

SEI EMOTIONAL INTELLIGENCE
ASSESSMENT

测量及发展人类才能

SEI 发展报告

国际版本

提供给 **Sample Report**

日期 **March, 17 2021**

目录

介绍	3
6秒钟情商模型	4
成功要素	5
概述	6
得分	7
解析	8
自我认知.....	8
认识情绪	8
识别情绪模式	9
自我选择.....	11
运用因果思维	11
驾驭情绪	12
运用内在动力	14
修炼乐观思维	15
自我超越	18
增强同理心	18
追求超我目标	20
结论	22



本报告将描述你在6秒钟情商测评SEI中的得分。本报告包括：

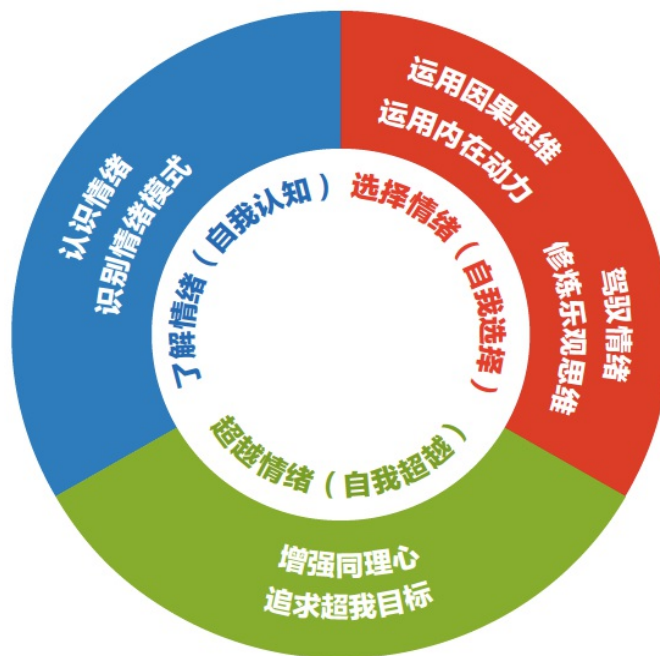
- * 情商和6秒钟模型的介绍
- * 你的SEI得分表
- * 得分解析和相应的发展建议
- * 结论评价

介绍

6秒钟情商测评（SEI）基于6秒钟情商模型开发；6秒钟情商模型旨在帮助人们在生活中将情商应用到行动中去。

该模型由3种追求、8项胜任力组成——自我认知、自我选择和自我超越。我们发现通过将自己投入这3种追求中，人们能够更好地发展和使用情商，创造更加积极、健康和有意义的生活。

随着 Daniel Goleman 的畅销书《情商：为什么情商比智商更重要》在 1995 年出版，大多数人第一次听说“情商”这个术语。在书中，Goleman 强有力地论证了以下元素——例如自我觉察、自我管理以及同理心——如何决定个人和职业成功。同时，他引用了大量从事于定义和测量情商技巧的领先科学家和作家的著作。



为了帮助人们将情商理念应用于实践，1997年，6秒钟情商开发了一个“三步走”的模型。该模型充分借鉴了 Peter Salovey 博士（6秒钟情商顾问理事会成员）和 John Mayer 博士（情商科学定义提出者）的著作精华，对 Daniel Goleman 推广的模型作出改进。该模型的目的在于将这一新兴科学领域的领先思考和研究整合为一个具有操作性的体系，提高人们问题解决、决策和创新/发明能力。其终极目标是帮助人类变得智慧、有热忱和负责任。

