

Тест EQ

**ТЕСТ** Попробуйте определить свой коэффициент эмоционального развития, ответив «да» или «нет» на следующие вопросы

1. Когда члены семьи заняты каким-то своим делом, я не обращаюсь к ним за помощью, так как уверен(а), что это бесполезно.
2. Узнав, что кто-то из моих старых знакомых приехал ненадолго из другого города, я, несмотря на загруженность, выкрою время и встречу с ним.
3. Как правило, я определяю, в хорошем или плохом расположении духа находится человек, по одному взгляду.
4. Чтение колонок криминальной хроники в газетах или просмотр теленовостей могут надолго выбить меня из колеи.
5. В хорошем настроении я бываю чаще, чем в плохом.

6. При разговоре с начальством я теряюсь и думаю только о том, чтобы поскорее беседа закончилась.
7. Никогда не умел(а) кататься на коньках, но, думаю, если бы захотел(а), научился(ась) бы.
8. Я прекрасно себя чувствую в кругу своих друзей.
9. Прежде чем взяться за какое-либо дело, я сначала составлю план, продумаю, с чего начну.
10. Поломка автомобиля, телевизора или холодильника может заставить меня растеряться, а то и впасть в отчаяние.

# А теперь подведем итоги

- Если вы ответили положительно на пункты 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, поздравляем: коэффициент эмоционального развития у вас довольно высок.
- А если положительного ответа удостоились пункты 1, 6, 10, то, увы, вам надо пересмотреть свои взгляды на жизнь. И даже если полностью изменить свой характер вам не удастся, кое-что подкорректировать в нем вполне реально.
- Если же в этих пунктах вы поставили слово «нет», значит, интеллект довлеет над вашими эмоциями. И вы не можете управлять своим настроением для пользы дела и поставленной цели.

