

# 《情商心理学测试》

## 图书基本信息

书名：《情商心理学测试》

13位ISBN编号：9787509005996

10位ISBN编号：750900599X

出版时间：1970-1

出版社：当代世界

作者：张笑恒

页数：258

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《情商心理学测试》

## 前言

生活中，我们会注意到一些奇怪的现象，比如他是大学毕业，你也是大学毕业，甚至你是硕士或者博士，但为什么你在事业上感觉不到成功，甚至是在生活上也不成功，而他却风生水起，一帆风顺呢？其实，成功与不成功，除了智商，还有一个更为关键的参照元素——情商。情商，又称情绪智力，主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，是衡量人非智力能力的重要指标。有人总结出这样一个公式：成功=20%智商+80%情商。如果你工作时环顾四周，你会发现有一些人尽管在传统的智商测试中表现得很突出，但他们却被一些智商比他们低的人领导着。为什么呢？就是因为这些领导者拥有“聪明人”所缺乏的高情商。可见，情商是决定个人成功和幸福最关键的因素。拥有高情商的人，才能正确地评价自己，保持人格的独立，并让自己的理想切合实际；才能适度控制自己的情绪，保持良好的人际关系，在符合团队要求的前提下最大限度地发挥个性。才能习惯于发现完美的生活，接受自己，接受别人，接受现实；才能宽以待人，善于学习他人的长处，拥抱生命的所有时候，利用它们使自己获得更多。只有拥有了高情商，懂得着眼于未来而活在当下，学会解放精神，放下情感包袱，才能创造激情和财富。所以，培养和运用我们的情商，才是我们在事业中制胜、生活中获得快乐的法宝。本书从自省情商、情绪情商、交际情商、工作情商、领导情商、恋爱情商、家庭情商、心态情商等几个方面出发，通过深入浅出的剖析与富有权威的测试，多角度、全方位地让大家客观地认识自我，发掘潜能，赢得爱情、家庭、人脉、事业、健康的大丰收，从而顺利地实现人生价值，轻松地坐享幸福和成功。

# 《情商心理学测试》

## 内容概要

《情商心理学测试》主要内容包括：情商反映了一个人控制自己情绪，承受外界压力。把握自己心理平衡的能力，在很大程度上决定了一个人的婚姻、工作和整个人际关系的处理，甚至影响事业的成功与否。情商测试像一面镜子，更能发现你的综合能力，EQ指数有多高，所有答案即在《情商心理学测试》。

## 书籍目录

第一章 自省与情商——正确客观地认识自我 1. 自我认识，从认识自己的性格开始 测试：你的性格是内向型还是外向型 2. 不敢直面自己，就等于自欺欺人 测试：你有什么要不得的缺点 3. 保持真我，别为了取悦别人而抹杀个性 测试：你能接纳并保持自我吗 4. 相信自己也是“可以发光的金子” 测试：你对自己有信心吗 5. 清楚自己的兴趣和优势所在 测试：你的兴趣和优势在哪里 6. 把深藏体内的“原油”开发出来 测试：测测你的潜能会在多久之后爆发呢 7. 想要怎么做，自己做决定 测试：看看你的自主性如何

第二章 情绪与情商——控制自己情绪的能力 1. 切勿让自己成为情绪的奴隶 测试：你是否经常情绪失控 2. 即使对方发火，你也不必怒气冲冲 测试：你是否能做到心平气和 3. 容人之短，别钟情于指责游戏 测试：你总是带有敌对情绪吗 4. 把嫉妒控制在适度的范围 测试：测测你的嫉妒情绪 5. 控制情绪，跟生气说“byebye” 测试：你是容易生气的人吗 6. 如何缓解焦虑情绪 测试：你有焦虑情绪吗 7. 摆脱抑郁，让阳光洒进心灵 测试：测量忧郁及其程度 8. 不靠心情好坏来做事 测试：你的自制力如何 9. 告别完美主义，消除精神压力 测试：你的精神压力指数有多高

第三章 创业与情商——成功创业体现一个人的真正价值 1. 什么样的人适合创业 测试：你具备创业者的素质吗 2. 必须具备超乎寻常的预见能力 测试：你的赚钱能力有多强 3. 畏首畏尾是创业的大忌 测试：你有冒险精神吗 4. 创业，要有当机立断的魄力 测试：你是一个行事果断的人吗 5. 慎重选择合伙人很关键。 测试：你能善于寻找合伙人吗 6. “借鸡生蛋”最高明 测试：你善于利用创业机会吗 7. 对周围形势变化保持较高的敏感度 测试：你的危机意识有多强

