

情商决定命运
瞬间掌控个人情绪，快速提升个人魅力

minutes
2分钟



情商游戏

全世界聪明人
都在玩的EQ测试游戏

一个人的成功，IQ的作用只占20%，
其余80%是EQ的因素，也就是如何做人的道理。
——丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）

毕慕科◎编著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

minutes
2分钟

情商游戏

毕慕科◎编著



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

2 分钟情商游戏 / 毕慕科编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5640-2172-6

I .2… II .毕… III .情绪 - 智力商数 - 通俗读物
IV .B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 063587 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 25.5

字 数 / 420 千字

版 次 / 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 39.80 元

责任校对 / 申玉琴

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

自从1990年美国的彼得·萨洛维教授与约翰·迈尔教授关于情商的第一篇文章面世以来，情商这种影响成功的重要因素开始被人们重视起来。

长期以来，人们把成功和智力因素的关系神圣化，使得整个教育都是针对智力的教育。然而无数成功者让我们清醒地认识到：智力因素在成功中的比重并不是最大的，成功更多地取决于包括情商在内的非智力因素。并且情商在个人心理状态调整和人关系的处理等方面也起决定性的作用。一定程度上来说，一个人的情商高低决定了一个人的职业生涯和私人生活中成就的大小。

无论是在工作环境中，还是在私人生活里，我们的个人情感都极大地影响着我们的行为方式，但这种影响总是潜移默化的，人们很少能够及时做出反应。只有出现情感危机时才能够让我们意识到自己感情上的变化，但此时因情感导致的问题已经产生，假如再不及时进行合理有效的补救，只会让这种伤痛无限变大，影响我们的情绪，进而扰乱我们正常的生活和工作。

那么有没有一种方法能够帮助我们随时了解自己的情感状态呢？解析一个人的心理状态的方式有很多种，心理测试就是方式之一，并且是最直观、最轻松的方式。众所周知，心理测试是对一个人的心理变化以科学量化的手段，通过被测试者对一些描述事物的反应，来分析被测试者的性格特征、智力水平、情感倾向的测量方法。而且这些测试题带有很强的趣味性，让人在放松之余能够从中认识自己，并为测试者带来一定的激励和启示。

丰富而细腻、内含哲理且带有情趣的心理测试题就像一位智者，它可以帮助我们分析自身的情感问题，呵护我们的精神世界。更重要的是，我们可以从中正确认识自己，开启我们的心智，激发我们的潜能。

本书的测试有来自于世界 500 强企业招聘员工的测试题目，也有源自国外心理研究专家最新研究成果，常青藤院校常用的心理测试问卷，甚至还有部分题目出自热门的公务员考试。本书从情绪、性格、人际关系、职场、爱情、婚姻等方面，通过心理测试的方式，全面解析你的“死穴”。以诙谐的测试情景进入测试，融合见识独到的测试结果，实用有效的解决方法，使你更能清楚地了解自己，读懂别人，在社会中进退自如，左右逢源，达到更好的生存质量和和谐的生命形态。

假如你从本书中学到掌控自己情感晴雨表的方法，在“情商”这片领域中找到自己长久以来寻找的东西，充分发掘自己的能力、影响和价值，使得自己能够在今后的人生道路上取得更大的成功，这就达到了我们的目的。

