



KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI
DAN HAL EHWAL PENGGUNA

BIL 1 | 2021

TINTA PSIKOLOGI

DISEDIAKAN OLEH :

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA



RAHSIA TULISAN TANGAN

- Kenali personaliti
- Kesihatan
m/s 1, 2, 3 & 4

PRODUKTIVITI

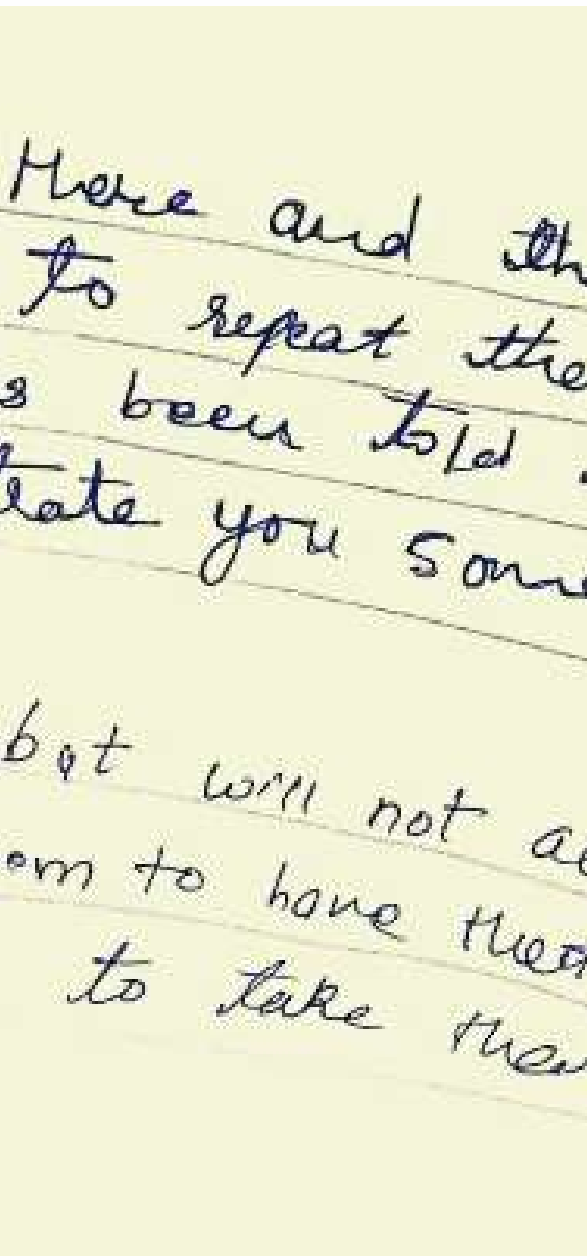
Mari uji tahap produktiviti
anda
m/s 5 & 6

Rutin pagi yang boleh
membantu tingkatan
produktiviti
m/s 8 & 9

RAHSIA TULISAN TANGAN

"Perkataan yang
dipilih dan jenis
tulisan
melambangkan
personaliti anda"
- Reema

Tulisan anda
menggambarkan
karakter diri anda
- Dr. Rosemary
Sassoon



Pernahkah anda terfikir mengapa tulisan anda tidak sama dengan orang lain? Hal ini kerana tulisan boleh memberikan gambaran mengenai karakter anda. Oleh itu, sila selidik karakter anda menerusi panduan yang berikut.

1. TEKANAN

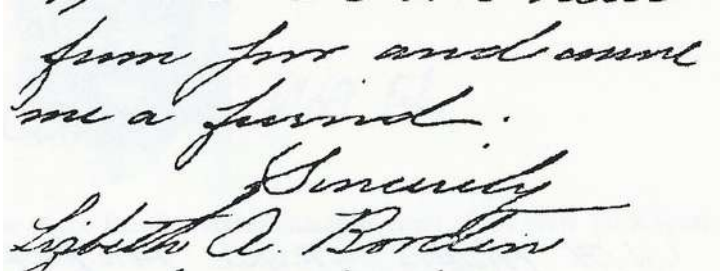
i. Tekanan yang kuat.

