



HARVARD

哈佛



TEST YOU

考考你



领导力

法律·经济大全  
青苹果电子图书系列



梁伦胜 编著

哈佛

---

考考你

领导力

# 目 录

## 第 1 章 领导者基本素质测验

---

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 第 1 节 领导者心理素质测试.....  | ( 2 )  |
| 企业领导者的心理素质测试 .....    | ( 3 )  |
| 创业者基本素质自测.....        | ( 8 )  |
| 领导者精力充沛度测试 .....      | ( 11 ) |
| 第 2 节 领导者意志力测验 .....  | ( 14 ) |
| 领导者意志力指数测验 1 .....    | ( 16 ) |
| 领导者意志力指数测验 2 .....    | ( 19 ) |
| 领导者坚韧性商数测验 .....      | ( 22 ) |
| 第 3 节 领导者冒险系数测验 ..... | ( 25 ) |
| 领导者冒险系数测验 .....       | ( 26 ) |
| 第 4 节 领导者果断性测验 .....  | ( 31 ) |
| 领导者果断性系数测验 .....      | ( 32 ) |
| 领导者判断力测试 .....        | ( 36 ) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第 5 节 思维敏捷力测试 ..... | (40) |
| 领导者快速思维力测试 .....    | (41) |
| 领导者思维敏捷度测试 .....    | (45) |

## 第 2 章 领导者个人魅力测验

---

|                        |      |
|------------------------|------|
| 第 1 节 领导者的形象魅力测验 ..... | (54) |
| 领导者首次效应 .....          | (55) |
| 仪态端庄大方度测试 .....        | (59) |
| 领导者影响力测试 .....         | (61) |
| 第 2 节 领导者自我形象测试 .....  | (66) |
| 领导者自我形象测试 .....        | (67) |
| 自我形象知觉测试 .....         | (73) |
| 领导者稳重度测试 .....         | (77) |

## 第 3 章 领导者沟通艺术测验

---

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 第 1 节 领导者人际交往能力测试 ... | (82) |
| 领导者人际交往能力测试 .....     | (82) |
| 人际交往类型测试 .....        | (86) |

---

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 第 2 节 领导者沟通潜能测试 .....  | ( 89 )  |
| 沟通中的移情能力测试 .....       | ( 90 )  |
| 交谈能力测试 .....           | ( 97 )  |
| 第 3 节 沟通困难解决能力测试 ..... | ( 99 )  |
| 平息人际冲突的能力自测 .....      | ( 100 ) |
| 与人相处的困扰自测.....         | ( 104 ) |
| 第 4 节 领导者人事管理能力测试      |         |
| .....                  | ( 108 ) |
| 领导者说服力测试 .....         | ( 109 ) |
| 领导者识人能力测试.....         | ( 113 ) |

## **第 4 章 领导者应变能力测试**

---

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 第 1 节 应付突发事件能力测试 ..... | ( 120 ) |
| 应变能力测试 .....           | ( 121 ) |
| 应变能力指数测试 .....         | ( 125 ) |
| 第 2 节 应付困境能力测试 .....   | ( 129 ) |
| 应付困境能力测试 .....         | ( 130 ) |
| 应付挫折能力测试 .....         | ( 135 ) |

## 第5章 领导者情绪控制能力测试

---

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第1节 领导者情绪稳定性指数测试 ..... | (140) |
| 情绪稳定度测试 .....          | (141) |
| 情绪稳定指数测试 .....         | (146) |
| 第2节 情绪型、理智型性格自测 .....  | (149) |
| 情绪型还是理智型测试 .....       | (150) |
| 情绪类型自测 .....           | (156) |
| 第3节 情绪调节能力测试 .....     | (160) |
| 自制力强弱测试 .....          | (161) |
| 克制自己情绪的能力指数测试 .....    | (165) |

## 第6章 领导者创新能力测试

---

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 第1节 创造性个性测试 ..... | (172) |
| 创造性个性测试 .....     | (173) |
| 创造力指数测试 .....     | (180) |

创造性联想力测试 ..... (191)

## **第7章 领导者人际协调能力测试**

---

### **第1节 人际关系状况自测 ..... (198)**

人际关系状况自测 ..... (199)

人际关系指数测试 ..... (203)

健康处世观测试 ..... (206)

下属对你的尊敬度测试 ..... (210)

### **第2节 建立人际关系能力测试 ..... (213)**

人际关系能力自测 ..... (214)

人际关系维持的能力测试 ..... (216)

## **第8章 领导者的心理健康测验**

---

### **第1节 身体健康检测..... (220)**

“体力年龄”测试 ..... (221)

心理健康度测试 ..... (226)

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 第 2 节 生活愉快度测试 .....    | ( 228 ) |
| 生活充实、愉快度测试 .....       | ( 229 ) |
| 生活充实指数测试 .....         | ( 232 ) |
| 生活乐观度测试 .....          | ( 235 ) |
| 第 3 节 生活方式、饮食科学测试..... | ( 246 ) |
| 生活方式科学化测试.....         | ( 247 ) |
| 饮食安排科学指数测试 .....       | ( 251 ) |

## *第 9 章 领导者的道德智商测试*

---

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 第 1 节 领导者诚信度测试 ..... | ( 256 ) |
| 领导者诚实指数测试.....       | ( 257 ) |
| 对朋友的诚意度测试.....       | ( 261 ) |
| 第 2 节 领导者包容力测试 ..... | ( 264 ) |
| 包容力测试 .....          | ( 265 ) |

## 第 10 章 领导者的前途预测

---

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 第 1 节 美好理想和前途测试..... | ( 270 ) |
| 事业成功指数测试 .....       | ( 271 ) |
| 竞争意识指数测试 .....       | ( 275 ) |
| 第 2 节 目标意识测试.....    | ( 277 ) |
| 目标意识测试 .....         | ( 278 ) |
| 目标实现的信心指数测试 .....    | ( 281 ) |
| 目标与现实差距测试.....       | ( 284 ) |
| 信念合理度测试 .....        | ( 287 ) |
| 第 3 节 领导者成功倾向测试..... | ( 291 ) |
| 成就动机指数测试 .....       | ( 292 ) |
| 抱负水平测试 .....         | ( 295 ) |
| 事业成就感测试 .....        | ( 300 ) |
| 成功倾向测试 .....         | ( 303 ) |
| 工作主动性测试 .....        | ( 306 ) |

## 第 11 章 领导者经营管理能力测试

---

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| 第 1 节 经营管理能力测试 .....         | ( 310 ) |
| 经营管理能力自测 .....               | ( 311 ) |
| 开拓型人才测试 .....                | ( 319 ) |
| 领导者推销能力测试.....               | ( 325 ) |
| 处理公务关系能力测试 .....             | ( 329 ) |
| 第 2 节 领导者管理方式自测.....         | ( 333 ) |
| 领导者管理方式测试.....               | ( 334 ) |
| 第 3 节 出色培养领导人才的能力测试<br>..... | ( 338 ) |
| 出色培养领导人才的能力测试 .....          | ( 339 ) |

## 第 1 章

# 领导者基本素质测验

---

**理** 想的领导者应该是这样的人 :他具有解决管理、技术、商业、财政和其它一切需要他解决的问题所必要的知识 ;他有充沛的体力、精力和工作能力来应付领导所担负的联系、指挥与控制等职能。

——(美)亨利·法约尔

哈佛经理应具备以下最基本的素质 :必须具有领导者所具有的基本素质 ,充分显示自己的个性 ,具有洞察力 ,创新性 ,很高责任感 ,独创性。而如何根据这些素质来选拔领导者 ,这根据以下的心理测验来了解。

## 第 1 节 领导者心理素质测试

**企**业领导者不仅要有超凡的能力,还要有健康的心理素质,《哈佛经理手册》对领导者的心理素质要求有:主动性、洞察力、独创性、责任感、意志力等。

## 企业领导者的心理素质测试

测试目标

企业领导者的心理素质

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

问卷共有 52 道题，每道题的选择答案为“好”、“一般”、“差”三种，请你根据自己的情况如实地将你的答案填入每一题的括号内。

#### 测试题

1. 创造力：努力创造更富于独创性的工作方法。  
( )
2. 乐观态度：不为暂时失败而沮丧，对最后的成功充满信心。  
( )
3. 热爱工作：对本职工作有浓厚兴趣。  
( )
4. 负责、守信用：能可靠地履行承诺，对所承担的工作敢于负完全责任。  
( )
5. 认真求实：精通业务，工作有条不紊，严肃认真。  
( )

6. 有威信 :在群众中有影响 ,受到群众信任。 ( )
7. 组织性 :善于调动自己部属的积极性以服从大局。 ( )
8. 洞察力 :能洞察那些被其他现象掩盖而不易发现的事实。 ( )
9. 目的性 :对所做的工作目的一贯明确。 ( )
10. 感召力 :善于鼓动群众 ,使他们产生热情。 ( )
11. 首创精神 :对生产和社会问题经常发表建设性意见。 ( )
12. 坚定性 :顽强地克服前进道路上的障碍。 ( )
13. 果断性 :不畏困难和艰险 ,决心既下 ,则坚持到底。 ( )
14. 生产能力 :劳动一贯有高效率。 ( )
15. 应变能力 :能迅速寻找到出路 ,摆脱困境。 ( )
16. 精力充沛 :能长时间紧张工作 ,不断交给自己复杂的任务并完成之。 ( )
17. 独立性 :在无人帮助的情况下 ,亦能作出决定并付诸实施。 ( )
18. 文化、专业 :具备一定的文化、专业知识。 ( )
19. 活动、任务、计划 :准确、及时地掌握企业各方面的情报。 ( )

20. 分析能力 善于对事实、现象甚至其微小细节都能作详细分析。  
( )
21. 批判性 对一切问题都努力作出自己的思考和评价。  
( )
22. 判断力 能下决心做事 对上下级工作作评价时能仔细、准确。  
( )
23. 预见性 善于对将会发生的事情作出正确预见。  
( )
24. 幽默感 善于发现和使用笑料。  
( )
25. 逻辑性 有步骤地思考问题 经过深谋远虑 ,证据充分地推出结论。  
( )
26. 创造性思维 思维具有独特性、多样性 不受陈规旧套约束。  
( )
27. 工作经验 拥有丰富的实践经验和职业技能。  
( )
28. 监督工作 经常检查手下人员完成任务的及时性与准确性。  
( )
29. 处理相互关系的能力 经常考虑到和其他有关部门的关系 ,协调部门之间的工作。  
( )
30. 制定计划 善于选择完成任务的最佳时间与方法。  
( )
31. 分配任务 善于根据手下人的能力和已有的负担 ,妥善下达任务。  
( )
32. 选择最优方案 善于选择最简便、经济的方法来完成任任务。  
( )
33. 创造劳动气氛 善于在生产过程中鼓动工人的情绪。

- ( )
34. 长于领导 :能合理安排集体的工作与生活。  
( )
35. 创造良好的关系 :善于创造出能积极影响生产的正常集体关系。  
( )
36. 诱导能力 :善于说服和激发职工的工作兴趣和积极性。  
( )
37. 对人了解 :熟悉集体成员的个性特点。  
( )
38. 解决问题 :善于解决各种各样的复杂问题。  
( )
39. 廉洁正派 :待人坦白诚恳、与人为善。  
( )
40. 集体主义 :个人利益服从集体利益 ,对集体事业责任心强。  
( )
41. 公正 :用毫无偏见的态度对待所有同事。  
( )
42. 相信别人 :以正直、诚恳的态度待人 ,信任人。  
( )
43. 办事讲究分寸 :严格遵守行为规范 ,处理人际关系讲究分寸。  
( )
44. 不压制他人 :在生产和社会生活中尊重别人 ,给别人以充分发挥能力的机会。  
( )
45. 关心下级的成长 :争取机会帮助下级提高技能 ,关心他们的提升。  
( )
46. 对下级要求严格 :要求下级高质量、及时地完成任务 ,并严守操作规程。

- ( )
47. 因人而宜 :善于根据个性特点恰当用人。 ( )
48. 勇于自我批评 :勇于发现并敢于承认自己的缺点、错误。 ( )
49. 严于律己 :能以高标准要求自己。 ( )
50. 富有自我牺牲精神 随时准备为实现共同目标牺牲个人利益。 ( )
51. 自我完善 :一贯努力发展自己的个性 提高知识技能。 ( )
52. 自信心 相信自己的力量和潜能。 ( )

### 评分标准

答“好”得 3 分 ;“一般”得 2 分 ;“差”得 1 分。

### 👉 诊断结果

- A. 145 - 156 分 ,优秀。你具备企业首脑应具备的健康心理素质。你是一个出色的现代管理干部。
- B. 120 - 144 分 ,良好。你基本具备企业首脑应具备的心理素质。只是你应在低分的若干项目上加以改进。
- C. 87 - 119 分 ,一般。作为企业首脑 ,你的心理素质一般 ,除非接受系统训练和长期锻炼 ,否则你很难成为一名优秀的企业管理干部。
- D. 52 - 86 分 较差。你从事企业管理的心理素质较差。也许你非常想从事管理工作 ,但你必须正视自己在这一方面的不足 ,从而从头学起 ,争取在一段时间内赶上来。

## 创业者基本素质自测

测试目标

创业者的基本素质

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

创业是一个充满成就感、诱惑力的词语,但并非每一个人都适合走创业、当老板的道路。美国 HMO 协会设计出了一份问卷,可使你在作出决策前对自己有一个初步的了解。下列各题均有四个选择,答案:A. 全部 ;B. 多数 ;C. 很少 ;D. 从不。请在符合你实际情况的括号内填上 A、B、C、D。

### 测试题

1. 在急需作出决策的时候,你是否在想:“再让我考虑一下吧?”  
( )
2. 你是否为自己的优柔寡断找借口说:“是得好好慎重考虑,怎能轻易下结论呢?”  
( )

3. 你是否为避免冒犯某个或某几个有相当实力的客户而有意回避一些关键性的问题甚至表现得曲意奉承呢？  
( )
4. 你已经有了很多写报告用的参考资料 ,但仍责令下属部门继续提供？  
( )
5. 你处理往来函件时 ,是否读完就扔进文件框 ,不采取任何措施？  
( )
6. 你是否无论遇到什么紧急任务 ,都先处理琐碎的日常事物？  
( )
7. 你非得在巨大的压力下才肯承担重任吗？  
( )
8. 你是否无力抵御或预防妨碍你完成重要任务的干扰与危机？  
( )
9. 你在决定重要的行动计划时常忽视其后果吗？  
( )
10. 当你需要作出可能不得人心的决策时 ,是否找借口逃避而不敢面对？  
( )
11. 你是否总是在快下班时才发现有要紧事没办 ,只好晚上回家加班？  
( )
12. 你是否因不愿承担艰苦任务而寻找各种借口？  
( )
13. 你是否常来不及躲避或预防困难情形的发生？  
( )
14. 你总是拐弯抹角地宣布可能得罪他人的决定？  
( )

15. 你喜欢让别人替你做自己不愿做的事吗？

( )

( )

**评分标准**

“全部”得4分；“多数”得3分；“很少”得2分；“从不”得1分。

 **诊断结果**

50—60分：你的个人素质与创业者相差甚远。

40—49分：你不算勤勉，应彻底改变拖沓、效率低的缺点，否则创业只是一句空话。

30—39分：大多数情况下充满自信，但有时犹豫不决，不过没关系，有时候犹豫是成熟、稳重和深思熟虑的表现。

15—29分：你是一个高效率的决策者和管理者，更是一个成功的创业者，具有良好的心理素质和坚忍不拔的毅力。

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 领导者精力充沛度测试

测试目标

领导者精力充沛度

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

领导者承担高负荷的重担；“日理万机”这对领导者的身体提出严峻的考验，要求他们每天精力充沛地投入到管理事物中。如果了解你的精力充沛度，请在下列测验中的括号内填入“是”或“否”。

#### 测试题

1. 在工作、学习上抱有超过别人的愿望。 ( )
2. 对生活有积极的态度，具有积极的人生观。 ( )
3. 不满足于平常的生活方式。 ( )
4. 常常倾听各种人的意见。 ( )
5. 竞争心强烈，但也有逍遥自在的时候。 ( )

6. 敢于向超过自己能力的目标挑战 ,不太拘泥于结果。 ( )
7. 无论做什么事情 ,时间观念很强。 ( )
8. 被人指出缺点时 ,能心平气和地接受。 ( )
9. 经常在脑海里描绘自己要做的事情。 ( )
10. 一时办不到的事情 ,以后总要想办法做到。 ( )
11. 尽管有的事情未按计划进行 ,照样安之若素。 ( )
12. 被人责难后 ,自我反省而不耿耿于怀。 ( )
13. 做事情时总感到心中感情激荡。 ( )
14. 工作不顺心时 ,能把烦恼抛在一边 ,悠闲地度过一段时间。 ( )
15. 喜欢与不同类型的人一同合作。 ( )

**评分标准**

每题选择“是”记1分,选择“否”记0分。然后将各题得分相加,算出总分。

 诊断结果

0—8 分 精神充沛度较低。性格懦弱,缺乏与人竞争的勇气,典型的“好好先生”。往往过于考虑对方的心情,很少提出自己的主张。做事情没干劲,也没有什么雄心壮志,安分守己。

9—11 分 精神充沛度一般。

12—15 分 精神充沛度较高。无论对什么都干劲十足,富于挑战性,对学习满腔热情。以充沛的精力对待每一件事,必定能接连不断地取得成功。

自我  
评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 第2节 领导者意志力测验

**我**们通过克服困难,努力达到预定目的的过程被称为意志过程,人的意志品质可分积极和消极两种,消极的意志品质有盲目性、冲动性、受暗示性、独断性、脆弱性和顽固性等。积极的意志品质包括自觉性、果断性、坚韧性和自制力。

## 领导者意志力指数测验 1

测试目标

领导者意志力指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下列各题中,每题有 5 个备选答案,根据你的实际情况,选择一个最适合你的答案:A. 很符合自己的情况 ;B. 比较符合自己的情况 ;C. 介于符合与不符合之间 ;D. 不大符合自己的情况 ;E. 很不符合自己的情况。

#### 测试题

1. 我很喜爱长跑、远足、爬山等体育运动,但并不是因为我的身体条件适应这些项目,而是因为这些运动能够锻炼我的体质和毅力。  
( )
2. 我给自己订的计划,常常因为主观原因不能如期完成。  
( )
3. 一般来说,我每天都按时起床,不睡懒觉。  
( )
4. 我的作息没有什么规律性,经常随自己的情绪和兴致而变

- 化。 ( )
5. 我信奉“凡事不干则已,干则必成”的信条,并身体力行。 ( )
6. 我认为做事情不必太认真,做得成就做,做不成便罢。 ( )
7. 我做一件事情的积极性,主要取决于这件事情的重要性,即该不该做,而不在于对这件事情的兴趣,即不在于想不想做。 ( )
8. 有时我躺在床上,下决心第二天要干一件重要的事情,但到第二天这种劲头又消失了。 ( )
9. 在工作和娱乐发生冲突的时候,即使这种娱乐很有吸引力,我也会马上决定去工作。 ( )
10. 我常因读一本引人入胜的小说或看一出精彩的电视节目而忘记时间。 ( )
11. 我下决心办成的事情(如练长跑),不论遇到什么困难(如腰酸腿疼),都会坚持下去。 ( )
12. 我在学习和工作中遇到了困难,首先想到的就是问问别人有什么办法。 ( )
13. 我能长时间做一件事情,即使它枯燥无味。 ( )
14. 我的兴趣多变,做事时常常是这山望见那山高。 ( )
15. 我决定做一件事时,常常说干就干,决不拖延或让它落空。 ( )

16. 我办事喜欢挑容易的先做 ,难做的能拖则拖 ,实在不能拖时 ,就赶时间做完算数 ,所以别人不大放心让我干难度大的工作。 ( )
17. 对于别人的意见 ,我从不盲从 ,总喜欢分析、鉴别一下。 ( )
18. 凡是比我能干的人 ,我不大怀疑他们的看法。 ( )
19. 我喜欢遇事自己拿主意 ,当然也不排斥听取别人的建议。 ( )
20. 生活中遇到复杂情况时 ,我常常举棋不定 ,拿不定主意。 ( )
21. 我不怕做我从来没有做过的事情 ,也不怕一个人独立负责重要的工作 ,我认为这是对自己很好的锻炼。 ( )
22. 我生来胆怯 ,没有十二分把握的事情 ,我从来不敢去做。 ( )
23. 我和同事、朋友、家人相处时 ,很有克制能力 ,从不无缘无故发脾气。 ( )
24. 在和别人争吵时 ,我有时虽明知自己不对 ,却忍不住要说一些过头话 ,甚至骂对方几句。 ( )
25. 我希望做一个坚强的、有毅力的人 ,因为我深信“有志者事竟成”。 ( )
26. 我相信机遇 ,很多事实证明 ,机遇的作用有时大大超过个人的努力。 ( )

**评分标准**

单数题号 A 记 5 分 B 记 4 分 C 记 3 分 D 记 2 分 E 记 1 分；

双数题号 A 记 1 分 B 记 2 分 C 记 3 分 D 记 4 分 E 记 5 分。

各题得分相加 统计总分。

 **诊断结果**

111 分以上 :说明你意志很坚强。

91—110 分 :说明你意志力比较坚强。

71—90 分 :说明你意志力一般。

51—70 分 :说明你意志比较薄弱。

50 分以下 :说明你意志力很薄弱。

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 领导者意志力指数测验 2

测试目标

领导者意志力指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下列各题中,每题都有 5 个备选答案,根据你的实际情况,选择一下最适合你的答案:A. 很符合自己的情况,B. 比较符合自己的情况,C. 难以回答,D. 不太符合自己的情况,E. 很不符合自己的情况。

### 测试题

1. 当我决定做一件事情时,就立即动手,决不拖延。 ( )
2. 我给自己定的计划常常不能如期完成。 ( )
3. 我能长时间做一件枯燥但却重要的事。 ( )
4. 在练长跑时,我常常不能坚持跑到终点。 ( )
5. 我没有睡懒觉的习惯,即使冬天也按时起床。 ( )

- ( )
6. 如果我对某事不感兴趣 ,就不会努力去做。 ( )
7. 我喜欢长跑等可以考验毅力的运动。 ( )
8. 在遇到困难时 ,只要有可能 ,我就立即请求别人的帮助。 ( )
9. 工作期间 ,没做完手头的事情 ,我就不会放弃。 ( )
10. 面对复杂的情况 ,我常常举棋不定。 ( )
11. 只要工作或者学习需要 ,没有人强迫我 ,我也可以坚持一个月不看电视。 ( )
12. 我有时下决心从第二天开始做某事 ,但到了第二天 ,我的劲头就没了。 ( )
13. 我答应了别人的事 ,就不会食言。 ( )
14. 如果借到一本引人入胜的小说 ,我在上班时也忍不住偷偷地来看。 ( )
15. 即使在冬天 ,我也能用冷水洗脸。 ( )
16. 我遇到问题处于犹豫不决时 ,很希望别人帮我作决定。 ( )
17. 我感到订计划应有一定的余地 ,免得完不成时太被动。 ( )
18. 在与人争吵时 ,尽管明知自己不对 ,也会忍不住说一些使对方听了难受的话。

- ( )
19. 我决不拖延当天应完成的事情,即使开夜车也得完成。 ( )
20. 我比一般人更怕痛。 ( )

**评分标准**

单数题号 A 记 5 分, B 记 4 分, C 记 3 分, D 记 2 分, E 记 1 分;

双数题号 A 记 1 分, B 记 2 分, C 记 3 分, D 记 4 分, E 记 5 分。

各题得分相加,得出总分。

 **诊断结果**

- 20—35 分:意志力很薄弱。  
36—51 分:意志力较薄弱。  
52—68 分:意志力一般。  
69—84 分:意志力较坚强。  
85—100 分:意志力很坚强。

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 领导者坚韧性商数测验

测试目标

领导者坚韧性商数

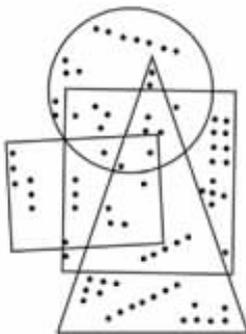
测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

你能始终如一地让自己走在通向终极目标的道路上吗？如果你希望了解自己的坚韧性商数，请完成下面测验。本测验限定在3分钟内完成，要求你在较短时间内准确得出答案，请按每题的要求仔细数出下图中指定部位的点，答案填入题后的括号中。

### 测试题

1. 在正方形中有多少点？不包括在三角形、圆形和长方形中的点。  
( )
2. 在圆形中有多少点？不包括在三角形、正方形和长方形中的点。  
( )
3. 在三角形中有多少点？不包括在圆



形、正方形和长方形中的点。

( )

4. 在长方形中有多少点？不包括在三角形、圆形和正方形中的点。

( )

5. 有多少点是三角形与圆形共有的？不包括在长方形和正方形中的点。

( )

6. 有多少点是正方形与三角形共有的？不包括在长方形和圆形中的点。

( )

7. 有多少点是正方形与圆形共有的？不包括在三角形和长方形的点。

( )

8. 有多少点是正方形与长方形共有的？不包括圆形和三角形中的点。

( )

9. 有多少点是三角形和长方形所共有的？不包括在圆形中的点。

( )

10. 有多少点是圆形、正方形、三角形和长方形所共有的？

( )

**评分标准**

①15 个 ;②12 个 ;③19 个 ;④6 个 ;⑤2 个 ;  
⑥5 个 ;⑦5 个 ;⑧4 个 ;⑨4 个 ;⑩2 个。

参照答案 ,凡答对之题记 0 分 ;每答错一题得 2 分 ;未回答之题记 1 分。统计出你的总分。

A 型 0-4 分 ;

B 型 5—8 分；

C 型 9—20 分。

## 👉 诊断结果

### A 型——极其坚韧

你身上很可能存在着一种超过常人的排除无关因素的能力,它帮助你比较容易走过“动机矛盾”,保持明确的目标,加之你有较好的自我向心力,就使你最大限度地不受外界的干扰。具备了以上条件,你比他人成就的可能性就大得多了。你的成功未必出于你才华超众,也非由于你的勤奋,恐怕更多得益于你始终如一的钻劲。

### B 型——韧性较好

你偶尔也会陷入徘徊的境地,你会怀疑当初选定的目标是否不当或不够理想,心里的疑虑导致行动的迟缓与紊乱。但由于你调控自己的本领较强,不久你又能回到你的目标上。

### C 型——韧性不佳

你时常内心冲突,主观上又对冲突采取消极放任态度,不去克服它,使你在动摇和矛盾的泥潭中越陷越深,终于半途而废。

自我  
评价

.....

.....

.....

.....

### 第 3 节 领导者冒险系数测验

—— 个人如果没有创新精神 ,不敢冒险 ,就谈不上开拓。只有敢闯敢干 ,敢于试验 ,敢于冒险。才能走出新路 ,走出好路 ,干出新的事业。

## 领导者冒险系数测验

测试目标

领导者冒险系数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

冒险就是离开人们走惯的路,尝试一种新的、未知的可能性。冒险属于开拓者的生活。作为领导者,市场、产品甚至事业的开拓,都需要冒险精神。你想知道自己的冒险性系数吗?请在你选好的答案代号上打“√”。

### 测试题

1. 列车以每小时一百公里的速度奔驰,你敢站在车门口的踏板上吗?
  - A. 是
  - B. 否
  - C. 说不准
2. 早春时节,河里的水尚十分寒冷刺骨,你敢成为所有人中第一个下水泅渡的人吗?
  - A. 敢

- B. 不敢
  - C. 很难说 ,看情况
3. 从未受过训练 ,你敢驾帆船在海面走一段路 ?
- A. 我不行
  - B. 也许能行
  - C. 说不准
4. 你知道船超载会倾覆的 ,现在你急着过江 ,你敢跳上那艘已经超载的渡船吗 ?
- A. 不
  - B. 敢
  - C. 不确定
5. 你去看望在生物制剂室工作的一位校友。他说工作台上那条蛇的毒液分泌腺已被摘除 ,你敢用手去捉它吗 ?
- A. 否
  - B. 是
  - C. 难说
6. 跳伞教练帮你背好降落伞 ,告诉你 ,当自由下落到距地面 400 米的高度 ,伞必会自动张开 ,绝对安全。你还没有跳伞的经历 ,你敢从飞行高度为 200 米的飞机上跳下吗 ?
- A. 绝无此胆量
  - B. 不能确定
  - C. 可以一试
7. 一名歹徒朝你扔来一枚拉了弦的手榴弹 ,滋滋直冒烟 ,10 秒以内就会爆炸。你若动作快 ,6 秒内可投回歹徒身边。你敢拾起来抛出去吗 ?
- A. 是
  - B. 否
  - C. 说不好
8. 不远处火车呼啸着高速开过来。你如以最快速度行动。能在火车到达前 10 秒穿过铁道到达安全地带 ,你敢试一

- 下吗？
- A. 不敢
  - B. 不妨试试
  - C. 不肯定
9. 在有经验的技术人员带领下,你敢上到工厂高大的烟囱顶部一游吗？
- A. 太可怕了
  - B. 说不上来
  - C. 没问题
10. 如果身系保险索,你敢不敢爬上 10 米高的软梯？
- A. 可以
  - B. 不敢
  - C. 不能确定
11. 一个暴徒手执匕首在悬崖顶部向你逼来,格斗的结局胜负难料,也有可能你和他一起从悬崖上摔下去同归于尽,你敢与他一搏吗？
- A. 不行
  - B. 试一下或有生机
  - C. 拿不准
12. 站在 10 层大厦的顶上,面对下面张开的消防救护帆布大篷,你敢跳下去吗？
- A. 简直是自杀
  - B. 不会出事的
  - C. 也许敢也许不敢
13. 电梯载重量限制在六个人,你敢不敢与另外七个人乘在电梯上？
- A. 这有什么
  - B. 不行
  - C. 不确定
14. 你曾经听过几次驾驶直升飞机技术的讲座,你认为自己有

把握驾机飞行吗？

- A. 是的
- B. 说不清
- C. 恐怕危险

**评分标准**

| 得<br>分<br>题<br>号 | 答<br>案 |   |   |
|------------------|--------|---|---|
|                  | A      | B | C |
| 1                | 1      | 5 | 3 |
| 2                | 1      | 5 | 3 |
| 3                | 5      | 1 | 3 |
| 4                | 5      | 1 | 3 |
| 5                | 5      | 1 | 3 |
| 6                | 5      | 3 | 1 |
| 7                | 1      | 5 | 3 |
| 8                | 5      | 1 | 3 |
| 9                | 5      | 3 | 1 |
| 10               | 1      | 5 | 3 |
| 11               | 5      | 1 | 3 |
| 12               | 5      | 1 | 3 |
| 13               | 1      | 5 | 3 |
| 14               | 1      | 3 | 5 |

依据计分表为你自己打分 统计出总分。

14—26 分为 A 27—54 分为 B 55—70 分为 C。

☞ 诊断结果

A——敢于冒险

你蔑视、厌倦平淡无奇的生活,只有起伏跌宕的人生历程。能使你感到自己的存在价值,你的气魄和胆识在关键时刻会给周围的人以镇定宽抚,你因此很受人们的尊重和信赖。你要留心的是保持清醒的审度理智,切忌赌徒式的押宝碰运气。

B——敢冒小险

在一些小事或你拿得稳不会有大问题的事情上你能够拿出气概,但真正以你前途乃至安全为砝码的考验,你不会勇敢地去面对。在冒险这件事上你缺乏大将风度。你不具备成就大业的气魄。

C——回避风险

你事事喜欢按部就班,不做常规以外的任何事,你的生活没有风浪,平静如一潭死水,也许你以“无所失”为自豪,不过,谁能保证你没有失去更加重要的东西呢?生活中的许多色彩、许多瑰宝你从来不曾看到,就这样在一口保险安全的老井里度过一生,你难道丝毫遗憾也没有吗?

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 第 4 节 领导者果断性测验

**果**断性是指一个人能明辨是非,在紧急关头当机立断地采取决定并执行决定。果断性是以正确认识,当机立断与勇敢行动为特征,以深思熟虑和审时度势为前提条件。果断,不是面对抉择或突变瞻前顾后,犹豫彷徨,也不是轻率冒失,马上行动;更非排斥他人建议,主观武断。领导者是一个决策者,战略家,你的果断性如何、你是否具备果断性的基本素质?下面测验使你对自己的果断品质有一个了解。

## 领导者果断性系数测验

测试目标

领导者果断性系数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

下面的测试题可助你对自己的果断性有一定的了解,请对问题作出肯定与否定的回答,将‘是’或‘否’置入题后括弧中。

#### 测试题

1. 你能在旧的工作岗位上轻而易举地适应与过去的习惯迥然不同的新规定、新方法吗？  
( )
2. 你进入一个新的单位,能够很快适应这一新的集体吗？  
( )
3. 你要为家里购买一架风扇,发现风扇造型、档次、功效的种类极丰富,远不是当初想象的那么简单。你是否走遍全市所有商店才决定要买哪种？  
( )
4. 若熟人为你在其它单位提供一个薪俸更加优厚的职位,你会毫不犹豫答应前往吗？

- ( )
5. 如果做错了事,你是否打算一口否认自己的过失,并寻找适当的借口为自己开脱?
- ( )
6. 平常你能否直率地说明自己拒绝某事的真实动机,而不虚构一些理由来掩饰之?
- ( )
7. 在讨论会上,经过一番切实的辩论和考虑,你能否改变自己以前对这个问题的见解?
- ( )
8. 你履行公务或受人之托阅读一部他人作品,作品主题正确,可你对写作风格很不欣赏。那么,你是否会修改这部作品,并坚持按自己的想法对它来个大翻造?
- ( )
9. 你在商店橱窗里看到一件十分中意的东西,它对你并非必需,你会买下来吗?
- ( )
10. 如果一位很有权威的人士对你提出劝告,你会改变自己的决定吗?
- ( )
11. 你总是预先设计好度假的节目,而不是“即兴发挥”吗?
- ( )
12. 对自己许下的诺言,你是否一贯笃守?
- ( )
13. 假若你了解到在某件事上上司与你的观点截然相反,你还能直抒己见吗?
- ( )

14. 今天是校友会踏青的日子,你打扮得潇洒利落。但天气似乎要变,带雨具吧又难免累赘拖沓,你能很轻松地马上作出决定吗?

( )

15. 你花费了很多时间、精力搞出一个设计方案,按说也不错,可总觉得非最佳方案。你是否请求暂缓提高,再仔细斟酌一下呢?

( )

**评分标准**

| 得<br>分<br>题号 | 答案 |   | 得<br>分<br>题号 | 答案 |   |
|--------------|----|---|--------------|----|---|
|              | 是  | 否 |              | 是  | 否 |
| 1            | 3  | 0 | 9            | 0  | 2 |
| 2            | 4  | 0 | 10           | 0  | 3 |
| 3            | 0  | 3 | 11           | 1  | 0 |
| 4            | 2  | 0 | 12           | 3  | 0 |
| 5            | 0  | 4 | 13           | 3  | 0 |
| 6            | 2  | 0 | 14           | 2  | 0 |
| 7            | 3  | 0 | 15           | 0  | 3 |
| 8            | 2  | 0 |              |    |   |

A 型 0—12 分;

B 型 13—24 分;

C 型 25—36 分;

D 型 37 分以上。

## ☞ 诊断结果

### A 型——优柔寡断

任何决定对你来说都是一桩难事,你总得反复和朋友商量后才能作出一个并不爽快的决定,如果有谁替你作出所有决定,你简直对他感激不尽了,你使人觉得难以信赖,与你共事或生活会觉得疲劳。不过你无须绝望,试着在日常琐事上“冒险冒险”,天长日久会有所改善的。

### B 型——小心审慎

在需要紧急决断的事上,你可以当机立断。一旦作决定的时间较为充裕,各种疑虑便向你袭来。于是,你就希望依靠别人,或者和朋友商量或者去征求师长上级的“同意”。其实你是有决断能力的,相信自己的头脑和经验吧。

### C 型——相当果断

你具有足够的逻辑判断力及丰富的经验,这使你能迅速作出合理的决定,偶而出现失误,你一经意识到就会加以补救,你不经常询问他人意见,但从从不排斥别人的建议,你一下定决心,通常会坚持到底,但不会为维护脸面而坚持错误,你具备领导者的良好素质。如果能在一些自己不在行的方面多请教别人,会使你减少失误造成的损失。

### D 型——极其果断

你不曾体验过犹豫的滋味。如果辅以开阔的眼界及合理的知识结构,你会是大集团强有力决策人的合适人选。

自我  
评价

.....

.....

.....

.....

