**国际标准情商测试题**

**这是一组欧洲流行的测试题,可口可乐公司、麦当劳公司、诺基亚分司等世界500强众多企业，曾以此为员工EQ测试的模板。帮助员工了解自己的EQ状况。共33题，测试时间15分钟，最大EQ为174分。如果你已经准备就绪，请开始计时。**

**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。**

**1．我有能力克服各种困难：\_\_\_B\_\_\_\_\_**

**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\_\_\_\_\_**

**A、和从前相仿 B、不一定 C、和从前不一样**

**3．一生中，我觉得自已能达到我所预想的目标：\_\_B\_\_\_\_\_\_**

**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\_\_\_\_\_\_**

**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：\_\_\_B\_\_\_\_\_**

**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\_\_\_\_\_**

**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：\_\_\_C\_\_\_\_\_**

**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\_\_\_\_\_**

**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：\_\_B\_\_\_\_\_\_**

**A、是的 B、介于A、C之间 C、不是的**

**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：\_\_B\_\_\_\_\_\_**

**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\_\_\_\_\_**

**A、是的 B、不太确定 C、不是的**

**12．在就寝时，我常常：\_\_\_A\_\_\_\_\_**

**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：\_\_\_B\_\_\_\_\_**

**A、不露声色 B、介于A、C之间 C、大声抗议，以泄己愤**

**14．在和人争辨或工作出现失误后，我常常感到震颤，精疲力竭，而不能继续安心工作：\_\_A\_\_\_\_**

**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：\_\_\_B\_\_\_\_\_**

**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：\_\_\_B\_\_\_\_\_**

**A、不是的 B、不太确定 C、是的**

**第17～25题：在下面问题中，每题选择一个和自己最切合的答案**

**17．我被朋友、同事起过绰号、挖苦过：\_\_\_A\_\_\_\_\_**

**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：\_\_B\_\_\_\_\_\_**

**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：\_\_C\_\_\_\_\_\_**

**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：\_\_B\_\_\_\_\_\_**

**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\_\_\_\_\_**

**A、否 B、说不清楚 C、是**

**22．每天我一回家就立刻把门关上：\_\_\_A\_\_\_\_\_**

**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\_\_\_\_\_\_**

**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：\_\_B\_\_\_\_\_\_**

**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：\_\_\_B\_\_\_\_\_**

**A、否 B、偶尔是 C、是**

**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“√”**

**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“√”。**

**答案标准如下：**

**1          2          3           4         5**

**从不      几乎不   一半时间   大多数时间  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**