# SJTAgent-text生成结果

## 特质：O4

题目 1（特质：O4）

情景：你收到一个只有少量名额的付费培训/社区项目邀请，需要在三天内决定并付款。该课程承诺能提升某项实用技能，但每周需投入约8小时、持续12周，费用不低；若报名需尽快制定学习计划并协调日常时间与开支。你会怎么做？

A. 放弃报名，保持现有节奏与休闲安排，不变更日程

B. 先延后决定，询问课程详情并评估负担与时间

C. 报名并立刻制定每周学习计划与预算安排并与日程协调

D. 立即报名，调整工作与开支，制定详细进度并寻求支持

题目 2（特质：O4）

情景：家中突发紧急事务：需要在48小时内完成搬家并同步修缮受损厨房、整理并保管重要物品、重做临时预算，必须立即分解任务、排定时间表、协调人手并按优先级稳步推进直至完成。你会怎么做？

A. 保持原节奏，简化搬修，仅做必要处置并保留休息

B. 快速制定粗略计划，按优先级分配少量外援并保留常规流程

C. 细化任务清单，严格时间表并主动学习维修技能

D. 制定详尽项目计划，招募团队分工并追踪高标准完成

题目 3（特质：O4）

情景：你和一位朋友/同事发起8周挑战：每周完成明确任务（如读一本短书或步行4万步），约定每周末线上核查进度、互评反馈并设小奖励（如请咖啡），允许一次补交。你会怎么做？

A. 按最低要求完成，多选熟悉任务并偶尔补交以维持节奏

B. 制定简单计划，优先实用任务并稳定完成每周检查

C. 设高目标并细化计划，定期进度自评并调整策略

D. 主动挑战新颖任务，密化计划并主动寻求改进与突破

题目 4（特质：O4）

情景：你在社交平台上为自己公开承诺一个可量化的30天微目标（如每天写300字或学15分钟），并创建打卡表与进度条，每周查看复盘并在需要时调整计划。你会怎么做？

A. 发布承诺后随意打卡，常跳过复盘与调整，低投入

B. 按既有节奏完成打卡，偶尔复盘并做小幅调整

C. 制定详细日程并坚持打卡，每周复盘并优化策略

D. 公开承诺并挑战自我，提高标准、每日跟踪并持续优化

题目 5（特质：O4）

情景：附近的社区群里，朋友、邻居临时发起周末活动：不到一日的短途出行/兴趣工作坊或志愿服务，名额仅十人、要提前报名。活动内容与以往不同，需尝试新的技巧并与陌生参与者分组，可能带来技能与社交机会，但需放弃周末常规安排。你会怎么做？

A. 坚持周末既定安排，不报名参加新活动，以维持稳定

B. 不愿轻易放弃计划，先了解细节再决定以减少不确定性

C. 愿意放弃常规安排报名，尝试新技能并与陌生人合作

D. 立刻报名并调整计划，主动争取名额推动体验学习

题目 6（特质：O4）

情景：你到常去的超市/餐馆，平时常买的那款食品推出限时异国风味试吃活动，柜台有小样和折扣券，旁边宣传写着“尝鲜优惠”，但你担心更喜欢原味。你会怎么做？

A. 直接无视试吃与折扣，照常购买熟悉的原味食品

B. 不当场尝试小样，先领取折扣券并询问店员评价

C. 试吃一份小样，感受后再决定是否用折扣购买或分享

D. 立刻试吃并用折扣购买试尝装，回家与他人分享体验

题目 7（特质：O4）

情景：你常走的通勤路因施工被临时封闭，出现三条备选：A需绕行耗时增加但路线熟悉；B为一条未知小巷可省时但夜间风险稍高；C是换乘骑行+地铁的新组合，需用新App购票。系统与同事各有建议，但没人能保证最优。你会怎么做？

A. 坚持走熟悉绕行路线，宁可多花时间保证稳定

B. 勉强尝试那条未知小巷，保持警惕并观察反馈

C. 尝试换乘骑行加地铁的新组合，下载应用试用

D. 主动选择新路线并连续多次尝试，记录体验优化选择

题目 8（特质：O4）

情景：单位在日常工作流程中引入一款新的数字工具（如流程管理或报表系统），同时保留旧系统并提供为期两周的培训与试用；通知强调新工具可能提升效率但需改变既有操作步骤，短期内部分任务可能更繁琐。你会怎么做？

A. 坚持使用旧系统，不参加培训，维持既有流程以确保稳定

B. 参加培训并短期试用后仍以旧流程为主以评估利弊

C. 主动参加培训，试用并在部分任务中切换新工具

D. 深入试用新工具，探索改进并主动推广与培训同事

题目 9（特质：O4）

情景：你收到常用App推送：本周五晚有一家新风格餐厅提供一次免费小份试吃体验（约60分钟），明确无需长期承诺、可随时离开且可全额退款，地点在你常去的商圈。你会怎么做？

A. 保持原计划，不参加，去常去熟悉餐厅按惯例就餐

B. 先查评价和细则，若合适再决定是否参加，倾向保守尝试

C. 报名体验并邀请熟悉朋友同行，接受短时尝试

D. 当晚临时决定前往，独自探索并主动反馈体验感受

题目 10（特质：O4）

情景：在工作或家庭中，你被布置一项小任务：在一周内使一项常规流程更高效，目标明确但可采用任意新工具或方法；完成后会立刻收到具体反馈并得到口头肯定或成就记录。你会怎么做？

A. 沿用现有流程仅做小幅调整并严格执行以确保稳定

B. 在既有方法上引入经验证工具并小范围试验观察结果

C. 尝试新工具与流程重构快速试点并调整优化并记录成果

D. 主动引入创新方法跨部门协作全面改造并分享成果

题目 11（特质：O4）

情景：你收到单位或平台提供的“限时无计划日”：某天半天或一天空档，同时获得三项事先筛选的本地新体验（未去过的公园、小众展览或短途目的地），并提供交通或门票补贴以免除规划与费用顾虑。活动无需预先制定行程，任选其一或留空自安排。你会怎么做？

A. 不选择列表中的任何新体验，坚持原有日程或在家按常规度过。

B. 从三项中选与以往类似的项目，或去常去附近公园。

C. 随机选择一个未去过的新体验，按提供安排去尝试半天。

D. 挑最陌生的项目并临时扩展行程，主动探索更多新事物。

题目 12（特质：O4）

情景：你收到一份“替换日常”清单，列出未来一周可选替代：不同早餐、替换回家路线、15分钟短时社交或步行等，每项写明时间与简单步骤，便于纳入日程，保留熟悉框架但引入小变化。你会怎么做？

A. 坚持既有日程与惯例，全部不采纳任何替换建议

B. 挑选一两项可预测且易执行的替换，纳入日程

C. 一周内尝试多项替换并记录体验，观察适应情况

D. 主动每日至少一次新替换，主动计划并持续探索变化

题目 13（特质：O4）

情景：你接到一项需数周或数月完成的非紧急但很有价值的任务：系统性整理多年积压的家庭档案、物品与财务记录，并编写一份详尽的家庭手册，内容涵盖重要证件、保修、医疗与账务等。目前可投入的时间与精力有限（每周仅有几小时，预算也受限，且需兼顾日常事务），需在制定并按阶段执行的长期计划，或采取简化的一次性快速处理方式之间做出选择。你会怎么做？

A. 用有限时间一次性粗略整理，大部分事留待以后

B. 制定简化阶段计划，优先处理重要文件和账务

C. 制定详尽分阶段计划，每周安排固定任务并执行

D. 制定详尽长期计划，设里程碑并持续跟踪与改进

题目 14（特质：O4）

情景：你被邀请负责一个为期数月、每周需定期投入的长期项目（如跨月活动、长期志愿或科研任务），对方明确要求高标准、可量化成果并在中期有多次评估；你同时有既有工作与生活安排，资源与时间有限。你会怎么做？

A. 婉拒或放弃该长期任务，不额外投入时间

B. 接受支持性或兼职角色，间歇性投入并保留优先事务

C. 承担主要执行任务，制定可量化计划并分段推进

D. 全力负责并每天固定投入，主动调整资源达高标准

题目 15（特质：O4）

情景：今天晚上比平常晚回家，冰箱有新鲜食材但需40分钟准备烹饪；也可以点一份20分钟就到、味道更合口的外卖。你在意明天的体能状态和正在坚持的健康计划，但也很疲惫，需在当下便利与长期收益之间权衡。你会怎么做？

A. 直接点外卖20分钟到，吃完休息不再耗精力

B. 点较健康外卖，吃后做短时拉伸并恢复计划

C. 用40分钟快速烹饪，遵守当晚饮食并尽快休息

D. 花40分钟烹饪并预备多餐，严格坚持健康计划

题目 16（特质：O4）

情景：你决定开始一个需长期坚持的小目标：每天练习30分钟并设每日进度表与月度检查点。第2周时工作突忙，出现一个周末密集班可迅速见效，或有一款每次仅需5分钟的即时奖励练习可替代，但可能影响深度与长期进展。你会怎么做？

A. 放弃三十分钟计划，改为每天五分钟练习以维持精力

B. 遇忙时改为每天五分钟短练，其他日保持三十分钟

C. 保留三十分钟日练，忙时调整时间但不缩短时长

D. 严格遵守每日三十分钟计划、调整日程并参加月度检查

题目 17（特质：O4）

情景：你所在的常规小组临时轮值一周，需负责一次小型分享会（含流程安排、主持与反馈），组织者提供清晰指南和一周时间限制，并要求在执行中尝试至少一种不同于惯常做法（例如改变流程顺序、引入新互动形式或使用新工具），并在结束时提交简短心得。你会怎么做？

A. 严格按既有流程执行不主动变动并准时提交心得

B. 按指南完成流程尝试一项小改动并评估效果后提交心得

C. 设计新互动形式调整流程并收集团队反馈总结

D. 引入全新工具改变流程顺序并迭代验证成效并撰写心得

题目 18（特质：O4）

情景：你收到一份限额报名的半天实操体验邀请：活动有明确时间表与分步教学，现场要求亲手完成至少一项练习并可带回成果（如基础摄影、简易手作、烹饪新菜或家庭维修），名额有限且报名在近几日截止。你会怎么做？

A. 不报名，继续按常规安排，不参与新体验，感到安心

B. 考虑但观望，只报名备选等待更多信息以免冲突

C. 主动报名并调整日程，愿在现场尝试并带回成果

D. 立即报名并腾出时间积极参与探索新技法并多次实践

题目 19（特质：O4）

情景：在今天的某一日常时段（早晨通勤/午休/下班后），有意识替换一项固定习惯，例如走一条从未走过的路线或换个吃饭地点，限定30–60分钟并按事先设定的三步（选择、实施、记录感受）完成体验。你会怎么做？

A. 坚持熟悉路线，仅小幅变动并记录当下感受简评

B. 选择常去周边新地点，按步骤尝试并记录感受

C. 刻意选从未走过路线，按计划体验并详记感受

D. 主动改变日常，选择全新路线和地点多维体验并记录

题目 20（特质：O4）

情景：你决定在15–30分钟内对家中或办公桌面一个小区域进行结构性调整：先清空并把物品分成‘常用/偶尔/待定’三类，重新摆放并为功能区命名（例如工作、放松、收纳），记录初始使用感受，接下来一周观察是否改善使用效率或带来新的感受。你会怎么做？

