

В. И. Умнов

Я И КОМПЛЕКСЫ

ТЕСТЫ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ

УДК 159.9

ББК 88.37

У54

Умнов, В. И.

У54 Я и комплексы. Тесты для саморазвития – М. : T8RUGRAM /
Научная книга. – 98 с.

ISBN 978-5-519-61570-9

Каждый человек с рождения осознанно или неосознанно начинает оценивать себя, свои возможности и поступки, но не всегда эти оценки соответствуют реальности. Очень часто человек находит в себе несуществующие недостатки, у него начинают развиваться разнообразные комплексы, теряется уверенность в себе.

В этой книге собраны интересные тесты, созданные профессиональными психологами, благодаря которым самопознание и самоанализ будут максимально эффективными.

Это книга станет отличным помощником в познании себя, а также может использоваться работодателями при приёме персонала на работу.

УДК 159.9

ББК 88.37

BIC VSP

BISAC PSY000000

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

ISBN 978-5-519-61570-9

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Тест. Комплекс неполноценности	7
Тест. Насколько вы самоуверенны?	14
Тест. Насколько вы закомплексованы В интимных отношениях?	26
Вариант 2. Для мужчин	33
Тест. Социофобия, или социофилия (комфортно ли вы чувствуете себя среди людей).....	39
Тест. Прекрасный лебедь или гадкий утёнок?	50
Тест. Мешают ли вам жить ваши недостатки?.....	56
Тест. Как определить степень собственной уверенности?.....	65
Тест. Довольны ли вы собой?	76
Тест. Насколько привлекательный вы человек?	80
Тест. Комплекс, связанный с недостатками фигуры	92

ПРЕДИСЛОВИЕ

Недостатки всегда были присущи человеческой натуре. Подсознательно или сознательно, человек с рождения начинает оценивать себя и свои возможности. И, к сожалению, не всегда эти оценки соответствуют действительности. Зачастую наряду с реально существующими недостатками человек находит в себе массу мнимых, не осознавая при этом их иллюзорности. Хорошо, если в конечном итоге человек сумеет отделить зерна от плевел, а если нет. В этом случае и начинают развиваться самые разнообразные комплексы, что влечет за собой заниженную самооценку и неуверенность в себе.

Главная особенность неуверенной в себе личности состоит в том, что в обычной деятельности подобные люди стремятся избегать любых форм личного самопроявления. Высказывание собственного мнения и проявление личных особенностей для людей с заниженной самооценкой либо



крайне неприятны, что связано с чувством страха, вины, стыда, либо невозможны вследствие отсутствия соответствующих навыков, либо просто не имеют смысла в рамках их системы ценностей.

Эта книга поможет вам избежать конфликтных ситуаций, в первую очередь с самим собой. Недостатков не надо бояться, с ними надо дружить! — вот девиз этой книги.

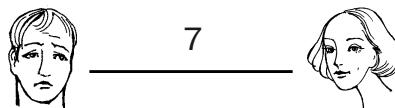


КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

На свете не существует ни одного человека, так или иначе не озабоченного собственным несовершенством, и каждый в своем поведении вырабатывает определенные принципы относительно своего поведения. При этом в жизни каждого существуют определенные комплексы, которые мешают ему жить и чувствовать себя по настоящему счастливым. Только у всех это проявляется в разной степени. Этот тест направлен на определение степени комплекса неполноценности у вас.



1. Что вам нужно для осознания полного счастья?
 - а) много друзей;
 - б) сочувствие и понимание окружающих;



в) много денег.



2. Почти все ваши промахи и неудачи — это результат:

- а) вашего фатального невезения;
- б) несовершенства окружающего мира;
- в) непомерной глупости и ограниченности других людей.



3. Каким образом вы решаете большинство своих проблем?

- а) стараюсь привлечь к этому как можно больше людей, поскольку не уверен в собственных знаниях и силах;
- б) стараюсь разбираться с проблемами самостоятельно, но ориентируюсь при этом на мнение окружающих;

в) я решаю проблемы самостоятельно и не нуждаюсь ни в чьих советах и рекомендациях.



4. Какова будет ваша реакция на несправедливую критику?

а) я внимательно выслушаю все нарекания и постараюсь избежать подобных ошибок в будущем;

б) выслушаю, но всеравно буду все делать по-своему;

в) постараюсь доказать свою правоту.



5. Вы долго стремились к заветной цели, но из-за роковой случайности все рухнуло в одночасье. Ваша реакция?

а) крах надежд и потеря смысла жизни;

б) спокойное смирение и исправление ошибок;



в) хороший повод начать все сначала.



6. Что для вас значит мнение окружающих людей?

а) главное и основное в жизни и деятельности;

б) важное, но не первостепенное значение;

в) абсолютно ничего, потому что окружающими всегда движет только зависть.



7. Стремитесь ли вы к совершенству или всегда довольствуетесь тем, что имеете на данный момент?

а) положение дел почти никогда не устраивает меня целиком и полностью;

б) при желании всегда можно найти, что исправить;