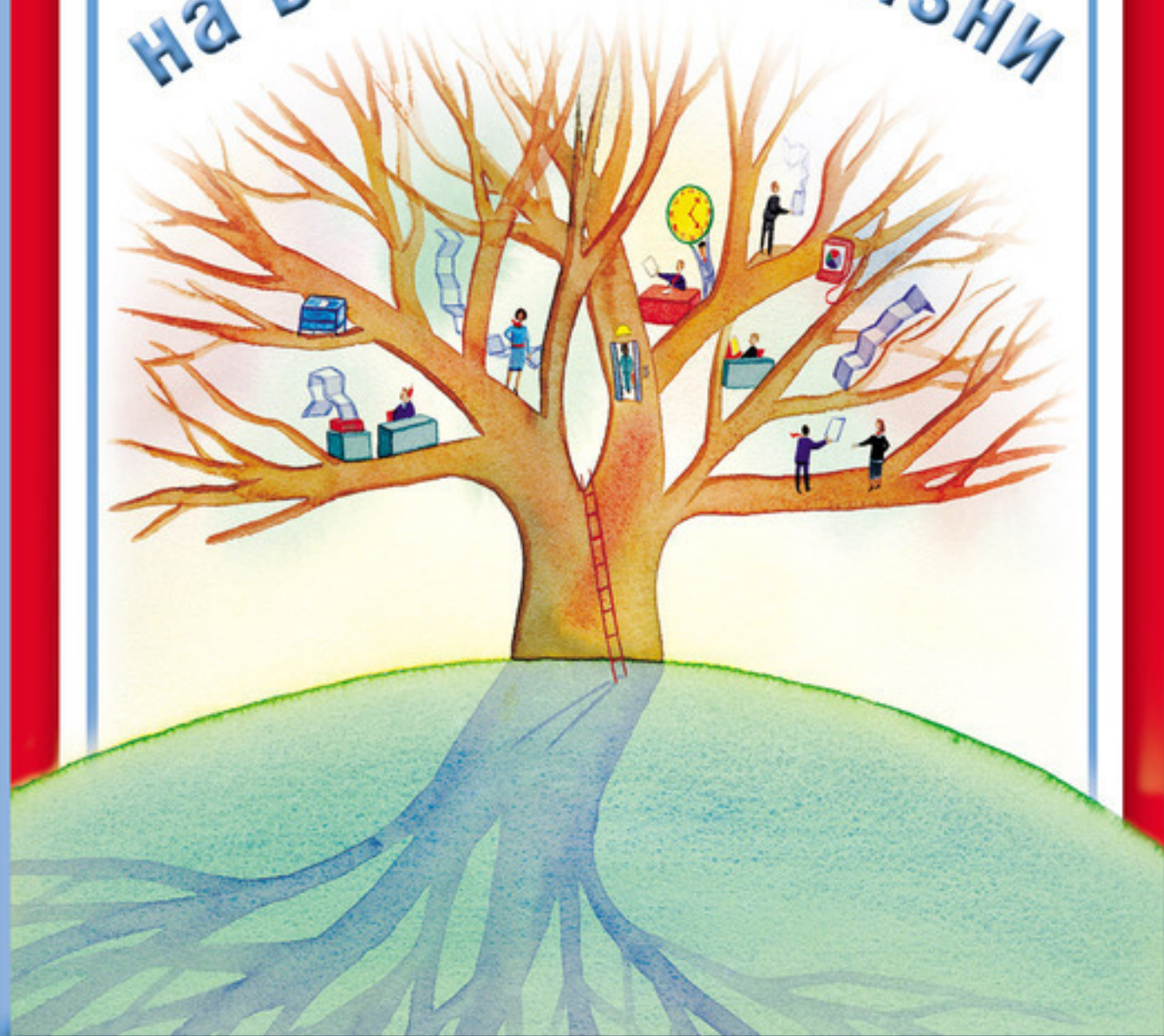


Психологические

# ТЕСТЫ

на все случаи жизни



# **Психологические тесты на все случаи жизни**

«Издательство АСТ»

2010

Психологические тесты на все случаи жизни / «Издательство АСТ», 2010

Психология – удивительная и увлекательная наука. Она помогает нам увидеть себя как бы со стороны, узнать о важных чертах характера, оценить собственные достоинства и недостатки, а значит, и подумать, скорректировать свое поведение, отношения с окружающими. Какой у вас темперамент? Как определить, хорош ли будущий супруг? Кто способен зарабатывать миллионы? Какие вы родители? Удачен ли ваш брак? Подходит ли вам ваша работа? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы на страницах нашей книги. Ведь существуют тесты на все случаи жизни!

, 2010

© Издательство АСТ, 2010

## Содержание

Тесты, тесты, тесты...	5
О темпераменте и характере	6
Формула темперамента	6
Определите тип своего характера	9
Черты характера	11
Цвета вашего характера	13
Геометрический тест	14
Как вы ведете себя в трудной ситуации?	17
О чем расскажут рисунки?	19
Нарисуй дом	21
Рисунок, который поможет узнать многое о себе	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Наталья Ольшевская**

## **Психологические тесты**

### **на все случаи жизни**

#### **Тесты, тесты, тесты...**

Как часто мы не можем понять окружающих нас людей – родственников, друзей, сотрудников, просто знакомых... Да что говорить, мы и себя порой не очень-то понимаем!

Зачастую нас удивляет чье-то поведение в той или иной ситуации, но случается, что мы и сами совершаем поступки, которые от нас мало кто ожидает. И сами себе удивляемся: «Надо же, а я и не знал, что на такое способен!»

Как хочется лучше узнать людей, а еще больше хочется разобраться в себе, в своих личных особенностях и проблемах! Возможно, причина неудач или трудностей лежит на поверхности, а может, придется немало потрудиться, чтобы докопаться до истины.

