



[个人性格特质]

情商测评

测评报告

受测评人：张三

测评时间：2018年11月28日



EQ情商测评报告

受测评人：张三

测评时间：2018年11月28日

什么是EQ情商？

情商（EQ），也叫情绪智力，美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼最早提出了这个概念。主要指个人对情绪情感的认知、表达、控制、调适、运用和移情等多方面的能力。

传统观念认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，智商越高，取得成就的可能性就越大。而现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，有时其作用甚至要超过智力水平。高EQ的人，在自信心、人际关系、婚姻生活、工作表现、事业发展、人生境界等多方面都比较容易取得令人满意的成就。

EQ情商可以概括为五个方面：

自知——即自我认知能力

自控——即情绪管理能力

自励——即自我激励能力

共情——即社会知觉能力

共处——即人际关系能力



我们在EQ分析的时候，可以从上述五方面细分为10项指标，这么多的内容，当真要十项全能，可是不容易呢！请先别担心，事实上一个人只要能在这十项EQ能力中有五、六项特别突出，并且平均分布在五大方面中，那他在生活、事业中的表现就会非常出色了！

下面让我们来深入了解你在EQ方面的表现如何，你的EQ分析报告包括：

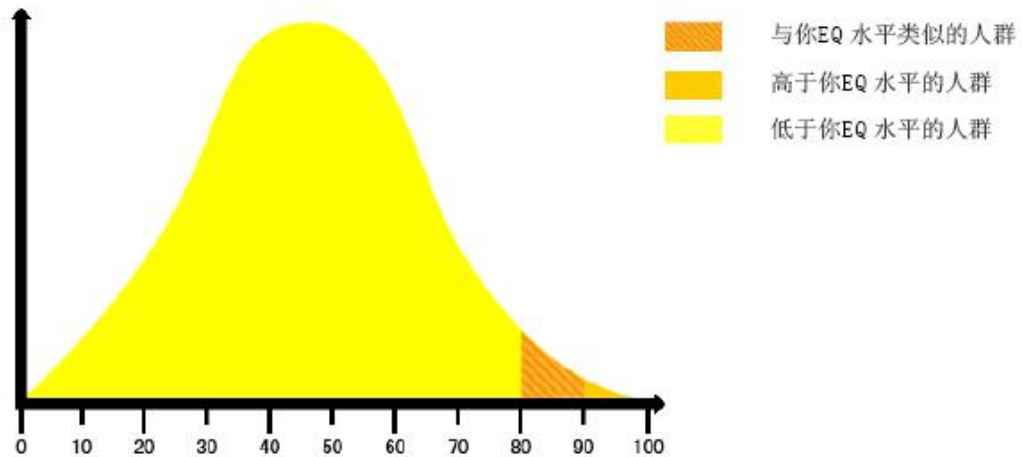
1. EQ测评结果
2. 各项EQ指标
3. EQ发展建议

你的EQ综合指数为：83.75

这个分数可以说是你EQ的大致形象。但即使是相同分数的人，EQ风格也可能有非常大的区别，所以别只为了一个分数下定论哦！在接下来的报告中将详细分析你每个方面的EQ表现，看完所有的章节才会比较明晰了解你的EQ“形象”哟。

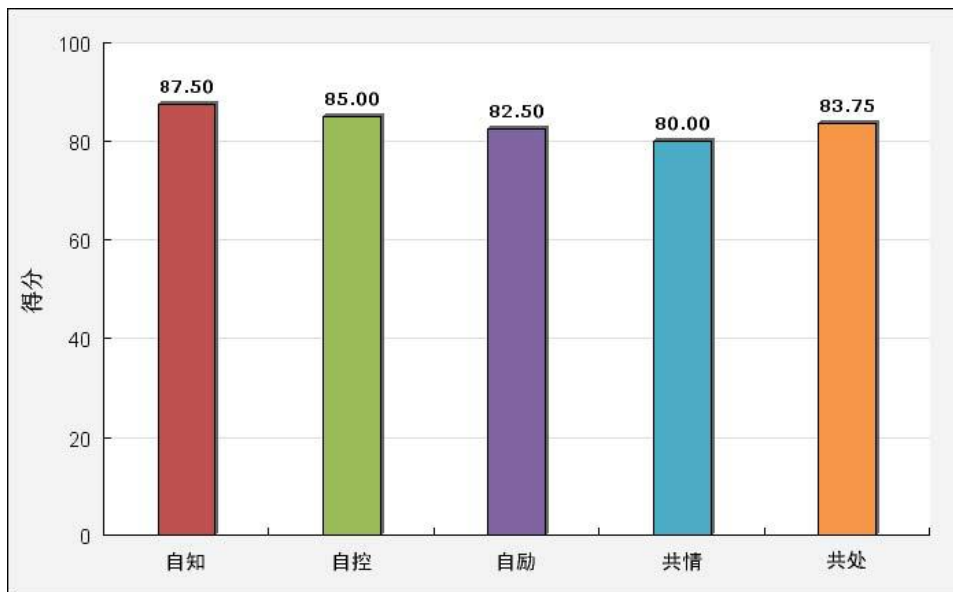
难得的“情商高手”！不过究竟是“十项全能”或者是“偏科天才”，还需要继续分析你各个方面的EQ能力，现在还不是下结论的时候喔。不过可以肯定的是，你在面对生活时，有不少值得普通人学习的优点，如果能把这些优点继续保持并且发扬光大，那么你的快乐就可以传递给更多的朋友，而能让周围人一起快乐的本事，可真的不是人人都能有的。

