



# GPI个性计算机自适应 个人反馈报告

General Personality Inventory CAT  
Personal Report

王凯

---

2024.09.11

## 阅读指南

王凯你好！很高兴你能打开这份报告，开启一段自我探索的旅程。在本报告中，我们将根据你之前完成的在线测评，向你展示一幅属于你的个人画像，并在此基础上提供解析和成长锦囊，帮助你探索自我，明晰未来发展的方向。请在仔细阅读报告说明后，进入你的专属报告吧！

### 报告将以这样的结构呈现：

我们推荐你按照从左至右的顺序进行阅读，由浅入深地了解自己，当然你也可以按需选择阅读的顺序。



### 在正式进入报告前，请仔细阅读以下内容：

#### 01

北森全面人格测评以西方经典的大五人格理论为基础，结合国内外经典个性测评，确定了与一般人员生活、工作方式密切相关的30项个性特征，包括“抱负能量、思维模式、情绪适应、人际互动、任务执行”五大方面，有助于个体对自我的个性特质进行较为全面和深入的了解。

#### 03

最后进入成长指南部分。了解自己在入职1个月到3年期间可能遇到的工作挑战，结合自身个性特点，获得针对性的职场成长建议，了解哪些个性特质可以帮助你应对挑战，实现成长。

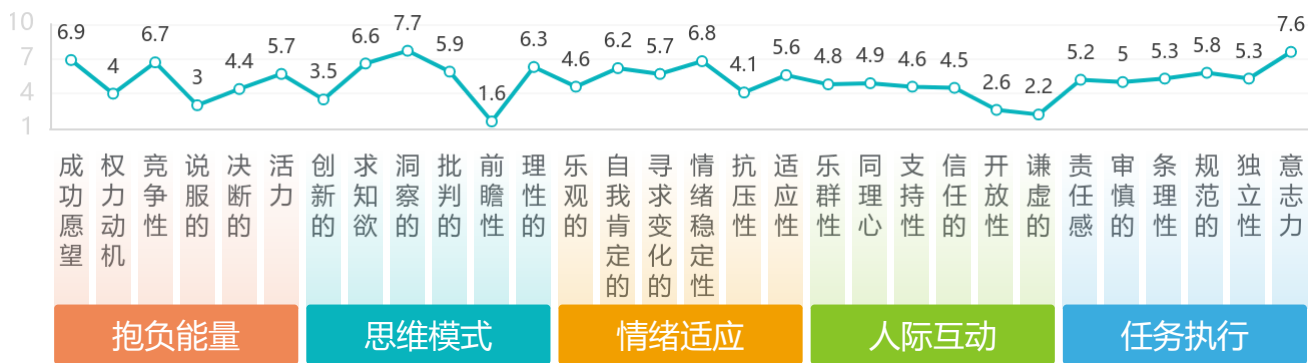
#### 02

请先阅读个性概览部分，通过具体得分和五大方面的简要描述对自己的个性形成整体印象；在此基础上，阅读个性详解部分，深入体会每个个性维度背后的含义，及其对工作带来的影响。

