



测一测 你学会武装自己了吗？

武装自己，就是要给自己增添足够的信心和力量，使自己走出倦怠困境，让自己重新找回曾经豪情壮志的自我。面对重重工作压力和消极倦怠的工作情绪，你学会武装自己了吗？先做一下下面这个小测试吧！

1. 你在工作之余是否善于学习专业知识？
A. 是 B. 否
2. 你在工作中是否善于向他人学习？
A. 是 B. 否
3. 你在工作中的学习是否有效？
A. 是 B. 否
4. 你在工作中是否乐于同他人协作？
A. 是 B. 否
5. 你是否学会了站在不同的角度看待问题？
A. 是 B. 否
6. 你是否开始改变以往消极倦怠的精神形象？
A. 是 B. 否
7. 你是否开始注意自己的衣着打扮？
A. 是 B. 否
8. 你是否增强了自己在工作中的意志力？
A. 是 B. 否
9. 你在工作中是否给自己制定了严格的标准？
A. 是 B. 否
10. 你是否悟透了“反其道而行之”的真正内涵？
A. 是 B. 否
11. 你是否学会了坦然接受工作压力？
A. 是 B. 否
12. 你是否学会了面对挫折？
A. 是 B. 否
13. 你是否善于反省自己？
A. 是 B. 否
14. 你是否分清了工作中的主次？
A. 是 B. 否

15. 你是否学会了扬长避短？
A. 是 B. 否
16. 你是否重新审视过你自己？
A. 是 B. 否
17. 你是否学会了打破习惯的束缚？
A. 是 B. 否
18. 你是否很乐意分享别人的成功经验？
A. 是 B. 否
19. 你能否准确把握武装自己的“度”？
A. 是 B. 否
20. 你是否给自己设定了走出倦怠的期限？
A. 是 B. 否

计分标准

每题 1 分，选 A 得 1 分，选 B 不得分。
把你选择所得的分数加起来就是你的总分。

自测结果

1~10分：你在工作中整体上还不会武装自己，你很难改变自己以往的坏习惯。因此，你在工作中会持续这种消极倦怠的形象和状态，不能发挥自己的特长和优势，难以解决工作中的各种问题。如果你想走出困境，你必须花费一些时间和精力改变自己。

11~20分：你很棒！你基本上具备了武装自己的能力，无论是从形象上还是从内涵上，你都有了改变自己以往形象的决心和能力。因此，你会在工作中按照自己既定的工作计划，结合自身的实际情况，从各个方面来武装自己。你最终会在工作中突破职业发展的“瓶颈”，走向一片崭新的天地，获得长足而持久的发展。



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