

Психология дает просто неисчерпаемые возможности открыть что-то новое для своих последователей. Потому что каждого психолога окружает его «исходный материал» — люди, которые готовы подкинуть парочку свежих идей или серьезных мыслей для обдумывания практически каждый день.



radione

**Заморозка настроения** □

Мы привыкли верить, что давая своим эмоциям выход мы чувствуем себя лучше. Идея «катарсиса» состоит в том, что выпустив свой гнев, мы избавляемся от негатива.

Участники эксперимента по «заморозке эмоций» верили в то, что волшебная пилюля в состоянии заморозить их, в то время как им давали плацебо. Их специально доводили до точки кипения и после этого сразу же давали таблетку. Все участники отмечали практически моментальное успокоение и все утверждали, что чувствуют себя значительно лучше.

То есть вам не обязательно выражать свой гнев или негативные эмоции, или пить волшебную таблетку. Весь фокус в том, что вам достаточно убедить себя в том, что вам станет легче и без выражения гнева. Просто если вы осознаете его и успокоитесь без битья чашек, криков или избиения чучела босса.

### **«Лицевой» фидбек**

Согласно одной из теорий, существует некая взаимосвязь между выражением лица и внутренним настроением. То есть если вы будете специально хмуриться, настроение сразу же испортится. Если же улыбаться через силу, то настроение сразу же улучшится.

И эта теория подверглась проверке на людях, которые получили уколы ботокса. Оказалось, что они способны испытывать эмпатию (сопереживание) в меньшей степени из-за невозможности выражать свои эмоции на лице из-за полученных инъекций. Однако, результаты

не были учтены, так как эти люди не показывали особых эмоций еще до уколов.

### **Самоутверждение. Я — самая обаятельная и привлекательная!**

Часто положительные самоутверждения делают людей сильнее внутренне и дает им гораздо больше шансов на успех в достижении задуманного. Однако, и в этом подходе есть определенный риск. Недавнее исследование показало, что слишком самоуверенным людям в случае неудачи иногда бывает очень сложно начать что-то заново. И то, насколько близко к сердцу вы приняли эту неудачу, может показать, что шансов на успех у вас в вашей дальнейшей деятельности, на самом деле, гораздо меньше, чем вы думали.

### **Витание в облаках**

Термин «mind-wandering» не был особо известен до 2013 года, но последние исследования показали, что на самом деле вы можете получить определенные преимущества для своего мышления (а в школе учительница сказала бы вам, что вы ворон считаете). Мы привыкли думать, что это плохо для нашей повседневной работы, но исследования показали, что вы можете лучше справляться с поставленными задачами и составлять планы на будущее, если будете изредка отпускать свое сознание и позволять ему блуждать в далеких далях. Возможно, именно там к вам может прийти нежданное озарение, потому что ваше сознание полностью свободно и воспринимает то, что раньше было либо не замечено, либо задавлено.

### **Не мог бы ты сделать мне небольшое одолжение?**

Техника «foot-in-the-door» (получить шанс на что-то) позволяет так манипулировать сознанием человека, что он делает для вас что-то очень важное и сложное, сначала просто согласившись выполнить небольшую просьбу. Однако есть те, кто умудряется закрутить это так, что в итоге человек делает в два раза больше (double foot-in-the-door).

Этот процесс состоит из трех этапов: малый, средний и большой, а не сразу переход от маленького к большому. Подобная постановка вопроса позволяет сделать последнюю задачу не такой пугающей. И даже если вам нужно растянуть это на неделю или две, в итоге она все равно окупается.

### **Эвристический аффект**

Эвристический — это «правило большого пальца», которое позволяет людям делать выводы и решать проблемы. Эвристический аффект обращается к нашей не очень логической тенденции предсказывать риск, основываясь на том, насколько пугающим это выглядит для нас, а не на реальной вероятности. Например, люди склонны принимать меры чтобы избежать редких, но очень пугающих болезней, чем тех, которые приносят меньше боли и неудобств, хотя гораздо более реальны.

### **Шаблон цели**

Когда мы ищем выход из сложной ситуации, например, пытаемся

перейти улицу с оживленным трафиком, в первую очередь мы должны определить для себя главный источник опасности.

«Шаблон целей» — это руководство для поиска подобных массивов стимулированных комплексов. И в этом вам могут помочь...

видеоигры. Несмотря на то, что многие говорят о вреде видеоигр в большом количестве, на самом деле в них есть и положительные моменты. Например, они являются идеальным тренажером для поиска и выявления опасностей и сканирования сложных ситуаций. И чем больше игра ориентирована на действия, тем больший вы получаете импульс для тренировки вашего внимания.

И тут я сразу вспомнила о том, как невропатолог ребенка моей подруги сказала: «А вот в это ему лучше играть почаще!» после того, как она увидела одну из игр на wii. «Хорошо развивает мелкую моторику и сообразительность!» — на прощание добавила продвинутая тетенька-врач. И было это лет 5 назад :)

## **Темная триада**

Темная триада — это сочетание нарциссизма, психопатии и макиавеллизма (грубая сила, пренебрежение нормами морали и тому подобное). И это не только звучит плохо. Это действительно плохо в большинстве случаев. Обычно, это люди, которые приносят окружающим довольно много страданий и неприятностей, а любить такого тирана — настоящая пытка. Но, тем не менее, во время исследований было выяснено, что именно эти черты способствуют продвижению по карьерной лестнице. Люди, обладающие подобными чертами, невероятно настойчивы и производительны. Более того, они

превосходят своих более добросовестных, немного  
обсессивно-компульсивных (склонных к повторяющимся действиям)  
коллег.

## **Боязнь счастья**

Не смотря на то, что человек считает поиск и достижения счастья смыслом своей жизни, многие его, на самом деле, боятся. Это похоже на боязнь успеха, когда человек сознательно идет на все, чтобы проваливать поставленные задачи, так как успех означает и большую ответственность, и работу. В культурах, в которых мирское (земное) счастье и достаток связывается с грехом, человек, достигший всего этого чувствует себя, как бы парадоксально это ни звучало, несчастным. То есть нам хочется обладать материальными и моральными благами, иметь любящую семью, любимую работу и деньги, но при этом мы начинаем чувствовать себя очень неловко на фоне остального общества, когда добиваемся всего этого. А богатые и успешные люди часто клеймятся обществом. Люди редко верят в то, что все это может быть заработано и заслужено честным трудом, а не получено в наследство или украдено.

## **Профессиональное призвание**

Если вы будете думать о работе, как о своем «призвании», вы будете получать гораздо больше удовольствия от процесса. Люди, которые думают о своей работе как о призвании, чувствуют себя более мотивированными и удовлетворенными. И ключом к этому ощущению является не только то, что вы чувствуете, что это работа — ваша призвание. Но и то, что вы можете жить и без нее.

Если ваше желание совпадает с вашим опытом, вы ощущаете больший контроль над своей карьерой, которая, в свою очередь, может помочь вам чувствовать себя связанным с большей целью в жизни, чем с просто работой.

Тэги: [для](#), [которые](#), [его](#), [каждый](#), [день](#), [люди](#), [практически](#), [окружает](#), [готовы](#), [материал»](#)

,  
[«исходный](#)

,  
[подкинуть](#)

,  
[парочку](#)

,  
[обдумывания](#)