3	2	3	2
职业指导者	4	4	4	4	3	4	2	3	2
大学教师	4	4	2	4	3	3	1	3	1
中学教师	4	4	3	4	3	4	2	3	2
职业中学教师	3	3	3	3	3	3	2	2	2
小学和幼儿教师	3	3	3	3	3	3	2	3	2
内、外、牙科医生	2	2	2	2	3	1	1	2	1
兽医	2	2	2	2	3	1	1	2	1
营养学家	4	4	3	4	3	3	2	2	2
药物实验室技术专家	3	3	2	3	3	3	2	2	2
画家、雕刻家	1	2	2	2	5	2	2	4	3
产品设计室	2	3	2	2	4	2	2	3	2
舞蹈家	3	3	3	2	4	2	2	3	3
演员	4	4	4	4	4	3	2	4	2
播音员	4	4	4	4	3	4	2	3	2
作家和编辑	4	4	3	4	3	3	2	3	1
翻译	4	4	4	4	3	4	2	4	1
体育教练员	4	4	4	4	3	4	2	2	2
秘书	3	3	3	3	2	4	3	3	3
商业经营管理者	4	4	4	4	3	4	2	3	2
统计人员	3	4	3	3	2	4	3	2	3

Green Apple Data Center

第 3 节　个人优秀指数测试

个人优秀指数是指一个人的整体水平的高低，它是决定一个人情商和财商的关键系数，你能否找到一个如意的伴侣，你的事业能否成功，均取决于你的个人优秀指数。下面设置了三组测试题，如果你在这三组测试中都是优秀的成绩，那你即是一个非常优秀的人才。

Green Apple Data Center

个人优秀指数测试 1

测试目标	宽容指数

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

宽容是一种气度，更体现了一个人的风度。那么，你是一个宽容的人吗？快来测测看吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

请从下图中选出和你想法接近的一项。

Green Apple Data Center

A. 向人问路后正在说谢谢
B. 向女儿借点钱零花用的父亲
C. 那个中年男人是一个痴心汉
D. 黄昏之恋的终点站

☞ 诊断结果

A——你虽然有宽容的气度，但却不知怎样表达，总觉得自己的好意会被别人当作笑柄。你喜欢一切顺其自然；

B——要是他人的不幸自己也曾经历过，你是不会袖手旁观的，你会设身处地的为他人着想，体谅他人的心比旁人多一倍；

C——你要经过社会的磨练，才会懂得体谅他人，宽容别人；

D——你是一个很讲义气的人，如果有人向你求助，你会尽力帮助。

自我评价

Green Apple Data Center

个人优秀指数测试 2

测试目标	谨慎指数

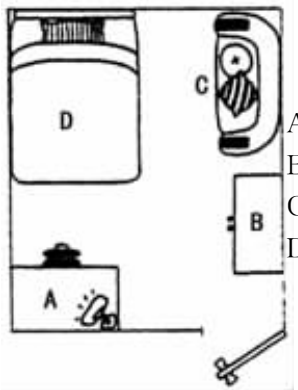
测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

“面临危机时最能表现出人的本性”。这个测验是假设紧急的状况，来探测你的谨慎指数。

☞ 测试题

在这个房间内藏着定时炸弹，离爆炸时间只余五分钟。要是不赶快找出，并解除限时装置的话……你会从哪里开始找起呢？



A. 桌子
B. 壁橱
C. 沙发
D. 床

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

A——你的谨慎指数很低，只有 10%，有可能被人所骗。因为你选的是桌子，而桌子抽屉较多，是最费时间的地方，就会增加危险性；

B——你的谨慎指数非常高，有 90%，你是一个很小心的人。因为离入口最近的壁橱最可疑，而且隐藏的地方也很合适。由此也可以看出，你很理性；

C——你的谨慎指数处于中等水平，是 50%。因为选择沙发，可以马上知道有无炸弹，但你却忘了某些警告暗示，该警戒的地方疏忽了；

D——你的谨慎指数较高，为 70%，因为你选择床，认为床最可疑，便直接向床寻找，从这个意义上来说，别人会觉得你不会变通。

自我评价

Green Apple Data Center

个人优秀指数测试 3

测试目标	智慧指数

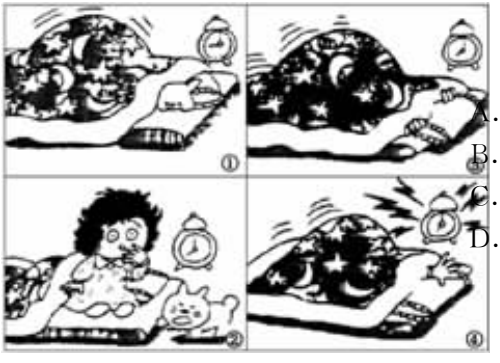
测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

