МБОУ Заворонежская СОШ

педагог-психолог Свиридова Л. В.

**Как стать успешным**

(Занятие для старшеклассников)

 Что такое "успех" в жизни человека? Каких людей можно назвать успешными? Каким образом личные качества отдельной личности могут помочь достичь успеха? Как достичь определённого успеха, благодаря собственным усилиям? Какие условия способствуют достижению успеха?

Успех и его достижение – одна из популярнейших тем в современной психологии. Написано множество книг на тему «Как достичь успеха», а глянцевые журналы навязывают нам однотипные образы успешных людей. Но что такое успех на самом деле? И действительно ли успех соответствует стандартам общества: престижная высокооплачиваемая работа, автомобиль дорогой марки, одежда от известных дизайнеров?

Успех — это то, что человек завоевывает, добивается, потому он немыслим без активности. В зависимости от той области, в которой человек задается самосовершенствованием и развитием, выделяют личностную, социальную, профессиональную, которые в совокупности образуют жизненную успешность.

Для человека важна не только внешняя оценка его успешности («он достиг своей цели, он успешен»), но и его внутренняя («я достиг, чего хотел, я успешен»).

**Успеху способствует следующие особенности личности:**

**1.Упорное утверждение своей личности**. Эта психологическая особенность обычно проявляется очень рано, но совсем не обязательно в высоких оценках за учебу. Скорее, она выражается в стремлении не подстраиваться под окружающих, а идти к собственной цели, не пасуя перед преградами.

**2.Способность контактировать с окружающими**. Основа этой способности —умение понять психологические особенности сотрудников и соперников и правильно использовать эти знания в жизни.

**3.Физическая выносливость**. Психологическая гармония обеспечивает хорошее здоровье, которое тоже относится к важному элементу успеха.

**4.Способность точно предвидеть, как будут развиваться события.** Развитая интуиция

**5.Особая гибкость.** Человек, рожденный для удачи, точно понимает, когда надо признать свое поражение, или пойти на разумный компромисс. Он умеет при необходимости быть и очень упорным, но не делает личной трагедии и из отступления, поскольку уверен в успехе.

**5.Незаурядная способность убеждать других.**

**6.Творческая активность** — это одно из самых важных качеств людей, демонстрирующих высокую успешность, которое проявляется в самых широких областях.

Среди отдельных качеств личности, определяющих творческую активность, можно выделить стремление к новому; критичность мышления; способность к преобразованиям; стремление к творчеству.

**Стремление к новому** характеризуется следующими показателями: способностью к фантазии; творческим воображением; способностью создавать новые образы (в том числе неправдоподобные, фантастические, нестандартные);способностью обнаруживать новые связи между элементами творческого задания по сходству, смежности и контрасту.

**Критичность мышления** раскрывается следующими показателями: независимость суждений; способность пользоваться объективными критериями; умение находить причины своих ошибок и неудач; самооценка творческой деятельности; способность формулировать свои оценочные суждения.

**Способность к преобразованиям** характеризуется умением анализировать, сравнивать, выделять главное и второстепенное; описывать и давать определения, объяснять, доказывать, обосновывать; систематизировать и классифицировать; способностью генерировать идеи, выдвигать гипотезы, видеть противоречия; способностью осуществлять перенос знаний и умений.

**Стремление к творчеству** включает следующие основные показатели: интерес к профессиональному творчеству; стремление к лидерству и получению высокой оценки со стороны коллег; чувство долга.

**На пути роста могут возникать различные барьеры:** внешние, внутренние, психологические и имеющие другую этимологию

**Перечень психологических качеств, препятствующих успеху**, может быть

очень широким. Выделим основные из них:

**1) боязнь новых ситуаций** (новых сотрудников, новых руководителей и законов, ревизоров и т.д.), неизвестного, нежелание рисковать. Люди часто предпочитают безопасность и удобства риску и новизне;

**2) боязнь уязвимости**. Люди стараются избегать ситуаций, которые могут причинить им боль или испугать;

**3) неуверенность в себе**. Отсутствие стремления к инновациям часто вызвано страхом ошибки, неверие в свои способности делать что-то новое.

