

工作情商测验™

标准版报告

XXX

测试账号：TM9263815

测试时间：2024年07月06日

测试项目：情商测试试测



情商模型说明

情商（EQ）是大家在日常工作和生活中经常使用的术语，很多人通常将其等同于善于沟通、与人建立良好的关系，但是，从专业角度来说，情商绝不仅仅只是人际沟通。从心理学来看，情商是情绪与社会智力的简称（Emotional and Social Intelligence），它是除了认知能力（IQ，智商）之外，对个人成功应对外界要求非常重要的一系列重要能力。完整的情商概念涵盖一系列情感和社交相关的胜任力、技能和行为，它们决定了我们是否拥有积极正面的自我认知，善于表达，与他人和谐相处，应付工作与生活中遇到的各种困难、挑战和压力的能力。一个高情商的人往往在以下五个方面具有良好的表现：

自我认知：拥有良好的自尊心和自信心，乐于追求充实、丰富、有意义的生活，对自己以及生活的总体感到满意幸福。

自信表达：具有独立自信的生活与工作态度，能够以坚定而适合的方式表达自己的想法与意见。

人际关系：为人可靠、有责任心，善于换位思考，能够与他人建立健康和谐的人际关系。

压力管理：能够良好地适应环境、应对压力，以积极的心态应对各种挑战。

理性决策：能够避免情绪化，客观看待问题，始终以理性方式处理各种难题。

从上面可以看出：情商较高的人不仅仅善于与他人建立良好的关系，而且代表了一种积极的心理状态（Positive Psychological Well-Being），或者借用一个流行词汇“正能量”，这种积极的心态与社会适应能力对于个体获得成功非常重要，尤其是在我们这样一个强调团队、集体和社交融入度的国家。如果说智商表示了一个人做事的本事，那么情商则反映一个人做人的表现，而且相对于智商，情商的后天可塑性是较高的，因此，相对于智商而言，它更能决定人的成功和命运。

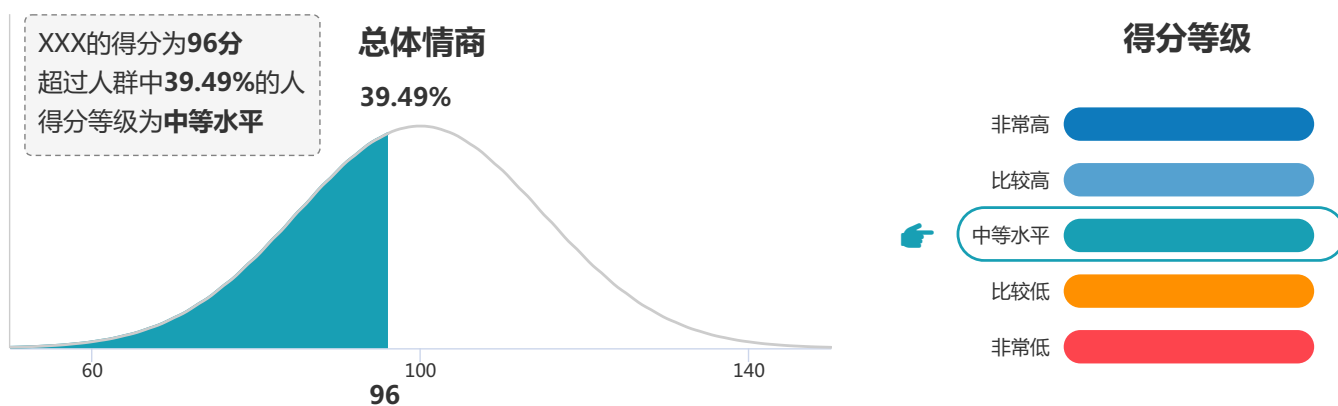
工作情商测验（WEQ-i）是结合全球最获广泛采用的Baron 情商模型（全世界公认的最佳情商测验模型之一），并根据中国员工特征进行多次修订，信度和效度得到充分验证，全部量表信度在0.70以上，平均预测效度达0.40以上，对工作绩效与实际表现具有良好的预测性。