Для того чтобы понять особенности поведения человека, уровень его развития, темперамент, характер, способности и многое другое, как раз и существуют психологические тесты. Они помогут вам разобраться в себе и понять других, дадут возможность по-новому посмотреть на различные жизненные ситуации, научат более грамотно оценивать происходящее и принимать взвешенные решения.

Благодаря психологическим тестам вы усмирите собственные эмоции, поймете, что чувствуют другие люди, научитесь находить нужные слова и вызывать доверие окружающих. А это залог того, что ваша жизнь выйдет на совершенно иной уровень.

Проникнув в суть человеческих взаимоотношений, вы почувствуете себя намного комфортнее. Согласитесь, гораздо приятнее видеть в каждом человеке личность, наделенную оригинальными и зачастую неповторимыми качествами, а не воспринимать его как инопланетянина, недоступного для понимания. А изучив себя, поняв свои сильные и слабые стороны, можно избежать массы ошибок и разрешить множество проблем!

Познание себя и окружающих людей – это не столько наука, сколько искусство. И овладеть этим искусством под силу каждому – стоит только захотеть.

В нашей книге собраны самые разные тесты. Они позволят вам получить необходимые знания из области практической психологии. Создайте свою галерею психологических портретов. Наверняка результаты каких-то тестов вызовут у вас удивление или недоумение. Не огорчайтесь, если они в корне изменят ваши представления, складывавшиеся на протяжении многих лет. Никогда не поздно что-то переосмыслить и переоценить. Нарисуйте жизнь по-другому и раскрасьте ее новыми, более яркими красками. И поймите, что помимо основных цветов существует еще множество всевозможных оттенков, которые мы порой не учитываем, и совершенно напрасно.

Мы такие, какими нас создала природа. Каждый из нас единственный и неповторимый, у каждого есть свои достоинства и недостатки. Проходя тестирование, постарайтесь отнестись к результатам спокойно. Не воспринимайте их как догму или как истину в последней инстанции. Считайте, что это намек, маленькая подсказка, позволяющая вам лучше понять особенности характера – как своего, так и других людей. А если вы хотите получить более полную информацию и квалифицированную помощь, обратитесь к профессиональному психологу.

## О темпераменте и характере

### Формула темперамента

Каждому человеку от рождения присущ один из четырех типов темперамента, который мало изменяется с течением жизни.

Темперамент определяет силу и скорость наших реакций на события жизни, степень эмоциональности личности и степень ее нервной возбудимости. Переделать свой темперамент нельзя, но можно научиться использовать не только его сильные, положительные, но и слабые, отрицательные, стороны.

Людей, темперамент которых можно на 100 % отнести к какому-то конкретному типу, нет.

Как правило, наш темперамент – это смешение характеристик двух, а то и трех темпераментов. В течение жизни баланс составляющих нашего темперамента может изменяться под влиянием событий, полученного опыта, разнообразных проб и ошибок.

При помощи этого теста вы сможете достаточно просто определить, какой из типов темперамента у вас доминирует.

Отметьте знаком «плюс» качества, характерные для вас.

#### *Текст опросника*

##### **Вы – холерик, если:**

- 1) неусидчивы, суетливы;
- 2) невыдержанны, вспыльчивы;
- 3) нетерпеливы;
- 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
- 5) решительны и инициативны;
- 6) упрямы;
- 7) находчивы в споре;
- 8) работаете рывками;
- 9) склонны к риску;
- 10) незлопамятны и необидчивы;
- 11) обладаете быстрой, страстной речью;
- 12) неуравновешенны и склонны к пороку;
- 13) агрессивны;
- 14) нетерпимы к чужим недостаткам;
- 15) имеете выразительную мимику;
- 16) быстро принимаете решения;
- 17) любите все новое;
- 18) двигаетесь резко, порывисто;
- 19) настойчиво достигаете своей цели;
- 20) склонны к резким сменам настроения.

##### **Вы – сангвиник, если:**

- 1) веселы и жизнерадостны;
- 2) энергичны и деловиты;

- 3) не доводите начатое дело до конца;
- 4) переоцениваете себя;
- 5) быстро схватываете все новое;
- 6) не имеете устойчивых интересов;
- 7) легко переживаете неудачи и неприятности;
- 8) легко приспосабливаетесь к новому окружению, не чувствуете скованности, общаясь с малознакомыми людьми;
- 9) с увлечением беретесь за любое новое дело;
- 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;
- 11) моментально включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую;
- 12) вас раздражает однообразная, будничная, кропотливая работа;
- 13) общительны и отзывчивы;
- 14) выносливы и работоспособны;
- 15) обладаете громкой, быстрой речью, сопровождаемой живыми жестами;
- 16) сохраняете самообладание в неожиданной обстановке;
- 17) обладаете всегда бодрым настроением;
- 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
- 19) несобранны, поспешны в решениях;
- 20) склонны отвлекаться.

**Вы – флегматик, если:**

- 1) спокойны и хладнокровны;
- 2) последовательны и обстоятельны в делах;
- 3) осторожны и рассудительны;
- 4) умеете ждать;
- 5) молчаливы, не любите пустословить;
- 6) говорите спокойно, с остановками, без резко выраженных эмоций и мимики;
- 7) сдержанны и терпеливы;
- 8) доводите начатое дело до конца;
- 9) не тратите силы попусту;
- 10) придерживаетесь четкого распорядка в жизни, системы в работе;
- 11) легко сдерживаете свои порывы;
- 12) недоверчивы к предсказаниям;
- 13) незлопамятны, снисходительны к колкостям в свой адрес;
- 14) имеете постоянные отношения и интересы;
- 15) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;
- 16) ровны в отношениях со всеми;
- 17) пунктуальны, любите аккуратность и порядок во всем;
- 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
- 19) инертны, вялы;
- 20) обладаете выдержкой.

