

Как планировать свою деятельность

- *Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.*
- *Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.*
- *Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.*
- *Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.*
- *Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.*
- *Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.*
- *По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.*

Как воспитывать волю

- *Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.*
- *Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть", - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.*
- *Борись с недостатками путем их замены достоинствами.*
- *Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".*
- *Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого -*

"человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!

➤ *Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.*

➤ *Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.*

Несколько полезных установок в общении

➤ *Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.*

➤ *Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и неповторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.*

➤ *Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.*

➤ *Помни о том, что любой человек в своей сути имеет уникальную способность к изменению.*

➤ *Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.*

➤ *Научись принимать любого человека целиком, таким каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.*

➤ *Как говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней.*

Как решать мысленные задачи

➤ *Четко осознай условия задачи. Точно определи границы того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в неправомерном сужении рамок условия.*

- *Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?*
- *Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию.*
- *В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши.*
- *Попробуй взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответь себе: не шаблонны ли эти подходы? в чем их стереотипность: почему они не годятся?*
- *Используй свое подсознание. Если ты долго ломал голову над задачей, погрузился в нее, но безуспешно, отвлекись от задачи, не думай о ней какое-то время, займись чем-нибудь другим. Твое подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.*

Как развивать свой ум

- *Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.*
- *Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.*
- *Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке.*
- *Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.*
- *Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавай*

границы своих знаний, своей компетентности, но не принижай свои возможности.

➤ Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!

➤ "Не позволяй своему языку опережать твою мысль", - советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".

Девять заповедей развития памяти

➤ Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.

➤ Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.

➤ Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:

➤ 1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".

➤ Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.

➤ Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.

➤ Начиная повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.

➤ Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".

➤ Настоящая мать учения не повторение, а применение.

Как совершенствовать свои способности

➤ *Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься первопроходцем своей судьбы.*

➤ *Раннее самоопределение конечно дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему одарен.*

➤ *Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши. У всех гениев есть только одна общая черта – огромное трудолюбие.*

➤ *Гете сказал: "Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограничивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет". Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего овладения одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интересов.*

➤ *Если у тебя нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии известен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсировать недостающие компоненты способностей.*

Как пользоваться своим воображением

➤ *Воображение – сильное оружие против многих собственных проблем. Но этим оружием можно и пораниться самому. Учись не следовать за этим воображением, а управлять им.*

➤ *Откажись от привычки давать воображению полную свободу.*

➤ *Иногда нам бывает нужно избавиться от навязчивого образа нашей фантазии или памяти. Но стараться не представлять конкретный образ, не думать о нем – все равно что тушить костер керосином. Нужно не бороться с определенным образом, а думать о другом.*

➤ *Богатое, яркое, сочное воображение нам необходимо в жизни. Тренируй способность целенаправленно вызывать четкий зрительный образ, например, так: посмотри на стакан с водой, закрой глаза и воспроизведи как можно точнее этот образ, снова открой глаза, корректируй образ вплоть до совпадения с конкретным восприятием.*

➤ *Бывая на природе, у реки, в лесу, запоминай обстановку и чувство отдыха. Дома, когда устанешь сидеть в кресло, закрой глаза и представь на несколько минут этот образ реки, леса и свое ощущение покоя и блаженства на природе. Ты отлично отдохнешь.*

Как управлять своими эмоциями

➤ *Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".*

➤ *Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.*

➤ *Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямоты и силы".*

➤ *Не пытайся просто подавить в себе эмоции, подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.*

➤ *Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а пытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты*

убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

➤ В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

Как произвести первое положительное впечатление

➤ Оденьтесь так, чтобы отвечать ожиданиям другого человека. Оденьте то, что, по мнению другого человека, будет подходящим для ситуации.

➤ Увидя человека, улыбнитесь. Улыбнитесь именно этому человеку.

➤ Установите и поддерживайте контакт глазами. Пока кто-нибудь из вас говорит, смотрите на человека, ни вниз и ни в сторону, но не переигрывайте, не надо смотреть не отрываясь, как говорят, не пяльтесь. Поздоровайтесь первым и протяните руку.

➤ Рукопожатие должно быть крепким – не слабым, но и не костедробящим.

➤ Искренне приветствуйте входящего. Лучшая форма приветствия "Рад видеть Вас", чем "Как поживаете?"

➤ Называйте вошедшего по имени. Произносите его уверенно и твердо. Будьте уверены в том, что произносите имя правильно.

➤ Не говорите слишком тихо или слишком громко. Если говорить тихо, то люди могут решить, что вы в опасном положении. С другой стороны, возможно, некоторые могут считать громкость грубостью.

➤ Если Вы хозяин проявите знаки гостеприимства, предложите кофе и прохладительные напитки. Если Ваш гость является представителем другой культуры, заранее выясните, какие у него (нее) представления о гостеприимстве.

➤ Если Вы гость, ведите себя так, чтобы не обидеть хозяина и других гостей. Изучите местные обычаи.

➤ *Узнайте все, что возможно о человеке и его компании. Используйте свои знания во время беседы.*

➤ *Изучите основные правила этикета учтивости. Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях, обратитесь к книге по современному деловому этикету.*

➤ *Постарайтесь больше слушать, а не говорить! Вы будете выглядеть интеллигентным, уважающим и заботливым. Однако, если собеседник – хороший слушатель и хочет, чтобы вы поговорили, сделайте ему одолжение.*

Совершенствуйтесь каждый день и это определенно принесет радость в вашу жизнь, и жизнь окружающих людей, а также наполнит ее позитивным смыслом! Удачи!