

《EQ自测》

图书基本信息

书名：《EQ自测》

13位ISBN编号：9787507418095

10位ISBN编号：750741809X

出版时间：2007-1

出版社：中国城市

作者：夏洛尔 编

页数：392

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

《EQ自测》

内容概要

EQ是一种心灵力量，是为人的涵养和性格的素质。《EQ自测(最新修订版第10次印刷)》以科学的理论基础、生动简便的自测方式，从个性、情感、婚恋、社交等角度想您全方位演绎了EQ的各个要素，帮助您了解自我、发掘潜能、控制情绪、建立良好人际关系，从而激发您的心灵动力，使您更顺利地走向成功。

书籍目录

EQ自测——了解你自己你留给人的第一印象如何你的喜好个性由颜色能判别吗气质自测你与朋友们相处得愉快吗你是个爱慕虚荣的人吗你算受欢迎的人吗你是个乐观的人吗人格特质测量你很精明世故吗你有什么要不得的缺点你是好强固执的人吗你是否感情用事你容易产生羞怯情绪吗90项自觉症状评量表你的衣饰是否透露着你的心灵世界艾森克《情绪稳定性测验》你是轻松兴奋的人吗你的自主性如何你是个很自信的人吗你是否心平气和你特别敏感吗你是否令人讨厌自测修养你的性格你有敏锐的直觉吗你时常出现恐惧情绪吗你是个稳重的人吗你富有幽默感吗精神症状的自我鉴定测量忧郁及其程度你总是带有敌对情绪吗你有焦虑情绪吗你的心境灰暗与否测量生活事件对身心健康的影响测测你的情绪稳定度你的工作情商如何？你是个多疑的人吗马斯洛《安全——不安全感问卷》测量情绪是否健康 EQ自测——开发你的潜能自我形象测验你有影响力吗你知道你的能力吗你的心理适应性强吗自测克制力自测管理才能你了解你的职业能力吗你是个有领导能力的人吗你是个有责任感的人吗你承受压力的能力强吗自测意志力你有应付困境的能力吗你的包容力如何你处理公务关系的水平如何你是哪一种类型的女人E形妇女压力测验你有多大的野心你具有良好的处事风格吗你有与社会共鸣的能力吗你是个实干家还是梦想家你是金钱的奴隶吗你是否有取悦他人的潜能你是个爱交际的人吗你知道怎么与人交谈好吗你有企业成功的雄心吗你善于编织社会关系网吗你具备竞争素质吗你能成功吗自测创造力嫉妒与成功你有罪恶感吗你的疏离感是否强职业选择与性格类型威廉斯创造力倾向测量表你对目前的工作满意吗职业压力自测成就测验 EQ自测——透视你的爱情与婚姻你善于结交异性吗由身体语言看内心感情你有性别歧视吗你是否具备吸引力你能判断女人内心秘密吗你是一个有教养的人吗女性魅力测验男性魅力测验你可具备爱的潜质你知道掌握男性的最佳方法吗你的恋爱风格你有令女子讨厌的举止吗从女友服色组合看爱情进程你是否得到了真正的爱情你的仪态端庄大方吗哪一类型的伴侣适合你你的恋爱心理正常吗你的恋爱成功率你与他真的相配吗自测爱情方向你会失恋吗测测你的婚姻观婚姻与性格夫妻相合程度测试你能做一个好妻子吗你拥有一位什么样的丈夫你的性生活如何你们的夫妻关系理想吗性成熟程度测试“第三者”在你家会找到插足之地吗你是合格的妻子吗你对自己的丈夫欣赏吗你是哪种类型的丈夫你是合格的丈夫吗婚姻状况评价 EQ自测——综合测试欧洲流行的EQ测试题情商综合测试

章节摘录

你算受欢迎的人吗下面32个问题是根据国外专家的心理测验而拟就的，目的是让你大致明了自己的性情以及你是否容易相处。请在每项问题后的括号里面写上“是”或“否”“是”为1分，“否”为0分。

