

Владимир Умнов

Я и комплексы



Владимир Иванович Умнов

Я и комплексы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6190821

Владимир Иванович Умнов. *Я и комплексы: Научная книга; Москва; 2013*

Аннотация

Попытки познать самого себя, ответить на множество вопросов: насколько вы коммуникабельны, уверены в себе и своей привлекательности, сколь быстро вы можете влиться в новый коллектив... Все это свидетельствует о потребности человека в самоидентификации и преодолении сомнений и комплексов. Как важно в этот момент иметь под рукой качественные и корректные тесты, созданные профессиональным психологом! Ведь только при наличии таких тестов самопознание пройдет успешно. Благодаря этой книге процесс самоанализа будет максимально эффективным, что позволит вам вступить на путь самосовершенствования.

Содержание

Предисловие	5
Тест	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Владимир Иванович Умнов

Я и комплексы

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Предисловие

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

Главная особенность неуверенной в себе личности состоит в том, что в обычной деятельности подобные люди стремятся избегать любых форм личного самопроявления. Высказывание собственного мнения и проявление личных особенностей для людей с заниженной самооценкой либо крайне неприятны, что связано с чувством страха, вины, стыда, либо невозможны вследствие отсутствия соответствующих навыков, либо просто не имеют смысла в рамках их системы ценностей. Эта книга поможет вам избежать конфликтных ситуаций, в первую очередь с самим собой. Недостатков не надо бояться, с ними надо дружить! – вот девиз этой книги.

Тест

Комплекс неполноценности

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



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

в) много денег.



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

а) вашего фатального невезения;

б) несовершенства окружающего мира;

в) непомерной глупости и ограниченности других людей.



3. Каким образом вы решаете большинство своих проблем?

а) стараюсь привлечь к этому как можно больше людей, поскольку не уверен в собственных знаниях и силах;

б) стараюсь разбираться с проблемами самостоятельно, но ориентируюсь при этом на мнение окружающих;

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



4. Какова будет ваша реакция на несправедливую критику?

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

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

в) постараюсь доказать свою правоту.



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

- а) крах надежд и потеря смысла жизни;
- б) спокойное смирение и исправление ошибок;
- в) хороший повод начать все сначала.



6. Что для вас значит мнение окружающих людей?

- а) главное и основное в жизни и деятельности;
- б) важное, но не первостепенное значение;

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



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

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

б) при желании всегда можно найти, что исправить;

в) я об этом не задумываюсь.



8. Есть ли в вашей жизни человек, на которого вы бы очень хотели быть похожим?

а) да, только идеалы для подражания у меня меняются довольно часто;

б) это было когда-то давно, в глубоком детстве;

в) я не встречал человека, который был бы достоин стать моим идеалом.



9. Случалось ли вам испытывать неловкость при разговоре в незнакомым человеком?

а) достаточно часто;

б) в некоторых случаях;

в) никогда.



10. Часто ли вы думаете о недостатках других?

а) часто;

б) иногда;

в) есть более важные проблемы.



11. Часто ли вы рассуждаете вслух о своих достоинствах?

а) только в тех случаях, когда я этого действительно заслуживаю;

б) это было бы нескромно с моей стороны, но иногда такое желание возникает;

в) стараюсь подчеркнуть это при каждом удобном случае.

Ключ

Если в ваших ответах наиболее часто встречаются варианты “а”, это говорит о том, что вы обладаете рядом комплексов, которые нередко мешают вам жить. Вашу жизнь можно сравнить с адом, поэтому каждый новый день вы встречаете не с улыбкой и радостью, а с желанием, чтобы он скорее закончился и тогда можно было бы скрыться от посторонних глаз. И даже, если когда-нибудь в голову приходят мысли о том, чтобы в один прекрасный момент взять и все развернуть на 180 град., вы не можете для этого набраться сил и все время опираетесь на мнение окружающих. Вы почти уверены в том, что ваша персона волнует их больше, чем любая другая, потому что вы являетесь самым невезучим из всех невезучих людей и склонны в этом винить только себя.

Если в ваших ответах преобладает вариант “б”, то вас можно считать обладателем некоторых комплексов, но и в то же время человеком, который не желает мириться с создавшимся положением и желающим в самое ближайшее время исправить все минусы на плюсы. Можно даже сказать, что мысли о собственном совершенстве тревожили вас с раннего детства и вы всегда старались казаться лучше, чем это было

на самом деле. Иногда это стремление может подтолкнуть вас к разыгрыванию своей собственной пьесы, в результате чего окружающие теряются в догадках, не понимая, кто же перед ними на самом деле. Поэтому мы посоветовали бы вам быть как можно естественнее, ведь большинство человеческих комплексов зиждутся на том, что люди постоянно пытаются прятать свое истинное лицо под придуманными масками. Будьте уверены в своих силах, и у вас все получится!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.