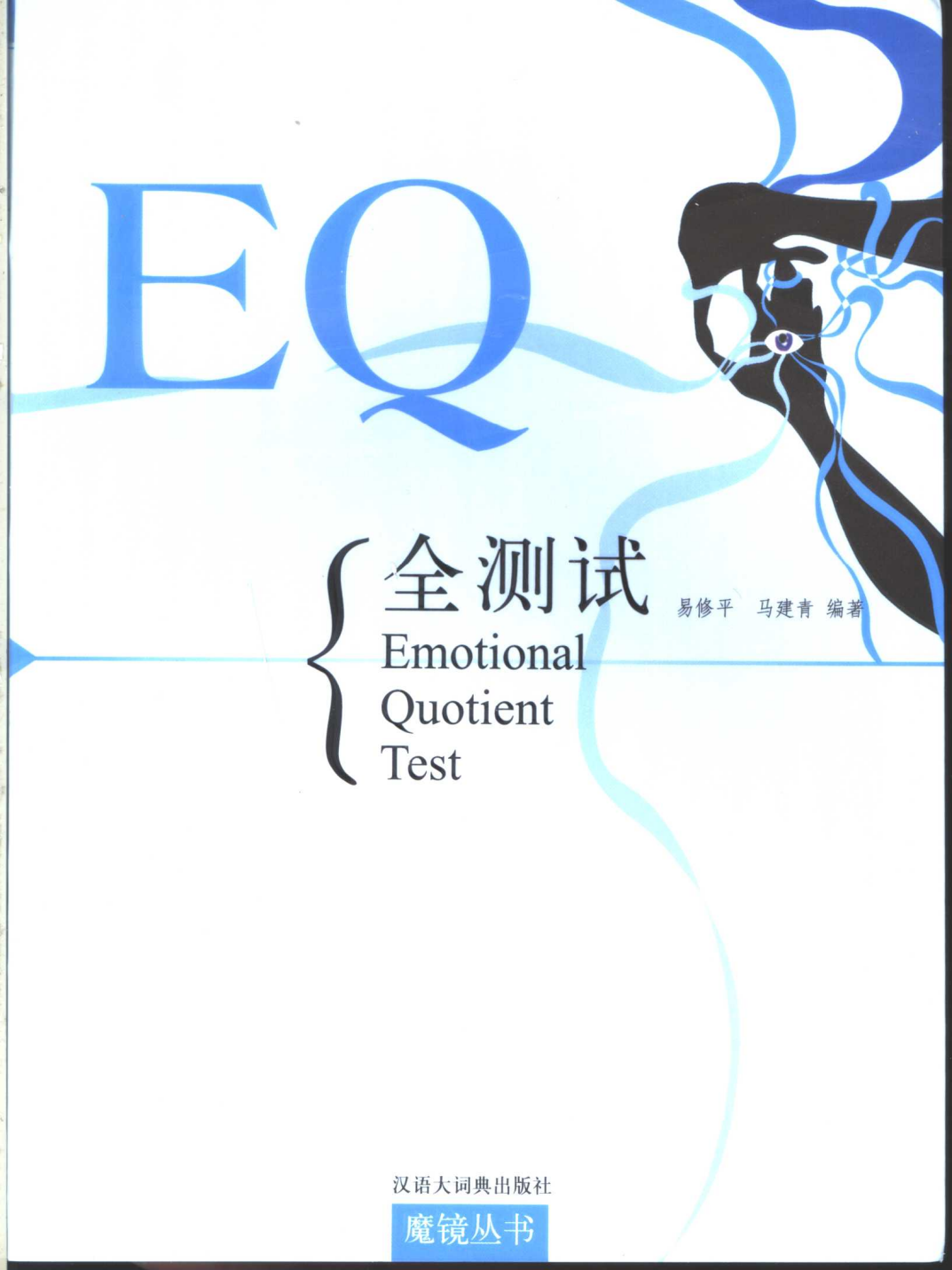




EQ

全测试

易修平 马建青 编著

Emotional
Quotient
Test

汉语大词典出版社

魔镜丛书

EQ



全测试

易修平 马建青 编著

Emotional
Quotient
Test

图书在版编目(CIP)数据

EQ 全测试/易修平,马建青编著. —上海:汉语大词典出版社,2003.10

(“魔镜”丛书)

