# 心理健康测试20题目免费（五篇）

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-07-28

*第一篇：心理健康测试20题目免费心理健康的基本含义是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康测试可以成为你情感生活的好顾问，帮助你拥有愉悦的心情。下面是小编收集整理的一些心理健康测试20题目免费\_心理健康测试20选择题...*

**第一篇：心理健康测试20题目免费**

心理健康的基本含义是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康测试可以成为你情感生活的好顾问，帮助你拥有愉悦的心情。下面是小编收集整理的一些心理健康测试20题目免费\_心理健康测试20选择题题目，欢迎大家前来阅读。

心理健康测试20题目

下列问题中，每题有4个备选答案，请根据你的实际情况选择一个最适合你的答案：?

A表示最近一周内出现这种情况的日子不超过一天，?

B表示最近一周内曾有1~2天出现这种情况，?

C表示最近一周内曾有3~4天出现这种情况，?

D表示最近一周内曾有5~7天出现过这种情况。? ???

计分方式：每题答A记0分，答B记1分，答C记2分，答D记3分。最后各题得分相加，统计总分。

1、如果周围有喧嚷声，不能马上睡着

2、常常怒气陡生。

3、梦中所见与平时所想的不谋而合。

4、习惯于与陌生人谈笑自如。

5、经常地精神萎靡。

6、常常希望好好改变一下生活环境。

7、不破除以前的规矩。

8、稍稍等人一会儿就急得不得了。

9、常常感到头有紧箍感。

10、看书时对周围很小的声音也会注意到。

11、睡眠不好。?

12、高兴不起来。?

13、说话比往常少了。?

14、感到孤单。?

15、人们对我不太友好。?

16、觉得生活没有意思。?

17、曾哭泣过。?

18、感到忧愁。?

19、觉得人们不喜欢我。?

20、无法继续日常工作。

结果分析：A类和B类的得分都在4分以下：心理非常健康，神经也非常正常;5～7分之间：你的心理健康情况一般，可算是一个很正常的人;8～10分之间：表明你的神经有些疲倦，你最好设法减轻工作与学习的压力，适当娱乐以调节生活而放松

精神;A类得分在11分以上：可能会有神经衰弱的倾向，你需要关心一下自己的健康了;B类得分在11分以上：那你就有预防精神分裂的必要了，最好是请心理专业人员进行辅导，早些预防;C类得分在4分以上：有强烈的妄想倾向，最好到精神科做必要的精神检查。(注：仅供参考!)

心理健康测试题：

一、这一生你会遇到几段恋情

如果你有男女朋友了，你觉得下面哪件事会是你们最喜欢做的事呢??

A、一起到沙滩漫步

B、一起逛街买东西

C、一起到咖啡厅喝下午茶

D、一起聊天或是看电影

A、选“一起到沙滩漫步”

你会遇到的恋情在2次以下

你是个很重情的人，也很珍惜目前双方的感觉，所以你不会主动背叛，若是顺利美满，这辈子可能就此相偕到老，厮守终生。只是死心眼的你也最不能承受情人的背叛，一旦对方对不起你，你便有可能放纵自己，甚至可能因此轻生寻短。

B、选“一起逛街买东西”

你会遇到的恋情可能连自己都数不清

你很随性，也喜欢结交不同的异性朋友，常常是看对眼就在一起，不顺眼就分开，所以你总是恋情不断，却几乎从来没有一段感情是真正让你有印象过。也许随着年纪大了，或是婚姻的承诺与束缚，你才可能收起那份放荡不羁的轻狂岁月。

C、选“一起到咖啡厅喝下午茶”

你会遇到的恋情是3~5次

你不习惯跟异性聊天谈心，即使有了对象也是一样，让人捉摸不定你的想法，对你始终没有安全感。所以一旦发生误会，即便你心里在怎么不愿意，对方都可能因为你总是不解释原因而愤然离去。你的恋情都很长，却不容易妥善维持。

D、选“一起聊天或是看电影”

你会遇到的恋情五次以上

你太习惯定义爱情，也喜欢对另一半颐指气使，不肯真正用心去关心他的感受，为有失去之后你才可能恍然大悟，想要好好珍惜，对方却不再给你任何机会。有一次经验学一次乖，一般来说大概五次，你便知道如何拿捏异性的心理情绪。

二、1、请将以下的5种动物，依你对它们喜爱的顺序排列:

-牛-老虎-绵羊-马-猪-

2、请在於以下的每一句话之后写出一个你对於它所感觉的形容词:

-狗-猫-老鼠-咖啡-海

3、请想一些人(这一些人必须认识你,并且对你来说是非常重要的人)将这一些人与以下的颜色联想在一起(不要重复名称或颜色)每一个人只能和一个颜色联想而已

-黄色-橘红色-红色-白色-绿色

011、这将会解说你心目中许多重要事件的顺序。

牛 代表事业;老虎 代表自信;绵羊 代表爱情;马 代表家庭;猪 代表金钱。

022、你对于狗的形容词就是形容你自己本身的人格。你对于猫的形容词就是形容你的伴侣的人格。你对于老鼠的形容词就是形容你的敌人的人格。你对于咖啡的形容词就是形容你对于性的看法。你对于海的形容词就是形容你对于你自己本身的人生的看法。

033、黄色:这是一位你永远不会忘记的人;橘红色:这是一位你永远可以当他为真正的朋友的人;红色:这是一位你真正深爱的人;白色:这一位是你灵魂的双胞胎;绿色:这是一位你终身难忘的人。

心理健康对生活的意义：

1.心理健康是生存能力的保证

只有心理健康的人，才能很好地适应社会，才可以有意识地培养自己的生存能力，比如建立和谐的人际关系的能力、业务能力、学习能力等等，这些无论是对生活还是工作，都是必须要具备的，如果不具备这些能力，就无法很好地生存和发展，就不能保证正常的生活状态和工作状态。

2.心理健康是良好情绪的保障

心理健康的人，一般都会有良好的心理素质，有比较好的心态，面对生活中、工作中的种种困难、烦恼和打击都会有比较强的承受能力，而且可以很好地进行自我调节和自我控制，保持良好的情绪。良好的情绪是美好生活和正常工作的基础，如果情绪不好，不仅不能够使自己很好地享受到生活的乐趣，而且也会影响工作的状态，甚至形成恶性循环，影响人们的生存状态和生活质量。

3.心理健康是积极进取的基础

心理健康的人才会有积极的心态、进取的精神，才会有面对挫折的勇气和面对压力的心理素质，而这些都是完成各种人生目标、实现自我价值所必须要具备的素质，所以也可以说，心理健康是实现自我价值的基础。如积极的人，即便是小小的机会也能让他们紧紧抓住。相反，没有积极心态的人，他们总是过分关注社会的不公、生活的艰辛，看不到积极、光明的一面，更不愿意努力向前。