全局观、严密的逻辑推理能力是你不可或缺的必备能力，看下面测试题，让您小试身手。

☞ 测试题

下面有四张图片，如果要编成一个故事，顺序应该怎样排列。请你从以下四种排列方式中选出一种。



A. ④→③→②→①
B. ①→③→④→②
C. ③→④→②→①
D. ④→①→③→②

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

A——这种编排方式很合乎逻辑。闹钟响了也不想起来，躲在被窝里，才是一个正确的故事，你平时一定遇事很冷静，头脑聪明；

B——刚一看，好像也是对的。其实较片面，应该努力做全面性的考虑。急躁是你性格缺点；

C——你脑筋转得很快，但有时形式化，所以想法应该再拓宽一些；

D——混淆不清的想法一定没有正确的推理。有许多事表面看好像是对的，其实判断都不对。

自我评价

Green Apple Data Center

第 8 章

财商测试

财商是衡量一个人投资理财能力的指标。从某种意义上说，它也反映了一个人驾驭金钱的能力，即是否能合理地支配自己钱财的能力。

在经济全球化的今天，人们的经济意识越来越强，追求利润最大化是每一个商人的最高目标。而在现实生活中每个人的财商都是不同的，所以每个人的获利也就迥然有别。你想在经济浪潮中崭露头角吗？你知道自己的财商吗？那么，就请进行下面的测试吧。

Green Apple Data Center

第 1 节　钱财智商测试

钱财智商是指一个人经营、管理钱财的能力。一般而言，钱财智商高的人，知道什么时候该“吝啬”一些，什么时候该“大方”一些，在钱财方面很有智慧。

Green Apple Data Center

钱财智商测试 1	
测试目标	是否金钱奴隶

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

完成这项测试，你就能知道自己是不是金钱的奴隶了。下面你要做的就是如实回答。

☞ 测试题

1. 一个你所熟悉并且很信任的朋友告诉你，他得到一个十分准确的消息 :某匹马在此次重大赛马会上必定获胜，你的朋友满怀信心并在这匹马上下了一大笔钱的赌注。你会：

A. 告诉他这样碰运气是很傻的，你自己是从不做这种美梦的

B. 考虑有他说的这种好事，但你决定在适当的时候告诉他你将不下赌注

C. 祝他成功并请他帮你也下一小笔赌注玩玩

D. 仔细询问这一消息的来源，要是觉得可靠，就下相当大的赌注

（　）

Green Apple Data Center

2. 用‘是’或‘不是’回答下列问题：

A. 你的支票曾因透支被银行打回来过吗？

（ ）

B. 你总是使用信用卡吗？

（ ）

C. 你大方地付小费吗？

（ ）

D. 概括地讲，你自己是一位‘不白拿人家东西’的人吗？

（ ）

E. 你总是花大量时间，不遗余力地为买到便宜货而到处奔波吗？

（ ）

F. 有人认为你对钱不在乎或认为你常常浪费吗？

（ ）

G. 是否有人对你说过或认为你既自私又小气呢？

（ ）

H. 你经济负担重时，你觉得自己总是处于忙乱之中吗？

（ ）

I. 你开车时想不想走点近路以节省点汽油钱呢？

（ ）

J. 你愿意对某一事业或工作不计报酬地尽自己的义务吗？

（ ）

3. 经常听说有些生活富裕的人得到一大笔钱后，却仍过得不愉快。如果真是这样，你认为这最可能是什么原因呢？

A. 因为他们没有过这么多的钱，因此不知如何使用，担心投资不当而白白损失大半

B. 他们原以为买东西本身会使他们快乐，结果事后发现并不是这样

C. 借债者或过去的穷朋友经常来做客，使生活不得安宁

Green Apple Data Center

D. 他们对物质生活过分地纵情享受，结果影响了身体健康

E. 他们压根想象不到从运用钱财中会得到什么样的乐趣

（　）

4. 下面哪种说法与你对自己的工作，以及你对这份工作报酬的态度最类似？如果你已退休或是家庭妇女，或目前还没有工作，请尽量想象一下，要是你正在工作，你会选择哪个答案？

