

紫衣公主 編著
藉由EQ了解愛情的床頭書

戀愛EQ測驗



若能了解內心深處的真實自己，

一場曼妙的愛情正等著你，

今天開始你也可以成為愛情高手！

流行休閒派 023

戀愛EQ測驗

作者 ◆ 紫衣公主
發行人 ◆ 黃淑慧
社長 ◆ 何南輝
文字編輯 ◆ 周雅書
美術編輯 ◆ 莊鈺琪
法律顧問 ◆ 林曉螢律師
出版者 ◆ 大將文化事業有限公司
地址 ◆ 台北縣新店市民權路109號1樓
電話 ◆ (02) 218-6705、218-6706
傳真 ◆ (02) 219-7015
郵撥帳號 ◆ 18995742
登記證 ◆ 局版台省業字第肆肆零號
印刷廠 ◆ 福霖印刷企業有限公司
總經銷 ◆ 知道出版有限公司
地址 ◆ 台北縣新店市寶興路45巷6弄1號3樓
電話 ◆ (02) 918-9099
出版日期 ◆ 1997(民86)年10月10日 初版

定價170元

請尊重智慧財產權，未經作者及本社同意，
請勿翻印、轉載或部分節錄。

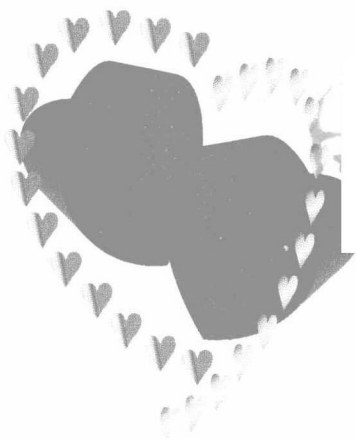
如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 957-8385-07-2

紫衣公主 編著

藉由EQ了解愛情的床頭書

戀愛EQ測驗



〈代序〉

坦然面對自己的情緒

有的人在工作上的表現非常精明幹練，處理事情有十足的把握，但是，一旦碰觸到感情的事卻變得手足無措、慌亂不已，完全拿感情沒輒。

只要心儀的人看他一眼，就開始臉紅心跳、興奮得不得了；只因爲對方的一句無心之言，就惴惴不安地猜測對方的意思，內心煩惱不已。平時再平穩冷靜的人，一旦捲進感情的漩渦裡，就會開始意志動搖，凡事拿不定主意，而這就是「戀愛」。

這一次我們將焦點放在「感情動向」上。事實上，「喜歡」的這種情緒，就連當事人自己都很難界定，但是，只要坦然的正視它，並將此種搖擺不定的心緒釐清之後，自己就會變得輕鬆自在，而這一段

戀情就會油然展開。

《戀愛EQ測驗》一書即是針對各種的戀愛EQ類型，提出診斷與建議，讓你進一步地了解自己與對方。同時在了解對方的優點、缺點之後，能清楚地知道該如何掌握住對方的心，該採取何種攻勢才能接近對方。