报告内容

总体情商得分	1
全部结果概览	2
相对优势不足	3
相对优势领域	3
相对不足领域	3
具体维度得分	4
自我认可领域	4
自信表达领域	6
人际关系领域	8
压力管理领域	9
理性决策领域	12
答题过程数据	15

总体情商得分



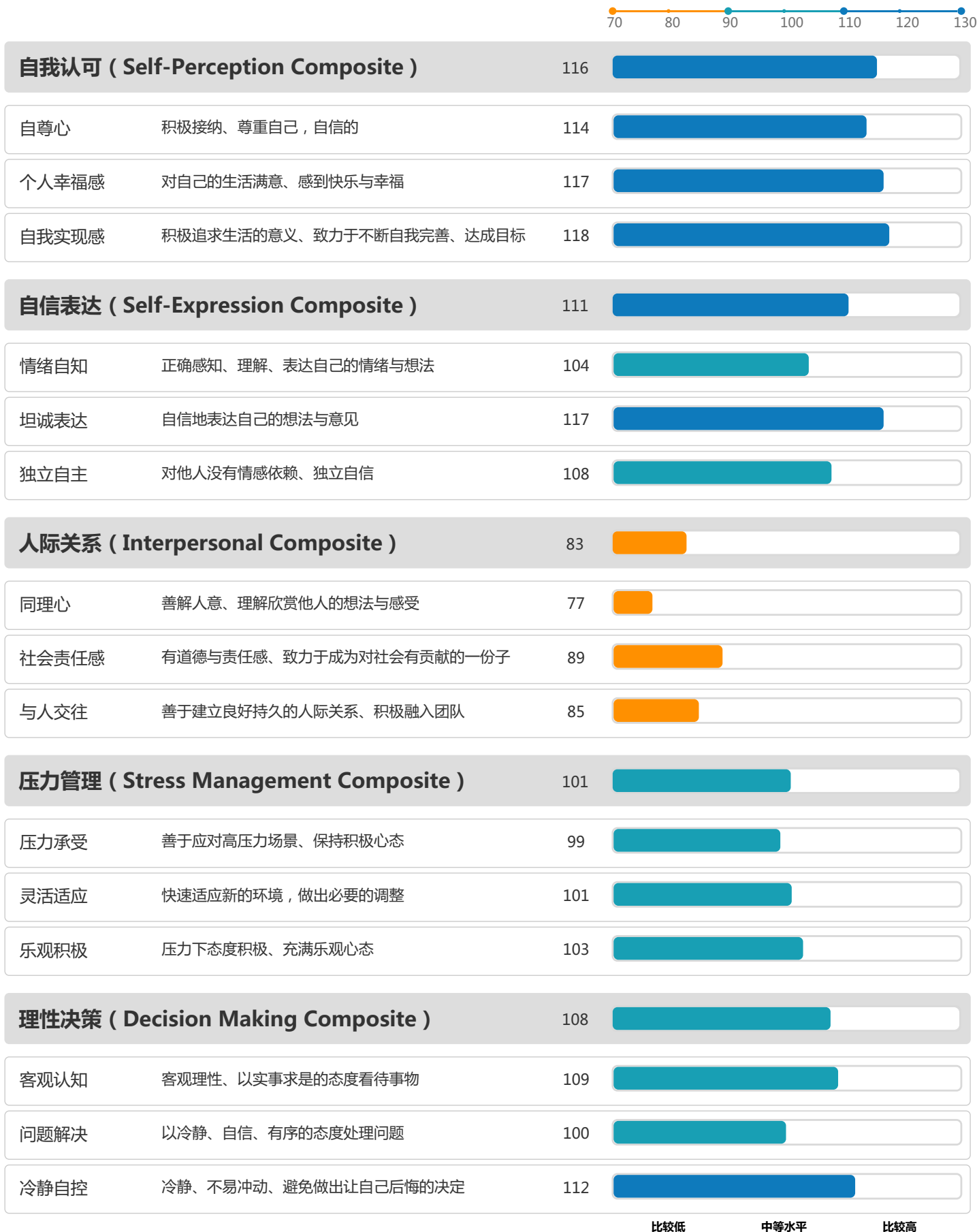
📌 总体情商 (Total EQ) 代表了参测者是否适应外部环境, 保持良好的外部人际关系与积极健康的心理状态。XXX的总体情商得分为96, 得分高低为平均水平。

