

## SEI-YV 情商青少年 个人报告

中文版

提供给 Sample Report

日期 18 2021

编号: 457658

年龄: 9

性别: M

编译时间:3:56 (mm:ss)

## 此报告的价值

这份报告以图表的方式展现和描述了这位青少年在情绪智力方面如何认知自己生活中的表现，如何应对日常生活中的挑战和要求，同时提出了一些建议来帮助他/她进一步提高情绪智力以成为一个全面的人。

这份报告的目标读者是青少年和这位青少年生活中的重要成人。有鉴于此本报告中的每个概念都会首先简要介绍一下，然后再详细描述。

SEI-YV 测试是一个自我了解的工具，为青少年的心理发展提供数据反馈。它为青少年如何看待自己在日常生活中的社交和情绪能力提供了初步的印象。

得到的分数与一个大的样本进行比较，而这个样本不断更新以确保公平和现实性。分数反映了青少年之前的教育和成长环境并且预测他/她的个人成就，生活质量，关系的满意度，健康状况和自我效能。



## 情绪智力的概念

在进入测试结果之前，请考虑一下情绪智力的含义和它的重要性。在测试时你提供了一些想法，我们将根据我们的研究和你分享一些我们的想法。

### 什么是情绪智力？

你说情绪智力是  
"Sample text....."

与此相比，六秒钟说情绪智力就是聪明地和情绪相处。

这意味着把注意力转向情绪并理解它们；然后利用你的理解来做出最佳的决定。情绪是关于你和其他人的信息—你的情绪智力让你小心地使用这些信息。

当我们衡量情绪智力并得到一个分数，它被称为情绪商，或情商。

### 情商为什么重要？

六秒钟说情绪智力重要是因为它是感觉健康、建立有质量的关系、对生活满意、做出各种个人成就以及实现自我高效的良好基础。简而言之，良好的情商能力能让你出色地生活。

另外，你说情商重要因为

"Sample text....."



