

هوش هیجانی خود را بسنجید

(هوش هیجانی خود را به وسیله ۲۲

پرسشنامه شخصیتی ارزیابی کنید)

نویسنده:

فیلیپ کارل

مترجم:

دکتر محمد مجدیان - دکتر غلامرضا میرزایی

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

Carter, Philip J

سرشناسه: کارتر، فیلیپ ج، ۱۹۴۴ - م.

عنوان و نام پدیدآور: هوش هیجانی خود را بسنجید: هوش هیجانی خود را بوسیله ۲۲ پرسشنامه شخصیتی ارزیابی کنید/ نویسنده فیلیپ کارتر؛ مترجم‌ها محمد مجدیان، غلامرضا میرزایی.

مشخصات نشر: تهران: آزمون‌یار پویا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۷۵ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۰ - ۷۵ - ۷۸۴۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: هوش هیجانی

موضوع: شخصیت‌سنجی

موضوع: خود ارزشیابی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹۲-ک/۵۷۶BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شابک: ۸۰۰۵

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۶۰۰۶۴۱



عنوان: هوش هیجانی خود را بسنجید

مترجم: دکتر محمد مجدیان - دکتر غلامرضا میرزایی

ناشر: آزمون‌یار پویا

مدیر تولید: حسین مجدیان

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ:	چاپ سوم زمستان ۱۴۰۱	۸۰۰۰۰۰ ریال
-----------	---------------------	-------------

شابک: ۰ - ۷۵ - ۷۸۴۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

تهران - میدان انقلاب - خیابان منیری جاوید - بن‌بست مبین - شماره ۲

تلفن: ۶۶۴۶۸۹۲۱ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۳
۱- آزمون قدرت شخصیت.....	۷
۲- آزمون عامل موفقیت.....	۱۳
۳- آزمون نگرش.....	۲۳
۴- آزمون هوش اجتماعی.....	۲۹
۵- آزمون راضی یا ناراضی (بی قول).....	۳۵
۶- آزمون درون گرا یا برون گرا.....	۴۱
۷- آزمون شما چقدر جرأت مند هستید؟.....	۵۳
۸- آزمون برتری طلبی نیمکره های مغز.....	۶۵
۹- آزمون خوش بین یا بدبین.....	۷۹
۱۰- آزمون پرخاشگری.....	۹۱
۱۱- آزمون ماجراجو یا ترسو.....	۹۹
۱۲- آزمون چقدر صبور هستید؟.....	۱۰۳
۱۳- آزمون بابرنامه یا خودانگیخته.....	۱۰۷
۱۴- آزمون اعتماد به نفس.....	۱۱۳

۱۱۹..... ۱۵- آزمون هیجانی

۱۲۵..... ۱۶- آزمون چقدر تحمل فشار را دارید؟

۱۳۷..... ۱۷- آزمون با ادب (موقعیت شناس) یا بی سیاست

۱۴۵..... ۱۸- آزمون عامل رهبری

۱۴۹..... ۱۹- آزمون خشن یا مهربان

۱۵۳..... ۲۰- آزمون شخصیت باز یا بسته

۱۵۹..... ۲۱- آزمون آیا شما هنر صرفه جویی را دارید؟

۱۶۳..... ۲۲- آزمون چقدر وسواس هستید؟

مقدمه

هوش هیجانی (EI)، اغلب به عنوان اندازه‌گیری هیجانی یا بهره هوش هیجانی (EQ)، به عنوان توانایی آگاه بودن به عواطف خود و احساسات دیگران تعریف می‌شود.

دو جنبه اصلی EQ عبارتند از: درک خود، اهداف، آرمان‌ها، پاسخ‌ها و رفتارهای خود و درک دیگران و احساسات آن‌ها.

مفهوم هوش هیجانی در اواسط دهه ۱۹۹۰ توسط دانیل گلمن توسعه داده شد و بعدها شهرت خود را در سال ۱۹۹۵ با انتشار کتاب هوش هیجانی کامل کرد. تنوری هوش هیجانی اوایل در طول دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ برای بهره‌گیری در کسب و کار در کشور ایالات متحده توسط کارها و نوشته‌های گاردنر از دانشگاه هاروارد، پیترو سالوی (ییل) و جان مایر نیوهمشایر ایجاد شد.

بنابراین مفهوم هوش هیجانی به معنی، داشتن خود آگاهی است که شما را قادر به تشخیص احساسات و مدیریت بر آن می‌کند و شامل خودآنگیزی و تمرکز بر یک هدف به جای تمایل به تحقق فوری یک خواسته است. کسی EQ بالا دارد قادر به درک احساسات افراد و برقراری روابط بهتر با دیگران است.

به طور کلی، مفهوم شخصیت به الگوهایی از تفکر، احساس و رفتار اشاره دارد که در هر یک از ما منحصر به فرد بوده، و این ویژگی‌ها است که ما را از دیگران متمایز می‌کند.