

Тест «Что вы за птица?»

Ответьте на вопросы

Отвечая на вопросы, следует выбрать из трех ответов один. — Если у вас есть сомнения, выберите просто наиболее подходящий для вас ответ. Тот или иной ответ не говорит о том, что вы лучше или хуже, а просто о том, что вы тот или иной.

1. Мне 12 лет, и собрался гулять, а мама вдруг заявляет: «Уже поздно, куда ты не пойдешь». Я:

- а) очень-очень попрошу маму, чтобы она меня все-таки пустила на улицу, но если она будет все равно настаивать на своем, то останусь дома,
- б) скажу себе «А я куда и не хочу идти» и останусь дома,
- в) скажу «Ничего не поздно, я пойду», хотя мама потом и будет ругаться.

2. В случае разногласий я обычно:

- а) внимательно прислушиваюсь к другому мнению и стараюсь найти возможность взаимного согласия,
- б) избегаю бесполезных споров и пытаюсь добиться своего другими путями,
- в) открыто выражаю свою позицию и стараюсь переубедить собеседника.

3. Я представляю себя человеком, который:

- а) любит нравиться многим и быть как все,
- б) всегда остается самим собой,
- в) любит подчинять других людей своей воле.

4. Мое отношение к романтической любви:

- а) быть рядом с любимым человеком — величайшее счастье в жизни,
- б) это неплохо, но пока ее от тебя не требуют слишком много и не лезут в душу,
- в) это прекрасно, особенно когда любимый дает мне все, что мне нужно.

5. Если я расстроен, то я:

- а) постараюсь найти кого-то, кто бы меня утешил,
- б) стараюсь не обращать на это внимание,
- в) начинаю злиться и могу разрядиться на окружающих.

6. Если начальник не совсем справедливо раскритиковал мою работу, то:

- а) меня это заденет, но я постараюсь этого не показывать,
- б) меня это возмутит, я буду активно защищаться и могу высказать в ответ свои претензии,
- в) я огорчусь, но приму то, в чем он прав, и постараюсь эти ошибки исправить.

7. Если кто-то уколется моим недостатком, то я:

- а) раздражаюсь и молчу, пережевывая обиду внутри себя,
- б) наверное, разозлюсь и отвечу тем же,
- в) расстраиваюсь и начинаю оправдываться.

8. Я лучше всего действую, если я:

- а) сам по себе,
- б) лидер, руководитель,
- в) часть команды.

9. Если я закончил какую-то сложную работу, я:
- а) просто перехожу к другому делу,
 - б) показываю всем, что я уже все сделал,
 - в) хочу, чтобы меня похвалили.
10. На вечеринках я обычно:
- а) тихонечко сижу в углу,
 - б) стремлюсь быть в центре всех событий,
 - в) провожу большую часть времени, помогая накрывать на стол и мыть посуду.
11. Если кассирша в магазине не даст мне сдачу, то я:
- а) естественно, ее потребую,
 - б) расстроюсь, но промолчу. Я не люблю препираться с кассирами,
 - в) не обращаю внимания. Мелочь не стоит того, чтобы обращать на нее внимание.
12. Если я чувствую, что я злюсь, я:
- а) выражаю свои чувства и освобождаюсь от них,
 - б) чувствую себя неудобно,
 - в) пытаюсь себя утихомирить.
13. Когда я заболеваю, я:
- а) делаюсь раздражительным и нетерпеливым,
 - б) ложусь в постель и очень жду, что за мной будут ухаживать,
 - в) стараюсь не обращать на это внимание и надеюсь, что это же будут делать все окружающие.
14. Если какой-то человек вызвал мое сильное возмущение, я предпочту:
- а) выразить ему свои чувства открыто и в лицо,
 - б) разрядить свои эмоции в каком-нибудь постороннем деле или разговоре,
 - в) дать ему знать об этом косвенно, например через других людей.
15. Мой девиз, очевидно, будет:
- а) Победитель всегда прав,
 - б) Весь мир любит любящего,
 - в) Тише едешь — дальше будешь.

Что показывает тест?

С помощью теста вы можете соотнести себя с тремя достаточно разными и яркими личностными портретами, названными условно «Голубь», «Страус» и «Ястреб».

