

# Людмила Моховикова ПУТЕШЕСТВИЕ... К СЕБЕ СОВЕРШЕННОМУ

## ДОРОГОЙ ДРУГ!

Ты, конечно, хотел бы достигнуть в жизни больших успехов. Но прежде всего тебе надо хорошо учиться в школе, колледже, институте, успевать по всем предметам. Это не так-то просто, надо много трудиться. А порой не хочется. Лень одолевает, мозг и тело сопротивляются нагрузкам. Иногда происходят какие-то негативные события в жизни, которые выбивают из колеи.

Что делать в таких случаях? Ответ один — надо самосовершенствоваться.

Скажу сразу — процесс этот не простой, но захватывающий. Это как путешествие по разным странам и континентам. Ведь человек создан по образу и подобию Божию и обладает колоссальными потенциальными возможностями. Но, увы, порой использует их недостаточно из-за своей лени или неумения. Я хочу тебя пригласить в это увлекательное путешествие... к себе совершенному и успешному.

У Льва Толстого есть выражение, которое надо взять на заметку: «Думай хорошо, и мысли

созреют в добрые поступки».

Так вот думай постоянно о том, что тебе надо совершенствоваться, изучи то, что я тебе расскажу, выполняй эти упражнения и у тебя, несомненно, появятся большие успехи, которыми ты будешь доволен. И не только ты — твои родители, педагоги. Ведь они ждут от тебя успехов и даже подвигов. Они хотят тобой гордиться. Так что дерзай!

Итак, начинаем путешествие... к себе совершенному.

Есть различные приемы и методы, как совершенствовать себя — свои способности, память, воображение, как укрепить силу воли, как восстановить свои силы, как всегда быть здоровым. Надо сказать, что это универсальные приемы, которые пригодятся тебе в течение всей жизни.

Но прежде всего ты должен понять, что ты на данный момент из себя представляешь? Да-да! Это очень важно понять. Ты уже почти сформировавшаяся личность. Но знаешь ли ты себя? Только досконально изучив себя, можно составить правильную программу самосовершенствования.

Что, прежде всего, нужно понять?

Как ты ведешь себя в разных ситуациях, когда волнуешься, то есть возникает психическая напряженность.

# ТВОЙ ТИП ПОВЕДЕНИЯ?

Ученые наиболее часто выделяют четыре формы поведения человека в экстремальных ситуациях.

1. Напряженный тип поведения. Он проявляется общей напряженностью и импульсивностью движений. На-пример, на соревнованиях спортсмены с таким типом поведения судорожно сжимают спортивные снаряды, кусают губы, их внимание приковано к табло или индикаторам, на неожиданные или эмоционально значимые факторы реагируют сильно и чрезвычайно импульсивно. Также бывает и перед каким-либо ответственным событием.

2. Тормозной тип поведения. Характеризуется почти полной заторможенностью действий, возникающих под влиянием необычных ответственных или эмоциональных ситуаций.

3. «Трусливый» тип поведения. Психическая напряженность может так отразиться в сознании человека, что вынудит его отказаться от выполнения своих функций. Чаще всего в этих случаях наблюдаются апатия, пассивность, стремление оградить себя от всякого вмешательства в ход событий. В таком поведении проявляют себя особенно эмоции страха.

4. Прогрессивный тип поведения. Им обладают люди, которые могут даже в экстремальных ситуациях достигнуть наибольшей эффективности в своей деятельности. Несмотря на неблагоприятные обстоятельства, по-ведение таких людей характеризуется оптимизмом, боевым задором, мобилизацией физических и психических сил.

Дорогой друг, если ты установил, что для тебя характерен какой-либо из первых трех типов поведения, то все равно ты бы хотел, чтобы у тебя был прогрессивный тип поведения. Конечно, хочется быть мобильным, задорным, несмотря на обстоятельства, уверенным в себе. Так вот скажу сразу — ты можешь этого достичь, если будешь тренироваться. А как? Я расскажу позднее...

А сейчас давай подумаем, что ты собой представляешь, как личность? Есть вполне определенные критерии, которые тебе помогут это понять.

