



行为情商[®]

多评估者简介

受众:

Madeline Bertrand

制作方:

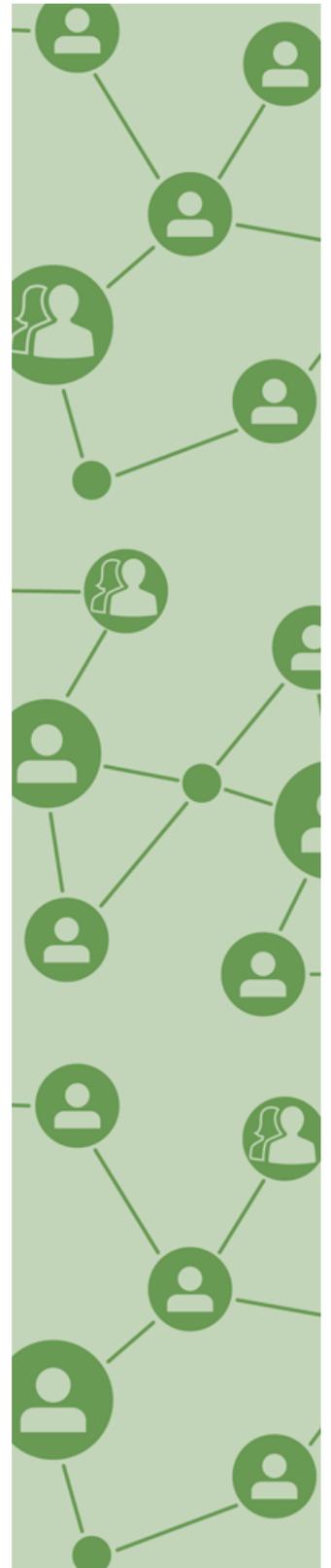
Sample Organization

课程:

Improving Interpersonal Effectiveness

14 三月 2019

Behavioral EQ (行为情商)、Putting Emotional Intelligence to Work (情商应用于工作)、The Social Intelligence Company (社会智力公司), 和 TRACOM 是 TRACOM 公司的注册商标。BEQ 和 Behavioral EQ Model (行为情商模式) 是 TRACOM 公司的商标。
© TRACOM 公司, 保留所有权利
Centennial, Colorado 80111
303-470-4900 • 800-221-2321 (仅限美国) • tracom.com





