

第六章章节测验

任务点已完成

第六章章节测验 已完成

- 1 【单选题】
- 情商的内容不包括（ ）
- A、 了解自身情绪
  - B、 自我激励
  - C、 良好的人际关系
  - D、 思维能力

我的答案： D

- 2 【单选题】
- 我们应该怎样对待自己的负面情绪
- A、 排斥负面情绪
  - B、 聆听负面情绪
  - C、 压抑负面情绪
  - D、 回避负面情绪

我的答案： B

- 3 【单选题】
- 超理智型的应对姿态会忽略掉
- A、 自己和他人
  - B、 自己和情境
  - C、 他人和情境
  - D、 情境

我的答案： A

- 4 【单选题】
- 人际沟通里最好的模式是
- A、 讨好
  - B、 指责
  - C、 一致性
  - D、 打岔

目录	讨论	笔记
3.3	第三章章节测验	
4	遇到更好的自己	
4.1	爱自己发现真正的宝藏	
4.2	觉察并克服生命的局限	
4.3	第四章章节测验	
5	检核你的生命状态——大...	
5.1	识别情绪与生命能量	
5.2	觉察和整理你自己	
5.3	检核你的生命状态	
5.4	第五章章节测验	
6	识别情绪背后的信息——...	
6.1	当情绪信使来敲门	
6.2	了解你应对情绪的方式	
6.3	识别情绪背后的信息	
6.4	第六章章节测验	
7	调频你的生命状态——大...	
7.1	提高情商 了解ABC	
	7.1.1 提高情商 了解ABC（上）	
	7.1.2 提高情商 了解ABC（下）	
7.2	学习五行 调和情绪	
7.3	调频冰山 主管自己	
7.4	心理位移 自我疗愈	
7.5	重构大脑 绽放生命	
7.6	第七章章节测验	
	危机识别 关爱生命	

我的答案：C

## 5 【单选题】

用以了解自己、读懂他人的冰山包括哪些层面

- A、 行为、感受、感受的感受、观点、期待、渴望、自我
- B、 行为、应对方式、感受、观点、期待、渴望、自我
- C、 行为、应对方式、感受、感受的感受、观点、期待、渴望、自我
- D、 行为、应对方式、感受、感受的感受、期待、渴望、自我

我的答案：C

目录	讨论	笔记	>
3.3	●	第三章章节测验	▲
4	●	遇到更好的自己	
4.1	●	爱自己发现真正的宝藏	
4.2	●	觉察并克服生命的局限	
4.3	●	第四章章节测验	
5	●	检核你的生命状态——大...	
5.1	●	识别情绪与生命能量	
5.2	●	觉察和整理你自己	
5.3	●	检核你的生命状态	
5.4	●	第五章章节测验	
6	●	识别情绪背后的信息——...	
6.1	●	当情绪信使来敲门	
6.2	●	了解你应对情绪的方式	
6.3	●	识别情绪背后的信息	
6.4	○	第六章章节测验	
7	●	调频你的生命状态——大...	
7.1	●	提高情商 了解ABC	
	●	7.1.1 提高情商 了解ABC (上)	
	●	7.1.2 提高情商 了解ABC (下)	
7.2	●	学习五行 调和情绪	
7.3	●	调频冰山 主管自己	
7.4	●	心理位移 自我疗愈	
7.5	●	重构大脑 绽放生命	
7.6	●	第七章章节测验	
8	●	危机识别 关爱生命	▼