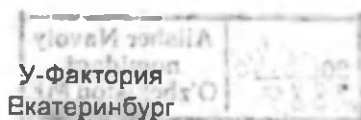
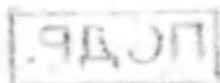


тесты - BEST!

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЛУЧШИХ ТЕСТОВ



ас
ИЗДАТЕЛЬСТВО
ХРАНИТЕЛЬ
МОСКВА

50-Психологическая диагностика Психологические тесты

УДК 379.823

ББК я92

3-80

Руководитель проекта «тестЫ — BEST!»

С. Е. Сапожникова

Н 15
3-80

✓
256619

Золотая коллекция лучших тестов / сост. Н.А. Преобра-
женская. — Екатеринбург: У-Фактория; М.: АСТ МОСКВА:
3-80 ХРАНИТЕЛЬ, 2008. — 256 с. — (тестЫ — BEST!).

ISBN 978-5-9757-0264-7 (ООО «Агентство прав «У-Фактория»)

ISBN 978-5-9713-7499-2 (ООО Изд-во «АСТ МОСКВА»)

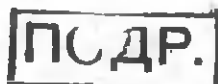
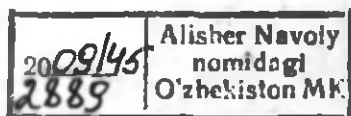
ISBN 978-5-9762-6370-3 (ООО «ХРАНИТЕЛЬ»)

Что необходимо сделать, чтобы почувствовать себя отдохнувшим? Все просто: нужно посвятить время только себе! И один из способов такого времяпрепровождения — тесты. Где бы вы ни находились: дома, в самолете, в офисе или в автомобильной пробке, — небольшие тест-перерывы приведут вас в состояние жизненного тонуса. Узнавайте о себе новое и меняйте жизнь к лучшему!

Для тех, кто себя любит, ценит и считает благополучие неотъемлемой частью жизни.

УДК 379.823

ББК я92



© Н. А. Преображенская, 2003

© ООО «Агентство прав
«У-Фактория», 2008

Содержание

Азартны ли вы	6
Богатство: мечта или реальность	8
Ваш образ жизни и душевное здоровье	9
Ваш способ разбогатеть	10
Ваш тип поведения	13
Ваш шеф идет по коридору... ..	15
Ваша жизненная энергия	18
Ваша позиция по отношению друг к другу	21
Ваша позиция по отношению к начальнику	25
Ваша роль в деловой игре	31
Ваша роль в семье	35
Ваше отношение друг к другу	37
Ваше отношение к общепринятым нормам	40
Ваши адаптивные возможности	43
Ваши деловые перспективы	46
Ваши комплексы	49
Ваши ощущения	55
Ваши чувства к партнеру	58
Ваши шансы на успех	61
Вы в глазах партнера	63
Готовы ли вы к браку	66
Готовы ли вы стать миллионером	68
Далеко ли вам до идеала	70
Детские предпочтения в характере взрослого	73
Довольны ли вы своей работой	76
Душевное равновесие	81
Желания и возможности	84
Как вы проводите свободное время	88
Как вы тратите деньги	90
Как не выйти замуж за... бабника?	93

Как определить характер по письму	96
Какая у вас репутация	99
Каков ваш партнер на самом деле	103
Какое место занимает секс в вашей жизни	104
«Капиталист» или «интеллигент»	107
«Кокетка» или «затворница»	111
Легко ли вас вывести из себя	115
Легко ли с вами ужиться	117
Личностные качества руководителя	119
Место работы в вашей жизни	126
Мудрость или безрассудность	128
Наблюдательны ли вы	130
Насколько вы независимы	133
Насколько вы толерантны	135
Не слишком ли вы ранимы	138
Новатор или консерватор	139
О чем могут рассказать окружающие вещи	143
О чем можно узнать, опаздывая на свидание	145
От тревожности до стресса	148
Открыты ли вы новому	153
Отличия в общении мужчин и женщин	155
«Парус» или «флюгер»	158
Подходите ли вы друг к другу	161
Позиция вашего начальника	162
Работать нельзя любить	165
Ревность и темперамент	168
С кем вам скорее повезет	172
Самодостаточность или приверженность группе	176
Сильный ли у вас характер	179
Совпадают ли ваши ощущения	184
Способны ли вы ориентироваться в любой ситуации	189
Способны ли вы решить свои проблемы	190
Способны ли вы самостоятельно вести дело	192
Стоит ли оформлять отношения	195
Сфера вашей деятельности	198
Твой жизненный выбор	200

Твоя тактика общения с окружающими людьми	203
Тем ли вы занимаетесь	208
Типы подчиненных	214
«Толстокожие» и «тонкокожие»	217
Удастся ли вам понимать друг друга	219
Удовлетворены ли вы своими отношениями	226
Уместе ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать	230
Умешь ли ты заботиться о своем здоровье	234
«Фся» или «хищница»?	235
«Фигурирование» вашей личности	237
«Фрукт» плюс «овощ»	240
Характер и... дамская сумочка	242
Хорошо ли вы знаете женщин	243
Чувства вашего партнера	246
Чувства или рассудок	249

АЗАРТНЫ ЛИ ВЫ

Умение играть и выигрывать — не такая уж плохая способность в сегодняшней жизни. Особенно в сфере, связанной с различного рода прибылью и, в частности, с деньгами. Не секрет, что денежные авантюры порой очень рискованны и опасны — настолько, что могут затянуть человека с головой. С другой стороны, без риска нет и денег.

Способны ли вы пойти на риск ради материальной прибыли? Ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет».

1. Представьте, что вы выигрываете в рулетку 10 000 рублей. Как вы поступите?

- а) буду играть дальше (1 очко);
- б) уйду домой (0 очков).

2. Вы хорошо знаете, что вам нужно?

- а) да (1 очко);
- б) нет (0 очков).

3. Человек, к которому вы не испытываете симпатии, предложил вам выгодную сделку. Как вы поступите?

- а) соглашусь (1 очко);
- б) откажусь (0 очков).

4. Вы любите такую работу, которая постоянно требует новых нестандартных решений?

- а) да (1 очко);
- б) нет (0 очков).

5. Вы предпочитаете действовать по наитию, наудачу?

- а) да (1 очко);
- б) нет (0 очков).

6. Вы бы хотели прыгнуть с парашютом?

- а) да (1 очко);

б) нет (0 очков).

7. У вас остались последние 10 рублей. Купите ли вы на них лотерейный билет?

а) да (1 очко);

б) нет (0 очков).

8. Вы заботитесь о впечатлении, которое производите на других людей, и вас всегда интересует, что они о вас думают?

а) да (1 очко);

б) нет (0 очков).

9. Испытывая что-то новое, вы всегда первичаете?

а) да (1 очко);

б) нет (0 очков).

10. Удалось ли вам хоть раз выиграть?

а) да (1 очко);

б) нет (0 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

10 очков. Вы любите рисковать, но делаете это не всегда обоснованно. Ваше кредо: не ошибается только тот, кто ничего не делает. Вас прельщает жизнь над пропастью. Потеря материального благополучия для вас вовсе не является жизненной трагедией. Новый риск — новые возможности получить средства к существованию.

6–8 очков. Вы рискуете только тогда, когда риск оправдан. Вы умеете хладнокровно выйти из опасной ситуации. Ваше умение просчитывать ситуацию позволяет вам сохранять материальную стабильность, а иногда и получать дополнительную прибыль.

5 очков и меньше. Вы скрытный, осторожный и сдержанный человек, предпочитающий спокойную жизнь. Обычно вы думаете так: «Это мне не по зубам». Рискуете импульсивно и очень редко. Вы не любите устанавливать выгодные связи. Бывает, вам приходится экономить. Но это, по-вашему, лучше, чем участие в «сомнительных авантюрах», которое могло бы вам принести неплохую прибыль.

БОГАТСТВО: МЕЧТА ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ

Желание разбогатеть присуще многим, если не сказать — всем. Осуществить же его получается далеко не у каждого. И дело здесь, возможно, не только во внешних «неблагоприятных» обстоятельствах, но и в нас самих. А принадлежите ли вы к той категории людей, которым суждено разбогатеть?

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. Хорошо ли вы считаете в уме?
2. Умеете ли вы экономить?
3. Планируете ли вы свой день?
4. Удачно ли вы выбрали свою профессию?
5. Хотели бы вы открыть свое дело?
6. Способны ли вы руководить другими людьми?
7. Вы никогда не оправдываетесь?
8. Способны ли вы сделать себе рекламу?
9. Любите ли вы редкие вещи?
10. Подбираете ли вы мелкие монеты?
11. Верите ли вы в удачу?
12. Смогли бы вы потратить миллион долларов?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый положительный ответ начислите себе по 1 очку.

10—12 очков. У вас мышление, воображение и потенциал богатого человека. Спешите этим воспользоваться, если вы до сих пор не сколотили хорошее состояние.

6—9 очков. Вы умете распоряжаться деньгами, и вам всегда будет хватать на жизнь. Но вряд ли вам когда-нибудь удастся стать миллионером.

0—5 очков. Похоже, красивая мечта о богатстве: дорогих виллах, путешествиях на собственной яхте и т. д. — так и останется мечтой. Почему-то фантазировать, строить воздушные замки и планы на песке вам нравится гораздо больше, чем предпринимать реальные шаги навстречу своей цели.

ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Переутомление, первые перегрузки — эти и другие последствия интенсивной профессиональной жизни приводят к тому, что человек теряет душевное равновесие. К сожалению, далеко не каждый осознает опасность своего состояния, а значит, не может вовремя предпринять шаги, чтобы его исправить.

Следующий тест поможет вам оценить состояние вашего душевного здоровья. Выберите один из четырех вариантов ответа на каждый из приведенных ниже вопросов: «никогда», «редко», «иногда», «часто».

1. Захлестывают ли вас эмоции?
2. Пытаетесь ли избегать неловких ситуаций и людей, при общении с которыми вы испытываете дискомфорт?
3. Спрашиваете ли вы одобрения ваших поступков у всех знакомых?
4. Обладаете ли вы способностью посмотреть на себя со стороны?
5. Бойтесь ли вы остаться в одиночестве?
6. Не возникает ли у вас ощущение, что вы больше не контролируете ход вашей жизни?
7. Не считаете ли вы, что ощущение подавленности — признак слабости?
8. Не считаете ли вы, что стопроцентно хорошие взаимоотношения в принципе невозможны?
9. Не возникает ли у вас чувство изолированности от окружающего мира?
10. Бывает ли так, что вы себе не нравитесь?
11. Впадаете ли вы в депрессию?
12. Бывает ли у вас такое чувство, что вы уже никому ничего не можете дать?
13. Не кажется ли вам, что ваши знакомые не очень хорошо о вас отзываются?
14. Избегаете ли вы контактов с людьми?

15. Испытываете ли вы недовольство самим собой и зависть ли злобу?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За ответ «никогда» — 1 очко; «редко» — 2 очка; «иногда» — 3 очка; «часто» — 4 очка. Суммируйте результаты.

20 очков и менее. Вы человек рациональный, привыкли к определенному распорядку вещей и стараетесь его придерживаться. Ваше душевное здоровье можно считать стабильным. Попробуйте добавить в вашу жизнь немного разнообразия: приятные эмоции сделают вашу жизнь интереснее и наполнят ее новыми ощущениями.

21—30 очков. Вы ведете такой образ жизни, который позволяет вам чувствовать себя спокойным(ой) и уверенным(ой). Вы человек уравновешенный, но, возможно, недостаточно гибкий. Постарайтесь с пониманием относиться к окружающим, и поводов для положительных эмоций и душевного комфорта будет больше.

31—45 очков. Вы страдаете от сомнений и неудовлетворенности жизнью. Смиритесь с тем, что совершенных людей на свете нет, и старайтесь показать себя с лучшей стороны.

45—60 очков. Вы слишком близко принимаете все к сердцу. Наступил момент, когда вам следует полностью пересмотреть ваш образ жизни.

ВАШ СПОСОБ РАЗБОГАТЕТЬ

Любому российскому обывателю, подкованному зарубежными фильмами, не составит труда назвать десяток-полтора способов разбогатеть: от прозаичного получения наследства до романтического поиска кладов на одном из южных островов.

Реальная жизнь предоставляет несколько меньший ассортимент способов обретения состояния. Какой из них ваш, поможет узнать следующий тест.

1. Каким способом, по-вашему, легче всего делать деньги?
 - а) много работать, быть хорошо информированным, рисковать и, конечно же, вкладывать имеющиеся деньги в дело (6 очков);
 - б) надеяться на «дядюшкино» наследство, искать счастья в лотерее (0 очков);
 - в) постепенно делать карьеру, пройдя все ступени вплоть до руководящей, или же заняться политикой (3 очка).
2. Какой персонаж вызывает у вас самую большую улыбку?
 - а) Карлсон (3 очка);
 - б) Кот Матроскин (0 очков);
 - в) Скрудж Макдак (6 очков).
3. Как вы считаете, какой размер прибыли может побудить богатейших людей мира заключить сделку?
 - а) от полумиллиона до миллиона (0 очков);
 - б) до 10 миллионов (3 очка);
 - в) десятки миллионов и более (6 очков).
4. С каким из этих высказываний вы согласны?
 - а) чем больше денег, тем больше удовольствия (6 очков);
 - б) деньги означают власть (3 очка);
 - в) деньги вызывают много зависти (0 очков).
5. Известна ли вам так называемая игра «по письму»? Кладете в конверт небольшую сумму, ищете «жертву», которая также платит, и в конечном счете ваше капиталовложение возвращается к вам в многократном размере. Какую роль вы готовы при этом играть?
 - а) не участвовать (3 очка);
 - б) участвовать и зарабатывать при этом (0 очков);
 - в) быть инициатором игры (6 очков).
6. Придасте ли вы значение тому, чтобы о вас упоминали в разделе «Светская жизнь» в различных газетах?
 - а) я был(а) бы очень этому рад(а) (0 очков);
 - б) нет, мне это безразлично (6 очков);

- в) обо мне и так часто пишут (3 очка).
7. Каким способом можно выигрывать на скачках?
- а) рисковать высокими ставками (0 очков);
 - б) экономить деньги, ограничиваясь лишь присутствием на скачках (3 очка);
 - в) купить лошадь-победителя (6 очков).
8. Кто, по вашему мнению, имеет наибольший шанс быстро стать богачом?
- а) режиссер, актер, писатель, художник, спортсмен-рекордсмен (0 очков);
 - б) адвокат, врач, маклер, политик (3 очка);
 - в) глава фирмы, издатель (6 очков).
9. Как вы относитесь к приятелям, которые участвуют с вами в бизнесе?
- а) я готов ссужать своих приятелей деньгами. Когда-нибудь и они дадут мне займы (3 очка);
 - б) деньги и дружба несовместимы (6 очков);
 - в) я готов брать займы у друзей, но не давать (0 очков).
10. Будьте откровенны. Если бы вам удалось стать миллионером, наслаждались бы вы этим ощущением?
- а) разумеется (0 очков);
 - б) я бы продемонстрировал(а) свое наслаждение всем тем, кто мне не доверял или смотрел на меня свысока (3 очка);
 - в) нет (6 очков).
11. Куда вложили бы вы свои средства?
- а) в недвижимость, имущество, собрание предметов искусства (3 очка);
 - б) в акции и другие ценные бумаги (6 очков);
 - в) я сделаю так, как решит моя жена (муж) (0 очков).
12. Если уже у вас есть два миллиона, будете ли вы стремиться заработать дополнительно?
- а) от крупной суммы не откажусь (3 очка);
 - б) конечно (6 очков);
 - в) нет, поскольку мне хватает (0 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

Если вы набрали **23 очка**, это означает, что лучший способ разбогатеть для вас лично — это либо удачно жениться (выйти замуж), либо стать наследником, либо, наконец, сыграть в лотерею.

От 24 до 48 очков. Богатство связано для вас с трудом. Избегайте финансовых спекуляций, рискованных мероприятий. Лучше всего делайте карьеру. Даже если это не принесет вам желаемых миллионов, ваша жизнь все равно будет обеспечена в материальном аспекте.

От 49 до 72 очков. У вас самые лучшие шансы когда нибудь стать состоятельным человеком (если вы уже таким не являетесь). У вас коммерческий склад ума, вы разделяете деньги и дружбу. Вы не намерены хвастать своим роскошным образом жизни, а склонны терпеливо умножать свое состояние...

ВАШ ТИП ПОВЕДЕНИЯ

Согласно популярному стереотипу, женщина — это существо воздушное, мягкое, впечатлительное, чуткое. Мужчина же сильный, решительный, умный. Между тем в реальной жизни все не так просто. Однако и усложнять не стоит: все зависит от того, как себя чувствует обладатель того или иного сочетания качеств.

Этот тест поможет определить, к какому типу — «чистому» или промежуточному — вы принадлежите, и понять, стоит ли тратить силы на переделку характера или все-таки лучше научиться принимать себя таким, какой есть.

Ответьте на предлагаемые вопросы теста «да» или «нет», в случае затруднения поставьте вопрос.

1. Если представляется случай, люблю играть первую скрипку в обществе.

2. В трудном или спорном положении жду поддержки от самого близкого человека.

3. В любом деле умею с легкостью принимать решения.
4. Отличаюсь впечатлительностью, во мне легко вызывать сострадание.
5. Умею постоять за свой авторитет.
6. Забочусь о своей внешности, и это доставляет мне удовольствие.
7. Обычно стараюсь приспособиться к обстоятельствам, а не действовать по первому побуждению.
8. Иногда кокетничаю с представителями другого пола.
9. Обладаю большой психической силой и независимостью в действиях.
10. Всегда ношу с собой зеркальце.
11. Умею не только долго помнить обиду, но и отплатить тем же.
12. Не отличаюсь выдержкой и не умею оставаться хладнокровным(ой) в любой ситуации.
13. Считаю, что любовь — это сокровенное переживание, не нуждающееся в непременном внешнем проявлении.
14. Я романтичен(на).
15. Мой характер схож с характером моего отца.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 и «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 вы получаете по 10 очков. За каждый вопросительный знак — 5 очков.

100—150 очков. Психически вы мужчина на все сто. Решительность, самостоятельность, независимость — вот ваши сильные стороны. Умаете быть опорой для другого человека и знаете, зачем живете на этом свете. Ваши жизненные принципы могут вызвать уважение многих людей. Если вы — мужчина, ваши ответы наводят на мысль о некоторой схематичности и стереотипности в понимании вопросов пола и собственной мужественности. Но если вы — женщина, довольны ли вы имиджем «железной леди»?

50—95 очков. В зависимости от необходимости вы обнаруживаете как типично мужские, так и классические

женские черты, умея сочетать мягкость с решительностью и впечатлительность с благоразумием. Может быть, иногда жизненные обстоятельства потребуют от вас поступков, которые вы считаете более свойственными противоположному полу, однако умение приспосабливаться и большая психическая гибкость будут вашими союзниками при любых обстоятельствах.

0–45 очков. Психически вы стопроцентная женщина. Сегодня это редко встречаемый тип человека. Если вы любите готовить, заниматься домашним хозяйством и воспитывать детей, если вы мягки и покорны — вы имеете все задатки, чтобы стать воплощением мужского идеала. Но идеал иллюзорен. Настоящий мужчина примет вас такой, какая вы есть. Достаточно того, что он вас полюбит. Если же такой результат получился у женщины, найти избранницу ему, скорее всего, будет непросто.

Внимание: если в ответах у вас больше 5 **вопросительных знаков**, то вы, по-видимому, не только нерешительны, но и не вполне уверены, модели поведения какого пола хотите соответствовать.

ВАШ ШЕФ ИДЕТ ПО КОРИДОРУ...

Мало кому известно, что походка человека может подробно рассказать о его характере. И тем не менее это так, судя по выводам, которые сделали французские ученые, подвергнув тщательному тестированию более ста мужчин в возрасте от 20 до 50 лет. Конечно, с помощью этого теста вы можете оценить любого сотрудника мужского пола. Однако узнать, что кроется за походкой начальника, куда интереснее...

Человек, передвигающийся танцующей походкой, обычно несерьезен, забывчив, обещает многое, но слово почти никогда не держит. Именно среди «танцоров» встречается наибольшее число тех, кто всю жизнь порхает от

цветка к цветку удовольствий. Неудивительно, если он появился в офисе не так давно. Впрочем, вполне вероятно, что и продержится он здесь недолго.

Тихий, неуверенный шаг с опорой на носок принадлежит людям, которые не любят привлекать к себе внимание. Обычно они углублены в свои мысли и переживания, но не потому, что переживаний или проблем у них больше, чем у остальных, а в силу угрюмости характера и некоммуникабельности. Вас удивляет, как такой тип вообще оказался у руля? О, причин может быть много. Не ломайте голову, а лучше постарайтесь найти подход к своему шефу.

Звучная, громкая походка с подчеркнутым стуком каблуков характеризует несдержанного и бесцеремонного человека. На первый взгляд, подобная бесцеремонность производит впечатление уверенности в себе, даже смелости. Но на деле это только внешний камуфляж, под которым скрываются комплексы самого разного происхождения. Если это характеристика вашего начальника, то от вас потребуется недюжинное терпение и гибкость, чтобы, общаясь с ним, вы чувствовали себя достаточно уверенно.

Тяжелая шаркающая походка и недвижно висящие при ходьбе руки свидетельствуют об отсутствии воли или же о пресыщенности жизнью (и вовсе не обязательно по причине большого количества прожитых лет). Такие люди вялы и скучны. Нельзя сказать, что вам сильно повезло. Однако у вас есть все шансы со временем занять возжеланную должность. Дерзайте!

Скорый, стремительный шаг принадлежит натурам горячим, которые думают и решают так же быстро, как и ходят. Это обычно удачливые бизнесмены, чьи дни наполнены самыми разнообразными событиями, и им везде нужно успеть. Они любят работать и любят отдыхать. Подстро-

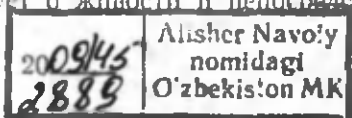
иться к ритму их работы бывает непросто, однако тот, у кого это получается, приобретает хороший опыт делового общения.

Медленный, или «журавлиный», шаг обычно характеризует людей равнодушных, холодных либо желчных, недовольных всем и вся. Нередко они брюзжат и по поводу повышения платы за отопление, и по поводу того, что начальство их совсем не ценит. Тот, кто работает с таким начальником долго, тоже начинает вздыхать и охать по поводу и без него. Не поддавайтесь унынию! В конце концов, вы ведь не считаете, что все настолько мрачно. Чаще улыбайтесь, и, быть может, вам удастся растопить «безнадежный» айсберг.

Дрожащий шаг бывает не только у пожилых мужчин либо людей с больными ногами. Он присущ также и чиновникам средней руки, привыкшим просиживать часами на заседаниях и совещаниях и бояться бесконечных кабинетных перемен наверху. С бюрократами работать тяжело, особенно если они озабочены проблемой потери теплого местечка. Если ваш начальник относится к этому типу, советуем придерживаться должностной инструкции, где указано, что и в каком объеме вам необходимо выполнить. Иначе велика вероятность того, что вы просто утонете в море бумаг и цифр.

Размеренный, степенный шаг говорит о том, что перед вами спокойный, уравновешенный человек, не подверженный никаким чудачествам или легкомыслию. Его рациональность и консервативность, конечно, могут показаться порой невыносимыми, но в целом он верный и достаточно надежный. Стоит ли говорить о том, что с таким шефом чувствуешь себя спокойно и уверенно.

Если мужчина при ходьбе сильно размахивает руками, то это свидетельствует о живости и непосредственности



его характера, старательности и целеустремленности, искренности чувств. Если же при этом он еще ставит ноги легко и пружинисто, то считайте, что вам просто повезло!

ВАША ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

Трудоспособность во многом определяется тем, насколько человек энергичен. Однако бывает, что жизненная активность достаточно высока, но расходуется по мелочам, и на решение важных задач ее уже не хватает.

Удастся ли вам правильно распределять свои жизненные силы, поможет узнать следующий тест.

1. Я умею легко отходить, успокаиваться после вспышек сильного гнева:

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

2. Я всегда остаюсь верен (верна) своей цели, какие бы препятствия ни вставали на пути:

- а) да, всегда;
- б) бывает по-разному;
- в) нет, это не так.

3. Часто, вставая утром, я чувствую себя усталым(ой):

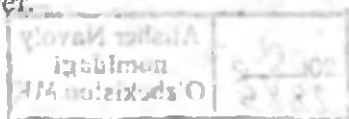
- а) да;
- б) иногда;
- в) никогда.

4. Неразумная критика больше оскорбляет меня, нежели помогает:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) никогда.

5. Я умею, когда нужно, контролировать свои чувства:

- а) да;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) нет.



6. Бывает так, что незначительные трудности выводят меня из терпения:

- а) да;
- б) иногда;
- в) никогда.

7. У меня здоровый глубокий сон. Во сне я никогда не беспокоюсь, не разговариваю:

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

8. Очень часто люди выводят меня из терпения:

- а) да;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) нет.

9. Если кто-то действует мне на нервы:

- а) я умею скрывать это;
- б) бывает по-разному;
- в) должен(на) обязательно с кем-нибудь этим поделиться, чтобы стало легче.

10. Я тревожусь перед неизвестным, неопределенным будущим:

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

11. Если во время игры, в которой я участвую, кто-то из наблюдающих начинает комментировать, высказывать свои соображения, мне это не мешает:

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

12. Бывает так, что мелочи выводят меня из себя, хотя я и понимаю, что разумнее было бы беспокоиться о серьезных вещах:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

13. Я редко высказываю что-либо сгоряча, под влиянием момента:

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За ответы «а» на вопросы 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 и «в» на вопросы 1, 5, 7, 9, 11, 13 — по 2 очка, ответы «б» оцениваются в 1 очко.

Меньше 7 очков. Очевидно, вы человек спокойный, благодушный. Наверняка у вас отыщется много черт известного литературного героя Обломова. Ваша чрезмерная успокоенность, возможно, проявляется в низком уровне выполнения задач, медленном темпе работы, приступах лени, нежелании проявлять активность, суетиться, искать новые пути. Если внешними обстоятельствами бывает вызвано слишком большое напряжение, то ваши умения и деловой успех резко ухудшаются. Для вас оптимально несколько сниженное рабочее состояние. Это позволяет сохранить здоровье и силы в трудных ситуациях, сосредоточиться на существенных для вас жизненных ценностях, а также отказаться от целей, которые порождены модой и на самом деле не являются вашими.

От 7 до 16 очков. У вас высокий уровень работоспособности. Вы можете достаточно долго находиться в напряженном состоянии, но прекрасно понимаете необходимость восстановления, а потому вам удастся хорошо расслабиться и полноценно отдохнуть. Вы знаете свои возможности и умеете разумно расходовать жизненные силы, хотя иногда вас «заносит», и большая энергия тратится на мизерный результат — гора рождает мышь. Вы любите открывать новые возможности и умеете их использовать.

17–26 очков. Вы постоянно находитесь в рабочем напряжении, спокойное, расслабленное состояние не для вас. Таких, как вы, принято называть трудоголиками. Вы постоянно заняты решением каких-либо проблем, задач, воз-

буждены активной работой, горите стремлением сделать все к определенному сроку и от этого бываете нетерпеливы. Вы часто чувствуете крайнее утомление и при этом не в состоянии остаться без дела. Все это может серьезно сказаться на здоровье, поэтому вам полезно научиться действовать по правилу: «За отведенное время я сделаю столько, сколько смогу, но хорошо, качественно, и завершу намеченное дело тогда, когда моя *нормальная* работа доведена до нужного результата».

ВАША ПОЗИЦИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ ДРУГ К ДРУГУ

(по Н. Цветковой)

Тест состоит из пяти частей. Вопросы I, II и V частей совпадают для обоих партнеров, но каждый указывает свой вариант ответа. Не спешите сравнивать ответы — пройдите тест целиком!

Часть I. Отвечают *он* и *она*

Ниже представляем шесть мнений на тему развлечений и карнавала. Просим выбрать три из них — те, с которыми хотя бы теоретически вы могли бы согласиться. Отметьте свои мнения (каждый).

1. Люблю карнавалы, праздничное настроение, громкую музыку, шум. Развлекаться нужно столько, сколько возможно!
2. Не грех время от времени позволять себе развлечения, но не слишком часто, так как это утомительно и дорого.
3. Люблю веселую компанию, но все же предпочитаю круг старых друзей.
4. Если праздник — так уж праздник: большой зал, много людей, новые встречи...
5. Раньше люди умели веселиться. А сейчас? Только скажут под дикую музыку.

6. Хорошо, что сегодня есть куда пойти: можно потанцевать и без дорогих туалетов.

Часть II. Отвечают *они* и *она*

О чем вы думаете чаще всего, когда не можете заснуть или когда на вас нападает хандра?

1. Об одиночестве.
2. О старости.
3. О житейских неудачах или проблемах на работе.
4. О вещах, от которых придется отказаться, так как нет денег.

Часть III

Отвечает *она*. Представьте, что вас пригласили вместе с *ним* на карнавал. Он просит вас помочь ему выбрать карнавальный костюм. Как вы считаете, какой наряд подошел бы ему, учитывая его характер и склонности?

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. Пирата. | 5. Клоуна. |
| 2. Повара. | 6. Бармена. |
| 3. Громилы. | 7. Трубочиста. |
| 4. Разбойника. | 8. Турецкого паши. |

Отвечает *он*. Представьте, что вы вместе идете на карнавал. Вы должны *ей* посоветовать, в какой наряд одеться. Постарайтесь сделать это остроумно, но тактично. Какой карнавальный костюм ей к лицу?

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Садовницы. | 5. Кошечки. |
| 2. Испанки. | 6. Укротительницы зверей. |
| 3. Космонавта. | 7. Наложницы из гарема. |
| 4. Дамы эпохи Возрождения. | 8. Плакучей ивы. |

Часть IV

Отвечает *она*. Представьте, что *он* во время праздника слишком оживленно и откровенно интересовался одной

прекрасной незнакомкой. Как, по-вашему, он будет вести себя на следующий день?

1. Так, словно ничего и не было.
2. Принесет цветы.
3. Будет извиняться и оправдываться.

Отвечает *он*. Представьте, что на пачернике *она* отвечала на ухаживание чужого кавалера. Вы не знаете, о чем они говорили наедине. Может, договорились о свидании? Как, по-вашему, она будет держаться наутро?

1. Будет непривычно мила и внимательна.
2. Признается, что вчерашний вечер ей очень понравился, но...
3. Будет такая, как всегда.

Часть V. Отвечают *он* и *она*

Представим, что *он* нарисовал в первом квадрате «а» это дерево, *она* должна в пустом квадрате нарисовать одно из трех деревьев: «б», «в» или «г». Которое, по-вашему, она выберет? Если же первой рисовала *она*, какое из тех же трех деревьев нарисует в пустом квадрате *он*?



а)



б)



в)



г)

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Каждый из партнеров суммирует свои результаты согласно приведенным ниже ключам.

Ключ для *нее*

Часть I: за выбранные ответы 1, 4 или 6 — поставьте 10 очков; за ответ 2, 3 или 5 — 5 очков.

Часть II: за ответ 1 — 5 очков; 2 — 10 очков; 3 — 20 очков; 4 — 30 очков.

Часть III: за выбор костюма 4 или 8 — 5 очков; 1 или 6 — 10 очков; 3 или 7 — 20 очков; 2 или 5 — 50 очков.

Часть IV: за ответ 1 — 10 очков; 2 — 20 очков; 3 — 30 очков.

Часть V: за дерево «б» — 10 очков; «в» — 20 очков; «г» — 40 очков.

Ключ для него

Часть I, II: оценивается так же, как в ключе для нее.

Часть III: за выбор костюма 6 или 7 — 5 очков; 2 или 3 — 10 очков; 4 или 8 — 20 очков; 1 или 5 — 30 очков.

Часть IV: за ответ 3 — 10 очков; 1 — 20 очков; 2 — 30 очков.

Часть V: оценивается так же, как в ключе для нее.

А теперь пусть каждый из вас прочтет значение своих результатов. И может, вам будет над чем задуматься...

140 и более очков. Вы цените свою свободу и понимаете, что ваша половина тоже имеет право на нее. Тактичность — ваше достоинство, которое ценят окружающие. Вы не склонны к ревности, не даете ей овладеть собой, даже если имеете на то основания. И вообще не любите показывать другим, даже самым близким людям свое настроение, чувства. Все эти черты характера хорошие, если только они в меру: слишком большая тактичность может обернуться равнодушием. А это приведет к краху добрых отношений.

От 100 до 135 очков. Вы отличаетесь большой привязанностью к своему партнеру в жизни, верите, что он (она) не злоупотребит вашим доверием. Считаете также, что для вашего союза будет лучше, если он (она) не будет себя чувствовать словно пес на коротком поводке, что каждый из вас имеет право быть независимым. Это не означает, что вы не бываете ревнивым(ой), однако имеете достаточно выдержки, чтобы не демонстрировать свою ревность при

всех. Такая самодисциплина дается нелегко, но вы считаете, что ради хороших отношений можно и потерпеть. Вы избегаете громких сцен и скандалов. Вам удастся быть доброжелательным(ой) и в то же время оставаться верным(ой) своим жизненным принципам.

От 65 до 95 очков. Видимо, ваш тандем часто переживает тяжелые минуты. Правда, вы хорошо знаете, что союз двоих требует взаимных уступок, доверия, такта, но так трудно переделать свой характер! Поэтому, даже имея лучшие намерения, вы портите дело ревностью и упрямством. Если даже вам удастся сдержаться, ваша половина прекрасно знает, чего вам это стоило, так как вы того не скрываете. А такие откровения не очень приятны, и настроение в результате портится у обоих. Постарайтесь все-таки быть великодушнее!

60 и менее очков. Вашему партнеру досталась нелегкая жизнь: в каждом его слове вы ищете тайный смысл. Подозрительность и ревность отравляют жизнь и вам и ему (ей). Вы, как правило, терпимы к недостаткам другого, вам сложно быть снисходительным(ой). Потому ли вы такой(ая), что любите без памяти? Если так, вы выбрали самый плохой способ поведения. Даже самые горячие чувства не заменят взаимного уважения и тепла друг к другу.

ВАША ПОЗИЦИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К НАЧАЛЬНИКУ

Обычно отношения с руководителями складываются спонтанно: с оглядкой руководителей на успехи и достижения сотрудников и оценкой системы кнутов и пряников подчиненными. Однако специалисты, наблюдавшие за поведением начальников, пришли к выводу, что существует несколько типов биефов, и, общаясь с ними по определенным правилам, можно избежать многих недоразумений и даже продвинуться вперед по служебной лестнице.

Немецкий психолог Михаэль Эйхбергер дает следующие рекомендации по общению с начальником:

— узнайте, к какому типу шефов относится ваш собственный. Хотя бы приблизительно вы сможете отнести своего шефа к одной из шести групп: «патриарх», «старшая сестра», «деспот», «железная леди», «дилетант», «боец-одиночка»;

— выберите правильные формы общения с шефом. Как привлечь его внимание на ваши сильные стороны? Каким может быть спор с ним? Что может обидеть его?

Предлагаем вашему вниманию типологию шефов и советы по правильному общению с ними.

1. «Деспот»

Он характеризуется умением компрометировать своих подчиненных перед большим собранием. Как правило, за его авторитарным стилем кроется одиночество, комплекс собственной неполноценности или чрезмерная требовательность. Свои недостатки он тщательно маскирует преувеличенной строгостью. Существуют две возможности сотрудничества с таким шефом без вреда для собственного здоровья: спастись от него бегством или не пропускать через сердце его едкие замечания.

На что обратить внимание: помните, что вы имеете дело со слабой, не уверенной в себе личностью. Избегайте провокационных высказываний типа: «Руководить может не каждый». Даже если вам будет нелегко, постарайтесь, чтобы ваш противник почувствовал, что он король в ваших глазах.

Что обижает шефа: ваше «все-лучше-знание». Высказывания, подобные: «А я все же прав», могут вывести его из себя.

Как привлечь его внимание к своим способностям: это не так просто. Лучшее всего результатом собственных действий.

Как отстаивать свои идеи и интересы: деловой аргументацией. Если в ответ на вас пакричат или оскорбят — ни в коем случае не показывайте своих обиженных чувств. Давний волю слезам проигрывает.

2. «Патриарх»

«Патриарх» твердо уверен в том, что только он один знает, что хорошо для фирмы. От своих подчиненных он ожидает беспрекословного принятия предложенного им направления марша. Несмотря на авторитарный стиль руководства, шеф пользуется признанием и даже любовью в коллективе. Его ценят за профессиональную компетенцию и заботу. «Патриарх» знает о проблемах своих сотрудников, принимает участие в их решении советом и делом.

На что обратить внимание: вы польститесь отеческому инстинкту шефа и его «эго», вбежав, задыхаясь, в открытую дверь его кабинета и спросив его совета по какому-либо важному для вас вопросу.

Что обижает шефа: ваши действия по собственному усмотрению, без предварительного совета с ним.

Как привлечь его внимание к своим способностям: добиваясь большего, чем вам положено на профессиональном поприще. Предложите свои услуги в составлении документа, вместо того чтобы ждать диктовки. Проект документа оставьте шефу на рассмотрение. Освободив шефа от этого дела, вы все же не перешагнете через его Я.

Как отстоять свои идеи и интересы: шеф-«патриарх» верит только в свои идеи. Ваши идеи увидят свет, только если вы будете играть роль его разумного ученика. Представьте собственные идеи как логическое развитие его мыслей.

3. «Боец-одиночка»

Этот шеф отгораживается от окружающих плотной завесой. Он неохотно и крайне экономно подает любую, даже нужную, информацию, иногда довольно противоречивую.

На что обратить внимание: часто такой шеф бывает экспертом в своей отрасли. Но его не радует необходимость создавать внутри предприятия структуры коммуникации и позволять им обслуживать себя. «Боец-одиночка» укрепляет свой письменный стол «рвом противотанковых

траншей», строгой секретаршей и дубовыми дверями кабинета. Поэтому не стоит его беспокоить по каждой мелочи. Объяснения, предоставленные ему через секретаршу в письменном виде, будут эффективнее часовой беседы с ним. Если же контакта за глаза не хватит для урегулирования проблемы, уточните у секретарши удобное для шефа время для личной беседы.

Что обижает шефа: постоянные беседы и слишком длинные переговоры, высказывания вслух о его невозможных методах руководства.

Как привлечь его внимание к своим способностям: усердной работой, но без внешних проявлений радости по поводу успеха. На одном из редких личных собеседований сдержанно напомните шефу о достигнутом вами успехе, спросив его: «Как вам поправилась распродажа, которую я организовал?» или «Что вы думаете относительно моего коммерческого доклада?»

Как отстоять свои идеи и интересы: представляя свои хорошо продуманные и точно сформулированные предложения. Покажите себя человеком, занимающимся в настоящее время большой работой.

4. «Железная леди»

Она холодна, авторитарна, самоуверенна и хорошо знает о своей силе. Она в совершенстве владеет правилами интриг и козней, отвергая дискуссии и совещания как неэффективное и отнимающее время средство. Кто не принесит ожидаемого успеха, получает от нее выговор.

На что обратить внимание: «железная леди» ожидает от своего окружения дисциплины и лояльности. Будучи женщиной-руководителем, она считает, что управлять коллективом сможет только с помощью жесткости и неуступчивости.

Что обижает шефа: отказ следовать ее приказам. Кто халтурит, надеясь на женское снисхождение, бросает себя в омут. Штрафников наказывают на полную катушку.

Как привлечь ее внимание к своим способностям: только производственными успехами. Честолюбие и профессионализм импонируют «железной леди». Если вы посещаете курсы иностранных языков или бухгалтерского учета, покажите начальнице соответствующие удостоверения.

Как отстаивать свои идеи и интересы: будьте максимально самоуверенны. Если шеф выдвинул против вас несправедливое обвинение, деловым тоном незамедлительно опровергните его. Ни в коем случае не пускайтесь в полемику. Дайте почувствовать «железной леди», что вы стоите за ее спиной, не ограниченные никакими рамками и уверенные в своем профессионализме.

5. «Старшая сестра»

Она практикует повсеместно цитируемый «женский стиль руководства», обожая дискуссии и коллективную работу. Будучи сама сильной личностью, она любит, чтобы рядом с ней работали такие же сильные коллеги. «Старшая сестра» считает само собой разумеющимся оказывать покровительство своим подчиненным, что, впрочем, в конечном итоге только благоприятно сказывается на работе всей фирмы. Она ожидает от подчиненных абсолютной отдачи в работе.

На что обратить внимание: для «старшей сестры» важна не только деловая, но и социальная компетенция. Она ценит в своих сотрудниках чувство единой команды.

Что обижает шефа: интриги сотрудников, отлынивание от работы в коллективе, равно как и перекладывание ответственности на плечи другого, способны довести «старшую сестру» до белого каления.

Как привлечь ее внимание к своим способностям: на общих собраниях коллектива, совещаниях выдвигайте и совершенствуйте интересные идеи и предложения. Расскажите о том, как вам удалось повысить производительность, приобрести нового постоянного клиента для фирмы или самому починить компьютер.

Как отстаивать свои идеи и интересы: дискуссии и деловые совещания служат для «старшей сестры» движущей силой команды. Найдите лучшие аргументы. Критику в адрес своей работы никогда не воспринимайте как критику собственной личности. «Старшая сестра» считает обычным делом говорить о слабых сторонах своих подчиненных, не имея в виду их личные качества и не желая никого обидеть.

6. «Дилетант»

Ему удалось занять место шефа не благодаря своим профессиональным качествам, а с помощью хороших отношений. Поэтому внутри коллектива слабые стороны шефа вскоре становятся достоянием общественности, а параллельно с ним появляются и неофициальные руководители. Если вы в подчинении или даже заместитель «дилетанта», помните, что располагаете огромными возможностями показать собственную способность руководить. Но все же сотрудничество с «дилетантом» на проверку оказывается чрезвычайно сложным делом. Будучи профессионально некомпетентным, «дилетант» не упустит возможность высказаться за счет даже небольшой ошибки своего подчиненного и спустя годы будет вспоминать о ней.

На что обратить внимание: относительно легким оказывается только случай, если «дилетант» хорошо знает о своей несостоятельности, позволяя вам действовать на свой страх и риск. Намного хуже, если шеф не сознается в отсутствии необходимой компетенции, пытаясь прикрыть ее авторитарным стилем руководства и неприглядными поступками. В этом случае вам придется защищаться. Поэтому заранее постарайтесь найти себе союзников среди коллег.

Что обижает шефа: вы открыто пытаетесь соперничать с ним. Это воспринимается как объявление войны, что влечет за собой соответствующие санкции. Жалобы и вышестоящие инстанции обычно не помогают, ведь именно наверху в свое время помогли «дилетанту» занять место,

и теперь там не захотят признать его некомпетентность и свое ошибочное решение.

Как обратить его внимание на свои способности: никак, он ровным счетом ничего не понимает.

Как отстоять собственные идеи и интересы: сохраняя лояльность. До тех пор, пока шеф-«дилетант» видит в вас своего союзника, у вас будут развязаны руки.

ВАША РОЛЬ В ДЕЛОВОЙ ИГРЕ

Данный тест призван помочь вам лучше понять, какую роль вы чаще берете на себя в деловой игре. Что для вас более естественно — быть стратегом или тактиком, организатором или исполнителем? А возможно, вы настолько гибки, что легко выбираете способ действия в зависимости от ситуации?

Проверьте, какого способа решения проблем вы придерживаетесь в своей ежедневной практике.

1. Вы прочитали книгу, содержащую рецепты делового успеха:

- а) книга интересная, но и у вас есть что добавить к этим рецептам;
- б) если бы эти рецепты было легко применить, то каждый преуспевал бы!
- в) постараетесь следовать полученным рекомендациям.

2. Как вы отнесетесь к тому, что некто преуспел, воспользовавшись вашей идеей?

- а) не беда, вы его еще обгоните, ибо у вас в запасе достаточно идей;
- б) надо проанализировать, из-за чего вы упустили свою выгоду;
- в) необходимо упорно работать, чтобы не отстать.

3. Люблю фантазировать о том, как мы могли бы жить через сто лет:

- а) да, у меня есть немало гипотез на этот счет;

- б) увы, будущее зависит от многих условий, которые нам неизвестны;
 - в) следует лучше позаботиться о том, чтобы достичь осязаемого успеха через год или два.
4. Вы оказались на лекции, которую читает автор очень интересной, но спорной теории. Ваше отношение?
- а) возможно, какие-то идеи, высказанные лектором, натолкнул вас на собственные интересные размышления;
 - б) постараетесь разобраться, в чем уязвима данная теория;
 - в) внимательно выслушаете, чтобы потом воспользоваться какими-то ценными идеями.
5. Какое из этих высказываний вам наиболее близко?
- а) «Большинство вещей, которые сегодня успешно делаются, были прежде объявлены невозможными» (Л. Брендис);
 - б) «Тот, кто не знает сомнений, не знает ничего» (испанская пословица);
 - в) «Великие творения создаются не силой, а упорством» (С. Джонсон).
6. Вам заказали проект вечного двигателя. Вы знаете, что по законам физики этот проект неосуществим. Как вы поступите?
- а) приметесь за работу, поскольку в ходе размышлений наверняка изобретете если не вечный двигатель, то что-то очень полезное;
 - б) научно обоснуете свой отказ;
 - в) несмотря ни на что, старательно выполните необходимые чертежи и расчеты.
7. Верно ли, что со временем наука сможет разрешить все проблемы человека?
- а) не сомневаюсь в этом;
 - б) к сожалению, научный прогресс больше создает проблем, чем решает;

- в) если бы уровень жизни соответствовал уровню развития науки, то многие проблемы были бы решены уже сегодня; поэтому главное — не научное открытие, а его внедрение.

8. Представьте, что перед вами стоит почти невыполнимая задача: за неделю расчистить участок земли в несколько гектаров, сильно засоренный камнями. Как вы поступите?

- а) обычным путем эту задачу не решить. Надо срочно придумать способ оптимизации работы;
- б) если задача невыполнима, не стоит за нее и браться;
- в) станете один за другим выносить камни, стараясь успеть к сроку.

9. Можно ли получить доход, играя в азартные игры (типа лото, рулетки и т. п.)?

- а) если открыть закономерность выпадения выигрыша, то можно;
- б) азартные игры выгодны только их организаторам, поэтому вы их вообще сторонитесь;
- в) не исключено, что при известном мастерстве этого можно добиться, но вы предпочитаете более надежные способы получения дохода.

10. В чем состоит главное достоинство научно-фантастической литературы?

