

逆商反应量表

您将要完成的逆境反应量表是一种特定版本，它可以帮您迅速得出结果。本量表足以提供充分的信息使我们达到测试的目的——即测量和解释您的逆境商。

注意：

- 这个量表不是考试。这个工具仅仅帮助您更深入地了解您自己是如何想的，如何做的。
- 以最快的速度，第一反应最好。
- 不要浪费时间去做第二次，更不要主观臆断地去猜可能的答案。
- 这个量表只属于您个人，不需要与他人分享。

测试说明

本量表列出了 30 件事，请按以下要求完成每件事所设的问题：

1. 即使事件看上去不会实际发生的，您也需要生动地想象该事件，就好像它正在发生一样。
2. 对每件事所设的两个问题，将代表您的反应的数字画上圈。

7. 您如果想保有工作就得调动一下。

我得调动一下的原因是某一事：

与我生活的						仅与此	
所有方面有关	1	2	3	4	5	事有关	R-

我得调动一下的原因将：

永远存在	1	2	3	4	5	决不再存在	E-
------	---	---	---	---	---	-------	----

8. 一个重要的朋友在您的生日那天没有给您打电话。

朋友没有给我打电话的原因是我对某一事：

没有控制	1	2	3	4	5	完全控制	C-
------	---	---	---	---	---	------	----

朋友没有给我打电话的原因是某一事完全有关于：

我	1	2	3	4	5	其他人或因素	0 r-
---	---	---	---	---	---	--------	------

9. 一个亲密的朋友患了重病。

朋友患了重病的原因是我对某一事：

没有控制	1	2	3	4	5	完全控制	C-
------	---	---	---	---	---	------	----

我对此事的结果感到：

没有责任	1	2	3	4	5	完全有责任	0 w-
------	---	---	---	---	---	-------	------

10. 人们邀请我参加一次重要事务。

我被邀请的原因是我对某一事：

没有控制	1	2	3	4	5	完全控制	C+
------	---	---	---	---	---	------	----

我被邀请的原因是某一事完全有关于：

我	1	2	3	4	5	其他人或因素	0 r+
---	---	---	---	---	---	--------	------

11. 在一次重要的任务安排中您被拒绝了。

我被拒绝的原因是某一事：

与我生活的						仅与此	
所有方面有关	1	2	3	4	5	事有关	R-

我被拒绝的原因将：

永远存在	1	2	3	4	5	决不再存在	E-
------	---	---	---	---	---	-------	----

12. 您从一个重要的同事那里得到了一个不好的消息。

我得到一个不好的消息的原因是某一事：

与我生活的						仅与此	
所有方面有关	1	2	3	4	5	事有关	R-

我得到一个不好的消息的原因将：

永远存在	1	2	3	4	5	决不再存在	E-
------	---	---	---	---	---	-------	----

13. 您的工资提高了。

我的工资提高的原因是我对某一事：

没有控制	1	2	3	4	5	完全控制	C+
------	---	---	---	---	---	------	----

我的工资提高的原因是某一事完全有关于：

我	1	2	3	4	5	其他人或因素	0 r+
---	---	---	---	---	---	--------	------

14. 一个跟您有密切关系的人患了癌症。

他患癌症的原因是某一事：

与我生活的							仅与此	
所有方面有关	1	2	3	4	5		事有关	R-

他患癌症的原因将：

永远存在	1	2	3	4	5		决不再存在	E-
------	---	---	---	---	---	--	-------	----

15. 您最近的一次投资策略失败了。

投资策略失败的原因是某一事：

与我生活的							仅与此	
所有方面有关	1	2	3	4	5		事有关	R-

投资策略失败的原因将：

永远存在	1	2	3	4	5		决不再存在	E-
------	---	---	---	---	---	--	-------	----

16. 您错过了航班。

我错过了航班的原因是我对某一事：

没有控制	1	2	3	4	5		完全控制	C-
------	---	---	---	---	---	--	------	----

我错过了航班的原因是某一事完全有关于：

我	1	2	3	4	5		其他人或因素	O r-
---	---	---	---	---	---	--	--------	------

17. 您入选一个重要项目。

我入选一个重要项目的原因是我对某一事：

没有控制	1	2	3	4	5		完全控制	C+
------	---	---	---	---	---	--	------	----

我对此事的结果感到：

没有责任	1	2	3	4	5		完全有责任	O w+
------	---	---	---	---	---	--	-------	------

18. 您负责的项目失败了。

这个项目失败的原因是我对某一事：

没有控制	1	2	3	4	5		完全控制	C-
------	---	---	---	---	---	--	------	----