#### 04

本测评采用1-10分的标准分，是与常模比较后的相对数值。但请记住，分数的高低不代表好坏，只是相对的个性倾向，无论高低都有其优劣。

## 具体得分



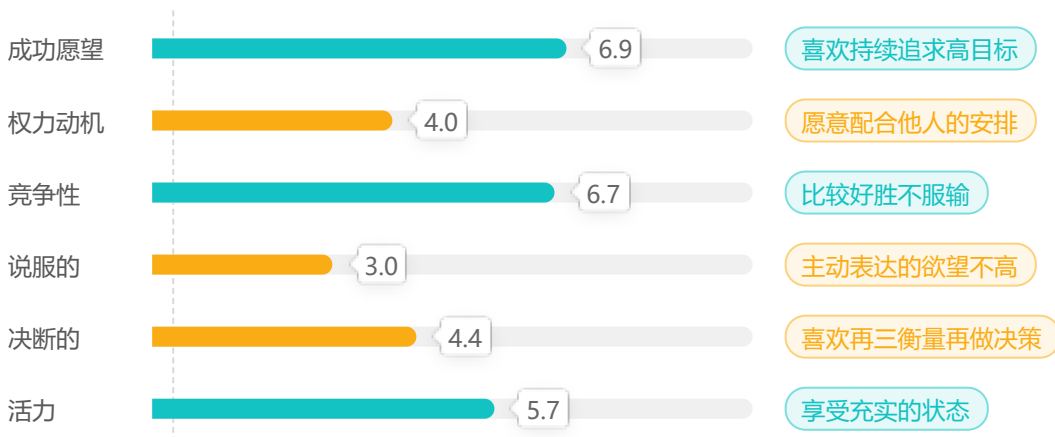
## 根据具体得分，我们感受到你在以上五大方面有如下特点：

- 1. 抱负能量：**你身上的冲劲很足。向内你会持续地追求高挑战，觉得这才有意思；向外你追求竞争中的胜利，要比他人好，不能丢人。在团队中，你倾向做一个配合者。不情愿对他人提出要求并进行分工安排，也无所谓别人是否接受自己的观点，更尊重多样化的观点和方式的存在，不喜欢干涉他人。在精力状态上，你每天可以超长待机，能处理很多事情，但若遇到需要做决策的事情时，会反复犹豫难以下定决心，可能造成事情推进效率受影响。
- 2. 思维模式：**面对未知，你愿意主动探索，喜欢研究事情的来龙去脉，但是在构想新点子时还是会比较追求稳妥，不太会跳出已有的框架，缺少一些创新性点子的提出。分析问题或思考事情时，你有自发的洞察意愿，倾向于有头有尾地对一个事情做出完整描述，也习惯从正反两个视角进行思辨而非只执一面之词，思考的结论通常逻辑性较强、经得起推敲或质询，但有时可能会忽视从未来视角对此进行审视。
- 3. 情绪适应：**面对不确定性，你更关注其消极面，对事情的走向感到悲观，担心会有不好的事情发生，但你通常对自己充满信心，相信自己有能力去应对，只是这个过程可能需要花费更长时间和更多精力。在工作和生活中，你喜欢尝试多种做事方法，追求多样化的体验，主动接受新鲜事物，让自己保持与时俱进的状态。遇到压力或重要事情时，你容易感到紧张或焦虑，有些惴惴不安，但这只是内心的慌乱，表面上你还是会控制住自己的脾气，即使和人有冲突或产生分歧也会保持冷静，不会轻易将自己的情绪波动表现出来。
- 4. 人际互动：**与人合作时，你不喜欢主动去理解他人的处境并为其提供支持，这样会先聚焦精力保证自己的事情做完，同时不轻易相信他人会和你一样认真，所以大部分事情会自己亲力亲为，整体会让人感受到“你很独立”。与人交往时，你更喜欢安静，耐得住寂寞，无需建立丰富的人际关系，且喜欢一个人把事情从头到尾做完，遇到难处也较少主动开口征询他人建议，有好点子也喜欢一个人反复琢磨以让它趋于完善，但这样可能阻碍你对外部力量的借鉴。
- 5. 任务执行：**做事情时，你有很强的规范或规则意识，行动要合乎规则或制度，不能超越于此，但可能对完成事情的时效性要求不太高，有些答应的事情未做到或是在截止日期后才完成，做的事情不会出格但从某个时间点来看可能会略有拖延。在拿到一个任务或工作后，你喜欢直接上手就做，倾向于边做边调整自己的计划安排或文档的归类，条理略凌乱，但在你精力高度集中的投入下，短期内是可以把复杂的事情搞定的，只是过程材料显得散乱一些，加上对风险或瑕疵有容忍性，既定时间内提供的材料可能会有意料不到的小瑕疵。遇到困难时，你偏好听从权威或大多数人的想法，期待别人给自己出主意，不过为了克服困难，你不会轻言放弃。

