



标准EQ测试

报告组成

标准情商【EQ】测试

3

女 / 25

2023年4月6日

前言



标准情商【EQ】测试

评估说明

EQ情绪商数是一个度量情绪能力的指标。情商不同于智商，它不是天生注定的，而是5种可以学习的能力组成。美国心理学家认为，情商包括以下几个方面的内容：

- (1) 是认识自身的情绪，只有认识自己，才能成为自己生活的主宰；
- (2) 是能妥善管理自己的情绪，即能调控自己；
- (3) 是自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发；
- (4) 是认知他人的情绪，这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；
- (5) 是人际关系的管理，即领导和管理能力。

高情商者能是清醒地把握自己的情感，敏锐感受并有效反馈他人情绪变化的人。情商决定了我们怎样才能充分而又完善地发挥我们所拥有的各种能力。通常，在大型企业公司的面试上，都会测试情商。情绪智慧，指人的乐观与悲观，急躁与冷静，大胆与恐惧，沉思与直觉等情绪反应的程度。

你的得分示意图



EQ综合评估

你的EQ较低

你常常不能控制自己，极易被自己的情绪所影响。

很多时候，你容易被激怒、动火、发脾气，这是非常危险的信号——你的事业可能会毁于你的急躁！对于此，最好的解决办法是能够给不好的东西一个好的解释，保持头脑冷静，使自己心情开朗，正如富兰克林所说：“任何人生气都是有理由的，但很少有令人信服的理由。”