

## 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». Страйтесь, 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

vas из состояния душевного равновесия. Возможно, некоторые даже сочтут вас равнодушным. Не обращайте 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. Страйтесь 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 досаждать 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 каково?
- 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

оскорблении 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 оскорблении 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*