Тест « На­сколько сильная у вас воля»

С помощью следующего теста мы попробуем определить, на­сколько сильная у вас воля. Ведь от силы воли напрямую зависит, насколько плодотворна работа или учеба человека. Постарайтесь ответить на вопросы с предельной откровенностью. Используются три варианта ответов: «да», «иногда случается» («не знаю», «затрудняюсь ответить»), «нет»

1.В состоянии ли вы завершить работу, которая вам неинтересна?

2. Преодолеваете ли вы без особых усилий внутреннее сопротив­ление, когда вам нужно сделать что-то неприятное?

3.Когда вы попадаете в конфликтную ситуацию (в быту, на учебе), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?

4.Если вам прописана диета, можете ли вы преодолеть кулинар­ные соблазны?

5.Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это необязательно?

6.Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свиде­тельские показания?

7.Быстро ли вы отвечаете на письма?

8.Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли вы в послед­ний момент не изменить своего намерения?

9.Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?

10.Сдержите ли вы сгоряча данное обещание, даже если выпол­нение его принесет вам немало хлопот?

11.Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?

12.Относитесь ли вы с неодобрением к библиотечным задолж­никам?

13.Даже самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы?

14.Смогли бы вы прекратить ссору и замолчать, какими бы обид­ными ни казались обращенные к вам слова оппонента?

*Результаты*

За ответ «да» начисляется 2 балла; за ответ «иногда случается» («не знаю», «затрудняюсь ответить») - 1 балл; «нет» - 0 баллов.

0-12 баллов. С силой воли дела у вас обстоят неважно. Вы про­сто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может в чем-то повредить вам. К своим обязанностям вы нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей для вас. Ваша по­зиция выражается известной фразой: «Что, мне больше всех надо?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эго­изме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом такой оценки. Может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружаю­щим и кое-что изменить в своем характере. Если удастся - вы от этого только выиграете.

13-21 балл. Сила воли у вас средняя. Если вы сталкиваетесь с препятствием, то начинаете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, то тут же воспользуетесь им. Вы не пе­реусердствуете, но и данное слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите при этом. По доброй воле лишнюю обязанность на себя не возьмете.

Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам препода­вателей, не с лучший стороны характеризует вас и в глазах окружающих. Если вы хотите достичь в жизни больших успехов, тренируйте волю.

22-30 баллов. С силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться - вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Однако иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопро­сам досаждает окружающим. Сила воли - это, конечно, очень хоро­шо, но необходимо еще обладать и такими качествами, как гибкость, снисходительность и доброта.

Тест « Уровень вашей самостоятельности»

- Ребята, скажите, кто из вас хочет в будущем открыть собствен­ное дело? (Ответы детей.)

А вы знаете, что предприниматель - это, прежде всего человек, который готов сам принимать решения и брать на себя ответствен­ность за их выполнение или невыполнение. Именно самостоятельно, а не ожидая рекомендаций или указаний сверху. Попробуем опреде­лить уровень вашей самостоятельности.

Внимательно слушайте утверждения и варианты ответов, соотне­сите их с собственными убеждениями и повседневным поведением. Из трех предлагаемых вариантов ответа вам нужно выбрать один.

1.Выбирая кружок или спортивную секцию, вы принимаете ре­шение:

а) полностью самостоятельно, следуя своему влечению и ин­тересам;

б) прислушиваюсь к мнению своих родителей и близких;

в) чисто случайно.

2.При решении трудных задач, выполнении домашнего задания вы обычно рассчитываете:

а) на свои силы и упорство;

б) на помощь родителей, одноклассников;

в) на случай, подсказку.

3.Во время разговора с одноклассниками (сверстниками) вы:

а) упорно отстаиваете свою точку зрения;

б) прислушиваетесь к мнению ребят;

в) часто меняете свои взгляды.

4.При возникновении сложных жизненных ситуаций вы прини­маете решение:

а) рассчитывая только на свои знания;

б) всегда советуясь с родителями и друзьями;

в) иногда советуясь с родителями и друзьями.

5..Если вам поручили купить продукты, вы способны сделать са­мостоятельный выбор, что именно купить:

а) конечно, я так делаю;

б) наверное, смогу, но лучше все же посоветоваться с роди­телями;

в) нет, для меня это проблема.

6.При разговоре с родителями:

а) я всегда отстаиваю свою точку зрения;

б) высказываю свою точку зрения, но при этом уважаю и по­зицию родителей;

в) никак не могу решиться высказать свою точку зрения.

7.Как вы развиваетесь как личность:

а) полностью прислушиваясь к своим способностям и желаниям;

б) прислушиваясь и к себе и к мнению и рекомендациям ро­дителей;

в) полностью полагаясь на мнение родителей.

8.Заботясь о своем здоровье, вы:

а) прислушиваетесь к своим ощущениям и полагаетесь на них;

б) доверяете мнению своих родителей;

в) доверяете только решению врачей.

9.Анализируя различную информацию, обычно вы:

а) полагаетесь только на свою точку зрения;

б) доверяете только известным специалистам в данной области;

в) не можете принять определенную точку зрения.

10. Планируя свою дальнейшую жизнь, вы:

а) рассчитываете только на себя и свои силы;

б) рассчитываете на помощь родителей и хороших людей;

в) полагаетесь на счастливый случай.

157

За каждый ответ «а» запишите себе по 4 очка; за ответ «б» - по 2 очка; а за ответ «в» не получаете ни одного очка.

Результаты

От 0 до 10 очков. Вы очень нерешительны. Настолько, что это граничит с малодушием. Может быть, поэтому к вам иногда относятся с пренебрежением. Почему бы вам не попробовать проявить больше самостоятельности? Конечно, в разумных пределах.

Чтобы стать более решительным, психологи рекомендуют выпол­нять следующие упражнения.

Упражнение «Решительность»

В качестве первого шага сделайте так, чтобы ваша нерешитель­ность не была написана на вашем лице. Станьте внутренне более са­мостоятельным, и у вас появится уверенность в себе, которой вам так не хватает.

Если вы попали в ситуацию, когда вам нужно принять какое-то не очень принципиальное решение, сделайте это сразу, решительно и бесповоротно, не начинайте обычные для вас рассуждения. Огра­ничьтесь всего лишь 1 минутой размышлений (лучше, если это будет 30 секунд). Приняв окончательное решение, ни за что не отступайте от него. Постарайтесь перевести как можно больше ваших дел в раз­ряд «не очень принципиальных», чтобы их выполнение не зависело от долгих размышлений.

От 11 до 29 очков. У вас сильный характер, вы неплохо перено­сите стрессы. Вы надежный друг. Ваша уверенность в себе, в своем будущем вполне обоснованна. Вы независимы, но всегда прислуши­ваетесь к мнению окружающих, которые вас за это ценят и уважают.

От 30 до 40 очков. Вы чересчур самостоятельны во всех отно­шениях. Вы не только не терпите какого-либо вмешательства в ваши дела, но и не можете прислушаться к мнению других людей. Уверены ли вы, что всегда будете точно оценивать все плюсы и минусы при­нимаемых решений?

Упражнение «Чувство меры»

Не вкладываете ли вы слишком много упорства в достижение какой-либо цели? Помните, что самоуверенность хороша только в меру, в противном случае она превращается в недостаток.

Поэтому время о времени спрашивайте себя: «Не слишком ли я самоуверен?» Научитесь задавать себе этот вопрос особенно в за­труднительных случаях, да и когда все безоблачно, стоит подумать на эту тему. Поверьте, хуже не будет.