



本报告专为下列人士准备：

**Sample Report**

报告日期: March 17, 2021



**NewLeaders**

Brought to you by New Leaders International 顶尖人物行为解决方案咨询公司

## 介绍

### 6 Seconds 的故事

1、2、3、4、5、6.....我们平静的心情可能已掀起波澜，我们蓄势待发的愤怒可能已被镇静的微笑替代，紧绷的神经可能已寻找到解决方案.....这短短的6秒钟就是我们小脑的情绪中枢传输到大脑的分析系统平均所需要的时间；如果想要掌握情商，那么这是你不可不了解的人类决策的真实过程。

这一切都是本报告即将带给你关于6秒钟的答案——你即将揭开情绪的神秘面纱，享受选择情绪的自由，展开一个真正遂你心愿的人生！

6 Seconds(6秒钟)是国际上最大、最权威的情商研究组织，致力于为全球各企业、组织、社团、学校、家庭等提供实用、便捷的情商测评及修炼、实践的工具和技能，帮助成人及儿童拥有快乐、完整、高生产力和健康的生活。在6 Seconds全球性的“关键成功因素”的研究中发现“EQ”在预测个人生产力、人际关系、生活品质和生理健康四项纬度中具有高达54.79%的预测效度(predicative Power)，而智商仅占不到20%；情商调研结果的公布，颠覆了过去人们认为智商是推动成功最关键因素的理念，情绪智能随之成为企业在人才选、育、用、留上的一项关键素质，同时更成为了众多追求成功的人才所努力提高的能力。

1997年，6 Seconds组织成立于加利福尼亚。作为国际上最大、最具权威的情商研究组织，6 Seconds开发了情商测评工具，为人们提供了一种实用、简单的方法来测评和学习练习情绪智能。



NewLeaders

Brought to you by New Leaders Group 顶尖人物行为解决方案咨询公司

TEL: +86 10 6533.1670 Email: EQ@NewLeaders.com.cn

1999年，美国教育基金会入资 6 Seconds。

2000年，6 Seconds 开办每年度定期召开的全球最大的情商论坛会议。

2005年，顶尖人物(New Leaders)成为 6 Seconds 全球合伙人暨中文版创始人，服务中国企业、组织、学校、公共事业等领域。作为商界心理学与行为学的领导者，顶尖人物以研究并辅助企业领袖决策为使命，以通过量化的数据分析，研究情商对中国经理人实现成功所起的作用，帮助中国经理人正确认知情商，科学运用情绪智能达成最佳决策，促动成功实现；同时，帮助家庭及未成年人拥有健康、快乐的生活。

### 什么是 EQ？

情绪智能 EI ( Emotional Intelligence ) 是一种通过有效综合思考与情绪而达成最佳决策的能力。情商 EQ ( Emotional Quotient ) 就是指情绪智能的商数，如我们熟悉的“智商”一样，EQ 通常被习惯地用作“情绪智能”的代名词。



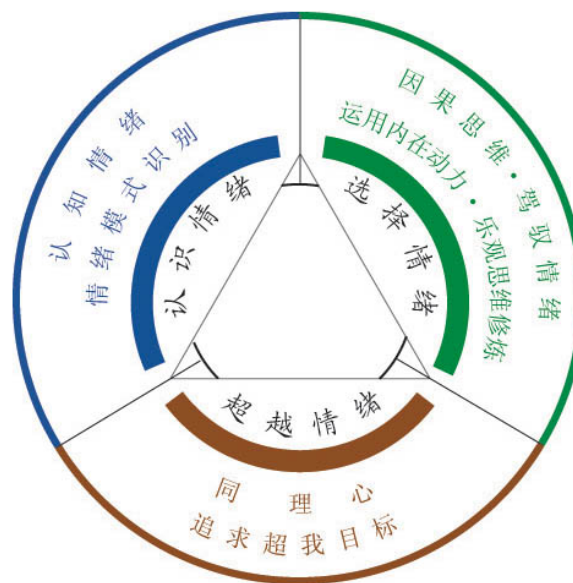
NewLeaders

Brought to you by New Leaders Group 顶尖人物行为解决方案咨询公司

TEL: +86 10 6533.1670 Email: EQ@NewLeaders.com.cn

## 6 Seconds 情商模型

6 Seconds 系统是一个有着三大板块、八项胜任力的模型，它充分借鉴了 Peter Salovey (情商理论创始人、6 Seconds 顾问理事会成员) 和 Jack Mayer 的著作精华。将这门新兴科学的领先理念和研究成果整合为一个实际可行的框架，成为量化情绪智能的有效基础，最有效帮助人们提高解决问题、制定决策和开拓创新的能力。最终实现平衡人们的情感与责任，实现智慧的升华。



- **Know Yourself 了解情绪**，自我察觉的能力。它帮助人们更好地了解自己的想法、感觉和行动。
- **Choose Yourself 选择情绪**，建立自我管理和自我引导的能力。它帮助你追求自我的目标，增强工作和生活的自主性。
- **Give Yourself 超越情绪**，藉由更深的自我价值探索指引情绪运用的能力。