## 个性详解

在了解完自己的个性倾向后，在接下来的部分你可以从抱负能量、思维模式、情绪适应、人际互动和任务执行五大方面详细深入地理解自己的个性特点，及其可能对工作带来的影响。该部分绿色代表高分项，黄色代表低分项。

### 你在抱负能量方面的特点是：



#### ▶ 成功愿望

你有比较强的进取心，总想不断突破自己，获得更高的成就。工作中愿意自发设定有挑战性的目标，持续不断地激励自己来追求卓越。

#### ▶ 权力动机

你对他人的管控意愿偏弱，不喜欢发号施令。工作中常把自己定义为参与者，更愿意听从他人的安排，专注做好分配给自己的事情。

#### ▶ 竞争性

你好胜不服输，对输赢看得比较重。工作中会主动与他人比较，不想落后于他人，外部的竞争会是你工作动力的重要来源。

#### ▶ 说服的

你很少主动传递自己的主张，即使遇到他人的质疑，也很少回应。工作中可能会错失表达自己想法的机会。

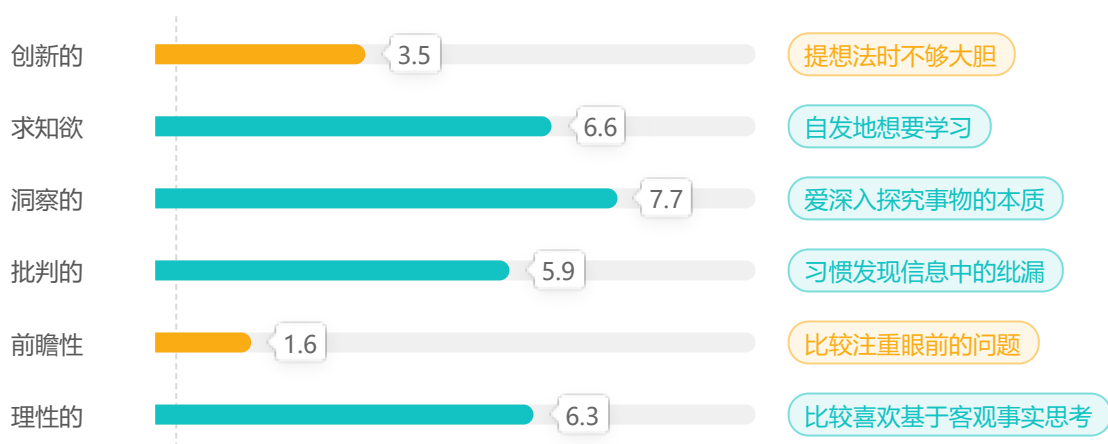
#### ▶ 决断的

你追求面面俱到，当需要决策时，你可能较难取舍。工作中遇到多种方案的抉择时，可能会摇摆不定，在最后决策时需要别人推一把。

#### ▶ 活力

你习惯时刻保持能量满满，喜欢参与很多事情，并享受充实或忙碌的感觉。在工作中，你会主动为自己安排比较繁忙的日程或者接下许多工作安排，让自己保持充实的工作状态并乐在其中。

