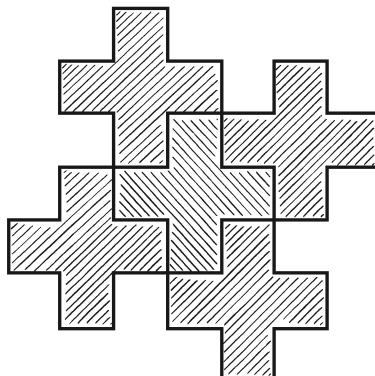


# **Большая книга текстов**

**узнай себя  
и своих  
близких**



РИПОЛ  
КЛАССИК  
Москва, 2007

УДК 159.9.07

ББК 88.37

Б79

*Составитель И. А. Зайцева*

Б79     Большая книга тестов. Узнай себя и своих близких /  
[сост. И. А. Зайцева]. — М. : РИПОЛ классик, 2007. — 256 с. :  
ил.

ISBN 978-5-386-00228-2

Какой у вас характер? Какой вы собеседник?

Коммуникабельны ли вы? Уверены ли вы в себе? Как вы относитесь к другим людям и к жизни в целом? Умеете ли достигать поставленных целей?... Вы получите ответы на эти и многие другие вопросы, пройдя тесты, представленные в книге.

Данная книга будет полезна не только интересующимся психологией. Помимо тестов, в ней представлены различные игры, задачи и головоломки, которые вы можете решать в компании друзей и коллег.

УДК 159.9.07

ББК 88.37

ISBN 978-5-386-00228-2

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2007

# **Глава 1. Характер**

В этом разделе вас могут ожидать как неожиданности, так и приятные сюрпризы. Отнеситесь и к тому и к другому как к разным граням вашей личности.

Мы предлагаем вашему вниманию различные психологические упражнения и игры. Испытайтесь себя на доброту и настойчивость, надежность и верность, внимательность и готовность ко всяkim неожиданностям.

---

## **Кто вы: жаворонок или сова?**

Тех из нас, кто встает рано и предпочитает часы рассвета посвятить работе или другим занятиям, называют «жаворонками». «Совы» же деятельны в вечернее и ночное время, утром они предпочитают спать подольше.

Существует немало различных тестов, по которым можно определить, к какой категории — «жаворонки», «совы» или аритмики — вы относитесь. Кто же вы?

1. Вам трудно просыпаться рано утром?
  - а) да, почти всегда — 3;
  - б) иногда — 2;
  - в) редко — 1;
  - г) крайне редко — 0.
2. Если бы у вас была возможность выбирать, в какое время вы ложились бы спать?
  - а) после часа ночи — 3;
  - б) с 23.00 до 1.00 — 2;
  - в) с 22.00 до 23.30 — 1;
  - г) до 22.00 — 0.

3. Какой завтрак вы предпочитаете?

- а) плотный — 3;
- б) не очень плотный — 1;
- в) можно ограничиться вареным яйцом или бутербродом — 2;
- г) достаточно чашки чая или кофе — 0.

4. Если вспомнить ваши последние размолвки на работе и дома, то преимущественно в какое время они происходили?

- а) в первой половине дня — 1;
- б) во второй половине дня — 0.

5. От чего вы бы с легкостью отказались?

- а) от утреннего чая или кофе — 2;
- б) от вечернего чая — 0.

6. Насколько легко рушатся ваши привычки, связанные с приемом пищи, во время каникул или отпуска?

- а) очень легко — 0;
- б) достаточно легко — 1;
- в) трудно — 2;
- г) остаются без изменений — 3.

7. Если ранним утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?

- а) более чем на 2 часа — 3;
- б) на 1–2 часа — 2;
- в) меньше чем на 1 час — 1;
- г) как обычно — 0.

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный 1 минуте?

- а) меньше минуты — 0;
- б) больше минуты — 2.

Подведем итог. 0–7 баллов — вы «жаворонок», 8–13 баллов — аритмик, 14–20 баллов — «совы».

Специалисты, проверяя разные группы людей, пришли к выводу, что «жаворонков» — 20–25%, «сов» — 30–40%, остальные — это «голуби», или аритмики. Воздадим хвалу «жаворонкам» и постараемся найти что-то хорошее и у «сов».

По некоторым данным, «совы» менее других подвержены дезориентации и панике. По мнению доктора медицинских наук Б. Алякринского, «сове» присущи качества, необходимые людям «критических» профессий: космонавтам, летчикам, пожарным и саперам.

Однако «сова» гораздо чаще страдает язвой желудка, гипертонией и стенокардией. Средний суточный выброс гормонов у «сов» в 1,5 раза выше, чем у «жаворонков». Это тот «допинг», за счет которого обеспечивается вечерняя ичная активность человека. Как любой допинг, он не проходит для организма бесследно.

---

## Как проходит ваше утро

В первые минуты пробуждения вы:  
— игнорируете будильник. Вы относитесь к людям, несколько избалованным семьей. Никогда не отказываетесь от удобств, однако совсем не из-за лени. Любите хлопотать по дому

до поздней ночи. У вас много фантазии, но мало энергии. В эмоциональной жизни вы несмелы, безынициативны;

— делаете утреннюю зарядку. Вы активны, спокойны, готовы с энтузиазмом принять все, что вам несет начинающийся день — работу или отдых. Заботитесь о фигуре и физической подготовке. По отношению к окружающим вы искренни и открыты;

— смотритесь в зеркало. Вам не хватает уверенности в себе, отсюда — постоянный самоконтроль и забота о здоровье. Только сильное увлечение было бы в состоянии оторвать ваше внимание от собственной особы. Вы серьезно относитесь к служебным обязанностям, очень аккуратны, но скучноваты. Подумайте об этом, потому что скучный человек редко задерживает внимание других надолго;

— делаете телефонные звонки. Вы наделены организаторскими способностями, умеете использовать время. Однако вы живете в состоянии постоянного напряжения и вечером совершенно измучены. Интересуетесь всем и всеми, на каждую тему вам есть что сказать.

