Практическая работа №8

Тема: …

# Тест «Умеете ли вы слушать?» (Часть 1)

Инструкция

Отметьте ситуации, которые вызывают у вас неудовлетворение, досаду или раздражение при деловой беседе с сослуживцем, непосредственным начальником, руководителем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Варианты ситуаций | Ситуации, вызывающие досаду |
| 1 | Собеседник не дает мне шанса высказаться: у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово. |  |
| 2 | Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы. |  |
| 3 | Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня. |  |
| 4 | Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени. |  |
| 5 | Собеседник постоянно суетится: карандаш и бумага его занимают больше, чем мои слова. |  |
| 6 | Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревоги. |  |
| 7 | Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями. |  |
| 8 | Что бы я ни высказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл. |  |
| 9 | Собеседник всегда старается опровергнуть меня. |  |
| 10 | Собеседник передергивает 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 | Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться. |  |
| 14 | Собеседник при разговоре сосредоченно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла очков и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен. |  |
| 15 | Собеседник делает выводы за меня. |  |
| 16 | Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование. |  |
| 17 | Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая. |  |
| 18 | Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это беспокоит меня. |  |
| 19 | Когда я вхожу в кабинет, собеседник бросает все дела и все внимание обращает на меня. |  |
| 20 | Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-то важное. |  |
| 21 | Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?» |  |
| 22 | Когда я предлагаю что-то новое, собеседник говорит, что он думает так же. |  |
| 23 | Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает, ахает и поддакивает. |  |
| 24 | Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты. |  |
| 25 | Собеседник часто смотрит на часы во время разговора. |  |

Обработка результатов

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих досаду и раздражение.

Интерпретация

70-100% – вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40-70% – вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям, вам еще недостает некоторых навыков хорошего собеседника. Постарайтесь избегать поспешных выводов, не заостряйте внимания на манере разговора, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10-40% – вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте его высказывания вежливо, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспосабливайте свой темп мышления к его речи – и можете быть уверены, что общаться с вами станет еще приятнее.

0-10% – вы отличный собеседник. Вы умеете слушать, ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

# Тест «Умеете ли вы слушать?» (Часть 2)

Инструкция

На каждый из 10 вопросов дайте один из предложенных ниже ответов, а затем подсчитайте общее количество баллов:

* почти всегда – 2 балла;
* в большинстве случаев – 4 балла;
* иногда – 6 баллов;
* редко – 8 баллов;
* почти никогда – 10 баллов.

Текст опросника

1. Стараетесь ли вы свернуть беседу в тех случаях, когда тема или собеседник неинтересны вам?

2. Раздражают ли вас манеры вашего партнера по общению?

3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать вас на резкость или грубость?

4. Избегаете ли вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым вам человеком?

5. Имеете ли вы привычку перебивать говорящего?

6. Делаете ли вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?

7. Меняете ли вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?

8. Меняете ли вы тему разговора, если он коснулся неприятного вам вопроса?

9. Поправляете ли вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?

10. Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем вы говорите?

Обработка и интерпретация

Количество баллов соответствует умению слушать. Если вы набрали более 62 баллов, то вы слушатель «выше среднего уровня». Как правило, средний балл слушателей – 55.