**Вы – меланхолик, если:**

- 1) застенчивы и скромны;
- 2) чувствуете себя неловко в новой обстановке;
- 3) с трудом идете на контакт с новыми людьми;
- 4) не уверены в своих силах;
- 5) спокойно переносите одиночество;
- 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудаче;

- 7) склонны «уходить в себя»;
- 8) быстро устаете;
- 9) говорите спокойно, тихо, иногда почти шепотом;
- 10) приспособливаетесь к характеру собеседника;
- 11) впечатлительны до слез;
- 12) чувствительны к похвале, недовольству и порицанию;
- 13) много требуете и от себя, и от окружающих;
- 14) подозрительны и мнительны;
- 15) чувствительны и легкоранимы;
- 16) очень обидчивы;
- 17) скрытны и необщительны, никому не открываете своих мыслей;
- 18) малоактивны;
- 19) покоряетесь своему кумиру;
- 20) постоянно стремитесь вызвать сочувствие и обращаетесь за помощью к окружающим.

### *Результаты тестирования*

#### **Подсчет баллов:**

Сосчитайте количество «плюсов» по каждому типу в отдельности и пересчитайте их в проценты. Например, вы насчитали 10 «плюсов» из 20 вопросов в категории «сангвиник» (С), тогда пересчет в проценты будет выглядеть следующим образом:

$$20 - 100 \%$$

$$10 - x;$$

$$C = 10 * 100 \% / 20 = 50 \%. \text{ Значит, вы сангвиник на } 50 \%.$$

Затем пересчитайте в проценты все остальные категории: «флегматик» (Ф), «холерик» (Х) и «меланхолик» (М).

Допустим, в категории «флегматик» вы получили 20 %, «холерик» – 15 %, «сангвиник» – 50 %, «меланхолик» – 30 %. Можно сделать вывод, что вы – сангвиник, так как эти качества у вас доминируют.

Выраженность качеств темперамента: от 40 % и выше – данный вид темперамента у вас доминирует;

от 30 и более – качества данного темперамента выражены ярко;

от 20 до 29 % – средне;

от 10 до 19 % – в малой степени;

от 0 до 9 % – не присущи.

## Определите тип своего характера

Известный психолог К. Г. Юнг в работе «Психологические типы» писал об экстравертах («обращенных наружу») и интровертах («обращенных внутрь»). По мнению автора, есть два варианта приспособления к окружающему миру.

Один из них – *экстраверт*: он стремится постоянно общаться, расширять контакты и деловые связи, брать все, что дает жизнь.

Другой – *интроверт*: он, наоборот, ограничивает свои контакты, замыкается в себе, как бы прячась в скорлупу.

Узнайте, к какому типу относитесь вы, ответив «да» или «нет» на вопросы предлагаемой анкеты.

### *Текст опросника*

#### **Вы – экстраверт**

1. За один день вы можете посмотреть два фильма, спектакль, читать в транспорте, назначить несколько встреч, успев только на одну-две из них?
2. Отключенный телефон приводит вас в уныние и заставляет почувствовать себя бес- предельно одиноким?
3. Круг ваших близких знакомых расширяется с каждым днем?
4. Вы легко запоминаете лица, случаи, биографии, труднее – формулы и чужие мысли?
5. Вы любите веселую компанию, не терпите одиночества? Вы оптимист, стараетесь избе- гать мрачных, замкнутых людей?
6. У вас уживчивый, покладистый характер?
7. Вы любите выступать с речами, произносить тосты?
8. Собираясь за одним столом, вы обычно усаживаетесь на такое место, с которого можно было бы легко за всеми наблюдать?
9. Вы всегда в курсе, где и что происходит?
10. Вы быстро находите контакт с незнакомыми людьми, хорошо ориентируетесь в новой компании или обстановке?
11. Вы быстро принимаете решения, порой предполагая, что они не совсем удачны?
12. В сложной ситуации вы способны все как следует обдумать?
13. У вас много планов, проблем и идей, но вы понимаете, что в состоянии осуществить только часть из них?
14. Вам не очень нравятся люди, которые постоянно беспокоятся о вашем здоровье?
15. Для вас имеет большое значение, какое впечатление вы производите на окружающих?

#### **Вы – интроверт**

1. Совсем незначительное событие может повлиять на важное для вас решение?
2. Вы можете очень долго находиться под впечатлением от хорошего спектакля, фильма?
3. У вас не много друзей, вы с трудом сходите с незнакомыми людьми.
4. Вы лучше запоминаете какую-то ситуацию в целом, чем подробности?
5. Вам не нравится шум магнитофонов, громкий смех и пустые разговоры?
6. Вы предпочитаете иметь не много вещей, но удобных?
7. Вы любите фотографироваться?
8. Вам нравятся сувениры, золотые или какие-то другие украшения?
9. Вы любите готовить?

10. Вам уютнее в большой компании, где можно остаться незамеченным (уединиться), чем в маленькой компании, где все на виду?
11. Вы трудно приспосабливаетесь к новой обстановке, ситуации, коллективу?
12. Вы упорно отстаиваете свои принципы?
13. Вы очень мнительны в отношении своего здоровья? Вы все время думаете, что оно у вас не на высшем уровне, и это вас угнетает?
14. Вы долго взвешиваете все за и против, прежде чем принять какое-то решение?
15. Иногда вам говорят, что вы видите мир не таким, какой он есть. Но вы не верите, что это так?

### ***Результаты тестирования***

Вы относитесь к той группе, в которой у вас больше ответов «да».

Если оказалось, что количество признаков экстраверта и интроверта одинаково (допустим, и в том и в другом случае вы набрали по 6 или 7 очков), то вы *амбаверт* – двойственная натура, для которой характерны и те, и другие признаки. Именно к этой группе относится большинство людей.

## Черты характера

Попробуйте лучше разобраться в своем характере и для этого ответьте на двенадцать вопросов (по три в каждой группе). Отвечать нужно либо «да», либо «нет».

### *Текст опросника*

*1-я группа:*

1. Можете ли вы говорить неправду?
2. Миритесь ли вы со своими недостатками?
3. Легко ли меняете свое мнение?

*2-я группа:*

1. Любите ли вы говорить о себе?
2. Свободно ли чувствуете себя в незнакомой компании?
3. Доверяете ли людям?

