

ТЕСТЫ О ЗДОРОВЬЕ

Уделяете ли Вы внимание своему здоровью?

Вы себе задавали вопрос, ведете ли Вы здоровый образ жизни? Если нет, то Вам стоит задуматься. Пренебрегать собственным здоровьем ни в коем случае нельзя. Здоровье — это та ценность, которую нельзя купить за деньги. Ваше самочувствие полностью зависит только от Вас.

Этот тест поможет определить, насколько высоко Вы цените собственное здоровье. Выберите один из трех предложенных Вам ответов.

1. Иногда ваши конечности немеют так, что Вы их просто не чувствуете?

- а) иногда такое случается;
- б) не припомню такого;
- в) бывает, но очень редко.

2. Часто ли Вас в последнее время что-нибудь беспокоит?

- а) чаще, чем обычно;
- б) раньше такое уже случалось;
- в) никогда ничего не беспокоило.

3. Чтобы не испортить зрение Вы смотрите телевизор не больше часа в день?

- а) нет, я пока не опасаюсь за свое зрение;
- б) нет, но вижу хуже;
- в) стараюсь поменьше смотреть телевизор.

4. Бывают ли у Вас боли в области сердца?

- а) особенно в последнее время;
- б) бывают, но не особенно часто;
- в) не помню такого.

5. Вы плохо спите и по утрам чувствуете себя совершенно разбитым?

- а) совершенно верно;
- б) нет, у меня совершенно здоровый сон;
- в) бывает и такое.

6. Случается ли такое, что Вы себе просто не находите места?

- а) да, такое случается;
- б) только если есть причина;
- в) такого не случалось.

7. В последнее время у Вас совсем пропал аппетит?

- а) нет, у меня всегда отменный аппетит;
- б) к сожалению это так;
- в) увы, иногда случается.

8. Задумываетесь ли Вы о состоянии своего здоровья?

- а) никогда;
- б) если только что-то серьезно беспокоит;
- в) очень часто.

9. Вы все время опасаетесь подцепить какую-нибудь заразу?

- а) нет, я за это несколько не беспокоюсь;
- б) только если есть реальная угроза;
- в) да, я этого боюсь.

10. Вас часто беспокоит мигрень?

- а) редко, но случается;
- б) вообще не беспокоит;
- в) практически постоянно.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
а 3 3 1 3 3 3 1 1 1 1
б 1 2 3 2 1 2 3 2 2 1
в 2 1 2 1 2 1 2 3 3 3

Подсчитайте общее количество баллов, используя ключ.

10-16 баллов

Вам чаще следует обращать внимание на собственное здоровье. Ваше пренебрежительное отношение к здоровью может стоить Вам очень дорого. Чтобы жить полноценной жизнью, необходимо хоть чуточку прислушиваться к собственному организму и обеспечивать себе хорошее самочувствие

17-24 балла

По большому счету Ваше отношение к здоровью вполне разумное, но стоит больше времени проводить на свежем воздухе: и в спортивном зале. Не стоит также все свое свободное время проводить в кабинете врача, но и пренебрегать его советами тоже не стоит.

25-30 баллов

В Вашей щепетильности по отношению к собственному здоровью никто не усомнится. Но врачи не всегда смогут Вам помочь. Дело не в Вашем слабом здоровье, дело — в нервном напряжении. Разберитесь в своих отношениях с окружающими и почувствуете себя гораздо лучше. Все, что Вам необходимо на сегодняшний день, — это уют и спокойствие.

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/uz/>

Достаточно ли времени Вы уделяете сну?

Чтобы чувствовать себя бодрым и полным энергией целый день, человек должен спать около 8 часов в сутки. В силу определенных обстоятельств нам часто приходится отдавать сну меньшее количество времени. Кому-то вполне хватает 4-6 часов, чтобы чувствовать себя отдохнувшим целый день, ну а кто-то нуждается в более длительном отдыхе. Поэтому надо попытаться распланировать свой день так, чтобы Ваш организм успевал за ночь набраться сил и отдохнуть. Высыпаетесь ли Вы? Ответ на этот вопрос Вы можете получить из этого теста. Выберите тот ответ, который для Вас подходит.

1. Когда Вам приходится ехать в автобусе несколько часов, Вы засыпаете?

- а) как правило, да;
- б) вовсе нет;
- в) как когда.

2. Ваши обычные каждодневные занятия кажутся Вам скучными и рутинными?

- а) нет, это не так;
- б) иногда так оно и есть;
- в) да, к сожалению.

3. Без кофе (крепкого чая) Вы не представляете, как пройдет день?

- а) зависит от настроения.
- б) нет, я пью кофе (чай) только по утрам;
- в) да, я за день выпиваю несколько чашек.

4. Вы можете заснуть в театре?

- а) да, особенно, когда спектакль неинтересный;
- б) нет, мне хватает ночного сна;
- в) если не выспался в предыдущую ночь.

5. Вы перестраховываетесь, когда Вам нужно проснуться рано утром? Случается, что Вы кроме того, что заводите будильник, на всякий случай просите кого-нибудь из друзей позвонить и разбудить Вас телефонным звонком?

- а) нет, мне достаточно одного будильника;
- б) да, а то я могу проспять;
- в) зависит от того, во сколько я отправлюсь спать.

6. Поздно вечером в одиночку Вы не смотрите телевизор, так как опасаетесь, что заснете, не выключив его?

- а) нет, я могу смотреть телевизор хоть всю ночь;
- б) затрудняюсь ответить.
- в) да, я засыпаю перед телевизором.

7. Звонок своего будильника Вы игнорируете или просто выключаете и спите дальше?

