

# 情绪智商测试

青少年快乐成长方案  
QINGSHAONIANKUILECHENGZHANGFANGAN



21世纪的青少年，面临着生存能力、毒品、艾滋病、创新潜能、环保意识、意志力培养、独立自主、文学修养、良好习惯、心理健康、语言表达、写作能力、自我管理、安全保护……的考验！

边涛 吴玉红◎主编

中国物资出版社

青少年快乐成长方案

# 情绪智商测试

边 涛

主 编

吴玉红

中国物资出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

情绪智商测试/边涛, 吴玉红主编. —北京: 中国物资出版社, 2005. 1

(青少年快乐成长方案)

ISBN 7-5047-2309-6

I. 情… II. ①边… ②吴… III. 情绪—智力商数—青少年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141859 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 衣 薇

责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京英杰印刷有限公司印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 268 字数: 3270 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2309-6/G·0470

印数: 0001—3000 册

定价: 690.00 元 (全 30 册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



# 目

# 录

- 
1. 你是情绪稳定的人吗 ..... (1)
  2. 你是否感情用事 ..... (10)
  3. 你是一个神经质的人吗 ..... (15)
  4. 你是乐观的还是悲观的 ..... (22)
  5. 你是一个精力充沛的人吗 ..... (34)
  6. 你的心境是否灰暗 ..... (39)
  7. 你善于幽默吗 ..... (45)
  8. 你是否有自我封闭的倾向 ..... (56)
  9. 你的“心理年龄”有多大 ..... (63)
  10. 你是一个羞怯的人吗 ..... (71)
  11. 你动不动就愤怒吗 ..... (77)

- 
12. 你善于克制自己吗 ..... (93)
13. 你的移情能力怎么样 ..... (103)
14. 你是否快乐 ..... (117)
15. 你是否达到心理上的平衡 ..... (126)
16. 你是个稳重的人吗 ..... (134)
17. 你的自立能力强吗 ..... (141)
18. 你应付困境的能力如何 ..... (148)
19. 你的生活是否愉快而充实 ..... (156)
20. 你的识人能力怎样 ..... (164)
21. 你如何面对挫折 ..... (175)
22. 你是否为“面子”所累 ..... (182)
23. 你的应变能力如何 ..... (189)
24. 你的心理成熟度如何 ..... (197)
25. 你是否善于对付难以相处的人 ..... (205)
26. 你的人际关系如何 ..... (210)

- 
27. 你与人相处的困扰何在 ..... (216)
28. 你的处世能力如何 ..... (223)
29. 你是否具有很强的说服力 ..... (229)
30. 你是轻松兴奋的人吗 ..... (238)



## 1. 你是情绪稳定的人吗

情绪稳定一般被看作是一个人心理成熟的重要标志。所谓情绪稳定,主要是指一个人能积极地调节、控制自己的情绪,在短时间内没有大起大落的变化,不大时会心花怒放,转瞬又愁眉苦脸。当然,一个人的情绪与他先天的神经类型有关系。一般说来,粘液质的人情绪生来比较稳定,而胆汁质的人情绪生来不太稳定。因此,可以说,情绪稳定的人不一定心理成熟,但心理成熟的人情绪必然是稳定的。

你的情绪是稳定的吗?如果你希望知道结果,不妨做做下面的测验。

### 测验

每个问题都有三种答案可供选择,你可以将题目看清楚一点,至于选择哪一种回答倒不必斟酌不定,只要选择与自己实际情况最相近的一种便可。



1. 看到自己最近一次拍摄的照片, 你有何想法?

☐

A. 觉得不称心

B. 觉得很好

C. 觉得可以

2. 你是否想到若干年后会有什么使自己极为不安的事?

☐

A. 经常想到

B. 从来没有想过

C. 偶尔想到

3. 你是否被朋友、同事或同学起过绰号并挖苦过?

☐

A. 这是常有的事

B. 从来没有

C. 偶尔有过

4. 你上床以后, 是否经常再起来一次, 看看门窗是否关好, 炉子是否封好等?

☐

A. 经常如此

B. 从不如此

C. 偶尔如此

5. 你对与你关系最密切的人是否满意?

☐






- A. 不满意                      B. 非常满意
- C. 基本满意
6. 半夜的时候,你是否经常觉得有什么值得害怕的事? ☐
- A. 经常                      B. 从来没有
- C. 极少有这种情况
7. 你是否经常因梦见什么可怕的事而惊醒? ☐
- A. 经常              B. 没有              C. 极少
8. 你是否曾经有多次做同一个梦的情况? ☐
- A. 有              B. 没有              C. 记不清
9. 有没有一种食物使你吃后呕吐? ☐
- A. 有              B. 没有              C. 记不清
10. 除去看见的世界外,你心里有没有另一个世界? ☐
- A. 有              B. 没有              C. 记不清
11. 你心里是否时常觉得你不是现在的父母所生? ☐
- A. 时常              B. 没有              C. 偶尔有
12. 你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你? ☐



A. 是                  B. 否                  C. 说不清

13. 你是否常常觉得你的家庭对你不好,但是你又确  
知他们的确对你好? ☐

A. 是                  B. 否                  C. 偶尔

14. 你是否觉得没有人十分了解你? ☐

A. 是                  B. 否                  C. 说不清楚

15. 你在早晨起来的时候,最常有的感觉是什么?

