



ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИЕ
ТЕСТЫ
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ
В ЭТОЙ КНИГЕ
ПОМОГУТ ВАМ
ВЫЯВИТЬ В СЕБЕ
КАЧЕСТВА
ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ПРОВЕРЬТЕ
ВАШИ ШАНСЫ
СТАТЬ
МИЛЛИОНЕ-
РОМ

Т.М.Потапенко

КАК СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ

ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИЕ
ТЕСТЫ



КИЕВ
„БУДИВЕЛЬНИК“
1991

ББК 88.4
П64
УДК 658.354.6+159.9



Предлагаемые тесты самооценки помогут читателю лучше познать себя, выявить сильные и слабые стороны своего характера, определить диапазон творческого потенциала.

С помощью тестов вы сможете узнать стартовые условия для выбора сферы деятельности, оценить свои шансы в достижении успеха.

Доброжелательное и непредвзятое отношение к тестированию поможет в вашем стремлении к самосовершенствованию, что, в конечном счете, призвано спасти мир. Для широкого круга читателей.

Издание подготовлено по заказу и на бумаге малого предприятия «Фирма Чипико».

Автор-составитель Т. М. Потапенко

Редакция литературы по архитектуре, проектированию, строительным материалам и конструкциям

*Зав. редакцией А. А. Петрова
Редактор Т. И. Ширяева*

0303020000-082
M203(04)-91 *закказ*

ISBN 5-7705-0518-4

© Потапенко Т. М., 1991

Как стать миллионером? Вопрос, на который у человека, обладающего чувством юмора, готов ответ: «Получить миллион в наследство». Большинство из нас о таком наследстве и не грезит, но юмор мы еще воспринимать не разучились. А если серьезно? Можно ли самому достичь такого успеха?

Как-то в прессе промелькнула заметка о предприимчивом американце, который поместил в газете объявление, что готов бесплатно выслать по почте каждому желающему совет, как быстро разбогатеть и стать миллионером. Нужно было лишь перевести на его счет 1 доллар на почтовые расходы. Через два месяца он поместил в этой же газете новое объявление. В нем сообщалось, что, поскольку желающих воспользоваться его советом оказалось очень много, ответить каждому письменно он не смог бы за всю свою жизнь. Поэтому вынужден дать свой совет через газету: «Делайте, как я».

Прав читатель, если скажет, что такой способ поправить свои финансовые дела предполагает наличие в обществе значительного числа наивных и доверчивых людей. Возможно среди американцев такие еще есть, но у нас... Нашего человека на столь мелкие уловки не поймать.

И все же убеждены — достичь успеха можно, надо только приложить максимум знаний, усилий, оптималь-

но использовать свой потенциал, личностные качества и удачу. Но прежде чем с головой окунуться в бурный водоворот предпринимательской деятельности, следует просчитать возможные варианты. Прежде всего произвести «переучет» своих шансов, проверить свою готовность и возможности, определить состав команды. Помогут в этом вам помещенные в книге тесты.

*Слово ТЕСТ пришло
из старофранцузского языка.
Так называли небольшой сосуд
из обожженной глины,
использовавшийся алхимиками
для проведения опытов.*

*В русском языке слово ТЕСТ
в XIX веке имело два значения:
так называлась испытательная присяга,
английская религиозная клятва,
которую каждый вступающий
давал как доказательство,
что он не тайный католик;
такое же название имел плоский
плавильный сосуд
для выделения олова из золота или серебра.*

*В современном языке слово ТЕСТ
употребляется в значении пробы,
испытания, проверки, исследования
и относится, в основном, к области психологии.
Психологическое тестирование — техника изучения
свойств и качеств личности
(способностей, склонностей, особенностей характера,
тенденций поведения и т. п.),
не всегда поддающихся прямому,
непосредственному наблюдению.
Интерес к тестам растет,
и не удивительно, что их можно встретить
не только на страницах специальных изданий,
но и в газетах, журналах,
рассчитанных на массового читателя,*

*Ведь каждому человеку свойственно
стремление как можно лучше познать себя,
своих друзей и близких.
Такие тесты нельзя называть
в полном смысле психодиагностическими,
поскольку они дают, в основном,
общие характеристики,
однако с их помощью можно получить
полезную информацию для самопознания,
самосовершенствования и самоконтроля.*

Предлагаемые нами тесты подобраны так, что могут характеризовать практически все стороны характера и деловые качества человека. Конечно, утверждать, что они дадут точные замеры ваших качеств, было бы опрометчиво, однако во многом их показатели сходны с реальностью. И если результаты тестирования будут не всегда лестны для вас, не отчаивайтесь. Человек при желании может изжить свои недостатки и развить нужные ему качества до необходимого уровня. Главное — поставить перед собой цель и стремиться к ее осуществлению упорно и настойчиво. Это касается всех сторон жизни и творчества. Может быть, это политика, бизнес — почему бы не попытаться преуспеть в менеджменте, маркетинге, возглавить предприятие и вывести его в ранг миллионеров, а, может быть, и лично стать миллионером? А достичь высот в искусстве, техническом творчестве, спорте — это ли не благородные цели, ради которых стоит поработать над собой? Побороть недуги, найти гармонию в семье, воспитать детей — все требует усилий, а порой и полной перестройки образа жизни. И даже если у вас нет каких-либо определенных целей и вы не стремитесь стать миллионером, тесты все же позволят вам трезво и непредвзято оценить свое «Я» и увидеть положительные и отрицательные стороны характера.

Результаты тестирования подскажут направление самосовершенствования, самоконтроля, коррекции поведения, помогут эффективнее использовать ваш творческий потенциал, а также обойти те подводные рифы в отношениях с окружающими, которые каждый из нас создал, того не осознавая.

Не исключено, что в определенной жизненной ситуации оценка, полученная при тестировании, поможет кому-то из вас принять важное, единственно правильное решение, которое круто повернет вашу жизнь в более благополучное русло.

Но даже если этого не случится, будем рады, если тесты не только помогут вам с пользой заполнить свободную минуту или весело провести вечер в кругу семьи, друзей, но и дадут информацию к размышлению. Главное — будьте самокритичны, отвечайте на вопросы искренне и откровенно (действительно, зачем обманывать себя?). Только в этом случае можете рассчитывать на объективную оценку и достоверный результат тестирования.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!



ВАШЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ *

Хорошо ли вы знаете себя? Наверное, большинство сразу же ответит: конечно, да. Но так ли это? Давайте проверим. Из трех типов характера выберите тот, который больше всего соответствует вашему.

Первый тип. Вы не любите компании, предпочитаете тишину и прогулки на природе. Общение с друзьями в домашней непринужденной обстановке вас радует больше, чем вечера, проведенные в шумных кафе. Из-за этого ваши знакомые думают, что вы скучный человек.

Второй тип. Вы достаточно легкомысленны, легко сходитесь с людьми. Но поддаетесь слишком частой смене настроения: то вы грустны, то чересчур веселы.

Третий тип. Ваши знакомые находят, что в компании вы незаменимы. У вас есть чувство юмора. Вы способствуете созданию хорошего настроения у других. Можете без конца смешить, рассказывать интересные истории.

А теперь проверьте, совпадает ли выбранный вами тип с тем, что выявит тест. Ответьте на вопросы:

1. Любите кушанья с острыми приправами?
2. Хорошо себя чувствуете в компании?
3. Возникает у вас иногда желание подскокнуть от радости до потолка?
4. Умеете вы занимать своих гостей?
5. Часты ли у вас головные боли?
6. Забываете вы хоть иногда почистить зубы?
7. Всегда ли вы носите одну и ту же прическу?
8. Любите разгадывать кроссворды?
9. Занимаетесь зарядкой?
10. Часто у вас бывает меланхолическое настроение?
11. Любите работать в тишине, в спокойной обстановке?

Теперь подсчитайте результат, пользуясь таблицей.

Вариант ответа	Номер вопроса										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Да	3	2	4	3	1	4	1	1	3	1	1
Нет	2	1	2	2	2	1	3	4	1	4	4

* Рагозин И. П. Фехтование на нервах.— М.: Мол. гвардия, 1990.

Вы набрали менее 20 баллов — это означает, что вы ближе всего к первому типу, 21—25 — ко второму, свыше 25 баллов — к третьему.

Совпадает ваше представление о себе с оценкой тестирования?

ХОРОШИЙ ЛИ ВЫ ПСИХОЛОГ *

Каждому из нас случается давать оценку другим людям — другу, соседу, коллеге, учителю, начальнику, спутнику жизни. Правильно ли мы оцениваем человека? Тест выявит ваши способности в этой области: можете ли реально оценивать поведение окружающих, часто ли ошибаетесь в людях?

Предлагаем ряд утверждений. Не раздумывая долго, сделайте выбор варианта утверждения.

1. Люди, которые придают большое значение соблюдению правил поведения и никогда не отказываются от вежливого тона:
 - а) вежливые;
 - б) воспитанные;
 - в) неискренние, потому что скрывают истинные проявления характера.
2. Вы знаете супругов, которые никогда не ссорятся, и считаете, что они:
 - а) счастливы;
 - б) равнодушны друг к другу;
 - в) не доверяют один другому.
3. Вы встречаетесь с человеком впервые, и он сразу начинает рассказывать анекдоты. В этом случае вы подумаете, что он:
 - а) шутник;
 - б) чувствует себя неуверенно и таким образом пытается преодолеть свое состояние;
 - в) хочет произвести хорошее впечатление.
4. Вы говорите с каким-то человеком на тему, интересующую обоих. Собеседник сопровождает разговор нервными движениями рук, жестикуляцией. Вы убеждены, что:
 - а) это выдает его внутреннее напряжение;
 - б) он очень устал;
 - в) он неискренен.

* Хороший ли вы психолог//НТТМ «Умелец».— 1989.— № 11.

5. Вы решили узнать получше кого-либо из своих знакомых. Считаете, что полезнее всего для этого:
- оказаться с ним в одной компании;
 - понаблюдать, как он работает;
 - увидеть его в затруднительном положении.
6. Вы находитесь в ресторане с человеком, который даст большую сумму «на чай» и убеждены, что он:
- хочет произвести впечатление;
 - хочет заработать уважение обслуживающего персонала;
 - добряк.
7. Вы знаете многих людей, которые никогда не начинают разговора первыми, и считаете, что они:
- скрытны и нарочно не хотят разговаривать;
 - застенчивы;
 - мнительны и не считают нужным говорить с вами.
8. Вы считаете себя физиономистом. По вашему мнению, низкий лоб свидетельствует о том, что человек:
- глуповат;
 - твердолобый
 - ничего особенного не означает.
9. Если человек не смотрит в глаза собеседнику, вы считаете, что он:
- страдает комплексом неполноценности;
 - неискренен;
 - рассеян.
10. Если случается что-нибудь, некоторые люди сразу заявляют, что они это предвидели и поэтому ничего не предпринимали. Вы считаете, что они:
- особенно интересные личности;
 - чувствуют себя не очень уверенно и защищаются таким образом;
 - ничем не хотят себя обременять.
11. Вы знаете человека, материально хорошо обеспеченного, который всегда покупает самые дешевые вещи. Считаете, что он:
- скромен;
 - бережлив;
 - скуп.
12. Наверное, вам доводилось судить о других по внешнему виду. На ваш взгляд, полные люди:
- симпатичнее других, потому что веселы и добросердечны;

- совсем не симпатичны, потому что ленивы и бесцеремонны;
- они такие же, как и все остальные — встречаются самые разные люди.

Оцените свои ответы по таблице и подсчитайте баллы.

Вариант ответа	-Номер вопроса											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
а	2	2	1	4	1	4	2	1	1	1	2	2
б	4	1	2	2	2	2	4	2	4	4	4	1
в	1	4	4	1	4	1	1	4	2	2	1	4

40 баллов и более. Для вас составить мнение о человеке проще простого. Стоит только взглянуть на него, и вы уже знаете, что он собой представляет. И тут же сообщаете, что о нем думаете (ибо убеждены, что не ошибаетесь). Этим вы никогда не заслужите ничьей благодарности. Вы не всегда правы в своих оценках. Да и разумно ли говорить человеку, что вы о нем думаете? Вряд ли вы кого-нибудь перемените. Или, может быть, вам хочется показать, что никто не может водить вас за нос? Едва ли это так уж умно.

31—39 баллов. Вы умеете правильно оценивать ситуацию, наверно, хорошо разбираетесь в людях. Из вас вышел бы отличный психолог. Обладаете вы и еще одним качеством: не поддаваться чужому мнению. Предпочитаете составить собственное представление о человеке. Это так необходимо учителю, руководителю. Убедившись, что обманулись, вы признаете свою ошибку. А это вообще редкость!

21—30 баллов. Вы никогда не уверены в своем мнении и меняете его в зависимости от услышанного о человеке. От этого наблюдательность притупляется еще больше и, чаще всего, вы не в состоянии самостоятельно оценить окружающих. Вам мешает общая неуверенность в себе. Больше полагайтесь на личный опыт, чем на утверждения других.

20 баллов и менее. Вы готовы с ходу поверить кому бы то ни было. Вы чересчур доверчивы и судите о людях по тому, улыбаются ли они и хорошо ли относятся к вам. Если оказывается, что ваша оценка была ошибочной, очень удивляетесь. Это настоящая трагедия

для ваших подчиненных (если они есть). Научитесь сначала взвесить всё «за» и «против» и только после этого высказывать свое мнение. Не бойтесь со временем его изменить, но только на основе собственного опыта. Очень серьезно взвешивайте свои слова, когда вам предстоит высказаться.

ЧЕЛОВЕК РАССЕЯННЫЙ *

«Жил человек рассеянный»... Кто из нас и детстве не хохотал до слез над приключениями этого доброго смешного человека? Но детство проходит, и мы изменяем свое отношение к людям рассеянными, забывчивым. Кто-то забыл закрыть водопроводный кран, оставив включенным утюг, не вспомнил вовремя, что собирался пить чай, и оставил включенным чайник (да мало ли что еще может забыть человек рассеянный!). Рассеянные люди, как правило, не замечают этого своего качества, которое не только создает неудобства для окружающих, но часто становится невольной причиной многих неприятностей и бед.

О том, насколько вы рассеяны, можно узнать, ответив «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Если вы играете в какую-либо игру, часто ли проигрываете из-за невнимания?
2. Разыгрывают ли вас знакомые?
3. Умеете одновременно заниматься каким-то делом и слушать, о чем говорят окружающие?
4. Находили когда-нибудь на улице деньги или ключи?
5. Смотрите ли вы внимательно по сторонам, когда переходите улицу?
6. Способны ли вы вспомнить о деталях фильма, который посмотрели вчера?
7. Когда вас отрывают от чтения, раздражаетесь ли вы?
8. Проверяете сдачу в магазине?
9. Быстро ли находите в квартире нужную вещь?
10. Вздрагиваете ли, если кто-то вас внезапно окликнет на улице?
11. Бывает ли, что одного человека вы принимаете за другого?
12. Увлечшись беседой, можете пропустить нужную остановку?

* Жил человек рассеянный // Неделя.— 1990.— № 26,

13. Можете ли вы быстро назвать даты рождения ваших близких?

14. Легко ли вы пробуждаетесь ото сна?

15. Найдете ли вы без посторонней помощи то место в большом городе, где однажды были в прошлом году?

По одному баллу оцениваются ответы «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и ответы «нет» — на вопросы 1, 7, 10, 11, 12. Суммируйте полученные баллы.

11 баллов и больше. Вы удивительно внимательны и проницательны. Вашей памяти можно позавидовать.

От 5 до 10 баллов. Вы достаточно внимательны, не забываете о важных делах. Однако в некоторых случаях, бывает, кое-что можете запомнить. И все же вы способны в ответственный момент сосредоточиться и не допустить промаха.

4 балла и меньше. Вы очень рассеяны, и в этом причина многих бед. Но вы упорно не придаете значения таким «пустякам», хотя из-за вашего невнимания неприятности терпят и окружающие. Что значит, например, забыть о назначенной деловой встрече или потерять взятую у кого-то книгу? А ведь и в зрелые годы (тем более в молодые) каждому под силу быть собранным, тренировать память.

«СОВА» ИЛИ «ЖАВОРОНОК» *

Как известно, есть люди, которые предпочитают утренние часы для работы и других занятий. Их называют «жаворонками». «Совы» деятельны по вечерам. Тест, который мы предлагаем, позволит определить вашу принадлежность к одному из этих типов.

Прочитав вопрос, выберите подходящий вариант ответа.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?
 - а) да, почти всегда;
 - б) иногда;
 - в) редко;
 - г) крайне редко.
2. В какое время вы предпочитаете ложиться спать?
 - а) после часа ночи;
 - б) от половины двенадцатого до часа;
 - в) от десяти до половины двенадцатого;
 - г) до десяти часов.

* «Сова или «жаворонок» // Знание — сила.— 1989.— № 9.

