

Trắc nghiệm EQ

1. Khi nào bạn ở trong trạng thái tốt nhất?

- A. Vào buổi sáng
- B. Trong suốt buổi chiều và đầu giờ tối
- C. Về đêm

2. Khi đi bộ bạn thường đi như thế nào?

- A. Đi nhanh bước dài
- B. Đi nhanh bước ngắn
- C. Đi đều bước, đầu hướng về phía trước
- D. Đi chậm đầu cúi xuống
- E. Đi rất chậm

3. Khi nói chuyện với đồng nghiệp bạn thường

- A. Đứng khoanh tay
- B. Hai tay nắm chặt
- C. Một hoặc cả hai tay chắp sau hông
- D. Chạm vào người đang nói chuyện với bạn
- E. Sờ tay lên mũi, cằm hoặc lắc lư đầu

4. Khi nghỉ ngơi, thư giãn bạn hay ngồi với tư thế nào?

- A. Khép hai đầu gối vào nhau
- B. Vắt chéo hai chân lên nhau
- C. Duỗi thẳng hai chân
- D. Duỗi thẳng một chân để dưới chân kia

5. Khi người khác làm bạn buồn cười, bạn sẽ có biểu hiện gì?

- A. Tán thưởng bằng một nụ cười lớn

- B. Cười nhưng không quá lớn
- C. Khẽ cười thầm D. Cười bẽn lẽn

6. Khi bạn được mời đến dự tiệc hoặc cuộc họp bạn thường

- A. Ra nhập ngay với ai đó chú ý đến bạn
- B. Từ từ ra nhập với ai đó xung quanh mà bạn biết
- C. Kín đáo nhập cuộc, cố gắng không gây sự chú ý

7. Bạn đang rất chăm chú với công việc bỗng bị ai đó làm phiền bạn sẽ có phản ứng:

- A. Vui vẻ ngừng công việc
- B. Cảm thấy rất bực mình nhưng không biểu hiện ra mặt
- C. Thay đổi trạng thái đột ngột

8. Màu nào mà bạn yêu thích nhất

- A. Đỏ hoặc cam
- B. Đen
- C. Vàng hoặc xanh da trời
- D. Xanh lá cây
- E. Xanh đen hoặc màu tía
- F. Trắng
- G. Nâu hoặc sáng

9. Khi nằm ngủ, đầu tiên bạn sẽ nằm với vị trí nào?

- A. Nằm thẳng lưng
- B. Nằm úp người xuống
- C. Nằm nghiêng co người lại
- D. Nằm đầu gối lên tay
- E. Gác tay lên trán hoặc một vật gì đó

10. Thần tượng của bạn là

- A. Ngôi sao ca nhạc, điện ảnh
- B. Chẳng ai cả
- C. Một chính khách
- D. Người thân quanh bạn

11. Trong những giấc mơ bạn thường thấy bạn...

- A. Ngã
- B. Cãi lộn hoặc đánh nhau
- C. Tìm kiếm một cái gì đó hoặc ai đó
- D. Bay hoặc bơi lội
- E. Hiếm khi mơ và không nhớ
- F. Giấc mơ luôn đẹp

12. Buổi sáng thức dậy, việc đầu tiên bạn làm là:

- A. Vớ tay tắt cái đồng hồ rùi ngủ nướng thêm 5 phút.
- B. Gấp gọn chăn màn
- C. Lao ngay vào nhà vệ sinh
- D. Giăng co chiếc chăn với vợ vì vợ bạn gọi bạn dậy.

13. Nếu kiếm được 1.000.000 lần đầu tiên bạn sẽ:

- A. Đưa cho bố mẹ
- B. Mua ngay những thứ mà bạn ao ước
- C. Khao bạn bè và người thân một châu tuý lúy
- D. Để dành.

14. Bạn để ý "người ta" vì:

- A. Tài giỏi
- B. Đẹp trẻ; Xinh; Nổi bật

- C. Có cá tính
- D. Chẳng biết vì sao nữa.

15. Bị mất tiền cho một dự định quan trọng, phản ứng đầu tiên của bạn là:

- A. Hoảng hốt, kêu om sòm
- B. Thần mặt ra không động đậy
- C. Lẳng lặng về nhà báo cáo với bố mẹ/vợ
- D. Kể với đứa bạn thân để xoay tiền "đập" vào.

16. Cách ăn mặc của bạn hiện giờ:

- A. Mặc như mọi người
- B. Mặc những thứ người khác mua cho
- C. Bạn tự hài lòng với cách ăn mặc của mình
- D. Mặc để nổi nhất đám đông

17. Thời gian rảnh bạn thường:

- A. Nghe nhạc
- B. Đọc sách, truyện
- C. Ngủ
- D. Xem phim

18. Phòng ở của bạn/Nơi làm việc của bạn/Chiếc giường của bạn:

- A. Bừa khung khiếp
- B. Gọn gàng, không ai phải phàn nàn
- C. Nơi trưng bày những "tác phẩm nghệ thuật"
- D. Chỉ toàn bút với tài liệu

19. Bạn thân của bạn là

- A. Người biết mọi bí mật của bạn
- B. Đi đâu cũng có nhau, như hình với bóng

- C. Người có thể ngồi hàng giờ nghe bạn ca thán
- D. Người cãi nhau với bạn nhiều nhất

20. Bạn thích một ngày

- A. U ám
- B. Nắng tương bừng
- C. Trời râm
- D. Mưa