## 你在思维模式方面的特点是：



### ▶ 创新的

你倾向于从传统务实的角度提出自己的想法，不太习惯从新视角去加工信息。对于新的工作任务，你可能较少探索新的解决思路，更相信经验，用成熟的方法去执行。

### ▶ 求知欲

你对事物有好奇心，对感兴趣的领域愿意花时间钻研，探究里面的未知知识和奥秘。工作中会抓住一切学习的机会，主动扩充自己的知识储备。

### ▶ 洞察的

你天然地对事物有自发的洞察意愿，习惯透过现象分析事物的本质，避免浮于表面的理解。在工作中，很自然地会对很多问题和现象开启相对深入的理解和洞察。

### ▶ 批判的

你习惯从正反两面出发、批判性地评估信息，考察事物的两面性。在工作中，自然而然地从多方面看待事情并提出质疑。

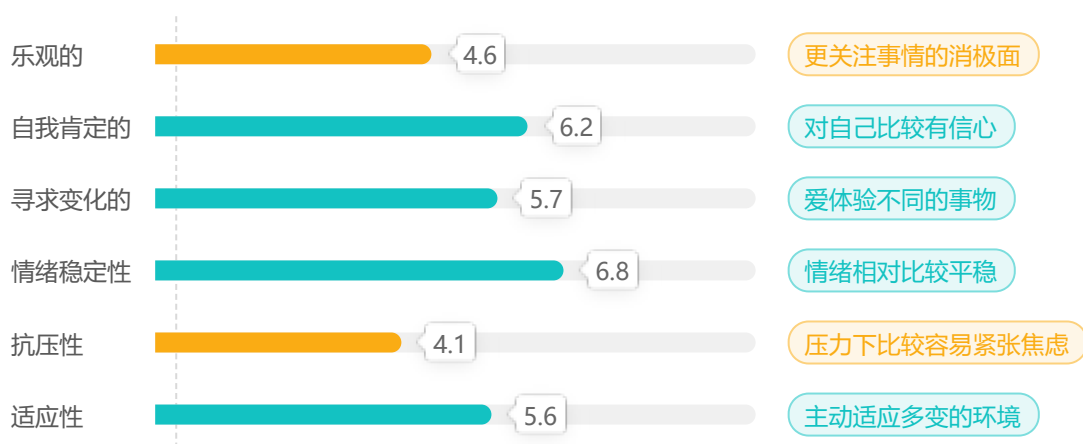
### ▶ 前瞻性的

相比于未来趋势，你可能更喜欢着眼于当下的事情。这种特点有助于你落实当前的工作，但可能会因缺少预判而错失未来的机会。

### ▶ 理性的

你重视客观事实，并喜欢依靠理性判断。在工作中遇到问题时，不容易受到人际、情绪等感性影响，倾向于理智公正地思考和作出判断。

## 你在情绪适应方面的特点是：



### ► 乐观的

你对事物的发展持谨慎态度，习惯性地担忧会有不好的事情发生或事情的走向。在工作中，你可能容易陷入悲观，回避问题的解决。

### ► 自我肯定的

你相信自己，认可自己的能力和价值。这种特点有利于你勇敢面对工作中的困难和挑战，不会轻易自我怀疑或气馁，即使遇到挫折或质疑，你仍会对自己持有信心。

### ► 寻求变化的

你对新鲜事物感兴趣，喜欢接受变化和多样性。这种特点会帮助你在工作中保持向外探索，乐于接受新的工作任务，跳出舒适区去不断追寻新方法。

### ► 情绪稳定性

你的情绪起伏相对较小，不太习惯有过激的情绪反应。在工作中即使发生争论，也习惯尽力保持冷静去沟通和解决问题。

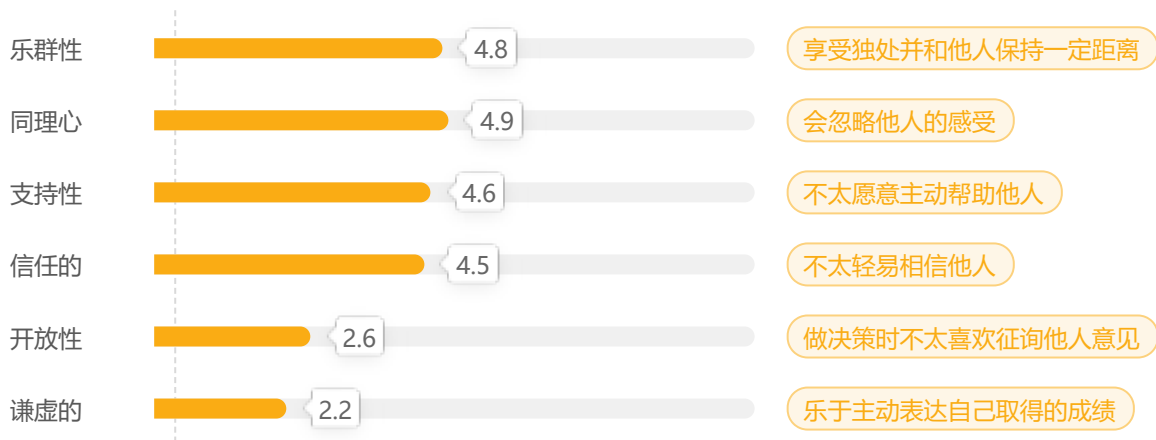
### ► 抗压性

面对压力，你比较容易产生焦虑和紧张的情绪。在工作中这可能会影响你正常发挥自己的能力，或者花费更多时间去适应和调整自己的心态。

### ► 适应性

你愿意改变自己的行为，适应多变的人际与环境。表现在工作中，你会积极调节自身的行为或做事方式等，从而去快速融入新团队或上手新的工作内容。

## 你在人际互动方面的特点是：



### ▶ 乐群性

你享受独处，更倾向于将精力放在自己的工作而非人际关系经营上，对于需要与他人协作或打交道的工作，你可能会产生很多不必要的顾虑。