## 领导者判断力测试

测试目标

领导者判断力商数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

下面这些测试题可以给你提供一次检验你判断力优劣的机会。注意，每答错一题，你将被扣去 2 分，所以不要猜题，请在每题你认为正确的答案上打“√”。

### 测试题

1. 假定美国今年商品生产和服务性行业创造的价值共为 5000 亿美元，假定原子弹或类似的东西不用来毁灭人类，那么 1000 年后美国的商品和服务性行业创造的年价值将为多少？  
A. 16000 多亿美元  
B. 15000 多亿美元  
C. 不足 15000 亿美元  
D. 大约 19000 亿美元  
E. 答不出
2. 根据原子能研究发展的情况，估计还要过多少年，科学家才能将金子的原子核撞开？

- A. 10 年
  - B. 20 年
  - C. 大约 20 年
  - D. 20 多年
  - E. 大约 50 年
  - F. 100 年
  - G. 永远办不到此事。
  - H. 答不出
3. 某人将一组很长的数字加了五次,得出以下的和:  
(a) 32501 (b) 32503 (c) 32501 (d) 31405 (e) 32503。哪个得数最可能是正确的?
- A. 将上述 5 个得数除以 5 的数。
  - B. 32501
  - C. 32503
  - D. 32501 或 32503
  - E. 答不出
4. 最近某年德国的钢笔总产量为 14,000,000 支,这些钢笔的长度是 3 到 6 英寸(1 英寸 = 2.54 厘米),80% 以上的钢笔的长度是 5 英寸,如果把所有这些钢笔头尾相连接起来将有多长?
- A. 大约 1000 英里(1 英里 = 1.609 公里)
  - B. 大约横穿过太平洋一半
  - C. 在 1000 与 1104 英里之间
  - D. 在 1000 与 1500 英里之间
  - E. 答不出
5. 找出下列短文中的逻辑错误:
- 一年有 365 天,斯密斯先生每天睡 8 个小时,即一年中的睡眠得占用约 122 天,剩下的只有 243 天了。斯密斯先生每天上下班路上得花一个小时,七个小时阅读、娱乐等,这样一年中又得占去 122 天,剩下 121 天。除去 52 个

星期日,只剩下 69 天,但是每天吃饭得用 1 小时零 20 分钟,那么一年就得用去 20 天,这样只剩下 49 天。此外,斯密斯先生每个星期六都得休息半天,一年就得占去 26 天,这将只剩下 9 天。但是斯密斯先生公司一年中有 9 个法定假日。所以,斯密斯先生的工作时间就没有了。

- A. 短文中提到斯密斯先生去上下班,这样他当然在工作,因此短文的说法自相矛盾。
  - B. 短文中将某些时间重复计算。例如,短文将全年的睡眠时间除去了(共 122 天),但是 52 个星期日也被除去了,而这些星期中已被除去的睡眠时间没有留下。
  - C. 上述短文是不正确的,因为有工作在身的人不会每天花 7 个小时阅读和娱乐,如果斯密斯先生用于阅读和娱乐上的时间不那么多,也不把那么多时间用在上下班往返途中,他将会有时间工作的。
  - D. 答不出。
6. 某一天在海狄蒙赛马场上,三位有名的赌马能手各自都用了与别人不同的方法下赌注:

方法 A:著名的赌棍格林在第一轮马赛中下赌注 100 元,第二轮赛中下赌注 110 元,第三轮下了 120 元。他打算每一次下赌注都比前一次要增加 10 元,直到他赌的马赢。

方法 B:马尔迪比较小心谨慎。以下是他下的赌注:第一次下 10 元,第二次下 15 元,第三次下 30 元……他的方法是每次下的赌注都是前几次输掉的他的累积,并且还要增加 5 元。

方法 C:哈威尔过去是个职业赛马骑手,他是这样下赌注的:第一次下 10 元,第二次下 10 元,第三次下 40 元……他打算以后每次都下将下的赌注增加一倍,直到他赌的马赢。

如果这些赌马的人想赌完这天的七轮比赛,哪一种方

法需要的赌注最少？请在上面三种方法中勾出一种。

**评分标准**

计分方法：每答对一题得 2 分，每答错或答漏一题扣 2 分。

试题答案：1.E；2.H；3.D；4.D；5.B；6. 方法 A。

 **诊断结果**

10—12 分：你的判断力优秀。

6—8 分：你的判断力良好。

2—4 分：你的判断力中等。

0—2 分：你的判断力不佳。

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 第5节 思维敏捷力测试

**思** 维是人脑对客观现实的概括的,间接的反映。它反映一类事物的本质和事物间的规律性联系。思维敏捷:人能迅速地对这种规律性联系做出正确的反映。

## 领导者快速思维力测试

测试目标

领导者快速思维力

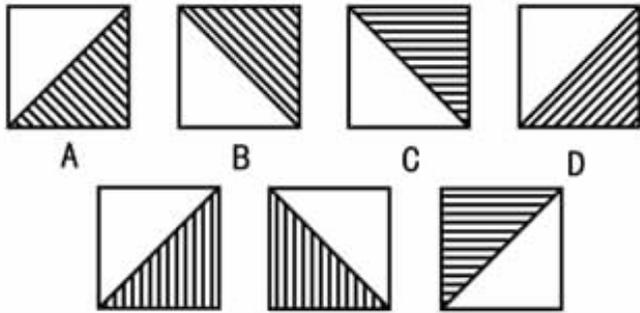
测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

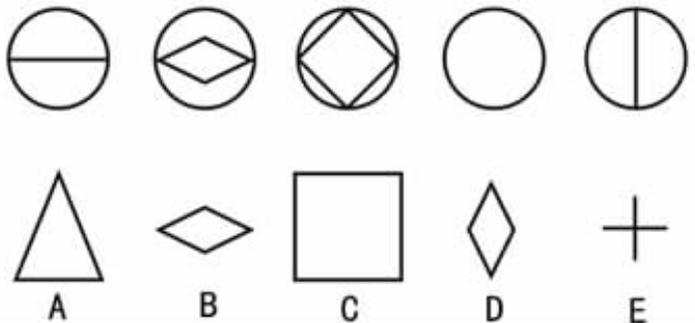
“急智力测试”是国外几所名牌大学联合推出的一种高级智力测验，目的是使受试者对自己的快速思维能力有一个正确的评价。测试题如下，时间限制 20 分钟。

#### 测试题

1. 爱丽斯(女)的弟弟点了一下兄弟姐妹的人数，发现自己所拥有的兄弟的人数比姐妹的人数多 1 人。那么，爱丽斯所拥有的兄弟比姐妹多几个呢？ ( )
2. 已知上面一行的 4 个图案中，有一个与下面一行中的某个图案最为相似。那么，到底是哪一个呢？



3. 有排列成一行的四户人家。已知 :A 家在 B 家的隔壁 ,A 家与 D 家并不相邻 ,如果 D 家与 C 家也不相邻 ,那么 C 家的隔壁是哪一家 ? ( )
4. 上面一行的空白圆圈中 ,应该填入下一行中的哪一个图形才合适 ?

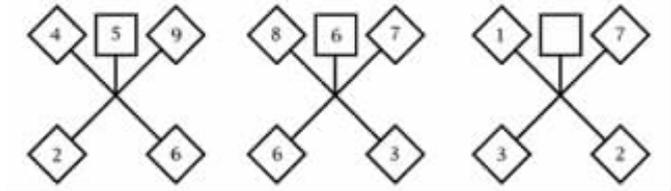


5. 阿诺德的儿子是我的儿子的父亲 ,那么 “我”是阿诺德的 :  
 A. 祖父  
 B. 父亲  
 C. 儿子  
 D. 孙子  
 E. 我就是阿诺德。
6. 填充 :皇帝决不是穷人 ,在守财奴之中也有穷人。所以 \_\_\_\_\_ 并不是 \_\_\_\_\_。
7. 请将下列 4 段文字中的 2 段结合成文 ,以说明这样一个事实 :参加考试的女学生们全都及格了。

- A. 有一些女学生和男同学一样顺利地通过了考试。
  - B. 参加考试的女同学多于男同学。
  - C. 半数以上的学生及格了。
  - D. 考试不及格的是男生还是女生呢？是占少数的一种(性别的)同学。
8. 请填上第 4 行字母。

A B C D E  
 D A E C B  
 C D B E A

9. 请找出规律,并填上第三个人形图案中的空格。



**评分标准**

这组测试题的答案如下：

1,多3人;2,C;3,A;4,填入D;5,C;6,守财奴;皇帝;7,将B与D结合;8,填入ECABD;9,填入3。

 诊断结果

A.8—9分:你拥有很高水平的智力。

B.6—7分:你聪明过人,能得到大家异口同声的称赞。

C.4—5分:你具有健全的智力水平,对于日常生活中的一些疑难问题均能予以解决。

D.1—3分:你或许对于生活中的种种困难能处之泰然,能予以克服,但你肯定不是才子。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 领导者思维敏捷度测试

|      |          |
|------|----------|
| 测试目标 | 领导者思维敏捷度 |
|------|----------|

测试对象：\_\_\_\_\_

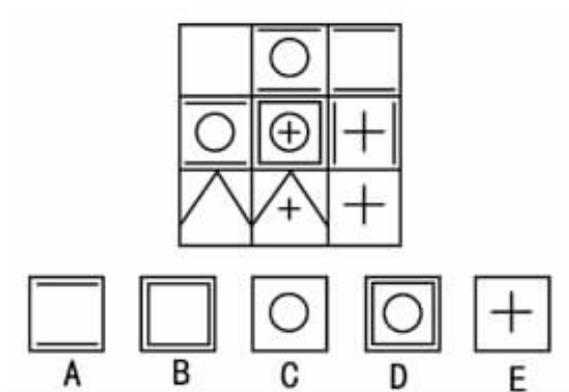
测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

这是一个有关思维敏捷性状况的测验,要求你在 25 分钟内准确完成。如果不到 25 分钟就已完成还可加分,请准备计时。

### 测试题

1. 将第二组方块中的哪一块放入第一组方块的空白里最合适？



2. 房子的价钱是 56000 元,课税时以房价的 75% 计算,税率是课税价格每百元付 1.5 元。税额为\_\_\_\_\_

- A. 310 元
- B. 530 元
- C. 630 元
- D. 840 元
- E. 1080 元

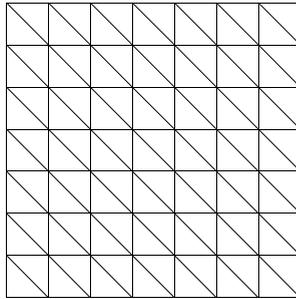
3. 以下是三个方块,前两个中的四个数字是按一定规则排列的,请按同一规则在第三个方块的右下方填上合适的数。

|   |   |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 9 |

|   |    |
|---|----|
| 3 | 2  |
| 3 | 15 |

|   |   |
|---|---|
| 2 | 3 |
| 2 | ? |

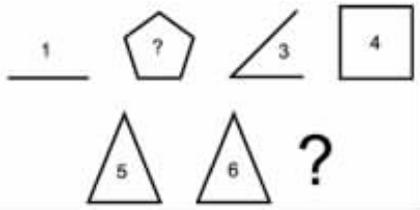
4. 下面的图形中有多少个四边形?



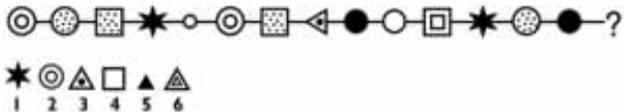
5. 用下面数字中最少的数目组合成一百,每一数字只能用一次。

5、17、19、37、39、46、66。

6. 下面一组图形是按一定逻辑关系排列的。试想一想,紧接在图 6 后面的应是什么图形?



7. 在下面的一组词中哪一个意思不合群？
- A. 电话  
B. 炉子  
C. 收音机  
D. 电报  
E. 电视
8. 你站在水泥地上，让鸡蛋从你手中掉落一米距离而不打破蛋壳，你能办得到吗？
9. 如果 M 高于 N 和 O，N 又高于 O 而低于 P，下面哪种说法正确？
- A. M 不高于 O 和 P。  
B. O 高于 N  
C. P 高于 O  
D. O 高于 P
10. 下面一串珠子，最后一颗应该是什么样子的？



11. 有家服装商店用一套独特的方法定价：“羊毛背心”为 20 元，“方格花呢裙”为 25 元；“尼龙运动衫”为 25 元；“丝领带”为 15 元。那么，一件“真丝府绸女衬衫”要多少钱？
12. 以下列出的下一个字是什么？  
BAD    CEF    DIG    FOH？
13. 一位妇女买了一打橙子，两打苹果，她用了 6 个橙子榨汁，12 个苹果作馅，然后又去商店买了相当于余数一半的苹果，

请问她总共有多少个水果?(一打为 12 个)

14. 在第二组的方块中,哪一个图案最适宜放在第一组的空格处?
15. “及时缝一针,可以省九针”这句话的意思是:
- A. 假如把工作及时处理掉,可以省掉许多麻烦
  - B. 缝纽时做到谨慎
  - C. 衣服总会破,但不一定能缝补
  - D. 小问题今天解决,明天就不会变成大问题
  - E. 上述的意思都不合适
16. 两个父亲和两个儿子买了三只鸡,每人都带了一只鸡回去,这可能吗?
17. 据一次调查观看电视体育节目人数的结果,男的比女的多,因此可以下这样的结论:
- A. 男的比女的懂体育
  - B. 男的对体育比女的对体育内行
  - C. 男的和女的都懂体育,只不过男的花较多时间去看节目罢了
  - D. 没有足够证据得出上述任何一项结论
18. 下图第二组的方格哪一个最适直接到第一组的最后一个?

19. 下面哪一样同其它的最不相同？
- A. 行星
  - B. 星座
  - C. 太阳
  - D. 月亮
  - E. 星
20. 下星期我将去饭店吃饭,参观美术馆,到税务局去和到医院检查我的隐形眼镜。饭店逢星期三休息,美术馆只在星期一、三、五开放,税务局周末不办公,医院的眼科门诊时间是星期二、五、六。那我该在哪一天把一切事情都办妥呢？

**评分标准**

1. C。每一组各行图案的组成方式是:中间方块图案减左边方块图案等于右边方块图案。
2. C。 $5600 \text{ 元} \times 0.75 \times 0.015 = 630 \text{ 元}$ 。
3. 10。各方块中上方两个数相加再乘以左下方的数等于右下方的数。
4. 3108 个。
5. 17、37、46。
6. 任何四边形。图形的排列是两种系列的交错,单数图形的边数依次增一,第一个只是一条线,第三个有两条边,第五个是三角形(三条边)。双数的图形边数依次减一,第二个是五边形,第四个是正方形(四条边),第

- 六个是三角形(三条边)。
- 7.B。其他都是电信设备。
- 8.从距离水泥地 1.5 米的高度松手,鸡蛋掉到 1 米时还没有着地,赶快用手接住。
- 9.C。
- 10.4。这串珠子的排列有这样的规律,第 4 粒珠子为一组,每组总是开头两粒是圆的,第三粒是方的,第 4 粒是带角的,可见要补上的一粒珠子一定是一粒方珠子。
- 11.35 元。这家服装商店是以字计价的,每一字为 5 元;“真丝府绸女衬衫”是 7 个字。
- 12.GUJ。第一个字母是顺序的辅音。第二个字母是顺序的元音。第三个字母是从 D 开始顺序的辅音。
- 13.27。
- 14.B。每一方块中的第一行小方格数量依次减一,第二方块引入一个新图形。随后依次增一。第三方块再引入一个新图形,如此类推。这样第四方块的第一行的小方格只剩下一个,第二行的黑点增至三个,第三行的三角形增至两个,同时又引入一个新图形。
- 15.D。
- 16.两个父亲和两个儿子是:祖父、父亲和儿子。
- 17.D。所有的证据均不充足。
- 18.A。图案照顺时针方向,每次转 90 度。
- 19.其他都是单个物体。星座是群体。
- 20.星期五。

 诊断结果

每答对一题得 1 分。25 分钟内完成加 1 分,21 分钟内完成加 2 分,不到 18 分钟完成的加 3 分。如果总分是：

23~18 分,你的思维十分敏捷。

17~16 分,你的思维敏捷。

15~14 分,你的思维速度一般。

14 分以下,你的思维速度较慢。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 第2章 领导者个人魅力测验

## 第 2 章

### 领导者个人魅力测验

---



个人魅力对领导者的人际交往、影响和改变他人的心理与行为都起到很重要的作用。任何领导活动都是在领导者与被领导者的相互作用中进行的。而领导者的个人魅力对下属具有榜样、慑服等影响。个人魅力包括道德品质、人格、言语举止等方面。

## 第 1 节 领导者的形象魅力测验

**成** 功的领导都有一个极明显的共同点 ,那就是良好的形象。树立良好的形象不易 ,但要维护良好的形象则更难。因形象被破坏而导致事业失败的领导在历史上不胜枚举。树立好形象及维护良好形象是领导者的两项基本功。

## 领导者首次效应

测试目标

领导者首次效应

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

从心理学角度来看,由于第一次印象是在对其人一无所知的情况下获得的,故嵌入大脑的程度较深;并且它对今后输入的关于此人的信息产生重要的作用。如果你想了解自己与人初次见面后给人的印象,请逐题作出最适合你的选择。在你选择的答案序号上打“√”。

### 测试题

1. 与人初次会面,经过一番交谈,你能对他(她)的举止谈吐、知识能力等方面作出积极、准确的评价吗?
  - A. 不
  - B. 很难说
  - C. 我想可以
2. 你和别人告别时,下次相会的时间地点是:
  - A. 对方提出的
  - B. 谁也没提这事

- C. 我提议的
3. 当你第一次见到某个人 ,你的表情是 :
- A. 热情诚恳 ,自然大方
  - B. 大大咧咧 ,漫不经心
  - C. 紧张局促 ,羞怯不安
4. 你与对方寒暄之后 ,是否很快就找到共同感兴趣的话题 ?
- A. 是的 ,对此我很敏锐
  - B. 我觉得这很难
  - C. 必须经过较长的一段时间才能找到
5. 你与人谈话时的坐姿通常是 :
- A. 两膝靠拢
  - B. 两腿叉开
  - C. 跷起“二郎腿”
6. 你同他(她)谈话时 ,眼睛望着何处 ?
- A. 直视对方眼睛
  - B. 看着其他的東西或人
  - C. 盯着自己的钮扣 ,不停把玩
7. 与他人交谈时 ,你选择的交谈话題是 :
- A. 两人都喜欢的
  - B. 对方所感兴趣的
  - C. 自己所热衷的
8. 通常与他人第一次交谈 ,你们分别所占用的时间 :
- A. 差不多
  - B. 对方多我少
  - C. 我多于对方
9. 会面时你说话的音量总是 :
- A. 很低 ,以至于别人听得较困难
  - B. 柔和而低沉
  - C. 声音洪亮热情

10. 你说话时姿态是否丰富？
- A. 偶尔做些手势  
B. 从不指手划脚  
C. 我常用姿势补充言语表达
11. 你讲话的速度怎么样？
- A. 频率相当高  
B. 十分缓慢  
C. 节律适中
12. 假若别人谈到了你兴趣索然的话题,你将：
- A. 打断别人,另起话题  
B. 显得沉默,忍耐  
C. 仍然认真听,从中寻找乐趣

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

根据下列表格,将各题得分相加,统计总分。

| 得<br>分<br>题号 | 答案 |   |   | 得<br>分<br>题号 | 答案 |   |   |
|--------------|----|---|---|--------------|----|---|---|
|              | A  | B | C |              | A  | B | C |
| 1            | 1  | 3 | 5 | 7            | 3  | 5 | 1 |
| 2            | 3  | 1 | 5 | 8            | 3  | 5 | 1 |
| 3            | 5  | 1 | 3 | 9            | 3  | 5 | 1 |
| 4            | 5  | 1 | 3 | 10           | 3  | 5 | 1 |
| 5            | 5  | 1 | 3 | 11           | 1  | 3 | 5 |
| 6            | 5  | 1 | 3 | 12           | 1  | 3 | 5 |

 诊断结果

12—22分 :首次效应差。很可能你在与人交往时存在着一些不良习惯。你本身是很愿意给别人一个好印象的,可是由于你的不经心或言语无趣,无形中使别人作出关于你的错误勾勒。必须记住第一印象在交往中具有很大的影响力,一时的轻率可能要你付出数倍的努力去弥补。

23—46分 :首次效应一般。你的表现中存在着某些令人愉快的成分,但同时又有不够精彩之处,这使得别人不会留下恶劣的印象,却也不会产生很强的吸引力。如果你希望提高自己的魅力,必须在细节上加以改善,努力在“交锋”的第一回合显示出最佳形象。

47—60分 :首次效应好。你的适度、温和、合作给第一次见到你的人留下了深刻的印象。无论对方是你工作范围抑或私人生活的接触者,无疑他们都有与你进一步交往的愿望。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 仪态端庄大方度测试

测试目标

仪态端庄大方度

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

请客观地用“是”或“否”来回答下列15个问题,你可以借此认识自己的仪态。

#### 测试题

1. 一个人的仪态重要吗？  
( )
2. 参加社交活动时,你是否认为换一套适合的服装是应该的？  
( )
3. 人们是否称赞你的容貌？  
( )
4. 你是否相当注意衣着服饰？  
( )
5. 在化妆、修饰方面,是否不过于吝啬？  
( )
6. 在购买服装和饰品时,是否对流行式样先进行观摩研究一番？

7. 朋友们是否觉得你有和蔼的态度？ ( )
8. 服装的颜色和饰物的搭配,是否适合自己？ ( )
9. 是否很留意自己的发式和清洁？ ( )
10. 是否注意个人卫生？ ( )
11. 每天晚上是否把化妆品彻底清洗干净？ ( )
12. 所穿服装是否适合自己的年龄？ ( )
13. 是否注意手指甲的整齐清洁卫生？ ( )
14. 对于携带面纸、小镜子等小事,是否不感觉烦恼？ ( )
15. 是否注意自己的态度表现？ ( )

### 评分标准

每题答“是”的给1分,答“否”的给0分。

### 诊断结果

- 13—15分:仪表很好;
- 10—12分:仪表优良、人们会对你有相当好的印象;
- 7—10分:你的仪表很一般;
- 0—7分:仪表容貌相当差,你应针对上述有关问题刻意改进。

## 领导者影响力测试

测试目标

领导者影响力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下列题目中,每题都有多个备选答案,根据你的实际情况,选择一个最适合你的答案。请在答案序号上打“√”。

#### 测试题

1. 你在某一运动、活动或知识领域中是否是一位专家？
  - A. 是
  - B. 否
2. 你是否觉得自己很有教养？
  - A. 是
  - B. 一般
  - C. 否
3. 假如你经营一家运动器材商店,一位顾客走进来,说要买一艘独木舟和一根棒球棍,你将先卖哪一样？
  - A. 先卖棒球棍,因为它便宜,如果你要别人买东西,最好把自己置身于购买者的行列中
  - B. 我先卖独木舟,因为它贵,生意做成了我的收入也大

4. 你是否觉得自己能应付许多场合？
  - A. 是
  - B. 某些场合可以
  - C. 否
5. 你的身高？
  - A. 1.70 米以下
  - B. 1.70—1.80 米
  - C. 1.80—1.90 米
  - D. 1.90 米以上
6. 你更乐于接受以下哪种陈述？
  - A. 我对语法没有把握
  - B. 我的口才很好
7. 你要在生活中取得成功,并不需要别人喜欢你,而更重要的是他们敬畏你。
  - A. 此话很对
  - B. 此话不对
8. 你如何评价自己的魅力?(客观地评价,不必太谦虚或太自负)
  - A. 非常出众
  - B. 出众
  - C. 一般
  - D. 差
  - E. 很差
9. 你通常偏爱哪种款式的衣服？
  - A. 奇装异服,使人看一眼不能忘
  - B. 时髦的,我不会领导新潮流,但也不是守旧的人
  - C. 传统服装
  - D. 欧洲款式
  - E. 非常随便,不喜欢穿套服
10. 你是否在意别人如何看待你？

- A. 是非常在意
  - B. 有一些
  - C. 有点儿
  - D. 很少
  - E. 一点也不
11. 你喜欢电视里的喜剧情节吗？
- A. 是
  - B. 有一些
  - C. 不喜欢
12. 有人说 ,只要目的正当 ,可以不择手段 ,你认为如何？
- A. 同意
  - B. 说不准
  - C. 不同意
13. 你更乐于接受以下哪种陈述？
- A. 生活中言行一致是很重要的
  - B. 言行一致被过分强调了
14. 你对以下陈述抱什么态度？如果你给别人一些东西 ,他们并不感谢你 ,他们只欣赏那些经过奋斗而得之不易的东西。
- A. 同意
  - B. 不同意
15. 你认为赞扬别人是件容易的事还是困难的事？
- A. 我很自然地称赞别人
  - B. 说实话 ,我很少这样做
16. 当要和别人讨价还价时 ,你更乐于使用以下哪种策略？
- A. 我将要求远远高于我所希望得到的
  - B. 我将要求高于我所希望的 ,如 15% 左右 ,这样买卖双方才有余地
  - C. 我不喜欢讨价还价 ,我更愿意立即告诉人们怎样才公平 ,省略协商过程

17. 下面几种说法你更倾向哪一种？

- A. 当权者不必多解释 ,只要说 :去做这件事
- B. 当他要某人做某事时 ,常告诉这样做的理由

**评分标准**

请按下列表格 ,将各题得分相加 ,统计总分。

| 得<br>分<br>题号 | 答案 |   |   |   |   |
|--------------|----|---|---|---|---|
|              | A  | B | C | D | E |
| 1            | 5  | 1 |   |   |   |
| 2            | 5  | 3 | 1 |   |   |
| 3            | 1  | 5 |   |   |   |
| 4            | 5  | 3 | 1 |   |   |
| 5            | 1  | 3 | 5 | 2 |   |
| 6            | 1  | 5 |   |   |   |
| 7            | 1  | 5 |   |   |   |
| 8            | 3  | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 9            | 1  | 4 | 5 | 3 | 3 |
| 10           | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11           | 1  | 2 | 5 |   |   |
| 12           | 5  | 4 | 1 |   |   |
| 13           | 1  | 5 |   |   |   |
| 14           | 5  | 1 |   |   |   |
| 15           | 5  | 1 |   |   |   |
| 16           | 5  | 3 | 1 |   |   |
| 17           | 1  | 5 |   |   |   |

 诊断结果

73—85 分 :你确实是一位具备影响力的人。理所当然的权威人士。

59—72 分 :你很具备权威人士的气质。你可能在专业方面有特殊的影响力 ,但到了另一个环境 ,不一定还有影响力。

40—58 分 :有许多人被你的言行所影响 ,你被人尊敬 ,有一定的影响力。

31—39 分 :你对你周围的人不具有很大的影响力。也许你想成为被影响的人。

17—30 分 :最终是个替罪羊。别人要你做什么你就做什么。

自我  
评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 第2节 领导者自我形象测试

人的一生始终在寻找自我、实践自我、超越自我。而认识自我是完善自我的第一步。综观历史上所有成功的领导,都有一个极其明显的共同点,那就是良好的形象。树立起良好形象及维护良好形象是哈佛经理的两项基本功。你想知道自己的形象如何?你对自己的认识与别人的看法有区别吗?请试着完成下列测试。

## 领导者自我形象测试

测试目标

领导者自我形象

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

对下列题目作出最适合你的选择。请  
在你选择答案序号上打“√”。

#### 测试题

1. 上次某个异性朋友说你长得很迷人,你当时的反应如何?
  - A. 不觉得意外,因为知道会有这么一天
  - B. 觉得快活,因为我也想到这点,只是不能完全肯定而已
  - C. 又惊又喜
2. 你是否直呼你父母的名字?
  - A. 是的,自从长大成人以来一贯如此
  - B. 是的,只因为父母提议要我那样做
  - C. 不知道什么缘故,我就不喜欢那样的叫法
3. 你即将担任一项重要的任务,一项你以前从未做过的事情。你有一位朋友不经心地说,但愿我有你那样的信心。你会:
  - A. 接受这句恭维话
  - B. 向他表明你并没有十足的把握,但你很乐观

- C. 心想 如果你知道我有多紧张就好了
4. 你已经拿定主意下午逃学 ,或者从家里溜出去玩。你觉得 :
- A. 好极了——我一定能玩得很痛快
  - B. 很好——只是有点罪恶感
  - C. 很有罪恶感 ,以致于玩兴消失了
5. 你是否觉得别人并不了解你的优点 ?
- A. 实在不觉得
  - B. 有时候觉得
  - C. 经常觉得
6. 当你生气的时候 ,你通常是 :
- A. 不表露出来
  - B. 直接表现出来
7. 假如第 6 题的答案是 A ,你是否觉得 ,当你心里非常生气时 ,别人看你却是镇静的 ?
- A. 很少觉得
  - B. 有时觉得
  - C. 经常觉得
8. 假如第 6 题的答案是 B ,你是否觉得 ,在你气得快崩溃时 ,别人看你还是坚强的 ?
- A. 很少觉得
  - B. 有时候觉得
  - C. 经常觉得
9. 下列情况 哪一种最适用于你 ?
- A. 我对自己的才干了如指掌 ,并正在善加利用
  - B. 有时候我觉得 ,自己在某些事情上还可以做得更好一些 ,不过一般而言 ,我对自己努力的成果通常都很满意
  - C. 假如我用心去做 ,几乎什么事情我都能做 ,不过我并未得到应有的机会
10. 当你告诉某个很了解你的人说 ,你在某个特殊的场合有某

种行为或感觉时,他是否说:“我没想到你会那样。”

- A. 从来没说过
  - B. 很少
  - C. 有时候如此
11. 如果有一件你想做的工作,但是没有规定你完成,这时你:
- A. 立刻着手进行
  - B. 有点分心的感觉,但很容易就进入工作状态
  - C. 觉得不愿意定下心来做,或者感到注意力分散得很厉害
12. 当某个人似乎并不喜欢你时,你会:
- A. 以旷达的胸襟接受下列事实:一个人无法讨好每个人
  - B. 想知道你是否做过什么事得罪他了
  - C. 认为他一定在妒嫉你
13. 你是否担心自己会让别人失望,辜负他们对你的期望?
- A. 很少
  - B. 有时候
  - C. 经常
14. 假如在通过海关时,你被阻挡下来彻底检查行李,而你并没带违禁品,你会:
- A. 因为被耽搁了,觉得有点懊恼
  - B. 心想:幸好我没带违禁品
  - C. 觉得紧张而有罪恶感,像自己做错了事一样
15. 你会做白日梦吗?
- A. 不常做
  - B. 偶尔做
  - C. 经常做
16. 假如15题的答案是B或C,你的白日梦是:
- A. 和可能的情况十分接近
  - B. 幻想你大权在握,人人仰望你,你经常都能随心所欲
17. 在过去两年之中,是否有好几个人评论你的人格(不论是

恭维或批评)让你感到惊讶的?

- A. 实在没有过
  - B. 不是好几个,而是一二个
  - C. 是的,有好几个
18. 当你在单位里犯了错,或者在家里把晚餐弄糟了,这时你:
- A. 就耸耸肩,心想没有一个人是十全十美的
  - B. 需要自我安慰,说那不太要紧
  - C. 觉得很着急,并且很想替自己辩护
19. 如果有人得罪了你,你:
- A. 生气了一阵子,过后就忘了
  - B. 觉得难以抛开创痛和怨恨
  - C. 想报复,并喜欢想象用严厉的方式惩罚对方
20. 你必须去参加某次面试或某种考试。对于这些,你已经有了充分的准备,你会:
- A. 觉得有点紧张,但是仍愿意全力以赴
  - B. 有时觉得有把握,有时觉得紧张
  - C. 严重怀疑自己的能力
21. 假如你不喜欢你的单位或你的邻居,你会:
- A. 痛下决心换个地立,并且尽快去实现
  - B. 不知何去何从,犹豫不定,不过最后还是采取行动了
  - C. 觉得陷进去了,无法采取行动
22. 假如你把时间和金钱投进了某个冒险事业,结果一败涂地,你会:
- A. 检讨得失,吸取教训
  - B. 决定将来小心行事
  - C. 认为那只不过是运气坏一点罢了,下次事情必定进行顺利
23. 你觉得下列哪个形容词最适合你,请指出来。然后,找两个很了解你的人来。不要向他们透露你的答案,请他们个别告诉你,他们认为哪个最适用于你:

- A. 性子稳重或急性子  
 B. 怕羞或外向  
 C. 粗心或谨慎
24. 有位朋友和你争论,而你认为他的观点不合理。这时你:  
 A. 就直截了当地跟他说你的观点  
 B. 试着和他妥协  
 C. 觉得既难过又生气,但是尽量避免对峙
25. 你是否觉得不论你做什么事,都会有人照顾你?  
 A. 否——我必须依靠自己的努力  
 B. 只是照顾到某个地步而已,不能过于强求他人  
 C. 是的,通常都有
26. 你是否觉得,别人控制了你的生活,你对所做的事情,没有发言的权利?  
 A. 并非如此  
 B. 有时候这样认为  
 C. 经常这样认为

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

根据下列表格,将各题得分相加,统计总分。

| 得答案<br>题号 分 | 得答案 |   |   | 得答案<br>题号 分 | 得答案 |   |   |
|-------------|-----|---|---|-------------|-----|---|---|
|             | A   | B | C |             | A   | B | C |
| 1           | 0   | 1 | 2 | 11          | 0   | 1 | 2 |
| 2           | 0   | 1 | 2 | 12          | 0   | 1 | 2 |
| 3           | 0   | 1 | 2 | 13          | 0   | 1 | 2 |
| 4           | 0   | 1 | 2 | 14          | 0   | 1 | 2 |
| 5           | 0   | 1 | 2 | 15          | 0   | 1 | 2 |

|    |                       |   |   |    |   |   |   |
|----|-----------------------|---|---|----|---|---|---|
| 6  | 0                     | 0 |   | 16 | 1 | 2 |   |
| 7  | 0                     | 1 | 2 | 17 | 0 | 1 | 2 |
| 8  | 0                     | 1 | 2 | 18 | 0 | 1 | 2 |
| 9  | 0                     | 1 | 2 | 19 | 0 | 1 | 2 |
| 10 | 0                     | 1 | 2 | 20 | 0 | 1 | 2 |
| 21 | 0                     | 1 | 2 | 24 | 0 | 1 | 2 |
| 22 | 0                     | 1 | 2 | 25 | 0 | 1 | 2 |
| 23 | A、B 和 C,你和你的朋友相异一次加一分 |   |   | 26 | 0 | 1 | 2 |
|    |                       |   |   |    |   |   |   |

### 诊断结果

0—10 分 :你对自己的看法和别人对你的看法很接近。

11—25 分 :你对自己的评价大部分合理而真实。

26—35 分 :你对自己的看法与别人对你的看法有很大差异。

36 分以上 :假如你没有算错分数,而且也诚实地做了这个测验,表明你对自己的看法与现实极不相符。

## 自我形象知觉测试

|      |        |
|------|--------|
| 测试目标 | 自我形象知觉 |
|------|--------|

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

本测验有 50 个形容词,请从头到尾读两次。第一次读时,如果碰到的形容词切合自己的个性或形象,就在“我正是”那栏的方格里画一个“×”;第二遍读时,碰到自己将来想具备的形象特质形容词,就在“我想要成为”那栏画一个“○”。所以,有些形容词在两栏中都会被画上記号,有些则一个记号也没有。不过千万记得,打“×”和打“○”要分开来做。

### 测试题

我正是

我想要成为

野心勃勃

好辩的

- |                          |                          |       |
|--------------------------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 独断的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 吸引人的  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 好战的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 粗鲁的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 谨慎的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 迷人的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 聪明的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 肯竞争的  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 肯合作的  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 有创造力的 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 好奇的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 愤世嫉俗的 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 大胆的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 果断的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 坚毅的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 迂回的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 小心的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 卖力的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 有效率的  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 精力充沛的 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 有趣的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 好嫉妒的  |

- |                          |                          |       |
|--------------------------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 宽大的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 受挫的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 慷慨的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 诚实的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 引人注目的 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 冲动的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 独立的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 懒惰的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 乐观的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 能言善道的 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 有耐性的  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 实际的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 有原则的  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 轻松的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 机智的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 自我中心的 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 有自信的  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 敏感的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 精明能干的 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 顽固的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 猜忌的   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 胆小的   |

- |                          |                          |     |
|--------------------------|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 强硬的 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 可信的 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 温和的 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 顺从的 |

### 评分标准

在你的答案里,如果一个形容词只有一个记号(不论“○”或“×”),就可以得到1分;如果有两个记号(一个“○”和一个“×”),不计分;如果没有任何记号,也不计分。把各题得分相加就是总分。

### 诊断结果

5分以下:表明你有很强的正面的自我形象,对自己有很高的正面评价。你很自信,并对自己的能力感到满意,成功的机会和个人成就感很高,真正的自我和理想的自我很一致。

6—11分:表明你对自己感到比较满意,但真正的自我与理想的自我仍有一些矛盾,你可以朝自己希望的去做。但该得分已经表明是很健康的人格。

12—21分:你有一些看扁自己,成功的机会不很大。你需要增强信心,减少真正自我与理想自我的矛盾。

22—33分:你经常看轻自己,见人就摇头,对自己给人的形象不满意,对追求成功也没有信心。你必须投入时间和精力,致力于人格的发展。

34分以上:毫无疑问,你对自己感到失望,你常会有受挫和失败的情绪。最好找专家帮忙。

## 领导者稳重度测试

测试目标

领导者稳重度

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

请注意,下列每个问题之后各有三个字母代号。如果你对问题的回答是肯定的,请选择排在第一的字母;如果回答是否定的,选择最末的字母;如果介乎肯定、否定之间,选择中间的字母。在选好的答案上打“√”。

### 测试题

1. 你听人讲话时专心吗?  
M    Z    A
2. 你的日常行为举止是否非常通情达理?  
M    A    O
3. 你是否常常发现别人的优点,称赞他人的长处?  
A    B    Z
4. 你觉得自己是不是一个个性外露的人?  
M    B    A

5. 你对外界的刺激敏感吗？  
B C M
6. 你喜欢凭想象猜测、判断事情吗？  
C B Z
7. 你向别人承认自己的错误时是出于真心的吗？  
A M C
8. 你是否喜欢参加有一定风险的体育运动或考察活动？  
C B A
9. 你在大庭广众下发表意见常常会感到难为情吗？  
Z A C
10. 你敢于尝试一些你从未做过的事情吗？  
B Z A
11. 你对麻烦又琐碎的事很有耐心吗？  
M A C
12. 你是否有频繁的不寻常举动及表现？  
B V A
13. 你是否觉得自己比所有其他人都优越，因此可以怠慢别人？  
C B A
14. 你是否做任何事都三思而后行？  
A A O
15. 你常为自己的成就、修养或才能自豪不已吗？  
B V A
16. 你觉得自己是个理智的人吗？  
M A O
17. 你做事情是否唐突冒失？  
B C Z
18. 你是否会为了一件小事而冒火？  
B V M
19. 你有一个不称职的父亲吗？

- C B A
20. 不论何事你总喜欢振振有词吗？  
C B M
21. 你对待别人粗暴无礼吗？  
C V M
22. 你是否总想成为权势显赫的豪门之嗣或装束华丽的绝代佳人？  
C B O
23. 你的恋人或配偶与异性交往比较密切时，你心中会极为不满吗？  
C B A
24. 你是否对很多事情都心存疑虑？  
A V M
25. 你对自己从事的工作能轻松胜任吗？  
M C V
26. 你有兴趣与人不停地探讨某一问题吗？  
B C A
27. 你是个好斗的人吗？  
B C A
28. 你是否使人感到易于接近？  
M A B
29. 在关于天气、钱财、职业及人际关系这些问题上，你是否常有先见之明？  
C M V
30. 你是否心情开朗，待人温和可亲？  
M V C

## 评分标准

数一数你选择了几个 A、几个 M、几个 Z、几个 V、几个 C 和几个 B。

### 诊断结果

$A \geq 9$  :十分稳重。你适应力很强,能够在不同环境下与各种人打交道,对各种形式的争论及冲突都感到厌烦,聪慧、有能力,但缺乏果断、勇气,善于为他人着想。你很难在创业者及领袖的行列中有一席之地,但在其他领域你是个很受欢迎的人物。

$M \geq 7$  :比较稳重。你能很好地控制自己的感情,表面情感审慎而有度,富于同情心,待人平和温厚,因而朋友很多。你天生具有导师的素质。

$Z \geq 3$  :还算稳重。你喜欢独立思考,喜欢观察;凡事总三思而后行,比较固守成规,喜欢向人解释。做一个检查员或监察官你会十分胜任。

$V \geq 4$  :不够稳重。你看问题相当准,善于体察别人的困难、苦衷,心胸宽广,平易近人;但你的耐心不够,心中有躁动感。如果条件具备,你可以从政。

$C \geq 8$  :不稳重。你盲目自大,待人无礼;有强烈的竞争意识,盼望出人头地。你的品质很难引起别人的好感,应当明白适度才是使一切事情顺利进行的重要环节。

$B \geq 8$  :极不稳重。你交际能力较强,容易与人达成谅解,也敢于尝试,尽管成功率不高;易动感情,自我防卫意识强到几乎有些过敏;经常处于变动中。你性格中的不利因素较多,虽然不至于遭人讨厌,但生活不会很愉快。

## 第 3 章

### 领导者沟通艺术测验

---

**社** 会交际是现代人生活不可缺少的内容。伴随人类工作、生活、娱乐的日益社会化,传统、封闭的家庭和宗教纽带已被打破,人的一切活动都空前紧密地与人所所处的社会联系在一起。善交际者,事事顺,路路通;囿于保守者,步步难,处处困。因而,交际术已成为现代人最基本的生存术,是否具有良好高超的交际本领,成为衡量一个人社会能力强弱的重要标准。

作为企业领导者,交际术异常重要。与下层的沟通,信息的传达、下层的激励,团体的凝聚力都受到领导者交际方式、沟通方式的影响。既然如此,你的沟通能力如何?下面心理测验使你对自己有一定的了解!