4.心理健康能够促进身体的健康

心理健康不仅能够保证人们的心理处于一个平衡的状态，维持良好的情绪，还能够使身体各系统也处于一个平衡的环境当中，有利于维持身体的健康。身体的健康是保证人们正常地生活和工作的重要条件，如果身体不能保持健康的状态，人们的生活和工作都会受到不良的影响。所以，心理健康从这个方面来看也是生活和工作的基础。

5.心理健康是幸福人生的保障

心理健康的人常常乐观、自尊、自信。这些优良的心理品质帮助人们在各种情况下体验到主观的幸福感。心理健康的人有一些共同的特性：表现出积极幻觉;从消极事件中吸取积极的意义;用幽默、信念、意志应对困难;不钻牛角尖;用适当的方式进行社会比较。心理健康的人很少受不得环境的影响，更不会沉浸在痛苦及责备之中。他们的生活是朝气蓬勃、充满活力、丰富多彩的。心理健康的人更能体会到生命的意义和对于生活的信心。

**第二篇：测试题目**

测试题目

一、填空题

1、中国共产党是\_\_\_\_，同时是\_\_\_\_的先锋队。（中国工人阶级的先锋队、中国人民和中华民族）

2、党员如果没有正当理由，连续6个月\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_，就被认为是自行脱党。（不参加党的组织生活，或不交纳党费，或不做党所分配的工作）

3、对党员的纪律处分种类有\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_。（警告、严重警告、撤销党内职务、留党察看、开除党籍）

4、“三会一课”制度是指定期召开\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_，按时上好\_\_\_\_，这项制度是党基层支部长期坚持的重要制度，也是健全党的组织生活，严格党员管理，加强党员教育的重要制度。（支部党员大会、支部委员会、党小组会、党课）5、2024年2月，中共中央办公厅印发了《关于在全体党员中开展“\_\_\_\_，\_\_\_\_，\_\_\_\_”学习教育方案》，并发出通知，要求各地区各部门认真贯彻执行。（学党章党规、学系列讲话，做合格党员）

6、中国共产党第十八届中央委员会第五次全体会议强调，实现“十三五”时期发展目标，破解发展难题，厚植发展优势，必须牢固树立并切实贯彻\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_的发展理念。（创新、协调、绿色、开放、共享）

7、\_\_\_\_是最根本的党内法规，是管党治党的总规矩。（党章）

8、在第十八届中央纪律检查委员会第五次全体会议上，习近平同志强调，在所有党的纪律和规矩中，第一位的是\_\_\_\_和\_\_\_\_。（政治纪律、政治规矩）9、2024年1月29日召开的中共中央政治局会议，首次公开提出全党同志要增强四个意识，即“\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_”。（政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识）

10、凡是有正式党员\_\_\_\_人以上的，都应当成立党的基层组织。（3）

11.2024年12月18日至21日，中央经济工作会议在京提出，2024年经济社会发展主要是抓好以下\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_任务。(去产能、去库存、去杠杆、降成本、补短板)12.2024年6月18日，总书记在召开中国共产党的群众路线教育实践活动工作会议时强调，这次教育实践活动的主要任务聚焦到作风建设上，集中解决\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_这“四风”问题。（形式主义、官僚主义、享乐主义、奢靡之风）

二、单选题

1.党的最高理想和最终目标是\_\_\_\_。A A.实现共产主义

B.实现共产主义制度 C.实现中国特色社会主义 D.实现现代化

2.在新世纪新阶段，经济和社会发展的战略目标是，巩固和发展已经初步达到的小康水平，到\_\_\_\_时，建成惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，到\_\_\_\_时，人均国内生产总值达到中等发达国家水平，基本实现现代化。C A.2024年，2100年

B.建国一百年，建党一百年

C.建党一百年，建国一百年

D.2100年，2024年

3.总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上强调，我们党作为执政党，面临的最大威胁就是\_\_\_\_。A.腐败 B.脱离群众 C.学习本领退化 D.思想固化

4.党员受到警告处分\_\_\_\_内、受到严重警告处分\_\_\_\_内，不得在党内提升职务和向党外组织推荐担任高于其原任职务的党外职务。（BC）A.半年

B.1年 C.1年半 D．二年 E.二年半

5.下级组织如果认为上级组织的决定不符合本地区、本部门的实际情况，以下方式哪种是不对的。（D）A.可以请求改变

B.如果上级组织坚持原决定，下级组织必须坚持原决定 C.有权向再上一级组织报告 D.公开发表不同意见

6.党的地方各级纪律检查委员会和基层纪律检查委员会在\_\_\_\_领导下进行工作。（C）A.同级党的委员会 B.上级纪律检查委员会

C.同级党的委员会和上级纪律检查委员会双重

7.坚持社会主义道路、坚持人民民主专政、坚持\_\_\_\_、坚持马克思列宁主义毛泽东思想这四项基本原则，是我们的立国之本。A A.中国共产党的领导 B.改革开放

C.以经济建设为中心 D.党的基本路线

8.关于预备党员，以下说法正确的是：（C）A.预备党员的义务和权利同正式党员一样。

B．经支部大会讨论批准，预备党员可以转为正式党员。C．预备党员预备期满，需要继续考察和教育的，可以延长预备期，但不能超过一年。

D．预备党员的预备期，从上级党组织批准之日算起。9.党员的党龄，从\_\_\_\_之日起算起。B A.支部大会通过他为预备党员 B.预备期满转为正式党员 C.上级党组织批准他为预备党员

10.党章总纲指出:\_\_\_\_是我们党执政兴国的第一要务。A A.发展 B.开放 C.改革

三、多选题

1、对严重违犯党纪的党组织的纪律处理措施有：(BD)A.撤销 B.改组 C.警告 D解散 E.严重警告

2、党的纪律处分工作应当坚持以下原则：（ABCDE）A.党要管党、从严治党

B.党纪面前一律平等 C.实事求是 D．民主集中制 E.惩前毖后、治病救人

3、关于留党察看处分，以下说法正确的是：（ABCD）A.留党察看处分分为留党察看一年、留党察看二年。B.留党察看期限最长不得超过二年。

C.党员受留党察看处分期间，没有表决权、选举权和被选举权。

D.党员受到留党察看处分，其党内职务自然撤销。

E.受到留党察看处分的党员，恢复党员权利后，即可在党内担任原任职务。

4、党按照(AC)原则选拔干部。A.德才兼备 B.政绩突出

C.以德为先 D.任人唯贤 E.政治性强

5、总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上强调，全体党员要坚持不忘初心、继续前进，就要坚持中国特色社会主义（ABDE）。A道路自信 B理论自信 C体制自信 D制度自信 E文化自信 6、2024年12月28日至29日，总书记在中央政治局专题民主生活会上强调各级领导干部要有看齐意识，看齐意识指的是（BD）。A像中央政治局看齐