Обработайте результаты своих ответов.

Для этого разбейте 15 вопросов-ответов теста на три пятерки: 1-5, 6-10, 11-15. Чтобы узнать, насколько вы «Голубь», посчитайте, сколько у вас ответов «А» в первой пятерке, «В» во второй пятерке и «Б» — в третьей. Максимум может быть 15, минимум — 0. Выраженность у вас «страусиных» черт покажет сумма «Б» в первой пятерке, «А» во второй и «В» в третьей. Ответы «Ястреба» — «В» в первой пятерке, «Б» во второй и «А» в третьей.

Если, к примеру, у вас 11 «голубиных» ответов, 4 «страусиных» и ни одного «ястребиного», то ясно, что вы ближе всего к Голубю, немного Страус и ничего общего не имеете с Ястребом. Если всего поровну, то в вас всего понемногу и в разных ситуациях вы проявляете себя по-разному.

* Правда, стоит поинтересоваться: что вы ваяли от Голубя — добрую мягкость или кислую нерешительность? От Страуса — эмоциональную стабильность или замкнутость? От Ястреба — решительность или агрессивность?

Для этого внимательно просмотрите **описание этих личностных типов.**

Голубь

Это дающий, любящий, мягкий и чувствительный человек. Голуби нуждаются в любви, от нее зависит их счастье и безопасность, и ради нее они готовы даже на самопожертвование.

Голуби во многом — слабаки и мямли. Они готовы сделать все для других — и чаще всего то, что они втайне хотят, чтобы другие сделали для них. Прямо попросить или потребовать то, что им нужно, они или боятся или не умеют.

Слишком добры и уступчивы — оттого, что трусливы.

Голуби живут мечтой найти человека, который угадывал бы их желания и понимал бы их с полуслова. Не встречая такого, часто оказываются разочарованными. Они вообще уделяют мечтам и переживаниям слишком много времени, вместо того, чтобы заняться чем-то серьезным.

Голубь чаще играет второстепенные роли, способствуя подъему наверх других. Это не потому, что Голуби в чем-то неполноценны, но просто они себя лучше чувствуют за треном, а не на нем. Брать на себя инициативу и ответственность побаиваются, чувствуют себя в роли лидера очень неуверенно.

Голуби зависимы от мнений окружающих и преданы предмету обожания.

Они страдают от мелочей, часто суеверны. Легкие, миролюбивые, Голуби укрощающе действуют на темпераментных и агрессивных людей. Свою собственную злость они направляют на себя, часто теряют здоровье, простужаются, теряют кошельки и режут себе пальцы вместо колбасы.

Страус

Страус — человек холодный, расчетливый, осторожный и предпочитает держаться от всего на расстоянии. Ему нужно пространство вокруг себя, а не кто-то под боком. Если кто-то подходит к нему слишком близко, он или отталкивает его, или, что чаще, бежит от него сам. Страусу достаточно себя и он хочет только покоя.

Чтобы избежать нежелательных контактов или не дай бог разочарования, он старается спрятать в песок не только свою голову, но и сердце, и талант.

Страус избегает связей и особенно вытекающих из них обязательств. Те, кто выходит за них замуж или женится, знает, что жизнь с ними может быть весьма холодной. Страусы предпочитают страдать в молчании и одиночестве.

Но страдания их не слишком болезненны, поскольку они умеют защитить себя от них. Даже если Страуса отвергли, он перенесет это достаточно спокойно.

Они не ждут от жизни и людей слишком многого, поэтому не бывают и слишком разочарованы. Поскольку они никогда особенно ни к чему не стремятся, никто не может сказать, что они потерпели фиаско.

Их отчужденность придает им целостность и самодостаточность, что не хватает как Голубю, стремящемуся понравиться и подлаживающемуся под окружающих, так и Ястребу, который хочет достичь успеха и всегда в движении.

Но эта же целостность (ее другая сторона — замкнутость) отсекает Страуса от лучшего в других людях и в нем самом, от бурлящего потока жизни.

Ястреб

Человеку честолюбивому, решительному и храброму, Ястребу нужна власть.

