

情緒智能問卷 (專家版)

編號：_____

各位先進：

我們正進行修訂適用於台灣社會的情緒智能量表，我們根據國內專業工作者與實際管理者的意見，編制了這份問卷，請您根據您自己對情緒智能（簡稱EQ）的看法，對這些題目作一評價，煩請諸位填寫此份問卷後，置入回郵信封中，寄回敝人研究室。謝謝您的協助！

研究計畫主持人 東吳大學心理學系 王叢桂 教授
東吳大學社工學系 羅國英 教授 敬上
電話：2881-9471 #6913
地址：台北市士林區臨溪路 70 號

若需研究結果報告請留下您的 e-mail，以便與您聯絡

姓名：_____ e-mail：_____

填表說明：

請您圈選適當數字，代表您覺得台灣社會中，高情緒智能（簡稱EQ）的人是否一定需要具備下列各項特質或能力，並請您評價在不同關係之中，擁有此種特質的必要性。

	高情緒智能者應具有的特質或能力			您認為在親密關係中擁有此項能力或特質的必要性			您認為與一般人相處時擁有此項能力或特質的必要性		
	不一定必要	有些必要	非常必要	不一定必要	有些必要	非常必要	不一定必要	有些必要	非常必要
一、自我情緒察覺									
1.當自己有情緒產生的時候，能夠立即察覺。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2.了解自我生理狀態所代表的情緒。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3.能夠分辨自己的不同情緒。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4.能夠自我分析引發正負面情緒的原因。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
5.能察覺自己透過表情與身體姿勢傳遞給他人的訊息。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
6.了解他人語言內隱藏的情緒。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
7.了解他人表情、身體動作等非語言線索表達的情緒。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
8.能從別人講話的聲調察覺他的感受。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
9.能夠解讀複雜的情緒。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
二、自我情緒管理方面									
1.善用正面或負面的情緒作為行為的動力。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2.能夠坦然接受自己的負面情緒，不去壓抑它。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3.善用正面情緒保持積極樂觀開朗的心情。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4.能夠享受自己的正面情緒。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
5.能夠享受接觸新事物的經驗。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
6.隨時維持自在從容的情緒。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
7.面對挫折不動氣，不遷怒。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
8.遇到不如意的事能放得下。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
9.積極任事，但保持平和心情。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
10.能適時與他人討論個人問題。	1	2	3	1	2	3	1	2	3

	高情緒智能者應具有的特質或能力			您認為在親密關係中擁有此項能力或特質的必要性			您認為與一般人相處時擁有此項能力或特質的必要性		
	不一定必要	有些必要	非常必要	不一定必要	有些必要	非常必要	不一定必要	有些必要	非常必要
11.能夠與他人分享自己的情緒。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
12.會主動尋找讓自己快樂的活動。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
13.面對繁雜忙亂的工作，能保持平靜按部就班的處理妥當。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
14.經常保持積極快樂的心情。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
15.保持心靈平靜祥和。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
三、人際互動方面									
1.善於幽默及自我解嘲。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2.善於激勵他人。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3.溝通時能讓人感受到誠意。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4.為迎合他人，壓抑自己的情緒與需要。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
5.能從別人的立場思考。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
6.體恤關懷他人。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
7.能理解他人偏差行為可能是環境造成的。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
8.讓朋友們願意訴說私密的事情。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
9.當別人談及他生命中重要的事件時，會感同身受。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
10.朋友有事討論時，能傾聽，不妄加評價。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
11.與人討論時，能很快的理解他的意思，並且做適當回應表示聽懂了。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
12.善於溝通協調與排解糾紛。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
13.面對他人批評，不會生氣，會反躬自省。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
14.面對他人的攻擊批判，即使是出於誤解或惡意，也能不動氣，會平和的解說或表達自己的立場。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
15.面對衝突時能維持平和的情緒尋求協調空間。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
16.寬容他人錯失，不動怒或怨恨。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
17.遇到不公平的獎懲升遷，不會沮喪能恬淡以對。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
18.遇到不講理的人，能心平氣和的與他溝通。	1	2	3	1	2	3	1	2	3

	高情緒智能者 重視此項價值的程度			您認為在親密關係中應該重視此項價值的程度			您認為與一般人相處時應該重視此項價值的程度		
	不重視	有些重視	非常重視	不重視	有些重視	非常重視	不重視	有些重視	非常重視
四、重視下列價值觀									
1.人際和諧	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2.誠懇	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3.寬容	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4.慈悲	1	2	3	1	2	3	1	2	3
5.熱情	1	2	3	1	2	3	1	2	3
6.內心安寧和諧	1	2	3	1	2	3	1	2	3
7.清心寡慾，無慾	1	2	3	1	2	3	1	2	3
8.獨立自主	1	2	3	1	2	3	1	2	3
9.人人平等	1	2	3	1	2	3	1	2	3

第二部分：人情世故量表

這個量表是測量您對華人人情世故的概念及態度，請您在評量表上圈選適當空格代表您覺得高情緒智能者、懂人情世故者、以及您自己是否會重視與表現出這些行為。

	高情緒智能者 是否會重視此 種行為表現			懂人情世故者 是否會重視此 種行為表現			您自己是否會 重視此種行為 表現		
	不 重視	有些 重視	非常 重視	不 重視	有些 重視	非常 重視	不 重視	有些 重視	非常 重視
一、情感表達									
1.與人相處時，即使不喜歡對方，也不顯露出來。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2.懂得看場合表達合宜的情緒。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3.要表達感受時，會想到自己的身份。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4.對他人常懷感恩之心。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
二、社交行為									
1.重視禮尚往來，作到禮節無虧。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2.依照禮俗參與婚喪喜慶。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3.對方有困難時，在他開口求助之前便會主動協助。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4.能理解他人的處境，不會提出讓人為難的要求。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
5.重視尊卑倫理。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
三、衝突處理									
1.重視人際和諧避免與人衝突。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2.面對衝突時面面俱到不得罪人。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3.作人圓融，盡力讓不同意見者都受到尊重。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4.面對不同意見會委婉的表達自己的感受，但不會堅持己見。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
5.善於打圓場，當和事佬。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
6.與人溝通時，即使自己有理，言語也十分委婉，不讓對方難堪。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
7.重視別人顏面，不讓別人丟面子。	1	2	3	1	2	3	1	2	3

	高情緒智能者 是否會重視此 種行為表現			懂人情世故者 是否會重視此 種行為表現			您自己是否會 重視此種行為 表現		
	不 重視	有些 重視	非常 重視	不 重視	有些 重視	非常 重視	不 重視	有些 重視	非常 重視
四、情緒管理									
1.與他人分享自己的情緒。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2.為迎合他人，壓抑自己的情緒與需要。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3.面對他人批評，不會生氣，會反躬自省。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4.寬容他人錯失，不動怒或怨恨。	1	2	3	1	2	3	1	2	3
5.善於察言觀色。	1	2	3	1	2	3	1	2	3

個人資料

- 您是： 1.男性 2.女性
- 您出生於民國_____年
- 學科專長_____
- 您是否修習過與心理學相關科目： 是 否