B向党中央看齐

C向总书记看齐

D向党的理论和路线方针政策看齐

E向地方党委看齐

7.中国共产党以(ABCDE)作为自己的行动指南。A.马克思列宁主义 B.毛泽东思想 C.邓小平理论 D.“三个代表”重要思想 E.科学发展观

8．“四个全面”战略布局指的是：（ABCE）A.全面建成小康社会 B.全面深化改革 C.全面依法治国 D.全面解放思想 E.全面从严治党

9.党的十八大提出，建设中国特色社会主义事业总体布局由（ABCDE）构成的“五位一体”，这是总揽国内外大局、贯彻落实科学发展观的一个新部署。A.经济建设 B.政治建设 C.文化建设 D.社会建设 E.生态文明建设

10.在“两学一做”学习教育中，全体党员要着眼党和国家事业的新发展对党员提出新要求，坚持以知促行，做（ACDE）的合格党员。A讲政治、有信念 B.讲廉洁、有理想 C.讲规矩、有纪律 D.讲道德、有品行 E.讲奉献、有作为

四、简答题

1、请写出入党誓词全文

2、请列举党员八项义务

3、党员、党员领导干部廉洁自律规范

4、请列举在纪律处分时，有哪些情形之一的，可以从轻或者减轻处分？

**第三篇：情商测试题目**

10道流行的情商测试题目 哈佛心理学系博士戴尼尔·高尔曼为此做了一些努力，尝试出了一些问题，通过对这些问题的回答，您可以获得一个关于自己的EQ的粗略的感性印象。问题共10个，计分标准见后文，最高分数为200分，一般人的平均分为100分，如果您得了25分以下，最好另找个时间重测一下。

现在，请静下心来，诚实地回答下面的测题。一定要按照您真正可能会去做的实际去回答，而不要试图用在学校里获取的做多项选择题的技巧去猜哪一个才是对的。好，下面开始！1． 坐飞机时，突然受到很大的震动，你开始随着机身左右摇摆。这时候，您会怎样做呢？

A． 继续读书或看杂志，或继续看电影，不太注意正在发生的骚乱。

B． 注意事态的变化，仔细听播音员的播音，并翻看紧急情况应付手册以备万一。

C． A和B都有一点。

D． 不能确定——根本没注意到。

2． 带一群4岁的孩子去公园玩，其中一个孩子由于别人都不和他玩而大哭起来。这个时候，您该怎么办呢？

A． 置身事外--让孩子们自己处理。

B． 和这个孩子交谈，并帮助她想办法。

C． 轻轻地告诉她不要哭。

D． 想办法转移这个孩子的注意力，给她一些其他的东西让她玩。

3． 假设您是一个大学生，想在某门课程上得优秀，但是在其中考试时却只得了及格。这时候，您该怎么办呢？

A． 制定一个详细的学习，并决心按计划进行。

B． 决心以后好好学。

C． 告诉自己在这门课上考不好没什么大不了的，把精力集中在其他可能考得好的课程上。

D． 去拜访任课教授，试图让他给您高一点的分数。

4． 假设您是一个保险推销员，去访问一些有希望成为您的顾客的人。可是一连十五个人都只是对您敷衍，并不明确表态，您变得很失望。这时候，您会怎么做呢？

A． 认为这只不过是一天的遭遇而已，希望明天会有好运气。

B． 考虑一下自己是否适合做推销员。D． 考虑去争取其他的顾客。

C． 在下一次拜访时再做努力，保持勤勤恳恳工作的状态。

5． 您是一个经理，提倡在公司中不要搞种族歧视。一天您偶然听到有人正在开有关种族歧视的玩笑。您会怎么办呢？

A． 不理它——这只是一个玩笑而已。

B． 把那人叫到办公室去，严厉斥责他一顿。

C． 当场大声告诉他，这种玩笑是不恰当的，在您这里是不能容忍的。

D． 建议开玩笑的人去参加一个有关反对种族歧视的培训班。

6． 您的朋友开车时别人的车突然危险地抢到你们前面，您的朋友勃然大怒，而您试图让他平静下来。您会怎么做呢？

A． 告诉他忘掉它吧——现在没事了，这不是什么大不了的事。

B． 放一盘他喜欢听的磁带，转移他的注意力。

C． 一起责骂那个司机，表示自己站在他那一边。

D． 告诉他您也曾有同样的经历，当时您也一样气得发疯，可是后来您看到那个司机出了车祸，被送到医院急救室。

7． 您和伴侣发生了争论，两人激烈地争吵；盛怒之下，互相进行人身攻击，虽然你们并不是真的想这样做。这时候，最好怎么办呢？

A． 停止20分钟，然后继续争论。B． 停止争吵……保持沉默，不管对方说什么。

C． 向对方说抱歉，并要求他（她）也向您道歉。

D． 先停一会儿，整理一下自己的想法，然后尽可能清楚地阐明自己的立场。

8． 您被分到一个单位当领导，想提出一些解决工作中烦难问题的好方法。这时候，您第一件要做的是什么呢？

A． 起草一个议事日程，以便充分利用和大家在一起讨论的时间。

B． 给人们一定的时间相互了解。

C． 让每一个人说出如何解决问题的想法。

D． 采用一种创造性地发表意见的形式，鼓励每一个人说出此时进入他脑子里的任何想法，而不管该想法有多疯狂。

9． 您3岁的儿子非常胆小，实际上，从他出生起就对陌生地方和陌生人有些神经过敏或者说有些恐惧。您该怎么办呢？

A． 接受他具有害羞气质的事实，想办法让他避开他感到不安的环境。

B． 带他去看儿童精神科医生，寻求帮助。

C． 有目的地让他一下子接触许多人，带他到各种陌生的地方，克服他的恐惧心理。

D． 设计渐进的系列挑战性计划，每一个相对来说都是容易对付的，从而让他渐渐懂得他能够应付陌生的人和陌生的地方。

10． 多年以来，您一起想重学一种您在儿时学过的乐器，而现在只是为了娱乐，您又开始学了。您想最有效的利用时间。您该怎么做呢？

A． 每天坚持严格的练习。

B． 选择能稍微扩展他的能力的乐曲练习。

C． 只有当自己有情绪的时候才去练习。

D． 选择远远超出您的能力但通过勤奋的努力能掌握的乐曲去练习。

答案： 1． 除了D以外的任何一个答案。选择答案D反映了您在面临压力是经常缺少警觉性。A=20，B=20，C=20，D=0。

2． B是最好的选择。情商高的父母善于利用孩子情绪状态不好的时机对孩子进行情绪教育，帮助孩子明白是什么使他们感到不安，他们正在感受的情绪状态是怎样的，以及他们能进行的选择。A=0，B=20，C=0，D=0。