3. Какой завтрак предпочитаете?
 - а) солидный;
 - б) обильный, очень калорийный;
 - в) достаточно одного вареного яйца или бутерброда;
 - г) чашку чая или кофе.
 4. Вспомните ваши мелкие ссоры или неприятности на работе, дома. В какое время они чаще всего случаются?
 - а) в первой половине дня;
 - б) во второй половине дня.
 5. От чего могли бы легко отказаться?
 - а) от утреннего чая или кофе;
 - б) от вечернего чая.
 6. Легко ли вы во время отпуска нарушаете привычки, связанные с приемом пищи?
 - а) очень легко;
 - б) достаточно легко;
 - в) трудно;
 - г) привычек не меняю.
 7. С утра вас ждут важные дела. Насколько раньше ляжете спать?
 - а) более чем на два часа;
 - б) на час-два;
 - в) менее чем на час;
 - г) как обычно.
 8. Как точно вы можете оценить без часов отрезок времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам. Отрезок времени оказался:
 - а) меньше минуты;
 - б) больше минуты.
- Оцените свои ответы по таблице и подсчитайте сумму баллов.

Вариант ответа	Номер вопроса							
	1	2	3	4	5	6	7	8
а	3	3	3	1	2	0	3	0
б	2	2	2	0	0	1	2	2
в	1	1	1	—	—	2	1	—
г	0	0	0	—	—	3	0	—

Смотрим результат.
 До 7 баллов. Вы — «жаворонок». Легко поднимаетесь с «первыми петухами», полны энергии, планов.

Действуйте! Самая благоприятная для вас первая половина дня. Поэтому все самые сложные и важные дела планируйте на это время суток.

8—13 баллов. Вы — ар-итмик, время от времени впадаете то в одну, то в другую крайность. Во многом это зависит от вашего настроения и состояния здоровья, внешние факторы также играют немаловажную роль. Вам приходится менять свои планы в течение дня, это накладывает отпечаток на взаимоотношения с окружающими вас людьми.

14—20 баллов. Такое количество баллов набрали явно выраженные «совы». Если утром вам трудно сосредоточиться на какой-либо работе, оставьте ее, займитесь более приятными для вас делами. К нерешенным проблемам вернитесь позже, когда в вечерние часы, как обычно, придет к вам вдохновение, вы ощутите легкость мысли и избыток энергии.

Остается добавить, что у каждого типа людей есть свои преимущества. И только от вас зависит, сможете ли вы ими воспользоваться в полной мере.

ЛЕНЬ РАНЬШЕ НАС РОДИЛАСЬ *

Чтобы выяснить, обладаете ли вы чрезмерной активностью или склонны к полному бездействию, нужно определить, характерны ли для вас следующие утверждения.

1. Если я дома не один, никогда не снимаю телефонную трубку, надеясь, что это сделает кто-то другой. Если я один, то выжидаю три-четыре звонка, прежде чем ответить.
2. Часто опаздываю на работу или на встречу, поскольку встаю с постели в последний момент.
3. Обезжаю места парковки по нескольку раз в поисках самого удобного, чтобы не идти пешком.
4. Не бегаю, не хожу пешком, не езжу на велосипеде, не занимаюсь спортом. Физические нагрузки очень ограничены.
5. Смотрю телевизор или читаю, почти всегда лежа на диване.
6. Посвящаю хотя бы два часа в день «ничего неделанию» — размышляю, мечтаю или просто гляжу бесцельно вокруг.

* Ленивы ли вы? // Знание — сила, ^ 1989,— № 10.

7. После работы редко ищу дополнительное занятие,
8. Если поблизости нет урны для мусора, иногда бро-| саю его на землю.
9. Никогда не подметаю под кроватью или за мебелью.
10. Если работаю вместе с кем-то, стараюсь, чтобы он сделал как можно больше. Не вижу смысла напрягаться после того, как результат записан на общий счет.

За каждое «да» получаете по одному баллу.

Просуммируйте.

8—10 баллов. Вы на редкость ленивы. Тут у вас просто нет конкурентов. Вряд ли кто-нибудь упрекнет вас в излишней активности. Ленинь мешает вашей карьере, затрудняет общение с окружающими. Они вынуждены компенсировать ваше бездействие, а это их раздражает.

4—7 баллов. Как большинство, людей вы имеете склонность к лени.

0—3 балла. У вас нет даже намека на лень. А крайности, говорят, вредны. Может, стоит хотя бы некоторое время проводить в бездействии. Не исключено, что это окажется полезным.

ЛУЧШЕ ГОРЬКАЯ ПРАВДА, ЧЕМ СЛАДКАЯ ЛОЖЬ *

Говорят, правда бывает горькой. Но ведь от этого она не перестает быть правдой. Как вы реагируете, когда вам говорят ее? Ведь иногда так трудно примириться с прямой собеседника, особенно когда еще кто-то слышит его.

Хотите узнать свое отношение к правде? В этом вам поможет тест, разработанный немецкими психологами. Итак, будьте откровенны и неторопливы. Выберите один из вариантов ответа, который наиболее точно отражает вашу точку зрения на конкретную ситуацию.

1. Моложавая дама пятый раз отмечает свое «двадцатипятилетие». При этом вы считаете, что...
 - а) стремление женщины казаться моложе понятно;
 - б) не имеет смысла замедлять бег времени;
 - в) в принципе такой обман окружающих неприемлем.

* Посмотрим правде в глаза: Познай себя//Сов. воин.— 1990.— № 6.

2. В экзотической стране вы попали на базар. Вокруг диковинные товары. А вы...
 - а) не настолько любопытны, чтобы интересоваться ими;
 - б) постараетесь разузнать, что это за товары;
 - в) купите сувениры и все, на что хватит денег.
3. Дети затеяли шумные игры на старом кладбище. Увидев это, вы подумаете...
 - а) куда смотрят родители? Они не должны позволять детям играть в подобных местах;
 - б) детям надо объяснить, что так поступать нельзя. Они этого просто не понимают;
 - в) а почему бы и нет? Пусть играют.
4. В компании говорят о каком-то искусном прорицателе. Вам предлагают посетить его и выслушать. А вы...
 - а) не желаете, чтобы кто-то наставлял вас;
 - б) не прочь послушать, но останетесь при своем мнении;
 - в) конечно же, хотите как можно больше узнать о своей судьбе.
5. Если бы вы попытались символически изобразить счастье, то выбрали бы для него цвет...
 - а) коричневый;
 - б) оранжевый;
 - в) зеленый.
6. Представилась возможность узнать, сколько лет жизни вам осталось. Как бы вы отнеслись к такой информации? Считаете, что...
 - а) не следует этого знать, так как можно утратить радость жизни;
 - б) бывают минуты, когда хотелось бы знать об этом;
 - в) были бы рады узнать этот срок.

Теперь подсчитайте, сколько раз вы выбрали для оценки ситуации варианты «а», «б» или «в».

Преобладание вариантов ответа «а» говорит о том, что в своей жизни вы руководствуетесь принципом «моя хата с краю». Порой же напоминаете страуса, который в минуты опасности зарывает голову в песок. Стоит задуматься — вы можете потерять правдивое ощущение происходящих событий.

Если среди ответов преобладает вариант «б», вы вполне нормально воспринимаете правдивые известия, даже когда они неприятны. Умеете стойко преодолевать, житейские трудности. Руководствуетесь принципом.

«Возможности познания бесконечны», считаете, что лишних знаний не бывает.

Если больше всего ответов «в», это свидетельствует о вашей требовательности прежде всего к окружающим, а затем и к себе. «Голая правда» часто становится для вас основным принципом общения: высказываете ее окружающим, не задумываясь о последствиях, и настаиваете, чтобы они отвечали вам тем же. Мнения и факты, «подслащенные» деликатностью или осторожностью, вызывают у вас протест. Знания считаете большой силой, невежество вызывает презрение. Эти качества характера делают вашу жизнь нелегкой. Окружающие тяготятся общением с вами.

ВЫ — САМА ДОБРОТА *

Как можно искренней ответьте на вопросы, выбрав один из предлагаемых вариантов ответов. На отдельном листе бумаги выпишите номера вопросов и буквенное обозначение ответов.

1. Как вы будете реагировать на просьбу о помощи, если своих дел невпроворот?
 - а) помогу, отложив свои дела;
 - б) попробую убить двух зайцев;
 - в) вежливо откажу, объяснив ситуацию;
 - г) откажу — дела важней.
2. А если о помощи просят родители?
 - а) помогу обязательно;
 - б) приложу все силы, чтобы помочь;
 - в) постараюсь;
 - г) трудно сказать;
 - д) откажу — дело есть дело.
3. Уступаете ли вы место в транспорте?
 - а) да;**
 - б) смотря кому;
 - в) нет.
4. Любите ли вы делать подарки?
 - а) да;
 - б) смотря кому;
 - в) нет.

* Рагозин Ю. П. Фехтование на нервах.— М.: Мол. гвардия, 1990.

5. Как подбираете подарок?
 - а) делаю что-то своими руками;
 - б) спрашиваю, в чем нуждается человек;
 - в) бегаю по магазинам;
 - г) выбираю что-то из имеющегося дома.
6. Любите цветы?
 - а) очень, но растущие на клумбе или лужайке;
 - б) да;
 - в) нет.
7. Любите детей?
 - а) очень;
 - б) своих;
 - в) дети — цветы жизни, но пусть они расцветают на чужом подоконнике;
 - г) нет.
8. Как вы относитесь к животным?
 - а) я их люблю;
 - б) мне они безразличны;
 - в) с ними хлопотно;
 - г) брезгую.
9. Ладите с членами своей семьи?
 - а) конечно;
 - б) когда как;
 - в) не всегда;
 - г) не очень.
10. Избегаете конфликтов?
 - а) да, стараюсь уступать, где можно;
 - б) да, лучше помолчать;
 - в) в зависимости от ситуации;
 - г) в зависимости от человека;
 - д) почти нет;
 - е) не вижу смысла.
11. Идете первым на примирение?
 - а) да;
 - б) если есть возможность;
 - в) когда как;
 - г) нет.
12. Как долго вы можете обижаться на кого-либо?
 - а) день-два;
 - б) день-два как минимум;
 - в) могу очень долго.
13. Вы злопамятны?
 - а) нет;
 - б) не замечал;

- в) могу быть и злопамятным;
 г) о, да.
14. Как вы понимаете доброту?
 а) как необходимую частичку души;
 б) как нежное чувство;
 в) нельзя ответить однозначно;
 г) не знаю, что это такое.
15. А вы добрый человек?

- а) да;
 б) не знаю;
 в) не очень.
- Подсчитайте сумму набранных баллов по таблице.

Вариант ответа	Номер вопроса														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
б	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1
в	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
г	3	3	—	—	5	—	4	4	3	3	4	—	4	4	—
д	—	5	—	—	—	—	—	—	—	5	—	—	—	—	—
е	—	—	—	—	—	—	—	—	—	6	—	—	—	—	—

Посмотрим, что получилось.

Вы набрали до 21 балла. Вы — сама доброта. Окружающие в вас души не чают, знакомые любят бывать у вас дома. Все отлично, только смотрите, чтобы вашей добротой не злоупотребляли.

От 22 до 40. Очень хорошо, у вас все в меру. Многое зависит от человека, с которым вы общаетесь, и от ситуации. Только следите, чтобы ваша доброта меньше зависела от настроения.

От 40 до 55. Вам стоило бы быть добрее. Не только вам все должны, но и вы тоже кое-чем обязаны окружающим. Помните об этом.

БЕРЕЖЛИВЫЙ ИЛИ СКУПОЙ *

Возможно, у вас в душе дремлет талант бережливости, а вы просто этого не замечаете. Этот талант надо выявить и пустить в дело!

Предлагаемые вашему вниманию вопросы помогут

Бережливы ли вы? // ЭКО — 1974. — № 2.

вам безошибочно определить степень собственной бережливости или... мотовства.

Итак, просим ответить «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Добавляете ли вы кипяток в заварку чая, когда часть ее уже разлита в чашки?
2. Спешите проскочить через вращающуюся дверь, которую толкнул для себя кто-нибудь другой?
3. Отклеиваете ли негашеные марки от конвертов, чтобы потом использовать?
4. Проверяете ли вы окошко «Возврат монет» до того, как снять телефонную трубку, в надежде обнаружить монету, и нажимаете ли на кнопку «возврат монет» после состоявшегося разговора?
5. Подклеиваете к авансовому отчету о командировке автобусные билеты?
6. Выключаете свет, выходя из комнаты?
7. Даете ли вы чаевые швейцару?
8. Когда на выставках раздают сувенирные сумки из пластика, готовы ли вы стоять в очереди?
9. Разворачиваете подарки столь аккуратно, чтобы сохранить ленту и бумагу для повторного использования?
10. Наверстываете проблемы в своей начитанности, ожидая приема у зубного врача?

Вы ответили на все вопросы. Теперь подсчитаем: положительный ответ — единица, отрицательный — ноль. Сколько вы набрали? Если 0—3 балла, вы невероятный транжира; от 3 до 5 — умеренно бережливы; от 6 до 9 — на границе со скрягой; 10 баллов — невероятный скряга!

Сколько у вас баллов? Кто вы?

СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТЬ ИЛИ РАЦИОНАЛИЗМ *

Излишняя сентиментальность в наш практический век нередко раздражает людей, доставляет немало хлопот. Но ведь и излишней расчетливостью вы лишаете себя теплого дружеского участия, привязанности. Где же та золотая середина, к которой следует стремиться? Как далеко мы от нее?

* Рагозин Ю. П. Фехтование на нервах.— М.: Мол. гвардия 1990.

Попробуем определить. Из шести вариантов ответов надо выбрать один.

1. Вы выиграли очень крупную сумму в лотерею. Ваши действия:
 - а) транжирю их не задумываясь;
 - б) предполагаю, что люди начнут мне завидовать;
 - в) начинаю нервничать и избегать друзей;
 - г) завидую тем, кто выиграл больше;
 - д) покупаю самое необходимое, а остальное кладу на сберкнижку;
 - е) покупаю себе дачу в живописном месте.
2. Представьте, что парень (девушка), с которым вы встречаетесь, оставил вас. Ваше отношение к такому финалу:
 - а) утешаю себя тем, что он (она) не единственный в мире;
 - б) так переживаю, что приходится принимать успокоительное;
 - в) ищу совета у врачей, так как чувствую, что нервы расшатались;
 - г) не отказываюсь от предложения нового поклонника (поклонницы);
 - д) советуюсь со старшими, надеясь использовать их опыт;
 - е) это надолго выбивает меня из колеи.
3. Представьте, что ему (ей) на некоторое время пришлось куда-то уехать:
 - а) думаю о той радости, с которой встречу его (ее) по возвращении;
 - б) сразу же пишу письмо;
 - в) переезжаю на это время к родителям;
 - г) нахожу занятие по дому или принимаю гостей;
 - д) по карте слежу за его (ее) маршрутом;
 - е) жалею, что не удалось поехать вместе.
4. Неожиданно к вам пришли гости:
 - а) предлагаю пойти с ними в ресторан;
 - б) сразу же готовлю что-нибудь вкусненькое;
 - в) считаю, что лучше посидеть в домашней обстановке, не тратя денег на ресторан;
 - г) не стесняюсь в чем-то упрекнуть мужа (жену) в присутствии гостей;
 - д) готовлю что-нибудь на скорую руку из того, что есть в холодильнике;

е) растерянность, стеснительность гостя объясняю его деликатностью.

Если в качестве ответа вы в основном избрали вариант «а», то вы — оптимист. Вам удается даже неприятные ситуации не превращать в трагедию. У вас счастливый характер, много друзей, знакомые любят проводить с вами время.

Если больше всего для ответов набралось вариантов «б» и «е», то вы достаточно сентиментальны, излишне впечатлительны, легко возбудимы. Вам следует проще смотреть на жизнь, не слишком драматизируя неприятности.

Если больше всего ответов «в» и «д», то можно определенно утверждать, что вы человек расчетливый, практичный. Есть опасение, что ваша бережливость может превратиться в скупость.

Если больше ответов «г», то ваша расчетливость порой даже неприятна для окружающих, она слишком бросается в глаза. Может быть, стоит побольше думать о других, тогда они станут относиться к вам более дружелюбно? Делая что-то приятное другим, мы доставляем удовольствие не только им, не меньшую радость испытываем и мы сами.

ЛУЧШЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ *

Человек — существо весьма любопытное. Но лишь немногие хотят узнать побольше о себе — большинство предпочитает информацию о других. Такое поведение более опасно, чем мы это себе представляем, потому что наши привычки, определяющие образ жизни, зачастую сокращают ее продолжительность. Рекомендуем обратить внимание на себя! В этом поможет тест, позволяющий судить о состоянии вашего здоровья. Его предложил член-корреспондент АМН СССР С. Долецкий. Отметьте, какие из перечисленных условий здорового образа жизни вы соблюдаете. Подсчитайте набранное вами количество баллов.

Постоянное соблюдение рационального режима	1
Наличие нормального веса	1
Грамотное составление пищевого рациона	1

* Сами о себе // Труд.— 1990.— 22 июля.

Прогулки на свежем воздухе не менее 10 часов в неделю	2
Ежедневная утренняя гимнастика	1
Систематическое закаливание	1
Индивидуальное физическое совершенствование	2
Овладение методами аутотренинга и их применение	2

Если вы курите или систематически употребляете алкоголь, отнимите три балла от полученного вами результата.

