



TTI  
SUCCESS  
INSIGHTS®

情商™版

Lin Sherry  
2012-11-26

TTI Success Insights China

Suite 2110, No. 145 Pujian Road, Jason Building Pudong New District, Shanghai, China 200127

Shanghai, China 200127

TEL: 86-21-58360870/FAX: 86-21-58360871

floraku@ttisuccessinsights.com.cn



## 引言

这份情商™报告着重描述的是个人情绪商数，也就是一个人的感知能力和理解能力，并有效地驾驭情绪影响力及其作用以实现高效协作。这份报告从以下两个方面进行分析：个人情商和人际情商。

有调查显示成功的领导者和卓越人才的情商普遍发展得较为成熟。这使得他们能够和很多人一起很好地合作以有效地应对变幻莫测的商业环境。其实，与智商相比较而言，一个人的情商更能够预测一个人的成功表现。

这份报告评估情商的五个方面：

### 个人情商

指的是在你经历每天所发生的事件中，你的内心所想。

自我认知 是一种鉴别和理解你的心情，情绪和动机，以及它们对别人造成影响的能力。

自我调节 是一种能够控制内心的冲动及调节个人情绪和喜好；能够保留对事物的看法且三思而后行的能力。

动机 是一种工作热情，以超出了金钱或地位和喜好，以坚韧不拔，全力以赴地追求目标。

### 人际情商

指的是在你和他人之间发生的事。

同理心 是一种你理解他人情绪的能力。

社交技能 是在管理人际关系和建立人际网络的能力。

这份报告百分之百准确吗？并不尽然。我们仅仅评估情商。我们只记录真实的描述和表现出来的行为倾向。为了提高准确率，经朋友或同事认同后，你可以对报告中可能不适用的内容进行修改或标注。



## 一般特征

基于Lin Sherry的反应，报告已经选出了有关Lin Sherry的总体性描述从而可以更深入地理解她的情商水平。

### 自我认知

- 似乎不需要向他人反复确认她所做的工作。
- 她可能花费过多的时间去判断自我洞察力并没有足够的时间采取行动以得到提高。
- 在面对困难的决策时，她通常不会感到犹豫和困惑。

### 自我调节

- 她不会对外界的刺激有过多的反应，但是她可能很难在有压力的情况下控制她的情绪。
- 别人可能说他们不知道对她的期望是什么。
- 当她觉得有压力时，她能够控制自己的情绪而不会发泄到别人的身上。

### 动机

- 她喜欢学习，但是她不会竭尽全力发展自己的技能。
- 可能对冒险犹豫不决，阻碍她的成功。
- 当她可能取得卓越成就时，可能只满足于现状。

### 同理心

- 她能与大多数人相处。
- 当她立场坚定时，她可能很难理解他人的观点。
- 当她冒犯他人时，一般会意识到，但是她可能不确定如何在将来避免这种情况。

### 社交技能

- 看重真正的友谊，而不是众多偶尔相识的人。
- 当她提前有足够的准备时，对他人就有说服力。
- 更喜欢深入的而不是肤浅的谈话。



## 情商评估结果

这份情商™报告是用来评估个人情商，也就是一个人的感知能力和理解能力，并有效地运用你与他人的情绪影响力及其作用以实现更高程度的协作并能够提高效率。你的情商评估总分表明了你的情商水平。你的分数越高，情商就越高。如果你的目标是提高你的情商，导致你得分较低的情商因素就是你需要注意发展的领域。

1. 自我认知 - 能够辨认出并了解你的心情，情绪和动机，以及对他人影响的能力。



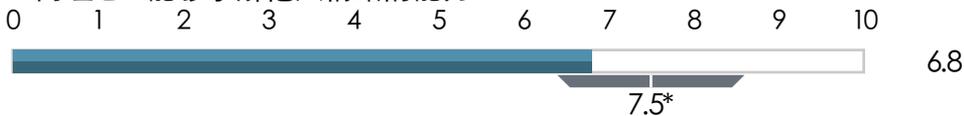
2. 自我调节 - 能够控制内心的冲动及调节自我情绪及个人喜好；能够保留对事物的看法且三思而后行的能力。