A. 我只是为了挣钱才工作的，假如我不是非得挣钱的话，我根本就不会去工作

B. 钱可能是我工作的主要原因，但即使我的钱足够了，我还是会做某种工作的

C. 使我工作的原因很多，挣钱只是其中之一，它并不是最重要的原因

D. 能够挣到钱我很喜欢，但我仅把钱看做是工作的报酬，我工作的主要原因是工作本身

E. 我热爱我的工作，并不计较给我多少报酬

（　）

5. 请对下列每一说法注明你是否“完全同意”、“基本同意”、“基本不同意”或“完全不同意”。

A. 贪财是一切罪恶的根源

（　）

B. 在这个世界上没有用钱买不到的东西

（　）

C. 经济状况的稳定是家庭幸福的根本基础

（　）

D. 没有比在钱上自私、小气的人更可气的了

（　）

E. 勿庸置疑，有些人投机、赌博，生来就走运

（　）

Green Apple Data Center

F. 为了弄到银行里的钱而死，是不值得的。任何情况下都不应该把钱借给朋友们

（ ）

G. 赊购商品是一大错误

（ ）

H. 法律对冒充顾客进入商店行窃的扒手太宽大了

（ ）

I. 对那些欠债不还的人应加重处罚

（ ）

6. 假如你辛苦了一年，现在极想外出度假休息，你一直计划准备支付旅行费的那笔钱突然得用于纳税，而你又没有多少现金储蓄，短期内也不存在获得意外收入的可能性时，你最可能采取那种行动？

A. 取消旅行，接着工作挣钱

B. 放弃外出度假的想法，在家里好好地休息几周

C. 借一笔钱做一次比原来计划大大节俭的旅行

D. 照常旅行，按照原想的那样自由自在地享受，当一切都结束时，勇敢地面对后果

（ ）

7. 你的一位亲密的朋友急需钱找上你，想借相当于你两个月工资的钱，以支付药费。他以前从来没向你开口借钱，你也清楚他十分正直，对于你来说，拿出这笔钱并不困难，而他要还上这些钱却得花很大的力气。你会：

A. 如果直截了当地拒绝，怕伤了和气，于是解释说你从不把钱借给朋友

B. 告诉他你要是能拿得出就一定会给他，但你现在的经济状况不允许你这样做

C. 同意借钱给他并坚持由律师确定偿还期，还要他支付合理的利息

D. 同意借钱给他，并告诉他能还时再还

Green Apple Data Center

E. 把钱做为礼物送给他，并说："说不定今后我在经济上也会有求于你的。"

（　）

8. 用"总是"、"有时"或"从来没有"三种回答形式指出下列情形对你是否恰如其分。

A. 你会把不是很多的一笔钱放在家里后来却不记得了

（　）

B. 你准确地了解你在银行里的收支情况

（　）

C. 你会对你在超级市场或大商场选择商品的总额感到吃惊

（　）

D. 你在饭店用餐后仔细核对餐费账单

（　）

E. 看见别人花钱如流水，你会很讨厌

（　）

F. 第一次同某人见面时，你就很想知道他（她）挣多少钱、或拥有价值多少的财产

（　）

G. 你讨厌某些部门在像股票交易这样的问题上耍花招

（　）

评分标准

1. A. 2C　B. 0　C. 1R　D. 5R

2.

	是	不是
A.	2R	0
B.	2R	0
C.	2R	0
D.	0	2C
E.	2C	0

Green Apple Data Center

F. 2R 0
G. 2P 0
H. 0 2C
I. 2C 0
J. 0 2P

3. A. 3P B. 0 C. 3R D. 3C E. 3R

4. A. 5P B. 2P C. 0 D. 0 E. 2R

5.

	完全同意	基本同意	基本不同意	完全不同意
A.	3C	0	0	3P
B.	3P	0	0	1C
C.	1P	0	1R	5R
D.	3R	1R	0	3P
E.	5R	1R	0	2C
F.	3R	1R	0	3P
G.	5C	1C	0	3R
H.	3C	0	0	3R
I.	3C	1P	0	2R
J.	5P	1P	0	3R

6. A. 3P B. 0 C. 1R D. 4R

7. A. 5C B. 2C C. 2P D. 3R E. 1R

8.

