



## 测一测 今天，你累了吗？

你累了吗？你职业倦怠了吗？下面是职业规划专家设计的一套关于职业倦怠的测试题，能帮你了解自己目前的职业状况。请根据自己的实际情况做出选择。

1. 你是否经常在工作中感到困倦疲乏，想睡觉，做什么事儿都无精打采？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不
2. 你是否认为自己以前很上进，而现在却一心想着去休假？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不
3. 你是否在吃工作餐时感觉没食欲，嘴巴发苦，对美食逐渐失去兴趣？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不
4. 你是否在工作上一碰到些麻烦事就急躁、易怒，甚至有些情绪失控？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不
5. 你是否对别人的指责无能为力，无动于衷或者消极抵抗？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不
6. 你是否觉得自己的工作不断重复且单调、乏味？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不
7. 你是否认为工作负担过重，常常感觉难以承受，或有喘不过气的感觉？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不
8. 你是否感觉缺乏工作自主性，往往只是领导让做什么才做什么？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不
9. 你是否认为自己基本上待遇微薄，付出没有得到应有的回报？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不
10. 你有没有认为组织待遇不公，常常有受委屈的感觉？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不
11. 你是否会在工作常常发生与上级不和的情况？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不
12. 你是否觉得自己和同事相处不好，存在各种各样的隔阂？  
A. 经常                      B. 有时候                      C. 从来不

### 计分标准

选A：5分；选B：3分；选C：1分。

把你选择所得的分数加起来就是你的总分。

**自测结果**

12~20分：恭喜你！你很幸运，你还没有患上职业倦怠症。你目前的工作状态不错，请保持目前的状态，并继续努力！

21~40分：要小心！你已经开始出现职业倦怠症的前期症状。此时，你需要提高警惕，尽快调整自己，对自己的职业状况进行反思和规划，以提升职业竞争力。

41~60分：危险！你已经患上了职业倦怠症。你对现在的工作几乎已经失去兴趣和信心，工作状态不佳，长此以往，你的身心健康和职业发展都会受到影响。你应高度重视自己目前的工作状态，赶紧做调整，对未来进行规划。若你对自己没有信心，也可以请求心理咨询师给予咨询和帮助，并尽快求助职业规划方面的专家。



# 全国迷你型MBA职业经理双证班

- 学习方式：全国招生 函授学习 权威双证 国际互认
- 认证项目：注册职业经理MBA、人力资源总监、品质经理、生产经理、营销策划师、物流经理、项目经理、企业管理咨询师、企业总经理、营销经理、财务总监、酒店经理、企业培训师、采购经理、IE工业工程师、医院管理、行政总监、市场总监、工厂管理、服装企业管理、六西格玛管理师、车间主管、经济管理师、生产运营管理师、微营销管理师MBA等高级认证。
- 颁发双证：高级注册 经理资格证+MBA研修证+人才测评证+全套学籍档案
- 收费标准：仅收取1280元 招生网址：[www.mhjy.net](http://www.mhjy.net)
- 报名电话：13684609885 0451—88342620
- 咨询邮箱：[xchy007@163.com](mailto:xchy007@163.com) 咨询教师：王海涛
- 学校地址：哈尔滨市道外区南马路120号职工大学（美华教育）



美华论坛  
[www.mhjy.net](http://www.mhjy.net)

- 颁证单位：中国经济管理大学
- 主办单位：美华管理人才学校

全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电



- 近千本**MBA**职业经理教程免费下载
- -----请速登陆: [www.mhjy.net](http://www.mhjy.net)