ISBN 7-5432-0930-6

I . E... II . ①易...②马... III . 情商—心理测验
IV . C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073285 号

责任编辑 吴文娟

封面设计 王培琴

内文版式 胡 枫

技术编辑 徐雅清

EQ 全 测 试

易修平 马建青 编著

世 纪 出 版 集 团 出版、发行
汉语大词典出版社

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

各地新华书店经销

上海交大印务有限公司印刷

开本 850×1168mm 1/32 印张 8.5 字数 198 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数: 0 001-5 100

ISBN 7-5432-0930-6/G·440

定价:20.00 元

如有质量问题,请与公司管理部联系。T:54742915

序

童话《白雪公主》里那个面若桃李却心如蛇蝎的王后常常会对着镜子发问：“魔镜，魔镜，谁是世上最美丽的女人。”问话里饱含了无尽的骄傲与自得，却终究透露出几分底气不足，已然艳压群芳，已然贵为王后，同样的问题却忍不住要一问再问——一再自以为是的人心里大概也都深藏着一个存放不安与惶惑的黑洞吧。行走在都市街头的衣着光鲜、步履匆忙的男男女女，个个武装得目光坚定，士气高昂，但说不定在夜阑人静之时，也都在暗自疑惑着：我够聪明吗？我性感吗？我有过人之处吗？我的生活质量高吗？我会成为成功者吗……

高速发展的社会为怀有不同梦想却都同样渴望着实现自我的现代人提供了众多机会，而迈向未来的第一步也许应该从全面充分地了解自己开始。现实中的人自然无法向童话里的魔镜发问，但人类在不屈不挠地探索外部世界的未知领域的同时，也在层层深入地破解着有关自身的种种玄机，发掘着自己内在的种种可能。呈现在你面前的这套丛书就为你提供了一整套测评工具，通过书中的问卷和测试，你可以掌握自己的 IQ（智商）、EQ（情商）、FQ（财商）、SQ（性商）水平，评估自己的职业素质、生活质量、受欢迎程度……

也许你以为对自己已经足够了解，也许你觉得自己全无过人之处，OK，来做做书里的这些测试，从多个不同的角度，来将对自己的认知向更纵深更细致处拓展的过程定会让你有许多新的收获。你甚至可能据此发现自己内心深处隐藏的需求与个性品格中沉睡的部分，让你充满惊喜，如同看到自己的一切纤毫毕现地

被魔镜显影。正是在这个意义上,我们将这套书定名为“魔镜丛书”。

当然,你可能不是世上最智慧、最有人缘、最成熟、最坚强、最有毅力、最……的人,但,有什么关系,你有着如此多的长处与优势,也许貌似平庸做事却如艺术家般精致细腻,也许马马虎虎却极富创造力,也许拙于言辞却观察力惊人,也许行动迟缓却耐性十足,也许不够果断却善于沟通,也许缺乏韧性却富有感染力……所有如夜空中的星星一般闪闪发亮的众多细小优点连同缺点一起令你独一无二,别具魅力。罗素说过,参差不齐乃幸福之源,而与他人的不同也许正是每个人建立自信的基石。

对自己客观而全面的认知当然还有着多方面的意义,例如可以帮助你根据自己的特点思路清晰地确定发展方向,扬长避短地制订未来规划,有的放矢地研究事业与爱情的攻略,设计个性化的精彩人生……但当然,你也可以为了一些相对比较轻松的理由来做这些测试,例如让你在看人识己时显得高人一等,或者,仅仅只是为了发现的快乐。