- а) писатели-фантасты нередко высказывают очень интересные идеи, реализация которых в будущем сулит огромные блага для человечества;
- б) такого рода литература если и бывает интересна, то своим занимательным сюжетом, а описание техники будущего, как правило, наивно и научно не обоснованно;
- в) читая о необычном, интересно поразмышлять, каково было бы применить все описанные диковинки в своей жизни.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Подсчитайте количество ответов по каждой из позиций («а», «б» или «в»).

Преобладание ответов «а» характерно для тех, кого можно назвать генераторами идей. Это люди с богатым творческим потенциалом, оригинально мыслящие и инициативные. В неожиданном сочетании привычных деталей они способны увидеть новые возможности для продуктивных творческих решений. Такие люди незаменимы в любом деловом сообществе, поскольку именно их инициативы лежат в основе всех успешных начинаний. Однако порой они сами рискуют захлебнуться в фонтане собственных идей: они способны выдвинуть так много предположений и гипотез, что просто не в состоянии все их реализовать. А иногда новый проект захватывает их настолько, что они утрачивают всякую критичность и допускают грубые ошибки. К тому же такие люди не сильны в реализации своих замыслов: кропотливая работа над деталями — не для них. Это порой побуждает их забросить какое-то начинание на полпути и с энтузиазмом приняться за новый оригинальный проект, который тоже, возможно, не будет доведен до конца.

Преобладание ответов «б» характерно для тех, кого можно отнести к категории критиков. Это рассудительные, трезвомыслящие люди, не склонные к риску и авантюрам. Их здоровый скептицизм — надежная страховка любого проекта, ибо они умеют заметить недочеты и слабые места еще до того, как те обернутся убытками. Правда, осторожность, доведенная до крайности, может затормозить развитие по-настоящему свежих и продуктивных идей. Поэтому в критичности тоже надо знать меру.

Преобладание ответов «в» свойственно тем, кого можно охарактеризовать как реализаторов идей. Такие люди уступают генераторам идей в стратегии творческого мышления, но сильно превосходят в тактике. Их отличают деловая цепкость, внимание к деталям, умение последовательно, шаг за шагом, решать сложные задачи. В осуществлении любого проекта участие таких людей абсолютно необходимо ради получения реального результата.

Не исключено, что в ваших ответах не отмечается явное преобладание какой-то одной категории. Индивидуальный результат следует свести в формулу «а—б—в», подставляя на место букв число отмеченных вами ответов. Полученная формула отражает ваше индивидуальное сочетание описанных тенденций. Имейте в виду, что каждая отдельно взятая роль имеет свои преимущества и недостатки. Успех достигается гармоничным сочетанием ролей в деловом коллективе или в одной личности. Обнаружив у себя явное преимущество какой-то одной тенденции, постарайтесь правильно оценить ее сильные и слабые стороны и не пренебрегайте сотрудничеством с теми людьми, чьи способности послужат дополнением к вашим.

ВАША РОЛЬ В СЕМЬЕ

(тест для мужчин)

Многие женщины убеждены, что общество требует от них значительно больше, чем от мужчин. А вот некоторые мужчины считают, что нет ничего легче женских забот по дому. От них же часто можно услышать, что современные жены не интересуются работой своих супругов и потому не могут понять, почему вечером мужа возвращаются домой такие уставшие. Наверное, поэтому во многих семьях спорят, кто же больше заботится о семье...

Предлагаемый тест — для мужчин. С ответами не торопитесь. За каждое взвешенное и объективное «я» запишите себе 1 очко.

1. Кто из супругов ведет более активную жизнь?
2. Кто больше заботится о детях?
3. Кто позднее возвращается с работы?
4. Кто берет на себя физическую работу в быту?
5. Кто лучше знает проблемы ваших детей?
6. Кто из вас лучше знаком с литературой по педагогике?

7. Кто больше подвержен стрессам, хандре, апатии?
8. Кто чаще бывает на родительских собраниях?
9. Кто организует детские праздники в вашей семье?
10. Кто занят более трудоскими служебными обязанностями?
11. Кто из вас более раздражителен?
12. Кто больше переживает о семейных делах?
13. Кто из вас дольше добирается до работы?
14. Кто берет на себя домашнюю работу, требующую наибольшей сосредоточенности?
15. Кто обычно хозяйничает на кухне?
16. Кто отвечает за мелкий ремонт в квартире?
17. Кто в семье шьет, вяжет?
18. Кто чаще ходит за продуктами?
19. Кто стирает?
20. Кто чаще занимается уборкой квартиры?
21. Кто планирует свободное время семьи?
22. У кого, не считая отпуска, больше свободного времени?
23. Кто пишет письма от имени семьи?
24. Кто лучше знаком с детским участковым врачом?
25. Кто ведет коммунальные расчеты?
26. Кто отвечает за подписку периодики?
27. Кто кормит домашних животных?
28. Кто чаще возится на даче, в огороде, с комнатными растениями?
29. Кто в основном поддерживает контакты с соседями, друзьями?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

22 и более очков. В вашей семье можно говорить об идеальном распределении домашних хлопот. Вы, как настоящий рыцарь, взяли на себя большую часть обязанностей по дому. Ваша жена может с полным основанием считать себя счастливой.

13—21 очко. В вашей семье нет причин для тревоги. Если ваша жена и берет на себя большую часть домашних хлопот, то не слишком часто. Вы правильно делаете, что при первой возможности помогаете ей.

12 и менее очков. Быть может, вам кажется, что в вашей семье домашние обязанности распределены справедливо. Пожалуй, вы обманываете себя. Ваша жена несет на себе куда большую ношу. Подумайте об этом, не ждите, когда над вашей семьей соберутся грозовые облака взаимных придирок и раздражения, возьмите на себя какую-то часть домашних хлопот. Это будет и разумно и справедливо. Совместные заботы по дому сделают более доброжелательной вашу семейную атмосферу.

ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ ДРУГ К ДРУГУ

Кажется, что чем больше опыт семейной жизни, тем доверительнее должны быть отношения между супругами. Однако так бывает далеко не всегда. Этот тест поможет вам разобраться, сохранили ли вы способность уважать и ценить друг друга или создаете лишь видимость хороших отношений?

Отвечайте на вопросы «да», «изредка», «нет».

Часть I. Отвечает муж

1. Продолжаете ли вы до сих пор ухаживать за своей женой, даря ей время от времени цветы, помня ее день рождения, годовщину вашей свадьбы, знакомства или проявляя другие знаки внимания, неожиданную нежность?

2. Следите ли вы за тем, чтобы не критиковать жену в присутствии посторонних?

3. Разрешаете ли ей часть денег из вашего общего бюджета тратить по своему усмотрению?

4. Стараетесь ли понять настроение жены и помочь ей в периоды усталости, раздражительности, апатии и т. д.?

5. Воздерживаетесь ли от сравнения жены с вашей матерью или женой друга в вопросах приготовления пищи, ведения хозяйства, если сравнение не в ее пользу?

6. Проводите хотя бы половину вашего свободного времени с женой?

7. Проявляете ли интерес к интеллектуальной жизни жены, книгам, которые она читает, ее взглядам, пристрастиям?

8. Разрешаете ли ей на вечеринках танцевать с другими мужчинами и принимать от них дружеские знаки внимания, не делая ревнивых замечаний?

9. Используете ли любую возможность, чтобы похвалить жену, выразить свое восхищение ею?

10. Благодарите ли жену за услуги, которые она вам оказывает (пришивает пуговицы, штопает носки, относит в чистку ваш костюм)?

Часть II. Отвечает жена

1. Предоставляете вы вашему супругу полную свободу в его делах?

2. Воздерживаетесь ли от критики его друзей?

3. Высказываете ли вы недовольство тем, как ваш муж распоряжается временем?

4. Прилагаете ли усилия к тому, чтобы сделать ваш дом уютным и привлекательным?

5. Разнообразите ли меню?

6. Живете ли интересами мужа?

7. Способны ли мужественно переносить финансовые трудности?

8. Не сравниваете ли его с другими, более преуспевающими мужчинами?

9. Прилагаете ли усилия к тому, чтобы жить дружно с матерью мужа и другими его родственниками?

10. Одеваетесь ли вы во вкусе вашего мужа, выбирая цвета тканей и фасоны, которые ему нравятся?

11. При расхождении взглядов по каким-либо вопросам идете ли вы на уступки во избежание ссор?

12. Стараетесь ли изучить интересы, увлечения вашего мужа, с тем чтобы проводить вместе с ним досуг?

13. Следите ли за новостями, новыми книгами, чтобы быть в курсе интересов мужа?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Каждый партнер начисляет себе за ответ «да» 0 очков, «изредка» — 1 очко, «нет» — 2 очка. Чем меньшее количество очков набрал каждый, тем лучше взаимоотношения в вашей семье.

От 0 до 5 очков. Ваш партнер по браку вполне удовлетворен установившимися между вами взаимоотношениями и семейной жизнью. Он ощущает признательность по отношению к вам. Вы для него человек, хорошо разбирающийся в жизни и людях. Ваше мнение о нем и хорошее расположение имеют для него большое значение. Партнер видит в вас приятного собеседника, надежного и заботливого друга. Если неудовлетворенность и возникает, то она связана с желанием внести в семейную жизнь некоторос разнообразие.

От 6 до 10 очков. Партнер ощущает некоторую нестабильность вашего поведения и иногда безразличие с вашей стороны. Но конфликты, за исключением мелких ссор, не возникают, так как вашему поведению всегда находится объяснение: вы заняты, устали на работе, плохо себя чувствуете и т. п.

От 11 до 15 очков. Взаимоотношения с партнером можно охарактеризовать как неровные и натянутые. Он не понимает многих ваших поступков, считает вас эгоистичным, самолюбивым, вздорным человеком. Ваш партнер пытается «воспитывать» вас, что, как правило, приводит к ссорам и конфликтам в семье. Партнер, не желающий «семейных сцен», молча переживает свою неудовлетворенность, часто

находя для себя какое-нибудь увлечение, не связанное с семейной жизнью.

От 16 до 20 очков. Ваше поведение таково, что партнер лишь формально считает себя вашим супругом. Практически вы изолированы друг от друга и живете каждый своей жизнью. Партнер либо серьезно начинает подумывать о разводе, либо в семье его удерживают только дети, финансовые, престижные или какие-либо другие соображения. В подобном случае у партнера за пределами дома свой круг знакомых, дел и развлечений.

ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ОБЩЕПРИНЯТЫМ НОРМАМ

Общественные нормы необходимы нам как правила дорожного движения, без них жизнь превратилась бы в полный хаос. В деловых отношениях тоже существуют определенные правила, несоблюдение которых чревато серьезными осложнениями. В то же время не стоит забывать о том, что *нормы* существуют для людей, а не наоборот. И те, кто стремятся сохранить «облик морале» любой ценой, нередко оказываются позади своих менее озабоченных этой проблемой коллег.

Проверьте с помощью следующего теста ваше отношение к общепринятым нормам.

1. Если бы я увидел(а) дерущихся соседских детей, то я:

- а) не вмешался(ась) бы;
- б) поступил(а) бы в зависимости от ситуации;
- в) прекратил(а) бы драку.

2. Обычно люди тратят слишком много свободного времени на домашнюю работу и выполнение обязательств перед родственниками:

- а) да;
- б) не имею определенного мнения;
- в) нет.

3. Я думаю, что личная свобода в поведении важнее хороших манер и соблюдения правил этикета:

- а) да;
- б) не уверен(а);
- в) нет.

4. На работе гораздо важнее пользоваться расположением нужных людей, чем добиваться успеха первоклассным выполнением работы:

- а) да;
- б) нужно и то и другое;
- в) нет.

5. Если я задумываюсь о возможных трудностях в своей работе, то:

- а) стараюсь заранее составить план, как с ними справиться;
- б) действую по обстоятельствам;
- в) думаю, что справлюсь с ними, когда те появятся.

6. Мне вообще нравится строить планы заранее, чтобы не терять времени даром:

- а) да;
- б) бывает по-разному;
- в) нет.

7. Когда я что-либо делаю, самое главное для меня, чтобы:

- а) это было действительно то, что я хочу делать;
- б) все остались довольны;
- в) дело не повредило моим товарищам.

8. В своих поступках я всегда стараюсь придерживаться общепринятых правил поведения:

- а) да;
- б) не уверен(а);
- в) нет.

9. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось как можно лучше и точнее:

- а) согласен(на);
- б) желательно, но так получается не всегда;
- в) нет.

10. Мне доставляет удовольствие работа, которая требует особой добросовестности и тонкого мастерства:

- а) да;
- б) только если цель оправдывает средства;
- в) нет.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Начислите себе по 2 очка за ответы «а» на вопросы 5, 6, 8, 9, 10 и за ответы «в» на вопросы 1, 2, 3, 4, 7. За каждый ответ «б» — 1 очко.

Сумма меньше 9 очков. Вероятно, вам свойственно скорее несоблюдение общепринятых норм и правил поведения. Вы легко относитесь к своим обязанностям, не делаете усилий по выполнению групповых требований и культурных норм. Ваше поведение не может привести к антисоциальным действиям, но ваша необязательность и зависимость деловой активности от настроения снижает эффективность работы. Вам легко согласиться с девизом: «Кому я должен — всем прощаю!». Все это позволяет вам более успешно, чем другим, избегать болезней, вызываемых стрессовыми состояниями.

От 10 до 16 очков. Вы стараетесь выполнять групповые требования и способны контролировать свое поведение. Стараетесь поддерживать представление о себе как о морально воспитанном человеке. Любите, когда работа идет хорошо, но способны простить остроумному и общительному коллеге неэффективный вклад в нее за то, что тот не дает скучать (конечно, до определенного предела и степени финансового ущерба).

От 17 до 20 очков. Вы человек ответственный, руководимый долгом, а не стремлением сохранить представление о себе как о морально воспитанном человеке. Поэтому вам не нравятся те, кто под разными предлогами увильивают от общих дел и забывают о своих обязанностях. Остроумной компании вы предпочитаете работающих людей. Высокий моральный контроль поведения создаст вам репутацию человека, на которого можно положиться.

ВАШИ АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Представьте мысленно, как вы выглядите, что говорите, как реагируете на неожиданные вопросы и ведете себя с нелегкими в общении сотрудниками. После этого подумайте, на что в своем поведении следует обратить внимание, чтобы не попасть впросак.

Тест, который предлагается ниже, поможет вам оценить уровень ваших адаптивных способностей в новом коллективе.

1. Вы меняете выражение лица, чтобы никто не догадался о вашем настроении?

- а) да, часто;
- б) редко;
- в) не изменяю вообще.

2. Если вы потерялись в незнакомом вам районе, вы:

- а) тут же будете расспрашивать окружающих, как выбраться к нужному месту;
- б) станете изучать схему или карту места, где находитесь;
- в) будете вспоминать, как вы очутились здесь, чтобы самостоятельно выбраться.

3. В детстве вы:

- а) легко подчинялись заведенным порядкам;
- б) с трудом подчинялись заданному распорядку;
- в) старались всячески нарушать установленный распорядок и стремились к автономии.

4. Оказываясь в новом месте, вы:

- а) в первую очередь стараетесь узнать о том, какое поведение здесь приветствуется, и следуете этому;
- б) долго оглядываетесь по сторонам и с трудом привыкаете к новой обстановке;
- в) незамедлительно начинаете реализовывать свои намеченные планы.

5. Лучший способ узнать о деловых качествах человека — это:

- а) понаблюдать за ним;
 - б) собрать сплетни недоброжелателей;
 - в) ознакомиться с его достижениями на работе.
6. Чтобы расположить к себе человека, следует:
- а) беседовать с ним о том, к чему он проявляет интерес;
 - б) поносить его врагов;
 - в) рассказывать ему о своих последних успехах.
7. Если кто-то из коллег повышает на вас голос, вы:
- а) стараетесь выразить ему сочувствие по поводу его дурного настроения;
 - б) требуете, чтобы он общался с вами надлежащим образом;
 - в) тоже срыгаетесь на него.
8. Если милая сотрудница постоянно обращается к вам с просьбами в тот момент, когда вы особенно заняты, вы:
- а) просите ее подождать, пока завершите дело;
 - б) оставляете свое занятие и стараетесь ей тут же помочь;
 - в) сокрушаетесь, что она всегда говорит вам «под руку».
9. Если кто-то из коллег перебивает вас, когда вы рассказываете нечто для вас важное, вы:
- а) говорите «да, да» и продолжаете повествование;
 - б) замечаете, что он ведет себя бестактно;
 - в) обиженно замолкаете.
10. Относитесь ли вы к тем людям, которые в любой группе находят сильного покровителя?
- а) да;
 - б) не знаю;
 - в) нет.
11. Вы, как правило:
- а) держите наготове анекдот, чтобы повеселить сослуживцев;
 - б) чувствуете неловкость, когда вам требуется кого-то развлечь;

в) сосредоточены на своих делах, даже когда приходится с кем-то общаться.

12. Вы готовы слушать и признавать:

- а) советы самых разных людей;
- б) только советы авторитетов;
- в) только информацию, проверенную на собственном опыте.

13. Вы:

- а) помните дни рождения всех людей, с которыми работаете;
- б) вспоминаете, когда вам напоминают;
- в) не всегда помните и о своем дне рождения.

14. Вы:

- а) с удовольствием участвуете во всех совместных культурных акциях сослуживцев;
- б) не очень любите совместные чаепития;
- в) не любите участвовать в чаепитиях с сослуживцами и всячески стараетесь их избегать.

15. Вы:

- а) с радостью беретесь за новое;
- б) испытываете неуверенность и сомнения, если вам поручают новый фронт работы;
- в) не любите перемен и предпочитаете заниматься старым делом.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый ответ «а» прибавьте себе 2 очка, за каждый ответ «б» — 1 очко, за ответ «в» не прибавляйте ничего.

Если вы набрали **20 и более очков**, то вы достаточно легко и быстро умаете адаптироваться в новых ситуациях за счет активности и заинтересованности по отношению к окружающим. Вы умаете наладить дружественные отношения, не теряя уважения и самоуважения. С вами легко. При этом вы не дадите себя в обиду.

Если вы набрали **от 10 до 19 очков**, то вам бывает нелегко, когда приходится завоевывать авторитет в новом

коллективе. Вас часто мучают сомнения, вы не всегда знаете, как следует поступить в трудной или конфликтной ситуации. Подчас вы не даете себе труда проявить чуть больше внимания к окружающим, а иногда вы можете забыть о собственных интересах, слишком погрузившись в чужие проблемы. Бывает, что вы не справляетесь со своими эмоциями и можете обидеть окружающих резким обращением. Старайтесь чаще анализировать ситуацию и сочетать заботу о себе с вниманием к людям.

Если количество очков составляет менее 10, то, вероятно, вы испытываете затруднения при адаптации в новом коллективе. Вам сложно произвести впечатление на окружающих, тем более что вы этим не очень озабочены. Вам легче работать в одиночку. Вам не нравится подчиняться и искать возможность подстраиваться под других, даже если от этого будет зависеть ваша карьера.

ВАШИ ДЕЛОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Деловые перспективы можно оценивать по разным критериям. В данном случае мы будем ориентироваться на ту систему убеждений, которой вы придерживаетесь сегодня. Ответьте на вопросы теста и проанализируйте результат, возможно, он даст вам ключ к лучшему пониманию себя.

1. Как вы считаете, в чем залог вашего возможного успеха?

- а) в умственных способностях;
- б) в том, что я способен(на) справляться с большими нагрузками и не отступать перед трудностями;
- в) в удачливости.

2. Планируя свою деловую карьеру, кого вы считаете примером, достойным подражания?

- а) некоего инвестора, сумевшего удачно вложить свои средства;

- б) кого-то из своих родных или знакомых, кто успешно ведет дела;
- в) миллиардера вроде Рокфеллера или Гейтса.

3. Соперничество для вас:

- а) испытание;
- б) возможность проявить себя;
- в) стремление превзойти других любой ценой.

4. Какое суждение о деньгах вы находите наиболее удачным?

- а) «Лучше всего помещены те деньги, которые у нас украдены: ведь за них мы приобрели благоразумие» (А. Шопенгауэр);
- б) «Деньги составляют средство для людей умных, цель — для глупцов» (П. Декурсель);
- в) «Из всех видов оружия, которые были изобретены для борьбы за существование, деньги являются самым эффективным» (В. Швобель).

5. Как вы ведете себя при столкновении с серьезными препятствиями?

- а) предпочитаю выждать: вдруг все разрешится само собой, либо придет неожиданная помощь;
- б) сосредоточиваю всю волю и внимание, чтобы справиться с проблемой;
- в) препятствие только будит во мне азарт.

6. От чего, по-вашему, зависит успех в бизнесе?

- а) от осмотрительности и трезвого расчета;
- б) от целеустремленности и творческой инициативы;
- в) от везения.

7. Как вы ведете себя, потерпев поражение или понеся ущерб?

- а) расстраиваюсь, жалуюсь друзьям и близким, ищу возможность отвлечься;
- б) пытаюсь даже в таком положении найти преимущества;

- в) не придаю этому значения — ведь это досадная случайность.
8. Верите ли вы, что сумеете занять высокое положение в мире бизнеса?
- а) это маловероятно;
 - б) не исключено;
 - в) паверняка!
9. Есть ли у вас конкретные деловые проекты?
- а) пока я об этом не задумывался(лась);
 - б) да, у меня есть пара интересных идей;
 - в) у меня их множество.
10. Ради чего, по-вашему, следует заниматься бизнесом?
- а) чтобы повысить свой уровень благосостояния;
 - б) чтобы обрести независимость;
 - в) чтобы вырваться в лидеры.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый ответ «а» засчитывается 1 очко, «б» — 2 очка, «в» — 3 очка.

Менее 15 очков. Вы не лишены способностей, которыегодились бы для успешной самореализации на ниве предпринимательства. Однако, не имея пока возможности проявить эти способности на практике, вы себя несколько недооцениваете. Вы рассудительны и осторожны, у вас умеренный уровень притязаний. Это страхует вас от безоглядного риска, однако иной раз может воспрепятствовать оригинальным начинаниям. Вам необходимо действовать энергичнее и проявлять больше инициативы.

15—20 очков. Как правило, люди, набравшие такую сумму очков, отличаются оптимальным сочетанием деловых качеств. И вы вправе ожидать неплохих результатов от своей работы, поскольку готовы приложить к этому максимум усилий. Только не позволяйте успехам вскружить вам голову!

Свыше 20 очков. Вам свойственна очень высокая, а скорее всего, даже чрезмерная уверенность в своих силах.

Пока обстоятельства к вам благосклонны, вы умаете их обращать в свою пользу. Но никто не застрахован от неудач, в том числе и вы. Прежде чем заняться предпринимательством, вам необходимо научиться более объективно себя оценивать, может быть, даже несколько умерить свои амбиции. И тогда у вас появятся неплохие шансы добиться успеха.

ВАШИ КОМПЛЕКСЫ

Известно, что закомплексованность — это то, что очень мешает человеку в его жизни. Комплексы не дают возможности почувствовать себя интересной, полноценной личностью, затрудняют взаимоотношения с окружающими. Различные психологические барьеры мешают раскрыться и перед близким человеком. Не беспокоит ли подобная проблема вашу пару? Искренне ответьте на вопросы теста.

1. Люди меня не понимают:
 - а) часто (0 очков);
 - б) редко (3 очка);
 - в) такого не бывает (5 очков).
2. Чувствую себя не в своей тарелке:
 - а) редко (5 очков);
 - б) все зависит от ситуации (3 очка);
 - в) очень часто (0 очков).
3. Я оптимист:
 - а) да (5 очков);
 - б) только в исключительных случаях (3 очка);
 - в) нет (0 очков).
4. Умение радоваться мелочам:
 - а) глупо (0 очков);
 - б) помогает пережить трудные минуты (3 очка);
 - в) то, чему стоит научиться (5 очков).

5. Мне хотелось бы иметь такие же способности, как у других:

- а) да (0 очков);
- б) временами (3 очка);
- в) нет, каждому — свое (5 очков).

6. У меня слишком много недостатков:

- а) это правда (0 очков);
- б) это не мое мнение (3 очка);
- в) неправда (5 очков).

7. Жизнь прекрасна!

- а) и это действительно так (5 очков);
- б) слишком общее утверждение (3 очка);
- в) вовсе нет (0 очков).

8. Я чувствую себя ненужным:

- а) часто (0 очков);
- б) временами (3 очка);
- в) редко (5 очков).

9. Мои поступки окружающим непонятны:

- а) часто (0 очков);
- б) иногда (3 очка);
- в) очень редко (5 очков).

10. Мне говорят, что я не оправдываю надежд:

- а) часто (0 очков);
- б) иногда (3 очка);
- в) очень редко (5 очков).

11. У меня масса достоинств:

- а) да (5 очков);
- б) кое-какие есть (3 очка);
- в) нет (0 очков).

12. Я пессимист:

- а) да (0 очков);
- б) в исключительных случаях (3 очка);
- в) нет (5 очков).

13. Как всякий думающий человек, анализирую свое поведение:

- а) часто (0 очков);

- б) иногда (3 очка);
 - в) редко (5 очков).
14. Жизнь — грустная штука:
- а) вообще да (0 очков);
 - б) утверждение слишком общее (3 очка);
 - в) это не так (5 очков).
15. Смех — это здоровье:
- а) банальное утверждение (0 очков);
 - б) об этом стоит помнить в трудных ситуациях (3 очка);
 - в) вовсе нет (5 очков).
16. Люди меня недооценивают:
- а) увы, это так (0 очков);
 - б) не придаю этому большого значения (3 очка);
 - в) вовсе нет (5 очков).
17. Сужу о других слишком строго:
- а) часто (0 очков);
 - б) иногда (3 очка);
 - в) редко (5 очков).
18. После полосы неудач всегда приходит успех:
- а) верю в это, хотя и знаю, что эта вера наивна (5 очков);
 - б) может, и так, но научного подтверждения этому нет (3 очка);
 - в) не верю в это, потому что эта вера наивна (0 очков).
19. Веду себя агрессивно:
- а) часто (0 очков);
 - б) иногда (3 очка);
 - в) редко (5 очков).
20. Я испытываю одиночество:
- а) очень редко (5 очков);
 - б) иногда (3 очка);
 - в) слишком часто (0 очков).
21. Люди недоброжелательны:
- а) большинство (0 очков);

- б) некоторые (3 очка);
 - в) совсем нет (5 очков).
22. Не верю, что можно достичь того, чего очень хочется:
- а) потому что не знаю того, кому это удалось (0 очков);
 - б) иногда это все-таки удается (3 очка);
 - в) это не так, я — верю! (5 очков).
23. Требования, которые ставит передо мной жизнь, превышают мои возможности:
- а) часто (0 очков);
 - б) иногда (3 очка);
 - в) редко (5 очков).
24. Наверное, каждый человек недоволен своей внешностью:
- а) я думаю, да (0 очков);
 - б) наверное, некоторые (3 очка);
 - в) я так не думаю (5 очков).
25. Когда я что-то делаю или говорю, бывает, меня не понимают:
- а) часто (0 очков);
 - б) иногда (3 очка);
 - в) очень редко (5 очков).
26. Я люблю людей:
- а) да (5 очков);
 - б) утверждение слишком общее (3 очка);
 - в) нет (0 очков).
27. Случается, я сомневаюсь в собственных способностях:
- а) часто (5 очков);
 - б) иногда (3 очка);
 - в) скорее редко (0 очков).
28. Я доволен(льна) собой:
- а) часто (5 очков);
 - б) иногда (3 очка);
 - в) редко (0 очков).
29. Считаю, что к себе следует быть более критичным, чем к другим людям:

- а) да (0 очков);
- б) не знаю (3 очка);
- в) нет (5 очков).

30. Верю, что мне хватит сил реализовать свои жизненные планы:

- а) да (5 очков);
- б) бывает по-разному (3 очка);
- в) нет (0 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

0—4 очка. К сожалению, вы человек закомплексованный. Чем меньше набрали очков, тем больше комплексов и тем сильнее они затрудняют вам жизнь. Надо сказать, что ваш собственный вклад в копилку комплексов весьма значителен. Вы нередко предаетесь мрачным размышлениям, сосредоточены на своих слабостях, недостатках, ошибках (а ведь они есть у каждого!). Постоянно боретесь с собой, а это только усугубляет ваши комплексы, осложняет отношения с людьми. Каждый порой бывает не в ладах с самим собой, но это вовсе не трагедия. Попробуйте отнестись к себе иначе: сконцентрируйтесь на своих положительных качествах, на позитивном восприятии действительности. Увидите, что очень скоро ваше отношение к себе и к окружающему миру изменится.

41—80 очков. У вас есть все возможности самому (ой) прекрасно справляться со своими комплексами. В общем-то они не очень мешают вам жить. Чем больше вы набрали очков, тем меньше вы страдаете. Тревожит, пожалуй, только то, что временами вы боитесь анализировать свои поступки, лавируете, отступаете, любой ценой стремитесь уклониться от конфликта. Поэтому не всегда можете справиться с проблемами, когда они появляются. А появляться они будут, это неизбежно. Запомните: прятать голову в песок — дело совершенно бесперспективное, до добра оно не доведет и может только на

время разрядить обстановку. У вас хватит сил справиться с любыми проблемами. Смелее!

81—130 очков. Вы не лишены комплексов, как и всякий нормальный человек, но прекрасно справляетесь со своими проблемами. Чем больше очков, тем лучше. Вы оцениваете свое поведение и поступки людей взвешенно и объективно. Ваше ровное душевное состояние помогает вам преодолевать превратности судьбы. Вы никогда не опускаете рук и считаете, что безвыходных ситуаций не бывает. Свою судьбу держите в собственных руках, не полагаетесь на счастливый случай и везение. Может, именно поэтому судьба к вам так благосклонна. В компании чувствуете себя легко и свободно, и люди чувствуют себя так же легко в вашем обществе. Если кто-то утверждает обратное — не верьте: наверняка этот кто-то сам имеет массу комплексов. Вам же можно посоветовать одно: так держать!

131—150 очков. Вы полагаете, что у вас вообще нет комплексов. Не обманывайте себя, такого просто не бывает. Лучше все-таки знать свои сильные и слабые стороны и брать быка за рога, когда этого требует ситуация, нежели просто повторять себе: у меня нет проблем, у меня все о'кей. Придуманный вами мир и собственный образ далеки от реальности. Это может стать причиной того, что ваша способность твердо стоять на земле в один прекрасный момент подведет вас. Прислушайтесь к тому, что о вас говорят другие: может быть, услышите о себе что-то такое, что позволит вам оценивать себя более реально. Самообман вообще небезопасен, потому что в конце концов приводит к ощущению постоянного беспокойства и напряжения. Это может стать причиной расстройства вашего здоровья, например головных болей, хотя врачи будут говорить, что с медицинской точки зрения у вас все в порядке. Попробуйте посмотреть на себя со стороны. Комплексы ведь для того и существуют, чтобы с ними справляться или изменить свое отношение к ним. Вас хватит и на то и на другое!

ВАШИ ОЩУЩЕНИЯ

(по М. Скобенниковой)

Все мы воспринимаем мир по-разному. Одни в первую очередь ориентируются на зрительное восприятие, другие — на звуковое, для третьих важнее физические ощущения, четвертые же руководствуются разумом, логикой. Выражение «понимают друг друга с полувзгляда (с полуслова, полунамека)» как раз о тех, кто относится к одной группе по доминирующему способу восприятия. А какое восприятие ближе вам и вашему партнеру? Узнайте это с помощью нашего теста и сравните ваши результаты.

Против каждого варианта ответа поставьте цифры: 3 — если он подходит вам больше всего; 2 — если подходит в некоторой степени; 1 — редко подходит вам; 0 — совсем не подходит.

1. Вы принимаете важные решения, опираясь:

- а) на чувства и интуицию (К);
- б) на то, что лучше звучит (А);
- в) на то, что лучше выглядит и более красиво (В);
- г) на точное и педантичное изучение всех обстоятельств и перспектив (Р).

2. Во время конфликта с любимым человеком на вас сильнее всего влияет:

- а) тон и интонация голоса (А);
- б) то, как он при этом выглядит (В);
- в) логика его аргументации (Р);
- г) то, насколько вам понятны его чувства (К).

3. Вы лучше всего понимаете, что происходит с вами, когда вы:

- а) смотрите на себя внимательно в зеркало (В);
- б) думаете о своих ощущениях (К);
- в) выражаете чувства и ощущения словами (Р);
- г) прислушиваетесь к тону своего голоса (А).

4. Для вас самое простое:

- а) подобрать идеальные громкость и звучание на стереосистеме (А);
 - б) выбрать в тексте наиболее удачные места, относящиеся к изучаемому предмету (Р);
 - в) подобрать идеальные сочетания цветов (В);
 - г) подобрать ткань, приятную на ощупь (К).
5. Лучше всего вы запоминаете:
- а) мелодии и звуки (А);
 - б) логические построения (Р);
 - в) ароматы и вкус (К);
 - г) цвета, картины (В).
6. Вы:
- а) настраиваетесь на звуки в своем окружении (А);
 - б) хорошо умеете осмысливать новые факты (Р);
 - в) очень чувствительны к тому, как ткань, из которой сшита ваша одежда, воздействует на вашу кожу (К);
 - г) всегда обращаете внимание на цвет помещения, в котором оказываетесь (В).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Посчитайте общую сумму очков, относящихся к каждой букве. Больше всего очков соответствует ведущей системе восприятия. Чуть меньше очков — вспомогательной системе, то есть той, которая тоже довольно активно участвует у вас в сборе информации. На третьем и четвертом местах окажутся менее приоритетные для вашего восприятия мира системы.

Если суммы очков по всем буквам приблизительно равны, значит, вы умело переключаетесь с одной системы на другую, гармонично сочетаете их и в результате извлекаете максимальный объем нужной информации, что позволяет вам чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях и понимать других людей.

Букве «В» соответствует тип «визуал». Ваша ориентация на зрительные образы создает прекрасную почву

для развития художественных способностей. Вы цените все, что можно увидеть, что красиво и эстетично выглядит. Однако в общении у вас могут возникнуть проблемы с теми, кто ориентируется на звуки и чувства. Постарайтесь быть дипломатичнее и внимательнее с партнерами.

Букве «А» соответствует тип «ауднал». Ваша сконцентрированность на звуковой гармонии, вероятно, является следствием музыкальной одаренности. Однако в общении с людьми старайтесь опираться не только на слух, но и на другие органы чувств. Используйте в речи более широкий диапазон обозначений ваших переживаний, чувств и желаний.

Букве «К» соответствует тип «кинететик». Вероятно, из вас может получиться прекрасный дегустатор. Ваша чувственность, несомненно, располагает людей. Однако в общении старайтесь соблюдать большую дистанцию и точнее выражать свои мысли и чувства.

Преобладание буквы «Р» говорит о том, что вы относитесь к типу «рационалист». Чувственная информация (зрительная, слуховая и телесная) для вас малозначительна. Вы цените логику, разум, рационализм. Однако плохо улавливаете нюансы и полутона. Слабость вашей интуиции и оторванность от чувств создают серьезные препятствия для общения с другими.

Если вы с партнером постараетесь учесть типы восприятия каждого из вас, вам несложно будет построить гармоничные взаимоотношения. Например, если ваш партнер ауднал, то в общении с ним обращайтесь больше внимания на интонацию голоса, если визуал — на зрительные образы (помните, что он в первую очередь *видит* вас). В свою очередь партнер также должен учитывать ваш тип восприятия. Таким образом вы научитесь лучше понимать друг друга, и, возможно, тип восприятия партнера со временем станет для вас таким же естественным, как и для него самого.

ВАШИ ЧУВСТВА К ПАРТНЕРУ

Можете ли вы потерять голову от любви? Как вы реагируете на любовь? Сумеете ли вы любить много лет одного и того же партнера? Наш тест поможет вам развеять все сомнения. Вот классическая сказка. Прочитайте ее, как читают сказки в детстве, без критического подхода. Потом быстро и не раздумывая ответьте на восемь вопросов.

Давным-давно в маленьком городке жила-была девушка по имени Дионея. Дионея имела врожденный талант к лепке из глины, а так как она не умела делать ничего другого, то целыми днями она лепила очаровательных глиняных зверушек, которых ее дедушка Миртилло, известный волшебник, оживлял, произнося специальное заклинание. Зверушки Дионеи путешествовали по всему миру, и, будучи добросердечными, они нередко приходили на помощь людям.

Однажды какая-то старушка, увидев Дионсю, работающую у окна, попросила ее слепить многоногое и многоглазое существо. Дионея с радостью начала работу, и не знала она, что эта старушка — злая колдунья, желающая гибели своим близким. Зверь же должен был помочь ей в нечистых делах. Однако Дионея вовремя поняла, в чем дело, и, прежде чем старуха вдохнула жизнь в маленькое чудовище, девушка разбила его на сто кусочков.

Ярость колдуньи не имела границ, а ее месть была ужасной. С помощью магического заклинания она заколдовала ноги Дионси, и они перестали ее слушаться. Когда бедная Дионея кричала «остановитесь!», они бежали еще быстрее. Когда она им говорила «медленнее!», они начинали прыгать в разные стороны. Так, прыгая и бегая, занесли они Дионсю далеко от дома, в незнакомую страну.

Однажды во время этого сумасшедшего путешествия Дионея встретила прекрасного юношу. Мальво, так его звали, казался очень грустным и разочарованным в жизни. Однажды он упал с коня, и у него отнялись ноги. Он был вынужден отказаться от своей работы в цирке, в то время как его друзья путешествовали по всему миру. Дионея без колебаний взяла Мальво на руки, и ее сумасшедшие ноги понесли их дальше.

Дионея рассказала юноше о своем несчастье. Мальво пришла отличная мысль: он вытащил скрипку, которую всегда носил с собой, и заиграл. Когда раздались первые звуки музыки, ноги Дионеи стали двигаться в такт мелодии. Благодаря этому девушка наконец смогла контролировать свои движения. С Мальво на руках, без перерыва играющим на скрипке, ей удалось вернуться в родной городок, где дедушка-волшебник освободил ее от заклятья колдуньи и вылечил юношу. Счастливый Мальво вернулся в цирк. Но вскоре Дионея вылупила множество белых голубей, которые отыскивали юношу и передали ему, что девушка с нетерпением ждет его. Мальво тут же приехал. Одного взгляда им хватило, чтобы понять, как сильно они любят друг друга. С этих пор они жили вместе и были счастливы.

Отвечайте на вопросы «да», «нет», «не знаю».

1. Правильно ли делала Дионея, лепя целыми днями из глины зверушек?

2. Хорошо ли делал дедушка Миртилло, оживляя всех этих зверушек?

3. Будучи на месте Дионеи, поверили бы вы старушке с добрым лицом?

4. Правильно ли поступала Дионея, не пробуя «противодействовать» своим сумасшедшим ногам?

5. Действительно ли Дионея не могла помочь Мальво иначе?

6. По-вашему, единственным способом лечения юноши от его болезни было волшебное заклинание дедушки?

7. Хорошо ли поступили Дионея и Мальво?

8. После столь необычного приключения действительно ли герои жили счастливо до конца своих дней?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За ответ «да» — 5 очков, «нет» — 0 очков, «не знаю» — 1 очко.

0—10 очков. Ваше чувство к партнеру очень слабо, почти полностью исчезло. Собственно говоря, вы не в состоянии влюбиться, и вам будет трудно встретить любовь. Было бы хорошо изменить определенные привычки, жить с большей фантазией, которую следует использовать и в любви. Немного путаницы (суматохи) иногда не помешает.

11—20 очков. Ваше чувство недостаточно сильно. Ваша способность любить требует какого-то дополнительного толчка, стимула. Если вы внимательно проанализируете свою жизнь и жизнь партнера, то, очевидно, найдете аспекты, которые до сих пор не принимали во внимание и которые могут повлиять на улучшение ситуации. Помните, что наихудшим врагом любви является привычка.

21—30 очков. Ваше чувство достаточно сильно. Вы человек, который если влюбится, то будет действительно любить. Попробуйте поговорить с партнером о тех мелких требованиях или желаниях, которые вы до сих пор скрывали. Выслушайте также и его желания. В вашей ситуации достаточно обыкновенной мелочи, чтобы огонь любви снова запылал. Правда, он и так греет очень сильно, но никогда нельзя переставать подкармливать его.

31—40 очков. Вас характеризует очень высокая сила чувства, огромная впечатлительность, вы легко теряете голову от любви. Однако иногда стоит спокойно и рассудительно все взвесить, потому что очень сильное чувство

ослепляет, а это может плохо кончиться. Настоящая любовь та, которая должна длиться долго, но требует прежде всего ясности мышления.

ВАШИ ШАНСЫ НА УСПЕХ

Представьте себе очередь из претендентов на вакансию (неважно какую). Они уже прошли собеседование и ждут, кто из них окажется самым удачливым. Если сейчас каждого из них спросить, как в процентном отношении они оценивают свои шансы на победу, все ответят по-разному. И чем ниже окажется процент, тем меньше возможностей услышать свою фамилию как будущего сотрудника. И соответственно наоборот.

Верите ли вы в успех тех дел, которые начинаете? Можно ли вас считать успешным человеком? Узнайте это с помощью следующего теста.

Выразите свое согласие или несогласие с утверждениями словами «да» или «нет».

1. Считаю, что любую проблему при должном усилии можно решить, и не понимаю тех, кто вечно жалуется на трудности.

2. Когда передо мной ставят задачу, я предпочитаю получить также подробную инструкцию по ее выполнению.

3. Мне редко отказывают в моих просьбах.

4. Я избегаю спорить с продавцами о цене, так как опасаясь, что меня сочтут мелочным(ой).

5. Тот, кто пытается пролезть без очереди, может быть уверен, что получит от меня отпор.

6. Более сильные переживания у меня вызывает страх неудачи, чем надежда на успех.

7. Решение важного вопроса лучше отложить на завтра, ведь вопрос может решиться сам собой или его решит кто-то другой.

8. В жизни мне часто приходится сталкиваться с непредвиденными обстоятельствами, которые я не сумел предугадать и не смог подготовиться к ним.

9. В наши дни нецелесообразно учиться и приобретать специальность, лучше сосредоточиться на накоплении средств, чтобы развернуть дело.

10. Неверие других в мои силы может подорвать мое стремление к цели.

11. Никогда точно не знаю, сколько у меня с собой денег, так как они лежат россыпью в кармане.

12. Если мне предложат дело, обещающее очень крупную прибыль в короткие сроки, я задумаюсь, прежде чем согласиться.

13. Тот, кто занимается крупным делом, не должен экономить в мелочах.

14. Если обстоятельства мешают выполнить обещанное, то не сдерживать слово вполне простительно.

15. За дело, которое не обещает немедленной выгоды, лучше вообще не браться.

16. Хороший товар не нуждается в рекламе.

17. Планирование — пережиток социалистической системы.

18. В спортивных состязаниях важнее не победа, а участие.

19. Мне легко завязать разговор с незнакомым человеком.

20. Первый крупный доход собираюсь истратить на покупку, о которой давно мечтал(а), но не мог(ла) себе позволить.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Запишите себе по 1 очку за ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 12, 19 и за ответ «нет» на вопросы 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20. Суммируйте результат.

Менее 10 очков. Не исключено, что вы сумеете добиться успеха. Однако сегодня ваши установки и пристрастия этому не очень благоприятствуют. Вы недостаточно

организованны, нечетко представляете свои цели, порой подвержены иллюзиям. Чтобы обеспечить успех своим начинаниям, вам предстоит серьезная работа по самосовершенствованию.

10–15 очков. Вы обладаете неплохим деловым потенциалом и имеете все шансы на успех. И хотя от ошибок никто не застрахован, в выигрыше остается тот, кто способен извлекать из них пользу.

Свыше 15 очков. Судя по всему, вы обладаете исключительными деловыми способностями. Но не забывайте, что успех зависит не только от способностей, но и от умения их применить в реальной ситуации.

ВЫ В ГЛАЗАХ ПАРТНЕРА

Бывает, что претензии партнера обусловлены не вашим поведением, а тем, какие качества — мужские или женские — вы демонстрируете и насколько они совпадают с вашим идеальным образом, существующим в голове у партнера. Допустим, с точки зрения партнера вы — мягкий загадочный человек, а в действительности все с точностью до наоборот. Постарайтесь вовремя поставить все точки над «и» — и избежать каких бы то ни было сюрпризов в дальнейшем.

Отметьте сами (и попросите то же самое сделать партнера) «мужские» и «женские» качества.

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| 1. Агрессивность. | 8. Бодрость. |
| 2. Активность. | 9. Быстрота в принятии решений. |
| 3. Амбициозность. | 10. Великодушие. |
| 4. Аналитичность. | 11. Вера в себя. |
| 5. Атлетичность. | 12. Верность. |
| 6. Беззаботность. | 13. Восприимчивость. |
| 7. Беспечность. | |

14. Вспыльчивость.
15. Высокая мораль.
16. Готовность к действию.
17. Демократичность.
18. Дисциплинированность.
19. Доброта.
20. Доверчивость.
21. Дух соревнования.
22. Ехидность.
23. Жадность.
24. Жеманность.
25. Женственность.
26. Жизнь.
27. Жизнерадостность.
28. Забота о людях.
29. Задумчивость.
30. Застенчивость.
31. Зрелость.
32. Импульсивность.
33. Индивидуализм.
34. Инфантильность.
35. Искренность.
36. Искушенность.
37. Консерватизм.
38. Культурность.
39. Лень.
40. Любовь к детям.
41. Модность.
42. Мужественность.
43. Мягкость.
44. Надежность.
45. Наличие собственной позиции.
46. Напористость.
47. Напряженность.
48. Нежность.
49. Независимость.
50. Нелюбовь к ругательствам.
51. Необычность.
52. Неорганизованность.
53. Непостоянство.
54. Непредсказуемость.
55. Неторопливость.
56. Общительность.
57. Оживленность.
58. Оптимизм.
59. Опытность.
60. Основательность.
61. Открытость ума.
62. Очаровательность.
63. Падкость на лесть.
64. Привлекательность.
65. Привязанность.
66. Прямота.
67. Пунктуальность.
68. Развитая интуиция.
69. Развитое воображение.
70. Расслабленность.
71. Ревнивость.
72. Резкость.
73. Самоуверенность.
74. Светскость.
75. Серьезность.
76. Сила.
77. Сильная личность.
78. Склонность вести за собой.
79. Склонность к доминированию.
80. Склонность к идеализму.