- а) да, по утрам так часто происходит;
- б) нет, я обычно просыпаюсь по будильнику;
- в) только если звонок очень тихий.

8. Иногда Вы просто не можете бороться со сном, и он сваливает Вас, где бы Вы не находились?

- а) такое случается часто;
- б) такое случается, когда сильно устаю;
- в) нет, до этого еще не доходило.

9. Обед на Вас действует как снотворное?

- а) такое случается крайне редко;
- б) да, так хочется хоть часик вздремнуть;
- в) если есть время, то почему б не вздремнуть.

10. Нерабочие дни для Вас просто праздник, Вы спите, по крайней мере, до обеда?

- а) иногда я разрешаю себе расслабиться;
- б) да, я сплю больше, чем в обычные дни;
- в) нет, мой день в тех же пропорциях сна и бодрствования, как и обычно.

11. Вам достаточно совсем чуть-чуть спиртного, чтобы сон пришел к Вам незамедлительно?

- а) да, немного пива — и я уже хочу спать;
- б) все зависит от моего физического состояния;
- в) нет, капля спиртного никак не может на меня повлиять.

12. Просыпаться утром для Вас просто пытка?

- а) нет, утром я легко просыпаюсь;
- б) да, я не люю себя заставить встать;
- в) изредка.

13. Вам необходимо заниматься какой-нибудь энергичной работой, иначе Вы заснете?

- а) да, наверное;
- б) необязательно;
- в) такое случается.

14. Вам иногда страшно вести машину, так как чувствуете, что засыпаете?

- а) такое бывает часто;
- б) да, если я до этогомого не спал;
- в) в машине мне абсолютно не хочется спать.

КЛЮЧ: Достаточно ли времени Вы уделяете сну?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а	2	1	0	2	1	1	2	2	1	0	2	1	2	2
б	1	0	1	1	2	0	1	0	2	2	0	2	1	0
в	0	2	2	0	0	2	0	1	0	1	1	0	0	1

Подсчитайте общее количество баллов, согласно ключу.

8 и менее баллов

Вам вполне хватает времени отдохнуть и выспаться, так что Вам нечего опасаться за свое здоровье.

9-12 баллов

Дефицита со сном у Вас не наблюдается, спите Вы необходимое количество часов, достаточное время для Ваше- го организма. Правда бывает, что Вы недосыпаете, но беспокоиться не стоит, это никак не повлияет на Вашу трудоспособность.

13-16 баллов

Вы уже перестали обращать внимание на ту неловкость, которую испытываешь, заснув на лекции или в театре. Вам надо пересмотреть свой распорядок дня так, чтобы дать организму отдохнуть. Хоть Ваша нехватка сна не велика, но все же она притупляет внимание.

17-23 баллов

Не ищите причину своей раздраженности в других, просто Вам надо больше спать. Из-за того, что Вы не досыпаете, случаются все Ваши неприятности. Порой Вас охватывает

депрессия и ощущение, что Вам не повезло в этой жизни. В таком состоянии Вы можете навредить себе и своим близким, и вконец испортить с ними отношения. Измените свой образ жизни, и Вы почувствуете себя гораздо лучше.

24-28 баллов

Будьте предельно осторожны — у Вас огромная нехватка сна. Ваш организм находится на грани физического и психического истощения. Вам нужен отдых. Возьмите на работе отпуск или каким-либо другим способом найдите время для себя. Если Вы не смените свой распорядок, то окончательно подорвете свое здоровье.

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/ds/>

Есть ли у Вас склонность к алкоголизму?

Хуже нет несчастья, чем пьяница в доме. Алкоголь — это проблемы в семье и на работе. В определенном возрасте подросток начинает интересоваться и пробовать то, что делают взрослые. Сигареты, алкоголь — это ложное представление о взрослости. При правильном подходе к этой проблеме все может закончиться благополучно, в ином случае — исковерканная жизнь. Расположены ли Вы к алкоголизму? Дайте ответы на вопросы теста, выбирая подходящий.

1. Чтобы захмелеть, Вам достаточно половины прежнего количества спиртного?

- а) увы, это так
- б) вовсе нет;
- в) затрудняюсь ответить.

2. Вы никогда не выносили из дома вещи, чтобы заложить их в ломбард ради очередного «подогрева»?

- а) нет, это слишком;
- б) несколько раз такое было;
- в) к сожалению, да.

3. Вам не нужна компания, чтобы выпить рюмочку другую?

- а) зависит от настроения;
- б) я могу и в одиночку;
- в) один никогда не выпиваю.

4. Друзья говорят, что Вы выглядите глупо, когда выпьете?

- а) нет;
- б) да, говорят;
- в) не знаю.

5. У Вас подергивается лицо и дрожат руки?

- а) да, особенно в последнее время;
- б) иногда я такое замечаю;
- в) нет, не замечал за собой такого.

6. Раздражаетесь ли Вы по любому случаю?

- а) иногда;
- б) скорее всего это так;
- в) нет, я всегда спокоен.

7. Вы прячете от домашних «зачачку»?

- а) да, я всегда держу немного про запас;
- б) нет, я не делаю тайников;
- в) затрудняюсь ответить.

8. Без пяти капель на ночь Вы не можете заснуть?

- а) нет, я и без спиртного неплохо засыпаю;
- б) такое редко случается;
- в) для крепкого сна пять капель мне бы не помешало.

9. На работе у Вас были конфликты с начальством по поводу Вашего пристрастия к спиртному?

- а) трудно сказать;
- б) если я где и выпью, то только не на работе;
- в) да, несколько неприятных, разговоров уже было.

10. Приняв небольшую дозу, Вы можете сесть за руль?

- а) ни в коем случае;
- б) если чувствую себя нормально;
- в) наверное нет.