6 秒钟情商模型

自我认知 关于提高自我觉察，它帮助你更好地了解你自己的想法、感觉和行动。

自我选择 正在建立自我管理。它可以帮助你追随你的意图并更有意识地生活。

自我超越 关于将日常选择与更宏大的目的感保持一致，它帮助你提升智慧，更有意义地与其他人联系起来，并充分利用你的生命。

以上每个领域下仍定义有详细的技巧。本报告将会展示你在每一领域的得分，定义其中具体技巧或概念，并为未来发展提供建议。

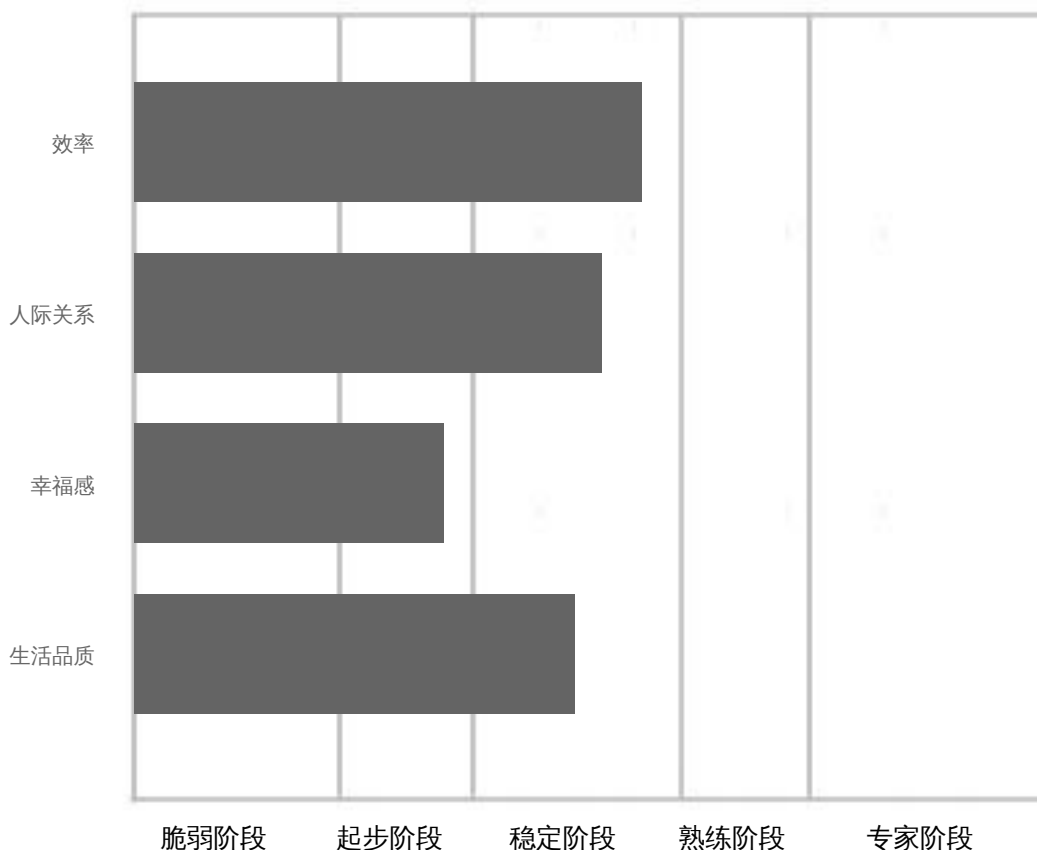
每个领域下仍定义有详细的技巧。

追求	技能
自我认知	认识情绪
	识别情绪模式
自我选择	运用因果思维
	驾驭情绪
	运用内在动力
	修炼乐观思维
自我超越	增强同理心
	追求超我目标



成功要素

当你完成SEI测评，你回答了你对当前工作和生活成功的想法。你的得分如下：



调查显示，这些结果由你的情商技巧驱动。（详见6sec.org/success）因此，当你阅读本报告剩余部分时，请思考你对这些结果的满意度，并知晓你可以通过利用你的情商技巧来最大化这些成功因素。

情商技巧帮助驱动：

成功因素	定义
效率	产出结果的能力
人际关系	搭建和维持人际网的能力
幸福感	维持最优能量和机能的能力
生活品质	维持平衡和满意度的能力

你的 SEI 测评得分

概览

感谢你填写SEI测评问卷！SEI旨在帮助你更好地了解你自己，并以一种能够带给你最佳结果的方式生活和领导他人。在阅读本报告时，**请牢记以下三点：**

1. 此次测评报告基于你当前的状况。
2. SEI测评结果基于你对自己情况的回答。如果你过分自我批评，或自我表扬，SEI测评将会做出一定调节，但是结果仍基于你的所想、所说和所做。
3. 本测评评估的所有领域都是你能够改善自我表现的技巧的方面。它们都不是你的“固定”组成部分；换言之，如果你选择定期练习和反思，你可以在其中的一个或几个领域有进一步发展。

在继续阅读之前，请仔细思考你的生活。你是否得到你想要的结果？你是否掌握了个人的主导权？你是否遵从你自己的意愿？

请记住—— SEI是一项自我评估工具，因此这一分数是基于你的自我认知——从他人处获得信息以及反思你对自己生活看法的结果来验证这一数据将会对你大有助益。

你的SEI测评结果整体解析：

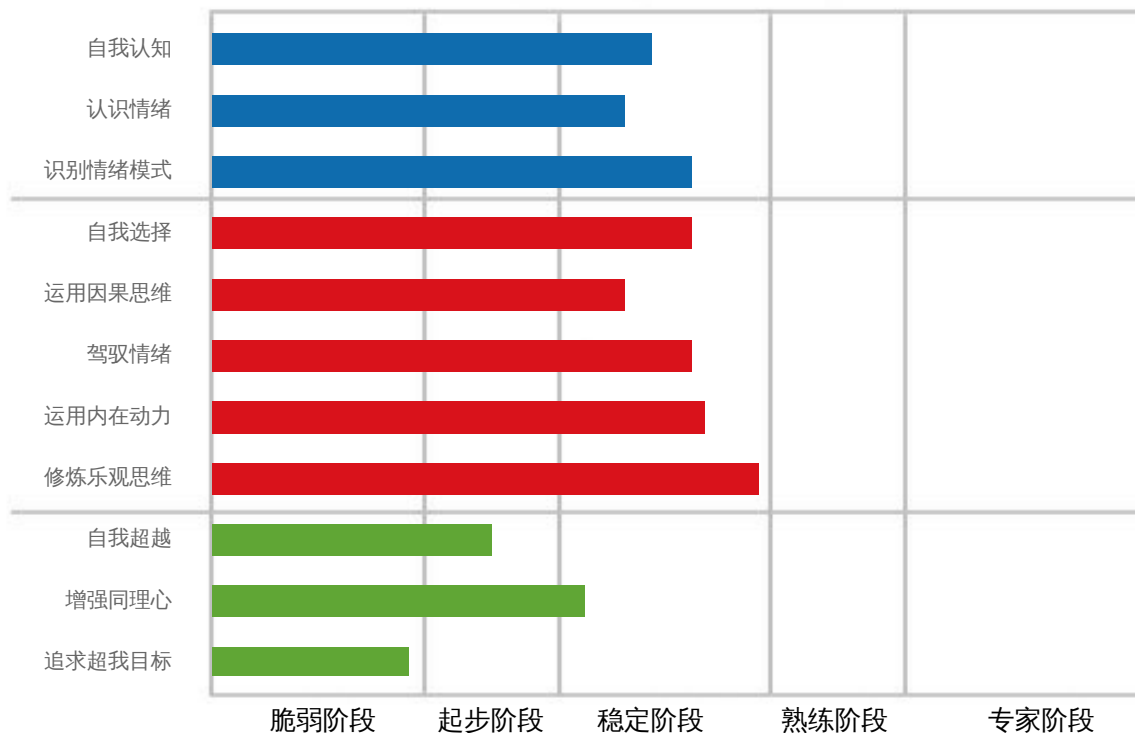
你的SEI测评报告表明，你的许多情商能力都已较为稳定。可能当你没有时间压力或者工作量没有超负荷时，你就能够很好地应对生活中的情商挑战；当然，可能也会有一些其他的时间和场合，你会需要更高的情商技能。如果你愿意，你可以进一步提升自己的情商优势，而本报告就可以帮你实现这个目标。