说过了这些之后你现在可以来看看自己的测试结果。

## 评估你的生活

评估你现在的状态有助于你为自己的未来设立目标。具体来说我们用 5 个晴雨表指标来衡量你目前的生活状态。晴雨表是你可以用来评估自己生活的指标或度量。

### 1. GH – 良好的健康

*吃健康食物，活跃，感觉身体健康*

重视营养，感觉精力充沛；体力和精神都能够投入

### 2. RQ – 关系质量

*任何时候都有朋友可以交谈和依靠*

以不同方式积极参与一个社会组织；能够培养有建设性的互相尊重的关系

### 3. LS – 生活满意度

*总体感觉幸福，一般能从自身、他人和生活中找到快乐*

感觉满足和平衡；不管是成功还是遇到挑战能够客观地看待事情和经验

### 4. PA – 个人成就

*在学业和生活中都表现不错*

勤奋负责；获取成功，履行承诺；能够持续地完成目标

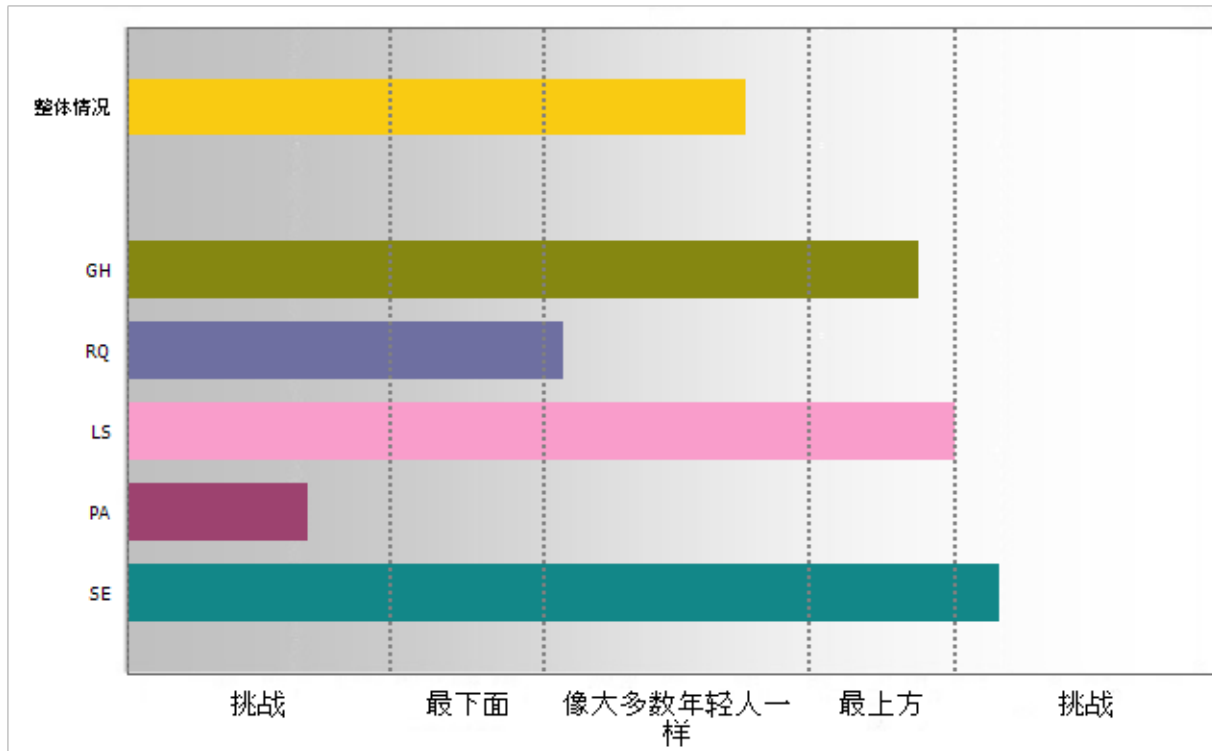
### 5. SE – 自我效能

*感觉为自己做主，相信你能做到任何你真正想做的事*

有自信、知识和能力去完成任务，包括管理预期和情绪以设定和达到有挑战性的目标



## 你生活中的晴雨表



GH - 良好的健康

RQ - 关系质量

LS - 生活满意度

PA - 个人成就

SE - 自我效能

总体 - All the life barometers together

所有生活晴雨表指标综合

### 阅读你的图表的建议

生活晴雨表的平均分设为 100 分（图中央的竖实线），图表的刻度在 100 分左右以 15 分的间隔延伸。就像钟型分布那样，大部分青少年（70%上下）的分数在 100 分左右最近的两根虚线内。离中线越远人数越少。

能够达到‘高于多数’的区域是理想的，如果同时在五项指标上保持平衡。一项特别高（或特别低）的得分可能被认为是你面临的一个挑战。上面展示的五项指标和你的情商相关（下面介绍）。研究表明比较高而平衡的情商得分为感觉健康、建立有质量的关系、对生活满意、做出各种个人成就以及实现自我高效打下良好的基础。你的情商状况会帮助你理解为什么生活中有些方面感觉容易而另一些方面更有挑战性。你的得分显示在你努力行进在人生旅途的过程中你可以更多地做什么，或反之更少地做什么。

## 实践中的情商

SEI 测试基于六秒钟的情商运用模型。情商反映了你感知、利用、理解和管理情绪的能力，这些在实践中的运用是通过三个“目标”（在行动中运用）：了解情绪，选择情绪，和超越情绪（KCG）。

