

Episodio 58

- Alcune cose che non sapete di me -

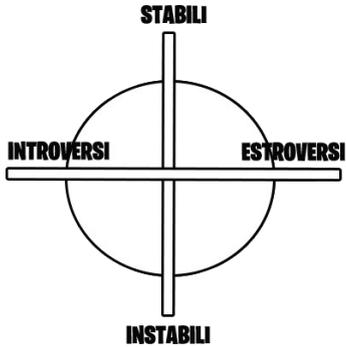
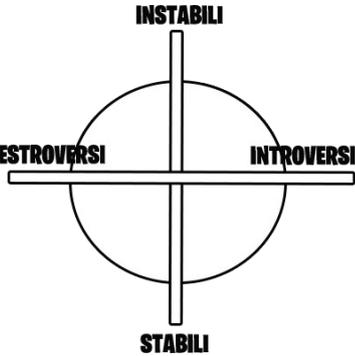
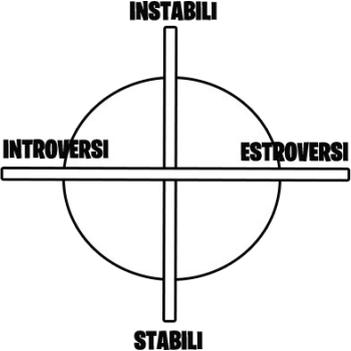
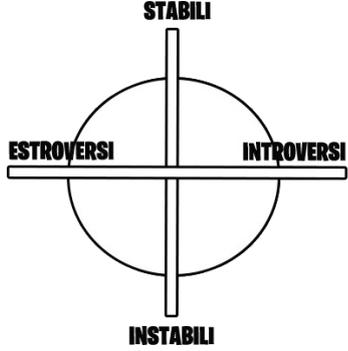
Esercizio di comprensione 1

1. Su quale idea si basa il test di Hans Eysenck?
 - a) Gli stimoli che riceviamo dall'ambiente esterno formano la nostra personalità.
 - b) Ereditiamo un certo tipo di sistema nervoso dai nostri genitori.
 - c) Il sistema nervoso simpatico è responsabile del nostro temperamento.
2. Quante dimensioni ha considerato Hans Eysenck per classificare la personalità umana?
 - a) Due.
 - b) Tre.
 - c) Quattro.
3. Di cosa è responsabile il sistema nervoso simpatico?
 - a) È responsabile del modo in cui ci comportiamo in una situazione di pericolo.
 - b) Attiva i nostri muscoli per correre velocemente se incontriamo un pericolo.
 - c) È responsabile del nostro bisogno di stare da soli o di cercare la compagnia di altri.
4. A quale tipo di personalità appartengo?
 - a) Speranzoso.
 - b) Pacato.
 - c) Malinconico.
5. Qual è il mio grado di introversione-estroversione?
 - a) 58%-42%.
 - b) 55%-45%.
 - c) 42%-58%.
6. Qual è il mio grado di instabilità-stabilità?
 - a) 39%-61%.
 - b) 71%-29%.
 - c) 61%-39%.
7. A cosa paragono un rumore forte e improvviso?
 - a) A un calcio.
 - b) A un pugno.
 - c) A uno schiaffo.
8. Cosa mi infastidiva quotidianamente quando vivevo a Roma?
 - a) La gente del mio palazzo che parlava ad alta voce anche alle sei del mattino.
 - b) Il rumore intenso di un cancello che si chiudeva in modo violento.
 - c) Un cane che abbaia tutto il giorno.
9. Come ho cercato di risolvere questo problema?
 - a) Esprimendo il mio malessere durante una riunione di condominio.
 - b) Parlando con ciascuno dei condomini del palazzo separatamente.
 - c) Con un cartello in cui chiedevo alla gente di fare più attenzione.
10. Come ha reagito la padrona del cane quando le ho chiesto di educarlo?
 - a) È stata molto sgradevole.
 - b) È rimasta molto sorpresa della mia richiesta.
 - c) Ha immediatamente dimostrato di essere disponibile.
11. Quale di queste attività preferisco fare?
 - a) Andare a ballare in discoteca.
 - b) Ascoltare musica dal vivo.
 - c) Fare una lunga passeggiata.

