



TTI  
SUCCESS  
INSIGHTS®

情商™版

样本小林

2012-11-26



## 引言

这份情商™报告是衡量一个人的情绪智力，感知力等维度，理解并有效运用情绪的敏感力来提升效能与合作的能力。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或优秀员工拥有良好的情商水平。这使得他们能够与他人建立良好的合作，从而可以有效地应对瞬息万变的商业环境。其实，情商比智商更能预测出一个人的成功表现。

情商能力是可以通过后天学习和培训得到提升的。帮助你评估情绪水平的一种方法是检查你的情绪清晰度。想象一下红色代表情绪清晰度很低或者无法利用所有的技能和资源，因为你有“情绪阴霾”。如果你发现自己的情绪是一个装有红色液体的玻璃杯，可能你正在经历的情绪是恐惧、愤怒、悲伤或遗失。再想象一下当一个装有纯水的玻璃杯是你理想的情绪清晰度时，或者当你的情绪处于正常状态的时候，你的情绪可能是愉悦，欢乐、平静或者兴奋。在大多数情况下，你的情绪介于这些状态之间。你也许无法用言语表达自己的情绪，但是你清晰地知道自己要去哪里，非常专注而不受干扰。牢记，你的情商越高，这种方式对你或周边的人而言用起来就越简单。



## 引言

这份报告从五个维度评估你的情商：

### 情商-自我

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** 能够识别并了解你的心情、情绪和动机以及对他人的影响的能力。在实际生活中，这是一种识别情绪清晰度的能力，是模糊、清晰还是介于两者之间。

**自我调节** 能够控制或重新引导被破坏的念头和情绪。在行动前思考，保留对事物的看法，倾向于暂时不作判断。在实际生活中，这是一种在情况所需时影响你情绪清晰度的能力，是模糊或清晰还是介于两者之间。

**动机** 是一种工作热情，超出金钱或地位，以坚韧不拔的精神，全力以赴地追求目标。

### 情商-他人

指的是在你和他人之间发生的事。

**社交环境认知** 是一种理解他人情绪以及你的言语和行动如何影响他人的能力。在实际生活中，这是一种能够评估他人情绪清晰度的能力，是模糊、清晰还是介于两者之间。

**社交环境调节** 是一种影响通过管理人际关系、建立人脉的方式影响他人的情绪清晰度的能力。

这份报告评估的是情商维度，建议你利用这份报告与你的同事或朋友共同探讨，划出你认同并愿意提升自己情商的方法。



## 一般特征

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

自我认知水平能够让你在大多数情况下意识到自己的情绪加剧的反应。当他人给予你反馈时，你可以意识到自己的情绪会影响到对反馈的理解。你能够理解自己的情绪以及在压力下的情绪变化。你会定期预测自己对外界的情绪反应。你对自己的情绪优劣势有深入的了解。你的自我认知的水平显示出在大多数情况下会展现出自信。

你在轻度压力下不会有过度反应，但可能在巨大的压力下很难管理好自己的情绪。别人会说他们不太了解会从你这里获得什么期待。当你感到有压力时，会管理好自己的情绪，而不会把情绪发泄到他人身上。你可能会在提升自己情绪管理中获益。你可以在负面的情绪下从中复原，但不能常常做到。别人可能会质疑是否你可以在压力的情况下承担更多的责任。

你通常仅满足于达到自己的目标并满足他人的期望，但不会超出目标或期望。别人认为你是对手，但不认为你聪明绝顶。当你达到理想结果时，会满足于现状。在面临极度挑战或抵制时，你可能会放弃。当你在追求个人目标时，可能不会把困难看作是机会。别人可能认为你是一名好员工，但不算是工作表现特别优异。



## 一般特征

你能够与他人和睦相处，但不一定完全理解他人的文化背景。当你持有鲜明的立场时，很难理解别人在这个问题上的看法。你一般能够察觉到自己冒犯了他人，但是不完全理解别人为什么觉得被冒犯。你会从培养自己积极聆听技能中获益。你可能很难理解那些不喜欢你的人所提出的观点。你能够与他人合作，但是有时需要理解他人的情绪需求。

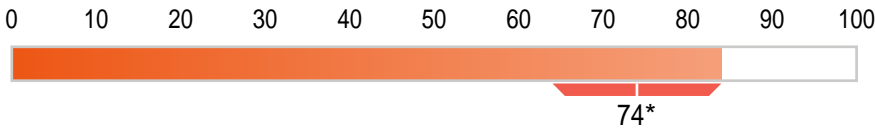
你更注重有两三挚友，而不是很多的泛泛之交。当你对这个主题产生浓厚的兴趣时，会强迫他人听从自己的意见。你有时更喜欢实质性的对话而不只是停留在表面。别人认为你是一个容易亲近的人。别人通常乐于与你相处，因为你能够传递正能量。你能够与大部分的同事有良好的合作。



