www.pbin.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۸/۱۳

هوش هیجانی شوت

عبارات زیر را به دقت بخوانید و براساس اینکه هر جمله تا چه حد در مورد شما درست است، گزینه مناسب را علامت بزنید.

ردیف	عبارات	کاملاً نادرست	نادرست	تاحدی درست	درست	کاملاً درست
۱-	وقتی با دیگران صحبت می‌کنم، نسبت به مشکلات شخصی‌ام هشیار هستم.					
۲-	وقتی که با موانعی بر سر راهم مواجه می‌شوم، زمان‌هایی را به خودم یادآوری می‌کنم که با موانع مشابهی مواجه شده بودم و در نهایت بر آنها غلبه کرده بودم.					
۳-	انتظار و امید دارم که بیشتر کارهایی را که سعی در انجام آنها دارم به خوبی انجام دهم.					
۴-	برای افراد دیگر آسان است که به من اطمینان کرده و رازهای خود را با من در میان بگذارند.					
۵-	برای من دشوار است که معنای پیام‌های غیرگفتاری (مانند تن صدا، لحن کلام، حرکات چهره و ...) دیگران را بفهمم.					
۶-	یک سری از حوادث مهم در زندگی من باعث شده‌اند درباره چیزهایی که در زندگی مهمند و چیزهایی که مهم نیستند مجدداً ارزیابی کنم.					
۷-	هنگامی که خلق و خو یا حالت احساسی‌ام تغییر می‌کند، می‌توانم به راهکارهای جدیدی در ارتباط با مسائلم دست پیدا کنم.					
۸-	عواطف و احساسات، یکی از چیزهایی است که زندگی را برای من با ارزش می‌کند.					
۹-	از هیجانات و احساس‌هایی که تجربه می‌کنم، آگاهی دارم.					
۱۰-	منتظر وقوع حوادث خوب هستم.					
۱۱-	دوست دارم که احساسات و هیجاناتم را با دیگران در میان بگذارم.					
۱۲-	وقتی که احساس و هیجان مثبتی به من دست می‌دهد، می‌دانم چه کار کنم تا مدت زمان بیشتری آن احساس را داشته باشم.					
۱۳-	شرایط را طوری ترتیب می‌دهم که باعث لذت دیگران شود.					
۱۴-	به دنبال فعالیت‌هایی که باعث خوشحالی من می‌شوند، می‌گردم.					
۱۵-	از پیام‌های غیرگفتاری (مانند تن صدا، لحن کلام، حرکات چهره و ...) و معنای آن پیام‌ها که به دیگران می‌فرستم آگاهی دارم.					
۱۶-	در حضور دیگران به نحوی رفتار می‌کنم که باعث می‌شود تأثیر خوبی بر دیگران بگذارم.					

www.noormags.ir
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۰۸/۱۳

ردیف	عبارات	کاملاً نادرست	نادرست	تاحدی درست	درست	کاملاً درست
۱۷-	وقتی که حالت احساسی و خلق و خوی من مثبت است، پیدا کردن راه حل مسائل برایم آسان است.					
۱۸-	هنگامی که دیگران سعی در مخفی کردن حالت احساسی صورتشان دارند، می‌توانم بفهمم که چه احساسی را تجربه می‌کنند.					
۱۹-	وقتی که احساساتم تغییر می‌کنند، می‌دانم که چرا چنین تغییری رخ داد.					
۲۰-	وقتی که احساسات مثبتی را تجربه می‌کنم، قادر هستم که ایده‌ها و نظرات جدیدی ارائه کنم.					
۲۱-	بر هیجاناتم کنترل دارم.					
۲۲-	می‌توانم به آسانی تشخیص دهم که دریک زمان خاص چه احساس و هیجانی را تجربه می‌کنم.					
۲۳-	خودم را از طریق تصور کردن نتیجه مثبت برای فعالیت‌هایی که به عهده می‌گیرم تحریک می‌کنم تا آن فعالیت‌ها را انجام دهم.					
۲۴-	هنگامی که دیگران کاری را به خوبی انجام می‌دهند، آنها را تحسین می‌کنم.					
۲۵-	از پیام‌های غیرگفتاری (مانند تن صدا، لحن کلام، حالات چهره و ...) دیگران و معنای آنها آگاه هستم.					
۲۶-	وقتی که شخص دیگری یک حادثه مهم در زندگی شخصی‌اش را برای من تعریف می‌کند، احساس می‌کنم من خودم آن حادثه را تجربه کرده‌ام.					
۲۷-	وقتی که تغییری در حالت احساسی و هیجانی خودم احساس می‌کنم، ایده‌ها و نظرات جدیدی به ذهن من می‌آید.					
۲۸-	هنگامی که با یک مانع یا دشواری بر سر راه انجام کارهایم مواجه می‌شوم کار را رها می‌کنم چون معتقدم که شکست خواهم خورد.					
۲۹-	از طریق نگاه کردن به افراد دیگر می‌توانم بفهمم که در آن لحظه چه احساسی دارند.					
۳۰-	هنگامی که دیگران احساس سرخوردگی و ناراحتی می‌کنند، به آنها کمک می‌کنم تا از آن احساس رها شوند.					
۳۱-	هنگام مواجه شدن با موانع و مشکلات از احساس‌های خوب استفاده می‌کنم تا به خودم کمک کنم که همچنان به تلاش ادامه دهم.					
۳۲-	از طریق گوش کردن به تن صدای دیگران می‌توانم بگویم که افرا در آن زمان چه احساسی دارند.					
۳۳-	فهم علت حالات هیجانی و احساسی افراد برای من مشکل است.					