

Emotional Quotient '97 风行全球的畅销书

EQ 生存

改变你情绪智慧的 70 种方法

迅速了解自己和朋友的智力游戏



Emotional Quotient

四川人民出版社

马 / 力 / 编 著

《EQ 生存》

——改变你情绪智慧的70种方法

(川)新登字001号

责任编辑:傅 强
封面设计:阿夏工作室
技术设计:高 丽 戴雨红
责任校对:伍登富

EQ 生存——改变你情绪智慧的70种方法

四川人民出版社出版发行(成都盐道街3号)
成都市老年事业印刷厂印刷

开本850×1168mm1/32 印张8.25 字数165千
1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷
ISBN7-220-03742-2/B·141 印数:1—3000册

定价:17.80元

前 言

EQ 情绪智慧是20世纪九十年代风靡全球科学界、工商界的人生主要话题。情绪包括人的感官、知觉、个人经验、信念、生理反应以及产生情绪的要达到的目的。

现代心理学的研究表明,一个人的成功,20%依赖于智力因素,即智商水平的高低;其余80%则依赖于非智力因素,其中最重要的因素就是情绪智慧,如今情绪智慧已成为人类正待开拓的智慧处女地,《EQ 生存》一书将交给您一把走向成功的金钥匙。

《EQ 生存——改变你情绪智慧的70种方法》一书汇集了国内外EQ 情绪智慧有关自我心理测试的方法和实例,这种EQ 心理测试在西方国家极为盛行,并在很短时间内就风靡欧美各国。总之,这些十分有效的EQ 智力测试方法和实例,标志着人类心理测试的成熟。

通过EQ 测试来追寻自我,其中不仅是心理学研究的内容,追寻自我也成为当代人的时尚。《EQ 生存——改变你情绪智慧的70种方法》将为您提供可研究、可借鉴的理论和范例。

本书的编著者是几位刚回国不久的研究心理学的年轻学者,该书内容收集了西方国家研究EQ 情绪智慧的大量最新成果和范例,并结合我国国情对西方EQ 理论研究和所采用的心理测试方法进行了中国式的由浅及深的演绎和介绍。本书从研究人的心理

入手,较为全面地讨论了人们心理适应力、意志力、处世能力、个性成熟、心理健康、心理创富等人类生存与发展中人的本性、性格构成和心理因素的关系,采用科学而有趣的自我测试方法和范例,不仅有智力测试、性格测试、能力测试、成就测试,还有兴趣测试、婚姻交友测试等等。这些心理测试方法,不仅适合于自我测试,对于产业部门、学校、教育部门进行人才心理测试来挑选、培养人才都将大有裨益。该书涉及的内容,不仅限于心理学方面,还涉及到伦理学、哲学、美学等等新内容。因此该书是目前介绍研究EQ情绪智慧的心理测试能力、方法及范例的一本较为全面、科学而不可多得的书籍。它的编辑出版,将为我国研究EQ的学者和关心并热衷于EQ的读者带来一种新的思路与方法。

在当今世界,心理测验也成为一门专门的学问。在中国,重视心理健康、增强个人EQ能力愈来愈受到有志之士的关注,为了使自己始终保持健康成熟的个性与心理,接受心理咨询和治疗的人士也逐年增加,人们深信这样一句名言:成功与财富均来自健康的心理。《EQ生存——改变你情绪智慧的70种方法》一书所具有另一重要作用就在于:它为读者指明了保持健康心理的科学方法,以及让人们坦然勇敢地去正视人生孤途中的艰难困苦和人生舞台上的喜怒哀乐,理智地去面对成功与失败。我们深信:该书将交给您一把打开心灵深处隐秘的钥匙,使你愉快地步入成功的人生之路。

编著者:马 力

目 录

第 一 章

心理适应力——敲醒沉睡的心灵

心理适应力是EQ情绪智慧的主要内容,心理适应力的强弱是人生事业成功的关键。人生中成功与失败、欢乐与痛苦同在,你将如何面对现实,适应环境,赢得成功?本章着重将对你如何交友、恋爱、婚姻,怎样把握他人性格、建立良好人际关系等心理适应力作科学的测试与指导。

