

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>ОБРАЗ ЖИЗНИ. ДВИЖЕНИЕ. ЗДОРОВЬЕ</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Истоки здоровья</b> . . . . .	<b>6</b>
Тест «Психологический возраст человека» . . . . .	6
Тест «Как вы беспокоитесь о своем здоровье?» . . . . .	8
Психологические версии: ритм жизни . . . . .	9
Тест «Ваше здоровье» . . . . .	10
Тест «Как вы себя чувствуете?» . . . . .	12
Психологические версии: что такое стресс? . . . . .	13
Тест «Ваш биологический возраст» . . . . .	14
Тест «Ваш образ жизни» . . . . .	15
Тест «Подвержены ли вы стрессу?» . . . . .	16
Тест «Ваша склонность к стрессу» . . . . .	17
Уроки психотренинга: 50 способов победить стресс . . . . .	17
Тест «Угроза инфаркта миокарда» . . . . .	20
Тест «Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки?» . . . . .	21
Уроки психотренинга: привычки . . . . .	22
Психологические версии: привычки как способ жить . . . . .	24
Тест «Правильна ли ваша диета?» . . . . .	26
Тест «Ваши шансы похудеть» . . . . .	27
Тест «Как определить нормальный вес» . . . . .	28
Психологические версии: продлите свою жизнь . . . . .	28
Тест «Насколько вы зависимы от курения?» . . . . .	29
Тест «Почему вы курите?» . . . . .	30
Тест «Наносит ли выпивка ущерб вашему здоровью?» . . . . .	31
Психологические версии: «шкала Бахуса» . . . . .	32
Тест «Динамичны ли вы?» . . . . .	33
Тест «Ваши шансы на долголетие» . . . . .	34
Уроки психотренинга: как продлить молодость? . . . . .	36
Уроки психотренинга: вдох глубокий, руки шире... . . . . .	37
Тест «Попробуйте себя в графологии» . . . . .	40
Тест «совы» или «жаворонки» . . . . .	41
Тест «Как у вас развито чувство равновесия?» . . . . .	44
Тест «Проверьте свою сенсомоторную координацию» . . . . .	45
Психологические версии: десять фактов о мозге . . . . .	48
Психологические версии: зоны мозга . . . . .	50

Тест «Левый — правый: тип характера» . . . . .	51
Тест «Нервно-психическое напряжение» . . . . .	52
Тест «Скажи мне, как ты спишь...» . . . . .	57
Психологические версии: «Кто рано встает, тому Бог дает» . . . . .	58
<b>«Ключи» к психологическим играм и заданиям</b> . . . . .	59
<b>ДЕЛОВОЕ ОБЩЕНИЕ</b> . . . . .	70
<b>Труд — особое искусство</b> . . . . .	71
Тест для риск-тейкеров . . . . .	71
Тест «Скажи мне цвет твоего автомобиля...» . . . . .	72
Тест «Мастерство вождения» . . . . .	73
Уроки психотренинга: организованность и самодисциплина . . . . .	75
Тест «Ваши успехи на работе» . . . . .	79
Тест «Проверка профессионального соответствия» . . . . .	80
Тест «Скажи мне, как ты вскрываешь конверт...» . . . . .	85
Тест «Не слишком ли много вы работаете?» . . . . .	86
Тест юмористических фраз . . . . .	87
Тест «Изменить себя и других» . . . . .	92
Психологические версии: устраиваемся на работу по правилам . . . . .	92
Тест «Генеральная стратегия поведения» . . . . .	94
Тест «Мы и конфликты» . . . . .	96
Тест «Худой мир лучше доброй ссоры» . . . . .	99
Тест «Скажи мне, что ты рисуешь...» . . . . .	100
Тест «Ну, деловой!» . . . . .	101
Тест «Уносит ли вас поток? (Поддаетесь ли вы чужому мнению?)» . . . . .	103
Тест «Умеете ли вы обращаться с деньгами?» . . . . .	106
Тест «Повлияем?» . . . . .	108
Уроки психотренинга: потеряв работу, ищите новую . . . . .	109
Тест «Что говорят вам мимика и жесты?» . . . . .	111
Тест «Покажи мне свое лицо, и я скажу...» . . . . .	114
Тест «Будем жить на широкую ногу» . . . . .	116
Тест «Канаты или нити?» . . . . .	117
Тест «Оценка стиля управления» . . . . .	119
Психологические версии: руководитель — подчиненный . . . . .	122
Уроки психотренинга: «трудный» шеф . . . . .	123
Тест «Покажи мне, какие у тебя ногти...» . . . . .	126
Тест «Узнай себя» . . . . .	128
<b>«Ключи» к психологическим играм и заданиям</b> . . . . .	129
<b>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ</b> . . . . .	148
<b>Сталкиваясь с неизвестным</b> . . . . .	149
Тест «Сходство в различиях и различия в сходстве» . . . . .	150
Тест «Объем восприятия» . . . . .	150
Уроки психотренинга: наблюдательность . . . . .	151
Тест «Скажи мне, какой ты любишь цвет...» . . . . .	152

