**欧美最新500强企业人才测评试题与答案**

**自我测试**

测测你的EQ(情绪智商)

这是最近在欧洲流行的测试题。

可口可乐公司、麦当劳公司、诺基亚公司等世界500强中的众多企业都曾以此作为员工EQ测试的模板，帮助员工了解自己的EQ状况。此测试共33题，测试时间25分钟，最高EQ为174分。

**如果你已经准备就绪，请开始计时。**

第1～9题：请从下面的问题中，选择一个和自己最切合的答案，但要尽可能少选中性答案。

1．我有能力克服各种困难：

A.是的B.不一定C.不是的

2．如果我能到一个新的环境，我要把生活安排得：

A.和从前相仿B.不一定C.和从前不一样

3．一生中，我觉得自己能达到所预想的目标：

A.是的B.不一定C.不是的

4．不知为什么，有些人总是回避或不愿理我：

A.不是的B.不一定C.是的

5．在大街上，我常常避开我不愿打招呼的人：

A.从未如此B.偶尔如此C.经常如此

6．当我集中精力工作时，假使有人在旁边高谈阔论：

A.我仍能专心工作B.介于A、C之间

C.我不能专心工作且感到愤怒

7．我不论到什么地方，都能清楚地辨别方向：

A.是的B.不一定C.不是的

8．我热爱所学的专业和所从事的工作：

A.是的B.不一定C.不是的

9．气候的变化不会影响我的情绪：

A.是的B.介于A、C之间C.不是的

第10～16题：请如实回答下列问题，将答案填入右边横线处。

10．我从不因流言蜚语而生气：

A.是的B.介于A、C之间C.不是的

11．我善于控制自己的面部表情：

A.是的B.不太确定C.不是的

12．在就寝时，我常常：

A.极易入睡B.介于A、C之间C.不易入睡

13．有人侵扰我时，我：

A.不露声色B.介于A、C之间

C.大声抗议，以泄己愤

14．在和人争辩或工作出现失误后，我常常感到震颤、精疲力竭，而不能继续安心工作：

A.不是的B.介于A、C之间C.是的

15．我常常被一些不重要的小事困扰：

A.不是的B.介于A、C之间C.是的

16．我宁愿住在僻静的郊区，也不愿住在嘈杂的市区：

A.不是的B.不太确定C.是的

第17～25题：在下面问题中，每一题请选择一个和自己最切合的答案，同样少选中性答案。

17．我被朋友或同事起过绰号、挖苦过：

A.从来没有B.偶尔有过C.这是常有的事

18．有一种食物使我吃后呕吐：

A.没有B.记不清C.有

19．除去看见的世界外，我的心中没有另外的世界：

A.没有B.记不清C.有

20．我会想到若干年后有什么使自己极为不安的事：

A.从来没有想过B.偶尔想到过C.经常想到

21．我常常觉得自己的家庭对自己不好，但又确切地知道他们的确对我好：

A.否B.说不清楚C.是

22．每天我一回家就立刻把门关上：

A.否B.不清楚C.是

23．我坐在小房间里把门关上，但我仍觉得心里不安：

A.否B.偶尔是C.是

24．当一件事需要我做出决定时，我常觉得很难：

A.否B.偶尔是C.是

25．我常常用抛硬币、翻纸牌、抽签之类的游戏来预测凶吉：

A.否B.偶尔是C.是

第26～29题：下面各题，请按实际情况如实回答，仅需回答“是”或“否”即可，在你选择的答案旁边打“√”。

26．为了工作我早出晚归，早晨起床时我常常感到疲惫不堪：

是 否

27.在某种心境下，我会因为困惑陷入空想，将工作搁置下来:

是 否

28.我的神经脆弱，稍有刺激就会使我战栗:

