

ПОДРОСТКАМ



И МОЛОДЕЖИ

Б. ЧАРНЫЙ

ВОСПИТАЙ СЕБЯ САМ

Пермское книжное издательство
1990

Книга из серии «Подросткам и молодежи» адресована тем, кто хочет узнать как можно больше... о себе самом. Узнать и изменить себя. Она познакомит читателя с такими понятиями, как самовоспитание, самовнушение, поможет овладеть техникой аутогенной тренировки и другими средствами самосовершенствования. Овладев аутогенной тренировкой, вы сможете научиться управлять своим настроением, решать множество личных проблем. Попутно у вас появится возможность определить тип своего темперамента, коэффициент интеллекта, оценить свои профессиональные наклонности.

Обложка **О. Иванова**
Рисунки **В. Сушинцева**

Ч 4108020000—66 Без объявл.
M152(03)—90

© В. Чарный, 1990

ISBN 5-7625 0225 2

О ЧЕМ ЭТА КНИГА!

Сколько лет вас воспитывают, уважаемые читатели? Если вам пятнадцать, то наверняка уже лет пятнадцать*. А ведь вы ох как не любите, чтобы вас воспитывали. Хочется быть самостоятельными, и не когда-нибудь, а сегодня, сейчас.

Ваше стремление к самостоятельности прекрасно. Вы взрослеете. Путь взросления редко бывает гладок. Интересно, как вы поступаете, сталкиваясь с препятствиями, трудностями? Кого вините в поражениях и неудачах? Себя или окружающих? Собственное несовершенство или обстоятельства?

Вспомним, как обычно ведут себя малыши-второклассники, два драчуна на перемене:

— Витька, почему ты дерешься?

— А чего он меня дразнит?!

Или:

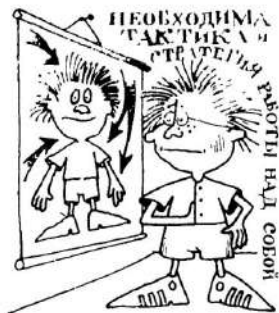
— Ты почему уроки не приготовил?

— Меня ребята во двор играть позвали...

Малыш чаще всего не видит причину собственного поступка в себе самом, он ищет и, конечно, находит ее вовне. А вы?

Бывает так, что подобное наблюдается в поведении вполне, казалось бы, взрослых людей.

* Автор надеется, что те, кому исполнилось 16, 17 или (страшно подумать) 18 лет, не отложат эту книгу в сторону, а будут читать дальше. И, независимо от того, кто они — школьники, учащиеся техникума или профессионально-технического училища, студенты, молодые рабочие, эта книга поможет им стать сильнее, самостоятельнее, глубже познать себя, свои отношения с окружающим миром.



В одной из колоний для несовершеннолетних правонарушителей журналист опрашивал ребят. Всем им задавался один и тот же вопрос: «Кто виноват в том, что вы оказались здесь?» Только несколько человек ответили: «Я сам». Остальные винули семью, плохих товарищей, алкоголь — все и всех, только не себя...

Что же делает человека взрослым? Думаю, не возраст, а уровень его знаний о себе самом, мера ответственности за собственные дела и поступки, умение воспитывать себя.

Я далек от мысли убедить вас в том, что взрослый человек досконально знает себя, всегда имеет ясное понятие о том, как вести себя в любых обстоятельствах. По-настоящему взрослый человек старается разобраться в себе, вступает в борьбу с собственными недостатками. «Познав себя, никто уже не остается тем, кто он есть», — писал Томас Манн. Действительно, измениться можно захотеть лишь тогда, когда ясно видишь собственное несовершенство. (Иначе зачем мне меняться? Я и так умен, интересен, а все вокруг этого не замечают, не понимают — пусть они сами меняются.)

Но! Хотеть измениться, ясно представлять себе, что необходимо в себе менять, — этого мало. Необходима тактика и стратегия работы над собой, тактика и стратегия самовоспитания.

А что же это такое — самовоспитание? Может быть, самостоятельность?

На первый взгляд, все вполне логично: я действую (учусь, общаюсь с людьми, работаю), в процессе деятельности изменяется моя личность — значит, я занимаюсь самовоспитанием.

Действительно, деятельность, общение изменяют человека, преобразуют его внутренний мир, даже если он этого и не желает.

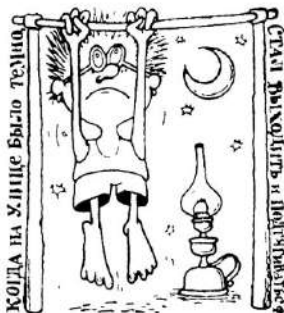
Обратите внимание на маленькую, но важную деталь: по мнению известного советского психолога А. Н. Леонтьева, деятельность характеризуется тем, на что она направлена. Например: вы читаете роман, вас интересует его содержание, именно оно побуждает вас к чтению. В этом случае ваша деятельность действительно чтение.

Однако если вы читаете тот же роман, потому что вам нужно сдать экзамен, а эта книга — программное произведение, в этом случае ваша деятельность уже не чтение, а подготовка к экзамену.

Напрашивается вывод: самовоспитание — это не деятельность вообще, а деятельность, специально направленная на то, чтобы изменить себя.

Каждый человек должен стремиться к систематической и планомерной работе над собой, а сил на это не всегда хватает, мешает лень, ведь так соблазнительно порой отложить дело, перенести его на завтра.

Одного из моих знакомых восьмиклассни-



ков родители долго и безуспешно пытались приохотить к спорту — ничего не получалось. Сергей всем видам спорта предпочитал лежание на диване. Как-то на уроке физкультуры ребята подтягивались на турнике. Сережа подтянулся лишь три раза — меньше всех. Это задело его самолюбие, и он по вечерам, когда на улице было уже темно, стал выходить и подтягиваться на дворовом турнике. Через несколько месяцев он догнал товарищей и... перестал заниматься. Видимо, до следующего раза, когда жизнь снова щелкнет его по носу, покажет ему его несовершенство.

Желательно, чтобы ваше самовоспитание стало планомерным процессом, таким, например, каким было оно у К. Д. Ушинского, великого русского педагога. Он составил для себя свод правил, которым следовал всю жизнь. Вот эти правила:

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере внешнее.

2. Прямота в словах и поступках.

3. Обдуманность в действиях.

4. Решительность.

5. Не говорить о себе без нужды ни единого слова.

6. Не проводить время бессознательно, делать то, что хочешь, а не то, что случится.

7. Каждый вечер добросовестно давать отчет в своих поступках.

8. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что будет.

Самовоспитание — процесс многогранный. Прежде чем приступить к нему, обратитесь к анализу собственного характера, подумайте, а затем твердо решите, какие качества вам необходимо в себе воспитать. «Должен сказать те-

бе, что от природы у меня характер резкий и вспыльчивый, — писал А. П. Чехов в одном из писем к своей жене, — но я привык сдерживать себя, ибо распускаться порядочному человеку не подобает».

Многое в нашем самовоспитании зависит от требовательности к самому себе. Всем известна титаническая работа Л. Н. Толстого над собой, его требовательность к себе, к своим произведениям. Лев Николаевич начал заниматься самовоспитанием в юности и продолжал это делать всю жизнь, будучи уже всемирно известным писателем. «Важнее всего для меня в жизни избавиться от трех главных пороков: бесхарактерности, раздражительности, лени», — писал Л. Н. Толстой. Великий писатель был весьма суровым судьей собственных дел и поступков.

Вчитаемся в странички его дневника: «Я дурен собой, неловок ... скучен для других, нескромен, нетерпелив и стыдлив, как ребенок. — Я почти невежда. Что я знаю, тому я выучился кое-как сам, урывками, без связи, без толку, и то так мало. Я невоздержан, нерешителен, непостоянен, глупо тщеславен и пылок, как все бесхарактерные люди. Я не храбр. Я неаккуратен в жизни и так ленив, что праздность сделалась для меня почти неодолимой привычкой. — Я умен, но мой ум еще никогда ни на чем не был основательно испытан... — Я честен, то есть люблю добро, сделал привычку любить его; и когда отклоняюсь от него, бываю недоволен собой и возвращаюсь к нему с удовольствием; но есть вещи, которые я люблю больше добра — славу».

Согласитесь, подвергнуть себя такой «порке», такому беспристрастному самоанализу не

просто, для этого необходимы мужество, решимость сделать себя лучше.

Самовоспитание требует достаточно критического отношения прежде всего по отношению к самому себе.

Оценивая свои дела и поступки, помните о том, что человек часто склонен рассматривать любую свою деятельность как положительную. Самовоспитание у отдельных людей может вести к формированию грубости, высокомерия, лживости, жестокости, ханжества.

«Еще год назад мой сын был послушным, добрым, тонко чувствующим мальчиком, а сейчас он совсем другой — грубит, стал каким-то злым, начал курить, — пишет мама восьмиклассника. — Что происходит с моим сыном?» — спрашивает она.

Думаю, вам было бы легко ответить на этот вопрос. Повзросление у парня началось с подражания где-то увиденному образцу. Он ведет себя грубо и бестактно с матерью, потому что именно так представляет себе «взрослое», самостоятельное поведение. При этом ему, видимо, приходится «преодолевать» положительные качества своего характера и «воспитывать» отрицательные.

Попробуйте беспристрастно оценить свое поведение, взвесить его на собственных внутренних весах, но с учетом мнения окружающих. Например: вы стремитесь стать уверенными в себе, а вам говорят, что вы слишком самоуверенны (улавливаете разницу?). А теперь: кто это говорит? Учителя? Родители? Товарищи? Если говорят многие, то это важный сигнал. Следует прислушаться к нему, задуматься, попытаться взглянуть на свои дела и поступки

чужими глазами и, может быть, изменить свое поведение.

Понятно, что процесс самовоспитания необходимо нацелить на укрепление воли, воспитание высоких нравственных качеств личности, положительных черт характера, развитие способностей.

Существует множество средств и приемов самовоспитания. В их числе:

	наблюдение
	обязательство
	контроль
	анализ
САМО	отчет
	убеждение
	приказ
	ободрение
	принуждение.

Давайте в нескольких словах охарактеризуем каждый из этих методов самовоздействия.

Самонаблюдение — наблюдение человека за своими поступками, поведением, деятельностью, чувствами и переживаниями как непосредственно во время деятельности, так и после ее окончания (ретроспективное, отсроченное самонаблюдение). Самонаблюдение поставяет материал для самоанализа.

Самоанализ — анализ собственных поступков, их мотивов и следствий, свойств собственной личности, особенностей своего характера, удач и неудач в общении и деятельности (учебе, игре, труде).

Самоконтроль и самооценка — умение следить за собой, контролировать отклонения от принятого «плана», «программы», следить за реализацией поставленных задач и поступать не так, как случится, а так, как задумано...

Студентка-первокурсница, выпускница сельской школы Вера К. рассказывает: «Я стремлюсь стать культурным человеком, ежедневно читаю художественную литературу. Особое внимание обращаю на то, как автор книги доказывает свою правоту, обосновывает свою мысль. Нахожу и беру на вооружение много новых способов доказательства. Правда, часто я, увлекаясь интересным сюжетом, пропускаю «скучные» рассуждения, но постепенно начинаю все лучше следить за собой, контролировать себя. Получаю все большее удовольствие и пользу от книги и от того, что учусь держать себя в руках».

«Взял за правило отчитываться перед самим собой в том, как прожит день, сравнивать то, что собирался сделать, с тем, что сделал», — пишет в своем дневнике Борис В., учащийся техникума.

«Я не умею следить за выполнением своих обещаний, — рассказывает Виктор О., — поэтому решил каждые три дня отчитываться перед собой для того, чтобы стать волевым и ответственным человеком».

И Вера, и Борис, и Виктор научились или учатся отчитываться в собственных поступках прежде всего перед собой. Самоотчет и самоконтроль становятся в их руках эффективными средствами саморазвития.

Самообязательства — личные правила самовоспитания, определяющие стратегию работы над собой, основные линии поведения. Например: «Доводить начатое дело до конца», «Не допускать оскорблений, резкостей, быть терпимым к чужому мнению», «Тщательно взвешивать свои слова, не торопиться в споре». Самообязательства могут носить и тактический

характер в тех случаях, когда они нацелены на преодоление конкретных отрицательных качеств, избавление от вредных привычек. Например: «Научиться скрывать волнение и неуверенность», «Избавиться от привычки грызть ногти при волнении».

Самоубеждение — умение самостоятельно обосновать необходимость выполнения своей программы, подкрепить эту необходимость четкой системой аргументов. При этом особо важно умение доказывать, сопоставлять аргументы «за» и «против».

«Бывает, что на меня вдруг нападает лень, хандра, — пишет в своем дневнике самонаблюдений Светлана К. — Зачем так много заниматься, спрашиваю себя я, не лучше ли, как многие другие, делать только то, что весело, интересно, то, что развлекает? И тогда я начинаю убеждать себя, ищу доводы в пользу систематического труда, думаю о своей цели, о своей мечте — стать ученым-биологом. Мне удастся убедить себя, преодолеть лень и выполнить задуманное».

