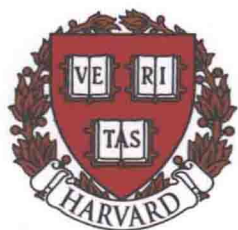


学历是铜牌，能力是银牌，人脉是金牌，**思维是王牌**

哈佛 思维课



尼尔斯◎著

情商自测

认识、修养、恋爱、家庭、交际、财智六大情商品质
全面评价情商指数，提升情商能力，奠定成功基石





哈佛思维课

情商自测

尼尔斯◎著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

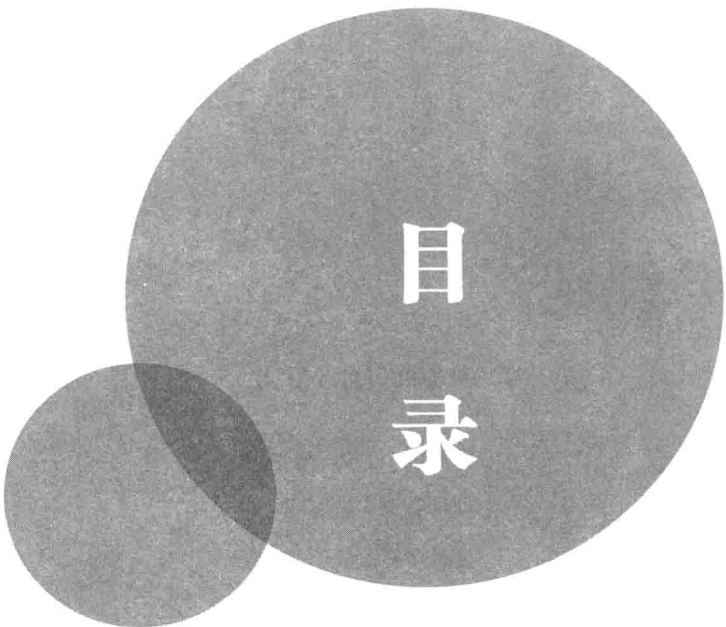
哈佛思维课. 情商自测 / 尼尔斯著. -- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2014

ISBN 978-7-5399-7717-1

I. ①哈… II. ①尼… III. ①思维方法—通俗读物②情商—通俗读物 IV. ①B804.49 ②B842.6-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 213570 号

书 名	哈佛思维课. 情商自测
作 者	尼尔斯
出版统筹	黄小初 周亚林
选题策划	王 蒙 冀海波
责任编辑	姚 丽
责任监制	刘 巍 江伟明
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京建泰印刷有限公司
开 本	690×980毫米 1/16
字 数	200千字
印 张	17.5
版 次	2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-7717-1
定 价	36.00元

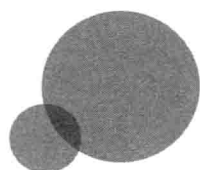
(江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换)



目录

第一章 认识能力自我测试

正确认识自己的情绪	002
测出你的情绪类型	007
情绪稳定性测试	014
你善于表达情感吗	017
你的性格偏向哪方面	022
你是一个果断的人吗	026
你是一个爱慕虚荣的人吗	029
测测你的性格类型	032
6 道题测出你的性格缺陷	036
你敢说你没有抑郁症吗	039

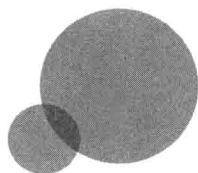


第二章 修养能力自我测试

你是一个有修养的人吗	044
你具有审美素养吗	050
你是个有责任感的人吗	055
你是一个成熟的人吗	058
你能控制愤怒吗	064
你是很理智的人吗	070
你感受到的压力大吗	074
你能承受多大的压力	078
你会很好的调节压力吗	081

第三章 恋爱能力自我测试

你的恋爱观正确吗	090
你和恋人情投意合吗	095
你们是如何相遇的	097
你的最佳求爱时机是何时	101
你的恋爱成功率高吗	105
你面临分手的危机吗	108
你具备被爱的潜质吗	112
你对自己的形象满意吗	116
你的形象受女性关注吗	123