Вы набрали 10 баллов. Значит серьезно относитесь к своему здоровью и владеете основными навыками, чтобы его сохранить.

7 или 8 баллов. Вам не свойственно легкомысленное отношение к себе.

6 баллов. Вы на правильном пути, хотя прошли пока лишь его часть.

Если баллов меньше 5. Дело плохо, пора серьезно задуматься о своем здоровье. Советуем отказаться от вредных привычек.

ЧТО МЕШАЕТ ВАМ БРОСИТЬ КУРИТЬ *

Автор этого теста — американский профессор Горн. Врачи-наркологи многих стран используют тест в центрах по борьбе с курением, чтобы разобраться в причинах вредной привычки. Ведь именно с этого начинается лечение: поняв индивидуальные истоки курения, можно определить подходящий метод борьбы с никотиновым самоотравлением, который, в конце концов, поможет отказаться от курения.

Попробуйте ответить на все вопросы с полной откровенностью. Если после этого вы не бросите курить, то, быть может, поймете, чем же так цепко держит вас табак. Итак, почему вы курите? Предлагаются варианты ответов: «иногда», «часто», «от случая к случаю», «редко», «никогда».

1. Чтобы поддерживать себя в форме.
2. Сигарета в руках доставляет мне удовольствие.
3. Курение доставляет мне удовольствие состоянием расслабленности, дает мне чувство раскованности.
4. Курю, когда чем-то расстроен.

* Бросили курить? : Познай себя // Сов. воин.— 1990.— Мс 3,

5. Чувствую дискомфорт, когда под рукой нет сигарет.
6. Курю чисто автоматически, не обдумывая причин. .
7. Курение помогает мне сосредоточиться.
8. Мне доставляет удовольствие процесс прикуривания сигареты.
9. Мне приятен запах табака.
10. Часто закуриваю от волнения.
11. Когда не курю, то мне чего-то не хватает.
12. Бывает, что одна сигарета догорает в пепельнице, а я уже начинаю курить другую.
13. Курение меня бодрит.
14. Смотреть на сигаретный дым доставляет мне удовольствие.
15. Чаще всего берусь за сигарету в состоянии спокойствия и умиротворенности.
16. Закуриваю, когда меня одолевает скука или мне не хочется ни о чем думать.
17. Через определенный промежуток времени меня одолевает неудержимое желание выкурить сигарету.
18. Ловлю себя на мысли, что очередную сигарету закуриваю неосознанно, чисто автоматически.

А теперь подсчитайте баллы: за ответ «часто — 5, «иногда» — 4, «от случая к случаю» — 3, если ответили «редко» — 2 балла, «никогда» — 1.

Сложите результаты по «тройкам» мотивации. Эти «тройки» будут выглядеть так:

1-я группа мотивов

1+7+13 — стимулирование, вы курите, чтобы «взбодрить» себя;

2+8+14 — удовольствие от процесса курения;

3+9+15 — расслабление, поддержка;

2-я группа мотивов

4+10+16 — снятие напряжения;

5+11+17 — психологическая зависимость от никотина, неконтролируемое желание закурить;

6+12+18 — привычка к табаку.

Суммы баллов по «тройкам» покажут, какие мотивы курения для вас преобладают. Показатели могут быть разные от 3 до 15 баллов. Результат 11 баллов и выше говорит о высокой значимости данного мотива курения; 10 и ниже — о невысокой его значимости.

А теперь посмотрим, что покажут суммы баллов по группам мотивов.

Первый вариант: у вас получилась высокая сумма баллов 1-й группы. Это говорит о том, что зависимость от табака для вас носит скорее психологический, чем физиологический характер. Постоянным переключением внимания от сигарет, допустим, перебиранием в руках карандашей, сжиманием резинового эспандера для кистей рук и т. д. вы вполне могли бы избавиться от курения. Проанализируйте свою привычку как следует и поймете, что вам не так уж трудно будет избавиться от нее. Нужно только усилие воли и, конечно же, желание.

Второй вариант: высокие баллы во 2-й группе должны вас насторожить — дело принимает серьезный оборот. Привычка перерастает в болезнь. Если хотите бросить курить, разберитесь как следует, чем же вам помогает курение, и подберите заменитель табаку. Конечно, усилие воли потребуется немалое. Вполне возможно, что вам стоит прибегнуть к применению медицинских средств борьбы с курением.

Надеемся, что данный тест поможет понять истоки вредной привычки, определить ситуацию, когда сигареты, как вам кажется, просто необходимы. И если решили покончить с курением раз и навсегда, то именно к таким ситуациям вы и должны готовить себя заранее. Это поможет преодолеть свою слабость. Будет, конечно, острое чувство нехватки сигарет, вначале вам придется нелегко.

Какой бы из множества существующих способов бросить курить вы ни выбрали, необходимо помнить, что успех прежде всего зависит от вашей воли, целеустремленности, способности к самоанализу.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ *

У каждого в жизни есть моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда немил весь белый свет. Наверное, иначе и быть не может... И все же тайно завидуешь людям, которые, по крайней мере внешне, всегда выглядят довольными собой, к происходящему вокруг относятся «философски». А вы к какой категории принадлежите? Умеете ли быть счастливым? Может быть ответить на этот вопрос вам поможет тест из болгарского еженедельника «Орбита».

* Вы умеете быть счастливым?//Неделя.— 1990.— № 32.

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите к выводу, что:
 - а) все было скорее плохо, чем хорошо;
 - б) было скорее хорошо, чем плохо;
 - в) все было отлично.
2. В конце дня вы обыкновенно:
 - а) недовольны собой;
 - б) считаете, что день мог бы пройти лучше;
 - в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.
3. Когда смотрите в зеркало, думаете:
 - а) «О боже, время беспощадно...»;
 - б) «А что, совсем неплохо!...»;
 - в) «Все прекрасно».
4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:
 - а) «Ну, мне-то никогда не повезет...»;
 - б) «А ,черт! Почему не я?»;
 - в) «Однажды так повезет и мне!»
5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо неприятном происшествии, говорите себе:
 - а) «Вот так однажды будет и со мной!»;
 - б) «К счастью меня эта беда миновала!»;
 - в) «Это репортеры умышленно нагнетают страсти!».
6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:
 - а) ни о чем не хочется думать;
 - б) взвешиваете, что «день грядущий мне готовит»;
 - в) довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы.
7. Думаете о ваших приятелях:
 - а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы;
 - б) конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы;
 - в) замечательные люди!
8. Сравнивая себя с другими, находите что:
 - а) «Меня недооценивают»;
 - б) «Я не хуже остальных»;
 - в) «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!»
9. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов, вы:
 - а) впадаете в панику;
 - б) считаете, что в этом нет ничего особенного;

- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.
10. Если вы угнетены, то:
- а) клянете судьбу;
 - б) знаете, что плохое настроение пройдет;
 - в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ «а» оценивается 0 баллов, «б» — 1, «в» — 2 балла.

Если получилось 17—20 баллов, можно сказать, что вы такой счастливый человек, что даже не верится! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, окружающим нравится ваш оптимизм, но... Не слишком ли поверхностно и легко относитесь ко всему происходящему? Может быть немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

Если у вас 13—16 баллов, то вы «оптимально счастливый человек», радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы добры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

8—12 баллов. Счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50х50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стойчески, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0—7 баллов. Вы привыкли все видеть в черном цвете, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и иногда даже бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти свое хобби.

КАК У ВАС С ЧУВСТВОМ ЮМОРА *

Если вы хотите это узнать, выберите в каждом случае наиболее понравившийся вам вариант утверждения. Если ни один из вариантов вам не нравится, не записывайте ничего.

1. Если кто-то идет в лес за грибами на ходулях, он поступает так:

* Как у вас с чувством юмора? // Неделя.— 1990.— К 6 ,

- а) чтобы было интереснее;
 - б) потому что боится змей;
 - в) чтобы лучше видеть грибы.
2. Если человек, торгующий пивом, вдруг просит кого-то из очереди принести ему лимонад, он поступает так:
 - а) потому что хочет за свои деньги выпить чего-то получше;
 - б) чтобы рассмешить очередь;
 - в) потому что встал на правильный путь.
 3. Ваш коллега уснул на работе. Вы:
 - а) позовете начальника разбудить его;
 - б) пока он спит, пойдете пить кофе;
 - в) громко хлопните дверью.
 4. В трамвае вы познакомились с симпатичной девушкой (юношей). Она (он) отказывается от свидания с вами. Вы отвечаете:
 - а) приятно было познакомиться;
 - б) ладно, в другой раз;
 - в) а почему?
 5. Случайный прохожий просит вас дать ему 50 копеек, вы отвечаете:
 - а) вы читаете мои мысли;
 - б) к сожалению, у меня зарплата только через 10 дней;
 - в) зачем они вам?
 6. Вам на глаза попало объявление: «Меняю «Волгу» все равно на что». Считаете, что человек, который дал это объявление:
 - а) хочет посмотреть, кто попадется на удочку;
 - б) наверное, не знает, куда деньги девать;
 - в) с ума сошел.
 7. Если в переполненном трамвае некто наступил вам на ногу и так продолжает стоять, вы ему скажете:
 - а) нога, на которой вы стоите, моя;
 - б) может быть, мы с вами поменяемся местами?;
 - в) будьте любезны подвинуться.
 8. В кульминационный момент детектива гаснет вдруг телевизионный экран. Вы считаете это:
 - а) прекрасной возможностью придумать свою версию;
 - б) совершенно естественным;

- в) плохой работой технического персонала на телевидении.
9. Если в спортлото выиграла цифра, зачеркнутые в билете, который вы забыли отправить, это:
- упущенный шанс;
 - ваша невезучесть;
 - ... и вообще жизнь не удалась.
10. В гостях вас угощают тем, что вы не любите. А вы:
- с улыбкой съедите и скажете, что хозяйка дома — просто «художница» в кулинарии;
 - будете есть с таким видом, что все поймут: вы делаете это через силу;
 - откажетесь.

А теперь подведите итоги. За каждый вариант ответа «а» начисляется 3 балла, «б» — 2, «в» — 1. Если ни один из вариантов не подходит — баллы не начисляются, 21—30 баллов. Юмор в вас просто бурлит. Даже перехлестывает через край. Так что будьте сдержаннее, иначе ваше поведение можно истолковать не так, как вам бы хотелось.

11—20 баллов. Обладаете здоровым чувством юмора, в шутках соблюдаете меру. Ваше остроумие не задевает и не утомляет окружающих.

6—10 баллов. Даже в хорошем настроении вы слишком практичны, трезвы в суждениях, а это никого не развеселит, скорее утомит окружающих.

0—5 баллов. Вы мрачный человек, друзьям с вами невесело тоже. Не удивляйтесь, если вашего общества избегают.

ВЫБОР ПОДАРКА И ХАРАКТЕР *

Вряд ли найдется человек, который не любит получать подарки! Но не менее приятно радовать ими своих друзей и близких. И ценность подарка определяется отнюдь не его стоимостью; как говорится: «Дорог не подарок...»

Подарок легче выбрать, если знаешь вкус того, кому он предназначен. Однако выбор подарка свидетельствует о вашем собственном вкусе и об особенностях харак-

* Мне дорог не твой подарок, дорога твоя любовь // Крестьянка.—1990—№ 7,

тера — так считают психологи. Хотите проверить их правоту, а заодно лишний раз — и себя? Тогда ответьте на вопросы этого теста, подсчитайте баллы и сравните результат с представлением о себе.

- Вкладываете ли вы в подарок особый смысл?
 - да;
 - нет;
 - не всегда.
- Долго раздумываете перед тем, как выбрать подарок?
 - да;
 - иногда;
 - нет.
- Предпочитаете ли дарить подарки по предварительной договоренности?
 - иногда;
 - почти никогда.
- Считаете ли вы, что подарок прежде всего должен быть практичным?
 - да;
 - иногда;
 - нет.
- Придерживаетесь мнения, что лучше преподнести один солидный подарок, чем несколько маленьких?
 - да;
 - иногда;
 - нет.
- Заботитесь ли, чтобы подарок обязательно напоминал о вас?
 - да;
 - не всегда;
 - нет.
- Считаете, что качество и цена подарка — решающие моменты при его выборе?
 - да;
 - в некоторых случаях;
 - нет.
- Думаете, что подарки обязывают?
 - да;
 - это зависит от обстоятельств;
 - нет.
- Случается ли выбрать подарок кому-либо с таким расчетом, чтобы он пригодился и вам?

- а) да;
 б) иногда;
 в) нет.
10. Согласны ли вы с мнением, что небольшие подарки поддерживают дружбу, а крупные — обязывают?
- а) да;
 б) не принимаю это во внимание;
 в) нет.

Подсчитайте баллы по таблице.

Вариант ответа	Номер вопроса									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	5	5	5	3	5	3	3	3	3	3
б	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
в	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5

А теперь подведем итоги.

30—36 баллов. Вы уважаете традиции, в вашей жизни все должно быть стабильным и постоянным. На вас могут положиться и близкие, и друзья, и коллеги.

37—43 балла. Вы стараетесь быть лучше других (или, по крайней мере, так выглядеть). Боитесь проявлять свои слабости, поэтому на многих производите впечатление холодного человека, а это не совсем так.

Свыше 44 баллов. Ваша мечта — угадать сокровенные желания близких и друзей. Главное для вас — по-настоящему им во всем и понять их. Вы не ждете благодарности или ответной услуги.

УГРОЖАЕТ ЛИ ВАМ СТРЕСС *

Давно прошло то время, когда люди даже не знали о стрессе. Теперь же он распространился как эпидемия. Вероятно, в определенных ситуациях и вам не удавалось справиться с сильным волнением.

Ответить однозначно — подвержены вы стрессу или нет — сложно. Однако есть бесспорные признаки, по которым вы сами можете оценить свое состояние. Для этого можно воспользоваться методом, разработанные

•Учитесь бизнесу без стрессов // НТТМ «Умелец»,—1989,— № 9.

американскими психологами; достаточно лишь проанализировать 20 утверждений. Для оценки утверждений предлагаются следующие варианты «почти всегда», «часто», «редко», «почти никогда».

Так как человек не всегда дает себе адекватную оценку, ваши ответы может проверить кто-нибудь из друзей или близких. Если оценки разойдутся — советуем подумать над утверждениями еще раз.

1. Легко раздражаюсь даже из-за мелочей.
2. Нервничаю, если приходится чего-либо ожидать,
3. Когда испытываю неловкость, краснею.
4. В раздражении могу обидеть кого-нибудь.
5. Не выношу критики, она раздражает меня.
6. Если толкнут в трамвае, постараюсь ответить тем же или скажу что-нибудь обидное.
7. Постоянно чем-нибудь занимаюсь, все мое время заполнено какой-либо деятельностью.
8. Мне не свойственна пунктуальность: я или опаздываю, или прихожу раньше назначенного срока.
9. Не умею слушать: всегда перебиваю других, дополняя их высказывания.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто испытываю беспричинное беспокойство.
12. По утрам чувствую себя плохо, кружится голова.
13. Испытываю постоянную усталость, плохо сплю, не могу «отключиться».
14. Даже после продолжительного сна чувствую себя «разбитым».
15. Думаю, у меня не все в порядке с сердцем.
16. Страдаю от болей в области спины и шеи.
17. Часто «барабаню» пальцами по столу, а сидя — покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании: хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше других, но никто этого не замечает.
20. Мой вес постоянно колеблется.

Оцените свои ответы в баллах: «почти всегда» — 4, «часто» — 3, «редко» — 2, «почти никогда» — 1. Суммируйте баллы и посмотрите, как психологи определяют ваше состояние. Рекомендуем воспользоваться их советами.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит вам жизнь,-

Не страдаете ни от ложной скромности, ни от излишнего честолюбия. Вместе с тем, рекомендуем вам проверить, свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: имеющие такую сумму баллов часто видят себя в розовом свете.

31—45 баллов. Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). Вероятно, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только уделять немного времени себе.

46—60 баллов. Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни может привести вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все уйдет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиваться всего и сразу, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете как шофер, который жмет одновременно на «газ» и «тормоз». Измените свой жизненный уклад. Испытываемые стрессы угрожают вашему здоровью и будущему.



СТЕПЕНЬ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ*

Одно из самых великих благ, которыми Природа одарила человечество — общение. Первым криком ребенок извещает Мир о своем появлении. С этой минуты начинается его общение с окружающими людьми, познание Мира, частица которого — он сам. Каким предстанет ему этот Мир, каким он сам будет — во многом определяет общение.

Каждый испытал на себе, как неоднозначно впечатление от общения с разными людьми. Вы трепетно ждете встречи с одним человеком, бываете недовольны беседой с другим, а иногда надолго теряете покой и душевное равновесие. Да и собеседник, что греха таить, не всегда доволен. Где причины? Может стоит поискать их в себе? Умеете ли вы общаться? Общительны ли вы?

Попытаемся ответить на эти вопросы.

Для определения степени вашей общительности вполне подойдет такой тест. На каждый из предложенных вопросов можете ответить «да», «иногда» или «нет».

