**CFQ日常型认知能力差错水平测试**

Cognitive Failures Questionnaire

下面的问题，

列举出了一系列我们在日常生活中都“时不时”会遇到的“小失误”。

然而研究表明，这些看起来“小小不言”典型情境，

却都与我们的大脑机能，及目前所面临的压力水平、精神状态密切相关。

你的大脑工作状态如何？快来测测吧！

(勾选最近一周您出现下列情形的次数，测验结果请回复关键词【CFQ+您的总分】后得出，如:CFQ46)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 典型日常认知差错事故 | 最近一周出现次数 | | | | |
| 1.草草读完一篇文章或报纸，刚放下就完全忘了讲的是什么，只好再拿过来从头开始浏览。 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2.想到什么走到家里另一个房间，等到了那却又忘了本来要干什么 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3.明明看到了路旁的指示牌，大脑却没有任何意识做出任何反应 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4.开车走到路口，听到“左转”却突然不知该往哪个方向了 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5.自顾自走在不太拥挤的路上，却也总不小心撞上其他人或物 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6.刚锁好门就忘了自己是不是关了家里的煤气和灯 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7.熟人一见面认识，可怎么也想不起名字 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8.说话嘴比脑子快，话说了出去才觉得有失得体 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9.自己忙着手头上的事，就完全听不进别人说话 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10.脾气上来了就压不住，事后又后悔没考虑到后果 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11.记下有重要信息或邮件要回，几天过后就完全忘了这回事 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12.以前开车常走的路，一段时间不开，就忘了从哪拐出来 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13.超市里的商品就摆在眼前，看到了都想不起来要买 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14.很简单的字，自己写出来越看越觉得哪里不对 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15.明明很无关痛痒的选择，却犹犹豫豫举棋不定 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 16.早已预订好的时间，恍恍惚惚地就错过了 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17.临时把东西随手一放，一回头却怎么也想不起来放哪了 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 18.扔垃圾或水果皮，毫不犹豫就把有用的给扔了，没用的还攥着 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 19.明明是很重要的发言，听着听着就想入非非不知走神到哪里了 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 20.别人介绍了几遍的名字，就是很难记住，或马上就忘了 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 21.明明很专心在做一件事，一个打岔又无意识开始做另一件事了 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 22.司空见惯的东西就挂在嘴边，却怎么也想不起来它叫什么了 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 23.嘴里还念叨着要买什么，进商店拿了一两样东西就忘了后面的 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 24.去到一个想对陌生的环境或场合，总会丢三落四忘掉点什么 |  |  |  |  |  |
| 25.明明想的很好，却很难有效组织语言，完整表达自己的意思 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

*CFQ相关学术依据：*

*Andrea J.Day, K. B. (2012). Accident proneness revisited: The role of psychological stress and cognitive failure.*

*R.S.Bridger, K. a. (2012). Sustaining Safety at Work: Accidents, Congnitive Failure and Stress. 2012 Southeast Asian Network of Ergonomics Societies Conference(SEANES).*

**CFQ**

**日常型认知能力测试报告**

**Cognitive Failures Questionnaire**

**根据您所提交的测试结果，**

**您目前的大脑CFQ值(Cognitive Failures)处于[0-39]区间。**

**日常认知型差错频次处于正常范围，大脑及相关神经系统自我调节正常。**

**但如果您的分数处于偏上区间，可考虑服用可提升认知能力的脑营养品。**

**【ENZO脑精华】有助全面补充大脑营养，提升相关认知机能；**

**如有需要，您可在公众号中随时与我们沟通，**

**我们将根据您的具体情况给出针对性的合理化保健建议。**

**更多脑保健知识及ENZO营养支持，**

**请点击公众号底部【ENZO故事】-【相关研究】及【ENZO家族】标签**

***CFQ相关学术依据：***

***Andrea J.Day, K. B. (2012). Accident proneness revisited: The role of psychological stress and cognitive failure.***

***R.S.Bridger, K. a. (2012). Sustaining Safety at Work: Accidents, Congnitive Failure and Stress. 2012 Southeast Asian Network of Ergonomics Societies Conference(SEANES).***

**CFQ**

**日常型认知能力测试报告**

**Cognitive Failures Questionnaire**

**根据您所提交的测试结果-您急需服用脑营养品**

**您目前的大脑CFQ值(Cognitive Failures)处于[40分以上]区间。**

**日常认知型差错事故增多，大脑及相关神经系统自我调节功能紊乱，**

**研究表明，这一区间人群除日常型差错事故外，**

**事务型操作事故也将比一般人群高出4倍**

**(如:司机驾驶不当引发交通事故；财务计算失误引起经济损失等)**

**我们推荐您搭配服用【ENZO脑精华】及【ENZO缓压&专注】**

**【ENZO脑精华】有助全面补充大脑营养，提升相关认知能力；**

**【ENZO缓压&专注】持续帮助缓解精神压力，降低各种差错事故几率。**

**坚持连续服用3个月后，再次进行CFQ认知测试，**

**您将欣喜地发现，您的大脑的认知及其它相关能力将得到显著提升。**

**更多脑保健知识及ENZO营养支持，**

**请点击公众号底部【ENZO故事】-【相关研究】及【ENZO家族】标签**

***CFQ相关学术依据：***

***Andrea J.Day, K. B. (2012). Accident proneness revisited: The role of psychological stress and cognitive failure.***

***R.S.Bridger, K. a. (2012). Sustaining Safety at Work: Accidents, Congnitive Failure and Stress. 2012 Southeast Asian Network of Ergonomics Societies Conference(SEANES).***