

Стули пельку! Як говорити менше, а отримувати більше

Ден Лайонс

ОЗНАЙОМЧИЙ ФРАГМЕНТ

Переклад — Анастасія Дудченко

© Видавництво «Наш Формат». Усі права застережено.

Фрагмент надано для ознайомлення. Повна книжка — nashaknyga.com.ua

Шкала розмовоголіка

Коли я тільки починав розв'язувати свої проблеми з базіканням, то дізнався, що комунікаційні дослідники мають визначення стану під назвою «розмовоголізм» — це форма надмірного, компульсивного бажання постійно говорити, схожого на залежність. Вони розробили цей опитувальник 4, щоб ідентифікувати людей, які страждають на це. Дай відповіді на ці шістнадцять запитань і порахуй свій бал за інструкціями в кінці книжки. Щоб перевірити результати, попроси когось, хто тебе добре знає, відповісти на ці самі питання про тебе і порахуй бал, який отримає ця людина. Попереджаю: може стати ніяково.

Шкала розмовоголіка

Інструкції: у цьому опитувальнику міститься 16 тез про ваші звички в розмові. Будь ласка, визначте, до якої міри кожную із цих характеристик можна застосувати до вас, зазначивши на лінії перед кожною тезою, чи ви: 5) однозначно згодні, що можна застосувати, 4) згодні, 3) не впевнені, 2) не згодні чи 1) однозначно не згодні, що можна застосувати. Правильних чи неправильних відповідей немає. Відповідайте швидко, записуйте перше, що спаде на думку.

_____ 1. Я часто мовчу, коли знаю, що треба було б щось сказати.

_____ 2. Інколи я говорю більше, ніж варто було б.

_____ 3. Я часто говорю тоді, коли слід було б змовчати.

_____ 4. Я інколи мовчу, коли знаю, що мені на користь було б щось сказати.

_____ 5. Я «розмовоголік».

_____ 6. Інколи я відчуваю, що маю промовчати.

_____ 7. Зазвичай я розмовляю більше, ніж варто було б.

_____ 8. Я маю компульсивне бажання говорити.

_____ 9. Я не люблю говорити і рідко говорю під час спілкування.

_____ 10. Мені дуже рідко кажуть, що я забагато розмовляю.

_____ 11. Я просто не можу припинити надмірно розмовляти.

_____ 12. Зазвичай я розмовляю менше, ніж варто було б.

_____ 13. Я не «розмовоголік».

_____ 14. Інколи я говорю, коли мені на користь пішло б змовчати.

_____ 15. Інколи я говорю менше, ніж варто було б.

_____ 16. Я не маю компульсивного бажання говорити.

Оцінка. Щоб порахувати свій бал, виконайте наступні кроки:

Крок 1. Додайте бали з питань 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11 та 14.

Крок 2. Додайте бали з питань 13 і 16.

Крок 3. Застосуйте наведену формулу:

Бал розмовоголіка = 12 + (сума з кроку 1) – (сума з кроку 2).

Питання 1, 4, 6, 9, 12 і 15 — допоміжні, й бали за них не враховуються.

Ви маєте отримати бал від 10 до 50.

Більшість людей мають бал, нижчий за 30.

Люди з балом від 30 до 39 перебувають на межі розмовоголізму й найчастіше можуть контролювати, що і як говорять, але інколи їм важко змовчати, навіть якщо їм було б дуже корисно не говорити.

Люди з балом більш як 40 — розмовоголіки.

Надруковано з дозволу Вірджинії Річмонд

...

Далі — у повній книжці «Стули пельку! Як говорити менше, а отримувати більше».

nashaknyga.com.ua