Самоприказ, самоободрение — средства преодоления трудностей в деятельности. Вспомним героя романа Л. Н. Толстого «Война и мир» Андрея Болконского. «Я не могу бояться», — говорит он себе, медленно слезая с лошади под огнем неприятеля. Эти слова помогают Андрею Болконскому сохранить мужество. Он приказывает себе сохранять самообладание и сохраняет его.

У человека, занимающегося самовоспитанием, самоприказ становится средством исправления недостатков характера, он используется как непосредственный толчок, позволяющий

начать нужное дело, совершить необходимый поступок.

В родстве с самоприказом и самоободрение: «Я смогу, я не боюсь», «Все в порядке, продолжай», «У меня получается, я могу»... Не ждите подбадриваний со стороны. Каждый вполне может похвалить себя сам, улучшая тем самым свою деятельность, помогая себе преодолевать возникающее препятствие.

Самопринуждение и самонаказание — и эти методы могут выступать в качестве средств самовоспитания. Важно уметь заставить себя довести до конца важное, но не очень приятное дело — это закаляет душу. Но! Не навредите, не занимайтесь самобичеванием, не придумывайте изуверских способов наказания себя. Отступили от режима, которому твердо решили следовать, проявили слабость, не выполнили намеченное — отмените посещение кинотеатра, не очень обязательную, но приятную для вас встречу и сделайте то, что планировали. Бойтесь превратиться в чрезмерно сухого и педантичного человека — такие люди не слишком привлекательны. Пусть ваша работа над собой не мешает окружающим, не отталкивает их от вас. Руководствуйтесь правилом: ваша свобода размахивать руками кончается там, где начинается нос другого человека!

О методах самовоспитания написано много книг (названия некоторых вы найдете в списке литературы). Особое место среди этих методов занимает аутогенная тренировка — один из «инструментов» самовоздействия, с помощью которого можно научиться лучше управлять собой.

Еще в 20—30-е годы нашего века австрийский ученый и врач И. Г. Шульц обратил вни-

мание на то, что некоторые пациенты, которых он лечил гипнозом, могли сами, путем самовнушения развивать в себе то, что внушал им врач. И. Г. Шульц занялся разработкой специальной методики самовнушения, с помощью которой больной человек смог бы сам воздействовать на свой организм и психику. Впоследствии И. Г. Шульц назовет эту методику аутогенной тренировкой (аутогенная — от греческого слова «самородная», идущая изнутри, порождаемая собственной активностью).

Впоследствии разработанная австрийским врачом техника самовоздействия перешагнула рамки медицины и стала использоваться в самых различных областях человеческой деятельности. Это произошло прежде всего потому, что аутогенная тренировка упражняет волю, дает возможность мобилизовать физические и интеллектуальные ресурсы личности, использовать резервные возможности человеческого организма.

Никто не знает границ собственных возможностей, они как бы дремлют в ожидании своего часа. То и дело газеты сообщают о сенсационных происшествиях.

Некий служащий во время пожара в здании сумел вынести на улицу сейф с важными документами... После того как огонь был потушен, четверо сильных мужчин с большим трудом втащили его обратно...

А поражающие наше воображение возможности человеческой памяти?

Долгие годы советский психолог А. Р. Лурия наблюдал за человеком с поистине безграничной памятью — коррес-

пондентом одной из московских газет Шерешевским. Результаты этих наблюдений описаны в книге ученого «Маленькая книжка о большой памяти». Приведем только один пример. Шерешевский в течение нескольких минут смотрел на доску, исписанную длинными рядами цифр, а затем, отвернувшись, воспроизводил их в любом порядке. Даже через несколько недель, месяцев он легко вспоминал однажды увиденные ряды цифр.

«Странные события, феноменальные способности», — подумает читатель. Верно! Но ведь и ваши собственные возможности очень велики. Для начала в это необходимо поверить, чтобы захотеть их развивать. Не каждый прыгун в высоту может добиться мирового рекорда, но его задача — преодолевать планку на все большей и большей высоте, углублять, расширять, развивать свои способности, идти (лететь) к своему личному «потолку».

Аутогенная тренировка (аутотренинг) используется многими из тех, кто стремится развивать свои способности, как средство, облегчающее путь к самосовершенствованию. В настоящее время особенно активно аутотренинг применяется в спорте для подготовки спортсменов к соревнованиям. Это естественно, ведь современный спортсмен высокого класса работает на грани возможного: малейшая неуверенность в себе может помешать выступлению. Достаточно часто спортсмены испытывают тревогу, страх перед определенной ситуацией. Например, гимнаст при исполнении какого-либо элемента упал, получил травму и после этого боится выполнять упражнение на снаряде. Прыгун чувствует опасение, что не сможет преодо-

леть планку, установленную на высоту, которой он еще не брал.

Для формирования у спортсменов уверенности в себе, снятия тревожности и используется аутотренинг. После специального обучения гимнаст мысленно проигрывает травмирующую ситуацию с благоприятным исходом, что помогает ему укреплять волю и добиваться высоких результатов.

Техника самовоздействия, о которой идет речь, используется также для снятия утомления и увеличения работоспособности спортсменов, в целях преодоления предстартовой лихорадки и для решения многих других задач.

В последние годы аутотренинг находит широкое применение на производстве. На многих заводах и фабриках, в том числе и пермских, оборудованы кабинеты психологической разгрузки, или, как их еще называют, комнаты хорошего настроения. Рабочие и инженеры проходят курс обучения аутотренингу, учатся управлять своим настроением, снимать утомление.

...Позади четыре часа напряженной работы на конвейере. Устают руки, становятся менее зоркими глаза, а ведь рабочие собирают микросхемы, их движения должны быть точными. Звенит звонок — объявляется технологический перерыв. Рабочие проводят его в кабинете психологической разгрузки. Здесь мягкие кресла, неяркий свет, тихая музыка и голос, помогающий расслабиться, успокоиться. Проходит десять минут, и бригада выходит из кабинета. Людей трудно узнать — они оживленно беседуют, смеются, а ведь прошло всего десять минут...

Аутогенная тренировка применяется и в

сфере профессиональной подготовки, особенно при обучении людей, чей труд связан с тяжелыми психическими нагрузками. Вы конечно же представляете себе, сколь сложен труд авиадиспетчера в крупном аэропорту. Ежеминутно взлетают и заходят на посадку самолеты. В руках диспетчера жизнь сотен людей. Велика ответственность, велико напряжение. Многое здесь зависит от устойчивости внимания, скорости реакции, способности к распознаванию сигналов, эмоциональной устойчивости в экстремальных условиях. Исследования советских ученых А. М. Свядоца, Ю. Б. Шумилова и других показали, что с помощью аутотренинга удастся повысить у диспетчеров скорость ответной реакции на сигнал, усилить устойчивость внимания, научить их более точно действовать в трудных ситуациях.

А разве не удивляет нас уверенность и спокойствие актера на сцене, космонавта, преодолевающего чреватую опасностью ситуацию на орбите? Наши космонавты спокойно засыпают на космическом корабле, просыпаются в определенное время. Эти навыки приобретены в ходе специальных занятий аутотренингом в период подготовки к полету.

В списке профессий, при обучении которым используется аутотренинг, летчики и космонавты, водолазы и моряки дальнего плавания, операторы электростанций и учителя.

Да, и учителя. Ведь, согласитесь, их труд тоже связан порой с большими нервно-психическими затратами и тяжелыми эмоциональными переживаниями.

Техника аутогенной тренировки нашла применение и в обучении студентов и школьников. Появилось целое направление, получившее на-

звание **релаксопедия** — обучение в состоянии релаксации (расслабления). Оказалось, что во время занятий аутогенной тренировкой возникает особое состояние психики, в котором эффективность запоминания информации почти в два раза выше, чем обычно. Этот эффект именуется **гипермнезией** (сверхзапоминанием).

...Мы в обычном классе. Группа шестиклассников на уроке английского языка получает для запоминания 30 слов. Идет обычная словарная работа. После занятия — специальный опрос. Ребята запомнили в среднем по 12 слов. Опрос повторяется через 5 дней, затем через месяц. Лишь 4 слова удержала память среднего ученика через 30 дней.

Эта же группа ребят запоминает слова в состоянии релаксации. После окончания сеанса среднее воспроизведение — 22 слова, через 30 дней — 18.

Автор этой книги несколько лет назад провел в одной из школ Перми опыт, целью которого было помочь школьникам старших классов хорошо запомнить даты исторических событий, ведь вам хорошо известно, что сами события часто остаются в памяти, а вот даты (хронология) куда-то испаряются. Эксперимент показал, что 30 дат накрепко запоминаются в ходе одного релаксопедического занятия, причем запоминаются не только легко, но и надолго. Те ребята, что занимались в наших группах, легко датировали все события, о которых пришлось говорить на экзамене по истории в выпускном классе, а вот их товарищи, у которых предэкзаменационное повторение шло обычным путем, испытывали при этом трудности.

Сегодня в подобных занятиях уже нет экзотики. Их проводят многие преподаватели перм-

ских вузов. Разработанные в Перми методики релаксопедического обучения применяются и в других вузах страны, ими владеют и многие школьные учителя.

Надеюсь, что читатель уже достаточно заинтригован, и мы можем, кратко обозначив сферы применения аутогенной тренировки, перейти к разговору о том, что же, собственно, это такое — аутотренинг.

Аутогенная тренировка состоит из упражнений, выполняя которые человек учится управлять собственным психическим состоянием и поведением. Упражнения усваиваются в процессе систематических самостоятельных занятий (отсюда — тренировка). В результате овладения аутотренингом развивается способность контролировать свое поведение, вырабатывать желаемые психические состояния. Дело в том, что результативность деятельности человека, ее успех во многом зависят от этих самых психических состояний, а это значит, что, овладев аутогенной тренировкой, вы научитесь лучше учиться, работать, общаться, то есть полноценнее жить.

Аутогенная тренировка адресуется к неосознаваемой сфере психики человека. А что это такое — неосознаваемая сфера?

Дело в том, что сознанием наша психика не исчерпывается, в ней есть разные «уровни», «этажи».

Сознание человека составляет ядро личности. Человек становится человеком лишь тогда, когда сознательно определяет свое отношение к миру. Но в процессе жизнедеятельности отнюдь не все действия человека происходят под контролем сознания. Часть наших поступков совершается автоматически, многие «пружин-

ки», двигающие нами, не контролируются сознанием. Для иллюстрации этого положения приведем факт, описанный Р. Герке в книге «О гипнозе и внушении».

Во время психологического эксперимента двум группам людей предложили поработать на телеграфном ключе. Причем членам первой группы сказали, что это тяжелый труд и скоро они почувствуют в руке усталость, напряжение, в мышцах появится скованность. Другой группе было заявлено, что через несколько минут работы все почувствуют легкость, силу и подвижность в мышцах руки.

Группы приступили к выполнению задания. Члены первой из них работали медленно, они чувствовали тяжесть в руках, жаловались на утомление, а вот во второй работа шла споро — никакие неприятные ощущения испытуемыми не фиксировались.

Началась следующая стадия эксперимента: уставшим членам первой группы разъяснили причину их состояния, которая заключалась в словесном воздействии в начале опыта. «Ну что вы, — возражали они, — ваши слова на нас нисколько не подействовали... Просто работа действительно очень утомительная».

Подобные высказывания очень четко характеризуют особенность неосознаваемой сферы психики: воздействия, на нее нацеленные, воспринимаются человеком без критики, как бы в обход сознания.

Согласно теории, разработанной советскими учеными, между сознательной и неосознаваемой сферами психики нет пропасти, напротив, между ними существует постоянное взаимодействие. Научиться использовать это, научиться включать в работу неосознаваемую сферу пси-

хики с целью активизации своей деятельности — это одна из наших с вами задач. Аутогенная тренировка и представляет собой технику, позволяющую осуществить осознанное (то есть подконтрольное сознанию) включение в неосознаваемую сферу.

Мне хочется рассказать вам об этой технике самовоздействия, помочь овладеть ею, а кроме того, привлечь ваше внимание к миру собственных переживаний, чувств, эмоций, поступков, научить лучше понимать себя, лучше владеть собой, в определенной мере перестраивать собственное поведение.

* * *

То, что я делаю из моей особы, я делаю еще для общества, сознавая себя как общественное существо.

К. Маркс

Самые изощренные методы воспитания останутся пустыми, если они не приведут к тому, чтобы человек посмотрел на самого себя, задумался над собственной судьбой.

В. А. Сухомлинский

Пора перестать ждать неожиданных подарков от жизни, а самому делать жизнь.

Л. Н. Толстой

Каждый человек сам себя воспитать должен.

И. С. Тургенев

Поставь над собой сто учителей — они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставлять себя и сам требовать от себя.

В. А. Сухомлинский

Сознание человека не только отражает объективный мир, но и творит его.

В. И. Ленин

Люди всегда ухитряются пренебречь тем, что к ним ближе всего.

