



我们不倦怠
——“倦鸟职员”自救手册

测一测 你在职场上觉得孤独吗？

在职场中，人人都希望自己成为受欢迎、受尊重的人，人人都不希望自己是那个没有朋友的孤独的人。那么，怎样才能达成这样的心愿呢？这就需要一个好人缘。好人缘对每个人来说都非常重要，它可以使我们在复杂或简单的人际关系中轻松、愉快、和谐地工作和生活。

你会不会交朋友？你的人缘好吗？你在职场上觉得孤独吗？以下这套试题可以帮你找到答案。请你根据自己的实际情况，如实回答下面的问题。

1. 你和朋友们在一起时过得很愉快，是不是因为：
 - A. 你认为你不得不这样做
 - B. 朋友们都很喜欢你
 - C. 你发现他们很有趣，既爱玩又会玩
2. 当你休假的时候，你是否：
 - A. 想交朋友，但发现这不是一件很容易的事
 - B. 比较喜欢自己一个人消磨时间
 - C. 很容易交上朋友
3. 当你安排好见一个朋友，但你又感到很疲倦，却不能让朋友知道时，你是否：
 - A. 希望他会谅解你，尽管你没有到朋友那儿去
 - B. 到朋友那儿去了，并且问他如果你想早回家，他是否会介意
 - C. 还是尽力去赴约，并试图让自己过得愉快
4. 你和朋友的关系一般能维持多长时间？
 - A. 一般时间都不长，有时是因为迁居别处
 - B. 有共同感兴趣的东西时，也可能一起待几年
 - C. 一般情况下维持不少年
5. 一位朋友向你吐露了一个非常有趣的个人问题，你是否：
 - A. 当朋友刚离开，你就马上找别人来议论这个问题
 - B. 尽自己最大努力不让别人知道它
 - C. 根本没有想过把它传给别人听
6. 当你有问题的时候，你是不是：
 - A. 通常感到自己完全能够应对这个问题
 - B. 向你所能依靠的朋友请求帮助
 - C. 只有问题十分严重时，才找朋友
7. 当你的朋友有困难时，你是否发现：
 - A. 通常朋友们都不会麻烦你

- B. 只有那些和你关系密切的朋友才来找你
 - C. 他们马上来找你帮助
8. 你要交朋友时，是不是：
- A. 仅仅是在一段较长时间的观察、考虑，甚至可能经历了某种困难之后才交朋友
 - B. 通过你已经熟识的人
 - C. 在各种场合都可以
9. 在这里的三种品质中，哪一种你认为是你的朋友应该具备的：
- A. 对你感兴趣
 - B. 为人可靠、值得信赖
 - C. 使你感到快乐和幸福的能力
10. 下面哪一种情况对你最为合适，或者接近你的实际情况：
- A. 我经常让朋友们认真地思考
 - B. 我通常让朋友们高兴地大笑
 - C. 只要有我在场，朋友们会感到很舒服、愉快
11. 假如让你应邀参加一次活动，或者在聚会上唱歌，你是否：
- A. 当场就直率地谢绝邀请
 - B. 找借口不去
 - C. 饶有兴趣地参加
12. 对你来说，下面哪个是真实的？
- A. 诚实是最重要的，所以我常常持有与众不同的看法，我讨厌鹦鹉学舌
 - B. 我不奉承但也不批评我的朋友
 - C. 我喜欢称赞和夸奖我的朋友
13. 你是否发现：
- A. 你只是同那些能够与你分担忧愁和欢乐的朋友们相处得很好
 - B. 有时候你甚至和对你漠不关心、不负责任的人都能相处下去
 - C. 一般来说，你几乎和所有人都能相处得比较融洽
14. 假如朋友对你恶作剧，你是否：
- A. 感到气恼，但不溢于言表
 - B. 可能大笑，也可能发火，这取决于你的情绪
 - C. 跟他们一起大笑
15. 假如朋友想依赖你，你有什么相法？
- A. 我对此持谨慎的态度，比较倾向于避开可能要我承担的某些责任
 - B. 在某种程度上不在乎，但还是希望能和朋友保持距离，有一定的独立性
 - C. 很不错，我喜欢让别人依赖，认为我是一个可靠的人

计分标准

选A：1分；选B：2分；选C：3分。





我们不倦怠

——“倦鸟职员”自救手册

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：你在职场上一定觉得自己很孤独，因为你的人缘并不是很好。你很可能是一个孤僻的人，思想不活跃、不开朗、喜欢独来独往。但这一切并不意味着你不会交朋友，更不能武断地说你人缘差。其主要原因在于，你对于社交活动，对人和人之间的关系不感兴趣。但是，请你记住，一个人生活在社会中，尤其是人际网络极为重要的职场中，不可能不和别人交往，认识到这一点，你就会积极地改善自己的交友方式了。

