# 自我管理特质清单

洪向阳《10天谋定好前途：职业规划实操手册》第二版，中国经济出版社，p144

下面列出了常见的自我管理特质请单。请圈出你相信自己确实拥有的部份。在每个词条后面都有它的同义词。如果某个同义词更适合你，也请把它圈出来。

|  |  |
| --- | --- |
| 学术性强的—勤学的，博学的 | 沉思的—爱思考的，深思熟虑的 |
| 精确的—准确的，详细的，正确的 | 容光焕发的—热情洋溢的，光彩夺目的 |
| 活跃的—活泼的，精力充沛的， | 机敏的—警戒的，警惕的，警觉的 |
| 适合的—灵活的，适应的 | 野心勃勃的—有抱负的，毅然决然的 |
| 精通的—娴熟的，内行的，熟练的 | 好分析的—逻辑的，批判的 |
| 胆大的—勇敢的，冒险的 | 感谢的—感激的，感恩的 |
| 攻击性强的—强有力的，好斗的 | 能说会道的—善于表达的，擅长词令的 |
| 坚持己见的—强调的，坚持的 | 艺术的—美学的，优美的 |
| 健壮的—强壮的，肌肉发达的 | 有效的—多产的，有说服力的 |
| 留心(细节)的—观察敏锐的 | 有效率的—省力的，省时的 |
| 吸引人的—漂亮的，英俊的 | 雄辩的—鼓舞人心的，精神饱满的 |
| 平衡的—公平的，公正的，无私的 | 有感情的—感动的，多愁善感的 |
| 心胸开阔的—宽容的，开明的 | 着重的—强调的，有力的，有把握的 |
| 有条理的—有效率的，系统的，整洁的 | 精力充沛的-活泼的，活跃的，有生气的 |
| 平静的—沉着的，不动摇的，镇定的 | 进取的—冒险的，努力的 |
| 正直的—直率的，坦率的，真诚的 | 热情的—热切的，热烈的，兴奋的 |
| 有能力的—有竞争力的，内行的，技艺精湛的 | 博学的—消息灵通的，有文化修养的 |
| 仔细的—谨慎的，小心的 | 慷慨的—乐善好施的，仁慈的 |
| 喜悦的—高兴的，快乐的，欢快的 | 讲道德的—体面的，有德行的，道德 |
| 清楚的—明白的，明确的，确切地 | 富于表现力的—生动的，有力的 |
| 聪明的—伶俐的，敏锐的，敏捷的 | 公平的—无私的，无偏见的 |
| 竞争的—好斗的，努力奋争的 | 有远见的—明智的，有预见的 |
| 有信心的—自信的，有把握的 | 流行的—时髦的，走俏的，现行的 |
| 志趣相投的—愉快的，融洽的 | 坚定的—不动摇的，稳定的，不屈不挠的 |
| 认真的—可靠的，负责的 | 灵活的—适应性强的，易调教的 |
| 考虑周到的—体贴的，亲切的 | 有力的—强大的，强壮的 |
| 前后—致的—稳定的，有规律的，恒定不变的 | 合礼仪的—适当的，有礼貌的，冷静的 |
| 常规的—传统的，认可的 | 朴素的—节俭的，节省的，节约的 |
| 合作的—同意的，—致的 | 大方的—慷慨的，无私的，乐菩好施的 |
| 有勇气的—勇敢的，无畏的，英勇的 | 亲切的—真诚的，友好的，和蔼的 |
| 周到的—有礼貌的，彬彬有礼的，尊敬的 | 温和的—好心的，温柔的，有同情心的 |
| 有创造性的—新颖的，有创意的 | 乐群的—爱交际的，友好的 |
| 好奇的—好问的，爱探究的 | 吃苦耐劳的—坚强的，坚忍不拔的 |
| 果断的—坚决的，坚定的，明确的 | 健康的—精力充沛的，强壮的，健壮的 |
| 慎重的—小心的，审慎的 | 有帮助的—建设性的，有用的 |
| 微妙的—机智的，敏感的 | 诚实的—真诚的，坦率的 |