Тест «Устойчивость внимания»	154
Тест «Интенсивность внимания»	155
Тест «Умеете ли вы работать быстро и внимательно?»	155
Психологические версии: деятельность мозга и питание	156
Тест «Корректирующая проба»	158
Тест Мюнстерберга	160
Тест «Расстановка чисел»	160
Уроки психотренинга: развивайте внимание	161
Тест «У вас хорошая память?»	163
Тест «Опосредствованное запоминание»	163
Тест «Объем механического запоминания»	164
Тест «Проверьте еще раз свою память»	165
Психологические версии: причины самоубийств кроются в нашей памяти	165
Тест «Насколько надежна ваша память?»	167
Тест «Ваша оперативная память»	167
Тест «Ваша память на числа»	169
Тест «Ваша память на образы»	169
Уроки психотренинга: умственная аэробика, или как развивать свои способности	170
Уроки психотренинга: вечером запоминайте, утром повторяйте	172
Тест «Закономерности числового ряда»	174
Тест «Количественные отношения»	175
Тест «Выделение существенных признаков»	176
Тест «Сложные аналогии»	176
Тест «Интеллектуальная лабильность»	177
Тест «Интеллектуальная разминка»	180
Тест «Структура интеллекта»	182
Психологические версии: гении, кто вы?	192
Психологические версии: кто самый гениальный?	194
Уроки психотренинга: 15 заданий	195
Словесный тест	200
Тест «Скажи мне, какие у тебя наручные часы...»	203
Тест механической понятливости	204
<b>«Ключи» к психологическим играм и заданиям</b>	<b>216</b>
<b>ПУТЕШЕСТВИЕ К СВОЕМУ Я</b>	<b>225</b>
<b>Куй характер, пока молодой</b>	<b>226</b>
Тест «80 вопросов к самому себе»	227
Тест «Какой я?»	230
Тест на конфликтность	242
Тест «Оптимист ли вы?»	243
Тест «Волевой ли вы человек?»	247
Тест «Лидер ли вы?»	248
Тест «Можете ли вы хранить чужие секреты?»	249
Тест «Направленность вашей личности»	250
Тест «Какой у вас характер?»	253
Тест «Как вы относитесь к критике?»	254

Тест «Границы вашей решительности» . . . . .	257
Тест «Уверены ли вы в себе?» . . . . .	258
Тест «Балл по поведению» . . . . .	259
Тест «Умеете ли вы владеть собой?» . . . . .	260
Тест «Какой у вас характер... расскажет одежда» . . . . .	261
Тест «О чем говорит борода» . . . . .	262
Тест «Скажи мне, как ты стоишь и сидишь...» . . . . .	264
Психологические версии: поза . . . . .	266
Тест «Понимаете ли вы язык жестов?» . . . . .	268
<b>«Ключи» к психологическим играм и заданиям . . . . .</b>	<b>270</b>
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР ЧЕЛОВЕКА . . . . .</b>	<b>291</b>
<b>Выбирайте счастье и радость . . . . .</b>	<b>292</b>
Психологические версии: вариации на тему агрессии . . . . .	293
Тест «В каком вы настроении?» . . . . .	296
Тест «Умеете ли вы контролировать себя?» . . . . .	300
Тест «Как у вас с чувством юмора?» . . . . .	301
Тест «Ваше отношение к любви» . . . . .	302
Уроки психотренинга: отрицательные эмоции . . . . .	303
Тест «Угадайте, где взаимная любовь?» . . . . .	306
Тест «Любят ли вас люди?» . . . . .	306
Тест «Скажи мне, что ты рисуешь...» . . . . .	308
Тест «Почему именно он?» . . . . .	310
Тест «Скажи мне, как ты носишь шарф...» . . . . .	314
Тест «Соблазнительны ли вы?» . . . . .	315
Тест «Покажи мне свою губную помаду» . . . . .	321
Тест «Велики ли глаза у страха?» . . . . .	321
Тест «Что у вас делается в душе?» . . . . .	323
Тест «Как отличить депрессию от плохого настроения?» . . . . .	326
Тест «Играем один раз» . . . . .	327
Тест «Какой Ромео не водит даму за нос!» . . . . .	329
«Как вы смеетесь?» (тест для женщин) . . . . .	330
«Как вы смеетесь?» (тест для мужчин) . . . . .	332
Психологические версии: смех и слезы . . . . .	333
Тест «Ревнивы ли вы?» . . . . .	335
Психологические версии: восемь вопросов и ответов о ревности . . . . .	337
Тест «Скажи мне, какое ты предпочитаешь мороженое...» . . . . .	338
Тест «Конфликтны ли вы?» . . . . .	339
Тест «Удовлетворены ли вы взаимоотношениями?» . . . . .	341
Психологические версии: любовь и дружба . . . . .	345
Тест «Чтобы в отпуске не ссориться» . . . . .	346
<b>«Ключи» к психологическим играм и заданиям . . . . .</b>	<b>347</b>
<b>ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СУПРУГОВ . . . . .</b>	<b>360</b>
<b>Маленькие тайны взаимоотношений супругов . . . . .</b>	<b>361</b>
Тест «Добрачные отношения и стабильность брака» . . . . .	363
Психологические версии: критерии настоящей любви . . . . .	365
Тест «Умеете ли вы сохранить любовь?» . . . . .	365