愿魔镜折射的智慧之光照亮你的心。

编者

2003年9月



目 录

■序	1
----------	---

一、EQ 综合测试

标准 EQ 测试	3
EQ 心理发展状态测试	11
个人风格测评	21
大脑工作能力测试	29

二、气质与个性测试

气质类型自我测试	41
高级神经活动类型测验	52
性格类型测试	58
人格特质测评	82

三、情绪测试

情绪类型自测	105
情绪健康度测试	112
情绪安全感量表	118

你是感情用事的人吗?	129
------------------	-----

四、意志测试

意志力自测	135
有恒性测试	144
倔强性测试	148
忍耐性测试	152

五、自信与自尊测试

自信程度测试	159
安全感测试	166
自卑感原因测试	172
害羞心理测试	179

六、动机欲求测试

你的野心有多大?	185
竞争意识与素质测试	190
好奇心测试	197
创新欲望与素质测试	201

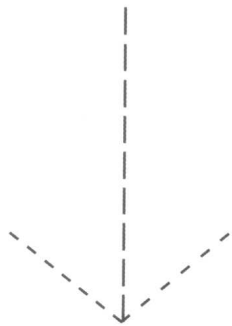
七、协调适应性测试

心理社会适应性测试	207
-----------------	-----

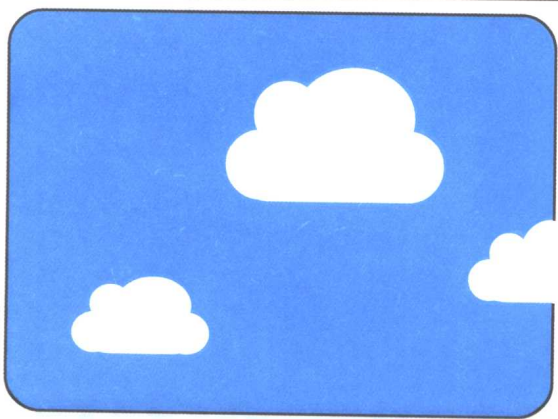
应变能力测试	215
心理应对能力测试	221
难题处置能力测试	228
日常生活适应能力测试	231