12. Quale di queste affermazioni è vera?
 - a) Sono andato spesso a ballare in discoteca in passato.
 - b) Non sono mai stato in discoteca in vita mia.
 - c) Sono andato molto raramente in discoteca.
13. Quale di queste attività non è tra le mie preferite?
 - a) Partecipare a una festa.
 - b) Fare un'escursione fuori città.
 - c) Leggere un libro.
14. Dopo aver passato tutto il giorno fuori insieme ai miei amici, cosa mi piace fare?
 - a) Andare a prendere qualcosa da bere in un bar o in un pub.
 - b) Tornare a casa, riposarmi e poi uscire di nuovo.
 - c) Rilassarmi e guardare magari una serie TV.
15. Qual è la mia vacanza ideale?
 - a) Totale relax senza fare e pensare a niente.
 - b) Trascorrere almeno una settimana al mare.
 - c) Visitare ogni giorno un posto nuovo.
16. Quali destinazioni preferisco?
 - a) Paesi freddi.
 - b) Paesi caldi.
 - c) Qualunque paese dell'emisfero sud della Terra.
17. Qual è stato uno dei viaggi più belli che ho fatto?
 - a) In Patagonia.
 - b) In Nuova Zelanda.
 - c) In Islanda.
18. Quale di queste è una mia mania?
 - a) Dividere i miei asciugamani in categorie.
 - b) Organizzare e classificare tutto quello che ho.
 - c) Disporre i libri sulle mensole dal più alto al più basso.
19. Quale di queste affermazioni mi descrive meglio?
 - a) Odio gettare le cose perché tutto può servire.
 - b) Getto una cosa solo se è rotta o molto vecchia.
 - c) Se qualcosa non mi serve più, la butto via senza pensarci troppo.
20. Come preferisco viaggiare?
 - a) Con un bagaglio a mano e una valigia.
 - b) Con il solo bagaglio a mano.
 - c) Con più valigie per poter portare tutti i vestiti che mi possono servire.
21. Cosa ha dimostrato uno studio della dottoressa Kathleen Vohs?
 - a) Guardare troppe serie e film su Netflix può essere spossante.
 - b) Avere pochi amici può causare depressione.
 - c) Fare una scelta è molto stressante.
22. Quale di queste affermazioni è falsa?
 - a) Non posso preoccuparmi dei problemi del mondo. Già ho troppe preoccupazioni personali.
 - b) Le ingiustizie mi fanno stare male.
 - c) Non mi ha fatto soffrire particolarmente l'isolamento durante la pandemia.

Esercizio di comprensione 2

Quale immagine corrisponde esattamente alla descrizione che hai sentito nell'episodio?

 <p>A</p>	 <p>B</p>
 <p>C</p>	 <p>D</p>

Esercizio di comprensione 3

Associa ogni personalità alla descrizione giusta.

1. speranzoso	a. estroverso instabile
2. pacato	b. estroverso stabile
3. malinconico	c. introverso stabile
4. irascibile	d. introverso instabile

Esercizio di comprensione 4
 Metti ogni affermazione nella colonna giusta.

Estroverso	Introverso	Instabile	Stabile

- Sistema nervoso più stimolato del normale.
- Si preoccupa eccessivamente se ha un problema.
- Spesso è preso dai propri pensieri.
- Sistema nervoso di per sé poco stimolato.
- Mantiene la calma se ha un problema.
- Si annoia facilmente.
- Non riesce a restare calmo.
- Usa la ragione per risolvere i problemi.
- Sta male da solo.
- Si arrabbia facilmente.
- Ha bisogno di tranquillità.
- Sta bene da solo.
- Cerca sempre nuovi stimoli.
- Appare serio e affidabile.
- Si spaventa facilmente.
- È socievole.
- È pessimista.
- È loquace.
- È ottimista.

Esercizio 1

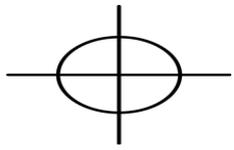
Completa il testo con le parole giuste

fuggire / porta / gestiscono / rimanere / si esprimono / ragionevoli / rispondiamo / esagerato

Una parte del nostro sistema nervoso, il *sistema nervoso simpatico*, è responsabile di come (1) ___ di fronte a un pericolo, cioè se tendiamo ad attaccare o a (2) ____. Le persone nevrotiche hanno un sistema nervoso simpatico che li (3) ___ a reagire in modo eccessivo agli stimoli esterni. Ad esempio, si preoccupano a volte in modo (4) ___ di fronte a un problema, non riescono a (5) ___ calmi e spesso (6) ___ con una forte rabbia o paura. Le persone *stabili*, invece, (7) ___ le situazioni di stress restando calmi e (8) ___.

Esercizio 2

Associa ogni parola all'immagine giusta.

 A	 B	 C	 D	 E
 F	 G	 H	 I	 L
mensola – giocoliere – cartellina – abbaiare – cancello – vialetto – schiaffo – perpendicolari – spicchio - cassetto				

Esercizio 3

Associa ogni parola alla definizione giusta.

1. socievole	(a) Di cui ci possiamo fidare perché non dice cose sbagliate o false.
2. loquace	(b) Che è triste, anche senza motivo.
3. serio	(c) A cui piace stare insieme alla gente.
4. affidabile	(d) Che ha spesso un comportamento calmo e tranquillo.
5. malinconico	(e) Che si arrabbia facilmente.
6. irascibile	(f) Che parla molto.
7. pacato	(g) Che fa molta attenzione a possibili pericoli.
8. cauto	(h) Che scherza poco ed è spesso sincero.