- | | |
|--|-------------------------------|
| 81. Склонность к обладанию. | 99. Умение понимать других. |
| 82. Склонность к переменам. | 100. Умение пошутить. |
| 83. Склонность к риску. | 101. Умение работать. |
| 84. Скромность. | 102. Умение развлечь. |
| 85. Сложность. | 103. Умение сочувствовать. |
| 86. Сострадание. | 104. Умение убеждать. |
| 87. Способность к лидерству. | 105. Умение уступать. |
| 88. Способность защищать свои взгляды. | 106. Умеренность. |
| 89. Способность утешать. | 107. Упорство. |
| 90. Тактичность. | 108. Упрямство. |
| 91. Теплота. | 109. Хитрость. |
| 92. Терпеливость. | 110. Честность. |
| 93. Терпимость. | 111. Чистота. |
| 94. Тихий голос. | 112. Чувство ответственности. |
| 95. Трудолюбие. | 113. Чувство юмора. |
| 96. Уважительность. | 114. Широта взглядов. |
| 97. Ум. | 115. Эгоистичность. |
| 98. Умение полагаться только на свои силы. | 116. Экстравагантность. |
| | 117. Энергичность. |
| | 118. Яркость. |

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. «Мужскими» считаются следующие черты: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 21, 33, 42, 45, 46, 49, 76, 77, 78, 79, 83, 87, 88, 89. К «женским» чертам относятся такие: 12, 20, 25, 27, 28, 30, 34, 40, 43, 48, 50, 63, 65, 86, 89, 91, 94, 99, 103, 105. Остальные черты в равной степени могут быть присущи как мужчинам, так и женщинам.

Сопоставьте ваши с партнером результаты: насколько они совпадают? Если различия незначительны, проблемы во взаимоотношениях никак не связаны с «мужскими» и «женскими» чертами характера; если же разница достаточно велика, есть смысл это обсудить: может, вы откроете

в партнере новые интересные качества. В любом случае, повторим: лучше понять друг друга сейчас, чтобы не возникло «сюрпризов» в дальнейшем.

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К БРАКУ

Вы очень любите своего избранника. И все-таки вас начинают одолевать сомнения, вы спрашиваете совета у родных и друзей. Но не лучше ли спросить себя: готовы ли вы к браку? Ответить на этот вопрос вам поможет тест, который мы предлагаем вашему вниманию.

1. Сохраните ли вы профессию после вступления в брак?
 - а) вернусь к ней после рождения первенца (2 очка);
 - б) любой ценой (3 очка);
 - в) нет, моя работа меня не удовлетворяет (1 очко).
2. Хотите ли вы иметь детей?
 - а) самое малое двоих (3 очка);
 - б) нет (1 очко);
 - в) при условии, что их хочет муж (2 очка).
3. Как вы будете реагировать, если заметите, что в компании ваш муж ухаживает за другой?
 - а) начну кокетничать с другим мужчиной (2 очка);
 - б) устрою сцену (1 очко);
 - в) это меня разочарует, но я и виду не подам (3 очка).
4. Ревнивы ли вы?
 - а) да (1 очко);
 - б) не очень (2 очка);
 - в) думаю, что должна доверять партнеру (3 очка).
5. Когда поссоритесь, кто уступает?
 - а) я (2 очка);
 - б) он (1 очко);
 - в) раз — я, другой — он (3 очка).
6. Умеете ли вы хорошо готовить?
 - а) еще надо учиться (1 очко);
 - б) лишь некоторые блюда (2 очка);

- в) люблю готовить (3 очка).
7. Есть ли у вас тайны от будущего супруга?
- а) нет (3 очка);
 - б) иногда (2 очка);
 - в) есть вещи, о которых я не могу с ним говорить (1 очко).
8. Если ваш партнер большой любитель футбола?
- а) постараюсь отучить его от этой привычки (1 очко);
 - б) когда он на матче, займусь любимым делом (3 очка);
 - в) сама постараюсь увлечься (2 очка).
9. Каков брак ваших родителей?
- а) удачный (3 очка);
 - б) сносный (2 очка);
 - в) разошлись (1 очко).
10. Считаете ли вы, что муж должен посвятить себя работе?
- а) да (1 очко);
 - б) не интересуетесь его работой (2 очка);
 - в) карьера — не главное в жизни (3 очка).
11. Что вы предпримете, если у вас разные взгляды на моду?
- а) уступлю (3 очка);
 - б) пойду на компромисс (2 очка);
 - в) постараюсь переубедить (1 очко).
12. Как вы относитесь к так называемому «пробному браку»?
- а) я бы не согласилась (1 очко);
 - б) хорошая возможность узнать друг друга (3 очка);
 - в) у меня нет мнения по этому поводу (2 очка).
13. Считаете ли вы нормальным, если женщина перед вступлением в брак встречалась с другими мужчинами?
- а) думаю, что это необходимо (3 очка);
 - б) нет (2 очка);
 - в) в зависимости от обстоятельств (1 очко).

14. Простите ли вы своему мужу измену?

а) да (3 очка);

б) никогда (1 очко);

в) в зависимости от обстоятельств (2 очка).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

От 14 до 23 очков. Возможно, с течением времени вы измените многие свои взгляды на жизнь. А пока ваш брак будет полон конфликтов, так как вы не уместе приспособиться к своему будущему мужу. Прежде всего, научитесь быть терпеливой и время от времени уступать партнеру.

От 24 до 32 очков. Если вы собираетесь замуж, то это решение может оказаться немного поспешным. Впрочем, брак не обязательно закончится разводом. Вы понимаете своего партнера. Может быть, вам не хватает жизненного опыта, доверия, уверенности в себе. Если вы научитесь контролировать свои поступки, налицо все предпосылки стать хорошей супругой. Займитесь образованием — это придаст уверенности в себе, посвятите себя профессии, чтобы быть более независимой.

От 33 до 47 очков. Счастлив тот, кому вы скажете «да». Вы не допустите появления «грозовых туч» над совместной жизнью. Это не означает, что вы откажетесь от своих интересов и на желания партнера всегда будете отвечать согласием. Вы достаточно разумны и предоставите мужу возможность удовлетворять свои личные интересы, сохраняя в то же время известную независимость.

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ

Если на вас неожиданно свалится богатство, о чем вы подумаете в первую очередь? О том, что нужно заткнуть множество небольших финансовых дыр, или о том, как

надежнее сохранить состояние? Те, кто выбирают первый путь, рискуют в скором времени остаться на нуле, в отличие от более предусмотрительных новоиспеченных богачей, выбравших второй путь.

Чтобы проверить вашу готовность стать человеком с достатком, ответьте на вопросы теста «да» или «нет».

1. Если вы решили сэкономить, удастся ли вам свести концы с концами?

2. Относитесь ли вы к сторонникам организации эффективной работы с помощью рациональных методов?

3. Хорошо ли вы считаете в уме?

4. Вы скорее предприниматель, чем наемный работник?

5. Вы именно тот, кто даже из нелепой ситуации извлекает максимум выгоды?

6. Длительная командировка с большим доходом в перспективе — это для вас?

7. Считаете ли вы, что сами виноваты в своих неудачах?

8. Хорошо ли вы ориентируетесь в местной, государственной и международной деловой жизни?

9. По-вашему, азартные игры (скачки, карты и т. д.) — занятие дураков?

10. Являетесь ли вы почитателем антиквариата, предметов искусства и т. д.?

11. Если вы увидите в луже мелкую монету, вы ее поднимите?

12. Вы способны спокойно принимать руководство?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый ответ «да» начислите себе по 1 очку.

11—12 очков. Определенно, ваш образ мыслей очень похож на мышление миллионера. А потому у вас есть талант со временем обрести состояние, и немалое. Вы умеете анализировать, используете опыт, чтобы приумножить свой, пусть пока и незначительный, капитал. Вас

нельзя упрекнуть в расточительности, поскольку вы знаете цену деньгам и умеете их считать. Возможно, успех вас ждет не за ближайшим поворотом и путь к нему будет не легок, но ваше упорство и старания окупятся сторицей.

От 4 до 10 очков. Как и для большинства людей, деньги — не главное в вашей жизни. Скорее всего, вы используете деньги для жизни, а не живете ради денег. Когда надо, вы затягиваете потуже пояс, но если обстоятельства позволяют, можете устроить настоящий праздник для себя и тех, кто рядом. И получить от трат, которые назвать полезными можно лишь условно, большое удовольствие.

От 0 до 3 очков. Нужно, чтобы кто-то другой руководил вашими финансами, поскольку выражение «деньги уходят сквозь пальцы», к сожалению, о вас. Нет, конечно, вы стараетесь, чтобы денег хватало как можно на дольше, иногда даже составляете список приоритетных покупок, но, увы... Деньги немилосердно кончаются задолго до получения зарплаты. Вы пытаетесь вспомнить, какие расходы столь серьезно подкосили ваш бюджет, но это вам, как правило, не удастся. Учтите, что при таком отношении к деньгам никакое повышение зарплаты вас не спасет.

ДАЛЕКО ЛИ ВАМ ДО ИДЕАЛА

(тест для супругов)

Многие из нас в семейной жизни, наверное, хотят быть для своей драгоценной половины лучшим из лучших, желая при этом, чтобы и им платили тем же. Конечно, абсолютный идеал недостижим, но кое в чем приблизиться к нему в повседневной жизни можно. Насколько вы близки к идеалу, вам поможет проверить наш шуточный тест. Сначала идут вопросы для жен, затем — для мужей.

Часть I. Вопросы для мужа

1. После работы вы уютно расположились на диване и читаете газету, и тут жена говорит вам: «Чем без толку валяться на диване, лучше бы вынес мусорное ведро».

Ваша реакция:

- а) вы спрашиваете: «Почему лучше?» — и продолжаете свое занятие (5 очков);
- б) продолжаете читать, не забыв ласково сказать жене: «Не ворчи, киска (зайчик, рыбка, мышка, ласточка, солнышко)» (10 очков);
- в) отложив газету, идете выносить мусор (15 очков).

2. По первой программе телевидения показывают футбол, по второй — художественный фильм. У жены есть свои намерения относительно вечерней культурной программы, и она дает вам это понять. Ваша реакция:

- а) вы переключаете телевизор на первую программу и приглашаете жену сесть рядом, обещая объяснить ей разницу между пенальти и офсайдом (5 очков);
- б) громко хлопнув дверью, уходите смотреть телевизор к соседу (10 очков);
- в) смотрите вместе с женой фильм (15 очков).

3. Жена мимоходом сообщает вам, что подруга готова уступить доставшееся по случаю очаровательное платьице: и цвет и фасон бесподобно ей идут. Ваша реакция:

- а) вы интересуетесь ценой платья (5 очков);
- б) вы горячо убеждаете жену, что она больше всего нравится вам в том платье, которое было сшито к первой годовщине вашей свадьбы (10 очков);
- в) как истинный джентльмен, считая, что последнее слово в любом споре должно остаться за вами, вы говорите: «Хорошо, купи себе это платье» (15 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

15—20 очков. Вы человек бесстрашный и наделены недюжинным самообладанием, железной выдержкой. Вы

привыкли любой опасности смотреть прямо в лицо и не отступать перед трудностями. Ваша стихия — смерчи и тайфуны. Жена может положиться на вас в сложной обстановке. Хотя, если откровенно, кое-что в нашем характере и поведении ее порой огорчает.

25—30 очков. Вы обладаете хорошей выдержкой, трезвым умом, способны оценить положение дел и быстро принять необходимое решение. Но в то же время предпочитаете не лезть на рожон, поскольку вам в определенной мере присущи деликатность, такт и дипломатический дар. Жена в любой щекотливой ситуации чувствует себя с вами спокойно и уверенно.

35—45 очков. Вы человек мягкий, уступчивый, с нежной, поэтически-тонкой душой. Мудрый компромисс предпочитаете острому конфликту. Любите широкие жесты. Жена благодарна вам за то, что всегда может рассчитывать на ваше понимание и чуткость.

Часть II. Вопросы для жены

1. Предоставляете ли вы своему мужу полную свободу в служебных делах, воздерживаетесь ли от критики его коллег, от того, что он работает в неурочное время?

2. Прилагаете ли вы усилия к тому, чтобы сделать домашний очаг уютным?

3. Составляете ли вы меню обедов, завтраков, ужинов так, чтобы, садясь к столу, муж никогда точно не знал, что его ожидает?

4. Имеете ли вы настолько полное представление о делах мужа, что можете с пользой обсуждать их с ним, в чем-то помогать ему?

5. Можете ли вы терпеливо переносить денежные трудности, не критикуя мужа за допущенные им ошибки и не сравнивая его с более успешными мужчинами?

6. Уделяете ли вы внимание одежде, знаете ли, какой стиль и какие цвета идут или, напротив, не идут вашему мужу?

7. Прилагаете ли вы серьезные усилия для того, чтобы быть в хороших отношениях с его матерью и другими родственниками?

8. Идете ли вы на компромисс при небольших расхождениях во взглядах во имя согласия в семье?

9. Даете ли вы себе труд научиться любимым играм вашего мужа, чтобы делить с ним досуг?

10. Следите ли вы за новостями, за новыми книгами, новыми идеями с тем, чтобы поддерживать интеллектуальные интересы своего мужа?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый положительный ответ начислите себе по 1 очку.

1—4 очка. Вас вряд ли можно назвать идеальной женой. В погоне за своей свободой и независимостью вы забываете о том, что мужчине хочется тепла, уюта и взаимопонимания. А может, вы сами разочарованы невниманием к вам? Поговорите об этом с мужем...

5—8 очков. Идеалом вас не назовешь, впрочем, такое определение показалось бы вам очень скучным. Вы стараетесь сделать дом уютным пристанищем для любимого человека, где он к тому же найдет понимание и поддержку. А это, согласитесь, не так уж и плохо.

9—10 очков. О, вы очень близки к образу идеальной жены. Но вдумайтесь: растворяясь в муже, не утрачиваете ли вы тем самым свою индивидуальность?

ДЕТСКИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ В ХАРАКТЕРЕ ВЗРОСЛОГО

Любой родитель согласится, что предпочтение, которое ребенок отдает какому-либо занятию либо определенной игрушке, довольно точно отражает особенности его душевного склада. Взрослея, человек обретает новые навыки и предпочтения, однако те психологические черты,

которые были свойственны ему еще в детстве, находят отражение и в его зрелой личности.

Припомните, каким играм и игрушкам вы в детстве уделяли больше внимания. Предложите подумать над этим и вашему партнеру. Психологи считают, что из этого можно сделать вполне определенные выводы о характере взрослого человека.

Пластилин. Вы обожаете усовершенствования. Причем, не ограничиваясь фантазиями, вы стараетесь своими руками создать новую реальность. Порой она настолько необычна, что трудно провести грань между вымыслом и действительностью. К сожалению, не все окружающие с энтузиазмом разделяют эту вашу игру. Они неохотно приспособливаются к вашим потребностям — скорее ждут этого от вас, а вы и сами не любите меняться, хотя не жалуете усилий, чтобы изменить мир.

Конструкторы. Если когда-то, к радости родителей, вы часами сидели за этой игрой, то вы, скорее всего, упорны, а порой и упрямы. Задумав что-нибудь, вы не свернете с выбранного пути. Вы немного недоверчивы, стараетесь все проверить сами. Не любите неожиданностей, предпочитаете привычный ход событий. Хотя все новое вас притягивает, вы не спешите окунуться в него с головой. И сами не очень любите менять что-то в себе.

Книги. Вы неутомимый мечтатель. Любите путешествовать, не выходя из дома. Обладая пытливым умом, вы способны докопаться до самых глубин знаний, однако порой запускаете будничные дела.

Краски. Вы чрезвычайно восприимчивы, способны улавливать тончайшие оттенки отношений. Но реакция на них может быть разной. Если вам не удалось развить свои творческие способности, вы реагируете банальной

депрессией или агрессией. Если же вам повезло реализовать свой потенциал, то вы используете все краски своей богатой палитры. Вашему окружению можно позавидовать: вы тонкий, душевный человек, с которым всегда уютно. Вы открыты миру во всех его проявлениях и радуетесь полноте жизни.

Железная дорога. В детстве вас занимала не столько сама игра, сколько связанные с ней символы. Вы любите новые города и страны, новые знакомства. Вы любите двигаться по жизни с комфортом, останавливаясь там, где понравится. Но вы нигде не склонны подолгу задерживаться, и потому ваша жизнь — череда встреч и расставаний.

Плюшевые игрушки — мишки, собачки, зайчата. Если вы предпочитали их, то вы любите новые ощущения и переживания. Интеллектуальные абстракции — не ваша стихия. Вам нужно все испытать, все прочувствовать. Тяга к играм и забавам заложена в вас от природы. Важно только направить ее в правильное русло, иначе эмоции могут взять верх. Но без свежих впечатлений вы грустнете и превращаетесь в нытика. Не найдя положительных эмоций, вполне можете спровоцировать кого-нибудь на отрицательные.

Куклы. Вам невероятно интересно знакомиться с новыми людьми, с тем чтобы узнать их лучше. Вы затеываете с ними новые игры, которые, однако, недолговечны. Вы словно коллекционируете людей, стремитесь безгранично расширять свой круг общения. Не исключено, что судьбою вам предназначено изучать человеческую природу.

Солдатики. Вам с детства нравилось намечать тактические цели, планировать маневры. Возможно, позднее вы увлеклись шахматами, компьютерными играми. Вы

все предварительно обдумаете и спланируете, прежде чем воплотить в жизнь свои намерения. Очень любите соревновательные игры, особенно когда удастся кого-то переиграть. Легко усваиваете новую информацию. Но успеха достигаете лишь тогда, когда подкрепляете игру своего интеллекта действием.

Фотоаппарат. Если с юных лет он был вашим любимцем, вы принадлежите к тому типу людей, которые желают удержать все впечатления в памяти. Достаточно малейшего повода, и образы прошлого встают перед вашим внутренним взором. Обычно вам трудно выразить свое душевное состояние. Вы сильно зависите от оценок окружающих, но слишком самолюбивы, чтобы в этом признаться.

Мяч. Вы человек действия, не склонный к долгим и мучительным размышлениям. Если вы что-то задумали, стремитесь действовать быстро и решительно и вас трудно удержать. Будучи страстным любителем соревнований, вы предпочитаете не просто наблюдать, но участвовать в них, активно влияя на ситуацию. Вы непритязательны в быту, отсутствие комфорта вас не смущает. Для полного счастья вам нужно общение с близкими по духу людьми, готовыми разделить и оценить вашу активность.

ДОВОЛЬНЫ ЛИ ВЫ СВОЕЙ РАБОТОЙ

С каким настроением вы идете на работу? С удовольствием или нет исполняете свои служебные обязанности? Какие у вас отношения с сослуживцами и начальством? Устраняет ли заработная плата? Ответы на эти вопросы помогают понять, насколько вы довольны своей работой. И, если картина получается не очень радужной, задуматься над изменением ситуации.

Разобраться в том, насколько вы удовлетворены вашей профессиональной жизнью, вам поможет следующий тест.

Часть I. Комфортно ли вам на службе?

1. Как вы чувствуете себя утром перед уходом на работу?
 - а) в прекрасной форме (10 очков);
 - б) уверенно (9 очков);
 - в) равнодушно (8 очков);
 - г) устало (-1 очко);
 - д) беспокойно (-3 очка);
 - е) раздраженно (-6 очков).
2. На рабочем месте вы себя чувствуете:
 - а) в прекрасной форме (10 очков);
 - б) уверенно (9 очков);
 - в) равнодушно (8 очков);
 - г) устало (-1 очко);
 - д) беспокойно (-3 очка);
 - е) раздраженно (-6 очков).
3. Вернувшись домой, вы чувствуете себя:
 - а) в прекрасной форме (10 очков);
 - б) уверенно (9 очков);
 - в) равнодушно (8 очков);
 - г) устало (-1 очко);
 - д) беспокойно (-3 очка);
 - е) раздраженно (-6 очков).
4. Занимаетесь ли иногда сверхурочной работой?
 - а) да, когда у меня появляется желание (10 очков);
 - б) да, когда это необходимо по службе (5 очков);
 - в) да, по принуждению и с плохим настроением (-5 очков);
 - г) нет, но если в этом возникает необходимость, то готов ею заняться время от времени (8 очков);
 - д) нет, никогда не соглашусь на нее (-5 очков).
5. Опаздываете ли вы?
 - а) никогда (4 очка);

- б) иногда (2 очка);
- в) часто (-2 очка);
- г) постоянно (-4 очка).

6. Бойтесь ли вы людей, занимающих более высокие, чем вы, должности?

- а) нет, но внимательно прислушиваюсь к их мнению, поскольку они часто бывают правы (8 очков);
- б) нет, говорю всегда открыто то, что думаю (10 очков);
- в) да, но главным образом из уважения (5 очков);
- г) да, но наши отношения в целом нормальные (2 очка);
- д) да, к тому же я часто чувствую себя неправым(ой) в разговоре с ними (-7 очков);
- е) иногда, часто вступаю с ними в конфликт (-5 очков);
- ж) да, при этом всегда оказываюсь не прав(а) (-10 очков).

7. Разговариваете ли вы со своими близкими о работе?

- а) часто и охотно (16 очков);
- б) нет, но это из скромности (10 очков);
- в) иногда — и о плохом, и о хорошем (0 очков);
- г) редко, ибо это было бы неинтересно (-6 очков);
- д) да, очень часто, чтобы пожаловаться (-6 очков);
- е) я постоянно нуждаюсь в том, чтобы меня выслушали (-10 очков).

8. Видитесь ли вы со своими коллегами после работы?

- а) часто или иногда (3 очка);
- б) очень редко (0 очков);
- в) никогда (-3 очка).

9. Думаете ли вы о работе в неслужебное время?

- а) да, с удовольствием (10 очков);
- б) редко, поскольку у меня насыщенная личная жизнь (3 очка);

- в) иногда, но это мне не мешает (0 очков);
- г) да, но это первирует меня (-4 очка);
- д) часто, и это окончательно портит мне настроение (-10 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты, учитывая знак.

Более 60 очков. Ваша профессиональная ситуация великолепна. Вы каждый день идете на работу как на праздник. Ведь работа доставляет вам удовольствие. Отношения с начальством и сослуживцами прекрасные. У вас есть все возможности добиться того результата, на который вы рассчитываете.

41–59 очков. Ваша профессиональная ситуация может считаться удовлетворительной. Отношения с коллегами по работе в целом вас устраивают, объем работ и материальная сторона тоже. Хотя... Конечно, вы мечтаете о большем. Разберитесь в ваших приоритетах и будьте последовательны в достижении целей. Тогда на рабочем месте вы будете чувствовать себя более комфортно.

25–40 очков. Тревогу бить еще рано, но комфортной ситуацию на работе не назовешь. Возможно, проблема в том, что вас не устраивает кто-то из сотрудников вашей фирмы. Или вы недовольны своим статусом (зарплатой). А может, вам приходится выполнять, помимо своей, чужую работу? Задайтесь целью сделать время пребывания на рабочем месте интересным или, по крайней мере, не наносящем вред вашему психическому состоянию.

15–24 очка. Уже с утра вы чувствуете усталость. Вы прекрасно понимаете смысл выражения «на работу — как на каторгу». Вам приходится преодолевать себя, выполняя намеченный (или порученный свыше) фронт работ. Связано ли это с неблагоприятной обстановкой в вашем коллективе или с непосильными задачами, вам следует срочно подумать над тем, как уберечь себя от стресса

Часть II. В чем же проблемы?

Вторая часть теста поможет уточнить область, в которой вы испытываете проблемы. Ответьте «да» или «нет» на предлагаемые ниже вопросы. Проанализируйте свои ответы. Особое внимание обратите на отрицательные: это те проблемные точки, которые вас не устраивают, мешают вам чувствовать себя на рабочем месте максимально комфортно.

Характер труда

1. Ваша работа вам нравится?
2. Нормален ли объем работы?
3. Прочно ли ваше положение?
4. Соответствует ли зарплата вашему труду?
5. Хвалит ли вас начальство, когда вы того заслуживаете?
6. Четко ли определены ваши обязанности?
7. Понимаете ли вы свою роль?
8. Разнообразен ли ваш труд?
9. Бывают ли у вас стрессы?
10. Достаточно ли у вас самостоятельности?
11. Принимаете ли вы участие в решении проблем вашего предприятия?
12. Если бы представилась возможность, сменили бы вы профессию?

Ваше будущее

1. Можете ли вы получить повышение?
2. Считаете ли вы себя свободным, чтобы уйти на другую работу?
3. Намерены ли вы еще долго оставаться на нынешней работе?

Ваше предприятие

1. Удовлетворены ли вы его общественным положением, авторитетом?

2. Надежно ли оно?
3. Ясны ли его перспективы и цели?
4. Присуща ли вашему предприятию гласность?
5. Держит ли вас начальство в курсе своих планов?

Атмосфера на работе

1. Избегают ли ваши коллеги взаимных насмешек?
2. Избегают ли они иронии в отношении клиентов?
3. Существует ли взаимное доверие?
4. Есть ли солидарность в коллективе?
5. Проявляете ли вы тенденцию к самоизоляции?

Ваши начальство и подчиненные

1. Заслужили ли начальники быть на своих постах?
2. Уважаете ли вы их?
3. Четко ли отдают они свои приказы, удастся ли вам выполнять их?
4. Можете ли вы говорить о том, что вам не нравится, прислушиваются ли к вам?
5. Чувствуете ли вы себя справедливо оцененным?
6. Уважают ли вас подчиненные?
7. Считаете ли вы, что подчиненные дают вам правильную информацию?

ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Умение сохранять спокойствие в сложных жизненных ситуациях — очень важное качество при построении партнерских взаимоотношений. Ведь раздражительность и нервозность очень мешают устанавливать взаимопонимание с близким человеком. А как обстоят дела у вашей пары? Ответьте на вопросы предлагаемого ниже теста.

1. Злитесь ли вы иногда из-за глупости или неловкости на другого человека?

а) да, довольно часто (10 очков);

- б) иногда. Стараюсь по возможности терпимее относиться к другим людям (5 очков);
 - в) почти никогда. Злость неблагоприятно сказывается на здоровье, а я отношусь к жизни почти с буддистским терпением (0 очков).
2. Иногда вы просыпаетесь посреди ночи с сильным сердцебиением...
- а) нет, ни разу (0 очков);
 - б) да, если меня беспокоят какие-нибудь проблемы (3 очка);
 - в) очень часто. Я давно уже не сплю так хорошо, как раньше (7 очков).
3. Можете ли вы прибегнуть к силе своего голоса, чтобы отстоять свою точку зрения?
- а) могу, но пользуюсь этим очень редко (5 очков);
 - б) нет, хотя сдерживаться иногда бывает трудно (8 очков);
 - в) ясное дело, могу. Время от времени такой окрик помогает человеку сбросить всю накопившуюся в нем злость (0 очков).
4. Вы довольны своей фигурой?
- а) нет, раньше она мне нравилась больше (5 очков);
 - б) в общем, да, за исключением некоторых «проблемных зон» (2 очка);
 - в) да, мне не хотелось бы ничего менять (0 очков).
5. Если ваши отношения с партнером потерпят крах, сможете ли вы достаточно быстро найти нового претендента на руку и сердце?
- а) нет, мне требуется довольно длительное время, чтобы познакомиться с подходящим человеком (5 очков);
 - б) хотя у меня есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают (3 очка);
 - в) да, легко (0 очков).
6. Как часто вам снятся страшные сны?
- а) почти никогда (0 очков);

- б) иногда (5 очков);
 - в) не менее одного раза в месяц (10 очков).
7. У вас есть надежный круг хороших друзей?
- а) да, безусловно (0 очков);
 - б) в основном приятели (3 очка);
 - в) нет, я стремлюсь полагаться только на самого(у) себя (5 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

От 0 до 17 очков. Вы очень спокойный, уравновешенный человек, обладаете внутренней гармонией, к которой другие люди стремятся всю свою сознательную жизнь. Конечно, партнер и другие ваши близкие это чувствуют: рядом с вами им уютно и комфортно, они буквально заряжаются от вас теплотой и душевной энергией. Не теряйте своего хорошего душевного и физического состояния, продолжайте и дальше уделять достаточно внимания своему организму.

От 18 до 35 очков. Что-то незаметно подтачивает ваше душевное благополучие. Хотя вы еще сохраняете психический баланс, все же постарайтесь разобраться, что угнетает вашу душу. Только тогда вы найдете внутреннюю гармонию и ваше взаимопонимание с партнером станет лучше.

От 36 до 50 очков. Вы подобны огнедышащему вулкану, готовому вот-вот извергнуться. Для вас имеет особое значение продуманная программа оздоровления организма, его физического и психического состояния. Вы злитесь по пустякам, принимая близко к сердцу все малоприятные моменты стрессовых будней. Не упустите возможность привести свою нервную систему в порядок, иначе может быть поздно. Ведь если вы вовремя не сделаете этого, то отношениям, которыми вы дорожите, угрожает серьезная опасность: они могут рухнуть в один момент. Согласитесь, очень тяжело жить, чувствуя рядом с собой постоянный канал раздражения.

Сравнивая ваши с партнером результаты, вы, возможно, заметили, что один из вас более уравновешен, другой — менее. Конечно, тот, в ком душевного равновесия больше, может лучше понять другого, поддержать его, помочь стать более спокойным. «Мятежникам» стоит помнить о том, что душевное равновесие зависит в первую очередь от самого человека. Так что постарайтесь навести порядок в душе сами, не рассчитывая, что кто-то сделает это за вас.

ЖЕЛАНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ

(тест для женщин)

Что для вас предпочтительнее: свободная любовь или же традиционные взаимоотношения с противоположным полом? Способны ли вы на всепоглощающую страсть, или же над вами довлеют заложенные в детстве запреты? Узнайте это с помощью следующего теста, а затем сравните полученный результат с той ситуацией в общении с вашим партнером, которая сложилась на сегодняшний день. И если ваши желания совпадают с вашими возможностями, нам остается только поздравить вас.

Часть I

Выразите согласие («да») или несогласие («нет») со следующими утверждениями.

1. Если прогноз погоды обещал дождь, я непременно захвачу с собой зонт, даже когда на улице солнечно:

- а) да (3 очка);
- б) нет (—3 очка).

2. Если прохожие оглядываются мне вслед, я начинаю беспокоиться и искать погрешности в своем туалете:

- а) да (3 очка);
- б) нет (—3 очка).

3. Мое плохое настроение мало кто может исправить:
 - а) да (—3 очка);
 - б) нет (3 очка).
4. Я хотела бы составить историю многих поколений своей семьи:
 - а) да (3 очка);
 - б) нет (—3 очка).
5. Я чувствую себя неуютно, когда на меня обращают повышенное внимание:
 - а) да (3 очка);
 - б) нет (—3 очка).
6. Я хочу хотя бы на некоторое время переехать в страну с другой культурой:
 - а) да (—3 очка);
 - б) нет (3 очка).
7. Я очень редко кардинально изменяю свою внешность:
 - а) да (3 очка);
 - б) нет (—3 очка).
8. В детстве я мечтала стать учительницей и работать с детьми:
 - а) да (3 очка);
 - б) нет (—3 очка).
9. Я уверена, что любые изменения лучше, чем застой:
 - а) да (—3 очка);
 - б) нет (3 очка).
10. Детство кажется мне самым прекрасным временем в моей жизни:
 - а) да (3 очка);
 - б) нет (—3 очка).

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. Если получившаяся у вас сумма положительная, то ваша первая буква в результатах А, если сумма отрицательная, то ваша первая буква Б.

Часть II

Ответьте «да» или «нет» на приведенные ниже вопросы.

1. Приходилось ли вам нести наказание за поступки, которые вы не совершали?

2. Часто ли вы в детстве чувствовали, что становитесь причиной ссор между родителями?

3. Ощущаете ли вы порой без причины слабость во всем теле?

4. Воздерживаетесь ли вы иногда от того, чтобы продемонстрировать себя во всей красе, лишь бы не вызвать зависть окружающих?

5. У вас есть сомнения в том, что вы достойны настоящей любви?

6. Случалось ли вам так сильно влюбиться, что вы готовы были перенести любые унижения ради счастья своего возлюбленного?

7. Часто ли ваша мать выражает недовольство вашим поведением и вмешивается в ваши дела?

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. Если вы ответили «да» более чем на три вопроса, ваша вторая буква В, если на три и менее — Б. Сопоставьте буквы каждой части.

АВ. Любые вольности на любовном фронте вам противопоказаны. Пуще огня вы боитесь осуждения родственников и знакомых и, если у вас в какой-то момент жизни складывается необычная интимная ситуация, изо всех сил стараетесь скрыть истинное положение вещей. Вы органически неспособны существовать даже в «любовном треугольнике», не говоря уже о более сложных фигурах. При любом отклонении от магистрального плана построения нормальной семьи вас начинает заедать совесть, так что любая радость становится не в радость. Вы испытываете чувство вины даже от собственных фантазий и приходите в ужас от мысли о том, что можно попробовать воплотить их в жизнь. Конечно, по современным

меркам вы чересчур традиционны. Но именно в этом вы можете найти и сохранить свое счастье.

АБ. В вас до сих пор живут идеалы, заложенные в детстве. Вы верите в верную всепоглощающую любовь до гробовой доски и не сомневаетесь, что она в конце концов найдет вас. Необходимо только терпеливо ждать и не размениваться на мелочи. Если вы уже встретили свою половину, то не представляете себе другой модели жизни, кроме традиционного брака, где муж и жена практически неразлучны. Больше всего в партнерских отношениях вы цените душевную близость и доверие и не мыслите для себя интимной связи, построенной на одном сексуальном влечении. Даже легкий флирт мужа становится для вас настоящей трагедией. Окружающие зачастую упрекают вас в излишнем романтизме, но вы не склонны прислушиваться к мнению посторонних. Вы сами выбрали для себя принца на белом коне и не соглашаетесь ни на что другое. В рамках моногамных отношений вы способны на любые безумства.

БВ. Вы очень боитесь причинить боль любящим вас людям, поэтому храните им верность не за страх, а за совесть. Для того чтобы доставить удовольствие своему партнеру, вы можете согласиться на необычную форму отношений, однако затем вас начинают мучить сожаления. Вас мало беспокоит мнение окружающих людей, но сами себя вы подвергаете строгому суду. Возможно, в юности вы пережили много приключений и сменили нескольких сексуальных партнеров. Поэтому теперь, «нагулявшись», стремитесь поддерживать стабильные отношения. Вы деликатны, тактичны, не склонны навязывать свою точку зрения никому, даже самым близким. Вы демократично относитесь к их поведению и в случае чего достаточно легко переживаете известие об интрижке мужа на стороне.

ББ. Вы совершенно пренебрегаете общественным мнением в выборе партнера. Если вас вдруг привлечет экзотический зулус, вы будете обниматься с ним на виду

у всей округи, правда, потом без сожалений поменяете его на мускулистого стриптизера из ночного клуба. Ваши родные в ужасе от вашей неуправляемости. Вы смело экспериментируете в сексуальной сфере и наверняка уже испробовали такое, что и не снилось вашим более скромным подругам. Вы не считаете нужным скрывать подробности своей личной жизни и потому постоянно оказываетесь в центре внимания. Однако вас не тяготит такое положение вещей, ведь оно подчеркивает вашу оригинальность!

КАК ВЫ ПРОВОДИТЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Хорошо известно, что совместное проведение свободного времени очень укрепляет партнерские отношения. А совпадают ли интересы у вас и вашего партнера? Узнайте это с помощью следующего теста.

Предлагается десять позиций с двумя возможными вариантами ответов. Для каждой позиции нужно выбрать один вариант.

1. У вас испортился телевизор:
 - а) вы спокойно ждете мастера;
 - б) сразу же находите способ исправить телевизор, так как не можете без него обойтись ни дня.
2. Вас просят назвать три книги, которые недавно прочли или собираетесь прочесть:
 - а) назовете сразу;
 - б) вы еще не знаете, что будете читать, так как определенных планов у вас нет.
3. Свободное время вы:
 - а) посвящаете своему хобби (собираете марки, увлекаетесь фотографией и т. д.);
 - б) проводите лежа на диване или в ближайшем кафе.
4. Ваше отношение к прогулкам:

а) вы любите природу, прогулки по лесу, пользуетесь любой возможностью, чтобы совершить экскурсию;

б) хождение пешком не доставляет вам никакого удовольствия, лучше лишний раз проехать в автобусе или автомобиле.

5. Целый год вы без устали трудитесь, носитесь по делам, а когда начинается отпуск:

а) отлично отдыхаете, ничего не делая;

б) предпочитаете путешествовать, посмотреть новые места.

6. Представьте, что у вас неожиданно образовался свободный день:

а) у вас нет проблемы, что делать, — планов уйма;

б) вы не представляете, как его провести, ведь это произошло так неожиданно.

7. В воскресенье вы ждете телефонного звонка. Пока не позвонили, вы:

а) сидите перед телевизором или слушаете радио;

б) занимаетесь уборкой в квартире.

8. Дома вы предпочитаете:

а) играть в коллективные игры: шахматы, домино;

б) у вас нет ни одной из этих игр, но вы собираетесь их приобрести.

9. Человек с радостью сообщает, что разводит почтовых голубей:

а) вы не испытываете никаких эмоций — вам это безразлично;

б) вы всегда можете понять того, кто завел какое-то животное и очень увлечен этим.

10. Ваше отношение к свободному времени:

а) свободное время для вас не проблема, у вас столько разных интересов, что вы не знаете, чем в первую очередь займетесь;

б) свободное время бывает вам в тягость, и порой хочется, чтобы выходные прошли побыстрее.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый ответ «а» на вопросы 1, 2, 3, 4, 6, 10 и ответ «б» на вопросы 5, 7, 8, 9 запишите себе по 2 очка. Суммируйте результат.

От 0 до 8 очков. Свободное время вы проводите очень однообразно. Наверняка вашему партнеру бывает с вами скучно, ведь вы совсем не ищете ничего нового. Необходимо время от времени проявлять активность и изобретательность.

От 10 до 14 очков. Вы предпочитаете спокойный отдых — у телевизора или с книгой в руках. Но это не всегда помогает вам восстановить силы. Не заняться ли вам спортом, причем вместе с партнером? Это подарит вам обоим незабываемые ощущения и укрепит ваши отношения.

От 16 до 20 очков. Вы умеете пользоваться каждой минутой, слово «скука» вам незнакомо. Наверняка ваш партнер это ценит, и ему хорошо отдыхать в вашем обществе.

Если вы набрали **ровно 20 очков**, задумайтесь: интересна ли вам ваша работа, что вам дает семья? И что вы — ей? Остается ли у вас время на что-нибудь, кроме забав и развлечений?

КАК ВЫ ТРАТИТЕ ДЕНЬГИ

А действительно, как? Доверху заполняете всем необходимым на неделю тележку в супермаркете и, не задумываясь, отдаете за покупку энную сумму? Или для начала выбираете магазин, где «все дешевле», а после придирчивого выбора продуктов проверяете у кассы правильность заполнения чека и сдачу?

Специалисты в последнее время много говорят о психологии богатого и бедного человека. В частности, о том, что, сколько бы денег не было в наличии, если некто обладает психологией бедняка, удовольствия от своего состояния у него не будет. И наоборот, обладатель психологии богатого человека радуется даже тому незначительному, что у него есть.

Каково ваше отношение к необходимым денежным тратам, покажет данный тест.

1. Всегда ли вы можете точно сказать, сколько у вас при себе денег?

- а) обычно затрудняюсь;
- б) как правило, могу, и ошибаюсь ненамного;
- в) всегда могу назвать точную сумму.

2. С какой целью вы обычно заходите в магазин?

- а) надеюсь увидеть что-нибудь интересное и порадовать себя покупкой;
- б) отправляюсь за тем, что запланировал(а) купить;
- в) захожу прицениться.

3. В каком состоянии ваш банковский счет?

- а) у меня вообще нет счета либо на нем давно лежит символическая сумма;
- б) стараюсь, чтобы приход превышал расход, и это у меня получается;
- в) я редко снимаю деньги со счета и сумел(а) скопить внушительную сумму.

4. Подаете ли вы милостыню?

- а) стараюсь подать всем, кто просит;
- б) иногда подаю тем, кто вызывает у меня сочувствие;
- в) принципиально не подаю: милостыня — не решение проблемы бедности.

5. Любите ли вы делать подарки?

- а) всегда радуюсь, когда мой подарок производит сильное впечатление;
- б) близким людям делаю подарки с удовольствием;
- в) выбор подарка — нелегкое дело, которое меня всегда угнетает.

6. Случалось ли вам нерационально израсходовать деньги?

- а) такое бывает со всяким, и со мною было не раз;
- б) случалось, но, к счастью, небольшую сумму;

- в) такие случаи были, и я до сих пор вспоминаю о них с огорчением.
- 7. Экономите ли вы электроэнергию в быту?
 - а) такую экономию считаю мелочной;
 - б) бесполезной траты энергии стараюсь не допускать;
 - в) постоянно об этом забочусь.
- 8. Охотно ли вы даете в долг?
 - а) хорошим знакомым даю без колебаний;
 - б) да, если на сто процентов уверен(а), что долг будет возвращен;
 - в) стараюсь от этого уклониться, ведь недаром говорят: «Не хочешь потерять друга — не одалживай ему денег».
- 9. Часто ли вы едите деликатесы?
 - а) каждый раз, когда есть возможность, стараюсь порадовать себя чем-то вкусненьким;
 - б) не слишком часто;
 - в) деликатесы — праздничная еда, есть их по будням — все равно что устраивать фейерверк каждый вечер.
- 10. Что для вас важнее при покупке одежды?
 - а) престижная марка и модный фасон;
 - б) практичность и элегантность;
 - в) невысокая цена.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый ответ «а» засчитывается 1 очко, «б» — 2 очка, «в» — 3 очка. Суммируйте результат.

Менее 15 очков. У вас широкая натура. Вы умеете радоваться жизни, любите тратить деньги... когда имеете для этого средства, а такое бывает далеко не всегда. В деловых начинаниях такой подход чреват излишним риском и недостаточной оценкой перспектив. Чуть больше осмотрительности вам не повредит. Формулу достатка вывел для вас Бенджамин Франклин: «Тратьте меньше, чем зарабатываете, — вот вам и философский камень».

15–20 очков. Вы знаете цену деньгам, а также то, на что и когда их потратить. Вам не свойственны ни расточительность, ни скупость. Такой гармоничный жизненный стиль обещает финансовое благополучие.

Свыше 20 очков. Вы расчетливы, экономны и даже, извините, скуповаты. Неохотно расстаетесь с деньгами, рискованных предприятий стараетесь избегать. Это оберегает вас от убытков, но, увы, не сулит большого удовольствия от вложений и приобретений.

КАК НЕ ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА... БАБНИКА

Вступая в романтические отношения с «прекрасным принцем», конечно, всегда надеешься на самое лучшее. Кто спорит: приятно витать в облаках, строить планы о совместном будущем, представлять себя в роскошном подвенечном платье с букетом в руках... Но как часто реальность заставляет нас спускаться с небес на землю! Не лучше ли заранее приглядеться к своему избраннику и выяснить, не принадлежит ли он к разряду потенциальных изменников? Каждый может сбиться с пути истинного, и от измены не застрахован никто, но есть люди, для которых смена партнеров едва ли не смысл жизни. Понаблюдайте за поведением своего кавалера и честно ответьте на следующие вопросы.

1. Ваши родители попросили вас провести ближайшие выходные с ними на даче. Вы сообщаете об этом вашему возлюбленному. Он:

- а) скрывая разочарование, едет с вами и использует возможность познакомиться поближе с вашими родителями (1 очко);
- б) искренне огорчен и буквально требует от вас, чтобы вы немедленно связались с ним, как только вернетесь домой (3 очка);

в) желает вам приятно провести выходные и обещает позвонить в следующую пятницу (5 очков).

2. В малознакомой компании хозяин представил его как вашего мужа. Он:

а) заметно нервничает и начинает объяснять, что вы просто знакомые (5 очков);

б) заливается краской и говорит, что это — дело будущего (3 очка);

в) воспринимает как само собой разумеющееся и нежно вас обнимает (1 очко).

3. Приближается ваш день рождения. Он:

а) появляется вовремя и преподносит именно тот подарок, о котором вы случайно обмолвились неделю назад (3 очка);

б) приходит за час до назначенного времени и помогает вам накрыть на стол (1 очко);

в) опаздывает на час и эффектно появляется с огромным букетом роз, приведя в восторг всех ваших подруг (5 очков).

4. Если он заболел:

а) только после ваших настойчивых просьб соглашается принять вашу заботу (3 очка);

б) грустным голосом заявляет, что свидание придется перенести на неделю (5 очков);

в) немедленно зовет вас на помощь, не боясь, что вы увидите его слабость (1 очко).

5. Вы впервые остались ночевать в его квартире. Утром вы пытаетесь привести себя в порядок:

а) в ванной комнате обнаруживаете новую зубную щетку, гель и шампунь для женщин (5 очков);

б) приходится довольствоваться мужским шампунем (3 очка);

в) пока вы готовите завтрак, он бежит в супермаркет и приобретает все необходимое (1 очко).

6. В его обществе вы чувствуете себя:

- а) королевой бала (3 очка);
- б) надежно и комфортно (1 очко);
- в) как будто на экзамене (5 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

Если в сумме вы набрали **от 6 до 11 очков**, ваш избранник — Лебедь. Всем известна «лебединая верность»: эта крупная и величественная птица находит партнера один раз и на всю жизнь. Если один из партнеров погибает, другой мирится со своей вдовой долей до конца своих дней. Ваш избранник не даст вам повода усомниться в своей преданности. Мужчина «лебединого типа» ориентирован на долгий брак и готов на любые жертвы ради благополучия семьи.

При сумме **от 12 до 18 очков** ваш избранник — Пингвин. Пока он влюблен в вас, будет нежен и верен. Но его преданность имеет «срок годности», который строго индивидуален для каждого Пингвина. Пингвин имеет несколько романов на протяжении своей жизни, но каждому из них он отдается полностью, без остатка. Вы легко можете вычислить свои перспективы, узнав, как долго он «протянул» со своими предыдущими подругами: набавьте несколько месяцев (со временем Пингвины становятся все более ленивыми) — и вы получите точный прогноз относительно будущего.

Если сумма **от 19 до 25 очков**, ваш избранник — Лев. Мужчинам такого типа свойственно иметь одновременно и жену и любовницу. Однако и той и другой достаются забота и внимание. В юности Лев поддерживает отношения сразу с несколькими женщинами и его не смущает, если при некоторых обстоятельствах они пересекаются друг с другом. Так, он может спокойно отправить заболевшую жену на консультацию к своей любовнице-врачу. Если вас устраивает подобная перспектива, смело вступайте в брак со Львом, так как он обычно умеет рассчитывать свои силы и его «гарем» невелик.