## **Личность**

Поведение человека зависит от стержневых свойств личности и их устойчивых сочетаний. Принято выделять шесть больших групп, которые и определяют все разнообразие проявлений личности.

**Первую группу** составляют природные

свойства человека, которые обуславливают динамику психической деятельности. От них зависят следующие характеристики:

а) скорость возникновения и устойчивость психических процессов — скорость восприятия и мышления, длительность ощущений, яркость воображения и т. д.;

б) интенсивность психических процессов — чувств, эмоций, воли и т. п.;

в) темп и ритм психической деятельности;

г) направленность психической деятельности (например, стремление к новым впечатлениям, широким кон-тактам или, наоборот, отгороженность, погруженность в себя, в свои воспоминания).

Наиболее ярко все эти особенности проявляются в произвольных реакциях: мимике, пантомимике, жестах, разнообразных произвольных движениях и действиях.

**Вторую группу** составляют нравственные свойства человека. Об этой стороне личности судят по действиям и поступкам. Мировоззрение человека в форме убеждений, моральных норм и идеалов побуждает его поступать определенным образом.

**Третью группу** составляют черты личности, которые проявляются в межличностных отношениях. Это, например, добросердечность,

справедливость, отзывчивость, тактичность, благородство, нежность, доверчивость и множество других аналогичных или противоположных свойств.

**В четвертую группу** входят черты личности, отражающие отношение человека к самому себе, — требовательность, самокритичность, гордость, уверенность в себе, чувство неполноценности, хвастливость, зазнайство, сомнение и другие, связанные с самооценкой личности.

**Пятая группа** черт личности проявляется в отношении к вещам, продуктам общественной деятельности и материальным ценностям. Это такие свойства, как щедрость или скупость, аккуратность или неряшливость, бережливость или расточительность и т. п.

**Шестую группу** черт личности составляют свойства характера, проявляющиеся в отношении человека к различным видам деятельности (учебе, труду, спорту).

Итак, остановись здесь и проанализируй, что ты собой представляешь, как личность? Можешь даже записать на листке свои выводы, чтобы были наглядно видны твои особенности. Старайся быть самокритичным. Лучше понимать всю правду о себе, какой бы она ни была. Ведь ты развиваешься с каждым днем. Главное понять, к чему стремиться.

И еще учти такую особенность. Каждая черта личности проявляется не изолированно, а в связи с другими чертами. Поэтому для понимания личности надо рассматривать не отдельные черты, а их устойчивые и постоянные сочетания, то есть характер.

## **Характер**

В психологии под характером понимается совокупность свойств личности, определяющих наиболее существенные аспекты социального поведения человека. Именно в этом смысле говорят, что у человека плохой или хороший, благородный или подлый характер.

Можно сказать, что характер — это социальная физиономия личности. Зная постоянные для данного человека свойства характера, можно заранее прогнозировать его поступки в конкретных ситуациях.

Когда у человека отсутствует какой-то внутренний стержень, который определяет его поведение, принято говорить о бесхарактерности или слабости характера.

Многое зависит и от темперамента. Давай проанализируем, что это такое?

## **Темперамент**

Темперамент — это индивидуально-психологические особенности личности, которые определяют динамику поведения человека.

Принято выделять четыре основных типа темперамента: сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический.

Физиологические обоснования типов темперамента с точки зрения науки впервые были даны И. П. Павловым в его учении о типах высшей нервной деятельности.

Изучая формирование условных рефлексов у собак, он обнаружил, что нервные процессы у животных различаются по трем критериям: силе, уравновешенности, подвижности.

Силу нервных процессов И. П. Павлов интерпретировал как показатель работоспособности нервных клеток. По его мнению, обладатели сильной нервной системы отличаются высокой работоспособностью, а обладатели слабой нервной системы — низкой. У одного и того же — человека может быть сильный процесс возбуждения и слабый процесс торможения или наоборот. Соотношение процессов торможения и возбуждения определяется как уравновешенность. Когда эти два процесса развиты одинаково, нервная система является уравновешенной, в противном



случае — неуравновешенной.