Seseorang yang menulis dengan kuat tekanannya sehingga berbekas di bahagian belakang kertas. (Sihat, cergas, pantas dan sedikit agresif)

ii. Tekanan yang ringan

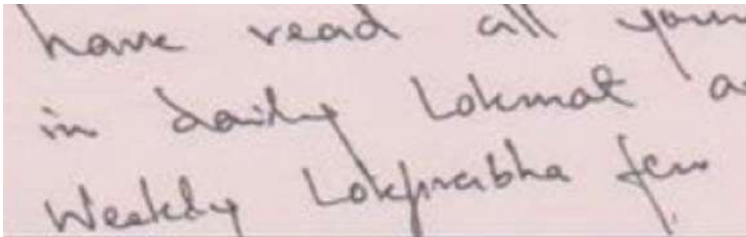
Seseorang yang menulis dengan lembut dan ringan dan tidak berbekas. (Kurang bertenaga, kurang sihat dan mudah sakit)

2. KECONDONGAN



i. Condong ke kanan.

Extrovert: suka bercerita, berkongsi maklumat dengan orang lain, peramah, suka campur orang, mudah memimpin, mudah menunjukkan kasih sayang, berani, pemurah.



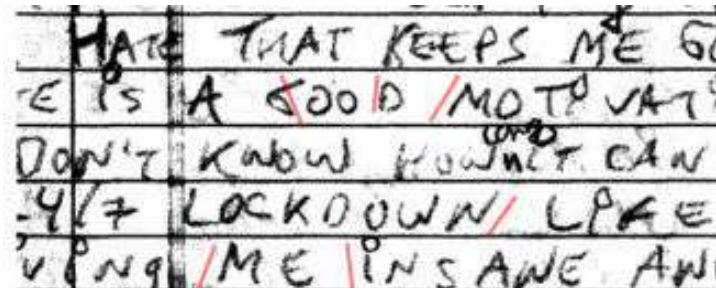
ii. Condong ke kiri.

Introvert: suka menyimpan rahsia, agak pemalu, tidak suka berubah, amat setia kepada kekasih, keluarga, organisasi dan negara tetapi tak suka campur orang.

Good handwriting helps you not only develop a good personality but it also helps you focused and motivated.

iii. Tegak.

Sistematik, mudah kawal diri, suka berkawan tetapi tak cari kawan sebaliknya kawan cari dia, tidak suka gaduh-gaduh, suka ambil jalan tengah



iv. Bercampur

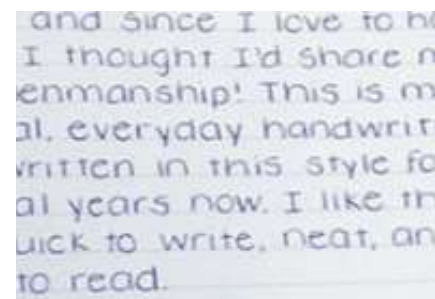
Emosi tidak teratur macam remaja yang belum cukup umur atau macam orang perempuan datang bulan (maaf)

3. BENTUK TULISAN

i. Tulisan yang bulat-bulat.

Semua huruf ditulis dengan bulat.

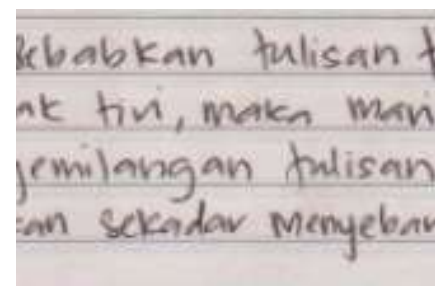
(Emosional, prihatin, pengasih penyayang, kepekaan tinggi dan banyak memakai otak di sebelah kanan – otak kreatif)



ii. Tulisan yang tajam-tajam atau leper-leper.

Tulisan yang angular dan tajam

(Rasional, berkerja dengan sistematik, pandai mengurus dan banyak memakai otak di sebelah kiri – otak logikal)



4. PADA HURUF J, G, Y, Z

i. Ada ekor.

i. Besar, panjang dan sempurna.

