

情緒管理自我評估表

情緒管理能力自我檢測

※作答說明- 請您根據您自己的狀況，圈選最符合的一項。	非常 不同意	不同意	沒意見	同意	非常 同意
計分	1	2	3	4	5
當別人冒犯到我，我會先嘗試瞭解對方的想法及情緒狀態再思考如何回應。					
當陷入憂愁時，我會很努力地試試各種方法，讓自己在短時間內恢復正常。					
我很容易就能察覺出他人真正的情緒狀態。					
朋友們都喜歡找我傾訴他們的問題。					
我常仔細觀察人們的言行舉止。					
無論何種社交場合，我都能快速融入其中。					
即使內心充滿焦慮，我卻能做到不形於色。					
朋友常說我是個幽默感十足的人。					
我認為一個人的個性及脾氣是可以因場合來做調整。					
即使生氣時，我也不常做出令人後悔的行為。					
每當工作繁忙時，我大致仍然可以保持愉快的心情。					
我所訂的目標大多可以達到。					
當事情發展不如預期，我不會因此覺得挫折而自責。					
我不會為了一時的想法而改變先前已訂定的計畫。					
我很容易當面稱讚他人。					
對於沒有禮貌或沒有風度的人，我也不會受到影響。					
與人發生意見不合時，我會評估對方的意見。					

評估數值

最低分數	分數簡述	分析描述
70	90~70 分	你對自我情緒的管理有很好的控制能力，能明確認知自身的真切感受，保持情緒的穩定，且能辨識對方的情緒反應模式，人際關係圓融。
50	50~69 分	大致上你對情緒的管理能力還不錯，具有成為 EQ 高手的潛力。
30	30~49 分	往往無法察覺自己的情緒狀態，對自己或別人的情緒較常用忽視或壓抑的方式來處理。
0	? ~30 分以下	對情緒的管理能力較不好，無法掌握自己的情緒狀態，控制情緒的能力也較缺乏，較無法同理他人的感受，而影響人際關係。