Подвижность нервной системы выражается в быстрой смене процессов возбуждения и торможения. И. П. Павлов придавал этому свойству нервной системы большое значение.

«Ясно, — писал он, — подвижность — основное: жизнь распоряжается, как она хочет, меняет все условия, она капризна до последней степени, и выигрывает только тот, кто может следить за этими переменами, т. е. имеет подвижную нервную систему».

На основании перечисленных свойств Павлов выделил четыре основных типа нервной системы, которые, по его мнению, совпадают с четырьмя типами темперамента.

Читай дальше особенно внимательно и думай...

## **Ты сангвиник?**

*Сангвинический темперамент* — сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы. Человек этого типа живой, активный, «горячий», очень продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него много интересных дел, то есть имеется постоянное «возбуждение».

Он всегда ищет новых впечатлений. Если их нет, становится скучным и вялым. Неудачи и

неприятности переносит легко, не фиксирует внимания на промахах и ошибках, чаще бывает весел и оптимистичен, периоды плохого настроения обычно кратковременны и преходящи.

Быстро приспосабливается к изменившимся условиям, новым людям и новой обстановке. В коллективе чувствует себя уверен-но, быстро сходится с людьми, не боится риска и ответственности.

Легко справляется с задачами, требующими быстрой сообразительности. Длительных и кропотливых дел избегает. Горячо берется за разные дела, но легко остывает, забрасывает начатое, увлекшись чем-либо новым и более привлекательным.

В решениях ему не достает продуманности, в интересах — постоянства, в поступках — упорства и настойчивости.

## **Ты холерик?**

*Холерический темперамент* — сильный, неуравновешенный тип нервной системы. Об этом типе темперамента И. П. Павлов писал, что это «боевой» тип, задорный, легко и скоро раздражающийся.

Люди этого типа отличаются повышенной возбудимостью и как следствие это-го —

неуравновешенностью, неустойчивостью настроения, склонностью к резким эмоциональным вспышкам: радости, гнева, печали и т. п.

Эмоциональные переживания холерика, сильные и глубокие, целиком захватывают личность, ярко проявляясь во внешнем облике и поведении. Мимика холерика, устная речь выразительные, образные, движения быстрые и резкие.

Холерики меньше других типов думают об опасности, действуют всегда смело, решительно, с большим подъемом. Делу отдаются с истинной страстью и увлечением.

## **Ты флегматик?**

*Флегматический темперамент* — сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы. И. П. Павлов так характеризует людей флегматического темперамента: «Флегматик — спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни». Спокойствие, уравновешенность и постоянство — главные отличительные черты этого типа.

Настроение его всегда ровное и постоянное, вид невозмутимый и спокойный, мимика и жесты однообразны, голос тусклый и невыразительный, речь и движения замедленные.

Прежде чем что-либо сделать, он тщательно обдумывает и планирует свои поступки, а приняв какое-либо решение, выполняет его последовательно и неотступно. Перемен и неожиданностей не любит, с трудом привыкает к изменениям. Ему требуется достаточно много времени для раскачки, сосредоточения, переключения внимания на новые объекты и условия.

Флегматик тяготеет к старым способам действия, с трудом меняет навыки и стереотипы деятельности, — неповоротлив. Однако в работе, требующей аккуратности, точности и хладнокровия, легко добивается успеха. Длительно сохраняет высокую работоспособность в условиях воздействия регулярных помех и привычных трудностей.

В общении с людьми ровен, постоянен, в меру общителен, избегает пустой болтовни и неделовых контактов.

## **Ты меланхолик?**

*Меланхолической темперамент* — слабый тип нервной системы. Меланхоликами называют людей чувствительных, легкоранимых, обидчивых, склонных к снижению настроения и тормозным реакциям, болезненно реагирующих на любые

прикосновения жизни. И. П. Павлов считал, что это едва ли не самый несчастный тип среди других людей.

У меланхолика любое сильное воздействие вызывает длительную тормозную реакцию, на фоне которой развивается чувство обиды, неуверенности, собственной неполноценности.