KCG 模型提供了一个在日常生活中使用情商的路径；目标是利用你这方面的智能来为自己和他人做出最可能好的决定。K-C-G 模型的具体描述如下：

### 1. 了解情绪 Know Yourself (K):

#### 自我觉知

*清楚地注意到自己的情绪和行为*

情绪是数据，而这个目标让你准确地收集这份信息



### 2. 选择情绪 Choose Yourself (C):

#### 自我管理

*做你想要的事*

不是以自动模式去反应，这个目标鼓励你主动地回应以做出清醒认真的决定

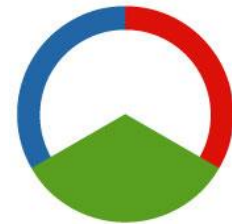


### 3. 超越情绪 Give Yourself (G):

#### 自我指引

*行为的原因*

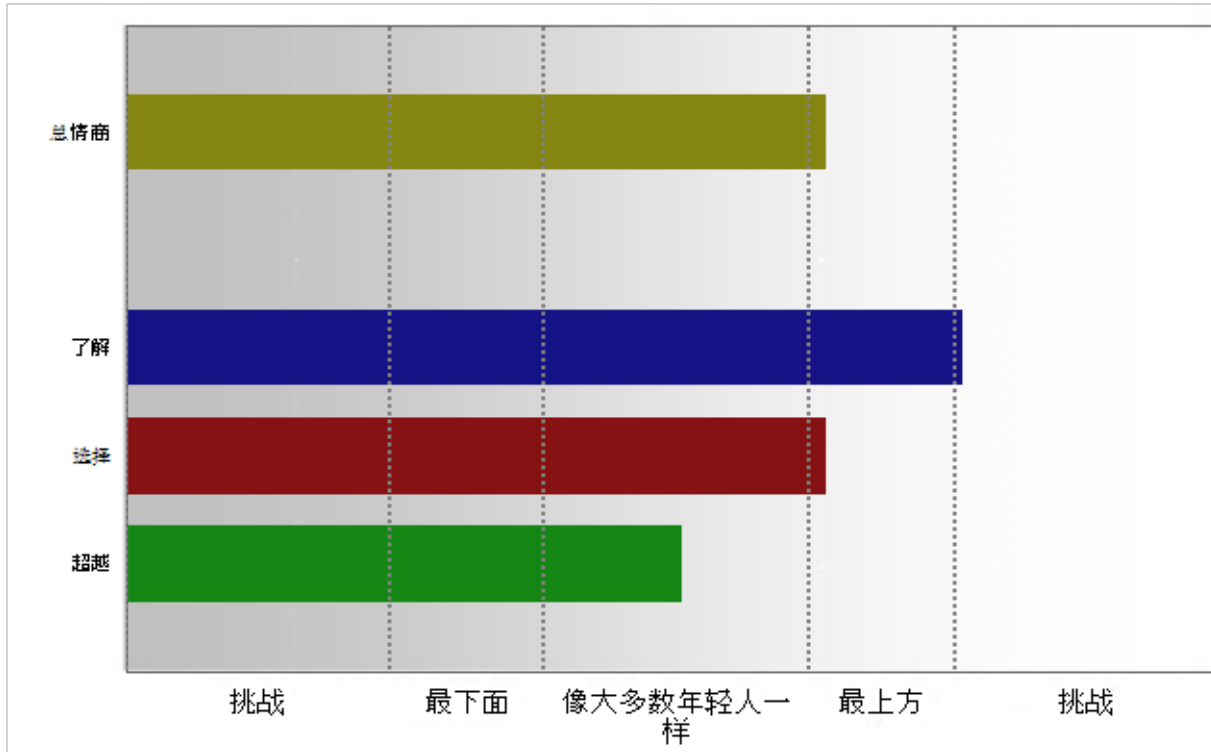
这个目标帮助你行动起来实现你最重要的责任从而释放出你全部的力量和潜力



### 如何记住 K-C-G 模型的建议

留意每个目标用一种颜色来代表。这将帮助你记住后面描述的 K-C-G 模型的组成部分。

## 你的情商概况



**了解** - 了解情绪    **选择** - 选择情绪    **超越** - 超越情绪    **情商总分** - K-C-G 综合

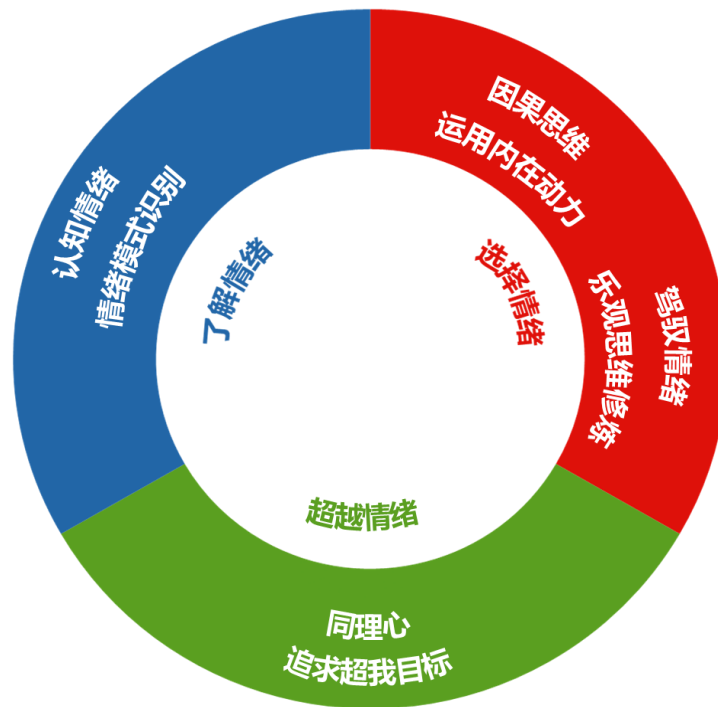
### 阅读你的概况图表的建议

情商的平均分设为 100 分（图中央的竖实线），图表的刻度在 100 分左右以 15 分的间隔延伸。就像钟型分布那样，大部分青少年 (70%上下) 的分数在 100 分左右最近的两根虚线内。

能够达到‘超过多数’的区域是理想的，如果同时在三个目标上保持平衡。一项特别高（或特别低）的得分可能是你面临的一个挑战。

1. 注意你的情商总分。得分高吗？低吗？太高还是太低？
2. 你的了解情绪的得分高于选择情绪或超越情绪的得分吗？K-C-G 三项之间平衡吗？
3. 你的概况符合你的期望吗？为什么？

## 八项情商胜任力



六秒钟对一个健康成熟的人的定义是能够认识到生活的复杂性，知道自己是谁，沿着明确的路径前进，并且对生活怀有热情。我们具体细分了八项胜任力；这些胜任力分属于情商的三个目标。