1. Вам предстоит деловая встреча. Выбивает вас из колеи ее ожидание?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу?
3. Вызывает у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на совещании или собрании?
4. Вам предлагают поехать в командировку в город, где вы никогда не были. Приложите все усилия, чтобы избежать этой поездки?
5. Любите делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражает вас, если незнакомый человек на улице обратится с просьбой (показать дорогу, сказать, который час, ответить на какой-либо вопрос)?
7. Думаете, что существует проблема «отцов и детей» и людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Стесняетесь напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам 10 рублей, которые взял в долг несколько месяцев назад?

* Рощаховский В. Ф. Коммуникабельны ли вы?//ЭКО.—1981.— № 10.

9. В ресторане или столовой вам подали несъедобное блюдо. Промолчите, рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в негодование длинная очередь. Откажетесь от своего намерения сделать покупку или станете в хвост очереди?
12. Вы боитесь участвовать в рассмотрении какой-либо конфликтной ситуации?
13. У вас есть собственные критерии оценки произведений литературы, искусства и никаких «чужих мнений» на этот счет вы не приемлете. Так ли это?
14. Услышав где-либо высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете промолчать и не вступить в спор?
15. Вызывает у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином вопросе или теме?
16. Охотнее излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменном виде, чем в устной форме?

Теперь оцените ваши ответы: за каждое «да» — 2 балла, «иногда» — 1, «нет» — 0. По сумме баллов определите, к какой категории людей вы относитесь.

30—32 балла- Вы явно не общительны, и это ваша беда, так как больше всего страдаете от этого вы сами. Но и вашим близким нелегко! На вас трудно положиться в деле, которое требует коллективных усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

25—29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество и поэтому, наверное, у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не повергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой, но не огорчайтесь этим — в вашей власти переломить себя. Разве не бывает, что, увлекшись чем-либо, вы становитесь вдруг общительным? Стоит только встряхнуться!

19—24 балла. Вы в известной степени общительны и чувствуете себя вполне уверенно в незнакомой обстановке. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходите с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях без всякого на то основания порой слишком много сарказмов. Эти недостатки исправимы — помните об этом!

14—18 баллов. Вы общительны; любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без переживаний налаживаете контакты с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9—13 баллов. Вы весьма общительны (порой быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что иногда вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите находиться в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает вспылите, но быстро отходите. Чего вам не достает, так это усидчивости, терпения и мужества при столкновении с серьезными проблемами.

4—8 баллов. Вы, должно быть «рубаха — парень» (может быть, покажется странным, но это определение можно отнести и к представительницам слабого пола), общительны, всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие в дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно высказываетесь по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя «в своей тарелке», беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской. Задумайтесь над этим!

3 балла и меньше. Ваша повышенная общительность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения, судите о проблемах, в которых совершенно не разбираетесь. Вольно или невольно бываете причиной разного рода конфликтов, вспыльчивы, обидчивы, нередко необъективны. Серьезная работа не для вас. Вам бы поработать над собой и своим характером. Прежде всего воспитайте в себе терпение и сдержанность, уважительнее относитесь к людям. Наконец, подумайте о своем здоровье — такой «стиль жизни» не проходит бесследно...

Если с той или иной характеристикой вы категорически не согласны — отнеситесь к ней с юмором, ведь перед вами всего лишь универсальный тест.

У каждого существует излюбленная манера общения — то, что называют стилем общения. Попробуйте определить свой стиль, узнать, достаточно ли вы корректны по отношению к сотрудникам, друзьям, членам семьи и насколько приятно им общаться с вами.

На каждый из предложенных вопросов даны три варианта ответа. Выберите тот, который устраивает вас больше. Если ни один вариант вам не подходит, переходите к следующему вопросу.

Для уточнения «портрета», который позволят получить ваши ответы, попросите того, чьим мнением дорожите, ответить за вас.

1. Склонны ли вы искать пути к примирению после конфликта?
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда.
2. Как вы ведете себя в критической ситуации?
 - а) испытываю раздражение;
 - б) сохраняю полное спокойствие;
 - в) теряю самообладание.
3. Каким считают вас коллеги?
 - а) самоуверенным и завистливым;
 - б) дружелюбным;
 - в) спокойным и доброжелательным.
4. Как прореагируете, если вам предложат новую ответственную должность?
 - а) приму ее с некоторыми опасениями;
 - б) соглашусь без колебаний;
 - в) откажусь ради собственного спокойствия.
5. Что думаете, если должность, которую вы хотели занять, досталась другому?
 - а) и зачем только я тратил на это нервы;
 - б) видно, этот человек начальству нужнее;
 - в) может это удастся мне в другой раз.
6. Как будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?
 - а) выдам ему «по первое число»;
 - б) заставлю вернуть взятое;
 - в) спрошу, не нужно ли ему еще что-нибудь.

* Шепель В. М. Управленческая этика.— М.: Экономика, 1989.

7. Что вы скажете подчиненному, с которым столкнулись в дверях?
- простите, это моя вина;
 - ничего страшного, пустяки;
 - а повнимательнее вы не можете быть?
8. Как будете вести себя, если образовалась дорожная пробка и вы опоздали на важное совещание?
- буду нервничать;
 - попытаюсь вызвать снисхождение партнеров;
 - огорчусь.
9. Какими словами встретите мужа (жену), если он (она) вернулся (вернулась) с работы позже обычного?
- что тебя так задержало?
 - где ты болтаешься допоздна?
 - я уже начал (начала) волноваться.
10. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?
- стараюсь обогнать машину, которая «показала мне хвост»;
 - не реагирую, когда меня обгоняют;
 - мчусь с такой скоростью, что никто меня не может догнать.
11. Какими считаете свои взгляды на жизнь?
- сбалансированными;
 - легкомысленными;
 - крайне жесткими.
12. Что предпринимаете в случае неудачи какого-либо начинания?
- пытаюсь свалить вину на кого-нибудь;
 - смиряюсь;
 - впредь буду осторожней.
13. Как реагируете на статью о нравах современной молодежи?
- пора запретить молодежи вести себя распушенно;
 - надо создавать молодым условия для организованного культурного отдыха;
 - и чего мы возмемся с молодежью?
14. Какие чувства вы испытываете, когда смотрите фильмы страхов?
- страх;
 - скуку;
 - получаю истинное удовольствие.
15. Как относитесь к своим спортивным успехам?
- обязательно стараюсь выиграть;

- ценю удовольствие вновь почувствовать себя молодым;
 - сержусь, если проигрываю.
16. Как поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?
- стерплю во избежание скандала;
 - вызову метрдотеля и сделаю ему замечание;
 - отправлюсь с жалобой к директору ресторана.
17. Как поступите, если вашего ребенка обидели в школе?
- поговорю с учителем;
 - устрою скандал родителям обидчика;
 - посоветую ребенку «давать сдачи».
18. Какой вы человек?
- обычный;
 - самоуверенный;
 - настойчивый.
19. Какой будет ваша реакция на газетную статью о хулиганстве среди молодежи?
- когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?
 - надо бы за это сурово наказывать;
 - нельзя же все валить на молодежь, виноваты и воспитатели.
20. Какое животное вам больше нравится?
- тигр;
 - домашняя кошка;
 - медведь.

Суммируйте баллы за ответы (по таблице). Если вы не смогли выбрать ответ из предложенных вариантов, то за этот вопрос баллы не засчитываются.

Вариант ответа	Номер вопроса																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	1	2	3	2	3	2	1	3	2	2	1	3	3	1	2	1	1	1	2	3
б	2	1	2	3	2	3	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	3	3	3	1
в	3	3	1	1	1	1	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	2	2	1	2

Оценим ваш стиль общения.

34 балла и менее. К критике снизу вы относитесь доброжелательно, критики сверху побаиваетесь. Чрезмерно миролюбивы, причина этого — недостаточная уве-

ренность в своих силах. Вам следует быть более решительным!

35—44 балла. Вы умеренно агрессивны, к критике относитесь доброжелательно. У вас достаточно честолюбия, успех в жизни вам обеспечен.

45 и более. Вы излишне агрессивны и неуравновешенны, нередко бываете чрезмерно жестоки к людям. Добиваясь успеха в какой-то области, можете жертвовать интересами окружающих. Критику сверху принимаете, критику снизу преследуете. Так вам трудно будет добиться успеха. Больше внимания и доброжелательности к окружающим! Прислушивайтесь к их мнению — они во многом правы.

Рассматривайте характеристику вашего стиля общения как информацию к размышлению.

ПРИЯТНЫЙ СОБЕСЕДНИК

Если человек общителен, это еще не значит, что с ним приятно разговаривать. Есть люди, которые своей общительностью надоедают буквально с первых минут разговора. Посмотрите внимательно, разве мало вокруг таких людей?

А вы приятный собеседник? Проверьте себя в предлагаемом французском тесте. Для этого на поставленные вопросы вам надлежит ответить «да» или «нет».

1. Вы любите больше слушать чем говорить?
2. Всегда ли сможете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?
3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
4. Любите ли вы давать советы? :
5. Если тема разговора вам интересна, станете ли показывать это собеседнику?
6. Раздражаетесь ли, когда вас не слушают?
7. У вас есть собственное мнение по любому вопросу?
8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли ее развивать?
9. Вы любите быть центром внимания?
10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточно прочными знаниями?
11. Вы хороший оратор?

Если вы ответили положительно на вопросы 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11 и отрицательно — на вопросы 4, 5, 6, запишите себе по одному баллу за каждый.

А теперь посмотрим результат.

1—3 балла. Трудно сказать, то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать. Факт остается фактом: общаться с вами далеко не всегда приятно, но всегда крайне тяжело. Вам следовало бы над этим задуматься.

4—9 баллов. Вы может быть и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник. Однако можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но вы не требуете в такие минуты особого внимания к вашей персоне от окружающих.

9—11 баллов. Вы, наверное, один из самых приятных в общении людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: вам действительно приятно все время ваша роль или иногда вам приходится играть, как на сцене?

НЕ ТОЛЬКО СЛУШАТЬ, НО И СЛЫШАТЬ *

Умение слушать — признак общительности. Исследования показывают, что лишь каждый десятый может выслушать собеседника спокойно. Принято считать, что при установлении контакта главная роль отводится говорящему. Но анализ общения свидетельствует о том, что слушатель играет далеко не второстепенную роль.

Многие думают, что слушать — это проявить заинтересованность в информации собеседника или быстро реагировать на любой поворот его речи. Как раз в этом случае глазная мысль рассуждений либо ускользает от слушателя, либо восприятие искажается предвзятостью его мнения. Говорящий, естественно, испытывает разочарование: ответ собеседника оказывается лишь своевременной реакцией на высказанную мысль и не может служить основой плодотворного обмена мнениями.

То, что слышим, мы наглядно представляем себе, интерпретируя информацию, а затем уже реагируем, превращая свою реакцию в ответ. Если он далек от исходной информации, то собеседники перестают понимать друг друга либо взаимопонимание их ослабевает.

* Умение слушать //ЭКО.— 1985.— № 3.

Психологи считают, что многие не умеют слушать (и слышать). Даже когда мы не перебиваем собеседника и смотрим на него, многое из того, что он говорит, «пролетает мимо», если мысли наши в этот момент витают очень далеко. В итоге разрушаются приятельские, а иногда даже семейные отношения, у руководителей; создается превратное представление о подчиненных, у подчиненных — о начальнике. Оказывается, мы разучились (или никогда не умели?) внимательно слушать, вникать в проблемы других, обсуждать волнующие и вопросы. Разве вам это не знакомо? Начинаете рассказывать о том, что вас тревожит, а собеседник, прерывая вас на полуслове, многословно преподносит аналогичный (а то и весьма далекий) случай, происшедший с ним. Или вы видите в глазах человека, которому решили поведать о своей беде, такую скуку и безразличие, что всякое желание продолжать разговор пропадает.

Как вы умеете слушать? Проверьте это с помощью теста.

Выберите из предложенных ситуаций те, которые вызывают у вас досаду или раздражение при беседе с любым человеком — будь то ваш друг, коллега, начальник или случайный собеседник.

1. У меня есть, что сказать, но собеседник не дает мне вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Во время разговора собеседник не смотрит на меня, и я не уверен, слушает ли он.
4. Разговор вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится: карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.
6. У меня возникает чувство неловкости и тревоги, если собеседник никогда не улыбается.
7. Собеседник отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть мое утверждение.
10. Собеседник искажает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.

12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Недослушав до конца собеседник прерывает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. При разговоре собеседник сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла очков и т. д. Я уверен, что при этом он невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Смотрит на меня как бы оценивая.
19. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?»
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, собеседник «вставляет» смешные истории, шутки, анекдоты.
22. Собеседник часто смотрит на часы во время разговора.
23. Когда я вхожу в кабинет, собеседник отставляет дела и все внимание обращает на меня.
24. Ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-то более важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним.

Подсчитайте процент ситуаций (по отношению к их количеству — 25), которые вызывают досаду и раздражение. Для этого число отмеченных Вами ситуаций умножают на 4 (поскольку одна ситуация соответствует 4%).

До 12 %. Вы отличный собеседник, умеете слушать, ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

12—40 %. Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособляйте свой темп мышления к его речи — и можете быть уверены, что общаться с вами будет приятнее.

41—72 %. Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям. Следует избегать поспешных выводов, не заострять внимания на ма-

нере говорить, не искать скрытый смысл сказанного не монополизировать разговор;

72—100 %. Вы плохой собеседник. Необходимо работать над собой и учиться слушать.

Если вы по какой-либо причине не удовлетворены результатами самооценки или хотите уточнить их, попробуйте проверить умение слушать с помощью другого теста, составленного на основе тестов, опубликованных в зарубежной печати. Более точную оценку вы получите, отвечая на все вопросы с максимальной искренностью.

Возможные варианты ответов: «почти всегда» «часто», «иногда», «редко», «почти никогда».

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда ее тема (или собеседник) не интересны вам?
2. Раздражают вас манеры собеседника?
3. Может ли неудачное выражение собеседника спровоцировать вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли вы вступать в разговор с незнакомым или малознакомым человеком?
5. Прерываете ли вы собеседника?
6. Делаете ли вид, что внимательно слушаете, если думаете совсем о другом?
7. Меняется тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
8. Меняете тему разговора, если собеседник затронул неприятный для вас вопрос?
9. Поправляете собеседника, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, а также вульгаризмы?
10. Бывает ли у вас снисходительный, менторский тон с оттенком пренебрежения или иронии по отношению к собеседнику?

Ответы на вопросы оцениваются в баллах следующим образом: «почти всегда» — 2, «часто» — 4, «иногда» — 6, «редко» — 8, «почти никогда» — 10.

Теперь подсчитайте сумму набранных баллов.

Анализируя результаты тестирования, их организаторы пришли к выводу, что «средний балл» слушателей оценивается в 55. Отмечено, что в семейной жизни этот «средний балл» всегда ниже и с годами еще снижается. Часто мужья приобретают привычку слушать жену, не слыша ее. Нельзя сказать, чтобы в этом не было вины женщин — их чрезмерное увлечение нотациями и много-

кратным повторением информации создают у партнера своего рода защитный иммунитет.

Если сумма баллов более 62, вы слушатель «выше среднего уровня» и чем больше баллов, тем в большей степени у вас развито умение слушать.

ВЫ КОНТРОЛИРУЕТЕ СЕБЯ *

Люди по-разному контролируют себя и меру контроля каждый определяет для себя сам. У всех свои сферы наименьшего и наибольшего самоконтроля, и в различных ситуациях каждый справляется с собой сугубо индивидуально. Вам приходилось, очевидно, наблюдать, как достаточно коммуникабельный в обычном общении человек вдруг теряется при публичном выступлении. Организованные и собранные люди часто застенчивы или раздражительны. Нам не всегда дано понять, почему в одних случаях человек может контролировать себя, в других — нет, но осознать многое в себе и при желании изменить — можно и должно.

Для определения степени вашего самоконтроля предлагаем разработанный американским психологом Марком Снайдером тест. Он позволяет оценить, в какой степени человек контролирует себя в общении с другими. Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как надо себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена произвольность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в зависимости от ситуации.

Оцените применительно к себе утверждения, описывающие реакцию на некоторые ситуации. Если утверждение кажется вам верным или преимущественно верным, рядом с его порядковым номером поставьте букву В, если неверным — Н.

1. Мне кажется трудным искусство подражать поведению других людей.

* Леонтьев Д. Честно о тестах: Все о человеке//Знание-сила.— 1987.—№ 12. ;;

2. Я бы мог, пожалуй, свалить дурака, чтобы привлечь к себе внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Окружающим иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я веду себя по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и улучшить отношения с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня хотят видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Подсчет результатов.

По одному баллу начисляется за оценку Н утверждений 1, 5 и 7 и за оценку В — для остальных. Подсчитайте сумму баллов. Если вы были искренни в ответах, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее.

0—3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, ваше поведение устойчиво. Вы не считаете нужным изменять его в зависимости от ситуации и способны к искреннему самовыражению. Некоторые считают вас «неудобным в общении» из-за вашей прямолинейности.

4—6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но сдержаны в эмоциональных проявлениях, считаетесь с мнением окружающих.

