



# 才储团队® 人才评估与选拔研讨小组

AQ (逆商) 测试报告

## 逆商测试报告

[生成/下载报告PDF](#)

原著：[美]保罗·史托兹 / 编译：APESK

---

候选人: 宁静

完成问卷时间: 2013-08-28

# 目录

引子 .....	1
逆商测试结果 .....	1
逆商饼图 .....	3
逆商维度得分 .....	3
后记 .....	5

## 引子

每个人在生活中都不同程度地受到挫折，人们在受挫折后恢复的能力却各不相同，有些人弹性十足，有些人受挫后一蹶不振，而大多数人则介于两者之间。

保罗·斯托茨在20世纪90年代中期率先提出了“逆境商数”（Adversity Quotient，缩写为“AQ”），用于衡量一个人应对挫折、逆境的能力。

“逆商”对许多人来说也许是一个陌生的名词，但在实际生活中，我们每个人都曾经历过或者正在经历着“逆商”的考验。

美国优秀小说《汤姆叔叔的小屋》中汤姆叔叔的原型乔·塞·亨森原是一名黑奴，他在历尽曲折道路、战胜重重逆境而获得人生自由和经营上的成功后，坎特博雷主教问他：“先生，你是从什么大学毕业的？”亨森回答道：“逆境大学”。

逆商是人们面对逆境，在逆境中的成长能力的商数，用来测量每个人面对逆境时的应变和适应能力的大小。

# 逆商测试结果

**您的AQ得分是 101 ，在人群中属平均水平(偏低部分)。**

您在生活中比较一帆风顺，但可能承受不了较大的挫折，容易因为生活中的挫折累积和挑战而感到沮丧。

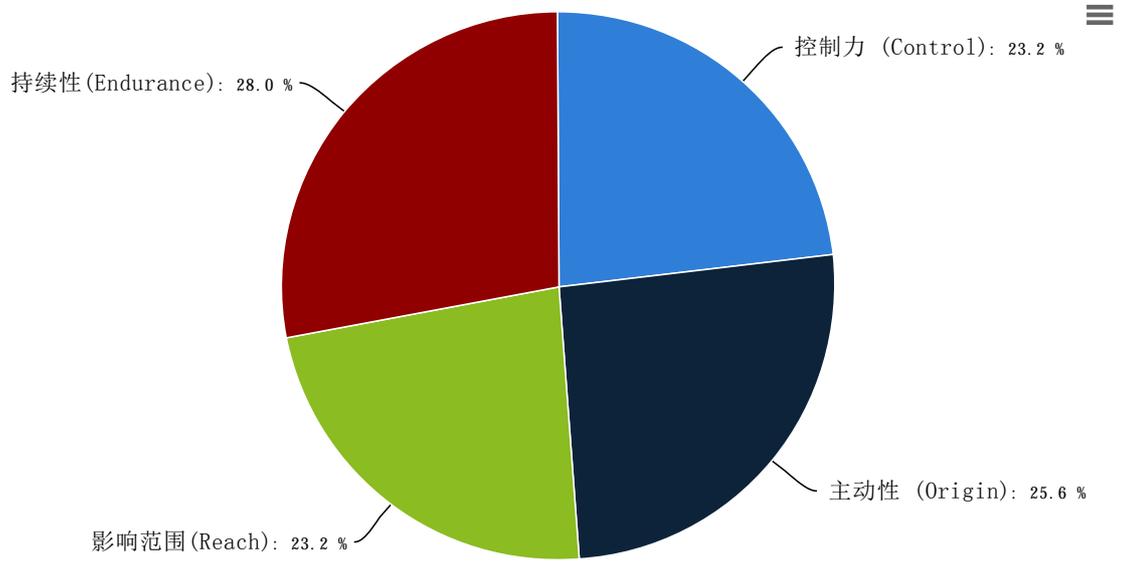
或许您并不容易沮丧，但碰到大事件或大的挫折时，会有些失去控制感。一般来说，只要挫折不是很大，您都能应付得来。要注意的是，当挫折积累到一定程度时，你会被它淹没，这时逆境会让你疲惫不堪。

称不上积极主动，但也不是逃避责任。有时会把挫折当成外力使然，有时又觉得源于自己。偶尔也可能因为挫折而不必要地自责，觉得自己该为挫折多负点责任，但通常只限于您觉得与自己相关的部分，不愿投入更多。面对太多的压力，会感到厌烦或紧张，这时会发发牢骚。其实您的主动性有进一步提升的潜力。

挫折在您看来，会是特定的某个事件，但偶尔也可能会让挫折影响到生活的其他方面，比如在沮丧的时候，会不自觉放大坏消息的影响，这时需要别人在旁给您提醒，以免掉入情绪陷阱。随着挫折的增加，自己很难将这些挫折单独分开，容易处于压力状态。

在您看来，挫折会是持续的，这种想法有时会阻碍您的行动，导致一些事情被拖延。面对不是太大的挫折，您仍能保持信心，但要注意在脆弱的时候，尤其是在重大挫折面前，您很容易气馁，这时更需要给自己重建信心。

# 得分饼图



# 逆商维度得分

## **Control : 控制感 ( 23.2% )**

你能否改善这种情况？

你认为你有多少控制力？

在面对逆境时，那些AQ较高的人比AQ较低的人认为自己能表现出更多的控制力和影响力，即使当情况显得无法抵抗，或者超出他们的控制范围时，那些拥有较高AQ的人总是能够找到一些他们能够控制的方面。而AQ较低的人则倾向于作出很少或根本无法控制的反应，然后放弃。

## **Origin and Ownership : 起因和责任归属/主动性 ( 25.6% )**

你自认为应为改善这种状况承担多少责任？

你在多大程度上起到了使状况变好的作用？

承担责任是行事的关键部分。那些具有较高AQ的人会主动负责处理事务，而不管这件事是否和他们有关。相反，那些AQ较低的人会避开承担责任，并常常感到无奈和受伤害。

## **Reach : 影响范围 ( 23.2% )**

这种境况会影响到你生活或工作的其他领域吗？

当前的逆境会在多大程度上波及其他事情？

有效解决问题的基本条件之一是把逆境控制在一定的范围之内。那些具有较高AQ的人将挫折和挑战控制在一定范围之内，不让它们干扰到自己工作、生活的其他领域。而那些AQ较低的人则倾向于将逆境认定为灾难性的失败，并将这种挫折迁移至其他无关领域，构成破坏。

## **Endurance : 持续时间 ( 28.0% )**

逆境会持续多久？能够超越当前的困难看待问题是维持希望的一项重要能力。那些具有较高AQ的人拥有不可思议的能力，既能够留心过去的接踵而至的困难，又能够拥有希望、保持乐观。而那些AQ较低的人则认为逆境会无休止的延续下去，即便事实并非如此。

## 后 记

(1)本报告书内容是依当事人的问卷回答产生的结果。其内容的真实性无法保证。而是需要与当事人进一步的沟通。

(2)AQ分值的高低没有“绝对”可比性，比如133和134可能在表现上没有什么差异，但量变可导致质变，AQ确实存在高低之别。建议您针对自己各项能力指数的高低，有针对性地扬长补短。