A. 不做大改动，只把明显杂物收起，保持原有摆放

B. 按常用程度分类并略微调整位置，遵循既有习惯

C. 分类并命名功能区，尝试新摆放，记录每日感受

D. 大胆重组并试验多种布局，记录并一周内迭代调整

题目 21（特质：O4）

情景：你收到一份“微实验”提案：在一周内每天尝试一项可控且与个人价值相符的小变化（如一道新菜、一条新路线或10分钟新习惯），并被邀请记录感受与成果以便对比，强调节奏可控与长期可持续性。你会怎么做？

A. 不参加；继续维持熟悉习惯并简单记录感受即可

B. 尝试一种与价值一致且风险低的新小习惯并每日简短记录

C. 制定计划，分步骤尝试多种新变化并认真记录感受

D. 主动扩展尝试范围，每日系统实验并深入反思总结

题目 22（特质：O4）

情景：你在社交平台看到一位与自己处境相近的人分享短案例，展示尝试一项新活动的前后对比与实操清单，结尾给出“第一步：今天花5分钟完成注册并做第1项练习”的可执行指引，并附带48小时内的限时优惠名额，鼓励立即尝试。你会怎么做？

A. 忽略分享，不尝试新活动，继续保持熟悉的日常安排

B. 先不立即报名，收藏信息并衡量投入回报后再定

C. 今天花5分钟完成注册并做第1项练习并记录感受与进展

D. 立刻报名使用限时名额，制定一周实践计划并执行

题目 23（特质：O4）

情景：你收到一则通知：附近周末有一个2小时的陶艺入门体验课，费用低、可退改，可携带一位朋友。邀请中附有详细学习流程、教学成果示例与练习步骤，并鼓励先预约“零承诺”名额以保留位置。你会怎么做？

A. 不预约也不参加，继续维持已有周末安排以保证规律生活

B. 先占零承诺名额，观望再决定是否参加以维持日常节奏

C. 预约并邀一位朋友体验，同时查看教学流程准备

D. 马上报名并制定练习计划，积极参与并记录学习心得

题目 24（特质：O4）

情景：有人建议在接下来一周试行一套新的分步工作或家务流程：按明确步骤操作、每天记录用时与完成率，周五汇总与现状对比；承诺失败无惩罚且可回退到原状。你会怎么做？

A. 直接拒绝尝试，继续按原有方式生活并不改变

B. 接受但选择性尝试，偶尔记录并易恢复原状

C. 同意试行，按步骤执行并每天认真记录完成情况

D. 积极试行并改进流程，详细记录数据并周末汇总分析

题目 25（特质：O4）

情景：你在社区群收到邀请：周末有场免费体验活动（如异国菜试吃、短手作课或新风格健身课），现场会要求简短分享感受或给出30秒评价；地点较远，需占半天时间并当场报名。你会怎么做？

A. 婉拒邀请坚持原计划不愿远行和临场发言浪费时间

B. 犹豫观望可能报名但倾向维持熟悉安排以减少不确定性

C. 愿意报名安排时间前往体验但可能不愿即兴发言

D. 积极报名并提前准备好发言分享体验并邀请他人

题目 26（特质：O4）

情景：你日常通勤路线临时改道，地图给出几条备选替代路线并标注若干兴趣点（小店、景观或展览）；系统要求你选择一条以前未走过的路线，并在途中拍三张照片记录新发现。你会怎么做？

A. 坚持走最熟悉的路线，不换路也不拍照记录，也不留意兴趣点

B. 选一条新路但按导航直行，只拍照完成任务，不主动寻找新奇

C. 试选未走路线，随兴趣绕行并主动拍三张有趣照片

D. 大胆挑最陌生路线，主动探索、与发现互动并记录分享

题目 27（特质：O4）

情景：所在家庭或团队设立“微改日”，本月决定将固定的例会改为20分钟的站立讨论，并在结束后用五分钟评估这一新形式的体验与收获。你会怎么做？

A. 坚持原有例会流程，不参加站立讨论也不改变习惯

B. 勉强参与站立讨论，按原计划快速反馈节省时间优先效率

C. 积极参与站立讨论，主动尝试新方法并分享感受

D. 带头推动并实验多种讨论方式，详述体验与改进建议

题目 28（特质：O4）

情景：在日常工作或家务中，你选一项熟悉任务（如整理文件、做饭或清洁）。现在收到一项短时限任务：在限定时间内用至少两种不同的替代方法（换用工具、调整操作顺序或改变完成地点）完成，并记录哪种方式更高效或更令人满意。你会怎么做？

A. 按平常方法迅速完成，不尝试替代方案或记录结果。

B. 先按熟悉流程完成，再尝试一项替代并简要记录。

C. 同时尝试两种替代方法，比对效率并详细记录偏好。

D. 主动创新，快速实验多种工具与顺序，比较并调整方案。

题目 29（特质：O4）

情景：你常用的一项工具或服务暂时不可用，提供一个低成本且可撤销的替代方案，要求在24小时内选择并试用，并记录与原方案在操作、效率、满意度等方面的比较。你会怎么做？

A. 按旧流程用纸质或手动替代，严格复制并记录效率与满意度

B. 选用曾用过的类似工具，按熟悉方法试用并记录耗时与满意

C. 尝试一个新替代工具，快速试错并比较操作体验、效率与满意

D. 同时试用两种不同替代方案，系统记录操作差异、效率与感受

题目 30（特质：O4）

情景：在完成一项日常任务时，负责人要求你在限定时间内用一种此前未尝试过的工具或方法来完成（先有2分钟示范、3分钟试用），完成后需记录操作感受与结果。你会怎么做？

A. 按原方法完成，并说明不愿尝试

B. 按示范试用新工具，随后以原法完成并记录感受

C. 积极探索新工具，多次尝试并调整步骤，详细记录

D. 主动创新性使用新工具，提出改进建议并详尽记录

题目 31（特质：O4）

情景：你收到挑战：连续一周把日常流程中的一项固定步骤替换为一个新选项（如换通勤路线、改早餐、调工作顺序），并每天写一句简短反馈。开始前可自由选择被替换的步骤和新选项，遇到不便可调整实施细节。你会怎么做？

A. 保持既有流程，仅形式替换并记录反馈，不改变习惯

B. 选择次要步骤试行并短评，遇不便微调以减少干扰

C. 主动换用明显新选项，连续执行并总结改进建议

D. 大胆替换关键步骤，每天尝试变体并深入记录与整合

题目 32（特质：O4）

情景：在一次团队或家庭决策中，你被指派提出并在小范围内实施一项未经验证的替代做法（如变更例会或家务安排），需设定明确评估指标并在一周后回顾。资源有限，部分成员对此持保留态度。你会怎么做？

A. 坚持既有安排不变，放弃试验以节省资源和精力

B. 在原有框架内小范围试点，仅设有限指标观察一周

C. 提出可控试验方案，明确量化指标并征求成员反馈

D. 主动发起创新试验并快速迭代，鼓励全员共同调整方案

## 特质：C4

题目 1（特质：C4）

情景：原本计划在两天内完成一个关键交付，但负责的重要工具临时不可用且团队部分成员有事无法支援，相关方的期望未变、时间紧张。需要在有限时间内重新排列任务优先级、提出替代方案并制定新的可执行步骤以确保关键目标不被耽搁。你会怎么做？

A. 接受延后交付，保留时间弹性与团队平衡

B. 调整次优目标，简化交付范围并寻求临时支援

C. 立即重排优先级，制定替代方案并分配明确里程碑

D. 马上细化任务分解，亲自跟进资源并设严格时限与检查点

题目 2（特质：C4）

情景：你突然接到一项请求：在三天内提交一份可量化的优先清单（例如家务/财务/学习），要求每项写明完成标准、预计时长与里程碑，并把三天的每日时间片段细化为分步计划。你会怎么做？

A. 列出大致优先事项与可选完成标准，不细化时间

B. 按天列任务与预计时长，里程碑简要列出，保留调整空间

C. 将目标分解到小时，列出完成标准与里程碑，并细化每小时步骤

D. 制定详尽可量化清单，分时分步并设检查与缓冲

题目 3（特质：C4）

情景：你在朋友圈/家人群里公开承诺：两周内读完一本专业书并在群里汇报要点；每天计划至少读30分钟，并已把第14天晚上7点固定为检验与反馈时间。期间可能遇到加班、临时聚会或体力不适。你会怎么做？

A. 遇到加班或不适就放弃阅读，可能不在群里汇报

B. 尽量每天读，遇特殊情况顺延并在群里说明原因

C. 遇冲突调整时段或提前补读，坚持汇报要点并记录进度

D. 优先保证读书，调整日程并提前通知，确保按时汇报

题目 4（特质：C4）

情景：你准备在未来两个月完成一个需持续投入的大目标（例如掌握新技能或完成个人项目），日程紧张且易受拖延影响。你考虑把日常任务可视化：用任务清单、日历打卡或进度条跟踪每日练习，按周/日拆成小里程碑，并在完成每项时给予自己短期奖励（小休息、记录成就或社交分享）。你会怎么做？

A. 不做详尽计划，随兴趣安排练习，重视生活平衡

B. 建立简单清单与周计划，但保持灵活，偶尔打卡

C. 拆分周日里程碑，日常打卡并定期自我检查调整

D. 制定精细量化目标与进度条，严格每天打卡并记录绩效

题目 5（特质：C4）

情景：你被要求在三天内完成并在周五部门会议上公开展示一份可量化的成果：一份包含关键绩效指标（如完成率≥90%、里程碑达成情况）的项目进度演示，需准备10分钟口头报告与数据图表，并提交可供下载的简要报告全文。需要制定实施计划并按时交付。你会怎么做？

A. 按最低标准整理并提交现有数据报告，不做额外优化

B. 制定简要计划，重点核对关键数据并完成基础图表

C. 分工明确，细化里程碑并优化图表与讲稿保证达成

D. 制定详尽计划，重复校验数据并加练报告确保超额完成

题目 6（特质：C4）

情景：你定期收到一份仪表盘，显示当前绩效与既定目标的差距（例如完成率65%，目标90%，距截止仅剩2周），并提示需调整计划以达成目标。你会怎么做？

A. 维持当前节奏，接受差距并适度调整优先级安排。

B. 重新评估计划，采用小步改进并有限增加投入。

C. 制定详尽补救计划，优先关键任务并调整日程投入。

D. 立即加大投入，设立每日里程碑并持续监控进度。

题目 7（特质：C4）

情景：你被委派负责一个四周内完成的小组项目：需在预算与时间限制下，将任务分解、分配两到四名成员与有限资源，并确保成果达到事先设定的成功标准（如功能完整且满意度≥85%）；成员经验参差且需外部协调。你会怎么做？

A. 设定可接受最低目标，分配任务以保证不加班完成

B. 划分任务并设阶段验收，优先关键项以稳步完成

C. 制定详尽计划与进度表，督促成员达成高标准

D. 设定高目标、频繁检查并亲自推动加班保证质量

题目 8（特质：C4）

情景：你自愿报名参加一个为期三个月的在线挑战，需每日打卡并由系统记录积分与周排名，挑战主页公开个人进度与他人对比，主办方每周发邮件提醒并按总积分发放认证徽章与前十名奖励。你会怎么做？

A. 以平和节奏参与，偶尔打卡维持记录

B. 每天按时打卡，但不刻意追求排名

C. 制定周目标并每日复盘，主动提升积分

D. 设定冲顶计划，加倍投入争取前十名

题目 9（特质：C4）

情景：你被邀请或自愿承担一个独立项目：需在三周内完成一套可演示的成果并达到具体量化指标（如销售额、用户数或完成率），最终在社区分享会上公开展示。需要事先将任务分解、制定时间表并每两天记录进度与里程碑。你会怎么做？