- 11. Если Вы «не дошли до кондиции», возникает ли у Вас желание «догнаться»?**
 а) нет;
 б) иногда;
 в) обычно такое случается.
- 12. Ваши друзья любят приложиться к рюмочке?**
 а) некоторые любят;
 б) многие;
 в) нет, они не любители этого дела.
- 13. Если Вам плохо, то лучшее лекарство в данном случае спиртное?**
 а) вовсе нет;
 б) да, это так;
 в) как когда.
- 14. Считаете ли Вы, что лучший способ уйти от проблем — это взять и напиться?**
 а) ни в коем случае;
 б) все зависит от обстоятельств и самой проблемы;
 в) да, если хочешь забыться, то лучшего способа нет.
- 15. После того, как примете рюмочку-другую, Вы чувствуете себя спокойным и уверенным?**
 а) не всегда;
 б) нет, я и без этого спокоен;
 в) да, именно.
- 16. После бурного праздника на следующий день Вы все помните в мельчайших подробностях?**
 а) да, все прекрасно помню;
 б) чаще не помню;
 в) не всегда.
- 17. Как Вы думаете, имея более престижную работу, Вы выпивали бы значительно реже?**
 а) работа никак не связана с этим;
 б) не знаю;
 в) думаю, что да.
- 18. Утром Вас не тошнит?**
 а) очень редко;
 б) нет;
 в) да, особенно если я до этого пил.
- 19. Вы пытались совсем не употреблять алкоголь?**
 а) да, но у меня ничего не вышло;
 б) у меня в этом нет надобности;
 в) затрудняюсь ответить.
- 20. Когда Вы выпьете. Вам меньше хочется есть?**
 а) да;
 б) зависит от моего состояния;
 в) нет, даже наоборот.
- 21. Перед серьезным делом Вам просто необходимо «принять» для поднятия тонуса?**
 а) нет, это совсем не обязательно;
 б) да, обязательно;
 в) иногда это просто необходимо.

КЛЮЧ: Есть ли у Вас склонность к алкоголизму?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
а	1	2	0	2	1	0	1	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	1	1	2
б	2	0	1	1	0	1	2	0	2	1	0	1	1	0	2	1	0	2	2	0	1
в	0	1	2	0	2	2	0	1	1	0	1	2	0	1	1	0	1	1	0	2	0

Подсчитайте общее количество баллов, согласно ключу.

15 и менее баллов

Увы, признайтесь сами себе, что Вы зависимы от зеленого змия. Вам просто необходимо собрать всю свою силу воли и при помощи специалистов попробовать избавиться от этого недуга. Попросите помощи и поддержки у своих близких, они с огромной радостью помогут Вам.

16-27 баллов

Вам надо срочно «завязать», пока Ваша зависимость не приняла тяжелую форму, иначе потом уже трудно от этого избавиться. Чтобы сохранить семью и друзей задумайтесь о своем пристрастии. Оно не стоит того, чтобы потерять все: здоровье, семью, работу.

28-35 баллов

Вы не пропускаете вечеринки, где можно выпить, но благо, что Вы знаете меру. Иногда Вы срываетесь и напиваетесь до «нетранспортабельного» состояния. Однако это бывает достаточно редко. Главное, чтобы Ваше желание выпить не превратилось в привычку.

36 баллов и выше

У Вас хватает рассудительности на то, чтобы вечеринка не превратилась в пьянку. Выпить в кругу друзей по какому-либо поводу Вы всегда рады. Из бутылки Вы не делаете идола и не ищете в ней разрешения своих проблем, с чем Вас сердечно и поздравляем.

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/ea/>

Все ли у Вас в порядке с системой кровообращения?

Никто из нас не хочет быть больным человеком, тем более когда болезнь угрожает жизни. Тромбофлебит, атеросклероз, инсульт — те страшные недуги, которые преследуют людей, ведущих неправильный образ жизни. При первых симптомах этих болезней необходимо немедленно обратиться к врачу.

Все ли в порядке с Вашей системой кровообращения можно выяснить с помощью этого теста. Выберите подходящий Вам вариант ответа.

1. В Вашей семье кто-нибудь страдал от болезни, связанной с системой кровообращения?

- а) нет, не было;
- б) не знаю;
- в) да, такие были.

2. Вы много курите?

- а) не курю совсем;
- б) курю только после еды;
- в) выкуриваю не менее половины пачки.

3. Ваш день проходит в движении?

- а) нет, я мало двигаюсь;
- б) как когда;
- в) моя работа обязывает меня много двигаться.

4. Вы никогда не жаловались на память?

- а) нет, с этим у меня все в порядке;
- б) иногда я не могу вспомнить вчерашний день;
- в) многие вещи мне приходится записывать, чтобы не забыть.

5. Вас мучают боли в икрах при ходьбе?

- а) изредка;
- б) довольно часто;
- в) не припомню такого.

6. Вы страдаете избытком веса?

- а) нет, мой вес соответствует норме;
- б) не знаю;
- в) да, у меня есть излишек веса.

7. У Вас есть непонятное чувство того, что должно что-то произойти?

- а) да, меня что-то гложет;
- б) ничего подобного не испытывал;
- в) иногда что-то такое есть.

8. Вы любите жирную и соленую пищу?

- а) мне всеравно лишь бы было вкусно;
- б) да, именно такую;
- в) нет, предпочитаю более умеренную.

9. Случается так, что Вы плохо слышите?

- а) да, но очень редко;
- б) довольно часто;
- в) нет, такого еще не было.

10. Мигрень и головные боли Ваши постоянные спутники?

- а) да, это так;
- б) нет;
- в) у меня бывают головные боли, но не часто.