3． A。自我激励的一个标志是能制定一个克服障碍和挫折的计划，并严格执行它。A=20，B=0，C=20，D=0。

4． C为最佳答案。情商高的一个标志是面对挫折时，能把它看成一种可以从中学到东西的挑战，坚持下去，尝试新的方法，而不是放弃努力，怨天尤人，变得萎靡不振。A=0，B=0，C=20，D=0。

5． C。形成一种欢迎多样化的气氛的最有效的方法是公开挑明这一点。当有人违反时，明确告诉他您的组织的规范不容许这种情况发生。不是力图改变这种偏见（这是一个更困难的任务），而只是让人们遵照规范去行事。A=0，B=0，C=20，D=0。

6．D。有资料表明，当一个人处于愤怒状态时，使他平静下来的最有效的办法是转移他愤怒的焦点，理解并认可他的感受，用一种不激怒他的方式让他看清现状，并给他以希望。A=0，B=5，C=5，D=20。

7．A。中断20分钟或更长的时间。这是使愤怒引起的生理状态平息下来的最短时间。否则，种状态会歪曲您的理解力，使您更可能出口伤人。平静了情绪后，你们的讨论才会更富有成效。A=20，B=0，C=0，D=0。

8．B当一个组织的成员之间关系融洽、亲善，每一个人都感到心情舒畅时，组织的工作效率才会最高。在这种情况下，人们才能自由地做出他们最大的贡献。A=0，B=20，C=0，D=0。

9．D生来带有害羞气质的孩子，如果他们父母能安排一系列渐进的针对他们害羞的挑战，并且这种挑战是能逐个应付得了的，那么他们通常会变得喜欢外出起来。A=0，B=5，C=0，D=20。

10．B给自己适度的挑战，最有可能激发自己最大的热情。这既能使您学得愉快，又能使您完成得最好。A=0，B=20，C=0，D=0。

情商测试问卷——欧洲流行的EQ测试题

可口可乐公司、麦当劳公司、诺基亚分司等世界500强众多企业，曾以此为员工EQ测试的模板。帮助员工了解自己的EQ状况。共33题，测试时间25分钟，最大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，我觉得自已能达到我所预想的目标：\_\_\_\_\_\_\_\_ A、是的B、不一定C、不是的

4．不知为什么，有些人总是回避或冷淡我：\_\_\_\_\_\_\_\_ 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、有时如此

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：请如实选答下列问题，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．在和人争辨或工作出现失误后，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．我常常被一些无谓的小事困扰：\_\_\_\_\_\_\_\_ 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、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，但是我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．当一件事需要我作决定时，我常觉得很难：\_\_\_\_\_\_\_\_ A、否B、偶尔是C、是

25．我常常用抛硬币、翻纸、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，仅须回答“是”或“否”即可，在你选择的答案下打“√”。

26．为了工作我早出晚归，早晨起床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—从不，2—几乎不，3—一半时间，4—大多数时间，5—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．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，得到的那一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。

看我们身边，有些人绝顶聪明，IQ很高，却一事无成，甚至有人可以说是某一方面的能手，却仍被拒于企业大门之外；相反地，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，也没有同情心和热忱的毅力，就可能是个“EQ低能儿”。

通过以上测试，你就能对自己的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，那你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，你极易被自己的情绪所影响。很多时候，你容易被击怒、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,对于此,最好的解决办法是能够给不好的东西一个好的解释,保持头脑冷静,使自己心情开朗,正如富兰克林所说:”任何人生气都是有理的,但很少有令人信服的理由。”

如果你的得分在90～129分，说明你的EQ一般，对于一件事，你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，因此需要你多加注意、时时提醒。

如果你的得分在130～149分，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，你为人更是正义正直、同情关怀，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，你的情绪智慧不但是你事业的阻碍，更是你事业有成的一个重要前提条件。

**第四篇：心理测试题目**

一、困难像沼泽地里的泥土，一团团一滩滩，容易让人陷入绝境。每个人面对困难的态度都不一样，有的勇敢，有的逃避，有的崩溃，有的无视，有的淡然处之。那么，你会怎么做呢？你能抵住困难的炮火么？直接让我们来做个心理测试吧。

假如有一天，你所在的城市发生了生化危机，你只要经历一定磨难，能把他们治服，你会怎么办？

A、躲在屋子里不出去。

B、干脆变成丧尸算了。C、死命逃离这个城市。

D、勇敢的与之战斗，不管是什么形式。测试结果：

A、能抵住困难指数：★☆☆☆☆

你有严重的消极心理，总认为天塌下来还有高个子顶着，反正别人都不能做到的事自己也做不到了。有一天丧尸都跑到你家门口了，你还会选择跑到自家被窝躲起来，颇有掩耳盗铃的意思呢。

自己的弱点要好好克服，再勇敢一点，会发现很多事情并不如自己想象中那样困难。

B、能抵住困难指数：★★☆☆☆

你有一种豁出去的思想，做什么事都能淡然处之，即使丧尸来了也无所谓，被咬了就被咬了那又有什么。不过你抵住困难的心情还不是那么积极，总是存在既来之则安之的想法。

有时候再主动一点，你会发现海阔天空，并不如自己想象的困难重重。C、能抵住困难指数：★★★☆☆

你有旺盛的求生欲望，在这个满是荆棘的社会，能做到尽最大的力气去面对困难，而不会企图退却或者害怕。

只是你有时候还是容易把困难置身事外，总是抱着侥幸心理，认为逃避了，问题就解决了。实则不然，问题还是存在，只是你看不到。

如果能够多关心关心在困难中的其他问题其他人，就更完美了。

D、能抵住困难指数：★★★★☆

你是一个英雄，就像超人一样，能够只是困难，并与之战斗。你身边的人都对你有一种崇拜的感觉。这也让你十分感动。

如果你的城市出现了丧尸，你能克服磨难与之斗争，你的勇气让人佩服，而往往最后也能顺利的克服。

你有一种大无畏的精神，历尽磨难必能成大器。

二、从洗澡时间测试你的性格

知道一个人的性格其实是可以从观察他生活上的小细节来判断的哦。也许你不知道从洗澡的时段也可以大略窥知这个人个性较偏向哪方面。若不相信的话，自个儿印证看看就知道了。题目：你一般在什么时间洗澡？ A.晚饭后 B.晚饭前 C.看完电视后 D.睡前