## 第1节 领导者人际交往能力测试

### 领导者人际交往能力测试

测试目标

人际交际能力指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

这里有八个问题,每个问题均有三种可供选择的答案。请在与自己实际情况相符合的答案上打“√”。

#### 测试题

1. 当一位朋友盛情邀请你参加他(或她)的生日庆祝会,可是任何一位来宾你都不认识。那么,你:
  - A. 非常乐意去认识他们
  - B. 愿意早去一会儿帮忙筹备生日庆祝会
  - C. 借故拒绝,告诉说:“碰巧那天已有别的朋友邀请我去玩了”
2. 在街上,一位陌生人向你询问到火车站的路,这是很难解释清楚的,况且,你还有急事。于是,你:

- A. 叫他去向远处的一位警察打听
  - B. 尽量简单地告诉一下他
  - C. 你把他引到火车站的方向
3. 你的好朋友到你家来串门,你已经有大约两个月没有看见他(或她)了。可是,这天晚上,电视里有一部非常精彩的电影。因而,你:
- A. 关上电视机,让这位朋友看你假期中拍摄的照片
  - B. 说服这位朋友同你一道看电视
  - C. 让电视机开着,与朋友一起聊天
4. 你的一个亲戚给你寄来了一笔钱。你从邮局取回来后:
- A. 把钱搁在一边
  - B. 和你的朋友们小吃一顿
  - C. 买一些东西装饰一下你的卧室
5. 你的邻居要看电影去,托你照看一下他们的孩子,孩子醒后哭了起来。你听到了,便:
- A. 关上卧室的门,自顾自在外面忙着
  - B. 把孩子抱在怀里,哼着歌曲让孩子入睡
  - C. 看看孩子是否需要什么东西。如果孩子无故哭闹,你就不去管,相信他最后会停下来的
6. 如果你有闲暇(例如节假日、调休),你喜欢干些什么呢?
- A. 与朋友一起看电影,并与他们评头论足,议论一番
  - B. 到商店里买东西
  - C. 呆在卧室里听唱片
7. 学术讨论会中间休息时,其他人都出去了,唯有你和一位德高望重的专家留在会议室。你很崇拜他,但他还不认识你。这时,你:
- A. 大方地走过去,作一番自我介绍,与之攀谈
  - B. 感到空间的压迫,赶快离开会议室
  - C. 留在会议室里,与老专家点个头,仍做自己的事
8. 在攀登一座风光秀丽的山峰的途中,由于人多路险,你和

一些不相识的人被阻在半山腰。前边传来话说 ,可能要停两个小时。你听后 :

- A. 坐在路边的石头上发愣或打起瞌睡来
- B. 与站在一块的人随便聊聊天 ,谈一些十分有趣的、双方都感兴趣的话题
- C. 不停地问别人的身份、家庭、来历等等

**评分标准**

| 得<br>分<br>题号 | 答案 |   |   |
|--------------|----|---|---|
|              | A  | B | C |
| 1            | 2  | 3 | 1 |
| 2            | 1  | 2 | 3 |
| 3            | 3  | 2 | 1 |
| 4            | 1  | 3 | 2 |
| 5            | 1  | 3 | 2 |
| 6            | 3  | 2 | 1 |
| 7            | 3  | 1 | 2 |
| 8            | 1  | 3 | 2 |

 诊断结果

得分在 15—24 分之间,说明你非常擅长交际术。你的伙伴们非常喜欢你,这是可以理解的。你总是面带笑容,乐于帮助别人,让朋友们分享你的快乐。朋友们为有象你这样的朋友而深感荣幸。

得分 9—14 分之间,说明你不喜独自一个人呆着,你需要有朋友围在身边。你非常爱帮忙,如果这不花费你太多精力的话。假如用“爱”来打比方,你更倾向寻找“被爱”,但这显然又是不足的。

得分 8 分以下,说明你置身于众人之外,仅仅为自己而活着。你是一个利己的人。不要奇怪为什么你的朋友会这么少,自我中心使然。你真正希望改变你的生活吗?从你的“小天地”中走出来吧!

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 人际交往类型测试

测试目标

人际交往类型

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

请在符合自己实际情况的“( )”内填上“是”或“否”。

#### 测试题

1. 我碰到熟人时会主动打招呼。 ( )
2. 我常主动写信给友人表示思念。 ( )
3. 我旅行时常与不相识的人闲谈。 ( )
4. 有朋友来访我从内心里感到高兴。 ( )
5. 没有人引见我很少主动与陌生人谈话。 ( )
6. 我喜欢在群体中发表自己的见解。 ( )
7. 我同情弱者。 ( )

8. 我喜欢给别人出主意。 ( )
9. 我做事总喜欢有人陪伴。 ( )
10. 我很容易被朋友说服。 ( )
11. 我总很注意自己的仪表。 ( )
12. 约会迟到我会长时间感到不安。 ( )
13. 我很少与异性交往。 ( )
14. 我到朋友家作客从不感到不自在。 ( )
15. 与朋友一起乘公共汽车我不在乎谁买票。 ( )
16. 我给朋友写信时常诉说自己最近的烦恼。 ( )
17. 我常能交上新的知心朋友。 ( )
18. 我喜欢与有独到之处的人交往。 ( )
19. 我觉得随便暴露自己的内心世界是很危险的事情。 ( )
20. 我对发表意见很慎重。 ( )

**评分标准**

1. 是    2. 是    3. 是    4. 是    5. 否  
6. 是    7. 是    8. 是    9. 是    10. 是  
11. 是    12. 是    13. 是    14. 否    15. 否  
16. 是    17. 是    18. 是    19. 否    20. 否
- 各题答对记1分,答错不记分。

 **诊断结果**

将1—5题得分相加,其分数说明交往主动性水平。得分高说明交往偏于主动型,得分低则交往偏于被动型。

将6—10题得分相加,其分数说明交往支配性水平。得分高表明交往倾向于领袖型,得分低则偏于依从型。

将11—15题得分相加,其分数说明交往规范性程度。得分高意味着交往讲究严谨,得分低则交往较为随便。

将16—20题得分相加,其分数说明交往开放性程度。得分高表明交往偏于开放型,得分低则意味着交往倾向于闭锁型。

如果得分不是偏向最高分和最低分两个极端,而是处于中等水平,则表明交往倾向不明显,属于中间综合型的交往者。

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 第2节 领导者沟通潜能测试

**良**好的沟通能力有利于信息的及时传达和问题的解决。这样可以免除冲突的产生,有利于良好人际关系的形成。

## 沟通中的移情能力测试

测试目标

沟通中的移情能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

这个测验是由社会心理学家设计出的 18 种情境,请仔细研究这些情境、并挑选出你认为最正确的答案,在答案序号上打“√”。

#### 测试题

1. 被试者自愿参加由社会心理学家 S·斯查施特设计的实验。实验之前,使一组被试者认为实验是令人恐惧的而感到焦虑,另一组没有这种感觉。然后让他们等待 10 分钟再做实验,那些感到焦虑的被试者将如何行动?
  - A. 他们想单独在隔壁等候,直到实验开始
  - B. 他们想让另一些也感到焦虑的人陪同等候
  - C. 他们希望让没有焦虑的人陪同等候
  - D. 不知他们是喜欢单独等候还是要人陪同等候
2. 美国一个研究组调查了一些工人团体。这些团体的领导有的是集权型的,有的是民主型的。社会心理学家想知道,哪种类型的领导更排外。

- A. 集权型的领导
  - B. 民主型的领导
3. 美国社会学家在竞选期间调查了选民们的态度。他们希望知道 选民对自己的党和对方的党 ,会采取什么样的不同行为。
- A. 对所有政党的宣传一视同仁
  - B. 批驳其他党派的宣传
  - C. 更多地关注自己政党的宣传
4. 在同一个人的第一次接触中 ,对他的印象极坏 ,那么再次接触 :
- A. 会改善关系
  - B. 基本上不会改变关系
  - C. 会使关系更糟
5. 社会心理学家想知道 :最能影响人们态度的手段是什么 ?他们用两种方法来宣传快速阅读法的好处 :第1种方法是让被试先实际参加一堂“快速阅读法”的教学 ,然后再向他们宣传 ;第2种方法是组织被试讨论快速阅读的好处。社会心理学家比较这两种方法的结果 ,认为 :
- A. 参加听课的被试更愿意接受快速阅读法 ,而采用讨论法的一组不太愿意接受
  - B. 采用讨论法的一组效果较佳 ,更愿意接受快速阅读法
  - C. 没有发现什么不同的结果
6. 美国一个研究组播放同样的世界新闻的录音。把演讲者分别介绍成是 :一位教授 ,一位普通人 ,一个违法少年。他们之中谁能影响听者的态度 ?
- A. 教授
  - B. 普通人
  - C. 违法少年
7. 一位美国社会科学家 ,对一组人做了观察。在玩保龄球

时,一个原来名次最低的成员取得了意想不到的成果,分数竟然超过许多高手。其他人对他的反应是:

- A. 对该成员给予鼓励赞扬,提高他在组内的地位
- B. 对该成员讽刺、嘲笑,直到他的成绩降下来,恢复原来名次

8. 一位美国社会科学家希望了解:心境对乐观的影响有多大?实验时,要求被试描述一幅年轻人开垦沼泽地的图画。在催眠状态下,诱发两种不同心境:快乐和焦虑。

在这两种心境的影响下,被试是如何描述那幅图画的?

A. 快乐心境:多么好的一幅图画啊!它使人想起夏天。在这儿生活多惬意啊!阳光灿烂,空气清新!他们在开垦一片处女地

焦虑心境:他们在伤害自己啊!年长的应该陪同他们,要不,会出事的!这儿的水多深啊

B. 心境对被试描述图画的方法并没有影响。无论被试处于哪种心境,都能把图画内容客观地描述出来

9. 有两位研究者想知道,人们对熟悉的东西更感兴趣,还是对陌生的东西更感兴趣。于是他们让刚买了汽车的新车主和几年前买了同样型号汽车的老车主都阅读杂志上的广告,问他们谁阅读该种汽车的广告多?

A. 新车主阅读该种汽车的广告比其他汽车广告多 28%,老车主多 40%

B. 老车主阅读该种汽车广告比其他汽车广告多 28%,新车主少 4%

C. 新车主和老车主阅读该种汽车广告均比阅读其他汽车广告少 11%

10. 英国心理学家对青少年进行了这样一个实验:将被试分成两个小组去听演讲。在演讲前 10 分钟,第 1 小组得知演讲的内容是:为什么不允许青少年开汽车。第 2 小

- 组的人不知道演讲的内容。哪一组人受演讲的影响大？
- A. 事前知道演讲内容的小组受的影响大
  - B. 事前不知道演讲内容的小组受的影响大
  - C. 两组受的影响一样大
11. 英国一位社会心理学家,向一组被试出示画有人脸的图画。一些图画出示了20次,另一些只出示了2次。观看者更喜欢哪一种脸谱？
- A. 出示次数少的
  - B. 出示次数多的
  - C. 两者一样
12. 一位英国社会心理学家对儿童进行了这样一个实验:房间里放了一些非常有趣的玩具。一组儿童被允许立即进入房间去玩玩具。另一组儿童让他们等了一段时间后再进房间玩玩具,在等的时候,透过窗子能看到房间里的情况。哪一组孩子具有更强的破坏性？
- A. 两组没有区别
  - B. 立即进入房间的那一组
  - C. 等候一段时间的那一组
13. 美国心理学家弗施巴克给被试(一些带有怒气,另一些情绪稳定)放一场拳击比赛的电影和一场没有打斗场面的中性电影。看完电影后,哪组被试表现出较强的攻击性？
- A. 看了拳击赛电影的带有怒气的被试
  - B. 看了中性电影的带有怒气的被试
  - C. 看了拳击赛的情绪稳定的被试
  - D. 看了中性电影的情绪稳定的被试
14. 要求被试说出一种液体是否有苦味。事先把一种苦味素化在水里,有70%的人能尝出这种苦味,而30%的人却尝不出这种苦味。一组被试有10人,其中有9人尝不出苦味,而其中1人却感觉到强烈的苦味。当这1个

- 人说出苦味感受时,那另外 9 个人将作如何反应呢?
- A. 因为那一个人坚持说有苦味,这 9 个人又呷了一口,立即也觉得有点苦
  - B. 9 个人不受那 1 个人的影响
  - C. 那 1 个人受那 9 个人的影响,又呷了一口,也觉得没有苦味
15. 一组成员处于焦虑状态,另一组正常。请两组来评价几个陌生人的恐惧程度。哪一组人认为陌生人的恐惧程度大些?
- A. 两组没有区别
  - B. 焦虑成员组认为陌生人的恐惧程度大些
  - C. 情绪正常组认为陌生人的恐惧程度大些
16. 一位英国社会心理学家做过这样一个实验:在武打电影和音乐电影放映前后,分别对观众进行问卷调查,以测定他们攻击倾向的程度。哪一组表现了最强的攻击性?
- A. 观看武打片前的观众
  - B. 观看武打片后的观众
  - C. 观看音乐片前的观众
  - D. 观看音乐片后的观众
  - E. 进攻性没有变化
17. 美国社会科学家马普尔请一组小学生、一组中学生、一组成人(文化程度相同)来评论一篇文章。相隔 4 周以后,又让这三组人来评论同一篇文章,不过这次附加了这样的解释说明:“其他组的大多数人不同意你的看法。”这个附加的解释说明有什么影响?
- A. 小学生组的 64%、中学生组的 55%、成人组的 40% 现在改变了他们的看法
  - B. 成人组的 64%、中学生组的 55%、小学生组的 40% 现在改变了他们的看法
  - C. 这些组没有什么不同

18. 社会科学家哈拉希望了解,是沉默的人,还是活跃的人,容易受团体意见的影响?
- A. 沉默的人易受团体意见的影响
- B. 活跃的人易受团体意见的影响
- C. 两者在受团体意见影响方面没有差异

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

1.B 2.A 3.C 4.B 5.B 6.A 7.B 8.A  
9.A 10.B 11.B 12.C 13.B 14.A 15.B  
16.B 17.A 18.B。

根据正确答案,每答对一题记1分,各题得分相加,统计总分。再根据你的总分和年龄,查看下表,就可以知道你的移情水平了。

| 14—16岁<br>成绩 | 17—21岁<br>成绩 | 22—30岁<br>成绩 | 30岁以上<br>成绩 | 移情<br>水平 |
|--------------|--------------|--------------|-------------|----------|
| 12—18        | 14—18        | 17—18        | 15—18       | 非常强      |
| 10—11        | 12—13        | 15—16        | 13—14       | 强        |
| 8—9          | 10—11        | 11—14        | 9—12        | 中偏强      |
| 6—7          | 6—9          | 9—10         | 7—8         | 中偏弱      |
| 0—5          | 0—5          | 0—8          | 0—6         | 弱        |

 诊断结果

**非常强** :你在社会交往中 ,能把自己和对方很好地融合在一起。你非常善于把自己放在他人的位置上 ,并能设想到他人在某种特定情境下的行动。

**强** :你能同他人建立较好的移情关系 ,因而加深了对他人的深刻理解 ,正确评判他人的行为。

**中偏强** :你的移情水平在常态范围之内 ,但是有增强的发展趋势。

**中偏弱** :你的移情水平在常态范围之内 ,但是有减弱的发展趋势。你常常不能置身于同伴的情感之中 ,因而也难以预见同伴的行为。

**弱** :你几乎不具备移情性 ,常常只从自己一方的体验来与人交往。你很少能理解他人 ,同别人缺少共同的语言。因此 ,你在人际交往中不可避免地要处于劣势。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 交谈能力测试

测试目标

交谈能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下面测试是对交谈能力的测试,对下列题目作出“是”或“有时”或“否”的选择,把各题的正确答案写在题后的括号内。

#### 测试题

1. 你是否时常觉得“跟他多讲几句也没意思”？  
( )
2. 你是否觉得那些太过于表现自己感受的人是肤浅的和不诚恳的？  
( )
3. 你与一大群人或朋友在一起时,是否常觉得孤寂或失落？  
( )
4. 你是否觉得需要有时间一个人静静地才能清醒头脑和整理好思路？  
( )
5. 你是否只会对一些经过千挑百选的朋友才吐露自己的心事？

- ( )
6. 在与一群人交谈时,你是否时常发觉自己在东想西想一些与谈论话题无关的事情?
- ( )
7. 你是否时常避免表达自己的感受,因为你认为别人不会理解?
- ( )
8. 当有人与你交谈或对你讲解一些事情时,你是否时常觉得很难聚精会神地听下去?
- ( )
9. 当一些你不太熟悉的人对你倾诉他的生平遭遇以求同情时,你是否会觉得不自在?
- ( )

### 评分标准

每题选“是”记3分,选“有时”记2分,选“否”记1分。各题得分相加,统计总分。

### 👉 诊断结果

22—27分 这表示你只有在极需要的情况下才同别人交谈,或者对方与你志同道合,但你仍不会以交谈来发展友情。除非对方主动愿意频频跟你接触,否则你便总处于孤独的个人世界里。

15—21分 你大概比较热衷与别人交朋友。如果跟对方不太熟悉,你开始会表现得很内向似的,不太愿跟对方交谈。但时间久了,你便乐意常常搭话,彼此谈得来。

9—14分 这表示你与别人交谈不成问题。你非常懂得交际,善于营造一种热烈的气氛,鼓励对方多开口,使得彼此十分投合。

### 第3节 沟通困难解决能力测试

人 际冲突是指两个人意见不合,一方无法同意另一方所做  
事,或是一方不希望另一方去做某事。

## 平息人际冲突的能力自测

测试目标

平息人际冲突的能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

下面有 10 道题 ,每道题有 4 个备选答案。请根据自己的实际情况 ,选择一个最适合你的答案。在你选择的答案序号上打“√”。

### 测试题

1. 要是你与某同事产生了矛盾 ,关系紧张起来 ,你将怎么办 ?
  - A. 他若不理我 ,我也不理他 ,他若主动前来招呼我 ,那么我也招呼他
  - B. 请别人帮助 ,调解我们之间的紧张关系
  - C. 从此不再搭理他 ,并设法报复他
  - D. 我将主动去接近对方 ,争取消除矛盾
2. 如果你被人误解干了某件不好的事情 ,你将怎么办 ?
  - A. 找这些乱说的人对质 ,指责他们
  - B. 同样捏造一些莫须有的事加在对方身上 ,进行报复
  - C. 置之一笑 ,不去理睬 ,让时间来证明自己的清白
  - D. 要求组织上调查 ,以弄清事实真相

3. 如果你的父母之间关系紧张,你将怎么办?
  - A. 谁厉害就倒向谁一边
  - B. 采取不介入态度,不得罪任何人
  - C. 谁正确就站在谁一边,态度明朗
  - D. 努力调解两人之间的关系
4. 如果你的父母老是为一些小事争吵不休,你准备怎么办?
  - A. 根据自己的判断,支持其中正确的一方
  - B. 尽量少回家,眼不见为净
  - C. 设法阻止他们争吵
  - D. 威胁他们:如果再吵,就不认你们为父母了
5. 如果你的好朋友和你发生了严重的意见分歧,你将怎么办?
  - A. 暂时避开这个问题,以后再说,以求同存异
  - B. 请与我俩都亲近的第三者来裁决谁是谁非
  - C. 为了友谊,迁就对方,放弃自己的观点
  - D. 下决心中断我们之间的朋友关系
6. 当别人妒嫉你所取得的成绩时,你将怎么办?
  - A. 以后再也不冒尖了,免得被人妒嫉
  - B. 走自己的路,不管别人持什么态度看待我
  - C. 同这些妒嫉者争吵,保护自己的名誉
  - D. 一如既往地工作,但同时反省自己的行为
7. 如果有一天需要你去处理某一件事(不是坏事),而处理这件事的结果不是得罪甲,就是得罪乙,而甲和乙恰恰又都是你的好朋友,你将怎么办?
  - A. 向甲和乙讲明这件事的性质,想办法取得他们的谅解,再处理这件事情
  - B. 瞒住甲和乙,悄悄把这件事做完
  - C. 事先不告诉甲和乙,事后再告诉得罪的一方
  - D. 为了不得罪甲和乙,宁可不顾当时的需要,而不去做这件事

8. 如果你的好朋友虚荣心太强,使你很看不惯,你将怎么办?
- A. 检查一下对方的虚荣心是否同自己有关
- B. 利用各种机会劝导他(她)
- C. 听之任之,随他(她)怎么做,以保持良好关系
- D. 只要他(她)有追求虚荣的表现,就同他(她)争吵
9. 如果你对某一问题的正确看法被上司否定了,你将怎么办?
- A. 向总经理反映,争取总经理的支持
- B. 工作消极,以发泄自己的不满
- C. 一如既往地认真工作,在适当的时候再向上司陈述自己的看法
- D. 同上司争吵,准备离开单位
10. 如果你同朋友在假日活动的安排上意见很不一致,你准备怎么办?
- A. 双方意见都不采纳,另外商量双方都不反对的安排
- B. 放弃自己的意见,接受朋友的主张
- C. 与朋友争论,迫使朋友同意自己的安排
- D. 到时独自活动,不和朋友在一起度假了

**评分标准**

根据下面的表格,将各题得分相加,统计总分。

| 得分<br>答案 | 题号 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| A        | 1  | 1 | 0 | 1 | 3 | 0 | 3 | 2 | 2 | 2  |
| B        | 2  | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3  |
| C        | 0  | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 0 | 3 | 0  |
| D        | 3  | 2 | 3 | 2 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1  |

 诊断结果

0—6分 表明处理人际冲突的能力很弱。

7—12分 表明处理人际冲突的能力较弱。

13—18分 表明处理人际冲突的能力一般。

19—24分 表明处理人际冲突的能力较强。

25—30分 表明处理人际冲突的能力很强。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 与人相处的困扰自测

测试目标

与人相处的困扰

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

下面测试是看你与人相处的困扰集中在哪些方面，是言语表达还是待人接物？请对下列题目作出最适合你的选择。A. 是；B. 不定；C. 否。把正确答案的序号填入题后括号内。

### 测试题

1. 对于自己的烦恼有口难言。 ( )
2. 和陌生人见面感到不自然。 ( )
3. 过分地羡慕和嫉妒别人。 ( )
4. 与异性交往太少。 ( )
5. 对连续不断的会谈感到困难。 ( )
6. 在社交场合感到紧张。 ( )

7. 时常伤害别人。 ( )
8. 与异性来往感觉不自然。 ( )
9. 与一大群朋友在一起 ,常感到孤寂或失落。 ( )
10. 极易受窘。 ( )
11. 与别人不能和睦相处。 ( )
12. 不知道与异性相处如何适可而止。 ( )
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时 ,自己常觉得不自在。 ( )
14. 担心别人对自己有什么坏印象。 ( )
15. 总是尽力使别人赏识自己。 ( )
16. 暗自思慕异性。 ( )
17. 时常避免表达自己的感受。 ( )
18. 不能确信自己的仪表与容貌。 ( )
19. 讨厌某人或被某人讨厌。 ( )
20. 瞧不起异性。 ( )

21. 不能专注地倾听。 ( )
22. 自己的烦恼无人可申诉。 ( )
23. 受别人的排斥与冷漠。 ( )
24. 被异性瞧不起。 ( )
25. 不能广泛地听取各种意见、看法。 ( )
26. 自己常因受害而暗自伤心。 ( )
27. 常被别人谈论、愚弄。 ( )
28. 与异性交往不知如何更好地相处。 ( )

**评分标准**

每题答“是”记2分；“不定”记1分；“否”记0分。将各题得分相加 统计总分。

## ☞ 诊断结果

0—16分 :说明你与人相处时困扰较少。

17—28分 :说明你与人相处存在一定程度的困扰。

29—38分 :说明你与人相处中困扰比较严重。

39—56分 :说明你与人相处存在严重的困扰。

然后看看你的困扰集中表现在哪些方面 :

请统计第 1、5、9、13、18、21、25 题的小计分 ,表明你在言语和交谈方面的困扰程度 :12分以上 ,说明你不太善于言语和交谈 ;6—11分 ,说明你言语和交谈能力一般 ;0—5分 ,说明你有较高的交谈能力和技巧。

请统计第 2、6、10、14、17、22、26 题的小计分 ,表明你在交友方面的困扰程度 :12分以上 ,说明你不太容易交到朋友 ;6—11分 ,说明你交朋友时比较被动 ;0—5分 ,说明你很容易交到朋友。

请统计第 3、7、11、15、19、23、27 题的小计分 ,表明你待人接物的能力 :12分以上 ,说明你待人接物方面能力较差 ;6—11分 ,说明你可能是个多侧面的人 ;0—5分 ,说明你待人接物方面能力较强。

请统计第 4、8、12、16、20、24、28 题的小计分 ,表明你与异性相处时的困扰程度 :12分以上 ,说明你不太会与异性相处 ;6—11分 ,说明你与异性相处的能力一般 ;0—5分 ,说明你较懂得正确处理与异性的关系。

## 自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 第 4 节 领导者人事管理能力测试

**领** 导者的人事管理最主要的是能治人 , 说服人。识人能力指一个人能敏锐地洞察他人的情绪、态度、性格等的能力 , 这对领导者来说至关重要。

## 领导者说服力测试

测试目标

领导者说服力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

很多时候我们要说服别人按自己的意志行事。而这种说服人的能力如何,请作下面测试。请选择你认为最佳的答案。在答案序号上打“√”。

### 测试题

1. 请公寓的房东粉刷墙壁：
  - A. 我们已经住3年了,多少也照顾一下我们吧
  - B. 比起我们付的房租,这点费用真是微不足道
  - C. 我们也帮一部分忙吧
  - D. 最近我有二三个朋友要来做客,他们很想在这里住一段时间,如果欣赏这里也许会住下来呢
  - E. 如果我是你的话,一定二话不说就大大粉刷一番的。这里又不是你一个人有房子
2. 在宴会中想使一个醉鬼安静下来：
  - A. 明天一清醒,你会后悔的
  - B. 那边有个漂亮小姐在看呢,安静一点吧,我来介绍介绍

- C. 你还不知道吗？大家都在看你呢
  - D. 安静一点，不要那么大声好不好
  - E. 刚才听说你在最近的高尔夫球赛里得到优胜，可以告诉我一下详情吗
3. 你儿子的成绩不及格，他的任课老师知道大部分的课业都是你代做的，可是你却和他商量要求让你儿子及格：
- A. 可是我的儿子确实是用功的，请给他加点分奖励奖励吧
  - B. 你们的校长是我的老朋友呢
  - C. 是我糊涂，怪我不是，请给他一个发愤图强的机会吧
  - D. 我那位当明星的弟弟最近要来，我给你介绍介绍
  - E. 只要这科让他及格，他就会进入好大学的
4. 你正在为一慈善事业募捐，对方却是个吝啬成性的人：
- A. 只要你捐一点钱，我就签一张两倍数目的收据，好让你少付一些所得税
  - B. 我想本地的问题由本地人来共同解决，不要让官方插手进来加税，不知贵意如何
  - C. 请你了解，这是身为市民应尽的义务
  - D. 如果你能捐款，就够给我赏面子
  - E. 这是十分有意义的慈善活动
5. 暴徒拿枪顶着你的背，你不想让他抢你的钱：
- A. 你真倒霉，我身上恰好没有带钱包
  - B. 小心点吧，我是空手道三段的高手
  - C. 老天爷，这是我一周来的血汗哪
  - D. 拜托拜托！没有钱叫我怎么回家见老婆呢
  - E. 我的皮夹子在裤子后面的口袋里，尽管拿去吧
6. 你比老资格的同事高升了，却需要他的携手合作：
- A. 这份工作只有靠你的协助才能进展
  - B. 上司快要退休了，我接了他的缺后，就升你为科长吧
  - C. 真惭愧，他们把我提升了，其实你才是最合适的一位

- D. 现在我是上司 ,今后请听我的命令行事
  - E. 这是你的新机会 ,可表现你的才能
7. 你的儿子想看电视 ,你却想要他练钢琴 :
- A. 你弹得好的话 ,爸会多开心呢
  - B. 好孩子该听话的 ,每个人都不得不做些不喜欢做的事呀
  - C. 我们来约好吧 ,我让你看完这个节目 ,你就乖乖练琴 ,不要再啰唆了
  - D. 你把琴练好了 ,会很讨人喜欢的
  - E. 不练琴 ,那学费不是都白交了
8. 你的秘书有个约会 ,你却不得不请她加班工作 :
- A. 把约会取消吧。打完这份报告就请你吃一顿好饭
  - B. 上头吩咐 ,今天非把这份报告发出不可
  - C. 我明知这是不情之请 ,可是事非得已 ,拜托拜托吧
  - D. 必须打完这份报告 ,不然就回到过去的打字部去
  - E. 我相信这项工作只有你才可以做好
9. 你想劝你丈夫和你一起去度假 :
- A. 今天我见了王大夫 ,他说你得休息休息
  - B. 你常常为工作出差旅行 ,我想偶尔你也该去旅行一下
  - C. 你说 ,到风景宜人的××去休假 10 天 ,不是很惬意吗
  - D. 亲爱的 ,我好想去度个假呀 ,真想死啦
  - E. 不是很妙吗 ,只有我们两人一起去度假
10. 你超速驾车 ,想请警察通融通融 :
- A. 仅此一次 ,请高抬贵手吧
  - B. 我送你一些钱 ,请就这样算了吧
  - C. 也许你不相信吧 ,我一直都是很规矩的
  - D. 可能是稍稍开快了些 ,我只是一时糊涂没有觉察而已
  - E. 实在是迫不得已 ,我有个急事非赶快不行啊

**评分标准**

|      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 题号   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 正确答案 | D | E | C | B | E | A | C | E | A | D  |

 **诊断结果**

9 个以上 :说明你有比较高超的说服能力。

5—8 个 :说明你的说服能力一般。

4 个以下 :那就有必要研究一下你的说话技巧了。

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 领导者识人能力测试

测试目标

领导者识人能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

请仔细辨认下面 18 幅图画,并根据你的看法来回答每一个问题。选出的回答请打“√”。

#### 测试题

1. 下面哪一种性格,最容易同图中人物的脸谱联系起来?

- A. 温顺
- B. 傲慢
- C. 不安全感



2. 下面哪一种情绪,最容易同图中人物的脸谱联系起来?

- A. 全神贯注
- B. 焦虑
- C. 惊讶



3. 下面哪一种情绪 ,最容易同图中人物的脸谱联系起来 ?

- A. 顺从
- B. 屈服
- C. 吃惊



4. 下面哪一种性格 ,最容易同图中人物的脸谱联系起来 ?

- A. 多疑
- B. 狡猾
- C. 冷静



5. 下面哪一种情绪 ,最容易同图中人物的脸谱联系起来 ?

- A. 轻蔑
- B. 生气
- C. 高兴



6. 下面哪一种情绪 ,最容易同图中人物的脸谱联系起来 ?

- A. 悲伤
- B. 生气
- C. 厌恶



7. 下面哪一种情绪 ,最容易同图中人物的脸谱联系起来 ?

- A. 恼怒
- B. 焦虑
- C. 怀疑



8. 下面哪一种情绪 ,最容易同图中人物的脸谱联系起来 ?

- A. 害怕
- B. 愁闷
- C. 专心



9. 下面哪一种性格,最容易同图中人物的脸谱联系起来?

- A. 讲究实际的
- B. 好交际的
- C. 意志坚强的



10. 下面哪一种性格,最容易同图中人物的脸谱联系起来?

- A. 讲究实际的
- B. 好交际的
- C. 意志坚强的



11. 下面哪一种性格,最容易同图中人物的脸谱联系起来?

- A. 讲究实际的
- B. 好交际的
- C. 意志坚强的



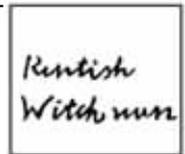
12. 图中哪一种书法式样,最能显示出作者是善于交际的人?

- A. 第一种
- B. 第二种
- C. 第三种



13. 你能很快地联想到,是哪一种身份的人才会写如下的字体?

- A. 交际家
- B. 保守者
- C. 自我为中心者



14. 谁比较聪明?

- A. 第一个人
- B. 第二个人
- C. 不知道



15. 图中的哪一张脸谱 ,显示 出胆大冒失 ?

- A. 第一张脸
- B. 第二张脸
- C. 不知道



16. 你能联想到 :用那种腔调说话的 ,会是什么样的人 ?

- A. 对人蔑视者
- B. 怀疑者
- C. 不善音乐的人



17. 你能联想到 :用那种腔调说话的 ,会是什么样的人 ?

- A. 害羞的人
- B. 悲伤的人
- C. 安详的人



18. 你能联想到 :用那种腔调说话的 ,会是什么样的人 ?