КЛЮЧ: Все ли у Вас в порядке с системой кровообращения?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
а 2 2 1 2 0 2 1 0 0 1
б 0 0 0 0 1 0 2 1 1 2
в 1 1 2 1 2 1 0 2 2 0

Подсчитайте общее количество баллов, согласно ключу.

6 и менее баллов

У Вас явные нарушения в системе кровообращения. Поменьше включайте в свое меню жирные, сладкие и соленые продукты, а также ограничьте употребление алкоголя. Вам необходимо больше двигаться и больше времени проводить на свежем воздухе. Если симптомы начали только проявляться, не ждите, что будет дальше, обратитесь к врачу. Чтобы не было серьезных последствий, нельзя относиться к этому спустя рукава.

7-14 баллов

У Вас нет пока явных симптомов заболеваний системы кровообращения. Но, если Вы не измените свой образ жизни, то известные болезни к старости Вам обеспечены. Займитесь собой сейчас, чтобы потом Вами не занимались доктора.

15 и более баллов

У Вас отличное здоровье. Вы — энергичный человек, который следит за своим здоровьем. Продолжайте в том же духе, и Вы не узнаете, что такое доктора.

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/sk/>

Хватает ли Вашему организму магния?

Организму необходимо, чтобы в нем все вещества находились в нужном количестве и в нужных пропорциях. Один из важнейших минеральных компонентов, необходимых организму — магний. При нехватке магния у человека появляются боли в ногах, судороги икроножных мышц, нарушается сердечный ритм.

Хватает ли Вашему организму магния, покажет этот тест. Из трех предложенных ответов, выберите наиболее для Вас подходящий.

1. У Вас нормальные сухие руки?

- а) не всегда, часто они бывают влажные;
- б) да;
- в) как когда.

2. Часто ли Вы употребляете спиртное?

- а) только по праздникам;
- б) регулярно;
- в) очень редко.

3. Часто ночью Вы просыпаетесь от того, что судорога сводит икры ног?

- а) да, частенько;
- б) не часто, но случается;
- в) почти никогда.

4. Прежде чем вы решили пожарить картофель, он подолгу у Вас лежит в холодной воде?

- а) по-разному;
- б) готовлю сразу, как почищу;
- в) да, достаточно долго.

5. Вы страдаете аритмией?

- а) нет;
- б) не знаю;
- в) да, врач мне поставил такой диагноз.

6. По всяким мелочам Вы очень сильно переживаете?

- а) никогда не переживаю по пустякам;
- б) иногда такое бывает;
- в) да, это про меня.

7. Вы страдаете от диареи или запора?

- а) случается, что что-то подобное мет беспокоит, но очень редко;
- б) да, очень часто;
- в) время от времени бывает.

8. Вы едите пищу с белым хлебом?

- а) да, только с белым;
- б) необязательно;
- в) только с черным.

9. Вас беспокоят боли в затылочной части головы?

- а) да, я часто чувствую боль и тяжесть в затылке;
- б) иногда;
- в) практически никогда.

10. При выборе продуктов Вы обращаете внимание на содержание в них минеральных веществ?

- а) не всегда;
- б) да, обязательно;
- в) никогда не обращаю.

КЛЮЧ: Хватает ли Вашему организму магния?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	0	1	0	2	2	0	1	1	0
б	2	1	0	1	0	0	2	0	0	1
в	0	2	2	2	1	1	1	2	2	2

Подсчитайте общее количество баллов, согласно ключу.

6 и менее баллов

У Вас большая нехватка магния. Попринимайте препараты высоко дозированные магнием. Включите в свой рацион белую фасоль, сою, рыбу, минеральную воду с повышенным содержанием магния. Недостаток в организме магния — это очень опасно. Магний отвечает за формирование костей, за работу нервных клеток и за энергетический обмен. Его дефицит может привести к постоянным судорогам, расстройству пищеварения, нарушению работы сердца.

7-14 баллов

Пока Вам нечего опасаться. Следите за пищей, которую Вы употребляете и не пренебрегайте советами врача. Если у Вас появятся симптомы, обратитесь к специалисту, он посоветует Вам необходимый рацион питания.

15 и более баллов

Магния Вашему организму вполне хватает. Главное — поменьше переутомляйте организм и не подвергайте себя стрессу.

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/hm/>

Вы обеспокоены своим самочувствием?

Никто из нас не любит посещать врачей, однако порой иначе нельзя. В большинстве случаев в наших проблемах виноваты мы сами. Побеспокоиться о своем здоровье заранее мы забываем, поэтому последствия нас огорчают.

Следите ли Вы за своим здоровьем, покажет этот тест. Из трех предложенных Вам ответов выберите один, который наиболее Вам подходит.

1. Читаете ли Вы такие журналы, как «Здоровье»?

- а) конечно;
- б) если на глаза попадает;
- в) мне это незачем.

2. Вы относитесь к людям, которые с маниакальным усердием пекутся о своем здоровье?

- а) скорее всего да;
- б) ни в коем случае;
- в) нет, но я завидую таким людям.

3. Вы знаете, что неудобная обувь совсем не прибавит здоровья Вашим ногам; будете ли Вы носить красивую, но неудобную обувь?

- а) нет, главное, чтобы было удобно, а красота потом;
- б) красота требует жертв;
- в) только на «выход».

4. По утрам встаете ли Вы сразу или любите «повалиться»?

- а) люблю понежиться;
- б) люблю «повалиться», но у меня редко появляется такая возможность;
- в) встаю сразу.

5. Вы занимаетесь спортом или физкультурой?

- а) очень редко;
- б) занимаюсь, но не регулярно;
- в) занимаюсь регулярно.

6. Вы любите вкусно покушать?