Преследуя свои цели, Ястребы приобретают массу противников, но, с другой стороны, они многого и достигают. Их враждебность, агрессивность и некоторая

одержимость делает их очень сложными спутниками в жизни, но в то же время они заставляют каждого вытягиваться перед ними в струнку и выкладываться в деле. Мы чаще восхищаемся ими, чем любим их.

Ястребы требуют немедленного подчинения, беззаветной преданности и массы восхищения. Но, с другой стороны, они работают больше, чем кто-либо, и, как правило, заслуживают такого отношения к себе.

Они стремятся к совершенству, идеалу, бескомпромиссны, требуют «все или ничего». И хотя они легко критикуют других и себя, на критику со стороны реагируют плохо. Всякое предположение, что они могут совершить ошибку, не только вызывает их ярость, но также может ввергнуть их в состояние глубокой депрессии, так как за этим ястребиным фасадом они не так жестоки, как кажется на первый взгляд.

Для Ястребов мир представляет поле битвы и они окружены врагами. Но не стоит беспокоиться: они вооружены умом и проницательностью, они прирожденные стратеги, и у них масса энергии. Единственная битва, которую они проигрывают, — это битва с самим собой.

Если вы хотите меняться...

Этот тест дает только один из возможных срезов вашей личности, но, надеемся, с его помощью вы лучше поняли некоторые свои особенности. Не так важно, какие черты в вас больше выражены — Голубя. Страуса или Ястреба, важно то, что вы еще раз взглянули на себя как бы со стороны.

Видимо, не все вас в себе удовлетворяет. Если вы решили меняться, будьте готовы к ситуациям дискомфорта — это неизбежный этап в процессе роста.

* Согласие на изменение похоже на согласие на операцию: вам будет некоторое время больно, но зато вы освободитесь от старой болезни.

Следующие упражнения могут помочь вам освободиться от слабых, нежелательных сторон вашей личности, развить ваши сильные стороны.

Вам может показаться, что некоторые задания вырабатывают отрицательные качества: зачем же их тренировать? Тут путаница: вам предлагается выработать умения, а не качества. Качества — это навсегда, а умения — только когда надо.

* Надо ли уметь «бить»? «Бить» — не надо, а «уметь бить» — бывает очень даже необходимо...

Что нужно Голубю

Диагноз и общие предписания.

Вам нужно взрослеть и становиться более самостоятельным, начинать жить своей жизнью, зачастую вопреки ожиданиям или просьбам окружающих. Нужно учиться быть человеком для себя, а не человеком для других. Вы имеете право быть самим собой. Вам надо разрешить себе многое из того, что пока для вас внутренне не дозволено.

* Это не значит, что вы должны становиться плохим человеком, но то доброе, которого в вас так много, должно быть надежно защищено.

Упражнения:

1. Упражнение «Не-улыбка».

Улыбка — это прекрасно, она всегда вас красит. Но вас и «ловят» на улыбку: вы

улыбнулись — значит, сказали «Да». А вы уверены, что это всегда самый правильный ответ?

* Чтобы стать «более свободным» человеком, научитесь не улыбаться в ответ на улыбку, обращенную к вам. Разрешите себе быть и сумрачным, и серьезным.

2. Упражнение «Нет».

Вам трудно говорить «Нет» — вы не хотите огорчать человека, ведь он может обидеться или рассердиться на вас. Так вот, вы должны научиться говорить «Нет» спокойно и решительно. Во-первых, вы имеете на это право, во-вторых, такое «Нет» воспринимается нормально.

3. Упражнение «Захват инициативы».

Учитесь захватывать инициативу в разговоре и делах.

4. Упражнение «Нестандартные поступки». Вы слишком зависимы от мнений окружающих людей и боитесь выйти за рамки стандартного («как все») поведения. Разрешите себе любые разумные, но нестандартные поступки. На автобусной остановке принято только спокойно стоять, но вам холодно — попрыгайте или сделайте зарядку. Окружающие будут смотреть на вас как на ненормального? — Во-первых, они не правы, а, во-вторых, какое вам дело до их взглядов и оценок?

5. Упражнение «Губа».

