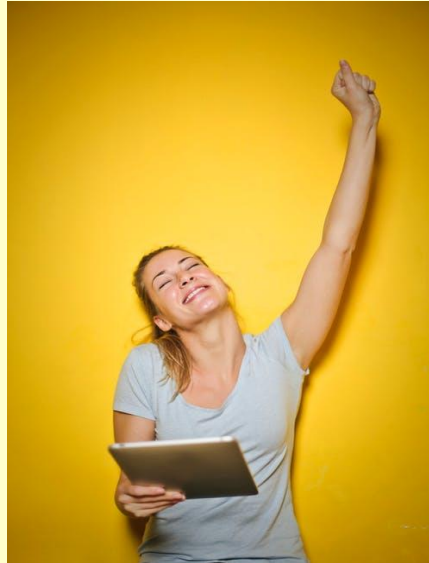


Полезные советы психолога, как научиться работать над собой, (для успешной адаптации учащихся нового набора).



КАК ПЛАНИРОВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности. 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.
- 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.
- «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 на положительные качества. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше нужно прилагать усилий в работе 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!

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. Из тысячи людей, которых соотечественники считают выдающимися в своей области, меняли свою профессию 160 человек, в том числе 37% - дважды, а 20% - свыше двух раз.
- 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.
- Гёте 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.

Все эти рекомендации помогут тебе добиться определенных успехов в работе над собой, только следуй им. Удачи!