Тест «Хорошая ли вы хозяйка?»	368
Тест «Среди родных...»	371
Тест «Общение в семье»	374
Тест «Удовлетворены ли вы своим браком?»	381
Тест «Совместимы ли ваши характеры?»	384
Тест «Речевое общение и совместимость»	385
Психологические версии: низкая самооценка — причина многих бед	386
Тест «Хорошая ли вы жена?»	389
«Семейный тест»	391
Тест «Ваши установки и семейная жизнь»	396
Тест «Романтик ли ваш муж?»	402
Тест «Деньги в вашем браке»	404
Психологические версии: женщины и покупки	405
Тест «А он читает...»	406
Тест «Какой вы партнер в браке?»	407
Уроки психотренинга: придерживайтесь позиции равенства и личностного роста	408
Тест «Играете» ли вы на нервах своего супруга?»	413
Тест «Раба или госпожа?»	415
Тест «Не дремлет ли в вас Эммануэль?»	418
Тест «Как дела, донжуан?»	419
Тест «Обнажи бюст, и я скажу, какой у тебя характер»	421
Психологические версии: чтобы быть таинственной, нужно родиться в субботу	422
Тест «Знаете ли вы друг друга?»	423
Тест «Знаете ли вы психологию мужчины и женщины?»	424
Психологические версии: мужчины предпочитают красный цвет	426
Тест «Что подскажут родинки?»	428
Психологические версии: что такое родинки?	430
Тест «Скажи мне, какая у тебя группа крови...»	432
Тест «Подходите ли вы друг другу как половые партнеры»	433
Тест «Скажи мне, как ты ешь, и я скажу тебе, как ты любишь»	435
Тест «Мужчины, которых мы выбираем»	436
«Созрела ли ты для секса?» (тест для девушек)	440
Тест «Какой вы любовник?»	443
Уроки психотренинга: вы любовница женатого мужчины	444
Психологические версии: измена — неизменная генетическая стратегия?	447
Уроки психотренинга: преодолеть потерю	448
Тест «Легко ли вас соблазнить?»	448
Тест «Методика расчета показателя мужской сексуальной активности»	451
Тест «Методика расчета показателя женской сексуальной активности»	453
Тест «Вы уверены, что знаете друг о друге все?»	455

<b>«Ключи» к психологическим играм и заданиям . . . . .</b>	<b>458</b>
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ РОДИТЕЛЕЙ . . . . .</b>	<b>486</b>
<b>Ваш воспитательный потенциал . . . . .</b>	<b>487</b>
Тест «Правильны ли ваши представления о мальчиках и девочках» . . . . .	488
Тест «Совпадают ли ваши взгляды на воспитание ребенка» . . . . .	489
Тест «Отец в семье» . . . . .	490
Уроки психотренинга: заповеди разумного воспитания . . . . .	491
Тест «Скажи мне, что тебе снится...» . . . . .	492
Уроки психотренинга: псевдовоспитание . . . . .	493
Уроки психотренинга: задача для читателей . . . . .	495
Тест «Давайте поговорим» . . . . .	496
Тест «Где себя нарисовать?» . . . . .	497
Тест «Бабушка и дедушка» . . . . .	498
Уроки психотренинга: упрямство . . . . .	499
Тест «Хороший ли вы воспитатель?» . . . . .	503
Тест «Ваша потребность в детях» . . . . .	504
Психологические версии: дети — гарантия от одиночества . . . . .	506
Уроки психотренинга: чего родителям делать нельзя . . . . .	506
Тест «Талантлив ли ваш ребенок?» . . . . .	511
Тест «Профессиональное будущее вашего ребенка» . . . . .	513
Тест «Какая вы мать?» . . . . .	521
Психологические версии: от супермамы до мамы-деспота . . . . .	524
Уроки психотренинга: малыш начал ходить . . . . .	526
Тест «Какое эмоциональное состояние изображено...» . . . . .	527
Уроки психотренинга: вопросы, вопросы... . . . . .	527
Тест «Готов ли ваш ребенок к школе?» . . . . .	528
Уроки психотренинга: хорошо ли малыш подготовлен к школе? . . . . .	533
Тест-опросник родительского отношения . . . . .	537
<b>«Ключи» к психологическим играм и заданиям . . . . .</b>	<b>539</b>
<b>Литература . . . . .</b>	<b>568</b>