	总是	有时	从来没有
A.	3R	1R	1P
B.	3P	0	3R
C.	3R	0	2P
D.	2P	0	2R
E.	2C	0	2C
F.	3C	1C	0
G.	3C	1C	0
H.	3C	0	2R
I.	3R	0	1P
J.	2C	0	2R

注意：字母 P、C、R 分别代表占有性，偏激性和冒险性。

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

50 分以上：真遗憾，你成了金钱的奴隶，被金钱所奴役着。虽然你的存款很多，可你并不感到幸福，相反，却感到很无聊，生活没有了生气；

31—50 分：你不管是没钱不是富有，都把钱财看得很重，你要小心不要被金钱束缚住，变得爱财如命啊；

11—30 分：你没有成为金钱的奴隶，这个分数很正常；

0—10 分：请放心，你绝对不是金钱的奴隶。

自我评价

Green Apple Data Center

钱财智商测试 2	
测试目标	金钱焦虑程度

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

想知道自己是否患上“金钱焦虑症”了吗？做完下面的测试题，就会知道答案。只需作出 A、B、C、D 的选择，其中 A 代表“一向如此”，B 代表“常常”，C 代表“有时候”，D 代表“从来不”。

☞ 测试题

1. 我担心要是自己有很多钱，我会一天到晚害怕会失去它。

（ ）

2. 我担心钱会使我变得贪心，并且过分的野心勃勃。

（ ）

3. 我担心管理大笔的钱会造成我无法负荷的心理压力。

（ ）

4. 我担心如果我挣了很多钱，我会失去工作的兴趣。

（ ）

Green Apple Data Center

5. 我担心如果我有了很多钱，我会利用手中的钱去占别人的便宜。

（　）

6. 我担心拥有很多钱会使我的生活不再单纯。

（　）

7. 我担心比我所爱的人挣更多的钱。

（　）

8. 我担心金钱真是罪恶的根源。

（　）

9. 我担心拥有大量的金钱会使我陷入失败的境地。

（　）

10. 我担心我没有能力支配巨额的钱财。

（　）

11. 我担心赚钱会使我迷失了自己。

（　）

12. 我担心朋友如果知道我有钱，会向我借钱。

（　）

13. 我担心要是我赚太多钱，我会扯进复杂的税务问题。

（　）

14. 我担心不管我赚多少钱，永远也不会知足。

（　）

15. 我担心假如我有很多钱，别人喜欢我是因为我的钱。

（　）

16. 我担心钱会使我沉溺于所有的坏习惯。

（　）

17. 我担心如果我赚钱比朋友多，他们会嫉妒我。

（　）

18. 我担心如果我有大把的赚钱，钱会控制我的生活。

（　）

19. 我担心如果我有钱，别人一有机会就企图欺骗我。

（　）

Green Apple Data Center

20. 我担心钱会成为我追求真爱的绊脚石。

（ ）

评分标准

选A加4分，选B加3分，选C加2分，选D加1分。

☞ 诊断结果

58分以上：你已经患上了“金钱焦虑症”，建议你赶快找到解除焦虑的方法，包括请专业的心理医生进行治疗；

38—57分：你认为成功只会带来害怕失去成功的焦虑，所以，一般情况下，你很难成功，而且你很难去享受自己拥有的钱财；

31—37分：你也不清楚，金钱在自己的生活中到底在扮演着什么角色。如果你的焦虑会驱使你去控制好钱财，就可能取得成功。如果你总想逃避钱财风险，你的焦虑就会成为你成功道路上的绊脚石；

25—30分：你能正确地对待钱财，正面看待自己的目标，并敢于承担一定的风险，而且你相信自己可以控制成功；

20—24分：你可能对目前的状况太过于满足，充满自信，所以没有金钱焦虑；也可能你想避免遭遇到钱财问题而做必要的改变。

自我评价

Green Apple Data Center

钱财智商测试 3	
测试目标	支配钱的能力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

你能合理地支配手中的钱吗？想知道自己这方面的能力吗？请测试一下吧。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 你对预备金是怎么使用的？选择一个与你作法相近的。
   A. 利用银行的定期存款
   B. 利用信托公司的金钱信托
   C. 购入股票生利息
   C. 利用股票或商品交易
2. 所有的钱财你怎样处理，请在下列选择出与你最相近的一个答案来。
   A. 存在银行
   B. 随身带着
   C. 上交父亲
   D. 上交母亲

Green Apple Data Center

3. 假如朋友向你借 10 万,你会怎么做?