## 情商评估结果

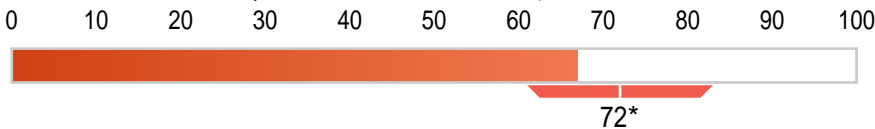
这份情商™报告是用来评估个人情商，也就是一个人的感知力，理解并有效运用情绪的敏锐力以提升效能与合作能力。你的情商评估总分表明了你的情商水平。你的分数越高，情商水平就越高。得分较低的情商部分是你需要投入更多的时间和精力去提升和发展的情商领域。

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。



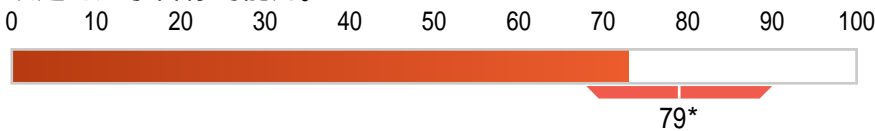
84

2. 自我调节 - 能够控制或重新引导被破坏的念头和情绪。在行动前思考，保留对事物的看法，倾向于暂时不作判断。



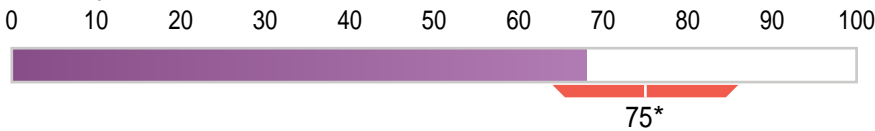
67

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



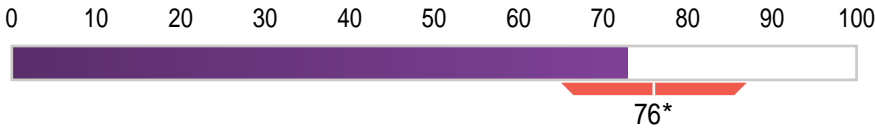
73

4. 社交环境认知 - 是一种理解他人情绪以及你的言语和行动如何影响他人的能力。



68

5. 社交环境调节 - 是一种影响通过管理人际关系、建立人脉的方式影响他人的情绪清晰度的能力。



73

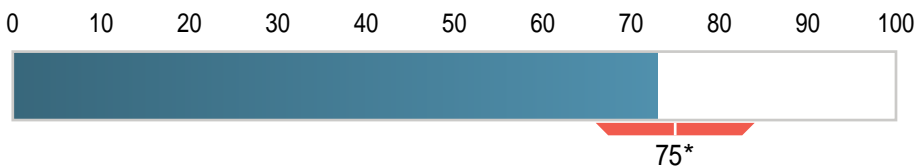
\*68%的人落在阴影区域内。



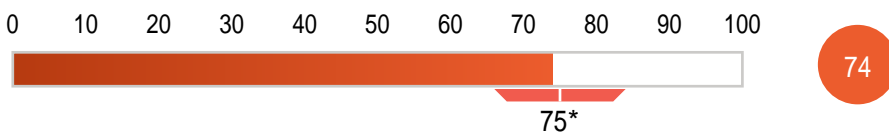
## 情商指数得分情况

自我调节、自我认知和动机的平均分代表自我情商。社交环境认知和社交环境调节的平均分代表他人情商。你的情商总数是自我和他人情商的平均分。

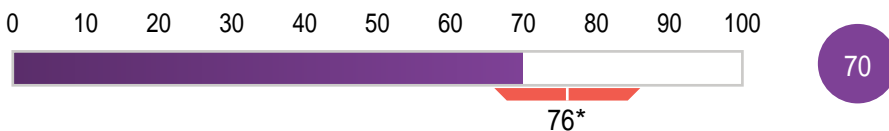
情商总数 - 你的情商得分是你的自我情商与他人情商的平均分。



自我 - 理解自己并形成自我正确概念，并将其有效运用到生活中的能力。



他人 - 能够了解他人动机并有效地与他人一起合作。





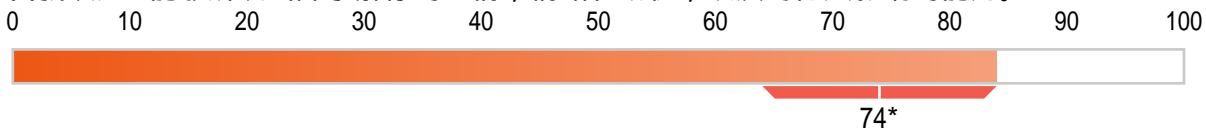
## 自我认知

你已经发展了自我情绪的识别能力，能够评估你的自我情绪以及对你决策产生的影响。

### 你能够做的是：

- 为了提升决策流程，要坚持写日志，了解自己的行为倾向并与顾问、家人或朋友讨论你的观察记录。每天都检查几次你的情绪清晰度，你目前的状态怎么样，模糊，清晰，还是在这两者之间？
- 坚持操练认知自我的实际情况的能力，并能够从中获益。
- 思考一下你对自我进行实际评估的能力，并以此与他人如何看待你做出对比。
- 思考一下能够使你扬长避短的工作场景。