📌 情商的平均分为100分, 分数越高于100分, 表明情商越高, 反之则表明情商越低; 情商分数在人群中的得分呈正态分布, 也就是说情商特别高和特别低的人在人群中的比例都很低, 大多数人的情商水平都集中在中间。各分数段的含义如下表所示:

得分范围	得分等级	得分含义
120分及以上	非常高	情商水平非常高, 超过人群中93.54%的人
110-119	比较高	情商水平比较高, 超过人群中65%的人
90-109	中等水平	情商水平中等水平, 有50%的人情商处在这个等级
80-89	比较低	情商水平比较低, 低于65%的人群
低于80分	非常低	情商水平非常低, 低于93.54%的人群

总体情商得分是由五大领域、共15项小维度计算而来, XXX在各个领域与具体维度上的得分情况请查阅报告下页。

全部结果概览



相对优势不足

所有项情商要素中得分最高的三项是XXX的相对优势领域；得分最低的三项是则是相对不足领域。

相对优势领域

自我实现感 (118)



具有较强的自我完善发展意愿，追求积极、充实、丰富、有意义的工作与生活。

个人幸福感 (117)



有较高的幸福感，个性开朗，享受生活和工作带来的乐趣。

坦诚表达 (117)



工作中，会以比较坦率的方式表达个人观点，维护个人权益，拒绝不合理的要求。

相对不足领域

同理心 (77)



自我中心，不具备换位思考的能力，不关心他人的想法，容易在不经意的情况下伤害到他人。

与人交往 (85)



不太喜欢主动建立良好的人际网络，更偏爱独处，在一些需要良好人脉关系助力的场合，不利于个人工作的有效开展。

社会责任感 (89)



工作中略显缺乏合作和责任的思维，不太关注团队成员的共同诉求。

具体维度得分

自我认可领域

自我认可领域是情商发展的起点，它决定着个体对自身以及所做事情的感觉良好程度。在该领域的高情商意味着接纳认可自己，拥有良好自尊，从生活与工作中感受到幸福感，能够享受生活，感到幸福，充满热情与快乐。

自我认可领域包括三个维度：自尊心、个人幸福感、自我实现感。



自尊心

积极接纳、尊重自己，自信的



维度含义

自尊心是尊重和接受自己的能力。它意味着在对自己保持现实视角的基础上，具有很强的内在力量感、自信心与安全感。情商的这个成分与安全感、内在力量、自信、自足等情绪相关，而与之相反的情绪就是自卑和自我感觉不足。

在组织工作挑战越来越大的今天，自尊心的重要性也变得更加重要。在此项情商上得高分者能够有更强的基本安全感，不会因为小的困难与挫折而轻易否定自己，从而能够更好地应对挑战。

得分与表现

XXX在此维度的得分高于大多数人。在面对大多数挑战时，XXX都保持一种比较自信的态度。在工作中，XXX可能会：

- 有较高的自信心，能够比较积极地尊重和接受自我，相信自己在很多事情上可以取得成功。
- 有主见，面对不同观点，不会轻易放弃自己的立场。
- 能够积极接纳自己的优点与不足。

个人幸福感

享受生活与工作，感到幸福，充满热情



维度含义

个人幸福感是对生活满意、享受自我和他人、积极寻求乐趣的能力，与工作满意度高度相关。幸福的人无论在工作中，还是在其他时间，常常感觉良好、舒适自在；他们能够积极把握机会享受乐趣。个人幸福感与高兴、热情的感觉联系紧密，在该素质上表现较差的人往往会出点抑郁症状，例如容易焦虑、对未来不确定、社交退缩、受压抑想法的困扰、对生活与工作现状不满。