- A. 窘迫
- B. 厌恶
- C. 保守



**评分标准**

根据下列表格 ,每答对一题 ,记 1 分 ,答错不计分。你的得分加起来 ,就是你的总分数。根据总分和你的年龄 ,查看下表 ,就可知道你识别人的能力水平了。

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|
| 题号 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9 | 10 |
| 答案 | B  | C  | B  | B  | A  | B  | C  | B  | C | A  |
| 题号 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |   |    |
| 答案 | B  | A  | B  | C  | C  | A  | C  | C  |   |    |

## ☞ 诊断结果

| 14—16岁<br>成绩 | 17—21岁<br>成绩 | 22—30岁<br>成绩 | 30岁以上<br>成绩 | 识人<br>水平 |
|--------------|--------------|--------------|-------------|----------|
| 14—18        | 16—18        | 16—18        | 14—18       | 非常强      |
| 12—13        | 14—15        | 13—15        | 12—13       | 强        |
| 10—11        | 11—13        | 11—12        | 10—11       | 中偏强      |
| 8—9          | 9—10         | 9—10         | 7—9         | 中偏弱      |
| 0—7          | 0—8          | 0—8          | 0—16        | 弱        |

**非常强** :你有非常强的识人能力。从一个人的行为和外表形象(面部表情、体态、嗓音)中,你几乎能准确无误地识别出他的性格、情绪。你不会被他人欺骗。

**强** :你对他人的识别力很强。在大多数情况下,你能正确地评价和判断别人。和你同龄的人,大多不能像你那样成功地识别他人。

**中偏强** :你对他人的识别力在常态范围之内,但是有增强的发展趋势。

**中偏弱** :你对他人的识别力在常态范围之内,但是有减弱的发展趋势。你不大能正确地识别他人。你要努力,对他人的面部表情和姿势,要多留意观察,多研究比较,把非语言信息看做了解他人情绪、性格的一把钥匙。

**弱** :从外表形象来识别一个人,不是你的特长。你要克服这个弱点,培养遇事、遇人都要细心观察的好习惯,以增强你的敏感性。

# 第4章 领导者应变能力测试

## 第 4 章

### 领导者应变能力测试

---

随着科技的进步、社会生产力的发展、以及利益群体的多元化，领导活动的时空跨度越来越大，个体中的参变量越来越多。因此，在领导活动中产生一些突发、危急和棘手事件并因此使组织陷入危机。正因为如此，如何成功地处理突发事件和危机是每位哈佛经理不可回避的问题，也是每位经理所必须正视的挑战。处理突发事件，要有高超的领导艺术。所以，领导的任务，就是要在偶然性中发现必然性，在危机中发现有利因素。因此，了解自己处理突发事件的能力是很必要的。下面测试就能使你做到这一点。

## 第 1 节 应付突发事件能力测试

**突**发事件是指首次发生的 ,无案可循 ,具有模糊性和重要性的事件。突发事件往往关系到组织的安危 ,而企业领导者应及时控制事态的发展以避免陷入危机。

## 应变能力测试

测试目标

应变能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

生活中难免会碰上一些让人意料不到的事。面对一些突如其来的变化,有的人能冷静、积极地采取应急措施来缓和、克服困难;有的人则表现得犹豫不决,手足无措。

下面列出的是 10 种不同的意外情景,请你如实地说出你习惯上或可能会作出的应急反应。

#### 测试题

1. 你在一条僻静的街道上散步,忽然听到一声震耳欲聋的巨响,这时你:
  - A. 被震惊了一下,但是很快转向巨响的位置,判断出发生巨响的原因
  - B. 被吓得尖叫一声,本能地转向巨响传来的方位,即使判断出了巨响的原因,心里还在怦怦乱跳

- C. 被吓得连叫带跳 ,不由自主地东张西望 ,心里怦怦乱跳 ,两脚发软
2. 你骑自行车下班回家 ,途中看见马路对面发生了一起车祸。这时你 :
- A. 放下自行车 ,很快穿过马路 ,看怎样能助一臂之力
- B. 有点儿害怕 ,但还是走过去看个究竟
- C. 看到这场面心惊肉跳 ,甚至连看都不敢看一眼 ,就离开了
3. 你在电影、电视屏幕上看到罪犯在杀害受害人时 ,你的表现是 :
- A. 有点儿震惊 ,但并不害怕
- B. 感到害怕 ,赶快把目光转开
- C. 很注意 ,想仔细看个究竟
4. 你到朋友家去串门 ,发现朋友家发生了一件不幸的事。他们全家都沉浸在悲痛之中 ,这时你 :
- A. 尽快向邻居或朋友本人简单了解一下事情发生的大概情况 ,安慰并帮助朋友
- B. 说几句安慰的话 ,不知怎么办才好
- C. 什么都说不出来 ,也不知怎么办 ,或和朋友一起悲痛
5. 你骑车急驶到拐弯的地方 ,突然看到前面有一个小伙子也急驶而来。这时你会 :
- A. 急着提醒对方 ,并尽快刹车
- B. 还没搞清怎么回事就撞上去了
- C. 迅速调整自行车方向 ,避开对方
6. 你正在聚精会神地考虑处理一件意外事情的对策 ,突然有人来告诉你一件与手头上这件事毫无关系的事情 ,这时你会 :
- A. 只记住其中的一部分
- B. 顾不上听 ,没印象
- C. 记得清清楚楚

7. 平时你身体挺好,但是在体检时医生告诉你身上某个部位需要动手术,听到这个消息后,你会:
- A. 终日提心吊胆,惶恐不安,担心手术会出问题
- B. 相信医生,相信手术不会出错
- C. 听天由命
8. 你在车间忙着劳动,突然发现一位工友触电了,这时你会:
- A. 两眼发呆,两脚发软
- B. 立即切断电源
- C. 慌了手脚,不知如何是好
9. 乘公共汽车时,车上人很挤,这时一个小偷在你的口袋里行窃,这时你:
- A. 不大可能察觉到,等到用钱时才发现被窃,至于时间、地点已没印象
- B. 立即察觉,并将小偷抓住
- C. 当时没察觉,事后才回忆起被窃时的部分情景
10. 节日里家人让你将那只活蹦乱跳的鸡杀一下,你敢把鸡杀死吗?:
- A. 敢
- B. 拿不准
- C. 不敢

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

| 题号 | 答案 |   |   |
|----|----|---|---|
|    | 得  | A | B |
| 1  | 1  | 3 | 5 |
| 2  | 1  | 3 | 5 |
| 3  | 3  | 5 | 1 |
| 4  | 1  | 3 | 5 |
| 5  | 3  | 5 | 1 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 6  | 3 | 5 | 1 |
| 7  | 5 | 1 | 3 |
| 8  | 5 | 1 | 3 |
| 9  | 5 | 1 | 3 |
| 10 | 1 | 3 | 5 |

A类 :10—18分；

B类 :19—28分；

C类 :39—50分。

### 诊断结果

#### A——应急能力强

你有胆有识,果断、灵活,处理意外事件的能力很强。

#### B——有一定的应急能力

你有一般事故的应急能力,但是对于大的或特别的事故就未必能让人称道了。

#### C——应急能力亟待提高

今后处事时你一定要学会冷静。在冷静的前提下才能解决一系列问题,从而做到避免更大的损失。

### 自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 应变能力指数测试

测试目标

应变能力指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

在现实社会中，“变化”是我们这个时代非常显著的一个特点。一个人能否跟上时代的节拍与社会的发展，应变能力是很重要的参考指标。这种才能除天生外，还必须具备一定的知识、胆略和个性。下面的问题有助于了解你自己的应变能力，请作出最适合你的选择。在你选择的答案序号上打“√”。

#### 测试题

1. 对于急救知识，你：
  - A. 掌握很多
  - B. 稍掌握一些
  - C. 很少掌握
2. 见到出血，你：
  - A. 感到眩晕，很长时间不能恢复常态

- B. 有些不舒服
  - C. 无所谓
3. 在街上遇到事发时 ,你的反应如何 ?
    - A. 退避三舍
    - B. 好奇地走近围观
    - C. 看看自己能否助一臂之力
  4. 假如你是事变的见证 ,你是否能积极配合有关部门 ,陈述经过的情形 ?
    - A. 是的
    - B. 不是
    - C. 不一定
  5. 假如有人衣服偶然着火 ,你会 :
    - A. 拿水浇灭它
    - B. 替他把着火的衣服脱掉
    - C. 用毯子把他裹起来
  6. 你是否有足量的户外运动 ?
    - A. 很多
    - B. 一般
    - C. 很少
  7. 假如你遭到意外的打击 ,你会 :
    - A. 感到头晕眼花 ,不过几秒钟后就恢复
    - B. 不知所措 ,以至数分钟之久
    - C. 一段时间内都处于伤感、悲痛之中
  8. 当他人叙述以往的经历或笑话时 ,你记忆的速度会 :
    - A. 比其他人更胜一筹
    - B. 与其他人相同
    - C. 比其他人略差
  9. 你是否有丰富的想象力 ?
    - A. 是的
    - B. 不是

- C. 不一定
10. 你对下列哪项最为害怕？
- A. 老鼠、蛇
  - B. 黑暗和传说中的鬼怪
  - C. 大声
11. 面对危急的时刻,你：
- A. 很镇静
  - B. 很焦急
  - C. 不一定
12. 如果有人匆匆忙忙告诉你一件事,你能：
- A. 记住一部分
  - B. 忙乱之中,一点儿也记不清
  - C. 完全记住
13. 假如你去补牙,你有痛感,你会：
- A. 马上告诉医生
  - B. 实在不行再跟医生说
  - C. 忍着痛不说,希望快点补好
14. 如果你决意要得到一件东西,那么你：
- A. 一定能够得到
  - B. 不一定能得到
  - C. 肯定得不到
15. 过马路假如你被夹在车辆之中,你会：
- A. 退回原处
  - B. 仍然跑过去
  - C. 站立不动
16. 当你知道将要遭遇不愉快的事时,你会：
- A. 自我进入恐怖状态
  - B. 相信事实并不会比预料的更差
  - C. 毫不在乎

**评分标准**

根据下列表格,将各题得分相加,统计总分。

| 得分 | 答案 |   |   | 得分 | 答案 |   |   |
|----|----|---|---|----|----|---|---|
|    | A  | B | C |    | A  | B | C |
| 题号 |    |   |   | 题号 |    |   |   |
| 1  | 5  | 2 | 0 | 9  | 0  | 5 | 2 |
| 2  | 0  | 2 | 5 | 10 | 0  | 0 | 5 |
| 3  | 0  | 0 | 5 | 11 | 5  | 0 | 0 |
| 4  | 5  | 0 | 0 | 12 | 2  | 0 | 5 |
| 5  | 0  | 0 | 5 | 13 | 0  | 2 | 5 |
| 6  | 5  | 2 | 0 | 14 | 5  | 0 | 0 |
| 7  | 5  | 2 | 0 | 15 | 0  | 0 | 5 |
| 8  | 5  | 2 | 0 | 16 | 0  | 5 | 0 |

 **诊断结果**

60—80分:说明你对应付事变很有把握,而且你的自制力、勇气和机智都是超人的,你有很大的自信心。

21—59分:说明你对于一般的事变都能应付,你的神经系统的反应正常而平衡,适当学些应急方法也许对你有益,可以增加你的自信心。

20分以下:你必须留心自己,同时努力学习一些应变的常识以培养自己的自信心。

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 第 2 节 应付困境能力测试

人生道路上,常常遇到困难。遇到困难、挫折,有的人坚韧不拔的进一步激发心理能力,去迎接困难的挑战;有的人悲观失望,精神崩溃,消极待毙;有的人虽然悲痛、沮丧,但最后都能挺过来。你到底属于何种人,应付困难的能力如何呢?下面测试能给你解答。

## 应付困境能力测试

测试目标

应付困境能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

请根据你的实际情况作答,在答案序号上打“√”。

### 测试题

1. 童年时,父母对你的要求总是百依百顺吗?
  - A. 是的
  - B. 不完全是
  - C. 否
2. 你上学时,总感到处处不如意吗?
  - A. 是的
  - B. 不完全是
  - C. 否
3. 你与性格截然不同的人相处,是否会格格不入?
  - A. 是的
  - B. 不完全是
  - C. 否
4. 你是否曾经想过麻醉一下自己的神经?

- A. 是的
  - B. 不确定
  - C. 否
5. 评职称时 和你成绩相同的人榜上有名 而你却名落孙山 你是否能心情坦然并向他祝贺？
- A. 是的
  - B. 不一定
  - C. 否
6. 你和朋友出外郊游 当你与同伴走散时 你是否会感到恐慌、害怕？
- A. 是的
  - B. 不确定
  - C. 否
7. 上司当众批评你时 你是否会感到异常难堪？
- A. 是的
  - B. 不确定
  - C. 否
8. 即使遭遇多次失败 你也不放弃再尝试的机会？
- A. 是的
  - B. 不确定
  - C. 否
9. 你是否爱专业以外的其他知识？
- A. 是的
  - B. 不完全是
  - C. 否
10. 有 50% 成功的把握 你才会去干有风险的事吗？
- A. 是的
  - B. 不完全是
  - C. 否
11. 你是否会被感冒或一些流行性疾病所困扰？

- A. 是的
  - B. 有时是
  - C. 否
12. 很晚了,你的工作仍没有做完,你是否仍能保持耐心?
- A. 是的
  - B. 不确定
  - C. 否
13. 游玩时,你的同伴受伤了,你是否能沉着处理?
- A. 是的
  - B. 不完全是
  - C. 否
14. 如果转单位,你是否很容易就与新同事融洽相处?
- A. 是的
  - B. 不完全是
  - C. 否
15. 企业的一些新规章制度的颁布,你是否都认为是顺理成章、势在必行的呢?
- A. 是的
  - B. 不完全是
  - C. 否
16. 上司把你的成绩弄错了,你是否会感到愤怒、委屈?
- A. 是的
  - B. 不完全是
  - C. 否
17. 当朋友因误会而都不理睬你时,你是否会自暴自弃?
- A. 是的
  - B. 不完全是
  - C. 否
18. 你的成绩不如人意,老师要请家长来,你回家时是否能把把自己的成绩坦言相告父母?

- A. 是的  
B. 不确定  
C. 否
19. 当遇到有一些危险的体育运动时,你是否会止步不前?  
A. 是的  
B. 不完全是  
C. 否
20. 自己的家庭条件不如人,你是否会感到很自卑?  
A. 是的  
B. 不确定  
C. 否
21. 若有人在背后议论你,你是否会坦然处之?  
A. 是的  
B. 不确定  
C. 否

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

根据下列表格,将各题得分相加,统计总分。

| 得分<br>题号 | 答案 |   |   | 得分<br>题号 | 答案 |   |   |
|----------|----|---|---|----------|----|---|---|
|          | A  | B | C |          | A  | B | C |
| 1        | 0  | 1 | 2 | 12       | 2  | 1 | 0 |
| 2        | 0  | 1 | 2 | 13       | 2  | 1 | 0 |
| 3        | 0  | 1 | 2 | 14       | 2  | 1 | 0 |
| 4        | 0  | 1 | 2 | 15       | 2  | 1 | 0 |
| 5        | 2  | 1 | 0 | 16       | 0  | 1 | 2 |
| 6        | 0  | 1 | 2 | 17       | 0  | 1 | 2 |
| 7        | 0  | 1 | 2 | 18       | 2  | 1 | 0 |
| 8        | 2  | 1 | 0 | 19       | 0  | 1 | 2 |
| 9        | 2  | 1 | 0 | 20       | 0  | 1 | 2 |

|    |   |   |   |    |   |   |   |
|----|---|---|---|----|---|---|---|
| 10 | 0 | 1 | 2 | 21 | 2 | 1 | 0 |
| 11 | 0 | 1 | 2 |    |   |   |   |

 **诊断结果**

0—14分 :说明你应付困境的能力较差 ,应该好好努力加强。

15—29分 :表明在某些方面 ,你有应付困难的能力 ,而在另一些方面 ,你还有所欠缺 ,需要加强。

30—42分 :祝贺你 ! 你有较强的应付困难的能力 !

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 应付挫折能力测试

测试目标

应付挫折能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

挫折感是一种普遍存在的社会心理现象。从广义上来说,它是一种消极的情绪反应,是在个人和团体的需要和动机不能获得满足时产生的。通过以下测试,你可以了解你对挫折的应付能力。请作出最适合你的选择。

### 测试题

1. 在过去的一年中,你自认为遭受挫折的次数：
  - A. 0—2次
  - B. 3—5次
  - C. 5次以上
2. 你每次遇到挫折：
  - A. 大部分能解决
  - B. 有一部分能解决
  - C. 大部分解决不了

3. 你对自己才华和能力的自信程度如何？
  - A. 十分自信
  - B. 比较自信
  - C. 不太自信
4. 你对问题经常采用的方法是：
  - A. 知难而进
  - B. 找人帮助
  - C. 放弃目标
5. 有非常令人担心的事时,你：
  - A. 无法工作
  - B. 工作照样不误
  - C. 介于 A、B 之间
6. 碰到讨厌的对手时,你：
  - A. 无法应付
  - B. 应付自如
  - C. 介于 A、B 之间
7. 面临失败,你：
  - A. 破罐破摔
  - B. 使失败转化为成功
  - C. 介于 A、B 之间
8. 工作进展不快时,你：
  - A. 焦躁万分
  - B. 冷静地想办法
  - C. 介于 A、B 之间
9. 碰到难题时,你：
  - A. 失去自信
  - B. 为解决问题而动脑筋
  - C. 介于 A、B 之间
10. 工作中感到疲劳时：
  - A. 总是想着疲劳,脑子不好使了

- B. 休息一段时间,就忘了疲劳  
C. 介于 A、B 之间
11. 工作条件恶劣时,你:  
A. 无法干好工作  
B. 能克服困难干好工作  
C. 介于 A、B 之间
12. 产生自卑感时,你:  
A. 不想再干工作  
B. 立即振奋精神去干工作  
C. 介于 A、B 之间
13. 上级给了你很难完成的任务时,你会:  
A. 顶回去了事  
B. 千方百计干好  
C. 介于 A、B 之间
14. 困难落到自己头上时,你:  
A. 厌恶之极  
B. 认为是个锻炼  
C. 介于 A、B 之间

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

根据下列表格,将各题得分相加,统计总分。

| 得分 | 答案 |   |   | 得分 | 答案 |   |   |
|----|----|---|---|----|----|---|---|
|    | A  | B | C |    | A  | B | C |
| 题号 |    |   |   | 题号 |    |   |   |
| 1  | 2  | 1 | 0 | 8  | 0  | 2 | 1 |
| 2  | 2  | 1 | 0 | 9  | 0  | 2 | 1 |

|   |   |   |   |    |   |   |   |
|---|---|---|---|----|---|---|---|
| 3 | 2 | 1 | 0 | 10 | 0 | 2 | 1 |
| 4 | 2 | 1 | 0 | 11 | 0 | 2 | 1 |
| 5 | 0 | 2 | 1 | 12 | 0 | 2 | 1 |
| 6 | 0 | 2 | 1 | 13 | 0 | 2 | 1 |
| 7 | 0 | 2 | 1 | 14 | 0 | 2 | 1 |

 诊断结果

19 分以上 :说明你的抗挫折能力很强。

9—18 分 :说明你虽有一定的抗挫折能力 ,但对某些挫折的抵抗力薄弱。

8 分以下 :说明你的抗挫折能力很弱。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 第 5 章

### 领导者情绪控制能力测试

#### 根

据理性情绪治疗法的理论,情绪是源于个体的想法、态度、价值。引起个体种种情绪的,不是事情本身。而是个体对事件的看法或其自我对话(Self Talk)。情绪心理学家 Ellis 的“A—B—C”理论对此做了深入的阐述,同时也是情绪治疗的核心观点。Ellis 认为产生情绪结果(Emotional Consequence; C)的并非来自事件本身(Activating Event; A),而是个体对此事件的看法(Belief System; B)。也就是说,焦虑,沮丧,敌意等情绪结果,并不是由所发生的事件(A)所引起。而是由看法(B)所产生的。如:一个人被解雇时,很沮丧,他或许会认为是“解雇”这件事使他郁郁寡欢,但事实上是他对“解雇”这种事的解释使他沮丧,他可能告诉自己:“被解雇实在太没面子,万一找不到工作,熟人问起来岂不是丢人现眼!”就是这些想法引起了他的情绪。

因此,情绪在本质上是一种态度与认知的过程。所以,一个人的情绪不但源自于个人的哲学观念,且会因为不改变这些观念而使情绪持续下去。所以我们可以改变我们的想法,来改变和控制情绪,也就是修正我们的想法,内在自我语言,减少自我贬损的负性情绪,消除情绪困扰。由此可知,只要人能控制自己的想法,他就能使自己过着满足、自我实现的生活,甚至在任何一种情境中都能快乐。

## 第1节 领导者情绪稳定性指数测试

情

情绪稳定,是指一个人能积极地调节、控制自己的情绪,在短时间内没有大起大落的变化,不大会时而心花怒放、转瞬又愁眉苦脸。情绪稳定一般被看作是一个人心理成熟的重要标志。那么,你的情绪稳定性如何?下面测试可使你自己有一个了解。

## 情绪稳定度测试

测试目标

情绪稳定度

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

每个问题都有三种答案可供选择,你可以将题目看清楚一点,至于选择哪一种回答倒不必斟酌不定,只要选择与自己实际情况最相近的一种便可。

#### 测试题

1. 看到自己最近一次拍摄的照片,你有何想法?  
A. 觉得不称心    B. 觉得很好  
C. 觉得可以
2. 你是否想到若干年后会有什么使自己极为不安的事?  
A. 经常想到    B. 从来没有想过  
C. 偶尔想到
3. 你是否被朋友、同事或同学起过绰号并挖苦过?  
A. 这是常有的事    B. 从来没有  
C. 偶尔有过
4. 你上床以后,是否经常再起来一次,看看门窗是否关好,

- 炉子是否封好等？
- A. 经常如此    B. 从不如此  
C. 偶尔如此
5. 你对与你关系最密切的人是否满意？
- A. 不满意    B. 非常满意  
C. 基本满意
6. 半夜的时候,你是否经常觉得有什么值得害怕的事？
- A. 经常    B. 从来没有  
C. 极少有这种情况
7. 你是否经常因梦见什么可怕的事而惊醒？
- A. 经常    B. 没有    C. 极少
8. 你是否曾经有多次做同一个梦的情况？
- A. 有    B. 没有    C. 记不清
9. 有没有一种食物使你吃后呕吐？
- A. 有    B. 没有    C. 记不清
10. 除去看见的世界外,你心里有没有另一个世界？
- A. 有    B. 没有    C. 记不清
11. 你心里是否时常觉得你不是现在的父母所生？
- A. 时常    B. 没有    C. 偶尔有
12. 你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你？
- A. 是    B. 否    C. 说不清
13. 你是否常常觉得你的家庭对你不好,但是你又确知他们的确对你好？
- A. 是    B. 否    C. 偶尔
14. 你是否觉得没有人十分了解你？
- A. 是    B. 否    C. 说不清楚
15. 你在早晨起来的时候,最常有的感觉是什么？
- A. 忧郁    B. 快乐    C. 讲不清楚
16. 每到秋天,你常有的感觉是什么？
- A. 秋雨霏霏或枯叶遍地

B. 秋高气爽或艳阳天

C. 不清楚

17. 你在高处的时候,是否觉得站不稳?  
A. 是 B. 否 C. 有时是这样
18. 你平时是否觉得自己很强健?  
A. 否 B. 是 C. 不清楚
19. 你是否一回家就立刻把房门关上?  
A. 是 B. 否 C. 不清楚
20. 你坐在小房间里把门关上后,是否觉得心里不安?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
21. 当一件事需要你作决定时,你是否觉得很难?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
22. 你是否常常用抛硬币、翻纸牌、抽签之类的游戏来测凶吉?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔
23. 你是否常常因为碰到东西而跌倒?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔
24. 你是否需要一个小时以上才能入睡,或醒得比你希望的早一个多小时?  
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
25. 你是否曾看到、听到或感觉到别人觉察不到的东西?  
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
26. 你是否觉得自己有超乎常人的能力?  
A. 是 B. 否 C. 不清楚
27. 你是否曾经觉得有人跟着你走而心里不安?  
A. 是 B. 否 C. 不清楚
28. 你是否觉得有人在注意你的言行?  
A. 是 B. 否 C. 不清楚
29. 当你一个人走夜路时,是否觉得前面暗藏着危险?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔

30. 你对别人自杀有什么想法？

- A. 可以理解      B. 不可思议      C. 不清楚

**评分标准**

以上各题选 A 记 2 分,选 B 记 0 分,选 C 记 1 分。请将各题得分相加,算出总分。

 **诊断结果**

0~20 分:表明你情绪稳定、自信心强,具有较强的美感、道德感和理智感。你有一定的社会活动能力,能理解周围人们的心情,顾全大局。你一定是个性情爽朗、受人欢迎的人。

21~40 分:说明你情绪基本稳定,但较为深沉,对事情的考虑过于冷静,处事淡漠消极,不善于发挥自己的个性。你的自信心受到压抑,办事热情忽高忽低,易瞻前顾后、踌躇不前。

41~50 分:说明你情绪极不稳定,日常烦恼太多,使自己的心情处于紧张和矛盾之中。

51 分以上:这是一种危险信号,你务必请心理医生作进一步诊断。

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 情绪控制方法

人在情绪激动时,往往认识范围狭窄,判断能力下降,思维僵化,动作笨拙,不利于工作、学习及解决问题。另一方面,激动的情绪还可导致身体各器官和生理上的一系列变化,如心率加快、血压上升、消化腺活动受阻等,对人的身心健康造成严重的影响,甚至引起疾病。因此,我们必须学会控制自己的情绪,沉着地面对一切。下面介绍一种情绪的自我调节方法,供你在情绪波动时一试。

设备:

安静的小屋,高度适当、凳面舒适的坐凳。

程序:

①准备工作:请你穿着宽松柔软的衣服独自进入训练小屋。基本姿势:坐在凳子上,放松两肩,头稍低垂,目视前方,舒展一下身体和头部,使全身呈优美姿势。两手放在大腿上互不相碰,两脚稍微分开,使身体感到很舒适。

②训练工作:开始时,两臂、两腿用力伸展,两手、两脚同时用力,使之略有颤抖的感觉。猛地一下子松劲,全身的肌肉会立刻松弛下来,练习时要体会和抓住这个感觉。接下来,闭上双目,重复一遍动作。

在松劲的一瞬间开始做腹式深呼吸,张开口吐尽腹中气息,停止呼吸片刻,再从鼻孔慢慢吸入新鲜空气,直至吸饱为止。此刻停止呼吸一二秒。再张口收腹,慢慢将腹内气息全部吐尽。腹式深呼吸做完以后,呼吸平缓下来,头脑里静静地浮现出愉快的形象(形象在练习之前就要选好。这个形象应该与自己最美好的经历和感受联系着)。在愉快形象浮现的同时,随着呼吸,口中念念有词地哼几遍:“我的心里很安静。”这时,你会发现自己的情绪逐渐安静下来。

③每次训练时间以10~15分钟为宜。最好在早起、午饭后和睡觉前进行。掌握训练要领之后,每遇情绪波动就可以用这种方法来自我调节。

## 情绪稳定指数测试

测试目标

情绪稳定指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

根据实际情况,请对下列题目作出“是”或“否”的回答。

#### 测试题

1. 尽管发生了不快,仍能毫不在乎地思考别的事情。 ( )
2. 不计小隙,经常保持坦率诚恳的态度。 ( )
3. 习惯于把担心的事情写在纸上并进行整理。 ( )
4. 在做事情时,往往具体规定有可能实现的目标。 ( )
5. 失败时仔细思考,反省其原因,但不会愁眉不展,整天闷闷不乐。 ( )
6. 具有悠闲自娱的爱好。 ( )

7. 常常倾听众人的意见。 ( )
8. 做事有计划地积极进行,遇挫折也不气馁。 ( )
9. 无路可走时,能够改变生活方式和节奏,以适应生活。 ( )
10. 在事业上,尽管别人比自己强,但仍保持“我走我的路”的信条。 ( )
11. 对自己的进步,哪怕只是一点点,都会有高兴的表现。 ( )
12. 乐于一点一滴地积聚有益的东西。 ( )
13. 很少感情用事。 ( )
14. 尽管很想做某一件事,但自己估量不可能时也会打消念头。 ( )
15. 往往理智、周密地思考和判断,不拘泥于细枝末节。 ( )

**评分标准**

每题选择“是”记1分,“否”不记分。然后将各题得分相加,算出总分。

## 诊断结果

0~6分:你的情绪不是很稳定,经常是患得患失,又不能很好地生活。常常拘泥于一些小事情,无论做什么事都过分认真,总是忙忙碌碌,耗费心机。难于做出重大的决策,一丝不苟反而使自己感觉迟钝。

7~9分:情绪稳定性一般。

10~15分:你的情绪很稳定,大多擅长于处理事物的方法、判断及思考等,不拘泥于细微小节,能积极大胆地处理一些事情,在各种困难面前毫不动摇。

### 情绪调节的方法

#### ①寻找情绪不佳的原因。

情绪的产生总有其原因,是别人误会了你,还是自己做错了事以找出症结之所在。

#### ②采用深呼吸的方法。

当你过分紧张、恐惧的时候,可通过身体的放松来缓解心理的紧张。不断地暗示自己“放松、放松”。深深地吸一口气,然后慢慢地呼气,或把注意力集中在有趣的事物上停留几分钟,或是假想在美好的自然风景中。

#### ③适当地宣泄情绪。

适当地表达喜怒哀乐,或找个朋友、特别是异性朋友倾诉,这是情绪调节的“良药”。

#### ④转移注意力。

产生情绪时,别去想引起情绪的事情,转而去干干别事或是打球、散步或其它轻松的活动。

#### ⑤经常运动、合理饮食。

天天运动、合理饮食,天天好心情,请试试!

#### ⑥提倡阿Q精神。

找个理由自我安慰,然后再来一个自我欣赏,你的心情还会不好吗?

## 第2节 情绪型、理智型性格自测

**情** 绪特征和理智特征是性格的两个主要特征。情绪特征是指人们在情绪活动中,在情绪的强度、稳定性、持久性以及主导心境等方面经常表现出来的稳定特点。而理智特征是指人们在感知、记忆、想象、思维等认识过程中所表现出来的个别差异,即认识态度和活动方式上的差异。依据理智、情绪性格特征在性格结构中何种占优势来确定性格类型,就可把人们的性格分为理智型和情绪型等。每一种类型的性格特点都有其优点,也同时存在缺点。如情绪型的人重感情但情绪波动较大,理智型的人常以理智衡量一切并支配自己的行为,富有逻辑性但易压抑感情,你到底属于何种类型?下面测试可使你很明了。

## 情绪型还是理智型测试

测试目标

情绪型还是理智型

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

下列题目中,每题都有3个备选答案。  
根据你的实际情况,选择一个最适合你的  
答案。

#### 测试题

1. 如果要选择,你更愿意选择哪一种方式:
  - A. 和许多人一道工作,亲密接触
  - B. 和某些人一起工作
  - C. 独自工作
2. 当为了解闷而读书时,你喜欢:
  - A. 选择真实的书,如历史书、传记及纪实文学
  - B. 纪实加虚构的读物,如历史小说或带有社会背景细节的小说
  - C. 最喜欢幻想读物,如浪漫或荒诞的小说
3. 你对恐怖影片反映如何?
  - A. 不能忍受
  - B. 害怕
  - C. 很喜欢

4. 下面是三种对他人的态度问题,哪种情况最符合你?
  - A. 对他人的事很少关心
  - B. 对熟人的生活关心
  - C. 对别人的生活细节很感兴趣,而且爱听所有的新闻
5. 在去外地时,你会处于哪一种心境?
  - A. 为亲戚们的平安感到高兴
  - B. 陶醉于自然风光
  - C. 希望去更多的地方观光
6. 你看电影时会哭或觉得要哭吗?
  - A. 在看到令人激动的情节时经常哭
  - B. 有时看到特别伤心悲惨的场面就会哭
  - C. 任何情况下从不哭
7. 你遇到朋友时,通常是如何打招呼?
  - A. 点头问好
  - B. 微笑、握手和问候
  - C. 拥抱他们
8. 如果在车上有个烦人的陌生人要你听他讲自己的经历,你会怎样?
  - A. 显出你颇不耐烦
  - B. 真的很感兴趣
  - C. 打断他,看你自己的书
9. 你是否想过给报纸的问题专栏投稿?
  - A. 绝对不想
  - B. 有可能想
  - C. 想过
10. 在一次聚会中,你被问及许多私人问题,这时你会怎样?
  - A. 感到不快和气愤,拒绝回答这些问题
  - B. 平静地说出你认为恰当的话
  - C. 虽然不快,但还是回答了这些问题
11. 你在咖啡店里要了杯咖啡,这时你发现邻座有一位姑娘在哭泣,你会怎样?
  - A. 想说些安慰的话,但却羞于启口
  - B. 问她一下,你能给她提供什么帮助

- C. 移开你的座位回避姑娘
12. 你在一个好朋友家参加聚餐时,正巧他与你另一位好朋友激烈地吵了起来,你会怎样?
- A. 觉得不快但却无能为力  
B. 赶快离开  
C. 尽力为他们排解
13. 在什么情况下你送朋友礼物?
- A. 仅仅在节日和生日  
B. 全凭感情,只要你感到对他们特别亲切就送  
C. 在你觉得愧疚时或忽视了他们时
14. 你刚认识的人对你说了些恭维话,你会怎样?
- A. 感到窘迫                      B. 谨慎地观察他或她  
C. 非常喜欢听,并开始喜欢他或她
15. 如果你因为在家里不顺心而带着不快的情绪去上课,你会:
- A. 继续不快,并显露出来  
B. 上课学习,把烦恼丢在一边  
C. 尽力想理智些,可是却控制不住地发脾气
16. 与一个重要的朋友关系破裂了,你会:
- A. 感到伤心,但尽可能正常地继续你的生活  
B. 至少在短时间内感到伤心  
C. 耸耸肩,摆脱忧伤之情
17. 你家里闯进一只迷路的小猫,你会:
- A. 收养并照顾它                      B. 扔出去  
C. 想给它找个主人,找不到时,便把它无痛苦地弄死
18. 对于你的许多纪念物,你是:
- A. 无情地将信或旧纪念物丢掉,甚至在你刚收到它们时  
B. 将它们保存多年  
C. 每两年清理一次这些东西
19. 对已经过去很久的事情你是否因内疚或后悔而时常痛

苦？

A. 是的,甚至为了很久以前的事

B. 偶尔是这样

C. 不,我从来不后悔

20. 当你必须同一个显然很羞怯或紧张的人谈话时,你会：

A. 感到不安,多少也受到他的影响

B. 觉得有意思,并且逗他讲话

C. 稍微有点生气

21. 你喜欢小孩们哪个时期？

A. 在他们小的时候,尤其是显得有点可怜巴巴时

B. 在他们长大了的时候

C. 在他们能与你谈话,并形成了自己的个性时

22. 在观看了一次出色的演出后,你会：

A. 用力鼓掌

B. 勉强地鼓掌

C. 加入鼓掌,可是觉得很不自在

23. 你看到马路对面有一个熟人,这时你会：

A. 立即走开

B. 穿过马路向他问好

C. 招手,如果对方没有反应,便走开

24. 听说一位朋友误解了你的行为,并且在生你的气,你会怎样？

A. 尽快和他联系,作出解释

B. 等他自己清醒过来

C. 等待一个比较自然的时机与他联系,但对误解的事不说什么

25. 你怎样处置不喜欢的礼物？

A. 马上扔掉      B. 热情地保存起来

C. 把它们藏起来,仅仅是赠送者来的时候才摆出来

26. 你的一位朋友在公共场合打抱不平,你的态度如何？

- A. 先弄清事情的由来  
 B. 坚决地站在朋友一边  
 C. 使你窘迫
27. 你有没有毫无理由地觉得害怕？  
 A. 经常    B. 偶尔    C. 从不
28. 哪种情况最与你相符？  
 A. 我十分留心自己的感情  
 B. 我总是凭感情办事  
 C. 感情没什么要紧，结局才是重要的

**评分标准**

请按下列表格，将各题得分相加，统计总分。

| 得分<br>题号 | 答案 |   |   | 得分<br>题号 | 答案 |   |   |
|----------|----|---|---|----------|----|---|---|
|          | A  | B | C |          | A  | B | C |
| 1        | 3  | 2 | 1 | 15       | 3  | 1 | 2 |
| 2        | 1  | 2 | 3 | 16       | 2  | 3 | 1 |
| 3        | 1  | 3 | 2 | 17       | 3  | 1 | 2 |
| 4        | 1  | 2 | 3 | 18       | 1  | 3 | 2 |
| 5        | 1  | 3 | 2 | 19       | 3  | 2 | 1 |
| 6        | 3  | 2 | 1 | 20       | 2  | 3 | 1 |
| 7        | 1  | 2 | 3 | 21       | 3  | 1 | 2 |
| 8        | 2  | 3 | 1 | 22       | 3  | 1 | 2 |
| 9        | 1  | 2 | 3 | 23       | 1  | 3 | 2 |
| 10       | 3  | 1 | 2 | 24       | 3  | 1 | 2 |
| 11       | 2  | 3 | 1 | 25       | 1  | 3 | 2 |
| 12       | 2  | 1 | 3 | 26       | 1  | 3 | 2 |
| 13       | 1  | 3 | 2 | 27       | 3  | 2 | 1 |
| 14       | 2  | 1 | 3 | 28       | 2  | 3 | 1 |

 诊断结果

45分以下:理智型。很少为什么事而激动,即使内心情绪波动大,表面也不大看得出来,具有很强的克制力。

46~65分:平衡型。情绪水平一般,时而感情用事,时而又表现得十分克制。

66分以上:情绪型。是非常重感情的人,办事多受情绪的支配,喜欢激情的生活,情绪克制力较差。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 情绪类型自测

测试目标

情绪类型

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

下面的一组题可以帮你判断自己的情绪类型。每道题有三个备选答案，标出你确认的那一个。

### 测试题

1. 一位漂亮姑娘搂着小伙子的腰，乘摩托在人流间飞驰而过，行人议论如下，你同意哪种？
  - A. 真棒！换我也这样
  - B. 够味儿，不过有点儿险
  - C. 哼！不就是‘嘉陵’嘛
2. 你衣冠齐整地到外地出差，下火车还要转汽车。刚出站就被几个衣衫褴褛的小孩围住乞讨，你怎么办？
  - A. 怪可怜，丢几个硬币吧
  - B. 他们真无法生活吗？是否在骗我
  - C. 推开他们：“去去去！”匆匆搭车而去
3. 假如有位“仙人”能改变你天赋的素质，你会首先选择哪种？

- A. 美貌
  - B. 智慧
  - C. 力量
4. 以下方面的名人你最崇拜哪一种？
- A. 表演艺术家
  - B. 科学家
  - C. 指挥千军万马的将军
5. 热恋中求爱的话语多种多样,文学作品里对此的描写也是千姿百态,你喜欢哪种？
- A. 你是悬在我心头的一颗明星,失去你,我所有的生活将黯淡无光了。
  - B. 此刻我预感到你已跨进了我们共造的爱舟,如果是这样,让我们升起风帆吧。
  - C. 请相信我,这世上只有我能使你幸福。
6. 清晨你要去见一位久别的朋友,满心喜悦。不料刚出门,就被自行车撞了一下,你是否还要去会朋友呢？
- A. “今天真晦气,去了也没好儿。”于是取消了计划,或者虽然去了,但在整个过程中情绪低落
  - B. 照样去会朋友,去后告诉朋友被撞经过,请他别计较自己的情绪
  - C. 全当没这回事儿,有说有笑
7. 你在忙家务,5岁的孩子哭着跑来,满脸是血,你怎么办？
- A. 惊慌失措,不知如何是好,和孩子一道哭起来
  - B. 起初有些慌张,但很快镇定下来,尽快选择了最佳急救方案
  - C. 你马上反应到是与小朋友打架。很快找到伤口,消毒止血,然后决定下步行动
8. 有时你希望调到另一个单位去,那么促使你产生此念的决定因素首先是哪一个呢？
- A. 心情不舒畅

- B. 专长得不到发挥
  - C. 上下班交通不便
9. 你到市场买东西,许多小贩纷纷冲你高声叫卖,这时你会买哪个的东西?
- A. 到叫卖最动听的小贩处买
  - B. 挨个看去,比较质量价钱再决定
  - C. 他喊他的,我爱在哪儿买就在哪儿买
10. 今天上班你穿了套新颖时装,同事们看到后夸你真漂亮,你怎么反应?
- A. 面红过腮,很不好意思
  - B. 怎么,想让我请客了
  - C. 你有眼力,说得的确不错
11. 亲友间交流感情信息的好办法之一便是写信,信写好之后,你一般怎么折叠起来?
- A. 左思右想希望弄出个别出心裁的花样来
  - B. 根据收信人的年龄性别地位折得齐齐整整

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

将你选择的答案汇兑起来,若多数选 A、B、C 数目较接近,则为 A 型;若 B 是多数,A、C 少且数目接近,是为 B 型;如 C 占多数,A、B 既少又数目均衡,是 C 型。如果 A、B 俱多且数目相近,C 很少,即为 AB 混合型,余者类推。

## ☞ 诊断结果

**A型：情绪型。**你热情而有朝气，善于体察别人的情绪变化，感受力深刻准确，且表现力丰富，你像一个灵敏度极好的晴雨表。

**B型：理智型。**你聪颖又稳重，善用理智支配一切，处世公式是智慧加生活。恋爱中说话得体，感情适度，不过早显露热情或轻许山盟，这样既不妨碍对方选择，自己也有机动权。

**C型：意志型。**你目标明确、积极性高而又重责任，你的风格是瞅准了就干下去，雷厉风行。你是个执着的求爱者，哪怕付出很大代价也要坚定不移地追求心目中的偶像，直至达到目的。

## 忠告与咨询

**情绪型的人：**你的行为易受情绪的左右，故而抗干扰的能力不强；不能有效地将精力投入工作及事业中，不能充分体味一种睿智而恬静的生活美。今后应注意时时提醒自己遇事多分析，不可听任自己陷溺于莫名的情感泥潭而不能自救。你的爱情追求大胆而热烈，易于堕入情网。所以你必须多对恋人做持续观察，即便此刻对方十分迷恋你，也不必急于决定。有时，一见钟情往往始于心醉，终于心碎。

**理智型的人：**你拥有一份平静淡然的生活，但得留心不要使那些热情洋溢的姑娘（小伙子）平添烦恼。如果她（他）爱上你而你无意于她（他），最好作出明白无误的表示，不必太多考虑适度与均衡的问题。

**意志型的人：**你要考虑的倒是“度”，学会无论干什么都要适可而止。超“度”的一往无前，穷追不舍会给自己造成伤害，也使别人陷于为难境地，同时，必要的情感对你也是有益的。

### 第3节 情绪调节能力测试

情

绪调节能力是指善于调整自己的情绪并能有意识地调节和支配自己思想和行动的能力。其中自制力是情绪调节能力的主要方面,人的自制力主要表现在两个方面:一是善于迫使自己去执行所作出的决定,二是善于抑制与自己的目的相违背的愿望、动机和情感、行动。教育家马卡连柯指出:“坚强的意志——这不但是想什么就得什么的那种本事,也是迫使自己在必要时放弃什么的那种本事。没有制动器就不可能有汽车,而没有克制也就不可能有任何意志。”自制力是人的坚强意志的重要标志。