得分:

SEI 得分通过5个表现等级体现：

区域	得分	定义
脆弱阶段	(65-81)	对于你来说，这一领域可能是你作为领导的一个障碍；它可能会给你的个人和职业发展带来挑战。
起步阶段	(82-91)	对于你来说，你正在这一领域发展技巧和觉察；继续修炼非常重要。
稳定阶段	(92-107)	对于你来说，你的此项情绪胜任力已足够应对某些情景；继续发展以满足领导力对此技能的要求将极具价值。
熟练阶段	(108-117)	这是你具有发挥价值的潜在优势。
专家阶段	(118-135)	作为领导，你在该领域的卓越才能使你脱颖而出。



解析

自我认知



自我认知强调的是自我觉察，包括两项基本能力：

1. 认识情绪
2. 识别情绪模式

1. 认识情绪

每个人的情绪都是复杂和多层次的。自我觉察能够帮助我们对自己的情绪进行认识和分类，并且识别情绪不同的强度。它还可以帮助我们开始了解这些情绪的起因和影响结果。就像学习写字需要从识字和发音开始一样，学习解析并管理情绪，需要从认知情绪开始。

重要性: 认识情绪是情商的基础，准确认识情绪是运用、了解和管理情绪的关键。

功能: 认识情绪对于解读他人的情绪也至关重要。进一步的说，它是运用情商来制定决策、解决问题和开拓创新的基本前提。如果把情绪比做数据，那么认识情绪就是解读这些数据的密码。较高的认识情绪能力能够首先帮助你认识自我，然后加强你对员工和客户的了解，使你透视他人的动力，从而提高你鼓舞和激励他人的能力。

表现区域: 稳定阶段

解析：

稳定阶段：你的SEI 分数表示大部分时间内你能够认识和解释情绪。它表明，大部分时间内你可能发现了解情绪是洞察力的重要来源。然而，你可能有时会忽略情绪认知给你的提示，特别是在急躁或感觉压抑的情况下。你能够识别许多相互冲突的感觉，并能解读这些情绪背后的含义；你可以通过进一步提高此项能力来增加洞察力。因为你已经对“情绪语言”有了相当清楚的认知，可以透过持续和定期评估轻松增强情绪认知能力。

发展建议

认识情绪包括对情绪进行识别和命名。情绪是有着特定功能和结构的神经传递素。每种情绪都有其特定的“密码”，并在你的身体和大脑中产生相应影响（前者例如体温；后者比如将你的注意力完全集中到一个问题上）。建立认知情绪能力首先要“收听”情绪语言。



提出问题： 询问拥有杰出情绪认知能力的人，帮助扩大你的词汇库和提高理解力。邀请他们解释他们自己的情绪，以及那些情绪对身体和大脑产生的影响，因此你也能更好地识别自己的这些情绪。

默剧游戏： 尝试培养“观察他人”的习惯，特别是观察那些在认识情绪方面有所见地的朋友。看看你是否能够通过他人的面部表情和肢体语言猜测他们的情绪。 这种习惯将会辅助你觉察和辨识他人的非语言性感觉信号，然后为这些信号命名。

身体扫描： 每天至少五次，花六秒钟的时间静心感受一下自己的身体状况。从脚底到头顶逐一进行检查，检查过程中要特别注意你身体的感觉。注意你身体的哪个部位感觉紧张、放松、暖和、发冷、舒服或者不适。看看你是否能够感觉有哪些特定的时间、事件或活动与你某种具体身体状况相对应。这将帮助你更好地觉察自己的情绪以及这些感觉引发的身体信号和效应之间的关联。

词汇表： 创建一个情绪词汇记录表；为以下情绪类别整理一系列描述性名词（同义词）：愤怒、悲伤、惊喜、厌恶、喜悦、信任、期盼

2. 识别情绪模式

当遇到新情况时，我们有时会进行评估并谨慎地做出反应；但更多的时候会由于习惯而无意识地做出自动反应。部分原因是因为人的大脑已经通过连线，布置好了神经中枢的路径。 大脑会把以往的经验进行分类，当遇到新情况时，它会评估它们是否与旧情况相似——如果相似，大脑则按照以往的经验进行处理。这些想法和感觉就构成了多种模式， 成为我们认知世界的过滤器。在无意识状态下，这些模式可能会抑制我们做出最佳反应，因为我们采用一个统一的反应来应对所有情况，而不是因事制宜，作出符合当前情况的反应。 当我们面临压力或危机时，有意识地作出反应则会更加困难；旧习惯逐渐成为“自动保险”的反应结果。学习识别情绪模式能让我们更好地意识到自己的反应——而这正是作出改变的第一步。