- а) конечно, а кто не любит;
- б) люблю, но главное, чтобы пища была полезная;
- в) я неприхотливый человек в еде.

7. Хватит ли у Вас терпения заниматься для оздоровления целый год физкультурой?

- а) безусловно, для своего хорошего самочувствия я сделаю все, что угодно;
- б) нет, меня хватит ненадолго;
- в) с трудом, но, наверное, смогу.

8. Вы принимаете витаминные добавки?

- а) такое бывает;
- б) регулярно;
- в) не принимаю.

9. Вы пытались скинуть лишний вес с помощью диет?

- а) нет, я диетам не доверяю;
- б) я и сейчас на диете;
- в) мне это совершенно не нужно.

10. Вы что-нибудь предпринимаете, чтобы выглядеть лучше?

- а) конечно;
- б) иногда что-то на меня такое находит;
- в) нет, все отдаю на волю времени.

КЛЮЧ: Вы обеспокоены своим самочувствием?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
а 1 1 1 3 3 2 1 2 2 2
б 2 3 3 2 2 1 3 1 1 1
в 3 2 2 1 1 3 2 3 3 3

Подсчитайте общее количество баллов, согласно ключу.

14 и менее баллов

Вы много внимания уделяете своему самочувствию и результат, как говорится, налицо. Вы просто пышаете здоровьем. Врача посещаете очень редко, и только для профилактики. Продолжайте следить за своим здоровьем, тогда хорошее самочувствие не покинет Вас до глубокой старости.

15-24 баллов

Ваше стремление заняться оздоровлением мимолетно. Нельзя сказать, что Вы больны, но здоровым человеком Вас тоже не назовешь. Больше времени уделяйте своему здоровью и Вы будете в хорошей форме.

25 и более баллов

Пора бы Вам заняться собой. Если Вы чувствуете себя хорошо, то это ненадолго. Если не одумаетесь, то через несколько лет будете постоянным посетителем у всевозможных врачей. Кстати, никогда не пренебрегайте советами докторов. Но не все еще потеряно, подумайте над этим.

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/bs/>

Что Вы знаете о своем здоровье?

Как часто мы желаем другим: здравствуйте, на здоровье. Действительно, хорошее здоровье — это хорошая работоспособность и замечательное настроение. Не стоит относиться к собственному здоровью легкомысленно. Многие из нас изо дня в день губят своё здоровье, тем самым обрекая себя на незавидную долю быть постоянным посетителем медучреж-дений.

С: помощью-этого теста Вы можете определить, насколько Вы щепетильно относитесь к собственному здоровью. Выберите один из трёх ответов, который больше всего Вам подходит.

1. Делаете ли Вы зарядку каждое утро?

- а) не всегда;
- б) не делаю никогда;
- в) конечно, делаю регулярно.

2. Спешите ли Вы принять таблетку, если Вас что-то беспокоит?

- а) если боль действительно невыносима;
- б) да, принимаю сразу, если чувствую себя неважно;
- в) почти никогда не принимаю.

3. Злоупотребляете ли Вы кофе или крепким чаем?

- а) я пью регулярно;
- б) только по утрам;
- в) стараюсь не злоупотреблять.

4. Легко ли Вашим домашним вывести Вас из равновесия?

- а) да, и очень легко;
- б) нет, это очень сложно;
- в) зависит от обстоятельств.

5. Если бы у Вас была возможность, поменяли бы Вы место работы?

- а) нет, я очень доволен своим местом;
- б) не знаю, наверное нет;
- в) да, с большой радостью.

6. Состоите ли Вы на диспансерном учете у врача по какому-либо поводу?

- а) да, и достаточно давно;
- б) нет;
- в) даже не знаю.

7. Вы выкуриваете больше половины пачки в день?

- а) нет, гораздо меньше;
- б) да, где-то так;
- в) я совсем не курю.

8. Вы питаетесь регулярно?

- а) нет, как получается;
- б) да, безусловно;
- в) стараюсь.

9. Вы сторонник активного отдыха?

- а) по крайней мере, мне так кажется;
- б) наверное нет;
- в) конечно.

10. Довольны ли Вы своей сексуальной жизнью?

- а) вполне;
- б) иногда;
- в) совсем не доволен.

КЛЮЧ: Что Вы знаете о своем здоровье?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
а 2 2 1 1 3 1 2 1 2 3
б 1 1 2 3 2 3 1 3 1 2
в 3 3 3 2 1 2 3 2 3 1

Подсчитайте общее количество баллов, согласно ключу.

15 и менее баллов

С таким отношением к собственному здоровью Вы можете его лишиться. Рационально используйте свое время и уделите внимание здоровью. Прислушайтесь к советам врачей и бросьте курить, тогда, может, Ваше самочувствие не будет ухудшаться.

16-24 баллов

Все что Вам надо — свежий воздух, движение и здоровая пища, также не мешало бы избавиться от пагубных привычек. Запомните, что здоровье — великое богатство. И никакая работа и никакие деньги не заменят Вам хорошего самочувствия.

25 и более баллов

Поздравляем, у Вас отменное здоровье. Вы много уделяете этому внимания и это себя оправдывает. С таким здоровьем, как у Вас, доживете до старости и не узнаете, что такое болезни. Так что можете не беспокоиться и время от времени позволяйте себе отдохнуть и расслабиться.

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/sz/>

Адаптировался ли Ваш ребенок в школе?

Вот, наконец, наступило 1 сентября. Радостные мгновения сменились школьными буднями. Привыкание или адаптация к школе у детей происходит по-разному: одни включаются в учебное русло без особых проблем, другие — еще долго остаются «детсадовцами», а у третьих что-то ломается и их просто не узнать.

