

情緒智商測試問卷

歐洲流行的測試題，可口可樂公司、麥當勞公司、諾基亞公司等世界 500 強眾多企業，曾以此為員工 EQ 測試的範本。幫助員工瞭解自己的 EQ 狀況。共 33 題，測試時間 25 分鐘，最大 EQ 為 174 分。請準備好紙和筆，自己平時是怎樣的反映就怎樣回答，不要刻意。這樣的成績才真實有效。

第 1~9 題：

請從下面的問題中，選擇一個和自己最切合的答案，但要盡可能少選中性答案。

1. 我有能力克服各種困難：____ A、是的 B、不一定 C、不是的
2. 如果我能到一個新的環境，我要把生活安排得：____ A、和從前相仿 B、不一定 C、和從前不一樣
3. 一生中，我覺得自己已達到我所預想的目標：____ A、是的 B、不一定 C、不是的
4. 不知為什麼，有些人總是回避或冷淡我：____ A、不是的 B、不一定 C、是的
5. 在大街上，我常常避開我不願打招呼的人：____ A、從未如此 B、偶爾如此 C、有時如此
6. 當我集中精力工作時，假使有人在旁邊高談闊論：____ A、我仍能專心工作 B、介於 A、C 之間
C、我不能專心且感到憤怒
7. 我不論到什麼地方，都能清楚地辨別方向：____ A、是的 B、不一定 C、不是的
8. 我熱愛所學的专业和所從事的工作：____ A、是的 B、不一定 C、不是的
9. 氣候的變化不會影響我的情緒：____ A、是的 B、介於 A、C 之間 C、不是的

第 1~9 題，每回答一個 A 得 6 分，回答一個 B 得 3 分，回答一個 C 得 0 分。計____分。

第 10~16 題：請如實選答下列問題，將答案填入右邊橫線處。

10. 我從不因流言蜚語而生氣：____ A、是的 B、介於 A、C 之間 C、不是的
11. 我善於控制自己的面部表情：____ A、是的 B、不太確定 C、不是的

12. 在就寢時，我常常： ____

A、極易入睡 B、介於 A、C 之間 C、不易入睡

13. 有人侵擾我時，我： ____

A、不露聲色 B、介於 A、C 之間 C、大聲抗議以泄己憤

14. 在和人爭辯或工作出現失誤後，我常常感到震顫，

精疲力竭，而不能繼續安心工作： ____

A、不是的 B、介於 A、C 之間 C、是的

15. 我常常被一些無謂的小事困擾： ____

A、不是的 B、介於 A、C 之間 C、是的

16. 我寧願住在僻靜的郊區，也不願住在嘈雜的市區： ____

A、不是的 B、不太確定 C、是的

第 10~16 題，每回答一個 A 得 5 分，回答一個 B 得 2 分，回答一個 C 得 0 分。計 ____ 分。

第 17~25 題：在下面問題中，每一題請選擇一個和自己最切合的答案，同樣少選中性答案。

17. 我被朋友、同事起過綽號、挖苦過： ____

A、從來沒有 B、偶爾有過 C、這是常有的事

18. 有一種食物使我吃後嘔吐： ____

A、沒有 B、記不清 C、有

19. 除去看見的世界外，我的心中沒有另外的世界： ____

A、沒有 B、記不清 C、有

20. 我會想到若干年後有什麼使自己極為不安的事： ____

A、從來沒有想過 B、偶爾想到過 C、經常想到

21. 我常常覺得自己的家庭對自己不好，

但是我又確切地知道他們的確對我好： ____

A、否 B、說不清楚 C、是

22. 每天我一回家就立刻把門關上： ____

A、否 B、不清楚 C、是

23. 我坐在小房間裏把門關上，但我仍覺得心裏不安： ____

A、否 B、偶爾是 C、是

24. 當一件事需要我作決定時，我常覺得很難： ____

A、否 B、偶爾是 C、是

25. 我常常用拋硬幣、翻紙、抽籤之類的遊戲來預測凶吉： ____

A、否 B、偶爾是 C、是

第 17~25 題，每回答一個 A 得 5 分，回答一個 B 得 2 分，回答一個 C 得 0 分。計____分。

第 26~29 題：下麵各題，請按實際情況如實回答，僅須回答“是”或“否”即可，在你選擇的答案下打 “v”

26．為了工作我早出晚歸，早晨起床我常常感到疲憊不堪： 是_____ 否_____

27.在某種心境下,我會因為困惑陷入空想,將工作擱置下來: 是_____ 否_____

28.我的神經脆弱,稍有刺激就會使我戰慄: 是_____ 否_____

29.睡夢中,我常常被噩夢驚醒： 是_____ 否_____

第 26~29 題，每回答一個“是”得 0 分，回答一個“否”得 5 分。計____分。

第 30~33 題：本組測試共 4 題，每題有 5 種答案，請選擇與自己最切合的答案，在你選擇的答案下打 “v”。

答案標準如下：

1 從不 2 幾乎不 3 一半時間 4 大多數時間 5 總是

30．工作中我願意挑戰艱巨的任務。 1 2 3 4 5

31．我常發現別人好的意願。 1 2 3 4 5

32．能聽取不同的意見，包括對自己的批評。 1 2 3 4 5

33．我時常勉勵自己，對未來充滿希望。 1 2 3 4 5

第 30~33 題，從左至右分數分別為 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。計____分。

【參考答案及計分評估】：

計分時請按照記分標準，先算出各部分得分，最後將幾部分得分相加，得到的那一分值即為你的最終得分。

總計為_____分。

【對照】

測試後如果你的得分在 90 分以下，說明你的 EQ 較低，你常常不能控制自己，你極易被自己的情緒所影響。很多時候，你容易被擊怒、動火、發脾氣，這是非常危險的信號——你的事業可能會毀於你的急躁，對於此，最好的解決辦法是能夠給不好的東西一個好的解釋，保持頭腦冷靜，使自己心情開朗，正如佛蘭克林所說：“任何人生氣都是有理的，但很少有令人信服的理由。”

如果你的得分在 90～129 分，說明你的 EQ 一般，對於一件事，你不同時候的表現可能不一，這與你的意識有關，你比前者更具有 EQ 意識，但這種意識不是常常都有，因此需要你多加注意、時時提醒。

如果你的得分在 130～149 分，說明你的 EQ 較高，你是一個快樂的人，不易恐懼擔憂，對於工作你熱情投入、敢於負責，你為人更是正義正直、同情關懷，這是你的優點，應該努力保持。

如果你的 EQ 在 150 分以上，那你就是個 EQ 高手，你的情緒智慧不但是你事業的阻礙，更是你事業有成的一個重要前提條件。

來源：<http://www.iqeq.com.cn/>

參考了你的測驗結果，你期望自己有什麼突破和成長呢？可以跟你的守望者分享一下。