Esercizio 4

Trova i sinonimi e i contrari di queste parole e poi completa le frasi seguenti.

	sinonimo	contrario
socievole		
loquace		
affidabile		
irascibile		
cauto		
inaffidabile - attento - chiacchierone - pacato - amichevole – imprudente - serio - asociale – taciturno - irritabile		

1. A volte passeggia da sola, di notte, in questo quartiere malfamato. È davvero ____.
2. Mario ti fa sempre stare a tuo agio. È così ____ che con lui non ci sono mai momenti di silenzio imbarazzanti.
3. Ogni anno invito Sergio alla mia festa di compleanno, ma rifiuta sempre. Secondo me è un po' ____.
4. Non prestarle mai dei soldi. Anna è veramente ____.
5. Ho quasi paura di Vincenzo. Basta poco e comincia a urlare e a insultarti. È un ragazzo molto ____.
6. Se Alberto ti ha promesso che verrà all'escursione, verrà. Lo conosco bene. È un tipo ____.
7. Non si fida molto della gente. Quando conosce qualcuno, è sempre molto ____.
8. Quando esco con Claudio, finiamo spesso per conoscere gente nuova. A ogni occasione si mette a parlare con qualcuno per strada o in un bar. È un tipo molto ____.
9. Quando organizzo delle cene a casa mia, Luisa è l'unica che partecipa pochissimo alle nostre conversazioni. È una persona così ____!
10. Mi piace stare insieme a Simone, perché non si arrabbia mai ed è sempre così sereno. Non conosco nessuno più ____ di lui.

Esercizio 5

Scegli le parole giuste per completare le frasi

1. La sua irritabilità è dovuta in ____ parte al fatto che dorme male.
a. buona – b. bella – c. ben
2. Mi dispiace, ma questo corso è per ragazzi tra i 10 e i 15 anni. Tu non ci ____ perché hai 17 anni.
a. riprendi – b. entri – c. rientri
3. Quando è venuto a casa mia ubriaco, l'ho mandato via ____ modo.
a. con male – b. in malo – c. in male
4. Sapevo che c'era una spiaggia qui vicino. ____ ho portato con me un costume da bagno.
a. Ovvero – b. Non a caso – c. Insomma
5. Si è ____ perché ho usato il suo computer senza chiederglielo.
a. stimolato – b. annoiato – c. innervosito
6. Perché domani non facciamo un'escursione in montagna? Sai, per ____ un po' la monotonia.
a. spezzare – b. spaccare – c. spazzare

7. Questo tipo di tè è già abbastanza dolce. ____ un solo cucchiaino di zucchero.
a. Basta – b. Ecco – c. Prende
8. Massimo ha sempre detto di avere 30 anni e invece ne ha 40. Oggi ____ la verità.
a. è spuntata sopra – b. è venuta fuori – c. è salita su
9. Quando guarda un film ____ così tanto con i personaggi che soffre insieme a loro.
a. si personalizza – b. identifica – c. si immedesima
10. ____ quando sei triste senza sapere perché? Ecco, ieri mi sentivo così.
a. Hai presente – b. Sei presente – c. Dai presente
11. Non puoi insultare così tuo padre. Anche se ti fa spesso arrabbiare, è ____ tuo padre!
a. per sempre – b. di per sé – c. pur sempre
12. ____ di questa camicia. È proprio brutta.
a. Sbarazzati – b. Imbarazzati – c. Sbattiti
13. Ho dovuto lavorare 15 ore ieri. Alla fine mi sentivo totalmente ____.
a. spostato – b. sposato – c. spossato
14. Domani porta con te solo il minimo ____.
a. impensabile – b. indispensabile – c. indisponibile
15. Un momento ride e il momento successivo piange. Ha continui ____ d'umore.
a. rimbalzi – b. balzi – c. sbalzi

Esercizio 6

Completa queste frasi con le preposizioni giuste.