- 留意你的行为倾向，识别你的工作或生活中行为模式。
- 制定行动计划，在工作或生活中发展你急需提升的领域，并定期回顾。
- 记录你自我反省的结果并与你的家人、朋友或同事分享，从而提高你的自我认知。
- 回想一下你工作中的薄弱环节取得进步的情况。
- 思考一下你的情绪和行为的互相联系。识别产生负面反应的原因。
- 找出具体、可衡量的目标，持续提升你的自我认知并定期回顾，把它视作是自我发展计划的一部分。
- 当某些情况让你产生负面情绪时，激活你的积极情绪，以保持正面的情绪状态。

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。



84





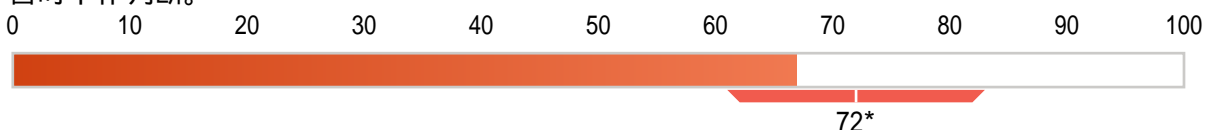
## 自我调节

你的自我调节能力处于中等水平。你能够调节一部分不良情绪并管理自己在不同情况下的反应。

### 你能够做的是：

- 通过先听，思考再做出反应，练习自我约束。
- 当你受挫时，要静下来评估你的情绪反应，尽力阻止负面行为。
- 寻求疏导负面情绪的策略，在压力下建立有效的反应。
- 与你的家人、朋友或顾问讨论应对变化和压力的方法。
- 记录并专注于让你产生良好情绪的事情，从而使你的情绪清晰度从模糊变得清晰，或是在两者之间。
- 与你的家人、朋友或顾问讨论如何应付变化、如何操练自我约束的能力。
- 在思考实际情况时，请自问，“最糟糕的情况会是什么样的？”
- 记录一系列你能够调节情绪或反应的事情。
- 与你的同事探讨合理的情绪宣泄方式。
- 你的身体和心情有着密切的联系。通过冥想或瑜伽，定期调理你的身体，学习调节自我的情绪。
- 开始定期训练，提高你管理情绪的能力并放松身体和心情。

自我调节 - 能够控制或重新引导被破坏的念头和情绪。在行动前思考，保留对事物的看法，倾向于暂时不作判断。



67



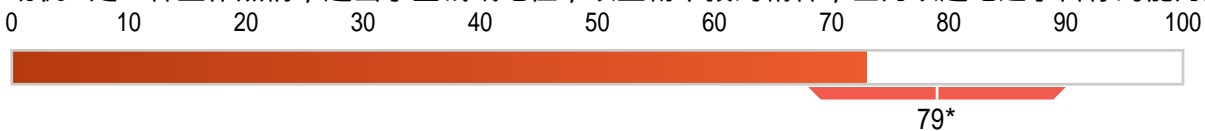
## 动机

根据你目前的动机水平，拖延可能会成为你实现目标的潜在阻碍。

### 你能够做的是：

- 设定里程碑的具体目标以及日期。
- 明确设定的目标对你的意义是什么。要自问，“我的目标是什么？”，“为什么这些是我的目标？”
- 与同事或顾问共同制定详细的行动计划，并朝着目标努力。
- 即便每次只有五分钟，每天也要抽出时间对你的目标作出努力。
- 把目标列在显眼的地方，以便随时查阅。
- 要抽出时间构想一下完成目标后的成果。这个成果看起来怎么样，给你什么样的感受？
- 让你的好友帮助或督促你达成目标。
- 对大小成绩都要庆祝一下。
- 从你的错误中学习，把经验教训记录下来。
- 挑战现状并提出改进的建议。
- 向那些利用个人动机克服困难达到目标的人取经。