☐

A. 忧郁                  B. 快乐                  C. 讲不清楚

16. 每到秋天,你常有的感觉是什么? ☐

A. 秋雨霏霏或枯叶遍地

B. 秋高气爽或艳阳天

C. 不清楚

17. 你在高处的时候,是否觉得站不稳? ☐

A. 是                  B. 否                  C. 有时是这样

18. 你平时是否觉得自己很强健? ☐

A. 否                  B. 是                  C. 不清楚

19. 你是否一回家就立刻把房门关上? ☐

A. 是                  B. 否                  C. 不清楚





20. 你坐在小房间里把门关上后,是否觉得心里不安? ☐

A. 是                  B. 否                  C. 偶尔是

21. 当一件事需要你作决定时,你是否觉得很难? ☐

A. 是                  B. 否                  C. 偶尔是

22. 你是否常常用抛硬币、翻纸牌、抽签之类的游戏来测凶吉? ☐

A. 是                  B. 否                  C. 偶尔

23. 你是否常常因为碰到东西而跌倒? ☐

A. 是                  B. 否                  C. 偶尔

24. 你是否需要一个小时以上才能入睡,或醒得比你希望的早一个多小时? ☐

A. 经常这样    B. 从不这样    C. 偶尔这样

25. 你是否曾看到、听到或感觉到别人觉察不到的东西? ☐

A. 经常这样    B. 从不这样    C. 偶尔这样

26. 你是否觉得自己有超乎常人的能力? ☐

A. 是                  B. 否                  C. 不清楚



27. 你是否曾经觉得有人跟着你走而心里不安? ☐

A. 是                      B. 否                      C. 不清楚

28. 你是否觉得有人在注意你的言行? ☐

A. 是                      B. 否                      C. 不清楚

29. 当你一个人走夜路时, 是否觉得前面暗藏着危险? ☐

A. 是                      B. 否                      C. 偶尔

30. 你对别人自杀有什么想法? ☐

A. 可以理解      B. 不可思议      C. 不清楚

## 评分

### 评分规则:

以上各题选 A 记 2 分, 选 B 记 0 分, 选 C 记 1 分。

请将各题得分相加, 算出总分。

你的总分\_\_\_\_\_

0~20 分: 表明你情绪稳定、自信心强, 具有较强的美感、道德感和理智感。你有一定的社会活动能力, 能理解周围人们的心情, 顾全大局。你一定是个性情爽朗、受人欢迎的人。





21~40分:说明你情绪基本稳定,但较为深沉,对事情的考虑过于冷静,处事淡漠消极,不善于发挥自己的个性。你的自信心受到压抑,办事热情忽高忽低,易瞻前顾后、踌躇不前。

41~50分:说明你情绪极不稳定,日常烦恼太多,使自己的心情处于紧张和矛盾之中。

51分以上:这是一种危险信号,你务必请心理医生作进一步诊断。

### 咨询

人在情绪激动时,往往认识范围狭窄,判断能力下降,思维僵化,动作笨拙,不利于工作、学习及解决问题。另一方面,激动的情绪还可导致身体各器官和生理上的一系列变化,如心率加快、血压上升、消化腺活动受阻等,对人的身心健康造成严重的影响,甚至引起疾病。因此,我们必须学会控制自己的恼绪,沉着地面对一切。下面介绍一种情绪的自我调节方法,供你在情绪波动时一试。



**设备:**

安静的小屋,高度适当、凳面舒适的坐凳。

**程序:**

1. 准备工作:请你穿着宽松柔软的衣服独自进入训练小屋。基本姿势:坐在凳子上,放松两肩,头稍低垂,目视前方,舒展一下身体和头部,使全身呈优美姿势。两手放在大腿上互不相碰,两脚稍微分开,使身体感到很舒适。

2. 训练工作:开始时,两臂、两腿用力伸展,两手、两脚同时用力,使之略有颤抖的感觉。猛地一下子松劲,全身的肌肉会立刻松弛下来,练习时要体会和抓住这个感觉。接下来,闭上双目,重复一遍动作。

在松劲的一瞬间开始做腹式深呼吸,张开口吐尽腹中气息,停止呼吸片刻,再从鼻孔慢慢吸入新鲜空气,直至吸饱为止。此刻停止呼吸一二秒。再张口收腹,慢慢将腹内气息全部吐尽。腹式深呼吸做完以后,呼吸平缓下来,头脑里静静地浮现出愉快的形象(形象在练习之前就要选好。这个形象应该与自己最美好的经历和感受联系着)。在愉快形象浮现的同时,随着呼吸,口中





- 念念有词地哼几遍：“我的心里很安静。”这时，你会发现自己的情绪逐渐安静下来。

3. 每次训练时间以 10 ~ 15 分钟为宜。最好在早起、午饭后和睡觉前进行。掌握训练要领之后，每遇情绪波动就可以用这种方法来自我调节。



## 2. 你是否感情用事

### 测验

对下列题目作出最合适你的选择。

选  
择

1. 你喜欢做一个:

☐

A. 设计各种风格的高楼大厦的建筑工程师

B. 不确定

C. 中外知名的社会科学教授

2. 阅读时,你喜欢选读:

☐

A. 各种自然科学书籍

B. 不确定

C. 哲学与政治理论书籍

3. 在各种行业中,你倾心于:

☐

A. 音乐

B. 不一定







- C. 手工劳动
4. 你工作时,愿意: ☐
- A. 指挥几个人工作
- B. 不确定
- C. 和同事们一起工作
5. 你一向热衷阅读: ☐
- A. 军事与政治的实事记载
- B. 不一定
- C. 富有情感和幻想的作品
6. 你愿意做一个戏剧工作者而不愿做一个机械工程师: ☐
- A. 是的
- B. 不确定
- C. 不是的
7. 你所沉迷的音乐是: ☐
- A. 轻松活泼的
- B. 介于 A、C 之间
- C. 富于感情的
8. 你爱想入非非。