## 自制力强弱测试

测试目标

自制力强弱

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下列题目中,每题有4个备选答案,根据你的实际情况,选择一个最适合你的答案。

#### 测试题

1. 当一个你以前不太认识的人对你十分怠慢时,你最可能的反应是:
  - A. 内心的愤懑很久不能平静
  - B. 立即大发雷霆
  - C. 耸耸肩,毫不在乎
  - D. 怀恨在心,伺机报复
2. 你原以为过半个小时就可能获得一件重要的东西,但事实上你已经等了近两个小时还未得到。你的反应是:
  - A. 烦恼、发怒,但很快就忘却
  - B. 只不过发些牢骚
  - C. 大发雷霆,大闹一场
  - D. 长时间耐心等待或无可奈何地放弃

3. 当你遇见一位非常吸引人的异性时,你幻想双方都一见钟情,你最可能的反应是:
  - A. 非常谨慎,不想卷入感情的风波中
  - B. 态度不明朗,保持中立
  - C. 感情奔放,过分热情
  - D. 满怀希望地作出冒险的行动
4. 我们每个人都会遇到一些最不能忍受的事,在你能迅速回忆起来的这类事情中,哪些最能激怒你:
  - A. 别人的愚笨
  - B. 别人的拖拉作风、疑心重重和优柔寡断
  - C. 别人的不可靠行为和不愿助人的态度
  - D. 别人的某些其他行为
5. 你必须减轻体重、减少抽烟等,因为你认识到这样做对人对己都有好处,你决定这样做了,结果:
  - A. 一开始就彻底失败
  - B. 虽有良好的开端,但虎头蛇尾
  - C. 起初效果不理想,但经过长期努力,还是取得一定成效
  - D. 按预定的方法去做,结果很快成功了
6. 你一个人在家里做了些无关紧要又很愚蠢的事,但无人可责怪,只好自己恨自己。你会:
  - A. 大声咒骂几句,然后自我感觉良好
  - B. 为此事唠叨个没完,总是记在心上
  - C. 流露出烦恼情绪,然后做些其他事,把此事忘掉
  - D. 大骂自己一顿,但最终还是设法平静下来或间接地责怪自己
7. 不管是什么原因,你与别人发生了一点小的冲突,对方用武力触犯了你,你的反应是:
  - A. 只不过用言语表示抗议
  - B. 以牙还牙

- C. 强有力地还击
  - D. 尽可能不予理睬
8. 你最不喜欢别人说你：
- A. 不诚实,不正直
  - B. 冷酷无情
  - C. 精神失常
  - D. 缺乏自信,无主见,容易被别人所左右
9. 你已经很长时间希望自己能得到一些东西,并做了极大的努力,但最终却一事无成。你认为应该：
- A. 干脆放弃这种愿望
  - B. 重新振作精神,继续努力争取
  - C. 当然感到失望,但情绪基本稳定
  - D. 比以前更玩世不恭
10. 当你观察你所了解的其他人时,你认为他们中绝大部分人的主要缺点是：
- A. 缺乏持久性和恒心
  - B. 缺乏保持愿望的能力,不能把握成功的机会
  - C. 头脑简单,知识贫乏
  - D. 没有运气
11. 当你出乎意料地成为别人取笑的对象时,你会：
- A. 内心发怒,但脸上仍露出笑容
  - B. 努力辩解和解释
  - C. 流露出烦恼情绪
  - D. 毫不计较,只是一笑了之
12. 你认为以下哪一点最能损害一个人的形象？
- A. 放纵自己
  - B. 对别人的感情和需要漠不关心
  - C. 对人冷漠
  - D. 缺乏魄力和雄心

**评分标准**

根据下列表格,将各题得分相加,统计总分。

| 得分<br>题号 \ 答案 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| A             | 6  | 5  | 9  | 9  | 1  | 8  | 8  | 5  | 2  | 7  | 8  | 10 |
| B             | 3  | 7  | 10 | 7  | 6  | 4  | 3  | 4  | 10 | 10 | 5  | 4  |
| C             | 10 | 1  | 4  | 5  | 9  | 10 | 1  | 8  | 10 | 5  | 2  | 8  |
| D             | 2  | 10 | 0  | 10 | 10 | 6  | 10 | 10 | 9  | 0  | 10 | 6  |

 **诊断结果**

100分以上:说明你有坚强的意志,自制力很强,但应该注意掌握分寸,不要让别人觉得讨厌。

80~99分:说明你的自制力强于一般人,但这绝对不是感情冷漠,而这是一种好的品质类型。

50~79分:说明你的自制力需要稍微再强一些,要经过努力才能逐步达到上述品质。

49分以下:很遗憾,你几乎没有自制力,你必须加倍努力改进自己。

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 克制自己情绪的能力指数测试

测试目标

克制自己情绪的能力指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

米开朗基罗说：“被约束的力才是美的。”被控制的情绪、情感才能有帮助作用。那么你的情绪控制能力如何？请根据你的实际情况，对下列题目作出唯一适合你的选择。

#### 测试题

1. 你在办公室里，为了赶一件工作而忙得晕头转向，此时电话铃却急促地响个不停，你赶忙抓起电话耳机，对方抱怨你接晚了，可他又打错了单位，这时你：
  - A. 你对对方的埋怨表示接受，然后告诉对方“您错了”。
  - B. 你说一声“这是火葬场”，咔嚓挂电话。
  - C. 你告诉对方要找的单位，可你不是这单位的人。
  - D. 你说：“我是××单位，请另拨号吧。”
2. 当你排长队买球票等得不耐烦时，一位不速之客试图混

在你前面插队 ,这时你 :

- A. 你想 :反正也不是只我自己排队 ,插就插呗
  - B. 你吹胡子瞪眼 :自觉点儿 ,后边去
  - C. 你说 :我倒没什么 ,早点儿晚点儿都行 ,可后边的人们有意见
  - D. 你说 :对不起 ,你来得比我晚 ,是吧?大伙都挺忙 ,排好队也不慢
3. 这天下午你提前下班 ,为了让妻子(丈夫)改善一下生活 ,你想在她(他)面前“露一手” ,不辞辛苦地张罗起来。由于技术不熟练和手忙脚乱 ,菜没做好。你妻子(丈夫)回来一看 ,埋怨你 :“做的味儿不可口 ,火候也小了 ,把挺好的材料也浪费了。”这时你 :
- A. 虽然心里很委屈 ,还是一声不吭地听了
  - B. 你说“不好吃别吃” ,随手将其倒掉
  - C. 你说 :我本来是是可以做好的 ,可是由于火不好用才糟糕了
  - D. 你理解妻子(丈夫) ,只是恨铁不成钢 ,高兴地对她(他)说 :这次是有点儿不成功 ,下次包你满意
4. 你到一家餐馆就餐 ,服务员给你找零钱时少找给你两毛钱 ,你发现以后 :
- A. 你想 :算了 ,这样忙乱 ,她不承认也没办法 ,便悄然离去
  - B. 你气势汹汹地质问、斥责她 ,说她这是故意想讨便宜
  - C. 你什么也不说 ,但离开时将一只杯子装进口袋 ,以作抵消
  - D. 你对服务员说 :对不起 ,能否查一下 ,你多收了我两角钱
5. 你刚买回一台录像机 ,还没有好好使用过 ,你一位朋友说

- 要借看几天 ,而你并不愿意外借 ,你怎么办呢 ?
- A. 尽管心里老大不愿意 ,还是借给他看了
  - B. 你并不借给他用 ,还说难听的话给他听
  - C. 你说 :咱们是好朋友 ,你不来借也要让你看几天 ,只是不巧别人借走了
  - D. 你说 :我刚买来 ,看看质量好不好 ,要没问题第一个借给你看
6. 你的经理交给你一件并不属于你职责范围内的事情 ,虽然你对此项事情不熟悉 ,但还是费九牛二虎之力完成了。当你高兴地去向他报告时 ,不仅没受到赞扬 ,还指责这也不对 ,那也不妥。这时你 :
- A. 虽然满腹委屈 ,也没有说一句话 ,默默走开
  - B. 你不买他的账 ,拂袖而去
  - C. 你说 :这事我也觉得不当 ,可科长让这样干
  - D. 你耐心听完他的话 ,找出错误在哪里 ,今后如何改进工作 ,并提醒他注意态度
7. 你的朋友当着众人的面喊你的很少人知道的不雅“绰号”时 ,你怎么办 ?
- A. 你面红耳赤低头不语 ,在众人笑声中显得尴尬 ,无地自容
  - B. 你怒声斥责他不懂礼貌 ,胡说八道
  - C. 你反唇相讥 ,当着众人面给他起个不雅的外号
  - D. 你向大家解释“绰号”来历 ,说明并没恶意 ,以澄清是非
8. 你好不容易挤上公共汽车 ,还没站稳就被旁边一个人踩了一脚 ,而且连一句道歉的话都没有 ,这时你怎么办呢 ?
- A. 踩一脚就踩一脚 ,反正也没踩伤
  - B. 怒声斥责他 ,骂他“眼瞎” ,并因此吵架 ,甚至动武

- C. 不动声色 ,到下车时回敬他一脚
- D. 告诉他踩得怪痛的 ,虽说不是故意的 ,也该说声对不起
9. 你到一家餐馆就餐 ,要了一份价钱比较贵的菜 ,当服务员送来后 ,你感到分量不足 ,这时你怎么办 ?
- A. 你想 ,开饭店就是为赚钱 ,再说也没绝对准确 ,凑合吃下算了
- B. 你把菜端上找到服务员大吵大闹 ,指责他们故意坑顾客 ,发不义之财
- C. 你一声不吭吃下 ,但临走时给饭店使点儿坏 ,比如把酱油、醋倒掉或把桌布弄得很脏乱
- D. 你把意见详细写在意见簿上
10. 你走在马路上 ,突然被一个骑自行车带小孩子的人撞着了 ,你怎么办 ?
- A. 你想 ,怪不得昨晚做梦不好 ,今天自认倒霉吧
- B. 你厉声批评他 ,不让他走 ,要他向你道歉 ,赔偿损失 ,结果把孩子吓得哇哇哭
- C. 你想到骑车带小孩子违反交通规则要罚款的规定 ,你以找民警评理罚款威胁他
- D. 你对他说 :“多险 ,差点碰伤孩子 ,往后骑车留心点儿 ,再说带孩子也不安全 ”

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

数一数你选择了多少个 A、多少个 B、多少个 C 和多少个 D。

## ☞ 诊断结果

多数选择 A :表明你对来自外界的干扰、纠纷都持消极退让的态度,即使属于自己的正当权益也不能予以维护,至于对周围发生的事情更是不分良莠;“睁一只眼,闭一只眼”。其实这并不是克制,而是逆来顺受,自我解脱。不了解你的人还可能以为你胸怀大度,了解你的人会认为你缺乏个性,如果是个小伙子还可能被姑娘们认为是个“窝囊废”。

多数选择 B :表明你脾气暴躁,克制力又很差。你想怎么说就怎么说,想怎么干就怎么干,时间长了会被认为是个缺乏修养的“粗鲁汉”。在人际关系上容易出现危机,搞不好还要惹出事端。有时人们也可能敬你三分,但那并不是由衷佩服你。

多数选择 C :说明你有较强的克制力,不至于激化生活中出现的矛盾。不过你这种克制在多数情况下并不是真正意义上的控制消极情绪的锻炼,而是一种隐蔽、转移等变相发泄。与人相处天长日久,会使人感到缺乏诚意,也不够坦率,并由此对你敬而远之。

多数选择 D :说明你有很好的克制力,克制的方法好,社会效果也蛮不错。你宽宏大度、以诚待人的品格,受到人们(其中也包括起初对你怀有“敌意”的人)的尊重。在人际关系上你是个有雅量的人。

## 自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

# 第6章 领导者创新能力测试

## 第 6 章

### 领导者创新能力测试

---

**你** 具有创造力吗？这其中包含两重问题：一是客观上你是否具备创造性思维能力，另一个便是你是否具有创造个性。前者是智力因素，后者是心理因素，心智结合才是作为创造力的完整涵义。

一个创造力强的人总是具备一些异乎寻常的个性心理特征，如幻想能力、独立性、耐心、自制力和受挫耐性都特别出色。你的创造性能力如何？下面测试可使你对自己有一定的了解。

## 第 1 节 创造性个性测试

**创**造性是指追求和创造新知识,是一种具有开创意义的思维活动。它表现为作业完整的新发现和新发明的思维过程,在某些局部的结论和见解上具有新奇独创之处。

## 创造性个性测试

测试目标

创造性个性

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下面是一组自陈形式测题，如果你希望得到真实的判定，就必须对每一题的陈述，诚实、准确而又迅速地做出反应，在每题后的括号中根据你的想法填写下列 5 种情况中的一种。

A. 很同意 ;B. 同意 ;C. 介于同意和不同意之间或没有观点或者不知道 ;D. 不同意 ;E. 很不同意。

### 测试题

1. 当我按照常规方式去解决一个特殊问题时，我总是很自信。  
( )
2. 如果我不希望得到答案，提出问题对我来说，就是浪费时间。  
( )

3. 我认为按部就班地解决问题是最好不过的方式。  
( )
4. 如果有机会我常发表一些人们不大感兴趣的观点。  
( )
5. 我花大量时间思考别人是怎样看待我的。  
( )
6. 我深信天生我材必有用。  
( )
7. 赢得别人的支持 ,对我来说很重要。  
( )
8. 对一件事能否做成缺乏清楚确定之认识的人会失去我的  
尊重。  
( )
9. 我能够在工作时间之外继续思考工作中的难题。  
( )
10. 偶尔 ,我会对事情产生过度的热情。  
( )
11. 我常常在独自消遣时产生奇妙的想法。  
( )
12. 我依靠预感来判断解决问题的正确与否。  
( )
13. 在解决问题的过程中 ,我在处理信息阶段工作较慢 ;但当  
开始分析问题以后 ,我工作就快了。  
( )
14. 我有收藏东西的爱好。  
( )
15. 我许多成功的设计都是靠幻想提供的动力。  
( )
16. 如果必须从两种职业中选择一种职业 ,那我喜欢做医生  
而不喜欢探险。

- ( )
17. 我自信能轻易地得到一群社会地位和专业经验与我相当的人的精诚合作。( )
18. 我认为自己具有高度的审美力。( )
19. 在解决问题过程中,预感是不可靠的指南。( )
20. 我对新观点特别感兴趣,但不试图向别人推销。( )
21. 我尽力回避我感觉不太妙的情况。( )
22. 在评估情报时,我以为,情报的来源比它的内容更重要。( )
23. 我喜欢坚持“工作先于娱乐”这一原则的人。( )
24. 自我尊重比他人尊重更重要。( )
25. 我向来认为追求完善的人是不明智的人。( )
26. 我喜欢卓有成效地对别人施加影响。( )
27. 对我来说重要的是,每一份文件都要放在合适的地方。( )
28. 袒护具有怪癖想法的人是不现实的。( )
29. 即使没有报酬,我也乐意研究新观点。( )
30. 在对问题的研究出现僵局时,我的思路能够很快地进行调整。

- ( )
31. 我不喜欢问那些表明自己无知的问题。 ( )
32. 为了从事一项职业或专业 ,我能够很容易地改变自己的兴趣。 ( )
33. 解决问题能力差的人常常是不能提出有份量的问题的人。 ( )
34. 我随时都在预测我对于问题的答案。 ( )
35. 分析别人的失败是浪费时间。 ( )
36. 只有思想深度不够的人 ,才借助隐喻和类推。 ( )
37. 我常崇拜骗子的闯劲与骗术 ,故总是希望他们能免于处罚。 ( )
38. 我常在对问题仅有一个概貌 ,然而还不能完全描述它时 ,就开始工作。 ( )
39. 我常常忘记人名、街道名、铁路名、城镇名一类的事情。 ( )
40. 我认为努力工作是成功的基本因素。 ( )
41. 对我来讲 ,小组其它成员有声望是重要的。 ( )
42. 我懂得如何在必须戛然而止时缓冲。 ( )
43. 我讨厌不能确定、不能预测的事情。 ( )

44. 我是一个完全可靠的追随者。 ( )
45. 我喜欢跟大伙一起工作而不是搞个人奋斗。 ( )
46. 很多人之所以困难重重是因为他们办事太认真。 ( )
47. 我常常抓住问题,不让它从眼皮下溜掉。 ( )
48. 我能比较容易地获取中等报酬和达到我设置的目标。 ( )
49. 如果我是学院的教授,我更喜欢讲授事情的发生过程,不喜欢教授解决问题的理论。 ( )
50. 生命的神秘性使我产生了极大兴趣。 ( )

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

| 得<br>分<br>题<br>号 | 答<br>案 |    |   |    |    |
|------------------|--------|----|---|----|----|
|                  | A      | B  | C | D  | E  |
| 1                | -2     | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 2                | -2     | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 3                | -2     | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 4                | +2     | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 5                | -2     | -1 | 0 | +1 | +2 |

|    |    |    |   |    |    |
|----|----|----|---|----|----|
| 6  | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 7  | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 8  | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 9  | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 10 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 11 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 12 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 13 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 14 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 15 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 16 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 17 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 18 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 19 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 20 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 21 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 22 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 23 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 24 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 25 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 26 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 27 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 28 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 29 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 30 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 31 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 32 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 33 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 34 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 35 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |

|    |    |    |   |    |    |
|----|----|----|---|----|----|
| 36 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 37 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 38 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 39 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 40 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 41 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 42 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 43 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 44 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 45 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 46 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 47 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 48 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 49 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
| 50 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |

### 诊断结果

总分在 80~100 之间,你有很强的创造个性,这是你连续创造发明的心理基础。

得分是 60~79 者,你的成就欲在水平线以上,比起一般的人,你具备较好的创新心理素质。

如果你的分数是 20~59 分,证明你没有强烈的创造欲。你只是满足于一般的完成工作,但还不属于全无创造素质。

-100~19 这个分数段上的人,大约与创造力无缘,可做些一般的工作。

## 创造力指数测试

测试目标

创造力指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

创造才能是衡量人智力水准的一个重要方面。这里有一套简便的测验题,受测者只需花 10 分钟左右的时间就可以测出自己所具有的创造才能。本测验无时间限制。

测试时,请在每一道题目后面的三个答案“ A. 同意”;“ B. 拿不准”;“ C. 不同意”中选一个,并打上“√”。回答必须忠实、不要猜测。

### 测试题

1. 我不做盲目的事,总是有的放矢,用正确的步骤来解决每一个具体问题。
  - A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意

2. 我认为只指出问题而不去思考答案是浪费时间。
  - A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
3. 无论什么事情,要我发生兴趣,总比别人困难。
  - A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
4. 我认为合乎逻辑的循序渐进是解决问题的最好方法。
  - A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
5. 我在小组会上发表的意见经常使一些人感到厌烦。
  - A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
6. 我经常花费大量时间去考虑别人是怎样看待我的。
  - A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
7. 做自以为正确的事情比去博得别人的赞同要更有意义。
  - A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
8. 我不尊重那些经常做没把握事的人。
  - A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
9. 我需要的刺激和兴趣比别人多。
  - A. 同意

- B. 拿不准
  - C. 不同意
10. 我知道如何在考验面前保持内心镇静。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
11. 为解决难题 ,我能坚持很长一段时间不放松。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
12. 有时我对事情过于热心。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
13. 在特别空闲时 ,我倒常常想出好主意来。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
14. 在解决问题时 ,我常常凭直觉来判断“ 正确 ”或“ 错误 ”。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
15. 在解决问题时 ,我分析问题较快 ,而综合所掌握的资料较慢。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
16. 有时 ,我打破常规去做我原来并不想做的事。
- A. 同意
  - B. 拿不准

- C. 不同意
17. 我有收集东西的癖好。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
18. 幻想促成了我许多重要计划的提出。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
19. 我喜欢客观而有理性的人。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
20. 如果要我在本职工作之外的两种职业中选择一种,我宁愿当一个实际工作者,而不当探险家。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
21. 我能同自己的同事相处得很好。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
22. 我有较好的审美能力。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
23. 我一生中一直在追求着名利和地位。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意

24. 我喜欢坚信自己结论的人。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
25. 灵感与获得成功无关。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
26. 争论时,使我感到最高兴的是原来与我观点不一的人变成了我的朋友。这样即使牺牲我原先的观点也在所不惜。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
27. 我的兴趣在于提出新的建议,而不是设法说服别人去接受这些建议。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
28. 我乐于独自一人整天深思熟虑。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
29. 我避免去做那些使自己感到低下的工作。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
30. 评价资料时,我觉得资料的来源比内容更为重要。
- A. 同意
  - B. 拿不准

- C. 不同意
31. 我不满意那些不确定和不可预言的事。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
32. 我喜欢一门心思苦干的人。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
33. 一个人的自尊比得到别人的敬慕更为重要。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
34. 我觉得那些力求完美的人是不明智的。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
35. 我宁愿和大家一起工作,也不愿单独工作。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
36. 我喜欢做那种对别人产生影响的工作。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
37. 生活中,我经常碰到一些不能用“正确”或“错误”来加以衡量的问题。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意

38. 对我来说，“各得其所，各在其位”是很重要的。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
39. 那些使用古怪的和非常用词语的作家，纯粹是为了炫耀自己。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
40. 许多人之所以感到苦恼，是因为他们把事情看得太认真了。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
41. 即使遭到不幸、挫折和反对，我仍然对我的工作保持原有的热情。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
42. 想入非非是不切实际的。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
43. 我对“我不知道的事”比“我知道的事”印象更深刻。
- A. 同意
  - B. 拿不准
  - C. 不同意
44. 我对“这可能是什么”比“这是什么”更感兴趣。
- A. 同意
  - B. 拿不准

- C. 不同意
45. 我经常为自己在无意中说话伤人而闷闷不乐。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
46. 我喜欢标新立异。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
47. 我认为“出主意没什么了不起”这种说法是中肯的。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
48. 我不喜欢提那些显得无知的问题。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
49. 一旦任务在身,即使受到挫折,我也能坚决完成。
- A. 同意  
B. 拿不准  
C. 不同意
50. 从下面描述人物性格的形容词中,挑选出 10 个你认为最能说明你自己性格的词。
- |        |       |
|--------|-------|
| 精神饱满的  | 有说服力的 |
| 实事求是的  | 虚心的   |
| 观察力敏锐的 | 谨慎的   |
| 束手束脚的  | 足智多谋的 |
| 自高自大的  | 有主见的  |
| 有献身精神的 | 有独创性的 |
| 性急的    | 有效的   |

|       |       |
|-------|-------|
| 乐于助人的 | 坚强的   |
| 老练的   | 有克制力的 |
| 热情的   | 时髦的   |
| 自信的   | 百折不挠的 |
| 有远见的  | 机灵的   |
| 好奇的   | 有组织力的 |
| 铁石心肠的 | 思路清晰的 |
| 脾气温和的 | 可预言的  |
| 拘泥形式的 | 不拘小节的 |
| 有理解力的 | 有朝气的  |
| 严于律己的 | 精干的   |
| 讲实惠的  | 感觉灵敏的 |
| 无畏的   | 严格的   |
| 一丝不苟的 | 谦逊的   |
| 复杂的   | 漫不经心的 |
| 柔顺的   | 创新的   |
| 泰然自若的 | 渴求知识的 |
| 实干的   | 好交际的  |
| 善良的   | 孤独的   |
| 不满足的  | 易动感情的 |

**评分标准**

| 得分<br>题号 | 答案 |   |   | 得分<br>题号 | 答案 |   |    |
|----------|----|---|---|----------|----|---|----|
|          | A  | B | C |          | A  | B | C  |
| 1        | 0  | 1 | 2 | 26       | -1 | 0 | 2  |
| 2        | 0  | 1 | 2 | 27       | 2  | 1 | 0  |
| 3        | 0  | 1 | 4 | 28       | 2  | 0 | -1 |
| 4        | -2 | 0 | 3 | 29       | 0  | 1 | 2  |

|    |    |   |    |    |    |   |    |
|----|----|---|----|----|----|---|----|
| 5  | -2 | 0 | 1  | 30 | -2 | 0 | 3  |
| 6  | -1 | 1 | 3  | 31 | 0  | 1 | 2  |
| 7  | 3  | 0 | -1 | 32 | 0  | 1 | 2  |
| 8  | 0  | 1 | 2  | 33 | 3  | 0 | -1 |
| 9  | 3  | 0 | -1 | 34 | -1 | 0 | 2  |
| 10 | 1  | 0 | 3  | 35 | 0  | 1 | 2  |
| 11 | 4  | 1 | 0  | 36 | 1  | 2 | 3  |
| 12 | 3  | 0 | -1 | 37 | 2  | 1 | 0  |
| 13 | 2  | 1 | 0  | 38 | 0  | 1 | 2  |
| 14 | 4  | 0 | -2 | 39 | -1 | 0 | 2  |
| 15 | -1 | 0 | 2  | 40 | 2  | 1 | 0  |
| 16 | 2  | 1 | 0  | 41 | 3  | 1 | 0  |
| 17 | 0  | 1 | 2  | 42 | -1 | 0 | 2  |
| 18 | 3  | 0 | -1 | 43 | 2  | 1 | 0  |
| 19 | 0  | 1 | 2  | 44 | 2  | 1 | 0  |
| 20 | 0  | 1 | 2  | 45 | -1 | 0 | 2  |
| 21 | 0  | 1 | 2  | 46 | 3  | 2 | 0  |
| 22 | 3  | 0 | -1 | 47 | 0  | 1 | 2  |
| 23 | 0  | 1 | 2  | 48 | 0  | 1 | 3  |
| 24 | -1 | 0 | 2  | 49 | 3  | 1 | 0  |
| 25 | 0  | 1 | 3  |    |    |   |    |

50. (a) 凡选中下列形容词的每个词得2分：

|        |       |
|--------|-------|
| 精神饱满的  | 创新的   |
| 柔顺的    | 热情的   |
| 有献身精神的 | 百折不挠的 |
| 无畏的    | 有主见的  |
| 有朝气的   | 感觉灵敏的 |
| 观察力敏锐的 | 好奇的   |
| 足智多谋的  | 严于律己的 |
| 有独创性的  |       |

(b)凡选中下列形容词的每个词得 1 分：

|      |       |
|------|-------|
| 自信的  | 一丝不苟的 |
| 不满足的 | 坚强的   |
| 机灵的  | 不拘小节的 |
| 有远见的 | 虚心的   |

(c)凡选中其余形容词的得 0 分。

### 诊断结果

- A :110—140 分 ,创造性非凡。
- B 85—109 分 ,创造性很强。
- C 56—84 分 ,创造性强。
- D 30—55 分 ,创造性一般。
- E :15—29 分 ,创造性弱。
- F :- 21—24 分 ,没有多少创造性。

### 自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 创造性联想力测试

|      |        |
|------|--------|
| 测试目标 | 创造性联想力 |
|------|--------|

测试对象：\_\_\_\_\_

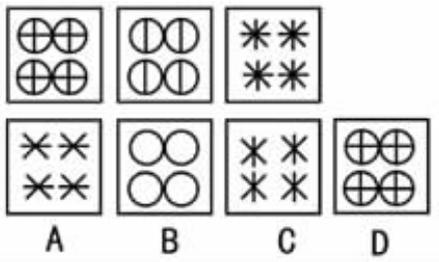
测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

请在 30 分钟内尽快做 ,请把选好的答案填在括号内 ,时间用得越少越好 ,用一只表计算答题所用的时间。

### 👉 测试题

1. 将下图第二排中的哪一块填入第一排的空格里 ,能使第一排的图案最完美 ?



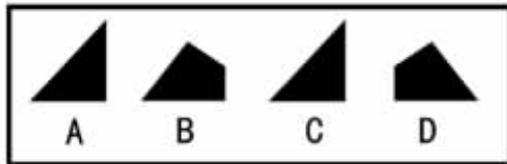
2. 我是一个男人 ,假如你的儿子是我儿子的父亲 ,那么我是 :  
A. 你的祖父

- B. 你的父亲
  - C. 你的儿子
  - D. 你的孙子
  - E. 你就是我本人
  - F. 你的叔叔
3. 下面一组词中 , 哪一个的词性不合群 ?
- A. 刀
  - B. 天鹅
  - C. 笑容
  - D. 羽毛
  - E. 美女
  - F. 想

4. 完成下面的句子 :

就如高是对低而言 , 天空是对\_\_\_\_而言的。

5. 在下组图形中 , 请找出一对能互相反映对方的图形 :



6. 哪一个数字最适宜接在下面这一组数字的后面 ?

9 , 16 , 25 , 36 , \_\_\_\_。

7. 在右表的数字中 , 请采用算术运算的一种方法 , 进行横向或纵向的运算 , 试填出“ ? ”处的数字。

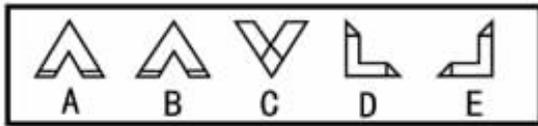
|   |   |   |
|---|---|---|
| 6 | 2 | 4 |
| 2 | ? | 0 |
| 4 | 0 | 4 |

8. 完成下面的句子 :

就如可能是相对肯定而言 , 将来则是相对\_\_\_\_而言。

9. 在下面一组词中 , 找出两个意思不合群的词 :

- A. 胶水
  - B. 筛子
  - C. 圆锯
  - D. 开口钉
  - E. 线
  - F. 一叠纸张
10. 如果高山相对大地的话 ,则漩涡相对\_\_\_\_\_。
- A. 森林
  - B. 水分
  - C. 海洋
  - D. 天空
  - E. 冰雹
11. 请在下面这组数字排列后面 ,写出一个适宜的数字 :
- 2 3 5 9 17 ,.....
12. 以下哪一个图像是另一个图像在镜子里所见的像 ?



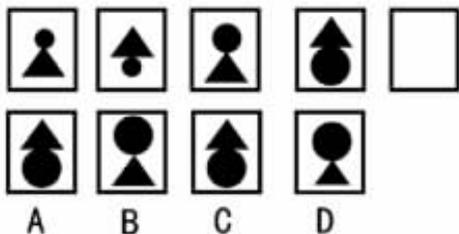
13. 资料表明 ,男司机出事故的人数比女司机多 ,由此可得出唯一的结论是 :
- A. 在提及妇女能力时 ,大男子思想是错误的
  - B. 男女司机开车都好 ,只是男性司机开车总里数为多
  - C. 实际上男司机比女司机强 ,只因为他们出车多
  - D. 大多数卡车司机是男司机
  - E. 缺乏足够的资料来作出结论
14. 右表中 ,采用算术运算的一种方法进行纵向或横向运算 ,请给出“ ?”处的数字。

|    |    |    |
|----|----|----|
| 6  | 2  | 12 |
| 4  | 5  | 20 |
| 24 | 10 | ?  |

15. 假如  $A \times B = 24$  ,  $C \times D = 32$  ,  $B \times D = 48$  ,  $B \times C = 24$  ,那么 ,  
 $A \times B \times C \times D = ?$

- A. 480
- B. 576
- C. 744
- D. 768
- E. 824

16. 下图第二排图案中 ,哪一个最适宜直接在第一排图案的后面 ?



17. 以下一组词中 ,哪一个不合群 ?

- A. 显微镜
- B. 放大镜
- C. 望远镜
- D. 电报机

18. 下面一组东西中 ,哪两个性质上最相近 ?

- A. 日光
- B. 电灯
- C. 傻笑
- D. 射线
- E. 灯笼

19. 假如小王的汽车在“ 停车 ”信号处向左或向右拐弯 ,再继

续向前,那么在到达加油站前他汽车的油就会用完。但汽车所剩的油也不允许他开回头车,前方尚看不见加油站,由此可推出以下一个结论:

- A. 他可能会用尽所剩的油
  - B. 他将用完所剩的油
  - C. 他不应该走这条线路
  - D. 他迷路了
  - E. 他应在“停车”信号处向右拐弯
  - F. 他应在“停车”信号处向左拐弯
20. 用相似比较法来完成以下符号表示式。

如果



- A. + - 0
- B. 0 + -
- C. - + 0
- D. 0 - +
- E. + + 0

### 评分标准

| 试题号 | 答案  | 试题号 | 答案  |
|-----|-----|-----|-----|
| 1   | C   | 11  | 33  |
| 2   | C   | 12  | D、E |
| 3   | F   | 13  | E   |
| 4   | 大地  | 14  | 240 |
| 5   | B、D | 15  | D   |
| 6   | 49  | 16  | D   |

|    |     |    |     |
|----|-----|----|-----|
| 7  | 2   | 17 | D   |
| 8  | 目前  | 18 | A、D |
| 9  | B、C | 19 | A   |
| 10 | C   | 20 | C   |

对照答案表,每对一题得1分,统计出你的得分。然后再看你用了多少时间,用了15分钟或更短时间完成加5分;20分钟加3分;25分钟加2分。

### 诊断结果

20~25分获得者,你的联想本领极高,这是你创造力得以施展的坚实基础。

15~19分获得者,你仍在联想能力较强之列。

10~14分获得者,你的创造性联想能力一般。

得分不足10分者,你恐怕还未谙联想的秘诀。

### 自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 第 7 章

### 领导者人际协调能力测试

人 际关系的管理 ,包括社交技巧及沟通能力对领导者来说都是至关重要的。现实生活 ,有的人人际关系很好 ,朋友很多 ;而有的人则人际关系不良 ,朋友较少。人际关系的建立主要受生活习惯及性格的影响。人际关系不良主要有以下原因 :①认为自己必须给人留下好印象 ,以赢得别人的尊敬和喜爱 ,不过又不知如何赢得他人的心意 ;②认为别人都能洞察你的心事 ,因此在人面前说话感到害羞和焦虑 ;③害怕自己当众出丑 ;④对别人过于苛刻 ,使别人敬而远之。人际关系的建立关系到领导者的管理风格 ,影响组织的气氛 ,进而影响组织的生产效率。那么你的人际关系如何 ,你建立良好人际关系的能力怎样 ? 下面测试可使你有明确的了解。

## 第 1 节 人际关系状况自测

交

往是人类共同的心理追求,良好的人际关系能够提高社会价值感,增进社会适应能力,形成乐观的人生价值观,使个性健康发展得到保证。所以说良好的人际关系和人际交往是心理健康的标准之一。那么,你目前的人际关系状况如何呢?从下列测试中可得知。

## 人际关系状况自测

测试目标

人际关系状况

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

请根据你的交际情况作出“是”或“否”的选择，把“是”或“否”填入题后的括号内。

#### 测试题

1. 你平时是否关心自己的人缘？  
( )
2. 在食堂里你一般都是独自吃饭吗？  
( )
3. 和一大群人在一起时，你是否会产生孤独感或失落感？  
( )
4. 你是否时常不经同意就使用他人的东西？  
( )
5. 当一件事没做好，你是否会埋怨合作者？  
( )
6. 当你的朋友有困难时，你是否时常发现他们不打算来求助你？

- ( )
7. 假如朋友们跟你开玩笑过了头,你会不会板起面孔,甚至反目? ( )
8. 在公共场合,你有把鞋子脱掉的习惯吗? ( )
9. 你认为在任何场合下都应该不隐瞒自己的观点吗? ( )
10. 当你的同事、同学或朋友取得进步或成功时,你是否真心为他们高兴? ( )
11. 你喜欢拿别人开玩笑吗? ( )
12. 和自己兴趣爱好不相同的人相处在一起时,你也不会感到趣味索然、无话可谈吗? ( )
13. 当住在楼上时,你会往楼下倒水或丢纸屑吗? ( )
14. 你经常指出别人的不足,要求他们去改进吗? ( )
15. 当别人在融洽地交谈时,你会贸然地打断他们吗? ( )
16. 你是否关心和常谈论别人的私事? ( )
17. 你善于和老年人谈他们关心的问题吗? ( )
18. 你讲话时常出现一些不文明的口头语吗? ( )
19. 你是否时而会做出一些言而无信的事? ( )

20. 当有人在交谈或对你讲解一些事情时,你是否时常觉得很难聚精会神地听下去?  
( )
21. 当你处于一个新集体中时,你会觉得交新朋友是一件容易的事吗?  
( )
22. 你是一个愿意慷慨地招待同伴的人吗?  
( )
23. 你向别人吐露自己的抱负、挫折以及个人的种种事情吗?  
( )
24. 告诉别人一件事情时,你是否试图把事情的细节都交待得很清楚?  
( )
25. 遇到不顺心的事,你会精神沮丧、意志消沉,或把气出在家人、朋友、同事身上吗?  
( )
26. 你是否经常不经思索就随便发表意见?  
( )
27. 你是否注意赴约前不吃大葱、大蒜,以及防止身带酒气?  
( )
28. 你是否经常发牢骚?  
( )
29. 在公共场合,你会随便喊别人的绰号吗?  
( )
30. 你关心报纸、电视等信息渠道中的社会新闻吗?  
( )
31. 当发觉自己无意中做错了事或损害了别人,你是否会很快地承认错误并作出道歉?  
( )
32. 闲暇时,你是否喜欢跟人聊聊天?  
( )

- ( )
33. 你跟别人约会时,是否常让别人等你? ( )
34. 你是否有时会与别人谈论一些自己感兴趣而他们不感兴趣的话题? ( )
35. 你有逗乐儿童的小手法吗? ( )
36. 你平时告诫自己不要说虚情假意的话吗? ( )

### 测试答案

第 1、10、12、17、21、22、23、27、30、31、32、35、36 题答“是”记 1 分,答“否”记 0 分,其余各题答“是”记 0 分,答“否”记 1 分。各题得分相加统计总分。

### 👉 诊断结果

- 30 分以上 :人际关系情况很好。  
25~29 分 :人际关系情况较好。  
19~24 分 :人际关系情况一般。  
15~18 分 :人际关系情况较差。  
14 分以下 :人际关系情况很差。

### 自我评价

.....

.....

.....

.....