A. 随性推进项目，保留休息，不写详尽计划与追踪

B. 制定宽松时间表，设合理小目标，隔两天简要记录

C. 制定详细时间表与里程碑，隔两天严格记录进度

D. 制定挑战性目标，分解每日微任务并每两天复盘调整

题目 10（特质：C4）

情景：在两周内，需要完成一次重要的多方汇报与演示：要准备一份高质量PPT、组织5位演讲者、预定场地与设备、排练并每日追踪各子任务进度。汇报效果将直接决定项目是否获批并影响团队奖金与声誉。你会怎么做？

A. 以最低可行标准完成汇报，更多保留个人休息与灵活性

B. 制定松散计划，重点分配关键任务，接受变动与补救

C. 制定详细日程与分工，每日跟进并组织定期彩排

D. 设高标准分解目标，精细监控进度并亲自督导彩排

题目 11（特质：C4）

情景：在一次评估会上，反馈指出你负责的工作指标（如完成率、质量得分等）存在可量化改进空间，被鼓励设定更高的具体目标并于一周内提交改进计划，且需在一个月后汇报进展并接受复评。你会怎么做？

A. 维持当前目标，注重工作生活平衡不提高要求

B. 同意略微提高目标，保留弹性并计划合理分配时间

C. 设定具挑战性目标，分解任务并制定周详的改进计划

D. 制定高标准量化目标，安排每日进展跟踪并承诺超额完成

题目 12（特质：C4）

情景：你在常用平台上收到邀请，参加一个为期8周的个人挑战：需在8周内累计跑步100公里，平台有可视化进度条与实时排行榜，要求公开承诺目标并每周更新进展，排名靠前者会被平台推荐并获徽章。你会怎么做？

A. 不公开承诺，随性参与偶尔跑步以保持生活平衡

B. 公开承诺但设较低目标，按周轻松更新自己的进度

C. 公开承诺并制定详细计划，严格执行以达成100公里

D. 公开承诺并冲刺排行榜，制定日程并追求最高名次

题目 13（特质：C4）

情景：你被临时指派带领一个4–5人小组，在两周内完成并在一次公开会议上展示一个短期项目成果（含书面交付物与10分钟演示）。团队成员时间有限、分工未定，成果会影响你在他人评价与信任度中的可见度。你会怎么做？

A. 维持生活与工作平衡，安排最低限度分工完成基本交付

B. 制定可行计划，协调成员按能力承担核心任务

C. 设定挑战性目标并细化里程碑，督促按时高质量完成

D. 亲自把控每个细节，加班推动成果至最佳并确保高可见度

题目 14（特质：C4）

情景：在一次家庭聚会/同事会议/朋友聚会上，你当众承诺在三个月内完成一项明确目标（如拿证、整理并出售50件闲置物品或坚持每周锻炼4次），并请在场的人作为督促或见证。你会怎么做？

A. 随口承诺，事后按需决定是否付诸行动，不强求

B. 提出目标并拟定简单计划，间断检查进度并适时调整

C. 明确分解目标，制定周计划并每周向他人汇报进展

D. 当众承诺并制详细日程，每日自我监督并寻求严苛反馈

题目 15（特质：C4）

情景：你被指定在两周内完成并提交一份按明确量化评分细则评估的方案，最终得分将影响资源分配、绩效考核与后续机会；过程中需在第6天提交进展汇报并在第12天进行阶段性汇报，评分细则列明可量化指标与权重。你会怎么做？

A. 以维持日常为主，最后几天仓促完成并简略汇报

B. 按重要性调整节奏，中段稍加投入按点提交汇报

C. 制定详细计划，分配日程提前完成关键指标并汇报

D. 建立紧凑里程碑，提前验证量化指标并反复优化汇报

题目 16（特质：C4）

情景：你开始使用可视化进度追踪工具（如打卡APP或周计划板），每天/每周记录完成量并获得即时反馈或小奖励，可见与既定目标的差距与历史完成率。某周记录显示进展持续低于目标，你会怎么做？

A. 调整目标为更轻松可持续的节奏，维持现有安排

B. 暂时降低目标并在日程中增加休息时间以保证可持续性

C. 分析差距，重新分配时间并制定补进计划，设短期里程碑

D. 加倍投入，缩减闲暇并设严格日程与他人督促以确保达标

题目 17（特质：C4）

情景：你被要求在两周内完成一个可分阶段的个人任务（例如整理居家物品、准备重要申请或完成在线课程单元），并需在约定时间点汇报每一阶段的进度与结果，最终提交整体成果。你会怎么做？

A. 以较悠闲的节奏完成，优先休息与社交，临时整理并一并提交

B. 制定简单计划分阶段完成，遇冲突灵活调整并按约定汇报

C. 提前分解任务设具体里程碑，按时完成并主动改进

D. 严格制定高标准计划，密集跟进反馈，确保超出预期

题目 18（特质：C4）

情景：你被小组指定负责一个为期两个月的任务：制定详细时间表、分配具体任务并定期（每周）检查执行与共享预算。成员时间有限且对优先事项有不同意见。你会怎么做？

A. 拟定大致计划，允许成员灵活调整与优先顺序

B. 制定周计划与分工，保留灵活检查与宽松期限

C. 制定详尽时间表，明确分工和周检查、共享预算跟进

D. 设定明确高标准里程碑，严格分配任务并每周量化检查

题目 19（特质：C4）

情景：你收到平台通知：在接下来的2小时内完成20道可量化任务，完成比例与实时排行榜会显示（当前共有50名参与者，榜首完成率已达80%），并即时获得积分与徽章奖励。你会怎么做？

A. 不参加或忽略任务，优先保持当前计划与休息

B. 尝试完成少量任务，节奏舒适不强迫自己赶进度

C. 制定计划并集中完成，迅速高效追赶排行榜进度

D. 立即全力以赴，优先完成所有任务争夺榜首位置

题目 20（特质：C4）

情景：你被邀请加入一个为期12个月的项目，需要学习一项新技能并与一组人公开签署学习计划，按季度提交进度报告并在小组会议上展示里程碑成果；若未按计划进展需说明调整方案。你会怎么做？

A. 接受加入但设定宽松目标并保留充分休息时间

B. 签署计划并按季度汇报，遇阻时调整并保留生活平衡

C. 制定详细目标与进度表，定期跟踪并调整确保里程碑达成

D. 设立高标准量化目标，严控日程主动加班并制定应急方案

题目 21（特质：C4）

情景：你被临时指派负责协调下周六14:00的一次小型活动，需预定场地、确认数位参与者时间并分配准备任务，大家会依赖你的推进与时间安排。你会怎么做？

A. 随意选个场地，发个时间让大家自定准备不做跟进

B. 先征询大家空档并初步预定场地，准备任务自由分配

C. 确认每人可行时间并分配明确任务与截止时间并提醒

D. 制定详细时间表与备用方案，逐一跟进并督促高质量准备

题目 22（特质：C4）

情景：你在一周内需提交一份按评分标准评分（满分100分）的报告，并在下周例会上做5分钟展示，评分与点评会被同事与上级看到并记录在共享文件。你会怎么做？

A. 按最低要求完成报告，临近截止匆匆整理汇报

B. 安排几次工作时段完成报告，并练习一次展示

C. 制定详细计划分步完成并征求同事反馈与排练

D. 细化到分钟级进度，多轮润色反复演练并请上级把关

题目 23（特质：C4）

情景：在检查日常工作/生活记录时，发现账目或进度存在明显差距并反复出现同类失误，已影响后续安排。需要立刻分解问题、制定阶段性改进计划并设置小目标与奖励逐步修复。你会怎么做？

A. 不太更改安排，只简单记录错误，保持现有节奏。必要时偶尔调整

B. 分解问题列出要点，制定简单阶段计划并检查进度。偶尔设小奖励

C. 立即细分任务设周小目标，明确责任并每日跟踪反馈。按结果调整计划

D. 马上分解并量化目标，设短期里程碑与奖励。严控进度每日复盘

题目 24（特质：C4）

情景：你决定参加一个为期30天的自我挑战：每天完成指定任务并在App上打卡。App提供进度条与图表、每日提醒、即时反馈与连胜天数显示，未打卡会被标为未完成并影响总进度。你会怎么做？

A. 不强求每天打卡，按心情和日程灵活完成任务

B. 多数日子会打卡，但遇事会优先调整计划以维持平衡

C. 提前安排时间打卡，遇遗漏立即补打并优化计划

D. 严格每天打卡并优先安排任务，绝不轻易中断连胜

题目 25（特质：C4）

情景：你报名参加一个为期四周的线上课程，结业测验有明确分数并会在学习群公布排名和徽章，熟人或邻里可见；测验在两周后，需安排复习时间且可能与日常事务冲突。你会怎么做？

A. 把复习放在次要位置，按平常节奏应对，不刻意冲刺

B. 制定简短复习计划，优先关键题型，兼顾日常事务

C. 提前细化学习计划，每日分时段练习并自我监测进度

D. 严格制定高标准日程，牺牲部分社交全力备考并记录每次成绩变化

题目 26（特质：C4）

情景：你准备开始一项需要分阶段完成的长期个人目标（如学新技能或攒款旅行），打算建立可视化进度表并设立里程碑，每周审查进展并在遇到现实冲突（加班、家庭临时事务或预算波动）时调整计划，以维持稳定动力并推动下一步行动。你会怎么做？

A. 简单列出大目标，偶尔更新进度，遇冲突则先放一放

B. 制定月度里程碑，每周简评，必要时调整优先级

C. 细化阶段任务与可视进度表，每周复盘并按证据调整

D. 详列每日里程碑、量化标准并严格按计划检核与修正

题目 27（特质：C4）

情景：今天上午你同时收到三项紧急请求：家中突然水管破裂需立刻关阀并联系维修、上司在两小时内要求完成并提交一份关键修改的报告、以及需陪同年迈家属前往医院。你手头只有两小时且无法同时外出，能短时间协助的人也暂不可及。请在短时间内列出优先级，决定哪些任务“必须完成”、哪些可以简化或委派，并立即实施分配以确保关键目标被达成。你会怎么做？

A. 先关阀陪家属，报告简化后提交并预约维修时间

B. 先关阀并联系维修，远程完成报告，委托他人陪同就医

C. 先完成并细致修改报告，委派家属陪同就医并处理水患

D. 立即分配任务：亲属陪医，完成高质量报告并远程协调维修

题目 28（特质：C4）

情景：你需在10天内为一次明确的生活事件负责：在家举办一场12人聚会，活动18:00开始，预算2000元。须在截止前完成：确认来宾名单、制定并采购菜品与物资清单、安排烹饪与分工、布置座位与清洁计划，并确保所有关键环节在活动开始前落实。你会怎么做？

A. 主打简单菜单，购买即兴物资，临场分配任务

B. 列清单选必需品，委托两人分工并设备选方案

C. 制定详细时间表与购物单，分工并安排演练并留应急预算

D. 分解任务制定逐小时计划，提前验收并优化到位

题目 29（特质：C4）

情景：你在朋友、同事或家庭群里公开承诺一个可量化目标（如一个月内完成小项目、每周读一章或每周两次健身），并与群成员约定每周日汇报进度、打卡、接受提问与提醒，群内可见你的打卡记录与他人反馈。你会怎么做？