希望這本小書能對你的愛情有實質上的幫助，讓你與他的關係能更臻圓滿。

第1章 心理智能EQ指數

1. 「EQ」到底是什麼？

14

EQ就是心的力量

14

招來幸福的EQ

16

EQ的五項要素

18

從了解自己做起

20

2. EQ讓你的人生更豐富

23

EQ最重要的就是平衡

23

坦然面對自己

24

唯有心能左右你的人生

26

EQ具有科學的驗證

27

你可以讓自己的EQ增加

29

3. EQ讓你擁有美妙的愛情

31

愛情也少不了EQ

31

戀愛是心與心的交換

32

戀愛是磨練EQ的絕佳機會

34

第2章 戀愛EQ測驗

決定戀愛EQ的五項要素

38

1. 自我認知力的測定測驗

40

自我認知力是戀愛EQ的基本

43

2. 共鳴力的測定測驗

45

共鳴力是了解對方心情動向的接收器

48

3. 自制力的測定測驗

50

自制力為控制感情的煞車器

53

4. 積極思考力的測定測驗

55

戰勝不安的積極思考力

58

5. 溝通能力的測定測驗

60

建構和諧人際關係的溝通能力

63

◎你的戀愛EQ圖

65

第3章 戀愛EQ診斷

把焦點放在EQ圖中的最高與最低的部分

68

1. 自我認知力最《高↑↓低》的人

70

〈自我認知力最高〉絕對不原諒對方缺點的高自尊愛情

70

〈自我認知力最低〉藉□型&掃興型

72

2. 共鳴力最《高↑↓低》的人

74

〈共鳴力最高〉不惜犧牲自我的愛情

74

〈共鳴力最低〉你是缺乏美感還是被害妄想症

76

3. 自制力最《高↑↓低》的人

79

〈自制力最高〉始終三緘其口的沉默派

79

〈自制力最低〉只要我喜歡有什麼不可以的衝動派

81

4. 積極思考力最《高↑↓低》的人

83

〈積極思考力最高〉心情好就好型

83

〈積極思考力最低〉悶悶不樂的悒鬱族

85

5. 溝通能力最《高↑↓低》的人

88

〈溝通能力最高〉嘴巴甜的嬌嬌女 88

〈溝通能力最低〉不知道向對方示愛的方法 90

第4章 各種戀愛EQ類型的建議

1. 你是屬於哪種EQ類型？ 94

從EQ圖中來探索你所屬的類型 94

◎你的戀愛EQ類型屬於哪一型？ 96

A 令男人感到疲累的堅強型 98

對方懦弱的地方也要一併予以認同 101

B 以自我為中心的嬌嬌女型 103

練習將對方的感情轉化成「自己的感受」 106

C 到頭來只是白忙一場的鞠躬盡瘁型 108

發現自己內心的真實感受 110

D 對愛情猶豫不決、恐懼不已型 113

兵來將擋水來土掩立定自己的因應對策 114

E 好高騖遠、自視甚高型 118

培養喜歡他人的心情 120

F 容易被騙的好好小姐型 123

當個能自得其樂的女人吧！ 124

G 老是冷冷淡淡的冷酷型 128

請試著與自己的心對話 130

H 以朋友關係結束型 133

不要害怕和喜歡的人變得更親密 134

I 無法從單戀突破發展型 138

試著將自己高興的狀態原原本本地表現出來 140

J 歷盡滄桑型 143

向「分散危險型」的戀愛說再見吧！ 144

2. 戀愛EQ類型的傾向與對策 148

即使是正的大五角型，在戀愛時仍大意不得 148

小型五角形的人對人生的真實感請再生動一些 149

戀愛EQ能力如果不加以磨練會日漸衰退 150

第5章 依他所屬的類型展開的攻略法

1. 知道對方所屬的戀愛類型 154

2. 對方的特徵類型、戀愛類型的判定 156

1. 自我認知力高的他的特徵 157 156

2. 自我認知力低的他的特徵 157