我对此事的结果感到：

没有责任	1	2	3	4	5		完全有责任	O w-
------	---	---	---	---	---	--	-------	------

19. 您的老板提出要削减您 30% 的工资。

老板削减我 30% 的工资的原因是我对某一事：

没有控制	1	2	3	4	5		完全控制	C-
------	---	---	---	---	---	--	------	----

老板削减我 30% 的工资的原因是某一事完全有关于：

我	1	2	3	4	5		其他人或因素	O r-
---	---	---	---	---	---	--	--------	------

20. 您在生日那天收到一份意外的礼物。

我收到这份意外的礼物的原因是某一事：

与我生活的							仅与此	
所有方面有关	1	2	3	4	5		事有关	R+

我收到这份意外的礼物的原因将：

永远存在	1	2	3	4	5		决不再存在	E+
------	---	---	---	---	---	--	-------	----

21. 您在赴约会的路上车子抛锚了。

车子抛锚的原因是某一事：							
与我生活的						仅与此	
所有方面有关	1	2	3	4	5	事有关	R-
车子抛锚的原因将：							
永远存在	1	2	3	4	5	决不再存在	E-

22. 您的医生打电话告诉您：您的血液胆固醇含量太高。

我的血液胆固醇含量太高的原因是某一事：							
与我生活的						仅与此	
所有方面有关	1	2	3	4	5	事有关	R-
我的血液胆固醇含量太高的原因将：							
永远存在	1	2	3	4	5	决不再存在	E-

23. 您被选定负责一个重要项目。

我被选定负责的原因是我对某一事：							
没有控制	1	2	3	4	5	完全控制	C+
我被选定负责的原因是某一事完全有关于：							
我	1	2	3	4	5	其他人或因素	O _r +

24. 您呼了某朋友好几次，但他一次电话都没回。

我的朋友没给我回电话的原因是某一事：							
与我生活的						仅与此	
所有方面有关	1	2	3	4	5	事有关	R-
我的朋友没给我回电话的原因将：							
永远存在	1	2	3	4	5	决不再存在	E-

25. 您因工作出色而受到公开表扬。

我受到表扬的原因是某一事：							
与我生活的						仅与此	
所有方面有关	1	2	3	4	5	事有关	R+
我受到表扬的原因将：							
永远存在	1	2	3	4	5	决不再存在	E+

26. 在一次体检中，医生警告您要注意健康。

医生警告的原因是我对某一事：							
没有控制	1	2	3	4	5	完全控制	C-
我对此事的结果感到：							
没有责任	1	2	3	4	5	完全有责任	O _w -

27. 您所尊敬的某个人赞扬了你。

我受到赞扬的原因是我对某一事：							
没有控制	1	2	3	4	5	完全控制	C+
我对此事的结果感到：							
没有责任	1	2	3	4	5	完全有责任	O _w +

28. 您收到一个表现不好的评价。

我收到这个评价的原因是我对某一事：

没有控制	1	2	3	4	5	完全控制	C-
------	---	---	---	---	---	------	----

我对此事的结果感到：

没有责任	1	2	3	4	5	完全有责任	0 _w -
------	---	---	---	---	---	-------	------------------

29. 您没有得到渴望已久的提升。

我没有得到渴望已久的提升的原因是我对某一事：

没有控制	1	2	3	4	5	完全控制	C-
------	---	---	---	---	---	------	----

我没有得到渴望已久的提升的原因是某一事完全有关于：

我	1	2	3	4	5	其他人或因素	0 _r -
---	---	---	---	---	---	--------	------------------

30. 您被同事推选当一个重要委员会的头儿。

我被同事推选的原因是某一事：

与我生活的						仅与此	
所有方面有关	1	2	3	4	5	事有关	R+

我被同事推选的原因将：

永远存在	1	2	3	4	5	决不再存在	E+
------	---	---	---	---	---	-------	----

您在每个问题旁边都可看到一个符号 C、0_w、0_r、R 或 E。有的有正号，有的有负号。由于我们主要关心您的逆境反应，所以计算旁边有负号的问题的得分。这些是不利事件，我们在下面的计分表中按顺序只列出这些事件。

按提示将您所得分依此填入计分表中，然后计算出您的总分，即为您的逆境商。

事件	C-	O _r -	O _w -	R-	E-
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

1. 在竖直方向上小计您的 O_r 与 O_w 得分。把它们填入对应的格中。
2. 计算 O_r 加 O_w 的得分分。把它们填入对应的格中。
3. 通过计算每一列的数字之和，分别计算您的 C, R 与 E 得分之和。把它填入对应的格中。
4. 从左到右 C, O₂, R 与 E 得分之和作为您的 AQ 总分。并把它填入下面的三角形中。