A. 口头承诺但少打卡、不刻意计划与追踪仅维持轻松节奏

B. 设温和目标、偶尔打卡并根据情况调整不强求频率

C. 设明确目标、每周打卡并按计划推进并记录问题与改进

D. 制定高目标、每周详报进度并主动接受反馈并调整计划

题目 30（特质：C4）

情景：你决定在三个月内学会一项实用技能（如基础会计、烹饪新菜或基础编程），将大目标拆成每周可执行的任务，建立每日/每周打卡与进度记录（笔记、应用或表格），并约定在重要里程碑完成时给自己小奖励。进行中遇到工作或社交安排冲突导致进度滞后，你会怎么做？

A. 接受进度滞后，优先平衡生活与休息，顺应当下节奏

B. 临时减少每日任务，调整周计划后继续按部就班

C. 重新安排时间补上滞后内容，与他人约定监督进度

D. 优先学习并加量打卡，调整工作社交以恢复原定进度

题目 31（特质：C4）

情景：在一周内需完成一份两页的书面总结，要求在日历中标注周五截止与每日检查点，并记录每天完成的字数与耗时以便量化进度。你会怎么做？

A. 仅标注截止日期，临时完成不记录字数与耗时

B. 标注截止与每日检查点，偶尔延后记录，不细分字数耗时

C. 按日检查点记录字数与耗时，按计划调整每日目标

D. 细化每日字数与时段，提前留缓冲并量化复盘改进

题目 32（特质：C4）

情景：你报名参加一个为期四周的友好挑战，平台每周提供个人得分、与他人排名、进步曲线及改进建议；你可每次根据反馈调整计划、时间投入与周目标。你会怎么做？

A. 以轻松体验为主，随性完成每周任务，不额外增加投入

B. 按反馈微调计划，偶尔加时完成目标，重视生活与任务平衡

C. 根据排名与建议主动调整目标，固定增加每周投入以提效

D. 设更高周目标并严格执行，持续加时并频繁优化计划和细节

## 特质：E2

题目 1（特质：E2）

情景：在公共场所（如咖啡馆、社区活动角落或公园长椅），你听到旁边几人正在热烈讨论一个你也感兴趣的话题，旁边有空位或有人微笑示意可能加入。周围有人来往，气氛看起来友好但并不强制。你会怎么做？

A. 不加入讨论，保持独处并离开附近区域

B. 留在旁边静听，以微笑或点头示意回应

C. 接受示意加入，礼貌发言并主动交流观点

D. 主动上前介绍自己，发起并推动多人互动

题目 2（特质：E2）

情景：在一次工作会议或线上群聊中，主持人临时请你做一个60秒自我介绍并带一个简短破冰互动——你需分享一段近期的个人经历，提出一个话题并促成多人在接下来的几分钟内回应。你会怎么做？

A. 简短介绍个人经历，建议私下交流或后续单聊

B. 简述一段经历，发起表情投票，可选参与，鼓励少数回应

C. 讲一个趣味经历，提出开放问题，邀请多人轮流回应

D. 热情分享故事，发起小游戏并点名多人立即互动

题目 3（特质：E2）

情景：你被邀请负责策划并主持一次非正式聚会，参与者约12人，部分彼此不熟悉。需在3天内联络确认、安排欢迎词与活动流程，并在现场活跃氛围、应对沉默或小冲突。你会怎么做？

A. 把联络与主持交给他人，现场避免主动互动，尽量独处

B. 自己确认要点，准备简短欢迎，在熟悉人群中有限互动

C. 亲自逐一确认，拟好欢迎词并带动话题，积极与陌生人搭话

D. 提前三天细致联络并设计破冰与分组，现场频繁巡场带动氛围

题目 4（特质：E2）

情景：今晚群里有人临时发起即时邀约，约一起看电影或吃饭，可能结识不熟悉的新朋友，但需马上回复是否参加。你会怎么做？

A. 礼貌回绝，说明今晚想独处需要恢复精力不参加社交活动

B. 先询问安排，可能短时间赴约，优先熟悉的人以便保持舒适

C. 积极回应，表示接受邀约并期待结识新朋友愿主动与人互动

D. 立刻热情回应，主动邀请他人并提出组织细节带动氛围

题目 5（特质：E2）

情景：在工作或社区的8-10人小组活动中，你被临时指定为主持人：在40分钟内引导讨论并组织破冰，需主动提出话题、鼓励他人发言、在群体中建立联结并推动达成共识。你会怎么做？

A. 按议程分配任务，很少主动互动，主要让个人陈述。

B. 提出谨慎话题，安排小组两人讨论，再汇报分享。

C. 设计简短破冰游戏，主动点名鼓励发言并汇总共识。

D. 以热情引导互动，连结成员感受，推动全员达成共识。

题目 6（特质：E2）

情景：下班或周末，你临时收到一场1小时后开始的10–20人热闹聚会邀请，活动有自我介绍、多人游戏与主题讨论。需在短时间内与不同背景的人主动搭话并交换联系方式或资源，可能被请入临时小组或承担小游戏协调。你会怎么做？

A. 婉拒邀请，留在家中安静休息，避免接触陌生人

B. 勉强前往，保持边缘观察，只与一两熟悉人交谈

C. 积极参与，主动自我介绍，与多人交流并交换联系方式

D. 主动组织并协调小游戏，迅速结识多人并牵线搭桥

题目 7（特质：E2）

情景：你参加一个开放式共创沙龙：场地为大型共享空间，摆有多张小桌、海报墙与“想法速配”公告板，每隔20分钟有3分钟闪电展示，参与者可自由流动、贴名片或在公告板写合作者需求，组织者鼓励临时组队合作并有十分钟自由讨论时间。你会怎么做？

A. 找安静角落独自观察，仅与熟悉者短聊并按计划留能量

B. 在公告板贴需求，选择性加入小组短聊后退回观察

C. 积极在场流动，主动结识多人并提议临时组队合作

D. 主动搭建连接，组织临时小组并在闪电展示中引领讨论

题目 8（特质：E2）

情景：在一个20来人的小型聚会中，你被主持人临时邀请上台做2分钟致辞并分享一段个人经历。致辞后，多位参加者围上来要求合影、互换联系方式并提出日后聚会或单独见面的邀请，现场气氛热闹，大家期待你继续互动。你会怎么做？

A. 婉拒合影与邀请，表达感谢后独自在安静处恢复精力

B. 同意拍照并留少量联系方式，但尽量简短离场

C. 热情合影、互换联系方式，约定之后再一起参加活动

D. 立即融入多人群聊，主动加深联系并提议近期聚会

题目 9（特质：E2）

情景：你在社区活动室/咖啡厅/公司公共区经过，看到有人设置一个开放互动区：小舞台或展示台，鼓励路人临场表演或分享，旁边观众会立即注视并以掌声或赞许评论回应，参与者可获得即时目光关注与正向反馈。你会怎么做？

A. 避开互动区，独自坐在一旁继续自己的事，不参与

B. 在旁边观望并鼓掌回应，但不与人交谈或上台

C. 走上前与参与者交谈，分享短故事或即兴表演

D. 马上走上小舞台抢占表演，主动吸引大家注意

题目 10（特质：E2）

情景：你收到邻里或同事发出的随性聚会邀请，地点在小区活动室或公司茶歇区，预计有8到12人参加。现场有多人交流，会轮流做自我介绍并安排轻松的破冰游戏，氛围随意无绩效压力，也容易结识新面孔。你会怎么做？

A. 婉拒邀请，留在家中独处或与一两位好友小聚

B. 勉强赴约，靠边聆听，和熟人小声聊几句后早退

C. 参与聚会，主动自我介绍并积极与多人交流互动

D. 热情赴会，主动带头破冰、牵线介绍并活跃场面

题目 11（特质：E2）

情景：你同时收到来自三个不同社交圈的联络：同事群要共同订团队聚餐、朋友群想办周末小型聚会、线上兴趣社群邀你参与一个大型线下见面会。三个活动时间重叠，偏好、人数、地点各异，有人希望你协助协调时间并发起投票，决策需在48小时内确定。你会怎么做？

A. 只与最熟悉的一个圈子参加，不承担协调也谢绝其他邀请

B. 优先参加熟人小聚，发起投票但不牵头，并回避大型活动

C. 协调三方时间发起投票，择两项参加并告知大家优先顺序

D. 主动整合活动方案，发起联合聚会并协调各方细节

题目 12（特质：E2）

情景：你被临时要求组织或带领一个跨部门、跨背景的小组讨论/头脑风暴，参会者来自多个单位且只有60分钟，需要在多人互动中快速汇集信息、分配有限资源并形成可执行方案。你会怎么做？

A. 先独自整理信息，后私下提交精简可行方案并总结

B. 选择与关键个体一对一沟通，整合并简化建议

C. 快速分组引导讨论，汇总意见并达成初步方案

D. 立即活跃气氛，轮流征求发言并协调资源分配

题目 13（特质：E2）

情景：在一次工作、学习或志愿活动的小组中，你被临时指定为小组协调者兼简短主持人，需要在5分钟内向约8名成员介绍当天计划、分配任务并调动大家参与；活动结束时会有即时的口头表扬或小组当场反馈。你会怎么做？

A. 简要念完日程后，私下逐一与需紧密合作者分配任务

B. 用平静语气概述计划，征求志愿并请关键人汇报

C. 热情介绍流程，鼓励报道想法并现场分配与互动

D. 充满活力开场，活跃气氛分工并现场调动所有人参与

题目 14（特质：E2）

情景：你被邀请参加一个社交活动，现场将多人随机轮换分组，进行数轮即兴合作任务（如创意短剧、接力游戏），每轮仅有数分钟，期间不断有笑声与掌声或互相称赞。你会怎么做？

A. 尽量避免参与，站在一旁观察并与熟悉的人保持距离。

B. 勉强加入，只与熟悉的人合作，尽量少发言，以观察为主。

C. 积极加入，主动带动互动，频繁鼓励他人并表达热情。

D. 主动发起并引导多人互动，快速结识他人并乐于成为焦点。

题目 15（特质：E2）

情景：你收到朋友或同事邀请，参加一个轻松热闹的下班聚会，现场会安排自我介绍与破冰游戏，预计会遇到许多新面孔并有机会结识志同道合的人。你会怎么做？

A. 婉拒邀请，选择独处或提前离开以便恢复精力

B. 接受邀请但留在熟悉小圈子里交谈，避免主动结识陌生人

C. 参与自我介绍并主动与几位新面孔交谈，交换联系方式

D. 主动发起破冰游戏引导多人互动，并主动跟进建立联系

题目 16（特质：E2）

情景：在咖啡馆的公共长桌上，几位陌生人听到你与旁人谈论一个话题，围过来要求听你的看法或故事并表示很感兴趣，随后邀请你加入他们的讨论并一起去参加他们接下来的互动（如继续去附近的读书沙龙或即兴交流活动）。你会怎么做？

A. 婉拒加入，回座继续独处并阅读书籍以恢复精力

B. 简短分享后礼貌离开，不随行并留联系方式以便联系

C. 加入短暂讨论并互换联系方式，随后回原计划

D. 热情参与并随同前往，主动引导交流并结识多人

题目 17（特质：E2）

情景：你在一个多人的群聊或社交平台看到大家对某个活动/话题热议，纷纷建议发起投票、组织线上或线下见面、或通过连续互动维系并扩大社交圈，且已有多人点名希望你来协调。你会怎么做？