### ▶ 同理心

你习惯从自己的角度思考和处理问题，不太习惯主动去考虑他人的感受。在工作中，这其实在一定程度上是有好处的，在协同合作的任务中你的推进会更有力度。

### ▶ 支持性

你不太习惯自发地为他人提供帮助。工作中，你会优先关注自己的任务完成情况，然后再考虑他人的请求。

### ▶ 信任的

你不太习惯主动信任他人，需要较长的时间与他人建立信任。工作中，做事喜欢亲力亲为，不放心全部交给别人去做，不过这可能无形中加大你的工作量。

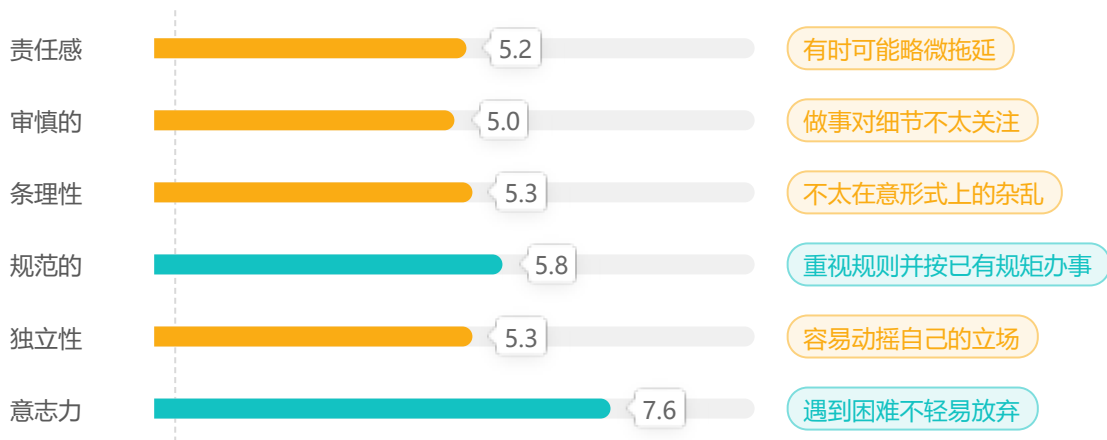
### ▶ 开放性

你较少主动征询他人的建议，可能不太习惯接受与自己不同的声音。这样在工作中可能会错失他人的好想法。

### ▶ 谦虚的

你喜欢主动寻找机会展示自己的才能与成就。在工作中，这有助于他人对你的能力留下较深印象。

## 你在任务执行方面的特点是：



### ▶ 责任感

你习惯认为承诺是可以根据外界变化适当调整的。在工作中，对交付的截止日期可能重视程度没那么高，可能会拖延任务上交的时间节点。

### ▶ 审慎的

你考虑问题时习惯关注大体的内容，较少主动关注细节。交付的工作中可能会存在一些小错误。

### ▶ 条理性

你不太在意形式上的整齐有序。工作中，对材料和文档的整理较为零散，喜欢边做边调整，这样虽便利但可能会降低效率或增加脑力负荷。

### ▶ 规范的

你比较重视规则和规范，喜欢按照成熟的流程办事。比较愿意遵守工作中的各项规章制度，按规矩办事，不太会有一些出格的行为。

### ▶ 独立性

你喜欢和他人保持一致，想法容易受到他人的影响而动摇。在工作中，你的好想法可能因此被埋没。

### ▶ 意志力

你遇到困难的时候不喜欢轻言放弃，竭尽全力达成既定目标。在工作中，无论任务或者挑战有多艰巨，你总能坚持到底，让自己有结果产出。



在深入了解自己的个性后，下面我们一起来探讨一下进入职场或新公司后，你可能会遇到的挑战，以及什么样的个性特质可以支持你应对这些挑战，并实现成长。

### 入职1个月

#### 工作挑战：

在入职后短时间内了解自己的工作职责与内容，并掌握公司业务等基本情况，让自己尽快适应工作的节奏。

#### 素质要求：

万事开头难，在这个阶段，保持主动求知和学习的冲劲比较有帮助，同时大胆地和新同事交谈、保持开放的心态去融入可以帮助你很快适应新的环境和团队。