**4) незнание самого себя, недостаточное представление о себе;**

**5) недостаточные умения и навыки, слабый потенциал, недостаток поддержки, отсутствие нужных навыков**. Иногда людям не хватает новых идей или навыков, необходимых для изменения себя. Особенно это касается тех людей, которые долгое время работают в одних и тех же условиях;

**6) отсутствие поддержки со стороны руководителей.**

Какие же ***нравственные ценности*** выбрать, на какие опираться в жизни? Ведь от выбора ценностей зависит стиль жизни человека, его взаимоотношения с людьми. Каждый человек должен определиться при выборе ценностей на жизненном пути.

К. Д. Ушинскии (русский педагог, создал серьезную педагогическую теорию, где нравственности уделяется большое внимание), разработал **следующие правила:**

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере, внешнее.

2. Прямота в словах и поступках.

3. Обдуманность действий.

4. Решительность.

5. Не говорить без нужды ни единого слова.

6. Не проводить времени бессознательно: делай то, что хочешь (намечаешь), а не то, что случится.

7. Ни разу не хвастать ни тем, что есть, ни тем, что будет.

8. Каждый вечер добросовестно давать отчет в своих поступках (самому себе).

**Формула успеха**.

Нужно четко представлять то, что хочешь. Это – цель.

Нужно знать, что есть для того, чтобы добиться цели. Это – ресурсы.

Нужно незамедлительно начинать действовать. Это – действия.

Вы получите то, что хотели. Это – результат.



В одном из интервью Павел Буре сказал: «Мне импонируют люди, умеющие преодолевать трудности, нытик не может добиться успеха в жизни, испытать чувства удовлетворения от нее. Я во всем стараюсь найти положительную сторону. Можно забросить три шайбы и жалеть, что не забил пять. Можно выиграть Олимпиаду и отыскать повод для печали». И таких примеров можно приводить много.

Психологический ключ к успеху, конечно, не единственный, а один из ряда других. Но именно психологический настрой и подготовка обеспечивают значительную долю вероятности успеха. Психологически успех предполагает стремление к положительному результату, удачному завершению задуманного. Для этого приходится развивать сильные стороны и работать над слабыми для создания благоприятных возможностей для своего личностного роста.

 Десять черт успешного человека, которые, может быть, и для вас станут привлекательными и рабочими понятиями:

1. Тело здоровое и энергичное.

2. Радостное восприятие жизни.

 3.Чувство другого. Всегда вижу, слышу и чувствую людей рядом с собой, стараюсь понимать их так же хорошо, как чувствую себя.

4.Заботливость. Я помню и забочусь о людях вокруг меня, помогаю тем, кто в моей заботе нуждается.

5. Всегда в осмысленной работе. Дорожу каждой минутой, не занимаюсь пустыми развлечениями, всегда в деле.

6. Нацеленность на результат. Постановка цели, планирование, ответственное исполнение, точная корректировка. Цель поставлена — цель будет достигнута.

7. Позиция цивилизованного лидера. Я не жду и отвечаю кому-то, а формирую и делаю сам. Я становлюсь лидером, чтобы больше сделать и помочь людям.

8. Установка на сотрудничество. Вместе можно сделать больше, чем одному. Лучший выигрыш — когда выигрывают все. Я рад, когда мы сотрудничаем и делаем дело вместе.

9 Порядочность. Я не подвожу людей, держу слово, выполняю договоренности, с уважением отношусь к коллегам, не мщу, не злословлю за спиной, не решаю свои проблемы за чужой счет. Что бы я ни делал, количество добра в мире должно увеличиваться.

10 Всегда в развитии. Никогда не стою на месте, меняюсь быстро и с удовольствием.

Материалы сайта [www.e.psihologsh.ru](https://e.psihologsh.ru/))