A. 婉拒主持邀请，仅私下与一两人沟通安排以避免社交过度

B. 提供意见或发起投票，避免负责组织与聚会，仅作轻量参与

C. 接受协调，拟定计划并组织线上初次见面以维系互动

D. 主动担任组织者，连续策划活动并主动联络扩大参与

题目 18（特质：E2）

情景：你被指定在48小时内组织一次约30人的短途团体活动，需联络多位潜在参与者、协调供应商并在意见分歧和时间冲突中推动行程与费用决策，部分人响应迟缓、偏好不一。你会怎么做？

A. 私下逐一联系少数人，独自完成行程细化与确认

B. 分组小范围沟通，书面确认并缓步推进细节安排

C. 主动电话与群聊并用，召集在线决策会议并分配任务

D. 广泛动员网络组织现场会，实时协调并激励参与

题目 19（特质：E2）

情景：你被临时邀请或主动发起在楼顶/楼道/公寓公共区举行一个小型邻居或同事聚会（烧烤或茶话会），并被期望负责破冰、组织小游戏或向新来者介绍大家，以促成热闹互动。场地空间有限、时间仅两小时，参与者年龄与熟悉程度参差不齐，有几人显得腼腆或迟到，你会怎么做？

A. 只与熟悉的人小范围交谈，避免组织活动并在角落观察

B. 做简短自我介绍，安排简单游戏供自愿参与并尊重沉默者

C. 主动介绍新来者，组织包容性互动游戏并在场内轮换组别

D. 带动全场氛围，轮换破冰并陪同腼腆者促成广泛交流

题目 20（特质：E2）

情景：在街角咖啡馆，你在桌边看到一圈7、8人正在热烈讨论社区活动与资源共享，有人向你微笑招手说‘来分享你的看法吧’，并示意你上前加入并带动讨论节奏；讨论节奏较快，氛围友好但期待你主动带动，几位旁听者也在看着你，你会怎么做？

A. 微笑婉拒邀请，留在座位安静观察周围并深思问题

B. 礼貌上前简短发言然后退回聆听不主动带动讨论

C. 主动加入提出观点并鼓励他人补充资源与想法

D. 立刻上前主动带动讨论组织话题分工并鼓舞气氛

题目 21（特质：E2）

情景：你在一个在线实时群组视频聊天室里被主持人临时@邀请做30秒即兴发言，屏幕右侧不断弹出大量消息、表情、投票和多人同时讨论，你的发言会马上收到点赞、回复和延展话题，场面迅速热闹起来。你会怎么做？

A. 婉拒主持邀请，关闭视频并静观聊天热闹场面

B. 简短文字回应一句后退出麦克风，避免互动并观察他人反应

C. 立即上麦做30秒简短热情发言并回应部分弹幕并邀请继续讨论

D. 热情接麦即兴发言，实时读弹幕并主动带动群内持续互动

题目 22（特质：E2）

情景：在工作场所或小区公共空间，自发举行庆祝（如项目完成或生日），现场有鼓掌与笑声，临时需要有人上台致辞、组织小游戏或协调下一项活动，你会怎么做？

A. 保持在一旁观看，避免上台与主动互动，并寻找安静角落

B. 在场表示支持，仅做简短发言或协助后勤，并迅速退回人群

C. 主动上台致辞或组织小游戏，带动有限互动并注意听取他人反馈

D. 立即自荐主持、幽默活跃气氛并鼓励广泛参与与现场多人互动

题目 23（特质：E2）

情景：在公园/咖啡厅/广场，路过时遇到一个开放式群体活动（街头表演或即兴游戏），旁人围成欢迎的圈，主动拉你入列，加入后立刻被融入并得到热烈回应与互动，氛围热闹，你会怎么做？

A. 礼貌后退，保持边缘观察不参与互动以保护个人空间

B. 微笑回应并简短交流，随后回到个人空间以维持舒适度

C. 积极参与并主动与多人互动，推动话题与笑声

D. 热情带动全场，主动引导互动并结识大量新朋友

题目 24（特质：E2）

情景：你收到临时邀请参加在社区会所举办的聚会，约20多人到场，现场有背景音乐、酒水小吃、多人围成小圈、频繁打招呼与笑声，既有熟悉也有陌生面孔。会场中有人来搭话、有人期待你转介绍朋友或讲一段简短趣事并获得即时反应。你会怎么做？

A. 找个角落独自待着，避免主动交谈并保持低调

B. 有人搭话时回应，主要与熟悉的人短聊并减少新交往

C. 主动加入小圈并分享一段趣事、积极互动结识新朋友

D. 主动牵头活跃氛围，频繁介绍朋友并讲笑话带动全场

题目 25（特质：E2）

情景：在朋友或同事组织的晚间聚会中，你被临时邀请在几分钟内担任欢迎或串场角色，需要与大量参与者逐一打招呼、做自我介绍，并用一句幽默或简短讲话活跃现场氛围，同时把这次社交看作获取信息与支持的机会。你会怎么做？

A. 简短致辞后退到边缘，静听并与熟悉者低调交流

B. 短自我介绍点到为止，优先与数人建立联系获取信息

C. 热情自我介绍，主动逐一打招呼并轻松幽默互动

D. 即兴活跃串场，穿梭连线多人，快速建立广泛人脉与信息

题目 26（特质：E2）

情景：在一次聚会中，你被临时委任现场主持一场团队竞赛：约16人需分组进行接力与即兴协作任务。你需在两轮间迅速号召分组、下达规则、指挥站位并用语言与动作带动节奏与情绪，维持高频互动并促成团队协作，活动持续约30分钟。你会怎么做？

A. 简短说明后让队员自发分组并退出，不参与带动

B. 快速按序分组并简洁下达规则，偶尔鼓励并少动

C. 迅速热情分组、以示范与鼓掌带动节奏，频繁互动

D. 即刻分组并用口号、动作和幽默持续煽动高昂情绪

题目 27（特质：E2）

情景：你参加一个开放式行业/兴趣沙龙，现场设有“快速交流”轮换环节，每轮3–5分钟，需连续与多位陌生人交换观点与联系方式。你在认知上把每次短对话当作拓展人脉与获取资源的机会，情绪上感受到社交带来的兴奋与活力，同时需在短时间内判断对话价值并决定是否跟进。你会怎么做？

A. 尽量避开轮换，靠边独处观察，不主动交换联系方式

B. 简短寒暄后有筛选地与一两人深聊并交换联系方式

C. 积极主动与多位交流，快速判断并互换联系方式

D. 主动带动氛围，轮换中积极结识大量人脉并即时约谈

题目 28（特质：E2）

情景：在周末社区兴趣俱乐部的圆桌分享会上，你被邀请上台讲述一段个人经历并与观众进行问答。你把这次上台看作展示与连接的机会，现场的掌声与提问让你感到精力充沛与愉悦。你会怎么做？

A. 简短讲完后快速回座，避免与听众过多交流并在角落独处

B. 积极回答问题但偏向一对一交谈，事后选择安静离场

C. 热情互动，分享细节并主动邀请观众交流延伸话题

D. 长时间讲述并引导群体讨论，结束后与多人热烈交流

题目 29（特质：E2）

情景：在工作/学习场合，你被临时指定为小组讨论/头脑风暴主持人。需在10分钟内召集5–8名成员、安排发言顺序并鼓励多人发言，成员中有不少彼此不熟或沉默。你会怎么做？

A. 只召集熟悉的少数人，安静听取并不主动邀请发言。

B. 按要求召集成员，按名单顺序逐一询问但不过多互动。

C. 快速点名分配发言顺序，主动鼓励沉默者简短分享。

D. 热情调动气氛，分组互动与轮流发言，点名邀请参与。

题目 30（特质：E2）

情景：群里有人发起周末线下聚会并点名征集出席与分工，鼓励自荐担当联络或邀请角色，需主动联系群外熟人并通过沟通拉动更多人参与以扩展名单。你会怎么做？

A. 不自荐、不联系群外熟人，选择不参与组织工作

B. 不主动联络，仅在群里推荐可以邀请的人名单

C. 自荐担任联络，主动联系熟人并跟进确认

D. 自荐统筹联络，主动拓展人脉并积极说服他人参会

题目 31（特质：E2）

情景：今晚临时收到附近兴趣小组的线下聚会通知，约20人到场。到场后主持人突然请一位到场者做2分钟自我介绍并带动一个需要主动与多位不太熟悉的人交谈、邀请他们参与话题的破冰环节。你会怎么做？

A. 婉拒上台，留在熟人旁观察，不主动与陌生人交谈

B. 短暂自我介绍后退回，和一两熟人小聊，不主动邀请陌生人

C. 做简短介绍，主动与几位陌生人交谈并邀请参与

D. 热情带动破冰，上台自我介绍并主动邀请多人参与互动

题目 32（特质：E2）

情景：在一次下班聚餐或周末邻里聚会上，气氛轻松。现场有人即兴提议玩一个团体游戏并邀请自愿者上台带动，需在短时间内即刻讲话、组织流程并鼓励不同人轮流参与，且现场有些人是陌生面孔。你会怎么做？

A. 不上台，只在一旁观察，婉拒他人邀请并保持安静

B. 不上台但愿意从旁鼓掌，推荐熟悉的人上台带动

C. 主动上台引导，简短说明规则并鼓励多人参与

D. 立刻自荐带动，全程活跃调动陌生人与节奏氛围

## 特质：A5

题目 1（特质：A5）

情景：你接到通知，将在即将举行的活动上代表团队领奖或作为发言人发表简短致辞。现场有媒体和多位同事在场，是否接受邀请及致辞措辞可能影响团队的外界形象、成员士气与后续资源分配。你会怎么做？

A. 接受代表并强调自己核心贡献，争取个人话语权

B. 接受代表并提及团队与自身贡献，强调关键决定

C. 接受代表并重点表扬团队，简短提到个人支持

D. 婉拒个人表扬，向团队与同事致谢并推荐他人

题目 2（特质：A5）

情景：在组织内部进行项目成果评审与奖金分配时，会议上准备为几名成员署名并确定奖励比例，你注意到一位不太发言的成员在关键技术方案与数据处理上起了决定性作用，但即将被忽视。你会怎么做？

A. 立即在会上强调自己与该成员的关键贡献，争取更高署名与奖励比例

B. 在会上主动指出该成员贡献，并提出按贡献调整奖励

C. 私下向主管说明该成员贡献，建议调整署名比例

D. 在会议上强调团队贡献，建议按团队贡献分配奖励

题目 3（特质：A5）

情景：在一次团队会议或家庭聚会上，主持人当众称赞你并把最近取得的成果主要归功于你，随后邀请你当众回应。现场有多位共同参与者与利益相关者在场，你的发言可能影响团队氛围和他人被认可的程度。你会怎么做？

A. 直言强调个人贡献与关键决策，突出自己主导作用

B. 接纳赞誉且具体说明自己承担的主要职责与贡献

C. 感谢并转赞誉给团队，强调共同努力与他人贡献

D. 谦逊回避个人焦点，具体点名并突出团队与他人贡献

题目 4（特质：A5）

情景：在部门例会或客户简报中，你被临时要求用1分钟简短介绍自己近期的成果或项目进展。该项目为多人合作，已有可展示的数据指标，同时仍有尚未解决的问题与改进空间，主管与客户都在场。你会怎么做？

