能力是一个人顺利完成某种活动所必备的心理特征。任何一种活动都要求参与者具备一定的能力。例如搞外交工作，要具有灵活而敏捷的思维、较好的语言表达和答辩、较强的记忆等能力；从事管理工作，要具备一定的组织、交际、宣传说服等能力。只有在能力上足以胜任工作，才能取得良好的工作业绩。如果能力上不过硬，工作就不能顺利进行，就会影响到工作业绩。

能力一般可分为一般能力和特殊能力。一般能力通常又称为智力，包括注意力、观察力、记忆力、思维能力和想象力等。特殊能力是指从事某项专业活动的能力，也可称为一个人的特长，如计算能力、音乐能力、管理能力等。同时，这些特殊能力又是由某些不完全相同的一般能力结合而成的。下面我们将八个方面的特殊能力向大家做一介绍，供个人择业时参考。
1、语言表达能力：
语言表达能力是指对词及其含义的理解和使用能力，对词、句子、段落、篇章的理解能力，以及善于清楚而正确地表达自己的观点和向别人介绍信息的能力。简单地讲，它包括语言文字的理解能力和口头表达能力。不同的职业对人的语言能力要求亦不同。例如：教师、营业员、服务员、护士等职业，必须具备较强的语言表达能力。
１、 算术能力：
算术能力是指迅速而准确的运算的能力。大部分职业都要求工作者有一定的算术能力，但不同的职业对人的算术能力要求的程度不同。如会计、出纳、统计、建筑师、工业药剂师等职业要求工作者必须有较强的计算能力；法官、律师、历史学研究者、护士、ｘ光技师则要求具备中等水平的计算能力；而演员、话务员、接待员、厨师、理发师、导游、矿工等职业则对算术能力要求较低。
２、 空间判断能力：
空间判断能力是指能看懂几何图形、识别物体在空间运动中的联系、解决几何问题的能力。如果一个人爱好平面几何及立体几何并且学得较好，这个人的空间判断能力就比较强。与图纸、工程、建筑等打交道的工作，以及牙科医生、内外科医生等职业，空间判断能力要求很高。对于裁缝、电工、木工、无线电修理工、机床工来说，也要具有一定的空间判断能力才能胜任。
３、 形态知觉能力：
形态知觉能力是指对物体或图像的有关细节的知觉能力。如对于图形的阴暗、线的宽度和长度做出视觉的区别和比较，能看出其细微的差异。对于生物学家、建筑师、测量员、制图员、农业技术员、动植物技术员、医师、兽医、药剂师、画家、无线电修理工来说，需要较强的形态知觉能力；而对于历史学家、政治学家、社会服务人员、招待员、售货员、办公室职员来说，形态知觉就不那么重要了。
４、 事务能力：
事务能力是指对文字或表格式材料细节的知觉能力、发现错字或正确地校对数字的能力等。例如设计、经济、记帐、出纳、办公室、打字等工作，都必须具备一定的事务能力。
５、 动作协调能力：
动作协调能力是指迅速准确和协调地做出精确的动作和运动反应能力。对于驾驶员、飞行员、牙科医生、外科医生、雕刻家、运动员、舞蹈家来说，这种能力显得尤为重要。
６、 手指灵活度：
手指灵活度是指手指迅速准确和谐地操作小物体的能力。纺织工、打字员、裁缝、外科医生、五官医生、护士、雕刻家、画家等，手指必须较一般人灵活。
７、 手指灵巧度：
手指灵巧度是指手指灵巧而迅速地活动的能力，像体育运动员、舞蹈家、画家、兽医等，手指必须能灵巧地活动。
下面我们选用一套职业能力自评表，可供读者对自己的职业能力进行评价。该测试的评定用五级量表：强、较强、一般、较弱、弱。测试分为９组，每组均相应测试一项职业能力。每组均有６题，按上述５个等级为各题打分。能力强的打１分，较强的为２分，依次递增，弱的打５分。最后总计各组得分除以６可得该组所测职业能力最后得分。各题能力评定等级为，最后得分为１的，表明你该项能力强，随分值增加依次为较强、一般、较弱，若为５分则表明为弱。题目如下：
第一组：语言能力
（１） 善于表达自己的观点
（２） 阅读速度快，并能抓住中心内容
（３） 清楚地向别人解释难懂的概念
（４） 对文章中的字、词、段落和篇章的理解和综合能力
（５） 掌握词汇量的程度
（６） 中学时你的语文成绩
第二组：数理能力
（１） 做出精确的测量
（２） 解算术应用题的能力
（３） 笔算能力
（４） 心算能力
（５） 使用工具（如计算器）计算的能力
（６） 中学时你的数学成绩
第三组：空间判断能力
（１） 美术素描画的水平
（２） 画三维度的立体图形能力
（３） 看几何图形的立体感
（４） 玩拼图游戏
（５） 对盒子展开后平面图的想象力
（６） 中学时你的语文成绩
第四组：察觉细节能力
（１） 发现相似图形中的细微差异
（２） 识别物体的形状差异
（３） 注意到多数人所忽视的物体的细节部分
（４） 检查物体的细节
（５） 观察图案是否正确
（６） 中学时善于找出数学作业的细小错误
第五组：书写能力
（１） 快而准确地抄写资料
（２） 在阅读中发现错别字
（３） 发现计算错误
（４） 发现图表中的细小错误
（５） 在图书馆很快查找编码卡片
（６） 自我控制能力
第六组：运动协调能力
（１） 劳动技术课中操作机器一类的活动
（２） 玩电子游戏机或瞄准打靶
（３） 在广播操中集体的协调灵活性
（４） 打球姿势的平衡度
（５） 打字比赛或算盘比赛的成绩
（６） 闭眼单脚站立的平衡能力
第七组：动手能力
（１） 灵巧地使用手工工具（如锤子等）
（２） 灵巧地使用很小的工具（如镊子等）
（３） 弹乐器时手指的灵活度
（４） 做小手工艺品的动手能力
（５） 很快地削水果
（６） 修理、装配、编织、缝补等活动能力
第八组：社会交往能力
（１） 善于在陌生的场合发表自己的意见
（２） 新场所结交新朋友
（３） 口头表达能力
（４） 善于与人友好交往并协同工作
（５） 善于帮助人
（６） 擅长作别人的思想工作
第九组：组织管理能力
（１） 善于参加集体活动
（２） 在集体活动中能关心他人
（３） 动脑筋想出好点子
（４） 冷静果断地处理突发事件
（５） 组织工作的水平
（６） 善于解决同事或同学间的矛盾