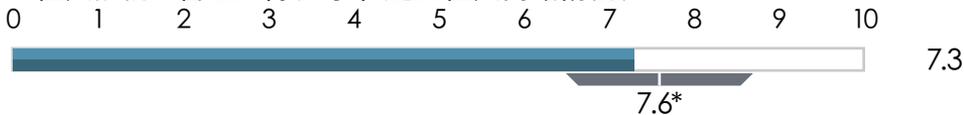
3. 动机 - 是一种工作热情，以超出了金钱或地位和喜好，以坚韧不拔的精神，全力以赴地追求目标的能力。



4. 同理心 - 能够了解他人情绪的能力。



5. 社交技能 - 管理人际关系和建立社交网络的能力。



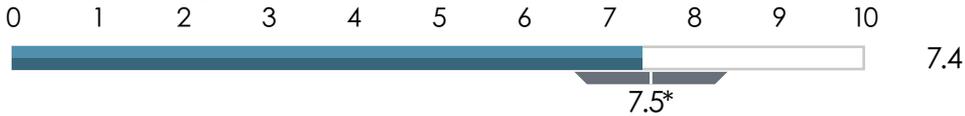
\*68%的人落在阴影区域内。



## 情商指数得分情况

自我调整、自我认知和动机的得分总和代表你的个人情商。同理心和社交技能的得分总和代表你的人际情商。你的情商总数是个人和人际情商的得分总和。

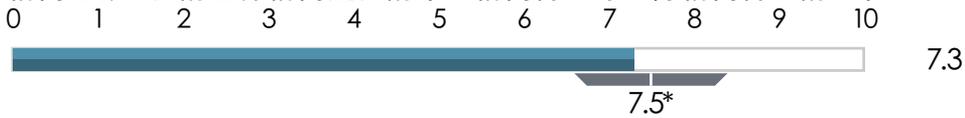
个人情商 - 正确地理解与认知自我并将其有效地运用到生活中的能力。



人际情商 - 能够了解他人动机并有效地与他人一起合作。



情商总数 - 你的总体情商是你的个人情商得分与人际情商得分的总和。





## 自我认知

能够辨认出并了解你的心情，情绪和动机，以及对他人影响的能力。

### 你的得分是8.4.

你的自我认知很强。你善于察觉到你的感受并且善于发现这样感受原因。你对自己的能力有一个实际的评估。

### 你能够做的是：

- 请向你的家人，朋友或值得信赖的同事描述一下你的强项和弱项从而可以提高自我评估能力。
- 请比较他人对你的反馈和自我评估。
- 为了提高决策能力，寻求行为倾向并与你值得信赖的顾问，家人及朋友探讨你的观察结果。
- 请考虑你是否能实际地理解自我。
- 请反省一下你的情绪和你的行为之间的联系。请鉴别出造成你潜在负面反应的刺激物。
- 请记录你情绪化反应的重要情况，这样你可以观察自我认知。
- 请记录你的反省结果并与你的家人、朋友或值得信赖的同事进行探讨以获得进一步的了解。
- 请列出一份关于你的优势和需要改进的清单，并需要每天回顾一下。
- 尤其在职场上，需要回顾一下你的强项和弱项。
- 请制定一份关于你在家和在工作中有挑战性的行动计划以发展你需要改进的领域。