Если вы набрали от 26 до 30 очков, вы имеете дело с Кроликом. Ваш кавалер готов увиваться за каждой юбкой, и если вы этого до сих пор не заметили, то только оттого, что он еще и мастер пускать пыль в глаза. Такой человек способен превратить вашу жизнь в настоящий праздник, правда, праздник этот будет недолгим. Он умеет угождать женщинам почти профессионально, знает их желания и потребности, но на самом деле в глубине души их в грош не ставит. Даже если вы само совершенство, через определенный срок он начнет озиаться по сторонам. Мужчина такого типа хорош для легкого приключения, но строить планы на счастливое супружество вам вряд ли стоит.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ХАРАКТЕР ПО ПИСЬМУ

Очень древняя, но популярная и сегодня наука графология утверждает, что по почерку можно узнать о человеке практически все: и его характер, и душевное состояние, и сиюминутное настроение. Искусные графологи могут даже составить словесный портрет автора почерка — настолько точный, что диву даешься: откуда они это все знают?

Попросите вашего партнера написать несколько слов... в письме — но не в электронном, а в самом что ни на есть традиционном.

Конверт

С чего начинается письмо? Письмо начинается с конверта. Поэтому обратим на него внимание.

Узкий длинный конверт — адресат хочет произвести впечатление, поправиться, запомниться.

Простой конверт без рисунка уместен для официального сообщения, извещения. Если вы получили в нем письмо личного характера, его отправитель, скорее всего, находится в некой чрезвычайной ситуации, либо он закопелый бюрократ.

Надпись на конверте

Ваши имя и фамилия написаны полностью, четко, ясно, буквы выведены тщательно и даже отделены одна от другой — к вам относятся с благоговением. Если последние буквы сжаты, опускаются вниз — человек слабохарактерен и, возможно, распушен.

Важно и то, как расположена надпись: ближе к левому краю — отправителю свойственна осторожность, проинцательность, хитрость; ближе к правому краю — склонность к самообману, неряшливость, расточительность; посередине — изящество, щегольство. Если почерк на конверте сильно отличается от того, каким написано само письмо, не исключено, что ваш корреспондент страдает двойственностью натуры.

Поля в письме

Узкие поля говорят о бережливости, мелочности, щепетильности.

Широкие — о детальности, размахе, энергичности.

Широкие и слева и справа — о щедрости, хвастливости.

Широкие справа — о деликатности, нерешительности.

Поля разной ширины — о беспечности.

Отсутствие полей, строчки заполняют все пространство листа — человек целиком поглощен собой, в его жизни нет места для кого-то еще.

Графика строк и слов

Ровные строки, равные расстояния между словами, равномерный нажим говорят о воле, уравновешенности.

Большие промежутки между словами — о трудностях в общении, эгоцентризме.

Строки поднимаются вверх — отправителю свойствен оптимизм, романтичность, наивность.

Строки опускаются вниз — меланхолия, апатия, сентиментальность и склонность к депрессии.

Слова в строке скачут, располагаясь лесенкой. Лесенка вверх — активность, обязательность. Лесенка вниз — рассудительность, осторожность, честолюбие.

Особенности почерка

Мелкий, бисерный — рационализм, расчетливость, самообладание, наблюдательность.

Крупный, детский — доверчивость, мягкость, непрактичность, желание быть в центре внимания, чувственность.

Убористый, сжатый — чрезмерная расчетливость, консервативность.

Размашистый — способности «стратега», склонность к глобальному, системному мышлению, предприимчивость.

Очень сильный наклон букв вправо — неумение контролировать свои чувства, вспыльчивость, обидчивость, порывы гнева.

Буквы стоят вертикально — сильная воля, сдержанность, цельность характера.

Наклон влево — упрямство, своеобразие, вынужденное существование в чуждой среде (детдом, интернат, другие места изоляции). Такой наклон может возникнуть и при желании изменить обычный почерк.

Буквы наклонены то вправо, то влево, разной величины — неуравновешенность, капризность, развитое чувство юмора.

Неразборчивый почерк — желание скрыть истинное положение дел, ввести в заблуждение, страх быть понятым.

Узкие буквы, при этом большое расстояние между словами — эмоциональный кризис.

Излишняя причудливость линий, беспорядочные штрихи, неуместные точки и черточки — недоверчивость, граничащая с манией, навязчивые состояния и идеи либо нахождение в крайней озабоченности.

Заглавные буквы

Значительно крупнее строчных — повышенная требовательность к окружающим.

Почти не отличаются от строчных — скромность, отсутствие претензий к жизни.

Выписаны старательно, каллиграфически — подверженность чужому влиянию, несамостоятельность в суждениях.

Различные украшения: ленточки, завитушки, прочие изыски — повышенное внимание к внешней стороне жизни, пристрастие к красивым вещам, артистизм.

Точка

Жирная — приземленность, чувственность, любовь к плотским утехам.

Малозаметная — робость, нежность, боязливость.

Похожая на запятую — чрезмерное любопытство.

Отсутствие точки — покорность и бесхарактерность.

Да, недаром некогда такое внимание уделяли «постановке» руки, выработке почерка, прописям, каллиграфии. Тому, что называлось «чистописание». Очевидно, что так ставили не только руку, но и... характер.

КАКАЯ У ВАС РЕПУТАЦИЯ

Деловой человек, как известно, должен заботиться о своей репутации. Тот, чью репутацию принято называть безупречной, имеет четкий самоконтроль, соотносит свое поведение с общепринятыми нормами, вызывает чувство уважения у окружающих, при этом всегда остается уникальной личностью.

Насколько ваша репутация близка к идеальной? Проверьте это с помощью теста.

1. Строя планы на будущее, я часто рассчитываю на удачу:
 - а) согласен(на);
 - б) верно, но при условии определенных усилий с моей стороны;
 - в) не согласен(на).
2. При разговоре я предпочитаю:
 - а) высказывать мысли так, как они приходят в голову;
 - б) ориентироваться на статус собеседника;
 - в) сначала хорошенько собраться с мыслями и сформулировать их.
3. Иногда у меня возникает чувство беспокойства, когда я вспоминаю, что произошло в течение дня:
 - а) верно;
 - б) только если события вывели меня из эмоционального равновесия;
 - в) не верно.
4. Во многих отношениях я считаю себя вполне зрелым человеком:
 - а) согласен(на);
 - б) не уверен(а);
 - в) не согласен(на).
5. Я считаю задание выполненным только тогда, когда учтены все мелочи:
 - а) верно;
 - б) только если задание важное;
 - в) не верно.
6. Бывают периоды, когда трудно удержаться от чувства жалости к самому(ой) себе:
 - а) часто;
 - б) иногда;
 - в) никогда.
7. Иногда чувство зависти влияет на мои поступки:
 - а) согласен(на);
 - б) все зависит от ситуации;
 - в) не согласен(на).

8. Я твердо убежден(а), что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право настоять на своем:

- а) согласен(на);
- б) трудно ответить;
- в) не согласен(на).

9. Я предпочитаю действовать по-своему, вместо того чтобы придерживаться общепринятых правил:

- а) да, это очень похоже на меня;
- б) не уверен(а);
- в) нет, это совершенно на меня не похоже.

10. Прежде чем высказывать свое мнение, я предпочитаю собрать необходимые сведения, чтобы удостовериться в своей правоте:

- а) всегда;
- б) обычно;
- в) только если это целесообразно.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За ответы «а» на вопросы 3, 4, 5, 8, 10 и «в» на вопросы 1, 2, 6, 7, 9 начислите себе по 2 очка; за ответы «б» — по 1 очку.

Сумма меньше 7 очков. Вы недостаточно обдумываете свое поведение, практически не заботитесь о своей репутации, подчинены собственным страстям и не обеспокоены выполнением социальных требований. Внутренняя конфликтность делает невозможным самоконтроль. Окружающие склонны считать вас человеком, не соблюдающим принятые правила, безалаберным и недисциплинированным. Критику в свой адрес вы можете услышать и от близких. Не спешите обвинять их в непонимании. Доверьтесь мнению тех, кто вас любит и верит в вас: те, кому вы доверяете, в этой ситуации могут оказать самую эффективную помощь своей поддержкой и участием.

От 8 до 13 очков. Вам чужда беспорядочность и неразбериха, хотя нельзя сказать, что вы стремитесь действовать по заранее обдуманному плану. Вы допускаете в своей

деятельности элементы импровизации, прощаете себе недостаточную четкость целей и приоритетов, а подчас просто не успеваете наметить продуманную и взвешенную программу действий. Вы стремитесь приобрести положительную оценку окружающих, поэтому не упускаете возможности продемонстрировать свои достоинства и не спешите проявлять те черты своего характера, которые считаете неприемлемыми. Но вследствие недостаточного контроля за своим поведением окружающим становится известно то, что вы хотели бы скрыть или сгладить в своей личности. В целом вы имеете репутацию положительную, но недостаточно прочную, можете дать почву для пересудов и основания для нападков со стороны недоброжелателей. Можно сказать и так: ваша репутация положительная до тех пор, пока у вас с окружающими доброжелательные отношения. Как только возникает конфронтация или конфликт, вашим коллегам сразу же становятся отчетливо видны все промахи и ошибки, недоумения, которые раньше прощались, не принимались во внимание или же считались случайными и объяснялись совершенно посторонними причинами. Все это может сложиться в единую картину и закрепиться как некий устойчивый негативный образ, который трудно впоследствии преодолеть, чтобы наладить взаимоотношения.

От 14 до 20 очков. Вам присущ высокий самоконтроль, основанный на четко осознанных целях и мотивах поведения. Вы неизменно следуете своему представлению о себе, заботитесь о своей общественной репутации, хорошо контролируете проявление эмоций и все поведение в целом, стараетесь точно выполнять социальные требования. Иногда бываете упрямы, особенно если ваше представление о себе расходится с ожиданиями окружающих. Тем не менее весьма вероятно, что в группе вы являетесь лидером и ведете себя достаточно деятельно, активно влияя на окружающих.

КАКОВ ВАШ ПАРТНЕР НА САМОМ ДЕЛЕ

Не охватывает ли вас подчас чувство, что ваш партнер считает само собой разумеющимся все то, что вы для него делаете? А всегда ли он сам откликается на ваши просьбы? Тест откроет, насколько он готов в нужную минуту поддержать вас.

1. Как он ведет себя по утрам, едва встав с постели?
 - а) он вечно в скверном расположении духа (3 очка);
 - б) он весел (1 очко);
 - в) по-разному, в зависимости от того, как прошел вечер накануне (2 очка).
2. Вы резко поговорили друг с другом. Что вы после этого чувствуете?
 - а) еще большую путаницу, чем до разговора (1 очко);
 - б) что мозг ясен, а воздух снова чист (2 очка);
 - в) часто думаю о том, что проблема так и осталась нерешенной (3 очка).
3. На кого из зверей, по-вашему, он походит больше всего?
 - а) на лебедя (1 очко);
 - б) на бродячего кота (3 очка);
 - в) на разъяренного быка (2 очка).
4. На его взгляд, вы допустили ошибку. Какой будет его реакция?
 - а) он отмолчится (2 очка);
 - б) открыто скажет, что ему не по душе (1 очко);
 - в) будет активно поправлять меня, даже в присутствии чужих людей (3 очка).
5. Он настойчиво стремится к тому, чего никогда раньше не делал, причем непременно с вами. На что вы готовы были бы согласиться?
 - а) на прыжок с парашютом (3 очка);
 - б) на полет на воздушном шаре (1 очко);
 - в) на прыжок с «тарзанки» (2 очка).

6. Что явилось или могло бы стать главной причиной вашего замужества?

- а) ожидание ребенка (1 очко);
- б) сильная любовь (3 очка);
- в) полное доверие (2 очка).

7. Случайно он видит вас в объятиях незнакомого ему мужчины. Какова будет его реакция?

- а) он вежливо представится (1 очко);
- б) устроит жуткую сцену (3 очка);
- в) будет ждать моих объяснений (2 очка).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

7—11 очков. Ваш партнер воспринимает вас такой, какая вы есть. В затруднительных ситуациях он ничего не скрывает от вас. Вы оба стремитесь к полноценному партнерству. Вы всегда можете на него рассчитывать.

12—16 очков. Между вами случаются размолвки. Не следует этого пугаться. Вы и ваш партнер устраняете разногласия с уважением друг к другу. В трудных ситуациях партнер будет всегда на вашей стороне.

17—21 очко. Когда вы в нем нуждаетесь, он оказывается рядом. Но вы знаете: порой он бывает непредсказуем, пытаясь «воспитывать» вас. Если такое случается все чаще, значит, вы не можете на него всецело положиться.

КАКОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ СЕКС В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

У каждого из нас свой уровень сексуальных потребностей. Кто-то может обходиться без сексуального удовлетворения неделями, а кому-то один день без секса кажется прожитым зря. Если рассматривать ситуацию с позиций одного человека, то, кажется, все ясно: достаточно желания совместить с возможностями. Когда же дело касается пары, появляются сложности. Это могут быть различия

партнеров в темпераменте, в представлениях о сексуальной жизни, в частности о «допусках» в интимных отношениях.

Данный тест помогает определить одну важную грань интимных отношений, а именно потребности в сексе. И если результат покажет, что у вас и вашего партнера они не одинаковы, — это повод обсудить ваши отношения в этой сфере и найти разумный компромисс.

1. Как вы соотносите такие во многом разные понятия, как «секс» и «любовь»?

- а) секс без любви не имеет смысла (1 очко);
- б) одно другому не помеха (2 очка);
- в) любовь — любовью, секс — сексом (3 очка).

2. Как часто ваши мысли обращаются к сексу и сексуальным приключениям?

- а) никогда или очень редко (1 очко);
- б) раз в день — обязательно (2 очка);
- в) от этого невозможно избавиться (3 очка).

3. Стремитесь ли вы подчеркнуть свою сексуальность одеждой или деталью?

- а) надеваю красивое нижнее белье (3 очка);
- б) это не мой стиль (1 очко);
- в) выбираю наряд с учетом этого (2 очка).

4. Какое именно место в вашей жизни вы отводите собственно сексу?

- а) далеко не первое (1 очко);
- б) ...но и не последнее (2 очка);
- в) жизнь без секса теряет смысл (3 очка).

5. Как вы относитесь к флирту — легкому и ни к чему не обязывающему?

- а) не упущу такой возможности (3 очка);
- б) это все глупости (1 очко);
- в) невинное развлечение (2 очка).

6. Каково ваше отношение к порнографии — как в печати, так и на экране?

- а) полностью одобряю (2 очка);

б) неплохое развлечение (3 очка);

в) это не по мне (1 очко).

7. Вы любите время от времени поэкспериментировать в сексуальной сфере?

а) никоим образом (1 очко);

б) почему бы нет (2 очка);

в) в этом — смысл жизни (3 очка).

8. Как строятся ваши отношения с представителями противоположного пола?

а) трудно сохранить надолго (2 очка);

б) все они потенциальные партнеры (3 очка);

в) можно обойтись без «постели» (1 очко).

9. Как часто вы, при идеальных обстоятельствах, предпочли бы заниматься любовью?

а) хотя бы раз в сутки (3 очка);

б) когда этого хочет партнер (2 очка);

в) несколько раз в неделю (1 очко).

10. Какие сны вам преимущественно снятся?

а) эротические, и весьма откровенные (3 очка);

б) не могу определенно сказать (2 очка);

в) вообще не помню снов (1 очко).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

14 очков и меньше. Вы не ставите секс на первое место. Вам удастся держать половые инстинкты и влечения под определенным контролем. Хорошо это или плохо — предоставляем решать вам. Но всегда ли вы по-настоящему счастливы в ваших отношениях? А ваш партнер?

15–22 очка. Сексуальное влечение играет заметную роль в вашей жизни. Берегитесь, как бы эмоции в один прекрасный день и вовсе не взяли над вами верх! Умейте устанавливать гармонию, прислушайтесь к чувствам своего партнера!

23–29 очков. У вас очень сильное сексуальное влечение, играющее в вашей жизни определяющую, даже главенствующую роль. Мало что имеет для вас столь же

большое значение, как секс. Погоня за наслаждениями и интимными приключениями частенько затуманивает разум. Вам не стоит забывать, что роль Казановы не должна совершенно уводить вас от реальной жизни. Иначе в один прекрасный день добром это не кончится. А что думает по этому поводу ваш партнер? Какими бы вы хотели видеть ваши дальнейшие отношения?

«КАПИТАЛИСТ» ИЛИ «ИНТЕЛЛИГЕНТ»

Счастье не в деньгах, а в их количестве — гласит народная мудрость. Действительно, кто из нас не грезит о дне, когда тысяча, миллион, миллиард (нужное подчеркнуть) восхижительных у. е. свалятся с неба и навсегда избавят от забот о хлебе насущном? Но, с другой стороны, «богатые тоже плачут». Причем часть богатых плачет именно от размеров своего капитала. Человек, который быстро разбогател, — самый частый клиент психотерапевта. Большие деньги порой оказываются непосильным грузом, тяжесть которого отнимает покой, а порой и доводит до душевной болезни.

Стоит ли вам стремиться к богатству? В этом вам поможет разобраться следующий тест. Нумерация вопросов сквозная.

I часть

Выберите утверждение, которое, по вашему мнению, ближе к истине. Первые буквы вашего кода те, которые следуют за выбранным вами ответом.

1. Что касается меня лично, то я считаю:

- а) деньги сами по себе приносят счастье и позволяют чувствовать себя уверенно и не тревожиться о завтрашнем дне (ИН);
- б) деньги — лишь инструмент, который помогает наиболее полно реализовать свои способности (КА).

II часть

Из двух вариантов следующих утверждений выберите тот, который лучше отражает ваше мнение.

2. Я с большим удовольствием берусь за дело:
 - а) когда совершенно уверен, что оно мне удастся;
 - б) в котором возможны неожиданности и неудачи, но при этом велика вероятность большого выигрыша.
3. Мудрый человек в жизни всегда ориентируется:
 - а) на близкие, конкретные цели;
 - б) на дальние перспективы, общие главные цели.
4. После неудачи я:
 - а) теряю всякое желание продолжать это дело, у меня опускаются руки и портится настроение;
 - б) становлюсь более собранным и энергичным, во мне просыпается спортивная злость.
5. Когда я берусь за трудное новое дело:
 - а) опасаясь, что не справлюсь с ним;
 - б) верю, что оно обязательно получится, надеюсь на успех.
6. Чтобы достичь успеха:
 - а) нужно действовать обдуманно и осмотрительно, по принципу «семь раз отмерь, один раз отрежь»;
 - б) необходимо идти на риск; кто не рискует, тот не пьет шампанского.

Если у вас больше ответов «б», чем «а», то следующий слог — ПИ. Если у вас больше ответов «а», чем «б» — слог ТЕЛ.

III часть

Выразите свое отношение («да» или «нет») к следующим утверждениям:

7. Я очень хочу, чтобы люди меня любили.
8. Когда мне что-то не удастся, я чуть не плачу.
9. Я часто простужаюсь.

10. Часто, когда я хочу что-либо сделать, замечаю, что у меня дрожат руки.

11. Я очень нетерпелив(а).

12. Я горячусь, когда спорю, часто повышаю голос, жестикулирую.

13. Я принимаю близко к сердцу то, что обо мне будут думать другие.

14. Мне порой снятся кошмары.

15. Я страдаю оттого, что у меня холодные руки и ноги.

16. Я с трудом принимаю отказ, даже если прекрасно знаю, что выполнить мою просьбу нельзя.

Если вы согласны не более чем с тремя утверждениями, то третий слог — ТА. Если вы согласны с 7—10 утверждениями, третий слог — ЛИ.

IV часть

Каждая юмористическая фраза может быть отнесена к определенной теме. Вам нужно понять содержание фразы и отнести ее к одной из перечисленных тем: «деньги», «семейные отношения», «карьера», «другое»:

17. Не было ни гроша — и не будет!

18. «Деньги есть деньги!» — в этой фразе есть глубокий смысл, но нет запятой.

19. «У меня ничего не осталось, кроме тебя», — признался он ей.

20. Палач строил свое благосостояние на чужих костях.

21. Только в хорошем настроении она называла зарплату мужа деньгами.

22. Дороже всего нам обходится то, что нельзя купить на за какие деньги.

23. Многие женятся по расчету.

Если вы отнесли к группе «деньги» менее четырех фраз, последний слог — ЛИСТ. Если вы отнесли к группе «деньги» более пяти фраз — слог ГЕНТ.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. А теперь посмотрите на слово, которое получилось в результате составления кода.

Если это слово «капиталист» — вы просто рождены для того, чтобы владеть капиталом, и то, что пока его у вас нет, — вопрос времени. Причем деньги не могут вас испортить. Вы весьма рациональный человек и понимаете, что богатство не более чем средство для достижения иных, важных для вас целей. Вы не из тех, кто лезет в петлю, потеряв нажитое. Вас в большей степени привлекают азарт и возможность испытать свои силы, а не деньги как таковые. Дерзайте! Вашему будущему состоянию понравится такой владелец.

Если это слово «интеллигент» — с одной стороны, вы одержимы мыслью о богатстве, с другой... что вы будете делать, когда достигнете его? Вас начнет мучить чувство вины перед друзьями, которые остались на низшей ступени социальной лестницы. Вам трудно будет найти общий язык и интересы с богатыми людьми, среди которых вам придется вращаться. Каждую ночь вы будете просыпаться и гадать: а вдруг вашу фирму уже развистили на запчасти, а банк, где вы храните капиталы, подвергся нападению? Лучше расслабьтесь и не ввязывайтесь в гонку за золотым тельцом. Зачем вам лишние проблемы? Уютная компания старых проверенных друзей, песня под гитару у костра, хорошая книга и много свободного времени — ведь это, по-вашему мнению, и есть счастье?!

Если у вас не получилось определенного слова, посмотрите, к какому слову ближе получившаяся комбинация букв.

Если по слогам получается скорее «интеллигент», чем «капиталист», вас можно назвать «амбициозным мечтателем». Деньги таят для вас много опасностей. Вы уверены в том, что заработать как можно больше денег — достойная цель жизни. Вас не очень тревожит ответственность, которая ложится на плечи богатого человека. Вы готовы на все, лишь бы приобрести дорогую машину и надеть пиджак

прямо с подиума. Осторожно! Вы рискуете посвятить свою жизнь погоне за призраком богатства.

Если преобладают слоги из слова «капиталист», ваш тип — «хозяин своего положения». Вы спокойно относитесь к деньгам и не стремитесь сколотить огромное состояние. Для вас гораздо важнее заниматься любимым делом. Конечно, вы не собираетесь прозябать в нищете, а потому стараетесь найти своим занятиям более адекватное применение. Скорее всего, вам никогда не стать Биллом Гейтсом, но не расстраивайтесь: ведь деньги существуют для того, чтобы тратить их с удовольствием!

«КОКЕТКА» ИЛИ «ЗАТВОРНИЦА»

Какую цель преследуют твои интересы: заманить каждого в свои сети или, погрузившись в мир грез, обходить за километр любого мужчину? Ответ на вопросы нашего теста и определи свою линию поведения по отношению к мужчинам.

1. Твой избранник звонит с просьбой поболеть за него на футболе... за час до торжественного обеда у твоей лучшей подруги. Ты:

- а) предупреждаешь подругу, что вы появитесь только к десерту;
- б) предлагаешь встретиться с ним после игры;
- в) возмущаешься: он прекрасно знает, что ты сегодня занята.

2. Ты ненавидишь весь свет и считаешь, что жизнь не удалась, если тебе не назначают свидание в течение:

- а) двух-трех месяцев;
- б) одного месяца;
- в) одной недели.

3. Симпатичный незнакомец, услышав твое высказывание о любимой группе, заявляет, что это вчерашний день. Твоя реакция:

- а) иронизируешь по поводу его «продвинутости»;

- б) игнорировать присутствие красноречивого нахала;
 - в) полностью переключаешься на его пристрастия и делаешь комплимент его редкому музыкальному вкусу.
4. Часто ли у тебя возникали романы с приятелями?
- а) ни разу — ты слишком дорожишь друзьями, чтобы так легко ими разбрасываться;
 - б) постоянно — легче сосчитать тех, с кем они не возникали;
 - в) пару раз, кажется, не больше.
5. Какая киногероиня тебе ближе по складу характера?
- а) героиня Джулии Робертс из фильма «Красотка» — ты обожаешь проверять свои чары на незнакомцах;
 - б) агент Скалли («Секретные материалы») — любой мужской компании ты предпочитаешь умную книжку;
 - в) Никита — мужчины интересуют тебя, но не настолько, чтобы забывать о своих делах.
6. Какой фильм ты предпочтешь, если предстоит провести вечер в одиночестве?
- а) «Сбежавшая невеста» — романтично и смешно;
 - б) «Титаник» — чтобы пореветь от души;
 - в) «Мертвец» — полюбоваться обнаженным торсом Джонни Деппа.
7. Наибольшее число свиданий в неделю, на которые ты бегала... не так давно?
- а) пять или шесть;
 - б) три — и больше таких экспериментов не проводила;
 - в) два в неделю — уже тяжело.
8. На конференции напротив тебя садится очень привлекательный мужчина. Твои действия:
- а) стараешься привлечь его внимание своими высказываниями, точными замечаниями;

б) злишься оттого, что с ним беспрестанно кокетничает соседка справа;

в) пересаживаешься на место рядом с ним и «нечаянно» задеваешь его то ногой, то локтем.

9. Твой новый знакомый обещал позвонить, чтобы договориться о встрече на выходные. Однако уже четверг, а звонка так и нет. Твои действия:

а) мысленно прощаешься с ним: ты знала, что останешься одна, так что чем раньше, тем лучше;

б) оставляешь на его автоответчике запись, полную страстных обещаний;

в) надеешься, что он еще позвонит, но строишь свои планы.

10. Обычно, заходя в кафе, первым делом ты:

а) изучаешь собравшихся и, если никто не привлекает твоего внимания, спокойно выходишь;

б) делаешь заказ и незаметно рассматриваешь посетителей;

в) ни на кого не глядя, садишься в уголке и звонишь подруге: ну сколько же еще ее дожидаться?!

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Начисли по 2 очка за ответы 1а, 2в, 3в, 4б, 5а, 6в, 7а, 8в, 9б, 10а и по 1 очку за ответы 1б, 2б, 3а, 4в, 5в, 6а, 7б, 8а, 9в, 10б. Суммируй результаты.

16 очков и больше. «Кокетка». Ради мужского внимания ты готова позабыть обо всем, отказаться от своих увлечений и пристрастий. Неужели ты судишь о себе исключительно по привлекательности для мужчин? Психологи находят в этом недостаток самоуважения, отсутствие самодостаточности. А мужчины, проявляя внимание, лишь усугубляют ситуацию. Поверь, для повышения самооценки есть и другие, куда более эффективные способы. Чтобы убедиться в этом, потребуется время. Для начала возьми за правило один вечер в неделю посвящать себе и своим собственным желаниям. Займись тем, что давно хотела сделать: пересадить цветы, разобрать старые фотографии — у тебя

же до этого никогда руки не доходят! А еще почаще выходи «в свет» — и увидишь, что поднять себе настроение можно и без кавалеров.

От 8 до 15 очков. «Мисс благоразумие». Ты вполне уверена в том, что касается отношений с сильной половиной: знаешь, когда нужно настоять на своем, а когда уступить. Конечно, бывают моменты, когда ты попадаешь в полную зависимость от мужского настроения, но... лишь моменты. Даже если ты ни одного вечера не сидишь дома, это совсем не значит, что ты объявила сезон охоты на мужчин. А если кто-то попадает в твои сети, ты не теряешь голову. Психологи уверяют: чтобы почувствовать себя королевой, не нужна свита воздыхателей, потому что ощущение собственной значимости возникает от уверенности в своих силах, талантах и возможностях, а вовсе не от числа очарованных мужчин. Умение быть самой собой, как ничто другое, вызывает в мужском племени искреннее уважение. Этого уже вполне достаточно, чтобы выбрать поклонников на свой вкус — до тех пор, пока не найдешь свою половину.

7 очков и меньше. «Затворница». Ты мечтаешь о сказке с принцем на белом коне, безумно влюбленным в принцессу, то есть в тебя. Но, честно говоря, если ты и Спящая Красавица, то рискуешь остаться неразбуженной. Пора заняться поисками своего принца! А заодно узнать наконец, о чем говорить и как общаться с представителями противоположного пола. Короче, перестань витать в облаках. Тебя никто не призывает каждый день выходить на охоту, но и вечно стоять в сторонке тоже не самое интересное, правда? Начни с малого, купи себе, например, украшения (и сделай так, чтобы не ты одна ими любовалась), на вечеринке расскажи веселую историю. Главное — выйти из тени! Как только ты выпустишь свое обаяние на простор и поймешь, что мужчины тоже люди, увидишь, что встреча с принцем не сказка, а реальность.

ЛЕГКО ЛИ ВАС ВЫВЕСТИ ИЗ СЕБЯ

Этот тест поможет вам определить, насколько у вас силен иммунитет к социальным воздействиям.

1. За чем вы могли бы стать в очередь?
 - а) ни за чем на свете (0 очков);
 - б) если вам нужно купить то, за чем стоит очередь, и другого выхода нет, то вы занимаете очередь (6 очков);
 - в) если есть возможность, вы лучше отправитесь в магазин в другом месте, даже если он и не слишком близко (3 очка).
2. Воздрагиваете ли вы, если зазвонит телефон?
 - а) на работе вы так привыкли к этому, что даже не замечаете звонков (6 очков);
 - б) да (0 очков);
 - в) нет (8 очков).
3. Если вы уезжаете в другой город, за сколько времени до отправления поезда вы приезжаете на вокзал?
 - а) за час до отправления поезда (3 очка);
 - б) за четверть часа (9 очков);
 - в) за полчаса (0 очков).
4. Если вы находитесь в обществе человека, который почему-то напряжен и нервничает, передается ли вам его настроение?
 - а) если это близкий человек, то безусловно (4 очка);
 - б) если вы не можете помочь его беде (6 очков);
 - в) напряжение передается в любом случае (1 очко).
5. Ухудшается ли ваше самочувствие (например, вас бросает в жар или в холод, начинается головокружение), если вы переживаете из-за чего-либо?
 - а) нет (8 очков);
 - б) случается (5 очков);
 - в) из-за каждого переживания вы чувствуете себя больным(ой) целый день (0 очков).

6. Насколько, по-вашему, справедливо изречение:
«Рано или поздно все образуется само собой»?
- а) целиком и полностью (10 очков);
 - б) хорошо бы, если бы так было, но вы в это не верите (3 очка);
 - в) сам человек должен приложить к этому усилия (6 очков).
7. Если вы опоздали на совещание, что вы чувствуете?
- а) и с другими такое может случиться, с кем не бывает (8 очков);
 - б) в таком случае лучше не входить (0 очков);
 - в) естественно, испытываете стеснение (6 очков).
8. Если у вас множество разнообразных дел, лучше или хуже продвигается работа, чем в том случае, когда дел мало?
- а) в таких случаях у вас как будто вырастают крылья, вы делаете одно дело за другим (6 очков);
 - б) обилие дел вас подавляет, вы не знаете, за что схватиться, поэтому с трудом управляетесь с ними (0 очков);
 - в) вы всегда работаете в одном темпе (10 очков).
9. Выносите ли вы толпу?
- а) иногда да, иногда нет (6 очков);
 - б) не выносите, первничаете из-за этого (1 очко);
 - в) вам это не мешает (9 очков).
10. Можете ли вы спать на новом, чужом месте?
- а) в том случае, если условия подходящие, спите хорошо (6 очков);
 - б) не можете заснуть даже при идеальных условиях (1 очко);
 - в) в любом месте спите беспробудно (10 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

Менее 35 очков. Вы чувствительный человек, и из-за этого иногда страдаете. Задумывались ли вы о том, что является причиной ваших страданий? Вы чрезмерно боязливы,

неуверенны или в вашем окружении не находите надежного убежища? Старое, но верное средство: если что-то оказывает на вас неприятное воздействие, не теряйте головы, не торопитесь и не старайтесь что-либо предпринимать до тех пор, пока не сосчитаете про себя до двадцати.

36–70 очков. Вы рассудительны, спокойны, осмотрительны. Амплитуда в ваших эмоциональных состояниях редко бывает максимальной. Не эмоциями, а намерениями определяются ваши поступки. Вас, конечно, можно вывести из равновесия, но лишь в том случае, если для этого имеется действительная причина. Вы правильно оцениваете значение вещей, этому способствует и ваша уравновешенность. Если что-то случается, вы в первую очередь занимаетесь решением проблемы, а не концентрируетесь на внутреннем состоянии.

Более 71 очка. У вас железные нервы! Окружающих вы можете вывести из терпения не нервозностью, а рассудительностью, которая иногда воспринимается как занудство. Если происходящее вокруг кажется вам неприятным, вы словно воздвигаете непроницаемую стену между миром и собой, и это позволяет вам чувствовать себя если не счастливым, то по крайней мере защищенным.

ЛЕГКО ЛИ С ВАМИ УЖИТЬСЯ

Для того чтобы понять, легко ли будет с вами жить вашему партнеру, предлагаем вместе с ним (ней) пройти тест, который поможет вам обоим понять, насколько у вас хороший характер, какими вы бываете в повседневной жизни — миролюбивыми или вспыльчивыми.

На вопросы отвечайте «да» или «нет».

1. Считаете ли вы, что у многих ваших знакомых плохой характер?

2. Раздражают ли вас повседневные мелкие обязанности?

3. Верите ли вы, что ваши друзья преданы вам?
4. Неприятно ли вам, когда незнакомый человек говорит вам «ты»?
5. Способны ли вы ударить собаку или кошку?
6. Часто ли вы принимаете лекарства?
7. Часто ли вы меняете магазин, в который ежедневно ходите за покупками?
8. Продолжаете ли вы отстаивать свою точку зрения, поняв, что ошиблись?
9. Тяготят ли вас общественные обязанности?
10. Способны ли вы ждать 5 минут опаздывающего на свидание партнера, не проявляя при этом нетерпения?
11. Часто ли вам приходит в голову мысль о вашей невезучести?
12. Сохранилась ли у вас фигура по сравнению с прошлым?
13. Можете ли вы с улыбкой воспринимать подшучивания друзей?
14. Нравится ли вам семейная жизнь?
15. Злопамятны ли вы?
16. Находите ли вы, что все время стоит погода, не типичная для данного сезона?
17. Случается ли вам с самого утра быть в плохом настроении?
18. Раздражает ли вас современная живопись?
19. Надоедает ли вам присутствие в доме чужих детей более часа?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Поставьте себе по 1 очку за каждый положительный ответ на вопросы 3, 10, 13, 14. Поставьте по 1 очку за каждый отрицательный ответ на вопросы 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19. Определите сумму.

Если вы набрали больше 15 очков, вы покладисты, преисполнены доброжелательного отношения к людям. Во взаимоотношениях с партнером вы также можете

проявлять благоразумие и терпимость. Однако помните: излишняя покладистость тоже может повредить вашим отношениям. Ведь кому-то это качество может показаться слишком удобным оправданием вседозволенности...

Если сумма составляет **от 8 до 15 очков**, вы не лишены недостатков. Впрочем, с вами можно ладить. Постарайтесь не раздражаться из-за пустяков, и вы увидите, насколько ваши отношения с партнером станут лучше.

Если вы набрали **менее 8 очков**, вашему партнеру можно посочувствовать. И если сегодня он (она) почему-то терпит недостатки вашего характера, то неизвестно, как к вам отнесутся завтра, если вы вовремя не изменитесь. Задумайтесь над этим!

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА РУКОВОДИТЕЛЯ

Удавалось ли вам хотя бы один раз случайно услышать, что говорят о вас ваши подчиненные? Если нет, то вы сами можете представить, что творится за вашей спиной, ответив на вопросы следующего теста.

Определите свое отношение к приведенным ниже утверждениям.

1. Законы следует безоговорочно соблюдать:
 - а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
2. Интересы коллектива выше личных:
 - а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
3. Трудовые коллективы сейчас не обладают правом решать, что для них приемлемо и важно:
 - а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).

4. Выборы руководителей лишены смысла, поскольку в основном выбирают не тех, кого следует:
 - а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
5. Следует препятствовать развитию неформальных движений в молодежной среде:
 - а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
6. Государству необходим строжайший режим экономии во всех сферах, в том числе и в сфере образования:
 - а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
7. Работа в кооперативах — дело нечистое, неприемлемое для порядочных людей:
 - а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
8. В политике очень трудно составить собственное мнение:
 - а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
9. Лучше стараться все делать самому:
 - а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
10. Не люблю, чтобы мне приказывали:
 - а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
11. Критиковать можно в том случае, если можешь предложить лучший вариант:
 - а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

12. Не следует чувствовать личной ответственности за решения своего руководства:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

13. Я не могу делать того, что противоречит моим принципам:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

14. Не следует выплачивать пособия по безработице, так как они не побуждают к труду:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

15. Каждый должен идти своим путем и в ответственные моменты полагаться лишь на самого себя:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

16. Следует всегда поддерживать и выполнять решения своего руководителя:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

17. Современная политика — дело столь сложное и многогранное, что заниматься ею должны исключительно профессионалы:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

18. Людям нужно кому-то подчиняться:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

- в) не согласен(на) (0 очков).
19. Я сторонник (сторонница) жесткого руководства, поскольку так легче воплощать в жизнь свои идеи:
- а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
20. Очевидные сомнения руководителя ослабляют коллектив:
- а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
21. Я всегда принимаю правильные решения:
- а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
22. Дети прежде всего должны уметь приспосабливаться:
- а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
23. Во имя интересов коллектива можно иногда пренебречь благополучием отдельных людей:
- а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
24. Предпочитаю, чтобы мне всегда и во всем указывали, что я должен делать:
- а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
25. Дети не должны критиковать поступки педагогов:
- а) полностью согласен(на) (2 очка);
 - б) частично согласен(на) (1 очко);
 - в) не согласен(на) (0 очков).
26. Мне не нравится вседозволенность в чем бы то ни было:
- а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

27. В некоторых людях я сразу усматриваю лицемерие и коварство:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

28. Возражать кому-либо — значит создавать себе дополнительные трудности:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

29. Никогда не нужно говорить о том, о чем не имеешь понятия:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

30. Меня раздражает глупость других:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

31. Я не люблю нести ответственность за кого-либо:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

32. Я всегда приспосабливаюсь к окружающим:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

33. С людьми, к которым не испытываешь симпатии, не обязательно вести себя вежливо:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

б) частично согласен(на) (1 очко);

в) не согласен(на) (0 очков).

34. Тунеядцев лучше всего изолировать от общества:

а) полностью согласен(на) (2 очка);

- б) частично согласен(на) (1 очко);
- в) не согласен(на) (0 очков).

35. Учебное заведение должно учить учащихся послушанию:

- а) полностью согласен(на) (2 очка);
- б) частично согласен(на) (1 очко);
- в) не согласен(на) (0 очков).

36. Мне порой доставляет удовольствие сделать кому-нибудь неприятность:

- а) полностью согласен(на) (2 очка);
- б) частично согласен(на) (1 очко);
- в) не согласен(на) (0 очков).

37. Из принципа никому не даю в долг:

- а) полностью согласен(на) (2 очка);
- б) частично согласен(на) (1 очко);
- в) не согласен(на) (0 очков).

38. Мне порой трудно выразить свое мнение или мысль:

- а) полностью согласен(на) (2 очка);
- б) частично согласен(на) (1 очко);
- в) не согласен(на) (0 очков).

39. Мнение начальника всегда более весомо, чем мнение подчиненного:

- а) полностью согласен(на) (2 очка);
- б) частично согласен(на) (1 очко);
- в) не согласен(на) (0 очков).

40. Приятельские отношения между руководителем и подчиненными наносят вред работе:

- а) полностью согласен(на) (2 очка);
- б) частично согласен(на) (1 очко);
- в) не согласен(на) (0 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

71–80 очков. Вы относитесь к людям, которые обычно не вызывают симпатии у окружающих. Вы мало в чем разбираетесь, редко имеете собственное мнение, подчиняетесь строгому приказу. Вы, как правило, не чувствуете

угрызений совести. Может, вам следует сплотить вокруг себя людей, похожих по характеру, единомышленников.

61—70 очков. Вы один (одна) из тех, кто не все видит или слышит. Вам вовсе не хочется меняться, лучший путь — пусть все останется по-прежнему. Экспериментов не признаете и в принципе боитесь риска. Вы справедливы, но из-за преобладающего в вас консервативного начала многие ваши действия воспринимаются как несправедливые. Вам следовало бы больше интересоваться реалиями жизни и проблемами окружающих вас людей. Это принесло бы пользу и вам и коллективу.

46—60 очков. Вы типичный «середняк». В ваших интересах нет устойчивых приоритетов. Все, что выходит за рамки стандарта, оцениваете критически и с оговорками. Обладаете интуицией и совестью, умеете четко формулировать и высказывать свое мнение. Вам неприятны пристальное внимание со стороны других или принуждение. С другой стороны, вы всегда стремитесь договориться. Научившись отделять главное от второстепенного, вы вполне можете стать лидером.

15—45 очков. Вы явный демократ, в полной мере обладающий чувством ответственности. Ваша нравственность и социальные интересы четко выражены. Вы стараетесь поддерживать новые начинания, ибо убеждены, что новое всегда более прогрессивно и никакой сложившийся порядок не может быть окончательным. Весьма немного принимаете безоговорочно, ибо вы неизменно критичны и отрицаете поспешность в принятии решений. Страстно защищаете свои идеи и трудно идете на компромисс. К сожалению, вы представляете меньшинство, но вы именно из тех людей, которые обладают качеством лидера.

0—14 очков. Ваша ненадежность слишком очевидна. Если вам что-либо не нравится (а это случается часто), вы раздражаетесь, и людям становится трудно с вами общаться. Вы добиваетесь своей цели непреклонно и энергично, вплоть до открытого сопротивления. По вашему убеждению,

цель оправдывает средства. Нетерпеливость и явный недостаток объективности — ваше слабое место. Порой вами овладевает какая-нибудь идея, но ваша нетерпеливость мешает ее воплощению в жизнь.

МЕСТО РАБОТЫ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

(тест для женщин)

Данный тест поможет вам разобраться в том, какое место в списке ваших приоритетов занимает работа. Является ли она смыслом жизни или одной из ее составляющих? Или вы воспринимаете работу как досадную необходимость? Проверьте свое отношение к работе с помощью следующего теста.

В данном тесте ответы оцениваются сочетаниями букв.

1. Вы выиграли крупную сумму в лотерею. Как вы распорядитесь выигрышем?

- а) получу деньги и уеду за границу, чтобы пожить какое-то время без забот (АА);
- б) использую эти деньги для того, чтобы они работали на меня: вложу в какое-нибудь дело или отдам под проценты (АБ);
- в) открою наконец-то собственное дело и буду сама себе начальником (ББ).

2. Судьба улыбнулась вам: вы встретили принца из сказки, который готов положить весь мир к вашим ногам, если вы согласитесь стать его женой. Он обещает вам, что отныне вы никогда в жизни не будете работать. Больше того, это было бы для него просто личным оскорблением.

- а) замечательно, об этом-то я и мечтала всю жизнь (АА);
- б) это, конечно, хорошо, но боюсь, что когда-нибудь мне станет скучно (АБ);
- в) не могу даже представить себя в золотой клетке! Я бы с ума сошла — всю жизнь ничего не делать (ББ).

3. Большинство сотрудников по разным, в том числе и уважительным, причинам отказались ехать в командировку в какое-то захолустье. Как поведете себя вы в такой ситуации?

- а) тоже откажусь: я что, хуже других? (АА);
- б) если шеф меня лично попросит, я соглашусь поехать (АБ);
- в) я сама вызовусь поехать: уверена, мне это в будущем зачтется (ББ).

4. Если у вас дома звонит телефон, а вам в этот момент не хочется ни с кем разговаривать:

- а) со мной это часто бывает — я просто отключаю телефон, и все (АА);
- б) я подойду к телефону только в том случае, если договорились в это время с кем-либо созвониться (АБ);
- в) я в любом случае всегда подхожу к телефону. А вдруг что-нибудь важное? (ББ).

5. Вам предлагают работу, о которой вы всегда мечтали. Однако при высокой зарплате вы практически лишаетесь свободного времени:

- а) зачем мне эти деньги, если у меня даже не будет времени, чтобы их потратить в свое удовольствие? (АА);
- б) я бы согласилась только в том случае, если бы был возможен компромисс (АБ);
- в) конечно согласилась бы, без разговоров! Разве можно упускать такой шанс? (ББ).

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. Если вы в своих ответах насчитаете больше букв А, то вы относитесь к типу А, если Б — то соответственно к типу Б; если букв окажется практически поровну, то информацию для себя читайте в разделе АБ.

Тип А. Работа явно не является смыслом вашей жизни. Вы вполне можете обойтись без нее и при этом будете себя чувствовать гораздо лучше. Если же обстоятельства складываются таким образом, что не работать возможности нет,

постарайтесь найти плюсы в той деятельности, которой вы занимаетесь в настоящее время. Разберитесь в причинах того, почему реализация профессиональных возможностей не входит в число ваших жизненных приоритетов. Вы чувствуете, что у вас недостаточно знаний и опыта? Вам по душе заниматься домашним хозяйством? У вас недостаточно уверенности в своих силах? Определите причину нежелания работать и найдите разумный компромисс.

Тип АБ. Работа — далеко не главная цель вашей жизни. Тем не менее вы чувствуете себя уверенной, реализуясь в профессиональной сфере. Кроме того, вам необходимо чувствовать себя материально независимой. Ваша деловая жизнь отнюдь не мешает личной: за порогом офиса вы вполне успешно переключаетесь на другие стороны вашей жизни. Если же возникает необходимость поработать сверхурочно, вы не преминете напомнить начальству о том, что ваше личное время стоит не дешево.

Тип Б. Вы настоящая деловая женщина. Если при этом выходные вызывают у вас в основном чувство раздражения, вы трудоголик. Вы не можете без работы. Возможно, что вы чувствуете себя комфортно, только занимаясь любимым делом. Если же работа приносит помимо морального еще и материальное удовлетворение, у вас есть все поводы чувствовать себя счастливой. Но... чувствуют ли себя столь же счастливыми те, кто рядом с вами?

МУДРОСТЬ ИЛИ БЕЗРАССУДНОСТЬ

1. Раздражаешься ли ты по малейшему поводу?
2. Опасаешься ли ты разозлить человека физически сильнее тебя?
3. Можешь ли ты пачать скандалить ради привлечения к себе внимания?