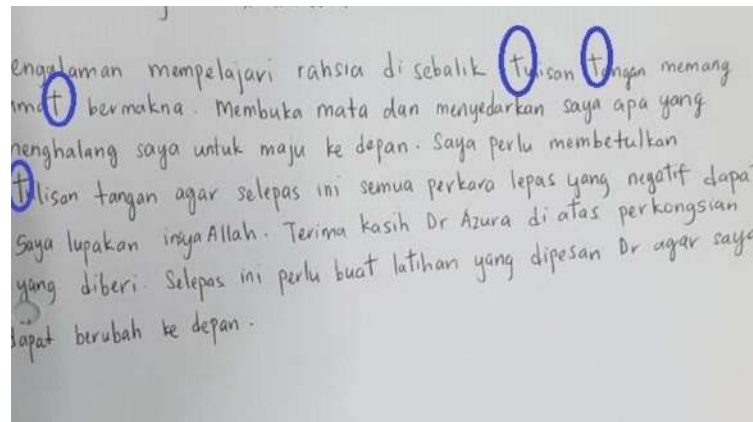
Tahap emosi yang dipamer itu jelas, pengasih dan penyayang, pemurah, mudah kesian pada orang, mempamerkan tahap kerajinan.

ii. Kecil, pendek dan tidak sempurna.

Tidak pandai mempamerkan emosi, kurang rajin, tidak pandai mempamerkan kasih sayang walaupun sayang itu banyak dalam diri.



VS



5. PADA PALANG HURUF KECIL T

i. Tinggi.

Tahap aspirasi tinggi.

ii. Rendah.

Mudah berpuas hati, cita-cita rendah.

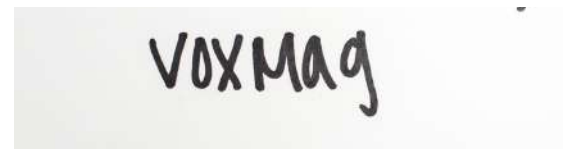
iii. Tengah-tengah.

Usaha dan tahap pencapaian itu di tahap sederhana.

6. KERAPATAN

i. Rapat-rapat

Suka bercampur dengan orang, amat bergantung kepada orang lain, jimat atau kedekut



ii. Jarang-jarang.

Tidak suka bercampur gaul dengan orang, kurang mesra dan sedikit boros.



Selain daripada karakter anda, tulisan tangan boleh memberi gambaran kepada anda berkaitan kesihatan anda, misalnya...

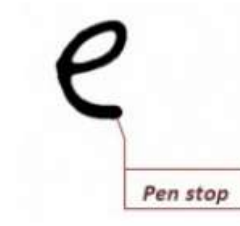
➔ Tanda kekurangan air dalam badan

1.



Tulisan yang pertama ini menunjukkan bahawa kandungan air di dalam badan anda tidak mencukupi.

2.



Tulisan yang kedua ini menunjukkan bahawa kandungan air di dalam badan anda mencukupi.

➔ Tanda penyakit jantung

1.



Tulisan yang pertama ini menunjukkan bahawa degupan jantung tidak teratur. Anda berkemungkinan mengalami masalah berkaitan jantung.

2.



Tulisan yang kedua ini menunjukkan bahawa degupan jantung teratur. Semakin tertutup ruang huruf tersebut, semakin teratur degupan jantung anda.

➔ Tanda penyakit tekanan darah tinggi

Write with light pressure. I don't put much energy in it. Sometimes I do. If my not do show any emotion.

Write with average pressure. I use an average amount of energy to get me through the day. My emotional feelings last for an average amount of time.

Write with heavy pressure. I put more energy in what I do, than most people. My emotional feelings last for a long time.

Jika anda mempunyai kebiasaan untuk menulis dengan tekanan yang berbeza. Anda berkemungkinan menghidap tekanan darah tinggi. Terutamanya, jika tekanan tulisan anda berubah dari ringan ke kuat.

ANDA BERASA LEMAU DAN LESU? JOM UJI TAHAP PRODUKTIVITI ANDA

Jika anda ingin mengetahui tahap produktiviti anda, sila imbas Kod QR di bawah.