重要性： 尽管有些模式功能性非常强，但仍有许多模式功能性很差，会使我们做出错误决策，降低解决问题的效率和创造力。识别情绪模式是对其进行评估的第一步， 然后我们才能有意识地选择是否加以运用。

功能： 识别情绪模式是有效地管理自我反应的基础。我们每个人都要受到自己情绪模式的支配，因此我们必须认识自己的模式，才能有效地进行取舍。识别自己的情绪模式可以帮助你按自己的意愿行事， 使你不会受到恐惧和(或)自负心理的操纵，从而准确把握各种变化或挑战中的核心问题。



表现区域: 稳定阶段

解析：

稳定阶段：你是否能够对自己的行为做出准确预测？你的SEI分数表示你通常能够认识自己的情绪模式。人们可能认为你有很好的自我洞察，并能够清楚地解释自己的行为。然而，当你在压力或“情绪地雷”被触发时，你可能会不自觉地掉入以往的情绪模式。你可以通过持续观察甚至记录自己的典型反应，来提高你当前的能力。抛开主观评判去观察并了解自己对各种不同的思想和感觉的反应，即可提高你的此项能力。情绪模式识别能力的提高对于你的情绪自主性至关重要。

发展建议

每个人都有情绪模式，有些模式有很强的功能性，而有些则恰恰相反。通过学习识别它们，你就有可能估测它们是否服务于你的最佳利益。为了更有效地识别情绪模式，建议你更频繁地、更仔细地观察自己。试着不做任何评价——不去评价你反应的对错，只需专注于这些反应即可。要特别注意自己对不同的想法和感觉所做的反应——开始记下那些经常重复发生的反应。

理解情绪模式的含义，请阅读“战斗或逃跑第一部分：‘先攻其背’ (www.6seconds.org) 了解情绪模式如何工作以及他们是怎样定义的。

老一套： 制作一个日志本或手册，记下你的情绪模式和反应。每天结束时，选择一些正面和负面的模式，写下一些你重复经历过的情况，包含发生的事情、你当时的想法、感觉，以及你对此做出的反应。大约两周之后，你将能够非常清晰地确认出若干情绪模式。

考虑邀请一位自己信任的朋友、教练或顾问来帮助你学习识别自己的情绪模式。为此，你需要征询他们关于你的典型情绪的反应模式的反馈信息，特别是你对批评、压力或冲突的反应。



自我选择

强化自我觉察让我们具备了选择感觉和情绪模式的前提。“自我选择”就是摆脱束缚我们的惯性反应，进而可以自主并自由地选择采取能够顺利实现目标和愿望的行动模式。“选择情绪”包括四项基本情绪胜任力：

1. 运用因果思维
2. 驾驭情绪
3. 运用内在动力
4. 乐观思维修炼



3.运用因果思维

这项胜任力可以让我们检视和预测自己做出选择之后的结果，并分析其因果关系。这对于控制自身冲动并有意识地采取行动（而非被动地做出反应）十分关键。因果思维涉及我们的情商和智商。这是一个分析自我感受、感受自我想法，从而判断最佳选择的过程。

重要性：因果思维对于实现个人管理至关重要。这可以帮助人们评估选择，预测他人的反应，以及他人如何遵从内心意图。

功能：如同一个优秀的战略计划者，一个擅长因果思维的人也能够帮助自己和他的组织灵活地驾驭各种变化。这项必要情绪胜任力可以帮助你了解每个选择的后果和影响，帮助你观察你对他人的影响并控制你的结果。

表现区域: 稳定阶段

解析：

稳定阶段：你的SEI 分数表示你通常会考虑决策的代价和收益。你能够很好地控制自己的冲动，这在你的个人和工作关系中都有反映出来。如果要最大限度运用此能力，你可以在采取行动前付出时间和精力来思考自己短期和长期的目标，并评估每个目标正反两方面的后果。当你精益求精地提高技能/能力后，你会发现你能够更容易地在以下两方面保持决策中的平衡：当事件影响较小时当机立断，当事件影响面较大时慎重考虑。提高这种技能将令你自如应对任何意外的变化。



发展建议

要在这一领域获得提高，你需要放慢脚步来评估自己的选择。首先是认识到你一直在选择自己思考、感觉和行动的方式。其次要考虑这种选择对你自己和他人短期和长远的影响。当“风险低”或者情景安全时，请自由表现、跟随自己的冲动念头。然而，当情景更加危险时，请更谨慎地做决策。

“假如”思考法： 每天两次，花一些时间回顾当天发生的事情，并设想三种可能出现的结果。针对每种结果，设想它可能会在第二天、一周和一个月后对你和他人带来哪些影响。确保把物理/实际影响和情绪影响都考虑在内。

“选择”分析： 连续一周，每天花 15 分钟时间对当天发生的事件进行分析；按照先后顺序回顾过去的时间，分别列举出至少 5 种对你的想法(对自己说的话)、感觉(当时的情绪状况)和/或行动(你做的事情)的选择，思考其间的因果关系。

“情绪代数法”： 考虑一项你必须做的决策，为其建立典型的“情绪机会-风险分析表”，分别列出理由。接下来，针对每一种处理方式问自己：这样处理可能会带来怎样的感受？为列表里风险和机会两方面中的每个情绪项目打分(1-10分)。最后将各个情绪得分相加，分别计算情绪的风险和机会值，进行查看和比较。考虑一下，哪种决策的影响更大？