概观

本报告呈现您与您的评估团队所完成的关于行为情商调查问卷的结果。它包含行为情商模式概述，以及四个模式维度的结果。在阅读报告时请谨记以下提醒。

为生成关于您的最准确反馈，我们将您的结果与在职人群进行了比较。

我们整理了模式四个广泛方面的反馈。关于每个方面，在阅读您的结果前请先查看每个技能的定义。这将为您的理解自己结果的背景。

反馈基于您要求完成调查问卷的人群的回答。人们的自我认知往往不同于他人感知，所以您对自己的看法与他人对您的看法之间会存在一定差异，对此要有心理准备。

您的反馈是及时映射。行为情商技能可能会根据环境及与您互动的人形成和变化。

您可以将本报告作为思考自己的行为情商及制定个人发展计划的起点。

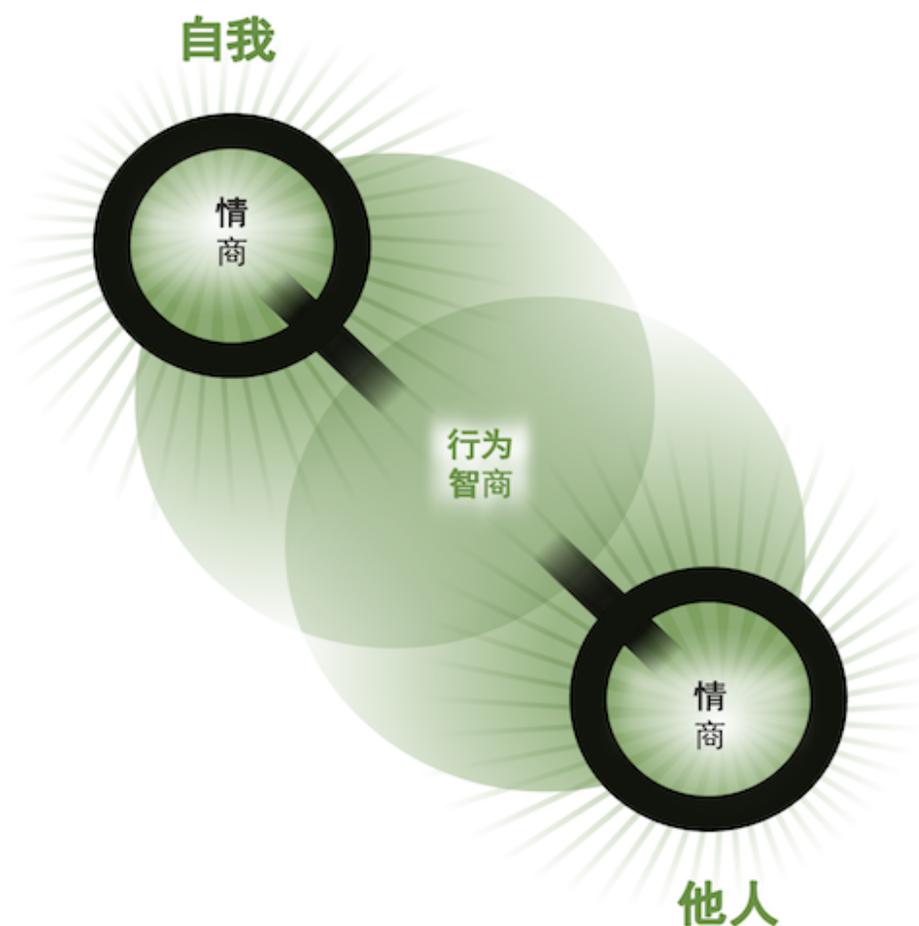


行为情商模式™

行为情商认识到情感和行为两类智商的重要性。

