

成功要素

这份情商问卷是有关你目前成绩与表现的“快照”（按照你当前的自我评估）。以下问题是你如何看待你现在的成功。在右边，你可以设定一个你想要的目标。

目前

你的答案表明你在生活的方方面面都取得成功，同时你也看到了进步的空间。你擅长的领域之一是效率/效能。虽然你在幸福感（wellbeing）方面做得不错，但可能还需提升。你的报告表明，你认为自己当下的成功要素非常平衡（如，个人和职业生活之间）。

未来

.....

.....

.....

.....

.....

.....

发挥你的情商优势

想要把你的情商付诸实践，可以使用这三个步骤，这是一个循环。以下是按你的情商优势排列的。



自我选择

自我管理是你最大的优势。你更喜欢从“如何做”（how）开始，并做出最恰当的选择。



自我认知

自我认知是你的另一个优势。它能帮助你通过认识到自己的感受、想法和行为更清晰的认识自己。



自我超越

你的自我导向并非一定驱动你的行动。考虑长远目标和对他人的影响力对你来说可能有些困难。

行动计划的步骤

你怎样运用你的情商帮你达成目标（请写在上面）？这份报告会提供来自于情商AI（人工智能）的建议



怎样的反应帮助你向目标前进？怎样的反应又阻止你？如果你在反应刚刚开始时就已留心到这些线索，又会有什么不同？



自我选择需要能量朝向目标前进。你已经获得了内在能量—你能如何利用它？又是什么让你对自己的目标保持能量？



有谁参与到你设定的目标中？作为你的盟友和支持者，他们有什么情绪方面的需求用于前进呢？