7—10 баллов. Высокий коммуникативный контроль позволяет вам легко входить в любую роль, гибко реагировать на изменение ситуации. Вы в состоянии даже предвидеть впечатление, которое произведете на окружающих.

ТАЛАНТ ВЕСТИ ДЕЛОВОЕ ОБСУЖДЕНИЕ*

Выступая на совещаниях, собраниях, люди ведут себя по-разному: одни скромно, с оглядкой, другие, напротив, безапелляционно. Ни та, ни другая линия пове-

* Умеете ли Вы вести деловое обсуждение?: Пер. с чеш / ЭКО.-1980.—№ 1.

дения не может быть отвергнута как неправильная. Все зависит от ситуации. В одних случаях успех приносит выступление, не допускающее возражений, в других — дипломатичное. К сожалению, большая часть участников дискуссий не меняет свой стиль высказываний, не учитывает конкретную обстановку. Они полагаются только на интуицию и не пытаются критически осмыслить свои выступления. Тот, кто хочет совершенствовать умение дискутировать, должен начинать с самооценки, для облегчения которой предлагается тест из журнала «Модерни ржизени» (Чехо-Словакия).

Вам предлагается 40 утверждений. Оцените, насколько каждое из них характерно для вас. Свой вариант оценки утверждения выберите из следующих: «Да, так бывает всегда» — 1, «Да, как правило, так бывает» — 2, «Неопределенная оценка ситуации» — 3, «Нет, как правило, так не бывает» — 4, «Нет, так совсем не бывает» — 5.

1. Даю подчиненным поручения даже в том случае, когда за их невыполнение критиковать будут меня.
2. У меня всегда много идей и планов.
3. Прислушиваюсь к замечаниям окружающих.
4. Мне, в основном, удается привести удачные аргументы при обсуждении.
5. Ориентирую сотрудников на то, чтобы они решали свои задачи самостоятельно.
6. Если меня критикуют, я защищаюсь, несмотря ни на что.
7. Когда другие приводят свои доводы, я всегда прислушиваюсь.
- 8. Чтобы провести какое-то мероприятие, мне приходится строить планы заранее.
9. Свои ошибки, по большей части, признаю.
10. Вношу альтернативные предложения.
11. Защищаю тех, кто попал в затруднительное положение.
12. Высказываю свои мысли с максимальной убедительностью.
13. Мой энтузиазм заразителен.
14. Принимаю во внимание точку зрения других и стараюсь учесть ее при подготовке проекта решения.
15. Обычно настаиваю на своей точке зрения.
16. С пониманием выслушиваю и агрессивно высказываемые контраргументы.

17. Ясно выражаю свои мысли.
18. Всегда признаюсь в том, что не все знаю.
19. Энергично защищаю свои взгляды.
20. Стараюсь развивать чужие мысли так, будто они мои.
21. Всегда продумываю, что могли бы ответить другие, и ищу контраргументы.
22. Помогаю другим советом, как организовать свой труд.
23. Увлекаясь своими проектами, обычно не анализирую чужие работы.
24. Прислушиваюсь и к тем, кто имеет точку зрения, отличную от моей.
25. Если кто-то не согласен с моим проектом, я не сдаюсь, а пытаюсь переубедить собеседника.
26. Использую все средства, чтобы заставить согласиться со мной.
27. Открыто говорю о своих надеждах, опасениях и трудностях.
28. Всегда нахожу, как облегчить окружающим поддержку моих проектов.
29. Понимаю чувства других людей.
30. Больше говорю о собственных идеях, чем выслушиваю чужие.
31. Прежде чем защищаться, я всегда выслушиваю критику.
32. Излагаю свои мысли системно.
33. Помогаю другим получить слово.
34. Внимательно слежу за противоречиями в чужих рассуждениях.
35. Меняю точку зрения, чтобы показать собеседнику, что слежу за ходом его мыслей.
36. Как правило, я никого не перебиваю.
37. Не притворяюсь, что уверен в своей точке зрения, если это не так.
38. Трачу много энергии на то, чтобы убедить других, как им нужно поступать.
39. Выступаю эмоционально, чтобы вдохновить людей на работу.
40. Стремлюсь, чтобы при подведении итогов обсуждения были активны и те, кто редко просит слова.

Теперь свои ответы выразите в баллах по следующей шкале:

Вариант оценки	1	2	3	4	5
Количество баллов	5	4	3	2	1

Сумму баллов, полученную за оценку утверждений 1, 3, 5, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 29, 31, 33, 35, 36, 37 и 40, обозначьте А (она находится в интервале от 20 до 100). Для получения суммы В сложите баллы за оценку утверждений 2, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 32, 34, 38 и 39. Эта сумма также находится в интервале от 20 до 100.

Результаты этого теста показывают — дипломатично или авторитарно ваше поведение на совещаниях. Если сумма А по крайней мере на 10 баллов превышает сумму В, то вы — хороший дипломат; если же сумма В как минимум на 10 баллов больше суммы А, вы ведете обсуждение авторитарно — властно и бесцеремонно. Если же А и В различаются менее чем на 10 баллов, ваше поведение не получает однозначной оценки.

Дипломатичный стиль означает, что вы стремитесь учесть мнение других и убедиться в «созвучности» ваших собственных идей с мыслями коллег. При этом неизбежны компромиссы, зато участники совещания убеждаются, что важен и их вклад в принятие решения, а их сотрудничество вам, как руководителю, небезразлично. У всех появляется желание «тянуть в одну сторону».

Участники совещания с авторитарным стилем обсуждения стремятся протащить свои идеи и проекты, не обращая внимания на окружающих. Они действуют агрессивно, динамично, напористо, а зачастую и самонадеянно. У их собеседников редко появляется возможность высказаться, они как бы загнаны в угол. Авторитарный руководитель уверенно держит бразды правления в своих руках, дает множество предложений, сообщает много новой информации и формулирует свое мнение в категоричной форме, не допуская никаких воз-

раженный. Он не добивается всеобщего согласия, не стремится формировать общее решение, не ищет поддержки необходимой для его выполнения.

Выбор способа поведения зависит от поставленных целей, конкретной ситуации, в которой поводится совещание, обсуждение.

Дипломатия уместна в следующих случаях:
времени достаточно, чтобы обсудить все доводы;
решение будет выполнено только тогда, когда его почувствуют своим все участники обсуждения;

участники совещания понимают проблему и знают варианты ее решения;

возникли широкие разногласия, и необходимо убедить всех в правильности принимаемого решения.

Авторитарное поведение допустимо, если по каким-либо причинам нельзя обратиться к помощи партнеров ни при рассмотрении вопроса, ни при его решении. Это бывает, когда;

дело заключается только в том, чтобы при сложившихся обстоятельствах как можно быстрее принять решение;

можно не обращать внимания на психологический климат в коллективе.

Психологи, работающие на предприятиях, подтверждают, что оба стиля руководства могут привести к успеху. Но все-таки авторитарное руководство при обсуждении вопроса следует отнести к нежелательным исключениям, особенно если с его участниками придется работать и дальше. В противном случае в дальнейшем вам не поможет никакая дипломатия.

ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ НЕПРОСТО

Ежедневно жизнь преподносит нам множество проблем, больших и малых, которые ждут решений. Нерешительность наша порой приводит к серьезным осложнениям. Очень многое зависит иногда от конкретного человека, от его умения принять решение. Хотите проверить, решительный ли вы человек? Тогда ответьте на вопросы теста, надеемся, это поможет вам; лучше познать себя.

54

Что, по-вашему, лежит в основе поступков людей прежде всего?

- а) любопытство;
- б) желание;
- в) необходимость.

2. Как вы думаете, почему люди переходят с одной работы на другую?

- г) их увольняют;
- д) уходят из-за большей зарплаты;
- е) другая работа им больше по душе.

3. Когда вас настигают неприятности, как вы ведете* себя?

- а) откладываю их решение до последнего;
- б) решаю проанализировать, насколько виноват я сам;
- в) не хочу даже и думать о том, что случилось.

4. Что вы предпримете, если не успели вовремя сделать какую-то работу?

- г) с боязнью жду, когда спросят о результатах;
- д) основательно готовлюсь к объяснению;
- е) заявляю о своей неудаче еще до того, как это станет известно.

5. Когда вы достигаете поставленной цели, то встречаете известие об этом:

- а) по-разному, в зависимости от цели, но не очень бурно;
- б) с бурными положительными эмоциями;
- в) с чувством облегчения.

6. Вы рекомендовали бы очень стеснительному человеку:

- г) избегать ситуаций, требующих риска;
- д) познакомиться с людьми другого склада, не страдающими застенчивостью;
- е) избавиться от этого качества, обратившись к помощи психолога.

7. Как вы поступите в конфликтной ситуации?

- а) напишу письмо для выяснения отношений;
- б) поговорю с тем, с кем вступил в конфликт;
- в) попробую разрешить конфликт через посредника.

8. Когда вы ошибаетесь, то испытываете:
- г) боязнь наказания;
 - д) страх, что ошибка может изменить порядок, к которому привык;
 - е) боязнь потерять престиж.
9. Когда вы с кем-то разговариваете, то:
- а) время от времени отвожу взгляд;
 - б) смотрю прямо в глаза собеседнику;
 - в) отвожу взгляд, даже когда ко мне обращаются.
10. Если вы ведете важный разговор, то:
- г) повторяюсь, волнуясь, голос начинает подводить;
 - д) я то и дело вставляю ничего не значащие слова;
 - е) тон разговора обычно остается спокойным.

А теперь обратимся к результатам. Если почти все ваши ответы состоят из вариантов «а» и «д», то вы не особенно решительный человек, но вас нельзя назвать и нерешительным. Вы действуете не всегда достаточно активно и быстро, но только потому, что считаете — дело того не стоит. Вам нравятся отважные люди. Но часто вы оправдываете и нерешительных, считая, что их действия — результат не страха, а осмотрительности и осторожности. Когда вы читаете книги, смотрите фильмы о смелых, отчаянных людях, то часто хотели бы быть на их месте.

Если вы выбрали главным образом варианты «б», «е», то вы безусловно, решительный человек. Вы слишком часто пренебрегаете вещами, которые считаете мелкими, незначительными. Но, несмотря на это, вас ценят как самостоятельную и интересную личность. Если у вас есть еще и чувство ответственности, то вам часто поручают сложные задания, но в этом случае в вашей группе должны быть люди другого типа, которые бы уравновешивали вашу слишком большую активность...

Не нужно ли вам все же лучше продумывать решения, которые принимаете?

Если все ваши ответы относятся к вариантам «в», «г», то вы боитесь не только принимать решения, но даже обдумывать их, страшаетесь приближающихся собы-

тий... Ваше психологическое состояние нельзя назвать стабильным, благополучным. Часто вы скорее ожидаете критики ваших действий, чем похвалы... Подумайте, может, у вас есть другие варианты ответов? Если нет, то у вас проблемы не только с самим собой, но и с окружающими.

ГЛАВНОЕ — НЕ ПЕРЕХИТРИТЬ

Есть люди, для которых безвыходных положений не существует. Хитрец знает тысячу способов, чтобы добиться своего. А вы? Чтобы ответить на этот вопрос, предлагаем вам тест.

Ваши «да» или «нет» определяют, умеете ли вы хитрить.

1. Когда вам хочется сказать что-то неприятное, задумываетесь ли вы над тем, что можете обидеть собеседника?
2. Когда вы опаздываете на работу, стараетесь ли войти так тихо, чтобы вас не заметили?
3. Просите ли товарища сделать за вас то, что боитесь сделать сами?
4. В хоккее, футболе, в настольных играх считаете, что лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть?
5. Когда вы пытаетесь над кем-нибудь подшутить, сразу ли человек понимает, чьих это рук дело?
6. Можете ли вы сказать заведомо неправду, чтобы спровоцировать человека на откровенность?
7. Умели в школе списывать у соседа так, чтобы он ничего не заметил?
8. Всегда находите способ получить то, чего вам очень хочется?
9. Умеете схитрить так, чтобы никто не заметил?

По одному баллу вы можете получить за каждый положительный ответ на вопросы 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 и отрицательный — на вопросы 1, 4.

И вот результат.

Если вы получили более 6 баллов, то вы не просто хитрец, вы исключительный хитрец. Нет ничего, что вам

не под силу. Вы можете добиться всего. Но в этом таятся опасность: хитрость часто ведет к неискренности в общении с людьми. Не перехитрите самого себя!

От 3 до 6 баллов. Вы, безусловно, умны, вас никто не может обмануть. Но и вы не любите говорить неправду. Это хорошо, откровенность сближает людей.

Если у вас меньше 3 баллов, вы, к сожалению, весьма наивны. Вас очень легко ввести в заблуждение. Наверное, часто бываете рассеяны и этим даете повод для шуток.



ВАШ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ *

Отвечая на вопросы, выберите один вариант ответа из трех.

1. Считаете ли вы, что окружающий мир может быть улучшен?
а) да;
б) нет, он и так достаточно хорош;
в) да, но только кое в чем.
2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в преобразовании окружающего мира?
а) да, в большинстве случаев;
б) нет;
в) да, в некоторых случаях.
3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете?
а) да;
б) да, при благоприятных обстоятельствах;
в) лишь в некоторой степени.
4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить?
а) да, наверняка;
б) это маловероятно;
в) возможно.
5. Когда вы предпринимаете какое-то действие, думаете ли, что осуществите свое начинание?
а) да;
б) думаю, что не сумею;
в) да, часто.
6. Испытываете желание заняться делом, абсолютно для вас новым?
а) да, неизвестное меня привлекает;
б) неизвестное меня не интересует;
в) все зависит от характера этого дела.
7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете желание добиться в нем совершенства?
а) да;
б) нет, я хочу постичь только самое основное;
в) нет, я хочу только удовлетворить свое любопытство.

1990.* Рагозин Ю. П. Фехтование на нервах.— М.: Мол. гвардия,

- 1 8. Что вы делаете, когда вас постигает неудача?
а) какое-то время упорствую вопреки здравому смыслу;
б) махну рукой на эту затею, осознав ее нереальность;
в) продолжаю делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.
9. Как, по-вашему, надо выбирать профессию? Исходя из:
а) своих возможностей и дальнейшей перспективы;
б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
в) преимуществ, которые обеспечит профессия.
10. Легко ориентируетесь, путешествуя по маршруту, пройденному ранее?
а) да;
б) нет, боюсь сбиться с пути;
в) да, но только там, где местность мне понравилась и запомнилась.
- П. Сразу после какого-то разговора сможете вспомнить, о чем там говорилось?
а) да, без труда;
б) всего вспомнить не смогу;
в) вспомню только то, что меня заинтересовало.
12. Сможете без ошибки повторить по слогам слово, произнесенное на незнакомом языке?
в) да, без затруднений;
б) да, если это легко запоминающееся слово;
в) повторю, но не совсем правильно.
13. Что вы предпочитаете делать в свободное время?
а) оставаться наедине, подумать;
б) проводить время в компании;
в) мне безразлично, буду я один или в компании.
14. Вы заняты каким-то делом. Когда решите прекратить это занятие?
а) когда дело закончено и кажется мне отлично выполненным;
б) когда я более-менее доволен сделанным;
в) могу даже тогда, когда не все удалось сделать.
15. Когда остаетесь один, то:
а) люблю фантазировать о каких-то, может быть, даже абстрактных вещах;
б) попытаюсь найти конкретное занятие любой ценой;

- в) люблю иногда помечтать о вещах, которые связаны с моей работой.
16. Когда какая-то идея захватила вас, то думаете о ней:
- а) независимо от того, где нахожусь;
 - б) только когда остаюсь один;
 - в) только там, где не слишком шумно.
17. Когда вы отстаиваете какую-то идею, то:
- а) можете ли отказаться от нее, выслушав убедительные аргументы оппонентов;
 - б) останетесь ли при своем мнении, какие бы аргументы ни приводились против нее;
 - в) измените ли свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным?

Оцените свои ответы за каждый выбранный вариант «а» — 3 балла, «б» — 1, «в» — 2.

Вопросы 1, 6 и 7 определяют вашу любознательность; 2, 3, 4 и 5 — веру в себя; 8 и 14 — постоянство; 9 — амбициозность; 10 — зрительную память; 11 и 12 — слуховую память; 13 — стремление быть независимым; 15 и 16 — способность абстрагироваться, 17 — сосредоточиться.

Эти качества личности и лежат в основе ее творческого потенциала. Общая сумма набранных баллов определяет его уровень.

Вы набрали 46 баллов и более. Вы обладаете значительным творческим потенциалом. Если на деле сможете применить свои способности, вам доступны самые разные формы творчества.

22—45 баллов. У вас нормальный творческий потенциал. Вы обладаете качествами, которые позволяют творить, но есть и проблемы, тормозящие процесс творчества. Во всяком случае, ваши способности позволят вам проявить себя в творчестве, если вы этого пожелаете.

21 балл и менее. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, может быть, вы просто недооценили себя? Неверие в свои силы может привести вас к мысли об отсутствии творческих способностей. Избавьтесь от неуверенности в себе и таким образом решите проблему.

ОРГАНИЗОВАННЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК *

Все организованные люди очень надежны, результативны, точны и внимательны. Организованный человек делает в три раза больше, чем неорганизованный и проживает как бы три жизни. Неорганизованный человек идет на поводу у времени и дел, организованный же умеет управлять и временем, и делами. Его стиль работы, результаты труда показывают, что организованность — огромная сила.

Предлагаемый тест служит не только для проверки Личной организованности, но и средством, которое может побудить к постижению секретов самоорганизации, к выработке организационных навыков и привычек.

Выберите один вариант ответа на каждый вопрос.

- Имеются ли у вас главные цели в жизни, к достижению которых вы стремитесь?
 - а) у меня есть такие цели;
 - б) разве можно иметь цели, ведь жизнь так изменчива;
 - в) есть главные цели, и я подчиняю свою жизнь их достижению;
 - г) цели у меня есть, но моя деятельность мало способствует их достижению.
- Составляете ли вы план работы, дел на неделю используя для этого еженедельник, блокнот?
 - а) да;
 - б) нет;
 - б) не могу сказать ни «да» ни «нет», так как держу наиболее важные дела в голове, а план на текущий день — в голове или на листке бумаги;
 - г) пробовал составлять план, используя для этого еженедельник, но потом понял, что это ничего не дает;
 - д) составлять планы — это играть в организованность.
- «Отчитываете» ли вы себя за невыполнение намеченного на неделю, на день?
 - а) «отчитываю» в тех случаях, когда вижу свою вину, лень или неповоротливость;
 - б) да, несмотря ни на какие субъективные (или объективные) причины;

* Шепель В. М. Управленческая этика.— М.: Экономика, 1989.

- в) сейчас и так все ругают друг друга, зачем же еще «отчитывать» самого себя?;
 - г) придерживаюсь принципа: что удалось сделать сегодня — хорошо, а что не удалось — выполню, может быть, в следующий раз.
4. Как вы ведете свою записную книжку с номерами телефонов деловых людей, знакомых, родственников, приятелей?
- а) я хозяин (хозяйка) своей записной книжки, как хочу, так и веду записи. Если понадобится номер телефона, то я обязательно найду его;
 - б) часто меняю записные книжки с записями телефонов, так как нещадно их «эксплуатирую». Вообще при записи или переписывании телефонов стараюсь все сделать «по науке», однако при дальнейшем использовании вновь сбиваюсь на произвольную запись;
 - в) записи телефонов, фамилий, имен веду по настроению, считаю, что были бы записаны номер телефона, фамилия, имя, отчество, а на какой странице записано, прямо или криво,— это не имеет особого значения;
 - г) используя общепринятую алфавитную систему, записываю фамилию, имя, отчество, номер телефона, а если нужно, то и дополнительные сведения (адрес, место работы, должность).
- б. Вас окружают вещи, которыми вы часто пользуетесь. Каковы ваши принципы расположения вещей?
- а) каждая вещь лежит где попало;
 - б) придерживаюсь принципа: каждой вещи свое место;
 - в) периодически навожу порядок. Затем кладу вещи куда придется. Спустя какое-то время опять навожу порядок; считаю, что данный вопрос не имеет никакого отношения к самоорганизации.
6. Можете ли вы по истечении дня сказать: где, сколько и по какой причине потеряно времени?
- а) могу сказать о потерянном времени;
 - б) могу сказать только о месте, где напрасно была потеряно время;
 - в) если бы потерянное время обращалось в деньги, тогда бы я его считал;

- г) не только хорошо представляю, где и почему время было потеряно напрасно, но и изыскиваю приемы сокращения потерь в аналогичных ситуациях.
7. Каковы ваши действия, когда на совещании, собрании начинается «переливание из пустого в порожнее»?
- а) предлагаю обратить внимание на существо вопроса;
 - б) на любом совещании или собрании бывает и что-то нужное, и что-то пустое. В чередовании того и другого проходит время. И тут ничего не поделаешь — приходится терпеть;
 - в) погружаюсь в «небытие»;
 - г) начинаю заниматься своими делами, которые захватил с собой.
8. Вам предстоит выступить с докладом. Придаете ли вы значение не только содержанию доклада, но и его продолжительности?
- а) уделяю самое серьезное внимание содержанию доклада. Думаю, что продолжительность нужно определять лишь приблизительно. Если доклад интересен, нужно давать дополнительное время;
 - б) в равной степени уделяю внимание содержанию и продолжительности доклада, а также его вариантам в зависимости от отведенного времени.
9. Стараетесь использовать каждую минуту для выполнения задуманного?
- а) стараюсь, но у меня не всегда получается в силу личных причин (упадок сил, плохое настроение и т. д.);
 - б) не стремлюсь к этому, так как считаю, что не нужно быть мелочным в отношении времени;
 - в) зачем стремиться, если время все равно не обогнишь?
 - г) стараюсь, несмотря ни на что.
10. Как вы фиксируете поручения, просьбы и т. п.?
- а) записываю в своем еженедельнике, что выполнить и к какому сроку;
 - б) фиксирую наиболее важные поручения, просьбы и задания в своем еженедельнике. Мелочи пытаюсь запомнить. Если забываю о мелочах, не считаю это недостатком;

- в) стараюсь запоминать поручения, задания и просьбы, так как это тренирует память. Однако должен признаться, что память часто подводит меня;
- г) придерживаюсь принципа «обратной памяти»: пусть о поручениях и заданиях помнит тот, кто их дает; если поручение важное, о нем не забудут и вызовут меня для срочного исполнения.
11. Точно ли вы приходите на деловые встречи, собрания, совещания, заседания?
- а) прихожу на 5—7 минут раньше;
- б) прихожу во-время, к началу;
- в) как правило, опаздываю;
- г) всегда опаздываю, хотя пытаюсь прийти раньше или во-время;
- д) если бы было издано научно-популярное пособие «Как не опаздывать», то я, вероятно, научился бы это делать.
- 12; Какое значение вы придаете своевременности выполнения заданий, поручений, просьб?
- а) считаю, что своевременность выполнения — один из важных показателей моего умения работать, своеобразный триумф организованности. Однако мне кое-что не удается выполнить во-время;
- б) своевременность выполнения заданий — это «зверь», который может «укусить» именно в ту минуту, когда задание выполнено. Лучше немного затянуть выполнение заданий;
- в) предпочитаю поменьше рассуждать о своевременности, а выполнять задания и поручения в срок;
- г) своевременно выполнять задание или поручение — это верный шанс получить новое. Исполнительность часто наказывается.
13. Предположим, вы пообещали что-то сделать или в чем-то помочь другому человеку. Но обстоятельства изменились таким образом, что выполнить обещанное затруднительно. Как вы будете себя вести?
- а) сообщу человеку об изменении обстоятельств и невозможности выполнить обещанное;
- б) постараюсь сказать, что обстоятельства изменились и выполнить обещания затруднительно, но не нужно терять надежду;
- в) буду стараться выполнить обещанное. Если полностью — хорошо, не выполню — тоже не беда, так как я крайне редко не сдерживаю свое слово;

г) ничего не буду говорить и обещать человеку. Выпущу запланированное во что бы то ни стало. Подсчитайте результаты по таблице.

Вариант ответа	Номер вопроса												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
а	4	6	4	0	0	2	3	2	3	6	6	3	2
б	0	0	6	0	6	1	0	6	0	1	6	0	0
в	6	3	0	0	0	0	0	—	0	1	0	6	0
г	2	0	0	6	0	4	6	—	6	0	0	0	6
д	—	0	—	—	—	—	—	—	—	—	0	—	—

От 72 до 78 баллов. Вы организованный человек. Единственное, что можно посоветовать: не останавливайтесь на достигнутом. Пусть вам не кажется, что вы достигли предела. Организованность (в отличие от природных качеств) дает наибольший эффект тому, кто считает ее ресурсы неисчерпаемыми.

От 63 до 71 балла. Вы считаете организованность неотъемлемой частью работы. Это дает вам несомненное преимущество перед людьми, которые призывают организованности «под ружье» в случае крайней необходимости. Но вам следует внимательно присмотреться к самоорганизации, улучшить ее.

Менее 63 баллов. Ваш образ жизни, ваше окружение научили вас быть в чем-то организованным. Организованность то проявляется в ваших действиях и поступках, то исчезает. Это признак отсутствия четкой системы самоорганизации. Постарайтесь проанализировать свои действия, расход времени, технику работы. Вы увидите то, о чем и не подозреваете. Чтобы стать организованным человеком, нужно преодолеть себя, воспитывать волю и упорство.

ДЕЛУ — ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ — ЧАС*

Если вы руководитель (любого ранга), хорошо бы помнить, что это не просто должностное положение, но и особая профессия, которой присущи специфические профессиональные заболевания.

* Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно, работать // ЭКО, — 1981. — № И.

Чаще всего считается, что «забота о здоровье директора — дело рук самого директора». К сожалению, именно до этого у руководителя, обычно, и не доходят руки. Спыхватывается лишь после первого «звоночка» — инфаркта, приступа стенокардии, язвенной болезни или

радикулита

Да, следовало бы раньше задуматься!

И все же попытайтесь посмотреть правде в глаза.;
Выберите вариант утверждения или ответа на вопрос,; соответствующий вашему образу жизни.

1. Если утром надо вставать пораньше:
 - а) завожу будильник;
 - б) доверяю внутреннему голосу;
 - в) полагаюсь на случай.
2. Проснувшись утром:
 - а) сразу же вскакиваю с постели и принимаюсь за дело;
 - б) встаю не спеша, делаю легкую гимнастику и только потом начинаю собираться на работу;
 - в) еще несколько минут продолжаю нежиться под одеялом.
3. Обычный завтрак состоит:
 - а) из кофе или чая с бутербродами;
 - б) из мясного блюда и кофе или чая;
 - в) вообще не завтракаю дома и предпочитаю более плотный завтрак часов в десять.
4. Предпочтительный вариант распорядка рабочего дня:
 - а) необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;
 - б) приход в пределах 30 минут;
 - в) гибкий график.
5. Продолжительность обеденного перерыва должна обеспечивать возможность:
 - а) успеть поесть в столовой;
 - б) поесть не торопясь и спокойно выпить чашку кофе;
 - в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.
6. Как часто в процессе служебных дел и обязанностей у вас появляется возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами?
 - а) каждый день;
 - б) никогда;
 - в) редко.

7. Если оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию на работе, как вы пытаетесь разрешить ее?
 - а) долгими дискуссиями;
 - б) флегматичным отстранением от споров;
 - в) ясным изложением своей позиции и отказом от споров.
8. Надолго обычно задерживаетесь после работы?
 - а) не более чем на 20 минут;
 - б) до 1 часа;
 - в) более 1 часа.
9. Чему обычно посвящаете свое свободное время?
 - а) общественной работе;
 - б) хобби;
 - в) домашним делам.
10. Что означают для вас встречи с друзьями и прием гостей?
 - а) возможность отвлечься от забот;
 - б) потерю времени и денег;
 - в) неизбежное зло.
11. Когда вы ложитесь спать?
 - а) всегда примерно в одно и то же время;
 - б) по настроению;
 - в) по окончании всех дел.
12. Как вы используете свой отпуск?
 - а) весь сразу;
 - б) часть — летом, а часть — зимой;
 - в) по два-три дня, когда накапливается много дел-;
13. Какое место в вашей жизни занимает спорт?
 - а) ограничиваюсь ролью болельщика;
 - б) делаю зарядку на свежем воздухе;
 - в) нахожу повседневную производственную и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной.
14. За последние две недели вы хотя бы раз:
 - а) танцевали;
 - б) занимались физическим трудом или спортом;
 - в) прошли пешком не менее четырех километров.
15. Как проводите летний отпуск?
 - а) пассивно отдыхаю;
 - б) работаю физически, например, в саду;
 - в) гуляю и занимаюсь спортом.
16. Честолюбие проявляется в том, что:
 - а) любой ценой стремлюсь достичь своего;
 - б) надеюсь, что усердие обязательно принесет свои плоды;

в) намекаю окружающим на мою истинную ценность.

Определите сумму баллов за свои ответы, пользуясь таблицей.

Вариант	Номер утверждения															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
а	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
б	20	30	30	10	10	10	10	20	0	0	30	30	30	30	20	30
в	0	0	0	30	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

Теперь проверьте, не нужно ли вносить корректировку в ваши жизненные позиции.

400—480 баллов. Можно смело сказать, что вы умеете жить. У вас нормальный режим работы и отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентация вашей жизни придает ей монотонность — напротив, сохранив силы и здоровье, вы сможете сделать ее более разнообразной и интересной.

280—400 баллов. Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при вашей авральной работе. Важно, чтобы служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без «стихийных бедствий». Но у вас еще есть резервы для повышения производительности за счет более разумной организации работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160—280 баллов. Вы «среднячок», как и большая часть руководителей. Если и дальше будете жить в таком же режиме, а лучше 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 избавиться от вредных навыков и служебных привычек. Примите наш совет как дружеское предостережение и попытайтесь изменить к лучшему ваш образ жизни, не откладывая на «понедельник».

Менее 160 баллов. По правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если жалуетесь на какие-то недомогания, особенно заболевания сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить в них лишь собственный образ

жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись так называемой зарядкой — несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста-гигиениста или психолога, но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно — вернуть здоровье.

ЖИТЬ БЕЗ ШОКА БУДУЩЕГО

Если хотите проверить свое отношение к техническому прогрессу, входящему все шире в нашу жизнь, а также сравнить свои взгляды по этому вопросу со взглядами других людей — ответьте на вопросы. Помните, что в этом психологическом тесте нет хороших или плохих ответов. Ответы только ваши. Отвечать нужно «да» или «нет».

1. Я считаю себя вполне современным человеком.
2. Иногда меня раздражают сообщения об открытиях в той или иной области техники, особенно о тех, суть которых я не понимаю.
3. Планирую приобрести (имею дома) персональный компьютер.
4. Считаю, что все суждения о будущем или надуманы, или пропитаны фантазией их авторов.
5. Мне приходилось думать над тем, как могла бы выглядеть моя жизнь через сто лет.
6. Я не верю, что человеческий мозг в состоянии создать что-либо совершеннее, чем он сам (например, суперкомпьютер, который бы мог заменить человека).
7. Могу согласиться с утверждением, что изменяющийся мир меняет и человека.
8. Иногда мысленно переносюсь в другие исторические эпохи и думаю о том, что было бы со мной, если бы я жил 50, 100 лет назад.
9. Я верю, что свободный режим работы принес бы больше пользы, нежели ущерба.
10. Считаю, что развитие нашей цивилизации приведет к полному разрыву человека с природой.
11. Несмотря на усталость и обилие обязанностей, чувствую, что все время узнаю что-то новое.
12. Считаю, что только некоторые люди созданы для творческой новаторской деятельности.

13. Мне кажется, что развитие науки и техники меняет мое мышление и отношение к людям.

14. Я считаю, что техника, облегчая человеку жизнь, делает его пленником цивилизации.

15. Люблю и читаю фантастическую литературу.

За каждый утвердительный ответ на 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15-й вопросы и отрицательный на 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14-й вы получаете по 10 баллов. Если не можете однозначно ответить «да» или «нет» — получаете 5 баллов. А теперь подсчитайте сумму баллов.

100—150 баллов. Вы человек будущего. Интересуетесь не только тем, что произойдет в будущем, но уже сегодня одобряете изменения, происходящие в нашей цивилизации. Не боитесь техники и технических открытий. Может быть, вы относитесь к тем, кто внедряет новые идеи в жизнь. Вам не угрожает шок будущего.

50—99 баллов. Вы человек сегодняшнего дня. Вас характеризует умеренный оптимизм по отношению к тому, что связано с будущим. Однако дела завтрашнего дня не самые главные в вашей жизни. Не чувствуете ли вы гнета ежедневных рутинных забот и дел? По-видимому, миксер для вас более важен, нежели компьютер, исправная авторучка важнее лазерной связи космического корабля с Землей. Верится, что видеть звезды на небе для вас все еще источник радости.

0—49 баллов. Вы человек вчерашнего дня. Традиции, спокойствие, воспоминания — вот источники вашей уверенности в жизни. Вы, по-видимому, не сторонник неожиданных перемен и быстрых преобразований. У вас свой мир, который вас вполне устраивает. При встречах с людьми, имеющими иные взгляды, у вас могут возникнуть проблемы. Новизна для вас понятие относительное, а иногда и подозрительное. Проверьте сами, и вы убедитесь, что ваше представление о будущем связывается с опасениями, недоверием, чем-то неопределенным.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ *

Где бы ни находился человек—среди людей в шумном городе или один в пустыне, кем бы он ни был, ему постоянно приходится принимать всевозможные реше-

* Шепель В. М. Управленческая этика.— М. : Экономика, 1989,

ния. При этом он каждый раз должен взвесить все «за» и «против», а также предвидеть последствия, обеспечить себе стабильность и наибольшую комфортность ощущений.

Вспомните", как часто, недостаточно верно что-нибудь решив, мы потом множество раз мысленно возвращаемся к моменту принятия решения и корим себя за неуверенность, наказавшую нас очередной жизненной ошибкой.

Уверенность в себе позволяет точно оценить сложившуюся ситуацию и наиболее целесообразно поступать в преимущественном большинстве случаев.