如果你渴望改善交际的境况，
如果你希望保卫自己的爱情，
如果你期盼提升个人影响力，
如果你急需掌握情绪的能量——
那么你就千万不要错过这本书。

目 录

Chapter 1

魅力情商

01 什么是情商？ / 3

情商是如何“诞生”的？
情商的构成有哪些？

02 智力不是成功的唯一因素？ / 6

情商和智商有什么样的关系？
高智商 VS 高情商

03 高情商是成功的基石？ / 9

塞里格曼的乐观测试
情商在人生中的作用

04 开启情商的测试？ / 12

情商对人生的指导意义
测测你的 EQ

Chapter 2

走向发现之旅，解读全新的自己

01 自卑给你身上打下烙印了吗？ / 19

Test 1 你是怎样定位自己的？
Test 2 是什么让你感到自卑？
Test 3 你的自卑感严重吗？
Test 4 自卑感是否影响了你的生活？

02 你可以发掘自己的自信吗？ / 25

Test 1 你是自信的人吗？
Test 2 你有足够的自信吗？

03 你是自恋的人吗？ / 28

Test 1 你自恋吗？
Test 2 你自恋程度有多高？
Test 3 你是怎样自恋的？

04 你会爱慕虚荣吗？ / 33

Test 1 你的虚荣心如何？
Test 2 你的虚荣心强度有多高？

05 猜疑心在扰乱你的生活吗？ / 38

Test 1 你是一个多疑的人吗？
Test 2 你猜疑心重吗？

06 你是不是过分敏感了？ / 43

Test 1 你是敏感的人吗？
Test 2 你会受到周围环境的影响吗？

07 你能克服恐惧吗？ / 48

Test 1 什么在让你恐惧？
Test 2 你在被恐惧困扰吗？

01 你容易感情用事吗？ / 54

- Test 1 你属于哪种情绪类型？
- Test 2 你是否具有健康稳定的情绪？
- Test 3 你是个易冲动的人吗？
- Test 4 你总是带有敌对情绪吗？
- Test 5 你能控制自己的情绪吗？

02 愤怒的烈焰在吞噬你吗？ / 68

- Test 1 你容易愤怒吗？
- Test 2 愤怒在干扰你的决定吗？
- Test 3 你是愤怒的奴仆吗？
- Test 4 你知道怎样正面发泄愤怒吗？

03 你会因浮躁葬送自己的美好生活吗？ / 76

- Test 1 你有浮躁心理吗？
- Test 2 你容易紧张吗？

04 羞怯在扰乱你的生活吗？ / 80

- Test 1 你是羞怯的人吗？

- Test 2 你容易产生羞怯情绪吗？
- Test 3 羞怯的源头在哪里？

05 焦虑的乌云在笼罩着你吗？ / 86

- Test 1 你有焦虑情绪吗？
- Test 2 焦虑的自我测试
- Test 3 你的焦虑来自何处？

06 你在受抑郁的束缚吗？ / 92

- Test 1 你是个悲观者吗？
- Test 2 你有抑郁倾向吗？
- Test 3 你的抑郁程度严重吗？

07 忧郁症离你还有多远？ / 98

- Test 1 测测你的忧郁指数
- Test 2 你的忧郁来自于何处？

08 你能够面对现实走出困境吗？ / 101

- Test 1 你能顺利地逆境中走出来吗？
- Test 2 你会发泄消沉情绪吗？
- Test 3 关于减肥这件苦差事……

01 是你在操控自己前进的方向吗? / 108

Test 1 你的意志力如何?

Test 2 你有责任心吗?

Test 3 是什么在影响你成功?

02 嫉妒在毁掉你的快乐生活吗? / 115

Test 1 嫉妒心在困扰你的生活吗?

Test 2 你的嫉妒心重吗?

Test 3 你会因嫉妒而疯狂吗?

Test 4 你的嫉妒心源自何方?

03 你处世够精明吗? / 120

Test 1 你对流言具有免疫力吗?

Test 2 你是一个宽容的人吗?

Test 3 你是一个能够宽恕别人的人吗?

04 你能在逆境中穿梭自如吗? / 124

Test 1 看看你的压力来自哪个方面?

Test 2 你能承受多大的压力?

Test 3 你释放压力的方式?

Test 4 你的爆发力何时释放?

05 你还能为自己制造欢乐吗? / 129

Test 1 你有幽默感吗?

Test 2 自我幽默感测试

06 你的社会适应能力如何? / 133

Test 1 为自己的成熟度打分

Test 2 从食物看你的成熟度

Test 3 人格成熟度心理测试

EQ TEST IN

Chapter 5

人际EQ，孤单的人是可耻的

01 认识人际交往中的自己 / 144

- Test 1 你在朋友眼中是什么样的？
- Test 2 你有离群倾向吗？
- Test 3 你害怕与人交往吗？
- Test 4 你有社交恐惧症吗？
- Test 5 你是怎么看待人际关系的？
- Test 6 你善于编织社会关系网吗？
- Test 7 你有好人缘吗？

02 什么会是你的“阿喀琉斯之踵”？ / 154

- Test 1 交际中你是什么形象？
- Test 2 你有什么样的弱点？
- Test 3 你会不会被流言所左右？
- Test 4 你能与朋友和谐相处吗？
- Test 5 你是否会被朋友利用？
- Test 6 你具备圆熟的交往技巧了吗？
- Test 7 你在团队中是什么形象？
- Test 8 你具备和陌生人交谈的能力吗？
- Test 9 别人是否会对产生敌对情绪？

