



## 测一测 你走出倦怠状态了吗？

告别过去的“倦鸟”生活，以全新的面貌对待自己的工作，以全新的姿态去恭迎成功，是每一位倦鸟职员梦寐以求的事。那么，你已经成功告别“倦鸟族”了吗？你在工作中还残留着倦怠情绪吗？你想要的成功还很遥远吗？以下测试可以帮你找到答案。

闲暇时刻，请你根据自己的实际情况，自测一下吧！

1. 你接到一项任务时，已经没有了原来的厌倦情绪。  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
2. 你已经学会给自己的工作制定时间表。  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
3. 你在工作中是否经常将自己的工作分成轻重缓急？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
4. 你是否开始认真地思考如何才能高效地完成工作？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
5. 你是否开始在工作之前就时刻注意搜集某项任务方面的信息？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
6. 你是否时刻想起给自己充电？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
7. 你是否觉得自己在工作中可以有新的发现，不墨守成规？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
8. 你是否在工作中开始发挥自己的主观能动性，不想依赖别人？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
9. 你是否时常想不起计较自己的薪酬待遇了？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
10. 你是否已经忘记了自己工作的单调、乏味？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
11. 你是否和同事们在一起愉快地合作？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
12. 你是否觉得身边的每一个同事都有值得自己学习的地方？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
13. 你是否觉得自己和上下级同事交往非常顺利？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此

14. 你是否在工作中心情烦躁时，经常会向自己的好友倾诉？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
15. 你是否经常给自己稍放一个小假，愉悦心情呢？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
16. 你是否已经觉察到自己已经告别了失眠、厌食、头痛等症状？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
17. 你是否在遇到不顺心的事情时，能够控制自己易躁、易怒的情绪了？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
18. 你是否在工作中时常给自己制订长期、中期和短期目标？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
19. 你是否在工作中时常注意自己在同事面前的形象问题？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此
20. 你是否开始认识到频繁地“更换门庭”是自己的心态出了问题？  
A. 经常如此      B. 偶尔如此      C. 尚未如此

#### 计分标准

选A：3分；选B：2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

15~25分：你目前还没有走出“倦鸟”一族。你在工作中过于计较个人的得失和别人的看法，对工作还是提不起很大的兴趣，仍然抱着一颗得过且过的心对待工作。长此下去，你的工作效率、业绩和个人前途都会受到重创，这对个人的职业生涯非常不利。希望你尽快向有关心理方面的专家求助，尽快调整好自己的心理和生理状态。

26~50分：你已经迈出了走出“倦鸟职员”的第一步了。虽然你在某些时候、某些方面还有一些倦怠情绪，但是你已经努力改变自己过去的消极状态，正在以新的、积极的、努力进取的姿态迎接你的职业生涯。希望你在以后的工作中继续努力，使自己完全摆脱“倦鸟职员”这一角色，告别倦怠，走向成功。

51~60分：你已经不属于“倦鸟职员”了。你已经完全告别了“倦鸟职员”所特有的特征，开始制订自己新的职业规划和工作目标，让自己在新的工作状态下，创造工作中事业的辉煌，让自己信心十足地告别“倦鸟族”，步入成功生活。



# 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)