---

### **Умеете ли вы искренне радоваться**

Огорчается человек быстро, часто и обычно без сопротивления, оттого будни кажутся серыми, но не для тех, кто умеет радоваться. Последние ощущают и воспринимают мир по-

другому. Попробуйте их расстроить — у вас ничего не получится. А вы умеете радоваться? Ответьте на вопросы, и вам станет это известно.

1. При воспоминании о родительском доме вами овладевает скорее радостное, чем печальное чувство. Да — 10, нет — 5.

2. Вы часто испытываете чувство вины. Да — 5, нет — 10.

3. Оптимизм и искренность — вот важные черты вашего характера. Да — 10, нет — 5.

4. По-вашему, в мире так много зла, что глупо радоваться мелочам. Да — 5, нет — 10.

5. Если вы можете выбирать между истинным спокойствием и взрывом истинной радости, то обычно предпочитаете последнее. Да — 10, нет — 5.

6. Только самим близким, избранным людям вы можете доставить неподдельную радость. Да — 5, нет — 10.

7. Радуя других, вы радуетесь сами. Да — 10, нет — 5.

8. Жизнь научила вас, что никому нельзя доверять. Да — 5, нет — 10.

9. В вашей жизни есть люди, которым вы можете полностью довериться. Да — 10, нет — 5.

10. В вашей жизни больше забот и печали, чем радости. Да — 5, нет — 10.

11. В вашей жизни часто бывают моменты радости и удовлетворения. Да — 10, нет — 5.

12. Вы завидуете людям, умеющим отдаваться радостным чувствам. Да — 5, нет — 10.

13. Вам дано заражать других людей своей радостью. Да — 10, нет — 5.

14. Все можно купить, даже радость, дело только в цене. Да — 5, нет — 10.

15. Вы уверены, что чувство радости — заслуга вашего оптимистичного характера. Да — 10, нет — 5.

Подсчитайте баллы.

100–150 баллов. Радость наполняет мир ваших чувств и переживаний. Вы способны испытывать чувство гораздо более глубокое, чем обычное удовольствие или радость. Вы наделены редким свойством расширять границы собственных ощущений, и, как подлинного исследователя, вас привлекает познание всех новых и новых оттенков человеческих переживаний, приносящих радость вам и вашим близким.

50–99 баллов. Радости в вас столько же, сколько и всех других эмоций. Радость вам знакома, но знакомы и причины, мешающие испытывать ее. Порой вы пытаетесь обмануть себя, поверить в то, что мелкое удовольствие в состоянии заменить подлинную радость. Но неужели вы и вправду верите, что радость можно убить серостью жизни, ее темпом, проблемами? А может, стоит изменить что-то в себе и своей жизни?

0–45 баллов. Ваша радость так ничтожно мала, что это заставляет задуматься. Даже если вы считаете свое душевное состояние объективно оправданным, где ваш инстинкт само-

сохранения? Знайте, что человек появляется на свет с потенциалом радости, заложенным в его генах.

---

## Ваше чувство юмора

1. Если вас обозвали «шляпой», вы:
  - а) тут же бежите покупать косынку или платок — 1;
  - б) говорите: «Сам шляпа!» — 3;
  - в) отвечаете: «Зато модная!» — 5.
2. Если любимый человек дал вам жару, вы:
  - а) тут же начинаете его «поливать» — 1;
  - б) набираете «03» — 3;
  - в) благодарите его за то, что он отдает вам «огонь души своей» — 5.
3. Если вас послали подальше, вы:
  - а) идете до соседнего перекрестка — 1;
  - б) начинаете уверять, что не любите дальних путешествий — 3;
  - в) идете еще дальше — 5.
5. Если вас обокрали, вы:
  - а) говорите себе: «Не в деньгах счастье» — 1;
  - б) говорите себе: «Счастье не в деньгах, а в их количестве» — 3;
  - в) заявляете в милицию — 5.
6. Если кто-то послал вас «в баню», вы:
  - а) заявляете, что не любите пиво — 1;
  - б) признаетесь, что предпочитаете сауну — 3;
  - в) благодарите за заботу о вашей гигиене — 5.

7. Получив на работе выговор от начальника, вы:

- а) думаете, что все обошлось — 1;
- б) сильно нервничаете — 3;
- в) быстро забываете о неприятном инциденте.

8. Если муж неожиданно для вас вымыл пол, вы:

- а) спрашиваете его, почему он не вымыл и посуду — 1;
- б) отмечаете, что у него появилась тяга к прекрасному полу — 3;
- в) радуетесь, что он наконец стал помогать вам — 5.

9. Если кто-то наступил вам на ногу, вы:

- а) спрашиваете: он, что, не научился стоять на своих двоих? — 1;
- б) радуетесь, что кто-то хочет быть с вами на дружеской ноге — 3;
- в) интересуетесь, удобно ли ему стоять — 5.

10. Если на работе вас «ударили рублем», вы:

- а) радуетесь, что не сторублевой монетой — 1;
- б) сообщаете всем, что теперь вы «в ударе» — 3;
- в) пишете заявление с просьбой, чтобы впредь вас били только долларом — 5.

Теперь суммируйте набранные вами баллы. Если вы набрали от 30 до 50 баллов, значит, вы обладаете поразительным чувством юмора. Если же набрали меньше, то самое смешное у вас еще впереди!