NewLeaders

Brought to you by New Leaders Group 顶尖人物行为解决方案咨询公司

TEL: +86 10 6533.1670 Email: EQ@NewLeaders.com.cn

上述三大情商发展领域可细分为以下 8 项关键情绪胜任力指标。

AREA 情商发展领域	ABILITY/SKILL 情绪胜任力
<b>KNOW YOURSELF</b> 了 解 情 绪	<b>Enhance Emotional Literacy</b> 认 知 情 绪 <b>Recognize Patterns</b> 情 绪 模 式 识 别
<b>CHOOSE YOURSELF</b> 选 择 情 绪	<b>Apply Consequential Thinking</b> 因 果 思 维 <b>Navigate Emotions</b> 驾 驭 情 绪 <b>Engage Intrinsic Motivation</b> 运 用 内 在 动 力 <b>Exercise Optimism</b> 乐 观 思 维 修 炼
<b>GIVE YOURSELF</b> 超 越 情 绪	<b>Increase Empathy</b> 同 理 心 <b>Pursue Noble Goals</b> 追 求 超 我 目 标



NewLeaders

Brought to you by New Leaders Group 顶尖人物行为解决方案咨询公司

TEL: +86 10 6533.1670 Email: EQ@NewLeaders.com.cn

## 为什么需要 SEI 情商优势报告？

这是属于你的 SEI 个人情商优势报告。以发展为其理念的 6 秒钟模型，关注的正是你的优势所在。

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的弱势领域，但是情商优势才是可以在你独立的努力下，不需要专业的情绪教练或是心理医生，安全有效地、真正可以帮助你实现你希望做出的人生改变。

如果你在了解掌握自我优势之后，想进一步全面提升个人情商，请联系为你进行本次测评的专业人员或 6 秒钟中国公司，订购一份 SEI 个人全面情商报告，它将包含你 8 项情绪胜任力的具体分析描述和发展建议的全面介绍。（[www.newleaders.com.cn](http://www.newleaders.com.cn)）

## 我的 SEI 情商优势

你的三项最高的情商领域是：

1. 修炼乐观思维
2. 运用内在动力
3. 驾驭情绪

建议你在阅读此报告时思索以下问题：

- 这三项优势彼此之间有什么样的关系？
- 你所具备这些优势是如何影响你的职业生涯和个人生活的？
- 你是如何与他人分享你所具备的优势的？
- 你是如何推断出这些优势能够带给你每一天都是最好的你？
- 有没有实例能够证明由你的优势所引起的麻烦呢？



NewLeaders

Brought to you by New Leaders Group 顶尖人物行为解决方案咨询公司

TEL: +86 10 6533.1670 Email: EQ@NewLeaders.com.cn

## 我的 SEI 情商优势分析

### 我的第一情商优势：修炼乐观思维

**定义** 乐观思维修炼是指在困难、挫折或突如其来的改变下，一个人可以自主地使用乐观的思维模式，转换自我情绪、从而引导思考和行动的能力。

**基本原理** 乐观可以使我们看到比当前更美好的情景，积极地把握自己的未来。这项技能有助于协调我们的想法和感觉，赋予我们能量与信心，为自己创造更多选择；有助于我们发挥创意，分析和制定出能够产生积极成果的决策程序。

**收益** 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。

- 与他人建立更加积极的关系
- 建立强大的支持网络
- 创造更多的选择与机会，鼓励改革与创新
- 身处逆境时，增强灵活性
- 增强对他人的影响力

**运用和发挥** 乐观允许我们欢庆成功、承担责任和寻找解决问题的方法。运用乐观思维能够帮助我们发现比眼前更多的选择，从而创造出更多的可能性，运用乐观思维还可平衡悲观以及无助的感觉。另外，练习这项胜任力可以帮助我们认识自己是如何面对挑战的结果的，乐观不仅能够更具前瞻性，抓住新机会，突破困境，以及实现更颠覆的创新。它还可以使人健康，赢得更多财富，拥有全面的幸福。乐观思维具有传染的特质，也就是说，能够与他人共同分享。

优势强度



NewLeaders

Brought to you by New Leaders Group 顶尖人物行为解决方案咨询公司

TEL: +86 10 6533.1670 Email: EQ@NewLeaders.com.cn

## 的第二情商优势：运用内在动力

**定义** 运用内在动力是指我们运用个人价值观、自我承诺等方式而不需要依据外在的奖励来来产生能量、引导决策的能力。

**基本原理** 依赖外部激励来强化某种感觉，我们就会受他人的左右。运用内在动力就意味着凭借个人价值观来开发和运用我们自身内部持续的动力。运用内在动力可以帮助我们在情绪化的时刻更清楚地区别“情绪上”和“精神上”的欲求，为自己选择与自我价值观最符合的行为。

**收益** 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，全力以赴为自己寻求改变和进步。

- 依据个人价值观制定决策和反应
- 避免成为情绪透支的老好人，牺牲自己的需求而盲目让步
- 有效抓住事情的核心、并拥有勇气来直接面对关键的挑战
- 在倾听他人的意见时，不受其情绪的压力动摇自我表现原则
- 持续创造追求目标的自我能量
- 成为表里合一、值得信赖的榜样