A. 强调个人贡献，详列关键数据与成效并指出自己推动的核心决策

B. 承认团队贡献，但重点说明自己主要成果与计划

C. 归功团队，简述自己负责进展、存在问题与改进方向

D. 突出团队与他人支持，仅一句话轻描个人贡献并强调持续学习

题目 5（特质：A5）

情景：在公司内外的通讯平台，负责人将团队项目成果公开并@了你，邀请你撰写一段个人感言或接受短采访，说明你为项目带来的具体价值与经验教训。你会怎么做？

A. 详述我主导的关键决策与数据成果，强调个人贡献与价值提升。

B. 说明我具体贡献与方法，同时提到团队支持与合作。

C. 以团队视角介绍经验教训，淡化个人角色并致谢他人。

D. 将功劳归于团队与他人，回避陈述自身具体贡献与成就。

题目 6（特质：A5）

情景：在一次团队会议上，需在有限的奖金与表彰名额中做分配，主持人要求每位成员轮流陈述为何应为自己的项目争取更多资源与关注。部分同事未到场，你的项目既有个人贡献也有他人支持，竞争对手是很会自我推销的同事。你会怎么做？

A. 详细陈述个人核心贡献，直接争取更多资源与名额

B. 突出自己贡献并提及团队支持，争取合理分配名额

C. 淡化个人功劳，强调团队与缺席同事的共同贡献

D. 拒绝单独争取名额，建议按团队贡献或轮流分配

题目 7（特质：A5）

情景：在一次公开场合（如团队会议、同学聚会或家庭聚餐）有人当众表扬你近期完成的工作，并邀请你上台简述自己具体贡献与关键决策；台下有同事、朋友及上级，时间有限且有人可能追问。你会怎么做？

A. 立即上台详述个人贡献并强调关键决策与成果

B. 上台说明主要贡献，适度展示个人决策依据并接受追问

C. 上台先感谢团队，简要提到个人角色与关键点

D. 表示由衷感谢并把发言机会让给团队或他人并强调集体贡献

题目 8（特质：A5）

情景：你收到上级、活动组织者或媒体的通知，要求在48小时内提交一份含照片的个人简介（200字内）与成就陈述，用于公司宣传、活动表彰及社交媒体公开展示，并被告知这将影响晋升/推荐/曝光机会。你会怎么做？

A. 立刻准备详尽简介，突出成绩并附专业照片和荣誉

B. 选择突出关键成就并附一张正式照片，简洁说明价值

C. 提交简短简介，突出团队贡献并附合影，感谢同事支持

D. 委婉拒绝突出个人，推荐团队代表或不附照片并说明理由

题目 9（特质：A5）

情景：你在一个多人可见的群聊或社交媒体上发布了关于自己近期主导完成的项目/成果的帖文，短时间内收获大量点赞与评论。随后有人在公开评论里要求你逐条列出完成该成果的关键步骤，并明确标注哪些步骤是你独立完成的（所有参与者均可看到这些对比信息）。你会怎么做？

A. 逐条公开列出步骤，并明确标注我独立完成的每项

B. 详细列出关键步骤，并强调我负责的关键环节

C. 总结性介绍步骤，重点说明团队贡献与我参与的部分

D. 感谢大家并强调集体贡献，私下提供细节以示尊重

题目 10（特质：A5）

情景：在一个由同事、朋友和邻居混合参加的聚会上，主持人临时请你上台用两分钟介绍最近完成的团队项目。上台时主持人当众追问：“这项成就是谁的功劳？你具体做了哪些关键贡献？”台下有项目组成员和外部来宾等着你的答案，场面有些尴尬，时间有限，你会怎么做？

A. 详细列举个人关键贡献，强调这是我的主要功劳

B. 先肯定团队贡献，再强调自己负责的三项关键工作

C. 强调团队合作并简述自己作为支持者的具体贡献

D. 全部归功团队，淡化自己的作用并转介绍他人

题目 11（特质：A5）

情景：一个跨部门小组刚完成一个重要项目，负责人整理了公开的“贡献清单”，并将在全体汇报会上逐一请每位成员现场说明自己的角色表述（可独立突出贡献、强调团队或归功他人），并当场表明是否接受组织颁发的个人表彰，出席者有高层与外部客户。你会怎么做？

A. 详细陈述个人关键贡献，强调自己主导并当场接受个人表彰

B. 突出自己负责的工作点，简要承认团队支持并接受表彰

C. 强调团队贡献，淡化个人角色并把荣誉归于团队

D. 将荣誉归于团队与他人，婉拒个人表彰并推荐同事代表领奖

题目 12（特质：A5）

情景：组织在有限晋升名额的评选中要求所有候选人先提交一页“为什么应该选我”的书面陈述，随后在小组会议上每人三分钟口头说明，评委与其他候选人会当场比较并提问，场面带明显竞争性暗示。你会怎么做？

A. 突出个人成绩与优势，争取评委最大关注

B. 以个人贡献为主，简短承认团队支持

C. 强调团队成果，适度说明自身职责与改进点

D. 淡化个人功劳，突出团队与未来合作方向

题目 13（特质：A5）

情景：在准备向外部单位提交项目结项报告并做汇报时，填写的表格和会议议程要求所有成果以“我们”表述，或必须逐一列出每位贡献者及其具体工作。你会怎么做？

A. 逐一列出每位贡献，特别注明我的具体贡献与结果

B. 按要求以“我们”表述，并附加个人贡献清单

C. 遵从“我们”表述，汇报以团队为主，私下说明分工

D. 全部采用“我们”表述，强调集体成果不单列个人

题目 14（特质：A5）

情景：你被邀请参加所在团队的评选小组，被要求为三位候选人分别撰写各自的优点与具体事例，并在评审表中比较他们对近期项目的贡献与影响，以便公平分配荣誉并说明理由。你会怎么做？

A. 强调候选人个人成就，突出独立贡献并争取更高荣誉

B. 承认团队作用但强调个人关键贡献与具体事例

C. 以团队为中心，重点描述协作过程与整体影响

D. 避免突出个人，归功团队并建议共享荣誉与反思

题目 15（特质：A5）

情景：你在工作/项目群里或私信中收到同事和朋友对某个成果的祝贺与赞美，正当你准备回复时，沟通平台弹出一条群规提醒：建议先@所有协作者或以“感谢团队”开头的回复，以低调并强调合作为主。你会怎么做？

A. 回复并突出我的关键贡献与个人创新点，以便争取更多关注

B. 先@所有协作者，再简要说明我承担的关键工作

C. 以“感谢团队”开头，强调协作与他人贡献，并邀请大家分享意见

D. 以“感谢团队”并@所有成员，特别感谢合作者的贡献

题目 16（特质：A5）

情景：在一次例行团队会议上，你被主持人当众表扬。主持人在邀请你发言前强调：请先逐一感谢并介绍参与该成果的每位成员及其具体贡献，然后再谈自己下一步计划。会议会做纪要并向更高层与客户公开，结果可能影响后续资源与合作机会。你会怎么做？

A. 突出个人主要贡献，详细说明自己的下一步计划

B. 先感谢成员简略交代贡献，再强调个人职责并与结果关联

C. 主要归功团队，简要说明自己后续支持方式与资源需求

D. 全部功劳归于团队，强调成员具体贡献并提出支持建议

题目 17（特质：A5）

情景：在社交媒体或群聊里，有人转发了一条关于你近期成果的帖子，并@了几位为此付出努力的同事或朋友；帖子正文对结果表示赞许，评论里有人@你并问“你有什么想说的？”这一公开且带有他人提示的信息流吸引了许多关注。你会怎么做？

A. 在帖子下公开声明自己是项目主要推动者并列举贡献细节

B. 在评论中感谢他人同时强调自己的关键努力与贡献

C. 低调回复感谢团队并简要提到自己参与的部分

D. 转发并把关注点全部放在团队与他人的贡献上

题目 18（特质：A5）

情景：在一次社区/小区活动筹备会上，需立刻分配负责人来统筹场地、协调物资和对外联络。与会者一致看向你，期待你当场明确接不接受这份公开、需承担较多沟通与决策责任的领导角色，有人还指出几位合适的人选并询问你的意见。你会怎么做？

A. 立刻明确接受负责人，分配任务并提出实施方案

B. 接受负责人位置，建议明确分工并邀请协助

C. 婉拒个人担当，建议由合适人选或小组共同负责

D. 推举他人担任负责人，表示愿在幕后一切配合支持

题目 19（特质：A5）

情景：在一次组织的颁奖/表彰环节，你被主持人点名上台致辞，且被明确给出时间说“是否有想感谢的人或想强调的协作部分”。台下有同事、合作方和领导，奖项涉及你与团队的成果。你会怎么做？

A. 突出自己主导贡献，详述个人做法与取得的成绩

B. 先感谢团队，再强调自己在关键环节的推动和贡献

C. 重点感谢团队与合作方，简短提及个人作为支持者的角色

D. 全部归功团队并邀请关键同事上台共同致辞

题目 20（特质：A5）

情景：在一场小组会议或家庭聚会上，主持人公开表扬你最近完成的成果，随后向大家提问：“这次成功主要靠谁/怎么做到的？”并目光落在你，期待你讲述过程并感谢相关的人或因素。你会怎么做？

A. 直接表示：主要是我个人的努力与能力。

B. 承认自己贡献，同时简短致谢团队帮助。

C. 强调团队协作，把成果归功于大家与环境。

D. 低调推功，重点表扬他人并淡化自己作用。

题目 21（特质：A5）

情景：在公司例会上，你被上司或同事在全体群聊中公开表扬个人业绩，并当场或随后被邀请在下次会议上分享“成功经验”。该项目中有同事提供关键支持、客户反馈和公司资源协助。你会怎么做？

A. 接受邀请，在会中重点展示我主导的做法与成果

B. 接受邀请，分享经验并简要提及团队与客户支持

C. 接受邀请，着重介绍同事与客户的关键贡献与过程

D. 婉拒单独分享，推荐整个团队或同事联合汇报成果

题目 22（特质：A5）

情景：你被提名在下周的外部颁奖典礼或客户会现场代表团队领奖并发言。项目中多位成员有关键贡献，部分人希望共同上台，但主办方只安排一位代表。是否独自出面、提名或邀请他人、或强调团队贡献，都会影响团队公平与你的可见度。你会怎么做？

A. 坚持独自上台，强调自己为项目核心贡献并主导发言

B. 提名自己为代表并邀请少数关键成员一起合影或致辞

C. 婉拒独自单人领奖，建议多人上台并在致辞中强调团队贡献

D. 主动提名他人代表并将发言机会留给更突出贡献者

题目 23（特质：A5）

情景：在团队项目的庆祝或总结会上，主持人依次请每位成员公开陈述自己对成果的具体贡献并接受掌声。现场有领导和其他部门同事，发言每人约1分钟，气氛热烈。你会怎么做？

A. 详细列举个人贡献并强调自己在关键决策中的主导作用

B. 突出个人成果和学习经历，适度提及团队支持

C. 突出团队贡献，把个人角色简要归功于他人协作

D. 低调致谢团队并把讨论焦点转向他人表现与支持

题目 24（特质：A5）

情景：你的一位同事/朋友在负责一次重要任务时遇到时间紧、资源少、进展受阻，向你说“你是怎么做到的？”，希望了解你的做法并得到可操作的建议。情境中对方情绪焦虑并想复制你的成功经验。你会怎么做？

A. 详细说明我亲自采用的步骤与关键技巧并说明我如何争取资源

B. 分享我的做法并强调个人关键方法，给出可执行步骤

C. 安抚情绪后介绍团队做法与可调整建议鼓励灵活适应

D. 先倾听并强调大家的经验邀请共同制定可行方案

题目 25（特质：A5）

情景：在一个项目完成后，项目群或公司公众号有人发文夸奖成果并@你，要求你回复并可能转发宣传。文中暗示该成果来自你带领的工作，但同时也涉及多名同事的贡献；你回应可以公开强调自己主导的作用以获得个人曝光，也可以淡化自己、赞扬团队以维护团队关系。你会怎么做？

