

Упражнение за саморефлексия – Менторска програма VAL.oR

Източник:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/creating-in-flow/201311/how-open-minded-are-you-quiz>

да се използва само за образователна цел

Copyright (c) Susan K. Perry, author of *Kylie's Heel*

Последвайте ме в Twitter @bunnyape

За автора



[Susan K. Perry, Ph.D., is a social psychologist and author. Her current focus is on the creative aspects of rationality and atheism.](#)

Печатно издание: [Kylie's Heel](#)

Електронно издание: [Susan's Website](#)

Колко сте отворени? (тест)

Бъдете по-креативни, като мислите свободно и се отваряте към новото.

Публикувано на 10.11.2013

Предпочитам да мисля, че малко хора избират умишлено да бъдат внимателни. Но ако не положите усилия, можете да попаднете в коловоз. Защо да не засилите мисловните си способности, като повишите нивото на откритост?

Само за забавление, изпробвайте следните мисловни експерименти и след това проверете резултата си в края.

Колко сте отворени?

1. Представете си, че местният онлайн вестник ви предлага възможността да по време на съвместен обяд да интервюирате диктатор, известен с малтретирането си над жени.

- a) Отхвърляте задачата - никога не бихте могли да се чувствате комфортно и да говорите с него.
- b) Приемате задачата - това е голям шанс да научите нещо за това как работи умът на диктатора.
- c) Може би, ако не ви се налага да обядвате с него, което би се приело като одобрение за действията му.

2. Решавате, че би било добре да отделите време да бъдете доброволец, но къде?

- a) Винаги сте обичали занаятите и децата - решавате да организирате час по изкуства за някои нуждаещи се деца.
- b) Приятелите Ви участват в кампания за борба с отпадъците – присъединявате се към тях в събота сутринта.
- c) Винаги сте се чувствали малко неловко около хората в инвалидни колички - молите да помогнете в местно рехабилитационно заведение.

3. От вас се иска да играете ролята на делфин в училищна игра.

- a) Колко забавно! Идеята ви заинтригува - веднага се опитвате да мислите като морско създание.
- b) Няма начин. Вие държите на водеща роля, частта, за която сте подготвени.
- c) Ще го направите, само ако всички останали също играят животни.

4. Вие сте на път за интервю за работа на непълно работно време в далечния край на вашия град.

- a) Оставяте си достатъчно време и тръгвате по нов маршрут. Да се изгубиш малко може да е освежаващо!
- b) Тръгвате по същия маршрут, по който сте пътували винаги.
- c) Забелязвате чист нов бижутериен магазин на път и си правите мислена бележка, да го посетите скоро.

5. Добри приятели ви посещават в петък вечер и сте обещали да ги нагостите.

- a) Следвате точно позната рецепта.
- b) Правите нещо изпитано, но си мислите: „Какво би станало, ако добавя щипка цилантро?“

- с) Опитвате се да направите ново ястие - за какво са приятелите, ако не да експериментирате?

6. Посещавате нов музей на изкуствата, където някои от картините са ексцентрични и дори неприлични.

- а) Втурвате се към по-странните картини, задавайки си въпроса: "Какво по дяволите си мисли този художник?"
- б) Прекарвате допълнително време пред неприличните картини, мислейки си: „Хм, чудя се какво се е опитвал този художник да представи тук?"
- с) Вие решавате да се приберете вкъщи и да наваксате гледайки любимото си шоу.

7. Жена с вид на чужденка се появява в клуба на Вашата библиотека.

Ярочервените ѝ криви нокти са дълги поне два инча.

- а) Не ѝ обръщайте внимание.
- б) Питате наоколо, за да разберете откъде идва.
- с) Слушате внимателно, когато тя говори - тя може да бъде ярка и забавна, дори и да е странна.

8. Вашият брат показва дъбов рафт, който сам е направил.

- а) Скривате го в килера – няма абсолютно никаква полза за подобно нещо.
- б) Молите да го постави на врата - това е перфектният размер за драпиране на допълнителни колани.
- с) Откривате, че се изправя - поставяте го на скрина си и го използвате като дисплей на поздравителни картичка.

9. Време е за семейна ваканция, но парите са малко.

- а) Предлагате цялото семейство да се опознае по-добре, като тази година посети местни забележителности.
- б) Гласувате за "набиране на средства" и предлагате да има огромна семейна гаражна разпродажба.
- с) Казвате на всички, че е трябвало да планират по-добре бюджета.

10. Гледате филм с неясен край: може би героинята се омъжва за човека или пък тя може да излезе сама.

- а) Нямате проблеми да разберете кой край Ви се струва "правилен".
- б) Вероятно ще измислите друг завършек, докато размишлявате над историята по-късно.
- с) Колко разочароващо! Защо просто не Ви кажат как завършва историята?

Точки

1. a/1, b/3, c/2
2. a/2, b/1, c/3
3. a/3, b/1, c/2
4. a/3, b/1, c/2
5. a/1, b/2, c/3
6. a/2, b/3, c/1
7. a/1, b/2, c/3
8. a/1, b/2, c/3
9. a/3, b/2, c/1
10. a/2, b/3, c/1

Съберете точките си и вижте в коя категория попадате.

(22-30) Ментален авантюрист. Доста сте отворени за експерименти. „Постъпвате внимателно, като не просто отхвърляте дейности и мисли, защото в началото те изглеждат непривлекателни или дори глупави“, казва Елън Лангер, доктор на философията, харвардски психолог и автор на „Взимане на внимание и учене“. Колкото по-разкрепостени сте, казва Лангер, толкова вероятно и по-креативни си позволявате да бъдете. Можете да разрешавате проблемите, откривайки нови идеи.

(16-21) Полусъпричастен. Имате потенциал да бъдете по-разкрепостени, но се колебаете да изоставите старите си идеи. Може би Ви тревожи прекалено много какво мислят другите. „Можете да се научите да не съдите хората и идеите твърде бързо, казва Лангър. „Поддържането на ума отворен разкрива толкова много възможности.“

(10-15) Рудиментален. Склонни сте да бъдете последователни. Лангър предупреждава: "Внимавайте да не се превърнете в безмозъчен робот."

Прекарвайте един ден в размисъл за всичко, което правите: правите ли едно и също старо нещо, което винаги сте правили или с малко усилие бихте могли да оживите начина, по който правите нещата? Говорете с нови хора и вижте през очите им, опитайте нов маршрут.