胜任力是你拥有或者正在学习在日常生活中有效运用的情绪智能。八项情商胜任力或者能力简要列举如下：

### 了解情绪：自我觉知

#### 1. EEL – 认知情绪

*注意并谈论你自己的情绪*

准确地认识并恰当地表达自己的情绪；能够识别并解释多种共存并且矛盾的情绪

#### 2. RCP – 情绪模式识别

*看到你典型的反应*

识别反应和选择；能够识别正面和负面的习惯，和/或重复的行为





## 选择情绪：自我管理

### 3. ACT - 因果思维

*停顿以评估情绪的影响，如此你能够认真地做出选择*

在行动之前衡量选项的益处和代价；能够分配权重以评估选项和行动的益处和代价

### 4. NVE - 驾驭情绪

*学习如何处理情绪（特别是强烈的情绪）*

逐渐熟练地转化情绪；能够根据情景选择合适的情绪或者心情

### 5. EIM - 运用内在动力

*根据你自己的情绪来回应和行动而不是别人的情绪*

建立内在能量和驱动力；能够根据内在奖励来建立目标并向目标前进

### 6. EOP - 乐观思维修炼

*相信你有选择并且感到充满希望*

明确改变未来的多种选择；能够把逆境看做可以通过个人努力改变的暂时和个别的情况



## 超越情绪：自我指引

### 7. ICE - 同理心

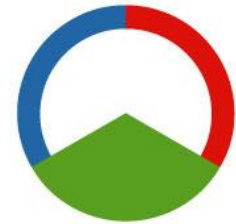
*温柔地对待他人*

恰当地回应别人的情绪；能够想象其他人的困境而感到担心

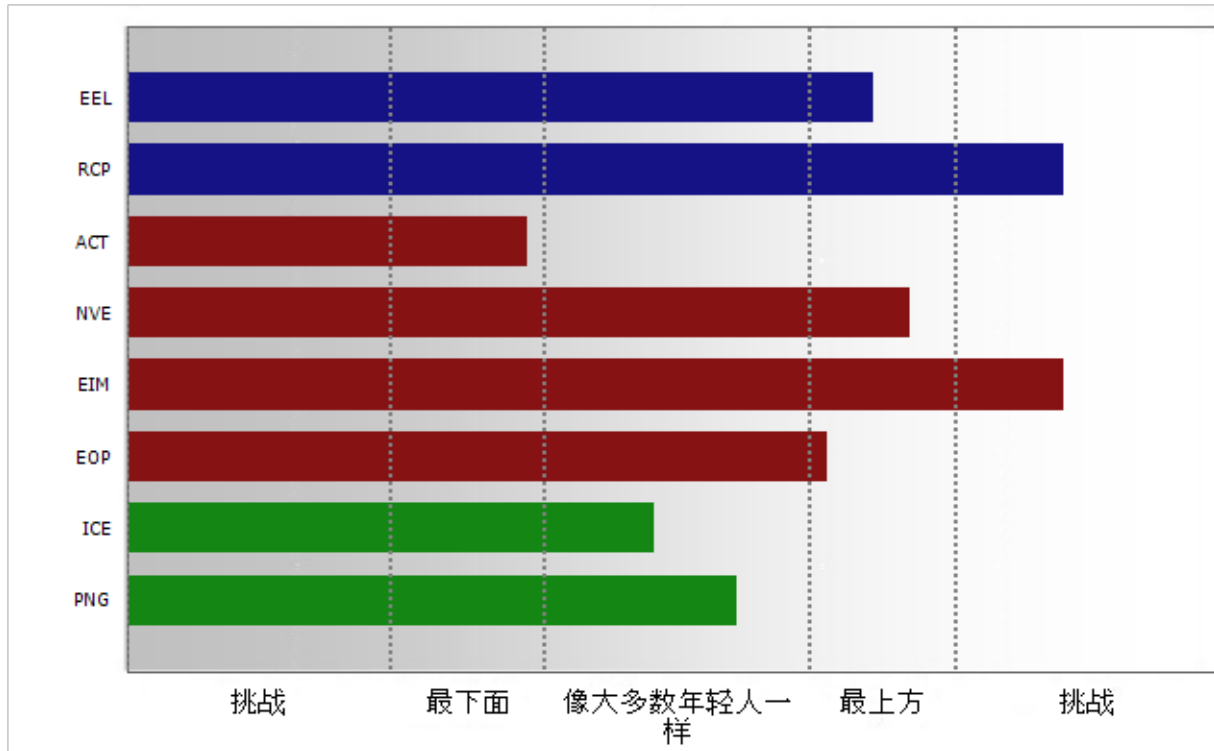
### 8. PNG - 追求超我目标

*致力于尊重和照顾他人和周围的世界*

根据自己的原则和目的调整每日的选择；能够给予别人善意和服务，比如朋友、家人、社区、陌生人和/或能够定期参与有利社会的行动，比如分享、协作、帮助，而并不期望个人的回报



## 你详细的情商状况



EEL - 认知情绪 RCP - 情绪模式识别 ACT- 因果思维  
NVE- 驾驭情绪 EIM- 运用内在动力 EOP- 乐观思维修炼  
ICE- 同理心 PNG- 追求超我目标

### 阅读你的详细图表的建议

1. 评估你的得分。得分高吗？低吗？有的高有的低？是否有特别高的和特别低的？
2. 你的一个或两个强项是什么？一个或两个挑战是什么？
3. 是否有些项得分大大高于或低于其他项？你的各项得分平衡吗？
4. 在 KCG 三个部分每个部分都有一个特别明显的高分吗？KCG 三个部分之间得分平衡吗？
5. 你的报告符合你的预期吗？为什么？

## 你的得分可信吗？

这份报告是对你目前生活经验中情商方面的快照。它是直接基于你对问题的回答，不是一个完整的画面。要使这幅图画完整你需要思考你的自我觉知的程度，你在回答问题时的情绪如何，另外还要考虑你所了解的自己其他方面的情况。你通常如何处理情绪？你的好朋友会怎么说？你的老师或父母会怎么说？每隔一段时间回答这些问题可能会较好地描绘你情商发展的情况。