4. 驾驭情绪

人们通常希望能够控制自己的情绪，压抑一些感觉，比如愤怒、兴奋或恐惧，以便在做决定时不受这些情绪的影响。但事实上感觉可提供洞察力和能量，是几乎所有决策的关键基础。情绪好比是电能，当你触摸电源插座时，电压可以让你受到电击伤害，但如果正确使用它，它就成为一种宝贵的资源。驾驭情绪是一种非认知性的技能，使我们能够运用情绪的能量和信息，从而选择最有效的反应方式。

重要性： 当我们驾驭情绪时，我们会发现感觉的价值和意义。它赋予我们评估自己情绪的波动范围和强度的能力，从而能够做出正确判断。如果我们不探究和检视自己的感受，我们常常会不自觉地把情绪“转移”给别人，或者尝试压抑或忽略它，而不是通过情商能力有效地加以管理和引导。通过引导，我们可以将情绪转变为积极有效的动力。

功能： 能够在工作中驾驭情绪的人往往比较更加擅长维持平衡、洞察力强，并且善于鼓舞他人。拥有掌握情绪资源的能力和智慧之后，你就可以自由地管理自己的反应，游刃有余地与他人相处，展现你为人的一贯性，因此增强他人对自己的信任。



表现区域: 稳定阶段

解析：

稳定阶段：你的SEI 分数表示你是个有效的情绪管理者。你能够识别自己的情绪，轻松 转换情绪，成功运用情绪来实现自己的目标。你懂得自如地释放你大多数的感受，既不 压抑也不沉溺于其中。你已经体会到管理情绪所为你带来的价值，令它们成为你的优势，你能够有效地在待人处世中沟通情绪。你了解你的情绪模式，并能够察觉它们何时会干 扰达到目标的行为。在此领域中持续的提高将帮助你增加自我认知，并持续优化你与他人的关系。通过对自我情绪的定期扫描，识别你应该关注的情绪，并加以有效运用，熟 练掌握这个过程可以使你成为一个出色的决策者和问题解决者。

发展建议

情绪是一种信号，可以帮助我们引导和集中注意力。驾驭情绪就是了解这些信息，合理运用情绪的信息和能量，从而得出最佳结果的过程。比如坐过山车时， 当你切身体验轨道起伏变化带给你的情绪变化时，你任由情绪释放吗？你可以控制它们吗？

通过聆听音乐来 提高自我引导和转换情绪的能力。制作一张 CD 或者在你的 MP3 中加载各种音乐，这些音乐可以带来不同的感觉。播放音乐时认真欣赏，体验音乐激发的感觉。 当每一曲新音乐响起时，尝试转变你的情绪以进入它的意境。这种感觉上的转变对你来说是困难还是容易？通过反复实践，你将能够快速地从一种情绪切换到另一种情绪。换句话说，通过这种修炼，你将能够非常灵活地实现情绪上的转换。

情绪画家： 这个过程将帮助你更好地了解每种情绪背后的信息。设想一个你怀有着很深感受的人或事。列出三到四种他(她)或它让你联想到最鲜明的感觉，比如恐惧、失望或沮丧。 一次进入其中的一种感觉，尽力强化这种情绪。当你完全进入这种情绪之后，使感受图像化(抽象的、符号的、或写实的图等皆可)。

然后再根据每一个图像，把你想到的东西写下来。接下来转换到另一种感觉，并重复上述活动。最后思考每个图像以及相互的关联。你可以看到哪些本质性的东西？

“情绪调色板”： 驾驭情绪的重要一步是认识到在任何特定时间内我们都会体会到多种感觉。其中最大的难题之一就是透过沉淀和反思准确命名、确认和区分这些感觉。考虑一种你



需要用到驾驭情绪技能的情况：将一张纸分为8片，并用彩笔或钢笔描绘出你在这一情况下产生的9种不同的感觉。有可能这些感觉会互相矛盾。现在，分别花一些时间让自己的情绪进入到每种感觉中去，并静下心来坦然地体会。你认为哪种情绪最有利于支持你下一步的行动？

5. 运用内在动力

内在动力来自人的内心，是一种与外在动机完全相反的能量，前者比如自我承诺，后者比如赞许或金钱的影响而产生的动机。尽管寻求和获取外部奖励并非坏事，但是持续性的动力和能量是需要内部动机来推动的。情绪往往能够反映出我们的内在动力，而且这也是认识和提高动力的基础。感觉与我们的各种价值观产生以及各项自我承诺的权重有关系，它也可以增强我们的信念。

重要性：如果我们需要借助外部激励来强化某种感觉，我们的感觉就会受他人左右。运用内在动力的目的，是开发和运用我们自身内部的欲望。这种动力可以为我们带来足够的勇气和韧劲，全力以赴寻求改变和进步。

功能：当你运用内在动力时，你就获得了超越自我的能量。在把工作与个人目标联系起来后，你的热情和承诺的效能就得以加强。这可大幅提升你的工作效益，感染你的团队，并确保你在各种变化中自主选择，并在各项挑战中坚持不变的信念。

表现区域：稳定阶段

解析：

稳定阶段：你是否清楚什么对你是最重要的？你的SEI分数表示你对自己的内在动力、价值观和目标有一定清楚的感知。你在一般的状况下可以激励自己达到目标和目的，这主要是因为你通常能够平衡外在动力（金钱、名声、称赞）和内在动力（愿景、自我实现）。对你来说，重要的是通过持续评估你的实践，并在必要时转换外在和内在动力的比重来保持这种平衡。提升你的内在动力将帮助你巩固个人力量，真实地对你的人生负责。你的内在动力将坚定不移地支持你实现有意义并具有挑战的人生目标。