是 否

29.睡梦中，我常常被噩梦惊醒：

是 否

第30～33题：本组测试共4题，每题有5种答案，请选择与自己最切合的答案，在你选择的答案下打“√”。

**答案标准如下：**

1 2 3 4 5

从不 几乎不 一半时间是 大多数时间是 总是

30．工作中我愿意挑战艰巨的任务。1 2 3 4 5

31．我常发现别人好的意愿。1 2 3 4 5

32．我能听取不同的意见，包括对自己的批评。1 2 3 4 5

33．我时常勉励自己，对未来充满希望。1 2 3 4 5

参考答案及计分评估

计分时请按照记分标准，先算出各部分得分，最后将几部分得分相加，得到的分值即为你的最终得分。

第1~9题，每回答一个A得6分，回答一个B得3分，回答一个C得0分。计 分。

第10~16题，每回答一个A得5分，回答一个B得2分，回答一个C得0分。计 分。

第17~25题，每回答一个A得5分，回答一个B得2分，回答一个C得0分。计 分。

第26~29题，每回答一个“是”得0分，回答一个“否”得5分。计 分。

第30~33题，从左至右分数分别为1分、2分、3分、4分、5分。计 分。

总计为 分。

专家点评

近年来，EQ情绪智商，逐渐受到了重视，世界500强企业还将EQ测试作为员工招聘、培训、任命的重要参考标准。

看看我们身边，有些人十分聪明、IQ很高，却一事无成，甚至有人可以说是某一方面的高手，却仍被拒于企业大门之外；相反，许多IQ平庸者，却反而常有令人羡慕的良机、杰出不凡的表现。

为什么呢？最大的原因，乃在于EQ的不同！一个人若没有情绪智慧，不懂得提高情绪自制力、自我驱使力，也没有同情心和毅力，就可能是个“EQ低能儿”。

通过以上测试，你会对自己的EQ有所了解。但切记这不是一个求职询问表，用不着有意识地尽量展示你的优点和掩饰你的缺点。如果你真心想对自己有一个判断，那就不应施加任何粉饰。否则，你应重测一次。

测试后如果你的得分在90分以下，说明你的EQ较低，你常常不能控制自己，极易被自己的情绪所影响。很多时候，你容易动火、发脾气，这是非常危险的信号——你的事业可能会毁于你的急躁。对此，最好的解决办法是认真学习并掌握一些情绪管理的知识和方法。

如果你的得分在90～129分之间，说明你的EQ一般，对于一件事，你在不同时候的表现可能不一，这与你的意识有关，你比前者更具有EQ意识，但这种意识不是常常都有的，因此你需要多加注意。

