

나의 감정표현지수

1점 ~ 15점 : ‘당신은 감정 광!’

당신은 틀림없이 커다란 덩어리에 걸려 있습니다. 자기감정을 이해하지 못함은 물론 다른 사람들의 감정을 헤아리지도 못합니다. 충동적이고 다소 이기적이고, 그래서 인간관계 때문에 고민하고, 감정보다는 이성으로 사로잡혀 어떤 감정도 일어나지 않지요. 하지만 **감정지수가 낮다고 낙심하지 마세요.** 지금부터 새롭게 시작하면 됩니다.

16점 ~ 30점 : ‘당신은 감정 잠꾸러기!’

당신은 **감정지수가** 조금 낮은 편입니다. 이 경우는 자기감정을 잘 알지 못하고, 잘 조절하지도 못하고, 게다가 다른 사람의 심정을 배려하는 마음도 다소 부족합니다. 하지만 당신 안에서 잠자고 있는 **감정지수**를 깨우세요. 우선 현실적인 목표를 세우고, 감정표현을 연습하고, 비판에 너무 민감하게 반응하지 않도록 노력해야 합니다.

31점 ~ 40점 : ‘당신은 감정 변덕쟁이!’

당신은 자신의 감정을 행동으로 잘 표현하는 편입니다. 하지만 좋고 싫음이 너무나 분명하고 그 기복 또한 심한 편이 아닌가요? 가령 친구들에게는 무척 친절하지만 가족에게는 짜증을 부린다거나, 모든 일을 선과 악으로 판단하려는 경향이 있지 않나요? 이따금 슬픈지 기쁜지 추측이 불가능한 경우도 있고요. 감정을 표현하는 능력이나 타인에 대해 배려하는 마음만 갖춘다면 당신의 **감정지수가** 쑥쑥 커 나갈 겁니다.

41점 ~ 50점 : ‘당신은 감정 범생이!’

비교적 높은 **감정지수** 수준입니다. 자기 삶에 충실하고, 이해력도 풍부합니다. 하지만 어떤 한 영역에 문제가 있을 가능성이 있습니다. 예를 들어, 사리는 분명하지만 남을 배려하지 못한다거나, 자기감정을 잘 이해하고 있지만 감정 조절은 잘 못한다거나... 조금만 노력하면 아주 우수한 **감정지수**를 지닐 수 있을 겁니다.

51점 ~ 60점 : ‘당신은 감정 짱!’

당신은 당신의 감정을 잘 파악하고 있고 자기감정을 잘 조절할 줄 아는 지혜로운 사람입니다. 항상 다른 사람을 배려할 줄 아는 마음 때문에 인간관계도 좋지요. 이렇게 **감정지수가** 높은 사람들은 사회적·경제적으로 성공할 가능성이 높고 모든 일을 긍정적으로 보기 때문에 정신도 건강한 편입니다. 통계에 따르면 이렇게 높은 **감정지수**를 가질 가능성은 전체의 10%도 되지 않는다더군요.