Он подолгу переживает даже мелкие неудачи, пасует перед сколько-нибудь значительными трудностями и препятствиями, отказывается от борьбы с ними, испытывает перед ними страх.

Меланхолик не способен отстаивать свои взгляды и намерения, скромен и несамостоятелен.

По-настоящему хорошо меланхолик чувствует себя только в привычной обстановке. В хорошем дружелюбном коллективе охотно вступает в близкие от-ношения, берется за выполнение даже трудных поручений, чувствуя поддержку и понимание, способен проявить настойчивость и упорство. Однако знакомство с новыми людьми его пугает, он держится с ними замкнуто и отчужденно, старается не проявлять своих эмоций и чувств.

Общая активность у лиц меланхолического типа снижена. Они не могут и не любят быстрой работы, действуют замедленно, неритмично, с частыми перерывами на отдых.

Речь и мышление обычно тоже замедленны. Голос тихий, негромкий, слабо модулированный.

Мимика и жесты бедные и невыразительные. Часто наблюдается общая скованность движений.

## **А есть еще и такое...**

Представители четырех основных типов по-разному ведут себя в одинаковой ситуации. Однако следует помнить, что картина поведения человека определяется не только типом темперамента, но и другими особенностями личности и текущей ситуацией.

Так, уравновешенный флегматик может дать асоциальный взрыв, а у робкого меланхолика иногда проявляются смелость и находчивость.

Если, кажется, будто человек реагирует нетипичным образом, следует проанализировать ситуацию, и тогда выяснится, что именно такая реакция является типичной.

Например, холерик будет реагировать бурной эмоциональной вспышкой на каждое резкое замечание в свой адрес. Такая же вспышка или даже большей интенсивности может возникнуть у флегматика, но только в ответ на многократно повторяющиеся замечания. Это происходит потому, что холерика отличает быстрая непосредственная реакция на раздражитель, а у флегматика происходит аккумуляция раздражителей до тех пор, пока возбуждение не превысит порога торможения.

Аналогично у меланхолика состояния угнетенности и подавленности возникают даже при кратковременных напряжениях и неудачах, а у холерика они могут появиться только после длительного напряжения и переутомления как следствие истощения, «упадка сил».

## **Какой тип темперамента лучше?**

Нельзя ставить вопрос о том, какой тип темперамента лучше, социальнее, желательнее. Каждый может иметь свои положительные и отрицательные стороны.

Живость, отзывчивость, широкая эрудиция сангвника. Инициативность, энергичность, страстность холерика. Выдержка, хладнокровие, глубина мысли флегматика. Утонченность чувств, внимательность к людям, тактичность меланхолика — вот примеры социально ценных качеств личности.

Вместе с тем не всякий сангвник отзывчив, не всякий холерик энергичен, не всякий флегматик выдержан и не всякий меланхолик тактичен.

При неправильных условиях воспитания у них могут развиваться социально отрицательные качества: у сангвника — поверхностность и непостоянство, у холерика-невыдержанность, вспыльчивость, у флегматика — лень и безволие, у

меланхолика — замкнутость и боязливость.

Следовательно, люди всех типов темперамента могут быть социально полезными, полноценными членами общества. В процессе самовоспитания не следует стремиться к изменению типа темперамента. Самовоспитание должно быть направлено на преодоление отрицательных черт темперамента и на развитие положительных.

Так, например, сангвиник достигнет больших результатов, если будет действовать целенаправленно, доводить задуманное дело до конца.

Холерикам, которые эмоциональны и активны как бы выше меры, желательно свои желания и порывы сначала «процедить сквозь сито критической мысли», чтобы не ошибиться в выборе тактики, ведущей к активной, но одновременно сложной деятельности.

Меланхолик, стремящийся стать более активным, должен избегать самоанализа и воспоминаний об обидах. Он должен научиться (в этом ему поможет аутотренинг) переключать внимание на оказание помощи другим в трудовой и бытовой сфере. В свободное время ему следует заниматься активной деятельностью. А если одолевает меланхолия, полезно выполнить комплекс физических упражнений и принять



контрастный душ.