*3-я группа:*

1. Нравится ли вам, когда вас хвалят?
2. Довольны ли вы собой?
3. Часто ли вы говорите о недостатках других людей?

*4-я группа:*

1. Доводите ли вы начатое дело до конца?
2. Настойчивы ли вы в достижении цели?
3. Проявляете ли вы инициативу в работе?

### *Результаты тестирования*

Проанализируйте отдельно каждую группу ответов: если оказалось больше утвердительных, ставьте цифру *1*, преобладают отрицательные – *0*.

У вас должна получиться комбинация из четырех цифр. Найдите свою комбинацию и определите черты вашего характера:

**1111** – энергичен, общителен, но самолюбив и непоследователен;

**1000** – беспринципен, скрытен, бездеятелен, эгоистичен;

**1001** – ленив, замкнут, слабохарактерен, самодоволен;

**1011** – необщителен, самолюбив, имеет твердые убеждения, деятелен;

**0111** – принципиален, деловит, легко сходится с людьми, но высокомерен;

**0110** – правдив, настойчив, заботлив;

**0100** – воспитан, бесхитроsten, последователен, но пассивен;

**0000** – медлителен, необщителен, не умеет ставить ясные цели и добиваться их;

**1010** – деятелен, но излишне скромнен, замкнут и мягкотел, что мешает его карьере;

**1110** – бесхитроsten, трудолюбив, но легко уступает другим первенство в конкурентной борьбе;

**1100** – прямодушен, скромнен, искреннен в достижении цели, но часто меняет свои убеждения;

**0001** – правдив, но слишком скрытен, самоуверен, но инертен;

**0011** – надменен и неискреннен, неутомим и для достижения цели способен горы свернуть;

**0101** – коммуникабелен, открыт и целеустремлен, но ему не хватает азартности и деловой хватки;

**1101** – слабохарактерен, простодушен, к тому же ленив и себялюбив – классический набор неудачника;

**0010** – упорен, работающ, но слишком необщителен.

## Цвета вашего характера

Часто и мужчины и женщины предпочитают какой-то один цвет или, по крайней мере, не более двух-трех оттенков и используют эти цвета при выборе одежды, мебели, даже автомобиля и т. д. В течение жизни люди часто меняют свое отношение к тому или иному цвету. Но, как бы то ни было, цвет, которому вы отдаете предпочтение, может многое рассказать о вашем характере и темпераменте или о настроении.

Считается, что холодные цвета (синий, фиолетовый и их оттенки) говорят о спокойном, сентиментальном, часто грустном состоянии человека; теплые цвета (оранжевый, желтый и др.) передают собой силу, властность, активность, радость. Приведенные ниже определения помогут вам сделать необходимые выводы.

**Белый** – это «идеальный» цвет, «цвет мечты». Он одновременно передает и блеск света, и холод льда, поэтому в нем заключен многозначный смысл. Его может выбрать человек, обладающий любым характером, так как этот цвет никого не отталкивает.

**Черный** цвет противостоит белому. Он символизирует мрачное восприятие жизни, неуверенность. Человек, предпочитающий одеваться в черное, склонен к депрессии, ощущает себя несчастным. Если он часто меняет одежду черного цвета на другой, более яркий, броский, это говорит о том, что его недолго одолевают пессимистические настроения.

**Серый** цвет предпочитают рассудительные и недоверчивые люди, которые не спешат принимать решения. Часто его предпочитают натуры, боящиеся громко заявить о себе. Люди, не признающие этот цвет, отличаются импульсивным, легкомысленным характером.

**Красный** цвет любим волевыми, властными, вспыльчивыми, общительными натурами. Его часто предпочитают альтруисты. Этот цвет раздражает закомплексованных людей, склонных к уединению, боящихся выделиться из толпы.

**Оранжевый** цвет любят страстные мечтатели и люди, обладающие колоссальной интуицией. Этот цвет также означает лицемерие и притворство.

**Коричневый** цвет и его оттенки предпочитают уверенные в себе люди, твердо стоящие на ногах. Они ценят традиции, семью. Этот цвет неприятен самолюбивым, эгоистичным, скрытным людям, которых с трудом можно вызвать на откровенность.

**Желтый** цвет символизирует спокойствие, непринужденность в отношениях с людьми, интеллигентность. Его предпочитают общительные, любопытные, смелые, коммуникабельные люди, которые получают удовольствие от возможности нравиться. Этот цвет неприятен пессимистам, замкнутым натурам, с которыми трудно завязать знакомство.

**Розовый** цвет предпочитают любвеобильные, легкоранимые, сентиментальные натуры. Он как бы призывает к любви и доброте. Те, кому он нравится, способны разволноваться по самому незначительному поводу. Прагматичных людей этот цвет раздражает.

**Синий** цвет связывают с духовным возвышением человека, его чистотой. Синий нравится скромным и меланхолическим людям; они нуждаются в благосклонном отношении окружающих. Это цвет не признают неуверенные, замкнутые натуры, правда, пытающиеся произвести впечатление, что могут все на свете. К этому цвету безразличны легкомысленные личности, скрывающие эту черту своего характера под маской обходительности.

**Зеленый** цвет символизирует природу, весну, саму жизнь. Его предпочитают люди, не поддающиеся чужому влиянию, постоянно самоутверждающиеся. Этот цвет отрицают люди, которые страшатся житейских проблем, превратностей судьбы, вообще любых трудностей.

## Геометрический тест

На рисунке изображены пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг) – формы, позволяющие составить ваш психологический портрет.

Посмотрите на них внимательно, почувствуйте свою форму, про которую вы можете сказать: «Это я!». Если вам трудно провести такую аналогию, выберите ту фигуру, которая первой привлекла ваше внимание. Отметьте понравившуюся фигуру на рисунке номером 1, а затем пронумеруйте остальные изображения в порядке вашего предпочтения. Фигура № 5 – явно не ваша форма, иными словами, подходит вам менее всего.