1.在匆忙的路上，别人向你打招呼：“你好啊！”你会停下脚步，认真回答他们吗？（ ）2.你是否自动地、不经思考地随便表示意见？（ ）3.你喜欢独自进餐吗？（ ）4.你看不看报上的社会新闻？（ ）5.你是否觉得你的3位最好的朋友都不如你？（ ）6.你是不是爱向别人吐露自己遭遇的挫折以及个人的种种问题，找别人“诉苦”？（ ）7.你常向别人借钱吗？（ ）8.你和别人一道出去，是不是一定要大家平均分摊费用？（ ）9.有时你会与朋友谈论一些他们不感兴趣的话题，只因为这些话题引起你的兴趣！（ ）10.打电话时你总是说个没完，让其他人在一旁等得着急吗？（ ）11.你可把自己喜欢的画片挂在大办公室墙的当中？（ ）12.告诉别人一个事件时，你是否喜欢独占谈话时的话题，并且把细枝末节都说得很清楚吗？（ ）13.你肯不惜金钱招待朋友吗？（ ）14.你认为自己说话毫不隐讳的态度是对的吗？（ ）15.你跟朋友约会时，是否让别人等你？（ ）16.你是否经常发现朋友的短处，要求他们去改进？（ ）17.你真正喜欢孩子（不是你自己的孩子）吗？（ ）18.你喜欢拿别人开玩笑，丝毫不顾别人的心情、自尊吗？（ ）19.在打桥牌或玩类似的游戏时，你喜欢把牌散开再合起来并不停地反复吗？（ ）20.你认为中年人恋爱是愚蠢、可笑吗？（ ）21.你确实不喜欢的人，超过7个了吗？（ ）22.不到每个人都疲倦之极，你就不会告辞吗？（ ）23.你讲话是不是常常用“坏透了”、“气死人”、“真要命”一类字眼？（ ）24.电话接线员和商品推销员会惹你大发脾气吗？（ ）25.你讲的故事或轶事总是又长又复杂，别人得耐下心来才听得进吗？（ ）26.你爱好音乐、书籍、运动，别人不喜欢，你是不是觉得他面目可憎、言语无味？（ ）27.你言而无信吗？（多想一次再回答）（ ）28.你是不是常常当面批评家里的人、好朋友或下属？（ ）29.你遇到不如意的事，是否精神沮丧、意志消沉？（ ）30.你自己运气坏而你的朋友成功的时候，你是不是真的替朋友高兴？（ ）31.你喜欢跟人聊天吗？（ ）32.你坚持要朋友阅读你认为有趣或值得一读的东西吗？（ ）

说明得分愈多，就表示你愈受人欢迎。最高的分数当然是32分，但是，假使你的分数不到32分，你也不要认为自己不受欢迎，只要有21分，你就是一个很讨人喜欢的人。你是个乐观的人吗你是个乐观主义者或悲观主义者吗？你透过亮丽或灰暗的镜子来看待人生吗？请——回答以下的问题。请在每项问题后的括号里面写上“是”或“否”，“是”为1分，“否”为0分。

1.如果半夜里听到有人敲门，你会以为那是坏消息，或有麻烦发生了吗？（ ）2.你随身带着安全别针或一条绳子，以防万一衣服或别的什么东西裂开了吗？（ ）3.你跟人打过赌吗？（ ）4.你曾梦想过赢了彩券或继承一笔大遗产吗？（ ）5.出门的时候，你经常带着一把伞吗？（ ）6.你把收入的大部分用来买保险吗？（ ）7.度假时，你曾经没预定旅馆就出门了吗？（ ）8.你觉得大部分的人都很诚实吗？（ ）9.度假时，把家门钥匙托朋友或邻居保管，你会将贵重物品事先锁起来吗？（ ）10.对于新的计划，你总是非常热衷吗？（ ）11.当朋友表示一定奉还时，你会答应借钱给他吗？（ ）12.大家计划去野餐或烤肉时，如果下雨，你仍会照原定计划准备吗？（ ）13.在一般情况下，你信任别人吗？（ ）14.如果有重要的约会，你会提早出门，以防塞车、抛锚或别的状态或情况发生吗？（ ）15.如果医生叫你做一次身体检查，你会怀疑自己可能有病吗？（ ）16.每天早晨起床时，你会期待又是美好一天的开始吗？（ ）17.收到意外的来函或包裹时，你会特别开心吗？（ ）18.你会随心所欲地花钱，等花完以后再发愁吗？（ ）19.上飞机前，你会买旅行保险吗？（ ）20.你对未来的十二个月充满希望吗？（ ）

