

Какая у вас эмоциональность?

Проявление эмоций – естественное явление для человека во всех сферах жизни, в различных ситуациях. Эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными, и проявляются они у разных людей в различной степени.



Вопрос именно в выраженности возникающих эмоций, в адекватности их конкретной ситуации. Слишком бурное их выражение раздражает и утомляет людей, а чересчур слабые эмоции создают впечатление, что человек скучен и даже безразличен к происходящему.

Человеку трудно быть объективным по отношению к себе, поэтому психологами разработан несложный тест на эмоциональность.

Пройдите тест

Итак, как обстоят дела с эмоциями у вас, насколько вы способны их выражать и контролировать. Тест очень простой: взгляните на рисунок внизу, состоящий из букв. Какое слово, обозначающее название цветка, вам бросилось в глаза первым?



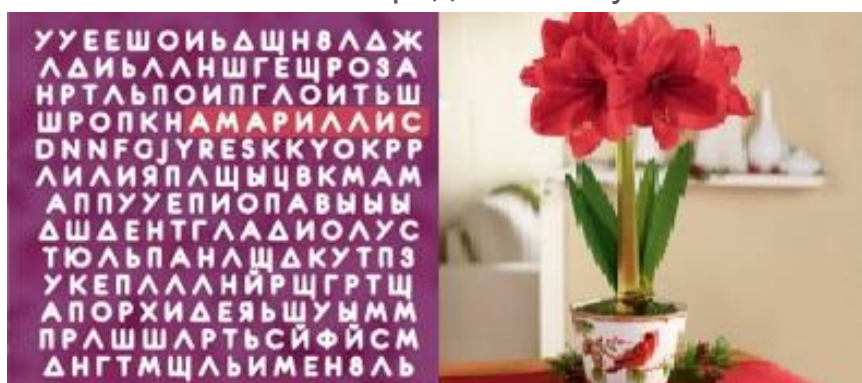
Именно первое слово, а другие названия, что вы разглядели позже, ужене в счет.

Результаты теста

Итак, название какого цветка вы прочли первым?

Амариллис

Вам нравится находиться в кругу своих друзей, так же, как и им с вами. Вы сияющая, энергичная личность. Вы любите удивлять окружающих людей неожиданными проявлениями любви и заботы. Вы просто любите жизнь и пытаетесь передать это чувство всем окружающим.



Вы легко возбудимы, эмоционально впечатлительны, импульсивны. Вас бесит мировая несправедливость, вы можете вдруг начать плакать над грустным фильмом или песней. Тяжело переживаете разочарования в людях. Тяжело отвыкаете от людей и переживаете разлуку.

Лилия

Вы - оптимист! Вы с удовольствием принимаете что-то новое в свою жизнь. Изменения вас не пугают. Напротив, они наполняют вас энтузиазмом! Вы достаточно редко оглядываетесь назад, потому что знаете, что его нельзя вернуть...И это вовсе не обязательно. Потому что вы знаете, что надо жить сегодняшним днем!

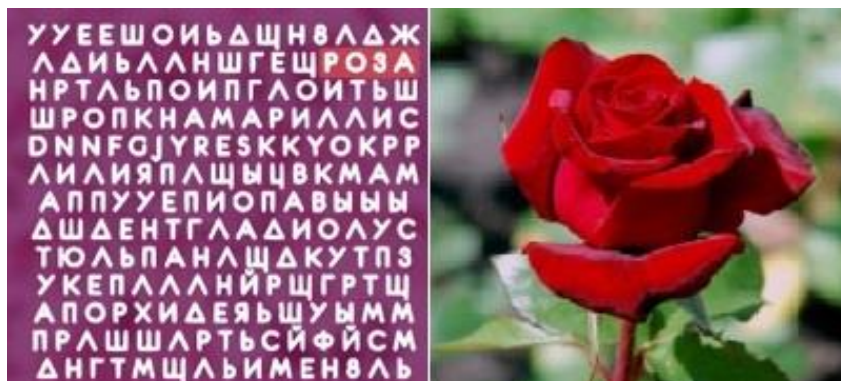


Вас можно назвать человеком холодного рассудка. Вы не способны проникаться эмоциональным состоянием других людей, предвидеть их

возможные эмоциональные реакции в тех или иных ситуациях. У вас другие дела.

Роза

Вы - нежный и чувствительный человек. Вы обладаете способностью ставить себя на место других людей. Иногда, когда это необходимо, вы используете свои шипы. Вот почему у вас не так много друзей, но те, что есть — настоящие! Это те люди, которые сумели коснуться вашего сердца!



На весь мир вы смотрите сквозь призму своих эмоциональных состояний, а живете в мире эмоций, не связанных с поведенческой активностью. Иными словами, вам интересно жить только через собственные эмоции.

Гладиолус

Вы - исключительный человек, который не похож на других! Вы не принимаете во внимание правила, по которым живут другие люди. Вы создаете свои правила и живете по ним. Вы не пытаетесь «вписаться» в массы и не пытаетесь убежать от своей сущности. Вам комфортно в обществе людей, которые, как и вы, не боятся быть собой.



Вас можно назвать страстной натурой: вы эмоционально стремительны, высоко действенны, упорны в достижении целей,

живете напряженной, эмоционально насыщенной жизнью. У вас постоянно имеется предмет страсти.

Тюльпан

Вы верите в доброе начало людей, вы верите в силу прощения. Вы видите потенциал человека, даже когда он сам этого не видит. И вы делаете все, чтобы помочь человеку раскрыть свой потенциал. У вас большое сердце, призванное любить.



Вы очень отзывчивы на радость и горе других людей, понимаете понимание переживаний другого человека. Вы живете в мире ярких эмоциональных переживаний, но только помните, что кроме переживаний других людей, есть и ваши собственные. Только у вас на них времени не остается.

Орхидея

Вы терпеливы и решительны. Не отчаивайтесь и не сдавайтесь! Когда другие в чем-то видят проблему, которая их обескураживает, вы в этом видите вызов, который мотивирует вас! Вы сильны, и ваши силы служат источником силы для ваших окружающих.



Вы живете эмоциями и хорошо умеете их контролировать. Собраться даже в экстремальной ситуации, сдержать слезы или смех, не срываться на конфликт - все это про вас.

Подводим итог теста

Итак, каков результат теста, согласны ли вы с ним? Заметьте, что в описании каждого из результатов есть как отрицательные, так и положительные моменты, ведь идеала не существует, мы лишь только к нему стремимся.

Спокойно проанализируйте и сделайте для себя выводы, надо ли подкорректировать свои эмоции: где-то умерить, а где-то и оживить. Полезно обратиться к профессионалу – специалисту в области психологии.

Источник материала: сайт <https://professional.ru/>