

УДК 615.851  
ББК 53.37  
С23

Рецензенты: *В.М. Крук, И.Н. Спиридонов*

С23      Сборник упражнений и психологических тестов : метод. указания / Г.И. Семикин, А.С. Миронов, Г.А. Мысина, А.К. Куштаров. — М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2011. — 85, [3] с.

Изложены специальные упражнения, способствующие формированию навыков управления психическим здоровьем. Подробно описаны техники выполнения релаксационных, концентрирующих и противострессовых упражнений. Представлены психологические тесты для изучения личности, по которым студенты могут раскрыть некоторые особенности своей психической деятельности и узнать характеристики поведенческих аспектов.

Для студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана, изучающих курс «Валеология».

Рекомендовано Учебно-методической комиссией НУК ФН МГТУ им. Н.Э. Баумана.

УДК 615.851  
ББК 53.37

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
1. Методика выполнения релаксационных упражнений.....	4
Упражнение 1. Психическая релаксация .....	4
Упражнение 2. Релаксация при активном сознании.....	10
2. Методика выполнения концентрирующих упражнений.....	13
Упражнение 1. Концентрация на счете.....	15
Упражнение 2. Концентрация на слове .....	15
Упражнение 3. Концентрация на предмете .....	16
Упражнение 4. Концентрация на звуке.....	16
Упражнение 5. «Войти в палец».....	16
Упражнение 6. Концентрация внимания на ощущениях .....	16
Упражнение 7. Концентрация внимания на эмоциях и настроении .....	17
Упражнение 8. Концентрация внимания на чувствах .....	17
Упражнение 9. Концентрация внимания на мыслях .....	18
3. Методика выполнения упражнений по визуализации.....	19
Упражнение 1. Визуализация образов .....	19
Упражнение 2. «Белая обезьяна».....	20
Упражнение 3. Саморазвивающиеся представления.....	20
4. Методика выполнения упражнений по управлению	
отрицательными эмоциями .....	21
Упражнение 1. Растворение чувства обиды .....	21
Упражнение 2. Преодоление раздражительности .....	22
Упражнение 3. Преодоление чувства униженности .....	22
Упражнение 4. Формирование положительного настроения .....	23
Упражнение 5. Избавление от нежелательных эмоций	
и вызывание желаемых .....	23
Упражнение 6. Вызывание в себе искренних чувств .....	24
Упражнение 7. «И чувство клином вышибают».....	25
Упражнение 8. Диссоциация.....	25
Упражнение 9. «Марионетка» .....	26

Упражнение 10. Избавление от нежелательных эмоций и переход в нейтральное состояние .....	27
Упражнение 11. «Знакомство с собой» .....	29
Упражнение 12. «Выпустите свою фантазию наружу» .....	30
Упражнение 13. «Уставшая рука (наши пальчики устали... )» .....	32
Упражнение 14. Мысленное движение «Пальцы рук» .....	33
Упражнение 15. Мысленное движение «От макушки до пяток» .....	34
5. Методика выполнения противострессовых дыхательных упражнений ....	37
Упражнение 1. Тренировка дыхания .....	38
Упражнение 2. Сознательно контролируемая задержка дыхания .....	39
Упражнение 3. «Плавательное дыхание» .....	40
Упражнение 4. Тренировка брюшного дыхания и диафрагмы .....	41
Упражнение 5. «Осознание дыхания» .....	42
Упражнение 6. «Направленное дыхание» .....	43
Упражнение 7. «Расслабляющее дыхание» .....	44
Упражнение 8. «Дыхание с облегчением» .....	45
Упражнение 9. «Дыхание на счет» .....	45
Упражнение 10. «Дышим в ритме пульса» .....	50
Упражнение 11. «Спонтанное дыхание» .....	51
Упражнение 12. «Дирижируем дыханием», или «Найдите свой ритм» .....	52
6. Тестовые упражнения «Завершим мысль» .....	54
Упражнение 1 .....	54
Упражнение 2 .....	56
Упражнение 3 .....	60
7. Тесты «Познай себя» .....	65
Тест 1. Насколько вы благоразумны? .....	65
Тест 2. В какой степени вы уверены в себе? .....	66
Тест 3. Как вы к себе относитесь? .....	68
Тест 4. Принадлежите ли вы к оптимистам? .....	70
Тест 5. «Агрессивны ли вы?» .....	72
Тест 6. Определение степени усталости .....	73
Тест 7. Умеете ли вы радоваться? .....	75
Тест 8. Насколько вы раздражительный человек? .....	76
Тест 9. Довольны ли вы собой? .....	77
Тест 10. Какова ваша устойчивость к стрессу? .....	78
Литература .....	83