Чтобы предстоящие школьные трудности ребенка не стали для Вас неожиданными, предлагаем Вам ознакомиться с типичными формами проявления школьной адаптации и ответить на вопросы, если Ваш ребенок уже пошел в школу.

1. Оцените настроение Вашего малыша с приходом в школу:

- а) всегда чем-то рассержен либо обижен;
- б) находится часто в подавленном настроении, беспричинно плаксив;
- в) безразличие к школьным проблемам;
- г) резкие перепады в настроении;
- д) спокоен и уравновешен;
- е) находится в приподнятом, воодушевленном настроении.

2. Дайте оценку успешности усвоения школьных знаний:

- а) допускает большое количество грубых ошибок, не успевает за темпом урока;
- б) часто ошибается, неаккуратен;
- в) недостаточно успешен по одному из основных предметов;
- г) невнимателен, нестабильная успеваемость, возможны ошибки;
- д) редко ошибается, заинтересован;
- е) учебный материал усваивает легко, самостоятелен, умеет найти свои ошибки.

3. Какова активность ребенка на уроке?

- а) замкнут, абсолютно не активен;
- б) пассивен и невнимателен;
- в) не всегда активен и внимателен;
- г) редко поднимает руку, всегда сосредоточен;
- д) активен, но часто ошибается, спешит ответить первым;
- е) активен, самостоятелен и достаточно внимателен.

4. Охарактеризуйте поведение ребенка на уроке:

- а) играет с игрушками, занимается посторонними делами;
- б) неусидчив, болтлив, не всегда реагирует на замечание учителя;
- в) скован и молчалив;
- г) бывает несобран, замечание учителей мобилизует его на время;
- д) исполнительен, иногда отвлекается;
- е) всегда добросовестен, не нарушает дисциплину.

5. Оцените отношение ребенка со сверстниками:

- а) агрессивен, вспыльчив, часто ссорится и ябедничает;
- б) почти ни с кем не дружит;
- в) в приятельских отношениях со многими, но часто ссорится и меняет симпатии;
- г) имеет друзей, дружелюбен, но пассивен в общении;
- д) приветлив, легко вступает в контакт, иногда обидчив;
- е) пользуется авторитетом, помогает слабым, общителен и добр.

6. Как Ваш ребенок ведет себя на перемене?

- а) часто нарушает дисциплину;
- б) пассивен, любит одиночество;
- в) не может найти себе занятие, переходит от одних детей к другим;

- г) поглощен подготовкой к уроку (готовит учебники, тетради, моет доску);
- д) общается с некоторыми учениками;
- е) охотно играет в коллективные игры.

7. Как Ваш малыш относится к учителю?

- а) игнорирует учителя, может быть агрессивным к нему;
- б) избегает контакта с учителем, при нем теряется и смущается;
- в) старается быть незамеченным, исполнительен;
- г) старательно выполняет требования учителя, ищет положительных отзывов, боится отрицательных замечаний учителя;
- д) очень дорожит расположением учителя;
- е) проявляет дружелюбие, стремится общаться с учителем.

КЛЮЧ: Адаптировался ли Ваш ребенок в школе?

1 3 2 4 5 6 7
а 0 0 0 0 0 0
б 1 1 1 1 1 1
в 2 2 2 2 2 2
г 3 3 3 3 3 3
д 4 4 4 4 4 4
е 5 5 5 5 5 5

Подсчитайте общее количество баллов.

0-13 баллов свидетельствуют о низком уровне адаптации Вашего ребенка к школе, если через 1-1,5 месяца указанные признаки не исчезнут, то Вашему ребенку будет еще труднее в школе. Обратитесь за советом к школьному психологу.

14-20 баллов говорят о среднем уровне адаптации ребенка к школе, есть некоторые проблемы, мешающие полному привыканию. Родителям необходимо поддержать малыша.

21-35 баллов являются показателем полной адаптации ребенка к школе, ее высокий уровень будет залогом школьных успехов. Безусловно, родители хорошо подготовили ребенка

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/ach/>

Искусство жить с детьми или какой Вы родитель?

Понимание, терпение и поддержка являются немаловажными компонентами успешного общения. Как часто они забываются в отношениях с собственным ребенком! Мы можем быть раздражительными и несправедливыми, чрезмерно строгими и невнимательными. Назидание и укор — вот зачастую единственные инструменты родительского воспитания.

Вопросы этой анкеты помогут Вам задуматься над правильностью собственной линии воспитания.

Ответы могут быть:

почти всегда, да — 2 балла;

иногда, редко — 1 балл;

никогда, нет — 0 баллов.

1. Я доволен (на) своим ребенком.
2. Я с интересом и вниманием слушаю его, когда он что-нибудь рассказывает.
3. Я пытаюсь показать ребенку его значимость для меня.
4. Я обнимаю малыша.
5. Мы вместе смеемся, веселимся.
6. Я говорю ребенку «нельзя» только тогда, когда это действительно нельзя.
7. Я терпим(а) к его недостаткам, ошибкам, шалостям.
8. Я прислушиваюсь ко мнению моего малыша.
9. Мы играем с ним в различные игры.
10. Я уделяю время для чтения книг и бесед с ребенком.
11. Я воспользуюсь помощью ребенка, даже если он будет тормозить работу.
12. Я даю ему возможность проявить свою самостоятельность.
13. Мне приятно и интересно проводить с малышом время.
14. Я не наказываю ребенка физически.
15. Я смотрю телевизор вместе с ним.
16. Я знаю всех его друзей.
17. Уезжая я скучаю по своему ребенку.
18. Я привлекаю малыша к работе по дому.
19. Я интересуюсь его делами.
20. Я помогаю ребенку справиться с трудностями.
21. Мне интересны его интересы и желания.
22. Я хвалю своего ребенка.
23. Я последователен в требованиях.
24. Я могу признать свою вину и извиниться перед ребенком.
25. Мы ходим вместе на прогулки.
26. Я предпочитаю объяснить и помочь, чем наказать.
27. Я сдержан(а) и спокоен(на) в общении с ребенком.
28. Мы дружны со своим ребенком.
29. Мы обсуждаем с малышом прочитанное или увиденное.
30. Я часто хожу с ребенком в театр, цирк или парк.