A. 在有证人与借据的情况下借出,不要利息

B.3 万会借,10 万不借

C. 每月三分利,求之不得的创收

D. 有担保人,短期会借

4. 在购物时,你最注意的是什么?

A. 无论如何先杀价

B. 仔细听对方对价格的介绍

C. 照价付钱

D. 不考虑价钱问题

评分标准

选 A 加 5 分 选 B 加 3 分 选 C 加 1 分 选 D 加 0 分。

☞ 诊断结果

0—7 分 :你很会存钱,在经济方面堪称是一个理论家了;

8—13 分 :你认为钱应该在市场上流通。你可能会与吸烟,喝完酒也会规矩的男人谈恋爱;

14—17 分 :你非常善于支配自己的钱,对金钱的驾驭能力很强;

18—20 分 :你比较善于支配自己的钱,是一个理财高手,而且,你对处理经济很有才能。

自我评价

Green Apple Data Center

钱财智商测试 4	
测试目标	赚钱能力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

其实，想测试一个人的赚钱能力是很困难的，它涉及许多因素。下面的测试只是一种简便易行的方式，只需对每道题作出 A 或 B 的回答，其中 A 代表“是”，B 代表“否”。

☞ 测试题

1. 你是否常常筹划怎样找机会赚钱？（　）
2. 你能很快地分析当前形势或问题吗？（　）
3. 做事情，你能持之以恒，善始善终吗？（　）
4. 你能审时度势，迅速地作出决断吗？（　）
5. 你能与其他人很愉快地工作一段时间吗？（　）

Green Apple Data Center

6. 你能坚持不懈地追求生活中你感兴趣的某种东西吗？
（ ）

7. 你是否曾为自己制定过赚钱目标，如 1 万美元或 5 万美元等？
（ ）

8. 在花钱、生活、工作上，你敢承担风险吗？
（ ）

9. 对新事物、新观点的反应，你灵敏吗？
（ ）

10. 你是否能经受住有钱的考验？
（ ）

11. 你购买商品时，是否停下来计算一下卖主的赢利额？
（ ）

12. 你购买大件商品时，是否经常计算成本？
（ ）

13. 对意外事件，你是否有承受的能力？
（ ）

14. 为了赚钱，你是否能做到不要面子？
（ ）

15. 有一项能赚钱的项目，你是否愿意借钱在此项目上投资？
（ ）

16. 你想在股票、债券上投资吗？
（ ）

17. 你愿意自己下海经商而不拿固定工资吗？
（ ）

18. 你在本职工作之外还有其他一些专业特长吗？
（ ）

19. 你是否经常阅读报纸或杂志上有关赚钱的文章？
（ ）

Green Apple Data Center

20. 你是否对商界富豪的经历感兴趣？

（　）

评分标准

选 A 加 1 分，选 B 加 0 分。

☞ 诊断结果

12 分以下：你的赚钱能力有待提高，你应该在开始从事第二职业进行创收之前，先训练一下自己这方面的才能；

12 分以上：你有较强的赚钱能力和心理基础，可选择某一方面，大胆地去开拓。

自我评价

Green Apple Data Center

钱财智商测试 5	
测试目标	吝啬程度

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

你是一个吝啬鬼吗？想知道答案就请完成下面的测试，做出你的选择。其中 A 代表“完全像我”；B 代表“很像我”；C 代表“有点像我”；D 代表“不太像我”；E 代表“完全不像我”。

☞ 测试题

1. 我相信钱本来就用来消费的。
（ ）
2. 假如我比平常收入更多，我经常会很快把它花掉。
（ ）
3. 我认为上班吃盒饭比在餐馆浪费钱要好得多。
（ ）
4. 钱挣得越多，我越觉得该好好保护，免得落入他人之手。
（ ）
5. 我不参加（慈善）募款活动。
（ ）