第四章 交际与情商——迈向成功之路的人脉金矿 1. 你的形象设计价值百万 测试：你留给人的第一印象如何 2. 来点幽默，让大家一起笑 测试：你是富有幽默感的人吗 3. 用你的亲和力去感染别人 测试：你知道自己在与人交往中的亲和力如何吗 4. 谦虚一点，让别人表现的比你优越 测试：你是好强固执还是谦虚顺从的人 5. 以诚待人，别人才会真诚待你 测试：你是个多疑的人吗 6. 赞美是取悦别人的最好方式 测试：你取悦他人的能力如何 7. 学会与难相处的人相处 测试：你的受欢迎指数有多高 8. 积极主动地结交新朋友 测试：你是经营人脉的高手吗

第五章 工作与情商——游刃于职场的终身利器 1. 好工作并不一定是专业对口的 测试：你所适合的职业类型 2. 没有工作经验如何打动主考官 测试：你的求职能力如何 3. 合作才能共赢 测试：你是办公室孤儿吗 4. 转换角度，站在上司的立场想问题 测试：你和上司是敌人吗 5. 别让自己成为“穷忙族” 测试：你的成就如何 6. 如果你不快乐，那不是工作的错 测试：你对压力的承受能力如何 7. 别让自己成为职场“鸡肋” 测试：你具备竞争素质吗 8. 职场新人不要为了“跳槽”而“跳槽” 测试：你对目前的工作满意吗

第六章 领导与情商——激发潜能创造高效组织 1. 放下你的“官架子” 测试：你是在员工心中有亲和力的上司吗 2. “因人施管”，才能人尽其才 测试：你的管理能力如何 3. 正人先正己，员工才能信服你 测试：你的领导能力如何 4. 因小事而知大节 测试：你的识人能力怎么样 5. 别让豹子去捉老鼠 测试：你的用人能力如何 6. 沟通时，用下属听得懂的语言 测试：你是善于沟通的管理者吗 7. 好钢用在刀刃上，说服说在“点子”上 测试：你是否具有说服力 8. 集思广益有助于正确决策 测试：你的决策力如何

第七章 恋爱与情商——收获最甜美的爱情硕果 1. 不轻易把爱说出口 测试：你是一个有责任感的人吗 2. 要娶就取个“帮夫女” 测试：你的帮夫运如何 3. 要嫁就嫁个“旺妻男” 测试：你是一个好丈夫吗 4. 别把依赖当爱情 测试：你是否真的爱他\她 5. 爱人，没有最好的，只有最合适的 测试：你适合与什么样的人共度一生 6. 找一个爱你的人更容易感到幸福 测试：你现在的爱情能让你幸福多久 7. 善解人意的女人更能赢得男人的心 测试：你是个善解人意的女人吗 8. 别让厌倦毁掉爱情 测试：恋人眼中的你是否具有新鲜感 9. 失恋不哭，分手快乐 测试：你要多久才能走出失恋的痛苦

第八章 家庭与情商——营造和谐家庭的黄金法则 1. 家是需要你付出爱的地方 测试：你的家庭是否美满 2. 女人要学会在小事上妥协 测试：你的婚姻关系如何 3. 忠诚和信任是链接感情的纽带 测试：你对爱人足够信任吗 4. 用欣赏和赞美打造称心如意的好男人 测试：你对自己的丈夫欣赏吗 5. 让性爱成为夫妻关系的粘合剂 测试：你的性诱惑指数有多高 6. 别漠视了亲情 测试：你对你的父母怎么样 7. 像对待母亲一样对待婆婆 测试：你和婆婆的关系如何 8. 给孩子足够自由的爱 测试：你是高情商的父母吗

第九章 心态与情商——良好心态决定生活质量 1. 懂得知足的人最容易快乐 测试：你是一个知足的人吗 2. 欲望越多，幸福越少 测试：你对金钱的欲望有多大 3. 别被虚荣的生活弄得疲惫不堪 测试：你虚荣吗 4. 挣脱自卑的“牢笼” 测试：你是一个自卑的人吗 5. 不要让自己活在烦恼里 测试：你是乐观的人吗 6. 世界上没有百分之百的公平 测试：你是一个爱计较的人吗 7. 做一个永不绝望的人 测试：你

## 《情商心理学测试》

是自暴自弃的人吗 8. 有些事无法挽回，就让它成为过去 测试：你是沉湎于过去的人吗 9. 宽容别人，就当是为了自己 测试：你是一个宽容的人吗 10. 学会感恩，让你幸福一生 测试：你是懂得感恩的人吗



# 《情商心理学测试》

## 精彩短评

- 1、一本很贴心的书籍。在工作、情感、性格等方面都有相关的心理测试，科学准确。每个方面先用概述，再举例，最后到测试。
- 2、在适当的时候,看见了适合心情的书.

# 《情商心理学测试》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)