К. Маркс

Трудность не есть неисполнимость.

В. И. Ленин

Слово «трудность» совершенно не должно существовать для творческого ума! Долой его!

Г. К. Лихтенберг

Нам кажется, что настоящая работа — это работа над чем-нибудь внешним... а работа над своей душой — это так, фантазия, а между тем всякая другая, кроме как работа над своей душой, усвоение привычек добра, всякая другая работа — пустяки.

Л. Н. Толстой

«ВСТАВАЙТЕ, ГРАФ, ВАС ЖДУТ ВЕЛИКИЕ ДЕЛА!»

Внушающая сила слова

«Сколько ни говори: «Халва, халва», — во рту сладко не станет», — гласит старая восточная пословица. Казалось бы, все верно. Соловья баснями действительно не кормят. А все-таки давайте проверим, так ли это. Прделаем мысленный эксперимент: перед вами на блюде свежий желтый лимон. Представили? Теперь мысленно разрежем его на дольки... С лезвия ножа стекает прозрачный кислый сок. Мысленно лизните лимон... а впрочем, не надо. Во рту и так появилась кислинка. Не правда ли?

Что же произошло? Слово вызвало в вашем организме ту же реакцию (слюноотделение), что и реальный предмет. А это значит, что с помощью слова можно управлять различными реакциями организма, заниматься самовнушением.

Здесь внимательный читатель мог бы остановиться и немного поразмыслить вот в каком направлении: похоже на то, что мы занимаемся самовнушением весьма часто, сами того не подозревая. Услужливая память подбросит соответствующие картинки, стоит только ее чуть-чуть расшевелить, подтолкнуть...

«Помню, как волновался перед экзаменом. Успокоился, когда подумал о том, что есть ребята, которые знают меньше меня...»

«Собираясь на дискотеку, я надела снос са-

мое красивое платье и подошла к зеркалу поправить прическу.

— Какая ты красивая, Ленка! — сказала моя младшая сестра. Я смотрела на себя в зеркало и очень себе нравилась. «Я красива, я достойна внимания», — как бы говорила сама себе. Я чувствовала, что мое настроение стано-

вится праздничным, радостным. Таким оно оставалось весь вечер».

«На 12 часов я, как секретарь комитета комсомола училища, был приглашен к директору. Я очень уважаю и побаиваюсь этого крупного, всегда ироничного, порой жестковатого человека. Перед тем как зайти в кабинет, остановился у зеркала и поймал себя на том, что как-то по-особенному подтянулся, поправил и без того аккуратно завязанный галстук, провел рукой по волосам, изобразил на лице спокойствие и, обретя уверенность в себе, шагнул к дверям...»

Читатель конечно же может и сам привести многочисленные примеры подобного «поддерживающего» самовнушения.

Кстати, самовнушение может носить не только положительный, но и отрицательный характер, может не только помогать, но и мешать человеку.

Вы, возможно, слышали о том, что некоторые студенты-медики, изучающие симптомы различных болезней, вдруг обнаруживали их у себя... Особенно подвержены отрицательному



самовнушению люди мнительные, чрезмерно сосредоточенные на своих внутренних переживаниях и ощущениях.

Перед нами один из героев повести «Трое в лодке (не считая собаки)» английского писателя Джерома К. Джерома: «Помню, я однажды отправился в Британский музей прочитать о способах лечения какой-то пустяковой болезни, которой я хворал... Я выписал нужную книгу и прочитал все, что требовалось; потом, задумавшись, я машинально перевернул несколько страниц и начал изучать всевозможные недуги. Я забыл, как называется нервная болезнь, на которую я наткнулся, — какой-то страшный бич, насколько я помню, — но не успел я и наполовину просмотреть список предварительных симптомов, как у меня возникло впечатление, что я схватил эту болезнь. Я просидел некоторое время, застыв от ужаса... с равнодушием отчаяния начал перелистывать страницы... мне захотелось узнать, чем я еще болен...»

Вред отрицательного самовнушения несомненен, как очевидна и польза положительного самовнушения.

Вы на уроке математики. Изучаемый материал вам более или менее знаком. Одноклассник отвечает у доски. В ходе решения задачи или доказательства теоремы он допускает ошибку и с недовольной миной усаживается на место. Учитель пробегает глазами по классу: к доске пойдет... Если вы в этот момент думаете: «Только бы не меня, Сергей не смог, я тем более не решу, только бы не меня...», — то тем самым существенно снижаете свои шансы на успешный ответ. Заранее настраиваетесь на поражение — осуществляется отрицательное самовнушение.

Однако ежели вы спокойны, а мысли ваши идут примерно в таком направлении: «Я учил, я знаю, могу ответить», — вы тем самым осуществляете положительное самовнушение, которое помогает лучше справиться с поставленной задачей.

И в первом, и во втором случае самовнушение возникло стихийно, как бы само по себе. А что, если сделать его целенаправленным и применять специально там, где возникает в нем необходимость?

Пионерами использования целенаправленного самовнушения были русский ученый и врач В. М. Бехтерев, французские врачи Леви и Куэ. Эмиль Куэ описал свой метод в книге «Овладение собой путем сознательного самовнушения». Куэ был убежден в том, что причиной многих болезней является человеческое воображение. Он учил своих пациентов шепотом внушать себе: «Мне становится лучше, мое самочувствие улучшается, я здоров...»

Сегодня мы понимаем, что Куэ основывался на упрощенных представлениях о природе заболеваний человека, однако многие его больные выздоравливали! Почему? Задумаемся над этим, попытаемся поразмышлять.

Из истории и литературы нам известно множество случаев, когда человек, несмотря на нечеловеческие трудности и лишения, шел и достигал поставленной цели. Павел Корчагин и создатель этого образа писатель Николай Островский, летчик Мересьев и его жизненный прототип.

Трагична судьба Павла Матвеева — героя повести Виктора Кина «По ту сторону». Ранение, ампутация ноги, неудачная любовь. Человек активный, деятельный, целеустремленный,

Павел оказывается не у дел: в оккупированном белыми Хабаровске готовится восстание, но ему запрещают участвовать в нем. Он, инвалид, может помешать другим... На что он был теперь годен — без ноги, когда даже свои избегают его? Павел привык жить полной жизнью, быть впереди, а его просят стойти в сторону, не мешать... «Привычки нет», — пробормотал он, взводя курок. Он поднял руку, чтобы выплеснуть жизнь одним махом, как выплескивают воду из стакана. Это был плохой выход, но ведь он не хвастался им...

На полу в лунном квадрате он увидел свою тень с револьвером у головы и тотчас же вспомнил избитые фразы о трусости, о театральности... и ему показался смешным этот банальный жест самоубийцы...

«Представление откладывается», — прошептал он.

Откуда люди, подобные Павлу Матвееву, черпали силы? Как добивались они победы над собой и над обстоятельствами?

Конечно же у них была цель. Поэтому они умели жить и тогда, когда жизнь становилась невыносимой. Труд борьбы с самим собой становился для них источником новых сил. К тому же они умели, что также немаловажно, приказывать себе, поддерживать, убеждать себя.

Более 70 суток провел в одиночестве на парусной лодке немецкий врач Ханес Линдеман, совершавший с научными целями плавание через океан. Ему нельзя было спать, и он приучил себя к тому, чтобы засыпать на несколько секунд, просыпаться, управлять судном и снова на несколько секунд засыпать.

Ханес Линдеман написал книгу о своем путешествии, в ней он рассказал о том, как мно-

гим обязан самовнушению. Именно владение навыками самовнушения помогало ему не терять самообладания даже в самых трудных ситуациях.

Многое может человек, если он владеет собой. Предоставим слово Аллену Бомбару, автору книги «За бортом по своей воле». Этот человек пересек Атлантический океан на надувной лодке. 65 суток без запаса пищи, питаюсь только пойманной рыбой, он находился в море. Выжить ему помогла сознательная саморегуляция.



Да, человек может многое, размышляет Аллен Бомбар на страницах своей книги. Почему же 90 процентов из тех, кто высаживается на шлюпки и плоты с тонущих кораблей, гибнет в первые три дня? Ведь человек в чрезвычайных обстоятельствах может довольно долго обходиться без пищи и воды. «Я знаю, — утверждал Бомбар, — вас убило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда! Раскачиваясь на волнах под жалобный крик чаек, вы умерли от страха».

«А какое все это имеет отношение ко мне, — может подумать искушенный читатель. — В ближайшее время я не собираюсь терпеть кораблекрушение, я абсолютно здоров...» Но разве в обыденной, повседневной жизни нам не нужно управлять собой? Еще как нужно!

Не вы ли нагрубили вчера маме, а потом весь вечер жалели об этом?

Не вы ли промолчали на комсомольском собрании, потому что не сумели преодолеть вдруг возникшую неуверенность?

Не вы ли плохо спали ночь, предшествующую экзамену, и потому ответили не лучшим образом?

Не вы ли отвлеклись из-за какого-то пустяка и заporоли деталь, работая на токарном станке, и вся предшествующая работа пошла насмарку?

Не вы ли не смогли собраться и сосредоточиться, прыгая с вышки в воду, и больно хлопнулись животом под смех присутствующих?

Не вы ли из-за своей неуверенности так и не решились познакомиться с девушкой, которая вам очень понравилась?..

Сегодня каждому необходимо научиться управлять собой, ведь современный человек живет в мире перегрузок.

Научно-технический прогресс медленней, чем хотелось бы, но неуклонно освобождает человека от изнурительного физического труда, на смену ему приходят автоматизация и механизация производства. Изменяется сам характер деятельности современного рабочего — от него требуется высокое напряжение не столько физических, сколько психических сил, большие нервные затраты, непрерывное пополнение запаса знаний. Намного увеличился и продолжает увеличиваться темп современной жизни. Он тоже предъявляет повышенные требования к нервной системе человека, к ее прочности, устойчивости, гибкости. С каждым днем возрастает лавина информации. Она требует, чтобы ее усвоили и использовали.

Академик П. К. Анохин писал: «Человечество вступило в эру чрезвычайных эмоциональных нагрузок. Мы можем противостоять этому лишь воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать так называемые эмоциональные стрессы».

Как справиться со всеми этими неизбежными трудностями XX века? Как достичь успехов в учебе, в овладении избранной профессией? Без самовоспитания это не осуществить. Научиться преодолевать эмоциональное напряжение, сознательно управлять своим состоянием, настраиваться на восприятие большого потока информации можно путем специальной работы, тренировкой, говоря словами великого русского физиолога И. П. Павлова, полушарий головного мозга.

О громадных резервных возможностях, скрытых в организме и психике человека, о том, что их можно использовать, свидетельствуют эксперименты В. Л. Райкова, Н. Б. Березанского, О. К. Тихомирова. Эти исследователи изучали возможности управления мышлением в гипнозе. Ими использовался метод внушения образа другой личности. При таком методе меняется представление человека о себе самом, о своих возможностях.

...Идет эксперимент. Врач-психотерапевт В. Л. Райков внушает испытуемым, что они стали творческими личностями в какой-либо области.

— Вы — художник Репин, — внушает В. Л. Райков девушке. Она приступает к работе, быстро и четко создает контуры портрета. Качество выполненного рисунка несравненно выше обычных работ девушки.

— Кто вы? — спрашивают ее.

— Я Илья Репин!..

Опыты Райкова раскрывают интересную закономерность: если внушить человеку, чтобы он рисовал как можно лучше, — эффект будет весьма скромным; если же внушить: «Вы — Илья Репин», — достигается больший эффект, гораздо полнее реализуются потенциальные возможности «художника».

В одном из экспериментов В. Л. Райкова начинающему любителю шахмат было внушено, что он — Поль Мерфи, известный американский шахматист. В состоянии внушения этот человек сыграл с гроссмейстером Михаилом Талем. Затем, в обычном состоянии, между ними была проведена еще одна партия. После этого М. Таль заявил, что с ним как будто сражались два разных человека. Игра в первом случае была выше на два разряда.

Интересно, что многие люди, участвовавшие в опытах В. Л. Райкова, после внушения им образов великих шахматистов, художников, музыкантов испытывали творческий подъем — иные даже начинали писать стихи, изобретать, писать музыку. Гипноз такого рода раскрепостил их, помог поверить в себя, в свои возможности.

О том, что перевоплощение в кого-то другого, более гибкого, более умного, улучшает результаты деятельности, свидетельствуют наблюдения многих психологов, проведенные в ходе экспериментов тестирования на коэффициент интеллекта (КИ). Если исследования коэффициента интеллекта у человека проводятся с интервалом в неделю, то результаты обычно колеблются в пределах двух-трех условных единиц от одной проверки до другой. Но если человек сумеет, воспользовавшись силой своего во-

ображения, перевоплотиться в кого-то более «умного», то он сможет справиться с задачей, которая обычно для него непосильна. Результаты тестирования при перевоплощении на 10—12 баллов выше, чем обычно.

Итак, если у вас появилось желание научиться управлять собой — в добрый путь!