如果你的得分在130～149分之间，说明你的EQ较高，你是一个快乐的人，不易恐惧、担忧，对于工作你热情投入、敢于负责，这是你的优点，应该努力保持。

如果你的EQ在150分以上，那你就是个EQ高手，你的情绪智慧将是你事业有成的一个重要前提条件。

如果您想更深入地了解情绪并管理情绪，那么就赶快进入本书的学习吧！

你对压力的了解有多少

在你认为正确的观点后打“√”，错的观点后打“×”。

1.人一旦有压力的感受，首先一定会觉得神经紧张。（）

2.只要你遭受到压力，你一定会知道的。（）

3.长期的运动会减弱你抵抗压力的能力。（）

4.有压力总是不好的。（）

5.压力会制造不愉快的问题，但不会置你于死地。（）

6.打针吃药就可以控制压力。（）

7.你离开单位时就会留下工作的压力而不会把它带回家。（）

8.压力只是“心事”，与身体无关。（）

9.压力是可以完全消除的。（）

10.除非你改变生活方式，否则你对压力一点办法也没有。（）

答案应该全是“×”，你认为对的越多，说明你对压力的了解越少。

压力自我测验

请以你最近6个月的生活情形来回答以下问题，请回答“是”或“不是”。

1.你最近感到有令你不舒服的紧张情绪吗？（）

2.你常与周围的人争辩吗？（）

3.你的睡眠有困难吗？（）

4.你觉得生活无意义吗？（）

5.有许多人干扰你或激怒你吗？（）

6.你想吃糖或甜食吗？（）

7.你抽香烟的花费增加了吗？（）

8.你渐渐地对酒或咖啡上瘾了吗？（）

9.你发现要集中精力工作有困难吗？（）

10.你会常忘记一些小事(如寄信)吗？（）

11.你渐渐对一些重要的事情(如约会、缴税)也变得健忘？（）

12.你上洗手间的次数增多了吗？（）

13.有人说你气色不太好吗？（）

14.你常和其他人有言语上的冲突吗？（）

15.你最近是否不止一次生病？（）

16.你最近是否有因为紧张而头痛的现象？（）

17.你最近是否有经常作呕的感觉？（）

18.你最近是否几乎每天都觉得轻微的头痛和晕眩？（）

19.你是否经常有胃部翻搅的感觉？（）

20.你总是匆匆忙忙地赶时间？（）

0~5个“是”：你的压力正常；

6~14个“是”：你的压力有些高，请及时进行调节；

15~20个“是”：高压危险！你的身心正在遭受到严重伤害，必要的话该寻求专业咨询机构的协助。

每一个人都有一个承受压力的极限，超过这个极限，压力增加时，生活和工作效能就会下降，继续增加到一定限度就会有危险出现。因此，通过一些测试了解自己所处的压力状态，对于进一步采取相应的措施调整压力是有益的。