## 性别和年龄影响情商吗？

有时候大家会好奇情商分数是否受性别或年龄的影响。六秒钟对青少年情商的研究显示“不，但是...”总而言之不同年龄的青少年，不管男孩还是女孩在 SEI-YV 青少年测试中的得分近似。有两项情商能力女孩得分比男孩稍高，驾驭情绪和运用同理心。另外，年龄最大的青少年组得分比小一些的更一致。有意思的是更小一些的青少年对他们生活晴雨表的看法比年龄大一些的稍微正面些。上述这些得分的不同最多只有五分。重要的一点是要记住所有的情商能力是可以提高的，就像技巧一样如果练习可以学会。

如果不同年龄段的青少年平均得分没有显著差别是否意味着一个 7 岁孩子和一个 16 岁孩子的感情成熟度一样呢？并不确切：这意味着平均来说各个年龄段的青少年都有同样的情绪能力和潜力来应对他们在各自年龄和发展阶段的生活情境。所有的年龄组都有相近数量的男女青少年情商较低，平均和较高。根据六秒钟的模型，具体行动中的情商在每个年龄组的体现是不一样的。

## 结论

你想提高自己的情商吗？最好的一个办法就是思考你的优势以及如何更多地运用它们。我们挑战你思考自己的情绪，你可以如何改变情绪，为什么和什么时候这样做有好处。这份报告中的结果聚焦于你个人。在教室里，运动队和俱乐部等场合中可以把几位青少年的报告综合成一个团队报告来使用。六秒钟对此提供辅助材料，培训和服务的帮助。

如果有更多的问题或者需要更多的支持请联系 Elizabeth Sobhani。我们希望本报告对你有所帮助，也希望发展情商帮助你的生活越来越好！

SEI-YV 作者 Anabel L Jensen 博士和 Carina Fiedeldey-Van Dijk 博士。

对于其他问题，或者要求更多的支持，请联系 John Dodds <[john.dodds@6seconds.org](mailto:john.dodds@6seconds.org)>（谁提供的 SEI-YV 的认证评估员）。我们希望这份报告有所帮助，并且制定 EQ 帮助你在你的人生旅途中茁壮成长！



## 顾问专区

本报告的前 11 页应当由一位熟知六秒钟 KCG 模型并有能力解读报告的认证测评师来和青少年分享。以上报告内容是由本节提供的数学和统计发现支持的。以下几页以表格和数字的形式详细列出了青少年测评结果，展示了情商能力对生活晴雨表的影响，以及对回答可靠性的评价；这几页是为 SEI 认证测评师准备的。

### 测评分数

	总体	105
生活晴雨表	良好的健康	116
	关系质量	93
	生活满意度	118
	个人成就	77
	自我效能	121
	情商总分	110
目标	了解情绪	119
	选择情绪	110
	超越情绪	101
情商胜任力	认知情绪	113
	情绪模式识别	125
	因果思维	91
	驾驭情绪	115
	运用内在动力	125
	乐观思维修炼	110
	同理心	99
	追求超我目标	104



## 下一步

本报告中的结果可以有多种使用方法。下面提供了两个步骤-- 还有更多。首先可以选择专注在情商报告或者晴雨表报告上。把两者放在一起有助于更深的理解和发现更多的学习机会。选择一个最适合孩子本身情况的下一步。

### 1. 专注在情商上

作为应用的第一步，专注在得分最高的情商项目上（帮助青少年茁壮成长的优势）和得分最低的项目上（通过更多个人发展可以克服的挑战）。这样做可以是为了：

- 个人发展
- 让具有相似优势的青少年组成一组
- 让具有不同优势的青少年组成一组
- 根据特定的情商能力分组
- 确立榜样
- 确定学习风格

但是，青少年可能对情商本身并不感兴趣。通过把情商和他关心的目标相联系帮助他认识情商的价值。可以从晴雨表中寻找或者只是一般的讨论。例如，问：

1. “你明年的一个目标是什么？”
2. “这个目标最重要的情商能力是什么？”

下面这张表可以用来进行讨论：

目标	情商可以怎么帮助?	下一步?



## 2. 衡量生活晴雨表

作为中级或高级的一个步骤，把生活晴雨表和情商报告的结果结合起来。下一页准备了一个方便查找的情商标杆表格。

进一步发展情商的所有八项能力会对青少年有益处，而情商标杆表显示了哪些情商能力（表格中间一栏按顺序排列）对生活晴雨表的各项最有影响。这些情商能力由基于指定样本做出的统计预测来决定，这些样本被用来标准化情商和晴雨表报告。