情商是一个人感知和理解自身情感及他人情感的能力。它包括对自身的洞察力以及对他人的觉知和共情。

行为智商是一个人理解情感对自身行为和他人行为具有影响的能力，以及利用这种意识管理个人行为及人际关系的能力。

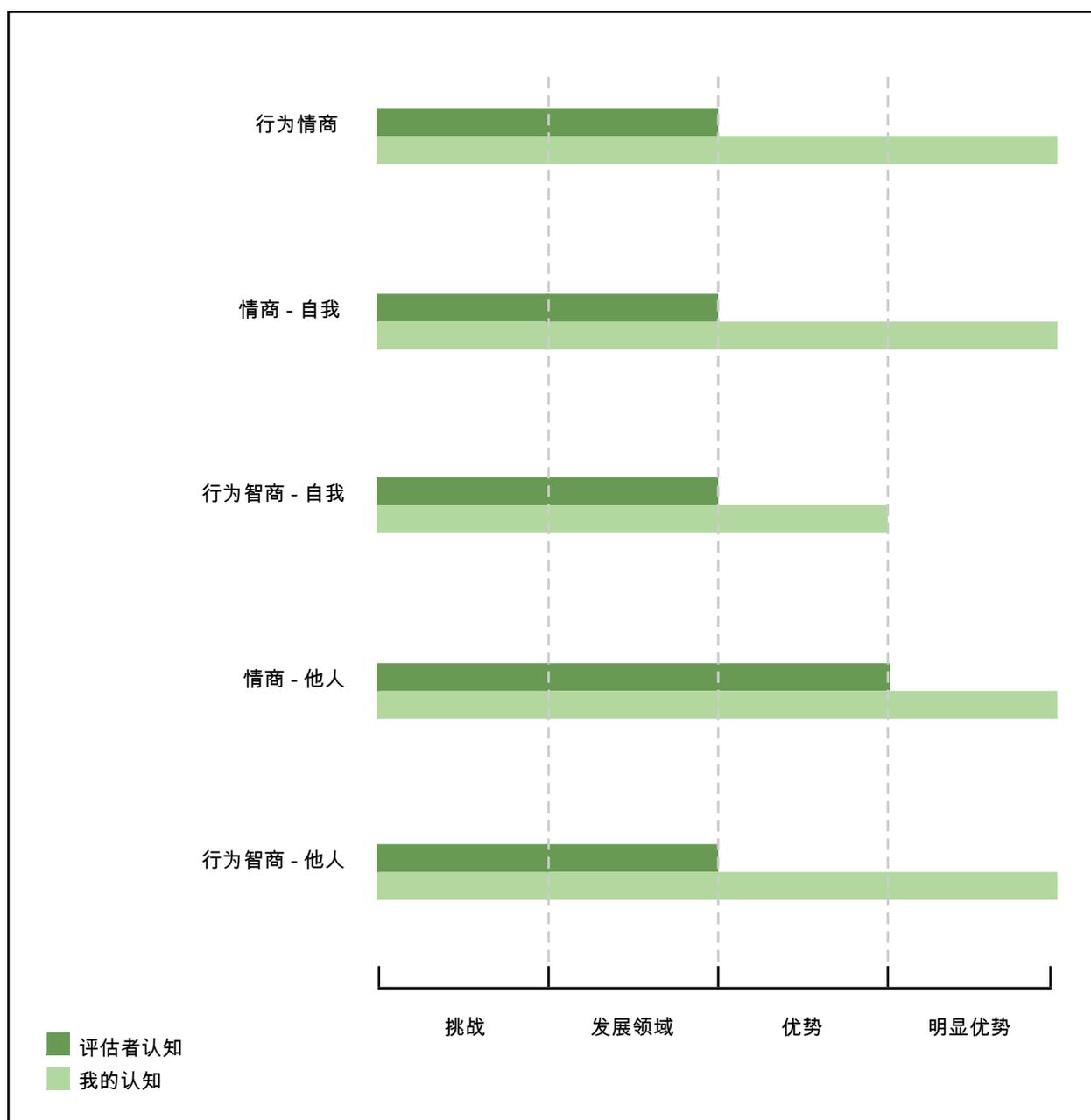


情商和行为智商衡量您的“自我”感知能力及“他人”对您的感知能力两个方面的效能。每个方面都有大量技能，您的反馈将描述这些技能。



结果总结

以下是行为情商模式每个维度的结果概述。

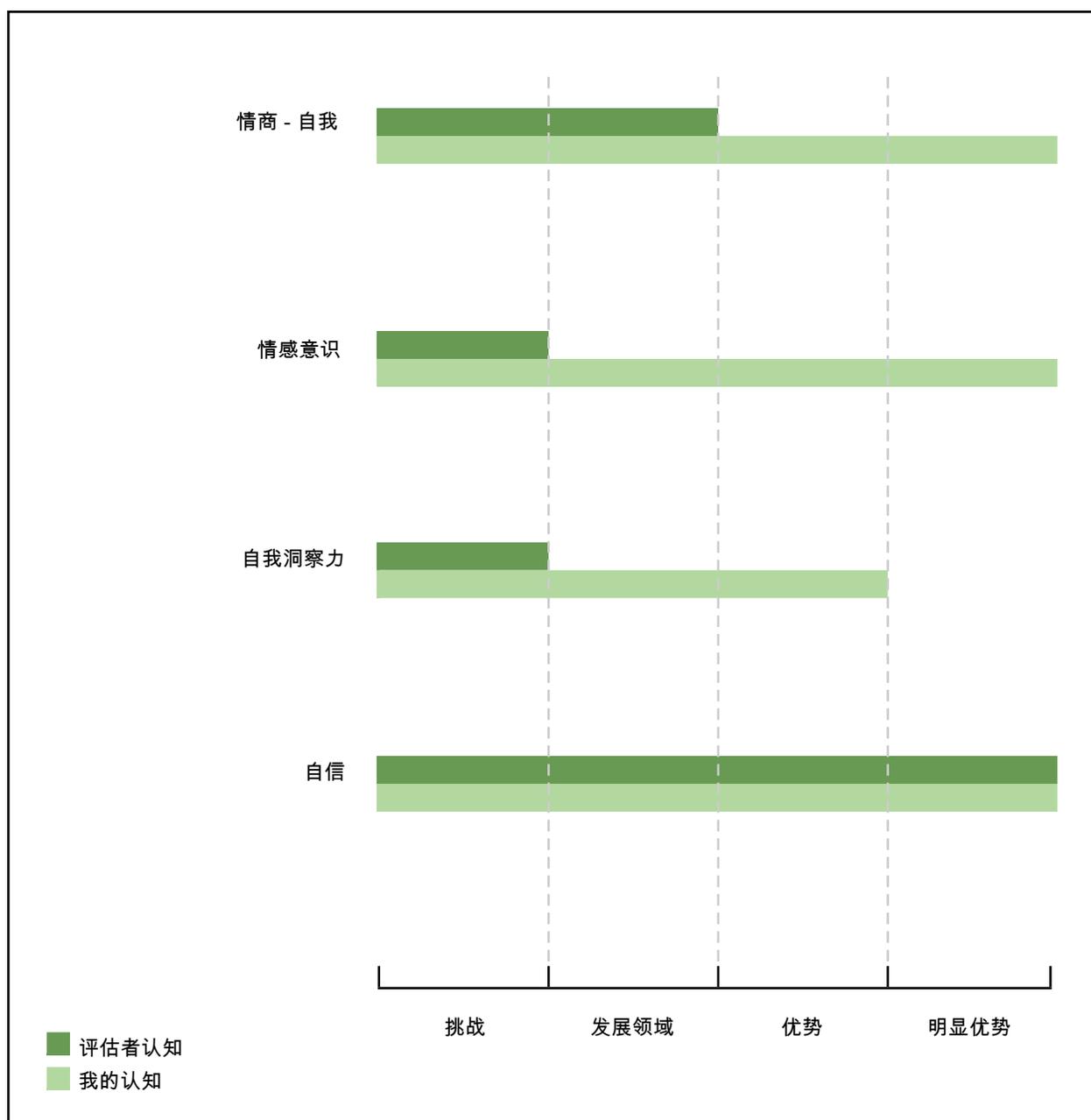


报告的以下部分将更详细地描述您的结果。



情商 - 自我

情商 - 自我是一个人自觉地辨识和认知自身情感并理解这样会如何影响行为的能力。这包括对优势和弱点的深刻了解以及自信程度。





情感意识是一个人对自己情感及其对外在行为的影响的认知。这包括对情感缘由的理解以及将情感与行为关联起来的能力。

您的结果表明，与很多人一样，您可能不善表露情绪，或者只愿向自己亲近和信任的少数人表露情绪。工作中尤为如此，这可能会限制他人了解您的遭遇。这会让人觉得您遥不可及、高深莫测、情感木讷。别人认为您对情绪如何影响行为的认知有限。同样，您可能很难将自己的情绪与引起它们的事情关联。

自我洞察力是一个人对个人优势和局限认知的准确性。这种特质是一个人是否深思熟虑以及是否具备客观自我评价能力的指标，也是其对意见和自我发展的开放程度指标。

您可能不愿考虑别人对您的看法，或不愿准确评估自己的优缺点。因此，当别人给您提意见时，您会感到突然，这会使您不愿征求他人意见，或不愿挑战自己培养新能力。您可能会无视那些可以提高自己的机会或不愿利用这些能力。这会使您难以构建有效的工作关系、正视自己的优缺点，以致无法正确处理状况和关系。