Проверьте степень вашей уверенности по следующему тесту.

Ответьте на вопросы только «да» или «нет».

1. Часто ли вы ощущаете внезапную усталость, хотя в сущности не переутомились?
2. Бывает, что вы вдруг не можете вспомнить, заперли ли за собой дверь?
3. Часто огорчаетесь без определенной причины?
4. Безразлично ли вам, когда, находясь в театре, сидите в середине ряда?
5. Трудно ли вам настроиться на чей-то неожиданный визит?
6. Пугаетесь иной раз когда звонит телефон?
7. Часто вам снятся сны?
8. Быстро ли принимаете решения?
9. Неприятно вам, когда вы обнаруживаете на своей одежде пятно и приходится в таком виде куда-нибудь идти?
10. Любите заводить новые знакомства?
11. Бывает ли, что перед поездкой в отпуск вам хочется вдруг отказаться от нее?
12. Просыпаетесь ли ночью с ощущением сильного голода?
13. Хочется ли вам порой остаться наедине с собой?
14. Если вы пришли в ресторан один (одна), присаживаетесь ли за столик, за которым сидят посетители, хотя есть свободный?
15. Руководствуетесь в своих поступках главным образом тем, чего ожидают от вас другие?

За утвердительные ответы на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 и за отрицательные ответы на вопросы 7, 8, 9,

10, 13, 14 запишите по 1 баллу. Максимально вы можете получить 15 баллов.

0 баллов. Вы так самоуверены! Это дает повод предположить, что вы не вполне откровенны в своих ответах.

1—4 балла. Вы свободны от опрометчивых поступков, свойственных неврастеникам. Некоторая доля неуверенности — не недостаток, а доказательство гибкости психики.

5—8 баллов. У вас ярко выраженная потребность чувствовать себя уверенно. Другие люди почти всегда могут на вас положиться. Правда, из-за этого иногда утрачивается непосредственность выражения чувств.

УДАЧА КАЖДОМУ НУЖНА *

Если хотите проверить, удачливы ли вы, воспользуйтесь этим тестом. Как знать, может, придерживаясь наших рекомендаций, станете более удачливым человеком?

Отвечая на вопрос, выберите наиболее подходящие для вас ответы или вариант утверждений.

1. В магазине, универмаге — в какую очередь вы чаще всего попадаете?
 - а) как раз в ту, где «мешочники» и спекулянты способны довести человека до сумасшествия;
 - б) именно в ту, где нерасторопная кассирша собрала возле своей кассы пол-универмага;
 - в) в ту, где шумят и балагурят;
 - г) как это ни смешно, но именно в ту, где кассирша уходит на перерыв, когда подходит моя очередь.
2. При переходе улицы краем глаза видите поворачивающий автомобиль. Ваши действия?
 - а) уверенно иду дальше, не обращая внимания на сигналы водителя;
 - б) останавливаюсь и даю возможность машине проехать;
 - в) жестами даю понять водителю, что я прав, и уверенно перехожу улицу;
 - г) останавливаюсь в нерешительности, начинаю движение и вновь останавливаюсь.

* В унисон /•/ Информационный листок Киевского городского правления союза научных и инженерных обществ СССР.— 1990,— № 18-23,

3. Есть ли поблизости корзина для бумаг? Возьмите скомканный лист бумаги и попробуйте попасть в нее с небольшого расстояния? Результат?
 - а) попадаю с первого раза;
 - б) «Увы...» — пробую еще раз;
 - в) отказываюсь от этой затеи;
 - г) прекращаю попытки через какое-то время.
4. Кто-то говорит вам, что ваш наряд просто невозможен. Как ответите?
 - а) «Ну и что?»;
 - б) «Ты действительно так считаешь?»;
 - в) «Думаю, завтра все так будут ходить?»;
 - г) «Ты огорчаешь меня».
5. Как вы отвечаете дома на телефонный звонок?
 - а) «Алло»;
 - б) называю свое имя;
 - в) «Да»;
 - г) «У телефона».
6. Вы в компании знакомых и незнакомых людей. Идет непринужденный разговор. Кто-то оценивает ваш возраст на 10 лет старше. Ваша реакция?
 - а) «Благодарю за комплимент»;
 - б) лучше сделать вид, что не слышу;
 - в) «Надеюсь, что целуетесь вы не так, как определяете возраст?»
 - г) «Но для своих лет я неплохо сохранилась, а?»
7. Вы чувствуете, что ваша работа плохо оплачивается. Что вы предпринимаете?
 - а) я заявляю об этом безотлагательно;
 - б) вздыхаю про себя;
 - в) говорю об этом своему начальнику;
 - г) увольняюсь.
8. Вы едите бутерброд. Часть его падает на стол. Какой стороной?
 - а) маслом вниз;
 - б) маслом вверх;
 - в) вообще не падает — успеваю съесть весь;
 - г) это никого не касается.
9. Церемония вручения Оскара. Речи обладателей приза. Какой тип выступающих вам по душе?
 - а) «Я благодарен моим родителям, моему режиссеру, моему менеджеру за то, что я здесь стою»;
 - б) «Уже в пятилетнем возрасте я знал, что когда-нибудь получу его»;

- в) «О боже, я совсем не знаю, что говорить... Я так.. О!... Это так... Ох, даже не знаю... Я вас всех люблю...»;
- г) «Я буду до конца жизни им гордиться, моя жена будет всегда его чистить, а моя собака — путать его с косточкой для игры».
10. Ваша первая мысль при слове «спорт»?
- а) смерть, несчастный случай;
- б) награды, медали;
- в) здоровье;
- г) изнурительные тренировки.
11. Человек, которого вы не переносите, просит у вас 2 копейки позвонить другу (подруге). Ваш ответ?
- а) «Нет мелких денег»;
- б) дам несколько монет: «Позвони всем своим друзьям»;
- в) «Станцуй!»;
- г) «Для тебя — всегда пожалуйста!»
12. Какие фильмы нравятся вам больше всего?
- а) те, которые заставляют задуматься;
- б) со счастливым концом;
- в) с большим количеством действующих лиц и всевозможными приключениями;
- г) веселые жизненные истории.
13. Действующий вам на нервы поклонник в очередной раз приглашает пообедать с ним. Ваш ответ?
- а) «Хорошо, согласна.»
- б) «Позвони на следующей неделе»;
- в) «Неважно себя чувствую».
- г) «Нет!».

Выбранные вами варианты ответов оцените согласно таблице.

Вариант ответа	Номер вопроса												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
а	0	10	20	5	0	0	10	0	0	0	0	5	0
б	5	0	20	5	20	10	5	20	0	20	20	10	5
в	20	20	0	20	10	10	20	10	5	10	10	0	20
г	5	0	5	5	5	20	0	5	20	5	5	20	10

Суммируйте набранные баллы. Можете удержать фортуна?

205 баллов и более. Удивительно! Вас остается толь-

ко поздравить! Вы удачливы! Но будущее зависит от того, насколько ловко вы справитесь с проблемами в настоящем. До сих пор вам это хорошо удавалось. Но... мир несовершенен, и следует быть всегда начеку.

105—200 баллов. Вы принадлежите к числу честных, прямолинейных людей. Вам везет довольно часто. Вы сами улыбаетесь фортуна, не дожидаясь милостей от нее. Побеждаете, потому что хороший человек и заслужил это. Но иногда замечаете, что вашему «выигрышу» не хватает «шарма» и элегантности. У вас много завистников и недоброжелателей, что вызвано прямолинейностью вашего поведения. Совет: продолжайте столь же честно поступать, но действуйте дипломатичнее.

45—100 баллов. Стоп! Прекратите, остановитесь, повернуться на 180 градусов и медленно отступить! Вы на неверном пути. Если так пойдет дальше, то не удивительно, если вы, в конце концов, придете к мысли, что все, кто удачливее вас — просто проходимцы. Что предпринять? Не внушайте себе, что вы невезучий, повезти может каждому, нужно только постараться немного. Поверьте в себя.

40 баллов и менее. Ну, кого вы сегодня довели в очередной раз? Вы рискуете получить воспаление легких от собственного холода. Вы относитесь к типу разрушителей. У вас случаются победы, но они ординарны. Удивительно, что вы вообще приняли участие в этом тестировании. Вам ведь совершенно безразлично, что о вас думают или говорят. Или все же нет? Вас заделали эти слова? Тогда не все еще потеряно. Наш совет: пригласите для начала гостей, приготовьте что-нибудь вкусное, поделитесь добрыми новостями, поинтересуйтесь удачными предприятиями ваших друзей. Ощутите внутренний комфорт и некоторую бодрость. Оглянитесь вокруг! Фортуна начинает поворачиваться к вам лицом.

МОЙ ДРУГ АВТОМОБИЛЬ *

Вы водите машину? Если да, то ответьте на вопросы.

1. Как часто вы проверяете свое зрение у окулиста?
- а) раз в год;
- б) два раза в год;
- в) когда почувствую, что стал хуже видеть.

* Вы водите машину? : Познай себя //Сов. воин.— 1990. — № 9,

2. «Прикладываетесь» к рюмке так, что утром чувствуете себя не в форме?
а) да;
б) нет;
в) иногда случается.
3. Принимаете лекарства перед тем, как сесть за руль?
а) нет;
б) если вожу машину ежедневно, то принимаю раз в неделю;
в) при необходимости принимаю всегда.
4. Когда вы очень раздражены или нервничаете, садитесь ли за руль?
а) да;
б) откладываю поездку;
в) стараюсь успокоиться, а уж потом сажусь в машину.
5. Каждый ли раз проверяете перед поездкой:
А. Наличие пятен под машиной?
а) да;
б) нет;
в) когда есть время;
Б. Как накачаны колеса?
а) иногда перед дальней дорогой;
б) да, не люблю неожиданностей в дороге;
в) если какое-то колесо спустит, то замечаю это без проверки;
В. Уровень масла?
а) да;
б) нет;
в) время от времени;
Г. Наличие бензина в баке?
а) делаю это сам;
б) полагаюсь на показания прибора;
Д. Наличие воды в радиаторе?
а) зимой это необходимо, в другое время года — это пустая трата времени;
б) да;
в) нет;
Е. Расположение зеркала заднего вида?
а) если еду по городу, то обязательно;
б) да;
в) нет, в аварийной ситуации вряд ли это поможет.
6. При включении двигателя проверяете показания контрольно-измерительных приборов?

- а) если занят чем-то важным, то могу и не посмотреть;
б) непременно;
в) нет.
7. Строго соблюдаете правила движения?
а) всегда;
б) только когда поблизости ГАИ;
в) нет.
8. Курите за рулем?
а) не могу отказаться от этого;
б) нет;
в) курю время от времени.
9. В пути вы чувствуете усталость. Что предпримете?
а) остановлюсь, чтобы размяться, закурить;
б) продолжу поездку несмотря на усталость.
10. Идущая впереди машина движется медленнее, чем ваша. Как вы на это реагируете?
а) обгону ее только в том месте, где это разрешено;
б) не побоюсь риска и сразу же, не задумываясь, пойду на обгон;
в) если машина меня очень раздражает, обгону, независимо от того, разрешено это правилами или нет.
11. Умеете сами чистить свечи, менять колеса, устранять мелкие неисправности?
а) если это несложно, могу попробовать;
б) конечно, ведь это элементарно, такие вещи должен уметь делать каждый автолюбитель;
в) нет, предпочитаю прибегнуть к услугам автосервиса.
12. Во время движения вам машет рукой шофер остановившейся на обочине машины. Поможете ли вы ему?
а) да, если у меня хорошее настроение;
б) непременно;
в) нет.
13. Если разговариваете за рулем, отвлекает ли это ваше внимание?
а) иногда;
б) нет, если нужно, я прекращаю разговор;
в) нередко мой спутник напоминает о том, что нужно быть более внимательным.
14. Очаровательная девушка машет вам рукой на опасном повороте. Остановитесь?
а) разумеется;
б) нет, только когда проеду опасное место.

По таблице подсчитайте сумму набранных вами баллов.

Вариант ответа	Номер вопроса																		
	1	2	3	4	5					6	7	8	9	10	11	12	13	14	
					А	Б	В	Г	Д										Е
а	1	0	2	0	2	1	2	2	1	1	1	2	0	2	2	1	1	1	1
б	2	2	1	2	0	2	0	1	2	2	2	1	2	0	0	2	2	2	2
в	0	1	0	1	1	0	1	—	0	0	0	0	1	—	1	0	0	0	0

Более 30 баллов. Вы отличный автомобилист, безупречно водите машину, легко ориентируетесь в самых сложных дорожно-транспортных ситуациях, в состоянии оказать квалифицированную помощь коллегам, у которых вдруг возникли проблемы с машиной. Если бы поведение всех водителей за рулем было таким, как ваше, то число автомобильных аварий значительно бы сократилось.

От 21 до 31 баллов. Навыки хорошего автомобилиста налицо, но вас нельзя назвать отличным водителем: при случае можете нарушить правила движения. Обратите на это внимание. Вам стоит подучить правила, а главное — следовать им.

Менее 21 балла. Пробелы в знаниях правил движения и умении водить машину велики. Еще многому вам предстоит научиться. Прежде чем в очередной раз сесть за руль, подумайте о тех, кто из-за вашей неопытности, несобранности может пострадать. Да и о собственной безопасности следует позаботиться.

Вы довольны результатом? Если нет — поработайте над собой, и автомобиль будет вашим надежным другом.

КНИГА — МОЯ СТРАСТЬ *

Болгарский журнал «Космос» предлагает тест для желающих определить свое отношение к книге.

Итак, выберите наиболее подходящие для вас ответы на вопросы.

1. Как вы поступите, если узнаете, что имеющаяся у вас научно-техническая книга вышла вторым изданием с некоторыми изменениями и дополнениями?
 - а) приобрету ее;

* Вы и книга // ЭКО— 1980.— № 5,

- б) ограничусь тем, что поинтересуюсь новым материалом в этой книге;
 - в) оставлю этот факт без внимания.
2. Если вам в руки попадает книга по специальности на иностранном языке, какие чувства испытываете?
 - а) сожаление, что не знаю языка;
 - б) уверенность, что если книга нужная, ее со временем переведут.
 3. Бывая в других городах, посещаете книжные магазины?
 - а) обязательно;
 - б) иногда;
 - в) нет.
 4. Читаете ли вы научную фантастику?
 - а) с удовольствием;
 - б) считаю это напрасной тратой времени.
 5. Когда предпочитаете читать?
 - а) поздно, когда никто и ничто не мешает;
 - б) время чтения не имеет для меня значения.
 6. По какому принципу отбираете книги для чтения?
 - а) читаю, что придется;
 - б) отдаю предпочтение литературе по специальности;
 - в) слежу за всеми книжными новинками.
 7. Вы прочли книгу неизвестного автора, которая вам понравилась. Как поступите?
 - а) постараетесь узнать, какие еще книги написал этот автор, и затем прочтете их;
 - б) подумаете, что если другая книга этого автора попадется вам, надо будет прочитать ее;
 8. Неясные места в книге вы:
 - а) пропустите;
 - б) возьмете на заметку и постараетесь выяснить.
 9. Книга написана неинтересно, но по каким-то причинам вам нужно знать ее содержание. Как поступите?
 - а) читать не стану;
 - б) пролистаю «по диагонали»;
 - в) заставлю себя прочесть ее.
 10. Расскажете вы о заинтересовавшей вас книге знакомым и коллегам?
 - а) нет;
 - б) непременно;
 - в) если придется к слову.
 11. Читаете в газетах и журналах рецензии на интересующие вас книги?

- а) да;
б) нет.
12. Прочитав книгу, испытываете ли вы желание написать отзыв или, скажем, выступить на читательской конференции?
а) нет;
б) иногда.
13. Как вы пополняете свою библиотеку?
а) как придется;
б) приобретаю книги определенной тематики.
14. Приобретаете книги, которые вам неинтересны, но зато «модны» и хорошо изданы?
а) нет;
б) да.
- Оцените свои ответы по таблице и подсчитайте сумму баллов.

Вариант ответа	Номер вопроса													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а	3	2	3	2	2	1	3	1	1	1	3	1	1	2
б	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	1
в	1	—	1	—	—	3	—	—	3	2	—	—	—	—

Итак, к какой категории книголюбов вы принадлежите?

До 16 баллов. Судя по всему, новая книга редко попадает вам в руки, радости не доставляет. Вообще же к книгам обращаетесь либо по служебной необходимости, либо чтобы «убить время». Если у вас есть домашняя библиотека, то это скорее элемент интерьера, чем духовная потребность. Комментарии здесь излишни. Извините.

От 16 до 25 баллов. Вы по мере возможности следите за новинками: охотно читаете рекомендованную кем-либо книгу, предпочтение все же отдаете литературе, непосредственно относящейся к вашей профессии. Домашнюю библиотеку собираете по тому же принципу. Покупаете книги «по случаю».

Свыше 25 баллов. Книги — ваше увлечение. Нет и речи, чтобы ограничивать себя только профессиональной литературой и новинками. Вы регулярно посещаете книжные магазины и библиотеки. Временами любите

перечитывать классиков. Свою библиотеку собираете старательно — ничего лишнего, случайного. Вы — книголюб в полном смысле этого слова.