针对一位青少年的特定情况选择一个对他/她特别重要的生活晴雨表中的一项。这项可以有关：

1. 个人目标
2. 学习目的
3. 想对照的标准
4. 家庭价值观

思考相应的情商能力可以怎样帮助这位青少年实现他/她的关注焦点。追踪进展和结果以展示成功-联系六秒钟如果需要帮助做计划。

利用下面的建议来帮助青少年阅读他/她的情商标杆表。



### 阅读青少年情商标杆表（下页）的建议

1. 你选择专注于晴雨表中的哪一项？你可以选择最感兴趣的一到两项。
2. “影响”图显示了和晴雨表这项最紧密相关的能力。图中的能力分布平均吗？强项？有挑战的项目？这可以帮助你针对这一晴雨表指标确定一项对你有挑战的情商能力来发展和/或者一项有优势的情商能力来更多地使用。
3. 哪些情商能力不协调？是否有一项情商能力比其他的低很多？如果是这样考虑加强这项能力。是否有一项能力比其他高很多？如果是这样也许你过于依赖这项能力可以略减少使用。
4. 如果要发展一个方面，是否还有其他能力可以帮助发展这个方面？

## 情商标杆

生活晴雨表	最有影响的情商因素	影响								
<p>良好的健康</p> <p>116</p>	<p>EIM - 运用内在动力</p> <p>125</p> <p>EO - 乐观思维修炼</p> <p>110</p> <p>PNG - 追求超我目标</p> <p>104</p>	<table border="1"> <caption>良好的健康 - 影响数据</caption> <thead> <tr> <th>因素</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>EIM</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>EO</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>PNG</td> <td>104</td> </tr> </tbody> </table>	因素	得分	EIM	125	EO	110	PNG	104
因素	得分									
EIM	125									
EO	110									
PNG	104									
<p>人际关系</p> <p>93</p>	<p>EIM - 运用内在动力</p> <p>125</p> <p>EO - 乐观思维修炼</p> <p>110</p> <p>PNG - 追求超我目标</p> <p>104</p>	<table border="1"> <caption>人际关系 - 影响数据</caption> <thead> <tr> <th>因素</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>EIM</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>EO</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>PNG</td> <td>104</td> </tr> </tbody> </table>	因素	得分	EIM	125	EO	110	PNG	104
因素	得分									
EIM	125									
EO	110									
PNG	104									
<p>生活满意度</p> <p>118</p>	<p>EO - 乐观思维修炼</p> <p>110</p> <p>EIM - 运用内在动力</p> <p>125</p> <p>NE - 驾驭情绪</p> <p>115</p>	<table border="1"> <caption>生活满意度 - 影响数据</caption> <thead> <tr> <th>因素</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>EO</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>EIM</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>NE</td> <td>115</td> </tr> </tbody> </table>	因素	得分	EO	110	EIM	125	NE	115
因素	得分									
EO	110									
EIM	125									
NE	115									
<p>个人成就</p> <p>77</p>	<p>NE - 驾驭情绪</p> <p>115</p> <p>IE - 同理心</p> <p>99</p> <p>PNG - 追求超我目标</p> <p>104</p>	<table border="1"> <caption>个人成就 - 影响数据</caption> <thead> <tr> <th>因素</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NE</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>IE</td> <td>99</td> </tr> <tr> <td>PNG</td> <td>104</td> </tr> </tbody> </table>	因素	得分	NE	115	IE	99	PNG	104
因素	得分									
NE	115									
IE	99									
PNG	104									
<p>自我效能</p> <p>121</p>	<p>EO - 乐观思维修炼</p> <p>110</p> <p>EIM - 运用内在动力</p> <p>125</p> <p>NE - 驾驭情绪</p> <p>115</p>	<table border="1"> <caption>自我效能 - 影响数据</caption> <thead> <tr> <th>因素</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>EO</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>EIM</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>NE</td> <td>115</td> </tr> </tbody> </table>	因素	得分	EO	110	EIM	125	NE	115
因素	得分									
EO	110									
EIM	125									
NE	115									

## 结果的可信程度

### 回答不一致

六秒钟通过在测评里放入十个措辞相似分为五对的问题来避免有可能出现的随意回答（也就是完成测评时没有仔细阅读题目）。一个有合理程度的自我认知的人在回答这几对问题时答案应当是比较接近的。

#### 每对问题回答之间的差别 2

如果回答的不一致性超过 5，结果可能被认为可信度存疑。这意味着需要探索随意回答的可能性，或者这名青少年可能没有足够的自我认知来真实地回答测评。这样的情况下可以选择请一位非常了解这名青少年并且和他/她经常接触的人来替他/她完成测评。

### 正面印象

测评对于报告图过于正面的印象会很敏感。这种情况发生可能有多种原因，比如，考试焦虑，社会期望，高成就定位，应对生活的策略，以及其他。

#### 标准化正面印象得分 106

报告可能夸大的程度与一个较大的指定样本中发生夸大的可能性进行比较。如果正面印象得分超过 120，报告图有可能过于正面了。如果得分超过 135，报告图非常可能过于正面了而且无效。在得出肯定结论之前需要进一步调查。正面印象得分为 100 分是平均水平。





## 青少年在测评中的未经修改的评论

"Sample Text....."