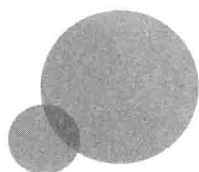
你的形象受男人关注吗	131
------------	-----

第四章 家庭关系自我测试

夫妻关系的现状	136
你的婚姻观正确吗	140
你的婚姻稳定吗	142
你的“醋劲”有多大	148
你的性观念是怎么样的	150
你的家庭会出现第三者吗	159
孩子眼中的你合格吗	163
你能正确的教育孩子吗	166

第五章 交际能力自我测试

你是交际能手吗	172
你具备熟练的社交技巧吗	175
你有社交恐惧症吗	178
你和陌生人相处的能力如何	181
你会与“怪人”相处吗	184
你给人的第一印象如何	187
从细节看出你的“人际圈”	191



你拥有好人缘吗	194
交际中你有敌对情绪吗	199
在交往中你多疑吗	203
你的社会共感能力怎么样	206

第六章 财商能力自我测试

你的理财能力怎么样	214
你的“百万富翁”梦会实现吗	217
你的发财梦会实现吗	220
测测你的目标职业倾向	222
你未来会从事什么职业	225
在企业中你有号召力吗	240
你的商业风险意识怎么样	246
你的职场竞争力强吗	254
你适合做企业总裁吗	262

第一章

认识能力自我测试



生活中，任何一个想要有所作为的人，首先都要对自己有一个正确的认识。如了解自己的情绪类型，清楚自己的性格缺陷，因为只有这样，才能扬长避短，实现心中的梦想。总之，唯有打开“自我之门”，正确地认识自己，并不断地完善自己，超越自己，才能实现一个又一个目标，从而实现自己的人生价值。

正确

认识自己的情绪



测试说明

你能正确地认识自己的情绪吗？赶快进行下面的测试吧，通过测试你就会知道答案了。请你在A、B、C三个选项中，选出与你情况最相符的一项。



测试题

1. 心情烦躁时，你知道是什么事情引起的吗？
 - A: 很少知道
 - B: 基本知道
 - C: 有时知道
2. 有人突然出现在你身后时，你的反应是：
 - A: 感受到强烈的惊吓
 - B: 很少感受到惊吓
 - C: 有时感受到惊吓
3. 你完成一项工作或学习任务时，你感到轻松快乐吗？
 - A: 没什么特别的感觉

B: 经常有这种体验

C: 有时有这种体验

4. 你与他人发生口角或关系紧张时，你能体会到自己的不快吗？

A: 能够

B: 不能够

C: 说不清楚

5. 你认真地从事某项活动时，你知道这是你的兴趣使然吗？

A: 知道

B: 不知道

C: 很少知道

6. 在你的生活中，你遇到过令你非常烦的人吗？

A: 遇到过

B: 没遇到过

C: 说不清楚

7. 你与家人或亲朋好友在一起的时候，你感到幸福和快乐吗？

A: 感觉不到

B: 说不清楚

C: 是的

8. 假如别人有意为难你，你感觉如何？

A: 没什么感觉

B: 觉得不舒服

C: 感到气愤

9. 如果你排队买东西等了很长时间，有人插到你前面，你感觉如何？

A: 感到很愤怒

B: 觉得不舒服

C: 没什么感觉

10. 如果有人用刀子威胁你把所有的钱交出来，你会感到害怕吗？

A: 不害怕

B: 害怕

C: 也许害怕

11. 别人赞扬你的时候，你会感到高兴吗？

A: 说不清楚

B: 愉快

C: 不愉快

12. 你遇到过非常令你佩服和尊敬的人吗？

A: 遇到过

B: 说不清楚

C: 没有遇到过

13. 如果你错怪了他人，事后你感到内疚吗？

A: 不知道

B: 后悔

C: 不后悔

14. 假如你认识的一个人低级庸俗，但却好为人师，你会瞧不起他吗？

A: 不知道

B: 是的

C: 不会

15. 假如你不得不与你深爱的人分手时，你会感到伤心痛苦吗？

A: 说不清楚

B: 肯定会

C: 不会



评分标准

选项 题号 得分	A	B	C	选项 题号 得分	A	B	C
1	1	3	2	9	3	1	2
2	3	1	2	10	1	3	2
3	1	3	2	11	2	3	1
4	3	1	2	12	3	2	1
5	3	1	2	13	2	3	1
6	3	2	1	14	2	3	1
7	3	2	1	15	2	3	1
8	3	1	2				



