

沟通能力微测评试题

序号	题目	选项	计分
1	你辛苦工作了一天，自以为对今天的工作相当满意，却不料你的上司还是大为不满，你怎么办？	不耐烦地听他埋怨，心中满是委屈，但不作声。	1
		拂袖而去，认为自己不应该接受这种委屈。	0
		找上司询问自己做的不好的地方，注意自己做得不够的地方，以便今后改正。	2
2	你上司的上司邀请你共进午餐，回到办公室，你发现你上司颇为好奇，此时你会：	告诉他详细内容	2
		不透露蛛丝马迹	0
		粗略描述，淡化内容的重要性	1
3	你刚应聘到一家公司就任部门经理，上班不久，你了解到本来公司中就有几个同事想就任你的职位，老板不同意，才招了你。对这几位同事你会：	主动认识他们，了解他们的长处，争取成为朋友。	2
		不理睬这个问题，努力做好自己的工作。	1
		暗中打听他们，了解他们是否具有与你进行竞争的实力。	0
4	如果某位与你竞争最激烈的同事向你借一本经营管理畅销书，你会：	立即借给他	2
		同意借给他，但声明此书无用	1
		告诉他书遗忘在其他地方了	0
5	有位下属对你说，“有件事我本不应该告诉你的，但你有没有听到……”，你会说：	我不想听办公室的流言	0
		跟公司有关的事我才有兴趣听	1
		谢谢你告诉我怎么回事，让我知道详情	2
6	在说明自己的重要观点时，别人却不想听你说，你会：	既然对方不想听，就不说了。	0
		等等看还有没有说的机会。	1

		想想对方不听自己的原因，换一个方式去说。	2
7	有位员工连续四次在周末向你要求他想提早下班，此时你会说：	我不能再容许你早退了，你要顾及他人的想法	0
		今天不行，下午四点要开个会	1
		你对我们相当重要，我需要你的帮助，特别是在周末	2
8	与不同身份的人讲话，你会：	对身份高的人说话，总是有点紧张。	1
		在不同的场合，会用不同的态度与之讲话。	2
		不管是什么场合，都是一样的态度与之讲话。	0
9	当有人与你交谈或对你讲解一些事情时，你是否时常觉得百无聊赖，很难聚精会神地听下去？	是	0
		偶尔	1
		否	2
10	开会时，听众中某位地位高于你的人士强烈抨击你的提案，你如何应付：	针锋相对，反戈一击	0
		立即打退堂鼓，承认自己的提案中确实有不妥之处	1
		保持冷静，尽可能在某些方面与他取得一致	2
11	你正在和一个怒气冲天的客户通电话，这时候，你的老板突然过来了。你就会：	立刻把客户的电话转给一个关系很熟的同事，或者对客户允诺五分钟之后再打给他	2
		太棒了！这是个好机会：我会立刻让老板知道，我每天的工作是多么有难度，要面对的都是些什么样的人！	1
		心里免不了七上八下起来。但是在老板面前，我不能显示出我的弱点：我一定要保持冷静！	0

12	你在听别人讲话时，你总是会：	对别人的讲话表示兴趣，记住所讲的要点。	2
		对方老是讲些没必要的话时，你会立即打断他。	1
		对方不知所云时，你就很烦躁，就去想或做别的事。	0
13	如果一个人说话不清，但是你还必须听他的话，你将怎样回答他的问题才好？	重复他的问题，确认理解无误后再进行回答	2
		听不明白，随便应付过去	0
		不知所措，找其他人来帮忙	1
14	当你和上司存在意见分歧时：	我会设法使双方的分歧显得并没有那么重要	2
		我会坚持我的意见	0
		为了避免争议，我会保持沉默	1
15	在会议中请大家提问时，一位提问者的问题显然表明他漏掉了你讲话中最重要的部分。你会：	为自己未将这个问题讲清楚而表示歉意	1
		等他把话讲完，再把那部分内容重复一遍，解除他的疑虑	2
		打断他的话，指出这个问题你已经解释过了，不过你乐意重复一遍	0
16	你认为你的沟通能力是：	高	2
		中	1
		低	0

人际沟通能力指一个人与他人有效地进行沟通信息的能力，包括外在技巧和内在动因。

其中，恰如其分的沟通效果是人们判断沟通能力的基本尺度。恰如其分，指沟通行为符合沟

通情境和彼此相互关系的标准或期望，沟通效果，则指沟通活动在功能上达到了预期的目标，

或者满足了沟通者的需要。一个具有良好沟通能力的人，他可以将自己所拥有的专业知识及专业能力进行充分的发挥，并能给对方留下“我最棒”，“我能行”的深刻印象。

因此，沟通能力是职场人士成功的保证和晋升的阶梯。

测评结果分析：

高（30-21分）：

你能根据沟通对象的特点调整沟通方式；表达清晰、有条理，信息量丰富；在沟通中讲究策略，善于接纳别人的观点，能理解别人的立场，有技巧地向他人提出建设性意见，温和而有说服力的说服他人；善于在不同意见之间周旋，往往能获得协调的、双方欣然接受而又满意的结果。你可以胜任如销售人员、客服专员等工作。良好的沟通能力对推进工作，加强同事之间的合作无疑是一大优点，但是同时，踏实、专注地做好每一件事情也是需要去关注的重要品质。

中（20-10分）：

你能在大多数场合中比较清楚地陈述自己的观点，注意到他人的反应，并据此给予反馈。你能认真地听他人发言，但是对于一些自己不感兴趣的话题，你并不会特别积极的发表观点或表达意见。在某些重要场合，与人产生分歧时，你可能会羞于表达真实意见。

低（0-9分）：

一般情况下你不太会主动与人进行沟通交流，并且在多数情况下可能都比较顾虑于表达自己的真实观点，在与他人意见相左时，你可能也难以有效的和他人通过讨论达成共识。一些对沟通能力要求相对较低、专注性要求较高的工作比较适合你，诸如要求在某一方面钻研下去的技术类工作可能与你的性格特征比较相符。无论进行何项工作，与人沟通工作内容、进展等都是必不可少的一部分，掌握一定的沟通技能，提升沟通的有效性是你目前需要解决的问题。