E.喜欢在早上起床后洗

F.因处在大家庭，碍于家中人口众多的关系而得照顺序安排来洗 A.晚饭后

喜欢饭后洗澡的人颇具领导能力：通常习惯在吃晚饭之后才洗的人，是属于做事比较慢条斯理型的人，他们也喜欢趁着洗澡时沉淀一下思绪，并悠游自在地享受洗澡的乐趣。而这类型的人比较不会情绪化，对事物的喜恶不易表现出来，但若你排在这类型的人后面洗可要等上老半天 B.晚饭前

饭前洗澡的人做事喜欢速战速决，习惯在吃晚饭前洗澡的人则是属于较具规划能力的人，通常他们比较不爱泡澡，因为这对于凡事喜欢速战速决的他们来说，太浪费时间了。而且他们会在洗完澡之后安排许多事情，像是：吃饭、看电视、甚至看书等等，此外，他们更喜欢按部就班地将所有规划的事情做好，而不愿意拖拖拉拉，否则届时后面的事情都得延后，而无法按时完成。C.看完电视后

习惯在看完电视后才洗澡的人，属于会先享受，其他事后再说的人：他们很重视满足自己的欲望，比较不会事先规划做事的程序，尽管他们目标会订得很高，甚至几近完美而难以达到的境界，但是他们做事的态度还是非常脚踏实地，而不至于好高无鹜远、虚华无实，他们还会等到事到临头之后，再边盘算边做决定，由此可知他们的应变能力也不差，否则早就把事情搞得一团糟了。D.睡前

习惯在上床睡觉之前才洗澡的人是属于审美型的人，他们会习惯将自己打点清理干净之后，带着一身香喷喷的皂味再舒舒服服地钻进被窝。通常这类型的人喜欢追求温柔又美丽的一段感情，他们的感情故事也相当具有浪漫色彩。他们比较喜欢独来独往，不习惯过团体生活，即使和朋友出门旅游，也不习惯跟人同处一室，因此像露营之类的活动，他们会比较少参加；再者，他们在生活方面也不喜拘泥于形式，对美的事物有相当大的渴望。E.喜欢在早上起床后洗

喜欢早上起床之后才洗澡的人则是属于经济型的人，他们会习惯在洗澡完后才出门上班。通常这类型的人是属于比较精明的，他们对于数字很有观念，对于理财更是有一套，做一件事之前会先评估许久，等计划周详，对一切已经做好万全的准备之后才会开始行动。但是这类型的人要避免过于看重金钱和财产，要不然久而久之，你在他人心目中会被认为是一个见钱眼开的人。F.因处在大家庭，碍于家中人口众多的关系而得照顺序安排来洗

习惯跟家人排顺序洗澡的人则是属于社会型的人，很好协调沟通：他们习惯接受他人的安排，相当能接受别人的意见与看法，很好相处，其人格方面协调性也强，会站在别人的立场为他人设想，不会自私地自扫门前雪。在处事时会将心比心，能体会他人的感受，与朋友也相处的非常和睦，处在团体生活里也不会和他人起冲突，相当合群！

三、与人交往你的脾气如何

突然下起雨来，家中的伞竟然都是坏的，雨越来越大，你实在别无选择，那会选择哪一把？ A.有一个大洞的伞。B.有几个小洞的伞。C.伞柄弯曲了的伞。D.伞柄不弯曲但是很短的

A.有一个大洞的伞。

很明显，有个大洞的伞会让你被淋湿。但显然你也认为这无所谓，引申出来的潜意识信息就是“ 低头赔罪也可以”。吵架之后，你很可能是那个率先承认自己错误，以求双方言归于好的人。虽然这种显得气度非凡，但是小心这样的脾气很容易助长对方的气焰哦！这样的人们很有欧美派头，是很容易打交道的人。吵架的时候说不定也是法国式的浓情版本！B.有几个小洞的伞。

有几个小洞的伞，嗯，就不至于把自己淋个湿透啦。你会在不伤害自己的前提下，向对方道歉。但是通常，实际情况里，你可能会把事情冷却很久，说起那次吵架，才说“;那时我也有错”。这样的人其实心很软。不太会让对方下不了台，也不会强迫自己做很难做到的事情。吵架时说不定有点日本式的含蓄味道。不过这种“ 温吞水”性子的人一旦认真吵架，估计是为了很严重的事情哦！C.伞柄弯曲了的伞。

伞柄弯曲是很独特的。其实你是一个很倔强的人！哪怕吵架是由于你的错误引起，你也不会甘心承认的吧！说不定有意无意还会把责任推到别人身上。长此以往，你始终不愿意低头承认错误，那爱上你的人要不离开，还真需要不少勇气和气度呢！这样的人其实很没有原则啦！说不定对于很多问题也是“;骑墙派”，在他们（她们）的眼睛里，生活的安稳快乐比什么原则都重要。所谓对错之分，不过是说说而已嘛！D.伞柄不弯曲但是很短的

伞柄很短，暗示着你是那种“忘性很大”的人。吵架 归吵架，吵完了就忘啦！说不定对方说了很难听的话，你居然睡了一觉就觉得没什么了，可以和颜悦色地按照平常日子过下去！长此以往，对方会觉得很对不起你，说不定反而很 惭愧。所以你是那种很善于吵架，并且很容易言归于好的人！这种人好像是生活在地中海阳光中的！他们（她们）懂得生活的乐趣在于：一次爆发，永远快乐。他们在吵架的时候也会毫不留情，因为发泄痛苦本来就不该有保留。可以说是敢爱敢恨的人呢

四、测你为人处事的态度

在你吃苹果时，一般是怎么样的习惯呢？

1.一定要把皮削干净，切成一小块一小块，并装在盘子里，美美地吃 2.把皮削一削不切就吃

3.把皮擦一擦或洗一洗就直接啃 4.懒得吃，喜欢打成汁

1.一定要把皮削干净，切成一小块一小块，并装在盘子里，美美地吃

你是个比较不容易让自己跟现实妥协的人，无论在什么状况下，你都希望能够维持自己的标准，并且极力和环境对抗，所以有时你会觉得累，即使环境再怎么不如意，你也要力抗到底，这样子的话，你会有点辛苦，有时不要把标准都用在每个人的身上，把每个人都塑造成你所要求的样子，没有一个人是十全十美的，你要懂得在处事为人上圆滑一点。