[di – a – da – in – con – su – per – tra – fra]

1. Ho deciso __ fare ogni giorno yoga __ rilassarmi un po'.
2. Prima __ partire, preparo il mio bagaglio a mano.
3. Oggi parliamo __ alcuni tipi di verbi italiani. Cominciamo __ verbi riflessivi.
4. Ho ereditato questa casa __ mio nonno.
5. Non è ancora arrivato, ma sono sicuro che __ poco sarà qui.
6. Questo acido si chiama desossiribonucleico ma __ semplicità tutti lo chiamano DNA.
7. Ho diviso gli atleti __ due gruppi. Io allenerò questo gruppo e tu allenerai l'altro.
8. In questo documentario si parla della distinzione __ animali a sangue caldo e animali a sangue freddo.
9. Giuseppe è già irritabile __ per sé. Non dargli anche tu occasioni per farlo arrabbiare.
10. Ho trascorso un paio d'ore __ parlare con una signora simpaticissima che ho conosciuto __ una festa.
11. Solo le persone __ una patente di guida possono guidare un'automobile.
12. Quando si tratta __ fare festa, lui è il primo.
13. La mia camera d'albergo si affaccia __ un lago meraviglioso.
14. Improvvisamente il cane ha abbaiato e mi sono svegliato __ soprassalto.
15. Ho cominciato __ poco a imparare l'italiano.
16. È stato gentile __ parte tua telefonarmi quando ero malata.

SOLUZIONI

Esercizio di comprensione 1: 1. b – 2. b – 3. a – 4. c – 5. a – 6. b – 7. c – 8. b – 9. c – 10. a – 11. c – 12. a – 13. a – 14. c – 15. c – 16. a – 17. c – 18. b – 19. c – 20. b – 21. c – 22. a

Esercizio di comprensione 2: C

Esercizio di comprensione 3: 1. b – 2. c – 3. d – 4. a

Esercizio di comprensione 4:

Estroverso	Introverso	Instabile	Stabile
<ul style="list-style-type: none"> • Sistema nervoso di per sé poco stimolato. • Si annoia facilmente. • Sta male da solo. • Cerca sempre nuovi stimoli. • È socievole. • È loquace. • È ottimista. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema nervoso più stimolato del normale. • Spesso è preso dai propri pensieri. • Ha bisogno di tranquillità. • Sta bene da solo. • Appare serio e affidabile. • È pessimista. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si preoccupa eccessivamente se ha un problema. • Non riesce a restare calmo. • Si arrabbia facilmente. • Si spaventa facilmente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene la calma se ha un problema. • Usa la ragione per risolvere i problemi.

Esercizio 1: 1. *rispondiamo* – 2. *fuggire* – 3. *porta* – 4. *esagerato* – 5. *rimanere* – 6. *si esprimono* – 7. *gestiscono* – 8. *ragionevoli*

Esercizio 2: A. abbaiare – B. perpendicolari – C. giocoliere – D. mensola – E. vialetto – F. cartellina – G. picchio – H. cancello – I. cassetto – L. schiaffo

Esercizio 3: 1. c – 2. f – 3. h – 4. a – 5. b – 6. e – 7. d – 8. g

Esercizio 4:

	sinonimo	contrario
socievole	amichevole	asociale
loquace	chiacchierone	taciturno
affidabile	serio	inaffidabile
irascibile	irritabile	pacato
cauto	attento	imprudente

1. A volte passeggia da sola, di notte, in questo quartiere malfamato. È davvero *imprudente*.
2. Mario ti fa sempre stare a tuo agio. È così *loquace* (o *chiacchierone*) che con lui non ci sono mai momenti di silenzio imbarazzanti.
3. Ogni anno invito Sergio alla mia festa di compleanno, ma rifiuta sempre. Secondo me è un po' *asociale*.
4. Non prestarle mai dei soldi. Anna è veramente *inaffidabile*.
5. Ho quasi paura di Vincenzo. Basta poco e comincia a urlare e a insultarti. È un ragazzo molto *irascibile* (o *irritabile*).
6. Se Alberto ti ha promesso che verrà all'escursione, verrà. Lo conosco bene. È un tipo *affidabile* (o *serio*).
7. Non si fida molto della gente. Quando conosce qualcuno, è sempre molto *cauto* (o *attento*). Prima di invitarti a casa sua, passano mesi.
8. Quando esco con Claudio, finiamo spesso per conoscere gente nuova. A ogni occasione si mette a parlare con qualcuno per strada o in un bar. È un tipo molto *socievole* (o *amichevole*).



9. Quando organizzo delle cene a casa mia, Luisa è l'unica che partecipa pochissimo alle nostre conversazioni. È una persona così *taciturna*!

10. Mi piace stare insieme a Simone, perché non si arrabbia mai ed è sempre così sereno. Non conosco nessuno più *pacato* di lui.

Esercizio 5: 1. a - 2. c - 3. b - 4. b - 5. c - 6. a - 7. a - 8. b - 9. c - 10. a - 11. c - 12. a - 13. c - 14. b - 15. c

Esercizio 6: 1. *di / per* - 2. *di* - 3. *di / con i (o dai)* - 4. *da* - 5. *fra (o tra)* - 6. *per* - 7. *in* - 8. *fra (o tra o in)* - 9. *di* - 10. *a / a* - 11. *con* - 12. *di* - 13. *su* - 14. *di* - 15. *da* - 16. *da*