A型与B型人格类型调查问卷

姓名性别年龄受教育程度

1.我总是力图说服别人同意我的观点。□1.是0.否

2.即使没有什么要紧的事，我走路也很快。□1.是0.否

3.我经常感到应该做的事太多，有压力。□1.是0.否

4.我自己决定的事，别人很难让我改变主意。□1.是0.否

5.有些人和事常常使我十分恼火。□1.是0.否

6.在急需买东西但又要排长队时，我宁愿不买。□1.是0.否

7.有些工作我根本安排不过来，只能临时挤时间去做。□1.是0.否

8.上班或赴约会时，我从来不迟到。□1.是0.否

9.当我正在做事时，谁要是打扰我，不管有意无意，我总是感到恼火。□1.是0.否

10.我总看不惯那些慢条斯理、不紧不慢的人。□1.是0.否

11.我常常忙得透不过气来，因为该做的事情太多了。□1.是0.否

12.即使同别人合作，我也总想单独完成一些更重要的部分。□1.是0.否

13.有时我真想骂人。□1.是0.否

14.我做事总是喜欢慢慢来，而且思前想后，拿不定主意。□1.是0.否

15.排队买东西，要是有人加塞，我就忍不住要指责他或出来干涉。□1.是0.否

16.我觉得自己是一个无忧无虑、悠闲自在的人。□1.是0.否

17.有时连我自己都觉得我所操心的事远远超过我应该操心的范围。□1.是0.否

18.无论做什么事，即使比别人差，我也无所谓。□1.是0.否

19.做什么事我也不着急，着急也没有用，不着急也误不了事。□1.是0.否

20.我从来没想过要按自己的想法办事。□1.是0.否

21.每天的事情都使我精神十分紧张。□1.是0.否

22.就是逛公园、赏花、观鱼等，我也总是先看完，等着同来的人。□1.是0.否

23.我常常不能宽容别人的缺点和毛病。□1.是0.否

24.在我认识的人里，个个我都喜欢。□1.是0.否

25.听到别人发表不正确的见解，我总想立即就去纠正他。□1.是0.否

26.无论做什么事，我都比别人快一些。□1.是0.否

27.当别人对我无礼时，我对他也不客气。□1.是0.否

28.我总觉得我有能力把一切事情办好。□1.是0.否

29.聊天时，我也总是急于说出自己的想法，甚至打断别人的话。□1.是0.否

30.人们认为我是个安静、沉着、有耐心的人。□1.是0.否

31.我觉得在我认识的人之中值得我信任和佩服的人实在不多。□1.是0.否

32.对未来我有许多想法和打算，并总想都能尽快实现。□1.是0.否

33.有时我也会说别人的闲话。□1.是0.否

34.尽管时间很宽裕，我吃饭也很快。□1.是0.否

35.听人讲话或作报告时，如讲得不好，我就非常着急，总想还不如让我来讲。□1.是0.否

36.即使有人欺负了我，我也不在乎。□1.是0.否

37.我有时会把今天该做的事拖到明天去做。□1.是0.否

38.人们认为我是一个干脆、利落、高效率的人。□1.是0.否

39.当有人对我或我的工作吹毛求疵时，很容易挫伤我的积极性。□1.是0.否

40.我常常感到时间已经晚了，可一看表还早呢。□1.是0.否

41.我觉得我是一个非常敏感的人。□1.是0.否

42.我做事总是匆匆忙忙的，力图用最少的时间办尽量多的事情。□1.是0.否

43.如果犯了错误，不管大小，我全都主动承认。□1.是0.否

44.坐公共汽车时，我常常感到车开得太慢。□1.是0.否

45.无论做什么事，即使看着别人做不好,我也不想拿来替他做。□1.是0.否

46.我常常为工作没做完、一天又过去了而感到忧虑。□1.是0.否

47.我认为很多事情如果由我来负责，情况要比现在好得多。□1.是0.否

48.有时我会想到一些说不出口的坏念头。□1.是0.否

49.即使领导我的人能力差、水平低、不怎么样，我也能服从、合作。□1.是0.否

50.必须等待什么的时候，我总是心急如焚，缺乏耐心。□1.是0.否

51.我常常感到自己能力不够，所以在做事遇到不顺利时就想放弃不干了。□1.是0.否

52.我每天都看电视，也看电影，不然心里就不舒服。□1.是0.否

53.别人托我办的事，只要答应了，我从不拖延。□1.是0.否

54.人们都说我很有耐心，干什么事都不着急。□1.是0.否

55.外出乘车、坐船或跟人约定时间办事时，我很少迟到，如对方迟到我就很恼火。□1.是0.否

56.偶尔我也会说一两句假话。□1.是0.否

57.许多事本来可以大家分担，可我喜欢一个人去干。□1.是0.否

58.我觉得别人对我的话理解太慢，甚至理解不了我的意思。□1.是0.否

59.我是一个脾气暴躁的人。□1.是0.否

60.我常常容易看到别人的短处而忽视别人的长处。□1.是0.否

分值统计

A型与B型人格类型调查问卷有60个问题，分为L、CH和TH三个分量表。

(一)先计算L量表，记分≥7分者，证明真实性不大，作废卷处理；低于7分者，有价值。

答“是”得分题8、20、24、43、52

答“否”得分题13、33、37、48、56

(二)CH量表，满分25分。

答“是”得分题

2、3、6、7、10、11、21、

22、26、27、32、34、40、

42、44、46、50、53、55、58

答“否”得分题1、14、19、30、54

(三)TH量表，满分25分。

答“是”得分题

4、5、9、12、15、16、17、

23、25、28、29、31、35、38、

39、41、47、57、59、60

答“否”得分题18、36、45、49、51

分型对照

类型总分

A型行为37～50分

MA型行为30～36分

M型行为27～29分

MB型行为20～26分

B型行为 1～19分

我国对人格类型的评定

A型较强的A型

MA型以A型为主的中间偏A型

M型中间型

MB型以B型为主的中间偏B型

B型较强的B型

表现特点

A型：好胜心强、追求成就、具有竞争性，做事匆忙、急躁，反应快而强烈、行动迅速、易受激怒、常有时间紧迫感和敌意倾向。

B型：人际关系随和、很少生气动怒、不易紧张、不赶时间、竞争性不强，喜欢平静生活，悠然自得。

M型：人格特点介于A型及B型之间。

量表说明

TH量表：时间匆忙、紧迫感特征(满分25分)

高分者：惜时如金，生活和工作节奏快，总有一种匆匆忙忙、感到时间不够用的感觉。渴望在最短的时间内完成最多的事情，对于节奏缓慢和浪费时间的工作或事会不耐烦、不适应。容易粗心大意，急躁。

低分者：时间利用率不高，生活、工作节奏不快，悠闲自得。心态平和，喜欢休闲和娱乐，做事有耐心，四平八稳，容易给人一种慢条斯理的感觉。

CH量表：争强好胜、怀有戒心或敌意特征(满分25分)