A. 公开强调自己主导，要求突出署名并转发并附上个人成就说明

B. 强调自己贡献，提及团队并@同事致谢感谢转发

C. 淡化个人，强调团队并鼓励大家转发并感谢所有参与者

D. 完全归功团队，赞扬同事并@全体，不突出个人

题目 26（特质：A5）

情景：在例行会议上，会议需在有限推广经费或一次公开表彰中择一支持项目。轮到你为项目争取更多资源时，主持人要求你当场说明该项目为何值得额外支持，并简述你或团队的具体贡献与成果，现场多名同事在场，时间有限。你会怎么做？

A. 明确列举个人关键贡献并直接请求更多经费支持

B. 突出本人负责部分成果并提出经费分配建议以便推进

C. 强调团队整体贡献简要提及自己作用并请求支持

D. 把功劳归于团队并推荐集体获表彰与经费支持以维持凝聚力

题目 27（特质：A5）

情景：在一次家庭聚会或朋友聚餐中，大家谈起最近一起完成的活动（如布置聚会或筹办义卖），有人在众人面前依次说明贡献后，突然点名问你“那你具体做了哪些贡献？”，周围有人期待也有沉默，气氛带有评价与和谐维护的暗示，你会怎么做？

A. 详细陈述我做的所有关键工作与直接贡献，并突出成果分量

B. 简要说明我负责的任务与关键贡献，以便大家了解分工与责任

C. 把功劳归于团队，只略提我负责的具体小部分

D. 回避凸显个人，赞扬他人并邀请其补充以维护和谐

题目 28（特质：A5）

情景：团队协作或志愿活动结束，组织者要发布感谢名单，征求你提交应被点名的人及致谢词。活动里有人负责外联、有人做不易被看见的后勤，你也承担协调工作；有些成员低调，有人公开争取认可。需要你在突出个人贡献与强调团队共同努力间选择措辞。你会怎么做？

A. 明确署名并强调我协调职责与成效，要求单独致谢

B. 提名关键成员并列出我与同事的贡献词以彰显职责

C. 强调团队合作，顺带感谢所有幕后的协调者和支持者

D. 把感谢词写成集体致谢，淡化个人署名与突出团队

题目 29（特质：A5）

情景：在一次项目组会议上，有人当众建议由你单独担任即将开展的活动负责人并代表团队对外，但已有两位成员为该活动投入大量前期工作且更有相关经验。提案要求现场表态，其他成员正等待决定。你会怎么做？

A. 当场接受主责，强调自己能高效推进并争取作为对外代表

B. 接受负责，并提议与已投入成员共同分工以保证专业性

C. 拒绝单独承担，建议由更有经验的成员担任我支持他们领导

D. 谦让并推荐投入者担任负责人，表示全力配合

题目 30（特质：A5）

情景：在公司年会或公开活动上，一位同事因你或团队的努力被单独表扬或升迁。现场有记者和同事走向你并即席提问：‘这次成果你发挥了多大作用？’灯光、麦克风和摄像机都对准你，许多人期待你的回应。你会怎么做？

A. 我是项目主导，完成主要工作并承担核心责任

B. 我负责项目关键部分，但也离不开团队支持，与同事密切协作

C. 这是团队的成果，我只是其中一员，做了部分工作

D. 表扬应给团队和同事，我只是幸运参与并受益的一员

题目 31（特质：A5）

情景：在一次工作、志愿活动或家庭聚会上，主持人当众点名表扬你并要求你详述自己在该成果中的具体贡献。现场有多位同事、朋友或合作者在场，他们的名字和付出可能也会被提及。你感到被关注且需在表达荣誉与维护团队关系之间权衡自己的说法。你会怎么做？

A. 详细列举我的具体贡献与关键决策，强调个人作用

B. 说明我主要负责的部分，同时简要提及他人贡献

C. 把成果归功于团队，概述我参与的具体环节并感谢合作同伴

D. 强调他人贡献，淡化个人作用并邀请他人补充说明

题目 32（特质：A5）

情景：项目小组在结题会议上讨论论文署名顺序与奖金分配。你承担了关键模块，并被告知有机会争取第一作者或独立署名以提高个人可见性；同时有成员建议按贡献平等署名并以团队名义提交以利整体评价。会议上大家期待你表态，你会怎么做？

A. 明确争取第一作者，强调个人关键贡献并陈述细节理由

B. 支持按贡献分配，建议个人署名前列并说明理由

C. 倾向团队署名，建议署名团队名并备注贡献份额

D. 坚持以团队名义提交，放弃争取个人署名以维护整体

## 特质：N4

题目 1（特质：N4）

情景：你在一个多人聊天群发了一条带有玩笑或微妙语气的消息，发送后群里长时间未回复，随后只有一条冷淡的“哦”或简短表情，其他人同时沉默或只是围观不接话，令你反复揣测是否因为这条话被负面评价或误解。你会怎么做？

A. 不在意，继续发新话题或表情，保持玩笑风格

B. 发私信询问一位好友是否介意，或补充解释语气

C. 删除或编辑消息并公开道歉，寻求群里反馈确认

D. 不断回看并反复揣测，暂时退出群聊或取消关注

题目 2（特质：N4）

情景：在一个人流较多的咖啡馆里，你端着咖啡经过一桌时不小心打翻了杯子，咖啡洒在地上和旁人包包上。周围有人窃笑、低声议论，有人短促地说了句“哎呦，小心”。被注视时你感到尴尬并想要退缩。你会怎么做？

A. 微笑道歉，帮忙擦拭，并若无其事继续原位坐下

B. 脸红道歉，主动帮清理然后缓缓站到一边避开视线

C. 连声道歉，提出赔偿并马上匆匆离开以避免尴尬

D. 面部僵硬，低头不语，急忙离场并事后反复自责

题目 3（特质：N4）

情景：在一次小型聚会中，正与他人交谈或举杯时，周围有人拿起手机为大家拍照或录像，你意识到自己的表情、姿势或穿着可能被记录并分享到社交媒体上，影响他人对你的印象。你会怎么做？

A. 保持自然姿态继续交流，不在意被拍到或分享，并专注当下

B. 稍微整理仪表对镜头微笑，继续参与谈话并保持自然

C. 主动调整姿势与服饰，询问他人是否拍照或分享

D. 立刻离开镜头并遮脸，要求删除或不上镜并尽量避免再参与合影

题目 4（特质：N4）

情景：在一次小组会议或朋友聚会中，主持人或一位朋友突然点名请你即兴发言。瞬间会场安静，众人目光集中，你感到紧张并担心会说错话或表现不当，话题是对近期项目或活动的看法。你会怎么做？

A. 马上自然回应，不纠结小失误，随意分享观点

B. 稍作停顿整理思路后，简要陈述看法，避免赘述

C. 小心措辞并寻求确认，边说边观察他人反应以免失礼

D. 婉拒发言或请求换人表述，并道歉推辞以避免出错

题目 5（特质：N4）

情景：在一次小组讨论或朋友聚会中，你被临时请上台即兴发言或讲个小故事。发言时周围人瞬间将注意力集中在你身上，有人交换目光、窃笑或用手机拍你，你开始紧张地观察他人反应，反复检视自己的言词与表情。你会怎么做？

A. 微笑自然开讲，不在意他人反应，直接表达观点并保持轻松。

B. 谨慎观察他人反应，调整语气并完成发言，但不离场。

C. 反复检视言词，频繁道歉或解释以减轻尴尬，并朝熟人寻求支持。

D. 紧张至言语停滞或匆匆退场，持续关注他人评价。

题目 6（特质：N4）

情景：你在工作群/朋友圈/邮件中发出含糊或可能被误解的信息（例如语气不明或表情用得不当），随后收到冷淡、延迟或已读不回的回复，群里/对方保持沉默，你开始反复回看信息、揣测对方情绪并感到尴尬。你会怎么做？

A. 不再纠结，继续工作或发新话题化解尴尬，不用多想

B. 私下回看一次，发条说明或问句澄清语气，不过不会长时间纠结

C. 反复回看，发条道歉并询问是否冒犯，等待对方回复监控情况

D. 反复揣测自责，多次补救道歉并频繁查看对方动态与已读情况

题目 7（特质：N4）

情景：在一个熟悉的聚会或团队会议上，你被突然介绍为“主讲”或被要求表演笑话或歌曲。上台时你感到脸红、心跳加速、说话困难，开始密切关注自己的表情、动作与言辞，并担心他人的评价。你会怎么做？

A. 深呼吸后自然上台，随性讲述或表演，不在意评价

B. 略显紧张但坚持表演，注意他人反应并调整以减少失误

C. 频繁自我监控，简短道歉后小心完成表演，并显得不自在

D. 极度紧张拒绝表演或匆匆离场，避免被注视并反复自责

题目 8（特质：N4）

情景：在公共场合（如电梯、会议室或餐厅）你刚换的衣着或发型引来几人注视，几人低声交谈并偶尔指指点点，周围目光持续停留，你开始担心自己有什么不妥并揣测他们的评价。你会怎么做？

A. 不在意他们的目光，继续自然与人交谈并微笑

B. 短暂停留观察他人反应，随后淡定继续活动并深呼吸

C. 主动解释或道歉，检视着装并小幅调整以减少尴尬

D. 立即回避并尽快离开，心中反复担忧被评判不停回想细节

题目 9（特质：N4）

情景：在公共场合你发言时突然说错词或发音失误，或不慎绊倒，周围有人轻笑、低声议论并转头看向你，气氛一时尴尬。你会怎么做？

A. 不在意微笑带过，继续发言并专注下个重点和节奏

B. 先自嘲一两句微笑化解尴尬，接着继续正常表达观点

C. 当场道歉并解释错误，稍显紧张后请求继续获得他人反应

D. 脸红退缩停下不语，尽快离开现场避开注目并反复自责

题目 10（特质：N4）

情景：在一次小组讨论中，主持人突然点名让你即兴发言或做自我介绍，周围人短暂沉默、目光集中，有人拿起笔快速记录，现场关注度瞬间升高。你会怎么做？

A. 淡定微笑，直接开始自我介绍并简明扼要地说明自己

B. 略显紧张，简短致辞后礼貌邀请他人发言以减少关注焦点

C. 吞吞吐吐，先说明紧张并请求稍作提示或请求主持人给出话题方向

D. 拒绝发言，回避目光并让主持人跳过自己并借口不适

题目 11（特质：N4）

情景：你给一位同事或朋友发了一条包含私人信息并带有批评或涉及重要决定的长消息，详细表达了你的观点和期望。对方在几个小时甚至更久没有回复，或仅回了一个模糊的表情符号或一句“嗯／知道了”，让你无法判断对方是真正接受、感到不满，还是需要更多解释。你会怎么做？

A. 不纠结也不追问，按原计划继续推进后续工作

B. 发一条简短消息确认是否收到以避免误会并说明下一步建议

C. 发详细道歉与解释消息，询问是否被冒犯并约时间沟通

D. 反复发送多条道歉与解释信息，并打电话求证对方态度

题目 12（特质：N4）

情景：你在社交媒体、工作群或公开场合发布了一篇个人作品、观点或照片，随后收到几条带讥讽意味的评论、少量负评，点赞远低于预期，这些反馈易被同事或熟人看到并被转发。你会怎么做？