Atau,

Anda boleh baca pernyataan berikut dan tarafkan tingkah laku anda mengikut skor di bawah



1. Saya membahagikan tugas dengan adil supaya saya boleh menjadi lebih efisien.
2. Saya merancang tugas dan aktiviti harian supaya saya dapat melakukannya mengikut kemampuan diri sendiri.
3. Saya selalu mencari tips yang boleh membantu saya untuk bekerja dengan lebih efisien.
4. Saya mampu untuk memberi sepenuh tumpuan untuk menyempurnakan tugas atau aktiviti yang diamanahkan bagi satu tempoh yang ditetapkan.
5. Saya menghabiskan banyak masa untuk mencari maklumat serta dokumen atau barang yang hilang.
6. Saya selalu mencari tugas atau aktiviti yang boleh dilakukan untuk mengelakkan membuang masa.
7. Saya mampu untuk membuat beberapa tugas dalam satu masa.

8. Saya meminta bantuan orang lain untuk membantu saya menyelesaikan tugas yang diamanahkan.
9. Saya menggunakan teknik membaca dengan pantas untuk membantu memahami tugas tanpa perlu membaca setiap patah perkataan dan mencatat nota bagi membantu saya mengenalpasti isi penting dalam dokumen yang saya terima.
10. Saya menggunakan satu aplikasi khas untuk memantau aktiviti harian saya dari masa ke semasa.
11. Saya mempunyai cara yang berkesan untuk mengatasi apa jua masalah berkaitan gangguan di tempat kerja.
12. Jumlah tugas yang diterima oleh saya dalam sehari tidak relevan dan membebankan.
13. Saya menangguhkan tugas sehingga saat-saat akhir atau sehingga orang lain membantu selesai tugas tersebut.
14. Untuk memastikan tugas dilakukan dengan betul, saya memantau setiap langkah dan keputusan yang diambil oleh rakan sekerja saya.
15. Saya sukar untuk memberikan sepenuh tumpuan untuk satu tempoh yang lama.
16. Bebanan tugas yang diberikan berpadanan dengan kemampuan saya untuk menyelesaikannya. Saya merancang tugas dan aktiviti harian supaya saya dapat melakukannya mengikut kemampuan diri sendiri.

SILA TAMBAH SKOR ANDA.

JUMLAH SKOR :

SKOR 16 - 36 MENUNJUKKAN BAHAWA TAHAP PRODUKTIVITI ANDA RENDAH. ANDA PERLU TINGKATKAN PRODUKTIVITI ANDA. HARGAI DAN ELAKKAN MEMBUANG MASA ANDA SEBAIKNYA.

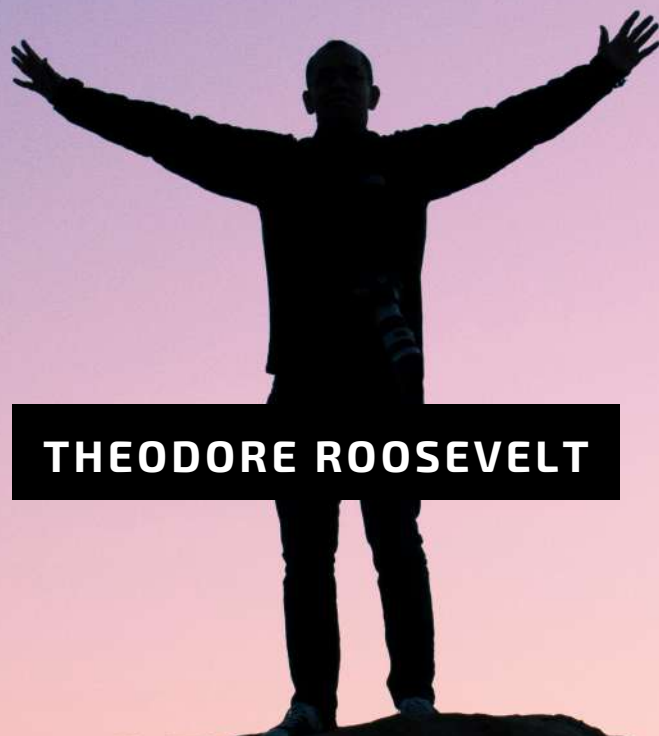
SKOR 37 - 58 MENUNJUKKAN BAHAWA TAHAP PRODUKTIVITI ANDA DI TAHAP YANG NORMAL. ANDA BOLEH MENJADI LEBIH PRODUKTIF DENGAN MENGAMALKAN BEBERAPA TIPS YANG BERSESUAIAN DENGAN ANDA.

