

情緒管理能力自我檢測表

班級：_____ 姓名：_____ 填表日期：_____年_____月_____日

※作答說明：請您根據自己最近的狀況，逐題勾選最符合的一項分數。

| 題 項 | 非常 不同 意 | 不 同 意 | 沒 意 見 | 同 意 | 非常 同 意 |
|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------|--------------|
| 計 分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 當別人冒犯到我，我會先嘗試瞭解對方的想法及情緒狀態再思考如何回應。 | | | | | |
| 2. 當陷入憂愁時，我會很努力的試試各種方法，讓自己在短時間內恢復正常。 | | | | | |
| 3. 我很容易就能察覺出他人真正的情緒狀態。 | | | | | |
| 4. 朋友們都喜歡找我傾訴他們的問題。 | | | | | |
| 5. 我常仔細觀察人們的言行舉止。 | | | | | |
| 6. 無論何種社交場合，我都能快速融入其中。 | | | | | |
| 7. 即使內心充滿焦慮，我卻能做到不形於色。 | | | | | |
| 8. 朋友常說我是個幽默感十足的人。 | | | | | |
| 9. 我認為一個人的個性及脾氣是可以因場合來做調整。 | | | | | |
| 10. 即使生氣時，我也不常做出令人後悔的行為。 | | | | | |
| 11. 每當工作繁忙時，我大致仍然可以保持愉快的心情。 | | | | | |
| 12. 我所訂的目標大多可以達到。 | | | | | |
| 13. 當事情發展不如預期，我不會因此覺得挫折而自責。 | | | | | |
| 14. 我不會為了一時的想法而改變先前已訂定的計畫。 | | | | | |
| 15. 我很容易當面稱讚他人。 | | | | | |
| 16. 對於沒有禮貌或沒有風度的人，我也不會受到影響。 | | | | | |
| 17. 與人發生意見不合時，我會評估對方的意見。 | | | | | |

量表來源：社團法人臺南市憂鬱症關懷協會



情緒管理能力自我檢測表 我的總分：_____

分數說明：

| 最低分數 | 分數範圍 | 分析描述 |
|------|---------|--|
| 70 | 70~90 分 | 你對自我情緒的管理有很好的控制能力，能明確認知自身的真切感受，保持情緒的穩定，且能辨識對方的情緒反應模式，人際關係圓融。 |
| 50 | 50~69 分 | 大致上你對情緒的管理能力還不錯，具有成為 EQ 高手的潛力。 |
| 30 | 30~49 分 | 往往無法察覺自己的情緒狀態，對自己或別人的情緒較常用忽視或壓抑的方式來處理。 |
| 0 | 0~29 分 | 對情緒的管理能力較不好，無法掌握自己的情緒狀態，控制情緒的能力也較缺乏，較無法同理他人的感受，而影響人際關係。 |

有時我們會陷入自己的情緒中，譬如擔心明天的考試、工作表現不好或被拒絕而難過，因溝通不良與人產生誤會，而感到憤怒等，有時這些情緒積壓在心中感到很不舒服，有時甚至更會爆發造成外界的衝突。在這邊提供一些方法，讓我們更有力量來面對這些失序不舒服的情緒，希望大家都可以練習成為 EQ 高手喔~

1. 傾聽自己內在的想法：

隨時問自己「為什麼現在我的情緒是這樣？」，多自己一點空間，了解自己的感覺作為緩衝，再決定要不要表達。

2. 離開誘發情緒的環境：

他怎麼讓人那麼生氣？那就先離開現場去別的地方。看到別人有錢血拼難過自己沒錢，那就先別去逛街購物。

3. 化不適為力量：

考試前很擔心考不好，可以把擔心當作是溫習的動力；不滿社區的治安問題，可以一起加入巡守隊盡一份心力。

4. 培養支持系統：

平時就把溫情帳號存滿，當失落、不滿、憤怒的時候，朋友的支持與家人的協助會有意想不到的效果。

5. 適當的溝通及表達情緒：

在對人產生情緒的時候，要先積極傾聽對方的理由，若仍有不解或生氣的地方要求澄清；和對方說「我感到...」而非「都是你...」來促進雙方的溝通，而非惹火對方。