Q-1 测一测你的心理适应力

Q-2 笑的魅力究竟何在

你的笑声属于哪种

Q-3 哪儿最重要

你了解你的肢体语言吗

Q-4 并排行走的恋人

身体的距离与心理的距离

Q-5 想象一个童话的现代版本

遭到嘲笑、指责时,你的反应是怎样的

Q-6 只要你写一个字……

笔迹与个性有密切的关系

Q-7 处世能力的测试

字迹的高矮、胖瘦、方向，代表了不同的性格

Q-8 针对几种图形的想象

你的价值观

第 二 章

竞争与生存的关键——意志力

顽强、坚韧不拔的意志力总是与成功相伴。有位伟人说：“自信是成功的第一秘诀。”面对困境，你是否有不达目的誓不罢休的自信与毅力？本章着重对构成意志力的诸多因素，如实现人生目标的捷径、把握机遇的能力，面对诱惑的自制力、你的记忆力如何等作些有趣的测试，为你展示意志力作为生存竞争关键的奥秘。

Q-9 测试意志力

Q-10 一个打工仔的悲剧

当灾祸临头时，你会怎么办

Q-11 跟我结伴出游吧

嘴里说“是”的时候，实际上也许是表示“不”

Q-12 表白的时机

把握时机，以图后续

Q-13 你最喜欢喝哪种酒

由对酒的选择判断交友方式

- Q-14 记忆力测试
你能做到条理分明吗
- Q-15 如何藏东西
你的保密能力如何
- Q-16 切开的蛋糕,你选哪一块
实现人生追求的方式

第 三 章

成功之路不可少——处世能力

没有朋友帮助的人不可能获得成功。俗语说:一个好汉三个帮。在漫漫人生路上,你会不会结交朋友?你善于与人交涉吗?你是否在与人相处中,时时以我为中心,强加于人?你结交朋友的能力如何?你的处世能力又如何?要知道这些,不妨在本章中自测一下。

- Q-17 处世能力的测试(一)
- Q-18 处世能力的测试(二)
- Q-19 这时候该说什么呢
沉默是金
- Q-20 你最不喜欢谁
相像的人不容易变成好朋友

第四章

个性成熟度——幸福与痛苦的水银柱

人的性格各不相同。成熟的个性将使你的事业如虎添翼。科学研究表明,个性的成熟程度并不与人的年龄成正比。了解自己的性格成熟度,将有助于你在生活、事业中扬长避短,生活更加愉快。这一章中的多组问题将是帮助你判断自己的性格成熟度的最佳方法。

Q-21 个性成熟度测试

Q-22 性格类型的测试

其实,这才是你的性格

Q-23 酒醒后的早晨

你是急性子,还是慢性子

Q-24 你的恋人果断吗

点菜中暴露出的毛病

Q-25 WEDNESDAY 有多少个字母

眼睛比嘴更传神

Q-26 特别的毛衣,送给特别的你

是爱人还是朋友

Q-27 周末大扫除

小事知性格

Q-28 倾听一种声音

根据声音判断性格

Q-29 恋之旅

这是另一个你

第 五 章

命运之敌——紧张的情绪

智者曰：身心平衡，事业有成。良好的情绪，有利健康，有助于事业；反之，健康受损，事业失败。一个人如果长期处于紧张状态，紧张过度乃疾病之源。那么，你目前心理状态如何，是否需要心理咨询和治疗？你怎样去缓解心理紧张？如何去做放松练习？本章将给你一个有益的答复。

Q-30 情绪紧张测试

Q-31 情绪EQ 评定表

Q-32 给你的愤怒打分

Q-33 何为恐惧

Q-34 信任的程度

Q-35 自信心测试

Q-36 霍尔姆斯紧张程度表

Q-37 将心比心

用大脑思考，还是用心体会

Q-38 你能忍耐多少

你能处理好解紧张情绪吗

Q-39 识破爱情骗子的嘴脸

谎言从眼睛和嘴中流出

Q-40 结果会如何发展呢

你的自我调节能力如何

第 六 章

心理健康——幸福的保障

使人生幸福的六要诀之中，健康是第一要诀。可是，在很多人的眼里，健康仅指身体的健康而已。与此不同，世界卫生组织宣布的新的健康标准称，健康一半是强健的体魄，一半是健全的心理，就像“男人的一半是女人”或“女人的一半是男人一样”，男人或女人本身也是由两半组成的，一半是身体，一半是灵魂。从科学的角度看，什么是心理健康的综合指数呢？你的心理症状如何？怎样去判断呢？这一章将从测定你的身心保健系统、你睡觉的卧姿等来判断你是否拥有健康的两半，是否失去了你的“另一半”，或是否已患某种程度的心理疾病等，从中找到及早治疗的最佳时机，及早地谋求你可能会失去的幸福。

Q-41 寻求心理健康的七种绝妙途径

Q-42 你的身心保健属哪一种类型

你身心的“防御系统”