Итак, вы упорядочили фигуры, которые отражают ваши субъективные пристрастия. Фигура № 1 – ваша основная фигура, или субъективная форма. Именно по ней можно определить ваши главные черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры лишь окрашивают ваше поведение. Причем их влияние снижается с увеличением порядкового номера.

Если оттенки фигуры № 2 вы еще можете обнаружить в своем характере, то особенности фигуры № 5 проявляются у вас очень редко. Она важна в другом значении, так как с предпочитающим эту форму человеком вам будет трудно найти общий язык.

### *Результаты тестирования*

**Квадрат.** Если вы выбрали в качестве своей основной формы квадрат, то вы – неутомимый труженик! Вы усердны, испытываете потребность доводить начатое дело до конца и всегда доводите, упорны. Такие качества, как выносливость, терпение и методичность, делают Квадрат высококлассным специалистом в любой сфере деятельности. Такой человек умеет собирать, систематизировать, моментально выдавать и применять информацию. Его считают эрудитом, по крайней мере, в своей области.

Сильная сторона Квадрата – мыслительный анализ. Он, скорее, «вычисляет» результат, чем догадывается о нем. Мельчайшие детали любого проекта не ускользнут от его внимания. Он способен проработать любые идеи, которые часто предлагают представители других геометрических форм.

Квадрат живет по заведенному порядку, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий. Поэтому он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя. Эти черты позволяют стать Квадрату отличным администратором, исполнителем, но, к сожалению, не бизнесменом, менеджером.

Казалось бы, у него есть все данные, чтобы стать предпринимателем, но именно они и не позволяют ему добиться высот в этом роде занятий. Пристрастие к деталям, постоянная потребность в дополнительной информации для принятия решения не дают Квадрату действовать оперативно. А страсть к аккуратности, порядку и принятым правилам просто парализуют его решительность. Эмоциональная сухость и холодность мешают Квадрату находить общий

язык с людьми. Но если он будет работать в стабильной организации, в которой сформулированы четкие требования и даны ясные инструкции к действию, Квадрат займет свое место под солнцем и намного удачнее, чем представители других фигур.

**Треугольник.** Эта фигура символизирует лидерство. Поэтому Треугольник – сильная личность. Он решителен, энергичен, неуступчив, ставит ясные цели и, как правило, достигает их. Это отличает его от Квадрата.

Он умеет подробно анализировать сложившуюся ситуацию, хорошо ориентируется в деталях, но, в отличие от Квадрата, умеет сконцентрироваться на главном, определить суть проблемы.

Треугольник – очень уверенный человек, пытающийся постоянно доказывать свою правоту во всем, с большим трудом признает свои ошибки, не любит менять решений, категоричен, не признает возражений и в большинстве случаев поступает по-своему. Нетерпим к тем, кто колеблется в принятии решения, не боится рисковать. Он запрограммирован на победу, выигрыш, успех.

Треугольник честолюбив. Стремится достичь высокого положения, получить высокий статус, иными словами, сделать карьеру. Его не интересует качество, важно пребывать на лаврах славы, а каким образом он эту славу завоевал – для него не имеет значения.

Треугольник может стать великолепным менеджером, предпринимателем. За сто километров он чувствует выгодную сделку и в борьбе за нее может столкнуться лбами своих конкурентов. А почему бы и нет, ведь он умеет прекрасно плести интриги. Вообще, щепетильность – это не его качество. На пути к цели он не соблюдает моральных норм и может идти к ней, не считаясь с другими.

Но все это относится не ко всем Треугольникам. В своей массе это очень симпатичные, привлекательные люди, которые заставляют все и всех вращаться вокруг себя и без которых жизнь других людей потеряла бы свою остроту.

**Прямоугольник.** Он символизирует состояние перехода и изменения. Это как бы временная форма личности, которую могут иметь остальные четыре фигуры в какие-то периоды жизни.

Прямоугольник нередко находится в состоянии замешательства, запутанности, неопределенности в отношении себя. Он недоволен тем образом жизни, который ведет сейчас, и поэтому занят поисками лучшего положения. Прямоугольник непоследователен и непредсказуем в поступках, пока находится в поиске другого статуса. Его настроение сильно меняется изо дня в день и даже в пределах одного дня. Он отличается низкой самооценкой, стремится стать в чем-то лучше, ищет новые методы работы, пытается изменить стиль жизни. Это поведение настораживает окружающих, им непонятен этот человек, поэтому они стараются избегать контактов с ним. Но самому Прямоугольнику общение с другими людьми просто необходимо.

У Прямоугольника несмотря ни на что есть и положительные черты характера, которые могут привлекать других людей: смелость, любознательность, настойчивость, интерес ко всему происходящему. Правда, этим нередко пользуются нечистые на руку люди.

Прямоугольнику следует помнить, что его негативные стороны и неудачи в жизни – временное явление. Все плохое уйдет, и он выйдет на новый уровень личностного развития, обогатившись приобретенным на этой стадии опытом.

**Круг.** Эта фигура – мифологический символ гармонии. Человек-Круг искренне заинтересован в хороших межличностных отношениях. Для него самое важное – благополучие людей. Круг – самая доброжелательная из всех форм. Именно он скрепляет коллектив, семью, близких. Правда, при этом он нерешителен, непоследователен, слишком мягок. Хотя последнее утверждение живет в нем до поры до времени: Круг способен проявлять завидную твердость, если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг очень чувствителен, способен к сопереживанию. Он чувствует как чужую радость, так и чужую боль. Его уважают окружающие, тянутся к нему.

Круг отличается потрясающей интуицией, прекрасно «видит», чувствует людей. Он моментально может распознать непорядочного человека, притворщика, обманщика. Но из него никогда не выйдет руководителя, да и бизнес – не стезя Круга.