发展建议

增强内在动力涉及到以下两方面的内容。首先，需要减少对外部认可和奖励的需求。这并不是封闭自我，而是



把你对外部认可的需求从“我需要”变为“我想要”。当你“需要”从他人那里得到激励时，你就很容易牺牲自我的本质理念或价值观；其次，建立个人明确的价值体系、目标和自我认可机制。换句话说，要弄清哪些是对你最重要的，并且在达成这些最重要的价值之后充分的认可和赞许自己。

“需求银行”： 开始注意当你使用“需要”这个词，无论是你口头说出来的还是你心里所想的，计算你有多少次“需要”别人的赞许、认可或奖励，然后每出现一次就在你的专门银行/储蓄罐里放入一枚硬币。当你放入每一枚硬币时，尝试这表明你已向“银行”贷出了一次“需求”。然而，每一次放入硬币时，尝试创建一项自我认可清单来肯定自己的能力智慧和技能，而不是需要外界他人满足你的“需求”。换言之，给予你自己那些你认为需要从他人处获得的认可。

“价值审计”： 回顾一下你所热衷的价值（这个价值是指你愿意为其付出时间和经历的想法。）在一张索引卡上将它们一一列出，并在卡的背面写下你相信自己能够从哪里吸收到这种价值。现在，把这些卡片分类三类：“我自己的价值”，它通常来自你的观念中心，可能源自你的家庭；“我吸收的价值”，你最笃信的观念，它们可能源自非常关心你的人；“其他人的价值观”，看似好像“应该”信仰，但你其实并不真实相信的观念，它们可能源自你的同龄人、上司或邻居。列出三四个实例，设想做出一个与这些价值观完全相悖的决定——这样的处理将会使你产生怎样的感觉？设想完全遵循这些价值观行事——这样的处理又将会使你产生怎样的感觉？借由这些深刻的感觉，你可以准确识别和确认哪些是你最核心的价值观。

“荒岛计划”： 设想你将要在一个荒岛上度过 5 年时间。你将拥有充足的食物和饮料，但是却无事可做。如果允许你可以带去 5 样东西，你将会带什么？如果你可以选择 5 个人与你同行，他们会是谁？如果你可以用这些时间在岛上完成一个项目，这个项目又会是什么？请你与朋友和家人讨论这个问题。

6. 修炼乐观思维

乐观可以使你看到比当前更美好的情景，积极地把握未来。这项技能有助于协调你的想法和感觉，使信念和观点更有前瞻性。当我们用情商智慧来看待成败时，乐观的人可以鼓励自己从困境中锻炼成长，在成功中获得更强大的动力。

重要性： 根据乐观心理学博士 Martin Seligman 的观点，乐观可以使人长寿、健康、经营良好和长久的关系，赢得更多财富，以及拥有更成功的职业生涯。

功能： 几乎在每种职业中，乐观都意味着有更高的成功几率。人们都喜欢乐观的人。因为人们都喜欢他们积极的态度和不折不挠的精神，他们也因此建立起广泛的人际网络，可以左右逢源，并且更容易影响别人。在我们需要改变方向时，乐观的态度也会增加我们的灵活性，因为这可以让我们从更多元的角度检视现状和创造各种可能的解决方案。乐观的人能够更具前瞻性，抓住新机会，突破困境，以及实现更颠覆的创新。



表现区域: 稳定阶段

解析：

稳定阶段：你是否以开阔的心胸去欣赏生活带给你的一切？你的SEI 分数表示大部分时间内你都能保持乐观，把情况都看成是暂时的问题，并有一系列解决方案。当你情绪低落或面临逆境时，你通常通过关注长期目标而不是短期结果来转变你的观点。虽然你目前可以自主运用积极的乐观思维，但在影响激励他人使用此项技能时还存在挑战。有时候，你可能被他人的负面思想所牵绊，但是通常能回归自我。乐观思维可以减少“受害者情结”（如，总认为自己处于最受伤的可怜境地）。持续地发展乐观思维技能不仅能够提高你的生活满意度，还可以扩展你的影响力和选择，增加你的生产力和能量。

发展建议

增强乐观心理需要你改变对成败的看法。它需要从理性和感性上都做出转变，以便清楚地认识到失败只是暂时的、完全独立的，而且通过个人的努力可以在很大程度上影响最终结果。乐观心理学Martin Seligman 博士对乐观概念有着非常独特的见地，他鼓励悲观情绪者重新审视自己对于不幸或失败的看法，并将挑战看作是临时的、孤立的，将努力看作是极有可能的

(TIE):

- 悲观 乐观
- 永久的（始终存在，或永远不会过去） 暂时的（事情终将过去）
- 普遍的（它将毁灭一切） 孤立的（这只是一个方面）
- 无能为力（我什么都做不了） 努力就能成功（我可以做一些事情）

多角度乐观思维体验： 悲观的人容易认为自己的观点是唯一可能或合理的。现在，请选择一个曾发生过的具体事件-不论是成功或失败的都可以。再用纸板制作一个多面体(至少六个面)。 在每一面上写下对这个事件的不同角度的看法。滚动多面体，在它停下来之后，根据面对你的那一面上描述的角度来进行感受和思考。接下来，继续滚动多面体并重复上述动作。这项练习在团队的氛围中也有良好的效果。

“超级悲观者”： 有时过分夸大悲观的想法以致于成为笑话，可以帮助你看到并不是所有的事情都会使你“痛不欲生”。请用两三句话把你遇到的问题写下来。列出三栏:永久的、普遍的和无能为力的。在每个栏目下，针对这个问题为什么永远无法解决，写下你脑中最极端的想法。分析为什么即使是一位超级英雄，