2.把皮削一削不切就吃

你对自己有一定的标准，当两者有冲突时，你会努力地为自己而战，但当事实胜过理想时，你也不会太过坚持，以免自己太累了，有时是不是觉得自己白忙一场了呢，所以应该要好好的权衡一下，有些事是否值得去做，然后再去规划，再去实行，应该会比较好些。

3.把皮擦一擦或洗一洗就直接啃

你对自己很有爱心，当现实的力量大过内心的标准时，你通常很快地屈服，避免自己内外受煎熬，这种人做事的确是圆滑了些，会在这个现实的社会里，得到一片生存的天地。

4.懒得吃，喜欢打成汁

你对自己其实没有什么标准，反正就是一味地让自己随波逐流，听起来似乎没有原则，但你可真是随遇而安，随处自在，有好有坏，因为好的话，就是与世无争，但是也容易被人利用。

五、测试你表面和内心的双重性格

在公园看到许多画家帮人画像，你心血来潮也想过过做模特儿的癮，你会选择哪一类型的自画像？ A.铅笔素描画 B.水彩画或油画 C.俏皮逗趣的漫画 D.毛笔水墨画

A.铅笔素描画

平常的你是好好先生、好好小姐的模样，但其实你的个性上是偏向固执与保守的，只是你平常在与朋友或同事互动时，比较不那麼坚持，但在某些事情上又会变得比较固执，甚至到了令人难以理解的地步。B.水彩画或油画

你看起来颇严肃的，好像是那种过著一成不变生活的修行者，其实只是你自有一套独特的生活哲学而已。有时朋友或同事们，会惊讶於你突然发作的幽默与搞笑，其实只要碰到与你对盘的人，你也会是一个健谈、乐於与人分享的人。C.俏皮逗趣的漫画

你是个百分百闷骚的人，在上司或长辈面前，总是一副正经八百的样子，一副乖乖牌的形象，其实在同事或朋友之间可是大家的开心果，有什麼康乐或联谊的活动其幕后的推手大多都是你，因此你外在的形象与内在的个性，简直是判若两人。如果有一天跟你不熟的人看到你的本性时，肯定会大吃一惊的。D.毛笔水墨画

你给大家的感觉就像阳光一般，似乎没有什麼烦恼，一直都很快乐的样子。不过了解你的人都知道，其实你不是那种会将心事掛在嘴边或表现在脸上的人，私底下的你，是会想很多且对别人的看法相当在意的人，所以你会觉得自己的人格快分裂了。

六、测你内心深处的自己

假设今天你有一笔钱想把它藏起来，你会藏在自己房间中哪个地方？ 1.电视机附近

2.藏在镜子后面 3.藏在书中或书柜里 4.藏在床底下或附近

选电视机附近

你很希望受到大家的欢迎，也有着强烈的表现欲，因为如此，是不是自己常常太在乎别人的想法呢？

虽然人际关系相处的融洽与和谐在生活当中是非常重要的一件事，但别忘了，要能受人欢迎，有好的表现，先决条件是有足够的自信噢，所以多多培养自己的自信与能力吧！多保留一点自己独特的个人魅力，在与人相处上以诚为本，相信你会过的更快乐！

选藏在镜子后面

你是不是觉得自己的外表并不起眼，甚至想过要去整容等等能使自己变美的方式呢？其实每个人都有他独特的气质，外貌，你会不会有时也会觉得在你身边的某人虽然长的普普通通，却浑身散发着一股迷人的气质？

也有那种长的很美，很帅，却一看就让人觉得不舒服的人？其实外貌是可以改变的，可不是说靠外在做手术等等方式呦，而是靠着自己的努力，做‘内在美容’，首先要多充实自己的内在，培养对自己的自信，喜欢自己，当然也要多注意自己的身体状况，最后才是合宜的装扮，穿着，相信只要这样你也可以是未来的仙度瑞拉哦！

选藏在书中或书柜里

你是不是常常觉得自己学经历不足，对自己的能力没有自信，造成生活上许多困难？其实只要自己肯努力，一定能有所作为，哪个名人伟人不是经过一番努力才成功的？所以一定要对自己有自信，增加行动力，你一会有更好的表现！

选藏在床底下或附近

你是不是常常怀疑自己工作或日常生活中的决定是不是正确呢？是否有者良好的生涯规划却迟迟无法实行？会不会常使自己陷入矛盾的两难之中？相信自己吧！

有时太没自信会使自已的压力及痛苦越来越多呦，多增加自己的实行力，认为对的就去做，坦率一点，不要因为压力而逃避现实，改善自己的表达能力，相信你的理想一定指日可待！

**第五篇：SP测试题目**

SP测试

本测试为潜力倾向测试，每个人对这些问题都会有自己的看法，回答起来会不尽相同，只是表明个人态度的差异，因而对这些问题的回答并没有对与不对之分。同时，我们会对您回答的资料严格保密。您在回答时不要有任何的顾虑，也不要有任何的修饰，并尽可能地不选“不一定”选项来表明您的态度。请在答题纸上写出您选择的答案（用数字1、2、3、4代表a、b、c、d）。