«Вставайте, граф, вас ждут великие дела!» — этими словами каждое утро будил слуга графа Сен-Симона. Повторяя эту фразу в процессе пробуждения, Сен-Симон проникался уверенностью в себя, верой в необходимость и значимость предстоящих дел.

* * *

...Мужество, которое необходимо для того, чтобы в критическую минуту собраться с духом, совершенно не похоже на то мужество, которое позволяет человеку блестяще командовать дивизией под огнем.

К. Маркс

Воля для духовной жизни — то же, что бурный поток для мельницы. И воспитание духа заключается прежде всего в умении властвовать собой.

В. А. Сухомлинский

Лишь бездарный покоряется судьбе.

Абай Кунанбаев

Мощный дух спасает расслабленное тело.

Гиппократ

Сильнее всех — владеющий собой.

Сенека

Никогда не следует думать: эта задача для меня слишком трудна... Это слабость, которая

легко может выродиться в полную бездеятельность. Ни в коем случае не следует считать себя слишком ничтожным.

Г. К. Лихтенберг

Воля наша, как и наши мускулы, крепнет только от постоянно усиливающейся деятельности.

К. Д. Ушинский

Наша личность — это сад, а наша воля — его садовник.

В. Шекспир

Несчастье бывает пробным камнем характера.

Оноре де Бальзак

Иметь твердую волю — не значит лишиться сердца.

Сабит Муканов

Всегда стремись на одну пядь вперед. Хорошо?! Еще лучше! Ново?! Еще новей! Постоянно прибавляй еще что-либо к достигнутому.

Г. К. Лихтенберг

А ВЫ ВНУШИТЬ СЕБЕ СМОГЛИ БЫ?

Что же это такое — аутогенная тренировка

Попробуем внушить себе, что температура кожи правой руки повысилась... Не получается? Не расстраивайтесь, вы не первые. В аналогичном опыте, проведенном несколько лет назад советскими исследователями А. М. Святощом и А. С. Роменом, участвовало сто студентов. По просьбе экспериментаторов они пытались внушить себе повышение температуры кожи на одной руке. У девяноста семи температура не изменилась. После этого пятьдесят человек из этой группы начали заниматься аутогенной тренировкой. Вскоре они научились, внушая себе, что рука теплеет, повышать на несколько десятков секунд температуру кожи рук на 0,9—4,0 градуса и понижать кожную температуру на 0,5—2,0 градуса, внушая себе, что рука холодная.

Кстати, чудеса йогов во многом сродни этому опыту. Индийские йоги широко пользуются самовнушением, получая в итоге многолетнего неустанного труда гигантскую власть над своим телом.

Почему же самовнушение в руках человека, владеющего техникой аутогенной тренировки, оказывается столь действенным?

Дело в том, что самовнушение может осуществляться не только в активном, бодрствующем состоянии, таком, в котором вы, например, находитесь в данный момент, читая эту

ТЕМПЕРАТУРА
КОЖИ
НА ПРАВОЙ РУКЕ



книгу, но и на фоне физического и психического расслабления, которое и научились формировать студенты в только что описанном эксперименте. Причем во втором случае действенность самовнушения существенно возрастает.

Сущность аутогенной тренировки, как мы уже говорили, и состоит в

том, что человек с помощью специальных упражнений (о них речь впереди) вырабатывает состояние расслабления, а затем, используя специально подобранные словесные формулы самовнушения и образные представления, оказывает воздействие на различные, в том числе и не поддающиеся обычно регуляции, функции собственного организма и психики.

Почему же слово, произнесенное в состоянии расслабления, оказывает столь глубокое влияние на человеческий организм?

Дело в том, что в состоянии бодрствования наш мозг буквально завален информацией, поступающей непрерывно из внешнего мира и изнутри, от наших органов и мышц. Мозг принимает сообщения, оценивает и перерабатывает их, а затем рассылает приказы о необходимых действиях. А если закрыть глаза? Зрительная информация перестанет поступать, и в мозгу станет несколько тише... А если еще и мышцы расслабить? Станет еще тише. В тишине легче вести беседу с самим собой. На ее фоне слово становится очень сильным раздражителем.

Весомость слова, как вы уже поняли, воз-

растает, если у человека, к которому оно обращено, снижен уровень бодрствования. Кстати говоря, уровень бодрствования в течение суток меняется неоднократно — от активной деятельности, возбуждения до вялости, пассивности, сонливости и, наконец, глубокого сна.

Русский психолог В. М. Бехтерев писал, что лучшее время для самовнушения перед засыпанием — некое промежуточное состояние между сном и бодрствованием. В это время мышцы расслаблены, кора головного мозга пребывает в состоянии наименьшего возбуждения, и самовнушение становится наиболее действенным.

Основными факторами, воздействующими на организм человека в ходе занятий аутогенной тренировкой, являются мышечное расслабление и самовнушение.

Вырабатывая состояние расслабления, мы пользуемся механизмом взаимосвязи психического и физического в организме человека. Вспомните! Вы разгневаны: ваши мышцы напряжены, дыхание стеснено, зубы стиснуты, пальцы сжаты в кулаки, лицо покраснело или побледнело. Вы находитесь в состоянии покоя — мышцы лица и тела расслаблены.

Знакомая картина? Действительно, наши переживания отражаются во внешнем состоянии нашего организма, вызывают множество сдвигов в его физиологическом состоянии.

А что, если попытаться воздействовать на эмоции, изменяя степень напряжения мышц, ритм дыхания? (Мышцы были напряжены, дыхание учащенное — а теперь мы расслабились, сумели привести ритм дыхания к норме. Мы нервничали, а теперь сумели успокоиться.) Следовательно, возможен и обратный процесс — мы



Можем научиться воздействовать на свое эмоциональное состояние.

Расслабление мышц, таким образом, является непременным условием успешного самовнушения во время занятий аутогенной тренировкой.

В этом состоянии (когда «шум» в организме затих) можно заниматься самовнушением, соз-

давать модели своей будущей деятельности и вводить их в свою психику. Эти модели психологи называют установками. Чтобы сделать это довольно сложное психологическое понятие ясным, приведем несколько примеров.

В лаборатории профессора Д. И. Узнадзе — главы грузинской психологической школы, разработавшей учение об установке, — идет эксперимент: испытуемому завязывают глаза и дают два разных по объему, но равных по весу шара. Маленький шар вкладывают в левую руку, большой — в правую. Просят сравнить шары.

— В левой руке маленький шар, а в правой — большой.

Опыт повторяется 15 раз, а на 16-й человеку дают два одинаковых шара. Однако он почти наверняка будет утверждать, что в левой руке по-прежнему маленький шар, а в правой большой. Срабатывает установка, то есть предварительная настроенность человека на определенное поведение.

Установки пронизывают нашу жизнь и во многом определяют наше поведение. Представь-

те себе: на мероприятие, посвященное Дню космонавтики, вам удалось пригласить космонавта (ваша предварительная установка: вот это да, будет чрезвычайно интересно). А теперь другая ситуация: с сообщением о развитии космонавтики выступит ваш друг (установка, одна из возможных: ну что интересного может рассказать Вовка...).

А теперь вообразим себе, что и космонавт, и друг Вовка говорят одно и то же. Ваше восприятие будет совершенно различным. В одном случае — «очень интересно», а в другом — «так себе».

Итак, наше восприятие окружающего мира во многом зависит от наших установок, эти установки чаще всего человеком не осознаются (если спросить у слушателей, почему рассказ не понравился, скажут: «Мало интересных фактов, не умеет рассказывать», на самом же деле сработала отрицательная установка).

Размышляя о воздействии установки на поведение человека, необходимо учесть ее своеобразную двойственность. С одной стороны, установке свойственна статичность. Когда она сформирована — она остается с человеком на довольно длительное время и проявляется в привычных суждениях, поступках, действиях. В то же время установка характеризуется не только устойчивостью, но и легкостью формирования, подвижностью.

Понятно, что своеобразие установок во многом определяет и своеобразие личности. Перефразируя известный афоризм, можно сказать: «Дай мне разобраться с твоими установками, и я скажу тебе, кто ты».

Исследования советских психологов говорят о том, что люди со статичными, не гибкими ус-

тановками с большим трудом переходят от одного вида деятельности к другому, им свойствен некоторый консерватизм. Если же у человека подвижная установка, то он часто обнаруживает стремление к активной деятельности, умеет быстро перестраиваться, мобилен и одновременно весьма зависит от мнения окружающих, ему не хватает уверенности, он склонен скорее соглашаться с чужим мнением, чем отстаивать свое.

Установки, таким образом, представляют собой своеобразные очки, через которые человек воспринимает окружающий мир. Мы часто говорим: «Он видит мир через розовые очки» (слишком положительная установка, человек многого не замечает), или: «Он все видит в черном цвете»...

Установки, таким образом, могут быть как положительными, так и отрицательными. Это зависит от того, как мы готовы отнестись к тому или иному событию, явлению, человеку.

Известным психологом А. А. Бодалевым были проведены многочисленные эксперименты, раскрывающие влияние установок на восприятие человека человеком. Например, участникам опытов предъявляли фотографию человека, охарактеризовав его как преступника, и просили описать его внешность. Другой группе показывали этот же снимок, сообщая при этом, что перед ними портрет героя.

В зависимости от полученной установки («герой» или «преступник»), участники опыта дали совершенно разные характеристики. Одни видели перед собой волевое и гордое лицо, сосредоточенный и внимательный взгляд, «чувствовали» душевную силу и стойкость «героя».

Другие описывали этого же человека как опустившегося, неопрятного, непричесанного, обращали внимание на его «типично бандитское» лицо...

Четкое влияние установки на восприятие фотопортрета удалось проследить у более чем 80 процентов участников эксперимента.

Установка, таким образом, содержит мощную и действенную программу, как бы предварительный план деятельности для организма и психики.

Один из путей целенаправленного формирования установок поведения и деятельности — самовнушение в состоянии расслабления, то есть аутогенная тренировка.

С помощью самовнушения, проводимого на фоне состояния релаксации, мы с вами будем учиться создавать установки — модели желательного будущего поведения и деятельности, будем учиться «планировать» свое будущее поведение, внедрять этот план в свое сознание и делать его руководством к действию. Ведь самовоспитание личности во многом состоит в формировании готовности к должному реагированию, к созданию установок, полезных одновременно и для общества, и для самого человека.

Прежде чем двинуться дальше, давайте попробуем выяснить, насколько лично каждый из вас подвержен влиянию установки. Для этого воспользуемся тестом из книги Я. А. Лупьяна «Барьеры общения, конфликты, стресс».

Вам предстоит последовательно записать ход решения десяти арифметических задач, помещенных в таблице. На решение каждой отводится две минуты. Если за это время вы не справились с задачей, переходите к следующей.

№ задачи	Даны 3 сосуда емкостью (л)	Как отмерить с их помощью следующее кол-во воды(л)	Ход решения
1	37, 21, 3	10	
2	37, 24, 2	9	
3	30, 22, 2	13	
4	38, 25, 2	9	
5	29, 14, 2	11	
6	28, 14, 2	10	
7	26, 10, 3	10	
8	27, 12, 3	9	
9	29, 7, 5	12	
10	30, 12, 3	15	

Оценим полученные результаты. Дело в том, что в ходе решения первых пяти задач у человека складывается определенная установка — подход к решению. Выясним, влияет ли эта установка на способ решения задач № 6—10.

Первые пять задач можно решить только одним способом — путем последовательного вычитания обоих меньших чисел из большего (первая задача: $37-21-3-3=10$; вторая задача: $37-24-2-2=9$ и т. д.).

Задачи с шестой по девятую решаются более простыми способами. Шестая задача: $14-2-2=10$. Седьмая вообще не требует вычислений. Восьмая допускает решение: $12-3=9$. Задачи № 9 и 10 решаются путем сложения ($7+5=12$; $12+3=15$).

Интерпретировать результаты можно следующим образом: если при решении задач

№ 6—10 человек более чем однажды пользовался способом решения задач № 1—5, к тому же не смог за две минуты решить задачу № 10, то в своих поступках он легко поддается влиянию установки. Это значит, что он склонен к шаблонным умозаключениям, действует стандартно, может легко оказаться в плену предубеждения. Зная это, он должен стараться не принимать поспешных решений при оценке того нового, с чем ему приходится сталкиваться. Может, оно не так плохо, каким кажется на первый взгляд.

Если испытуемый не решил простейшим способом задачу № 7, то он очень невнимателен. Ему необходимо овладеть навыками самоконтроля, ведь из-за своей невнимательности он часто попадает впросак. В том же случае, если человек решил все десять задач оптимальным образом в отведенное время, его можно поздравить: он внимателен, владеет навыками сосредоточения, легко переключается с одного дела на другое.

* * *

Человек становится воспитателем самого себя тем в большей мере, чем глубже он познает человека и человеческое.

В. А. Сухомлинский

Какой признак настоящего таланта? Это постоянное развитие, постоянное совершенствование.

В. В. Стасов

Чтобы прийти к большому, надо начинать с маленького.