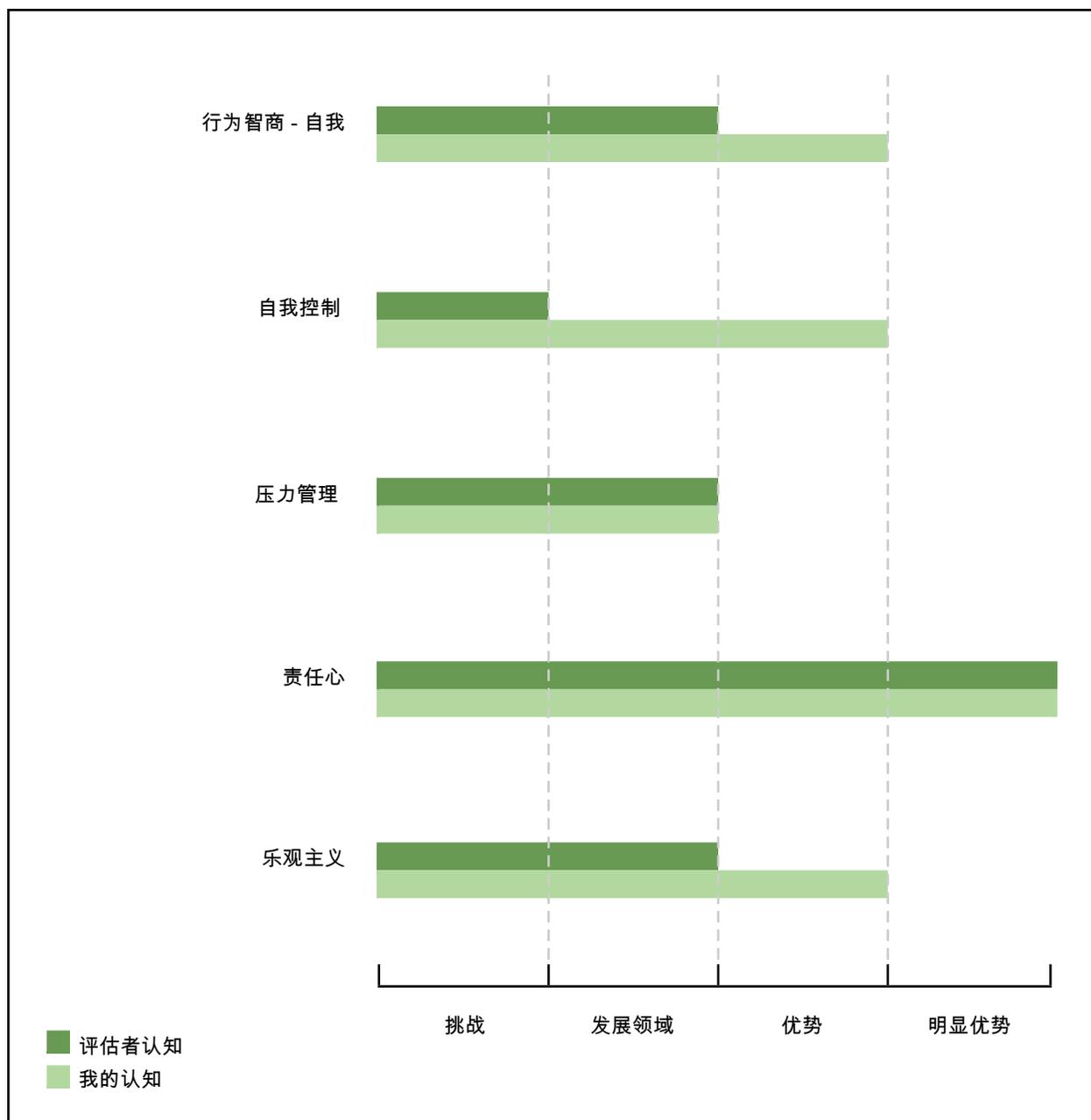
自信是一个人对自我价值和个人能力的感觉。这种特质是一个人对自已的知识和能力的信心指标，也是向他人传达信心的能力指标。

其他人指出您表现出高度自信，人们会看到您的这种自信。您会挑战自己承担新责任，可能会突破现状，向新的挑战发起冲击。



行为智商 - 自我

感知并理解我们的情感是非常重要的。情商是指导我们行为的基本要素。行为智商 - 自我是一个人控制冲动和管理自我激励行为的能力。这包括应对压力局面、责任心和乐观主义。





自我控制是一个人控制情绪和冲动欲望的能力。这种特质是一个人在压力情境下沉着冷静专心致志以及控制愤怒和快乐等强烈情绪的能力。

其他人认为您很难控制冲动，尤其在压力大时。您会失去冷静，根据当时自己的感受不计后果地说或做。在感到气恼时也是如此，您的情绪如此激动以致别人认为您丧失理智。

压力管理是一个人承受压力和管控压力反应的能力。

其他人认为您多数时候通常能管理自己遇到的压力。有时候别人会看到您对压力的反应及其对您及您与他人关系的影响。以健康的方式管理压力可能是持续挑战，您应在这方面持续监控自己的效能。

责任心是一个人为行为表现担负责任的潜能。这种特质是一个人是否可靠以及履行承诺、达成目标、担负自我责任的能力的指标。这种特质还可衡量一个人能否遵守标准以及能否成为机构优秀代表的品质。