**运用和发挥** 运用内在动力对于培养个人独立自主是一项非常重要的胜任力。我们对重要目标的承诺会赢得他人对我们决策的尊重，这有助于建立与他人的合作与相互的依赖。拥有运用内在动力的优势在于不需要依靠他人的认可、赞扬以及奖励来肯定自己，从而与他人平等的相处。如果你想有效的运用这项胜任力——那么你可以深入探索隐藏在每一个欲望背后的原由，这样你可以减少自己对外部认可的依赖。当我们感到内在的能量正在耗尽时，它就可以再次点燃内在的欲望之火。

优势强度



NewLeaders

Brought to you by New Leaders Group 顶尖人物行为解决方案咨询公司

TEL: +86 10 6533.1670 Email: EQ@NewLeaders.com.cn



**定义** 驾驭情绪是指我们接受和运用情绪的能力。

**基本原理** 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。这种能力有助于我们在各种环境中管理、引导情绪，而不是压抑它，也不是发泄它。

**收益** 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。

- 轻松地转换情绪，而不是耗费过多的能量去“控制情绪”
- 从对情绪的判断中，获得洞察力
- 减少“控制、压抑”情绪所造成的精神透支与心血管疾病
- 游刃有余地营造关键的情绪，提高个人魅力与影响力
- 稳定有效地管理自己的反应，有效奠定他人对自己的信任
- 将各种情绪化敌为友，而不是各自为敌。
- 有效地将压力或无奈转化成正面的动力，过得更平静自在

**运用和发挥** 如果你可以养成尊重与接受各种情绪价值的习惯，你就能有效运用这项能力，当然，这需要花费相当的时间和注意力，不同的情绪就像不同专职的优秀顾问，你可以要求不同情绪顾问为你提供明确的建议。

尽早、经常地关注情绪，有助于增强我们的洞察力，我们的理解能力也会因此随之在广度与深度方面得到扩展，而且还能够将我们的原始的情绪能量转化成我们所需要的行动力量源泉。在不断运用这项胜任力的过程中，注意驾驭情绪的能力是如何帮助我们增强创造力和协调他人关系的能力。

优势强度



NewLeaders

Brought to you by New Leaders Group 顶尖人物行为解决方案咨询公司

TEL: +86 10 6533.1670 Email: EQ@NewLeaders.com.cn

## 下一步

SEI 个人情商测评系统是一种有关自我评估的工具，它所提供的数据反应了测试者在参加评估时的状态。参考以下的问题，检验这些信息：

- 你是否具有代表性？
- 你是如何看待你在工作、生活以及比赛中的各种优势的？
- 在经受压力与焦躁的煎熬时，你能否运用你的优势？
- 你的优势是如何帮助你更加有效地解决困难与制定决策的？
- 在你身处逆境时，你的优势能否帮助你变得更加灵活、或者更加富有创造性？

请与朋友、同事或者是咨询师谈论这些信息，你或许能够从中受益。询问他们对于你所具备的优势的看法，以及他们是如何看待你在工作、生活以及比赛中所表现出的各种优势的？

在你的生活或工作中即将面临的一个挑战是什么？你是否具备能够帮你应付这种挑战的优势？在接下来的 24 小时之内，你将采取什么样的行动让你的这种优势发挥到极致？

通过询问自己这个问题，你就能随时运用自己的情商优势：

询问自己：在 修炼乐观思维，运用内在动力，和 驾驭情绪 非常出色的人将会做些什么？

或者，如果具备同样情商优势的一个朋友希望你给他一些建议，那么你会让他考虑哪些想法呢？

为了更加详细了解你的 SEI 个人情商测试结果，可以通过联系 6 秒钟中国公司亲自订购一份全面的报告，它将有包括 6 秒钟模型对有关八项胜任力中每一项胜任力的大约长达 20 多页详细的描述与阐释。

它会体现你的情商发展所处的不同阶段，更重要的是，这份全面的报告还提供至少 29 项帮助你开拓情商胜任力的练习与技巧。



NewLeaders

Brought to you by New Leaders Group 顶尖人物行为解决方案咨询公司

TEL: +86 10 6533.1670 Email: EQ@NewLeaders.com.cn

## 联系我们：

顶尖人物情商咨询

电子邮件: SEI@NewLeaders.com.cn

网址: www.NewLeaders.com.cn

电话: +86 10 6533.1670

传真: +86 10 6533.1669

### 结论

6 秒钟希望这份报告能够帮助你充分了解情绪智能测试模型 SEI 的测试结果，并欢迎你联系 6 秒钟了解有关此模型和我们的工具的更多信息：[www.6seconds.org](http://www.6seconds.org)

我们对于你开发自我情商表示衷心的祝贺—愿它能够使你的个人生活和工作变得更加丰富多彩。— “6 Seconds” 团队

*Joshua Freedman, Massimiliano Ghini, Anabel Jensen,*



NewLeaders

Brought to you by New Leaders Group 顶尖人物行为解决方案咨询公司

TEL: +86 10 6533.1670 Email: EQ@NewLeaders.com.cn