Круг ненавидит конфликты. Он готов первым уступить во всем, лишь бы не вышло ссоры. Примирение – основная линия его поведения. Эта особенность природы имеет как положительные, так и отрицательные стороны: конечно, такая черта характера доставляет удовольствие другим и создает Кругу популярность среди родных и сослуживцев, но слишком частые уступки могут привести к утрате Кругом уважения к себе.

Круг не в ладах с логикой. Он ориентируется на субъективные факторы и стремится найти общее даже в противоположных точках зрения. Как считают психологи, это поведение, которое объединяет все взгляды, и нравится всем. Так что можно сказать, что Круг – прирожденный психолог.

**Зигзаг.** Эта форма – символ созидательности – единственная разомкнутая фигура из пяти. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вам свойственны образность, интуитивность, мозаичность. Строгость и последовательность – это не ваш стиль. Именно поэтому представителям других форм трудно понять вас.

Зигзаг не концентрируется на деталях, а это позволяет ему строить целостные, гармоничные образы, видеть красоту. Он – творческая натура. Он добьется успехов в различных сферах искусства.

Зигзаг не идет на уступки в конфликтных ситуациях, наоборот, он заостряет их и в этой остроте находит выход из создавшейся ситуации. Он любит «открывать глаза другим» на возможность нового решения.

Представители этой формы воспринимают мир постоянно меняющимся. Для них нет ничего более скучного, чем шаблоны, правила и инструкции, а также люди, всегда соглашающиеся или делающие вид, что соглашаются. Они не могут трудиться долгие годы на одном месте, их раздражает режим, который устанавливают в организациях, фиксированные обязанности и монотонная работа. Они стремятся быть независимыми от других в своей работе. Только тогда они способны фонтанировать идеями. Когда у них появляется новая интересная мысль, они готовы поделиться ею со всем миром. Но их несдержанность и экспрессивность («режут правду в глаза»), наряду с эксцентричностью, часто мешают им воплощать свои идеи. Часто их энтузиазм разбивается о закрытые двери, они остывают и не реализуют задуманное.

Другие люди считают Зигзагов сексуально привлекательными.

## Как вы ведете себя в трудной ситуации?

Определить, насколько характерными являются для вас предложенные варианты поведения в затруднительной ситуации, поможет этот тест, разработанный А. Либиной. Для ответа вы можете использовать один из следующих вариантов: «никогда», «крайне редко», «редко», «иногда», «часто», «почти всегда» и «всегда».

### *Текст опросника*

*Оказавшись в затруднительной (проблемной, неприятной, конфликтной) ситуации:*

1. Я всегда и во всем придерживаюсь одной и той же линии поведения. У меня есть свои принципы, и я не собираюсь им изменять!
2. Я оказываюсь всецело во власти негативных переживаний.
3. Я запасуюсь терпением и жду, пока ситуация разрешится сама собой.
4. Я стараюсь не думать о неприятностях. Все равно от меня ничего не зависит.
5. Я теряю ощущение реальности происходящего, разворачивающиеся события кажутся мне дурным сном.
6. Я абсолютно теряюсь, запутываюсь в своих ощущениях, преувеличиваю проблему или, наоборот, понижаю ее значение. Мне сложно объективно оценить, является эта ситуация катастрофической или нет.
7. Я стараюсь любой ценой сохранить ощущение привычного комфорта даже ценой отказа от желаемого, от намеченной цели.
8. Я замечаю, что мои домыслы искажают реальное положение вещей.
9. Я принимаю первое пришедшее в голову решение и на этом успокаиваюсь.
10. Я стараюсь ничего не предпринимать, чтобы не стало еще хуже.
11. Я хочу закрыть на все глаза и ни о чем не думать.
12. Я прибегаю к спасительной вредной привычке (курю, пью кофе или спиртное, ем пирожные и конфеты, «зависаю» на телефоне и т. д. и т. п.), хотя в глубине души понимаю, что это меня не спасет.
13. Начинаю заниматься другими делами, «важными» и «неотложными».
14. Ищу, кому бы пожаловаться, – рассказать о случившейся со мной неприятности.
15. Срываю свое раздражение и злость на всех, кто под руку подвернется.

### *Результаты тестирования*

Подсчитайте общий балл, начисляя себе за каждый ответ:

- «никогда» – 0 баллов;
- «крайне редко» – 2 балла;
- «редко» – 4 балла;
- «иногда» – 5 баллов;
- «часто» – 7 баллов;
- «почти всегда» – 9 баллов;
- «всегда» – 10 баллов.

Если вы набрали **менее 30 баллов**, вас можно поздравить: любое поражение вы воспринимаете как урок и извлекаете из него максимум пользы для своего победного шествия по жизни.

Если вы набрали **от 31 до 50 баллов** – значит, вы, как и все нормальные люди, иногда позволяете себе попереживать вместо того, чтобы заниматься решением проблемы. Главное, чтобы «переживательный» период не затягивался.

Если у вас **от 51 до 90 баллов**, – это тревожный симптом, предупреждающий о том, что «защитное» поведение начинает серьезно осложнять вам жизнь.

Если вы набрали **от 91 до 150 баллов**, то «защитное» поведение стало вашим образом жизни, что никоим образом не способствует успеху.

## О чем расскажут рисунки?

Психологи считают, что спонтанные рисунки раскрывают наши эмоции, желания, наше настроение. О чем же могут рассказать цветочки, человечки, узоры или геометрические фигуры, которые вы нарисовали, разговаривая по телефону или сидя на скучном собрании?

**Слова.** Слово, обведенное в рамочку, – это знак самоутверждения и убежденности в своей правоте, что также может означать желание убедить в этом всех остальных.

Слово, подчеркнутое прямой и ровной чертой, говорит о твердом намерении сделать что-то.

Слово, подчеркнутое волнисто, свидетельствует о вашей сентиментальности и некоторой нерешительности.

Слова, написанные «паутиной», еле заметно, говорят о ваших сомнениях или о том, что у вас есть какие-то предположения, догадки.