得分与表现

XXX在此维度的得分为比较高。在这个维度上的得分表明XXX不仅“能够快乐”，更是快乐的主动创造者和自然传播者。具体来说，XXX在工作中：

- 情绪基调显著积极，日常情绪以愉悦、热情、活力充沛为主。倾向于主动关注事物的积极面。
- 对自己的人生（工作、关系、生活状态）有明确而稳定的积极评价。这种满意不是“一切完美”，而是“即使有不完美，我也很感恩拥有这一切”。

自我实现感

积极追求生活与工作的意义、致力于不断自我完善、达成目标



维度含义

自我实现感是发现并努力实现自我潜能的能力。表现为乐于追求充实、丰富、有意义的工作内容与生活方式，努力实现自身潜能包括发展愉快的、有意义的活动，以及致力于达成长远的目标并为之付出毕生的努力。自我实现是一个持续的、动态的努力过程，其最终目标是最大限度地发展自身能力和天赋，坚持不懈、竭尽所能地全面提高自己。

得分与表现

XXX在此维度的得分高于大多数人。在这个维度上的得分表明XXX是个努力追求有意义工作和生活的人，期望最大限度地发展自身能力和天赋。具体来说，XXX在工作中：

- 具有较强的自我完善发展意愿，追求积极、充实、有价值的职业目标。

- 能够持续的投入和主动提升，以获取个人经验和技能的成长，常常会因此而引发对现实状况的不满并力求改变。
- 对自己具有较高的高期望，希望可以达成更高的工作目标。

自信表达领域

这一领域的情商与我们通常提到的健康“表达自我”有关，它决定者个体是否能多自信地表达自己的观点。在该领域得分较高，意味着能够去认知与表达自己的感受，独立地生活与工作，能够自信地表达观点和信念。

自信表达领域包括三个维度：情绪自知、坦诚表达、独立自主。



情绪自知

正确感知自我的情绪，与他人分享和表达感情



维度含义

所谓情绪自觉就是感知、理解与表达自身情绪的能力，包括识别与区分各种情绪，以及知道情绪的内涵、产生的原因以及刺激源的能力；以合适方式与他人分享自己情绪与感受的能力。某种程度上讲，它是所有情商技能的基础。首先、情绪自知是情绪管理的前提；其次、它使人可以更好地体察他人的情绪；第三、适当的情绪表达能够促进良好的人际关系。

得分与表现

XXX在此维度的得分为中等水平。在这个维度上的得分表明工作中XXX能够了解自己的情绪，并以合适方式表达情绪，从而更可能以有助绩效达成的方式管理好情绪。具体来说，XXX在工作中：

- 具有一定的情绪敏感性，能够正常识别到自己的情绪，从而可以阅读自己的内在感受，为最终管控好情绪打下基础。
- 具有一定的情绪理解与表述能力，能够以建设性的方式抒发情绪。
- 偶尔，也会遇到一些感到不安或者无从把握的情绪。

坦诚表达

敢于公开表达自己的感受与意见，捍卫自己的权利



维度含义

坦诚表达是以建设性的方式捍卫权利、表达个人情感和想法的能力。它既不同于被动不敢表达，也不同于攻击性过强。前者很难向他人表达自己的情绪，有什么事都憋在心里，总是被动等待，因此常常错失良机。后者则不会顾及他人的需求或情绪，将自己的观点或愿望以威胁、恐吓和控制的方式强加于人。

得分与表现

XXX在此维度的得分高于大多数人。在这个维度上的得分表明XXX比较坦诚，习惯于以清晰而自信的方式明确表达自己的观点。具体来说，XXX在工作中：

- 在语言表达上有相当强的自信心，乐于向他人表达自己的观点和看法。
- 在与他人存在分歧时能够果断的表达自己的意见，维护个人权益，拒绝不合理的要求。
- 比较直率，喜欢把矛盾问题进行开诚布公的讨论。