高分者：生活及工作压力大，渴望事业有所成就，竞争意识强烈，争强好胜，希望能出人头地，并对阻碍自己发展的人或事表现出激烈的反感或攻击意识。

低分者：与世无争，容易与人平和相处，生活和工作压力不大，也可能生活标准要求不高，随遇而安，也可能是过于现实。

L量表：掩饰分(满分10分)

喜欢掩饰对自己不利的评价，为人容易表现出虚伪、圆滑，也可能是由于自身定位不准确，自我认识不清或理解能力不足造成的。

PSTRI压力测试问卷

你可以用大约10分钟的时间填写PSTRI压力测试问卷，不要在每一题上费很多时间考虑，根据你的感觉填写。该测试表能够帮助你大致了解自己的压力，对你的压力管理有一个很好的引导。

仔细考虑下列每一个项目，看它究竟有多少适合你，然后将你对每一项目的评分，根据发生频率打分。

频率：总是—4分；经常—3分；有时—2分；很少—1分

题目得分

1.我受背痛之苦。

2.我的睡眠不足且睡不安稳。

3.我头痛。

4.我颚部疼痛。

5.若需要等待，我会不安。

6.我的后颈感到疼痛。

7.我比多数人更神经紧张。

8.我很难入睡。

9.我的头感到紧或痛。

10.我的胃有毛病。

11.我对自己没有信心。

12.我会自言自语。

13.我忧虑财务问题。

14.与人见面时，我会胆怯。

15.我怕发生可怕的事。

16.白天我觉得很累。

17.下午感到喉咙痛，但并非由于染上感冒。

18.我心情不安，无法静坐。

19.我感到非常口干。

20.我的心脏有毛病。

21.我觉得自己不是很有用。

22.我吸烟。

23.我肚子不舒服。

24.我觉得不快乐。

25.我流汗。

26.我喝酒。

27.我很敏感。

28.我觉得自己像被四分五裂了似的。

29.我的眼睛又酸又累。

30.我的腿或脚抽筋。

31.我的心跳快速。

32.我怕结识新人。

33.我的手脚冰冷。

34.我患便秘。

35.我未经医师的指示使用各种药物。

36.我发现自己很容易哭。

37.我消化不良。

38.我咬指甲。

39.我耳中有嗡嗡声。

40.我小便频繁。

41.我有胃溃疡的毛病。

42.我有皮肤方面的毛病。

43.我的咽喉很紧。

44.我有十二指肠溃疡的毛病。

45.我担心我的工作。

46.我有口腔溃疡。

47.我为琐事忧虑。

48.我觉得胸部紧迫。

49.我呼吸浅促。

50.我发现很难做决定。

解释得分

下列每一段分数都相隔半个标准差，而总平均分数是54。将自己的分数与下列分数作一比较，就可了解自己的压力程度。

93分或以上

这个分数表示你确实经受着极度的压力且它正在伤害你的健康。你需要专业的心理治疗师给予一些忠告，他可以帮助你消减你对于压力的知觉，并帮助你改良生活的品质。

82~92分

这个分数表示你正经历太多的压力且它正在损害你的健康，并令你的人际关系发生问题。你的行为会伤害自己，也可能会影响其他人。因此，对你来说，学习如何减少自己的压力反应是非常重要的。你可能必须花很多时间做练习，学习控制压力，也可以寻找专业的帮助。

71~81分

这个分数表示你的压力程度中等，它可能正开始对你的健康不利。你可以仔细反省自己对压力如何反应，并学习在压力出现时控制自己的肌肉紧张，以消除生理激活反应。好的心理咨询师会对你有帮助，或者选择适合的放松训练方式进行放松训练。

60~70分

这个分数表示你生活中的兴奋与压力量也许是相当适中的。偶尔会有一段时间压力太多，但你也许有能力去管理压力，并且很快地回到平静的状态，因此，它对你的健康并不会造成威胁。做一些放松训练是有益的。

49~59分

这个分数表示你能够控制你自己的压力反应，你是一个相当放松的人。也许你对于所遇到的各种压力，并没有将它们解释为威胁，所以你很容易与人相处，可以毫无惧怕地胜任工作，也没有失去自信。