A. 不太在意，忽略评论继续发布新内容，并照常与朋友互动

B. 查看评论后私下回应并小幅调整内容，避免公开争论

C. 公开道歉或解释，并临时关闭评论功能以减少关注并修复形象

D. 删除帖子反复自责，避免再在公开场合表达，并彻底审视自己

题目 13（特质：N4）

情景：在一个常用的聊天群或线上讨论中，你之前随口说的一句话、一个表情或一个小动作被他人截图/录屏后在群里转发、被@并被调侃或做成表情包，忽然意识到许多人都看到了你的“失误”。你会怎么做？

A. 无多想，继续正常发言并不回应截图或调侃，保持淡定

B. 略感尴尬，发一条轻松表情或私信解释，不多纠结

C. 感到羞愧，公开道歉并解释原因以求缓解，并询问感受

D. 强烈羞愧，立即退出群组并删除相关信息，长时间反思自责

题目 14（特质：N4）

情景：在一次多人例会/线上讨论/聚会中，主持人突然点名要求你即场发言或临时展示，但你并未准备。房间/屏幕上所有人都注视着你，麦克风已打开，现场短暂安静，部分人目光期待或在聊天区发出表情。你会怎么做？

A. 微笑即兴发言，直接表达观点并幽默化解尴尬

B. 简短回应核心观点，并表示会后补充详细资料

C. 迟疑后先道歉并说明紧张，给出保守回答并求确认

D. 显得紧张拒绝发言，建议由他人代答或事后书面汇报

题目 15（特质：N4）

情景：你收到一条来自熟人（可能是同事、朋友或上级）的简短私信，例如“我们得谈谈”或一个冷淡的表情，对方未说明原因或时间。你会怎么做？

A. 不把消息往心里去随意就回复一个表情或问候

B. 先查看聊天记录与共同联系人谨慎问询对方原因

C. 感到紧张先发一条礼貌性道歉并约定见面说明

D. 反复揣摩并多次推敲回复先私下询问多位熟人意见

题目 16（特质：N4）

情景：在一场小组讨论或视频会议中，你突然发现胸前衣服有明显污渍且说话时牙缝里有食物残渣；会场一时安静，几个人短促对视但没人提醒。你感到周围可能注意到了却未直说。你会怎么做？

A. 继续发言，不提及污渍或牙缝食物，专注讨论议题

B. 觉察后低调整理衣物或牙缝后继续参与讨论，并保持镇定

C. 立刻停下发言道歉并请他人提醒或短暂离席处理

D. 马上沉默回避目光，急忙离开并长时间自我检视

题目 17（特质：N4）

情景：在一次社交场合与刚认识的人交谈时，突然忘记对方名字或说错信息，对方轻抿嘴或短促沉默，你感到尴尬并想立刻解释或道歉，随后频繁回想该情境。你会怎么做？

A. 不在意，继续聊天并偶尔自嘲化解尴尬，不多解释

B. 简短道歉或自我纠正后继续话题，不反复解释

C. 立即详细解释并探寻对方感受，事后反复回想

D. 强烈道歉并自我贬低，长时间沉湎反思并避免社交

题目 18（特质：N4）

情景：在一次多人视频通话中，忽然有人说“要开始录/拍了”，镜头瞬间对准你，你立刻注意到自己的外表、表情与背景（桌上杂物/窗外路人），想马上调整动作或斟酌言辞以避免尴尬。你会怎么做？

A. 不刻意调整，保持自然状态继续说话或工作，微笑回应即可

B. 立即小幅整理镜头或背景，简短道歉后继续并观察他人反应

C. 迅速整理外表并道歉，随后小心斟酌言辞再参与

D. 立刻关闭摄像头并解释原因，反复确认不会留下不雅镜头

题目 19（特质：N4）

情景：你发了一条带情感色彩的信息（例如诚恳邀请或表达个人观点）给同事/朋友，对方已读两小时却未回复，随后仅回了“嗯”或“好”之类简短模糊的答复。你开始怀疑自己是否说得冒犯或表现不佳，感到不安和尴尬。你会怎么做？

A. 不纠结，对方随意回复，照常继续交流，不放大

B. 稍感不安，回一条轻松询问或澄清以观察对方情绪

C. 主动道歉并反复解释，担心自己冒犯对方，请求安慰

D. 不断复读昨条信息后再三追问或暂时回避所有社交

题目 20（特质：N4）

情景：在一个10人左右的小型聚会或讨论中，你被点名发表看法。你刚说完，周围出现短暂停顿，有人互相对视或微微笑了一下，这种模糊反应让人开始反复回想并评估自己刚才的言行。你会怎么做？

A. 不放在心上，继续发言并积极参与后续讨论与交流

B. 稍感在意，低调检视自己言辞并询问意见以便改进

C. 感到尴尬，轻声道歉并解释或自嘲缓解气氛以减少他人误解

D. 陷入反复自我检讨，沉默退出或频繁寻求他人安慰

题目 21（特质：N4）

情景：你在地铁站、食堂或街头等公共场所，正在等候或经过时，突然有人掏出手机对你拍照或录像，或在众人面前当众问你“你怎么看这件事/你对某人有何评价？”，瞬间感到被注目并担心自己的言行或形象会被传播。你会怎么做？

A. 继续低头做事，照常行动，不回应拍照或询问者

B. 轻笑并简短回应‘没事’，保持平静随后离开

C. 显得紧张，主动询问对方目的并要求删除或停止拍摄

D. 立即遮挡脸或迅速离开，回避目光并感到窘迫

题目 22（特质：N4）

情景：在小组会议中，主持人突然点名要求你即兴汇报自己近期负责的工作进展或回答与自己模块相关的问题。会场有上司和外部客户在场，众人望向你，且无准备时间，会议日程紧凑，其他人与后续汇报都在等待。你会怎么做？

A. 镇定接过话筒，直接陈述核心进展并邀请补充问题

B. 略显紧张但简短作答，回顾事实并承诺后续发送详情

C. 明显自我监控，谨慎陈述并反复确认细节以避免误解

D. 表示抱歉需稍作准备，请求将问题延期或由同事代答

题目 23（特质：N4）

情景：你与一位上级或权威单独会谈，对方就你最近的决策提出模糊但带批判意味的问题，表情与语气不明确，要求你当场解释并给出下一步打算。你会怎么做？

A. 直述决策依据并立刻提出三项可行方案，不涉自我防御。

B. 简要解释决策意图，询问具体关切并表示愿意调整。

C. 先表达理解与谨慎，简述理由并建议予以书面补充。

D. 反复斟酌语气，细致解释并反问上级以求确认指导。

题目 24（特质：N4）

情景：你在社交媒体或小群发布一条带个人观点的文字/照片，随后出现混合评论、表情或长时间无回应，你不断刷新查看、反复修改或考虑删除并揣测他人对你的评价。你会怎么做？

A. 不再查看评论，继续发帖或做别的事，不受影响专注其它事

B. 偶尔查看并回复中性评论，不反复修改，不频繁担忧他人看法

C. 频繁刷新查看，微调文字但不删除原帖，心里不时揣测他人反应

D. 反复刷新修改、删除并私信他人求证或道歉以缓解焦虑

题目 25（特质：N4）

情景：在一个小型聚会中，你向几位熟人介绍一位新认识的人时突然叫错了名字或讲了一个冷笑话，接着出现短暂的沉默和低声窃笑。周围人的表情模糊，目光在你与对方之间游移，既听不清他们低语的评价，也无法判定他们是好笑、尴尬还是轻微不悦，你感到瞬间被注视。你会怎么做？

A. 淡定一笑，轻松纠正名字后继续介绍并转移话题

B. 微笑道歉并自嘲一句，然后继续介绍缓和气氛

C. 低声道歉并短暂停顿，观察他人反应决定是否继续

D. 紧张致歉后主动退出谈话，找借口离开现场冷静

题目 26（特质：N4）

情景：在一次工作会议或社交聚会中，讨论正进行到关键环节，现场突然安静。主持人当众点名你即兴发言或回答问题，周围多人将目光集中在你身上，期待你给出合理的回应，但你没有事先准备，时间又显得紧迫。你会怎么做？

A. 自信接话，直接展开阐述并轻松化解现场尴尬

B. 坦然承认未预备，简短即兴回答并带点幽默缓和氛围

C. 短暂停顿，用谨慎语气给出简要回答并寻求反馈

D. 面露紧张，婉言请求稍作准备再回答并致歉，以免回答失当

题目 27（特质：N4）

情景：在一个小型聚会或办公室公共区域，旁边有人用手机近距离拍摄或直播；或在一次远程会议中，镜头突然聚焦放大到你，令你意识到刚才的言行可能被记录并传播。你会怎么做？

A. 不介意镜头对方拍摄时微笑自嘲继续参与交流

B. 稍作调整姿态或表情礼貌继续参与不刻意强调此事

C. 小声道歉或提醒对方暂停录制随后检查镜头言行

D. 立刻离开并要求删除录像随后反复回想检视言行

题目 28（特质：N4）

情景：在小组讨论中你提出的想法无人回应，几分钟后他人重复相同观点并被采纳；随后在会议上你被当众指出一个小错误，对方语气含糊且带批评。你会怎么做？

A. 淡然一笑，简短重复观点，平和参与后续讨论。

B. 轻声道歉，简要纠正错误，事后私下与对方沟通。

C. 立刻致歉并详细说明原因，请求同事反馈并改进。

D. 明显退缩，反复道歉并在会议中保持沉默或离开。

题目 29（特质：N4）

情景：你在工作群或朋友圈里曾发布的观点/照片或聚会短视频被别人转发，配上带嘲讽或批评的评论，瞬间多名同事/朋友在下方评论、点赞并参与讨论，有人@你要求回应。你会怎么做？

A. 不理会嘲讽，发条幽默回复轻松化解尴尬，并继续日常

B. 简短澄清事实，礼貌回应并不纠结，随后回归正常交流

C. 道歉并详细解释，频繁查看评论安抚，主动私信相关人

D. 立刻删除内容并反复道歉，持续自我检讨并避免社交一段时间

题目 30（特质：N4）

情景：在一次小型聚会/课堂讨论中，主持人突然点到你，让你当众即兴讲述一段私人经历（或回答一个涉及个人失败/感情的敏感问题），周围人静静看着并期待你的反应，有人窃窃私语，气氛紧张。你会怎么做？

A. 微笑自如讲个幽默经历，缓和气氛并邀请他人分享看法

B. 略显紧张地简短回答，避谈敏感细节并轻松收尾

C. 承认尴尬并详细解释，表达不安寻求理解与支持

D. 明显不安拒绝发言，自责沉默或起身离开回避交流

题目 31（特质：N4）

情景：在小组会议或家庭聚会中，你发言时不慎称错名字或说错事实，或不小心将饮料打翻。话音落下，现场短暂沉默，有人轻笑或指出你的错误。你会怎么做？

A. 笑着自嘲一句，不放大错误，轻松继续表达观点

B. 简短道歉并纠正，之后迅速恢复发言并参与讨论

C. 诚恳道歉说明，询问影响并主动补救或澄清细节

D. 反复道歉并自我批评，明显退缩或离场避免继续发言

题目 32（特质：N4）

情景：在一家拥挤的咖啡店排队或在电梯里，你突然听到身旁或背后有人低声议论你的穿着或举止，并频繁交换表情，周围有人短促地望向你，场面似乎把注意力集中在你身上。你会怎么做？

A. 不予理会，继续手头事情，淡然微笑并保持平静

B. 稍微在意，低头整理衣着或姿势，避免对视并继续前行

C. 感到尴尬，主动小声道歉或解释，尽快离开以平复情绪

D. 深感羞愧，立即道歉并反复检查自我，匆忙离开并持续回想