3. 共鳴力高的他的特徵 158

4. 共鳴力低的他的特徵 160

5. 自制力高的他的特徵 161

6. 自制力低的他的特徵 162

7. 積極思考力高的他的特徵 163

8. 積極思考力低的他的特徵 164

9. 溝通能力高的他的特徵 165

10. 溝通能力低的他的特徵 166

3. 引出他的優點，包容他的缺點 168

針對他所屬的類型的攻略方法 168

1. 讓人狠不下心的撒嬌型

170

2. 很誠實但是不太靈光的害羞型

172

3. 志向遠大的菁英分子型

174

4. 「跟我來」的大男人主義型

176

5. 值得讓人依靠的團隊指揮型

178

6. 任性的藝術家型

180

7. 裝出一副對女人沒興趣的個中好手型

182

8. 淘氣愛玩型

184

9. 老把事情往自己身上攬的歹命型

186

10. 一個人也玩得很開心的我行我素型

188

4. 和你的戀愛EQ類型屬性相合、不合的他

屬性相合的他可以幫自己提升不太高的EQ

190

同樣的EQ項目都低的二人

191

A 「討厭懦弱的男人」令男人疲累的堅強型

193

B 「你的眼中只能有我一個人」自我為中心的嬌嬌女

第6章 提昇EQ向戀愛挑戰

忠於自己談一場戀愛

- 1. 發現「我喜歡他」的這種情緒 202
- 2. 轉換一下自己的情緒試著掌握對方的感情 206
- 3. 對他的情緒做出明顯的反應 210
- 4. 不要再自怨自艾，坦白地將自己的感情傳達給對方 211
- 5. 準備一些激勵自我的話語 215
- 6. 「如果能這樣子的話就太幸福了」懷有此種思考模式 217
- C 「全都是爲了他」到頭來白忙一場的鞠躬盡瘁型 195
- D 「我會不會被甩掉」對愛情猶豫不決、恐懼不已型 195
- E 「希望飛上枝頭當鳳凰」好高騖遠、自視甚高型 196
- F 「我的男人運真差」容易被騙的好好小姐型 197
- G 「愛情終究是……」老是冷冷淡淡的冷酷型 197
- H 「爲什麼老是做蠢事？」以朋友關係結束型 198
- I 「還是保持原狀好了！」無法從單戀突破發展型 198
- J 「下一個男人也許會更好」歷盡滄桑型 199

第一章

心理智能EQ指數



1. 「EQ」到底是什麼？

❖ EQ就是心的力量

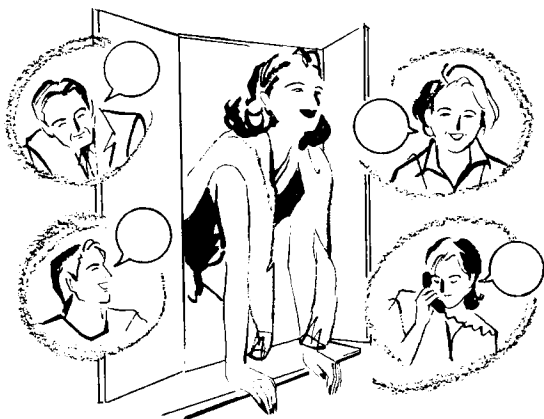
IQ高，偏差值高並不代表其人生就過得比較幸福快樂。也有那種一流大學畢業、進入一流大企業任職，結果其在公司裡的快樂度、個人生活過得並不怎麼樣。這種人的生活是否幸福和IQ高或低根本就是二回事。

而且，這個世界越來越複雜，我們必須面對戀愛、結婚、公司、社會等各式各樣錯縱複雜的人際關係。

假使把公司和學校看成是同一種人際關係，我們仍然要面對嫉妒、自卑或是因為溝通不良所產生的誤會等，數也數不清令自己的心紊亂不已的漩渦之中。

而且，好不容易才辛苦建立的友誼、費盡九牛二虎之力才開花結果的愛情，仍有許許多多的人失去這些辛勤建立的成果。

事實上，每一種情況裡都有一處「這裡最爲重要」的關鍵點。不管是事業還是



愛情，在這些關鍵性的場面上該說些什麼話？該採取什麼樣的態度？對你的人生有很大的影響。

而唯一能做決定的就是你的心。有的人對自己的心意十分堅定，也能將自己的真心真意真實地傳達給對方知道；但有些人卻偏偏說了一些口是心非的話，以至於失去重要的朋友而後悔不已。

有的時候則是因為一時說了些有違自己心意的話，結果對朋友造成相當大的傷害。

有的時候則是不了解對方的真正心情胡亂扯了一大堆閒話，對安慰對方情緒反而幫了倒忙。