КЛЮЧ: Искусство жить с детьми или какой Вы родитель?

Подсчитайте количество баллов.

Разумеется ответить на все вопросы положительно практически невозможно, да и не стоит. Ведь воспитание ребенка — это живой, естественный процесс, где не все гладко и легко.

57-60 баллов.

Это здорово! Лучших отношений, чем у Вас с Вашим ребенком нельзя и придумать. Однако можно усомниться в Вашей искренности перед собой.

50-56 баллов.

У Вас нормальные взаимоотношения с ребенком. Вы заботливый и внимательный родитель. Вероятно Вы и сами хорошо осознаете свои ошибки и промахи.

30-49 баллов.

Вам надо что-то менять в собственных взглядах на воспитание. Не вините во всем отсутствие времени, Вашу загруженность работой и усталость.

30 и менее баллов.

Вы просто равнодушны и невнимательны к ребенку. Вы можете стать никудышным родителем. Дефицит Вашего внимания, заинтересованности может существенно отразиться на будущих школьных успехах Вашего малыша, особенностях его характера.

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/igd/>

Каков ваш творческий потенциал?

Выберите один из предложенных вариантов ответов.

за ответ «а» — 3 очка;

за ответ «б» — 1 очко;

за ответ «в» — 2 очка.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен:

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира:

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:

- а) да;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах;
- в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:

- а) да, наверняка;
- б) это маловероятно;
- в) возможно.

5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание:

- а) да;
- б) часто думаете, что не сумеете;
- в) да, часто.

6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете:

- а) да, неизвестное вас привлекает;
- б) неизвестное вас не интересует;
- в) все зависит от характера этого дела.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства:

- а) да;
- б) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;
- в) да, но только если вам это нравится.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все:

- а) да;
- б) нет, вы хотите научиться только самому основному;
- в) нет, вы хотите только удовлетворить свое любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

- а) какое-то время упорствуете, вопреки здравому смыслу;
- б) махнете рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;

в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.

10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:

- а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
- б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
- в) преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

- а) да;
- б) нет, боитесь сбиться с пути;
- в) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.

12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось:

- а) да, без труда;
- б) всего вспомнить не можете;
- в) запоминаете только то, что вас интересует.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения:

- а) да, без затруднений;
- б) да, если это слово легко запомнить;
- в) повторите, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

- а) остаться наедине, поразмыслить;
- б) находиться в компании;
- в) вам безразлично, будете ли вы одни или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:

- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
- б) вы более-менее довольны;
- в) вам еще не все удалось сделать.

16. Когда вы один:

- а) любите мечтать о каких-то, даже, может быть, абстрактных вещах;
- б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
- в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

- а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;
- б) вы можете делать это только наедине;
- в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

- а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;
- б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;
- в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

КЛЮЧ: Каков ваш творческий потенциал?

Подсчитайте очки, которые вы набрали, таким образом:

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности;

Вопросы 2, 3, 4, 5 — веру в себя; вопросы 9 и 15 — постоянство;

Вопрос 10 — амбициозность; вопросы 12 и 13 — слуховую память;

Вопрос 11 — зрительную память;

Вопрос 14 — ваше стремление быть независимым;

Вопросы 16, 17 — способность абстрагироваться;

Вопрос 18 — степень сосредоточенности.

Эти способности и составляют основные качества творческого потенциала.

Общая сумма набранных очков покажет уровень вашего творческого потенциала.

49 и более очков. В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/tp/>

Определите тип своего характера

В книге известного западного психолога Г. Юнга «Психологические типы» говорится об экстравертах («обращенных наружу») и интровертах («обращенных внутрь»). По мнению автора, есть два варианта приспособиться к окружающему миру. Одни из них — экспансия: постоянно общаться, расширять контакты, деловые связи, брать все, что дает жизнь. Таков экстраверт. Интроверты, наоборот, ограничивают свои контакты, замыкаются в себе, как бы прячась в скорлупу. Попробуйте узнать, к какому типу вы относитесь, ответив «да» или «нет» на пункты предлагаемой вам анкеты.

Вы относитесь к экстравертам, если:

1. В один и тот же день вы можете посмотреть два фильма, спектакль, читать в транспорте, назначить несколько встреч, успев только на 1-2 из них?
2. Вы в плохом настроении, если телевизор или радио не работают; чувствуете себя удрученным и одиноким, если телефон отключен?
3. Число ваших близких знакомых растет с каждым днем?
4. Вы легко запоминаете лица, случаи, биографии, труднее формулы и чужие мысли?
5. Вы любите веселиться в компании. Избегаете одиночества. Вы оптимист, избегаете мрачных, замкнутых людей?
6. Вы любите острить, рассказывать анекдоты. У вас уживчивый, покладистый характер?
7. Вы любите выступать с речами, произносить тосты; за столом, в компании обычно усаживаетесь на такое место, с которого можно было бы легко за всеми наблюдать?
8. Вы знаете, где и что происходит?
9. Вы быстро находите контакт с незнакомыми людьми, хорошо ориентируетесь в незнакомой компании и обстановке. Легко находите выход из сложной ситуации?
10. Вы быстро принимаете решения, иногда даже предполагая, что они не совсем удачны. Поездки в другие города доставляют вам удовольствие, вы соглашаетесь на них с радостью?
11. В сложной ситуации вы способны все как следует обдумать?
12. У вас много планов, проблем и идей, но вы в состоянии осуществить только часть из них?
13. Вам не очень нравятся те люди, которые постоянно беспокоятся о вашем здоровье, даже если вы их об этом не просите?
14. Вам важно то впечатление, которое вы производите на окружающих?