03 你能成为交际高手吗？ / 167

- Test 1 你是一个会说话的人吗？
- Test 2 你能够与人自如沟通吗？
- Test 3 你是怎样和他人沟通的？
- Test 4 你容易依赖他人吗？
- Test 5 你的性格会影响你的人际关系吗？

Test 6 你有察言观色的本领吗？

Test 7 你是个细致的观察者吗？

Test 8 你的优势在哪里？

Test 9 你在团队中有什么优势？

04 你怎样解读他人的本性？ / 182

Test 1 TA 的名片是怎样设计的？

Test 2 他是一个什么类型的人？

Test 3 他是怎么去做事的？

Test 4 他喜欢什么样的生活方式？

Test 5 他的做事风格是什么？

Test 6 什么话题才能打动他？

05 你知道他是如何交际的吗？ / 190

Test 1 他喜欢社交吗？

Test 2 他是一个善于交际的人吗？

Test 3 他擅长在什么地方进行社交活动？

Test 4 他有强的交际手腕吗？

Test 5 TA 处世够精明吗？

Test 6 他是个有心机的人吗？

Test 7 他有好“友”缘吗？

06 他值得你深交吗？ / 199

Test 1 他会是你的朋友吗？

Test 2 他能够成为你的知己吗？

Test 3 他能够为你保守秘密吗？

Test 4 他能够与你共患难吗？

Test 5 他是在关键时刻帮助你的人吗？

01 你适合做什么工作? / 210

- Test 1 你清楚自己的优势吗?
- Test 2 你的优势在什么地方?
- Test 3 你是一个会赚钱的人吗?
- Test 4 你属于哪种人才类型?
- Test 5 你在哪个方面占优势?
- Test 6 你能胜任什么样的工作?
- Test 7 你适合什么样的工作?
- Test 8 你在团队中的优势?
- Test 9 你会成为职场黑马吗?

02 职场成功离你还有多远? / 223

- Test 1 你是什么样的做事态度?
- Test 2 职场上的你是什么样的?
- Test 3 你在工作上是什么样的人?
- Test 4 你是有远大的目光吗?
- Test 5 你有高的工作效率吗?
- Test 6 你是怎样对待工作的?
- Test 7 你是工作狂人吗?
- Test 8 你在工作团队中处于什么位置?

03 你还能坚持多久?——职场压力测试 / 232

- Test 1 你害怕面试吗?
- Test 2 你能面对压力吗?
- Test 3 你的抗压能力有多强?
- Test 4 压力在影响你的生活吗?
- Test 5 你的适应能力如何?

04 你会被公司淘汰吗? / 240

- Test 1 你是公司需要的人吗?
- Test 2 你有进取心吗?
- Test 3 你的竞争指数?
- Test 4 你的执行能力如何?
- Test 5 上司是你的敌人吗?
- Test 6 你会受到同事非议吗?
- Test 7 你在被人忌恨吗?
- Test 8 办公室派系划分, 你是哪一型?

05 跳槽的好时机到来了吗? / 257

- Test 1 你是怎样的下属?
- Test 2 你对公司忠诚吗?
- Test 3 你的跳槽指数能有多高?
- Test 4 你满意你的工作吗?
- Test 5 你适合于跳槽吗?
- Test 6 跳槽的好时机到了吗?

06 你能成为明天卓越的管理者吗? / 267

- Test 1 你是否永远都是下属?
- Test 2 你能抓住升迁的机会吗?
- Test 3 你有号召力吗?
- Test 4 你能领导什么样的团队?
- Test 5 你是个民主的主管吗?
- Test 6 你有领导者必备的管理能力吗?
- Test 7 你具备识人能力吗?
- Test 8 他是一个忠诚的下属吗?
- Test 9 面对危机, 你会慌乱吗?
- Test 10 你是个谈判高手吗?

01 你准备好恋爱了吗？ / 285

- Test 1 你期待爱情吗？
- Test 2 你在追求什么？
- Test 3 你的单身情歌还要唱多久？
- Test 4 为什么 TA 还不出现？
- Test 5 你的爱情“拦路虎”？
- Test 6 什么是你的魅力武器？
- Test 7 你对陌生异性的吸引力有多大？
- Test 8 你能得到爱情吗？

02 爱上一个人，你需要几秒？ / 296

- Test 1 你会爱上哪一种人？
- Test 2 who 是你的女神？
- Test 3 他为什么能取悦你？
- Test 4 你最看重他的什么条件？
- Test 5 看看你的爱情会发生在什么地方？
- Test 6 什么地方是你爱情的高发区？
- Test 7 你喜欢什么样的感情表达方式？
- Test 8 你是一个罗曼蒂克的人吗？
- Test 9 看看你是属于哪种恋爱风格？