ВЕДУЩИЙ ИЛИ ВЕДОМЫЙ *

Каждый из нас подвержен влиянию других людей и, в свою очередь, сам влияет на них в той или иной мере. Политики, педагоги, врачи, журналисты, актеры делают это в силу специфики своей профессии.

Если вы хотите знать, обладаете ли вы способностью влиять на окружающих, предлагаем вам тест, разработанный польскими психологами. Ответьте, пожалуйста, «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Вам подошла бы профессия актера или политика?
2. Раздражают ли вас люди, которые стремятся одеваться и вести себя экстравагантно?
3. Можете ли вы разговаривать с другим человеком о ваших интимных проблемах?
4. Сразу реагируете на малейшие проявления неверной трактовки ваших слов и поступков?
5. Чувствуете дискомфорт, когда другие добиваются успеха в той сфере, где вы сами хотели бы его добиться?
6. Любите заниматься каким-нибудь очень трудным делом, чтобы показать, что вы способны на это?
7. Могли бы вы посвятить всего себя достижению какой-нибудь высокой цели?
8. Устраивает ли вас один и тот же круг друзей?
9. Предпочитаете вести жизнь размеренную, расписанную по часам?
10. Любите менять мебель в квартире?
11. Нравится вам делать что-нибудь всякий раз по-новому?
12. Любите ли вы «осаживать» того, кто, по-вашему, слишком самоуверен?
13. Демонстрируете, что ваш начальник или лицо, почитаемое за авторитет, оказывается неправым?
Теперь подсчитаем баллы по таблице.

* Ведущий или ведомый? : Познай себя // Сов. воин.— 1990.— № 11.

Вариант ответа	Номер вопроса												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Да	5	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5
Нет	0	5	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0

От 65 до 35 баллов. Вы — человек, обладающий хорошими задатками, чтобы эффективно влиять на окружающих, изменять их мнение, советовать им. Во взаимоотношениях с людьми чувствуете себя вполне уверенно, убеждены, что человек не должен замыкаться и думать только о себе. Вы испытываете потребность что-то делать для окружающих, руководить ими, указывать на ошибки, учить их, побуждать в них интерес к внешнему миру. Считаете, что нечего особенно церемониться с теми, кто не разделяет ваших принципов, их надо переубеждать, и вы это умеете. Однако нужно следить за тем, чтобы ваше отношение к людям не переходило в крайность, иначе вы превратитесь в фанатика или тирана.

От 35 до 0 баллов. Увы, даже когда правы абсолютно, вы бываете малоубедительны. Считаете, что жизнь ваша и окружающих должна быть построена на принципах дисциплины, здравого смысла и хороших привычек, а ее течение должно быть хорошо прогнозируемым. Вы не любите ничего делать «через силу». Иногда бываете чрезмерно неуверены в себе и из-за этого не можете достичь намеченного, в результате оказываясь несправедливо обделенным. А жаль...

СКЛОННОСТЬ К ДЕЛОВОМУ РИСКУ *

С помощью данного теста можно оценить, насколько вы предрасположены к предпринимательству, индивидуальной трудовой деятельности. По понятным причинам тест носит лишь ориентировочный характер. Выразите свое отношение (отрицательное «нет», либо положительно «да») к следующим утверждениям.

1989.* Макаров С. Ф. Менеджер за работой.—М.: Мол. гвардия.

1. Необходимости работать на кого-то я бы предпочел начать собственное дело.
2. Никогда не пойду на такую работу, где много поездок.
3. Если бы я стал играть, то никогда не делал бы малых ставок.
4. Мне нравится улучшать свою жизнь с помощью идей.
5. Никогда не брошу работу, не имея уверенности в том, что есть другая.
6. Я не склонен рисковать, чтобы расширить свой кругозор.
7. Зная, что какое-то конкретное новое дело может кончиться неудачей, я не стал бы вкладывать в него средства, даже если оно обещает большую прибыль.
8. Хотел бы испытать в жизни как можно больше.
9. Не ощущаю в себе особой потребности в возбуждающих событиях.
10. Не обладаю большой энергией.
11. Могу без труда изобретать множество прибыльных игр.
12. Я бы никогда не стал спорить на сумму, которой в данное время не располагаю.
13. Мне нравится предлагать новые идеи или концепции, когда реакция на них (например, моего начальника), непредсказуема и неясна.
14. Я готов участвовать лишь в таких сделках, которые достаточно ясны и определены.
15. Менее надежная работа с большим доходом меня привлекает больше, чем более надежная со средним.
16. По характеру я не очень независим.
Если вы согласны с утверждениями 1, 3, 4, 8, 10, 11, 13, 15 и отрицаете 2, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 16,—получаете за каждое по 1 баллу.

При сумме набранных вами баллов 13, 14 или выше,— вы, по всей вероятности, склонны к предпринимательскому риску и обладаете определенными чертами риск-тейкера (так называют людей, склонных к риску).

Что же это за фигура — предприниматель, риск-тейкер? Вот его основные характеристики:

в какой бы области ни действовал, он мыслит и поступает независимо, незаурядно, дерзко и «взрывает» логику здравого смысла, выглядя иногда безрассудным и чуть ли не сумасшедшим;

однако в его мыслях и действиях присутствует строгий расчет, не мешающий вдохновению. Его уверенность основана на творческом предвидении результата;

стремление к предпринимательству может воспитываться как «назло» обстоятельствам (риск-тейкеры из необеспеченных и неблагополучных семей), так и благодаря им (риск-тейкеры, воспитанные в атмосфере любви, понимания и помощи со стороны родителей);

недогматические, нестандартные подходы к проблемам, динамика, риск, эксперимент — все эти черты океанских предпринимателей поучительны и для нас, особенно в свете задач, стоящих в связи с перестройкой, и более всего — для молодежи.

ТЕСТ ДЛЯ БИЗНЕСМЕНА *

Вряд ли кто станет оспаривать, что любому деловому человеку требуется некая интуиция, которая, как известно, базируется на определенном объеме знаний, в частности, о том, как вести дела с тем или иным партнером. Есть ли у вас такие знания, например, о японских коллегах? Можете легко проверить себя, выбрав верные, на ваш взгляд, варианты ответов на вопросы теста, предложенного журналом «Токио бизнес тудей». Результаты вы узнаете в конце теста.

1. Вы создаете с японцами совместное предприятие. Чем будет интересоваться японская сторона в наибольшей степени во время первой встречи?
 - а) затратами на производство;
 - б) вашей надежностью как партнера и долей японской фирмы на потенциальном рынке;
 - в) нормой прибыли;
 - г) стилем управления предприятием.
2. Как поступает японец, стремясь продать тот или иной товар?
 - а) завышает цену на 30 процентов, а затем идет на уступки;
 - б) завышает цену на 15 процентов, а затем идет на уступки;
 - в) занижает цену на 15 процентов, а затем поднимает ее при обсуждении накладных расходов;
 - г) сразу предлагает справедливую рыночную цену.

• Тест для бизнесмена//Деловой мир.—1991.—№-35, 36.

3. В какой момент японская сторона обычно принимает решение по итогам переговоров?
 - а) непосредственно на официальной встрече за столом переговоров;
 - б) во время игры в гольф с членами зарубежной делегации;
 - в) в ходе серии неофициальных контактов на разных уровнях внутри фирмы;
 - г) по итогам голосования высокопоставленных сотрудников фирмы.
4. Каков, по-вашему, лучший способ убедить японскую сторону принять ваши деловые предложения?
 - а) склонить на свою сторону каждого из членов японской делегации по отдельности;
 - б) продемонстрировать возможность скорого получения прибыли от предлагаемой сделки;
 - в) предоставить всю запрашиваемую японской стороной информацию;
 - г) продемонстрировать честность и искреннее стремление к взаимной выгоде решить все проблемы.
5. Что вы считаете наиболее важным для успеха переговоров?
 - а) иметь в составе своей делегации квалифицированного юриста;
 - б) пользоваться услугами надежного переводчика;
 - в) установить тесный личный контакт с одним из членов японской делегации;
 - г) четко определить сроки подписания контракта и сообщить об этом японской стороне.
6. Японская сторона в процессе переговоров хранит длительное молчание. Что это означает?
 - а) несогласие с вашими предложениями и нежелание идти на конфликт;
 - б) удовлетворенность вашим предложением;
 - в) утомленность японской делегации и желание сделать перерыв;
 - г) японцы внимательно изучают ваше предложение и стремятся не пропустить деталей.
7. Каким изначально должно быть ваше предложение японской стороне?
 - а) очень конкретным и бескомпромиссным;
 - б) сформулировано в общей форме — как цель и рамки предполагаемого соглашения;
 - в) изложено на японском языке;

- г) вручено японской стороне до начала переговоров чтобы продемонстрировать, как вы цените время партнера.
8. Какое предложение изначально выдвинет японская сторона?
- представленное в самой общей форме, чтобы впоследствии его можно было скорректировать в зависимости от вашей реакции;
 - не оставляющее возможности для маневра с вашей стороны;
 - подписанное всеми ответственными сотрудниками японской фирмы;
 - содержащее детальную информацию по существу предложения.
9. Чем следует руководствоваться в переговорах с японскими бизнесменами?
- отдавать предпочтение деловой переписке, нежели личным встречам;
 - иметь в виду, что до подписания контракта вам придется два — четыре раза посетить Японию;
 - пригласить японскую сторону на переговоры в вашу страну;
 - посетить Японию лишь один раз и дать понять японским партнерам, что вы намерены подписать контракт немедленно.
10. По чьему предложению японская делегация принимает решение о подписании контракта?
- самого высокопоставленного члена делегации; *
 - младших по положению членов делегации;
 - вашего посредника;
 - служащих среднего звена, входящих в состав делегации.
11. Если японская сторона назначит цену на ваши товары или услуги, как вы это воспримете?
- как окончательное и неизменное предложение;
 - как вариант, который может измениться, если вы предоставите указанные товары или услуги в ином сочетании;
 - немедленно согласитесь, демонстрируя таким образом готовность к дальнейшему, более широкому сотрудничеству;
 - откажетесь и тем самым унижите японскую сторону, поставив дальнейшее сотрудничество под во-
12. Если японская сторона заинтересуется вашим предложением, как вы поступите?
- попросив назначить цену на предоставляемые товары и услуги;
 - попросив предоставить образцы товаров;
 - пригласив вас на ленч или обед;
 - сделав первое, второе и третье одновременно.
13. Как поведет себя японская сторона, если в принципе проявит к вам интерес как к потенциальному партнеру?
- представит вас кому-либо из руководителей фирмы;
 - пригласит вас снова посетить Японию через два-три месяца;
 - предложит вам контракт до вашего возвращения на родину;
 - отвезет вас в отель на представительской автомашине фирмы.
14. Ваш потенциальный японский партнер просит вас приехать в Японию на несколько дней. Что это означает?
- у японской стороны имеется готовый к подписанию контракт;
 - вы должны встретиться с президентом японской фирмы прежде, чем контракт будет подписан;
 - японская сторона рассчитывает на ваше непосредственное участие в окончательной доработке контракта;
 - японская фирма рассчитывает на уступки с вашей стороны.
- Правильные ответы на вопросы теста 16, 2г, 3а, 4г, 5г, 6г, 7б, 8а, 9б, 10г, 11б, 12г, 13б, 14в.
- Поздравляем тех, кто не ошибся или почти не ошибся в выборе вариантов ответов. Тем же, кто чувствует себя все еще не очень уверенно, настоятельно рекомендуем активно заняться самообразованием.

ВАШИ ШАНСЫ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ *

Один из самых богатых людей мира — султан Брунея. Он обладатель почти 14 миллиардов долларов. Самый богатый австриец — издатель Карл Кахана. Он

* Тест для начинающего миллионера // Труд,— 1990—27 июля.

владеет почти двумя миллиардами долларов. Конечно, султан мало что заработал сам. Главную роль сыграли наследство и труд подданных. Напротив, К. Кахана трудился самостоятельно. Известны и американские миллионеры, начинавшие чистильщиками обуви на улицах и «выбившиеся в люди». Но кто же способен легально зарабатывать миллион? Как узнать? Вот об этом-то позаботилась венская газета «Курир». Она опубликовала соответствующий тест из 12 вопросов.

Попробуйте на них ответить. Вдруг и у вас есть способность делать миллионы.

Выберите из трех предложенных вариантов только один, в наибольшей степени соответствующий вашим представлениям.

1. Каким способом легче всего делать деньги?
 - а) много работать, быть хорошо информированным, рисковать и, конечно же, вкладывать имеющиеся деньги в дело;
 - б) надеяться на «дядюшкино» наследство, попытаться счастья в лотерее;
 - в) постепенно делать карьеру, пройдя все ступени, вплоть до руководящей, или же заняться политикой.
2. Какой персонаж Уолта Диснея вызывает у вас самую искреннюю улыбку?
 - а) Дональд Дак;
 - б) Густав Ганс;
 - в) Догоберт Дак.
3. Какой размер прибыли может, по вашему мнению, побудить богатейших людей мира заключить сделку?
 - а) от полумиллиона до миллиона;
 - б) до десяти миллионов;
 - в) десятки миллионов и выше.
4. С каким высказыванием вы согласны?
 - а) чем больше денег, тем больше удовольствия; •!
 - б) деньги означают власть;
 - в) деньги вызывают зависть.
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 многократно увеличенным. Какую роль вы готовы при этом играть?

- а) не участвовать;
 - б) участвовать и зарабатывать при этом;
 - в) быть инициатором игры.
 6. Хотите, чтобы вас упоминали в разделе «Светская жизнь» различных газет?
 - а) я был бы этому рад;
 - б) нет;
 - в) обо мне и так часто пишут.
 7. Каким образом можно выиграть на скачках?
 - а) рисковать высокими ставками;
 - б) экономить деньги, ограничиваясь лишь присутствием на скачках;
 - в) купить лошадь-победителя.
 8. Кто, по вашему мнению, имеет наибольший шанс быстро разбогатеть?
 - а) режиссер, актер, писатель, художник, спортсмен-рекордсмен;
 - б) адвокат, врач, маклер, политик;
 - в) глава фирмы, издатель.
 9. Как вы относитесь к бизнесу между друзьями?
 - а) я готов ссужать приятелям деньги — когда-нибудь и они дадут мне в долг;
 - б) деньги и дружба несовместимы;
 - в) я готов брать займы у друзей, но не давать.
 10. Если бы вам удалось стать миллионером, испытывали бы вы от этого наслаждение?
 - а) разумеется, да;
 - б) я бы продемонстрировал свое наслаждение всем тем, кто мне не доверял или смотрел на меня свысока;
 - в) нет.
 11. Куда бы вложили свои миллионы, окажись они у вас?
 - а) в недвижимость, имущество, собрание предметов искусства;
 - б) в акции и другие ценные бумаги;
 - в) сделаю так, как решит моя жена (муж).
 12. Если у вас уже есть пара миллионов, будете ли стремиться заработать дополнительно?
 - а) мелкую сумму — нет;
 - б) конечно;
 - в) нет, мне достаточно того, что есть.
- Оцените свои ответы по таблице.

Вариант ответа	Номер вопроса											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
а	6	3	0	6	3	0	0	0	3	0	3	3
б	0	0	3	3	0	6	3	3	6	3	6	6
в	3	6	6	0	6	3	6	6	0	6	0	0

Вы набрали до 23 баллов. Для вас лучший способ разбогатеть — удачно жениться, получить наследство или играть в азартные игры.

От 24 до 48 баллов. К богатству вас может привести лишь труд. Избегайте финансовых спекуляций. Лучше всего делайте карьеру и займите кресло шефа. Если даже это не принесет желаемых миллионов, вы все равно будете материально обеспечены.

От 49 до 72 баллов. У вас есть большие шансы стать когда-либо миллионером (если вы таковым не являетесь). У вас коммерческий склад ума, вы разделяете деньги и дружбу. Вы не намерены хвастаться своим богатством, склонны терпеливо умножать его.



Познать себя	5
Характер — образ жизни	9
Ваше представление о себе	10
Хороший ли вы психолог	11
Человек рассеянный	14
«Сова» или «жаворонок»	15
Лень раньше нас родилась	17
Лучше горькая правда, чем сладкая ложь	18
Вы — сама доброта	20
Бережливый или скупой	22
Сентиментальность или рационализм	23
Лучше быть здоровым	25
Что мешает вам бросить курить	26
Если хочешь быть счастливым	28
Как у вас с чувством юмора	30
Выбор подарка и характер	32
Угрожает ли вам стресс	34
Окружающие и вы	37
Степень общительности	38
Стиль общения	41
Приятный собеседник	44
Не только слушать, но и слышать	45
Вы контролируете себя	49
Талант вести деловое обсуждение	50
Принять решение непросто	54
Главное — не перехитрить	57

Ваши деловые качества	59
Ваш творческий потенциал	60
Организованный ли вы человек	63
Делу — время, потехе — час	67
Жить без шока будущего	71
Уверенность в себе	72
Удача каждому нужна	74
Мой друг автомобиль	77
Книга — моя страсть	80
Ведущий или ведомый	83
Склонность к деловому риску	84
Тест для бизнесмена	86
Ваши шансы стать миллионером	89