Если неодобрительные взгляды окружающих выдерживаются вами все-таки с трудом, надо тренировать свою психическую устойчивость. На улице или в транспорте немного приподнимите верхнюю губу, обнажая десны и зубы, и ваше лицо начнет приобретать неприятное выражение. Разрешите себе быть с таким некрасивым, неприятным лицом. Упражнение хорошо тем, что вы здесь можете регулировать «уровень напряжения». Станет тяжело — губу приспустите; а не чувствуете напряжение — приподнимите губу выше...

6. Упражнение «Подарю тебе оценку».

Это упражнение облегчит вам и выполнение предыдущих заданий, и сделает вас более внутренне свободным. В жизни и общении учитесь быть не оцениваемыми, а оценивающими. Не ждите, пока оценят вас, — выстреливайте оценкой первым сами. Совершая нестандартные поступки, наблюдайте за разнообразными реакциями окружающих (далеко не все из них будут адекватны и умны). Сделали ошибку и кого-то подвели — не переживайте, а понаблюдайте, как (правильно, нет? умно, нет?) на вашу ошибку отреагирует этот человек.

7. Упражнение «Свобода отрицательных эмоций». Вы боитесь своими неуместными (особенно отрицательными) эмоциями задеть или огорчить окружающих. Это добрая забота, но именно вам нужно от этой боязни избавиться. Какие бы ни были ваши эмоции, вы имеете на них право. Чаще, свободнее выражайте свои отрицательные эмоции в адрес окружающих или просто в пространство.

8. Упражнение «Свобода голоса и мнений»

Учитесь говорить громко и уверенно, чаще высказывайтесь категорично.

9. Упражнение «Свобода обвинений».

Учитесь в ответ на обвинения не оправдываться, а немедленно переходить в контратаку и встречно обвинять самого. А то и вовсе не ждите, когда начнут нападать на вас: начинайте с обвинений сами.

10. Упражнение «Наведите порядок!».

Возьмите себе за правило наводить порядок в магазинах и других службах сервиса, где сервиса пока нет. Разрешите себе делать замечания работникам торговли и службы быта (не важно, будут они эффективны или нет).

Что нужно Страусу

Диагноз и общие предписания.

Ваша холодность, ухудшающая контакты с людьми и ограничивающая восприятие всех красок мира, — не природная, а лишь следствие вашей боязни связей и переживаний. Да, жить бывает больно, но это еще не повод, чтобы не жить вообще, и то, что было так болезненно в детстве и юности, уже не страшно сейчас. Попробуйте открыть себя миру, и мир откроет себя вам! Ваша главная задача — развивать в себе интерес и внимание к окружающим людям, научиться их лучше понимать и чувствовать.

Упражнения:

1. Упражнение «Ассоциации».

Это известная игра в компании, когда один выходит, а кого-то загадывают. Отгадчик должен задавать «абстрактные» вопросы (например, «Какая вещь домашнего обихода?»), а отвечающий должен думать о загаданном человеке, стараясь ассоциативно связать с ним свой ответ.

2. Упражнение «Запоминание лиц».

Выработайте в себе привычку запоминать лица окружающих вас людей. Посмотрели, закрыли глаза, попробовали восстановить все зримо, в деталях. Не получается, что-то «не видите» — смотрите снова, чтобы запоминание было полным.

3. Упражнение «А как он смеется?»

Глядя на лица, постарайтесь зрительно представить: «А как этот человек смеется или плачет? Как он объясняется в любви? Каков он растерянный? Как он хитрит, старается «выкрутиться»? Как он грубит? Ругается? Каков он обиженный? Каким он был в три года (чисто зрительно — видите?) Каким он будет в старости (видите?)»

4. Упражнение «А что это он?»

В компании друзей, где идет треп и развлечения, выключитесь из суеты, молча послушайте других и постарайтесь понять: «Почему, зачем вот этот человек говорит или делает это — и так? Чего это он? Он Действительно так весел или только прикидывается? Она молчит — интересничает? Он изображает шута — зачем?»

5. Упражнение «Я глазами других».

В различных ситуациях и с разными людьми постарайтесь посмотреть на себя глазами вашего собеседника- Какое впечатление вы производите? Что он думает о вас?

6. Упражнение «Сопереживание».