诊断结果

15——25分：你是一个情绪麻木的人，很少有情绪的变动，对喜、怒、哀、乐等基本的情绪没有明确的区分。一般情况下，你很冷漠，不能与人进行正常交流。

26——35分：你能够识别自己情绪的变动，但不能区分一些性质相似的情绪。

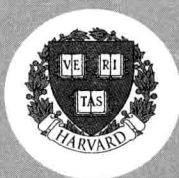
36——45分：你很敏感，能够准确地识别自己细微的情绪变化，而且能意识到情绪变化的原因。

测出 你的情绪类型



测试说明

你想知道自己属于何种情绪类型吗？不妨做一做下面的测试。根据实际情况选出最符合你的答案。



测试题

1. 假如让你选择，你更喜欢：
 - A：同许多人一起工作并亲密接触
 - B：和一些人一起工作
 - C：独自工作
2. 当为解闷而读书时，你喜欢：
 - A：读史书、秘闻、传记类
 - B：读历史小说、“社会问题”小说
 - C：读幻想小说、荒诞小说
3. 你对恐怖电影反应如何？
 - A：不能忍受

哈佛思维课：情商自测

B: 害怕

C: 很喜欢

4. 生活中，你与以下哪种情况与你相符：

A: 很少关心他人的事

B: 关心熟人的生活

C: 爱听新闻，关心别人的生活细节

5. 当你一个人到外地时，你会：

A: 为亲戚们的平安感到高兴

B: 陶醉于自然风光

C: 希望去更多的地方

6. 你看电视剧时会哭或觉得想哭吗？

A: 经常

B: 有时

C: 从不

7. 路上遇见朋友时，你通常是：

A: 点头问好

B: 微笑、握手和问候

C: 拥抱他们

8. 假如在飞机上有个烦人的陌生人要你听他讲自己的经历，你会怎样：

A: 显示你颇有同感

B: 真的很感兴趣

- C: 打断他，做自己的事
9. 你想过给报纸的问题专栏写稿吗？
- A: 绝对没想过
- B: 有可能想过
- C: 想过
10. 当别人问你的个人隐私时，你会怎样？
- A: 感到不快活和气愤，拒绝回答
- B: 平静地说出你认为适当的话
- C: 虽然不快，但还是回答了
11. 你在咖啡店里要了杯咖啡，这时发现邻座有一位姑娘在哭泣，你会怎样？
- A: 想说些安慰话，但却羞于启口
- B: 问她是否需要帮助
- C: 换个座位远离她
12. 在朋友家聚餐之后，朋友和其爱人激烈地吵了起来，你会怎么做？
- A: 觉得不快，但无能为力
- B: 马上离开
- C: 尽力为他们排解
13. 你一般会在什么情况下送礼物给朋友：
- A: 仅仅在新年和生日
- B: 全凭兴趣

C：在觉得有愧或忽视了他们时

14. 一个刚认识的人对你说了些恭维奉承话，你会怎样？

A：感到窘迫

B：谨慎地观察对方

C：非常喜欢听，并开始喜欢对方

15. 假如你因家事不快，上班时你会：

A：继续不快，并显露出来

B：工作起来，把烦恼丢在一边

C：尽量理智，但仍因压不住而发脾气

16. 生活中的一个重要关系破裂了，你会：

A：感到伤心，但尽可能正常生活

B：至少在短暂时间内感到痛心

C：无可奈何地摆脱忧伤之情

17. 一只迷路的小狗闯进你家，你会：

A：收养并照顾它

B：扔出去

C：想给它找个主人，找不到就让它安乐死

18. 对于信件或纪念品，你会：

A：刚收到时便无情地扔掉

B：保存多年

C：两年清理一次