**EQ：测测你的工作情商**

情商，即智商的社会对应物，是复杂的，这在很大程度上是因为它的衡量标准是一些相当不明确的变量——其中包括你和正好成为你的同事的人天生合得来或天生合不来。不过，如果你想对自己的情商状况有一个大概了解的话，下面这个小测验会对你有所帮助。

尽量诚实地回答下列问题，估计在你的同事、上级和下属的心目中对你下列每一项特征的评价如何，4分表示非常赞同，3分表示比较赞同，2分表示差不多，1分表示不同意。

1. 我通常能保持镇定、乐观、冷静的态度，即便在紧要关头。
2. 我能在压力下保持清晰的思维，集中精力处理手头的工作。
3. 我能承认自己的错误。
4. 我通常或总是能履行承诺和遵守诺言。
5. 我负责实现自己的目标。
6. 我在工作中条理井然和小心仔细。
7. 我经常能从广泛的各种来源中获得新思想。
8. 我擅长于出新主意。
9. 我能顺利地处理多方面的要求和变化的工作重点。
10. 我注重结果，有实现自己的目标的强大干劲。
11. 我喜欢确定具有挑战性的目标，并愿意为实现这些目标冒成败参半的风险。
12. 我总设法学习如何改进自己的工作成绩，包括向比我年轻的人请教。
13. 我随时准备为实现一个重要的集体目标作出牺牲。
14. 公司的任务是我理解并能支持的事情。
15. 我所在的小组(或所在的处、部或公司)的价值影响我的决定，并明确我所作的选择。
16. 我积极寻找机会促进组织的总目标，并争取其他人的帮助。
17. 我追求比我当前工作所要求的或所期望的要高的目标。
18. 障碍和挫折会使我耽搁一阵子，但它们阻止不了我前进。
19. 避开繁文缛节和修改过时的规则有时是必需的。
20. 我追求新观点，即使那意味着尝试全新的事情。
21. 在工作时我能抑制住我的冲动或沮丧情绪。
22. 当情况发生变化时我能够迅速改变策略。
23. 获得新的信息是我减少不确定性和把工作干得更好的最佳途径。
24. 我通常不把挫折归因于个人的缺点(自己的或他人的)。
25. 我怀着期望成功而不是害怕失败的情绪做事。

低于70分意味着有点问题，如果你的总分偏低，不要绝望；情商并不是不能提高的“情绪智力可以通过学习获得，而且实际上我们每个人一生中都在提高它，尽管程度不同。”