03 TA 是你理想的恋人吗？ / 309

- Test 1 你能从接吻中猜出 TA 的性格吗？
- Test 2 从食物中看出她的性格
- Test 3 他是什么样的男人？
- Test 4 你是 TA 心目中的另一半吗？
- Test 5 他爱你有多深？
- Test 6 他是个体贴的情人吗？
- Test 7 他是好男人吗？

Test 8 她是一个好伴侣吗？

04 恋爱中的宝贝 / 320

- Test 1 恋爱中的你是什么样的？
- Test 2 爱情中的你还能保持清醒吗？
- Test 3 你是爱情战争中的俘虏吗？
- Test 4 你在恋人眼中谁什么样的？
- Test 5 你在恋爱中是什么样的？
- Test 6 他会对你真诚吗？
- Test 7 你在吃醋吗？

05 恋爱的艺术 / 329

- Test 1 你们会一见钟情吗？
- Test 2 你能够在 30 秒俘获对方的心吗？
- Test 3 你会展示自己的魅力吗？
- Test 4 你怎么能够获取对方的芳心？
- Test 5 你求爱的时机到了吗？
- Test 6 你是恋爱高手吗？

06 当爱走到尽头 / 340

- Test 1 爱情会是你的负担吗？
- Test 2 你能应对爱情危机吗？
- Test 3 什么是你失恋的原因？
- Test 4 是什么造成你们感情的裂痕？
- Test 5 什么是你的爱情“毒药”？
- Test 6 TA 为什么就此离去？
- Test 7 失恋的伤痛多久能痊愈？
- Test 8 破镜还可以重圆吗？
- Test 9 你的爱情抗体够强吗？

01 你真的想结婚吗？ / 353

- Test 1 你想结婚了吗？
- Test 2 你对婚姻的期待
- Test 3 你对伴侣有什么要求？
- Test 4 你害怕结婚吗？
- Test 5 你对婚姻是什么态度？
- Test 6 你向往什么样的婚姻生活？
- Test 7 你婚后的生活会是怎么样？
- Test 8 你离结婚的殿堂还有多远？

02 柴米油盐酱醋茶中的 EQ 哲学 / 363

- Test 1 你们的婚姻理想吗？
- Test 2 婚姻中你最重视什么？
- Test 3 什么是你的家庭情感重心？
- Test 4 你们的婚姻稳定吗？
- Test 5 暴力存在于你的家庭中吗？
- Test 6 老公会背后招野花吗？

- Test 7 小三在扰乱你的生活吗？
- Test 8 谁是破坏婚姻的罪魁祸首？
- Test 9 你能留住你的配偶吗？

03 推开“性”福那扇门 / 377

- Test 1 你怎么看待婚姻与性的关系的？
- Test 2 你有性功能障碍吗？
- Test 3 你现在性福吗？

04 为人父母的 babay 观 / 381

- Test 1 你有 baby 恐惧症吗？
- Test 2 你的孩子和你亲密吗？
- Test 3 你爱你的孩子有多深？
- Test 4 你是个合格的父母吗？
- Test 5 你是怎样对待孩子的教育问题的？
- Test 6 你的教育方式需要改进吗？
- Test 7 教育孩子你该在何处改进？



Chapter 1

魅力情商



智商分数常用来预测学生的学业成绩，但因为影响智力发展的因素很多，包括遗传、动机等内部因素与环境刺激、文化和社会阶级等外部因素，所以它对学业成绩大约只能预测 25% 的差异。

——(美国) D.P. 奥苏伯尔

真正决定一个人成功与否的关键是情商而非智商。

——(美国) 高尔曼

如果你关注娱乐圈，你将会发现很多明星在自己喜欢的电影一栏填上的必然有《阿甘正传》，甚至有人把阿甘当作自己的偶像。是什么使得这个智商只有 75 的“低能儿”拥有这样多的 fans 呢？有人认为是阿甘身上具有的不屈不挠、执着的精神。

“傻瓜才干傻事”这是阿甘的口头禅，阿甘的成功颠覆了成功人士都是聪明人的传统观念。越来越多的人意识到智商并不是一个人成功的必要条件，无数成功人士并不都是智力超群的人士。福特汽车公司的创始人福特就常被媒体嘲笑知识浅薄。在相关学者的研究下，一种有别于传统观念——智商决定个体成就的新观念诞生了，并很快风行世界。这种观念不再把 IQ（智商）当作一个人成才的必要条件，更多的是去考虑个体身上蕴藏的更多特质，它认为每个人都有成功的可能，每个人能够通过后天培养，拥抱成功。这就是 EQ（情商），一种让自己掌握自己命运的力量。

01

什么是情商?