您被视为非常可靠之人，是团队或组织的杰出代表。其他人指出您能尽职工作，并按高标准要求自己。这种责任心将显著影响别人对您及您的能力达成其要求的感知。

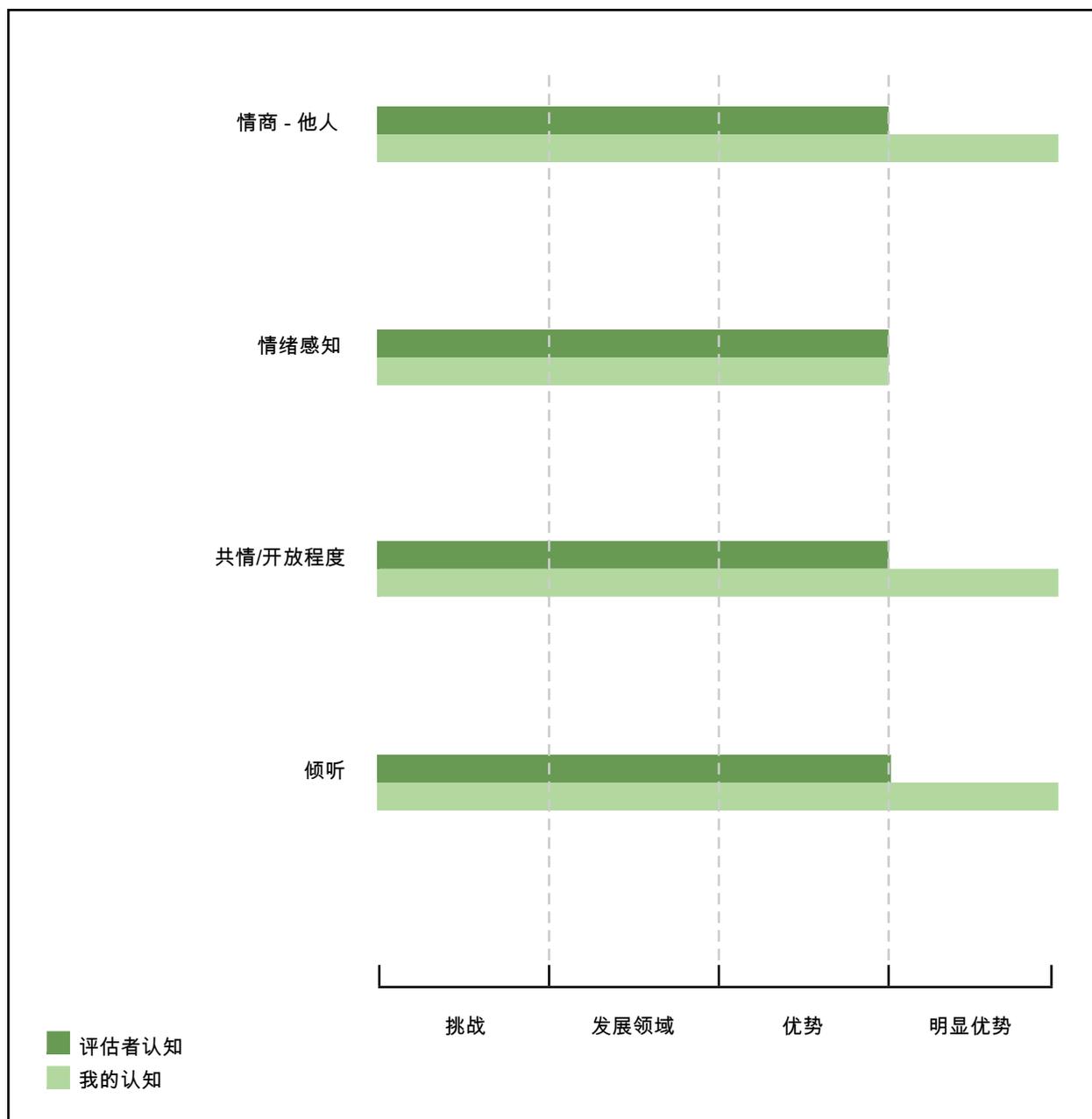
乐观主义是一个人保持乐观态度与即便在困难条件下仍坚持达成目标的能力。

其他人认为您在一些情况下热情、乐观，但这不是您的一贯行为。当感到不堪重负时您会悲观低落，当感到烦躁不安时您会无精打采。请记住通过行为举止彰显您的乐观有助于向别人表明您有信心实现自己的目标。



情商 - 他人

在我们感知自身情绪时，我们同时会意识到他人的所感所知，尽管这更具挑战性，而且需要付出更多努力。**情商 - 他人**是一个人认知他人所表达情感的能力，对其感同身受并持开放态度，积极聆听他人观点。