В. И. Ленин

Люди, обладающие некоторым талантом, слишком склонны думать, что работа должна быть для них легкой. Напрягай свои силы постоянно, человек, если хочешь создать нечто великое.

Г. К. Лихтенберг

Великие личности не созданы природой, а самостоятельно сделали себя тем, чем они были, они стали тем, чем хотели быть.

Гегель

Счастье достается тому, кто много трудится.
Леонардо да Винчи

Наши слабости нам уже не вредят, когда мы их знаем.

Г. К. Лихтенберг

Самопознание, если только предаваться ему с достаточной ответственностью, представляет собой в большинстве случаев первый шаг к внутреннему перерождению.

Томас Манн

Прежде всего познай себя сам, тогда ты научишься чему-либо от других.

И.-В. Гете

ПОЧЕМУ ЗАВТРА В ТРИ ЧАСА МНЕ ЗАХОЧЕТСЯ СЕСТЬ ЗА УРОКИ?

Что может владеющий аутогенной тренировкой

Кто не знает, что четкий режим дня причащает к порядку, закаляет волю? Но почему тогда не все соблюдают его? Потому, что не хватает силы воли...

Получается замкнутый круг: чтобы закалять волю, нужен режим; чтобы жить по режиму, нужна воля. Где же выход?

Многим из вас, уважаемые читатели, может помочь аутогенная тренировка.

Представьте себе, что вы вечером в состоянии расслабления как бы задаете себе программу на завтра:

- Завтра в три часа сажусь за уроки.
- Ровно в три часа.
- В три часа мне захочется сесть за уроки.
- Хочу сесть за уроки в три часа.
- Могу сесть за уроки в три часа.
- Обязательно сяду за уроки в три часа.

Или:

- Встану, гантели в руки — зарядка.
- Как только встал — зарядка.
- Я хочу делать зарядку каждое утро.
- Я могу делать зарядку каждое утро.
- Мне нравится делать зарядку каждое утро.

Эти или подобные формулы самовнушения помогут вам сформировать установки поведения и деятельности, настроиться на выполнение

ние важных дел. В нужный момент установки сработают, и вам будет легче справиться с поставленной задачей. С помощью целенаправленного самовнушения вы сможете закалить свою волю, то есть способность управлять своим поведением, мобилизуя все силы на преодоление трудностей.

Трудно жить человеку со слабой волей, трудно тем, кто его окружает: мелкие препятствия мешают ему, кажутся непреодолимыми. У него могут быть наполеоновские планы, но они обычно остаются неосуществленными, порой он теряет желание вообще что-либо делать.

Слабовольные люди часто прибегают к самооправданиям. «Да, — говорят они себе, — у меня есть недостатки, а где вы встречали людей без недостатков?» Они жалуются на отсутствие способностей, на бесконечную череду обстоятельств, мешающих им реализовать себя, говорят о том, что они еще себя покажут, надо только подождать...

Может ли такой человек себя преодолеть, стать волевым, целеустремленным? Да, конечно, но для этого нужны усилия.

Попробуем представить себе волевой акт: возникает цель, зовущая к действию, затем протекает внутренняя дискуссия (делать — не делать, сто́ит — не сто́ит, получится — не получится), после этого принимается решение, и, наконец, следует деятельность по его реализации.

В процессе внутренней дискуссии и принятия решения целенаправленное самовнушение очень эффективно. Если ты хочешь стать волевым человеком, то старайся составить план действий (работы над собой) и придерживаться его. Не надейся на мгновенный результат, пом-

ни, что сила воли, по словам Инессы Арманд, это как мускул, который необходимо тренировать.

Леонид Гримак в своей книге «Резервы человеческой психики» приводит несколько правил для выработки новых мобилизующих привычек, которые могут помочь тем, кто пытается закалить свою волю:

1. Твердо и бесповоротно решить действовать в намеченном направлении. Начать с малого, но уже не отступать несмотря ни на что. Принятое решение сформирует в мозгу новый энергетический центр, командный пункт вашего волевого усилия.

2. Не следует на первых порах подвергать свою волю слишком тяжелым испытаниям. Но с каждым днем воля должна укрепляться.

3. Постоянство тренировки — психической или физической — является основным условием четкой работы вашей нервной системы... при формировании новой мотивирующей привычки.

4. Необходимо использовать каждый благоприятный случай, чтобы действовать в направлении разумных доводов, нового «командного пункта» морального чувства.

Настроиться на утреннюю зарядку, на то, чтобы в определенное время взяться за какое-либо дело, сравнительно просто. Есть задачи потруднее. Многие школьники, студенты, учащиеся ПТУ жалуются на неумение сосредоточиться, на невнимательность, рассеянность. Проще всего сказать: невнимательны — ну, так будьте повнимательнее! Рассеянны — соберитесь, сосредоточьтесь! А если они хотят, но у них не получается? Аутогенная тренировка может помочь и в преодолении этих недостатков.

Самонастройку можно осуществить непосредственно перед началом работы. Нужно сесть, расслабиться и «проговорить» специально подготовленный набор словесных формул самовнушения.

Например, задача — запомнить какой-либо текст:

— Все внимание в книгу!

— Только книга!

— Весь в работе!

— Я внимателен и сосредоточен.

— Я запоминаю легко и быстро.

— Мои глаза как бы фотографируют строки.

— Запоминаю легко и надолго.

— Прочитанное как бы отпечатывается в моей памяти.

— Приступаю к работе.

Такая самонастройка поможет собраться и сделать дело быстро и качественно.

Можно настраиваться на деятельность и заранее:

— Завтра на уроке я буду внимателен и сосредоточен.

— Внимательно слушаю рассказ учителя.

— Мне интересно на уроке.

— Стараюсь усвоить весь материал на уроке.

— Хочу быть внимательным на уроке.

— Могу быть внимательным на уроке.

— На уроке внимателен и сосредоточен.

Эти формулы самовнушения могут особенно пригодиться тем школьникам, учащимся ПТУ, студентам, кто теряет время на занятиях, а потом дома вынужден усваивать учебный материал как совершенно новый. Школьник, студент часто присутствуют на уроке или семинаре

лишь телесно; их душа витает в местах, весьма отдаленных от класса, аудитории.

— Ну и что, дома выучу, а не пойму — мама мне объяснит, — говорит третьеклассник. Семиклассник уже понимает, что ничегонеделание на уроках оборачивается потерей времени, пытается заставить себя быть внимательным, а получается это далеко не всегда. Снова виновата негативная психологическая установка, которую он долго и старательно формировал. Помочь в преодолении отрицательной установки может самовнушение.

С особыми трудностями на занятиях, на работе и в общении сталкиваются неуверенные в себе, застенчивые ребята.

«Когда я выхожу отвечать к доске, что-то происходит с моим голосом. Он становится тихим, мне кажется, что я все забыл, я не могу смотреть на класс, на учителя, отвечаю, глядя в пол, не знаю, куда девать руки, краснею... мне кажется, что все замечают мое состояние, посмеиваются надо мной...» — пишет восьмиклассник Игорь Ш.

Проблема застенчивости не только личная проблема этого подростка. Застенчивость, мешающая нормальной учебной деятельности, общению, характерна для очень многих молодых людей.

А не может ли помочь таким, как Игорь, аутотренинг? В школе № 10 Перми профессором И. Е. Шварцем была создана опытная груп-



па. В нее вошли 17 учеников девярых-десярых классов. В группу были включены ребята, желающие избавиться от неуверенности в себе, робости, страха, когда нужно отвечать перед классом.

Школьники овладевали аутогенной тренировкой, а затем, после выработки состояния расслабления, шепотом или мысленно произносили формулы самовнушения, нацеленные на преодоление застенчивости. Занимались члены группы самостоятельно. Два раза в день каждый из них проговаривал в состоянии расслабления специально подобранные словесные формулы самовнушения: «Я уверен в себе. Уверенность и спокойствие. Товарищи в классе меня уважают. Я учил, знаю, хочу отвечать. Я владею собой. В общении с товарищами спокоен и уверен». Ребятам предлагалось вжиться, вчувствоваться в содержание предлагаемых формул, вообразить себе, как хотели бы они выглядеть во время ответа: «Прямая спина, сосредоточенный открытый взгляд, громкий уверенный голос».

Большинство участников эксперимента работали положительную установку, помогающую им управлять собой, и преодолели собственную неуверенность.

Аналогичные опыты проводил и автор этой книги в школе № 49 Перми. В опытную группу вошли ученики девярых классов, отличающиеся непоседливостью, нерешительностью, нетерпеливостью. Многие из них скованно чувствовали себя в обществе взрослых и сверстников, слишком остро переживали любую, часто мнимую, несправедливость.

Прежде всего необходимо было выявить причины возникновения тех или иных отрица-

тельных проявлений у этих ребят. Как выяснилось, они — эти причины — очень разнообразны. Это и конфликты с учителями и родителями, и неумение общаться со сверстниками, и желание во что бы то ни стало быть впереди других в учебе и спорте, и недовольство своей внешностью, одеждой, степенью физического развития.

Во время занятий школьники овладели техникой аутогенной тренировки, после чего им были предложены «пакеты» словесных формул самовнушения, нацеленных на преодоление отрицательных психических состояний. В индивидуальных беседах мы помогли каждому осознать собственные недостатки, понять их причины.

Работа с группой продолжалась в течение месяца. Мы встречались с ребятами 1—2 раза в неделю и проводили совместные занятия аутогенной тренировкой. В промежутках школьники занимались самовнушением самостоятельно. Постепенно ребята начали ощущать положительные сдвиги в своем самочувствии и мироощущении. По нашей просьбе они вели дневники самонаблюдений, в которых писали о своих успехах и неудачах.

Анализ этих занятий, результаты тестирования, наблюдений за поведением участников занятий свидетельствовали о том, что аутотренинг помог ребятам, научил их в определенной мере управлять своим поведением. Вот несколько выдержек из их дневников:

Светлана К.: «Стала быстрее засыпать. Неприятные сновидения исчезли».

Татьяна В.: «Стала гораздо спокойнее. Когда спрашивают на уроках, отвечаю громче, чем раньше. Появилась уверенность в себе».

Наталья П.: «Раньше, когда ждала, что спросят, была какая-то дрожь, теперь спокойна, знаю, что учила и отвечу»*.

Ольга А.: «Стала на уроках руку поднимать. Чувствую себя свободнее, скованность прошла».

Сергей Л.: «Не проходило дня, чтобы я с кем-нибудь не поссорился в школе или во дворе. Думаю, что теперь научился лучше понимать себя, держать в узде. Научился спокойно ждать».

Многое может человек, владеющий ауто-тренингом. В частности, он может корректировать свое настроение.

— Как настроение?

— Отличное!

— Так себе...

— Не очень...

— Что-то я совсем сегодня не в настроении...

— Паршивое...

Знакомый вопрос и знакомые ответы, не так ли? Многое в нашей жизни зависит от настроения. Помните: у вас приподнятое настроение — вокруг приветливые и дружеские лица, любое дело спорится. Вы не в настроении — все окружающее окрашивается в тоскливые серые тона...

Сколько ненужных ссор возникает из-за

* Боязнь отвечать на уроках у Натальи П. была связана не только с застенчивостью, но и с тем, что ее речь была невнятной, маловыразительной, она это чувствовала и стеснялась отвечать. Преодолеть эти недостатки ей помогли не только занятия аутогенной тренировкой, но и специальные упражнения по совершенствованию техники речи. С этими упражнениями можно познакомиться в специальной литературе (см. список в конце книги).

того, что кто-то пришел на работу в плохом расположении духа! Думаю, невозможно подсчитать все потери, которые несет общество из-за плохого настроения людей. У знаменитого датского художника Бидструпа есть серия рисунков: собака лает на осанистого мужчину, видимо, большого начальника. У него портится настроение. Он приходит на работу и кричит на своего помощника, тот — на рядового работника. Работник приходит домой и кричит на жену, жена — на сына. Сын выбегает на улицу и со злостью пинает ту самую собаку, которая залаяла на начальника. Круг замкнулся. Заразительная все-таки это вещь — плохое настроение!

Откуда приходит к нам тот или иной душевный настрой? Сама жизнь, дела и заботы, общение с окружающими, самочувствие формируют у каждого из нас разнообразные психические состояния (настроение — лишь одно из них).

Жизненный опыт и память каждого конкретного человека позволяют назвать десятки психических состояний: утомление, апатия, тревога, беспокойство, гнев, ярость, уверенность, неуверенность, готовность к делу и многие другие.

Все эти психические состояния порождаются деятельностью, но, возникнув, состояние само начинает оказывать влияние на нервную систему, учебу, труд, общение.

Вообразите, что вы на экзамене, позади дни упорной подготовки, вы знаете материал, но неуверенность в себе мешает вам сосредоточиться и полностью реализовать свои возможности. В результате — «тройка» там, где могло быть «хорошо» или даже «отлично».