4. Любишь ли ты ездить на большой скорости, даже если это связано с риском для жизни?

5. Сильно ли ты увлекаешься лекарствами, когда заболеешь?

6. Способна ли ты пойти на все, чтобы получить то, что тебе очень хочется?

7. Любишь ли ты сидеть часами на солнце?

8. Уверена ли ты, что когда-нибудь станешь известной, прославишься?

9. Можешь ли ты вовремя остановиться, если чувствуешь, что начинаешь проигрывать?

10. Привыкла ли ты много есть, даже если не голодна?

11. Хочется ли тебе знать заранее, что тебе подарят?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Поставь себе по 1 очку за каждый положительный ответ на вопросы 2 и 9 и за отрицательный ответ на вопросы 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11.

Больше 8 очков. Ты воистину сама мудрость, само благоразумие. Твои потребности умеренны, ты не ждешь от жизни многого и потому практически никогда не бываешь разочарована. А не попробовать ли тебе иной раз взять и позволить себе нечто неожиданное, непривычное? Это сделает жизнь проще, веселее и интереснее, облегчит общение с людьми.

От 4 до 8 очков. В том, что касается рассудительности или житейской мудрости, ты придерживаешься золотой середины. Ты точно знаешь свои возможности и не пытаешься поймать журавля в небе. У тебя хорошо развито чувство меры, ты вполне благоразумна, но иногда, когда это уместно, ты можешь позволить себе немного сумасбродства. И это придает тебе такое очарование!

Меньше 4 очков. Про тебя можно сказать одно: ты абсолютно безрассудна. По натуре ты явно авантюрна, любишь разного рода рискованные предприятия, и тебе всего всегда мало. Ты чувствуешь себя несчастной из-за этой постоянной неудовлетворенности. Научись радоваться

тому, что у тебя в жизни есть. Оглянись вокруг — и увидишь, что хорошего у тебя не так уж мало. Это поможет тебе стать спокойнее и рассудительнее.

НАБЛЮДАТЕЛЬНЫ ЛИ ВЫ

Наблюдательный человек, как известно, может очень многое сказать о людях даже на основании одних лишь внешних примет. И конечно, подобное умение очень высоко ценится в деловой практике. Ведь обладая таким умением, можно лучше понять своих деловых партнеров, клиентов и сотрудников.

Этот тест поможет вам проверить, насколько вы наблюдательны.

1. Когда вы заходите в какую-то незнакомую организацию, то в первую очередь обращаете внимание:

- а) на расположение столов и стульев (5 очков);
- б) на точное расположение предметов (10 очков);
- в) на то, что висит на стенах (3 очка).

2. Встречаясь с новым для себя человеком, вы:

- а) смотрите ему только в лицо (5 очков);
- б) незаметно оглядываете его с ног до головы (10 очков);
- в) обращаете внимание лишь на отдельные части его лица (3 очка).

3. Из понравившегося пейзажа вам в первую очередь вспоминается:

- а) цвета (10 очков);
- б) небо (5 очков);
- в) чувство, охватившее вас тогда (3 очка).

4. Просыпаясь утром, вы:

- а) сразу же вспоминаете, что вам предстоит делать (10 очков);
- б) вспоминаете свой сон (3 очка);
- в) анализируете то, что произошло вчера (5 очков).

5. Когда вы садитесь в общественный транспорт, то:
 - а) проходите вперед, ни на кого не глядя (3 очка);
 - б) разглядываете тех, кто стоит рядом (5 очков);
 - в) обмениваетесь словом-другим с теми, кто к вам ближе всего (10 очков).
6. Когда вы идете по улице, то обычно:
 - а) наблюдаете за транспортом (5 очков);
 - б) смотрите на фасады домов (3 очка);
 - в) рассматриваете прохожих (10 очков).
7. Разглядывая витрину в магазине, вы:
 - а) интересуетесь лишь тем, что вам пригодится (3 очка);
 - б) смотрите и на то, что вам в данный момент неважно (5 очков);
 - в) с интересом разглядываете каждый предмет (10 очков).
8. Если у вас дома пропала какая-то вещь, то вы:
 - а) сосредоточиваетесь на том месте, где, как вы предполагаете, могли ее оставить (3 очка);
 - б) ищете везде (5 очков);
 - в) просите домашних помочь вам (10 очков).
9. Рассматривая старый групповой снимок ваших близких, друзей, вы:
 - а) волнуетесь (5 очков);
 - б) вам делается весело (3 очка);
 - в) вы пытаетесь узнать тех, кто снят (10 очков).
10. Представьте, что вам предложили сыграть в азартную игру. Вы:
 - а) пытаетесь по ходу дела научиться в нее играть (10 очков);
 - б) через какое-то время отказываетесь от этой затеи (5 очков);
 - в) вообще не играете (3 очка).
11. Если вы кого-то ждете в парке, то обычно:
 - а) внимательно наблюдаете за теми, кто рядом с вами (10 очков);

- б) читаете газету (5 очков);
 - в) о чем-то думаете (3 очка).
12. Если вы гуляете в звездную ночь, то:
- а) пытаетесь разглядеть созвездия (10 очков);
 - б) просто смотрите на небо, любуетесь им (5 очков);
 - в) вообще не смотрите (3 очка).
13. При чтении книги вы:
- а) помечаете карандашом то место, до которого дошли (10 очков);
 - б) оставляете закладку (5 очков);
 - в) доверяете своей памяти (3 очка).
14. О своих соседях вы помните:
- а) их имя и отчество (10 очков);
 - б) их внешность (3 очка);
 - в) не помните ни то ни другое (5 очков).
15. Оказавшись перед сервированным столом:
- а) восхищаетесь его изысканностью (3 очка);
 - б) проверяете, все ли на месте (10 очков);
 - в) смотрите, все ли стулья стоят так, как нужно (5 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

От 150 до 100 очков. Бесспорно, вы чрезвычайно наблюдательны, ни одна деталь не может от вас ускользнуть. Вместе с тем вы способны анализировать не только поступки окружающих, но и свои собственные. Все это помогает вам создать объективную картину действительности и при необходимости представить внушительный список фактов или аргументов в защиту ваших идей.

От 99 до 75 очков. У вас достаточно развита наблюдательность, но все же при оценке вас иногда подводит предубежденность. Больше доверяйте своему опыту!

От 74 до 45 очков. Вас не слишком интересует то, что скрывается за внешностью и манерой поведения других. Хотя в общении у вас не возникает сколько-нибудь серьезных психологических проблем.

Менее 45 очков. Вас абсолютно не интересуют сокровенные мысли тех, кто рядом с вами. Вы слишком заняты, вам некогда анализировать даже собственные поступки, не то что чужие. И совершенно напрасно! Человеческий фактор — далеко не последняя составляющая в коммерческой организации. И тот, кто забывает об этом, нередко проигрывает...

НАСКОЛЬКО ВЫ НЕЗАВИСИМЫ

Чтобы оставаться загадочным человеком, нужно быть в определенной степени независимым. Проверьте, насколько это вам удастся. Из трех вариантов ответов — «а», «б», «в» — выберите тот, который вас больше устраивает.

1. Как вы предпочитаете трудиться — в одиночку или коллективно?

- а) вместе с профессионалами (1 очко);
- б) по обстоятельствам (3 очка);
- в) самостоятельно (5 очков).

2. Участвовали ли вы в спортивных соревнованиях в школе, институте?

- а) довольно часто (3 очка);
- б) непременно (1 очко);
- в) очень редко (5 очков).

3. Не кажется ли вам, что сопереживание и ровное поведение — необходимые условия счастья?

- а) нет, не кажется (5 очков);
- б) не знаю (3 очка);
- в) согласен (1 очко).

4. Являетесь ли вы активным участником работы различных общественных организаций?

- а) да (1 очко);
- б) никогда (5 очков);
- в) бывает (3 очка).

5. Если окружающие воспримут ваше поведение как странное, вам это будет неприятно?

- а) немного (3 очка);
- б) очень неприятно (1 очко);
- в) мне все равно (5 очков).

6. По вашему опыту, какой способ обучения для вас оптимален и продуктивен?

- а) семинар, дискуссия (1 очко);
- б) не знаю (3 очка);
- в) самостоятельные занятия (5 очков).

7. Как вы относитесь к чужим советам, рекомендациям, как жить и что делать дальше?

- а) хочу сам(а) спланировать свою жизнь (5 очков);
- б) по обстоятельствам (3 очка);
- в) мне это помогает (1 очко).

8. Что бы вы предпочли: тихую, спокойную жизнь или «звездную» популярность?

- а) не знаю (3 очка);
- б) известность — это здорово (1 очко);
- в) только независимость! (5 очков).

9. Какой из многих способов решения жизненных проблем для вас предпочтительнее?

- а) самостоятельное принятие решений (1 очко);
- б) смотря по ситуации (5 очков);
- в) обсуждение (3 очка).

10. В каких условиях вы бы предпочли выполнять ответственную работу?

- а) не знаю (3 очка);
- б) в дружном коллективе (1 очко);
- в) когда никто не мешает думать (5 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

43 и более очков. Вы независимый человек. У вас всегда есть собственное мнение, и общаетесь вы весьма избирательно. Одобрение и поддержка людей вам не нужны.

Но это не значит, что вы человеконенавистник. Доказательство тому — ваши отношения с любимыми. Правда, если ваш партнер чрезмерно чувствителен, ваша независимость может быть истолкована как равнодушие. Дайте понять, что вы уважаете свободу и независимость, однако это не мешает ценить достоинства того, кто вам дорог.

22—42 очка. Вам нужна поддержка и участие близкого человека — это дает вам чувство уверенности. В то же время в решении проблемы вы склонны к самостоятельности. Перекаладывать проблему на плечи другого — не ваше амплуа. Что ж, умение взять на себя ответственность в житейских и деловых ситуациях позволяет вам быть в глазах окружающих человеком независимым, но в то же время таким, кто готов выслушать совет, не считая это посягательством на свою внутреннюю свободу.

Менее 21 очка. Ваша жизненная позиция — это позиция группы, членом которой вы являетесь. Непрочные привязанности, безынициативность в принятии решений — это про вас. Окружающие считают вас человеком компанейским, но вряд ли решатся доверить вам ответственное дело. Видимо, нелегко с вами и партнеру. Успех в делах и в личной жизни прямо пропорционален вашим усилиям по работе над собой, по поднятию самооценки, повышению самоорганизации и самосовершенствованию. Не откладывайте это на завтра. Начните прямо сейчас!

НАСКОЛЬКО ВЫ ТОЛЕРАНТНЫ

Сегодня одним из самых ценных качеств в бизнес-сфере считается умение быть гибким. Оно включает способность понимать и при необходимости принимать точку зрения окружающих, менять свое мнение и подход к организации дела — если того требуют новые обстоятельства, выбирать из потока информации ту, которая способствует

продвижению вперед, даже если коэффициент ее новизны зашкаливает. Толерантность вовсе не отменяет собственного мнения. Скорее наоборот, лишь обладая сформировавшимся взглядом на многие окружающие вещи и сложившейся системой жизненных принципов, можно определить ту границу, переход которой окажется малоприятным.

Можно ли вас считать обладателем этого качества? Или вам еще предстоит набраться опыта, чтобы его приобрести? На эти вопросы ответит следующий тест.

1. Неприятна ли вам ситуация, в которой приходится отказываться от плана, придуманного вами, потому что точно такой же план предложили ваши друзья:

- а) да;
- б) нет.

2. Вы встречаетесь с друзьями, и кто-то предлагает начать игру. Что вы предпочитаете:

- а) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет;
- б) чтобы играли и те, кто еще не знает правил.

3. Вы спокойно воспринимаете неприятные для вас новости:

- а) да;
- б) нет.

4. Вызывают ли у вас неприязнь люди, которые в общественных местах появляются в нетрезвом виде?

- а) если они не переступают допустимых границ, вас это вообще не интересует;
- б) вам всегда были неприятны люди, которые не умеют себя контролировать.

5. Можете ли вы легко найти контакт с людьми с другими, чем у вас, профессией, положением, обычаями:

- а) вам очень трудно было бы это сделать;
- б) вы не обращаете внимания на такие вещи.

6. Как вы реагируете на шутку, объектом которой становитесь:

- а) вам не нравятся ни сами шутки, ни шутники;

б) если даже шутка и будет вам неприятна, то вы постараетесь ответить в такой же шутливой манере.

7. Согласны ли вы с мнением, что многие люди сидят не на своем месте, делают не свое дело?

а) да;

б) нет.

8. Вы приводите в компанию друга (подругу), который(ая) становится объектом всеобщего внимания. Как вы на это реагируете?

а) вам неприятно, честно говоря, что таким образом внимание отвлечено от вас;

б) вы лишь радуетесь за нее (него).

9. В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. Как реагируете вы:

а) уходите пораньше под благовидным предлогом;

б) вступаете в спор.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Запишите по 2 очка за ответы: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а.

0—4 очка. Вы непреклонны и, простите, упрямы. Где бы вы ни находились, может возникнуть такое впечатление, что вы стремитесь навязать свое мнение другим. Чтобы достичь своей цели, часто повышаете голос. Имея такой, как у вас, характер, трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

6—12 очков. Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. В то же время вы можете вести диалог и, если считаете нужным, менять свои убеждения. Но порой вы бываете излишне резки, проявляете неуважение к собеседнику. И в такой момент вы действительно можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер. Но стоит ли «брать горлом», если можно победить и более достойно?

14–18 очков. Твердость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнестись к парадоксальному на первый взгляд поступку, даже если вы их не разделяете. Вы достаточно критически относитесь к своему мнению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказаться от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочными.

НЕ СЛИШКОМ ЛИ ВЫ РАНИМЫ

На протяжении всей жизни мы учимся контролировать свои чувства и порой сами не отдаем себе отчета, насколько психологически уязвимы. Постарайтесь искренне ответить на вопросы данного теста, чтобы определить степень вашей чувствительности и подверженности переживаниям. То же самое пусть сделает ваш партнер. Варианты ответов: «почти никогда» — 1 очко, «иногда» — 2 очка, «часто» — 3 очка, «почти всегда» — 4 очка.

1. Бывает ли у вас потеря аппетита?
2. Нервничаете ли вы, когда приходится кого-то ждать?
3. Реагируете ли вы на изменения погоды?
4. Бывает ли вам трудно заснуть?
5. Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?
6. Соблюдаете ли диету?
7. Раздражает ли вас шум?
8. Опаздываете ли вы на работу, на свидания?
9. Бывает ли у вас учащенное сердцебиение?
10. Снятся ли вам кошмары?
11. Смущает ли вас внимание окружающих?
12. Страдаете ли вы от перегрузок на работе и дома?
13. Бывают ли люди грубы с вами?
14. Завидуете ли вы кому-нибудь?
15. Доверяете ли вы своим друзьям?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Сложите получившиеся результаты.

Менее 20 очков. Вы исключительно уравновешенный человек. Спокойно воспринимаете жизнь и умеете ладить с людьми. Впрочем, не обольщайтесь такой оценкой: нередко люди, набравшие столько баллов, склонны к иллюзиям, смотрят на мир сквозь розовые очки, и самооценка у них завышенная.

20—40 очков. Вы достаточно спокойный человек. Серьезные неприятности порой выводят вас из равновесия, но вы умеете не расстраиваться по пустякам.

Свыше 40 очков. Вас отличает обостренная чувствительность и ранимость, а это порождает много неприятных переживаний. Постарайтесь относиться к событиям вашей жизни спокойнее, а к окружающим людям — более терпимо.

Сравните результаты — свои и партнера. Если кто-то из вас (или же вы оба) отличается повышенной ранимостью, то ему обязательно следует измениться, иначе чрезмерная чувствительность может негативно сказаться на отношениях: ведь постоянные переживания по пустякам мешают доставлять подлинную радость тому, кто рядом.

НОВАТОР ИЛИ КОНСЕРВАТОР

Как известно, консерваторам труднее менять установленный порядок, осваивать новые методы работы, внедрять прогрессивные технологии. Некоторые считают, что чем больше опыт и старше человек, тем он консервативнее. Так ли это? Оказывается, возрастной критерий при отнесении человека к консерваторам или новаторам значимый, но далеко не главный. Определяющими являются личностные качества, жизненные установки, желания и возможности и т. д.

Впрочем, деловая практика показывает, что для успешного существования организации среди ее сотрудников

должны быть как более консервативные, так и более открытые новому. К какому типу принадлежите вы, поможет определить следующий тест.

1. На работе у меня бывает больше затруднений с людьми, которые:

- а) отказываются использовать современные методы;
- б) постоянно пытаются что-то изменить в работе, которая и так идет нормально;
- в) не знаю, что выбрать.

2. Устаревший закон должен быть изменен:

- а) только после основательного обсуждения;
- б) немедленно;
- в) всему свое время.

3. Я считаю, что люди должны очень серьезно подумать, прежде чем отказываться от опыта прошлых веков:

- а) согласен(на);
- б) не согласен(на);
- в) не уверен(а).

4. При чтении я сразу замечая, когда меня хотят в чем-то убедить:

- а) верно;
- б) не верно;
- в) не знаю, что выбрать.

5. Когда я был(а) подростком и мое мнение расходилось с родительским, я обычно:

- а) оставался(ась) при своем мнении;
- б) уступал(а), признавая их авторитет;
- в) в зависимости от ситуации проявлял(а) настойчивость или сдавался(ась).

6. Формы и методы воспитания, ставшие традиционными (подтвержденные наукой и практикой многих поколений начиная с великих педагогов XIX века), нецелесообразно пересматривать:

- а) верно;
- б) не верно;
- в) не уверен(а).

7. Торжественность, красочность должны обязательно сохраняться в любой важной государственной церемонии:

- а) согласен(на);
- б) не согласен(на);
- в) не знаю, что выбрать.

8. Мне больше нравится пища:

- а) умело приготовленная по новому рецепту;
- б) та, к которой я привык(ла);
- в) бывает по-разному.

9. Я считаю, что общество должно руководствоваться разумом и отбросить старые привычки и традиции:

- а) верно;
- б) не верно;
- в) все хорошо в меру.

10. Думаю, что в современном мире важнее разрешить:

- а) вопросы нравственности;
- б) вопросы практического использования научных открытий;
- в) нет определенной позиции по этому вопросу.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За ответы «а» на вопросы 1, 4, 5, 8, 9 и за ответы «б» на вопросы 2, 3, 6, 7, 10 начислите себе по 2 очка; за ответы «в» — по 1 очку.

Сумма меньше 6 очков. Вы настроены консервативно, придерживаетесь общепринятых понятий, норм, правил и традиций; терпимы по отношению к «привычным» трудностям жизни, но с трудом приспосабливаетесь к новым обстоятельствам. Вы принимаете определенные взгляды, мнения, факты на веру, потому что знаете, во что надо верить. С сомнением относитесь к новым идеям, даже несмотря на обнаружившуюся несостоятельность старых принципов. Склонность следовать традиции, а не аналитическим размышлениям, заставляет вас противиться переменам и подчас поддерживать консервативные течения в общественной жизни. Но зато вам легко противостоять сомнительным идеям, мнениям и модным взглядам,

лишенным основательности. Здесь вы достаточно критичны и устойчивы к увлечениям толпы. Вам легко согласиться со словами Плутарха: «Лучше все-таки ошибиться из осторожности, следуя старинным убеждениям и обычаям, чем самопадеянно их переступать».

От 7 до 12 очков. Вы хорошо сочетаете приверженность к старому со способностью видеть, воспринимать и впитывать новое. Вероятно, вы не будете оспаривать справедливость метких слов Н. Карамзина, которые созвучны вашему образу действий: «В человеческой натуре есть две противные склонности: одну называют *непостоянством*, *любовью к новостям*, а другую *привычкою*. Мы скучаем единообразием и желаем перемен; однако ж, расставаясь с тем, к чему душа наша привыкла, чувствуем горечь и сожаление. Счастлив тот, в ком они, две склонности, равносильны! Но в ком одна другую перевесит, тот будет или вечным бродягою, ветреным, беспокойным, мелким в духе, или холодным, ленивым, нечувствительным. Один, перебегаая беспрестанно от предмета к предмету, не может ни во что углубиться, делается рассеянным и слабеет сердцем; другой, видя и слыша всегда то же да то же, грубеет в чувствах и наконец засыпает душою».

От 13 до 20 очков. Вы по складу личности радикал, то есть сторонник крайних, решительных действий; склонны к новому, к эксперименту, свободно думаете и имеете собственный стиль мышления; критически воспринимаете традиционные отношения. Но это не стремление оценивать «всякую вещь с точки зрения ее редкости и новизны, а также малодоступности, хотя бы сама по себе она не содержала в себе ничего хорошего и полезного» (М. Монтень). Вы сомневаетесь в правильности решения фундаментальных общественных и научных проблем, ко всему относитесь скептически, пытаетесь пересмотреть не только старые, но и недавно утвержденные принципы; стремитесь быть хорошо информированным человеком, спокойно воспринимаете неустоявшиеся взгляды и перемены; не

склонны читать нравоучения окружающим. Вашей слабой стороной может быть крайнее пренебрежение старым, в силу чего легко не только упустить то положительное, что в нем есть, но и не заметить его негативное влияние на новое.

О ЧЕМ МОГУТ РАССКАЗАТЬ ОКРУЖАЮЩИЕ ВЕЩИ

Внимательно приглядитесь к тем вещам, которые вас окружают каждый день. Поверьте, что часто именно они могут рассказать о вас гораздо больше, чем самая близкая подруга. Кстати, таким образом можно узнать, каких мужчин вы предпочитаете. Предлагаем вам шуточный тест, к результатам которого можно отнестись... серьезно!

1. Какая из сумок наиболее соответствует вашему характеру?

- а) сумка-рюкзак;
- б) «экслюзив» ручной работы;
- в) сумочка деловой леди;
- г) стильный пакет для шоппинга.

2. В каких туфлях вы обычно ходите на вечеринку?

- а) в спортивных;
- б) в тех же, что носите каждый день;
- в) в босоножках в стиле «шик»;
- г) в классических.

3. Что скорее всего вы подарите избраннику на день рождения?

- а) новый блокбастер;
- б) о, это будет сюрприз!
- в) книгу, о которой давно мечтаю;
- г) не исключено, что... кактус.

4. Что у вас на руке?

- а) часы, напоминающие микрокомпьютер;
- б) «счастливые» часы — без стрелок и циферблата;

- в) швейцарские часы;
 - г) стиль часов — простота «без наворотов».
5. Чем вы обычно перекусываете?
- а) гамбургером;
 - б) кусочком торта или пирожным;
 - в) фруктами;
 - г) чипсами.
6. Как выглядит ваша любимая кружка?
- а) как в рекламе «Нескафе»;
 - б) произведение искусства в стиле фолк;
 - в) изысканный фарфор;
 - г) кружка как кружка.
7. Что у вас под подушкой?
- а) роман с трогательной лав-стори;
 - б) любимая игрушка;
 - в) плеер;
 - г) будильник.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. Подсчитайте количество ответов по каждой из позиций.

Преобладание «а». Симпатичный любитель тусовок, обладающий хорошим чувством юмора, немного романтик — вот кто вам нужен. Вы простите, если не получите от него в подарок розы, но если он не наберет букет ромашек, когда вместе будете бродить в поисках подходящего для занятий любовью места, — сильно обидитесь. Вы переживете, если выяснится, что он никогда не читал Фрейда, но если на вашем дне рождения он не развеселит всю компанию — серьезно задумаетесь, насколько вы подходите друг другу.

Преобладание «б». Вы мечтаете о сказочном принце, с замиранием сердца смотрите на героев крутых вестернов, а потом... влюбляетесь в ботаника из параллельной группы или в безумного панка из соседнего двора. И такие недоразумения будут происходить с вами всю жизнь! Поиски неземной любви всегда приводят вас в объятия очень

странных представителей мужского пола. Очевидно, и ваш последний избранник — один из таких. Ваши отношения вряд ли будут долгими, но зато потом обоим будет что вспомнить.

Преобладание «в». Чтобы завоевать вашу симпатию, нужно непременно быть независимым и умным. Вам правится, когда ваш партнер говорит о таких вещах, в которых вы ничего не понимаете, — это дает повод им гордиться, а для вас это очень важно. Кроме того, партнер должны быть всегда стильно одет, уметь ненавязчиво учить жить. Но если его уроки станут слишком запудреными или вы поймете, что на престижную работу его устроил отец, разочарование гарантировано.

Преобладание «г». Вы недолюбливаете тех, кто смотрит на всех свысока, и предпочитаете не связываться с теми, у кого много денег. Красавцы вам тоже не по душе: кто угодно может увести из-под носа. Зато вам нравятся простые мужчины, без претензий. С ними вы чувствуете себя спокойнее: не надо строить из себя умную и прятать под стол ногти, на которых облез лак. Если ваш партнер принадлежит к такому типу, то ваши взаимоотношения могут стать длительными и прочными.

О ЧЕМ МОЖНО УЗНАТЬ, ОПАЗДЫВАЯ НА СВИДАНИЕ (по Е. Тарасову)

Вы часто опаздываете на свидания? Если никогда, то хотя бы один раз измените этой благородной привычке и задержитесь на четверть часа, а потом, придя на место встречи, несколько минут понаблюдайте за своим другом со стороны. А именно за его поведением в момент ожидания. Психологи считают, что, проанализировав поведение «человека ожидающего», можно получить о нем интересную и важную информацию.

1. Он нетерпеливо прохаживается туда-сюда. Такие мужчины взрывны и импульсивны. Они часто, не думая, совершают те или иные поступки, а потом сожалеют о содеянном или (что бывает реже) раскаиваются в нем. Они нетерпеливы, эмоционально неустойчивы. Им присуще стремление завоевывать женщин лихими «кавалерийскими наскоками», а если это не удастся, они впадают в меланхолию и мизантропию либо переводят свое внимание на другой эротический объект. Чаще всего они оказываются хорошими любовниками, заботливыми семьянинами и отцами, однако склонны к изменам и поиску новых любовных приключений.

2. Ожидая вас, он не теряет времени и читает. Такого человека весьма нелегко вывести из себя. Он терпелив и спокоен. А главное — умеет извлекать выгоду из самых неприятных и непредсказуемых ситуаций и потому оказывается неплохо приспособленным к жизни. Люди подобного типа если и реагируют на стрессовые ситуации, то молча, а все обиды накапливают в себе. У них достаточно высокая самооценка и уверенность в себе, что позволяет достичь хороших результатов в профессии и карьере. По нравившуюся женщину часто завоевывают путем «длительной осады» и, хотя не всегда бывают хорошими любовниками, в брачных отношениях вполне надежны.

3. Присев на скамейку, закрывает глаза и расслабляется. Если вам и раньше казалось, что ваш приятель исповедует тотальный «пофигизм», то сейчас вы в этом можете быть уверены. При решении всех жизненно важных проблем, не касающихся его лично, он похож на страуса, прячущего голову в песок. Он не любит присоединяться к общему мнению, хотя чаще всего не имеет и собственного.

В отношениях с женщиной такие мужчины обычно пассивны, позволяя дамам себя завоевывать.

В браке безынициативны, а порой и просто скучны: пускают все на самотек и бессознательно стараются переложить все дела и заботы на выносливые женские плечи. Свободное время любят проводить в сладкой дреме на диване у телевизора.

4. Скрашивает ожидание, завязывая беседу с кем-нибудь оказавшимся поблизости. Любители поболтать с незнакомыми людьми часто не уверены в себе, боязливы и тревожны. Они законопослушны, им необходимо ощущать себя частью целого. В случае, когда надо проявить самостоятельность, быстро принять решение, взяв ответственность на себя, такие люди впадают в панику или депрессию. Но в повседневной налаженной жизни они обычно всем довольны и не хотят перемен. Эти мужчины верны своим подругам, а затем и женам, легко дают последним прибрать к рукам и себя, и свой кошелек.

5. Использует время, чтобы сделать замечание кому-либо из прохожих и «навести порядок». Этот человек, скорее всего, привык держать любую ситуацию под жестким контролем. Подобного рода мужчины обычно бывают «непререкаемыми» руководителями как в офисе, так и дома. В отношениях с женщиной стремятся верховодить всегда и во всем, нередко просто игнорируя интересы партнерши. Из таких нередко получаются классические домашние тираны, особенно в отношении детей. При этом, как правило, верные мужья и упорные строители благополучия своей семьи.

6. Во время ожидания нетерпеливо теревит в руках галстук, газету, цветок, платок и т. д. Это эмоциональный, чувственный, страстный человек с хорошо развитой интуицией. Однако он не стремится выражать свои чувства открыто. Сложные обстоятельства жизни (профессиональные неудачи, неразделенная любовь и др.) могут

со временем сделать из него закомплексованного невротика. Эти мужчины часто страдают от любовных переживаний и даже в счастливом браке находят повод к подозрениям, ревности и сомнениям. Но терпение, ум, такт любящей женщины способны сделать из такого человека заботливого и преданного семьянина.

7. Он раздражается и каждую минуту смотрит на часы. Перед вами, вероятно, крайне конфликтная личность, бунтарь от природы. Для него главное — противостоять всем и вся, а особенно вышестоящим. Такой человек вряд ли когда-нибудь сделает хорошую карьеру, но во всех неудачах будет винить кого угодно, только не себя. В семейной жизни он тоже эгоистичен и эгоцентричен, любит качать права и придирается по пустякам. В жены стремится выбрать яркую, смелую и уверенную в себе женщину, но ужиться, как правило, сможет только с «серенькой мышкой», безропотно сносящей все причуды его характера.

ОТ ТРЕВОЖНОСТИ ДО СТРЕССА

Сегодняшняя жизнь, как известно, весьма богата стрессовыми ситуациями. Их немало в жизни любого человека. Стрессовая ситуация может возникнуть на ровном месте, а может вырасти из накопившейся тревожности. Стрессоустойчивость во многом зависит от психического здоровья: чем оно стабильнее, тем менее опасен враг. Некоторые ученые отмечают, что женщины в силу их природной гибкости оказываются в большей степени подготовленными к тому, чтобы пережить стрессовую ситуацию без тяжелых последствий для нервной системы. Однако «менее опасная» тревожность, способная день за днем отравлять жизнь, для многих из нас — настоящий бич.

Проверь с помощью данного теста, каково твое психическое состояние на сегодняшний день.

1. Тяжело ли тебе обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?

- а) да, всегда (3 очка);
- б) очень часто (2 очка);
- в) иногда (0 очков);
- г) никогда (0 очков).

2. Подолгу ли ты переживаешь из-за неприятностей?

- а) да, всегда (5 очков);
- б) иногда (2 очка);
- в) очень редко (0 очков);
- г) никогда (0 очков).

3. Думаешь ли ты о своих проблемах даже в свободное время?

- а) очень часто (5 очков);
- б) часто (4 очка);
- в) иногда (2 очка);
- г) очень редко (0 очков);
- д) никогда (0 очков).

4. Если у человека что-то не получается, возникает ли у тебя желание сделать это вместо него?

- а) да, всегда (5 очков);
- б) очень часто (4 очка);
- в) иногда (2 очка);
- г) очень редко (0 очков);
- д) никогда (0 очков).

5. Если тебе что-то объясняют с излишними подробностями, можешь ли ты перебить, не дослушав?

- а) да, всегда (4 очка);
- б) часто (3 очка);
- в) в зависимости от обстоятельств (2 очка);
- г) редко (1 очко);
- д) нет (0 очков).

6. Сколько времени ты способна потратить вечером исключительно на себя?

- а) более 3 часов (0 очков);
- б) 2–3 часа (0 очков);

- в) 1–2 часа (0 очков);
 - г) меньше 1 часа (2 очка);
 - д) ни минуты (4 очка).
7. Можно ли о тебе сказать, что ты вечно спешишь?
- а) да, это так (5 очков);
 - б) часто спешу (4 очка);
 - в) как и все (1 очко);
 - г) только в исключительных случаях (0 очков);
 - д) никогда (0 очков).
8. Бывает ли, что во время разговора твои мысли витают где-то далеко?
- а) очень часто (5 очков);
 - б) часто (4 очка);
 - в) бывает (3 очка);
 - г) очень редко (0 очков);
 - д) никогда (0 очков).
9. Не кажется ли тебе порой, что люди говорят о пустых и скучных вещах?
- а) очень часто (5 очков);
 - б) часто (4 очка);
 - в) иногда (1 очко);
 - г) редко (0 очков);
 - д) никогда (0 очков).
10. Трудно ли тебе отказаться от вкусной еды?
- а) да, всегда (3 очка);
 - б) часто (2 очка);
 - в) иногда (0 очков);
 - г) редко (0 очков);
 - д) никогда (0 очков).
11. Приходится ли тебе делать несколько дел одновременно?
- а) да, всегда (5 очков);
 - б) часто (4 очка);
 - в) иногда (3 очка);
 - г) редко (1 очко);
 - д) никогда (0 очков).

12. Нервничаешь ли ты, стоя в очереди?

- а) очень часто (4 очка);
- б) часто (3 очка);
- в) иногда (2 очка);
- г) очень редко (1 очко);
- д) никогда (0 очков).

13. Долго ли ты колеблешься перед принятием важного решения?

- а) всегда (3 очка);
- б) очень часто (2 очка);
- в) часто (1 очко);
- г) очень редко (3 очка);
- д) никогда (0 очков).

14. Любишь ли ты давать советы?

- а) да, всегда (4 очка);
- б) очень часто (2 очка);
- в) иногда (1 очко);
- г) редко (0 очков);
- д) никогда (0 очков).

15. Как ты говоришь?

- а) торопливо, скороговоркой (3 очка);
- б) быстро (2 очка);
- в) спокойно (0 очков);
- г) медленно (0 очков);
- д) важно (0 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируй результаты.

От 45 до 63 очков. Твоя гипертревожность может привести к стрессу. И в этом нет ничего неожиданного. Кажется, что тебя назначили главной хранительницей всех существующих на свете проблем. Переживаний по пустякам для тебя не существует, поскольку то, что для другого пустяк, для тебя — катастрофа вселенского масштаба. Ты взвалила на себя непомерный груз не только своих, но и чужих забот. Маленькое облачко в твоём воображении неминуемо приобретает очертания грозной тучи. Изменить

что-либо тебе очень сложно. Ты полагаешь, что стоит тебе перестать беспокоиться — тут же что-нибудь случится. Советуем тебе срочно что-то поменять в своей жизни! Научись отличать настоящие проблемы от надуманных, не принимай близко к сердцу все происходящее вокруг. Если какое-то событие не имеет к тебе лично отношения, не вмешивайся — выход будет найден и без тебя. Постарайся добавить в свою жизнь радостные акценты: со временем ты избавишься от чрезмерной тревожности и обретишь уверенность в своих силах.

От 20 до 44 очков. На ровном месте ты вряд ли станешь искать повод для тревоги или волнений. Да и на мелкие неприятности не всегда обратишь внимание. Однако, если какая-то ситуация застанет тебя врасплох, ты будешь долго переживать. Бывает и так, что несколько недоразумений ты увязываешь в полосу невезения и начинаешь ждать неприятностей. При этом в их число попадают и дождь за окном, и пыль на мебели, и позже обычного пришедший автобус. Тревога подкрадывается незаметно, и вот ты уже переполнена отрицательными эмоциями и готова в любой момент взорваться. А не проще ли научиться прерывать цепочку событий, которым ты по собственной инициативе приклеиваешь ярлык «неудачных», в самом начале и тем самым сохранить душевное равновесие?

До 19 очков. Тебе удастся сохранять спокойствие практически в любой ситуации. Более того, ты иногда оказываешься единственной, кто способен, не драматизируя события, найти выход, если случается нечто из ряда вон выходящее. Твой потенциал мобилизуется в критические моменты, позволяя тебе оставаться уверенной в собственных силах. Конечно, ты живой человек — срывы бывают и у тебя. Но чтобы решить накопившиеся проблемы, тебе достаточно некоторое время побыть в спокойном, уединенном месте. Тебе удастся достаточно быстро восстановить свои силы, чтобы вновь стать для окружающих уверенной в себе на все сто.

0 очков. Если все твои ответы искренни, то единственная опасность для тебя на сегодняшний день — чрезмерное спокойствие и, конечно же, скука.

ОТКРЫТЫ ЛИ ВЫ НОВОМУ

Жизнь сегодня меняется стремительно. В обиходе появляются новые предметы и понятия, становятся само собой разумеющимися вещи, которые еще вчера были непривычными. И деловой сферы подобные изменения касаются, пожалуй, в первую очередь: внедрение новых технологий, методов работы и т. д. Готовы ли вы перестроиться, отказаться от привычных, но устаревших методов работы в пользу более современных? Способны ли вы впустить в свою жизнь новые веяния? Наш следующий тест поможет вам понять это.

1. Вы пришли пообедать в ресторан и увидели, что в меню присутствует блюдо-сюрприз. Попытайтесь ли вы разузнать у официанта, что это может быть?

- а) нет, просто закажу что-нибудь другое (3 очка);
- б) не стану спрашивать в надежде на приятную неожиданность (1 очко);
- в) да, я предпочитаю заранее знать, о чем идет речь (2 очка).

2. Насколько хорошо вы ориентируетесь в Интернете?

- а) только с посторонней помощью (2 очка);
- б) вполне уверенно (1 очко);
- в) мне не приходилось работать с Интернетом (3 очка).

3. Какие мысли могут вам прийти в голову при наблюдении за приземлением воздушного шара?

- а) кажется, все обошлось без происшествий (2 очка);
- б) я бы не рискнул(а) летать на подобном аппарате (3 очка);
- в) чтобы летать, нужно быть готовым к любым неожиданностям (1 очко).

4. Могут ли вам доставить удовольствие переодевания?
 - а) только во время карнавала (2 очка);
 - б) нет, я нахожу это нелепым (3 очка);
 - в) да, я очень люблю костюмированные праздники (1 очко).
5. Ваш друг предлагает вам заняться каким-то новым видом спорта. Согласитесь ли вы?
 - а) нужно сначала попробовать (2 очка);
 - б) нет, вдруг не получится (3 очка);
 - в) найду это заманчивым (1 очко).
6. Капитальный ремонт в своем доме вы:
 - а) доверите специалисту (1 очко);
 - б) произведу сам(а) (3 очка);
 - в) привлеку к помощи знающих друзей (2 очка).
7. Хотелось бы вам посетить известные мировые центры моды с целью пополнить гардероб?
 - а) нет, проще дожидаться, когда это само доберется до нас (2 очка);
 - б) конечно (1 очко);
 - в) такие проблемы меня мало беспокоят (3 очка).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

7–11 очков. Вы практически не впускаете в свою жизнь ничего нового, живете тем, что для вас привычно. Ваша консервативность может обернуться целой кипой неприятных моментов. Не забывайте, сегодня больше удастся тому, кто более гибок и готов к самым неожиданным поворотам событий.

12–16 очков. Вы открыты и восприимчивы к различным нововведениям, но тем не менее увлекаетесь ими в меру, умело сочетая в своей жизни традиционное и новаторское.

17–21 очко. Вы по натуре экспериментатор. Любое нововведение вам необходимо тут же испробовать. Но вдумайтесь: в этой постоянной гонке за новым не усложняете ли вы себе жизнь?

ОТЛИЧИЯ В ОБЩЕНИИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

(по А. Исаевой)

Мужчина и женщина по-разному воспринимают мир. Это также касается и процесса общения. И потому если вы хотите добиться подлинного взаимопонимания с существом противоположного пола, то всегда учитывайте при взаимодействии его особенности. Ниже приведены некоторые наблюдения психологов, которые хотя и во многом спорные, но тем не менее помогут вам понять, как лучше построить общение со своим партнером.

Установлено, что потребность в общении у женщин более чем в полтора раза выше, чем у мужчин. Желание «поболтать» у прекрасных дам столь велико, что если в течение дня женщине не удастся полноценно пообщаться (с коллегами, друзьями, в семье), то это крайне отрицательно сказывается на ее психологическом самочувствии. Понижается настроение, производительность и качество труда, вплоть до возникновения конфликтной ситуации, как на работе, так и дома.

Оценить степень потребности в общении влюбленных — задача сложная. Поговорка: «Воркуют как голубки» — это как раз про них. Однако пройдет несколько месяцев, и знания об особенностях общения весьма пригодятся партнерам. А пока прочитайте приведенные ниже строки и, если все это окажется не про вас, переходите к следующим разделам.

Часть I. Разница в общении мужчин и женщин

1. Для женщины важен сам процесс общения, для мужчины — результат. Последние лучше общаются, если знают цель разговора. Абстрактное «давай поговорим?» только раздражает их. Мужчина предпочитает говорить о своих успехах, женщина — о неудачах (поплакаться в жилетку).

И если *он* предпочитает размышлять молча, то *она* думает вслух, что воспринимается партнером как пустословие и болтовня.

2. Женщина намного лучший слушатель. Она реже перебивает собеседника, дольше слушает, лучше его понимает. Мужчина перебивает подругу в два раза чаще, а внимательно слушает ее всего 10–15 секунд, после чего склонен дать любой ответ, не уточняя информации.

3. При разговоре женщины чаще улыбаются, они смотрят в глаза, мужчины — в сторону. А из сравнения результатов, полученных при оценке выражения женских и мужских лиц, выяснилось, что мимически такие эмоции, как страх, отвращение, радость, удивление, более точно выражаются на женских лицах, а вот горе, подавленность — на мужских.

4. Женщины лгут несравненно лучше. Они всегда могут обмануть мужчину. Но лишь немногим из мужчин удается обмануть женщину. «Мужчины лгут ненатурально. Женщины, которые делают это с поразительным мастерством, мгновенно обнаруживают у них малейший оттенок лжи. В тоне, которым говорит виноватый муж, есть нарочитая непринужденность и нотки чрезмерной естественности, которые его предательски выдают...» — писал в свое время Андре Моруа. Психологи объясняют этот феномен высокой чувствительностью женщин к скрываемому подтексту, врожденным умением замечать и расшифровывать так называемые невербальные сигналы: позы, жесты, телодвижения, совершаемые в момент речи. Все они производятся говорящим подсознательно и выдают его состояние. Кстати, это качество женщин успешно используется в бизнесе, например на переговорах, при заключении сделок.

5. Мужская речь более кратка, поскольку мужчина категоричнее в суждениях. Его «да» — это да, а «нет» — нет. В женской речи много неопределенности, в ней незримо присутствуют и «да» и «нет», а главенствует «может быть».

Неопределенность создается за счет условных отклонений, которые женщина употребляет в два раза чаще, чем мужчина. Также женщины в три раза чаще задают вопросы и говорят «не так ли!», «да?», «нет?», «правда?», «неужели?». И извиняются гораздо чаще мужчин.

Часть II. Правила успешного общения (только для нее)

Психологами отмечен небезынтересный факт: женщина гораздо легче приспосабливается к стилю общения своего избранника, чем ее партнер. Существует несколько несложных правил для представительниц прекрасного пола, соблюдая которые можно не только сделать общение приятным, но и добиться, чтобы оно в равной степени было необходимо каждому из супругов.

Итак, чтобы быть правильно понятой и услышанной в разговоре с мужчиной, лучше следовать нескольким несложным правилам.

1. Старайтесь сразу сказать о самом главном, не растекайтесь мыслью по древу. Обычно женщины любят начинать рассказ с мелких подробностей и только затем, когда мужчина уже теряет всякий интерес к разговору, выдают главное.

2. Никогда не говорите «я чувствую», говорите «я думаю» — это придаст словам больший вес и поможет избежать вечного мужского упрека в иррациональности. Например, суждение «думаю, что ты слишком несдержан» звучит как хладнокровное наблюдение, а слова «я чувствую, что ты недостаточно сдержан» воспримутся как нытье.

3. Учитывайте тот неоспоримый факт, что мужчина использует больше существительных и глаголов, а женщина — прилагательных и наречий. Мужчине непросто выразить свое отношение к чему-либо, и потому, если он говорит, что ваше платье (прическа, ужин, который вы приготовили, новые занавески и пр.) «очень мило», считайте это

наивысшим комплиментом и не пытайтесь вытягивать из партнера все прилагательные в превосходной степени, которые вам известны.

4. Никогда не извиняйтесь, даже формально, за то, к чему не имеете ни малейшего отношения. Комментарий: «Мне очень жаль, что тебя и в этот раз обошли по службе» — автоматически делает его жертвой, а вас преступницей. Слова: «Это просто позор, что твои начальники до сих пор не могут тебя оценить! Но я уверена, что это произойдет очень скоро» — делают вас союзницей, показывают, что вы можете встать на его место, а не только сочувствовать.

5. Мужчины ненавидят вести дискуссии с женщинами поздно вечером. Во-первых, в эмоциональных вопросах мужчина чувствует свое уязвимое положение, и попытка завязать разговор, когда он устал, воспринимается им как нечестная игра. А во-вторых, он элементарно беспокоится, что дискуссия затянется и это помешает ему выспаться.

«ПАРУС» ИЛИ «ФЛЮГЕР»

Способны ли вы взять на себя ответственность за свою судьбу или же предпочитаете плыть по течению? А ваш партнер? Узнайте это с помощью данного теста.

1. Есть ли у вас такие личные достоинства, по которым вы определенно превосходите других?

- а) пожалуй, нет;
- б) не уверен(а);
- в) конечно, есть.

2. Случалось ли вам побеждать в спортивных состязаниях?

- а) никогда;
- б) да, но на довольно скромном уровне;
- в) на моем счету есть победы, о которых я с гордостью вспоминаю.

3. Способны ли вы возразить своему начальнику?
 - а) предпочитаю этого не делать во избежание неприятностей;
 - б) иногда это допустимо, но лучше этим не злоупотреблять;
 - в) делаю это довольно часто.
4. Считаете ли вы, что могли бы добиться в жизни большего успеха?
 - а) пожалуй, да, если бы обстоятельства сложились более благоприятно;
 - б) возможно, если бы приложил(а) больше усилий;
 - в) я и так многого достиг(ла).
5. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?
 - а) стерплю, избегая скандала;
 - б) не дам чаевых;
 - в) выскажу свои претензии метрдотелю.
6. Представьте, что ваш ребенок после окончания школы собирается стать художником или артистом. Какой из приведенных ниже советов придет вам в голову?
 - а) забудь об этом. В этих сферах почти невозможно добиться успеха. Нужно получить надежную специальность;
 - б) сначала поступи в институт и получи профессию, чтобы иметь что-то за душой. Потом, если не передумаешь, попробуй себя в творчестве;
 - в) вперед! Молодость бывает лишь однажды! Ты всю жизнь будешь жалеть, если откажешься от своей мечты.
7. Собираясь отдохнуть в местах, где еще не бывали, вы предпочтете:
 - а) туристическую группу, где все расписано, зарезервировано и гарантировано;
 - б) определенный маршрут, на котором можно выбрать развлечения и экскурсии по своему вкусу;

в) отправлюсь в путь без строгого плана, на свой страх и риск.