在所有完成过本测试的人群中，你EQ情商指数的整体排名大致位于80-90%的位置。

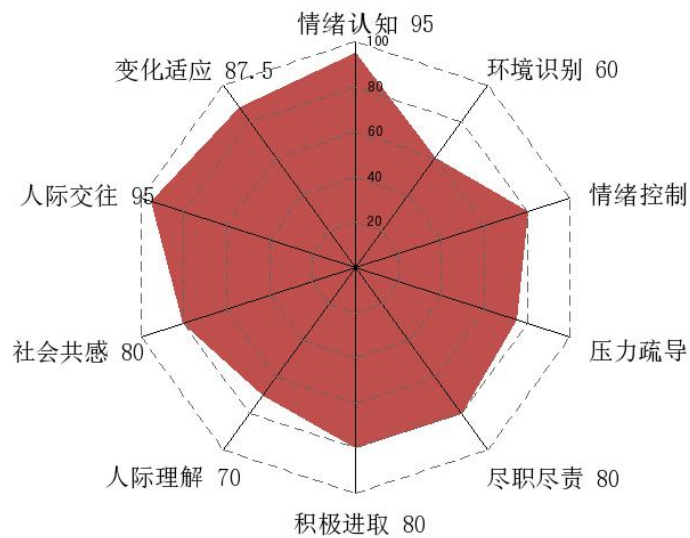


什么是整体排名：我们把所有人的EQ指数分析统计后，将你的原始得分换算为标准分，为0-100之间的一个数值。这个数值代表了你的排名。排名百分比数值越大，代表你的排名越靠前。通过了解这个排名，你就可以知道自己的EQ水平位置。

你的EQ图谱



EQ子项分析



备注：以上图表中的各项EQ指标得分已将你的原始得分换算为标准分，为0-100之间的一个数值。这个数值代表了你的排名。排名百分比数值越大，代表你的排名越靠前。通过了解这个排名，你就可以知道自己某项EQ指标的水平位置。（例如，如果你在某项上得分90，代表在人群中有90%的人在该项上得分要比你低）

自知 自知，就是你如何看待自己，是对自己的情绪、个性、风格一种较为深刻的自我认识能力。自知者智，自知者明，良好的自我认识能力可以帮助你扬长避短，正确的评估自我，而不至迷失于节奏越来越快的现代社会。

你的自知指数为：87.50

——表现出色！你对自己有深入客观的认识！

你掌握了自己的“情绪地图”！你能够坦诚面对自己，既不会过度挑剔，也不会抱着不切实际的奢望。你清楚了解自己的情绪反应和能力水平，知道何时该避开“雷区”、何时该开口请求他人伸出援手。你知道自己的心情不仅会影响自己，也会对周遭的人产生多大的影响。你的自知程度让人印象深刻，只要你保持自省的好习惯，相信你会越来越接近那个内心的本质的自己。

自控 自控，意味着你面对生活的压力时用什么方式去面对。您是一个常常微笑的人，还是一个常常皱眉的人？这其实和你能达到何种成就密切相关哦。

你的自控指数为：85.00

——还有很大潜力哟！加油！

你有些悲观倾向，常常把事情往糟糕的方面想，这样做的结果就是让自己背负上的额外的负担。其实这就好象是影子一样，常常看起来比实物更庞大。这和你面对挫折和困难时的心态非常有关，当你的内心说“这件事情真可怕，我害怕，我觉得自己应付不过来”时，总是担心自己的失败和挫折，情绪不太稳定时，你的勇气就被悲观磨灭了。

