



ПУТЕШЕСТВИЕ...  
К СЕБЕ  
СОВЕРШЕННОМУ

ЛЮДМИЛА МОХОВИКОВА

# **Людмила Моховикова**

## **Путешествие... к себе совершенному**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22808250](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22808250)*

*Мультимедийное издательство Стрельбицкого; Киев; 2016*

### **Аннотация**

Эта книга для подростков и молодежи, которые хотят усовершенствовать свои способности в учебе, улучшить свой характер, чтобы добиваться больших успехов в жизни. Ведь для чего человеку дается жизнь? Чтобы он учился, набирался ума-разума, был добрым, помогал другим, совершал благородные поступки, делал открытия, улучшал жизнь вокруг себя. А для этого надо обладать развитыми способностями и умениями. Надо быть психологически готовым и к различным трудностям. Книга поможет вам сейчас, в начале жизненного пути, но все знания пригодятся вам и в будущем. Итак, приглашаем вас в путешествие ... к себе совершенному.

# Содержание

ДОРОГОЙ ДРУГ!	4
ТВОЙ ТИП ПОВЕДЕНИЯ?	6
Личность	8
Характер	11
Темперамент	12
Ты сангвиник?	14
Ты холерик?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **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 по-ведения 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-ли-бо 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, поведение 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 контактам 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. Мироззрение человека в форме убеждений, мо-



ральных 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, самомнение 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 уверенно, 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 хватает 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.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.