



**\*\* แบบทดสอบ EQ คุณมีความฉลาดทางอารมณ์มากแค่ไหน \*\***

ในปัจจุบันนี้ก็เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า EQ  
หรือวุฒิภาวะทางอารมณ์นั้นมีความสำคัญกว่า IQ

เพราะคนที่มี EQ สูงจะสามารถ แก้ปัญหาต่างๆ และใช้ชีวิตร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมี  
ความสุขมากกว่า คนมี IQ สูง แต่ EQ ต่ำ เรามาทดสอบกันดีกว่านะ  
ว่าตัวเองมี EQ มากน้อยเพียงไร

**1. แฟนคุณลืมวันเกิดคุณ แม้แต่โทรศัพท์ก็ไม่โทรมา คุณจึง...**

- A. ไม่สนใจเพราะเขามักลืมนั่นลืมนี่อยู่เสมอ
- B. เสียใจแต่ไม่แสดงให้เขารู้
- C. นินทาเขาให้เพื่อนคุณฟังว่าไร้น้ำใจ

**2. เพื่อนบอกคุณว่า ชุดใหม่ที่คุณใส่อยู่ดูไม่ได้เลย คุณรู้สึก...**

- A. ไม่เป็นไรเพราะคุณก็ไม่ชอบบรรสนิยมเขาเช่นกัน
- B. เสียใจ แต่ก็เคารพความเห็นของเขา
- C. โกรธ นี้กว่าเขาอิจฉาคุณ

**3. คุณกำลังจะออกไปพบแฟนตามนัด แต่เพื่อนกลับพรวดพราดมาขอความช่วยเหลือเรื่องด่วน**

....

- A. ตอบตกลงแล้วขอเลื่อนนัดแฟน
- B. แสดงให้เพื่อนเห็นว่าคงช่วยไม่ได้ แล้วหาคนอื่นมาช่วยแทน
- C. บอกอย่างเหลืออดว่าช่วยไม่ได้จริงๆ



4. คุณเคยปล่อยให้ตัวเองร้องไห้ฟูมฟายไหม ?

- A. ไม่เคย
- B. บางครั้ง
- C. บ่อยครั้ง

5. ผลงานของเพื่อนร่วมงานดีกว่าคุณ คุณจึง...

- A. ยุติธรรมดีแล้ว เพราะเขาทุ่มเทมากกว่า
- B. เลียนแบบเขาบ้าง
- C. โทษว่าเจ้านายไม่ยุติธรรม

6. เพื่อนนำเรื่องที่คุณนินทาคนอื่นไปเปิดเผย คุณจึง...

- A. แกล้งทำเป็นไม่สนใจ
- B. รู้สึกลำบากใจ เพราะคุณเถียงใครไม่เป็น
- C. อยากฆ่าเจ้าเพื่อนปากเสียคนนั้นจัง

7. ผลงานของคุณไม่ดีตามที่เพื่อนร่วมงานคาดหวัง คุณจึง.....

- A. โทษคนอื่นว่าไม่ให้ความร่วมมือ
- B. รู้สึกเสียใจแต่ก็ยอมรับคำปลอบใจจากเพื่อนร่วมงาน
- C. คิดว่าบริษัทนี้ไม่เหมาะกับคุณ

8. เพื่อนยืมชุดคุณไปใส่แล้วทำขาด คุณจึง....

- A. ไม่สนใจคำขอโทษของเพื่อน ค่อยๆถอยห่างจากเขา
- B. ต้องการให้เขาซื้อชุดใหม่ชุดเซยให้
- C. ตอว่าเสียดัง ว่าให้ยืมแล้วยังทำขาดอีก

 **มารวมคะแนนกัน**

ข้อ A ได้ข้อละ 1 คะแนน

ข้อ B ได้ข้อละ 2 คะแนน

ข้อ C ได้ข้อละ 3 คะแนน

**\*\* ไปดูผลคะแนนกัน \*\***

**ได้ 19 - 24 คะแนน**

ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์และเหตุผล ชีวิตคุณจึงสับสน ขาดความมั่นใจ ถ้าคุณให้ความสำคัญกับ  
ปฏิกิริยาของคนอื่นมากเกินไป ย่อมทำให้อารมณ์ไม่มั่นคง เพราะคุณต้องคอยเอาอกเอาใจทำเพื่อผู้อื่น  
ตลอด ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองให้ดี แล้วคนอื่นจะชอบคุณเอง

**ได้ 13 - 18 คะแนน**

เป็นคนมี EQ สูง รู้จักแสดงอารมณ์ ความรู้สึกอย่างเหมาะสม ไม่ทำให้คนรอบข้างหรือผู้ใกล้ชิด  
หงุดหงิดกับคุณเมื่อพบเรื่องไม่สบายอารมณ์ รู้จักจัดการด้วยตัวเองได้

**ได้ 8 - 12 คะแนน**

เป็นคนเย็นชาเกินไป คุณไม่ชอบแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาโดยตรง ผลจากอารมณ์ที่เก็บกด  
สะท้อนออกทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ โรคกระเพาะ คุณควรค่อยๆ ผ่อนคลายจิตใจ จะแก้ความเย็นชาที่มี  
ต่อคนอื่นได้ ลองหัดแสดงความรู้สึกในเรื่องเล็กๆน้อยๆ จากนั้นค่อยหัดออกความเห็น ในเรื่องที่ใหญ่ขึ้น

ขอบคุณข้อมูลจาก : <http://webboard.yenta4.com/topic/503011>