也无法力挽乾坤。在这个过程中不要从完全现实的角度出发。事实上，在极端的状况下，你可以把它当作笑话。然后再把纸撕成碎片，或与一位信任的好友分享这个笑话。

乐观访谈”找一位曾经遭遇严重健康问题(比如癌症)的同事或朋友。让他(她)讲述自己的经历，注意听他(她)怎样谈论当时的困难和感受。他(她)是否把事情描述为暂时的或孤立的问题？他(她)是如何选择心态，“乐观”给他(她)带来怎样的更积极结果？他(她)们是否下意识地这么做？与他(她)讨论一下乐观的观点，并询问乐观在他(她)渡过这次困难遭遇中所扮演的角色。



自我超越

自我超越就是运用情商来提升自己情绪的内在智慧，也就是借由对目的、目标的追求来指引我们情绪运用的能力。这意味着只在情绪方面更加聪明依然不够，为了让生活更成功、更有意义、健康且更加充实，我们在与他人的交往中需要超越情绪的范畴来做出更明智的决定。它是一种积极的从帮助他人成功的感受中不断地强化自我价值和原则的修炼状态。6秒钟情商模型中 这个概念主要阐述如何运用感觉来帮助你强化价值观和原则。这包括两个基本内容：

1. 增强同理心
2. 追求超我目标



7. 增强同理心

同理心是识别他人的情绪，并对其做出适当响应的一种能力。与分析性的识别和反应能力相对，同理心基本上是一种情绪的能力。它是理解别人、建立长久和信任关系的基础，也是我们对他人的关怀和关心的保障。

重要性： 同理心是有效与他人建立和谐关系的秘诀。它可以让你欣赏多种观点，使你不会自我孤立。情绪是安全感和归属感的最初始、且强大的信号。当你对其他人的感觉做出适当、真诚和衷心的感谢时，就可与他人建立起稳固、互相支持的联系。

功能： 有同理心的人更善于聆听，并且能够察觉事实真相，找出问题的根源。最重要的是，同理心能够帮助你更有效地化解冲突。运用同理心的姿态做出回应，人们就会更加信任你；当对方知道你真实地在乎他们，将会提高与你协商或合作的意愿，达成双赢的结果。

表现区域: 稳定阶段

解析：

稳定阶段： 你是否能够容易地对他人的感觉感同身受？你的SEI 分数表示你通常能够很容易地识别他人的感觉，并对它们做出正确的响应。人们认为你是一个体贴、善解人意的人，并且感觉很容易与你亲近。你可能认为自己有时还不够体贴或关心他人感受，或更及时地为他人设身处地着想。如果是这样，你应该继续密切关注语调、手势和面部表情所可以为你带来的线索。不要忘了，最佳响应往往就是用“心”倾听，因此训练自己成为一个细心关怀的听众，进一步提高你的同理心技能可以帮助你与同事和家人建立更亲密的关系，并且更有效地化解问题。此外，同理心将帮助你建立更深层的友谊。



发展建议

要增强同理心，首先要认识到人们的感受的确至关重要。一旦你相信感受是强大、真实和有价值的，你就能够学习阅读他人的感受并以适当的方式做出响应。同理心既要识别他人的感受，也要确认你自己相应的感受，以开放、非批判的方式将两者联系。同理心的主要障碍包括：急躁、认为情绪是“不理智的”或“傻的”，害怕这些感受会让你吃不消，或者忽略这种情况的重要性。

“如果我...?”：要提高对他人的同理心，一种方法就是考虑当你遇到不同情况会有哪些需求和表现。设计一盒索引卡；在卡的正面写下常见的情绪状况：比如，“我很失落”；“我很孤独”；“我在乎的人对我很生气”；“我觉得有人在批评我”。

然后切身设想一下每张卡片上的情况。如果发生这样的情况，我会有怎样的感受？在卡片背面回答以下问题：如果有人非常关心你和你所处的境地，那么他们将会有怎样的感受，将会说些什么，做些什么？再进一步，多准备一些正面相同的卡片，然后让别人把他们的答案写在背面。这可以帮助你看到不同的人有哪些不同的需求。

“你想要什么？”：在对话过程中，人们往往非常关注他们接下来将要说的话。请试验下面的方法：当你正与某人说话时，试问自己对方正在经历的感受。然后再自问一下，对方真正想要的是什么。这个过程将帮助你识别别人的情绪信息和需求。如果你发现很难体会别人的感受，或者对方发出相互矛盾的信息，可以试着更直接地向对方提出你的问题——“你想要什么？”

“感受确认训练”：当某人表达一个强烈的观点或担忧时，不要立即做出回应或者无视这种感受，而是试着联系识别对方正在表达的感受。如果对方说“我不想做这件事”，尝试确认对方回应背后的感受，并响应对方的这种感受，比如说，你可以说“你不想做这件事，是吗？”。请不要处理、解决或者反应对方的话。在这个过程中，注意观察自己的反应。你希望无视这种感受还是希望最大限度地压抑这种感受？这种锻炼可以帮助你管理别人的强烈情绪，并且可以帮助你反省自己是否有时会使用非同理心响应。



8. 追求超我目标

超我目标可以激活所有其他情商能力。通过深层地探索我们的人生使命和为此设定的目标，情商的修养才得以发挥极致。正如我们对事物优先顺序的排列决定我们的日常选择一样，超我目标将会影响我们的长期选择。超我目标可以指引我们未来的方向，好比“北极星”校准指南针一般，而且它将帮助我们选择自己的想法、感觉和行动，以保持个人原则的完整性。追求超我目标已经超出了情商的科学范畴，不但有助于发挥个人情商而且也是通往情绪智慧修炼的最佳途径。追求超我目标就是将情商转化为实际行动。