Q-43 从卧姿看人的心理状态

人的睡姿与深层心理

Q-44 如果你是一名司机

你能为他人着想吗

- Q-45 点燃你心中的蜡烛
你是否懂得她的心
- Q-46 由回形针看你的心理状态
你的忍耐性有多大KT
- Q-47 有趣的街头围观现象
你的好奇心强吗

第 七 章

自我认识能力——最佳的医生

心理学家认为,自我认识能力是人自身的一种潜能。认识自我就是发掘潜能的过程。人类最古老的箴言是“认识你自己”,它已成为人类文明进化的原动力。你应该从哪些方面可以真正了解自我、认识自我行为的效果与影响,并把握自己的优点与不足,最终达到超越自我的目的呢?这一章将从你的自我认识能力、交友、旅游、恋爱类型等方面给你一个小小的惊喜,使你发现一个全新的自我。

- Q-48 自我认识能力测试
- Q-49 毛遂自荐找朋友
第一句话最重要
- Q-50 避暑胜地一日游,你会去哪里
隐藏在心中的期望与不安
- Q-51 当有人偷看了你的日记本后……
你的反应是什么

Q-52 你怎样设计维纳斯的手臂

你有艺术细胞吗

Q-53 咖啡馆里的情侣

你的恋爱属哪一种类型

第 八 章

致富能力——自我激励力的动力

心理致富学是一门正风靡世界的新学科,致富是力求在物质和心灵上都超越自我,达到理想的境界。致富的过程也是一个自我激励的过程,致富的过程是充满魅力的。本章将对构成致富能力的种种因素,如积极进取的人生态度、健康的体魄、信心与勇气、良好的人际关系、自信与自强等作透彻地分析,为提高你的致富能力出谋划策。

Q-54 对致富力的测试(一)

Q-55 对致富力的测试(二)

Q-56 对致富力的测试(三)

Q-57 对致富力的测试(四)

Q-58 对致富力的测试(五)

Q-59 100 元钞票有多大

你会赚大钱吗

Q-60 在儿童乐园里怎么玩

你能否坚持到底

第 九 章

你具备多少成功的条件

成功的因素是多方面的,机会也是因天时地利人和而变化的。但作为成功者,他们在很多方面有着共同的特征,如工作、恋爱、家庭、人际关系、计划等方面,他们都持积极态度,目标明确、有良好的心理及生理状况。这一章将把他的内心世界展现在您的面前。

- Q-61 测试成功条件
- Q-62 评估你的成功因素
- Q-63 你的真实性格是什么
关键是“为什么?”
- Q-64 关于工作中的二三事
你会用人吗
- Q-65 你如何装饰房间
你有计划性吗
- Q-66 选报志愿中的奥妙
鸡头、凤尾哪个好
- Q-67 通过名片看个性
你是公司的一员吗
- Q-68 回家途中,你会直接回家吗
在公司与家之间……

第 十 章

EQ 情商——成功的含金量

今天, EQ 情商观念已在全球引起强烈反响。一个人的成功, 20% 依赖于 IQ 智商, 80% 仰仗于 EQ 情商, 姗姗来迟的 EQ 情商揭开了无数伟人成功的神秘面纱, 为人们展现了开发人类 EQ 情商的光辉前景。你的 EQ 情商是多少, 不妨参加这一章 EQ 情商自测, 结果将给你一个惊喜。

Q-69 情商测试(一)

Q-70 情商测试(二)

主要参考书目

后记

第 一 章

心理适应力

——敲醒沉睡的心灵

心理适应力是EQ 情绪智慧的主要内容,心理适应力的强弱是人生事业成功的关键。人生中成功与失败、欢乐与痛苦同在。你将如何面对现实,适应环境,赢得成功?本章着重将对你如何交友、恋爱、婚姻,怎样把握他人性格、建立良好人际关系等心理适应力作科学的测试与指导。

Q-1

测一测你的心理适应力

说明：

以下20道题，每道题有5个答案备选，请根据自己的真实情况，在题目后面圈出相应英文字母，注意每题只能选择一个答案。

- A——非常符合自己的情况；
- B——相对符合自己的情况；
- C——难以回答；
- D——不太符合自己的情况；
- E——完全不符合自己的情况；

3 2 1. 如果考试时能允许我在一个安静的房间，在无人监考的情况下答题，我的成绩一定会好一些。

[A B C D E]

2. 无论在何等紧张的情况下，我还是能保持镇静，不会丢三拉四，紧张得什么都忘了。

[A B C D E]

3. 如果家庭成员的朋友和同事来家玩，我总是尽量避开他们，离家外出或躲到别的房间里去。

[A B C D E]

2 2 4 1 4 3 3 3 1 2 4 2 4 4
B D D E A B E C B C E C B F B B E D D B