说明如果你的分数是0—7分，你是个标准的悲观者，看人生总是看到不好的那一面。身为悲观者，唯一的好处是，由于你从来不住好处想，所以你也很少失望过。然而，以悲观的态度面对人生，却有太多的不利；你随时会担心失败，因此宁愿不去尝试新的事物，尤其当遇到困难时，你的悲观会让你觉得人生更灰暗、更无法接受。悲观会使人产生沮丧、困惑、恐惧、气愤和挫折的心理。解决这种状况的唯一办法，是以积极的态度来面对每一件事或每一个人，即使你偶尔仍会感到失望，但逐渐地，你会对人生增加信心，胜过原来消极态度带给你的影响。如果你的分数是8—14分，你对人生的态度比较正常。不过，你仍然可以更进一步，只要你学会怎样以积极和乐观的态度来应付人生中无法避免的起伏情况。如果你的分数是15—20分，你是个标准的乐观主义者。你看人生总是看到好的那一面，将失望和困难摆到旁边去。乐观，使人活得更更有劲，不过，要记住，有时候过分乐观，也会造成你对事情掉以轻心，结果反而误事。人格特质测量所测试的人格因素分别为：1.活动性高分——活动性，外向。低分——非活动性，内向。高分称活动性，表明外向。特点为好动而精力旺盛，喜欢各种身体活动，

也能从一项活动迅速转到另一项活动，兴趣广泛，工作努力。低分称非活动性，表明内向。好静，懒散，容易疲倦，做事慢慢吞吞，喜欢悠闲安静。

2.社交性高分——活动性，外向。低分——非活动性，内向。高分者乐于同人交往，喜欢社会性活动，在社交场合感到愉快、自在，易与人交友。低分者只愿有几个知心朋友，喜欢单独的活动，在社交场合感到局促不安，试图避开。

3.冒险性高分——活动性，外向。低分——非活动性，内向。高分者喜欢冒险的生活，认为生活中不能缺少冒险，乐于从中寻找乐趣，而不过多考虑不利后果。低分者喜欢熟悉的、安全的和有保障的生活环境，宁愿生活平淡无奇，缺乏新鲜内容。这一特性与后面“寻求刺激”关系密切。

4.冲动性高分——活动性，外向。低分——非活动性，内向。高分者爱凭一时冲动行事，常心血来潮，匆忙地作出不成熟的决定，通常无忧无虑，又给人变化不定的印象。低分者在作出决定前反复思考。考虑周密，计划周到，循规蹈矩，谨小慎微，瞻前顾后。

5.表露性高分——活动性，外向。低分——非活动性，内向。高分感情用事，多愁善感，富于同情心，情绪表露在外，容易激动，喜怒不定，好表现自己。低分者冷静客观，善控制自己思想和情感的外露。表露性过高也表明情绪不稳定，易患癔症。

6.理智性高分——活动性，外向。低分——非活动性，内向。高分者对观念、抽象事物、哲学问题感兴趣，以求知、钻研为目的，富于思考和内省。低分者注重现实，乐于行动而不愿作过多思考。

7.责任感高分——活动性，外向。低分——非活动性，内向。高分者认真谨慎，稳重可靠，责任心强。低分者过于随便，漫不经心，不拘小节，缺乏社会责任感，常不守信，难以预测。

现在，请回答下列210个问题，以“是”或“否”来回答。如果你觉得很难在是或否中选择，那么就以“？”做标记。作答时，可以另找一张纸，选择答案“是”时，在题号后划上“+”选择答案“否”，在后面划“-”。答题时最好快一些，不要在每个问题的确切字义上思考过多。有些问题看去上是重复的，但这是有意安排的。这些具有细微差别的题目，反应的是同一个个性特点。

编辑推荐

《EQ自测(最新修订版)》由中国城市出版社出版。

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