

你的情绪资本为几何

?

对于个体而言，情绪资本指向其内心，包括个人在工作中的感受、信念和价值观。这种资本对个人工作产生影响，对个人发展的前景也有重大的意义。

以下是一个自测项目，看看你是否需要给自己的情绪资本充充电了？（Y/N）

1. 在工作中总是感到踌躇满志，时时会闪现坚定不移的信念，觉得一定能把任务完成得很好。

2. 在工作中一碰到困难就手心冒汗，六神无主，不知道该怎么办才好，真想放下不管了。

3. 遇到新的挑战和任务会挺身而出，主动请缨，即使胜算不高也要试试看。

4. 工作中总有些人让你感到不开心，看到他们就讨厌，让你不能好好工作。

5. 对自己在公司做的事情充满了浓厚的兴趣，工作中也有强烈的动力和深厚的感情支持着你去完成每一件工作。

6. 在公司就是这样，和你无关的事情，你才不管那么多。

7. 一旦投入工作就会全心全意，只有这样才能完成任务。

8. 工作中总是感到莫名的紧张，头脑、身体和情绪都处于焦虑和不安的状态。

9. 一旦决定做一件事情，就会意志坚

定，不管遇到什么困难，一定要达到目的。

10. 虽然目前没有碰到什么具体的困难，但总觉得前面的道路荆棘重重，寝食难安，对未来没有把握。

11. 在工作中总是感到愉快，常常会出现发自内心的微笑。

12. 工作中常常出现或明或暗的敌意和对立，公司的帮派让你觉得很累。

13. 喜欢在工作中帮助别人，这样让你觉得有价值。

14. 对于那些比自己干得好的人，总是感到强烈的愤怒和嫉恨，这种情绪一直困扰着你以至于影响你的正常工作。

15. 你很自豪我能够成为公司的一员，喜欢让别人知道你在这里工作。

16. 无论给多少钱，多少权力，你都不会满足。

17. 现在最想得到的就是将工作很好地完成，这会让你非常有成就感。

18. 做什么事情都考虑自己得失比较重要，至于公司，谁知道它什么时候跟你没关系了。

19. 你所在的集体让你感到很安全，你信任里面的大多数人，和他们一起工作你觉得很开心。

20. 你所在的公司让你感到强烈的憎恨，你对工作常常感到极端的讨厌。

计分：

1/3/5/7/9/11/

13/15/17/19:

Y-1, N-0

2/4/6/8/10

/12/14/

16/18/20:

N-1, Y-0 将得分相加。

评价：

0—7：你的情绪资本严重匮乏，对于工作你感到厌倦、烦恼，你极其不喜欢你目前从事的工作，如果你不想换工作，或许你需要到心理咨询师或者情绪管理课程那里寻求一些帮助。

8—13：你的情绪资本有很大的提升空间，如果你对自己的负性情绪更多地注意并且努力改善它，对自己的正性情绪更多地鼓励和重复，你的情绪资本将更加丰富。

14—20：你的情绪资本非常充裕，对工作充满热情，作为员工，你是企业的精神支柱和重要的外部情绪资本组成。