**Тест на "EQ",** который даст Вам возможность поразмышлять над проявлением своих эмоций.

**Ваш друг надел свой лучший костюм, а Вы не заметили, и он обиделся. Вы ведете себя так, потому что…**

А) по рассеянности не обратили на него внимания

Б) подумаешь, как будто он нарядился для Вас!

В) были на него сердиты по другим причинам

**В подъезде дети устроили шум. Вы отругали их. Ваши ощущения:**

А) эти дети совершенно невоспитанны!

Б) Жаль, что погорячился :это ведь всего-навсего дети

В) Вам неловко: надо уметь держать себя в руках.

**При приеме на работу Вы разозлили работодателя тем, что слишком дотошно расспрашивали о деталях…**

А) если бы Вы этого не сделала, было бы хуже: раз он так злится, наверняка собирался обмануть!

Б) лучше сразу прояснить все вопросы

В) Вы понимаете, что могли произвести невыгодное впечатление, но своей работой Вы его загладите

**Ваша вторая половинка часто проводит вечера с друзьями, оставляя Вас в одиночестве. Вы…**

А) устанавливаете недельный график, определяющий, когда она (он) должна (должен) быть с вами.

Б) организуете собственный междусобойчик.

В) приглашаете всех к себе домой.

**Вас упрекают, что Вы упускаете возможности на работе из-за своего парня (девушки). Вы думаете…**

А) пусть люди занимаются своими делами.

Б) никогда нельзя судить со стороны.

В) они правы, и вы отдаете себе в этом отчет.

**На собеседовании Вас спрашивают, почему Вы хотите работать на этой фирме. Как лучше ответить?**

А) потому что это престижно

Б) всегда интересовала такого вида работа

В) потому, что это основательная солидная фирма

**Знакомый с увлечением рассказывает Вам о предстоящей поездке. А он уже говорил об этом!**

А) если он не помнит об этом разговоре, значит, вы его совсем не интересуете!

Б) думает только о себе, а не о том, интересно ли Вам это!

В) Он так счастлив, что о другом не может и говорить.

**Подруга дарит Вам цветок с запиской: "Хотя бы пока он жив, ты обо мне не забудешь!" Ваша реакция:**

А) это ее кокетство

Б) И почему нужно делать эти полуприкрытые упреки!

В) а что общего у растения с твоей памятью?

**Вы раскритиковали только что увиденный фильм, и у Вашего друга испортилось настроение. Ваши мысли:**

А) при нем даже нельзя высказать свое мнение

Б) ваша критика фильма не должна его трогать

В) ему, наверное, понравилось, и он теперь подумает, что у вас нет ничего общего.

**Мама испекла вам пирог, который вы обожали в детстве, а вы к нему даже не притронулись. Почему?**

А) просто не хотелось

Б) не было настроения вспоминать детство

В) мама просто не хочет понять, что вы на диете!

**РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

**А** о о \* о \* \* \* \* \* о

**Б** \* + о + о + о + о +

**В** + \* + \* + о + о + \*

Если у Вас…

**о … большинство**

Вы личность рассудочная. Можете ранить и даже не заметить, а интерес к себе считаете непрошенным вмешательством. Вы человек рациональный, опираетесь на общепринятые правила и устои, игнорируя связь между чувствами и делами.

**\* … большинство**

Вы живете сердцем. Чувствительны к проявлениям симпатий и антипатий со стороны окружающих. Когда Вы спокойны, умеете поставить себя на место собеседника. Однако часто вы поддаетесь излишним тревогам, что приводит к депрессии.

**+ … большинство**

Идеальное равновесие рассудка и сердца. У вас прекрасная способность улавливать чужие эмоции. Благодаря пониманию слабостей окружающих вам удается строить отношения с ними на уважении и добиваться своего с большим тактом.