8. Как вы относитесь к лотереям?

а) активно участвую, всякий раз надеясь на выигрыш;

б) равнодушен(на), поскольку вероятность выигрыша очень мала;

в) хотел(а) бы сам(а) организовать такое прибыльное предприятие.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый ответ «а» засчитывается 1 очко, «б» — 3 очка, «в» — 5 очков.

8—12 очков. Вы не склонны переоценивать свои силы, планируете свою жизнь сообразно складывающимся обстоятельствам. У вас хватает мужества терпеливо сносить трудности, но не всегда удается их преодолевать. В своих личных отношениях вы, скорее всего, надежны, постоянны, но нередко безынициативны. Часто стремитесь к привычному, устоявшемуся, не стараясь вносить в отношения элемент разнообразия, неожиданности. Но ведь привычное приседается. Не бойтесь что-то менять. А чтобы достичь желанных целей, вам необходимо больше уверенности в себе и инициативности.

13—24 очка. Вы здравомыслящий человек, умеющий не только считаться с обстоятельствами, но и влиять на них. Правильная самооценка и активная жизненная позиция — залог ваших успехов. Эти качества непременно помогут вам создать хорошую, крепкую семью. Надеемся, что ваше жизнелюбие ценит ваш партнер.

Свыше 24 очков. Вы энергичный, деятельный человек, готовый пойти на риск ради достижения своих целей. Уместе идти наперекор судьбе, не сгибаться под ее ударами. Но при этом вы нередко бываете слишком прямолинейны, что может создать сложности во взаимоотношениях с партнером. А может быть, чуть больше гибкости только облегчит решение ваших задач?

ПОДХОДИТЕ ЛИ ВЫ ДРУГ ДРУГУ

Наблюдая за какой-нибудь парой, мы нередко говорим, что они подходят друг другу, как две половинки одного яблока. А подходите ли вы со своим партнером друг другу? Совместимы ли вы психологически? Что вас объединяет? Что разделяет? Каковы ваши шансы на хорошую, удачную совместную жизнь?

Попробуйте вместе ответить на вопросы теста («да» или «нет»).

1. Относятся ли ваши знаки зодиака к одной группе: Вода (Рак, Рыбы, Скорпион); Огонь (Овен, Стрелец, Лев); Воздух (Близнецы, Весы, Водолей); Земля (Телец, Дева, Козерог)?

2. Любите ли вы часто и активно общаться с друзьями?

3. Считаете ли вы, что супруги, вне зависимости от стажа семейной жизни, должны проводить отпуск вместе?

4. Согласны ли вы с тем, что в браке можно иметь друзей противоположного пола?

5. Живут ли (либо жили) ваши родители в согласии?

6. Хорошие ли у вас отношения с матерью (для мужчин)?

7. Какую цель в браке вы считаете наиболее существенной:

а) рождение и воспитание детей;

б) достижение материального благополучия и высокого жизненного стандарта;

в) тепло, безопасность, взаимопонимание двух людей.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый ответ «да» с 1 по 6 вопрос засчитайте себе по 5 очков. Если ответ на вопрос 7 совпадает с ответом партнера, то приплюсуйте себе еще 5 очков. Когда оба супруга подсчитают набранные каждым очки, нужно определить разницу.

Если разница составляет 5—10 очков. Ваш брак удачен либо (если вы только собираетесь вступить в брак) может быть вполне удачным, позволяющим полностью удовлетворять ваши взаимные потребности и всегда поступать в соответствии с вашими убеждениями. У ваших детей есть все шансы расти в обстановке любви и гармонии.

Если разница составляет 15—20 очков. Существующие между вами различия могут быть поводом для возникновения трудностей во взаимопонимании. Это зачастую приводит к появлению чувства неудовлетворенности и возникновению дистанции между вами. Поговорите искренне друг с другом, поскольку у вас есть шанс найти выход из любой трудной ситуации.

Если разница свыше 26 очков. Ваши характеры очень разные, и поэтому ваш брак, должно быть, один большой компромисс. Только основываясь на компромиссе, ваш союз может нормально существовать. Необходимо очень много работать над собой и проявлять максимум понимания по отношению к партнеру.

ПОЗИЦИЯ ВАШЕГО НАЧАЛЬНИКА

Ваше продвижение по службе во многом зависит от того, как у вас складываются отношения с начальством. К сожалению, бывает так, что старания сотрудника остаются незамеченными, несмотря на очевидные достижения в работе. Связано это с позицией, которую занимает начальник по отношению к своим подчиненным. Она может быть личной, в этом случае подчиненные воспринимаются как равноправные сотрудники, или безличной, когда шеф относится к людям как к винтикам механизма. В описанной выше ситуации имеет место вторая позиция.

А какую позицию по отношению к подчиненным занимает ваш начальник? Попробуйте разобраться в этом с помощью следующего теста.

Ответьте на вопросы, касающиеся личности и поведения вашего непосредственного руководителя (шефа, менеджера и т. д.). Отметьте утверждения, с которыми вы согласны.

1. Руководитель возлагает всю ответственность за результаты работы только на себя.

2. Он(а) сам(а) бывает не уверен(а) в целесообразности того, что требует от нас.

3. Регулярно советуется с исполнителями, особенно с опытными работниками.

4. Бывает, что всей работой фактически занимается руководитель кто-то из нас с молчаливого согласия остальных.

5. В случае провала дела руководитель стремится переложить всю ответственность на подчиненных.

6. Всегда защищает интересы подчиненных (например, от вышестоящего руководства), и сам(а) никогда не «отводит душу» на случайно попавшихся.

7. Я и мои коллеги (сотрудники) чувствуем, что предоставлены сами себе.

8. В критических ситуациях мой начальник (шеф), как правило, переходит на более жесткие способы руководства.

9. Он(а) никогда не сваливает свою вину и ответственность за недоработки на вышестоящих руководителей (не старается объяснить неудачи нашей работы недомыслием, упрямством или выгодой деятелей наверху).

10. Требуя чего-то от подчиненных, он(а) совершенно закрыт(а) для восприятия чужих мнений и непроницаем(а) для разумных доводов.

11. Если он(а) и советуется с нами, то лишь желая показать свой ум и превосходство.

12. Мы привыкли, что важные вопросы он(а) не решит, надо идти выше.

13. Шеф (начальник) может сказать: «Делайте, как я!» — но никогда: «Делайте, как я сказал(а)!»

14. Мы привыкли к требованиям шефа (руководителя), и редко кто пытается подвергнуть сомнению (словом или делом) их целесообразность.

15. Мы не только советуем, но и можем давать указания своему начальнику, а он(а) их выполняет.

16. Он(а) не стремится руководить, если нет указаний сверху.

17. Мой начальник (шеф) не стремится раскрывать план общей работы, а дает новые задания по мере того, как каждый исполнитель заканчивает предыдущее.

18. Когда руководитель анализирует причины неудач, то старается справедливо распределить ответственность между собой и нами.

19. Он(а) не требует от нас даже того, что положено.

20. Мы работаем по правилам, от которых шеф никогда не отступает.

21. Он(а) всегда считает, что дела идут плохо только потому, что часть исполнителей работает не так, как положено.

22. Все успехи приписывает только себе.

23. В присутствии руководителя нам постоянно приходится работать в повышенном напряжении.

24. У моего начальника постоянно возникают какие-то идеи, которые он(а) тут же с энтузиазмом стремится внедрить в практику.

25. Мы привыкли к тому, что его (ее) запреты и указания не стоит принимать во внимание (по крайней мере на деле).

26. В том, что он(а) от нас требует, нет ничего случайного или нецелесообразного.

27. Мой начальник часто контролирует и вмешивается в детали работы подчиненных.

28. Он(а) всегда уверенно действует, не ожидая «подталкиваний».

29. Среди моих сотрудников есть влиятельные личности, которые в своих интересах практически заправляют всеми делами, не имея на то никаких прав.

30. Он(а) не позволяет, чтобы дело страдало, но и не требует ничего лишнего.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Определите, какую позицию занимает ваш руководитель — личную или безличную. Для этого подсчитайте ваши результаты. За каждый положительный ответ на вопросы 2, 4, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 21, 25, 27, 29 поставьте по 1 очку, за положительный ответ на вопрос 19 — 2 очка, за каждый отрицательный ответ на вопросы 3, 6, 9, 14, 18, 20, 24, 26, 28, 30 — по 1 очку.

Если сумма **превышает 15 очков**, то вы, скорее всего, работаете в государственном предприятии или учреждении (независимо от названия) и вам очень не повезло с руководителем. Это человек, который уклоняется от управленческих решений, перекладывая их на вышестоящее руководство или подчиненных. Его позиция безличная.

Если сумма **меньше 10 очков**, то, вероятно, позиция вашего руководителя личная, и с ним можно работать. Он способен к диалогу и сотрудничеству на основе взаимопонимания.

Наиболее надежные результаты тест имеет при крайних значениях: от 0 до 7 и от 18 до 23 очков. Промежуточные значения показателя — от 10 до 15 очков — означают, что у вас нет своего отношения к позиции руководителя, недостаточно определены личные цели и ценности. Предложите тест кому-нибудь из сослуживцев, чтобы уточнить результаты.

РАБОТАТЬ НЕЛЬЗЯ ЛЮБИТЬ

Внимательно посмотрите на название теста: где бы вы поставили запятую: после «работать» или перед «любить»? Иногда на любовь не остается времени, потому что его целиком съедает... работа! И тогда ваше недовольство личной жизнью вполне объяснимо.

Проверьте себя с помощью данного теста, выписывая буквы, соответствующие вашему варианту ответа.

1. Вы выиграли крупную сумму в лотерею. Как вы распорядитесь выигрышем?

- а) получу деньги и уеду за границу, чтобы пожить какое-то время без забот (АА);
- б) использую эти деньги для того, чтобы они работали на меня: вложу в какое-нибудь дело или отдам под проценты (АБ);
- в) открою наконец-то собственное дело и буду сама себе начальницей (ББ).

2. Судьба улыбнулась вам: вы встретили принца из сказки, который готов положить весь мир к вашим ногам, если вы согласитесь стать его женой. Он обещает вам, что отныне вы никогда в жизни не будете работать. Больше того, это было бы для него просто личным оскорблением.

- а) замечательно, об этом-то я и мечтала всю жизнь (АА);
- б) это, конечно, хорошо, но боюсь, что когда-нибудь мне станет скучно (АБ);
- в) не могу даже представить себя в золотой клетке! Я бы с ума сошла — всю жизнь ничего не делать (ББ).

3. Большинство сотрудников по разным, в том числе и уважительным, причинам отказались ехать в командировку в какое-то захолустье. Как поведете себя вы в такой ситуации?

- а) тоже откажусь: я что, хуже других? (АА);
- б) если шеф меня лично попросит, я соглашусь поехать (АБ);
- в) я сама вызовусь поехать: уверена, мне это в будущем зачтется (ББ).

4. Если у вас дома звонит телефон, а вам в этот момент не хочется ни с кем разговаривать:

- а) со мной это часто бывает — я просто отключаю телефон, и все (АА);

б) я подойду к телефону только в том случае, если договорилась в это время с кем-либо созвониться (АБ);

в) я в любом случае всегда подхожу к телефону. А вдруг что-нибудь важное? (ББ).

5. Вам предлагают работу, о которой вы всегда мечтали. Однако при высокой зарплате вы практически лишаетесь свободного времени:

а) зачем мне эти деньги, если у меня даже не будет времени, чтобы их потратить в свое удовольствие? (АА);

б) я бы согласилась только в том случае, если бы был возможен компромисс (АБ);

в) конечно согласилась бы, без разговоров! Разве можно упускать такой шанс? (ББ).

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. Если вы в своих ответах насчитаете больше букв А, то вы относитесь к типу А. Если Б — то соответственно к типу Б; если букв окажется поровну, то информацию для себя читайте в разделе АБ.

Тип А. Работа явно не является смыслом вашей жизни. Вы вполне можете обойтись без нее и при этом будете себя чувствовать гораздо лучше. Однако, если мечтам о сладкой жизни на данном этапе не суждено сбыться, вам необходимо найти вариант идеального равновесия между работой и личной жизнью. Вам необходимо хотя бы два раза в год целиком посвятить свое свободное время общению с близким человеком. Попробуйте для этого разбить отпуск на две части. Внимательно отнеситесь к интерьеру вашего рабочего места: обустройте его на ваш вкус, добавьте то, что будет вам напоминать уютную домашнюю обстановку. Это могут быть цветы, или фотографии, или небольшие стильные вещицы. Чувствовать себя комфортно помогает общение с коллегами за пределами офиса: например, весьма распространенная «дружба домами».

Тип АБ. Вам повезло: ваше умение работать и желание построить гармоничные отношения с партнером уравновешены. Вы не воспринимаете работу как гнетущую обязанность, а личные отношения — как удовлетворение сиюминутных потребностей. Постарайтесь и впредь удерживать этот баланс. Главное, чтобы в один прекрасный момент в вашу жизнь не закралась монотонность: дом — работа — дом. Почаще ходите в гости, в театр, выезжайте за город. Уделяйте больше внимания своей внешности, запишитесь в спортивный клуб, если почему-то не сделали этого до сих пор.

Тип Б. Вы настоящая деловая женщина. Если при этом выходные вызывают у вас в основном чувство раздражения, вы — трудоголик. Вы не можете без работы, но нельзя забывать при этом, что кому-то не просто обойтись без вас, например любимому человеку. Остановитесь и спросите себя: а стоит ли брать еще одну — новую — планку? Не взваливайте на себя слишком много. Полноценное общение с любимым человеком вам просто необходимо. Направьте вашу искрометную энергию на сохранение здоровья, как физического, так и психического: спорт, активный отдых — причем лучше с партнером — подарят вам незабываемые ощущения и новые силы. И не требуйте от ваших подчиненных и тем более от близких такой же отдачи. Не забывайте: не все, как вы, живут только работой.

РЕВНОСТЬ И ТЕМПЕРАМЕНТ

Проявления ревности находятся в прямой зависимости от темперамента человека. Обычно «взрывные» люди легко заводятся при малейшем намеке на неверность партнера. Люди спокойные и уравновешенные, напротив, бывают в подобных ситуациях рассудительны и не теряют самообладания. А как обстоят дела в вашей паре?

1. Вы находитесь в гостях, у вас хорошее настроение, и вдруг вы замечаете, что ваш(а) спутник (спутница) перестал(а) уделять вам внимание и без зазрения совести любезничают с хозяйкой (хозяином) дома:

- а) сделаю вид, что ничего не произошло, и после не скажу ни слова;
- б) ах, так! Ну что ж, я могу и отомстить. Весь вечер я буду усиленно кокетничать с мужем хозяйки (хозяйкой) и испорчу праздник;
- в) непременно закачу ему (ей) скандал при всех и стану выяснять отношения, потом уйду, хлопнув дверью.

2. Вы замечаете, что ваш муж (жена), нарядно одевшись и постояв перед зеркалом с полчаса, собирается уйти один (одна):

- а) пристану к нему (ней) с вопросами и, если получу удовлетворяющий меня ответ, отпущу с миром;
- б) если человек хочет развлечься — на здоровье! Только порадуюсь за него и пожелаю хорошо провести вечер;
- в) не выйдет! Я не позволю делать из меня дуру (дурака). Чтобы его (ее) удержать, я не остановлюсь ни перед чем: истерика, ссора, упреки, угроза развода — этого вполне хватит, уже не раз проверено.

3. Уверены ли вы в своем(ей) муже (жене)?

- а) абсолютно. Я просто не допускаю самой мысли об измене. Мы доверяем друг другу и предоставляем полную свободу;
- б) ну как в этом можно быть уверенным? Я, конечно, надеюсь на лучшее, но что же делать — не связывать же и не ходить всюду за ним (ней)!
- в) я уверена (уверен) только в одном — он (она) мне изменяет. Я это чувствую и не устаю это повторять. Никто не убедит меня в обратном.

4. Как вы предпочитаете отдыхать — вместе или порознь?

- а) какая разница? Да и отдохнуть друг от друга никогда не мешает;
- б) стараемся вместе, но это не всегда получается. А что касается поведения супруга(и) на курорте — так где угодно можно изменить;
- в) господи, ну как можно его (ее) одного (одну) отпустить! Это же как козла в огород. Если мой муж (жена) рискнет уехать один (одна), по приезде он (она) останется один (одна).

5. Считаете ли вы свой характер кокетливым или легкомысленным?

- а) боже упаси: за всю свою супружескую жизнь я ни разу не посмотрел(а) на постороннюю(его) женщину (мужчину);
- б) просто бывает иногда такое настроение: хочется посмеяться, подразнить, пошутить над мужем (женой). Такое случается нечасто, но ему (ей) это идет на пользу;
- в) ему (ей) можно, а мне нельзя? Око за око! Я ничем не хуже его (ее) и в случае чего могу изменить ему (ей). Пусть знает!

6. Как вы относитесь к ревности?

- а) очень плохо! Ревность — это сорная трава, которую надо вырывать с корнем. Я всегда слежую этому правилу и не ревную;
- б) со временем семейная жизнь становится слишком скучной, супруги привыкают друг к другу, а потому даже неплохо, если меня ревнуют, как до свадьбы;
- в) я ревнив(а). Просто не могу ничего с собой поделать. Но уж если ответит тем же — плачу сполна.

7. Представим печальную ситуацию: вы узнали о супружеской измене. Как вы поступите?

- а) трудно сказать. Если мой муж (жена) полюбил(а), я не буду стоять у него (нее) на пути. Если же это произошло случайно — прощу;
- б) для меня это страшный удар. Я буду долго мучиться, но если поверю, что этого больше не повторится, постараюсь забыть;
- в) не прощу.

8. Если вам с мужем (женой) случается поссориться, как вы себя ведете?

- а) стараюсь молчать или успокаивать его (ее). Если ласка не поможет — уйду и жду, пока он (она) остынет;
- б) раз на раз не приходится. Конечно, стараюсь сдерживаться, но это не всегда удается. Но я очень отходчива (отходчив) и всегда прихожу мириться первым(ой). Мы никогда не бываем в ссоре долго;
- в) если у нас скандал — все средства хороши. Я за себя не ручаюсь в этом случае. Припоминаются все старые обиды и споры — все идет в ход. Даже после окончания бури я долго думаю и не разговариваю с провинившимся супругом(ой).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За ответ «а» — 3 очка, «б» — 5 очков, «в» — 10 очков.

Более 65 очков. Да, более сильную и целеустремленную личность, быстро идущую к цели, трудно найти. Вы делаете все, чтобы испортить жизнь себе и супругу(е). Ваше более чем сомнительное семейное счастье находится под угрозой, и если вы хоть чуть-чуть дорожите им — срочно меняйте свой характер. Мавры сейчас не в моде, поэтому старайтесь обуздать свой пылкий темперамент и смирить вашу яростную ревность. Надо сказать, вы и сами в долгу в случае чего не останетесь, так что есть смысл последить немного за собой.

От 40 до 65 очков. У вас счастливая семья. Вы созданы для семейной жизни и обладаете умением не превращать ее в ад. Вы не холодны, но в то же время не проявляете неуместной горячности в неизбежных конфликтах. Думайте всегда друг о друге и побольше доверия — тогда будет все в порядке.

До 40 очков. Вас нельзя назвать пылким(ой) супругом (ой). Конечно, хорошо, что вы проявляете такое разумное хладнокровие и так умело обходите подводные камни семейной жизни, но не напоминает ли это безразличие? Вы слишком уверены в себе и супруге. Немного больше внимания и любви с вашей стороны совсем не помешает, ведь очень плохо, когда приходится искать их на стороне.

С КЕМ ВАМ СКОРЕЕ ПОВЕЗЕТ

Если вы хотите узнать, к какому типу женщин вы относитесь и с каким типом мужчин ваша жизнь могла бы сложиться более успешно, выберите по одному ответу на каждый вопрос этого теста.

* Некоторые ответы требуют подключения вашей фантазии: ненадолго представьте, что ваша семейная жизнь уже началась, и выберите тот вариант, который наиболее соответствует вашему представлению о супружеской жизни.

1. Ваш избранник:

- а) абсолютно независим и все делает сам;
- б) нуждается в эмоциональной поддержке;
- в) недотепа и мало что умеет хорошо делать;
- г) абсолютно непредсказуемый человек — все зависит от настроения.

2. В детстве:

- а) вам не хватало внимания и заботы отца;
- б) вам не хватало внимания матери;
- в) вы очень гордились отцом, но чувствовали, что он нуждается в опоре;

- г) о вас заботились оба родителя и вас радовали отношения с ними.
3. Ваши знакомые:
- а) часто готовы оказать вам помощь;
 - б) нередко обращаются к вам с просьбами помочь им;
 - в) часто ищут у вас поддержки;
 - г) испытывают по отношению к вам разные чувства.
4. Кусок пирога, оставшийся после приема гостей, вы:
- а) конечно же, съедите сами;
 - б) поделите с избранником;
 - в) оставите ему весь;
 - г) дадите ребенку.
5. В отношении своего супруга вы часто думаете, что:
- а) «ни об одной женщине он так не заботился, как обо мне»;
 - б) «ни одна женщина не сможет понять его лучше меня и быть ему более близкой, чем я»;
 - в) «ни одна женщина не сможет быть с ним так терпелива, как я»;
 - г) «он меня вполне устраивает, как и я его».
6. В одежде вы:
- а) стараетесь следовать стильной молодежной моде;
 - б) предпочитаете спортивную и неброскую одежду;
 - в) стремитесь выглядеть элегантной и в соответствии с возрастом;
 - г) любите разнообразие.
7. Вы:
- а) не можете ограничить себя и часто едите не очень полезную, но вкусную пищу;
 - б) вам неважно, *что* есть, главное — *вместе*;
 - в) едите то, что полезно;
 - г) едите то, что предпочитает ваша семья.
8. С детьми вы обычно:
- а) обращаетесь как со взрослыми;
 - б) ведете себя как с равными;

- в) обходитесь как с маленькими;
 - г) поступаете в зависимости от ситуации.
9. Вы считаете, что бюджет в семье должен вести:
- а) муж;
 - б) жена вместе с мужем в равной степени;
 - в) жена;
 - г) трудно сказать.
10. Если вы собираетесь на отдых, то:
- а) сборами вещей преимущественно занимается он, а вы даете ему ценные советы;
 - б) чемоданы собираете вместе;
 - в) все укладываете вы, а он либо выполняет отдельные поручения, либо бесцельно слоняется по комнатам;
 - г) каждый собирает свои вещи.
11. Вы считаете, что:
- а) уборкой квартиры должна заниматься женщина;
 - б) убирать квартиру нужно вместе;
 - в) уборка квартиры — не мужское дело;
 - г) на уборку в доме должна быть установлена очередность между всеми членами семьи.
12. Если у вас заболела собака или случится какая-нибудь неприятность, вы:
- а) растеряетесь, не зная, что делать;
 - б) постараетесь привлечь избранника к содействию в затруднительной ситуации;
 - в) попытаетесь сами справиться с ситуацией, оберегая его от лишних хлопот;
 - г) попросите помощи у первого попавшегося вам знакомого.
13. Вы уверены, что ремонтом квартиры в вашей семье должен заниматься:
- а) муж;
 - б) вы вместе с мужем;
 - в) вы;
 - г) тот, кому это интереснее.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. Сложите все ответы по каждой из позиций: «а», «б», «в» и «г».

Если вы выбрали варианты ответов «а» в 8 и более случаях, вы — «женщина-дочка». Вы склонны к зависимому, иногда капризному поведению. Недостаток признания воспринимается вами как катастрофа. Потребность в помощи, поддержке, человеческом тепле выражается в поиске надежного партнера или мужа, который способен взять на себя ответственность за вас и решить ваши проблемы. Наиболее спокойны вы будете только с «мужчиной-отцом», с которым вы почувствуете себя как за каменной стеной, принимая его авторитарность и желание самому все делать не только за себя, но и за вас, изредка выполняя его указания, как послушная дочка.

Если вы выбрали варианты ответов «б» в 8 и более случаях, вы — «женщина-сестра». Ваше отношение к мужчине, да и к людям вообще основывается на стремлении помогать и сотрудничать. Отношения с мужчинами строятся на общности интересов и ощущении равенства. Ваше желание быть незаменимой для партнера связано с неосознанной потребностью доказать, что вы умнее его и обладаете большим влиянием. Ваша оптимальная пара — «мужчина-ребенок», который будет нуждаться в вашей опеке и поддержке. С мужчиной независимым и увлеченным у вас могут возникнуть проблемы из-за его стремления к автономии, так как вы будете стремиться все делать вместе. Если вам удастся развить в себе гибкость, то и с этим типом вы сможете достичь успеха на основе сходства интересов. У вас есть будущее и с «травмированным» мужчиной. Он ищет помощи, а вы можете ее оказать, если преодолеете его осторожность и будете более сексуальны.

Если вы выбрали варианты ответов «в» в 8 и более случаях, вы — «женщина-мать». Вы склонны к преданности и самоотверженности, стараетесь выбирать себе именно тех мужчин, которые нуждаются в сочувствии,

терпимом отношении, опеке. Быть нужной — самая важная потребность, которую вы реализуете в отношениях с людьми. Вы готовы отказываться от себя ради близкого, даже проявлять покорность и терпение, но по большому счету вы внутренне доминируете над партнером. Ваш оптимальный избранник — «травмированный» мужчина, требующий вашей заботы и участия. Вы также можете быть прекрасной «мамой» для «мужчины-сынка», который с радостью воспримет вашу гиперопеку.

Если вы выбрали варианты ответов «г» в 8 и более случаях, вы достаточно гибки, но непредсказуемы. Более того, вы не всегда знаете, чего хотите и что вам нужно. Однако схемы отношений «женщины-матери» и отчасти «женщины-сестры» — не для вас. Вы более независимы и автономны. Поэтому выбирайте себе и более независимого мужчину.

Если же количество вариантов ответов «а», «б», «в» и «г» примерно одинаково, значит, вы относитесь к смешанному типу и вам свойственно проявлять различные формы поведения. Ваш избранник должен быть наделен недюжинным терпением. А может, замуж вам пока рановато?

САМОДОСТАТОЧНОСТЬ ИЛИ ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ГРУППЕ

Какая позиция больше приемлема для делового человека: быть самодостаточным, то есть иметь обо всем свое мнение, не нуждаясь в поддержке и одобрении окружающих, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность? Или же ориентироваться на мнение группы, которая помогает, одобряет его действия? На этот вопрос нельзя ответить однозначно. Конечно, для бизнесмена очень важно быть независимым, уметь, когда это необходимо, рисковать, противопоставляя свое мнение общепринятому. Но если постоянно игнорировать мнение окружающих, можно в конечном итоге остаться одному у разбитого корыта.

Проверьте с помощью данного теста, какая позиция вам ближе: желание отстоять свою точку зрения или подчиниться мнению большинства. Или вам удастся сохранить золотую середину?

1. Большинство людей чувствовали бы себя счастливее, если бы они были ближе друг к другу и не выделялись своим поведением:

- а) согласен(на);
- б) не уверен(а);
- в) не согласен(на).

2. В юности я принимал(а) участие в школьных спортивных мероприятиях:

- а) иногда (или никогда);
- б) довольно часто;
- в) практически ни одно мероприятие не обходилось без моего участия.

3. Если бы мне пришлось вести ответственную научную работу, то я бы предпочел(ла) работать в отдельной комнате, а не вместе с коллегами:

- а) согласен(на);
- б) не знаю, что предпринял(а) бы;
- в) не согласен(на).

4. Я предпочел(ла) бы лучше жить тихо, как мне нравится, нежели быть предметом восхищения и нуждаться в одобрении и поддержке публики:

- а) верно;
- б) не уверен(а);
- в) не верно.

5. Мне легче решить трудный вопрос:

- а) если я обсуждаю его с другими;
- б) если есть возможность сравнить свое решение с другим;
- в) если я обдумываю его в одиночестве.

6. Я охотно участвую в работе разных комиссий, секций, объединений, товариществ, клубов избирателей, неформальных обществ и т. п.:

- а) согласен(на);
- б) только в случае глубокого интереса;
- в) не согласен(на).

7. Мысль о том, что люди подумают, будто я веду себя необычно или странно, меня беспокоит:

- а) очень;
- б) немного;
- в) совсем не беспокоит.

8. Работая над чем-то, я предпочел(ла) бы делать это:

- а) в кругу людей, знающих толк в этих вещах;
- б) не знаю, что выбрал(а) бы;
- в) самостоятельно.

9. Я предпочел(ла) бы планировать свои дела сам(а), без постороннего вмешательства и чужих советов:

- а) верно;
- б) не уверен(а);
- в) не верно.

10. Я лучше усваиваю материал:

- а) читая учебники, пособия, конспекты и т. п.;
- б) сочетая разные способы работы;
- в) участвуя в групповом обсуждении.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За ответы «а» на вопросы 2, 3, 4, 9, 10 и «в» на вопросы 1, 5, 6, 7, 8 — по 2 очка; за ответы «б» — по 1 очку.

Сумма меньше 6 очков. Вы привержены группе, ориентированы на ее мнение, стремитесь добиться признания и одобрения своего поведения большинством участников совместной работы. Вас считают человеком компанейским, который предпочитает работать и принимать решения вместе с другими людьми. Возможно отсутствие инициативы в принятии решений. Вы не обязательно являетесь общительным по собственному желанию, скорее, просто нуждаетесь в поддержке группы. Если попадете в новую группу, которая доброжелательно принимает вас, или в условия, где все действия и образ жизни привычны

и отлажены, то склонны забывать о старых знакомых и даже ближайших друзьях, терять, казалось бы, прочные связи и компании.

От 7 до 13 очков. У вас есть определенный круг людей, которых вы в основном выбрали сами, поэтому не склонны слушать случайных людей, следовать советам тех, кто в настоящий момент просто оказался рядом. Если становится трудно принять решение — обращаетесь к друзьям и близким: надежда на их поддержку делает вас более уверенным и спокойным. В то же время вы не полагаетесь целиком на мнение других, чаще решаете сами свои житейские проблемы, а иногда даже поступаете прямо противоположно совету близких и друзей.

От 14 до 20 очков. Вас отличает самодостаточность: избирательность социальных контактов, независимость от мнения группы, самостоятельность в решениях и поступках. Вы можете себе позволить не считаться с общественным мнением, так как всегда имеете свое. Это не обязательно признак властности или стремления к лидерству, потребности вести за собой других — скорее, жажда и привычка быть независимым. Нельзя сказать, что вы не любите людей, просто не нуждаетесь в их одобрении и поддержке. Поэтому ваше поведение может показаться лишенным «понимания тонких чувств», послужить основанием для упреков в несентиментальности и «толстокожести», особенно со стороны тех, кто привык судить о других по себе и нуждается в поддержке группы. Хотя первое вовсе не является достоинством человека, а последнее — совершенно не по адресу.

СИЛЬНЫЙ ЛИ У ВАС ХАРАКТЕР

Для того чтобы добиться поставленной цели, справиться с возникающими трудностями, необходим сильный характер. У обладателя сильного характера всегда есть свой взгляд

на вещи, он умеет брать на себя ответственность за свою жизнь, способен сохранять спокойствие в сложных ситуациях, считается с мнением окружающих, никогда не противопоставляет себя другим.

Узнайте с помощью данного теста, какой у вас характер и что вам в себе следует изменить.

Выберите один из вариантов ответа на каждый вопрос.

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние оказывают ваши поступки на окружающих?

- а) очень редко (0 очков);
- б) редко (1 очко);
- в) довольно часто (2 очка);
- г) очень часто (3 очка).

2. Случается ли вам говорить что-либо такое, во что вы сами не верите, — из-за упрямства либо из престижных соображений?

- а) да (0 очков);
- б) нет (1 очко).

3. Какие из перечисленных качеств вы более всего цените в людях?

- а) настойчивость (1 очко);
- б) широту мышления (1 очко);
- в) умение «показать себя» (0 очков).

4. Имеете ли вы склонность к педантизму?

- а) да (2 очка);
- б) нет (0 очков).

5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами?

- а) да (0 очков);
- б) нет (2 очка).

6. Любите ли вы анализировать свои поступки?

- а) да (2 очка);
- б) нет (0 очков).

7. Находясь в кругу лиц, хорошо вам известных:

- а) стараетесь сохранить тон, принятый в этом кругу (2 очка);

б) остаетесь самим(ой) собой (0 очков).

8. Приступая к трудному заданию, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас трудностях?

а) да (0 очков);

б) нет (2 очка).

9. Какое из перечисленных ниже определений, по нашему мнению, более всего подходит к вам?

а) мечтатель (0 очков);

б) «рубаха-парень» (1 очко);

в) труженик (3 очка);

г) педант (2 очка);

д) философ в широком понимании этого слова (2 очка);

е) непоседа (0 очков).

10. При обсуждении того или иного вопроса:

а) высказываете свою точку зрения, которая, быть может, отличается от большинства других (2 очка);

б) считаете, что в данной ситуации лучше промолчать, хотя и придерживаетесь своей позиции (0 очков);

в) поддерживаете большинство, оставаясь при своем мнении (0 очков);

г) не утруждаете себя раздумьями и принимаете ту точку зрения, которая преобладает (0 очков).

11. Какое чувство у вас возникает при неожиданном вызове к руководителю?

а) раздражение (0 очков);

б) тревога (1 очко);

в) озабоченность (2 очка);

г) никакого (0 очков).

12. Как вы поступите, если в пылу полемики ваш оппонент сорвется и допустит личный выпад против вас?

а) ответите ему в том же тоне (0 очков);

б) проигнорируете этот факт (2 очка);

в) демонстративно обидитесь (1 очко);

г) предложите сделать перерыв (3 очка).

13. Если ваша работа забракована, это вызовет у вас:
- а) досаду (2 очка);
 - б) стыд (1 очко);
 - в) гнев (0 очков).
14. Если вы попадаете впросак, кого вините в первую очередь?
- а) самого себя (2 очка);
 - б) фатальное невезение (0 очков);
 - в) прочие «объективные» обстоятельства (0 очков).
15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди — будь то руководители, коллеги или подчиненные — недооценивают ваши способности и знания?
- а) да (0 очков);
 - б) нет (2 очка).
16. Если ваши друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то что делаете вы?
- а) злитесь на них (0 очков);
 - б) спешите удалиться (1 очко);
 - в) не раздражаясь, начинаете подыгрывать им (2 очка);
 - г) отвечаете смехом и, как говорится, ноль внимания (0 очков);
 - д) напускаете на себя безразличный вид и даже улыбаетесь, но в душе негодуете (0 очков).
17. Если вы спешите и вдруг на обычном месте не находите свой портфель (зонтик, перчатки и т. п.), то как вы поступаете?
- а) продолжаете поиск молча (2 очка);
 - б) ищете, попутно обвиняя своих домашних в беспорядке (0 очков);
 - в) уходите без пужной вам вещи (1 очко).
18. Что, скорее всего, выведет вас из равновесия?
- а) длинная очередь в приемной (1 очко);
 - б) теснота в общественном транспорте (0 очков);
 - в) необходимость приходить в определенное место несколько раз по одному и тому же вопросу (2 очка).

19. Закончив спор, продолжаете ли вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения?

а) да (0 очков);

б) нет (2 очка).

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, кого из возможных кандидатов вы выберете?

а) человека исполнительного, но безынициативного (0 очков);

б) человека знающего, но упрямого и спорщика (1 очко);

в) человека одаренного, но с ленцой (2 очка).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

Менее 15 очков. Вы человек беззаботный, неуравновешенный и, пожалуй, слабохарактерный. В случающихся с вами неприятностях готовы винить кого угодно, только не себя. И в дружбе и в работе на вас трудно положиться. Попробуйте внести изменения в свою жизнь, иначе в дальнейшем вам будет трудно в ней преуспеть.

15—25 очков. У вас достаточно твердый характер. Вы обладаете реалистическими взглядами на жизнь, но не все ваши поступки равноценны. Бывают у вас и срывы, и заблуждения. Вы добросовестны и неплохо уживаетесь с людьми. И все же вам есть над чем задуматься, чтобы избавиться от некоторых недостатков (можно не сомневаться, что это вам под силу!).

26—38 очков. Вы принадлежите к числу людей настоячивых и обладающих достаточным чувством ответственности. Цените свои суждения, но и считаетесь с мнениями других. Правильно ориентируетесь в возникающих ситуациях и в большинстве случаев умаете выбрать лучшее решение. Это свидетельствует о сильном характере. Единственный совет: избегайте чрезмерной жесткости.

Свыше 38 очков. Такой результат оценить очень трудно просто потому, что не верится, что есть люди с таким безупречным характером (а если есть, то им просто нечего порекомендовать). А может быть, такая сумма очков — это результат не совсем объективной самооценки?

СОВПАДАЮТ ЛИ ВАШИ ОЩУЩЕНИЯ

Любящие друг друга люди стремятся достичь взаимопонимания в разных сферах жизни. Особое значение имеет достижение гармонии в интимной сфере. Не всегда то, о чем мечтается, удается сразу. Бывает, требуется время, чтобы ощутить свои возможности и понять, что хотите вы, а что — ваш партнер. Главное, не бояться обсуждать с партнером эту сторону ваших отношений, быть открытыми, доверять друг другу, не стесняться делиться какими-то проблемами и желаниями, обсуждать «сумасшедшие» фантазии, если они есть. Надеемся, что данный тест поможет вам с партнером лучше понять друг друга.

1. Иногда говорят: прежде чем полюбить человека, нужно удостовериться, что он тебе подходит в сексуальном отношении. Что вы об этом думаете?

- а) согласен(на) (6 очков);
- б) если люди любят друг друга, у них не будет проблем (3 очка);
- в) секс все равно не самое важное в жизни (0 очков).

2. У вас нет времени, и партнер(ша) без вас отправляется на вечеринку с общей(им) знакомой(ым). Вам рассказали, что он(а) флиртовал(а) с одной(им) из ваших подруг (друзей). Ваша реакция:

- а) этого не может быть, мой друг (моя подруга) не может нанести мне такой удар! (5 очков);
- б) какая подлость! Знать их обоих больше не хочу! (1 очко);
- в) в том, что произошло, виню только себя (4 очка).

3. Выберите, не раздумывая, три занятия, которые вам действительно по душе:

- а) сплетни (6 очков);
- б) компьютер (1 очко);
- в) ответственное дело (1 очко);
- г) шумные развлечения (5 очков);
- д) флирт (7 очков);
- е) романтическое приключение (4 очка);
- ж) ссоры (2 очка);
- з) споры (3 очка);
- и) помощь другим (2 очка);
- к) хорошие машины (5 очков).

4. В какой группе обозначены ваши любимые цвета?

- а) зеленый, желтый, оранжевый (2 очка);
- б) черный, красный, синий (5 очков);
- в) розовый, беж, голубой (3 очка).

5. Какие способы контрацепции более приемлемы для вас?

- а) таблетки (4 очка);
- б) презервативы (3 очка);
- в) подсчет календарных дней (1 очко);
- г) другие (2 очка).

6. Ночью вы предпочитаете спать:

- а) при свете (6 очков);
- б) в полной темноте (2 очка);
- в) с открытыми шторами (4 очка).

7. Фото вашей половинны вы храните:

- а) в письменном столе (1 очко);
- б) в портмоне (3 очка);
- в) под подушкой (5 очков).

8. «Нет бесчувственных женщин, есть только неуклюжие мужчины». Ваше мнение по этому поводу? -

- а) это уж точно! (3 очка);
- б) вовсе нет (5 очков);
- в) видно, что-то в этом есть (2 очка).

9. Как часто вы употребляете слово «люблю»?

- а) каждый день, когда говорю своему партнеру: «Я тебя люблю» (3 очка);
 - б) почти не произношу этого слова (1 очко);
 - в) я часто употребляю это слово, причем в применении к различным вещам (5 очков).
10. С кем вам легче обсуждать свои прошлые привязанности?
- а) только с моим партнером (3 очка);
 - б) никогда ни с кем (1 очко);
 - в) только с близкими друзьями (4 очка).
11. Откуда, по вашему мнению, лучше всего получать информацию по вопросам, связанным с сексом:
- а) из книг (1 очко);
 - б) из журналов (2 очка);
 - в) из соответствующих фильмов (5 очков);
 - г) из собственного опыта (3 очка).
12. Можете ли вы быть нежным(ой) при свете?
- а) нет (1 очко);
 - б) да (4 очка);
 - в) только при свете свечей (3 очка).
13. Можете ли вы представить себе интимную близость где-то вне дома?
- а) да (7 очков);
 - б) нет (1 очко);
 - в) только в том случае, если поблизости точно никого нет (5 очков).
14. Употребляете ли вы алкогольные напитки?
- а) нет (1 очко);
 - б) от случая к случаю могу выпить пива (3 очка);
 - в) довольно часто (5 очков).
15. Вы считаете, что эротические фантазии...
- а) необходимы в интимной близости (1 очко);
 - б) иногда помогают достичь удовольствия (3 очка);
 - в) мешают интимной близости (5 очков).
16. Где, по-вашему, в организме находится «центр», реагирующий на флирт:

- а) выше пояса (6 очков);
- б) ниже пояса (2 очка);
- в) в голове (3 очка).

17. В каком из перечисленных мест вы хотели бы прожить целый год:

- а) в Сан-Франциско (6 очков);
- б) в Ницце (4 очка);
- в) во Флоренции (2 очка).

18. Если бы волшебник мог превратить вас на день в какое-нибудь животное, какое бы вы предпочли?

- а) слона (4 очка);
- б) льва (6 очков);
- в) кошку (5 очков);
- г) змею (1 очко);
- д) попугая (2 очка);
- е) медведя (3 очка).

19. Что вас больше возбуждает?

- а) эротическое фото (5 очков);
- б) свое собственное тело, когда видишь его в зеркале (1 очко);
- в) обнаженное тело мужчины (женщины) (3 очка).

20. Где находятся ваши самые чувствительные эрогенные зоны:

- а) на шее (3 очка);
- б) на животе (1 очко);
- в) на внутренней стороне бедер (6 очков);
- г) на спине (4 очка);
- д) на ягодицах (5 очков);
- е) на всем теле (2 очка).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

24—50 очков. Удивительно, что вы заинтересовались этим тестом. Секс для вас абсолютно неважен. Правда, ваше любопытство выдаст, что он вызывает у вас интерес, но вы почему-то боитесь собственных чувств. Вы не

отваживаетесь проявить инициативу сами, а тем более не можете допустить, чтобы это сделал кто-то другой. Может быть, вы просто еще слишком молоды? Тогда не следует спешить. Радость любви, нежности, интимной близости еще откроется вам. А может быть, дело в том, что вы пережили разочарование? Тогда убедите себя, что неудачный опыт не может помешать вам стать счастливым(ой). Не бойтесь! В конце концов, все зависит от вас.

51—77 очков. По всему видно, что у вас все хорошо. Вы придаете сексу не слишком большое и не слишком маленькое значение. В этой области для вас нет запретных тем, вы прекрасно понимаете, что мы, люди, существа не бесполое, и признаете за каждым право на индивидуальность в этой сфере. Вы хорошо знаете, что вам нужно. Любовь без секса для вас слишком уныла, секса без любви вы не признаете, потому что отсутствует чувство. Но не советуем вам поживать на лаврах! В таких деликатных делах мастерами не рождаются. И вам еще много-много надо узнать, научиться понимать, где секс, а где любовь. Но ведь это тоже очень интересно...

78—102 очка. Да, в вашей жизни над всем господствует секс. Но главным образом — в вашем воображении. Чья-то улыбка, взгляд, ни к чему не обязывающий флирт вызывают у вас самые безудержные фантазии. Вам стоит пересмотреть свое отношение к сексу. Подумайте вот о чем: идеальный секс — это еще не идеальный партнер. Для вас это что-то вроде спорта: ставишь перед собой цель и достигаешь ее. Советуем остановиться и задуматься! Конечно, секс важен, но тот, кто его переоценивает, как это делаете вы, рискует всю жизнь гоняться за ложными ценностями. Сексуальные отношения — это еще и любовь, чувственность, страсть, доверие, нежность, взаимопонимание. Подумайте о том, что вас сегодня связывает с вашим партнером. Только ли сексуальная привязанность или же нечто большее?

СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

В любом деле, как известно, могут случаться непредвиденные ситуации, которые заставляют действовать решительно и быстро. Готовы ли вы к подобного рода испытаниям? И если такая ситуация случится у вас на работе, сумете ли не растеряться и, сконцентрировав свои силы, используя имеющиеся у вас знания и опыт, действовать разумно и правильно?

Следующий тест поможет вам разобраться, способны ли вы находить выход из непредвиденных ситуаций. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Вы заблудились в лесу. Сумеете ли вы найти правильную дорогу или хотя бы продержаться пару дней, не имея с собой запасов еды (если это произошло летом)?

2. Вы попали на необитаемый остров. Осмотрите ли вы его целиком, прежде чем искать место для ночлега?

3. Вы идете с товарищем по улице. Вдруг из-за поворота вылетает автомобиль и несется на большой скорости прямо на вас. Ваш товарищ бросается влево. Побегите ли вы в ту же сторону?

4. Вам срочно нужно уйти, но вы не можете найти ключи. Попробуете ли вы еще раз спокойно сосредоточиться и подумать, где они могут быть?

5. Вы хорошо ориентируетесь на местности в темноте?

6. Нравится ли вам исследовать незнакомые места?

7. Быстро ли вы решаете задачи на сообразительность?

8. Любите находиться на природе в одиночестве?

9. Способны ли вы быстро принять решение в критической ситуации?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый положительный ответ засчитайте себе по 1 очку.

1—3 очка. К сожалению, реагировать быстро и решительно вы не можете, поскольку вы крайне несамостоятельный человек. По своей беспомощности вы напоминаете маленького ребенка, привыкшего к тому, что в нужный момент прибегут взрослые и все за него сделают. Вы не интересуетесь ничем, что бы вам могло быть полезно, предпочитаете, чтобы решения и ответственность вместо вас брали на себя другие. Конечно, это очень удобно, но вряд ли с таким характером вы заработаете уважение у окружающих.

4—7 очков. Вы достаточно сообразительны, чтобы не теряться, не попадать впросак даже в трудных ситуациях. Конечно, вы можете допускать отдельные ошибки, но это скорее связано не с вашим неумением ориентироваться или незнанием чего-то, а просто с невнимательностью или нежеланием в данный момент хорошо подумать.

