

بسم الله الرحمن الرحيم

پرسشنامه مسابقه کتابخوانی

" اعتماد بنفس آن را پیدا کنید و با آن زندگی کنید "

- ۱- چرا بیشتر مردم اعتماد به نفسی که در زندگی نیاز دارند را تجربه نمی کنند؟
- الف - زیرا راههای کسب آن را نمی دانند .
- ب - معنای واقعی کلمه اعتماد به نفس را نمی دانند .
- ج - برای بدست آوردن آن تلاش نمی کنند .
- ۲- اعتماد به نفس واقعی چیست؟
- الف - چیزی که ما را از دیگران متمایز می سازد .
- ب - رسیدن به قله های موفقیت .
- ج - چیزی که روی کارها و دانسته های ما تاثیر می گذارد .
- ۳- گاهی پیش می آید که در زندگی به موفقیت‌هایی می رسیم که خود را لایق آن نمی دانیم. به این پدیده می گویند.
- الف - شایادی ب - اعتماد به نفس کاذب ج - پارتی بازی
- ۴- اعتماد به نفس بر چه پایه ای استوار است؟
- الف - اعتماد به دیگران ب - اعتماد به خود ج - اعتماد به عملکرد
- ۵- از کجا بدانیم اعتماد به نفس کافی نداریم؟
- الف - زمانی که در کارها شکست می خوریم.
- ب - وقتی که کارهای ما به کندی پیش می رود.
- ج - لحظه ای که از حرکت به سمت رویاهایمان چشم پوشی می کنیم .
- ۶- چه کسانی در کسب اعتماد به نفس کار دشواری در پیش دارند؟
- الف - کسانی که سن پایین دارند.
- ب - کسانی که ترس از شکست خوردن دارند.
- ج - کسانی که موفقیت مطلوب کسب نکرده اند .
- ۷- غرور یعنی :
- الف - انتظار برای اجرای موفق کار .
- ب - انجام هر کار به نحو احسن در اولین بار.
- ج - هر دو گزینه صحیح است.
- ۸- " در من فقط زمانی احساس خوبی ایجاد می شود که بتوانم به اهداف خاصی دست یابم ". به این پدیده می گویند .
- الف - غرور ب - عشق مشروط به خویش ج - اعتماد به نفس

۹- اولین گام ایجاد اعتماد به نفس چیست؟

- الف - تلاش برای تحقق رویاها . ب - پذیرش واقعی خود .
ج - بزرگ پنداری خود.

۱۰- ترس سلامت یعنی :

- الف - ترس از رویاهای پیش روی خود . ب - ترس از شکست .
ج - نداشتن اعتماد به نفس .

۱۱- خودخواهی یعنی :

- الف - همه چیز را برای خود خواستن . ب - عدم پذیرش دیگران.
ج - اثبات برتری خود به دیگران .

۱۲- بزرگترین نتیجه عدم به اعتماد به نفس چیست ؟

- الف - موفق نشدن در کارها . ب - ترس از واقعیت .
ج - ایجاد بهانه برای انجام ندادن کارها .

۱۳- کدامیک جزء انواع اعتماد به نفس نیست ؟

- الف - اعتماد به نفس احساسی. ب - اعتماد به نفس کاذب.
ج - اعتماد به نفس روحی .

۱۴- اعتماد به نفس معنوی یعنی :

- الف - اعتماد به جهان هستی و کل آفرینش . ب - تسلط یافتن بر دنیای احساسات.
ج - توانایی انجام دادن کارها.

۱۵- بدترین روش تخریب اعتماد به نفس کدام است؟

- الف - کمک طلبی نکردن از دیگران. ب - غرور. ج - خودخواهی .

۱۶- اولین قدم برای رسیدن به اعتماد به نفس احساسی کدام است؟

- الف - شناخت احساس درونی خود. ب - ارتباط موثر با دیگران.
ج - گفتگو و طلب کمک کردن از دیگران .