



测一测 你有一个好心态吗？

“心态决定成败”“心态决定一切”等常被我们挂在嘴边。显然，心态的好坏直接影响着我们的精神状态，进而影响着工作和效率等诸多方面。好心态是职场成功人士的必备素质之一，而这正是“倦鸟职员”所欠缺的地方。一名员工，如果没有良好的工作心态，是很难在职场中取得很大的成就和成功的。职场人士应尽可能地调整好自己的心态，并最大限度地发挥自身的能力，从而为日后事业的成功打下坚实而牢固的基础。

你有一个好心态吗？下面是一套关于心态的测试题，你不妨自测一下。

1. 如果有困难的工作要做，我希望不要分配给我。 是☐ 否☐
2. 我宁愿学简单有趣的游戏，而不愿学习需要思考的游戏。 是☐ 否☐
3. 我讨厌在完全不能确定会不会失败的情境中工作。 是☐ 否☐
4. 我避免别人讨论我的成就，因为别人可能因此而嫉妒我。 是☐ 否☐
5. 别人表现得比我好，我会生气。 是☐ 否☐
6. 对了解那些需要有特定机遇才能解决的问题，我会害怕失败。 是☐ 否☐
7. 我会被那些能了解自己有多大才智的工作所吸引。 是☐ 否☐
8. 那些看起来相当困难的事情，我做的时候会很担心。 是☐ 否☐
9. 我不喜欢那种衡量我能力的工作环境。 是☐ 否☐
10. 我宁愿做一些自己觉得有信心和轻松的工作，而不愿做些有挑战性和困难的工作。 是☐ 否☐
11. 我不希望做那些要发挥我所有能力的工作。 是☐ 否☐
12. 我不喜欢做那些无法预料能否顺利完成的事。 是☐ 否☐
13. 在结果不明的情况下，我担心失败。 是☐ 否☐
14. 一想到要去做那些新奇的、有困难的工作，我就感到不安。 是☐ 否☐
15. 我时常担心我的成功可能会导致别人不喜欢我。 是☐ 否☐
16. 我对那些没有把握胜任的工作感到忧虑。 是☐ 否☐
17. 我不喜欢做那些我不知道能否胜任的事。 是☐ 否☐
18. 当我遇到不能立即弄懂的问题时，我会焦虑不安。 是☐ 否☐
19. 我觉得与同事关系良好，比工作表现来得重要。 是☐ 否☐
20. 我不喜欢在不熟悉的环境下工作。 是☐ 否☐
21. 在那些需要表现我能力的情境中，我感到不安。 是☐ 否☐
22. 在完成我认为是困难的任务时，我担心失败。 是☐ 否☐
23. 如果我不擅长某件事，我宁愿继续奋斗，到我精通为止，而不愿改做那些我可能擅长

- 的事情。 是□ 否□
24. 在工作中我经常提不起精神。 是□ 否□
25. 我常常感觉无所事事。 是□ 否□
26. 我不放过能展示我能力的机会。 是□ 否□
27. 如果有些事不能理解，我会很快对它产生兴趣。 是□ 否□
28. 纵使我的工作表现不比别人好，但只要我的表现比以前好，我就会觉得满足。 是□ 否□
29. 我喜欢新奇的有困难的任务，甚至不惜冒风险。 是□ 否□
30. 我喜欢对我没有把握的问题坚持不懈地努力。 是□ 否□
31. 对我来说，最重要的是做有困难的事情，即使无人知道也无关紧要。 是□ 否□
32. 面对衡量自己能力的机会，我感到是一种对自己的鞭策和挑战。 是□ 否□
33. 我喜欢时常有事情要忙。 是□ 否□
34. 我很重视在工作上表现得比别人好。 是□ 否□
35. 我觉得胜过别人是重要的，在工作中如此，在游戏中也是如此。 是□ 否□
36. 我喜欢在需要高度技巧的情境中做事。 是□ 否□
37. 对我来说，尽我们所能，把工作做好是重要的，纵使这样做并不能讨同事的喜欢。 是□ 否□
38. 我乐于在与人竞争的情境中工作。 是□ 否□
39. 我在完成所有困难的任务时感到快乐。 是□ 否□
40. 我比较常去尝试自己不确定能够做的工作。 是□ 否□
41. 给我的任务即使有充裕的时间，我也喜欢立即开始做。 是□ 否□
42. 我喜欢努力工作。 是□ 否□
43. 我会被所有困难的任務所吸引。 是□ 否□
44. 面临我们所不能克服的难题时，我会感到非常兴奋、快乐。 是□ 否□
45. 我希望把有困难的工作分配给我。 是□ 否□
46. 尽力把工作做好，我会感到满足。 是□ 否□
47. 对于困难的活動，即使没有什么意义，我也能很容易卷进去。 是□ 否□
48. 我从做事上得到的快乐，有一部分是来自改进自己过去的表现。 是□ 否□
49. 我喜欢尽了最大努力才能完成的工作。 是□ 否□
50. 和别人竞争时，我会更加努力。 是□ 否□

计分标准

- 1~25题：每题 1 分，答“是”不计分，答“否”得 1 分。
- 26~50题：每题 1 分，答“是”得 1 分，答“否”不得分。
- 把你选择所得的分数加起来就是你的总分。





我们不倦怠

——“倦鸟职员”自救手册

自测结果

1~25分：你的心态有些消极、退缩、甚至悲观。因此，你工作积极性低，常常感觉看不到希望；害怕捉摸不定的事情，不敢面对失败；害怕承担风险和责任，做事情缩手缩脚；遇到问题容易陷入低迷的情绪，不善于自我鼓励。

26~50分：你的心态是积极、大胆和乐观的。因此，你的工作态度积极向上，不畏困难；喜欢富有挑战性和有困难的工作；做起事情能全力以赴，不会因为暂时的困难而泄气；能够乐观地看待遇到的问题，并善于发现和把握机会。

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