8—9 очков. Вы человек, который не пропадет даже на Северном полюсе. Вы любите экстремальные ситуации намного больше, чем спокойную жизнь, потому что в трудных условиях есть возможность потренироваться в быстроте и правильности реакции. Вам больше всего подходит профессия геолога, следователя, каскадера; в старые времена люди с подобными качествами становились первопроходцами, первооткрывателями, такими как Ермак, Колумб и др.

СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ РЕШИТЬ СВОИ ПРОБЛЕМЫ

Одни играючи решают самые сложные проблемы. Других способно положить на лопатки и незначительное осложнение. К какому типу относитесь вы?

1. Рассказываете ли вы кому-либо о своих проблемах, неприятностях?

а) нет, это мне не помогло бы (3 очка);

б) да, если есть подходящий собеседник (1 очко);

- в) не всегда, людям хватает своих забот (2 очка).
2. Сильно ли вы переживаете свои неприятности?
- а) всегда и очень тяжело (4 очка);
- б) все зависит от обстоятельств (0 очков);
- в) смиряюсь, ведь любой неприятности рано или поздно приходит конец (1 очко).
3. Что вы делаете, когда чем-то сильно огорчены?
- а) позволяю себе удовольствие, о котором давно мечтал (0 очков);
- б) иду к хорошим друзьям (2 очка);
- в) жалею сам себя, отсиживаюсь дома (4 очка).
4. Близкий человек обидел вас. Как вы поступите?
- а) спрячусь в свою раковину (3 очка);
- б) потребую объяснений (0 очков);
- в) пожалуюсь каждому, кто готов мне посочувствовать (1 очко).
5. В минуту счастья:
- а) не думаю о несчастье (1 очко);
- б) не покидает тревога, что счастье быстро пройдет (3 очка);
- в) не забываю о том, что и огорчений в жизни немало (5 очков).
6. Как вы относитесь к психиатрам?
- а) не хотел(а) бы стать их пациентом (4 очка);
- б) многим людям они могли бы помочь (2 очка);
- в) в решении душевных проблем человек в силах помочь себе сам (3 очка).
7. Судьба, по вашему мнению:
- а) постоянно испытывает вас (5 очков);
- б) несправедлива к вам (2 очка);
- в) благосклонна к вам (1 очко).
8. О чем вы думаете после ссоры с близким человеком, когда гнев проходит?
- а) о хорошем, что было у нас в прошлом (1 очко);
- б) втайне мечтаю о мщении (2 очка);
- в) о том, сколько вытерпел(а) от нее (него) (3 очка).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

Если вы набрали **от 7 до 15 очков**. Вы легко миритесь с неприятностями, даже бедами, так как способны трезво их оценить. Ценно и то, что вы не склонны жалеть себя (слабость, присущая многим). Ваше душевное равновесие достойно восхищения! Думается, что ваш партнер способен это почувствовать и оценить, и ему рядом с вами спокойно — как за каменной стеной.

16—26 очков. Вы часто ропщете на свою судьбу, предпочитаете «выплескивать» свои переживания на других. Вам необходимо чье-то сочувствие. Но может быть, лучше научиться владеть собой? Вряд ли вашему партнеру правятся ваши жалобы и недовольство жизнью. В конце концов ему может это совсем надоест. Задумайтесь над этим.

27—36 очков. Вы не справляетесь со своими бедами. Возможно, поэтому они так вас и терзают. Вы замыкаетесь, нередко жалуете себя. Но подумайте над тем, как это может сказаться на ваших личных взаимоотношениях. Ведь что может дать другому тот, кто слишком зациклен на негативном и не умеет справляться с трудностями? Будь у вас полевой характер при ваших хороших задатках, вы успешно справлялись бы с трудностями и неприятностями. Они подкарауливают в жизни не только вас.

СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЕСТИ ДЕЛО

Иногда одного ощущения уверенности в том, что даже недостаточно рискованное начинание окажется по плечу, бывает недостаточно. Требуется еще определенный набор личностных качеств, условий для претворения идеи, материальной поддержки и т. д.

Проверьте с помощью следующего теста, обладаете ли вы достаточными возможностями для того, чтобы успешно вести дело.

1. Инициативность:

- а) ищите дополнительные задания;
- б) находчивы, смекалисты при выполнении задания;
- в) выполняете необходимый объем работы без указаний руководства;
- г) безынициативны, ждете указаний.

2. Отношение к другим:

- а) позитивное начало, дружелюбное отношение к людям;
- б) приятны в общении, вежливы;
- в) иногда с вами трудно работать;
- г) сварливы и некоммуникабельны.

3. Лидерские качества:

- а) сильная личность, внушаете уверенность и доверие;
- б) умело отдаете эффективные приказы;
- в) скорее ведущий;
- г) скорее ведомый.

4. Ваша ответственность:

- а) проявляете ответственность при выполнении поручений;
- б) соглашаетесь с поручениями (хотя и не без протеста);
- в) неохотно соглашаетесь с поручениями;
- г) уклоняетесь от любых поручений.

5. Ваши организаторские способности:

- а) обладаете даром убеждения, умением выстраивать факты в логическом порядке;
- б) вы способный организатор;
- в) оцениваете свои организаторские способности как средние;
- г) считаете себя плохим организатором.

6. Ваша решительность:

- а) вы выполняете задания быстро и точно;
- б) основательны и осторожны, осмотрительны;
- в) работаете быстро, но часто делаете ошибки;
- г) обычно сомневаетесь и боитесь.

7. Упорство:

- а) вы человек целеустремленный, не пасуете перед трудностями;
- б) предпринимаете постоянные усилия;
- в) у вас средний уровень упорства и решимости;
- г) почти никакого упорства.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Ответы «а» оцениваются в 4 очка; «б» — в 3 очка; «в» — в 2 очка; «г» — в 1 очко. Суммируйте результаты. Определите оценку ваших потенциальных возможностей владеть и управлять собственным делом.

25—28 очков. Вы обладаете отличными качествами, для того чтобы управлять собственным делом. Вы решительны, целеустремленны, знаете себе цену, умеете убедить окружающих в правильности предлагаемых вами решений. Ваши профессиональные качества и заинтересованность делом позволяют вам выполнять больший объем работ, чем вашим коллегам.

21—24 очка. У вас есть все возможности, чтобы стать хорошим управленцем. Вы стремитесь к тому, чтобы дело, которым вы занимаетесь, развивалось. Ваши усилия, направленные на совершенствование методов организации и управления, как правило, не напрасны: вышестоящее руководство идет вам навстречу. Вы пользуетесь уважением у тех, кто работает с вами рядом. А потому вам многое удастся.

17—20 очков. Если вы хотите самостоятельно вести дело, вам необходимо набраться терпения, решимости, приобрести опыт в той деятельности, в которой вы хотите реализовать себя как управленец. Умение общаться с людьми, доводить начатое дело до конца, желание достичь поставленной цели помогут вам со временем стать хорошим управленцем.

13—16 очков. Если у вас пока нет собственного дела, не торопитесь им обзаводиться. У вас еще недостаточно опыта и не сформированы те личностные качества, которые бы

позволили уверенно его вести. Стоит обратить внимание на взаимоотношения с окружающими людьми: старайтесь быть более объективным(ой). А совершенствованию ваших личностных качеств нет предела.

12 и меньше очков. Сложно представить то дело, которое вы ведете. Может быть, решимости иметь статус начальника вам и не занимать, но готовность заниматься ответственной работой у вас ниже средней. Причем хромает не только ваша опытность, но и весь комплекс качеств, которые позволяют считать руководителя авторитетным и компетентным человеком, лидером.

СТОИТ ЛИ ОФОРМЛЯТЬ ОТНОШЕНИЯ

Мало кто из нас способен жить спокойно, не оглядываясь на чужое мнение, которое всегда нетерпимо к тому, что не укладывается в привычные рамки. Так, в недалеком прошлом правильным считался только официально оформленный брак. Сейчас же отношение к этому вопросу не столь однозначное. Повторные браки также становятся обычным делом. По статистике, в 1995 году в Москве 37 процентов браков для мужчин и 33 процента — для женщин были повторными (в США этот показатель достигает 47 процентов). Многие же поддаются еще более модному веянию и предпочитают вовсе не регистрировать свои браки.

Предлагаемый тест поможет разобраться, какой путь совместной жизни больше подходит именно вам.

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Когда вы были маленькой, часто ли засыпали в обнимку с любимой игрушкой?
2. Сервируете ли вы стол по всем правилам этикета даже в том случае, если вам приходится ужинать в одиночестве?
3. Считаете ли вы традицию брать фамилию мужа пережитком прошлого?

4. Приятно ли вам осознавать, что у знаменитостей такие же проблемы и заботы, как у «обычных» людей?

5. Вас посещала идея хотя бы раз в жизни встретить Новый год одной?

6. Пугают ли вас мысли об одинокой старости?

7. Согласны ли вы с тем, что единственный ребенок в семье обычно вырастает эгоистом?

8. Считаете ли вы, что поговорка «С милым рай и шалаше» устарела?

9. Пользуетесь ли вы среди знакомых репутацией человека, который умеет разрешать конфликтные ситуации?

10. Должен ли каждый из супругов после свадьбы сохранять свой круг знакомых?

11. Приятные ли у вас воспоминания о детстве?

12. Испытаете ли вы разочарование, узнав, что ваша любимая актриса сидит на диете?

13. Верно ли, что вас не особенно волнует то, что о вас думают другие?

14. Верно ли, что для вас очень важно сохранять безупречную репутацию?

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За ответ «да» на вопросы 1, 4, 6, 7, 9, 11, 14 поставьте себе по 2 очка; за ответ «да» на вопросы 2, 3, 5, 8, 10, 12, 13 вычтите по 2 очка.

Если вы набрали от **-12 до -8 очков**, то для вас оптимален брак гостевого типа. Вообще-то вы умеете ладить с людьми. Вы обаятельны, вежливы, терпимы, но только до тех пор, пока находитесь на нейтральной территории. Оказавшись под одной крышей с партнером, вы становитесь придирчивой и раздражительной. Как же не приобрести ярлык одиночки и в то же время не превратиться в вечно недовольную мегеру, осыпающую супруга упреками? Вам подходит распространенная в западных странах ситуация, когда супруги проживают раздельно, а выходные и праздники проводят вместе. В этом случае партнер просто не успеет надоесть вам, а все дефекты

его характера воспринимаются как милые пустяки. Конечно, такая форма отношений пока непривычна. Но переходить по-настоящему к совместной жизни стоит не под давлением общественного мнения, а только тогда, когда вы почувствуете, что не можете жить друг без друга.

Если вы набрали **от -6 до 4 очков**, то для вас оптимален гражданский (фактический) брак без регистрации. Вы можете без особых проблем делить свою жизнь с любимым мужчиной, с удовольствием ухаживать за ним и поддерживать в порядке ваш общий дом. Необходимость официальной регистрации брака вызывает у нас некоторую панику. Этот шаг кажется вам сопряженным со слишком большой ответственностью. К тому же вы опасаетесь, что, приобретая статус законной жены (которая теперь-то уж точно никуда не денется), вы можете потерять часть привлекательности в глазах своего рыцаря. Не спешите, время расставит все на свои места.

Если вы набрали **от 6 до 12 очков**, для вас оптимален традиционный, официально оформленный брак. Вы просто созданы для старых добрых супружеских отношений, скрепленных печатью в паспорте или церковным венцом. Для вас брак — это полное единение и доверие во всех областях жизни. Встретив и полюбив мужчину, которого вы решились назвать своим мужем, вы сделали выбор на всю оставшуюся жизнь. Статус замужней женщины занимает центральное место в списке ваших жизненных ценностей. Кроме того, совместная жизнь, начало которой не сопровождалось всеми волнующими свадебными атрибутами: белым платьем, торжественным пиром, обручальными кольцами и криками «горько!», кажется вам какой-то «пенастоящей». Не бойтесь быть несовременной, настаивайте на своем праве и желании жить в «старомодном» браке, о каком вы мечтали с самого детства!

СФЕРА ВАШЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(тест для женщин)

Традиционно считается, что женщина в первую очередь жена, мать, хранительница домашнего очага, и, стало быть, работа для нее не главное. Но сегодня очень много представительниц прекрасного пола участвуют в деловой жизни наравне с мужчинами, и даже в чем-то превосходят их.

Конечно, выбор жизненных приоритетов зависит в первую очередь от самой женщины. Если же вы пока затрудняетесь с выбором, узнайте о своих способностях с помощью следующего теста.

1. К незнакомым людям я отношусь:
 - а) с интересом (3 очка);
 - б) равнодушно (5 очков);
 - в) с неприязнью (0 очков).
2. Если у меня назначена деловая встреча, но заболел ребенок, то я:
 - а) возьму больничный лист и отложу встречу (1 очко);
 - б) найду для ребенка на время встречи няню (5 очков);
 - в) ненадолго оставлю ребенка одного (3 очка).
3. Лучшее применение для крупной суммы денег:
 - а) покупка хороших вещей (2 очка);
 - б) помещение в сбербанк (4 очка);
 - в) приобретение акций (0 очков).
4. Когда нужно сделать выбор, я:
 - а) сама принимаю решение и беру на себя ответственность (2 очка);
 - б) советуюсь с друзьями, родными (5 очков);
 - в) предоставляю окончательный выбор друзьям, родным (0 очков).
5. Мне нравится работа:
 - а) не требующая длительных размышлений (1 очко);
 - б) с минимальной возможностью неожиданного исхода (2 очка);

- в) творческая, требующая взвешенных шагов (решений) (4 очка).
6. Когда на меня кричат, я:
- а) могу ответить тем же (0 очков);
 - б) стараюсь сдерживаться (5 очков);
 - в) остаюсь вежливой (3 очка).
7. Если бы позволили условия, то я бы:
- а) не работала, а занималась домом, семьей (2 очка);
 - б) занималась общественной деятельностью (0 очков);
 - в)шла активную организаторскую работу (5 очков).
8. Если нужно сделать выбор между интересным и прибыльным делом, я:
- а) выберу интересное дело (2 очка);
 - б) выберу прибыльное дело (0 очков);
 - в) найду интерес в прибыли (4 очка).
9. Когда не знаю, как поступить, я:
- а) ищу помощи в соответствующей справочной литературе (5 очков);
 - б) советуюсь с друзьями, родными (1 очко);
 - в) действую, как подсказывает мой внутренний голос (2 очка).
10. Я считаю, что неразрешимых ситуаций:
- а) не существует (0 очков);
 - б) не надо бояться (1 очко);
 - в) немало только на первый взгляд; если подумать, можно найти выход практически из любого положения (5 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

От 3 до 18 очков. Если вы решили посвятить себя семье, воспитанию детей, вы не ошиблись в своем выборе. Вы являетесь обладательницей редкого в наше время таланта хранительницы домашнего очага. Это та сфера жизни, в которой вы будете чувствовать себя наиболее ком-

фортно. Но может, вам интересно будет подарить это тепло окружающим? Наверное, вам по душе профессии, связанные с заботой о других людях: психолога, воспитателя, социального работника и т. п.

От 19 до 34 очков. Вы никак не можете себя найти, не остановите свой выбор ни на одном виде работы! Попробуйте свои силы в предпринимательской деятельности. Особенности вашего характера позволяют предположить, что успех вам принесет работа, связанная с организацией серьезного, прибыльного дела.

От 35 до 47 очков. Предпринимательство, организация дела, ведение переговоров, поиск партнеров — ваша стихия. Здесь вы сможете реализовать себя и будете максимально удовлетворены результатами своих усилий.

ТВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ВЫБОР

Ты хочешь открыть свое дело и чувствуешь в себе достаточно сил, чтобы добиться успеха на этом поприще? Или же тебе больше по душе быть хранительницей домашнего очага, заниматься воспитанием детей? Но возможно, ты еще не определилась с выбором. В любом случае данный тест поможет тебе лучше оценить твои возможности.

1. Вспомни, какие ощущения вызывают у тебя окружающие, когда ты едешь в метро (автобусе и т. д.):

- а) интерес (3 очка);
- б) равнодушие (5 очков);
- в) неприязнь (0 очков).

2. У тебя назначена деловая встреча, но заболел ребенок. Ты:

- а) возьмешь больничный лист и отложишь встречу (1 очко);
- б) найдешь для ребенка на время встречи няню (5 очков);
- в) если позволяет возраст ребенка, ненадолго оставишь его одного (3 очка).

3. По-твоему, лучшее применение для крупной суммы денег:

- а) покупка хороших дорогих вещей (2 очка);
- б) пополнение лицевого счета в банке (4 очка);
- в) приобретение акций или недвижимости (0 очков).

4. В ситуации выбора ты:

- а) сама принимаешь решение и берешь на себя ответственность (2 очка);
- б) советуешься с кем-либо, после чего принимаешь решение (5 очков);
- в) высказываешь свое мнение, но окончательный выбор оставляешь за теми людьми, которым доверяешь (0 очков).

5. Для тебя наиболее предпочтительна работа:

- а) не требующая длительных размышлений (1 очко);
- б) с минимальной возможностью неожиданного исхода (2 очка);
- в) творческая, требующая взвешенных шагов (решений) (4 очка).

6. Если кто-то повысил на тебя голос, ты:

- а) нередко отвечаешь тем же (0 очков);
- б) стараешься сдерживаться (5 очков);
- в) остаешься вежливой (3 очка).

7. Если бы ты была обеспеченным человеком, какую бы альтернативу работе предпочла?

- а) посвятила бы жизнь семье, детям, благоустройству дома (2 очка);
- б) занялась бы общественной деятельностью (0 очков);
- в) нашла бы активную организаторскую работу (5 очков).

8. Если нужно сделать выбор между интересным и прибыльным делом, ты бы скорее выбрала:

- а) интересное дело (2 очка);
- б) прибыльное дело (0 очков);
- в) нашла бы интерес в прибыли (4 очка).

9. Когда ты не знаешь, как поступить, ты:
- а) ищешь помощи в соответствующей справочной литературе (5 очков);
 - б) советуешься с теми, кому доверяешь (1 очко);
 - в) действуешь так, как подсказывает интуиция (2 очка).
10. Ты считаешь, что неразрешимых ситуаций:
- а) не существует (0 очков);
 - б) не надо бояться (1 очко);
 - в) немало только на первый взгляд; если подумать, можно найти выход практически из любого положения (5 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируй результаты.

От 3 до 18 очков. Если ты решила посвятить себя семье, воспитанию детей, ты не ошиблась в своем выборе. Ты являешься обладательницей редкого в наше время таланта хранительницы домашнего очага. Это та сфера жизни, в которой ты будешь чувствовать себя наиболее комфортно. Но может, тебе интересно будет подарить это тепло другим людям? Наверное, тебе по душе профессии, связанные с заботой о других: психолога, воспитателя, социального работника и т. п. Больше уверенности в себе, в своих силах поможет тебе найти желаемую работу или... остаться счастливой, посвятив себя семье.

От 19 до 34 очков. Определить жизненные приоритеты — задача для тебя не из легких. Возможно, ты уже перепробовала разные сферы деятельности, но остановиться на чем-либо тебе не удалось. Тем не менее тебе необходимо реализовать свой потенциал. Попробуй свои силы в предпринимательской деятельности. Особенности твоего характера позволяют предположить, что успех тебе принесет работа, связанная с организацией серьезного прибыльного дела. Тебе нужно научиться переживать критические моменты, например конфликтные ситуации или периоды потери интереса к работе, и тогда тебе легче будет обрести профессиональную стабильность.

От 35 до 47 очков. Ты достаточно активный человек, а потому твоя позиция — это постоянное движение вперед. Тебе удастся эффективно использовать накопленный опыт в том деле, которому ты в данный момент себя посвящаешь. Предпринимательство, организационная деятельность, ведение переговоров, поиск партнеров — твоя стихия. Здесь ты сможешь реализовать себя и будешь максимально удовлетворена результатами своих усилий.

ТВОЯ ТАКТИКА ОБЩЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

Умение строить с окружающими свободные, доброжелательные отношения — очень большое искусство. Тот, кто им владеет, легко двигается вперед к намеченным целям. Не секрет, что природа одарила нас такими качествами, которые помогают нам найти подход к любому человеку. Вопрос в том, используются ли они по назначению. Проверь с помощью данного теста, какова твоя тактика общения с окружающими людьми.

1. Ведущий передачи, появления которой ты так долго ждала, создает впечатление чересчур самодовольного человека. Ты:

- а) считаешь, что, если он профессионал, остальное не важно;
- б) думаешь, что это имиджевый ход;
- в) очень расстроена: испорчено все впечатление от передачи.

2. Верно ли, что у тебя вызывает сомнение честность людей, которые проявляют больше дружелюбия, чем ты могла бы ожидать:

- а) как правило, да;
- б) все зависит от того, что это за человек;
- в) хороших людей гораздо больше, чем иногда кажется.

3. Представь, что в самолете ты по ошибке заняла уютное место у окна. Подошедший пассажир, чье место ты заняла, явно недоволен. Ты:

- а) с улыбкой упрекнешь себя в невнимательности и тут же освободишь место;
- б) будешь долго извиняться и целый час испытывать неловкость;
- в) с тобой такая ситуация невозможна.

4. Случалось ли тебе изменить мнение о человеке, который тебе не нравился, на противоположное после откровенной с ним беседы один на один?

- а) случалось: пожалуй, это самый лучший способ понять человека;
- б) случалось, но бывало, что мое негативное мнение о нем лишь укреплялось;
- в) вряд ли беседа может изменить сложившееся мнение о ком-либо.

5. Ты оказалась в незнакомой компании. Ее центром является одна особа, командный тон которой тебя раздражает. Ты:

- а) не скрываешь своего раздражения и при случае пытаешься уколоть ее;
- б) сложно ответить — все зависит от обстоятельств;
- в) не выражаешь своего недовольства, придерживаясь принципа: не нравится — уходи.

6. Упреки на работе и со стороны домашних говорят скорее о том, что:

- а) видимо, я устала настолько, что везде допускаю изрядные промахи, и замечания окружающих вполне справедливы;
- б) бывают в жизни огорчительные совпадения;
- в) перепады давления очень сильно влияют на настроение людей.

7. Бывает ли так, что для того, чтобы разрядить напряженную атмосферу, ты произносишь какую-то неленую фразу?

- а) конечно, это действительно помогает справиться с напряжением и найти оптимальное решение;

б) тебе хотелось бы разрядить обстановку, но способ, как это сделать, приходит тогда, когда в этом уже нет необходимости;

в) ты думаешь, что в этом нет абсолютно никакой необходимости.

8. Ты задумала грандиозный проект, для осуществления которого потребуются значительные средства. Ты:

а) тщательно продумываешь, где, сколько, как, под каким предлогом и у кого сможешь выудить деньги;

б) от идеи отказываться не будешь, но значительно ее подкорректируешь;

в) мечты, мечты...

9. Ты недавно устроилась на работу. У тебя возникли очень интересные предложения по повышению эффективности деятельности фирмы, которые ты не преминула изложить начальству. К твоему разочарованию, они остались незамеченными. Ты:

а) решишь, что лучше повременить с повторным предложением;

б) уверена, что, если бы предложения заинтересовали начальство, ты бы об этом узнала;

в) не сомневаешься в том, что бумаги просто затерялись среди других, а потому предпримешь вторую попытку.

10. Ты случайно узнала, что за твоей спиной о тебе говорят нелицеприятные вещи, которые абсолютно беспочвенны. Ты:

а) будешь огорчена;

б) предпримешь что-либо или оставишь все как есть — в зависимости от характера обвинений;

в) тебя это ничуть не заденет.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За ответы «а» на вопросы 2, 5, 7, 8, 10 и «в» на вопросы 1, 3, 4, 6, 9 — по 2 очка; за каждый ответ «б» — по 1 очку.

Сумма меньше 6 очков. Ты внутренне свободный человек, что позволяет тебе построить теплые отношения с окружающими, основанные на уважении и признании достоинства друг друга. Даже если тебе удалось многого добиться в жизни, упрекнуть тебя в чем-либо большинству окружающих просто не придет в голову. Если тебя кто-то сильно обидел, у тебя хватит мужества встать на сторону обидчика, посмотреть на ситуацию его глазами и на следующий день встретить его с улыбкой и подбодрить. Ты не признаешь панибратства, но можешь общаться на равных с теми, кто ниже тебя по служебной лестнице или социальному положению. И окружающие это ценят! С тобой с удовольствием общаются и те, у кого безупречная репутация, и те, у кого совесть не чиста. Почему? Да прежде всего потому, что ты стремишься видеть в людях только хорошее, хотя прекрасно разбираешься в них и замечаешь не только их достоинства, но и недостатки. Если ты ставишь перед собой цель, то, словно дальновидный шахматист, стараешься предусмотреть все возможные варианты развития событий. А значит, можешь избежать досадных ошибок и промахов. Окружающие считают, что тебе в жизни просто везет, не замечая той огромной внутренней работы по самосовершенствованию, которую ты ежедневно ведешь.

От 6 до 12 очков. Наблюдательность — то качество, благодаря которому тебе удастся найти золотую середину в общении с окружающими. В изучении человеческой природы ты достигла определенных вершин. Конечно, если тебе на пути попадается крепкий орешек, то ты не пожалеешь времени, чтобы пополнить копилку собственного опыта. Те, кто тебя плохо знает, могут упрекнуть тебя в подозрительности. Однако это не так. Подозрительность — удел мнительных и недоверчивых, а ты скорее просто осторожна. Это качество помогает тебе избегать конфликтных ситуаций, искать компромиссные решения. Ты имеешь репутацию дипломата, способного снискать расположение практически у любого человека, будь то

несговорчивый деловой партнер или склочная продавщица. Ведь именно тебе давно открыта истина: каждый человек нуждается в одобрении и понимании, хочет чувствовать себя уверенно в глазах окружающих.

От 13 до 20 очков. «Лучшая защита — это нападение», «Если хочешь мира, готовься к войне»... Не про тебя ли эти афоризмы? Ты привыкла видеть в людях потенциальных нападающих на твою свободу и независимость. А потому живешь как на вулкане, подозревая окружающих в тайных действиях, направленных против тебя. А уж если твои подозрения оправдываются, наступает твой звездный час. В ситуации конфликта ты чувствуешь себя как рыба в воде. Более того, постоянно живя в ожидании войны, ты нередко провоцируешь окружающих вступить с тобой в конфликт: для тебя это способ обретения эмоционального равновесия. Ты считаешь себя знатоком человеческой природы, однако умение предугадать действия других людей — это не глубинное знание их психологии, а вывод, сделанный из многочисленных наблюдений за поведением человека в ситуации конфликта. Кстати, нередко спровоцированного именно тобой. Тебе невыносима мысль, что кто-то может тебе навязать свою волю. В погоне за мнимой независимостью ты теряешь расположение тех, кто тебе доверял. Не слишком ли дорога цена? Перечисли мысленно тех людей, которым ты по-настоящему доверяешь. Тебя нестораживает то, что их круг невелик? Задумайся, ведь если ты не изменишь свою тактику общения с окружающими, доверенных людей (самостоятельных, а не зависимых и послушных) в твоём окружении совсем не останется.

Если количество очков достигает 20, то ты принадлежишь к типу людей, которым трудно ладить с окружающими именно потому, что конфликт для них — образ жизни, а не временная ситуация. А что же окружающие? Сослуживцы избегают лишний раз спросить тебя о чем-либо. И уж вряд ли кто-то отважится в обеденный перерыв поболтать с тобой по душам о том о сем. Если же

случайно в твои сети попадет жертва, готовая тебя выслушать, на следующий день достается и ей. Близкие вынуждены терпеть домашнего тирана и рады любой возможности отдохнуть от общения с тобой. У тех же, кому приходится поддерживать с тобой отношения по работе, со временем появится иммунитет к твоему способу общения, и на твои выходки просто перестанут обращать внимание.

ТЕМ ЛИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ

(по Б. Басу)

Одни начальники могут похвастаться тем, как удачно движется дело, другие — сильным корпоративным духом в их фирме (холдинге), третьи — своим умением управлять и быть авторитетом для подчиненных. Как видим, у каждого из них свой критерий успеха, и связан он с направленностью личности в работе.

Предлагаемый ниже тест состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Вам нужно выбрать два ответа: тот, который в наибольшей степени выражает ваше мнение или соответствует реальности, и тот, который, наоборот, наиболее далек от вашего мнения или же наименее соответствует реальности. Обе эти позиции представлены в конце каждого тестового вопроса. После двоеточия нужно записать ту букву, которая помещена в скобках после выбранного варианта ответа.

Старайтесь быть максимально правдивым. Среди вариантов ответа нет хороших или плохих, поэтому не пытайтесь угадать, какой из ответов является правильным или лучшим для вас.

1. Наибольшее удовлетворение я получаю:
 - а) от одобрения моей работы (Я);
 - б) от сознания того, что работа сделана хорошо (Д);

в) от сознания того, что меня окружают друзья (О).

Больше всего:

Меньше всего:

2. Если бы я играл(а) в футбол (волейбол, баскетбол), то хотел(а) бы быть:

а) тренером, который разрабатывает тактику игры (Д);

б) известным игроком (Я);

в) капитаном команды (О).

Больше всего:

Меньше всего:

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:

а) проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход (Я);

б) вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете (Д);

в) создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение (О).

Больше всего:

Меньше всего:

4. Мне нравится, когда люди:

а) радуются выполненной работе (Д);

б) с удовольствием работают в коллективе (О);

в) стремятся выполнить свою работу лучше других (Я).

Больше всего:

Меньше всего:

5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:

а) были отзывчивы и помогали другим людям, когда для этого представляются возможности (О);

б) были верны и преданы мне (Д);

в) были умными и интересными людьми (Я).

Больше всего:

Меньше всего:

6. Лучшими друзьями я считаю:

а) тех, с кем складываются хорошие взаимоотношения (О);

б) тех, на кого всегда можно положиться (Д);

в) тех, кто может многого достичь в жизни (Я).

Больше всего:

Меньше всего:

7. Больше всего я не люблю:

- а) когда у меня что-то не получается (Д);
- б) когда портятся отношения с товарищами (О);
- в) когда меня критикуют (Я).

Больше всего:

Меньше всего:

8. По-моему, хуже всего, когда педагог:

- а) не скрывает, что некоторые учащиеся ему не симпатичны, насмехается и подшучивает над ними (Я);
- б) вызывает дух соперничества в коллективе (О);
- в) недостаточно хорошо знает предмет, который преподает (Д).

Больше всего:

Меньше всего:

9. В детстве мне больше всего правилось:

- а) проводить время с друзьями (О);
- б) ощущение выполненных дел (Д);
- в) когда меня за что-нибудь хвалили (Я).

Больше всего:

Меньше всего:

10. Я хотел(а) бы быть похожим на тех, кто:

- а) добился успеха в жизни (Я);
- б) по-настоящему увлечен своим делом (Д);
- в) отличается дружелюбием и доброжелательностью (О).

Больше всего:

Меньше всего:

11. В первую очередь школа должна:

- а) научить решать задачи, которые ставит жизнь (Я);
- б) развивать индивидуальные способности ученика (Д);
- в) воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми (О).

Больше всего:

Меньше всего:

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал(а) бы его:

- а) для общения с друзьями (О);
- б) для отдыха и развлечений (Я);

в) для своих любимых дел и самообразования (Д).

Больше всего: Меньше всего:

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

а) работаю с людьми, которые мне симпатичны (О);

б) у меня интересная работа (Д);

в) мои усилия хорошо вознаграждаются (Я).

Больше всего: Меньше всего:

14. Я люблю, когда:

а) другие люди меня ценят (Я);

б) испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы (Д);

в) приятно провожу время с друзьями (О).

Больше всего: Меньше всего:

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:

а) рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т. п., в котором мне довелось участвовать (Д);

б) написали о моей деятельности (Я);

в) обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю (О).

Больше всего: Меньше всего:

16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:

а) имеет ко мне индивидуальный подход (Я);

б) сумеет вызвать у меня интерес к предмету (Д);

в) устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем (О).

Больше всего: Меньше всего:

17. Для меня нет ничего хуже, чем:

а) оскорбление личного достоинства (Я);

б) неудача при выполнении важного дела (Д);

в) потеря друзей (О).

Больше всего: Меньше всего:

18. Больше всего я ценю:

а) успех (Я);

б) возможности хорошей совместной работы (О);

в) здоровый практичный ум и смекалку (Д).

Больше всего: Меньше всего:

19. Я не люблю людей, которые:

- а) считают себя хуже других (Я);
- б) часто ссорятся и конфликтуют (О);
- в) возражают против всего нового (Д).

Больше всего: Меньше всего:

20. Наиболее уверенно себя чувствуешь, когда:

- а) работаешь над важным для всех делом (Д);
- б) имеешь много друзей (О);
- в) вызываешь восхищение и всем нравишься (Я).

Больше всего: Меньше всего:

21. По-моему, начальник в первую очередь должен быть:

- а) доступным (О);
- б) авторитетным (Я);
- в) требовательным (Д).

Больше всего: Меньше всего:

22. В свободное время я охотно почитал(а) бы книги:

- а) о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми (О);
- б) о жизни знаменитых и интересных людей (Я);
- в) о последних достижениях науки и техники (Д).

Больше всего: Меньше всего:

23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел(ла) бы быть:

- а) дирижером (О);
- б) композитором (Д);
- в) солистом (Я).

Больше всего: Меньше всего:

24. Мне бы хотелось:

- а) придумать интересный конкурс (Д);
- б) победить в конкурсе (Я);
- в) организовать конкурс и руководить им (О).

Больше всего: Меньше всего:

25. Для меня важнее всего знать:

- а) что я хочу сделать (Я);

- б) как достичь цели (Д);
- в) как организовать людей для достижения цели (О).

Больше всего:

Меньше всего:

26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:

- а) другие были им довольны (О);
- б) прежде всего выполнить свою задачу (Д);
- в) его не нужно было упрекать за выполненную работу (Я).

Больше всего:

Меньше всего:

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

- а) в окружении друзей (О);
- б) просматривая развлекательные фильмы (Я);
- в) занимаясь своим любимым делом (Д).

Больше всего:

Меньше всего:

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. Подсчитайте, сколько букв «Я», «Д» и «О» получилось у вас в позиции «Больше всего» и сколько — «Меньше всего». Если доминирует в ответах буква «Я» — см. ниже пункт «Направленность на себя»; «Д» — «Направленность на дело»; «О» — «Направленность на общение». Наоборот, низкие показатели говорят о том, что данный тип направленности не свойствен для вас.

Направленность на себя. Ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, власть, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность. Цена вашего авторитета — нежелание подчиненных лишней раз сталкиваться с вами при решении вопроса. Если вы привыкли кричать на своих сотрудников, не слишком выбирая выражения, то не исключено, что вас боятся. Что уж говорить о том, что ваши методы направлены не на эффективность результата, а на игру по вашим правилам.

Направленность на общение. Стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация

на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в эмоциональных отношениях с людьми. Возможно, в некоторых сферах деятельности начальники с доминированием указанных выше качеств необходимы, однако для достижения успехов в деловой жизни степень других видов направленности должна быть выше.

Направленность на дело. Заинтересованность в решении деловых проблем, желание выполнить работу как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели. Пожалуй, именно в этом случае удастся достичь лучших результатов в работе, не предпринимая чрезмерных усилий по переделке себя.

ТИПЫ ПОДЧИНЕННЫХ

(по А. В. Аграшенкову)

Найти подход к подчиненному иногда так же непросто, как и подобрать ключик к шефу. Тем не менее деловая практика требует от руководителя такой тактики в общении с подчиненными, которая приведет к нужному результату.

Мы предлагаем вам разобраться, к каким из описанных ниже типов принадлежат ваши сотрудники и что нужно сделать для того, чтобы деловые советы воспринимались ими не как приказы, а как руководство к самостоятельным действиям.

1. «Универсал»

Чувствует себя незаменимым. Соглашается подменять, замещать, представлять. Чаще всего делает не свою работу и сверх своей работы. Полон гордости, что все может.

Два раза просить не нужно — может обидеться. Воспринимает установку «нужно!». Понимает вас с полуслова, иногда даже работает на опережение.

2. «Самовлюбленный»

На первом месте собственное Я. Берется за дело только тогда, когда можно показать себя во всем великолепии. Любит общественную работу.

Его нужно держать в рамках. Из тщеславия может сделать любую работу.

3. «Деловой»

Силен практицизмом. Может добиваться конечного результата любыми средствами. Все подчиняет пользе, но не способен соотносить цели своего участка с целями общей работы. Абстрактное мышление считает философствованием.

В особом контроле нет необходимости. Перед ним обязательно нужно ставить цели, разъяснять их. Воспитывайте в нем привычку смотреть вперед, оглядываться назад и посматривать по сторонам.

4. «Увлекающийся»

Развит избирательный интерес к деятельности: он может работать только тогда, когда работа ему нравится. Но его интерес не устойчив, он быстро загорается и быстро остывает.

Время от времени его необходимо встряхивать: «Слушайте внимательно, работа поручена вам, за ее выполнение отвечаете только вы. Об исполнении доложите. В противном случае будете иметь неприятности».

5. «Энергичный»

Ему нужна не работа, а самообозначение. На месте бывает редко. Весь в общественных делах, вечно куда-то спешит, кому-то звонит, где-то заседает. Ему приятно представлять свой отдел в контактах с другими. К нему нужен особый

подход. Важно, чтобы, кроме служебных обязанностей, он занимался и общественной работой.

Хорошо реагирует на слова: «Себя не щадите. Замотались совсем. И там и здесь. Но выглядите очень хорошо. И не согласитесь ли вы нам немного помочь?»

6. «Моралист»

Держится властно, любит всех поучать. Его не нужно воспитывать, с ним следует быть очень осторожным, лучше держать его в роли консультанта.

Обращаться к нему следует очень уважительно: «Будьте любезны, подскажите нам, как лучше выполнить эту работу, как правильно распределить? Ваш большой опыт...»

7. «Бюрократ»

Все делает по инструкции. К нему обращайтесь за советом по поводу неясностей в документах, доверяйте их оформление. Желательно не поручать ничего нового, так как «засушит на корню». Спокойно можно доверять папки с входящими и исходящими документами. Работа его приобретает масштабность и смысл. Иначе он не чувствует себя нужным.

Обращение: «Эти документы так к вам и просятся. Поработайте с ними, пожалуйста, чтобы никто не предъявлял претензий».

8. «Сомневающийся»

Начинает выполнять задание после второго-третьего напоминания, смысла в выполнении задания не видит. К нему индивидуальный подход не нужен. Обратной связи не ищет.

9. «Творец»

Ему все интересно, работает умно, красиво, хочет сделать больше, лучше, быстрее. Уязвим, раним, не умеет и не хочет подлаживаться к окружающему порядку, уважает открытость отношений и честность.

Нуждается в доброжелательной поддержке и признании. Необходимо предостерегать его от ошибок и некоторой пассивности, наладить с ним творческое взаимодействие.

Обращайтесь к «творцу», подчеркивая его деловые достоинства: «Я хочу поручить вам одно важное дело, которое требует напряжения сил. Вы именно тот, кто не боится трудностей и может это сделать наиболее качественно».

«ТОЛСТОКОЖИЕ» И «ТОНКОКОЖИЕ»

Согласно житейскому стереотипу, под разряд «толстокожих» попадают мужчины, а к «тонкокожим» принято относить женщин. Но на самом деле ранимые мужчины и непробиваемые женщины встречаются столь же часто. Дело здесь не в принадлежности к определенному полу, а в чувствительности, в степени эмоциональности.

Ты должна оценить верность каждого утверждения по отношению к себе по шкале из пяти очков: 1 очко — «совершенно неверно», 2 очка — «скорее неверно, чем верно», 3 — «иногда», 4 — «скорее верно, чем неверно», 5 очков — «это полностью относится ко мне».

1. Мои чувства незаметно перетекают одно в другое.
2. Мне очень легко вспомнить свои детские чувства.
3. Меня легко обидеть или задеть.
4. Много времени у меня уходит на мечты и фантазии.
5. В художественной литературе, театре и кино я предпочитаю четкие сюжеты, имеющие определенное начало, середину и конец.
6. Хорошей организацией можно назвать только такую, в которой все четко представляют себе свои обязанности и ясно, кто за что отвечает.
7. Всему есть свое место, и все должно быть расставлено по своим местам.

8. Излишняя близость с другими людьми иногда меня пугает.

9. Хорошие родители — всегда немножко дети.
10. Я легко могу представить себя каким-нибудь животным.
11. Когда что-нибудь случается с близким человеком или другом, я чувствую себя так, словно это случилось со мной.
12. Когда я берусь за какую-то работу, не связываю себя планом действий, предпочитая следовать интуиции.
13. Персонажи моих снов часто переходят один в другой, оказываются другими людьми.
14. Часто мне кажется, что на мое поведение оказывают влияние потусторонние силы.
15. Невозможно провести четкие границы между нормальными людьми и людьми с психологическими проблемами, невротиками и просто сумасшедшими.
16. Я человек приземленный, практичный, реалист.
17. По характеру я мог бы быть поэтом, художником, артистом.
18. Иногда мне слышится, будто кто-то зовет меня по имени, но, оглянувшись, я не нахожу никого.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Для того чтобы оценить прочность границ своей психики, произведи несложные подсчеты. Надо сложить очки по всем 18 пунктам, кроме 5, 6, 7 и 16-го. Очки этих четырех вопросов надо считать наоборот: твое 1 очко соответствует результату 5 очков, 2 очка — 4 очкам, 3 очка — без изменения, твои 4 очка соответствуют 2 очкам, 5 очков — 1 очку. Суммируй все очки.

Средние показатели соответствуют 35 очкам. Если у тебя 50 и более очков, твои барьеры слишком низки, 20 и менее — слишком велики.

Если твой результат — **21—49 очков**, ты относишься к типу людей, психическая устойчивость которых находится в пределах нормы. Причем чем ближе твой результат к 35 очкам, тем твоя психика стабильнее.

Если ты набрала **50 и более очков**, твои барьеры слишком низки («ничего ей не скажи»), при результате **20 и менее очков** — слишком велики («ее ничем не пробьешь»).

Если у тебя получился крайний результат, постарайся пайти золотую середину в твоих отношениях с окружающими. «Толстокожим» не помешает научиться быть более чуткими к тому, кто рядом, оказывать необходимую поддержку, помогать адаптироваться в жизни. «Тонкокожим», наоборот, пужно уметь быть более устойчивыми к трудностям и не принимать все слишком близко к сердцу.

УДАЕТСЯ ЛИ ВАМ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА

«Он(а) меня не понимает!» — не такое уж и редкое восклицание, не правда ли? С чем связана способность чувствовать проблемы самого близкого человека и готовность без ссор и взаимных упреков разобраться в них? Быть может, с какими-то личностными качествами или степенью уважения и любви к партнеру? Надеемся, наш тест поможет вам разобраться в этом.

Для получения результатов требуется участие обоих партнеров. Тест состоит из трех частей: первые две адресованы каждому из отвечающих, вопросы последней — для *нее* и для *него*, однако отвечать следует не сообща, а самостоятельно. Ключи приведены после каждого из тестов.

Часть I. Вопрос для *нее*

1. Вы...

- а) прекрасно знаете его вкусы и пристрастия и практически всегда оправдываете его ожидания, делая подарки или планируя совместные мероприятия;
- б) не всегда уверены, что ему понравится, а что — нет;
- в) никогда заранее не знаете, от чего сегодня он будет без ума, а от чего — завтра.

2. Вы стоите перед сложной проблемой и не знаете, как справиться с ней:

- а) часто советчиком для вас являются книги и журналы или специалисты в данной области;
- б) чаще всего вы бежите к лучшей подруге;
- в) вы поступаете по своему усмотрению, предпочитая не советоваться ни с кем.

3. В ваших отношениях с партнером вы:

- а) постоянно находите что-то новое и размышляете над тем, что можно изменить в лучшую сторону;
- б) предпочитаете действовать по интуиции, а не размышлять;
- в) отдаете право первенства ему в решении любых вопросов и полагаетесь на судьбу: как сложится, так сложится.

4. Он против того, чтобы вы уделяли время своему образованию и профессии. Вы:

- а) объясняете ему, что испытываете удовлетворение, занимаясь любимым делом;
- б) считаете, что объяснять ему бесполезно, лучше смириться с его позицией, чтобы избежать лишних проблем;
- в) до поры до времени уходите от прямых столкновений, но все равно делаете то, что считаете нужным.

5. Вы:

- а) постоянно стремитесь совершенствоваться в своих делах и увлечениях;
- б) стремитесь совершенствоваться в делах, только когда что-то извне давит и заставляет это делать;
- в) любым делом занимаетесь тогда, когда этого требует от вас жизнь.

6. Как правило, вы:

- а) можете рассчитывать на его поддержку в реализации своих интересов;
- б) не всегда рассчитываете на то, что он поддержит ваши интересы и сумеет разделить ваши увлечения;

в) не можете рассчитывать на то, что он поддержит ваши интересы и разделит увлечения.

7. Он озабочен проблемами на работе или с друзьями, вы:

а) выражаете готовность обсудить с ним его проблемы;

б) не особенно стараетесь влезать в его проблемы;

в) считаете, что со своими проблемами он должен справляться самостоятельно — вы не жилетка, чтобы плакаться вам.

8. Если он тратит на свою профессиональную деятельность много времени и очень увлечен ею, вы:

а) радуетесь за него и стараетесь чем-либо помочь;

б) этому не рады, так как вам достается мало его внимания;

в) выражаете недовольство, так как чувствуете себя обделенной.

9. Он хочет встретиться с другом без вашего участия, вы:

а) спокойно отпускаете его;

б) нервничаете и переживаете, но отпускаете его;

в) устраиваете скандал, так как считаете, что в гости вы должны ходить вместе.

10. Женщине приходится выбирать: либо высокий материальный достаток семьи и занятость супруга на работе, либо удовлетворенность семейной жизнью:

а) нет;

б) не знаю;

в) да.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый ответ «а» начислите себе 2 очка, «б» — 1 очко, за ответы «в» — 0 очков.

Менее 8 очков. Вы считаете, что ваши отношения скорее соперничество, и всячески стремитесь к победе, вместо того чтобы попробовать договориться и доверительно обсудить возникающие проблемы. Не старайтесь все сразу

решать сами, прислушайтесь к желаниям вашего избранника, его настроениям и проблемам, подумайте о том, чего он ждет от ваших отношений и что вы могли бы ему дать. Но в то же время не идите на поводу только его желаний, спокойно и терпеливо учитесь обсуждать с ним свои интересы и потребности. Не стоит забывать: взаимная удовлетворенность не может строиться на ущемлении его или ваших интересов. Гармония — во взаимодействии.

