

## 情绪智商测试问卷

欧洲流行的测试题，可口可乐公司、麦当劳公司、诺基亚公司等世界 500 强众多企业，曾以此为员工 EQ 测试的范本。帮助员工了解自己的 EQ 状况。共 33 题，测试时间 25 分钟，最大 EQ 为 174 分。请准备好纸和笔，自己平时是怎样的反映就怎样回答，不要刻意。这样的成绩才真实有效。

### 第 1~9 题：

请从下面的问题中，选择一个和自己最切合的答案，但要尽可能少选中性答案。

1. 我有能力克服各种困难： \_\_\_\_ A、是的 B、不一定 C、不是的
2. 如果我能到一个新的环境，我要把生活安排得： \_\_\_\_ A、和从前相仿 B、不一定 C、和从前不一样
3. 一生中，我觉得自己能达到我所预想的目标： \_\_\_\_ A、是的 B、不一定 C、不是的
4. 不知为什么，有些人总是回避或冷淡我： \_\_\_\_ A、不是的 B、不一定 C、是的
5. 在大街上，我常常避开我不愿打招呼的人： \_\_\_\_ A、从未如此 B、偶尔如此 C、有时如此
6. 当我集中精力工作时，假使有人在旁边高谈阔论： \_\_\_\_ A、我仍能专心工作 B、介于 A、C 之间  
C、我不能专心且感到愤怒
7. 我不论到什么地方，都能清楚地辨别方向： \_\_\_\_ A、是的 B、不一定 C、不是的
8. 我热爱所学的专业和所从事的工作： \_\_\_\_ A、是的 B、不一定 C、不是的
9. 气候的变化不会影响我的情绪： \_\_\_\_ A、是的 B、介于 A、C 之间 C、不是的

第 1~9 题，每回答一个 A 得 6 分，回答一个 B 得 3 分，回答一个 C 得 0 分。计 \_\_\_\_ 分。

第 10~16 题：请如实选答下列问题，将答案填入右边横线处。

10. 我从不因流言蜚语而生气： \_\_\_\_ A、是的 B、介于 A、C 之间 C、不是的
11. 我善于控制自己的面部表情： \_\_\_\_ A、是的 B、不太确定 C、不是的

12. 在就寝时，我常常： \_\_\_\_ A、极易入睡 B、介于 A、C 之间 C、不易入睡
13. 有人侵扰我时，我： \_\_\_\_ A、不露声色 B、介于 A、C 之间 C、大声抗议以泄己愤
14. 在和人争辩或工作出现失误后，我常常感到震颤，  
精疲力竭，而不能继续安心工作： \_\_\_\_ A、不是的 B、介于 A、C 之间 C、是的
15. 我常常被一些无谓的小事困扰： \_\_\_\_ A、不是的 B、介于 A、C 之间 C、是的
16. 我宁愿住在僻静的郊区，也不愿住在嘈杂的市区： \_\_\_\_ A、不是的 B、不太确定 C、是的

第 10~16 题，每回答一个 A 得 5 分，回答一个 B 得 2 分，回答一个 C 得 0 分。计 \_\_\_\_ 分。

第 17~25 题：在下面问题中，每一题请选择一个和自己最切合的答案，同样少选中性答案。

17. 我被朋友、同事起过绰号、挖苦过： \_\_\_\_ A、从来没有 B、偶尔有过 C、这是常有的事
18. 有一种食物使我吃后呕吐： \_\_\_\_ A、没有 B、记不清 C、有
19. 除去看见的世界外，我的心中没有另外的世界： \_\_\_\_ A、没有 B、记不清 C、有
20. 我会想到若干年后有什么使自己极为不安的事： \_\_\_\_ A、从来没有想过 B、偶尔想到过 C、经常想到
21. 我常常觉得自己的家庭对自己不好，  
但是我又确切地知道他们的确对我好： \_\_\_\_ A、否 B、说不清楚 C、是
22. 每天我一回家就立刻把门关上： \_\_\_\_ A、否 B、不清楚 C、是
23. 我坐在小房间里把门关上，但我仍觉得心里不安： \_\_\_\_ A、否 B、偶尔是 C、是
24. 当一件事需要我作决定时，我常觉得很难： \_\_\_\_ A、否 B、偶尔是 C、是
25. 我常常用抛硬币、翻纸、抽签之类的游戏来预测凶吉： \_\_\_\_ A、否 B、偶尔是 C、是

第 17~25 题，每回答一个 A 得 5 分，回答一个 B 得 2 分，回答一个 C 得 0 分。计\_\_\_\_分。

第 26~29 题：下面各题，请按实际情况如实回答，仅须回答“是”或“否”即可，在你选择的答案下打“v”

26. 为了工作我早出晚归，早晨起床我常常感到疲惫不堪： 是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_

27. 在某种心境下,我会因为困惑陷入空想,将工作搁置下来: 是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_

28. 我的神经脆弱,稍有刺激就会使我战栗: 是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_

29. 睡梦中,我常常被噩梦惊醒: 是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_

第 26~29 题，每回答一个“是”得 0 分，回答一个“否”得 5 分。计\_\_\_\_分。

第 30~33 题：本组测试共 4 题，每题有 5 种答案，请选择与自己最切合的答案，在你选择的答案下打“v”。

答案标准如下：

1 从不 2 几乎不 3 一半时间 4 大多数时间 5 总是

30. 工作中我愿意挑战艰巨的任务。 1 2 3 4 5

31. 我常发现别人好的意愿。 1 2 3 4 5

32. 能听取不同的意见，包括对自己的批评。 1 2 3 4 5

33. 我时常勉励自己，对未来充满希望。 1 2 3 4 5

第 30~33 题，从左至右分数分别为 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。计\_\_\_\_分。

**【参考答案及计分评估】：**

计时时请按照记分标准，先算出各部分得分，最后将几部分得分相加，得到的那一分值即为你的最终得分。

总计为\_\_\_\_\_分。

### 【对照】

测试后如果你的得分在 90 分以下，说明你的 EQ 较低，你常常不能控制自己，你极易被自己的情绪所影响。很多时候，你容易被击怒、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的，但很少有令人信服的理由。”

如果你的得分在 90~129 分，说明你的 EQ 一般，对于一件事，你不同时候的表现可能不一，这与你的意识有关，你比前者更具有 EQ 意识，但这种意识不是常常都有，因此需要你多加注意、时时提醒。

如果你的得分在 130~149 分，说明你的 EQ 较高，你是一个快乐的人，不易恐惧担忧，对于工作你热情投入、敢于负责，你为人更是正义正直、同情关怀，这是你的优点，应该努力保持。

如果你的 EQ 在 150 分以上，那你就是个 EQ 高手，你的情绪智慧是你事业有成的一个重要前提条件。

来源：<http://www.iqeq.com.cn/>

参考了你的测验结果，你期望自己有什么突破和成长呢？可以跟你的守望者分享一下。

---

---