### 提醒

SEI 青少年情商测评不是为了发现病例。从报告结果中得出的任何这样的解读应当用其他方法去印证。我们鼓励使用者和其他可比信息源结合使用这份报告。

这份报告根据六秒钟的模型和成功生活的五项晴雨表以图表的形式说明了一个人目前的情商水平。青少年、老师、辅导员或父母选择如何使用报告时可以此作为一个有用的指导。

### 更多六秒钟

六秒钟还有其他报告和补充，包括：

#### 青少年的情商

SEI 青少年个人总结报告

SEI 青少年团队报告

SEI 青少年数据定制分析

#### 成人情商

SEI 大脑类型报告

SEI 领导力报告

SEI 发展报告

SEI-360

SEI 团队报告

SEI 数据定制分析

需要更多资源包括文章，书籍和学习资料，请访问 [www.6seconds.org](http://www.6seconds.org)



## 附录

有些 SEI 青少年辅导员和老师需要打印多份报告与父母，管理者分享，因此我们把三张图放在一起方便复印和分发。

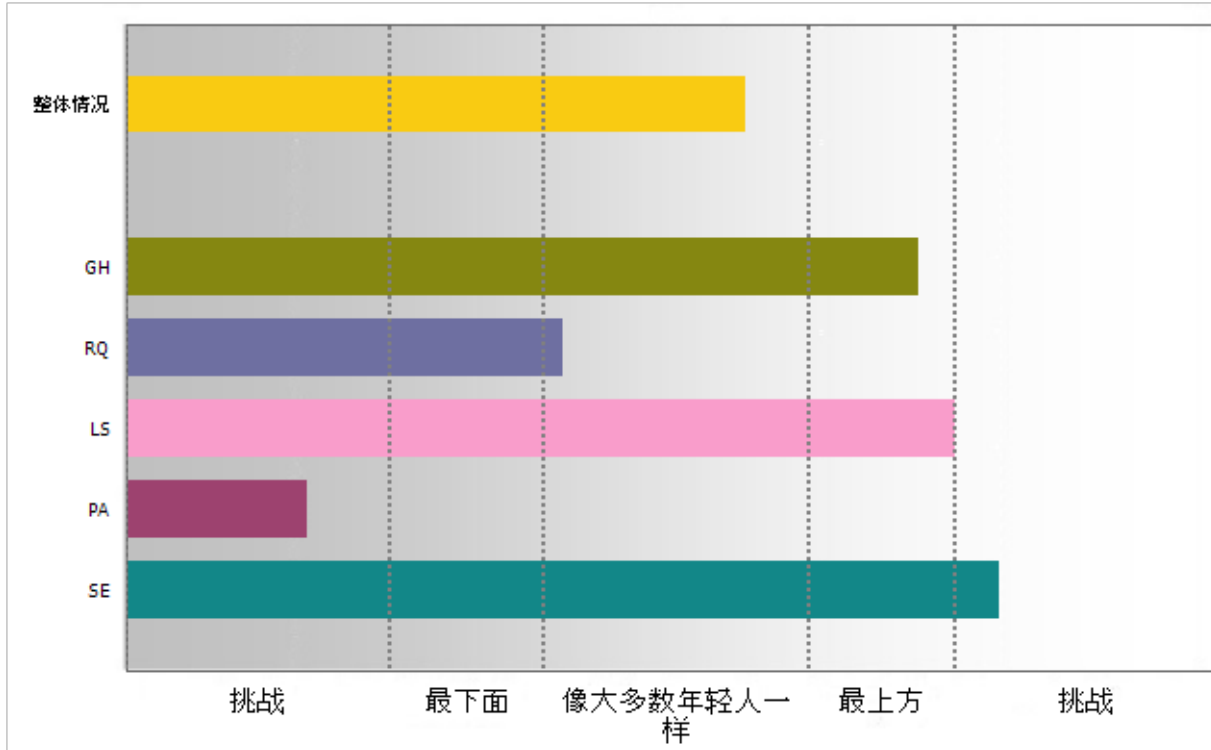
*六秒钟推荐打印本报告的前 17 页或者需要迅速查阅的话最后三页。*



# 生活晴雨表

名字: Sample Report

测评日期: 18 March 2021



- GH** - 良好的健康
- RQ** - 关系质量
- LS** - 生活满意度
- PA** - 个人成就
- SE** - 自我效能
- 总体** - 所有生活晴雨表指标综合