Многие эксперименты, проведенные нами в школах Перми, убедительно свидетельствуют: подросток может научиться применять аутогенную тренировку для управления собственным психическим состоянием. Ребята, обучавшиеся аутотренингу в специальных кружках, овладели умением снимать утомление, формировать бодрое и мажорное настроение, благоприятствующее деятельности, настраиваться на конкретное дело.

Давайте вместе заглянем на заседание одного из таких кружков.

Обычный девятый класс. Обычные ребята за партами. На привычном месте у доски учитель. Идет очередное занятие кружка «Учись управлять собой».

— Сегодня мы продолжаем учиться настраиваться на конкретное дело. Приступаем к разминке. Вам предстоит выучить стихотворение. Пять минут на самонастройку. После этого приступаем к работе. Кто выучит — подходит ко мне и тихо рассказывает. Начинаем.

Ребята закрывают глаза. На несколько минут класс замирает. Один за другим школьники открывают глаза и приступают к работе. Проходит 10 минут, и первые начинают отвечать. На заучивание стихотворения понадобилось в среднем 15 минут. Без самонастройки эта работа заняла бы около часа.

Занятие кружка продолжается. Идет беседа об успехах и неудачах в работе по самосовершенствованию.

— Продолжаю бороться со своей несобранностью и непоседливостью. Учю себя доводить дело до конца (Витя Ш.).

— У меня пока особых успехов нет. Пытаюсь справиться со своей ленью (Ира К.).

— Мне кажется, что я научился преодолевать плохое настроение (Андрей Ф.).

— А я учусь быть более свободным в общении. Считаю, что уже умею преодолевать застенчивость (Сергей К.).

— Я готовлюсь к соревнованиям. Волнуюсь. Буду в эти дни вырабатывать в себе спокойствие и уверенность (Марина В.).

Обычный школьный класс занимается не совсем обычным делом: ребята овладевают навыками использования самовнушения в самовоспитании, учатся применять аутогенную тренировку для преодоления отрицательных и формирования положительных психических состояний.

Если вы почувствовали, что аутогенная тренировка может помочь и вам, приступайте к овладению этой техникой.

* * *

...Неработоспособность — это, по существу, смертный приговор для всякого человека, кто не хочет быть скотом.

К. Маркс

...Человек может достичь своего усовершенствования, только работая для усовершенствования своих современников, во имя их блага.

К. Маркс

Не следует ложиться спать, прежде чем не скажешь себе, что за день ты чему-нибудь научился. Я понимаю под этим не какое-нибудь слово, которого раньше не знал, это пустяки... Нет, то, что я понимаю под словом «научил-

ся», — это стремление раздвинуть границы какого-либо полезного знания.

Г. К. Лихтенберг

Тех, которым ничего не надо,
Только можно в мире пожалеть.

С. Есенин

Праздность больше всех пороков ослабляет мужество.

Ш. Монтескье

Проповедь самых высоких идеалов не служит ничему, если не видеть положительного пути к их достижению.

А. Барбюс

Правильный путь такой: усвой то, что сделали твои предшественники, и иди дальше.

Л. Н. Толстой

Лишь тот достоин жизни и свободы,
Кто каждый день за них идет на бой!

И.-В. Гете

Стремиться найти истину — заслуга, даже если на этом пути и блуждаешь.

Г. К. Лихтенберг

Духовная культура человека будет неполной, если он не обладает знаниями, которые являются основой моральной культуры.

В. А. Сухомлинский

УЧИТЕСЬ ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЙ

Как овладеть техникой аутогенной тренировки

Прежде чем приступить к занятиям аутогенной тренировкой, необходимо научиться выработать состояние расслабления. Напомним: на фоне расслабления самовнушение оказывается наиболее эффективным.

Достигается оно путем постепенного освоения четырех основных упражнений*:

1. «Физический покой» (последовательное расслабление всех мышц тела).

2. «Психический покой» (яркое образное представление картин природы с целью успокоения).

3. «Тяжесть в теле» (целенаправленное формирование ощущений, углубление релаксации).

4. «Тепло в теле» (те же задачи, что и у упражнения № 3).

Любое, в том числе и первое, самостоятельное занятие аутотренингом завершается выходом из состояния релаксации. Его задача — снятие некоторой временной заторможенности, неизбежно возникающей в ходе занятия, и активизация организма.

Выберите целесообразное время для проведения самостоятельных занятий аутотренингом.

* Существуют и другие системы овладения аутотренингом. С ними вы можете познакомиться, прочитав соответствующую литературу (см. список в конце книги).

Некоторым из вас наиболее удобно заниматься утром, когда вы уже проснулись, но еще не встали. Поза — лежа в постели на спине. Ноги слегка расставлены; руки, чуть согнутые в локтях, свободно лежат вдоль тела. Можно заниматься и днем, удобно расположившись в кресле или сидя на стуле в традиционной для аутотренинга позе кучера: ноги согнуты в коленях, ступни направлены чуть наружу, спина наклонена вперед, голова опущена, руки согнуты, предплечья лежат на бедрах. Кисти рук не соприкасаются друг с другом. Все тело полностью расслаблено.

Желательно, чтобы помещение, где вы будете проводить самостоятельные занятия, не было шумным, чтобы никто не отвлекал вас от дела.

Проводить самостоятельные занятия в период овладения техникой релаксации целесообразно ежедневно, в одно и то же время. Продолжительность первых самостоятельных сеансов аутогенной тренировки составляет обычно 20—30 минут.

Итак, вы выбрали время и место занятий. Приступаем к первому сеансу расслабления. Принимаем удобную для занятий позу, закрываем глаза и с помощью заранее подготовленных формул самовнушения вырабатываем состояние расслабления.

Ни в коем случае не надо спешить. Учтите: произнесли про себя формулу самовнушения — сделайте паузу, проследите, реализовалась ли она!

Приводим примерный текст первого занятия.

Выполняю первое упражнение:

— Мое внимание на собственном лице.

— Мышцы лица приятно расслабляются, разглаживаются.

— Гладким становится лоб.

— Легко и свободно опущены веки.

— Расслабляются мышцы вокруг глаз.

(Пауза. Расслабились ли? Да — иду дальше. Нет — повторяю формулу.)

— Расслабляются щеки, мышцы вокруг рта.

— Мое лицо спокойно, как у спящего человека.

Представьте, что в этот момент вы услышали шум, громкий разговор, гудок автомобиля. Это отвлекло вас от занятия.

Скажите себе:

— Внимание только на себя.

— Учусь управлять собой.

— Собран, спокоен, сосредоточен.

— Учусь концентрировать внимание на себе.

Вы как бы отодвигаете в сторону все то, что мешает вам, и продолжаете занятие с того момента, на котором остановились.

— Мое внимание скользит по телу. Оно остановилось на руках.

— Руки лежат свободно.

— Моя правая рука расслабляется.

— Она становится мягкой, будто ватной.

— Расслабляются пальцы правой руки.

— Пальцы расслабляются. (Повторите формулу столько раз, сколько нужно для того, чтобы почувствовать — пальцы действительно расслабились.)

— Кисть руки расслабляется.

— Рука вялая, расслабленная.



— Рука, как веревка, лежащая на земле, вялая, расслабленная.

— Хорошо ощущаю это...

— Внимание концентрируется на левой руке. (Расслабляем мышцы левой руки, пользуясь уже приведенными словесными формулами.)

— Мои руки расслаблены, мои руки отдыхают...

— Расслабляются мышцы шеи, спины...

— Внимание устремляется к ногам...

— Пальцы ног... стопы... икры...

— Мышцы бедер расслабляются...

— Я отдыхаю...

— Все мое тело расслаблено... Мне хорошо, приятно...

Перехожу ко второму упражнению. Вырабатываю состояние психического покоя. Мое тело отдыхает, пусть отдохнет и мозг. Ярко представляю себе: я лежу в траве... Легкий ветерок чуть покачивает кроны деревьев... Надо мной голубое небо... белые облака... Прохладный ветерок овеивает лицо. Все мое тело расслабленно, неподвижно... Любуюсь природой... Сливаюсь с природой... Покой, отдых... Будто легкое мягкое одеяло, укутал меня покой... Я отдыхаю... Я все глубже и глубже погружаюсь в покой и отдых... Передо мной голубое небо... зелень... Я отдыхаю...

Мне хорошо... приятно... Покой и отдых...

Третье упражнение. Вырабатываю состояние тяжести в правой руке:

— Моя рука наливается тяжестью...

— Рука тяжелеет...

— Все мышцы руки расслабленные, тяжелые...

Усиливаю ощущение, представляю, что в правой руке тяжелый портфель с книгами.

— Моя правая рука будто наливается свинцом...

— Рука тяжелеет... тяжесть, тяжесть, тяжесть...

— Я вырабатываю ощущение тяжести в правой руке...

— Моя рука тяжелая!

Четвертое упражнение. Вырабатываю ощущение тепла в правой руке. Рисую перед собой картину: кисть руки погружается в теплую воду... Она согревает пальцы...

— Мои пальцы теплеют...

— Тепло, приятное тепло в пальцах правой руки...

— Мои пальцы теплые...

— Я выработал ощущение тепла в пальцах правой руки...

— Я отдыхаю... Учусь вырабатывать необходимые ощущения... У меня все получается... С каждым днем занятий я все легче и быстрее вхожу в состояние расслабления... С удовольствием тренирую свой организм...

Выхожу из состояния расслабления.

— Мое дыхание углубляется...



— Глубокий вдох и резкий выдох (3—4 раза).

— Дышу глубоко...
— С каждым вдохом наполняюсь энергией и бодростью!

— Активными и упругими становятся мышцы лица!

— Появляется желание двигаться!

— Активность! Энергия! Бодрость!

— Я сжатая пружина, готовая распрямиться!

— Пружина распрямляется!

Энергично встали, прошлись по комнате, проделали несколько физических упражнений.

Итак, мы провели первое занятие аутогенной тренировкой. У вас все получилось? Прекрасно! Однако, даже если это так, переходить к следующему занятию пока не следует. Необходимо повторить это же занятие 5—8 раз, довести полученные навыки до автоматизма.

Вы не очень довольны результатами первого занятия? Проанализируем вместе трудности, с которыми вы столкнулись.

1. Вы постоянно отвлекались, ловили себя на том, что забыли о занятии и думаете, например, о вчерашней ссоре с товарищем или о конфликте с сослуживцем. Не огорчайтесь! С собственным неумением концентрировать внимание на себе во время занятий аутогенной тре-

пировкой сталкивается едва ли не каждый из начинающих.

Какова же должна быть ваша тактика? Переключились на что-то постороннее и поймали себя на этом — скажите себе: «Хватит, остановись», и спокойно продолжайте занятие с того момента, до которого успели его довести. Постепенно вы научитесь не отвлекаться.

2. Вам не удалось добиться глубокого расслабления мышц тела. Во время последующих занятий обратите внимание на то, какие именно группы мышц наиболее трудно поддаются релаксации. Увеличьте время и количество словесных формул, предназначенных для их расслабления. Помните, каждая словесная формула может повторяться многократно!

Добиться глубокого расслабления мышц вам помогут дополнительные упражнения. Их суть в чередовании напряжения и расслабления. Известно, что напрячь мышцы легче, чем их расслабить, поэтому каждое упражнение мы с вами будем начинать с напряжения, а завершать расслаблением различных мышечных групп. При этом будем стараться запомнить ощущение, вызванное расслаблением (по контрасту с напряжением).

Упражнения для мышц лица и тела.

а) Исходное положение — руки за голову, пальцы в «замок». Наклоны головы вперед: поднимая голову, преодолеть мышцами шеи сопротивление рук. Повторить 6—8 раз, произнося про себя: «Мышцы шеи напряжены». Исходное положение — то же. Расслабить мышцы шеи, опустить голову вперед. То же самое, откидывая голову вправо, влево, назад. Повторить 6—8 раз в каждую сторону, произно-

ся про себя: «Мышцы шеи расслаблены».

б) Напрячь мышцы лба, поднять брови вверх. Вас что-то удивило. Повторить 6—8 раз, произнося про себя: «Мышцы лба напряжены». Сводя брови к переносице и расслабляя их, расслабить мышцы лба. Повторить 6—8 раз, произнося про себя: «Мышцы лба расслаблены».

в) Опустить веки и напряженно сомкнуть их. Повторить 6—8 раз, произнося: «Веки напряжены». Оставляя веки сомкнутыми, расслабить их. Повторить 6—8 раз, произнося про себя: «Мои веки расслаблены».

г) Крепко сжать челюсти, сомкнуть губы. Повторить про себя: «Челюсти сжаты, губы сомкнуты, мышцы окаменели». Свободно опустить нижнюю челюсть, разомкнуть зубы, губы слегка касаются друг друга (рот слегка приоткрыт). Повторить 6—8 раз, произнося: «Нижняя челюсть свободно опущена».

Выполняя описанные упражнения, следите за своим дыханием. Дышите ровно, глубоко, спокойно. Старайтесь максимально сосредоточить внимание на упражнении, стремитесь добиться ярких представлений о состоянии, связанном с расслаблением различных мышечных групп.

