



我们不倦怠

——“倦鸟职员”自救手册

测一测 你在职场上的减压能力如何？

随着年龄的增长以及渐渐地步入工作的轨道，我们身上的压力也变得越来越来大。可每个人都无法摆脱工作上的压力，就像在地球上的人无法摆脱地球的引力一样。但是，只要我们采取适当的方式，积极地进行自我调节，我们总能将它修正、控制在一定的程度、范围之内，减少其不良影响，使我们易于承受的同时又能轻松上阵，去拼取一份属于自己的天下。

你在职场上的减压能力如何？认真回答下列各题，你就知道你的减压能力如何了。

1. 你是否有一个温暖和睦的家庭？
A. 是 B. 否
2. 你的兴趣是否广泛？
A. 是 B. 否
3. 你是否有几个家庭以外的亲朋好友经常在一起会面叙谈？
A. 是 B. 否
4. 你的体重是否在“理想体重”的2.5公斤以内？
A. 是 B. 否
5. 你每周能否参加三次以上某种形式的彻底放松的活动？
A. 是 B. 否
6. 你每周内是否从事30分钟以上的体育活动？
A. 是 B. 否
7. 你每周是否至少有一次从有益健康、营养平衡出发而设计的膳食？
A. 是 B. 否
8. 一周内是否有过使你确实感到高兴的事？
A. 是 B. 否
9. 在家里，是否有一个使你感到舒适放松，或可以静处的环境？
A. 是 B. 否
10. 在日常生活中，你是否能掌握合理安排时间的技巧？
A. 是 B. 否
11. 你是否每天抽烟？
A. 是 B. 否
12. 你是否用药物或酒类帮助你入睡？
A. 是 B. 否
13. 白天，你是否用药或酒类减轻你的焦虑或使你镇静？
A. 是 B. 否

14. 你是否有将办公室内的工作带回家晚上做的习惯?
A. 是 B. 否
15. 不管怎么努力, 结果却输给你的对手, 尽管如此, 你还是继续挑战, 努力加把劲。
A. 是 B. 否
16. 你认为一个连续两年都名列最后的球队应退出比赛吗?
A. 是 B. 否
17. 负债累累的光景让你不敢松懈, 一心想着奋斗。
A. 是 B. 否
18. 有时, 你会找亲友谈谈你的困难和心情吗?
A. 是 B. 否
19. 精神颓丧时, 你能否积极调整心态, 学习快乐, 练习快乐, 培养快乐?
A. 是 B. 否
20. 当工作中突然遇到挫折的时候, 你认为有点挫折很正常。
A. 是 B. 否

计分标准

1~10题, 选A: 5分; 选B: 0分。

11~20题, 选A: 0分; 选B: 5分。

把你选择所得的分数加起来就是你的总分。

自测结果

50分以下: 你的减压能力很差, 你很可能被越来越重的职场压力压垮。采取缓解压力或消除压力的措施的必要性也是显而易见的。建议你去做一次心理咨询。

51~70分: 你的减压能力一般, 也就是说, 通常情况下, 你能够对付来自外界的各种压力。但如何合理缓解职业压力, 对你来说, 还值得探讨。

71~85分: 你的减压能力比较强, 稍加注意还会更好些。

86~100分: 你的减压能力相当强, 压力会在你面前低头, 你绝不会被压力压倒。



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
- 报名电话：**13684609885 0451—88342620**
- 咨询邮箱：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

- 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