26~35分：你虽然算不上是一个孤独的人，但你的人缘也不怎么好，你和别人的关系不牢固，时好时坏，经常处于一种起伏波动的状态中。这就表明，你确实想让别人喜欢你，想多交一些朋友，尽管你做出很大努力，但是别人并不一定喜欢你，朋友跟你在一起可能不会感到轻松愉快。你只有认真坚持自己的言行，虚心听取那些逆耳忠言，真诚对待朋友，学会正确地待人接物，你的处境才会改变，你的人缘才会变得越来越好。

36~45分：你在职场中一定不会感到孤独，因为你对周围的人都很好，你们相处得不错。而且，你能从平凡的职场生活中得到很多乐趣。你的职场生活是丰富多彩的、充实的，你在朋友中有一定的威信，他们很信任你。总之，你会交朋友，你的人缘很好。

全国Mini-MBA职业经理双证班



权威双证 全国招生 远程函授 请速充电

允许提前获取证书 20 年热招精品课程

教委批准成立正规管理类教育机构，近 20 年实战教育经验，值得信赖！

全国迷你 MBA 职业经理双证书班[®]，全国招生，毕业颁发双证书，近期开课. 咨询电话:13684609885

招生专业及其颁发证书：教授课件全部赠送，双证，档案一切尽有！

认证项目	颁发双证	学 费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《IE 工业工程师》MBA 高等教育双证	高级 IE 工业工程师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
电商经理（电子商务经理）MBA 高等双证	电子商务经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
微商经理（微营销师）MBA 高等教育双证	微营销管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《人力资源管理师》MBA 双证书班	高级人力资源管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育证	1280 元
全国《养老机构管理人员》MBA 双证书班	养老机构管理人员资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元

全国《行政总监》MBA 高等教育双证班	高级行政总监资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《采购经理》MBA 高等教育双证班	高级采购经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《工商管理培训教师资格》双证班	工商管理培训教师资格证+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《企业管理咨询师》MBA 双证班	高级企业管理咨询师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《经济管理师》MBA 高等教育双证	高级经济管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《六西格玛管理师》MBA 双证书班	高级六西格玛管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元

学校还开设：薪酬管理师、绩效考核师、企业教练技术、企业管理师、培训总监、物流经理、工厂管理（厂长证书）、营销总监、企业法务管理师、市场定位研究员、整合营销策划师**等管理岗位MBA课程**

教委批准正规教育机构，20年先进管理培训院校（教证154160号）

全国《职业经理》 Mini-MBA班

20年成熟教育项目，30个精品管理岗位课程 咨询报名：13684609885 赶紧体验吧

课程全面，只讲干货，课件全送，直播下载，反复学习，终身辅导
双证，档案一切尽有！ 现在报名：赠送价值30万《两年制MBA实录视频课程》

网址：www.mhjj.net

课程表

MBA实录视频课程

工商管理 战略管理

人力资源 营销管理

互联网新思维

生产管理 品质管理



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课：远程函授+视频光盘+网络学院在线辅导（集中面授）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业资格证书》；
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》；

【证书说明】

- 1、证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
- 2、毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，

【学习期限】 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）

【收费标准】 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是经理人首选的学习方式。

【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【主办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一,由资深MBA教育培训专家、教育协会常务理事徐传有老师担任学校理事长。迄今为止,已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人,并为多家企业提供了整合策划和企业内训,连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来,美华人独特的教学方法,先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】13684609885 0451—88342620

【咨询教师】王海涛 郑毅

【学校网站】<http://www.mhgy.net>

【咨询邮箱】xchy007@163.com

【报名须知】

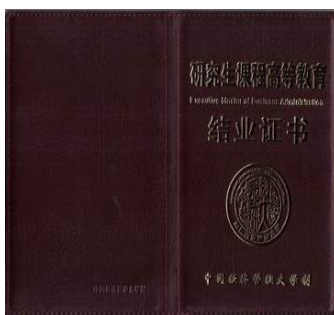
- 1、报名登记表格下载后详细填写并发邮件至 xchy007@163.com (入学时不需要提交相片,毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可)
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认,以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】(支持网转、柜台办理和自动取款机办理)(如柜台办理请携带本人身份证到银行办理)

方式一	支付宝	支付宝账户: 13684609885 户名: 徐传有
方式二	学校帐号 企业账户	学校帐号: 184080723702015 账号户名: 哈尔滨市道外区美华管理人才学校 开户银行: 哈尔滨银行中大支行 支付系统行号: 313261018034
方式三	中国银行	卡号: 6217855300007073962 户名: 徐传有 开户行: 中国银行哈尔滨爱建支行
方式四	邮政储蓄	卡号: 6217992600016909914 户名: 徐传有 开户行: 哈尔滨南马路支行
方式五	工商银行	卡号: 6222083500001062507 户名: 徐传有 开户行: 哈尔滨市道外区太平桥支行
方式六	农业银行	卡号: 6228450176006094464 户名: 徐传有 开户行: 道外支行民众分理处

可以选择任意一种方式缴纳学费(建议首选工商银行账户),收到学费当天,学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教学资料、考试问卷以及收费票据。

【咨询电话】13684609885 0451—88342620

【学校网站】<http://www.mhgy.net>

【客服微信】微信号: mhjymhgy (或者 122285053)【微信公众号】MHJY1995