## 人际关系指数测试

测试目标

人际关系指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下面有9道题,请选择你认为的最佳答案。

#### 测试题

- 如果有人邀请你,这次邀请对你来说又很重要,你去时:
  - 穿着舒适,随便
  - 穿适合这种场合的衣服
- 你并不赞成你朋友新的爱好,如果他征求你的意见时:
  - 直截了当地表示反对
  - 试图找出一个得体的说法
- 你由于疏忽,同一天安排了两个约会,那么你将赴哪个约会呢?
  - 赴先定的那个约会
  - 赴更重要的约会
- 你的朋友因家庭纠纷找你,希望能听一听你的意见,你怎么办呢?
  - 不表示自己的态度

- B. 按你的看法评价谁是谁非
5. 有一个朋友滔滔不绝地讲述一个电视节目,而你认为这个节目没有意思,于是你说:
- A. 这个节目我没有看过,但我想看看
- B. 我看过,但不喜欢
6. 你朋友怀疑他自己买的新车太贵了,而你认为确实买贵时:
- A. 你直接说出你的看法
- B. 向他表示祝贺
7. 做客时有人讲了个趣闻,但记不清如何结尾了,而你知道结尾时:
- A. 你将结尾讲出来
- B. 你保持沉默
8. 如果你遇见一个人,但想不起他的名字时,你怎么办呢?
- A. 难为情地急于走开
- B. 坦率地承认你记不起他的名字了
9. 如果有件小事(如头痛或家务事)使你烦恼时:
- A. 你闷在心里
- B. 随便告诉熟人

**评分标准**

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 题号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 答案 | A | B | A | A | A | B | B | B | B |

每答对一题记1分,反之不记分。请将各题得分相加,统计总分。

 诊断结果

0~3分:你很诚实、坦率,但常常使周围的人误会你。你应尽量避免说出自己所有的想法,只有这样,才能减少交往中的麻烦。

4~6分:你的人缘不错,但有时你会感到很难做个诚实人。你要克服爱批评别人的毛病。

7~9分:你很善于观察周围人,很少疏远别人,你的人际关系很好,有不少真心朋友。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 健康处世观测试

测试目标

健康处世观

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

建立良好的人际关系,必须要有健康的处世观。如果处世观有偏误,与他人交往时会出现不协调,你将缺乏支持者。你的处世观是否健康,请完成下面测试。

#### 测试题

1. 你喜欢向别人表述自己的抱负设想、欢欣愉快及困难失望吗?  
A. 喜欢    B. 不愿意
2. 你觉得自己一个人进餐自在且其乐无穷吗?  
A. 是这样  
B. 不,那太孤单了
3. 你家中急事,老师不了解情况,让你去做事,你怎么办?  
A. 将实际情况告诉他,请他谅解  
B. 生硬地拒绝,或心怀不满地勉强服从
4. 你不希望朋友将你刚买的名著《飘》借走,你将如何对他说?

- A. 谎称已有一人先向自己提出了要求,不能对那人失信
  - B. 告诉他,你想先看一遍,然后下一个就轮到他了
5. 你会常在无人提出要求的情况下,主动表述你对某事的看法吗?
- A. 我不这么做
  - B. 我最爱这样
6. 评价到自己的一些好朋友,你内心是否觉得自己至少比他们中的三个更为优秀?
- A. 确实如此
  - B. 没有这种想法
7. 你与别人约会,一般总让对方等你吗?
- A. 我总提前一点
  - B. 我恐怕总是晚一点
8. 你手头有一件非常紧急的活儿要赶,一位朋友来找你倾诉,你如何处理?
- A. 向他解释并道歉,约他在另一个时间来畅谈一番
  - B. 一边做自己的事,一边似听非听的样子
9. 当你看到小孩时,会发自内心地喜欢他们吗?
- A. 为什么要喜欢
  - B. 是的,我觉得孩童很可爱
10. 你会对别人开些挺无聊的玩笑吗?
- A. 开开玩笑能放松大家嘛
  - B. 从不这样
11. 在人群中,你无意碰到了一位妇女的手提袋,她转过来对你又吵又闹,你怎么办?
- A. 先道歉,然后指出她骂人是不对的
  - B. 失去耐性,与其对骂起来
12. 对那些不像你一样对音乐、书籍或体育运动充满热情的人,你会认为他们缺乏品味吗?
- A. 当然如此

- B. 倒不这样想
13. 你是否以自己坦率直言、毫不掩饰而自豪？  
A. 不 B. 是
14. 剧院舞台上正演出歌剧，你的邻座不停地与同伴评头论足，你十分讨厌，你将如何表现？  
A. 彬彬有礼，请他们不要再讲，以免影响他人  
B. 怒气冲冲地喊道：再讲话，我要叫工作人员了
15. 在你讲话的过程中，“特别棒”、“讨厌透了”、“坏得没办法”等字眼出现的频率高吗？  
A. 是的 B. 并非如此
16. 你对报刊上的侦探故事、破案报道有兴趣吗？  
A. 有兴趣 B. 没兴趣
17. 你喜欢从头到尾、不漏任何细节地讲述一件事情吗？  
A. 常常这样  
B. 不喜欢
18. 你常常借别人的东西用吗？  
A. 对，我和朋友们很熟  
B. 不，我不爱打扰别人
19. 你常常会对人许诺而忘记兑现吗？  
A. 不 B. 是的
20. 与同伴一起出去用餐或娱乐，你是否希望各付各的账？  
A. 朋友之间何必分得那么清  
B. 分开也好，各自方便

**评分标准**

根据下列表格，将各题得分相加，统计总分。

| 得分 | 答案 |   | 得分 | 答案 |   |  |  |
|----|----|---|----|----|---|--|--|
|    | A  | B |    | A  | B |  |  |
| 题号 |    |   | 题号 |    |   |  |  |
| 1  | 1  | 0 | 11 | 1  | 0 |  |  |

|    |   |   |    |   |   |  |  |
|----|---|---|----|---|---|--|--|
| 2  | 0 | 1 | 12 | 0 | 1 |  |  |
| 3  | 1 | 0 | 13 | 1 | 0 |  |  |
| 4  | 0 | 1 | 14 | 1 | 0 |  |  |
| 5  | 1 | 0 | 15 | 0 | 1 |  |  |
| 6  | 0 | 1 | 16 | 1 | 0 |  |  |
| 7  | 1 | 0 | 17 | 0 | 1 |  |  |
| 8  | 1 | 0 | 18 | 0 | 1 |  |  |
| 9  | 0 | 1 | 19 | 1 | 0 |  |  |
| 10 | 0 | 1 | 20 | 1 | 0 |  |  |

### 诊断结果

13~20分:处世观健康。你乐于向别人敞开心扉,诚实坦率,但又比较注意分寸,没有自我炫耀的意思;你尊重别人的自由、权利与人格,关心他人的幸福,对他人采取宽容大度的姿态,从不将自己的意志强加于人。你信守诺言,在与人交往的过程中,体现着健康人格的光彩。

7~12分:处世观正常。你能与多数人保持比较正常的联系,当然有些人与你相从过密,也有些人同你格格不入。从你个人的角度来说,多少存在着一些内心难以平衡之处,存在着一些性格上的弱点。但总的来说,你没有交往障碍。

0~6分:处世观有偏误。在你的身上存在着一种病态的心理倾向,或者迎合他人压抑自己;或者侵犯他人的自由独立,抹煞他人的存在。两种倾向的相互冲突,使你难以找到一个与人相处的合适的“度”。其结果便是和他人交往极不协调自然,心中含有较深的挫败感与自卑情绪。如果你想摆脱困境,根本的办法便是从优化你的性格入手,逐步协调自己与外界的步调。

## 下属对你的尊敬度测试

测试目标

下属对你的尊敬度

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

每个人都渴望别人尊重自己,殊不知,想让别人尊重,前提是自己先学会尊重别人。你在别人心目中的地位如何,受他人尊重吗?请选择最佳答案。

### 测试题

1. 尊重别人的意见,永不告诉人他是错误的。
  - A. 做不到
  - B. 有时能做到
  - C. 经常是这样
2. 如果你错了,能迅速地承认。
  - A. 做不到
  - B. 吞吞吐吐,勉强承认
  - C. 完全能够做到
3. 同他人交往用友善的方法开始。
  - A. 做不到
  - B. 根据自己的情绪的好坏而定

- C. 经常如此
4. 尽量不与别人辩论。  
A. 做不到 B. 有时可以做到  
C. 完全能够做到
5. 无论说什么都能使对方立刻说：“是，是。”  
A. 不能 B. 有时能 C. 能
6. 使对方多多说话。  
A. 做不到 B. 有时能 C. 经常是这样
7. 真诚地尽力用对方的观点看事。  
A. 很难做到 B. 有时能做到  
C. 经常是这样
8. 同情对方的愿望和困境。  
A. 不容易做到 B. 出于怜悯  
C. 发自内心

### 评分标准

每题答 A 记 0 分,答 B 记 2 分,答 C 记 5 分。各题得分相加,统计总分。

### 👉 诊断结果

36~40 分:你是一个比较受人尊重的人。

25~35 分:你只是受部分的人尊重。

24 分以下:只有极个别人尊重你。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

知识集锦

受人尊重的秘诀

受人尊重,自己必须先尊重别人,下面是尊重他人的具体做法:

- ①尊重他人的人格,人没有贫富贵贱,地位高低之分;
- ②记住对方名字;
- ③按时赴约;
- ④在称呼上尊重对方;
- ⑤谈话时考虑他人的感受;
- ⑥说话注意场合;
- ⑦在人际交往中注意与异性的分寸;
- ⑧谦虚待人。

## 第2节 建立人际关系能力测试

心

理学家发现,在社交上,多数人是被动地等待别人来结交自己,很少主动地去结交别人。然而,人与人之间关系的建立是遵循交互原则的。同时,要树立建立人际关系的自信、注意尝试是成功的先导,良好第一印象的建立是成功的一半。你的人际关系能力如何,维持人际关系(友谊)的能力又怎样?下面测试能使你对自己有明确地了解。

## 人际关系能力自测

测试目标

人际关系能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

请根据自己的实际情况对下列题目作出“是”或“否”的选择。

#### 测试题

1. 我很容易交上新朋友。 ( )
2. 我在与陌生人谈话时,常常不知如何开头。 ( )
3. 我交朋友常由别人引见。 ( )
4. 我喜欢参加群体活动。 ( )
5. 我能很好地体会别人的心情。 ( )
6. 我常能准确地猜出别人为什么高兴或不高兴。 ( )
7. 我不轻易评论别人。 ( )

8. 好多人都不讨人喜欢。 ( )
9. 初次打交道不应信任别人。 ( )
10. 人只应与对自己有利的人交友。 ( )
11. 我很容易同别人见面熟。 ( )
12. 在社交场合,我可以很投入地与大家一起快乐。 ( )
13. 一个人外出时,我常不知如何排解孤独。 ( )
14. 我不喜欢常有人打扰。 ( )
15. 我常忘记答应别人要做的事情。 ( )

### 测试答案

每题选择“是”记1分,选择“否”记0分。将各题得分相加,得出总分。

### ☞ 诊断结果

如果你的得分接近得分的最大值,那么说明你很善于建立人际关系,容易结识新的朋友,在人际关系上的处境也较好。如果你的得分更接近得分的最低值,则意味着你建立人际关系的能力尚需要改善。

## 人际关系维持的能力测试

测试目标

人际关系维持的能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

良好人际关系建立后,还需要精心的培育。你维持人际关系的能力可从下面测试中得知,请作出最适合你的选择。

#### 测试题

1. 碰巧知道同事的一件隐私之后,你的做法是:
  - A. 努力不转告别人
  - B. 根本没有想到过将它转告别人
  - C. 很快与别人谈论此事
2. 你遇到困难的时候:
  - A. 通常尽量自己解决
  - B. 马上求助于友人
  - C. 只求助于最要好的朋友
3. 当你的朋友有问题时,你发现:
  - A. 他们都乐于求助于你
  - B. 只有好友求你办事
  - C. 朋友们很少求助于你

4. 你认为作为朋友 应当 :
- A. 为人可靠 ,值得信赖  
B. 能与自己愉快相处  
C. 有钱有势
5. 以下哪一种情况最符合于你 :
- A. 与朋友常在一起闲聊  
B. 常能发现朋友的错误  
C. 使朋友们很愉快
6. 在与朋友的交往中 ,你觉得 :
- A. 对许多朋友都感到不耐烦  
B. 大多数朋友都与你相处得很融洽  
C. 必要时迁就一下朋友也是值得的
7. 你的做法更符合以下哪一种情况 :
- A. 喜欢发现朋友的优点  
B. 常常坚持自己的看法  
C. 从不评论朋友
8. 对于朋友间的交往 ,你的观点是 :
- A. 应当保持适当距离  
B. 应当充分信赖  
C. 应当避免承担责任

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

根据下列表格 ,将各题得分相加 ,统计总分。

| 得选择<br>分<br>题号 | A | B | C | 得选择<br>分<br>题号 | A | B | C |
|----------------|---|---|---|----------------|---|---|---|
|                | 1 | 2 | 3 |                | 1 | 5 | 2 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 1 | 2 | 6 | 1 | 3 | 2 |
| 3 | 3 | 2 | 1 | 7 | 3 | 1 | 2 |
| 4 | 2 | 3 | 1 | 8 | 2 | 3 | 1 |

 诊断结果

20~24分 :你很善于维持人际关系。

14~19分 :你维持人际关系的能力一般。

8~13分 :你是个不善于维持人际关系的人。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 第 8 章

### 领导者的心理健康测验

#### 领

导者的心理健康主要由其事业、恋爱、婚姻、家庭、人际关系等的质量所左右。世界心理卫生联合会所提出的心理健康标准是：

- ①身体、智力、情绪十分调和；
- ②适应环境，在人际关系中彼此能谦让；
- ③有幸福感；
- ④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效的生

活。

下面测试会使你了解的身体健康，家庭，工作等方面的健康情况。

## 第1节 身体健康检测

**美** 国《时代周刊》曾经刊载一则报道,说心理因素是生病的原因之一。一个人的性格和日常生活的心态,足以引发身体疾患。譬如,对癌症患者的存活状况进行调查,发现情绪稳定的人比内向型而心烦气躁的人,其存活率高得多。对治疗疾病,心理疗法也就愈加被重视。“体力年龄”能反映一个人的交际健康状况。下面就测测你的“体力年龄”和身体健康情况。

## “ 体力年龄 ”测试

测试目标

“ 体力年龄 ”

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

你只要做下面 10 套动作 ,并按规定标准计分 ,然后根据 10 套动作的总分查对体力年龄表 ,就可以得知自己的体力年龄了。下面的测验请你按要求做。请在下面各题中选择符合你的交际情况的答案。

#### 测试题

1. 体前屈弯腰动作( 试验身体柔软程度 ,见图 1 )完成情况。
  - A. 手不能碰地
  - B. 手指尖能碰地
  - C. 手握拳头能碰地
  - D. 手掌能瞬间碰地
  - E. 手掌能紧紧按在地上



图 1



图 2

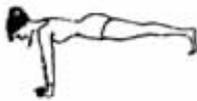


图 3

2. 背后上下拉手( 试验关节灵活性 ,见图 2 )完成情况。
- A. 不管左臂在上部 ,还是右臂在上部 ,两手在背后都不能互相接触到
  - B. 有一侧能做到两手指尖相接触
  - C. 有一侧动作能做到两手相握
  - D. 两侧动作均能做到两手指尖相接触
  - E. 两侧动作均能做到两手相握
3. 俯卧撑( 试验臂力 ,见图 3 )完成情况。
- 女性 :
- A. 不能完成动作
  - B. 只能做 1 次
  - C. 能做 2 次
  - D. 能做 3 次
  - E. 能做 5 次以上
- 男性 :
- A. 不能完成动作
  - B. 能做 5 次
  - C. 能做 10 次
  - D. 能做 15 次
  - E. 能做 20 次以上
4. 单腿下蹲( 试验腿力 ,见图 4 )完成情况。
- A. 不能完成动作

- B. 只有一条腿能下蹲
- C. 两条腿都能下蹲
- D. 只有一条腿下蹲后能站起
- E. 两条腿都能下蹲后再站起



图 4



图 5

5. 仰卧起坐(试验腹肌力量,见图 5)完成情况。

- A. 不能坐起
- B. 揪住裤子才能坐起
- C. 脚稍微抬起,鼓一下劲才能坐起
- D. 能按正确姿势坐起
- E. 两脚撑着地,两膝支起来之后仍能坐起

6. 背肌动作(试验背肌力量,见图 6)完成情况。

女性:

- A. 坚持不到 3 秒
- B. 能坚持 3 秒以上
- C. 能坚持 10 秒以上
- D. 能坚持 15 秒以上
- E. 能坚持 20 秒以上



图 6

男性:

- A. 坚持不到 5 秒
- B. 能坚持 5 秒以上
- C. 能坚持 10 秒以上
- D. 能坚持 20 秒以上
- E. 能坚持 30 秒以上

7. 原地跳高( 试验瞬间爆发力, 见图 7) 完成情况。

女性 :

- A. 跳起高度不到 20 厘米
- B. 跳起高度达 20 厘米以上
- C. 跳起高度达 28 厘米以上
- D. 跳起高度达 35 厘米以上
- E. 跳起高度达 40 厘米以上



男性 :

- A. 跳起高度不到 30 厘米
- B. 跳起高度达 30 厘米以上
- C. 跳起高度达 38 厘米以上
- D. 跳起高度达 45 厘米以上
- E. 跳起高度达 55 厘米以上

8. 180 度转体跳跃( 试验灵活性, 见图 8。说明 : 将报纸折成两折, 置于地上, 双脚一前一后跨在报纸两边, 然后跳起并转体 180 度, 落地后成面朝后的姿势, 再跳起并转体, 还原成面朝前的姿势。这个动作就叫 180 度转体跳跃。) 完成情况。

- A. 在 30 秒内跳跃次数不满 25 次
- B. 在 30 秒内跳跃次数达 25 次以上
- C. 在 30 秒内跳跃次数达 30 次以上
- D. 在 30 秒内跳跃次数达 35 次以上
- E. 在 30 秒内跳跃次数达 40 次以上



9. 双足横跳( 试验敏捷性, 见图 9。说明 : 将报纸折成两折, 置于地上, 两腿并拢站在报纸的一侧, 然后双腿同时左右来回横跳, 看在 30 秒内能跳多少次。) 完成情况。

- A. 跳跃次数不满 25 次
- B. 跳跃次数达 25 次以上
- C. 跳跃次数达 30 次以上



- D. 跳跃次数达 35 次以上  
E. 跳跃次数达 40 次以上

10. 立卧撑(试验耐力及综合体力,见图 10。说明:一组动作包括:①预备姿势为直立。②两腿并拢下蹲,双手扶地。③两臂支撑身体,两腿向后蹬直,用脚尖着地。④脚尖蹬地,双腿向前收拢,还原成下蹲姿势。⑤直立,还原成预备姿势。规定男做 20 组,女做 10 组。)完成情况。



图 10

- A. 不能按规定数量完成动作  
B. 做完动作后,上气不接下气,胸部难受  
C. 做完动作后,气喘吁吁,说话困难  
D. 做完动作后,呼吸较为急促  
E. 做完动作后,无异常感觉

### 评分标准

每题 A 记 1 分, B 记 2 分, C 记 3 分, D 记 4 分, E 记 5 分。做完 10 套动作之后,根据计分标准将各套动作的得分相加,算出总分,再查对下表,即可得知你的体力年龄。

### 诊断结果

体力年龄 \_\_\_\_\_

|         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 试验总分(分) | 50 | 48 | 46 | 43 | 40 | 37 | 35 | 32 | 28 | 24 | 20 | 16 | 12 | 10 |
| 体力年龄(岁) | 优秀 | 20 | 22 | 25 | 27 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |

## 心理健康度测试

测试目标

心理健康度

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

请根据你的实际情况回答下列问题。

#### 测试题

##### 测验 A

以下十题,如有适合你的,请打个“√”。

1. 在读书时传来电视的声音,也满不在乎。
2. 吃苹果比较喜欢连皮一起啃下去。
3. 最近早上醒来,感到精神特别清爽。
4. 在玩电子游戏而输给人家时,不气馁,想下一次扳回来。
5. 着手做的事,不到最后绝不罢手。
6. 跟人家相约,都必定在约定时间之前抵达。
7. 看电视遇到播广告,就换别的频道看看。
8. 看到老朋友或同学在马路对面,会大声招呼。
9. 穿越马路,会急步快走。
10. 最近又交了新朋友。

##### 测验 B

在最近半年,有没有发生过以下情况,如有适合你的,请打个“√”。

1. 夜里睡觉时,做过像是脖子被人掐住的噩梦。
2. 曾经看到异性眼眸而感到浑身发毛。
3. 在没想到的地方碰到熟人。
4. 曾经光看朋友的表情,就知道他在想什么。
5. 曾经以分秒之差赶不上火车或公车。
6. 曾经觉得好像被陌生人跟踪。
7. 曾经觉得有人憎恨你。
8. 你的情人(或配偶)曾经对第三者抱有好感。
9. 曾经有过当想念某人,就接到对方的电话。
10. 你的情人(或配偶)曾经遭遇事故或不幸。

### 评分标准

在测验 A 和测验 B 中,每一个“√”按 5 分计算。各算出总分。然后从测验 A 的总分扣除测验 B 的总分,再加 50 分上去,就是你所得的分数。依你的分数,推断你的健康状况。

### 诊断结果

29 分以下:你会毫无缘由地烦躁和焦虑,浑身倦怠。这时候身体略感不适,就很容易患大病。虽然与一般疲倦没有什么差异,但因而生场大病的可能性很高。

30~60 分:最近的健康状况不算很好,或工作操劳或游玩过度而没有好好休息。如以为身体棒、撑得住而一直逞强,疲劳会趁虚大举侵入。为预防病倒,宜放慢生活脚步,调适一下。

61~80 分:有正常且适度的健康状态。生活安定且有规律,身心保持均衡。只要三餐正常而睡眠充足,任何疲劳都可立即消失。恢复精力也很快。

81 分以上:精力足,烦恼少,心情舒畅。但就因事事得心应手,无往不利,或趁势横冲直撞而无法克制。所以这时应该要留意的,不是健康与疾病,而是伤害或事故。

## 第2节 生活愉快度测试

**现**代人不会仅仅满足于身心健康,如果对于目前的生活不满足,就不会感到生活的喜悦,谁都希望自己的生活愉快而充实。那么,应尽量保持愉快而积极的情感,持有乐观的生活态度。你目前的生活愉快吗?你是否持有乐观的生活态度呢?下面测试可帮你了解自己。

## 生活充实、愉快度测试

测试目标

生活充实、愉快度

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下面的题目是要你反省目前的生活，看看自己是否生活得愉快而充实。对下列问题不要过多思考，轻松坦然地作出最适合你的选择。

#### 测试题

1. 你是以助人为乐事吗？
  - A. 是的，别人要求我帮助时，我很少拒绝
  - B. 是的，要是我所能做的事真能对别人有帮助的话
  - C. 实际上我不以此为乐。但是当我感到应该为别人做的时候，或者由于某种原因使我感兴趣的话，我是可以做的
2. 你的睡眠状况属于哪一种？
  - A. 睡得实，入睡没有什么困难
  - B. 睡不实，容易醒来
  - C. 睡得实，但入睡困难

3. 你是否有需要独自一个人呆着的时候？
  - A. 非常需要 ,我最平静安宁和最有创造力的时候就是我自己一个人的时候
  - B. 不 ,我喜欢有人和我在一起
  - C. 我不讨厌独自一人呆着 ,但也不特别需要它
4. 你认为保持你的环境整洁的重要性如何？
  - A. 非常重要 ,我可以容忍别人的邋遢 ,但对自己从不这样
  - B. 是重要的 ,实际上我希望我更整洁一些就好了
  - C. 比较重要 ,我是相当整洁的 ,但对不整洁也不那么在乎
  - D. 不重要 ,我宁愿在一所杂乱但人们感到轻松的屋子里 ,也不愿呆在一所整洁但人人谨小慎微的屋子里
5. 你最不喜欢选择什么样的人做朋友？
  - A. 媚上欺下 ,自命不凡
  - B. 欺软怕硬 ,对那些没有反抗能力的人十分凶狠
  - C. 野心勃勃 ,举止粗野
6. 你亲近的人中发生了不幸时(如亲人的病故) ,你会怎样对待他？
  - A. 我会尽力劝慰他 ,使他振作起来
  - B. 我会和他一样难过 ,他受到伤害 ,如同我自己受到伤害一样
  - C. 我要让他了解我很难过 ,但我还和平常一样对待他
7. 你遵守时间吗？
  - A. 非常遵守 ,我的时间观念很强
  - B. 非常不遵守 ,即使我提前出发 ,也不会按时到达
  - C. 不一定 ,有的事情上我遵守 ,有的事情上我不遵守
  - D. 遵守 ,我一般都是按计划到达的
8. 如果有人对你无理 ,你对他的愤怒会持续多久？
  - A. 很长一段时间 ,对于无理举动 ,我轻易不会宽恕的

- B. 我不会生气的,因为生气是头脑中的忧虑的产物  
 C. 时间不长,我会生气,但不会怀恨在心  
 D. 我不会老是生气,但以后会提防他
9. 你找爱人的第一个条件是什么?  
 A. 美貌            B. 富有  
 C. 有知识        D. 能和谐相处  
 E. 爱情至上      F. 相互了解
10. 你的社交态度是哪种?  
 A. 我乐意和少数亲密的朋友来往  
 B. 我善于交际,有好几百人都熟悉  
 C. 我有好多朋友,但和他们往来不多,我一般是和来看我的人来往

### 评分标准

|      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 题号   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 正确答案 | B | A | C | C | B | C | D | C | D | C  |

### 👉 诊断结果

- 2个以下 那么在你的生活中是没有多少乐趣的。  
 3~5个 已经不错了。  
 6个 相当不错,这表明你在生活中有许多愉快的时刻。  
 7个以上 您的生活是相当充实而愉快的。

## 生活充实指数测试

测试目标

生活充实指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

一个人如果对目前的生活不满意,即使有健康的身体和万贯家财,也不会感到生活的喜悦,你对目前的生活满意吗?你的生活充实吗?请对下列题目作出“是”或“否”的选择。

### 测试题

1. 不大和别人交往。 ( )
2. 没什么特殊的爱好。 ( )
3. 不大喜欢公司的上司和同事。 ( )
4. 经常和家人发生口角。 ( )
5. 吃饭时不感到愉悦。 ( )

6. 工作是件很痛苦的事情。 ( )
7. 常常一有钱便购买想要的东西。 ( )
8. 对将来并不持乐观的态度。 ( )
9. 无论干什么都高兴不起来。 ( )
10. 不大希望受别人的重视。 ( )
11. 经常埋怨单位不在自己家周围。 ( )
12. 生活中没什么波折,却也快乐不起来。 ( )
13. 常常因工资少而感到不满。 ( )
14. 常常想转到别的单位去。 ( )
15. 认为各方面都有许多不如意的地方。 ( )

**评分标准**

每题答“否”记1分,答“是”不记分。然后将各题得分相加,得出总分。

 诊断结果

0~5分:对自己的工作和生活怀有不满情绪,很少从生活中得到乐趣,这样的人有一定的心理障碍,因而很难自我完善。当然如果坦率地得出较低的评价,应该说这样的人具有自我改善生活中的问题 and 自我启发的积极态度。但是你必须清楚地意识到,自己究竟对工作和生活中哪些东西感到不满,以及不满产生的症结,从而积极地把不满感转化为上进的动力。

6~9分:生活充实程度一般。

10~15 相当满足于现在的生活,精神上也充实。但其中也有这样的人:对现实生活的种种不满没有要解决的欲望,甚至有意识地加以回避和隐瞒。这样的人很难掌握自我改善的具体对象。不排除心理的疙瘩,就不能真正过上满意的生活。如果是坦诚地回答问题,就证明在生活上和工作中心情是欢畅的,生活很充实,对任何事情都能正确地做出判断和决策。

自我  
评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 生活乐观度测试

|      |       |
|------|-------|
| 测试目标 | 生活乐观度 |
|------|-------|

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

请看下面 18 张图画。每张图的左边写有 6 种情绪,这些情绪可能与图中人物的情境有关。每一种情绪都有“是”“否”两种选择答案。如果你觉得图中人物的情境与给定的情绪相同,就在“是”栏下打“√”;反之,就在“否”栏下打“√”。注意不要花费很多时间斟酌,应当顺其自然,依你个人的反应选答。

### ☞ 测试题

题目 1            是    否



|      |     |
|------|-----|
| 高兴   | A B |
| 忧虑   | B A |
| 心神不安 | B A |
| 兴致勃勃 | A B |
| 信心   | A B |
| 多疑   | B A |

题目 2 是 否



|    |     |
|----|-----|
| 难过 | B A |
| 争吵 | B A |
| 平静 | A B |
| 多疑 | B A |
| 高兴 | A B |
| 紧张 | B A |

题目 3 是 否



|    |     |
|----|-----|
| 美丽 | A B |
| 忧虑 | B A |

危 险            B A  
期 待            A B  
信 心            A B  
害 怕            B A

题目 4            是 否



高 兴            A B  
孤立无援        B A  
信 心            A B  
兴 奋            A B  
担 忧            B A  
事 故            B A

题目 5            是 否



侵 犯            B A  
危 险            B A  
兴致勃勃        A B  
安 静            A B

高兴            A B  
紧张            B A

题目 6            是 否



信心            A B  
幸福            A B  
不和            B A  
忧虑            B A  
娱乐            A B  
不高兴          B A

题目 7            是 否



多疑            B A  
希望            A B  
担忧            B A  
顺从            B A  
幸福            A B  
高兴            A B

题目 8 是 否



- |       |     |
|-------|-----|
| 危 险   | B A |
| 恐 怖   | B A |
| 高 兴   | A B |
| 醉 醺 醺 | A B |
| 美     | A B |
| 事 故   | B A |

题目 9 是 否



- |         |     |
|---------|-----|
| 恐 慌     | B A |
| 兴 致 勃 勃 | A B |
| 顺 从     | B A |
| 扫 兴     | B A |
| 高 兴     | A B |
| 信 心     | A B |

题目 10          是 否



- |         |     |
|---------|-----|
| 安 静     | A B |
| 失 望     | B A |
| 后 悔     | B A |
| 不 和     | B A |
| 不 高 兴   | B A |
| 兴 致 勃 勃 | A B |

题目 11          是 否



- |       |     |
|-------|-----|
| 不 高 兴 | B A |
| 无 知   | A B |
| 信 心   | A B |
| 失 望   | B A |
| 消 沉   | B A |
| 宽 慰   | A B |

题目 12 是 否



|      |     |
|------|-----|
| 失 望  | B A |
| 高 兴  | A B |
| 兴致勃勃 | A B |
| 多 疑  | B A |
| 悲 哀  | B A |
| 幸 福  | A B |

题目 13 是 否



|      |     |
|------|-----|
| 困 惑  | B A |
| 兴致勃勃 | A B |
| 乐 趣  | A B |
| 失 望  | B A |
| 同 情  | B A |
| 愉 快  | A B |

题目 14            是   否



- |      |   |   |
|------|---|---|
| 危 险  | B | A |
| 兴致勃勃 | A | B |
| 侵 犯  | B | A |
| 事 故  | B | A |
| 安 静  | A | B |
| 紧 张  | B | A |

题目 15            是   否



- |      |   |   |
|------|---|---|
| 困 惑  | B | A |
| 难 过  | A | B |
| 情 欲  | B | A |
| 侵 犯  | B | A |
| 兴致勃勃 | A | B |
| 欢 快  | A | B |

题目 16 是 否



- |      |   |   |
|------|---|---|
| 侵犯   | B | A |
| 幽默   | A | B |
| 多疑   | B | A |
| 兴致勃勃 | A | B |
| 信心   | A | B |
| 紧张   | B | A |

题目 17 是 否



- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 幽默  | A | B |
| 担忧  | B | A |
| 遗失  | B | A |
| 信心  | A | B |
| 不高兴 | B | A |
| 多疑  | B | A |

题目 18 是 否



- |     |     |
|-----|-----|
| 高 兴 | A B |
| 多 疑 | B A |
| 欢 快 | A B |
| 危 险 | B A |
| 害 怕 | B A |
| 期 待 | A B |

**评分标准**

无论在“是”或“否”栏中,只统计你选择“A”的数目(选择“B”不记),每选择一个“A”就得1分,其总分就是测验的分数。根据总分和你的年龄,查看下表,就可以知道你的乐观水平了。

| 14~16岁<br>分数 | 17~21岁<br>分数 | 22~30岁<br>分数 | 30岁以上<br>分数 | 乐观<br>水平 |
|--------------|--------------|--------------|-------------|----------|
| 85~106       | 88~106       | 90~106       | 71~106      | 非常强      |
| 59~84        | 64~87        | 70~89        | 67~70       | 强        |
| 51~58        | 52~63        | 60~69        | 54~66       | 中偏强      |
| 41~50        | 43~51        | 46~59        | 35~53       | 中偏弱      |
| 0~40         | 0~42         | 0~45         | 0~34        | 弱        |

 诊断结果

**非常强** 你有很乐观的态度 ,对生活充满了信心。你的思想完全向外界敞开。你坦荡无疑 ,对生活的积极态度令人羡慕。

**强** 你面对日常难事 ,仍持乐观和自信的态度。因为你对生活有积极态度 ,所以虽然失败了 ,但仍能乐观自娱。

**中偏强** 你的乐观水平在常态范围之内 ,但有增强的发展趋势。

**中偏弱** 你的乐观水平在常态范围之内 ,但有减弱的发展趋势。面对严峻的生活 ,你有悲观和多疑的倾向。你今后要努力乐观一些。

**弱** 对生活的态度 ,你悲观多于乐观。要知道 ,乐观的态度会帮助你轻松而顺利地渡过生活难关。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

### 第3节 生活方式、饮食科学测试

—— 个人的身心健康很大程度上依赖于他的生活方式,依赖于生活中诸方面的持续平衡。随着生活水平的日益提高,人们的饮食结构发生了巨大的变化,要求饮食科学化。那你的生活方式饮食习惯是否科学,下面测试可帮你了解。

## 生活方式科学化测试

测试目标

生活方式科学化

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

对下列问题请根据你的实际情况作出回答。

#### 测试题

1. 你对第二天上班需带的一些东西,是这样准备的:
  - A. 当天晚上全部整理好
  - B. 家中的东西本来就井井有条,随时即可取用
  - C. 每天早上得费时费力去找
2. 当你准备第二天早些起床时,你是这样做的:
  - A. 预先上好闹钟
  - B. 请家人到时候喊
  - C. 自信到时能醒来
3. 你早上醒来以后,总是:
  - A. 从容起床,轻微锻炼一下再着手干要干的事情
  - B. 立即跳下床开始学习
  - C. 估计时间还来得及,就在被窝里“舒服一会”
4. 你的早餐通常是这样安排的:

- A. 有稀有干 ,细嚼慢咽
  - B. 不管冷热干稀 ,吃几口就走
  - C. 因时间来不及了 ,下顿再补
5. 你动身上班的时候总是这样掌握的 :
- A. 提前一会儿到达
  - B. 不紧不慢正点到达
  - C. 慌慌张张 ,经常迟到
6. 你度过节假日的方式是 :
- A. 事先无打算 ,凭即兴的方式度过
  - B. A 和 C 兼有
  - C. 事先有安排 ,例如买好电影票、戏票 ,或计划好逛公园、会朋友等
7. 不管任务多重、工作多忙 ,我和我的同事们都爱开开玩笑 ,说说笑话 :
- A. 有时候如此
  - B. 每天都如此
  - C. 很少如此
8. 你对文化体育活动的基本态度是 :
- A. 不感兴趣 ,从不沾边
  - B. 只是以一个旁观者的身份参加
  - C. 只要有可能 ,从不放过
9. 假如自己的身体出现不适或重病 :
- A. 不当回事儿 ,等挺不住才去看医生
  - B. 自己随便找些药服用
  - C. 认真看医生 ,了解病情 ,并得到及时治疗
10. 接待来访客人、会见朋友 ,对我来说意味着 :
- A. 增加不快和烦恼
  - B. 浪费时间
  - C. 增进了解 ,活跃生活
11. 你每天晚上就寝的时间大约是 :

- A. 凭自己的兴趣  
B. 把事情干完即睡  
C. 大体在同一时间睡
12. 如果和朋友、同事对某问题的认识产生分歧,你一般这样解决:
- A. 坚持己见,争论不休  
B. 你认为没有必要争论而免开尊口  
C. 表明自己的观点,但不争论
13. 空暇时,你是否经常和朋友侃大山?
- A. 经常这样,并感到很愉快  
B. 从来没有  
C. 偶尔一次
14. 你有喝茶的习惯吗?
- A. 不喜欢  
B. 偶尔喝一点  
C. 很喜欢,且懂得茶道
15. 早晨起床后你是:
- A. 先洗脸、刷牙,然后再煮稀饭  
B. 先煮饭,再洗脸刷牙  
C. 不一定

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

根据下列表格,将各题得分相加,统计总分。

| 得分<br>题号 | 选项 | A | B | C |
|----------|----|---|---|---|
|          | 1  |   | 3 | 1 |
| 2        |    | 1 | 3 | 5 |
| 3        |    | 1 | 3 | 5 |
| 4        |    | 1 | 3 | 5 |
| 5        |    | 1 | 3 | 5 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 6  | 5 | 3 | 1 |
| 7  | 3 | 1 | 5 |
| 8  | 5 | 3 | 1 |
| 9  | 5 | 3 | 1 |
| 10 | 5 | 3 | 1 |
| 11 | 5 | 3 | 1 |
| 12 | 5 | 3 | 1 |
| 13 | 1 | 5 | 3 |
| 14 | 5 | 3 | 1 |
| 15 | 5 | 1 | 3 |

### 诊断结果

15—30分：生活方式科学文明。你能巧妙地安排生活，这对你从事的工作、学习都会产生积极的影响。文明合理的生活方式使你不断获得充沛的精力，并使你生活得丰富多彩。

31—60分：生活方式尚好。你初步掌握了安排生活的艺术，在一般情况下，能轻松自如。但是在生活紧张、情绪不佳时，就会出现手忙脚乱的情况。要想使自己精力更充沛，更能适应高效率学习和工作，应对生活方式做些调整。

61—75分：生活方式落后。你可能认为生活的艺术性对你无关紧要，因为你自认为目前生活得还不错。实际上，你的身心健康已受到伤害，对此毫无觉察是因为你占有年龄的优势。懂得此点之后，宜尽早纠正不良生活习惯，使自己将来生活得更幸福。

### 自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 饮食安排科学指数测试

测试目标

饮食安排科学指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

你是否对饮食很重视？如果重视的话，你可曾考虑过自己对饮食的安排是否科学合理？请回答下面 15 个小测试，对照一下，看看你自己的饮食安排如何，相信会有收获。

#### 测试题

1. 你早中晚进餐很有规律吗？
  - A. 大体正常
  - B. 偶尔有一餐不吃
  - C. 基本上每天只吃两餐
2. 你经常边走路边吃东西吗？
  - A. 从来不这样
  - B. 偶尔这样
  - C. 经常如此
3. 你主食、主菜和配菜是否搭配着吃？