独立自主

独立自主、自信、对他人没有依赖感



维度含义

独立自主意味着有能力理解、思考和依靠自己完成工作，不会出现情感依赖。独立自主与一个人的自信程度、内在力量有关，从而能够依靠自己进行计划和重要决策，具有自主性。

得分与表现

XXX在此维度的得分为中等水平。在这个维度上的得分表明XXX在工作中有一定主见。具体来说，XXX在工作中：

- 具有一定独立思考意识，有时候会欢迎他人提供指导和意见，但不会依赖他人，更倾向于由自己做主。
- 当工作需要时能够主动承担领导者角色，能够对自己的决策或行为负责。
- 面对他人的不同意见，不会轻易放弃自己的观点。

人际关系领域

这一领域的情商与人际交往技巧有关，在该方面表现优秀的人总是显得可靠、有责任心，并且在各类情境中都能与他人进行良好地互动、并建立友好的关系。他们在团队中表现优秀，能够激发成员之间彼此信任。

人际关系领域包括三个维度：同理心、社会责任感、与人交往。



同理心

对人们的感受敏感，理解并感知人们的情感



维度含义

同理心是认识、理解、鉴别他人情绪和想法的能力。具有同理心的人能够接受他人感受、想法的内容、原因和表达方式，他们善于“阅读”他人情绪，有兴趣并能够主动关心他人。

得分与表现

XXX在此维度的得分为非常低。在这个维度上的得分表明XXX的人际敏感性较弱，从而阻碍与他人建立和谐的关系。具体来说，XXX在工作中：

- 在人际交流中时常会误读他人，不能够理解他人情绪和想法。
- 在人际交往中，有些自我中心，不能换位思考、考虑他人想法，更多站在个人角度思考问题，容易在不经意的情况下伤害到他人。
- 考虑问题时，更多从客观事实角度出发，缺乏同理心，在不考虑他人需求与想法的前提下做出决定。

社会责任感

有责任感，愿意帮助他人，有很高的道德标准



维度含义

作为社会群体的一员，社会责任感高的人更有能力展现出自己的合作与奉献精神，并富有建设性。有社会责任感的人既有社会意识，也能关心他人，并且敢于承担社会责任。他们具有良好的人际敏感性，能够接纳他人，不止“独善其身”，还能运用自己的才能为集体做贡献。

得分与表现

XXX在此维度的得分为比较低。在这个维度上的得分表明XXX的合作性较低。具体来说，XXX在工作中：

- 并非完全不合作，但合作是有严格门槛的。在团队项目中，会计算自己的投入产出比。如果觉得自己的付出与所得不匹配，或者功劳被他人分走，会立刻停止额外贡献，甚至产生怨气。
- 关系维护的脆弱性，对于公司团建、社区公益、集体会议中的自愿发言等“非强制性”集体事务，会表现出一定的回避。

与人交往

具有良好的人际交往与团队融入能力



维度含义

与人交往是建立并保持令双方满意的关系的能力，这种彼此满意的关系包括有意义的社会交换，即彼此关联、平等互惠。良好的人际互动技能意味着对他人具有敏感性、渴望建立友好的人际关系、对社交充满期待，并在人际交往中感到轻松、愉快。

得分与表现

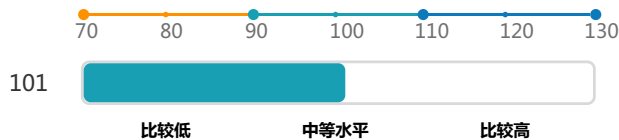
XXX在此维度的得分为比较低。在这个维度上的得分表明XXX不太主动与他人建立良好人际关系，除非觉得这种关系有助于工作目标的达成。具体来说，XXX在工作中：

- 人际关系方面略显疏远，不太善于快速与他人建立良好亲密的关系，有时被别人认为有些不太合群。
- 不太喜欢主动建立良好的人际网络，更偏爱独处，在一些需要良好人脉关系助力的场合，不利于个人工作的有效开展。