情绪感知是一个人通过语言信息和非语言信息感知和理解他人所表达情感的能力。

人们的沟通方式很多来自非语言信号，例如面部表情和肢体语言。您经常会留意别人释放的信号，这使您能够了解他们的情绪、动机和问题。有时，您会积极尝试预测别人对不同境况或问题的感觉，这使您对人们的反应有心理准备。通过密切观察别人及他们的非语言信号，继续增强自己的这一优势。

共情/开放程度是一个人斟酌他人观点的能力。这种特质是一个人是否愿意对他人观点表达积极兴趣以及是否愿意对此观点采取开放态度的指标。

其他人指出您很多时候在意别人的观点和问题。您会就重要问题征求他人意见。因此，别人通常觉得他们对您的看法感兴趣，并有兴趣了解他们的问题。了解别人的看法很重要，这有很多原因，包括了解人们的意图、动机和想法。

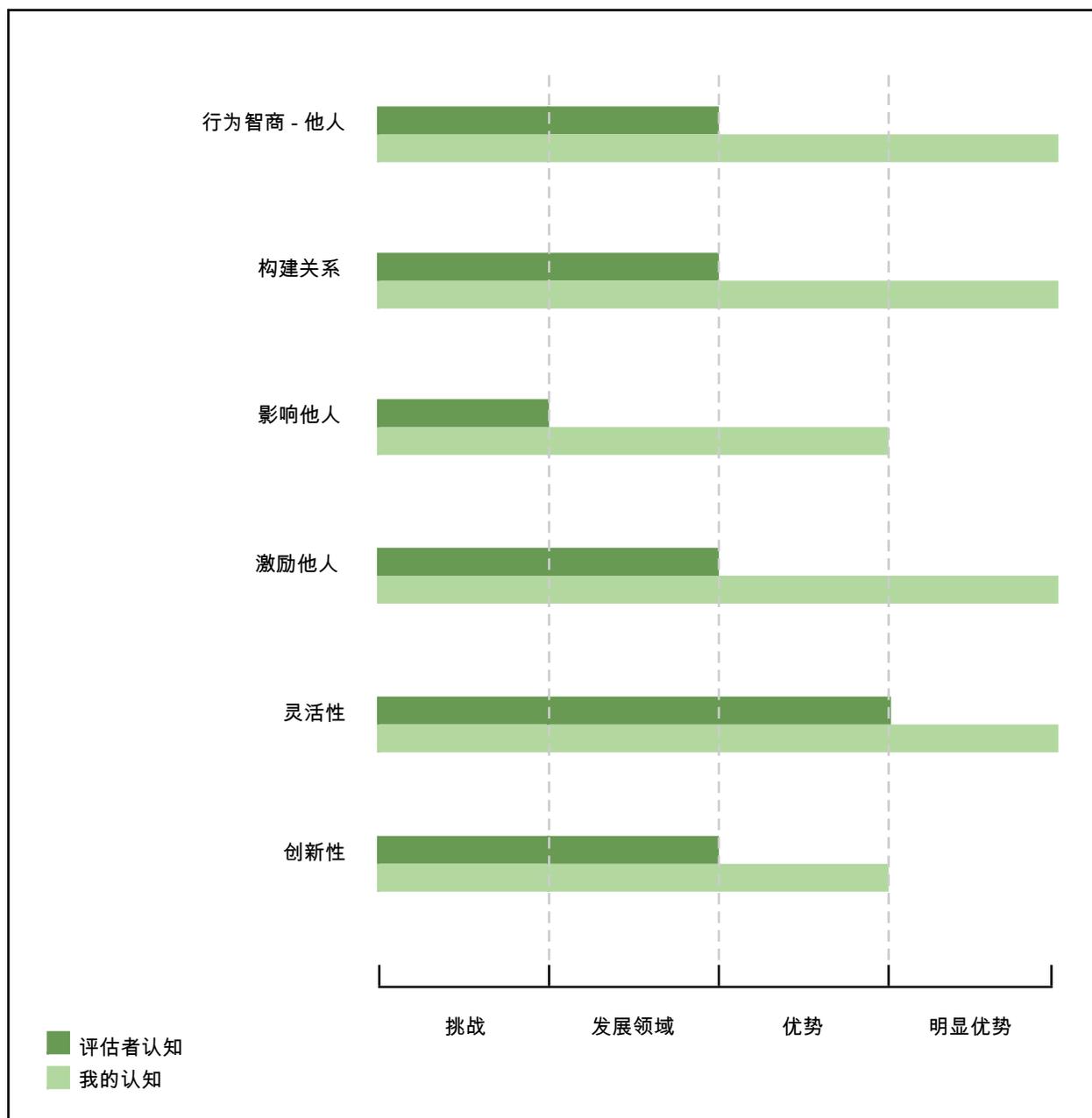
倾听是一个人积极聆听并对他人所表达内容表示理解的能力。

您的反馈表明，您多数时候会认真倾听别人在说什么，但经常会有选择性的这样做。有时您可能不会完全理解别人的潜在感受或意图，但这比较少见。



行为智商 - 他人

当我们实施与自身情感相关的个人行为时，这种行为方式也会影响他人。**行为智商 - 他人**是一个人在与他人互动时管理行为的能力。这种特质包括针对积极行为的直接情感潜能，涵盖构建良好关系、影响他人、激励他人、灵活性和创新性方面的技巧。





构建关系是一个人与他人培养并保持良好而有益的关系的能力。这种特质是一种构建正式和非正式交际网及互惠互利关系、与他人建立友好关系、逐步建立信任感的技巧指标。

其他人认为您与同事的关系有限。这可能是因为他们根本不想花时间培养关系，很少有机会建立关系网，或者您的个人关系仅局限于特定人群。不管原因是什么，建立积极的职业关系益处多多。您会发现多花点时间构建并维持与别人的这种关系是值得的。

影响他人是一个人有有效说服他人的能力。这种特质表示一个人通过有影响力的方式传达信息并通过间接影响方式获得支持的潜能。

其他人认为，您并不特别有说服力，但偶尔会表现出有效影响别人的能力。对您而言，尝试影响他人可能感到不自在，或者您所处职位的影响机会有限。请记住，您不能强势地影响别人；您可以采取谦逊有效的方法提供意见。

激励他人是一个人激励和引导他人达成使命和目标的能力。这种特质表示一个人根据需要承担领导职务（无论是否为正式职务）并引导他人履行职责的潜能。