В разговоре на личные, трогательные собеседника темы постарайтесь активно и заинтересованно (не внешне, а внутренне) слушать его, не перехватывая инициативу и, не отключаясь, а сопереживая и пытаясь поставить себя на его место

7. Упражнение «Перевоплощение».

Попробуйте почувствовать себя на месте другого человека. Представьте, что он — это вы. Поставьте (посадите) себя на его место, влезьте в его внешность, проникните в его внутренний мир. Воспроизведите его посадку, походку, мимику, движения. Перевоплотитесь — постарайтесь почувствовать его чувствами и подумайте его мыслями.

8. В компаниях чаще вылезайте на роль Массовика-затейника. Не получается — учитесь.

Что нужно Ястребу

Диагноз и общие предписания.

Видя в окружающих врагов, вы невольно превращаете в них даже тех, кто мог бы быть вам другом. Возможных единомышленников вы против их воли превращаете в своих конкурентов. Чтобы этого не происходило, вы должны научиться быть более терпимыми и доброжелательными.

Упражнения:

1. Упражнение «Улыбка».

Вы должны приучить себя к тому, чтобы обычным выражением вашего лица стала теплая, доброжелательная улыбка. Если ее нет, должна быть готовность к ней. Внутренняя улыбка должна быть всегда.

2. Упражнение «Мир тебе».

Первая фраза (внутренняя фраза, установка) при встрече с любым человеком у вас должна быть «Мир тебе!». Подарите ему это всей душой, всем сердцем» Выходя утром из дому, киньте это небу, птицам, деревьям! Какое-нибудь симпатичное дерево можно и обнять. Если с кем-нибудь начинаете спорить или ругаться, каждые 3 минуты вспоминайте и повторяйте: «Мир тебе»- это поможет вам остановиться.

* Многим больше нравится (и просто спасает) другая внутренняя фраза, а именно: «Хорошо». Чтобы ни случилось, каждые пять минут говорите себе с внутренней улыбкой: «Хорошо!». На вас кричат — «Хорошо». Вы кричите — тоже «Хорошо» Через какое-то время кричать уже не захочется никому, и в душе станет светло и тепло.

3. Упражнение «Передача инициативы».

Чаще передавайте собеседнику инициативу в разговоре. Пусть разговор будет про то, что хочет он, и так, как хочет он.

4. Упражнение «Оценка на себя».

Чаще становитесь оцениваемым, а не оценивающим. Как рядом с вами чувствуют себя окружающие? Им уютно от вас и рядом с вами? Если кто-то совершил ошибку, обратите внимание не на этот факт, а на свою реакцию в этой ситуации.

5. Упражнение «Приятный разговор».

Если вопрос не слишком принципиальный (кстати, учитесь чаще оценивать его именно так), постарайтесь разговор сделать просто приятным. Прав собеседник или нет, глуп или нет — сделайте так, чтобы ему с вами было хорошо.

6. Упражнение «Облако в штанах»

Учитесь говорить меньше, тише, мягче. Старайтесь согласиться, а не возразить. Чаще говорите «Да», а не «Нет» Избегайте категоричных фраз и интонаций.

7. Упражнение «Комплименты и благодарность».

Используйте любую удобную возможность, чтобы сказать человеку что-то о нем и о его действиях хорошее. Все, что вам в человеке понравилось, выразите: глазами, улыбкой, и, конечно же, словами. Разрешите себе восхищаться: «Вы сегодня прекрасно выглядите!» «От души спасибо, это просто восхитительно!» Главное, чтобы это было искренне, а это зависит только от вас.

8. Упражнение «Гроза отменяется».

Учитесь сдерживать свои отрицательные эмоции. Вам тяжело их сдерживать, а окружающим тяжело их переносить. Учитесь не ругаться. Не слабо целую неделю всем все прощать, принимать с пониманием, не критиковать и не делать замечания, не осуждать, не ругаться? Если неделю слабо, то сколько не слабо?

9. Упражнение «Мудрец».

Учитесь мудрости, созерцательному взгляду на жизнь и умению проигрывать — Ваш проигрыш — ваш новый опыт и возможность извлечь из этого урок. Что бы ни произошло, прежде чем негодовать или расстраиваться, спросите себя: «А как бы к этому отнесся мудрый человек?»