38~48分

这个分数表示你对所遭遇的压力毫不在乎，好像并没有发生过一样。这对你的健康不会有什么负面的影响，但你的生活缺乏适度的兴奋，因此，趣味也有限。

27~37分

这个分数表示你的生活可能是相当沉闷的，即使刺激或有趣的事情发生了，你也很少有反应。可能你必须参与更多的社会活动或娱乐活动，以增加你的压力激活反应。

16~26分

这个分数表示你在生活中所经历的压力经验不够，或者你并没有正确地分析自己。你最好更主动些，在工作、社交、娱乐等活动上多寻求些刺激。做放松训练对你没有很大用处，但一些心理辅导也许会对你有帮助。

如果你的分数在43~65分之间，那么你的压力是适中的，不必寻求改变生活状态；如果你的分数低于43或高于65，那表示你可能须调整生活状态。低分者需要更多刺激，高分者则需要更好的压力管理。

人际关系问卷

该问卷也被称为“马基雅维里量表”，用以测度马基雅维里倾向。这份问卷是由理查德•克里斯蒂在纽约设计的，该问卷对预测特定个体是否会变得与其他人感情十分融洽、是否可以直接利用他人为自己谋利方面十分有效。问卷得分越高，表明你对不确定事件的应对能力越强。

以下问题是关于你在工作中的行为、你对人际关系的信赖程度以及你赋予它们的价值。每个问题以陈述的方式提出，请你从A、B、C、D、E项中选择你的观点。这里没有正确或错误的回答，所以，请按真实情况回答。

A—完全同意；B—同意；C—不知道；D—不同意；E—完全不同意

1.你只有在认为这样做对获得成功有利时，才把真正原因告诉其他人。

2.正直而受人尊敬的人在世界上获得如意。

3.绝大多数人生来就是勇敢的。

4.你总是认为人们是邪恶的，而且一有机会就会表现出来。

5.告诉人们他们喜欢听的是对付他们最好的方式。

6.“每分钟都有人诞生”，这句话是不正确的。

7.不能原谅对其他人的欺骗行为。

8.当要求他人为你做事的时候，应该告诉他人真正的原因，而不是东拉西扯、添油加醋。

9.帮助重要人物是明智的事。

10.如果不走捷径就难以在组织中获得成功。

11.罪犯与其他人的不同之处在于，他们愚蠢的被人抓到了。

12.患不治之症的人，应该有权利选择无痛苦的死亡，即“安乐死”。

13.在最后的分析中，绝大多数人都是好的、善意的。

14.你应当只有在符合伦理道德标准时才行动。

15.诚实而丢脸比不诚实但看似重要更有价值。

16.一般来说，如果没有压力，人们是不会努力工作的。

17.面面俱到是可以做到的。

18.对大多数人来说，损失一点财产比父母去世更难忘怀。

19.完全相信另一个人很容易引起麻烦。

20.诚实永远是最好的。

评分标准

问题编号 ABCDE

154321

212345

312345

454321

554321

612345

712345

812345

954321

1054321

1154321

问题编号 ABCDE

1254321

1312345

1412345

1512345

1654321

1712345

1854321

1954321

2012345

计算你的总分=

1.如果你的得分是20~38分，你的人际关系可不妙，你应当多加注意。

2.如果你的得分是39~54分，你应当学会拒绝，“不”字并不是不可以说的字。

3.如果你的得分是55~69分，那么你是一个愤世嫉俗的诚实的人，至少是相对诚实的人。

4.当你的得分达到70~85分，祝贺你，你可以成为博尔吉亚（Borgia）家庭的荣誉成员了（博尔吉亚家庭是一个西班牙的古老家族，家族成员对它充满深情。博尔吉亚家庭成员间具有极其强烈的家族忠诚感，而这种忠诚又使他们把血缘联系视为近乎神圣的关系。博尔吉亚的家庭成员几乎能够原谅任何施加于彼此的罪行）。

5.如果你的总分超过了86分，达到86~100分，那么你可以成为马基雅维里的教师了。