#### 优势发挥与适应建议：

- 你对于事物的好奇心和主动了解的行动力，可以很好地帮助你入职初期快速学习和掌握工作相关的知识和技能。作为新人，不懂就问，积极地抓住一切可以学习的机会，你的进步会非常快的。
- 你并不畏惧变化，喜欢主动调整自身去快速适应。对于你来说，如何顺利融入新的工作环境和团队问题并不大，保持自己以往的策略，灵活变通沟通和做事方式，能让你更轻松地对新人适应这一关。
- 你比较喜欢独处，虽然与不熟悉的人交往稍显慢热，但这不影响你逐步与新同事建立人际关系，随着工作的交集越来越多，你和大家的联系自然会越来越紧密。

### 入职3个月

#### 工作挑战：

或许你的岗位会在第三个月时完成转正，那你的目标可能就是达到顺利转正的要求。

#### 素质要求：

本阶段你可能需要按照自己学习到的知识与技能，按照一定的规范去踏踏实实完成每项工作，犯错与疏漏在所难免，但关键是及时改进和完善。

#### 优势发挥与适应建议：

- 你喜欢遵守规则，按照公司的制度和既定的模式去完成任务，这能助你更快适应公司的节拍，留下较好的印象。
- 你可能因为过于关注大体而忽视一些细节，造成交付的成果有些瑕疵，为了确保交付的质量，每次提交工作结果前或许可以再仔细地核查一遍。
- 你可能对交付的节点不是特别重视，偶有逾期。或许可以阶段性地审视自己当前的任务进度，比如每周或每两周看看当前任务进度距离目标还有多远，及时督促自己完成；在任务完成后，也可回顾过去一段时间任务逾期的原因，并向同事或领导寻求改善的建议或帮助。

## 入职6个月

### 工作挑战:

你可能开始独立负责一个模块的工作，需要独立安排和推进手头上的项目或工作，确保有条不紊地开展工作并达成目标。同时，工作难度逐步提升，你可能需要同时推进和完成多项复杂任务，并能够提供有深度的思考。

### 素质要求:

多任务并行会是这个阶段的重点，能根据任务的轻重缓急，合理安排时间和精力去完成任务是核心。面对有难度的工作和压力，相信自己的能力并及时调整心态应对。

### 优势发挥与适应建议:

- 工作执行过程中，或许按照平时比较随性的做事习惯来推进你也可以完成，但其实过程会对结果产生影响，一个更有条理性的文档归类和安排的执行过程，有助于你呈现更整齐和有序的结果产出。
- 多任务并行或许会给你带来较大的压力，出现紧张和焦虑的情绪是正常的。或许可以试着作为自己的观察者，觉知自己的情绪，接受它的存在，把精力放在任务的安排和执行上。等工作完成时，你会惊喜地发现其实出现紧张和焦虑感对自己也没什么。
- 当工作出错受到批评或质疑时，你不会自我怀疑，也不会把外界的消极评价放在心上，这份对自己的信心能够支持你走下去，勇敢应对挑战。