Умение расслаблять мышцы лица особенно важно при эмоциональном напряжении, сильных переживаниях, возбуждении. Хорошо известно: эмоции, переживаемые человеком, отражаются в мимике его лица. «У него все на лице написано», — говорим мы. Управляя тонусом мимических мышц, человек способен вызывать или подавлять эмоции. Недаром психо-

логи свидетельствуют: если поулыбаться несколько минут, последует спад напряжения, улучшится настроение. К этому совету стоит прислушаться!

Для того чтобы достичь состояния расслабления, одного умения вырабатывать «маску релаксации», то есть регулировать тонус мимических мышц, мало. Важное значение в процессе занятий аутогенной тренировкой приобретает умение управлять тонусом скелетной мускулатуры рук и ног. Обратимся к упражнениям, которые помогут научиться расслаблять мышцы рук и ног.

а) Исходное положение — основная стойка. Руки вперед, пальцы сжать в кулаки. Сделать вдох, напрячь мышцы кисти, предплечья, плеча, задержать дыхание. Повторить 5—6 раз, произнося про себя: «Мышцы рук напряжены». С выдохом расслабить мышцы, руки свободно падают вниз. Повторить 5—6 раз, произнося про себя: «Мышцы рук расслаблены, руки тяжелые, расслабленные».

б) Исходное положение — основная стойка. С вдохом руки поднять вверх, параллельно друг другу, кисти сжать в кулаки, мышцы рук напрячь и задержать дыхание. Повторить 5—6 раз, произнося про себя: «Мышцы рук напряжены». С выдохом расслабить кисть, предплечье, плечо. Повторить 5—6 раз, произнося про себя: «Мышцы рук тяжелые, расслабленные».

в) Ноги врозь, на ширине плеч. Сделать вдох, напрячь мышцы стоп, голеней, бедер, ягодиц и задержать дыхание. Повторить 5—6 раз, произнося про себя:

«Мышцы ног напряжены». Выдыхая, перенести тяжесть тела на правую ногу, расслабить мышцы левой ноги, несколько согнуть ее в колене и приблизить к правой. Повторить 5—6 раз, произнося про себя: «Левая нога расслабленная, тяжелая». То же — для другой ноги.

г) Исходное положение — поза кучера (описана выше). Сделать вдох, напрячь мышцы стоп, голеней, бедер и задержать дыхание. С усилием прижать стопы к полу. Повторить 3—4 раза, произнося про себя: «Мышцы ног напряжены». Выдыхая, расслабить мышцы бедер, голеней, стоп. Повторить 3—4 раза, произнося про себя: «Мышцы ног расслаблены, ноги тяжелые, теплые».

д) Лечь на спину, руки вдоль тела, ладони вниз, ноги вместе, носки слегка разведены. Вдыхая, поднять правую ногу, напрячь мышцы стопы, голени, бедра. То же — для другой ноги. Повторить 3—4 раза для каждой ноги, произнося про себя: «Мышцы правой (левой) ноги напряжены». Выдыхая, расслабить мышцы голени и стопы, опустить ногу в исходное положение и расслабить мышцы бедра. Повторить 3—4 раза для каждой ноги, произнося про себя: «Мышцы правой (левой) ноги расслаблены, нога тяжелая и расслабленная».

Продолжим разговор о трудностях, которые могут возникнуть во время первого самостоятельного занятия аутотренингом.

3. Какое-либо упражнение не получается (трудно представить картину природы, нет ощущения тепла или тяжести в руке). Здесь дело

только в тренировке. Ищите наиболее импонирующие, соответствующие вашей индивидуальности, приятные и подходящие именно вам образы, которые помогают представить нужные ощущения. Можно прибегнуть к вспомогательным приемам. Перед занятием аутотренингом попробуйте утомить свою



правую руку — подержите на вытянутой руке какой-нибудь предмет, например том энциклопедии. Напрягите свою волю и старайтесь удерживать предмет как можно дольше. Когда ваши силы иссякнут, опустите руку и приступайте к занятию, запомнив ощущение тяжести в мышцах руки.

4. После окончания занятия сохраняется некоторая заторможенность, расслабленность. В этом случае нужно увеличить количество словесных формул, тонизирующих организм. Попробуйте на выходе из состояния расслабления посчитать до десяти, повторяя между цифрами все более энергично: «Сила! Энергия! Бодрость! Готов к работе! Хочется встать и действовать!»

Внимание! Напоминаем еще раз: не спешите переходить ко второму занятию, не освоив упражнений первого. Время, необходимое для качественного освоения всех упражнений, колеблется, в зависимости от индивидуальных способностей каждого человека, в значительных пределах.

Задача второго занятия — научиться не-

сколько быстрее, чем в первом (за 15—20 минут), выполнять уже освоенные упражнения.

Для формирования состояния психического покоя в ходе второго занятия используйте хорошо знакомые вам картины природы: берег реки, моря, лес. Ярко представьте себе место, с которым у вас связаны приятные воспоминания.

Вы уже научились вырабатывать ощущение тепла и тяжести в правой руке. На втором занятии предстоит научиться распространять эти ощущения на все тело.

Приведем примерный текст второго самостоятельного занятия.

Выполняю первое упражнение:

— Я хорошо помню порядок расслабления мышц...

— Сначала лицо...

— Мышцы лица расслабляются...

— Лоб... мышцы вокруг глаз... щеки... рот...

— Мое лицо расслабленное, отдыхающее...

— Расслабляются мышцы рук...

— Пальцы... кисти рук расслабляются...

— По рукам вверх скользит расслабление... к локтю... к плечу...

— Мои руки расслабленные, вялые, руки отдыхают...

— Расслабляются мышцы шеи и спины...

— Мышцы ног расслабляются...

— Все мое тело расслабленное и отдыхающее...

— Я отдыхаю...

Приступаю ко второму упражнению. (Ярко и образно стараюсь представить себе заранее выбранную картину природы.

Стараюсь как бы увидеть ее, погрузиться в природу, раствориться, слиться с нею):

— Мне хорошо и приятно...

— Покой, отдых...

— В этом состоянии легко управлять собой...

— Мой организм мне послушен...

Третье упражнение. Вырабатываю ощущение тяжести в теле:

— Мое внимание сосредоточено на правой руке...

— Рука наливается тяжестью...

— Рука тяжелая...

— Ощущение тяжести возникает и в левой руке...

— Левая рука тяжелеет (используйте известный вам образ)...

— Мои руки тяжелые...

— Все мое тело налито приятной тяжестью покоя, отдыха...

— Наливаются тяжестью ноги...

— Покой... отдых...

— Все мое тело тяжелое... отдыхающее... Я отдыхаю...

Четвертое упражнение. Вырабатываю ощущение тепла во всем теле:

— Моя правая рука теплеет (используйте образ)...

— Моя правая рука теплая...

С помощью аналогичных формул выработайте ощущение тепла в левой руке.

— Все мое тело приятно теплеет...

— Теплеет спина...

— Наливаются теплом ноги...

— Тепло... приятное тепло во всем теле...

— Мое лицо овеивает прохладный ветерок...

- Все тело теплое... отдыхающее... мой лоб прохладен...
- Я отдыхаю... Я совершенно спокоен... Я отдохнул...
- Медленно выхожу из состояния расслабления...
- Углубляю дыхание...
- Глубокий вдох и резкий выдох...
- Легкими и упругими становятся мышцы лица, шеи, спины...
- Настроение бодрое!
- Уходит тяжесть! Тело легкое, подвижное!
- Мысли четкие, ясные!
- Считаю до десяти. В паузах между цифрами повторяю: «Сила! Энергия! Бодрость!»
- По счету «десять» открываю глаза и встаю.

Пользуясь текстом второго занятия, тренируйтесь дома ежедневно в течение 1—2 недель.

Предлагаем маленькую анкету, которая поможет оценить качество проведенного вами самостоятельного занятия аутогруппингом, подскажет, на какие упражнения следует обратить внимание:

1. Как вы чувствовали себя до занятия?
 - а) усталости не было
 - б) немного устал
 - в) очень устал
2. Какое у вас было настроение перед занятием?
 - а) радостное, приподнятое, бодрое, хорошее
 - б) не знаю
 - в) подавленное, угнетенное, плохое

3. Удалось ли добиться во время занятия расслабления мышц?
- а) лица да нет
 - б) рук да нет
 - в) ног да нет
4. Выработали ли вы ощущение тяжести?
да нет
5. Добились ли вы ощущения тепла?
да нет
6. Сумели ли вы представить себя на лоне природы?
да нет
7. Почувствовали ли вы бодрость и энергию на последнем этапе занятия?
да нет
8. Произошли ли положительные изменения в вашем самочувствии и настроении после занятия?
да нет

Ответив на вопросы анкеты, каждый из начинающих заниматься аутотренингом сможет подкорректировать свою работу по его освоению — добавить или сократить количество словесных формул и образных представлений для выработки нужных состояний, а также констатировать те изменения, которые происходят с ним под влиянием занятий.

Прежде чем предложить вниманию читателя текст следующего обучающего занятия, сформулируем кратко его задачу. Вам необходимо максимально сократить время на выполнение каждого упражнения. Ведь в условиях дефицита времени не всегда предоставляется возможность отыскать 15—20 минут для сеанса аутотренинга. Хорошо овладев техникой релаксации, занятие можно провести за 5—

10 минут, получив при этом хорошие результаты.

Третье занятие состоит из двух сеансов ауто-тренинга. Второй сеанс предназначен для обучения приемам ускоренной выработки состояния релаксации.

Приведем примерный текст третьего занятия.

Принимаю удобную позу, закрываю глаза.

— Мышцы тела постепенно расслабляются...

— Лицо... шея... руки... спина... ноги...

— Все мое тело расслаблено...

— Ярko представляю себе знакомую картину природы...

— Полный покой... отдых...

— Вырабатываю ощущение тяжести в теле...

— Оно возникает как бы самопроизвольно...

— Стоило мне подумать о нем, и мое тело наполняется приятной тяжестью отдыха...

— Углубляю это состояние...

— Мое тело тяжелое...

— Теперь так же естественно в теле возникает тепло...

— Усиливаю это ощущение...

— Мое тело теплое...

— Я хорошо отдохнул!

— Я полон сил и бодрости!

Активизирую свой организм и выхожу из состояния релаксации (словесные формулы аналогичны приведенным в тексте занятия № 2).

Спустя 5—10 минут в сжатом виде повто-

рите занятие. Еще раз войдите в состояние аутогенного погружения. Освоив это «минизанятие», вы в будущем сможете эффективно использовать технику релаксации в самых разных жизненных ситуациях.

Приводим его примерный текст.

- Мое тело расслабляется...
- Луч внимания осматривает мышцы...
- Лицо расслаблено...
- Руки расслаблены...
- Шея, спина, ноги расслаблены...
- Все тело расслаблено...
- Отдых... Покой... Покой, как мягкое одеяло, окутал меня...
- Полный покой... Я спокоен...
- Мое тело приятно тяжелеет...
- Наливаются тяжестью руки...
- Тяжесть!
- Тело теплеет...
- Теплеют руки...
- Руки тяжелые, теплые...
- Приятное тепло!
- Покой... отдых...
- Я хорошо отдохнул...
- Я полон сил и бодрости!
- Я готов к работе!
- Считаю до трех! По счету «три» выхожу из состояния погружения.

Если вы будете заниматься ежедневно, то освоение третьего занятия займет 2—3 недели.

Подведем некоторые итоги. Вы занимаетесь аутотренингом 1—2 месяца. За это время вы овладели навыками самостоятельной выработки состояния релаксации. Но только ли этим?

Вы, очевидно, заметили, что после каждого занятия улучшается ваше самочувствие, ухо-



дит усталость. Действительно, под влиянием состояния расслабления в вашем организме происходят многочисленные положительные сдвиги. Вы быстро отдыхаете.

Обратимся теперь к методике целенаправленного самовнушения с целью решения задач самовоспитания, то есть к тому, как с помощью

аутогенной тренировки научиться управлять своим поведением.

* * *

Неусыпный труд все препятствия преодолевает.

М. Ломоносов

Тело и душа: конь и бык в одной упряжке.

Г. К. Лихтенберг

Всякий обладает достаточной силой, чтобы исполнить то, в чем он убежден.

И.-В. Гете

Мы призваны заразить человека беспокойством, стремлением победить себя мелкого, чтобы стать выше и лучше.

Эдуардас Межелайтис

Человек — это прежде всего сила духа, умение приказывать себе, заставлять себя.

В. А. Сухомлинский

Кто не идет вперед, тот идет назад: стоячего положения нет.

В. Г. Белинский

Силы напряги свои, подниматься из бездны все выше — вот что достойно труда.

Вергилий

Недоверие к себе — причина большинства наших неудач.

К. Боуви

Трудности порождают в человеке способности, необходимые для их преодоления.

У. Филлипс

Человек лишь там чего-то добивается, где он верит в свои силы.

Л. Фейербах

Это самая трудная вещь — требование к себе.

А. С. Макаренко

Характер — это окончательно сформировавшаяся воля.