Green Apple Data Center

6. 即使我有钱，我也会等到最后一分钟才付清各种账单（如水、电、电话费）。

（　）

7. 要是有可能，我喜欢买头等舱机票旅行，这样可以碰到好一点的人，或舒服些。

（　）

8. 花钱是令我不高兴的事。

（　）

9. 吃饭时，即使我比其他人有钱，我也希望他们代我付账。

（　）

10. 只有特殊场合我才穿高档贵重的衣服。

（　）

11. 买些流行的东西，不管是给自己或别人，都是一件很过瘾的事。

（　）

12. 我认为，结婚的最好理由是可以节省两个人的开支。

（　）

13. 假如朋友有我每隔一段时间就需要用的东西，而且愿意借给我，我就不必买一个。

（　）

14. 当我与人共餐分账时，我会自己算清楚我该付的部分，不想别人帮着算。

（　）

15. 花时间比较市场里的价格并不值得，我宁愿需要什么就去买。

（　）

16. 我常会想和外国的朋友通电话，但我总希望他们会打给我，免得会增加电话费的开销。

（　）

Green Apple Data Center

17. 倘若朋友要我开车送他们去哪里，我认为他们付油钱才公平。

（ ）

18. 买电脑之类的东西时，我会先找大一点的经销商，让销售人员告诉每个厂牌的优缺点，然后去售价便宜一点的小店，买我选中的最好机种。

（ ）

19. 我觉得，有些人拼命存钱，舍不得买需要的东西，这是忘了人只能活一次。

（ ）

20. 上餐馆时，我会选择最便宜的食物和饮料。

（ ）

21. 我觉得好好利用优惠券或季节性折价，的确可以在消费时发生效用。

（ ）

22. 内衣裤和裤子有破洞了，我还是会穿很长一段时间。

（ ）

23. 根据我的观点，既然我们在电视上可以看到不少的节目，实在没有什么必要去看电影或录像带。

（ ）

24. 当我坐出租车到目的地时，发现收费还远没有到超价里程数，我会觉得有些不舒服。

（ ）

25. 到高档次餐馆吃饭的唯一理由是为了取悦共餐的人，我单独吃饭时，宁可省钱找家便宜的餐馆。

（ ）

评分标准

第 1、2、7、11、15、19 题：A.1 分、B.2 分、C.3 分、D.4 分、E.5 分；

Green Apple Data Center

其他的题：A.5 分，B.4 分、C.3 分、D.2 分，E.1 分。

☞ 诊断结果

87 分以上：你是一个吝啬的人。其实守财不一定可以留给家人多少值得感谢的东西，而且你若是十足的小气，他们甚至于想都不会想念；

73—86 分：你还称不上是个吝啬的人，但你也该自问一下，把钱守得那么紧，你同时失去了什么？你可能会觉得对待钱的理性态度应该是：不可浪费或冒险；

58—72 分：你对钱是“取之有方，用之有度”。该省的时候省，该花的时候花，对钱有合理的观点；

48—57 分：你愿意承担风险，并且愿意花钱。你会设定一个目标，并且愿意投资来实现；

25—47 分：你不是一个吝啬的人，但你却走向了另一个极端——挥霍无度。你的缺点就是追求短时的报酬，没有耐心进行长远投资。

自我评价

Green Apple Data Center

钱财智商测试 6	
测试目标	家庭理财的能力

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

家庭也是需要经营的，那么，你具备自己的家庭理财能力吗？不妨做一做下面的测试，做出 A 或 B 的选择，其中 A 代表“是”，B 代表“否”。

☞ 测试题

1. 注意废旧物品的利用或回收，做到物尽其用。 （ ）
2. 经济上自给自足，不依靠父母或别人。 （ ）
3. 较大的花销不擅自作主。 （ ）
4. 有一些日常生活技能，能够自己动手小修小补。 （ ）
5. 不给孩子买质地过好的服装。 （ ）
6. 不随便购买“便宜货”。 （ ）

Green Apple Data Center

7. 节制无益消费，控制和戒掉吸烟酗酒等不良嗜好。

（　）

8. 了解一些家庭用品的使用和保养知识，并以此延长各类物品的使用寿命。

（　）

9. 购物时优先考虑自行车、洗衣机等能节省开支和再生性消费品。

（　）

10. 决不借钱购买高档的东西。

（　）

11. 家庭中每个成员都有一定的开支自主权，既不卡得过死，也不放得过松。

（　）

12. 不随便买价格较贵的新鲜蔬菜。

（　）

13. 对关系不大的宴请婉言拒绝。

（　）

14. 购买高档耐用的消费品要“货比三家”。

（　）

15. 不因为别人买什么东西，自己就随着买。

（　）

16. 一时买不到的东西，不轻易购买代用品。

（　）

17. 不买目前并不需要，只是为以后准备用的东西。

（　）

18. 每月收入要有所节余，以防意外的事或准备购买大件商品。

（　）

19. 每月都有经济收支计划，量入而出，注意开支后略有节余。

（　）

Green Apple Data Center

评分标准

选 A 加 1 分 选 B 加 0 分。

☞ 诊断结果

15—19 分 :你的家庭理财能力很强,是一个持家的能手。家庭将因为你的存在而幸福,其他人也很羡慕你的这种能力;