КЛЮЧ: Определите тип своего характера

Вы относитесь к интровертам, если:

1. Даже незначительное событие может повлиять на важное для вас решение?
2. Вы нередко «уходите в себя», предаетесь воспоминаниям. Вы можете очень долго находиться под впечатлением от хорошего спектакля, фильма?
3. У вас немного друзей, вы с трудом сходите с людьми, незнакомыми компаниями. У вас один-два близких друга?
4. Вы лучше запоминаете какую-то ситуацию в целом, чем подробности?
5. Вам не нравится шум магнитофонов, транзисторов, громкий смех, разговоры в компаниях?
6. Вы предпочитаете иметь немного вещей, но только те из них, которые, как вы считаете, вам подходят?
7. Вы любите фотографироваться, вам нравятся сувениры, золотые или какие-то другие украшения?
8. Вы любите готовить?
9. Вы чувствуете себя уютно в большой компании, где можно остаться незамеченным (уединиться), в отличие от компании маленькой, где все на виду?

10. Вы трудно приспосабливаетесь к новой обстановке, ситуации, коллективу?

11. Вы упорно отстаиваете свои принципы?

12. Вы слишком мнительны в отношении своего здоровья; вы все время думаете, что оно у вас не «на высоте», и это вас угнетает?

13. Вы способны долго заниматься волнующей вас проблемой, прежде чем принять какое-то решение?

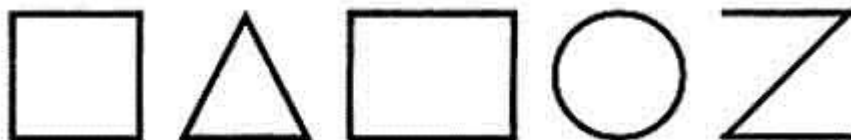
14. Иногда вам говорят, что вы видите мир не таким, какой он есть. Но вы не верите, что это так?

Вы относитесь к той группе, в которой у вас большее число ответов «да». Если оказалось, что признаки «экстраверта» и «интраверта» одинаковы по числу (допустим, 5 и 5, 6 и 6 и т.д.), то вы «амбаверт» — двойственная натура, для которой характерны и те, и другие признаки. К этой группе, кстати, относится большинство людей.

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/oth/>

Мелодия вашего поведения



Посмотрите на пять фигур.

Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать: это — «Я»! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас.

Запишите ее название под номером 1.

Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения (запишите их названия под соответствующими номерами).

Итак, самый трудный этап закончен.

Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место, это — ваша основная фигура, или субъективная форма. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Остальные четыре фигуры — это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения.

Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности.

Однако может оказаться, что ни одна фигура вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

КЛЮЧ: Квадрат

Если вашей основной фигурой оказался Квадрат, то вы — неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, — вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации.

Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере, в своей области. Если вы выбрали для себя Квадрат — фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т.е. к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: а-б-в-г...

Квадраты скорее «вычисляют результат», чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Их идеал — распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе изменение привычного хода событий. Он постоянно «упорядочивает», организует людей

и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами — техниками, отличными администраторами, но — редко — бывают хорошими менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишают Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил и т.п. могут развиться до парализующей крайности.

Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

КЛЮЧ: Треугольник

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника — способность концентрироваться на главной цели. Они — энергичные, сильные личности. В тесте Люшера они часто предпочитают зеленый цвет и рисуют елку, когда их просят нарисовать дерево.

Треугольники, как и их родственники — Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредоточиваются на главном, на сути проблемы.

Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.

Треугольник — это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других — делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений.

К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка). Правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует (с их точки зрения) достижению главной цели. Треугольники честолюбивы.

Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря — сделать карьеру.

Из Треугольников получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество «треугольной» личности: сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

КЛЮЧ: Прямоугольник

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это — люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения.

Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно — значимость изменений для определенного человека. Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни.

Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать.

«Прямоугольность» — всего лишь стадия. Она пройдет!

КЛЮЧ: Круг

Круг — это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга — люди.

Круг — самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. стабилизирует группу. Круги — лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией — способностью сопереживать.

Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения.

Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда — в ущерб делу. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Треугольники, как правило, легко берут над ними верх. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находится власть.

В одном Круги проявляют завидную твердость — если дело Круг — нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. «Правополушарное» мышление — более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами с пропусками отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем.

Главные черты в их мышлении — ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг — прирожденный психолог. Однако часто он слабый организатор — ему не хватает «лево-полушарных» навыков своих «линейных братьев» — Треугольника и Квадрата.

КЛЮЧ: Зигзаг

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий.

Вам, как и вашему ближайшему родственнику — Кругу, только еще в большей степени, свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность.

Строгая, последовательная дедукция — это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим «левополушарным» трудно понять Зигзагов.

«Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот — заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим. касается вопросов морали или нарушения справедливости без стержня". Прямоугольникам же общение с Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте.

Тогда Зигзаг «оживает» и начинает выполнять свое основное назначение ологи — генерировать новые идеи и методы работы.

Зигзаги — идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность.

Зигзаг — самый возбудимый из пяти фигур. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они несильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Источник:

<http://www.log-center.ru/lt/mvp/>