

Тест «Обидчивы ли Вы?»

Данный тест поможет Вам разобраться, на самом ли деле Вы обидчивы, как Вам приходится иногда слышать, или же Вы - сама терпимость. На каждый вопрос следует отвечать «да» или «нет». В случае сомнений отвечайте «не знаю». Старайтесь, чтобы неопределенных ответов было меньше.

Вопросы теста.

1. Мне легко испортить настроение
2. Если меня кто-то обидел, я долго потом помню этот случай.
3. Я долго переживаю из-за мелких неприятностей (опоздал на автобус, разбил чашку, испачкал рукав одежды).
4. Я могу в течение продолжительного времени находиться в состоянии, когда не хочется никого видеть и ни с кем разговаривать
5. Посторонние разговоры и шумы очень меня отвлекают.
6. Я могу в течение длительного времени анализировать свои переживания, чувства, поступки.
7. Мои действия направляются сиюминутным порывом.
8. Мне часто снятся кошмары.
9. Меня тревожит мысль, что я чем-то хуже других.
10. У меня очень часто меняется настроение.
11. В моем голосе во время спора начинают звучать низкие или высокие тона, которые обычно мне не свойственны.
12. Мне ничего не стоит выйти из себя.
13. Если у меня плохое настроение, даже вкусная еда не сможет мне его поднять.
14. Если меня не понимают, меня это очень раздражает.

А теперь подсчитайте набранные вами баллы. За каждый ответ «да» начисляется 0 баллов, «не знаю» — 1 балл, за ответ «нет» — 2 балла.

Результаты теста.

От 23 до 28 баллов. Вы необидчивый человек. Ваше душевное состояние устойчиво и редко зависит от ситуации. Небольшие разногласия не способны вывести

вас из состояния душевного равновесия. Возможно, некоторые даже сочтут вас равнодушным. Не обращайтесь внимания, скорее всего вам просто завидуют.

От 17 до 22 баллов. Вы слегка обидчивы. Эта черта характера доставляет вам немало горьких минут. Вы легко можете вспылить и наговорить грубостей обидчику. Из-за этого у Вас нередко случаются конфликты дома и в школе. Старайтесь лучше контролировать свои эмоции и анализировать отношения с другими людьми.

От 0 до 16 баллов. Вы обидчивы, мстительны, болезненно реагируете на то, как по отношению к вам ведут себя окружающие. Ваше настроение меняется ежеминутно. Расслабьтесь и перестаньте обижаться на облака за то, что они плывут слишком медленно. Мир создан вовсе не для того, чтобы досаждал вам.

Пословицы и поговорки про обиду

- Всякому своя обида горька.
- Всякому своя обида дорога.
- Лучше в обиде быть, нежели в обидчиках.
- За шутку не сердись, в обиду не вдавайся.
- В тесноте живут люди, а в обиде гибнут.
- Не обидь малого, не попомнит старый.
- Обидеть легко, да душе какво?
- Себя обидь, а людей не обижай.
- Бедного обижать, себе добра не желать.
- Люблю того, кто не обидит никого.
- Обида разъедает душу.
- В реке обиды брода нет.
- Кто завидлив, тот и обидлив.

Афоризмы про обиду

- Кто собирается причинить обиду, тот уже причиняет ее. *Луций Анней Сенека (младший)*
- Омывай полученную обиду не в крови, а в Лете, реке забвения. *Пифагор Самосский*
 - Никогда не помни прежних обид. *Менандр*
- Независимо от того, по какой причине вас оскорбили, лучше всего не обращать на

оскорбление внимания - ведь глупость редко бывает достойна возмущения, а злобу лучше всего наказывать пренебрежением. *Сэмюэл Джонсон*

- Обидеть легче, чем обиду вытерпеть. *Публилий Сир*
- От всех обид спасение – в забвении. *Публилий Сир*
- Память и совесть всегда расходились и будут расходиться в том, следует ли прощать обиды. *Джордж Савил Галифакс*
- Разумного человека невозможно обидеть; обижаешься ровно настолько, насколько чувства превосходят разум. *Франтишек Крышка.*
- Независимо от того, по какой причине вас оскорбили, лучше всего не обращать на оскорбления внимания – ведь глупость редко бывает достойна возмущения, а злобу лучше всего наказывать пренебрежением. *Сэмюэл Джонсон.*
- К сожалению, легче всего обижаться и обижать. *Ишхан Геворгян*
- Если обидное слово окажется правдой, не пеняй на обидчика. *Веселин Георгиев*
- Коль нанесли тебе сердечную обиду,
Плати забвением – так гордость нам велит;
Не можешь позабыть – тогда хоть сделай вид,
Не унижай себя. *Жан Батист Мольер*