在一些情况下，您能激励别人采取行动或支持您的目标和计划。这可能发生在特殊情况下，不是您的一贯行为。同样，有时您会作为领导或即使不是正式领导也会指导别人。您会参与自己专业知识或职权范围内的这些活动。请思考继续提升您激励别人的能力对自己是否重要。



灵活性是一个人适应新环境的能力。这种特质表示一个人管理多种需求和不断变化的优先顺序的潜能，也表示一个人看待事情的灵活性以及根据环境变化改变想法和行为的能力。

其他人认为您多数时候能调整自己适应新状况或变化状况，通常会灵活调整自己的方法和想法。在特定情况下，您发现较难改变自己的方法，但多数时候似乎在此方面都能成功。在某种程度上您能随机应变，这将显著影响别人对您的看法。

创新性是一个人产生新颖想法及对新信息持开放态度的潜能。这种特质是一个人采纳新观点、挖掘新思路、酝酿新点子、鼓励他人创新的能力指标。

您有时会创造性地思考或形成独特想法，但在别人看来您并非始终如此。其他人认为您在思考或解决问题时有点包容新想法或观点。与很多人一样，您在此方面总有改进空间。如果您身处领导职位，请思考您可以帮助别人展现创造力的方式。



结果：高到低

明显优势

您在这些方面的分数明显高于平均值。掌握这些能力对您而言可能轻而易举，或者您在工作和生活中非常努力注重培养这些能力。继续运用这些技能，因为它们将大大有益于您的行为情商。

自信



责任心



优势

您在这些方面的分数高于平均值。多数时候，您都展现出这些能力，但并非所有情况或并非与所有人都是如此。只需稍加注意和努力，您就能提升这些方面的效能。

灵活性



情绪感知



共情/开放程度



倾听



发展领域

您在这些方面的分数稍低于平均值，这说明您有时展现出这些能力，但不太频繁。掌握这些技能对您而言可能不太容易，或者您根本不重视。您可能希望将这些技能作为起点，将这些能力付诸行动，您会发现受益颇多。

构建关系



压力管理



激励他人



创新性



乐观主义



挑战

您在这些方面存在问题。您可能未意识到自己在这些方面的表现或者不重视它们。虽然接受这类反馈不太容易，请记住所有这些技能均可通过认识和努力加以改进。

自我洞察力



影响他人



自我控制



情感意识





This page intentionally blank to ensure confidentiality of results.