## 入职6个月至3年

### 工作挑战:

在经历了人际的融入，岗位相关知识和技能的储备后，这个阶段是你充分施展个人能力并保持成长的关键时期，需要执行和负责更多模块的工作和承担更大的责任。

### 素质要求:

持续学习和提升自我，给自己制定较高的工作目标；为实现更大的成绩，不断精进能力和扩大知识边界，遇到困难不轻易放弃。

### 优势发挥与适应建议:

- 这个时期组织和领导会给你更多机会历练，你天生追求实现高目标的使命感能让你自如应对有挑战的任务。跟随自己的雄心壮志，享受复杂任务的挑战，持续超越自己。
- 对于你来说，外部的激励和竞争会是你完成工作的核心动力，你的好胜心能够驱使你交付更有质量的结果，达成更好的工作业绩。好好利用这样的好胜心，实现不断的超越。
- 这个阶段你的身上有了更多责任，也会迎接更大的挑战，但是你面对挑战坚持不懈的意志力能够确保你克服困难，工作上有结果的产出。工作就是需要你这样死磕到底的精神，实现明显的突破。

## 入职3年及以后

### 工作挑战:

这个阶段你可能已经成为了一个大项目的负责人，需要协调更多同事共同完成工作；如果你成为了一名团队领导，还需要支持下属的成长，做工作任务的安排和协调，并激发与你共事的人的工作动力，共同完成目标。

### 素质要求:

快速合理的安排和协调工作任务，对下属的支持与培养，激发和带领团队冲锋陷阵完成目标。

### 优势发挥与适应建议:

- 在这个阶段，你可能面临从执行者到管理者的角色转变，这其中如何主动分配和协调工作安排，并带领大家朝共同目标迈进是有些挑战性的。或许尝试多把工作做一些安排和分工，让别人行动起来，而不是自己独自承担，一个人的力量是有限的，多用团队的支持和力量。
- 在这个阶段，成为管理者意味着你需要频繁做工作的分工安排和协调。或许尝试在做分工安排时及时地向团队成员表达自己的想法，让大家更了解你做出安排背后的原因和思考，能够更顺畅地让团队成员接受和理解。
- 在本阶段你需要对很多事情及时给出判断，如果慢了可能会影响整个事情的推进速度，作为管理者，需要很好地同时推进许多事情，可以尝试提高决策的效率，及时、快速给出判断，避免耽误事情的执行进度。
- 在这个阶段，管理者需要关注下属的成长并提供支持，培养后备军，或许可以给自己设定阶段性关怀下属的目标，每周都和大家有沟通与交流可能是比较理想的支持频次。



## SEE YOU AGAIN

恭喜你完成了一场深入的自我探索之旅，相信你对自己的认识又更进了一步。在初入职场或进入新的公司时，也许你曾困惑如何能快速融入新的团队和工作，工作出错怎么办，未来的职业发展路径应当如何，自己的性格到底适不适合这份工作等等。相信我，你不是一个人，每个人都会有这样的担忧。在阅读完这份报告后，我们希望你能够收获对自己的信心，在未来遇到挑战和困难时，相信自己的能力和潜质，一路披荆斩棘，到达自己梦想的彼岸。

个性虽然是一种相对稳定的个人特质，但其实也会受到环境和经历的影响，发生潜移默化的改变，进而可能会给我们的工作、生活带来一些影响。在这份报告中，或许你看到了自己在三年及以后可能遇到的挑战和如何应对的策略，当你在未来一段时间后，想要再次了解自己、洞察自己的变化时，也可以再次完成我们的测评，重新开展一场自我探索之旅！期待与你下次相见，愿有前程可奔赴，亦有岁月可回首！