## 自我调节

能够控制内心的冲动及调节自我情绪及个人喜好；能够保留对事物的看法且三思而后行的能力。

### 你的得分是6.7.

你的自我调节能力处于中等水平。你善于调节负面的情绪，并能够让自己振作起来，拥有更多较为乐观的情绪。你在压力下能够更有效地工作。

### 你能够做的是：

- 通过聆听，思考，再作出反应以练习自我约束。
- 在受挫时，找出导致这种情绪产生的原因。
- 通过找到改变负面情绪的方法，从而在压力下建立有效的反应。
- 与家人，朋友或一个值得信赖的顾问一起探讨应对改变和压力的方法。
- 请关注一些能够给你带来平和或乐观情绪的事情。
- 请与你的家人，朋友或值得信赖的顾问一起探讨你如何应对变化、如何练习自我约束。
- 请问一下你自己，“最糟糕的事情是什么？”从而更好地认识自己的现实状况。
- 请记录能够调节你情绪或反应的事情。
- 请适当地与你的同事一起讨论表达情绪的方式。
- 可以通过操练冥想或瑜伽以不断学习自我调节，从而达到心神合一。
- 请进行日常练习以提高控制自我情绪的能力并放松身心。通过释放你的内啡肽，肾上腺素，血清素，多巴胺，以练习调节你的情绪。



## 动机

是一种工作热情，以超出了金钱或地位和喜好，以坚韧不拔的精神，全力以赴地追求目标的能力。

### 你的得分是7.3.

你的动机处于中等水平，拖延可能是一个问题。你有能力去寻找具有创意的挑战。

### 你能够做的是：

- 设定具体目标和完成目标的日期。
- 明确这些目标重要的重要性。请问自己“我的目标是什么？”和“为什么是我的目标？”这样的问题。
- 请与你值得信赖的顾问或同事一起制定一份具体的行动计划以达到目标。
- 请每天留出时间来规划你的目标，即使一次只有5分钟的时间。
- 请列出你的目标并把它们贴在你能看到的地方。
- 请花一些时间来构思一下你的目标。
- 请一位好朋友帮助你达到目标。
- 庆祝你所取得的成绩，不管是大成绩或小成绩。
- 从你的错误中学习，把错误的教训记下来。
- 对现状提出问题并提出改进建议。
- 从那些能够以自我激励去克服困难实现梦想的人身上获得灵感和启示。



## 同理心

能够了解他人情绪的能力。

### 你的得分是6.8.

你的同理心处于中等水平。没人认为你冷漠无情，你也不允许他人有任何问题而影响你的情绪。

### 你能够做的是：

- 尝试在与他人交流你想法之前理解他人。
- 观察非肢体行为以评估他人负面或正面的情绪。
- 在面对你的家人和同事时，请用同理心与他们进行沟通。
- 观察那些有同理心的人的行为。你做什么才能模仿他们这种行为？
- 摒弃不良的人际习惯，诸如打断他人。
- 注意肢体语言的表达。
- 在尝试了解他人情绪反应时，从他人那里得到确认。
- 客观地评价你与他人的交流。
- 请为你的朋友、家人甚至陌生人提供帮助。



## 社交技巧

管理人际关系和建立社交网络的能力。

### 你的得分是7.3.

你的交际技巧发展地比较娴熟并且你与他人有很好的交流，虽然你可能很难影响他人。

### 你能够做的是：

- 注意你与他人肢体语言的表达。
- 在与你所欣赏的人交流时，请他们描述一下他们的经历。
- 记住他人的名字。这对每个人来说都很困难。让别人都知道你能够记住他们的名字。
- 在犯错之后，很快地担负起责任并找到补救的方式。
- 请向一位值得信赖的顾问描述一下和人互动的场景以获得经验知识，以提高你的社交技巧。（比如：讨论社交细节和让你感到不安的原因。）
- 注意当情绪胜过与他人的互动时，请想方设法让你从某个情景中摆脱出来。
- 请对他人表示真诚的关心。
- 请允许他人扮演领导的角色，这样你可以学习他们的领导风格。
- 由于社交能力不是每个人与生俱来的，请帮助他人提高他们的社交能力。
- 联系你认识的朋友并努力与他们建立人际关系。
- 在你的社交关系中，寻求质量而不是数量。请与他人进一步沟通。
- 加入一个专家团或一个运动小组以练习建立人际关系。



# 情商™ 轮图

2012-11-26