7—14 分 :你的家庭理财能力还可以,但还要继续努力,从而提高这种能力;

0—6 分 :你的家庭现财能力轻差,好好总结一下原因吧。

自我评价

Green Apple Data Center

第 2 节　财运测试

财运就是人们通常所说的发财要有运气。自古以来，人们就有一种投机心理。随着社会的发展，到今天梦想着一夜暴富的人更是越来越多，大家纷纷开始关注自己的财运。你不想知道自己的财运吗？不妨也测试一下。

Green Apple Data Center

财运测试 1	
测试目标	股运

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

想知道你的股运吗？赶快进行以下测试吧，只需回答 A 或 B，其中 A 代表“是”，B 代表“否”。

☞ 测试题

1. 听到股友大获全胜，是否产生竞争心理？ ( )
2. 对受到好评的书，会买来一看吗？ ( )
3. 为工作而失去与朋友的约会，是否认为没有办法？ ( )
4. 对上司交办的事，是否有尽量完成的想法。 ( )
5. 由于股市变化而大发脾气，是否能很快忘掉？ ( )
6. 对已开始进行的工作，是否喜欢半途而废？ ( )

Green Apple Data Center

7. 是否是非分明？

（　）

8. 除非有重要的事，是否对股友的邀请都接受？

（　）

9. 有困难时也不依靠别人？

（　）

10. 答应了股友的事，是否想办法完成？

（　）

11. 被人说闲话，是否不理睬他？

（　）

12. 你对自己所持股是否充满自信？

（　）

13. 不管环境多么吵闹都能集中精力工作吗？

（　）

14. 从不因为自己的性别而决定工作态度？

（　）

15. 如果发觉自己错了，是否勇于道歉？

（　）

16. 遇到困难是否越挫越奋？

（　）

17. 与情人约会时碰见自己的朋友，是否正式介绍一下？

（　）

18. 当日的工作是否拖到第二天？

（　）

19. 约会时心情不是很好，是否会失约？

（　）

20. 对初识的股友，是否毫无顾忌地打开话题？

（　）

Green Apple Data Center

21. 对不如自己的股友是否看不起？

（ ）

22. 对毫无结果的会议是否设法离开？

（ ）

23. 是否逢人就夸自己的股运怎样好？

（ ）

24. 对自己所有的衣服是否要求整齐？

（ ）

25. 对自己不熟悉的股种，是否虚心请教？

（ ）

26. 与朋友约会后，是否尽可能把他送回家？

（ ）

27. 股运不佳也不灰心丧气？

（ ）

28. 对社会问题常常慷慨陈词？

（ ）

29. 对股友地忠告，是否接受？

（ ）

30. 是否认为男人在外工作是理所应当的？

（ ）

评分标准

选 A 加 1 分 选 B 加 0 分。

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

23—30 分：你的股运非常好，真了不起，恭喜你；

19—22 分：朋友、邻居和家人以及你的上司都认为你的股运不错；

15—18 分：你有股运还需要一个真诚的股友加以引导，才可以大获全胜，取得丰厚的利益；

9—14 分：你如果不奋发努力，工作积极，那么我建议你离股市远一些，切莫靠近它；

0—8 分：你连最起码的股票知识都不知道，所以，你要先交股友，学习股票知识。

自我评价

Green Apple Data Center

财运测试 2	
测试目标	买彩票中奖可能性

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

有谁不想一夜暴富，有谁不想买彩券中大奖呢？只要完成以下的测试，就知道你的财运了。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