情商是如何“诞生”的

情感智商即情商 (emotional quotient, 简写成 EQ) 是美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布什尔大学的约翰·梅耶在吸收认知心理学、情绪心理学以及教育学的研究成果的基础之上, 于 1990 年首次提出的。它指的是个人对自己情绪的把握和控制, 对他人情绪的揣摩和驾驭, 以及对人生的乐观程度和面临挫折的承受能力, 即了解自我, 管理自我, 鼓励自我, 识别他人情绪, 处理人际关系五个主要的方面。

正如智商 (IQ) 被用来反映传统意义上的智力一样, 情商 (EQ) 亦被用来衡量一个人的情感智商的高低。如果说智商分数更多地被用来预测一个人的学业成就, 那么情商分数则被认为是用于预测一个人能否取得职业成功及生活成功的更有效的指数, 它更好地反映了个体的社会适应性。与交往能力差、性格孤僻的高智商者相比, 那些能够敏锐了解他人情绪、善于控制自己情绪的人, 更容易得到一份称心的工作, 也更容易成功。

这两位心理学家认为, 高情商与高薪酬和高升迁机会有着直接关系。后来, 哈佛大学的心理学家高尔曼教授进一步指出: EQ 是震撼人心的人类智能评判的新标准, 它主宰人生的 80%。

“情商”是一个人重要的生存能力, 是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面的重要因素。EQ 反映个体的社会适应性, 可以作为预测一个人能否取得职业成功或生活成功的有效指标。

有人形象地把智商称为“脑的能力”, 把情商称为“心的能力”。智商偏重

于理性分析，而情商偏重于感觉。智商包括记忆力、理解力、词汇量、推理能力等，这些能力更适合解决诸如升学考试之类的问题，换句话说，尽管高智商的人实际能力不一定更强，但考试成绩往往更好。而情商的含义则不那么明确，彼得·塞拉维和约翰·梅耶将其定义为“控制自己和他人的能力，以及对这种能力进行鉴别并指导思想行为的能力。”他们不认为情商像智商一样可以准确测定。的确，我们无法准确测定一个人友爱、自信、乐观、消极的程度。但是，我们能感受到这些品质，并认识到它们对人的一生具有极为重要的影响。



情商的构成有哪些？

简单地说来，情感智商是自我管理情绪的能力。情商和智商都只是一个抽象的概念，EQ的商数是一个度量自我管理情绪的指标。但是EQ又与IQ不同，智商是先天的，而情商却能够在后天进行改变。要了解怎样提高自己的情商，首先就要知道情商的构成。

1. 认识自己情绪的能力

认识情绪本质是情商的基石，这种认知感觉的能力，对了解自己非常重要。但很多人并不能真正了解自己的情绪，他们的真实感受往往被自己隐藏起来或遭到扭曲。不了解自身真实感受的人必然沦为感觉的奴隶。人贵有自知之明，只有充分了解了自己的情绪，才能有效地驾驭它。

2. 控制自己情绪的能力

情绪控制必须建立在自我认知的基础上，这方面能力包括：自我安慰、摆脱焦虑、灰暗或不安。这方面能力较匮乏的人常需要与低落的情绪交战，掌控自如的人则能很快走出生命的低谷，重新出发。

3. 自我激励的能力

无论是集中注意力、自我激励或发挥创造力，将情绪专注于一个目标是绝对必要的。成就任何事情都要靠感情的自制力——克制冲动，延迟满足和保持高度热忱是一切成就的动力。一般而言，能自我激励的人做任何事效率都比较高。

4. 认识他人情绪的能力

通常这需要具有较多同情心。同情心也是基本的人际技巧，同样建立在自

我认知的基础上。有同情心的人容易从细微的信息中觉察到他人的需求，这种人特别适合从事医护、教学、销售与管理等类型工作。

5. 处理人际关系的能力

处理人际关系实际上就是管理他人的情绪。人际关系的好坏不仅关系到一个人事业的成败，还在很大程度上影响其一生的幸福。善于处理人际关系的人会有更多的成功机会，应对失败的能力也会更强。