- A. 基本上不搭配着吃
  - B. 三餐都搭配着吃
  - C. 每天有两餐搭配着吃
4. 你在吃饱时,是否还同意再“加”一点,从而导致吃得过饱?
- A. 基本上吃得过饱
  - B. 保持八分饱
  - C. 有时过饱,有时过少
5. 你很注意食品的结构吗?
- A. 不注意
  - B. 有时注意
  - C. 经常注意
6. 你吃东西很快吗?
- A. 不,非常慢
  - B. 是的,很快
  - C. 比一般人稍微快一点
7. 你是否经常吃速成食品或市售熟菜?
- A. 几乎每天都吃
  - B. 有时吃
  - C. 基本不吃
8. 是否每天喝牛奶或脱脂奶粉?
- A. 每天都喝
  - B. 从来不喝
  - C. 每周3~4次
9. 你是否边看书或看电视,边吃东西?
- A. 是的
  - B. 不
  - C. 偶尔这样
10. 你每天都吃富含蛋白质的食物吗?
- A. 有一餐吃或基本不吃

- B. 每天两餐  
C. 几乎每餐都吃
11. 你在情绪激动、精神不安时,是否吃得比平时还多呢?  
A. 比平时多  
B. 和平时一样多  
C. 比平时少
12. 你是否每餐都吃蔬菜?  
A. 是的,餐餐吃  
B. 几乎不吃  
C. 每天1~2餐
13. 你是否常吃浅色蔬菜?  
A. 几乎不吃  
B. 每周3~4次  
C. 基本每天吃
14. 是否常吃素油烹调的菜肴?  
A. 不常吃  
B. 基本每天吃  
C. 每周3~4次
15. 你能列举出昨天你吃过的所有东西吗?  
A. 不能,一点也想不起来  
B. 全能列举出来  
C. 只能举出一部分

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

根据下面的表格,将各题总分相加,统计总分。

|    |    |   |   |
|----|----|---|---|
| 得分 | 答案 |   |   |
|    | A  | B | C |
| 题号 |    |   |   |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 1  | 3 | 2 | 1 |
| 2  | 3 | 2 | 1 |
| 3  | 1 | 3 | 2 |
| 4  | 1 | 3 | 2 |
| 5  | 1 | 2 | 3 |
| 6  | 3 | 1 | 2 |
| 7  | 1 | 2 | 3 |
| 8  | 3 | 1 | 2 |
| 9  | 1 | 3 | 2 |
| 10 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | 2 | 3 | 1 |
| 12 | 3 | 1 | 2 |
| 13 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | 1 | 3 | 2 |
| 15 | 1 | 3 | 2 |

### 诊断结果

26—35分 :饮食安排较为科学。你同大部分人一样 ,饮食比较规律 ,也较注重营养。不过请你再仔细对照一下计分表 ,看看哪些方面不太注意 ,以便今后改正。

15—25分 :饮食安排不够科学。你不太重视饮食的营养 ,而且饮食也没有规律。有时还会受情绪影响 ,高兴时 ,一餐可以吃很多 ,烦恼时什么也咽不下。请你从现在起就开始注意饮食卫生 ,注意营养的搭配和饮食习惯 ,并按照上面试题中的每一最高分的选择去做。

36—45分 :饮食安排科学。你的得分很高 ,说明你对饮食很讲究 ,非常注意饮食中的营养和饮食习惯。相信你一定有个很健康的体格 ,希望你保持下去。

## 第 9 章

### 领导者的道德智商测试

**商** 品社会一大特色是广告化。每天通过广播、电视、报刊及所有的传播媒介，厂家或其代言人各出奇招，不遗余力替自己吹嘘。在众多吹嘘声中，也有一两个老实人居然自承其短，说质量不能完全保证，望顾客慎重云云。广告公司暗自嘀咕：既然说东西有问题，谁还敢来买，是疯了傻了？出乎意料的是，人们纷纷拥向那家商店；“问题”商品很快销售一空。

谁说“诚实”将成为历史名词？上面的例子不是显示了它在时代大潮中的独特魅力吗？

在人的交往中，“诚”更具有永恒的地位。要想打开别人的心扉，就必须先具“诚”恳之心。现代社会复杂多变，人彼此间的“防卫”心理较强，你只有诚实待他，使他感到安全，他才会对你不设防。曲意逢迎、投人所好也许会给你带来暂时的好处，但再有技巧的外交手腕也难长久裹藏并不诚实的心灵。一旦真相暴露，你将永远失去别人的信任。

## 第1节 领导者诚信度测试

**商**战中,诚信度是企业成功的法宝,人际关系中,诚信度是基石,一个没能诚信的领导者,其领导的企业不会长久,其人际关系也不会良好。

## 领导者诚实指数测试

测试目标

领导者诚实指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

这里有一个简便的方法，能让你在短时间内了解自己的诚实程度。有兴趣者可以坦诚地设想你在以下假设情形下的所为，将你的选择写在题后括弧中。

#### 测试题

1. 你本来答应妻子早些回家一起接待她的老同学，但下班前一位相熟的同事，坚邀你去看一个流动剧团的表演。当你回到家时，客人已离去了，你会托辞说有紧急公务缠身吗？
  - A. 很可能，否则怎么说呢
  - B. 不，告诉她你的不得已
  - C. 相机行事
2. 如果你捡到一只装有 1000 元钱和失主身份证的皮包，你会把现金取出而将皮包抛在原处吗？
  - A. 不会的

- B. 也许 ,如果当时我非常需要钱的话  
C. 我会 ,我不这样做 ,别人也会这么做的
3. 你想在自己的住房旁边再造一间杂物储藏室 ,房管员认为这是违章建筑。但同时他又暗示 ,如果你给他一点“好处” ,就可以同意你建房 ,你会这样做吗 ?  
A. 会的 ,何必因小失大呢  
B. 说不准  
C. 绝不
4. 你将房子卖给了一个愿意直接支付现金的人 ,有人建议你只将房价的一半上报税务局 ,反正交易是买卖双方私下进行的。你会依此行事吗 ?  
A. 有可能  
B. 为什么不呢  
C. 还是按规定办——全报
5. 商店采取送货上门、账单支付的形式。他们卖出一台 1000 元的电视机 ,却寄给你一张 60 元的账单 ,你就按账单付钱吗 ?  
A. 当然 ,责任并不在于我呀  
B. 不 ,这太缺德了  
C. 可能会 ,也可能不会
6. 在一家豪华旅馆住宿 ,你在客房里看到一只你十分喜爱且又迫切需要的浴室防滑垫 ,你会在离开的时候随身带走吗 ?  
A. 不  
B. 是的 ,反正也不会被发现  
C. 很难说
7. 你和一位同事在一家收费昂贵的饭店里小聚 ,同事付完帐后将收据递给你 :“告诉公司 ,你是因商议公事而邀对方吃了顿午餐 ,这样你就能报销 50 元。”你会接受他的建议吗 ?

- A. 不,帐不是我付的,何必再去捞额外的好处呢
- B. 是的,何乐而不为
- C. 看情况
8. 在旅馆休息大厅,你摘下金表,而后忘了带上。等你发觉回来寻找时,表已不翼而飞。你的财产保险不包括对丢失的赔偿,但如果你宣称表是在客房中被窃的,你便可以得到赔偿。你会对保险公司作这种宣称吗?
- A. 会的,我无辜遭此大祸难道不该得到补偿吗
- B. 可能会
- C. 不,那不是冤枉了饭店吗
9. 为了及时赶上晚宴,你闯红灯,撞上了迎面开来的汽车,这将使你的驾驶执照被扣。如果你申辩说当时开车很小心,只是被迎面开来的汽车灯光照得睁不开眼,才造成了这桩事故,审判员也许会对你宽大处理。你会这么说吗?
- A. 是的
- B. 不知道
- C. 不,既然敢做就该敢当
10. 你要卖掉自己的摩托,有个人已付了定金。后来一位顾客愿以高出200元的价格买下,极力怂恿你回绝前一人,说自己不打算出卖了,并奉还定金,你会这么做吗?
- A. 有可能
- B. 是的,卖主是我,想卖给谁是我的自由
- C. 不,我不能对第一个人失信

**评分标准**

按照计分表为你打分,并统计出总分。

| 得<br>分<br>题<br>号 | 答<br>案 |   |   |
|------------------|--------|---|---|
|                  | A      | B | C |
| 1                | 0      | 2 | 1 |
| 2                | 2      | 1 | 0 |
| 3                | 0      | 1 | 2 |
| 4                | 1      | 0 | 2 |
| 5                | 0      | 2 | 1 |
| 6                | 2      | 0 | 1 |
| 7                | 2      | 0 | 1 |
| 8                | 0      | 1 | 2 |
| 9                | 0      | 1 | 2 |
| 10               | 1      | 0 | 2 |

 **诊断结果**

总分得 20 分者:你是位品格高尚的志诚君子,你的诚实出自本心的善良。

总分得 14—19 分者:你还是一位值得赞扬的诚实者,你偶尔的扯谎可能是出于不得已的苦衷。

总分得 8—13 分者:你是个在诚实与谎言之间摇摆不定的人,主要看你当时什么念头占上风。

总分得 1—7 分者:你扯谎是常事,但有时偶尔会受良心的责备。

总分得 0 者:你是个不可救药的骗子,但仍希望你改过,诚实是高尚的品德,你应当努力拥有它。

## 对朋友的诚意度测试

测试目标

对朋友的诚意度

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下列题目中,每题有3个备选答案,根据你的实际情况,选择一个适合你的答案。

#### 测试题

1. 你得知一位朋友的隐私,内容很尴尬,但极富娱乐性,是茶余饭后的谈资,你会:
  - A. 对所有人都和盘托出
  - B. 告诉别人但隐去姓名
  - C. 保守秘密
2. 一位同乡,经常向人借东西不还,现在他(她)想向你借一件乐器,你会:
  - A. 想都不想就借给他
  - B. 告诉他你没有这种乐器
  - C. 拒绝他并讲清原因
3. 朋友不小心把你的相机跌在地上,你会:
  - A. 告诉他,你反正就要买一架新的照相机
  - B. 请他赔偿你的损失

- C. 拒绝他的赔偿 ,但批评他的冒失
4. 与你最要好的朋友最近参加了一个古怪的外国宗教团体 ,你会 :
- A. 就此避开他
- B. 不说什么 ,尝试与他继续做朋友
- C. 向他解释 :假如他要与那些信仰怪异的人打交道 ,你宁愿与他绝交
5. 有人肯定你的朋友正在招惹麻烦 ,你会 :
- A. 与他断交 ,你不想卷入不愉快的事件和大麻烦中
- B. 与他坦诚地谈谈
- C. 一切如常 ,装作看不见
6. 在你看来 ,一位真正的朋友应该 :
- A. 将一切事情都告诉你
- B. 将你想知道的事告诉你
- C. 保留他自己的事情
7. 如果你的老朋友急需钱用 ,找你帮助 ,而你有能力借给他 ,你会说 :
- A. 拿去用吧 ,我很高兴能帮助你
- B. 比较以前你常常帮我的忙 ,这实在微不足道
- C. 保留自己的心事
8. 你想向朋友借游戏机用用 ,你会 :
- A. 间接地向他暗示
- B. 直接去向他借
- C. 有了钱自己去买 ,打消借的念头
9. 你的朋友去外地出差 ,买了一套难看的衣服 ,你会 :
- A. 告诉他你很欣赏
- B. 坦率地告诉他你不喜欢
- C. 不加评论
10. 你觉得整体而言 ,你的朋友 :
- A. 比你更有天分和才智

- B. 在天分和才智上不及你  
C. 跟你的智力程度差不多

### 评分标准

根据表格,将各题得分相加,统计总分。

| 得<br>分<br>题<br>号 | 答 案 |   |   |
|------------------|-----|---|---|
|                  | A   | B | C |
| 1                | 1   | 2 | 3 |
| 2                | 2   | 1 | 3 |
| 3                | 3   | 1 | 2 |
| 4                | 2   | 3 | 1 |
| 5                | 1   | 3 | 2 |
| 6                | 1   | 3 | 2 |
| 7                | 2   | 3 | 1 |
| 8                | 1   | 2 | 3 |
| 9                | 1   | 2 | 3 |
| 10               | 2   | 1 | 3 |

### 诊断结果

21~30分:说明你对朋友有很强的诚意,和朋友们来往密切。当你需要他们的时候,他们总会效劳的。

15~20分:说明你对朋友的诚意一般,你有一些朋友,但有时你并不了解他们。

10~14分:说明你对朋友的诚意较差,对自己比对他人更感兴趣,这使你很难与别人建立起真正的情感联系。

## 第2节 领导者包容力测试

包

容量是指一个人能够接受不同的意见、见解和习惯、道德观等各方面的能力。包容力强的人,一般对社会上的各种现象都有较深广的见识和阅历,因此社会适应性也较好。而包容力弱的人,对社会问题的见识不够丰富,加之性格比较直率、偏激,因此社会适应性较差。提高包容力有助于增强心理健康。那你的包容力如何,下面测试可以帮你找到答案。

## 包容力测试

测试目标

包容力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

请根据你的实际情况作出答案。

#### 测试题

1. 半夜被邻家婴儿的哭声吵醒,你是否感到愤怒异常?  
A. 是的 B. 有一点 C. 否
2. 倾听和自己相反的意见,你是否感到很困难?  
A. 是的 B. 有一些 C. 否
3. 你对在剧场中打手机的人是否感到很厌烦?  
A. 是的 B. 有一些 C. 否
4. 你是否认为对于不听话的小孩要经常加以处罚?  
A. 是的 B. 不确定 C. 否
5. 你是否认为只有勤奋的劳动者才应有高收入?  
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
6. 在饭馆吃饭,比你后来的人的菜已经上桌,你是否会大发雷霆?  
A. 是的 B. 不确定 C. 否
7. 你是否可以接受一些与自己意见不同人的看法?  
A. 是的 B. 不确定 C. 否

8. 你是否认为一流的运动员就要保持最佳状态去参赛？  
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
9. 你是否对最新流行的服饰都能够接受？  
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
10. 你是否对现在一些人养宠物存在一些看法？  
A. 是的 B. 有一点 C. 否
11. 你是否认为老人不应该穿戴新潮服饰？  
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
12. 自己计划出去游玩,你是否愿意去征求别人的意见？  
A. 是的 B. 不确定 C. 否
13. 你是否认为说话过激的人是很难相处的？  
A. 是的 B. 不一定 C. 否
14. 在会议上,有与你持不同看法的人发言,你是否能够坦然面对？  
A. 是的 B. 不确定 C. 否
15. 你是否总对上司的批评感到不愉快？  
A. 是的 B. 不完全是 C. 否

**评分标准**

根据下列表格,将各题得分相加,统计总分。

| 题号 | 得分 |   |   | 题号 | 得分 |   |   |
|----|----|---|---|----|----|---|---|
|    | A  | B | C |    | A  | B | C |
| 1  | 0  | 1 | 2 | 9  | 2  | 1 | 0 |
| 2  | 0  | 1 | 2 | 10 | 0  | 1 | 2 |
| 3  | 0  | 1 | 2 | 11 | 0  | 1 | 2 |
| 4  | 0  | 1 | 2 | 12 | 2  | 1 | 0 |
| 5  | 0  | 1 | 2 | 13 | 0  | 1 | 2 |
| 6  | 0  | 1 | 2 | 14 | 2  | 1 | 0 |
| 7  | 2  | 1 | 0 | 15 | 0  | 1 | 2 |
| 8  | 0  | 1 | 2 |    |    |   |   |

 诊断结果

21分以上 :说明你有很强的包容力。

10~20分 :说明你的包容能力一般 ,可能在个别事上不太能容人。

9分以下 :说明你的包容力较差。

自我  
评价

.....

.....

.....

.....

.....

# 第10章 领导者的前途预测

## 第 10 章

### 领导者的前途预测

---

**理**想是人生的奋斗目标 ,展示着人生的方向和道路 ,体现着人们未来的向往与追求。理想同时也体现了一个人的整体的心理面貌 ,是由认识、情感、意志、个性等多种心理因素共同构成的。面对激烈的商业竞争社会 ,竞争意识是成功的关键 ,应有高的抱负水平和成就动机 ,应有强烈的目标意识。这些 ,都关系前途的美好 ,而你对自己的这些方面了解吗?下面的测试可以帮你了解你将来的前途情况。

## 第 1 节 美好理想和前途测试

**每**个人都期望有美好的理想和前途,而对未来的预测是可以根据你现在的一些心理或个性来衡量,你的事业是否会成功,你是否有强烈的竞争意识是你前途美好的关键。

## 事业成功指数测试

测试目标

事业成功指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下列题目中 ,每题均有三个备选答案 ,  
根据你的实际情况 ,选择一个适合你的答  
案。

#### 测试题

1. 对于团体的工作 ,你抱着 :
  - A. 热心参加的态度
  - B. 漠不关心的态度
  - C. 十分厌烦
2. 你对工作的态度是 :
  - A. 宁肯做待遇低些但价值高的工作
  - B. 认为工作只不过是了解决生活
  - C. 一心一意只做报酬高的工作 ,不理睬工作有没有意义
3. 当自己逐渐变老时 ,你同时会 :
  - A. 积累更多的知识或者技能
  - B. 内心感到恐惧与不安
  - C. 毫无感觉 ,不予理会

4. 对于交朋友,你会感觉到:
  - A. 十分重要,因此在平时你就喜欢与人交往,注意礼貌,争取友谊
  - B. 以为友谊很平常,不必重视
  - C. 友谊无价值,不如孤独自处
5. 对于报章刊物的看法:
  - A. 认为有注意的必要,因此常选择性阅读,以了解世界大事,学习新的知识
  - B. 当作是茶余饭后的消遣,可有可无
  - C. 不予注意,认为与其看报章,不如去看戏
6. 对于服装,你的态度是:
  - A. 要求端正、整齐,不必奢华
  - B. 只要能保暖适体,不必讲究
  - C. “先敬罗衣后敬人”,对服装十分讲究
7. 当你孤独寂寞时,你就会:
  - A. 去找朋友,或去找些事情来做
  - B. 独自去散散步,或者去看看戏
  - C. 闭门胡思乱想来打发时间
8. 当自己有缺点的时候,你就:
  - A. 承认自己的缺点,极力设法改正
  - B. 如果没有人发觉,就不予理会,也不自我检讨
  - C. 即或有人指点,也极力否认
9. 对于生活开支,你:
  - A. 精打细算,量入为出,养成储蓄的习惯
  - B. 认为只要不欠债就行
  - C. 今朝有酒今朝醉,不必有什么计划
10. 当遇到困难时,你就:
  - A. 找出产生困难的原因,并且把遇到挫折当做是一次经验和教训
  - B. 内心不安,设法找人来帮忙

- C. 独自悲哀 感到消极 对前途无望
11. 当别人批评你时 ,你就 :
- A. 冷静地考虑别人的意见 ,如果是对的 ,就予以接受 ;不当的也不随便发怒 ,只找机会辩白一下
  - B. 不理睬别人的批评 ,不作任何反应
  - C. 对别人的批评 ,一概表示不满 ,并且与人争吵
12. 对男女关系的看法 ,你认为 :
- A. 男女地位是平等的 ,彼此是合作的关系 ,任何一方均不应抱利用对方的心理。和异性朋友来往 ,不可存有邪念
  - B. 男女之间应保持相当距离
  - C. 男女关系很平常 ,可以很随便
13. 当别人遇到困难时 ,你就 :
- A. 首先判断对方遇到的是什么困难 ,如果有援助的必要 ,就立即去帮助对方
  - B. 不问理由 ,尽力去助人
  - C. 认为这是别人的事 ,采取袖手旁观的态度
14. 对事物的‘新’或‘旧’的看法 :
- A. 认为事物不必分新旧 ,好不好要看价值如何
  - B. 一视同仁
  - C. 只接受新的事物 ,旧的一概不要
15. 你对生活的安排是采取 :
- A. 拟定一年的计划 ,在一年之中又按月拟定具体的工作和学习目标
  - B. 请他人为自己安排 ,或者仿照他人的生活计划
  - C. 认为过一天算一天 ,不必做什么安排

**评分标准**

每题 A 记 5 分 ,B 记 2 分 ,C 记 0 分。各题得分相加 ,统计总分。

 诊断结果

60分以上: 优等。你对生活和事业抱有崇高理想,能面对现实,遇见困难挫折能设法克服,能与人合作,创造事业。

40~59分: 中等。你对生活和事业有一定想法,基本上能正视现实,对大部分困难和挫折能想方设法克服,但有时也会产生悲观消极的念头。

39分以下: 说明你对各种问题的认识尚不清楚,或抱有错误观念,对克服困难缺乏信心。你必须加紧练习,锻炼自己,多多交友,才能创造美好的前途。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 竞争意识指数测试

|      |        |
|------|--------|
| 测试目标 | 竞争意识指数 |
|------|--------|

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

科学家发现,人的潜力无论是智力还是体力,都是很大的。只要对事业进取不息,每个人都有成功的可能。下列题目中,1~7题都有5个备选答案:A.完全不同意,B.部分不同意,C.不能确定,D.部分同意,E.完全同意;8~10题也都有5个备选答案:A.很弱,B.较弱,C.一般强,D.较强,E.很强。请根据自己的实际情况,选择一个最适合你的答案。

### 测试题

1. 和同条件的人相比,你能作出比他们更大的成绩吗?
2. 你能积极参加能表现自己能力和价值的任何活动而不谦让吗?
3. 别人时刻想超过你,你相信他们有时会采用一些不正当的手段吗?

4. 当你知道和你条件相当的人作出成就时,你有不服气的感觉,并也想做点事试试吗?
5. 你认为,人生就是一场竞争,适者生存,优胜劣汰吗?
6. 你十分乐意选择有一定困难、意义重大的工作吗?
7. 你好像不被人接受,即使你出于好心?
8. 如果愿意与别人合作,其合作程度从弱到强为 A、B、C、D、E,你选择什么程度?
9. 竞争对成就的作用,从弱到强为 A、B、C、D、E 的话,你认为你在哪个程度上?
10. 人们之间的竞争程度,从弱到强为 A、B、C、D、E,你认为你在哪个程度上?

### 评分标准

每题 A 记 1 分, B 记 2 分, C 记 3 分, D 记 4 分, E 记 5 分。各题得分相加,统计总分。

### 👉 诊断结果

- 24 分以下:你的竞争意识和进取性较弱。
- 25~34 分:你的竞争意识和进取性一般。
- 35~44 分:你的竞争意识和进取性较强。
- 45 分以上:你的竞争意识和进取性很强,祝你成功。

### 自我评价

.....

.....

.....

.....

## 第 2 节 目标意识测试

人们追求目标是为了满足自己的情绪和愿望,目标会使人的行为具有方向性,引导人的行为去达到某种结果;人根据自己的意图或确定的目标作出反应和行动。所以,目标具有激励作用,是组织行为学中激励理论的一个重要内容。你的目标意识如何,实现目标的信心指数多大,下列测试可帮你达到了解自己的目的。

## 目标意识测试

测试目标

目标意识

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

目标的树立是行动的开始。目标的选择在人的一生中并不是静止的,而是随着人生的不同周期发生着变化。目标引发了活动,赋予活动以全部意义。目标意识就是指你人生目标实现的可能性大小。请对下列各题作出“是”或“否”的回答,便可知。

### 测试题

1. 时刻想到实现目标。 ( )
2. 用数字、文字来表示目标。 ( )
3. 对没实现目标感到焦躁不安。 ( )
4. 经常想起实现目标的一切手段。 ( )

5. 在睡梦中常常得到众人的帮助。 ( )
6. 经常受到偶然事件的启发。 ( )
7. 着手做事情时总是抱着必胜的信念。 ( )
8. 无论做什么事都习惯于具体的思考分析。 ( )
9. 明确规定自己将来的目标。 ( )
10. 常常闭着眼睛想象目标。 ( )
11. 习惯于在大脑中描绘目标。 ( )
12. 有很多把自己一直向往的事情变为现实的事例。 ( )
13. 在做什么事情时 ,大多有意识地使用潜在意识。 ( )
14. 把意识集中在额前 ,有时会看见什么似的。 ( )
15. 做任何事情都不会产生不行的念头。 ( )

**评分标准**

每题答“是”计 1 分 ,答“否”计 0 分。各题得分相加 统计总分。

 诊断结果

- 0~3分 :目标意识很低。
- 4~6分 :目标意识较低。
- 7~9分 :目标意识一般。
- 10~12分 :目标意识较高。
- 13~15分 :目标意识很高。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 目标实现的信心指数测试

测试目标

目标实现的信心指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

请根据你的实际情况对下列题目作出“是”或“否”的回答。

#### 测试题

1. 规定的目标一定要实现。 ( )
2. 成就是我的主要目标。 ( )
3. 心中思考的事情往往立即付诸实施。 ( )
4. 对我来说,做一个谦和宽容的胜利者与取胜同样重要。 ( )
5. 不管经历多少失败也毫不动摇。 ( )
6. 谦虚常常比吹嘘会获得更多的益处。 ( )
7. 我的成就是不言自明的。 ( )

8. 我实现目标的愿望比一般人更强烈。 ( )
9. 充满只要做必然能成功的自信。 ( )
10. 他人的成功不会诋毁我的成功。 ( )
11. 我所做的工作本身蕴含着价值,我并不是为了奖赏而工作。 ( )
12. 我有自己独特的其他任何人不具备的优点。 ( )
13. 认准的事情坚决干到底。 ( )
14. 对工作的集中力高,持久性长。 ( )
15. 往往马上实现大脑的闪念。 ( )
16. 失败不能影响我的真正价值。 ( )
17. 对自己的评价不受别人的观点左右。 ( )
18. 信赖他人一起合作。 ( )
19. 一件一件地实现要做的事情。 ( )
20. 为了实现目标往往全力以赴。 ( )
21. 相信自己有应付困难的能力。 ( )

22. 常常盼望良机来临。 ( )
23. 很少对自己有消极想法。 ( )
24. 与专心思考相比,更多的是身体力行。 ( )
25. 目标一旦确定马上实施。 ( )
26. 一直得到许多人的帮助。 ( )
27. 尽可能地充分利用自己的才干与能力。 ( )

### 评分标准

每题“是”计 1 分;“否”计 0 分。各题得分相加 统计总分。

### 👉 诊断结果

- 0~5 分 :说明你实行目标的信心很低。
- 6~11 分 :说明你实行目标的信心较低。
- 12~17 分 :说明你实行目标的信心一般。
- 18~23 分 :说明你实行目标的信心较高。
- 24~27 分 :说明你实行目标的信心很高。

## 目标与现实差距测试

测试目标

目标与现实差距

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

下列题目中,每道都有3个备选答案,根据你的实际情况,选择最适合你的选择。

#### 测试题

1. 我希望我的朋友擅长交际,无须具备文艺才能。  
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
2. 我对性情急躁、爱发脾气的人,也能以礼相待。  
A. 是的 B. 介于二者之间 C. 不是的
3. 我愿意使我的生活方式像一个：  
A. 艺术家 B. 不确定 C. 会计师
4. 我认为目前最缺少的是：  
A. 理想主义者 B. 不确定  
C. 脚踏实地的实干家
5. 一个人应该：  
A. 思考人生的真正意义 B. 不确定  
C. 踏踏实实地工作和学习
6. “百折不挠、再接再厉”的精神似乎被人们忽视了。

- A. 是的    B. 不一定    C. 不是的
7. 我喜欢从事戏剧、音乐、歌舞、新闻采访等工作：  
A. 是的    B. 不一定    C. 不是的
8. 在童年时 ,我最喜欢读：  
A. 神话幻想故事    B. 不确定  
C. 战争故事
9. 当有人对我大发其火时 ,我总是：  
A. 设法使他镇静下来    B. 不太确定  
C. 也会发起火来
10. 当人们表扬我的时候 ,我总觉得很羞怯、窘促。  
A. 是的    B. 介于二者之间    C. 不是
11. 我向来都对机械、汽车等发生兴趣。  
A. 是的    B. 介于二者之间    C. 不是
12. 我喜欢：  
A. 有几个对我很严格但又富有感情的朋友  
B. 介于二者之间    C. 不受别人的干涉
13. 和循规蹈矩的人交谈时：  
A. 我很有兴趣 ,并有所得  
B. 介于二者之间  
C. 他的思想简单 ,使我厌烦

|             |
|-------------|
| <b>评分标准</b> |
|-------------|

| 题号 | 得分 |   |   | 题号 | 得分 |   |   |
|----|----|---|---|----|----|---|---|
|    | A  | B | C |    | A  | B | C |
| 1  | 0  | 1 | 2 | 8  | 2  | 1 | 0 |
| 2  | 0  | 1 | 2 | 9  | 0  | 1 | 2 |
| 3  | 2  | 1 | 0 | 10 | 0  | 1 | 2 |
| 4  | 2  | 1 | 0 | 11 | 0  | 1 | 2 |
| 5  | 2  | 1 | 0 | 12 | 0  | 1 | 2 |

|   |       |    |       |
|---|-------|----|-------|
| 6 | 0 1 2 | 13 | 0 1 2 |
| 7 | 2 1 0 |    |       |

 诊断结果

15~26分:充满幻想、狂放不羁。你通常忽视生活细节,只以主体需求为动机,把当时的兴趣等主观因素作为行为的出发点。你可能富有创造性,但容易不切实际,好冲动,因而容易被人误解。要学得现实点。

11~14分:踏实能干。你能妥善处理理想与现实之间的关系,是一个既有理想又能干的人。

0~10分:现实、合乎成规。你循规蹈矩,做事合乎成规,力求妥善合理。通常先斟酌现实条件,然后决定取舍,不鲁莽从事。在关键时刻,也能保持镇静。但有时可能过分重视现实,缺乏激情,不妨偶尔幻想一下。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 信念合理度测试

测试目标

信念合理度

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

## 测试说明

人们对一类事物的共同看法,称为信念,它有理性和非理性的一面,理性的信念可创造愉快的生活,实现自己的人生目标,而非理性的信念则使人们逃避现实,缺乏忍耐,人生目标无法实现。那你是否具备合理的信念呢?请对下列各题作出“是”或“否”的回答。

 测试题

1. 我们应该得到每一位对自己重要的人的喜爱和赞许。  
( )
2. 无论别人怎样看待我们,我们都是有价值的人。  
( )
3. 我们应该非常有能力,在各个方面都有成就,这样我们才有价值。  
( )

4. 我们尽全力去做事情 ,若失败 ,只是我们的努力失败 ,我们的价值不会因此而受损。  
( )
5. 有些人是卑鄙的、丑恶的 ,他们应该受到严厉的指责和惩罚。  
( )
6. 一个人做了错事 ,并不等于说他就是一个坏人。  
( )
7. 如果事情非己所愿 ,那将是很糟糕和可怕的。  
( )
8. 事情很少像我们所喜欢的那样发生 ,若事情有可能改变 ,我们应尽力争取 ,若不能 ,则接受现实。  
( )
9. 不幸福、不愉快是由外界环境造成的 ,我们必须控制它们。  
( )
10. 情绪是由我们对事件的知觉、态度和评价所产生的 ,是可能改变和控制的。  
( )
11. 逃避困难、挑战和责任要比面对它们更容易些。  
( )
12. 承担责任、面对困难与逃避它们相比 ,是合适的态度。  
( )
13. 因为危险的、可怕的事情随时随地都可能产生 ,所以我们要时时刻刻地加以警惕。  
( )
14. 我们要设法避免那些可能发生的危险事情 ,如无法避免 ,则应设法减轻后果。  
( )
15. 我们必须依靠他人 ,而且应该有一个比自己强的人做依

靠。

( )

16. 我们应该独立并勇于承担责任 ,但并不拒绝别人的帮助和关心。

( )

17. 过去的经历决定和影响当前的行为 ,并且这种影响力将永远存在。

( )

18. 过去的经验是重要的 ,但产生过去经验的条件与现在的情况是不相同的 ,所以过去经验对现在的影响是有限的。

( )

19. 我们应该为别人遇到的难题、困扰而紧张和烦恼。

( )

20. 我们尽力帮助那些遇到困难的人 ,若无效 ,也应接受现实。

( )

21. 对碰到的每一个问题 ,我们应该有一个正确的、完善的解决方法 ,若找不到这个答案 ,就会痛苦一生。

( )

22. 我们努力寻找解决问题的可行方法 ,而不苛求那些不存在的绝对完美的方法。

( )

**评分标准**

单数题答“是”记 0 分 ,答“否”记 1 分 ;双数题答“是”记 1 分 ,答“否”记 0 分。各题得分相加 ,统计总分。

 诊断结果

0~5分 :你的信念基本上不合理。

6~11分 :你的信念合理度较低。

12~17分 :你的信念基本上合理。

18~22分 :你的信念比较合理。

自我  
评价

.....

.....

.....

.....

.....