1．如果在你的办公桌上放一张照片，你会放： a． 自己的照片 b． 父母的照片 c． 爱人的照片 d． 孩子的照片

2．当你听到家里的水可能受到有毒物质污染时，你会： a．考虑搬到一个饮水安全的地方

b．加入有关请愿团体，要求政府密切注意这一事件 c．怀疑这个消息可能言过其实 d．根本不在意

3．你希望自己家的别墅的房顶是什么形状的？

a．三角形的 b．圆柱形的 c．不规则的 d．立方体的

4．去某政府机关办事，所有的接待人员都很不耐烦地瞪你一眼，这时你：

a．觉得非常生气，并出声抱怨 b．虽然很不满，但憋在心里生闷气 c．为了工作，只有忍耐

d．觉得很平常，心情也不因此恶化 5．你认为驾车应该：

a．有多快开多快，享受速度快感 b．还是安全第一 c．悠闲地看风景

d．太危险了，自己不会亲自开车

6．关于速度的描述，你更喜欢下列哪种：

a．百米冲刺

b．行驶在大街上的公共汽车 c．月光下漫步 d．赛车

7．如果有机会生多胞胎，你希望是

a．同性的双胞胎

b．异性的双胞胎即龙凤胎 c．三胞胎 d．四胞胎或更多

8．你符合下面哪一种说法：

a．我有兴趣的事情就能把它干好 b．只要着手干的事就要把它干好 c．我没有兴趣的事，总能培养起兴趣 e.没有兴趣的事总叫人提不起精神

9．你参加了一个观光团，观光团让你按事先规定的地点上车，但当你赶到的时候，车子已经在约定时间之前开走了，这时你很可能：

a．感到无奈

b．对旅游团的行为感到很气愤

c．趁这个机会再多玩一会，稍后在想办法回去 d．着急，害怕无法回去

10．你获得一个人的好感常需多长时间：

a．初次见面就能给对方留下好印象 b．别人不断了解了我就会有好印象

c．我觉得自己难以给别人留下什么好印象 d．我说不清楚

11．你到公园散步，看到一对夫妻领着一个小孩在玩，小孩非常可爱，你走到小孩身边逗他玩，小孩一般会：

a．跟你玩

b．停下玩，盯着你看 c．跑回父母身边 d．开始哭

12．请你想象你失手把玻璃杯杯子掉在地上，杯子碎了，杯子的情形是

a．全是很小的碎片

b．几个大的比较完整的碎片 c．破了一小块 d．只是杯底掉了

13．你向朋友们叙述了一个很好的建议，可他们不但曲解你的意思，还嘲笑你的建议，这时你很可能：

a．沉默不语，但心里是有点气的 b．暂时中断来往 c．心平气和

d．很生气，与他们争吵

14．面对一个激进型的客户，您应该：

a．客气地接待他 b．非常客气地接待他 c．试图证明他错了 d．好好地赞扬他

15．假如有机会让你免费作你身体的模型，你会作

a．手的模型 b．脚的模型 c．脸的模型 d．脖子的模型 16．如果你所追求的男（女）朋友明确地拒绝了你，你会：

a．再接再厉，穷追不舍

b．退而求其次，要求做普通朋友

c．认为这是一大糗事，以后见到都要避开 d．认为他（她）给你带来了伤害

17．如果你是一个推销员，你愿意推销哪类产品？

a．能赚大钱的产品 b．自己很感兴趣的产品 c．很了解其性能的产品 d．很有发展前景的产品

18．在以下几种工作中：

1、办公室行政工作

2、销售工作

3、IT性质工作

4、人力资源工作请根据你的喜好程度排序： a．1〉2〉3〉4 b．2〉3〉4〉1 c．4〉3〉2〉1 d．4〉1〉2〉3 19．在兴趣相同的情况下，你喜欢：

a．轻松的工作 b．紧张的工作 c．体面的工作 d．自由的工作

20．你单位需要一个管理某项工作的负责人，你以为自己可以胜任这项工作，那你：

a．当仁不让、积极争取 b．让干就干，不让干就算了 c．没兴趣，让干也不想干

d．心里想做但是行动上不会很明显的表示

21．一棵巨大的树长在摩天大楼里会是一件很美妙的事情

a．非常同意 b．比较同意 c．比较不同意 d．非常不同意

22．在下列职业中如让你仅选一种，你喜欢从事哪一种职业：

a．记者 b．会计

c．计算机编程人员 d．医生

23．相对而言，我最喜欢喝的饮料是

a．红茶 b．绿茶 c．咖啡 d．纯净水

24．晚上9点，突然停电，这时你正在读书你会：

a．等待来电 b．查询原因，排除困难 c．时间不早了，休息 d．到其他地方去看书

25．下次见面的时间和地点：

a．由你先提出 b．由对方先提出 c．都不提

d．认为谁提都无所谓（没有注意）26．睡觉时，你的姿势通常是

a．左卧 b．仰卧 c．右卧 d．俯卧

27．在你的家中，重要事情通常是听谁的？

a．父母

b．丈夫（或妻子）c．我

d．大家决定

28．如果让你设计居室，你更愿意将它设计成：

a．柔和的淡色 b．鲜艳跳跃的色彩 c．洁净无暇的白色 d．无所谓

29．对工作的希望：

a．和大家差不多就行了 b．出成绩，出人头地

c．得比一般人好，但不冒尖 d．只要自己喜欢就行

30．你和对方谈话的时间分配：

a．对方多 b．你多 c．一样多 d．都很少

31．你坐火车旅行，与邻座的人交谈，开始一般由谁先发话：

a．你 b．对方

c．视情况而定 d．记不清楚

32．你正在火车月台上，火车15分钟之后就会开走了，你现在会：

a．一路奔向火车 b．小跑至火车 c．急步走向火车 d．轻松地慢步过去

33．当他人向你倾诉他的心事时，你会： a．认真听取他人的诉说 b．边听边提出自己的意见 c．边听边做其他的事

d．打断他人诉说，提出自己的观点

34．对于上级的批评和同事的责难，一般人会做何反应： a．认为是和自己过不去 b．认为是对自己的关心

c．即使是自己有错，也应该好好说，不能采取这样的反应 d．没有反应

35．如果在你房屋的周围种花，你希望它是：

a．玫瑰 b．百合 c．太阳花 d．芭蕉

36．吃鱼的时候，你喜欢： a． 从头部开始吃起 b． 从尾部开始吃起 c． 从中间开始吃起

d． 到处乱吃

37．相对而言，你更喜欢的自然景观是：

a．湖泊 b．大海 c．森林 d．草原

38．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” d．不确定 39．不考虑其他条件，你更喜欢哪种交通工具呢？

a．火车 b．汽车 c．轮船 d．飞机 40．你更喜欢吃

a．蔬菜 b．肉类 c．水果 d．不确定 41．在工作上，你总是努力想做得完善或胜人一筹：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 42．对你来说，金钱不过是一种记分方式，一种工作成绩报告单：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 43．只要能获得成功，即使干一点傻事和错事，也在所不惜：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 44．你是一个自尊心极强的人，无法容忍在任何事情上的失败：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 45．公司里的各种规章制度有时候太压抑人了，你都想打破：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 46．在遇到困难时，只要有可能，就立即请求别人的帮助：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 47．你去什么地方买东西的次数最多呢？

a．24小时店 b．超级百货商场、大卖场 c．住处附近的商店街 d．说不清 48．你喜欢冬天，因为严寒之后是明媚的春天。

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 49．你给自己定的计划常常不能如期实现：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 50．越是困难、复杂的问题，在解决过程中越能令人兴奋，作出令人充满赞赏的举动：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 51．一件事做完后，你常常想，这件事自己付出太多，而获得太少：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 52．一份富有挑战性的刺激性的工作，即使冒险因素再大不确定因素再多，也是有价值的，令人神往的：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 53．比起那些需要承担较大风险的工作，你更喜欢从事那些稳定的工作：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 54．你喜欢不断地追逐新鲜事物和结交新朋友：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 55．有的人经常放弃休假，来完成要完成的计划：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 56．如果上天赐你超能力，你会想要哪一种？

a．预知能力 b．看透别人能力 c．透明人 d．会飞翔 57．你愿意为你的目标冒风险：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 58．你宁愿读长篇小说，也不愿读短小故事或短篇小说：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 59．一个人必然加强自身的“冒险”“尝试错误”的能力，否则就会退化：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 60．周围如过于喧闹、嘈杂或处于非常恶劣的环境中，你通常不能静下来思考问题：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 61．你进入国际红十字会的医疗队，与其当一名出色的医疗队员不如当一名出色的医疗队长：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 62．你去参加一个宴会，发现大家都西装革履，穿着正式，而你却一身便服，你是否会为你的格格不入而非常不安。