# Тест «Поддаетесь ли вы чужому мнению?»

1. Вносите ли вы в свою одежду основательные изменения, если мода в корне меняется?
   1. в таком случае вы вынуждены это сделать;
   2. нет, так как вы одеваетесь не по рекомендации модных журналов, в соответствии со своей индивидуальностью;
   3. очень мало: вы заимствуете то, что вам нравится.
2. Хороший ли вы спорщик?
   1. да, чаще всего ваше мнение одерживает верх над мнением другого;
   2. едва ли, обычно вы обнаруживаете, что в большей или в меньшей степени прав другой человек;
   3. нет, потому что, как бы вы ни были уверены в своей правоте, вы не можете подыскать соответствующих аргументов.
3. Доверяете ли вы мнению других о человеке, который вам не знаком?
   1. зависит от того, кто высказывает это мнение;
   2. почему бы и нет;
   3. нет, потому что вы доверяете лишь тому, в чем сами убедились.
4. Случается ли так, что никому в компании не нравится телепередача, вам нравится?
   1. Разумеется, наши мнения не всегда сходятся;
   2. едва ли, обычно мы единодушны в оценках таких вещей;
   3. даже если и случается, чаще всего вас убеждают, что вы не правы
5. Если вас упрекают за что-то, то что вы сделаете: измените свое поведение или нарочно будете продолжать его?
   1. не измените;
   2. все зависит от того, в какой форме об этом сказано;
   3. если упрек справедлив, измените, естественно.
6. Можете ли вы ровно писать на нелинованной бумаге?
   1. вы не можете писать даже и на линованной;
   2. нет, строчки у вас ползут вкривь и вкось;
   3. можете.
7. Поддерживаете ли вы дружеские отношения с непопулярным в вашем коллективе (в школе, в студенческой группе, на работе) человеком?
   1. нет, почему же тот, кого все не любят, должен быть приятен именно вам?
   2. если он вам симпатичен, то да;
   3. да, и даже потому, что чувствуете, как он нуждается в вашей защите.
8. Больше или меньше нравятся вам дома в старинном стиле, чем нравились пять лет назад?
   1. больше;
   2. меньше;
   3. в той же степени.
9. Как по-вашему, всякая ли сплетня безосновательна?
   1. да;
   2. иногда в сплетне есть доля истины;
   3. нет дыма без огня.
10. Понравится ли вам одежда, которая раньше не нравилась, если многие ее хвалят?
    1. да, потому что вдруг другие видят лучше вас;
    2. нет, потому что в любом случае вы себя неуютно в ней чувствуете;
    3. зависит от того, насколько вы верите тем, кто хвалит.
11. Считаете ли вы правильным то, что пишут критики в рецензиях на фильмы?
    1. да, те, кто пишет, во всяком случае профессионалы;
    2. нет, и совершенно противоположное тому, что пишут, тоже правильно;
    3. нельзя обобщать: иногда да, иногда нет, (в школе) случается
12. Если однажды на работе неприятность, склонны ли вы вечером после работы (учебы) пускаться в споры в компании?
    1. только в таком случае действительно спорите;
    2. нет, в такой период вы стараетесь избегать подобных испытаний;
    3. эти две вещи не зависят одна от другой.
13. Боретесь ли вы за свои убеждения, если это не нравится кому-то из ваших коллег по работе (учебе)?
    1. если стоит это делать, то конечно;
    2. зависит от того, против кого следует бороться;
    3. нет, вы уже много раз обожглись на этом.
14. Если вы замечаете, что ваши товарищи по работе (учебе) слишком много себе позволяют, как вы поступите?
    1. позволите себе то же;
    2. не будете обращать внимания;
    3. поступите так, как вам наиболее выгодно.
15. Если вы сидите дома у окна с книгой в плохую погоду, то о чем вы думаете?
    1. как хорошо дома!
    2. обидно, что такая плохая погода!
    3. отличная книга!

Обработка результатов. Подсчитайте общую сумму баллов по **ключу**:

* + - 1. а = 8, б = 2, в = 5;
      2. а = 3, б = 9, в = 7;
      3. а = 5, б = 10, в = 0;
      4. а = 5, б = 9, в = 8;
      5. а = 0, б = 2, в = 5;
      6. а = 5, б = 10, в = 0;
      7. а = 2, б = 10, в = 3;
      8. а = 0, б = 1, в = 5;
      9. а = 0, б = 5, в = 10;
      10. а = 9, б = 0, в = 6;
      11. а = 10, б = 0, в = 5;
      12. а = 0, б = 10, в = 5;
      13. а = 1, б = 7, в = 9;
      14. а = 8, б = 1, в = 5;
      15. а = 8, б = 10, в = 2;

Интерпретация результатов.

Менее 40 баллов. Вас поток не унесет! Что бы ни случилось, вы твердо стоите на ногах, остаетесь при своем мнении. Осенний дождь напрасно барабанит, на вас не влияют не только погода, но и настоящие несчастья - конфликты. Вы всегда знаете, чего хотите, и настаиваете на своем при любых условиях! А если встречаете отпор, то тем более! С такой решительностью вы далеко пойдете и многого достигнете, но обращаем ваше внимание: бороться стоит лишь за достойные цели!

От 41 до 90 баллов. Вами руководят не эмоции, а рациональные соображения. Вы трезво обдумываете, а в случае необходимости следуете принципу «уступает тот, кто умнее», но если считаете дело важным, отстаиваете свою точку зрения. У вас твердый взгляд на вещи, который не меняется с переменой ветра, как флюгер, но он и не остается упорно и безусловно одним и тем же на протяжении жизни, если здравый смысл диктует другое.

Более 90 баллов. Умный уступает - это так, но вопрос в том, до каких пределов. Может быть, ваша уступчивость подчас чрезмерна? Задумывались вы, что тому причиной? Вы не можете за себя постоять? Или не хотите? Поверьте, что то, чему вы уступаете, не всегда стремительный поток, иногда это лишь журчащий ручеек. В будущем, прежде чем решать, стоит ли постоять за себе, т. е. за свои взгляды, вначале проверьте, стоит ли отказываться от них!