如果你能够试着培育自己的情绪管理能力，用更积极的态度来面对每一件事和每一个人，即使你偶尔仍会感到失望，但逐渐地，你会对人生增加信心。

自励 自励，就是自我激励、对工作、生活保持持续的热情。人的一切行为都是受激励产生的，通过不断的自我激励，会使你有一股内在的动力，朝所期望的目标前进，最终达到成功的顶峰——自励是一个人迈向成功的引擎哦。

你的自励指数为：82.50

——表现出色！用您的热情感染其他人吧！

你的内心就像有一台永不停歇的“马达”！让你不轻易满足于现状，不断进取、自我激励。你乐观自信，生活充满了活力，对工作有着持续的热情。你总是积极主动地去掌握未来机会，并且勇于尝试，自动自发地采取行动。你的热情使你的生命鲜活动人，保持积极的态度吧，但注意不要让成功的欲望变成对自己和他人过分的苛严哦。

共情 共情，意味着你能够对别人的境遇感同身受，发自内心地关心别人。共情能力强的人，常常对别人的感受有敏锐的观察能力和判断能力，不先入为主，善于倾听和思考，然后谨慎判断。

你的共情指数为：80.00

——你~~能~~理解他人！

堪称察言观色的专家，非常难得！你对别人的情绪变化明察秋毫，也懂得体谅别人，也会去安慰别人。因为能理解别人的处境，可以换位思考，所以常常会为别人着想。当别人遇到困难时，也愿意寻求你的帮助，而不会感到难堪。如果一个团队中能多几个象你这样的成员，那么要保持和谐的氛围、取得高度成就也并不是难事。

不过有时可能太在意别人的情绪，你也会在不知不觉中让自己太辛苦了。但只要乐在其中，相信你能找到属于自己的平衡点。

共处 人不是独立存在的，必须处于社会中，单独的个人才能作为一个整体发挥更高的能力。而如何对社会和团体、组织，与他人和谐共处，这方面的能力就称为人际关系能力。

你的共处指数为：83.75

——你~~广~~受欢迎，~~交~~际实力非凡！

可以说你是“人见人爱”，具有相当出色的人际关系能力。面对冲突，你自有一套办法去缓解，与他人沟通自如，能很好表达自己感受与观点。通常会因为有你，气氛变得很融洽。你能很好把握与他人的关系，因此你的朋友通常都很信任你。

你在人群中可谓游刃有余，但注意不要让自己完全陷入人际关系的琢磨中，而丢掉了事情的理性分析哦。

EQ 发展建议

综上所述，你的EQ情商表现不错哦，你还可以通过采取下列具体的行动来进一步提升自己：

- 生气或痛苦时，不要让注意力完全陷在引起情绪反应的事情本身上，试着跳出来，体察自己内心的情绪状态。
- 时常自省，发现他人评价和自我评价之间的差异，正确评估自己。
- 脑中悲观的念头冒出时，赶快调整一下身体的姿势，抬头挺胸地带出乐观心境吧！
- 遇到不如意的情况，用幽默来化解压力，适时跳开自己的角色，从旁观的眼光来看待自己的处境，先看优点再看缺点。
- 学会做出承诺，并坚持做到它！
- 从现在开始，把注意力的焦点从“往后看怨天尤人”，改为“向前望解决问题”。
- 站在对方的角度说话或考虑问题，你会更受欢迎！
- 多看电影，广交朋友，通过分享经历，增强对社会世故的感知。
- 平时留意别人的难处，多花费一些时间精力帮助别人解决生活、工作中的问题。
- 参加一些有挑战性的活动或接受有挑战性的工作任务，在面对突发状况、解决问题的过程中，增强自己应变力。

本报告所涉及的全部数据，由受测评人答题结果产生，在一定程度上受其答题主观性的影响。本报告所涉及的分析 and 反馈内容，由各项数据运算产生。它只推断了受测评人的当期状况，并未考虑未来环境的不确定性因素对人产生的影响作用。本报告涉及个人隐私，请注意保密，未经受测评人书面授权，不允许以任何方式公开。对报告用途所产生的任何后果，本机构不承担任何法律责任。