**Перекрещивающиеся круги.** Вам не хватает постоянного, ровного общения, и вполне вероятно, что вы сможете его найти. Возможно, вы ощущаете одиночество и всеми силами стараетесь от него избавиться. Если же у вас есть любимый человек, то, возможно, вас тревожат частые конфликты с ним и вам хотелось бы каким-то образом наладить с ним более спокойные отношения. Скорее всего, вам это удастся, и ваша связь станет прочной и стабильной. Перенеся все ссоры и обиды, вы, наконец, достигнете согласия и будете наслаждаться общением друг с другом.

**Гирлянды, цветы и солнце.** То, что вы нарисовали, означает, что вы мечтаете о нежности, любви. Вы долгое время этого избегали, а теперь вам грустно. Однако вы не хотите это показывать и ждете, что инициатива будет исходить с его стороны. В душе вы грезите о любви и взаимопонимании, но почему-то не желаете это признать. А может быть, вы просто не можете выразить свои чувства словами, поэтому на вашем листочке и появились цветы, солнце и гирлянды. Попробуйте перебороть свою застенчивость и поговорить о своих чувствах открыто.

Если вы непрерывно рисуете цветы, значит, пришло время навестить друзей.

**Человечки.** Они не такие безобидные и веселые, как это может показаться с самого начала. Эти изображения означают, что вы чувствуете себя абсолютно беспомощным и хотите избежать ответственности. Люди обычно рисуют человечков в момент, когда им следовало бы сказать решительное «нет». Скорее всего, потом они будут жалеть о своей слабости, но сейчас не могут себя пересилить.

**Переплетенные сердца.** Вы поразительный человек! Переполнены эмоциями, желаете обнять весь мир, но не хотите поведать о своем настроении собеседнику по телефону, почему-то запрещаете себе откровенничать – об этом говорит ваш рисунок. И чем больше нарисованные вами сердца, тем строже ваши слова. Но ничего страшного – в ближайшем будущем вы научитесь держаться не так отчужденно и холодно, а заодно открыто выражать свои чувства и эмоции.

**Круги, спирали, волнистые линии.** Этот рисунок предупреждает о том, что вы, вероятно, переживаете легкий кризис в отношениях. В настоящий момент чужие проблемы заботят вас меньше всего, они вообще вас не интересуют, мешают и кажутся обременительными. Самое главное – это вы сами и ваша жизнь. И все-таки постарайтесь проникнуться тем, что сейчас волнует ваше окружение, ведь со временем его проблемы могут стать и вашими.

**Шахматные поля** говорят, что вы оказались в весьма неприятном или, по крайней мере, затруднительном положении. Вам хочется ясности и простоты, надежного пути, который выведет вас из неприятностей. Если такие изображения появляются часто, то вы, скорее всего, страдаете от скрытых комплексов, от которых нужно срочно избавляться.

**Сетки** говорят о склонности проглатывать обиду. Если вы рисуете это изображение, то, вероятно, вы попали в неловкое положение. Каждая решительная, жирная линия – это атака, которую вы не решаетесь предпринять. Если под конец вы обведете свой рисунок жирной чертой, значит, с проблемой покончено, по крайней мере, внешне. А это таит в себе опасность: в душе накапливается разочарование.

**Пчелиные соты** говорят о том, что вы любите спокойную и размеренную жизнь, редко вступаете в конфликты и споры. Они могут означать, что вы мечтаете о создании семьи, но боитесь признаться в этом даже самому себе. Это прекрасный рисунок. Он означает, что в будущем отношения с вашим возлюбленным сложатся очень гармонично.

**«Обойные узоры».** Резкие и плавные линии соединяются в одно целое и образуют узор, продолжающийся до бесконечности. Этот рисунок означает, что вас очень утомили ваш собеседник и вообще ваша жизнь. Вы считаете, что вас несправедливо обидели.

Если вы будете постоянно думать о том, как такое могло случиться, ничего хорошего из этого не выйдет. А может быть, дело не в собеседнике? Попробуйте решить проблему в другой плоскости: смените место работы, окружение, образ жизни или даже место жительства. Можно начать с пустяка, например, сделать что-нибудь такое, о чем вы давно мечтали, но не решались воплотить. Сейчас для этого самый подходящий момент.

**Геометрические фигуры.** Это могут быть квадраты, треугольники или круги. Вы очень интересный и скрытный человек. Четко представляете, что хотите от жизни и от людей. В ближайшее время из-за вашего неумения быть гибким и пластичным в общении у вас будет конфликт. Вы никогда не скрываете своих мыслей и своего мнения.

Чем более угловаты ваши фигуры, тем решительнее и агрессивнее вы настроены, хотя по вашему внешнему виду этого не скажешь никогда. Вы редко идете на компромисс в общении с людьми. Ваша агрессия и решительность только мешают вам – они сковывают фантазию и не позволяют полностью расслабиться. Сдерживайте себя и остерегайтесь обидеть близкого человека своей горячностью. Вам нужно смотреть на вещи проще.

**Кресты** встречаются довольно часто. Женщины придают им вид украшений, у мужчин они более строгих очертаний. В обоих случаях кресты выражают чувство вины, возникшее, скорее всего, в ходе телефонного разговора. Что-то вас тяготит: или вы себя укоряете сами, или вас упрекнул собеседник. Надо постараться найти истину.

**Правильный пятиугольник** – символ благополучия и здоровья. Ваша жизнь вполне налажена, и стремитесь все это закрепить. Ведь вам важно чувствовать, что вы твердо стоите на ногах.

**Правильный шестиугольник** означает красоту и гармонию. Если вы его рисуете, значит, вам хочется достичь истинного жизненного равновесия.

## Нарисуй дом

Психологи всего мира часто используют этот тест, чтобы определить темперамент и характер человека. Тест постоянно дорабатывают, расширяют новыми анализирующими элементами.

Человеку предлагают нарисовать то, что возникает в его воображении при слове «дом». Во время тестирования не задают ни одного вопроса, так как сами элементы рисунка помогают выявить наиболее выразительные черты психологического портрета тестируемого человека.