在梦里你看见一个神，他对你说：“下午三点去买彩券吧，一次买十二张，要多买几次。”第二天，你信了神的话，分4次，共买了48张采券，可是都没中奖。这时你会怎么想？

A. 以后再试着买两三次

B. 在金钱所及的范围内不断地买，直到中大奖

C. 毕竟只是一个梦，不会再买了

D. 以后再试着买6—10次

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

A——由于你没有耐心，所以你买了彩券会迫不及待地撕开号码。同时你又有投机心理，因此，你会买彩券；

B——你还是不要买彩券了。因为你不会“放弃”，这可能会代替了你的理智；

C——你不适合买彩券。因为你是一个没有主见的人，特别容易受环境影响，如果你买不中，就会埋怨他人；

D——你是一个理念很强的人，同时也是一个很谨慎的人，你会客观地看待突发的事件。

自我评价

Green Apple Data Center

财运测试 3	
测试目标	当官赚钱能力

测试对象：_____　　测试日期：_____

测试说明

请仔细阅读下面各题，做出你的选择。在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

1. 我能和同事们融洽相处，我对他们有很强的凝集力。
   A. 不确定
   B. 是
   C. 否
2. 我能对下属做出全面评价并根据他们的创造力和见解做出合乎实际情况的决策。
   A. 不一定
   B. 是
   C. 否
3. 我能关心体贴自己下属，但对于犯规者哪怕是我的亲友或有身份的人也严惩不贷。
   A. 不确定
   B. 是

Green Apple Data Center

C. 否

4. 我能很快揣摸出上司的意图，并能及时调整自己，使上下之间更加协调。

A. 否

B. 不确定

C. 是

5. 我能接受正确批评，不断接受教育，使自己不断发展不断完善。

A. 否

B. 不确定

C. 是

6. 我能抗拒金钱和美女的诱惑。

A. 否

B. 不确定

C. 是

7. 虽然家中有娇妻爱子，但因为事业的需要也能用很多时间心甘情愿地和自己的职工在一起。

A. 是

B. 不确定

C. 否

8. 我勇于承担责任，即使工作上出了问题，我也不往下属身上推卸。

A. 是

B. 否

C. 不清楚

9. 我一向十分有主见，只要认为适合我干的事情，我就大刀阔斧去干，从不优柔寡断。

A. 是

B. 否

C. 不确定

Green Apple Data Center

10. 我在事业上有一些非常支持我、足智多谋的良师益友（包括贤内助）。

A. 否

B. 不完全

C. 是

11. 我虽然对某项专业技术并不精通，但有很强的组织能力。

A. 否

B. 不完全

C. 是

12. 在具体工作上我并不一定能事事以身作则，但我能恰当委派下属，并允许下属用他们认为最恰当的方式完成。

A. 否

B. 不完全

C. 是

评分标准

得分 / 答案 / 题号	A	B	C
1	3	5	1
2	3	5	1
3	3	5	1
4	1	3	5
5	1	3	5
6	1	3	5
7	5	1	3
8	5	1	3
9	5	1	3
10	1	3	5
11	1	3	5
12	1	3	5

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

12—22 分：你暂时还不具备当官赚大钱的素质。还是先做好目前的工作吧，只要肯努力，说不准哪天就能过把“官”瘾；

23—46 分：你只有一些当官赚大钱的素质，但还不完全具备。如果你真想当官，最好先请熟此道，然后再上任；

47—60 分：你可以当官赚大钱了，祝你官运亨通，领导有方，成为受人尊敬和爱戴的官员。

自我评价

Green Apple Data Center

财运测试 4	
测试目标	发财梦实现可能性

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

请对下题做一个选择，看看你的发财梦能实现吗？在你选择的答案序号上打“√”。

☞ 测试题

几乎每个人都有过偷窥的经历。设想一下，假如有一天，当你在路上走时，见高高的围墙上有一个小小的窟窿，当你希望从那个洞口看见什么呢？

A. 草坪或花园
B. 一对青年男女
C. 警卫或看门狗
C. 富丽堂皇的豪华别墅

Green Apple Data Center

☞ 诊断结果

A——你的目标总是客观的，有实现的可能性的，你很现实，建议你再多一些激情，那你的目标就一定会实现了；

B——你的人际关系很好，又是一个天生的乐天派。只是在你制定目标时，一定要考虑它是否在你能力所及范围内，是否切合实际；

C——你给人的第一印象就是怯懦。因此，你做事总是很小心谨慎，恐怕有差错。你不会发大财，因为你怕冒险，愿意过稳定的生活；

D——你很有数字观和能力，总在憧憬着豪华的生活，而且你很有心计。你的赚钱目标制定的很客观，你总有办法达到目标，但你要注意，应该是为了事业而努力工作，而不是为了钱去拼命。

自我评价

Green Apple Data Center