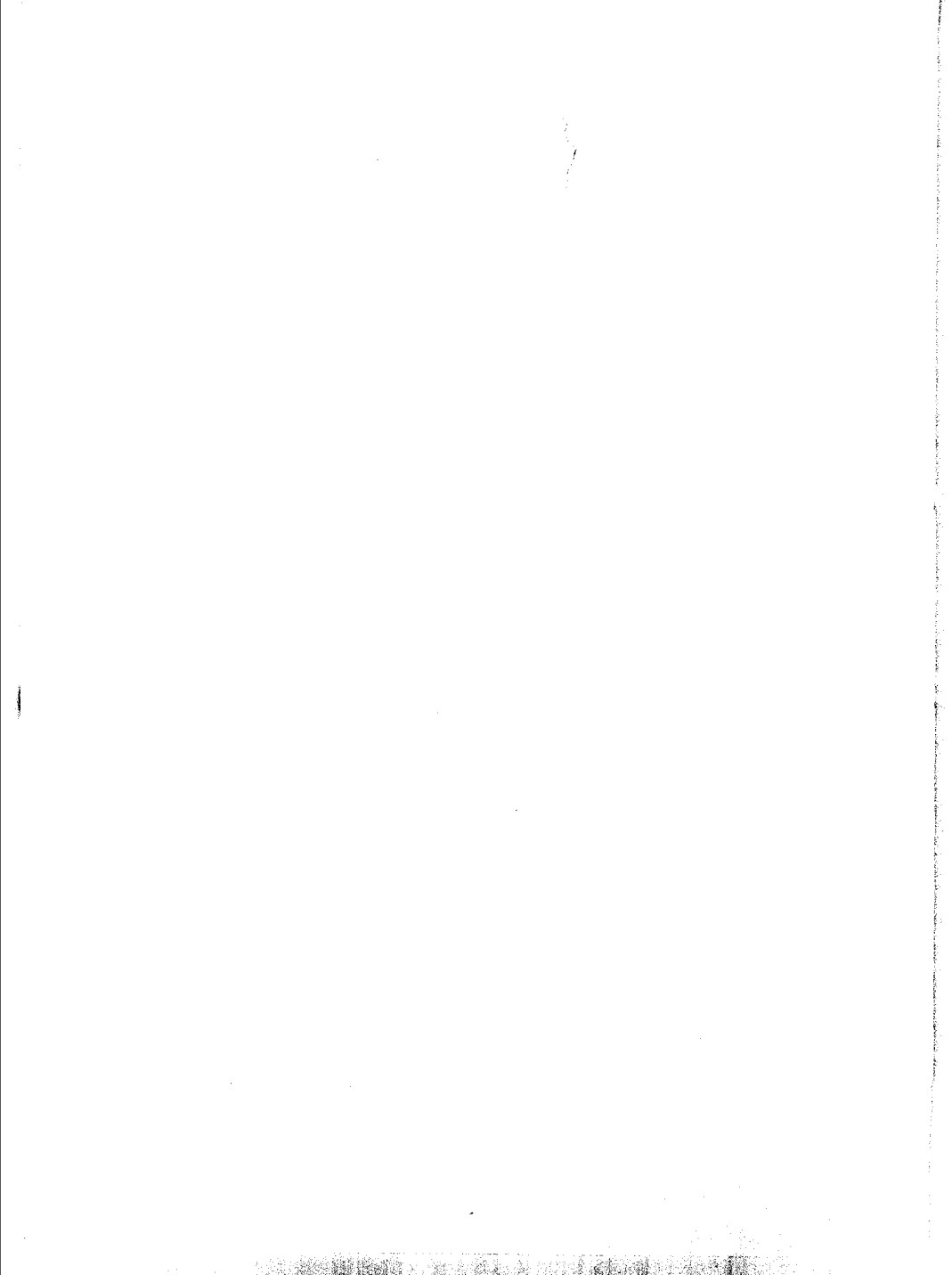
八、心理成熟度测试

心理年龄测试	237
人格成熟度测试	243
逆境智商(AQ)测试	252
责任感测试	256



EQ综合测试 >>>>





标准 EQ 测试



指导语：情商(EQ, Emotional Quotient)是指个人对情绪情感的认知、表达、控制、调适、运用和移情等多方面的能力；它在现实生活中往往影响到智能的发挥、决策的作出、社会交往与合作、对挫折的承受以及身心健康。现代心理学认为，高EQ的人，在自信心、人际关系、婚姻生活、工作表现、事业发展、人生境界等多方面，都比较容易取得令人满意的成就。凡期望在人生道路上获得成功者，智商(IQ)水平固然重要，同等重要甚至更重要的是要具有高情商(EQ)，这已经为众多心理学研究和成功人士的案例所证实。

你关心过自己的情商状况吗？本问卷是一组综合性测试情商的问题，你不妨试试，以便对自己有更进一步的了解。这里的回答没有正确与错误之分，请根据你的实际情况与真实想法，用最快的时间在三种选项中作出选择。

1. 对自己的性格类型有比较清晰的了解？
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
2. 无法确知自己是在为何生气、高兴、伤心或忌妒？
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
3. 知道自己在什么样的情况下容易发生情绪波动？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

4. 即使有生气、高兴、伤心或忌妒的事也不愿或不能表达出来？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

5. 懂得从他人的言谈与表情中自己的情绪变化？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

6. 情绪起伏很大，自己都不了解是为什么？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

7. 有扪心自问的反思习惯？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

8. 不知道自己的感情是脆弱还是坚强？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

9. 性情不够开朗，很少展露笑容？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

10. 很难找到表达情绪的适当方式，要么表示愤怒，要么隐忍或委曲？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

11. 遇有不顺心的事能够抑制自己的烦恼？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

12. 情绪波动起伏，往往不能自控？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

13. 遇到意想不到的突发事件，能够冷静应对？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

14. 精神处于紧张状态,不能自我放松?

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

15. 受到挫折或委屈,能够保持能屈能伸的乐观心态?

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

16. 对自己期望很高,达不到标准时会很生气或发脾气?

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

17. 出现感情冲动或发怒时,能够较快地“自我熄火”?