Итак, давайте возьмем в руки карандаш и нарисуем дом.

### *Результаты тестирования*

Что же вы нарисовали?

**Стандартная городская многоэтажка.** Такой рисунок выдает черты сухого, замкнутого человека, который предпочитает сосредоточиваться на своих собственных проблемах, не обсуждая их с другими людьми. В суждениях он часто бывает категоричен.

**Приземистый небольшой дом.** Рисунок, на котором изображен дом с очень низкой крышей, подсказывает, что в последнее время человек испытывает чувство усталости, усталость от повседневных забот. Ему наверняка часто приходят на память эпизоды из прожитых лет, но чаще всего и в воспоминаниях он не находит ничего такого, что отвлекло бы его от неудовлетворенности сегодняшним днем.

**Добротный сельский дом.** Этот рисунок говорит о неудовлетворенности бытовыми условиями. Если человек, нарисовавший такой дом, одинок, то, скорее всего, его одолевает острая потребность создать семью.

Если возле дома нарисована прочная ограда, то эта деталь намекает на замкнутость человека.

Если у дома изображена клумба или нарисованы деревья, значит, такой человек очень доверчив. Чем ниже ограда, тем больше у автора рисунка тяга к общению с людьми.

**Средневековый замок,** как правило, изображает человек, у которого в характере есть нечто ребяческое, несерьезное, легкомысленное. При этом он, несомненно, обладает ярким и очень развитым воображением. Ему свойственна сентиментальность. Он часто жалуется на нехватку времени, особенно при выполнении служебных обязанностей.

**Окна, трубы, двери.** Чем больше человек нарисовал окон, тем он открытее, дружелюбнее, радушнее.

Мелкие окна говорят о скрытности, зарешеченные – о всевозможных комплексах, жадности.

Если нарисованы ставни, то можно думать, что такому человеку трудно находить общий язык с людьми, дружить.

Двери, расположенные посередине фасада, – верный признак того, что человек приветлив и гостеприимен.

Крыльцо показывает, что он великодушен и уверен в себе. Общительность доказывает распахнутая дверь, а о замкнутости говорит, наоборот, закрытая дверь.

Вход в дом, расположенный сбоку, указывает на недостаток общительности. Такой человек часто страдает от того, что с трудом идет на контакт.

Дверь, напоминающая своими размерами ворота, свидетельствует о непредсказуемости в поступках, о легкомыслии, соседствующем с великодушием.

Чем выше дымовая труба, нарисованная на доме, тем целеустремленней человек.

Труба с дымом указывает на щедрость и способность сопереживать. Такая труба также говорит о том, что эмоции человека несколько притуплены и не носят яркой окраски, так как ему пришлось испытать в жизни ряд разочарований.

Дом без трубы свидетельствует о бесчувственности человека или сильной душевной депрессии.

Когда дымовая труба нарисована с особой тщательностью, по кирпичикам, с мелкими деталями, – это свидетельствует о жизненном оптимизме.

Тропинка у дома или тротуар говорят, что человек знает, чего хочет от жизни.

## Рисунок, который поможет узнать многое о себе

На прохождение этого теста отводится всего пять минут. Возьмите чистый, белый лист бумаги и нарисуйте на нем квадрат. В этом квадрате вы должны нарисовать целую картинку, состоящую из таких элементов: дерево, солнце, пруд, дом, забор, змея. (Этот тест можно проводить вдвоем, например, с подружкой. Так даже веселее!) Нарисовали? Теперь давайте посмотрим результаты теста.

### Результаты тестирования

**Дерево** (символизирует вашу самостоятельность).

*Большое ветвистое дерево* указывает на незаурядную личность, способную полностью подчинить себе окружающих. Иногда поступки такого человека эгоистичны, поэтому он может подавлять и даже отталкивать тех, кто рядом с ним.

Если *дерево круглое*, такое, которого нет на самом деле, то такой человек должен всегда надеяться только на свои силы.

*Дерево с четкими оголенными ветвями, устремленными вверх*, говорит о ясных мыслях и четких целях. Такой человек знает, чего хочет добиться в жизни, и принадлежит к типу самостоятельных личностей.

*Дерево с поникшими ветвями* указывает на пессимистичную натуру, склонную к депрессиям. Такая личность должна быть открыта и готова принять от других помощь в решении важных проблем.

*Цветущее плодовое дерево* обычно рисует человек, который многим интересен. Его главные черты характера – уверенность в себе и спокойствие. Крепкие, цветущие ветви говорят о большом оптимизме, и многие считают такого человека душой компании!

**Солнце** (раскрывает ваши отношения с отцом).

*Большое круглое солнце* означает, что с отцом установились прочные отношения, основанные на понимании и любви.

*Яркое маленькое солнышко* говорит, что между вами и отцом есть значительная дистанция, которую по каким-либо причинам создал он сам.

*Только половину солнца* обычно рисует человек, у которого нет отца. Может быть, он ушел из семьи при разводе родителей или, к великому сожалению, умер, а отношения с ним так и не удалось наладить. В такой ситуации главное – не поддаваться печали!

**Пруд** (говорит о ваших отношениях с матерью).

*Пруд нарисован перед деревом*, значит, человек полностью зависим от матери и ее мнения. Но не стоит беспокоиться! Это абсолютно нормально! Многим людям свойственно в трудный момент обращаться к помощи и совету любимой мамы.

Пруд находится далеко за деревом вдаль и выглядит очень маленьким? Тогда в вашей жизни мама играет второстепенную роль, вы с ней не особенно близки. Между вами нет никакой доверительности или откровенности. Может быть, нужно просто однажды сесть и поговорить по душам?

**Дом** (говорит о вашем отношении к роскоши и материальным благам).

*Большой красивый дом* говорит, что человек предпочитает материальные блага всем остальным. Деньги имеют для него важное значение. А если в доме подрисованы занавески, кресла и прочее, тогда он просто не может жить вне комфорта и роскоши.

## **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.