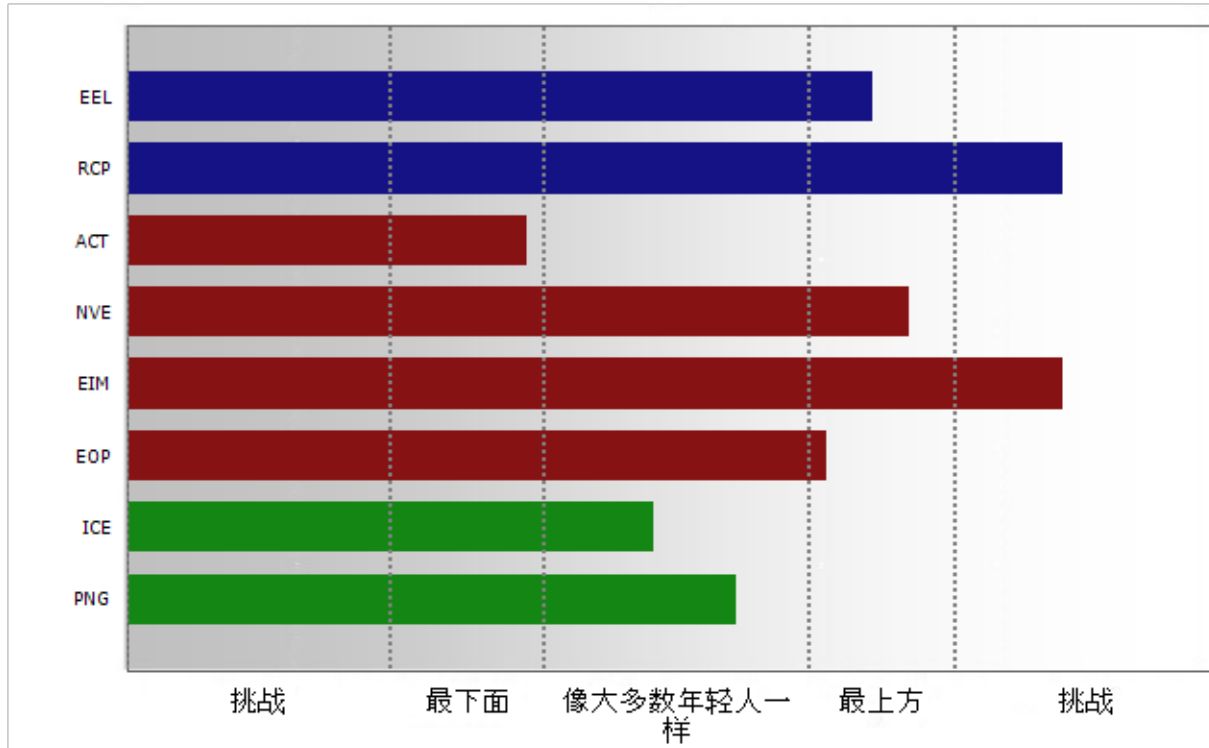
情商胜任力对这些重要的生活晴雨表指标有强大的影响



## 情商状况

名字: Sample Report

测评日期: 18 March 2021



了解 - 了解情绪	EEL - 认知情绪 RCP - 情绪模式识别
选择 - 选择情绪	ACT - 因果思维 EIM - 运用内在动力 EOP - 乐观思维修炼 NVE - 驾驭情绪
超越 - 超越情绪	ICE - 同理心 PNG - 追求超我目标

# 情商标杆

名字: Sample Report

测评日期: 18 March 2021

生活晴雨表	最有影响的情商因素	影响								
<p>良好的健康</p> <p>116</p>	<p>EIM - 运用内在动力 125</p> <p>EO - 乐观思维修炼 110</p> <p>PNG - 追求超我目标 104</p>	<table border="1"> <caption>影响: 良好的健康</caption> <thead> <tr> <th>因素</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>EIM</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>EO</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>PNG</td> <td>104</td> </tr> </tbody> </table>	因素	得分	EIM	125	EO	110	PNG	104
因素	得分									
EIM	125									
EO	110									
PNG	104									
<p>人际关系</p> <p>93</p>	<p>EIM - 运用内在动力 125</p> <p>EO - 乐观思维修炼 110</p> <p>PNG - 追求超我目标 104</p>	<table border="1"> <caption>影响: 人际关系</caption> <thead> <tr> <th>因素</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>EIM</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>EO</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>PNG</td> <td>104</td> </tr> </tbody> </table>	因素	得分	EIM	125	EO	110	PNG	104
因素	得分									
EIM	125									
EO	110									
PNG	104									
<p>生活满意度</p> <p>118</p>	<p>EO - 乐观思维修炼 110</p> <p>EIM - 运用内在动力 125</p> <p>NE - 驾驭情绪 115</p>	<table border="1"> <caption>影响: 生活满意度</caption> <thead> <tr> <th>因素</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>EO</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>EIM</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>NE</td> <td>115</td> </tr> </tbody> </table>	因素	得分	EO	110	EIM	125	NE	115
因素	得分									
EO	110									
EIM	125									
NE	115									
<p>个人成就</p> <p>77</p>	<p>NE - 驾驭情绪 115</p> <p>IE - 同理心 99</p> <p>PNG - 追求超我目标 104</p>	<table border="1"> <caption>影响: 个人成就</caption> <thead> <tr> <th>因素</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NE</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>IE</td> <td>99</td> </tr> <tr> <td>PNG</td> <td>104</td> </tr> </tbody> </table>	因素	得分	NE	115	IE	99	PNG	104
因素	得分									
NE	115									
IE	99									
PNG	104									
<p>自我效能</p> <p>121</p>	<p>EO - 乐观思维修炼 110</p> <p>EIM - 运用内在动力 113</p> <p>NE - 驾驭情绪 115</p>	<table border="1"> <caption>影响: 自我效能</caption> <thead> <tr> <th>因素</th> <th>得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>EO</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>EIM</td> <td>113</td> </tr> <tr> <td>NE</td> <td>115</td> </tr> </tbody> </table>	因素	得分	EO	110	EIM	113	NE	115
因素	得分									
EO	110									
EIM	113									
NE	115									