У флегматика есть достаточный запас эмоциональности и активности, однако он может попасть в разряд тех, кто «к добру и злу постыдно равнодушен». Сам по себе настрой умиротворения подчас может затянуть в трясины «обломовщины».

Детям-флегматикам очень важно привить привычки быть деятельными и отзывчивыми.

## **Дорогой друг, ты понял себя?**

Надеюсь, после размышления над всеми сведениями, которые я сообщила, ты понял себя, мой дорогой друг. Не расстраивайся, если нашел у себя много недостатков. Главное сконцентрируйся на тех качествах, которые желаешь в себе выработать.

Конечно, ты хочешь быть если не талантливым, то очень способным человеком, схватывающим все, как говорится, на лету.

Хочешь быть добрым, доброжелательным, выдержанным, общительным, всегда мобильным, щедрым... Ну, продолжай сам... думай, каким бы ты хотел стать.

Верь, что у тебя все получится. Хотя самовоспитание процесс сложный, но я расскажу оптимальные приемы, которые тебе понравятся.

Сразу надо отметить, что есть два основных

способа самосовершенствования своих психических качеств.

Первый — воздействие на себя в активном состоянии с помощью самоубеждений.

Второй — самовоспитание в аутогенном погружении с помощью самовнушений.

Об этом я дальше расскажу подробно. Но еще в деле самовоспитания надо учитывать объективные психологические законы... В чем они состоят?

## **ОБЪЕКТИВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНЫ, УПРАВЛЯЮЩИЕ НАМИ**

Ни одно переживание не проходит бесследно. Физиологи установили, что во время любого волнующего нас события происходит кодирование информации в долговременной памяти (подсознании) посредством молекулярных изменений в мозгу. Следовательно, навечно записывается как положительная, так и отрицательная информация, связанная с теми или иными событиями, взаимоотношениями с другими людьми.

Испытанные страдания вольно и невольно будут постоянно оказывать влияние на жизнь человека. Поэтому так и хочется воскликнуть —

берегите друг друга, не обижайте, а тем более не унижайте.

Положительные эмоции закрепляют как наши достоинства, так и наши недостатки. Если мы получили удовольствие от того, что хорошо выполнили свою работу или кому-то помогли, то привычка к этой работе и стремление помогать другим в нас усилилась.

А если мы получили удовольствие от того, что сделали что-то плохое или кому-то навредили, то привычка к плохим поступкам тоже в нас усилилась.

То есть, хотим мы этого или не хотим, мы постоянно занимаемся самовоспитанием или антисамовоспитанием.

## **Самовоспитание в активном состоянии**

Это один из основных способов, в котором используется, прежде всего, самоободрение — обращение к самому себе для укрепления веры в себя.

При самоободрении надо применять следующие приемы: самоуспокоение; самовнушение уверенности в успехе дела; самовнушение уверенности в себе; равнение на какой-либо авторитет — а как бы поступил он.

Самоободрение может иметь форму

самокритики. Тогда используются следующие приемы: замечания в свой адрес типа — что ты раскис, самокритика в присутствии друзей.

Понаблюдай за собой. Самокритика помогает только в тех случаях, если у тебя возникает чувство оскорбленной гордости, боязнь показать свою слабость или желание доказать, что способен преодолеть недостатки.

Если самокритика не мобилизует волю, лучше ее не использовать.

Необходимо всегда помнить, что каждая, даже небольшая победа над своими недостатками, способствует формированию воли и характера.

Еще один эффективный способ влияния на самого себя — это самоубеждение.

С помощью самоубеждения можно регулировать свое психическое состояние и поведение как путем осуждения самого себя и своих поступков, так и путем одобрения и побуждения к правильным действиям.

Суть дискуссии с самим собой сводится к выдвиганию и сравнению аргументов и контраргументов в пользу необходимого действия или его нежелательности.

Самоубеждение может завершиться принятием определенного решения и самоприказом: «Это надо сделать! Вперед!»

В повседневной жизни самоприказ помогает