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



73



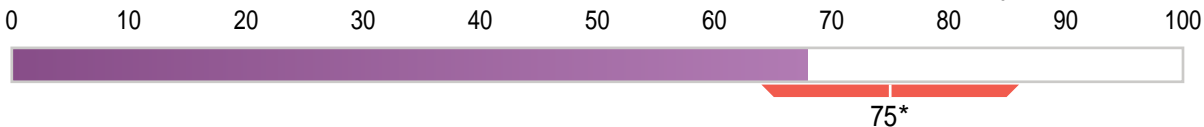
## 社交环境认知

根据你的社交环境认知水平，有时，你可能很难理解他人的情绪反应，并需要调试你的沟通方式来适应他人。

### 你能够做的是：

- 在与他人沟通你的观点前，要预测并理解他人的情绪反应。
- 观察非语言表达的行为，评估他人的情绪。
- 在回应你的同事或家人时，先要从他人的角度分析并理解情况。
- 用隐形的清晰度尺来判断他人的情绪清晰度：是模糊，清晰，还是两者之间。要知道如果判断结果为不清晰，交流的最佳结果可能会受影响。
- 持续发展人际沟通能力，比如要先聆听他人所想，再提出问题或是下结论。
- 观察肢体语言非口头表达的信息。
- 在解释情绪反应时，要询问他人的反馈。
- 与他人沟通要持客观态度。在下结论前要先提问。
- 可以为你的朋友、家人甚至陌生人提供有用的帮助。但要谨慎的提供他们所需要的帮助，而不是你认为他们需要的帮助。

社交环境认知 - 是一种理解他人情绪以及你的言语和行动如何影响他人的能力。



68



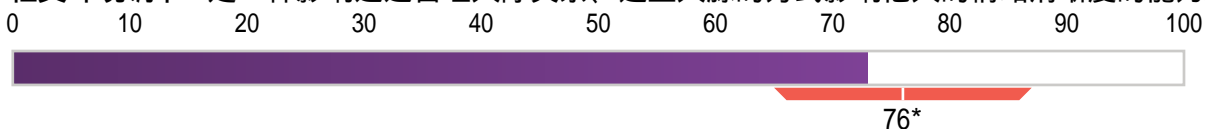
## 社交环境调节

根据你的社交环境调节水平，你会发现与他人联系是一件令人挑战的事情，尤其是当你受情绪控制时。

### 你能够做的是：

- 要留意当你用肢体语言表达信息时，要预测如何在互动中产生积极的反应。
- 让你所仰慕的人描述一下与你互动时的经历。
- 运用记忆技巧记住他人的名字，要让他们感受到你关注他们。
- 你与他人产生负面互动或发生误解后，要先自己承担责任，找到补救的方法。
- 向信任的顾问描述一些场景，从而获得提升社交环境调节水平方面的经验。
- 当你被情绪控制时，要做好记录。然后找到方法消除你在这个情况中出现的负面情绪。
- 对他人展现出真诚的兴趣。
- 让别人来做领导，这样你可以从中学习到他们的领导风格。
- 与你结识的人建立人际关系，并力求维护这种关系。
- 在你的社交圈中，要注重人脉的质量而不是数量。要与他人进行深层次的思想交流。
- 加入专家协会或专门的兴趣小组，操练建立人际关系的能力。

社交环境调节 - 是一种影响通过管理人际关系、建立人脉的方式影响他人的情绪清晰度的能力。



73



## 情商™ 轮图

情商轮图是一种可视化的呈现方式。该轮图划分成四个象限，上半边是自我；下半边是他人，动机在轮图的外圈包含了自我和他人的部分。动机的分数始于自我认知，以轮图的顺时针方向的顺序依次为自我调节、社交环境调节，最后是社交环境认知。动机从自我认知开始是因为所有的情商维度首先受到自我认知的影响。颜色分布显示出了你的总体情商水平，其分值出现在轮图的中间。