SKOR 59 - 80 MENUNJUKKAN TAHAP PRODUKTIVITI ANDA TINGGI. ANDA MENGGUNAKAN MASA ANDA SEBAIK MUNGKIN DAN SEBOLEH-BOLEHNYA ELAKKAN MEMBUANG MASA.

7 |

**KALAU ANDA PERCAYA
YANG ANDA BOLEH BUAT,**

**SEPARUH DARIPADA
KEJAYAAN SUDAH TERCAPAI**



THEODORE ROOSEVELT

6 RUTIN PADA WAKTU PAGI YANG MAMPU MENINGKATKAN PRODUKTIVITI ANDA

Memulakan setiap hari dengan cara yang sama boleh membuatkan kita berasa lebih produktif. Namun begitu, beberapa pembaharuan dalam rutin boleh meningkatkan produktiviti anda. Berikut adalah tujuh rutin yang anda boleh cuba:

1.DAPATKAN REHAT YANG SECUKUPNYA



Tidur berkait rapat dengan daya berfikir dan memproses maklumat. Tidur yang mencukupi, secara tidak langsung akan meningkatkan prestasi kerja dan produktiviti harian. Oleh itu, pastikan tidur anda memenuhi sekurang-kurangnya 7 jam sehari.

2.MELAKUKAN PERUBAHAN RUTIN SEHARIAN



Memulakan hari mengikut rutin mengajar anda untuk menghargai masa. Tetapi, keburukannya adalah anda tidak bersedia sekiranya berlaku sebarang perubahan pada rutin tersebut. Ini menyebabkan fokus anda terganggu apabila rutin anda mempunyai perubahan.

3.BERSARAPAN



Sarapan memberikan tenaga untuk memulakan hari. Mengelak untuk bersarapan menyebabkan fokus dan ingatan anda terganggu.



4. Mengutamakan ketenangan selepas bangun pagi

Memulakan pagi dalam keadaan kelam-kabut adalah suatu langkah yang kurang bijak. Hal ini kerana fokus kita terganggu. Kita digalakkan untuk berdoa ataupun bermeditasi seurus bangun pagi supaya kita dapat berfikir secara tenang untuk mengatur hari kita dengan lancar.



5. Berpakaian bersesuaian

“Bersiap sewajarnya mengikut kesesuaian boleh meningkatkan produktiviti dan tumpuan, serta menjadikan mood anda lebih baik.



4. Fokus pada satu tugas pada satu masa

Produktiviti boleh berkurangan sebanyak 40% apabila kita melakukan banyak tugas pada satu masa. Oleh itu, sesiapa yang mempunyai tabiat ini, cuba kurangkan demi meningkatkan produktiviti.

**KADANG-KALA,
BEREHAT BUKAN SUATU
PERKARA YANG SIA-SIA.**

**SEBALIKNYA,
IA MERUPAKAN PERKARA
YANG PALING PRODUKTIF
YANG ANDA LAKUKAN.**

- ERICA LAYNE -



**Semua ada waktunya,
Jangan bandingkan hidup anda dengan orang lain.
Tidak ada perbandingan antara matahari dan
bulan, mereka bersinar saat waktunya tiba**

-islamidia

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM KPDNHEP



PUAN JULIA BINTI JALADDIN
PENGARAH
BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA
julia@kpdnhep.gov.my
(Tel : 03-88825750)



PUAN NORIDAH BINTI LOHANG
KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
CAWANGAN PEMBANGUNAN SUMBER MANUSIA DAN KOMPETENSI
noridah@kpdnhep.gov.my
(Tel : 03-88827074)



PUAN LEE KAH NYIN
KETUA UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI
lee@kpdnhep.gov.my
(Tel : 03-88826944)



PUAN NORSHILA BINTI ABDUL LATIFF
PEGAWAI PSIKOLOGI S44
norshila@kpdnhep.gov.my
(Tel : 03-88826341)



PUAN NOR KHAIRIAH BINTI NOH
PENOLONG PEGAWAI PSIKOLOGI S29
norkhairiah@kpdnhep.gov.my
(Tel : 03-88826912)



CIK SITI SALWA BINTI ABDUL HALIM
MySTEP
salwa.ah@kpdnhep.gov.my
(Tel : 03-88826913)