### 第 3 节 领导者成功倾向测试

**每** 一个有理想、有抱负的人都会渴求着事业的成功。那要怎样才能获取事业的成功呢？从心理学的角度来说，成就动机是人适应社会的动力源泉，是人类的抱负、雄心和获得成功的强烈冲动，甚至决定着人们在人生的攀登中最终达到的高度。那你的成就动机如何，抱负水平指数程度，事业的成就感如何？下面测试可帮你了解。

## 成就动机指数测试

测试目标

成就动机指数

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

人在从事自己认为有重要意义和社会价值的活动中,希望取得完满的结果、尽善尽美的成绩,这种强烈的愿望和需求就是成就欲或成就动机。成就动机能激励实现既定的目标。你的成就动机如何?下面测试可帮你了解自己。请选出你认为最佳的答案。

### 测试题

1. 时间的隐喻(比喻)  
你喜欢哪一种象征时间的比喻?
  - A. 平风浪静的海面
  - B. 飞驰中的骑士
  - C. 逃跑中的贼
  - D. 月夜中漫长的小道
2. 时间的描写

你认为下面哪几个形容词最适合于描写你对时间的观念？可选 3~5 个。

尖锐、活泼、空虚、缓和、紧张、阴郁、开朗、寒冷、深厚。

### 3. 过去事件的时间

你不要查阅任何参考资料或询问别人，判别一下下列事件发生在何时？

| 内容 \ 判别   | 你记忆的日期 | 实际日期 | 你的判断 |    |    |
|---|--------|------|------|----|----|
|   |        |      | 正确   | 太早 | 太迟 |
| A. 朝鲜战争爆发<br>B. 古巴导弹危机<br>C. 赫鲁晓夫下台<br>D. 马丁·路德·金遇刺 |        |      |      |    |    |

### 4. 检查一下你的表

请你检查一下你的手表或床边的闹钟，确定其准确程度，然后与标准时间对照，填入下表：

你的钟表时间\_\_\_\_\_时\_\_\_\_\_分

标准时间\_\_\_\_\_时\_\_\_\_\_分

你的钟表 正确\_\_\_\_\_快\_\_\_\_\_分 慢\_\_\_\_\_分

### 5. 了解时间

请找一个人帮忙，选择一间不受干扰的安静房间，把所有的表都拿开，不能看书报杂志。你可以收听轻音乐之类的节目，但不能听有时间暗示的收音节目。当助手决定开始后，你摒弃一切他念，保持心情沉寂。当助手决定结束时，在他报出时间之前，你判断自己坐在房间里过了多久。记下后填入下表：

你的判断\_\_\_\_\_分

实际时间\_\_\_\_\_分 正确\_\_\_\_\_ 超过\_\_\_\_\_分

不足\_\_\_\_\_分

 诊断结果

1. 选择 B 或 C ,成就动机高 ,选择 A 或 D ,成就动机低。
2. 选择“ 开朗、尖锐、活泼、紧张 ”等词者 ,成就动机高 ;选择“ 空虚、缓和、阴郁、寒冷、深厚 ”等词者 ,成就动机低。
3. 事件的实际发生时间为 :
  - A. 朝鲜战争爆发于 1950 年 6 月 25 日 ;
  - B. 古巴导弹危机在 1962 年 10 月 16 日—29 日 ;
  - C. 赫鲁晓夫下台在 1964 年 10 月 ;
  - D. 马丁·路德·金遇刺在 1968 年 4 月 5 日。如果你的答案普遍比实际时间晚 ,说明成就动机较高 ;否则较低。因为成就动机高的人对事情的经过比较担心 ,常把过去的事件回忆得与现实接近些。
4. 如果你的表比标准时间走得快 ,说明成就动机高 ;反之 ,如果表走得慢一些 ,则成就动机低。
5. 如果你估计的时间接近或多于实际经过的时间 ,说明成就动机较高 ;如果估计得过于短暂 ,说明成就动机低。因为你担心失去时间。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 抱负水平测试

|      |      |
|------|------|
| 测试目标 | 抱负水平 |
|------|------|

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下面有十个“抱负水平”测评题目,你可以通过自测大致了解你目前抱负水平的状况。每题有五个选择,A—完全不同意;B—比较不同意;C—拿不准;D—比较同意;E—完全同意。请你选择其中的一个。

### 测试题

1. 做一件事情,当结果与我的估计相符时,我就感到很满意,否则,即使别人说我成功了,我也会感到不满意。
  - A. 完全不同意
  - B. 比较不同意
  - C. 拿不准
  - D. 比较同意
  - E. 完全同意
2. 通常,对所做的事,我要求达到的标准往往要高于一般人。

- A. 完全不同意
  - B. 比较不同意
  - C. 拿不准
  - D. 比较同意
  - E. 完全同意
3. 对感兴趣的事 ,我都能尽力而为 ;对不感兴趣的事 ,干好干坏我都无所谓。
- A. 完全不同意
  - B. 比较不同意
  - C. 拿不准
  - D. 比较同意
  - E. 完全同意
4. 我觉得 ,做出成就是人生最重要的、最幸福的事情 ,这样即使苦些也值得。
- A. 完全不同意
  - B. 比较不同意
  - C. 拿不准
  - D. 比较同意
  - E. 完全同意
5. 每做一事 ,我通常都从工作方法上入手。
- A. 完全不是这样
  - B. 比较不是这样
  - C. 拿不准
  - D. 比较这样
  - E. 完全这样
6. 我经常成功 ,失败很少。即使失败了 ,我也会在别的方面寻找弥补。
- A. 完全不同意
  - B. 比较不同意
  - C. 拿不准

- D. 比较同意
  - E. 完全同意
7. 我好胜心强 ,从不服输。
- A. 完全不同意
  - B. 比较不同意
  - C. 拿不准
  - D. 比较同意
  - E. 完全同意
8. 如果有几件事 ,重要程度相同、难易不等 ,从易到难程度为 A、B、C、D、E ,我会选择 :
- A. 最容易的
  - B. 比较容易的
  - C. 中等难度的
  - D. 比较难的
  - E. 最难的
9. 如果人们做某种事 ,预先有标准的话 ,从低到高用 A、B、C、D、E ,我会选择 :
- A. 最低标准
  - B. 较低标准
  - C. 标准适中
  - D. 较高标准
  - E. 最高标准
10. 如果用 A、B、C、D、E 表示干一番事业的愿望程度 ,我会选择 :
- A. 根本不想
  - B. 不太想
  - C. 愿望适中
  - D. 较想
  - E. 非常想

**评分标准**

| 得分<br>题号 | 答案 | A | B | C | D | E |
|----------|----|---|---|---|---|---|
| 1        |    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2        |    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3        |    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4        |    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5        |    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6        |    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7        |    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8        |    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9        |    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10       |    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

40~50—A, 25~39—B, 10~25—C。

 **诊断结果**

**A——抱负水平很高**

你的事业心很强,成就动机很高,办事追求成功、完美,不喜欢半途而废。如果一件事没办好或失败了,你会感到非常不满意。你经常生活在一种紧张、焦虑的氛围中。你也许应该为自己创造一种轻松愉快的气氛来调剂身心,使工作完成得更为出色。

**B——抱负水平适中**

你有较强的事业心和工作能力,能妥善处理好自己的能力和任务完成水平之间的关系,失败了能正确对待。你身心健康,但还要不断提高自己的工作能力。

**C——抱负水平较低**

你的事业心不强,不喜欢争强好胜,只求过一种安稳的日子。你对自己的工作标准提得过低,这样不利于你能力的充分发挥和提高。你应该在工作上严格要求自己,向有事业心和进取精神的同志学习,在奋斗中实现自己的价值,以获取别人的尊敬。

知识集锦

抱负水平的影响因素

一般来说,要成功地完成一件事,除了需要外界提供客观的有利的条件外,更主要取决于一个人的能力和抱负水平。

抱负水平是一个人对自己将要做的一些事的完成水平所提出的一种期望。有关研究表明,完成同等难度任务的两个能力相当的人,抱负水平高的那个要比抱负水平低的那个更能充分发挥自己的潜力,把任务完成得更好。

那么,一个人的抱负水平跟哪些因素有关呢?有关研究认为与下列各方面有关:①从成长过程看,父母成就大小,父母对孩子支持、鼓励程度,都会影响一个人的抱负水平;②社会气氛也影响个体的抱负水平。有一个报告证明中国五六十年代及改革开放以后这两代人的成就水平整体上要高于其它几代人;③从个人经历看,一个人受教育的程度、竞争意识的强弱及成功、失败与他的抱负水平有直接关系;④个人自我估计越高,抱负水平也越高。

当然,一个人的抱负水平以中上或上为最好。过高或过低的抱负水平都不利于充分发挥个人的潜能。这些是值得认真注意的。

## 事业成就感测试

测试目标

事业成就感

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

请根据你的实际情况作“是”或“否”的回答。

#### 测试题

1. 你是否有工作的理想和目标？ ( )
2. 你对目前的工作,是否当作是自己的终身事业？ ( )
3. 你是否有进修的计划？ ( )
4. 你是否经常注意科学知识？ ( )
5. 你是否研究别人在事业上成功的原因？ ( )
6. 在工作上你是否从来没有“力不从心”的感觉？ ( )
7. 你能爱惜时间和利用时间吗？ ( )

- ( )
8. 你处理工作时 ,能分轻重缓急吗 ? ( )
9. 在工作上遇到困难 ,你是否从来没有急躁的感觉或者消极的表现 ? ( )
10. 你对工作的选择是否很谨慎 ? ( )
11. 当别人在工作上有困难时 ,你会乐意帮忙吗 ? ( )
12. 你见到别人做成功一件事时 ,是否从不妒忌 ? ( )
13. 你对工作是否有竞争的心理 ? ( )
14. 在办公的时间里 ,你是否很少闲聊 ? ( )
15. 你对同事是否从不随便批评 ? ( )
16. 当别人对你提出一些工作上的意见时 ,你能虚心接受吗 ? ( )
17. 你是否能谨慎地相信别人 ? ( )
18. 在工作上你能发表独到的见解吗 ? ( )
19. 你能否时时勉励那些在工作上表现消极的人 ? ( )
20. 你是否很关心自己的事业 ,时时研究能促进工作效率的方法 ? ( )
21. 你感到负责是一件愉快的事情吗 ? ( )

22. 你有阅读的习惯和计划吗? ( )
23. 你是否能遵守诺言、不令人失望? ( )
24. 你是否时时检讨自己,并为工作拟定计划? ( )
25. 你能体会到人生以服务为目的的意义吗? ( )

### 评分标准

每题答“是”记4分,答“否”不计分。各题得分相加,统计总分。

### 👉 诊断结果

39分以下:说明你对工作和事业缺乏诚意和兴趣,事业成就感较低。

40~59分:说明你的事业成就感一般。

60分以上:说明你对事业有计划,能努力工作,事业必有所成就。

### 自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 成功倾向测试

|      |      |
|------|------|
| 测试目标 | 成功倾向 |
|------|------|

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

每个人对成功赋予的意义不同,如有人认为事业成功,有人认为家庭成功,有人认为成功即获得权力,有人认为成功即指获得金钱。那你对成功赋予的意义是什么呢?请对下列各题作出“是”或“否”的选择。

### 测试题

1. 快乐的意义对我来说比钱重要得多。 ( )
2. 假如我知道这项任务必须完成,那么困难和压力并不能困扰我。 ( )
3. 有时候成败的确能论英雄。 ( )
4. 我对自己所犯的 error 非常严厉。 ( )

- ( )
5. 名誉对我来说极为重要。 ( )
6. 我的适应能力非常强,知道什么时候将会改变,并为这种改变做好准备。 ( )
7. 一旦下定决心,就会坚持到底。 ( )
8. 我很喜欢别人把我看成是个身负重任的人。 ( )
9. 我有些嗜好花费很高,我有能力去享受。 ( )
10. 我很小心地将时间和精力花在某一个计划上,如果我知道它会有积极的和正面的成果。 ( )
11. 我是一个团体的成员,让自己的团体成功比获得个人的认可更重要。 ( )
12. 我宁愿看到一个计划拖迟,也不愿无计划、无组织地随便完成。 ( )
13. 我以能够正确地表达自己的意思为荣,但是我必须确定别人是否能正确了解我。 ( )
14. 我的学习情绪是很高昂的,有用不完的精力,很少感到精力枯竭。 ( )
15. 常识和良好的判断对我来说,比了不起的点子更有价值。 ( )

**评分标准**

第 1 题选“是”记 0 分,选“否”得 1 分;第 2~15 题选“是”记 1 分,选“否”记 0 分。将各题得分相加,算出总分。

 **诊断结果**

0~5 分:成功的意义对你来说,是圆满的家庭生活和精神生活,而不是权力和金钱的获得,因为你能从工作之外得到成就感,因此,你可能不适合去爬高位,这个建议可以帮助你专注在实现自我的目标上。

6~10 分:也许你根本就没有想到去争取高位,至少在目前是如此。你有了这个能力,但是你还准备做出必要的牺牲和妥协。

11~15 分:你有获得权力和金钱的倾向,要爬上任何一个组织的高峰对你来说是非常容易的事情,而且你通常办得到。

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 工作主动性测试

测试目标

工作主动性

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

下列题目中,每题都有3个备选答案。  
根据你的实际情况,选择一个最适合你的  
答案。

#### 测试题

1. 在工作中,你愿意：
  - A. 和别人合作
  - B. 不确定
  - C. 自己单独进行
2. 在接受困难任务时,你总是：
  - A. 有独立完成的信心
  - B. 不确定
  - C. 希望有别人的帮助和指导
3. 你希望把你的家庭设计成：
  - A. 拥有自身活动和娱乐的个人世界
  - B. 邻里朋友交往活动的一部分
  - C. 介于 A、B 之间

4. 你解决问题 ,多借助于 :
  - A. 个人独立思考
  - B. 和别人展开讨论
  - C. 介于 A、B 之间
5. 你青春年少时 和异性朋友的交往 :
  - A. 较多
  - B. 一般
  - C. 比别人少
6. 在社团活动中 ,你是否是积极分子 ?
  - A. 是的
  - B. 那要看我有没有兴趣
  - C. 不是
7. 当别人指责你古怪不正常时 ,你 :
  - A. 非常生气
  - B. 有些生气
  - C. 我行我素
8. 到一个新城市找地址 ,你一般是 :
  - A. 向别人问路
  - B. 自己看地图
  - C. 介于 A、B 之间
9. 在工作中 ,你喜欢独自筹划而不愿别人干涉
  - A. 是的
  - B. 说不准
  - C. 我喜欢与人共事
10. 你的学习多依赖于 :
  - A. 阅读书刊
  - B. 参加集体讨论
  - C. 介于 A、B 之间

**评分标准**

根据下列表格,将各题得分相加,统计总分。

| 得分<br>答案<br>题号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| A              | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2  |
| B              | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0  |
| C              | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1  |

 **诊断结果**

15~20分:你自立自强,当机立断。通常能够自作主张,独立完成自己的工作,不依赖别人,也不受社会舆论的约束。同时,你无意控制和支配别人,不嫌弃别人,但也无需别人的好感。你的自主性很强。

11~14分:你能够在一般性的问题上自作主张,并能够独立完成,但对某些高难度的问题常常拿不定主意,需要他人的帮助。你的自主性一般。

0~10分:你依赖、随群、附和。通常愿意与别人共同工作,而不愿独自做事。常常放弃个人主见,附和众议,以取得别人的好感。因为你需要团体的支持以维持自信心,你不是真正的乐群者。应多培养一些自主性。

## 第 11 章

### 领导者经营管理能力测试

---

**领**导者的经营管理很大程度上与领导者的个性有关,要求他们是开拓型人才,而开拓型人才的重要特点是要能适应各种变化,具有强烈的创新意识和好奇心,想成为哈佛经理的人,首先应对自己的经营管理能力有一个大致的了解,看自己是否具备从事管理工作的美好素质。而下面的测试可以帮你了解自己。

## 第 1 节 经营管理能力测试

**经**济、政治体制的改革为广大有志于成为“老板”的人提供了一个充分展露自己管理才华的机会。那么,你具备从事管理工作的美好责任吗?你是否具备领导者所要求的素质,如具有开拓型的性格、处理好公务关系的能力、能正确处理与下属的沟通等。这些,下面测试可使你进行自我了解,以更好地设计自己的人生。

## 经营管理能力自测

测试目标

经营管理能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

下面从变化、兴趣、适应、管理四个方面来测试你是否适宜现代的经营管理工作，请根据你的实际情况作出相应的回答。

#### 测试题

##### 测验一

假如您已知自己的生活将发生如下变化，您是否仍能愉快地从事管理工作？

1. 您将越来越多地涉及管理 和技术的联系越来越少。  
( )
2. 一旦决定搞管理，就不能半途而废。即使您想再去搞技术，也是办不到的，因为技术的进步太快了。  
( )
3. 您将从一个可靠的领域，即一个对自己所做的事情有把握的领域，转向一个无论可利用的人力，还是工作实绩都无把握的领域。  
( )

4. 您必须大大扩大知识面和兴趣范围,而丝毫不能将兴趣集中到一点或致力于一个专业。

( )

5. 您必须放弃您在专业上所取得的成就,为自己能渐渐支配更多的人,组织越来越多的活动及帮助其他专业人员取得成功而感到满足。

( )

### 测验二

1. 如果让您去选择一个不同于现在工作的职业,您喜欢做一个:

- A. 医生
- B. 勘探员

2. 您喜欢读哪一方面的书?

- A. 地理学
- B. 心理学

3. 您喜欢怎样度过一个忙碌的夜晚?

- A. 做新家具
- B. 和朋友游戏

4. 如果某人耽误您的时间,您会怎么办?

- A. 总是很耐心
- B. 往往要发火

5. 您喜欢做哪件事?

- A. 会见陌生人
- B. 看展览会

6. 您喜欢别人称赞您:

- A. 善于合作
- B. 足智多谋

7. 每样东西都有放置处所且应各就各位,这对您来说:

- A. 很重要
- B. 不怎么重要

8. 如果您同某个人意见大相径庭,您将怎么办?
  - A. 力求最大限度的统一,使争论最少
  - B. 将在价值、原则及政策上的分歧争论个水落石出
9. 您是否能很容易地放下正在阅读的一本很有趣的故事书?
  - A. 能
  - B. 不能
10. 在一出戏中,您喜欢演哪种角色?
  - A. 富兰克林式的政治家
  - B. 查理斯·凯特林式的发明人和工程师

测验三

1. 您作出从事管理工作的决定,是否与您的能力、兴趣、品质、个性和目标相一致?  
( )
2. 您是否能比从事技术工作更出色地施展出您的才能?  
( )
3. 您是否具有从事管理工作的必要条件?  
( )
4. 是否曾期待过“将来投入管理工作中去”?  
( )
5. 您肯定管理工作能使自己得到个人心理上的更大满足吗?  
( )
6. 您是否对本企业的情况有一个全面的了解?  
( )
7. 您熟悉您所在企业不同部门的不同要求和不同管理方法吗?  
( )
8. 您是否很容易从这一部门转到另一部门?  
( )

9. 您已确定了今后 5 到 10 年的奋斗目标吗？ ( )
10. 您肯定现在的工作更能达到您的目的？ ( )
11. 您是否意识到在管理阶层中,存在更强有力的竞争对手？ ( )
12. 您肯定自己能充分正视这些竞争吗？ ( )
13. 您是否更注重人而不是工作？ ( )
14. 您更喜欢和别人在一起工作吗？ ( )
15. 您能很容易地找到合作者吗？ ( )
16. 您自愿帮助别人吗？ ( )
17. 您知道人们为什么如此表现吗？ ( )
18. 您的同事和朋友是不是认为您随和？ ( )
19. 假如您已意识到帮助别人时要牺牲个人利益,是否仍能这样做？ ( )
20. 朋友喜欢请教您吗？ ( )
21. 您愿意得到别人的扶助吗？ ( )
22. 您能在变化莫测的情况下灵活处事,在一时混乱的情况下泰然处之吗？ ( )

23. 当所有的梦想都不能如愿以偿时 ,您仍能快活吗 ? ( )
24. 当对自己的决定的后果尚无把握时 ,您觉得烦躁不安吗 ? ( )
25. 您是否觉得能信任他人 ,他人也能信任您 ? ( )
26. 您能很容易地消除人际隔阂吗 ? ( )
27. 您在工作中注重人和主观因素吗 ? ( )
28. 您擅长利用他人吗 ? ( )
29. 您同样擅长鼓励自己的下级吗 ? ( )
30. 您是否注意自己的行为品德 ? ( )
31. 您有时是否觉得自己的言论象是来自别人的观点 ? ( )
32. 您曾努力从别人的立场出发寻求解决问题的方式吗 ? ( )
33. 您觉得自己很善于广泛结交各种各样的人 ,并在使用人时尽可能发挥其独特的作用吗 ? ( )

#### 测验四

您赞成还是反对下列说法 :赞成的请打“√”,不赞成的不打标记。

1. 每个专业人员都有类似的个性和要求 ,应该同等对待 ,用同一种方式去领导他们。 ( )
2. 对专业人员来说 ,最重要的报酬是得到较多的钱。 ( )

- ( )
3. 一个有能力的管理人员,初次见到一位专业人员便能对他作出评价。
- ( )
4. 精神不振、牢骚满腹可以认为,是由于没有竞争对手和兴趣而引起的,不是天生懒惰。
- ( )
5. 管理人员应该不去管专业人员的情绪。
- ( )
6. 不要对专业人员的某项成果加以赞扬。因为那样的话,他们将很难被管理,而且会马上申请提薪。
- ( )
7. 使专业人员提高工作效率的最有效的方法是告诫他们随时有失业的危险。
- ( )
8. 一组专业人员总比一个人更能完善地解决问题。
- ( )
9. 若一个管理人员称职,那么他必须象每个专业人员那样熟悉其专业。
- ( )
10. 了解本企业中每个人的个性,对防止士气低落大有益处。
- ( )
11. 如果一个管理人员对某专业人员提出的问题答不上来,他应该说:“我不知道,我找一下答案告诉您。”然后继续做自己的事。
- ( )
12. 在作出与专业人员有关的决定时,管理人员总是应该让他们参与制定。
- ( )
13. 专业人员往往对要求他们提建议的管理人员不太尊重。

- ( )
14. 知己知彼同等重要。 ( )
15. 一个称职的管理人员 ,应该较注重参谋而不是监督。 ( )
16. 即使持反对意见 ,管理人员也应该执行上级的旨意。 ( )
17. 管理人员千万不要授权给自己管理下的专业人员。 ( )
18. 重要的是分清每个专业人员的贡献 ,而不是赞赏专业人员所在的集体。 ( )
19. 一般来说 ,专业人员大多要求‘区别’对待。 ( )
20. 管理的最重要的作用之一是提供信息及减少挫折。 ( )

**评分标准**

测验一 ,如果您在发生上述四到五种变化时仍能适应 ,那么您适合干管理工作。

测验二 ,适合搞管理工作的人 ,通常回答如下 :1A 2B 3B 4A 5A 6A 7B 8A 9A 10A。

测验三 ,上述三十三个问题中 ,您有十六个以上回答“是” ,那就有可能领导一个棘手的企业。

测验四 ,下列说法较为正确 :4 ,10 ,11 ,12 , 14 ,15 ,18 ,19 20。

 诊断结果

如果您选择的答案有 80% 与上述四部分一致,那么您适合于搞管理工作。

如果您选择的答案有 50%—80% 与上述一致,那么您在经过长期锻炼之后亦可做管理工作。

如果您选择答案的正确率不到 50%,那么您最好另找能发挥您才华的职业。因为一般说来,您是缺乏管理者的素质和才能的。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 开拓型人才测试

测试目标

开拓型人才

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

开拓型人才以全新的观念、卓越的才华和执着的追求赢得了人们普遍的尊敬和信赖,你是否具备开拓型人才的气派、开拓型人才的智慧呢?请在下面题中你认为符合你实际情况的答案上打“√”。

### 测试题

1. 我对自己的前途充满信心。
  - A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
2. 为了最终的目标,我不顾暂时的得失。
  - A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
3. 我经常花很多时间考虑别人对我的看法。

- A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
4. 我做一件事主要是自己觉得应该去做 ,而不是为了赢得别人的赞同。
- A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
5. 在好多事情上 ,我总是瞻前顾后、犹豫不决。
- A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
6. 凭直觉解决问题对我来说是很少有的 ,也是不可靠的。
- A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
7. 美的东西往往能使我长时间激动不已 ,以至于让旁人感到无法理解。
- A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
8. 那些经常沉湎于“奇特”念头中的人 ,是不切实际的。
- A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
9. 在解决问题的过程中 ,我常常分析时很快 ,但综合时很慢。
- A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意

10. 我认为追求尽善尽美是不明智的。
  - A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
11. 我是一个与传统观念格格不入的人。
  - A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
12. 许多人之所以感到烦恼,一个重要的原因是他们对好多事情都太认真了。
  - A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
13. 有时我觉得自己真是太孤独了,仿佛一个人被遗忘在了世界上。
  - A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
14. 如果某一问题令我一筹莫展,我会很快放弃原来的想法,从别的方面去寻找解决的方法。
  - A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
15. 坦率地说,我不是一个优秀的预言家。
  - A. 非常同意
  - B. 同意
  - C. 不同意
16. 我的人际关系很好。
  - A. 非常同意
  - B. 同意

- C. 不同意
17. 我通常凭自己的“直觉”去思考问题,而且事情总是如我所预料的那样发生了。
- A. 非常同意  
B. 同意  
C. 不同意
18. 凡是我不喜欢做的事,我很少去做。
- A. 非常同意  
B. 同意  
C. 不同意
19. 只要是我爱干的事,即使希望只有百分之一,我也会去试一下。
- A. 非常同意  
B. 同意  
C. 不同意
20. 失败常使我伤透了心,我不认为自己是一个非常有毅力的人。
- A. 非常同意  
B. 同意  
C. 不同意
21. 即使我讨厌的人,我也能和他很好地共事。
- A. 非常同意  
B. 同意  
C. 不同意
22. 要想说服别人去做某件事,对我来说太困难了。
- A. 非常同意  
B. 同意  
C. 不同意
23. 我非常讨厌缺乏进取精神的人。
- A. 非常同意

- B. 同意  
C. 不同意
24. 我认为把一个良好的设想变为现实比提出设想更重要。  
A. 非常同意  
B. 同意  
C. 不同意
25. 我精力充沛,能长时间紧张工作,而不知疲倦。  
A. 非常同意  
B. 同意  
C. 不同意

## 评分标准

| 得 分 | 答案 |   |   | 得 分 | 答案 |   |   |
|-----|----|---|---|-----|----|---|---|
|     | A  | B | C |     | A  | B | C |
| 题号  |    |   |   | 题号  |    |   |   |
| 1   | 3  | 1 | 0 | 14  | 3  | 1 | 0 |
| 2   | 3  | 1 | 0 | 15  | -1 | 0 | 2 |
| 3   | -1 | 0 | 2 | 16  | 3  | 1 | 0 |
| 4   | 3  | 1 | 0 | 17  | 3  | 1 | 0 |
| 5   | -1 | 0 | 2 | 18  | -1 | 0 | 2 |
| 6   | -1 | 0 | 2 | 19  | 3  | 1 | 0 |
| 7   | 3  | 1 | 0 | 20  | -1 | 0 | 2 |
| 8   | -1 | 0 | 2 | 21  | 3  | 1 | 0 |
| 9   | -1 | 0 | 2 | 22  | -1 | 0 | 2 |
| 10  | 3  | 1 | 0 | 23  | 3  | 1 | 0 |
| 11  | 3  | 1 | 0 | 24  | 3  | 1 | 0 |
| 12  | 0  | 1 | 3 | 25  | 3  | 1 | 0 |
| 13  | 3  | 1 | 0 |     |    |   |   |

60~65——A； 45~59——B；

25~44——C；24以下——D。

### 诊断结果

A. 你具有开拓性人才的素质和智慧。你出色的地方在于你能将自己的社会理想通过他人变为现实。

B. 你是一个具有良好的开拓性素质的人才。你有思想、有抱负,基本上能与他人建立起协作关系。但是,你还是应该处理好理想与现实之间的关系,通过行动将自己的理想变为现实。

C. 你作为开拓性人才的智慧一般。你同样很有思想,但你的思想很难为别人所接受,你也很难将你的社会理想付诸实践。

D. 你属于相当现实的人。你在创造性思维、积极地说服他人一起合作及求新方面能力不佳。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

## 领导者推销能力测试

测试目标

领导者推销能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

如果想在工商界施展你的才华,推销能力是领导者所要求具备的重要才能。日本的索尼电子、美国的可口可乐饮料之所以能畅销世界,一个重要的因素是销售方面,总之,推销能力是一个企业、组织赢得市场的关键,那么你的推销能力如何?下面测试能使你对自己有全面的认识。

#### 测试题

1. 你的身体是否足够健康,即使长时间在外奔波,也能保持旺盛的精力?
  - A. 健康
  - B. 不健康
2. 你是否热情、开朗,在联欢会上且歌且舞,十分活跃?
  - A. 是
  - B. 否

3. 你找人家办事时 ,是否能在对方粗暴无礼的情况下克制住自己 ,并待之以彬彬有礼 ?
  - A. 能
  - B. 不能
4. 你是否善于跟各种行业、各种癖好的人打交道 ?
  - A. 善于
  - B. 不善于
5. 你的语言表达能力是否出色 ,能用简炼、生动的语言将一件事或一样东西叙述得清清楚楚 ?
  - A. 出色
  - B. 一般
6. 到自由市场去购买货物 ,你是否能够通过讨价还价 ,以最便宜的市场价买到你想买的东西 ?
  - A. 能
  - B. 不能
7. 你是否喜欢到处奔波的职业 ?
  - A. 喜欢
  - B. 不喜欢
8. 在办事过程中 ,别人是否称赞过你细心、谨慎 ?
  - A. 是
  - B. 否
9. 你办事是不是脚踏实地 ?
  - A. 是
  - B. 否
10. 你对产品的外观、质量、性能、价格、销售、财务诸如此类的问题是否在行 ?
  - A. 在行
  - B. 不在行
11. 你是否能预见事物的将来 ?
  - A. 能

- B. 不能
12. 一个客人到你家来作客,你是否能通过短时间的观察、交谈准确无误地把握他的需要并且适当地满足他?
- A. 能  
B. 不能
13. 当对方的需要被你激发起来以后,你是否善于抓住时机,顺水推舟,推销出你打算出售的家具?
- A. 善于  
B. 不善于
14. 平时在人际交往中,你是否懂得软硬兼施的交涉艺术,而不是用一种方式,千篇一律地对待任何交涉对象?
- A. 能  
B. 不能
15. 你是否善于充分利用交谈以外的其它社交手段,针对对方的弱点给交涉对象施加必要的压力,迫使对方就范?
- A. 善于  
B. 不善于
16. 你是否具备良好的数学计算能力和心算能力?
- A. 具备  
B. 不具备
17. 你的穿着和打扮是否给人一种精明、可靠的感觉?
- A. 是  
B. 否
18. 你是否对本行业的行情了如指掌?
- A. 是  
B. 否
19. 你是否充分认识到对客户讲信誉、负责任,树立良好形象的重要性,不做“一锤子买卖”,而着力薄利多销?
- A. 是  
B. 否

20. 在推销产品的过程中,你是否能坚持艰苦奋斗的精神,为企业(或公司)花最少的钱,办最多的事?

- A. 能
- B. 不能

**评分标准**

上述 20 道题中,每答一个“A”得 1 分。

 **诊断结果**

18—20 分,优秀。你是推销员的合适人选。祝你走运。

12—17 分,良好。只要你在上述方面不足的地方加以改进,有意识地参与推销实践,积累推销经验,你定能成为一位优秀的推销员。

0—11 分,不佳。除非你接受系统严格的推销训练,否则你不适宜从事推销工作。换个工作试试?

**自我评价**

.....

.....

.....

.....

.....

## 处理公务关系能力测试

测试目标

处理公务关系能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

请在 4 分钟内将选择的答案号填入每题之后的括号中，答题时请不要乱猜乱填，也不要思前想后，尽量按自己真实的想法一次填完即可。

#### 测试题

1. 办公空间有限，你不得不将一位精力充沛的供销专家安排在打字员办公桌旁。这位专家是公司元老，工作一向出色，年薪也相当高；但他常迟到，不到休息时间便去喝茶小憩，桌上总是乱糟糟的，而这会给那些优秀的打字员造成不良影响。至于那些刚从商业学校毕业、工资较低的打字员更容易受影响，你将怎么做？
  - A. 解雇专家
  - B. 如果打字员不守规章，就解雇她们
  - C. 无选择（即不想选任何答案）

2. 你与一个下属离开一家餐馆,发现餐馆少找了你们三角钱。你收入颇丰,时间又宝贵,这时你怎么办?
  - A. 这不只是钱的问题,还关涉到原则。应该回转去提意见,如可能,收回缺额
  - B. 忘掉这事
  - C. 叫下属去提意见
  - D. 无选择
3. 你是个从普通职员提升起来的经理,你的工作很繁忙。同时你的部门有一系列复杂的日常事务,你知道自己比手下任何人都更胜任这些事务,那么,你选择下列哪种做法?
  - A. 对每件具体工作事必躬亲
  - B. 把这些事分别派给几个下属去干
  - C. 无选择
4. 你知道这位可能成为你客户的人是个蝴蝶标本收集者,你带着业务目的拜访他。你拿出一个标本说:“听说你是蝴蝶标本专家,这是我孩子捕到的一只蝴蝶,我把它带来是想请教您它是什么蝴蝶。”你预计可能发生哪种情形?
  - A. 他会觉得你有些冒昧、不合时宜
  - B. 他会对你产生好感
  - C. 无选择
5. 你希望一位执拗的同事按你的建议去做,应怎么办?
  - A. 尽量使他相信这建议至少有一部分是出自他的头脑
  - B. 只考虑这建议会给你带来荣誉
  - C. 无选择
6. 假设自己是一家商店的经理,一位顾客闯入你办公室怒冲冲地发泄不满,你意识到完全是她的错,应如何走第一步棋?
  - A. 努力迁就她的错误看法,对她表示同情
  - B. 心平气和地向她指出其不满是误会造成的,不是商店

的责任

- C. 告诉她去找顾客意见簿或专司此职的管理人员 ,如果要求是正当的 ,问题会得到解决 ,找你是没用的
  - D. 无选择
7. 有位女士来你店里买鞋 ,由于她右足略大于左足 ,总也找不到她能穿的鞋 ,你觉得应当解释一下 ,你将如何措辞 ?
- A. 女士 ,您的右脚比左脚大
  - B. 女士 ,您的左脚比右脚小
  - C. 无选择
8. 你是老板 ,一名雇员向你献上有关提高效率的计策。他的建议是你过去已想过并打算实施的 ,那么 ,下面哪种处理方法较好 ?
- A. 告诉他你真实的想法 ,但也对他给予充分的肯定
  - B. 闭口不提你以前的想法 ,只赞扬他的合作精神
  - C. 无选择
9. 下面哪种说法比较好 ?
- A. 我恰巧到附近有事 ,因此顺便来和你谈点事儿
  - B. 我专诚前来找你谈这件事
  - C. 无选择
10. 善于言辞是优秀业务人员的标志 ,假定你和一位才学高深、掌握数国语言的博士交谈 ,你会选择哪类风格的句子来表达 ?
- A. 这是常见的事
  - B. 这属于每日必有之常事
  - C. 这种事发生得很频繁
  - D. 无选择

## 评分标准

### 答案

1.B; 2.B; 3.B; 4.B; 5.A; 6.C;  
7.B; 8.A; 9.A; 10.A。

### 计分

- 对照答案,每答对一题得3分;
- 漏答一题减3分;
- 选了两个以上“无选择”者减5分,连一个“无选择”也未选的减5分(题6如答对,算你选了一个“无选择”)计算出你的总得分。

## 诊断结果

得分为27—30分,优秀的公务关系协调者。你不是靠盲目的鼓励首肯,或不容分说的高压手段来解决问题,而是长于以情动人、以理服人,用高超的技巧来使目的得以实现。你有资格成为一个大团体的领导者、管理者。

得分是17—24分,属于一般的公务关系协调者。平常情形下,你能够以合理适度的方式使他人接受你的意见,按你的意图去干。但如若时间紧迫或情况特殊,你往往会做出一些不当的决定。这说明你可能不能胜任大范围内公务关系的管理与协调。

得分为0—15分,“拙劣”的公务关系协调者。你不了解在处理工作关系时“因势利导”的原则,对人的观察研究也不够,尤其忘记了自己的工作不是处理这些关系的,而把自己过分地“投入”进去,这就很难得心应手地运用技巧来协调好各方面的关系。你与管理者无缘,只适于从事具体的专项工作。

## 第 2 节 领导者管理方式自测

**领** 导是指引和影响个人或组织 ,在一定条件下实现某种目标的行动过程 ,领导者的管理风格对群体的工作绩效有着重要影响。一般来说 ,领导的管理方式可分为民主型、放任型和独裁型三种。你的管理方式是何种类型 ,下面测试可帮你明白。

## 领导者管理方式测试

测试目标

领导者管理方式

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

---

### 测试说明

为了达到人事管理的目的要求,探讨领导工作的艺术,管理学家把管理方式分为三类:专断、民主、放任。下面18道题可供你自我测试,看看你大体上是采用哪种方式进行管理的。

### 测试题

1. 你喜欢显示自己的威风吗?
  - A. 喜欢
  - B. 不
2. 在实施一项决定前,你是否向下属详细说明理由?
  - A. 说明
  - B. 用不着
3. 在你的职责范围内,你愿意从事行政管理工作而不愿负起监督职责或直接同下属一道工作吗?
  - A. 是的

- B. 不
4. 跟新近调来的下属接触时,你喜欢先问他的姓名,而不是先自我介绍。是这样吗?
- A. 是的
- B. 不
5. 你让下属知道有关事情的最新进展情况,并认为这是理所当然的。
- A. 是的
- B. 不
6. 向下交待任务时,你喜欢只讲清目标,由下属人员决定工作方法。
- A. 是的
- B. 否
7. 你认为,一个领导应该与下级保持一定距离,关系密切会使下级养成一种不尊敬你的心理吗?
- A. 是的
- B. 不会的
8. 下级人员选择星期三为集体旅游的日期,但你认为星期四更好。你是把这个问题交给大家表决,还是由自己决定的?
- A. 表决
- B. 自己决定
9. 假如你能按自己的意志办事,你将对下级只作“按钮”领导,把个人之间的接触减少到最低限度,是吗?
- A. 是这样的
- B. 不是
10. 你认为对下级人员的处理是件容易的事吗?
- A. 是的
- B. 不是一件容易事
11. 你认为对下级人员态度越友好,就越容易领导他们。

- A. 是的
  - B. 否
12. 因为你没有对某一问题给予充分的关注,致使该问题没有得到很好解决。对这种情形,你只感到烦恼,而并不对你的助手生气。是的?
- A. 是的
  - B. 不是
13. 你一向认为,想避免纪律上的问题,最好的办法是对违纪者予以惩罚。
- A. 是
  - B. 否
14. 你处理问题的方法受到了下属批评时,你能向下属说明你的观点吗?
- A. 能的
  - B. 不能
15. 在每天非正式的接触中,你希望下级人员主动接近你还是敬畏你?
- A. 接近
  - B. 敬畏
16. 你认为每一个下属都应该对你表示忠诚吗?
- A. 是的
  - B. 不
17. 你希望有一个委员会来专门解决某个问题,而不是由你自己一个人处理吗?
- A. 是的
  - B. 不
18. 你的下属意见不一致,有人认为这是正常现象,你同意这种观点吗?
- A. 同意
  - B. 不同意

## 评分标准

| 得分<br>组别   | 答案     |        |        |        |        |        | 总分 |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
|            | 是<br>否 | 1<br>0 | 是<br>否 | 1<br>0 | 是<br>否 | 1<br>0 |    |
| 第一组<br>(A) | 1      | 4      | 7      | 10     | 13     | 16     |    |
| 第二组<br>(B) | 2      | 5      | 8      | 11     | 14     | 17     |    |
| 第三组<br>(C) | 3      | 6      | 9      | 12     | 15     | 18     |    |

## ☞ 诊断结果

A. 如果你在第一组中得分最高,说明你采取的管理方式是较为专断的。因为作为管理者,你只希望下服从你。结果你的下属经常勾心斗角,对领导依赖性强。领导不在,工作陷入瘫痪。

B. 如果你在第二组中得分最高,说明你采取的管理方式是民主的,其理由是你作为管理者能用讨论的方式要求下属提出建议;下级人员参与决策工作。结果是下属之间关系融洽,同领导和睦相处。无论领导在否,工作进展顺利。

C. 如果你在第三组中得分最高,说明你采取的管理方式大多是放任式的。管理有点象问讯台值班工作,对下级督促很少。结果是工作不能按部就班,进展速度缓慢。下属看来很忙碌,但无多少实事可做。

D. 如果你三组的得分都差不多,说明你的管理皆有三者的特点,希望你在工作中能扬长避短,尽可能民主一些,科学一些。

### 第3节 出色培养领导人才的能力测试

**主** 管人员如何更好地培养、提拔领导人才,这是企业、部门面临的一大难题。

现代管理心理学研究表明,领导人才的脱颖而出至少跟以下三方面因素有着密切关系。①健全的人才管理和提拔制度;②良好的工作气氛;③领导的以身作则,给下级提供充分训练和施展才华的机会。

## 出色培养领导人才的能力测试

测试目标

出色培养领导人才的能力

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

作为主管人员你是否为培养领导人才创造了良好的条件呢？通过以下的试题自测一下。

#### 测试题

1. 你是否做到把有真才实学、忠心耿耿的下属提拔到相应的领导岗位上？
  - A. 是
  - B. 否
2. 你们的人才管理和提拔机制是否健全、运转自如？
  - A. 是
  - B. 否
3. 你是否精于授权，做到“大权在手，小权下放”，使下属的才能得到充分发挥？
  - A. 是
  - B. 否
4. 向下布置任务时，你是否做到目标明确，方法灵活？
  - A. 是

- B. 否
5. 你是否经常检查下属的任务完成情况 ,并提出相应的建设性建议 ?
- A. 是
- B. 否
6. 你是否尊重下属提出的建议 ,做到虚心采纳、贯彻实施 ?
- A. 是
- B. 否
7. 你是否在决策过程中发挥过“ 智囊团 ”的作用 ?
- A. 是
- B. 否
8. 你是否为那些有领导才能的下属提供一系列培训、学习的机会 ?
- A. 是
- B. 否
9. 你是否善于在交谈中授予下属以管理、业务、人际关系三大方面的经验 ?
- A. 善于
- B. 不善于
10. 你对有贡献但完不成任务的下属是否能做到区别对待、奖罚分明 ?
- A. 能
- B. 不能
11. 你是否能让下属人员经常研讨管理技术、交流管理经验 ?
- A. 能
- B. 不能
12. 你是否能为下属创造一个团结进取的工作气氛 ?
- A. 能
- B. 不能
13. 你是否同意“ 良好的成绩来自良好的管理 ”这句话 ?

- A. 是  
B. 否
14. 人员提拔上,你是否能做到公平合理、不拘一格?  
A. 能  
B. 否
15. 下属是否对你表示出足够的尊敬和爱戴?  
A. 是  
B. 否
16. 你身上是否具有进取、创新精神,在下属面前做到身先士卒,以身作则?  
A. 具有  
B. 不具有

### 评分标准

上述 16 道题,答“ A ”得 1 分,答“ B ”不得分。

### 👉 诊断结果

15—16 分,优秀。你是培养领导人才的优秀管理者。

12—14 分,良好。你同样善于培养领导人才,不过在上述不足之处要不断加以改进。

8—11 分,一般。你具备一定培养领导人才的能力,但是尚存在许多不足之处,应该在培养人才管理制度上不断加以健全,方法上不断加以改进,给予下属充分施展才华和晋升的机会,为下属创造良好的工作环境。

0—7 分,不佳。你培养下属的能力不佳,应认真寻找一下原因,从自身做起,以身作则,为下属树立良好的榜样,健全人员提拔制度,为下属提供良好的工作环境和晋升机会,做到将真正有才有识的人提拔到领导岗位上来。另外,干部之间、干群之间、群众之间要加强团结,不能四分五裂,一盘散沙。