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

18. 做什么事都很急,觉得自己属于耐不住性子的人?

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

19. 听取批评意见包括与实际情况不符的意见时,没有耿耿于怀或不乐意?

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

20. 对人对事不喜欢深思熟虑,主张“跟着感觉走”?

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

21. 在人生道路上的拼搏中,相信自己能够成功?

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

22. 不愿尝试所谓新事物,对自己不会的事情会感到无聊、低级趣味?

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

23. 决定了要做的事不轻言放弃？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

24. 一次想做很多事，因此显得不够专心？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

25. 工作或学习上遇到困难，能够自我鼓励克服困难？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

26. 对于自己该做的事，很难主动地负责到底？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

27. 相信“失败乃成功之母”？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

28. 没必要要求自己什么，觉得自己做不到的事不如干脆放弃？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

29. 办事出了差错自己总结经验教训，不怨天尤人？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

30. 不敢担任新的职责，因为怕自己会犯错？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

31. 对同学、同事们的脾气性格有一定的了解？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

32. 在意别人对自己的看法，生活无法轻松自在？

A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

33. 经常留意自己周围人们的情绪变化?
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
34. 当别人提出问题时会不知怎样回答才让人满意?
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
35. 与人交往时知道怎样去了解 and 尊重他人的情感?
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
36. 与人相处时不善于了解对方的想法或怎样看待事物?
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
37. 能够说出亲人和朋友各自的一些优点和长处?
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
38. 触痛别人或伤及别人的感情时自己不能觉察?
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
39. 不认为参加社交活动是浪费时间?
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
40. 别人的感受是什么对我来说没有必要去考虑?
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
41. 没有不愿同他人合作的心态?
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

42. 对单位、学校及家庭既定的制度规则不能照章行事？
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
43. 见到他人的进步和成就没有不高兴的心情？
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
44. 对有约在先的事，无法履行兑现，或草率了事？
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
45. 与人共事懂得不能“争功于己，诿过于人”？
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
46. 担心自己的意见或建议不好时，宁愿随声附和？
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
47. 与人相处能够“严于律己，宽以待人”？
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
48. 别人不同意自己的意见时就会表现出不满，或避而远之？
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
49. 知道失信和欺骗是友谊的大敌？
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。
50. 觉得委曲求全是解决矛盾的好方法？
A. 总是。 B. 有时。 C. 从不。

记分:

自我情绪认知				情绪调控				自我激励				他人情绪认知				人际关系管理			
题号	A	B	C	题号	A	B	C	题号	A	B	C	题号	A	B	C	题号	A	B	C
1	2	1	0	11	2	1	0	21	2	1	0	31	2	1	0	41	2	1	0
2	0	1	2	12	0	1	2	22	0	1	2	32	0	1	2	42	0	1	2
3	2	1	0	13	2	1	0	23	2	1	0	33	2	1	0	43	2	1	0
4	0	1	2	14	0	1	2	24	0	1	2	34	0	1	2	44	0	1	2
5	2	1	0	15	2	1	0	25	2	1	0	35	2	1	0	45	2	1	0
6	0	1	2	16	0	1	2	26	0	1	2	36	0	1	2	46	0	1	2
7	2	1	0	17	2	1	0	27	2	1	0	37	2	1	0	47	2	1	0
8	0	1	2	18	0	1	2	28	0	1	2	38	0	1	2	48	0	1	2
9	2	1	0	19	2	1	0	29	2	1	0	39	2	1	0	49	2	1	0
10	0	1	2	20	0	1	2	30	0	1	2	40	0	1	2	50	0	1	2
总计得分				总计得分				总计得分				总计得分				总计得分			

情商总评:将五个分项得分相加即为总体 EQ 指数。

解析:

81 ~ 100 分:

EQ 水平较高,情绪稳定,乐观自信,客观冷静,人际交往、处理问题及社会适应能力较强,是一种积极健康的心理状态。

41 ~ 80 分:

EQ 水平居中,尚需保持和发扬优势面,克服不足,不断提高。