| 民主的—平等的，公平的，平衡的 | 有希望的—乐观的，鼓舞人心的 |
| 感情外露的—富于表情的，易动感情的 | 幽默的—诙谐的，滑稽的，可笑的 |
| 可靠的—令人信任的，可信赖的 | 富有想象力的—有创造性的，有创意的 |
| 坚决的—坚定的，果敢的 | 独立的—自立的，自由的 |
| 灵巧的—灵活的，敏捷的，机敏的 | 勤奋的—努力的，忙碌的 |
| 婉转得体的——机智的，文雅的，精明的 | 有知识的—学者气质的，大脑的 |
| 谨慎的—小心的，精明的 | 智慧的—聪明的，见识广的，明智的 |
| 独特的—唯—的，个性化的 | 特意的—有目的的，故意的 |
| 占统治地位的—发号施令的，权威的 | 明智的—聪明的，有判断力的，冷静的 |
| 有文化的—博学的，诗意的，好学的 | 善良的—好心的，仁慈的 |
| 拘谨的—矜持的，客气的 | 逻辑性强的—理智的，有条理的 |
| 负责的—充分考虑的，成熟的，可靠的 | 忠诚的—真诚的，忠实的，坚定的 |
| 反应灵敏的—活泼的，能接纳的 | 小心翼翼的—精确的，完美主义的 |
| 敏感的—易受影响的，敏锐的 | 谦虚的—谦逊的，简朴的，朴素的 |
| 严肃的—冷静的，认真的，坚决的 | 有益于成长的—有帮助的，支持的 |
| 精明的—机敏的，爱算计的，机警的 | 观察敏锐的—专注的，留心的，警觉的 |
| 真诚的—诚恳的，可信的，诚挚的 | 头脑开放的—接纳的，客观的 |
| 好交际的—随和的，亲切的 | 有秩序的—整洁的，训练有素的，整齐的 |
| 自发的—冲动的，本能的 | 独创的—创造性的，罕有的 |
| 稳定的—坚固的，稳固的，可靠的 | 随和的—友好的，放松的，温暖的 |
| 高大结实的—强有力的，强健的，肌肉发达的 | 充满热情的—狂喜的，强烈的，热心的 |
| 耐心的—坚定不移的，毫无怨言的 | 成功的—有成就的，证据确凿的 |
| 平和的—宁静的，平静的，安静的 | 同情的—仁慈的，温暖的，善良的 |
| 敏锐的—有洞察力的，有辨识力的 | 有策略的—考虑周详的，慎重的 |
| 坚持的—持久的，持续的 | 顽强的—坚持的，坚定的 |
| 有说服力的—令人信服的，有影响力的 | 理论性强的—抽象的，学术的 |
| 爱玩耍的—有趣的，快乐的 | 完全的—彻底的，全部的 |
| 泰然自若的—自制的，镇静的 | 深思熟虑的—沉思的，慎重的 |
| 礼貌的—尊敬的，文明的，恰当的 | 宽容的—仁慈的，宽大的 |
| 积极的—有远见的，坚定的 | 坚强的—不动摇的，坚定的 |
| 实用的—有用的，实际的 | 值得信赖的—可靠的，可信赖的 |
| 多产的—硕果累累的，丰富的 | 善解人意的—了解的，理解的 |
| 文雅的—文明的，有修养的 | 保护的—警戒的，防御的 |
| 爱说话的—爱发表意见的，善于表达的 | 准时的—守时的，稳定的，及时的 |
| 有目的的—下定决心的，有意的 | 多才多艺的—多技能的，手巧的 |
| 快速的—敏捷的，灵活的，轻快的 | 精力旺盛的—生机盎然的，充满活力的 |
| 安静的—无声的，沉默的，宁静的 | 有德行的—好的，道德的，模范的 |
| 活泼的—活跃的，快活的 | 志愿的—自由的，非强迫的 |
| 理性的—健全的，合理的，符合逻辑的 | 温暖的—充满爱意的，慈爱的，友善的 |
| 现实的—自然的，真实的 | 迷人的—有魅力的，令人、愉快的 |
| 合理的—合逻辑的，有根据的 | 热心的—热情的，热切的，热烈的 |