压力管理领域

这一领域的情商与有效抵抗压力的能力有关。该领域的成功意味着个体能够良好地应对压力、保持平静、而不会在压力面前认输、崩溃、失控或者屈服。在工作场所中，如果工作截止日期即将来临，或者个体疲于应对各类事务，那么压力管理的技能就非常重要了；在家庭中，压力管理能力能够让个体在忙于家庭琐事的同时，关注身体健康。

压力管理领域包括三个维度：压力承受、灵活适应、乐观积极。



压力承受

积极回应压力，找出合适的方法以解决压力情境



维度含义

压力承受是能够在不利事件和紧张情境中主动、积极地应对压力，而不会崩溃的能力。该能力高的人能够对压力情境做出恰当的反应，并且在面对困难时保持轻松、沉着、冷静，而不会产生强烈的情绪、失去自我控制。

得分与表现

XXX在此维度的得分为中等水平。在这个维度上的得分表明XXX具有一定的压力应对能力，面对压力，会激发一些压力应对策略，从而保持相对稳定的心态。但在面对较大的压力时，XXX会产生不安情绪，应对压力的能力与自信心仍需加强。具体来说，XXX在工作中：

- 具有一定抗压能力，能够调适自己的心态，关注于需要处理的任務本身。
- 具备了一定处理压力、解决问题的应对策略。
- 在某些大的压力情境下，会产生焦虑不安、心烦意乱等负面情绪，从而影响工作表现。

灵活适应

快速适应陌生和变化的环境，并能做出必要的调整



维度含义

灵活适应是调整自身情绪、想法、行为以适应变化的环境和条件的能力。灵活适应性强的人能够毫不刻板地应对变化，对于不同的观点、目标、方式、行为常常采取开放和包容态度。而那些缺乏灵活适应能力的人则会固执己见、冥顽不灵，在新情况下依然固守已经被证明无效的旧模式，无法对变化做出相应的调整，很难适应新的形势，也无法抓住并利用新的机遇。

得分与表现

XXX在此维度的得分为中等水平。相对于大多数人来说，XXX可以接受组织变革，也能够欢迎新想法，但是，某些意料之外的变化会让其感到些许不安和犹豫。具体来说，XXX在工作中：

- 与多数人一样，在必要时，可以一定程度上调整个人行为以适应变化和新的环境要求。
- 为了完成任务，必要时可以接受新的观点与方法。
- 面对某些激烈的变革，会稍显不安、犹豫不决。

乐观积极

态度乐观的，压力下充满希望而且不轻易放弃希望



维度含义

乐观积极是善于看到事情的光明面、即使在面对困境时也能保持积极态度的倾向。具有乐观心态的人对待生活是充满希望的，而且不轻易放弃希望，能够看到玻璃杯的所有部分并且总是拥有积极的态度。乐观积极的反面是悲观主义，后者是抑郁的基本症状。

得分与表现

XXX在此维度的得分为中等水平。在这个维度上的得分表明与其他人相比，XXX以平衡的态度看待工作与生活中的问题，既不会过于悲观也不会关于乐观。具体来说，XXX在工作中：

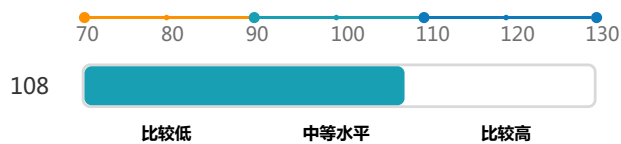
- 面对困难不会过于悲观，能够看到事物的两面性，以相对客观、冷静的态度应对。
- 在工作中能够积极地面对困难，并不断的鼓励自己以战胜困难，同时，会预期到可能产生的负面结果并做好一定的预案。

- 面对挫折，不会过于悲观逃避，会想办法积极承担和面对，相信挫折是难免的。

理性决策领域

这一领域的情商与有效决策的能力有关。理性决策能力强的人，能够客观看待、理解问题，避免情绪影响，并找出有效的解决方案。

理性决策领域包括三个维度：客观认知、问题解决、冷静自控。



客观认知

现实的、脚踏实地的，对事物保持正确客观的看法



维度含义

客观认知是以实事求是的视角看待自己与外界事物的能力。它既不是像鸵鸟一样对实际存在的问题视而不见，也不是小题大作、把现实问题“灾难化”或者抱着天真幻想的态度、以玫瑰色看待世界。总之，客观现实的核心在于：把事情的本来面目和人们担心它会怎样或希望它怎样区别开来。