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 63．你虽然并不歧视擦皮鞋的工作，但是，即使穷到极点，你也绝对不会去做这种工作？

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 64．生活是一场没完没了的竞争，你总是要尽力不被落下，虽然总是做一些无关紧要的事，仍然觉得紧张万分，压力沉重，非常苦恼：

a．非常赞成 b．比较赞成 c．比较不赞成 d．非常不赞成 65．你一位多年不联络的友人寄了张问候卡给你，你想，拆开信封，你希望看到的卡片是哪一种图案？

a．动物 b．明星照 c．风景图 d．卡通 66．人类再存活下去不会超过一千年，对此你

a．完全同意 b．基本同意 c．基本反对 d．完全反对 67．请用直觉来选择四季中你最喜爱的情景。

a．春天微微吹的风 b．夏天冰凉的冰激凌 c．秋天明亮的月亮 d．冬天暖暖的太阳

68．下列四种水果，你最喜欢吃的水果是

a．苹果 b．香蕉 c．葡萄 d．西瓜

69．当你的手上有几张纸要你丢掉时，你会以什么样的方式丢掉呢？

a．就这样丢掉 b.对折后丢掉 c.揉成一团后丢掉 d.撕成一小片一小片之后才丢掉

70．假设你现在有钱，想买房子。当一栋楼总共有六层楼，你会比较喜欢买哪一层楼的房子？

a．第一楼，带小院 b.第二、三层楼 c.第四、五层楼 d.第六层楼，带天台

71．你是如何刷牙的？

a．慢慢仔细地刷 b.疾速刷两三下完毕 c.让水龙头开着刷牙 d.只漱漱口就完毕

72．吃菜的时候，你的口味

a．偏重 b.适中 c.偏轻淡 d.不在意 73．不考虑其它条件，你更喜欢穿哪种鞋子？ a．皮鞋 b.休闲鞋 c.运动鞋 d.随便 74．平时的人际交往中，你是否懂得软硬兼施的交涉艺术，而不是只用一种方式，千篇一律地对待任何交涉对象？

a．经常 b.有时 c.很少 d.几乎不 75．我对周围同事的情绪或处境的体察程度为：

a．完全能体察 b.经常能体察 c.很少能体察 d.完全不能体察 76．一个客人到你家来做客，你是否能通过短时间的观察、交谈，准确无误地把握他来访的目的并且适当地满足他？

a．经常 b.有时 c.很少 d.几乎不 77．碰到令人担心的事时，你会

a．总是担心，无法专心工作 b.时常担心，不能一直专心工作 c.不大担心，对工作没什么影响 d.不去想它，先集中精力完成工作

78．你已经准备了很久要去郊游，可刚要出门时，天公不作美，下起雨来，这时你

a．肯定会按计划去旅游 b.很可能按计划去旅游 c.按计划去旅游的可能性很小 d.放弃这次旅游

79．你的语言表达能力是否出色，能用简明、生动的语言将一件或一样东西叙述的清清楚楚吗？

a．非常符合 b.比较符合 c.不大符合 d.非常不符合

80．当对方的需要被你激发起来后，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．经常 b.有时 c.很少 d.几乎不 81．你更喜欢的聊天方式是

a．网络 b.电话 c.面对面 d.无所谓 82．你在找人办事时，是否能在对方粗暴无礼的情况下克制住自己，并待之彬彬有礼？

a．肯定会 b.比较可能会 c.不大可能会 d.肯定不会

83．你是否善于跟各种行业、三教九流，教授流氓等各种不同癖好的人打交道？ a．非常擅长 b.比较擅长 c.不大擅长 d.很不擅长

84．到市场去购买东西时，你是否能够通过讨价还价，以最便宜的市场价买到你要买的东西？

a．经常 b.有时 c.很少 d.几乎不 85．你在结交朋友过程中处于：

a．非常主动 b.比较主动 c.不大主动 d.非常被动 86．你在交谈中经常使用“非常好”、“特别好”或“好极了”等字眼吗？ a．经常 b.有时 c.很少 d.几乎不

87．在见面的最初几分钟里，能很快发现你和对方的共同点或兴趣的话题： a．经常 b.有时 c.很少 d.几乎不 88．你更喜欢的动物是

a．猫 b.狗 c.兔子 d.鹅 89．下列天体我更喜欢的是

a．太阳 b.月亮 c.星星 d.人造卫星 90．我更喜欢的发型是

a．左分 b.中分 c.右分 d.背头 91．生日时，我会

a．广邀朋友聚会

b．邀几个知心朋友聚会 c．不太注重过生日 d．从不过生日 92．早餐我一般会

a．随便吃点 b．吃得很正点 c．看情形而定 d．不吃早餐

93．碰到烦恼，我更经常使用的排遣方法是

a．运动 b．听音乐 c．找朋友倾诉 d．上网

94．吃饭的时候，我愿意

a．一个人吃

b．三两个人一块儿吃 c．大伙群聚一块儿吃 d．无所谓

95．相对而言，我更喜欢从事的职业是

a．作家 b．画家 c．歌唱家 d．舞蹈演员

96．顾客对营业人员说：店里有这么多苍蝇飞来飞去，在这么脏的环境中吃饭，让人倒胃口。这位顾客的目的是：

a．要求对方行为或行动上予以支持 b．要求对方提供信息 c．要求对方的理解

d．要求对方给予评价、比较

97．销售人员对公司领导说：最近公司销售业务不景气，经理说我们这些销售员在干些什么，可经理自己坐在办公室又制定了那些措施和计划。这位销售人员的目的是：

a．要求对方行为或行动上予以支持 b．要求对方提供信息 c．要求对方的理解

d．要求对方给予评价、比较

98．下列命题我相对最有兴趣想知道答案的是

a．人类的起源

b．到底是先有蛋还是先有鸡 c．宇宙到底有多大 d．飞碟有吗

99．与人说话时，我经常关注于人家的

a．眼睛 b．嘴巴 c．脚部 d．鼻子

100．与朋友几人一块儿吃饭，点菜时一般是

a．我比别人点的菜多 b．我不太点菜

c．基本是一人点一菜 d.从不点菜

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找