8—15 очков. Вы проявляете достаточную гибкость, чтобы согласовывать свои интересы с его интересами. Однако попробуйте дать ему большую свободу в их реализации, тогда вам удастся найти поддержку с его стороны в решении ваших проблем. Ведь вполне возможно сочетать счастливые отношения с профессиональными и другими интересами. Старайтесь также более открыто обсуждать с ним свои ожидания и потребности.

16—20 очков. Вас можно поздравить: вы живете активной творческой жизнью. Благодаря вашему содействию удастся поддерживать хорошую психологическую атмосферу ваших отношений. Вы не забываете и о своих интересах, и даже заражаете ими партнера. Поэтому ему рядом с вами должно быть вполне комфортно и приятно.

Часть II. Вопросы для него

1. Она много сил и времени уделяет своей работе, которая ей очень нравится, вы:

- а) помогаете ей советами, берете на себя некоторые домашние дела;
- б) смиряетесь, хотя это и не всегда вам по душе;
- в) предпочитаете, чтобы она больше внимания уделяла вам, а не тратила силы и время «на пустяки».

2. Верно ли утверждение, что вы не считаете важным помочь своей избраннице найти занятие, которое было бы ей интересно?

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

3. Она просит оплатить ее обучение новой престижной профессии. Вы:

- а) с радостью соглашаетесь: наконец-то у нее появится собственное дело и она перестанет страдать от скуки;
- б) очень сомневаетесь, что это пойдет ей на пользу;
- в) считаете это совершенно бесполезной тратой денег — пусть лучше поможет вам.

4. Она собирается в гости к подруге без вас, вы:

- а) спокойно отпускаете ее и занимаетесь своими делами;
- б) тревожитесь, настаиваете на том, чтобы обязательно отвезти ее к подруге, а потом забрать на машине;
- в) считаете, что в гости вы должны ходить вместе.

5. Впереди выходные, вы:

- а) советуетесь с ней, как их лучше провести;
- б) иногда обсуждаете, куда можно сходить;
- в) всегда решаете сами, как их провести.

6. Вы:

- а) готовы потратить достаточную сумму денег на покупку бытовой техники, чтобы она меньше времени и сил тратила на работу по дому;
- б) тратите деньги для того, чтобы облегчить ей решение бытовых проблем, но только в том случае, если она будет на этом очень настаивать;
- в) предпочитаете тратить деньги на совместные развлечения и другие более приятные вещи, нежели бытовая техника.

7. Вы:

- а) хорошо знаете ее вкусы и представляете, понравится ли ей эта книга (фильм, украшения, предметы домашнего обихода);

- б) не вполне уверены, что знаете ее вкусы и сможете определить ее отношение к книге, фильму, вещам, предметам обихода;
 - в) знаете, что ее вкусы абсолютно не поддаются никакому прогнозированию.
8. Вы:
- а) как правило, бываете довольны тем, как она справляется с разными делами;
 - б) случается, выражаете ей свое недовольство тем, как она что-то делает;
 - и) довольно регулярно выражаете недовольство по поводу ее недобросовестности.
9. Вы уверены, что:
- а) ее профессиональные успехи не только не мешают счастливой семейной жизни, но даже в чем-то могут поспособствовать ей;
 - б) ее профессиональные успехи вряд ли смогут способствовать семейному счастью;
 - в) ее профессиональные успехи серьезно будут мешать семейному счастью.
10. Она поддерживает приятельские контакты, в том числе и профессиональные, с мужчинами, вы:
- а) вполне это допускаете;
 - б) терпите до поры до времени;
 - в) считаете это невозможным и стремитесь, чтобы она прекратила поддерживать подобные связи.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За каждый ответ «а» начислите себе 2 очка, за каждый ответ «б» — 1 очко, «в» — 0 очков.

От 0 до 7 очков. Вы не склонны обременять себя ее проблемами и хотите видеть в ней скорее высококлассную домработницу и любовницу, способную создать уют и комфорт в доме, считая, что она появилась на свет именно для реализации этой миссии. Но, увы, такая позиция не способствует взаимопониманию.

От 8 до 15 очков. Нельзя сказать, что вы ничего не делаете для того, чтобы она чувствовала себя личностью. Однако порой вы не уделяете этому достаточного внимания. Чуть больше усилий, и это, несомненно, украсит вашу жизнь. Вы почувствуете рядом с собой друга, а не соперника.

16–20 очков. Если вы действительно искренне отвечали на вопросы, то вашей избраннице можно только позавидовать. Вы легко адаптируетесь к изменениям социальных ролей, что позволяет вам и ей реализовывать собственные профессиональные и творческие интересы. При этом вы не забываете и о существовании других сфер жизни и вполне способны обеспечить семейный комфорт и благополучие.

Часть III. Вопросы для обоих

А теперь пусть каждый из вас ответит на вопросы «да», «нет» или «не знаю».

1. Я не думаю, что партнеры должны обязательно разделять увлечения друг друга.

2. Мы свободно можем обсуждать правила, по которым строим наши отношения, независимо от того, является ли это болезненным.

3. Все крупные события (покупки, поездки, мероприятия) совершаются по обоюдному согласию.

4. Я не могу с уверенностью сказать, как он(а) поступает в данной ситуации.

5. Я учитываю настроение и состояние своего партнера.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За совпадение ответов «да» на вопросы 2, 3, 5 и ответов «нет» на вопросы 1, 4 начислите по 1 очку.

0–2 очка. На сегодняшний день ваши взгляды на взаимоотношения не совсем совпадают. Попробуйте более

открыто говорить о своих потребностях с партнером и больше прислушиваться друг к другу.

3–5 очков. Хорошо, что вы всегда можете найти общий язык и выработать общее мнение по любому вопросу. Старайтесь и в дальнейшем быть чуткими и внимательными друг к другу и оказывать взаимную помощь и поддержку.

УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ СВОИМИ ОТНОШЕНИЯМИ

В по-настоящему счастливых семьях супруги словно предугадывают желания друг друга, различные проблемы и ситуации рассматривают не только со своих позиций, но и с точки зрения партнера. Если же что-то в супруге их не устраивает, пытаются понять, не они ли сами явились причиной изменений в близком человеке.

Есть и другие семьи, где супругам не хочется тратить свои усилия на то, чтобы понять близкого человека, помочь ему справиться с проблемой — ведь и своих хватает... В результате нежелание понять становится привычкой, что приводит к охлаждению отношений и в худшем случае — к равнодушию.

Но это крайние варианты. Жизнь супружеских пар, как правило, полосатая. Тест поможет определить, какую полосу — белую или черную — вы переживаете сейчас, и задуматься, как сделать белые полосы шире, а черные — уже.

Выберите один из предложенных вариантов ответов.

1. Его (ее) подарки:

- а) всегда мне нравятся;
- б) не всегда меня радуют;
- в) редко бывают кстати.

2. Наши взгляды на жизнь:

- а) очень разные, и подчас это вызывает у меня беспокойство;

- б) несхожи, но я знаю, как к этому относиться;
- в) довольно близки.

3. Друзья и родственники оценивают наши отношения:

- а) как удачные;
- б) по-разному;
- в) как неудачные.

4. Я хотел(а) бы:

- а) многое изменить в ней (нем);
- б) иногда кое-что изменить;
- в) ничего не менять.

5. Я думаю, что он(а) относится ко мне:

- а) значительно хуже, чем другие мужья (жены) к своим женам (мужьям);
- б) не лучше и не хуже других;
- в) значительно лучше, чем другие мужья (жены) к своим женам (мужьям).

6. Я считаю, что без меня его (ее) жизнь:

- а) была бы менее счастливой;
- б) была бы не хуже и не лучше;
- в) была бы более удачной.

7. Отдых без него (нее):

- а) мне совершенно не по вкусу;
- б) может, и понравился бы;
- в) был бы очень даже кстати.

8. Со временем я начинаю понимать, что:

- а) он(а) не такой(ая), каким(ой) его (ее) я представляла (представлял) вначале;
- б) не всегда знаю, какой(ая) он(а) на самом деле;
- в) он(а) именно такой(ая), каким(ой) я его (ее) себе представляла (представлял) вначале.

9. Отправляясь с ним (ней) в гости к знакомым, я:

- а) горжусь, что мы вместе;
- б) испытываю сомнение, а стоит ли идти вместе;
- в) часто испытываю разочарование, что мы пошли вместе.

10. Жизнь с ним (ней):
 - а) тормозит развитие моих творческих способностей;
 - б) трудно сказать, как на меня влияет;
 - в) скорее способствует развитию моих способностей.
11. Когда у меня неприятности на работе, я:
 - а) всегда обращаюсь к нему (ней) за поддержкой и сочувствием;
 - б) не знаю заранее, посочувствует он(а) мне или нет;
 - в) не получаю эмоциональной поддержки от него (нее).
12. Когда к нам приходят мои родители, он(а):
 - а) делает все невпопад;
 - б) иногда делает что-то не так;
 - в) практически всегда делает все отменно.
13. Меня:
 - а) раздражает его (ее) поведение в присутствии моих друзей;
 - б) несколько корбит, как он(а) ведет себя в их присутствии;
 - в) восхищается, как он(а) себя держит с моими друзьями (друзьями).
14. Он(а):
 - а) достаточно часто не понимает меня и не чувствует, чего я хочу в близких отношениях;
 - б) изредка не удовлетворяет меня;
 - в) всегда чувствует меня.
15. Он(а):
 - а) довольно часто говорит мне неприятные вещи;
 - б) изредка говорит мне что-то неприятное;
 - в) относится ко мне всегда доброжелательно.
16. Он(а):
 - а) старается вызвать во мне чувство ревности и тревоги;
 - б) изредка вызывает во мне чувство ревности;
 - в) предан(а) мне, и я не ревную.

17. Я:

- а) часто расстраиваюсь из-за его (ее) ревности;
- б) время от времени сержусь, что он(а) контролирует меня;
- в) удовлетворен(а) тем уровнем контроля, который присутствует в наших отношениях.

18. Общество его друзей (ее подруг):

- а) бывает утомительно;
- б) не всегда радуется;
- в) приносит удовольствие.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. За выбранные варианты ответов 1в, 2а, 3в, 4а, 5а, 6в, 7в, 8а, 9в, 10а, 11в, 12а, 13а, 14а, 15а, 16а, 17а, 18а начислите себе 2 очка; за каждый ответ «б» — 1 очко. Подсчитайте сумму.

Если ваш результат составил **9 и менее очков**, значит, вы вполне удовлетворены отношениями с вашим (ей) избранником(цей). Вам есть что беречь и сохранять. Эти отношения дают вам не только силы, но и творческий заряд.

Если ваш результат составил **от 10 до 22 очков**, то вы в сомнениях. Время от времени отношения с избранником(цей) кажутся вам не вполне такими, какие вам нужны. Вероятно, в чем-то он(а) не устраивает вас или разочаровывает. А может быть, вас не вполне устраивает его (ее) характер? Тем не менее в нем (ней) есть нечто, что привносит в вашу жизнь радость и «возбуждает», хотя, конечно, хотелось бы большего... Может, это стоит обсудить с ним (ней)?

Если ваш результат составил **23 и больше очков**, то вы не удовлетворены отношениями с тем, кто рядом. Время от времени на вас наваливается приступ недовольства и разочарования. Неужели это то, что вы искали, чего достойны? И разве вы сами себе такой(ая) нравитесь? Вероятно, стоит подумать...

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНО РАБОТАТЬ

(по А. Яссингеру)

Недомогания различного характера отнюдь не способствуют улучшению нашей работоспособности. С другой стороны, стремление работать качественнее и добиваться успеха в профессиональной сфере увенчается успехом только в том случае, если на это есть силы. «У меня абсолютно нет сил!» — раз в несколько дней, а то и чаще кто-то из коллег по работе непременно произнесет эту фразу, не так ли? А может, и вы не исключение?

Наш следующий тест поможет вам разобраться в том, насколько образ жизни, который вы ведете, влияет на эффективность вашей деятельности.

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
 - а) заводите будильник (3 очка);
 - б) доверяете внутреннему голосу (2 очка);
 - в) полагаетесь на случай (0 очков);
2. Проснувшись утром, вы:
 - а) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела (1 очко);
 - б) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу (3 очка);
 - в) увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом (0 очков).
3. Из чего состоит ваш обычный завтрак?
 - а) из кофе или чая с бутербродами (2 очка);
 - б) из мясного блюда и кофе или чая (3 очка);
 - в) вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять (0 очков).
4. Вы предпочитаете приходить на работу:
 - а) вовремя, минута в минуту (0 очков);
 - б) допускаете опоздание в течение 30 минут (3 очка);
 - в) у вас гибкий график (2 очка).

5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

- а) успеть поесть в столовой (0 очков);
- б) поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе (1 очко);
- в) поесть не торопясь и еще немного отдохнуть (3 очка).

6. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?

- а) каждый день (3 очка);
- б) иногда (2 очка);
- в) редко (0 очков).

7. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее?

- а) долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию (0 очков);
- б) флегматичным отстранением от споров (0 очков);
- в) ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров (3 очка).

8. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня?

- а) не более чем на 20 минут (3 очка);
- б) до 1 часа (1 очко);
- в) более 1 часа (0 очков).

9. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?

- а) встречам с друзьями, общественной работе (1 очко);
- б) хобби (2 очка);
- в) домашним делам (3 очка).

10. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей?

- а) возможность встряхнуться и отвлечься от забот (3 очка);
- б) потерю времени и денег (0 очков);
- в) неизбежное зло (0 очков).

11. Когда вы ложитесь спать?
 - а) всегда примерно в одно и то же время (3 очка);
 - б) по настроению (0 очков);
 - в) по окончании всех дел (0 очков).
12. Как вы используете свой отпуск?
 - а) весь сразу (2 очка);
 - б) часть летом, часть зимой (3 очка);
 - в) по два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел (0 очков).
13. Какое место занимает спорт в вашей жизни?
 - а) ограничиваетесь ролью болельщика (0 очков);
 - б) делаете зарядку на свежем воздухе (3 очка);
 - в) находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной (0 очков).
14. Приходилось ли вам за последние 14 дней хотя бы раз:
 - а) танцевать (3 очка);
 - б) заниматься физическим трудом или спортом (3 очка);
 - в) пройти пешком не менее 4 км (3 очка).
15. Как вы проводите летний отпуск?
 - а) пассивно отдыхаете (0 очков);
 - б) физически трудитесь, например в саду (2 очка);
 - в) гуляете и занимаетесь спортом (8 очков).
16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:
 - а) любой ценой стремитесь достичь своего (0 очков);
 - б) надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды (3 очка);
 - в) намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы (1 очко).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

40–48 очков. Вы набрали почти максимальную сумму очков! Можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы

хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность, — напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

28—39 очков. Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

16—27 очков. Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 16 очков. По правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста — врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

«Да, умею! И делаю это с удовольствием!» — замечательно, если бы так могла ответить каждая из нас. Но, увы, пресловутая нехватка времени, природная лень и многое другое откладывают сохранение здоровья в долгий ящик. Заботиться о своем здоровье вовсе не так сложно, главное — пусть это войдет в привычку. А начать можно прямо сейчас, с данного теста.

1. Всегда ли ты при легком недомогании берешь больничный лист?

- а) да, я предпочитаю лечить простуду по всем правилам (3 очка);
- б) если дело ограничивается насморком, то я постараюсь обойтись без этого (2 очка);
- в) я не стану сидеть дома из-за таких пустяков (1 очко).

2. Если к жителям вашего города обратятся с призывом о сдаче донорской крови, откликнешься ли ты на него?

- а) нет (1 очко);
- б) обязательно (3 очка);
- в) хоть я раньше никогда кровь не сдавала, но теперь готова это сделать (2 очка).

3. Занимаешься ли ты спортом?

- а) нет (1 очко);
- б) от случая к случаю (2 очка);
- в) да, ежедневно (3 очка).

4. Какое из высказываний, приведенных ниже, лучше всего тебя характеризует?

- а) у меня отличное здоровье, я совершенно не нуждаюсь в докторе (1 очко);
- б) я болею так же часто, как и большинство людей (2 очка);
- в) я чувствую себя вполне здоровой, но тем не менее регулярно посещаю врача (3 очка).

5. Могут ли, по-твоему, драгоценные камни действительно обладать целительной силой?

- а) нет, это блеф (3 очка);
- б) возможно, тем, кто верит, это может помочь (2 очка);
- в) я верю, что это так (1 очко).

6. Что ты думаешь о людях, которые часто садятся на диету?

- а) понятно их стремление хорошо выглядеть (1 очко);
- б) вряд ли это полезно для их организма (2 очка);
- в) придерживаться диеты следует под наблюдением врача (3 очка).

7. Как для тебя предпочтительнее провести отпуск?

- а) отправиться в турпоход (3 очка);
- б) предаться безделью (1 очко);
- в) изучать культурные ценности (2 очка).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируй результаты.

7—11 очков. Тебе стоит больше думать о здоровье. Возможно, сейчас ты чувствуешь себя неплохо, но относишься к себе без должного внимания, и это рано или поздно скажется. Причин для паники пока нет, тем не менее профилактические осмотры врача не повредят.

12—16 очков. Ты умеешь прислушиваться к своему организму и не впадаешь в панику, почувствовав недомогание. К врачу ты обращаешься лишь тогда, когда все домашние средства исчерпаны.

17—21 очко. Ты делаешь все для того, чтобы сохранить здоровье, не боясь при этом переборщить. Своих близких ты тоже призываешь следовать твоему примеру. Будь требовательна, но старайся не перегибать палку.

«ФЕЯ» ИЛИ «ХИШНИЦА»?

Прежде чем мужчина решится подойти к женщине и завязывать с ней близкие отношения, ему следует внимательно приглядеться. Какая она? Что за «сюрпризы» его

могут ожидать после свадьбы? Ниже перечислены несколько типов женщин. Прочтите внимательно: здесь есть над чем подумать!

«Хищница». Дамы этого типа эффектны, ухожены, со вкусом одеты. Они хорошо знают себе цену, и потому среднестатистическому мужчине рядом с ними просто нечего делать. «Хищниц» интересуют лишь те, у кого есть связи и деньги. Если вы неискушенный молодой человек, то вам легко вскружат голову, а потом... Увы, в супружеской жизни эти женщины вряд ли создадут для вас оазис внимания и заботы.

«Кошка». Женщины этого типа могут быть привлекательными и не очень, хорошими или плохими хозяйками, но всех «кошек» объединяет один недостаток — они слишком любят мужчин. И если вы замечаете, что ваша подруга буквально липнет к вам, не может прожить и дня без ваших ласк и нежностей, то подумайте, какая жизнь вас может ожидать после свадьбы.

«Кукла». Эти женщины всегда хорошо одеты, ухожены, очень много времени проводят перед зеркалом. С такой «куколкой» хорошо появляться в ресторанах, на дискотеках, заходить в гости к друзьям. «Куклы» бывают очень даже хорошенькими, но, к сожалению, роль живых манекенов обычно накладывает отпечаток на их интеллект.

«Серая мышка». Такая всю жизнь стремится быть незаметной, не выделяться, что проявляется во всем: в одежде, в поведении, иногда и в способностях. Она, конечно, может стать хорошей, верной женой, заботливой матерью, но в этом случае вы рискуете навсегда забыть, что в жизни бывают праздники.

Деловая женщина. Такую сложно не заметить. Она брызжет энергией, легко и непринужденно общается, по

порой совершенно не знает, что такое кокетство. В отношениях с ней вы будете избавлены от продолжительных любовных игр, все произойдет быстро и, скорее всего, прозаично. Нередко ради карьеры деловая женщина жертвует детьми, супругом, не говоря уже о каком-то там домашнем уюте.

«Фея». Ее отличительная особенность — внутренний свет, идущий откуда-то из глубин ее прекрасной души. Даже если бог не дал ей яркой внешности, именно это неуловимое свечение делает ее необычайно притягательной. Вошла — и осветила все вокруг своим присутствием. Если на вашем пути встретилась «фея», советуем не упустить этот подарок судьбы! Ведь ваша жизнь рядом с ней всегда будет наполнена светом и радостью. Она будет доброй волшебницей для вас и ваших детей, всегда поддержит в трудную минуту, будет вдохновлять на новые дела. Рядом с ней вам захочется еще лучше реализовать свои таланты, добиться в жизни большего успеха. И в то же время, сколько бы вы ни прожили вместе, вам не удастся разгадать ее до конца — она всегда будет для вас окутана некоей тайной, загадкой. Но... на то она и «фея».

«ФИГУРИРОВАНИЕ» ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ

Предлагаем вашему вниманию психогеометрический тест, который поможет лучше понять особенности личности — вашей и вашего партнера. Из этих фигур выберите ту, которая вам больше понравилась. Ваш партнер пусть сделает то же самое. Сравните полученные психологические характеристики.



КВАДРАТ. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, — вот чем знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Квадрат любит раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время. Идеал Квадрата — распланированная, предсказуемая жизнь, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий.

ПРЯМОУГОЛЬНИК. Временная форма личности, которую могут «носить» остальные устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и потому занятые поисками лучшего положения. Поэтому ведущие качества Прямоугольника — любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое.

ТРЕУГОЛЬНИК. Эта фигура символизирует лидерство. Самая характерная особенность истинного Треугольника — способность концентрироваться на главной цели. Треугольники — энергичные, неуправляемые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Они честолюбивы и прагматичны, умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

КРУГ. Самый доброжелательный из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией —

способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно он уступит первым. Круг стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

ЗИГЗАГ. Фигура, символизирующая творчество. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального — вот что нравится Зигзагам. Они никогда не довольствуются способами, с помощью которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаг — самый восторженный, самый позбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги — неутомимые проповедники своих идей и способны увлечь за собой многих.

Думаем, что сравнение ваших с партнером результатов позволит вам узнать друг о друге много нового и неожиданного. Если же ваши фигуры в чем-то противоречивые, то подумайте над тем, как вы могли бы друг друга дополнить. Например, Квадрат и Зигзаг, казалось бы противоположные типы, при наличии полного взаимопонимания прекрасно дополняют друг друга. Так, Квадрат со своим стремлением к порядку может помочь Зигзагу упорядочить его творческие идеи. Зигзагу же вполне по силам растормошить Квадрата, показать ему, какой интересной может быть жизнь, если добавить в нее немного неожиданного. Точно так же, к примеру, если встретились Круг и Треугольник, то первый может помочь второму слегка притупить свои острые углы, Треугольник, в свою очередь, научит Круга в каких-то ситуациях быть более решительным, отстаивать свою позицию. Так что подходите к своим взаимоотношениям творчески!

«ФРУКТ» ПЛЮС «ОВОЩ»

Вам предлагается, пожалуй, самый короткий в мире тест. Несмотря на свою лаконичность, он очень метко выявляет основные свойства и черты личности.

Итак, прислушавшись к своему внутреннему голосу, ответьте всего на два вопроса о том, что вы больше любите: а) огурец или помидор; б) дыню или арбуз?

Огурец и дыня. Такой выбор более характерен для мужчин, нежели для женщин. Мужчины этого типа мужественны и серьезны. Они редко попадают под влияние и не подвержены алкоголизму. Среди них много спортсменов и любителей путешествий. Женщина с таким мужчиной будет чувствовать себя как за каменной стеной — его ответственность распространяется и на семейные отношения. Такие мужчины целеустремленны и легко добиваются намеченной цели. Но у данного типа есть и недостатки. «Огуречно-дынному» мужчине недостает романтизма, поэтому если женщина мечтает о букете цветов, то ей лучше не ждать у моря погоды, а прозрачно намекнуть, что хотелось бы получить в подарок букет. Женщины этого типа часто становятся начальниками, но в семейной жизни они беспомощны, как дети: плохо готовят, не умеют распределить бюджет, не любят стирать и мыть посуду. Однако в лице такой женщины мужчина найдет верного и понимающего друга.

Помидор и арбуз. «Помидорно-арбузные» люди веселы и активны. Они отличаются повышенной коммуникабельностью, но не всегда бывают ровными в общении: взбалмошность их характера нередко приводит к скандалам. Мужчины этого типа гурманы, они ленивы и предпочитают тапочки и халат рюкзаку и спальному мешку. Женщины «помидорно-арбузного» склада эмоциональны, любят животных и домашний очаг, с ними рядом всегда тепло и уютно. Они не умеют плести интриги, но могут

допустить бестактность, так как говорят то, что думают: искренность и бесхитростность — главное психологическое качество «помидорно-арбузных» людей.

Огурец и арбуз. Люди такого склада постоянно испытывают душевное смятение. Их внешнее спокойствие и сдержанность таят в себе внутреннее напряжение. Про таких мужчин говорят: в тихом омуте черти водятся. С «огуречно-арбузным» человеком живешь как на вулкане — никогда не знаешь, что будет завтра и какую идею он сейчас вынашивает. «Огуречно-арбузные» женщины не устраивают скандалов по пустякам — они копят обиды и в один прекрасный день способны перебить всю посуду в доме, нередко о голову бедного супруга. «Огуречно-арбузные» люди — самый творческий тип. Они умеют размышлять, среди них часто встречаются ученые и изобретатели. И если бы Остап Бендер проходил этот тест, то он наверняка попал бы в категорию «огуречно-арбузных» людей.

Дыня и помидор. Если вам близки именно эти плоды — вы уравновешенны и спокойны. Вы обладаете внутренним тактом и чувственностью. Вы любите красивые вещи и имеете отличный вкус. «Дынно-помидорные» мужчины несколько женственны. Очень часто они становятся художниками, музыкантами. В общем, творчество наиболее близко этим людям. Женщины этого склада влюбчивы, впечатлительны, в любви они страстны и постоянны. Из «помидорно-дынных» женщин получаются преданные, нежные и заботливые жены. А вот мужчины, принадлежащие к данному типу, могут оказаться самовлюбленными эгоистами.

Лучшие брачные союзы заключаются между женщиной «дыня — огурец» и женщиной «огурец — арбуз»; женщиной «дыня — помидор» и женщиной «дыня — огурец»; женщиной «огурец — арбуз» и женщиной «помидор — арбуз»; женщиной «помидор — арбуз» и женщиной «помидор — дыня».

ХАРАКТЕР И... ДАМСКАЯ СУМОЧКА

Внимательно посмотрите на свою сумочку. Загляните внутрь... Вспомните, как вы ее носите... А теперь посмотрите с помощью нашего теста на себя со стороны.

Часть I

Женщина, в чьей сумочке царит полный хаос, очень мечтательна, у нее доброе, отзывчивое сердце.

Если женщина одним движением руки находит в сумке нужный предмет, то это говорит о том, что у нее сильный характер, она самостоятельна и уверена в себе.

Если же сумочка доверху набита косметикой и парфюмерией, то про ее хозяйку можно сказать, что она импульсивна и желаемое часто принимает за действительное.

Часть II

«Если вы долго и безрезультатно бьетесь над загадкой характера вашей возлюбленной, не отчаивайтесь!» — советует испанская газета «Вангвардия». Обратите внимание на то, какую сумку выбирает себе женщина и как она ее держит, — возможно, тайна будет раскрыта.

Сумка больших размеров характерна для деятельной натуры с широким кругозором и повышенной работоспособностью. Обычно такая сумка легко открывается и имеет много отделений.

Изящную сумочку носят утонченные натуры, уделяющие немало времени своей внешности и туалету. Они, хоть и ходят на работу, основную часть времени посвящают посторонним разговорам.

Миниатюрная сумочка без ручки — так называемая «косметичка». В нее кладут ключи, косметику, блокнот, ручку, мелочь. Ее небольшой объем говорит о сдержанности и организованности обладательницы.

А теперь о том, как женщина держит сумочку.

За ручку (рука опущена). Про такую женщину можно сказать, что она умеренна во всех отношениях. Ей присущи благопристойность и пунктуальность.

Рука продета через ручку. Если локоть прижат к талии, можно говорить о таких качествах, как любовь к порядку и умение вести хозяйство, а также о чувстве собственного достоинства. Для такой женщины важно выглядеть на все сто в глазах окружающих. Вот почему она старается при любых обстоятельствах сохранять отличную форму.

Если рука, на которую надета сумочка, поднята вверх, к плечу, то женщину можно охарактеризовать как смелую, энергичную и не склонную убегать от проблем. Она общительна и совсем не боится одиночества.

Манера держать сумку за угол часто сочетается с привычкой оставлять ее где попало. Это свойственно исключительно самоуверенной женщине, безразлично относящейся к тому, что о ней думают окружающие, и весьма привязанной к своему — нередко ошибочному — мнению.

Сумка через плечо — признак стеснительности и неуверенности, когда рука опущена и малоподвижна. Если же рука движется легко и непринужденно, сумка через плечо — свидетельство жизнерадостного характера: женщина довольна собой и окружающими, стремится понравиться, желает обратить на себя внимание, равнодушна к комплиментам.

Сумка под мышкой говорит о замкнутости, правда такой, за которой нередко скрывается независимость, серьезность и эмоциональная устойчивость.

ХОРОШО ЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ ЖЕНЩИН

(тест для мужчин)

Многие мужчины думают, что они прекрасно разбираются в женской психологии. И вы, возможно, тоже не исключение. Предлагаем сравнить свое мнение с результатами теста.

Внимательно прочитайте вопросы, выберите ответы, наиболее близкие вашим взглядам.

1. По статистике, женщины живут дольше мужчин. По вашему мнению, это является результатом:

- а) того, что на плечи мужчины ложатся серьезные проблемы жизни (0 очков);
- б) большой сопротивляемости в трудных ситуациях (0 очков);
- в) психофизической конституции женщины (5 очков).

2. Чувствуете ли вы себя оскорбленным, если женщина, находящаяся в вашем обществе, обладает большими знаниями в области, являющейся для вас профессиональной?

- а) да (0 очков);
- б) нет (5 очков);
- в) трудно сказать (0 очков).

3. Какая профессия, по вашему мнению, наиболее подходит женщине?

- а) учитель (0 очков);
- б) врач (0 очков);
- в) любая, в зависимости от способностей и интересов данной женщины (5 очков).

4. Полиандрия — это:

- а) имя древней княжны (0 очков);
- б) опасная женская болезнь (0 очков);
- в) брак одной женщины со многими мужчинами (5 очков).

5. Считаете ли вы, что любая замужняя женщина при соответствующем воздействии на нее склонна завязать роман с другим мужчиной?

- а) да (0 очков);
- б) нет (0 очков);
- в) трудно сказать (5 очков).

6. Проведены эксперименты по сравнению уровня интеллигентности в группах мужчин и женщин. Каковы, по вашему, их результаты?

- а) среди мужчин значительно больше лиц с высокими показателями интеллигентности (здесь — как уровень умственного развития) (0 очков);
- б) нет существенной разницы между группами (5 очков);
- в) значительно больше высоких результатов получили женщины (0 очков).

7. Вот список известных женщин. Выберите одну из них, которая могла бы быть вашим идеалом:

- а) Мария Склодовская-Кюри (5 очков);
- б) Мэрилин Монро (5 очков);
- в) Маргарет Тэтчер (5 очков).

8. По вашему мнению, женщины в своих поступках руководствуются главным образом:

- а) логикой (0 очков);
- б) чувством (0 очков);
- в) логикой и чувством в зависимости от ситуации и собственных черт характера (5 очков).

9. Истерия является психическим заболеванием, проявляющимся:

- а) чаще у женщин (5 очков);
- б) у женщин и мужчин в равной степени (0 очков);
- в) у мужчин (0 очков).

10. Женщины отличаются частыми сменами настроения в связи:

- а) с их экзальтированностью и отсутствием внутренней дисциплины (0 очков);
- б) неправильным воспитанием (0 очков);
- в) со спецификой их гормонального уклада (5 очков).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ. Суммируйте результаты.

30—50 очков. Ваше знание женской души и способность ее понять очень высока. Вы относитесь к женщинам как к партнерам, без чувства превосходства. В отношении к женщине вы не руководствуетесь старыми методами

и предрассудками, которые осложнили жизнь не одному мужчине (без его осознания этого). Вы сами эмоциональны и толерантны. Любите женщин, охотно бываете в их обществе, и они любят вас. Если ваша партнерша так же понимает мужчин, ваша жизнь должна быть полна успехов и счастья.

15–25 очков. Не подлежит сомнению то, что в контактах с обычной женщиной вы умеете хорошо предугадать и приспособить свое поведение к ее действиям. Благодаря этому вы достигли немалых успехов. Однако в глубине души вы считаете женщин существами несколько низшего разряда, полными недостатков, неприятных особенностей, которых нет у мужчин. Вы не показываете слишком открыто свои убеждения, считая это излишним. При этом чувствуете себя настоящим джентльменом.

0–10 очков. Ваши знания о психологии женщин не выходят за рамки весьма банальных убеждений, часто имеющих мало общего с правдой. Это ведет к ошибочным действиям, отсюда отсутствие настоящих успехов и столь далеко до счастья. Подумайте о том, что правда о женщинах, которые вас окружают и которых вы знаете, должна еще быть открыта вами. И коль скоро вы собираетесь жениться, чем быстрее, тем лучше.

ЧУВСТВА ВАШЕГО ПАРТНЕРА

(по В. Минаевой)

Когда женщина встречается с мужчиной и чувствует, что он ей безразличен, то, естественно, ей хочется узнать, вызывает ли она у него ответное чувство. Но как же это можно проверить? Известно, что заинтересованность мужчины проявляется во внешних знаках внимания, особенном отношении именно к вам. Проверьте с помощью данного теста, действительно ли в ваших отношениях присутствует нечто особенное.

1. Ваш мужчина:
 - а) смотрит на вас с нежностью, пытается поймать ваш взгляд;
 - б) избегает вашего взгляда либо не смотрит прямо в глаза;
 - в) смотрит на вас так же, как и на остальных.
2. Когда ваш мужчина звонит вам, то говорит:
 - а) «Я так давно не слышал твоего голоса...»;
 - б) «Привет, у меня к тебе дело...»;
 - в) «Хелло, старушка. Что слышно?»
3. Прикасается к вам:
 - а) часто и нежно. И очень любит это делать;
 - б) редко и никогда при посторонних;
 - в) когда подает руку, либо по-мужски похлопывает по спине.
4. Когда вы встречаетесь:
 - а) он всегда тщательно выбрит и элегантно одет; видно, что старался специально для вас;
 - б) совершенно не придает значение тому, как он одет;
 - в) пытается соответствовать вашему внешнему виду.
5. Разговаривает с вами:
 - а) о совместных планах, в том числе и о тех, которые касаются отдаленного будущего. Он вас приятно поражает, когда помнит даже о том, о чем шла речь неделю или месяц назад;
 - б) только о себе. Каждое предложение начинается с «Я...», «Мне...», «Мой...». Вам бывает трудно вставить даже слово;
 - в) об общих интересах, хобби, книгах, фильмах.
6. Если вы надеваете новое платье:
 - а) его восторженный взгляд скажет вам все;
 - б) он не обратит на это внимания;
 - в) обязательно отметит, что вы неплохо выглядите.
7. Представляет вас так:
 - а) «Это моя девушка (невеста, жена)...»;

- б) «Это моя приятельница, у нас общие интересы»;
 - в) «Это моя давняя знакомая. Мы с ней большие друзья».
8. На свидание приглашает вас:
- а) в небольшой ресторан или к себе домой;
 - б) в дорогой ресторан, но свидание напоминает больше деловую встречу;
 - в) на выставку кошек либо в какой-нибудь музей.
9. На вечеринке:
- а) постоянно сопровождает вас взглядом;
 - б) оставляет вас одну и исчезает в толпе;
 - в) валяет дурака, шутит с вами.
10. Когда видит вас с другими:
- а) ревнует, но не показывает виду;
 - б) не обращает на это внимания;
 - в) доволен, что вами интересуются другие.
11. Выходные проводит:
- а) только с вами;
 - б) у своих родителей либо у знакомых;
 - в) у друзей.
12. Может:
- а) читать ваши мысли, угадывать желания;
 - б) забыть, что обещал отвезти вас на встречу;
 - в) исчезнуть на месяц, а потом запросто пригласить на прогулку.
13. Когда вы вместе:
- а) чувствуете себя настоящей королевой;
 - б) часто молчите или говорите «ни о чем»;
 - в) вам приятно, но чего-то не хватает.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. Подсчитайте количество ответов по каждой из позиций.

Если оказалось больше ответов «а». Поздравляем! Вы встретили настоящего, преданного рыцаря, с которым наверняка чувствуете себя счастливой. Его взгляды, прикосновения говорят: «Я люблю тебя и хочу быть с тобой».

Если вам не свойственно идеализировать партнера, если все ваши ответы абсолютно искренни, возможно, это любовь на всю жизнь...

Если оказалось больше ответов «б». То, что вы принимали за проявление чувств, оказалось обычной любезностью. Он воспринимает вас как приятельницу. Можете попробовать бороться за то, чтобы он вас полюбил, но подумайте, стоит ли?

Если оказалось больше ответов «я». Вас многое связывает, но только не любовь. Он воспринимает вас скорее как хорошего друга. Если вам этого достаточно — радуйтесь, что нашли кого-то, на кого можно положиться. Можете побороться за его чувства, привязать к себе. Время покажет. Но от поиска другого источника любви отказываться все-таки не надо.

ЧУВСТВА ИЛИ РАССУДОК

Когда встречаются двое и между ними завязываются близкие отношения, то нередко возникает такая проблема. Один партнер принадлежит к числу людей рациональных, которые доверяют только разуму, постоянно все анализируют и оценивают. Другой же, наоборот, относится к сенсорикам — людям, доверяющим прежде всего чувствам, интуиции и ощущениям. «Рационалисту» кажется, что его партнер слишком эмоционально возбудим, совершенно не умеет контролировать свои чувства. «Эмоционал» же подчас считает «рационала» черствым, не способным понять всю глубину его переживаний. Но не стоит быть слишком категоричными. Сумейте хотя бы иногда взглянуть на мир глазами другого, чтобы лучше понять его и, возможно, чему-то у него научиться. Предлагаем вам с партнером проверить себя с помощью данного теста.

1. В ходе делового разговора коллега неожиданно начинает цитировать стихотворные строки. Ваша реакция:

- а) такая вольность совершенно неуместна при решении серьезных вопросов;
- б) вам самому такое не пришло бы в голову, но вы согласны признать этот риторический прием интересным;
- в) как знать — может быть, мудрость поэта подскажет правильное решение.

2. Если вы смотрите телесериалы, то какому жанру отдаете предпочтение?

- а) детективам;
- б) это зависит от художественных достоинств фильма;
- в) мелодрамам.

3. Начальник отдает распоряжение, которое, по вашему мнению, приведет к плачевным последствиям:

- а) вы без обсуждений приметесь выполнять приказ. В конце концов, если ваш пессимистический прогноз оправдается, не вы будете нести за это ответственность;
- б) вы станете переубеждать начальника, а если это не удастся, постараетесь, выполняя приказ, свести к минимуму возможные издержки;
- в) будете препятствовать выполнению приказа любой ценой.

4. На предстоящий день гороскоп сулит вашему знаку зодиака крупные неприятности:

- а) вы не придадите этому значения, так как вообще не верите астрологам;
- б) воспримете это как предупреждение о необходимости предосторожности;
- в) постараетесь в этот день не выходить из дома.

5. В некоей семье разница в возрасте между супругами составляет более 20 лет. Вы считаете, что:

- а) не исключено, что тот, кто моложе, имеет какой-то корыстный интерес, иначе его выбор трудно объяснить;
- б) без близкого знакомства с этими людьми нельзя судить об их подлинные отношения;
- в) возраст — не помеха настоящей любви!

6. Молодой человек избирает гуманную, но низкооплачиваемую профессию:

- а) он предусмотрительно рассудил, что в будущем отношение к этой профессии изменится и оплата возрастет;
- б) вероятно, именно в этой сфере лежит его призвание;
- в) такой выбор достоин преклонения. А еще говорят, что современная молодежь слишком меркантильна!

7. Автор газетной статьи недостаточно компетентно осветил вопрос, в котором вы считаете себя специалистом:

- а) если бы он был столь же хорошо осведомлен, как вы, то не допустил бы неточных суждений;
- б) высказать свое мнение — его право, а ваше право — согласиться с ним или нет;
- в) искажение истины непозволительно, особенно в газетной статье.

8. Вы запланировали крупную покупку, но уже в магазине обнаружили, что облюбованная вещь подорожала и собранных денег не хватает:

- а) вы отправитесь восвояси и продолжите копить деньги;
- б) купите аналогичную вещь более скромного качества по доступной вам цене;
- в) постараетесь утешить себя — например, купите торт или какой-нибудь милый сувенир.

9. Друг подарил вам редкую книгу, которая, однако, вам неинтересна:

- а) вы отнесете ее букинисту, чтобы извлечь из подарка хоть какую-то пользу;

- б) поставите книгу на полку в надежде, что она когда-нибудь пригодится;
- в) подарок ценен как знак внимания. Вы бережно сохраните этот символ вашей дружбы.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. Подсчитайте количество ответов по каждой из позиций: «а», «б» и «в».

Если среди избранных суждений преобладают обозначенные буквой «а», то вам свойственна повышенная рациональность. Вы прагматично подходите к любой проблеме, стараясь опираться на твердую логику и здравый смысл. Впрочем, такой подход не страхует от ошибок, ибо не исключено, что какие-то ваши решения хоть и логичны, но вытекают из предвзятых мнений и предрассудков. Вы не позволяете эмоциям вмешиваться в логику рассуждения, а ведь они иной раз могут и помочь! Есть и еще одна опасность: в семейной жизни вы не всегда сможете проявлять достаточно чуткости и понимания по отношению к вашей половине, а также к детям. Согласитесь, что это может создать серьезные проблемы во взаимоотношениях с самыми дорогими вам людьми. Так что, пока не поздно, советуем вам учиться больше доверять своим чувствам.

Если преобладают ответы «б», то вы — образец гармоничного сочетания аффекта и интеллекта. Сильные чувства вам не чужды, но вы умаете их контролировать. Подобные качества, конечно, помогут вам в налаживании вашей семейной жизни: в построении хороших взаимоотношений, урегулировании конфликтов и т. д.

Преобладание ответов «в» свидетельствует о несколько повышенной эмоциональности. Некоторые люди ценят вас за равнодушие и открытость в изъяснении чувств, тогда как другие осуждают за чрезмерную экзальтированность и недостаток логики. И те и другие по-своему правы. Конечно же, хорошо, что переживания партнера не оставляют вас равнодушными. Наверное, он это ценит. Но не

слишком ли вы бываете подвержены чувствам, переживаниям, не захлестывают ли вас эмоции там, где необходим рассудок? Согласитесь, что в личных отношениях чрезмерная эмоциональность, как правило, утомляет партнера. Постарайтесь контролировать свои эмоции, и тогда ваши чувства будут по достоинству оценены партнером.

Если среди ваших ответов **не преобладает ни один тип**, то вас трудно отнести к определенной категории. В иных ситуациях вы действуете как хладнокровный аналитик, а порой даете волю чувствам. Чтобы оценить, насколько оправдана бывает ваша позиция, прислушайтесь к мнению друзей и близких.

Научно-популярное издание

Составитель

ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ Наталья Александровна

Золотая коллекция лучших тестов

Редактор

Светлана Сапожникова

Художественный редактор

Светлана Сакнынь

Дизайнер

Юрий Окулов

Технический редактор

Надежда Овчинникова

Корректор

Виктор Корепанов

Оператор компьютерной верстки

Любовь Горошка

Подписано в печать 06.02.08. Формат 84х108 1/32

Усл. печ. л. 13,44. Тираж 5000 экз. Заказ № 1148.

**Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2: 953004 — научная и производственная литература**

ООО «Агентство прав «У-Фактория»

620137, г. Екатеринбург, ул. Кулибина, 1а

Тел./факс: 8 (343) 374-44-23

e-mail: uf@ufactory.ru

ООО Издательство «АСТ МОСКВА»

129085, г. Москва, Звездный б-р, д. 21, стр. 1

ООО «ХРАНИТЕЛЬ»

129085, г. Москва, пр. Олимпийского, д. 3а, стр. 3

Издание осуществлено при техническом содействии

ООО «Издательство АСТ»

Отпечатано с готовых диапозитивов

в типографии ООО «Полиграфиздат»

144003, г. Электросталь, Московская область, ул. Тевосяна, д. 25

Издательство «У-Фактория» представляет
Серия «тесты – СУПЕР!»

Книга тестов «**Семь шагов к суперэффективности**» нацеливает на достижение грандиозных результатов и помогает понять, как усилить свой потенциал сегодня и сохранить силы, волю и желание достигать новых высот на волне успеха.



Тесты книги «**Фантастический успех**» предлагают оценить стартовую площадку, с которой начнется взлет к вершинам успешной жизни — и прежде всего профессиональной. Вы сможете оценить свою готовность к успеху, желание достигать целей, умение экономить ресурсы и использовать их по назначению.



Книга «**Стильная, Оригинальная, Сексуальная**» — издание, которое позволит оценить и приумножить свои возможности, а также найти оптимальный путь достижения успеха в жизни, будь это отношения с любимым человеком, гармония в семье, полноценное личностное развитие или головокружительная карьера. Для тех, кто готов на серьезные перемены в своей жизни.



Книга тестов «**Код любви**» поможет определить ДНК любви, проанализировать хромосомный набор ваших отношений, определить генотип решения проблем, оставаясь при этом... загадкой! Эта книга для тех, кто ищет партнера, для тех, кто сейчас на пике страстных отношений, и для тех, кто хочет что-то изменить в своей личной жизни.



**Издательство «У-Фактория» представляет
Серия «тестЫ – BEST!»**

Лучший способ понять, готовы ли вы быть счастливыми на все сто, — пройти серию из 100 тестов, оценив свои личностные и деловые качества, взаимоотношения с окружающими, личную жизнь, здоровье тела и духа и стремление достичь большего.



Один из способов почувствовать себя отдохнувшим на все сто — тесты. Где бы вы ни находились: дома, в самолете, в офисе или в автомобильной пробке — небольшие тест-перерывы приведут вас в состояние жизненного тонуса. Узнавайте о себе новое и меняйте жизнь к лучшему!



**Издательство «У-Фактория» приглашает к сотрудничеству
авторов и составителей**

- психологических тестов (на определение IQ, личностных качеств, мотивации и т.д.)
- графических (рисуночных) тестов
- оригинальных тестов (на определение необычных способностей и т.п.)
- популярных тестов на разные случаи жизни
- специализированных тестов (для детей, подростков, семейных пар и т. д.)
- профориентационных тестов

**Ждем Ваших заявок по электронному адресу:
UFactoriya@gmail.com**