重要性: 我们在生活中往往会面临进退两难的境地。生活会把我们同时推向不同的方向，有时在其中找到平衡几乎是不可能的。此外，我们很可能会分辨不出什么是最重要的。我们会有一种无所适从的感觉。有时，我们还会陷于自我意识危机而不去努力解决问题而是一味地维护自尊。

试问自己：“我是希望标榜自己是正确的，还是希望解决问题？”，通过这样的自问，可以验证我们是否正陷入自尊危机中。在这些情况下，超我目标有助于我们重新设定“内心的指南针”，检查我们的方向，以及评估我们的成长。我们需要根据自己的价值观来衡量哪些是人生最重要的东西。超我目标基于我们最美好的愿景，给予我们一种能够完成目标持久的能量。

功能: 通过在工作中追求超我目标，你将能够挖掘出自己的真正热情，看清自己的目标。你的热情和承诺将会成为别人争相效仿的榜样。认准自己的长期梦想，你将永远不会被困难压倒，从自主地做出符合个人道德和原则的决策中，激发自己源源不断的信心和品质。

表现区域: 脆弱阶段

解析：

脆弱阶段: 你是否感到有些迷惘？你的SEI分数表示你还没有发展持久的人生方向感。你可能发现自己与周边的人群脱节，不时陷入孤立，不能确定自己的角色。也许你把精力全部放在实现别人，如家人、朋友、老板等为你设定的目标上。也许你还未确认自己在人生方向上能有多少选择？也许由于你所承担的个人和家庭责任使你感到“超我”目标的整个概念已经超出了你力所能及的范围。然而，唯有在追求深层的人生目标的情况下，你所有的潜力才有机会完全发挥。没有它，你将无法维持自己最强的内在动力，也不能有效地影响他人。追求“超我的人生目标”是使你的一生获得最大成就的关键。为了建立超我目标，尝试留给自己充足的时间反省和规划。超我目标可以为你的生活指引方向，因此投入时间来思索和规划一个值得你未来几十年关注和追求的目标是值得的。虽然，从追求超我目标的过程中获得提升和成长是必然的，但切记，使它茁壮成长的唯一途径就是关注他人的需要。不妨试想：你将来想要留下给后代什么遗产呢？你将来想要回馈给世界什么礼物呢？



发展建议

追求超我目标要求你充分调动情商的所有其他要素:积极的自我觉察、对选择的谨慎考虑、乐观思维的修炼、对自身动机的清楚认识,以及对他人的同理心。因此,发展超我目标要求积极运用和整合情商模型三个板块——认识自我、选择自我和超越自我——中的这些技能。

“名人堂”： 建设个人的“名人堂”。这个世界上和在你的生活中,谁是你心目中的偶像?制作一本书或一张海报,配上照片和说明来介绍每个人得以进入此荣誉殿堂的一种品质。现在,在该书的封面或海报的顶部登载说明,列出“名人堂”的入选标准。如果它是棒球名人堂,那么该声明可能就是:“身体和思维同样敏捷的运动员——击球如大炮一样猛烈,奔跑如旋风一样迅疾,接球如磁铁一样稳定,具有团队意识,完美体现这项运动的理想和精神的”。最后,考虑你将需要做些什么来使自己有资格入选该名人堂,并根据它采取行动。

“你的传记影片”： 设想当你去世后,某位著名的制片人听说了你一生的事迹而决定将其拍成电影,通过展示一个人能够做出多么非凡的事迹,来鼓励下一代向你学习。未来的孩子们在观看电影时会感到充满希望;实际上,他们受到极大的鼓舞来寻找他们自己的目的感,并领导世界向更美好的未来前进。在未来的几周,你在自己的笔记中写下针对这些问题的、经过深思熟虑后的答复:该影片要表达的核心信息是什么?你将如何透过你的日常选择和行动造就大于“生活各部分相加”的成就?你最有价值的遗产会是什么?



结论

请仔细考虑这些结果，思索它们是如何在你日复一日的生活中诞生的。这是一项自我评估工具，因此这一分数是基于你对自己的自我认知。请与深入了解你的人讨论这些结果来检验你自我认知的准确度。当人们参加测评时，他们往往会更多地关注最低分。虽然这可能帮助你更清楚地知道自己在哪些领域处于弱势，但是实际上是你的情绪优势帮助实现你希望做出的人生改变。发挥并有效地运用你的情绪优势，将令你成为拥有更高的自我洞察力、和谐的人际关系，目光更远大的人。

你的三项最高的情商领域是：

- 修炼乐观思维
- 运用内在动力
- 驾驭情绪

在这些方面拥有优势的人将会如何引导他/她的人生？你将如何与他人分享你的优势？而你又将如何利用这些优势，每天朝着一个“更好的自己”发展、前进？

我们希望这份报告能够帮助你理解你的SEI测评结果；如果你能与情商教练或者为你安排SEI测评的人讨论这些结果，你将获益匪浅。我们也欢迎你联系6秒钟情商，联系6秒钟情商中国，请添加下方二维码，关注6秒钟中国微信公众号，并给我们留言。进一步了解情商模型以及我们的工具：www.6seconds.org 真心祝贺您作出重大的决定，探索您的情商——希望它能会给您的个人和职业生活带来宝贵财富。

仅代表SEI团队，感谢你对发展和应用情商的兴趣。



- Joshua Freedman, Massimiliano Ghini 工商管理硕士，& Anabel Jensen, 博士，

SEI 发展报告共同作者