得分与表现

XXX在此维度的得分为中等水平，还有进一步提升的空间。多数情况下，能克服个人偏见，用外在的现实来验证自己的感受，在工作中保持客观视角，适应外在环境要求。具体来说，XXX在工作中：

- 对自己的优势与不足有一定了解，并据此为自己制定切实可行的任务目标，做好自己当下的工作。
- 多数情况下对外界环境能够保持清醒头脑，避免主观化的判断，基本能够做到具体问题具体分析。
- 极端情绪下（例如兴奋或者焦虑），考虑问题会变得主观。

问题解决

在应对问题时自律的、讲究方法的、系统的



维度含义

问题解决是识别和明确问题、形成以及实施有效解决方案的能力。问题解决实质上包含多方面的特质，具有该项情绪智力意味着能够完成以下过程：（1）察觉问题，并有解决问题的自信心和主动性；（2）尽可能清晰地明确、阐释问题；（3）形成尽可能多的问题解决方案；（4）决定实施其中某项方案；（5）评价方案实施的效果；（6）如果问题依然存在，重复以上过程。问题解决需要在处理问题的过程中有方法、守纪律、有责任心、有系统思维的能力。

得分与表现

XXX在此维度的得分处于中等水平。在这个维度上的得分表明在工作中，XXX具备良好的问题分析与解决能力。具体来说，XXX在工作中：

- 具备解决问题的自信心和主动性，能够结合个人目标，详细思考可能的各种方案并进行仔细的甄选，尽量做到客观、真实。
- 在工作中以任务为导向，能够结合过去的主观感受和现实情况，做出适当的选择，具备一定的系统思维能力。

冷静自控

冷静，控制脾气，避免做出让自己后悔的决定



维度含义

冷静自控是有效而建设性地控制自己情绪，从而避免情绪化行事、匆忙做出决定的能力。情商高的人员可以控制、化解不良情绪。而此项的低情商则在愤怒时，不能遏制这火，使周围的合作者望而却步，或者在消沉时，放纵自己的萎靡，把许多稍纵即逝的机会白白浪费。

得分与表现

XXX在此维度的得分高于大多数人。在这个维度上的得分表明XXX情绪稳定、遇事沉着、做事有条不紊。具体来说，XXX在工作中：

- 有较强的情绪自控和冲动抑制能力，不冲动行事，在工作中能够冷静、客观、理智地处理分

歧与问题。

- 深思熟虑，决策之前会经过慎重的调查之后再做出决定。
- 人际交往中，对他人的挑衅保持冷静和耐心，与他人的争辩做到有理有据。
- 在困难与压力下处惊不变，依然可以做出冷静的判断。

答题过程数据

正常

异常

作答指标	参考标准	作答数据	有效性判定
作答完整性	-	100%	正常
作答时间	不低于5分钟	14分49秒	正常
选项分布	-	A : 33%	正常
		B : 10%	
		C : 22%	
		D : 20%	
		E : 15%	
作答一致性	-	测试者前后回答一致，答题正常	正常
作答掩饰性	-	作答掩饰性指标得分在正常范围，基本按照实际情况回答了该问卷。	正常

结论：从参测者的作答情况来看，各项作答数据都在正常范围，测试结果正常。



工作情商测验™ 由 **北师大人事与组织心理实验室** 提供专业人才测验技术支持。



请在具有心理学学历背景或者受过心理测验相关培训认证的专业人士指导下使用。



未经授权许可，其他任何个人或机构不得以任何形式使用本测验报告，包括但不限于：剽窃题目或报告、擅自复印题目或报告、非法使用、擅自许可他人使用或擅自转让。以上行为都违反《中华人民共和国著作权法》，一经发现，我们将保留追求法律责任的权利。