Новалис

СИЛЬНЕЕ ВСЕХ ВЛАДЕЮЩИЙ СОБОЙ

Как заниматься самовнушением на фоне состояния расслабления

Итак, вы овладели техникой релаксации, а следовательно, научились быстро отдыхать, снимать утомление. Это, бесспорно, полезно. Ведь, как считает советский исследователь А. С. Ромен, 10 минут пребывания в состоянии глубокого расслабления приносят организму такой же отдых, как несколько часов полноценного сна. Однако наша цель шире. Состояние расслабления мы с вами собирались использовать для того, чтобы на его фоне формировать установки поведения и деятельности — заниматься самовоспитанием.

Для этого прежде всего необходимо наметить четкую цель, может быть и несколько целей, работы над собой, подобрать формулы самовнушения и образные представления, формирующие соответствующую установку, и, проговаривая эти формулы, «проживая» образные представления в состоянии релаксации, внедрить их в свою психику.

Перед тем как приступить к использованию аутогенной тренировки в самовоспитании, необходимо проанализировать черты своего характера, свое поведение, решить, что в нем подлежит исправлению.

Может быть, аутогенная тренировка нужна вам как средство самонастройки на деятельность, вернее, на те виды деятельности, кото-

рые вызывают у вас затруднения? Или как средство формирования настроения? Или как средство преодоления отрицательных эмоций и формирования положительных?

Предлагаем серию вопросов, которые помогут молодому человеку определить направления работы над собой.

Ответы должны быть односложными — «да» или «нет».

1. Трудно ли вы засыпаете, если вас что-то тревожит?

2. Бывают ли у вас периоды такого беспокойства, что вы даже не можете усидеть на месте?

3. Ожидание вас тревожит и нервирует?

4. Чувствуете ли вы у себя суетливость, нетерпеливость?

5. Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?

6. Прежде чем принять решение, вы долго колеблетесь?

1. Вы вялы и медлительны?

2. Приходит ли вам в голову мысль, что в жизни мало радости?

3. Бывает ли у вас чувство, что окружающие относятся к вам безразлично, никто не стремится вас понять, почувствовать?

4. Замечаете ли вы, что стали каким-то вялым, безразличным?

5. Часто ли вам хочется побыть одному?

6. Кажется ли вам, что близкие стали к вам равнодушны?

1. Обычно люди доброжелательно относятся к вам?

2. Люди, с которыми вы общаетесь, редко раздражают вас?

3. Хорошо ли вы понимаете, почему ваши друзья и знакомые поступают так, а не иначе?

4. Испытываете ли вы беспокойство, вступая в контакты с незнакомыми и малознакомыми людьми?

5. Хватает ли вам уверенности в общении со сверстниками и взрослыми?

6. Считают ли вас человеком, умеющим слушать, терпимым к чужому мнению?

1. Легко ли вы усваиваете изучаемый материал?

2. Хорошая ли у вас память?

3. Умеете ли вы глубоко сосредоточиться на деятельности?

4. Легко ли вы планируете свою деятельность?

5. Во время занятий вы обычно внимательны и сосредоточены?

6. Умеете ли вы отбрасывать второстепенное во имя главного и необходимого?

7. Отвечая перед какой-либо аудиторией, уверены ли вы в себе?

Ответы на эти вопросы, конечно, не могут дать полного представления о вашем характере, но они помогут разобраться в ваших отношениях с окружающими и, главное, наметить цели применения аутогенной тренировки в работе над собой.

Перед вами четыре группы вопросов. Если

на три или более из шести вопросов первой группы вы ответили утвердительно, то вам свойственно беспричинное беспокойство. Вы не слишком уверены в себе, не умеете ждать. Все это вместе называется повышенной тревожностью. Целью ваших самостоятельных занятий может стать формирование уверенности в себе, борьба с беспокойством, снятие излишней тревожности.

Вторая группа вопросов. Если на три из шести вопросов вы ответили утвердительно, то вам свойственны минорное настроение, сниженный тонус, вы тяжелы на подъем. В этом случае ваша задача — преодоление этого состояния, формирование мажорного настроения, снятие свойственного вам легкого депрессивного состояния.

Третья группа вопросов касается ваших отношений с окружающими. Если на два из шести вопросов вы ответили отрицательно, то целью работы над собой может стать коррекция навыков общения, стремление быть более терпимым к мнению окружающих, лучше понимать людей, формировать уверенность и спокойствие в общении со взрослыми и сверстниками.

И, наконец, четвертая группа вопросов связана с особенностями вашей учебной, познавательной деятельности. Здесь каждый вопрос дает возможность очертить конкретное направление работы по самосовершенствованию. Например, если на вопрос, умеете ли вы глубоко сосредоточиваться на изучаемом материале, вы ответили отрицательно — значит, можете использовать аутотренинг для самообучения навыкам глубокого сосредоточения.

Теперь, в зависимости от поставленной це-



ли, надо подобрать соответствующие формулы самовнушения, а затем, проговаривая их в состоянии релаксации, внедрить в свое сознание установку, способствующую изменению собственной психики.

Во время занятий аутотренингом произносить формулу необходимо четко, категорично,

можно про себя, а можно и шепотом, чуть шевеля губами. Например: «Я внимателен, сосредоточен». Повторите ее 3—5 раз. Представьте себя в ситуации, задаваемой формулой: «Я на занятии, подтянут, спокоен, слежу за ответами товарищей и объяснениями педагога. У меня внимательный взгляд. Легко выделяю и фиксирую главное. Четко реагирую на вопросы...» Или другая формула: «Я полностью погружен в самостоятельную работу», и сопровождающий ее образ: «Я в стеклянном шаре с толстыми стенками, они отсекают шум, все мешающее и постороннее».

Составление словесных формул самовнушения не составит для вас особого труда, если вы определили цель работы над собой. При составлении формул руководствуйтесь следующими правилами:

1. Формула должна быть четкой и лаконичной.
2. Она не должна содержать отрицательной частицы «не».
3. Составлять особо значимые для вас формулы необходимо в следующей последователь-

ности: хочу — могу — буду — есть («Я хочу быть спокойным, уверенным, я могу быть спокойным и уверенным, я буду спокойным и уверенным, я спокоен и уверен!»).

Приведем формулы самовнушения, способствующие улучшению настроения: «Я собран и уравновешен! У меня ровное рабочее настроение! Я активен и бодр! Я хочу (могу, буду) управлять своими эмоциями! Я оптимист!»

А теперь допустим, что вы собираетесь сформировать у себя состояние психологической готовности к определенному виду деятельности, иными словами, настроиться на определенное поведение, мобилизовать все свои силы на активные и целесообразные действия.

Формируя состояние готовности к различным видам деятельности, необходимо помнить о том, что содержание формул зависит, во-первых, от того, к какому виду деятельности вы себя готовите, а во-вторых, от того, какие компоненты целостного состояния готовности у вас слабо развиты.

Предположим, у вас недостаточно развиты мотивационные и познавательные компоненты состояния готовности к учебной деятельности (вы ленивы, вам трудно заставить себя заниматься, часто отсутствует интерес к делу, учебные занятия и обязанности для вас малозначимы). В работе над собой целесообразно использовать следующие формулы: «Ежедневно готовлюсь к занятиям! Мне интересно узнавать новое! Знания мне необходимы! Хочу (могу, буду) быть внимательным и сосредоточенным во время занятий! Умею командовать собой!»

Если же у вас недостаточно развиты эмоционально-волевые компоненты состояния го-



топости (нет уверенности в себе, не хватает воодушевления, умения владеть собой, сосредоточиваться на деле, планировать свои действия), то для укрепления состояния готовности могут быть использованы формулы: «Я уверен в себе, чувство уверенности в себе наполняет меня. Отвечаю на занятиях увер-

ренно и четко, любое дело мне по плечу. Дело у меня спорится, умею полностью отдаваться ему. Глубоко погружаюсь в работу. Я собран, внимателен, я весь в работе, хочу (могу, буду) управлять собой. У меня сильная воля. Перед началом работы планирую свои действия, работаю по плану. Довожу дело до конца, мне приятно видеть работу завершённой!»

Представьте, что вам предстоит какое-то конкретное дело. Вы хотите повысить эффективность этой работы и проводите самонастройку. Вы формируете состояние релаксации и перед выходом из него проговариваете следующие формулы самовнушения: «Настроение бодрое! Хочется заниматься! Я могу хорошо заниматься! Мое внимание сосредоточено на деле! Весь в работе! Мысль работает четко и быстро! Я обязательно хорошо выполняю работу! Думаю только о выполнении задания! Готов к работе!» После самонастройки сразу приступайте к работе.

Теперь остановимся на формулах самовнушения, предназначенных для преодоления со-

стояния беспокойства и сниженного настроения.

1. Для преодоления беспокойства: «Я уверен в себе и спокоен. Я спокоен. Я сильный и спокойный. В любых ситуациях спокоен, уравновешен. Я терпелив. Умею ждать. Товарищи доброжелательны ко мне. Я терпим к мнению товарищей. Говорю ровно и спокойно. Отвечаю на занятиях громко, четко и ясно. Я хочу (могу, буду) быть уверенным в любых обстоятельствах, я выдержан в любых ситуациях. Держу себя в руках. Окружающие доброжелательны ко мне. Я приятен людям».

2. Для снятия сниженного настроения: «Я бодр и свеж. У меня приподнятое настроение. Я собран и подтянут. Я внимателен и сосредоточен. Мне хочется активно участвовать в общем деле. Мне нравится работать в коллективе. Люблю быть с людьми. Люблю отстаивать свое мнение. Кругом друзья».

Для формирования положительных установок поведения и деятельности можно использовать подражание.

Стараясь быть похожим на любимого героя, подросток обычно берет на вооружение его манеру говорить, одеваться. Но ведь можно подражать и характеру. Например, если вы легко выходите из себя, раздражаетесь, вам совсем не помешает играть роль сдержанного, обходительного, терпеливого человека. Внедряя в свое сознание соответствующие установки, вы можете в самом деле стать более выдержанным и спокойным.

Занимаясь аутогенной тренировкой, вы сможете представлять себя в трудных ситуациях, но с иной манерой поведения, входя в роль своего идеала. Ведите себя по принципу «Я — это

он». Вскоре вы заметите, что в вашем поведении появляются новые черты. На это обратят внимание и ваши друзья и близкие. Если ваша новая «черта характера» будет приятна для окружающих, будет служить улучшению вашего общения, то вы привыкнете к роли и она станет вашей сущностью.

Самовнушение в состоянии расслабления может помочь в борьбе с вредными привычками, например курением. Чтобы самовнушение оказалось действенным, необходимо сначала развенчать эту привычку в собственных глазах, поверить в то, что разговоры о вреде курения для организма — не пустые слова, поймать себя на том, что вы курите для того, чтобы доказать себе или окружающим свою независимость, взрослость, и, наконец, захотеть бросить курить. Если эти предварительные условия соблюдены — самовнушение поможет. Внушайте себе: «Я могу, если захочу, перестать курить... Я брошу курить... Я хочу и буду равнодушен к сигарете... Я брошу курить...»

Если сигарета вам не очень приятна, если вы привыкли курить потому, что с сигаретой кажется себе взрослее, то можно использовать следующие формулы самовнушения: «Мне противен табак... Сигарета — дым — кашель... Курить противно... Хочу бросить курить... Бросаю курить!»

Аутогенная тренировка, как мы уже говорили, весьма эффективное средство самовоздействия для человека, желающего преодолеть трудности в общении, стать более коммуникабельным. Предлагаем тест, подготовленный В. Ф. Ряховским, который поможет вам глубже разобраться в себе, определить, каковы вы в общении.

Выберите один из трех вариантов ответа на предлагаемые вопросы: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит обычная деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?

2. Не откладываете ли вы визит к зубному врачу до тех пор, пока не станет уже невмоготу?

3. Вызывает ли у вас смятение и недовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на собрании или другом мероприятии?

4. Обстоятельства сложились так, что вам надо съездить в другой город, где вы никогда не были. Будете ли вы избегать этой поездки?

5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем-либо?

6. Вызывает ли у вас раздражение обращение незнакомого человека на улице (он просит указать ему дорогу, спрашивает о том, как найти какое-либо учреждение)?

7. Верите ли вы в существование проблемы «отцов и детей», в то, что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам три рубля, которые занимал две недели назад?

9. В столовой вам дали явно недоброкачественное блюдо — промолчите ли вы и ограничитесь тем, что огорченно отодвинете тарелку, или нет?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в

беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в отчаяние любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы лучше отказаться от своего намерения, чем стать в хвост и томиться в ожидании?

12. Вы предпочитаете не участвовать в разборе конкретной ситуации, возникшей в вашем коллективе?

13. У вас есть собственное сугубо индивидуальное мнение о произведениях культуры, искусства, музыкальных произведениях и каких-либо чужих мнений на этот счет вы не приемлете?

14. Услышав высказывание явно ошибочной точки зрения на хорошо известную вам проблему, предпочтете ли вы промолчать или вступите в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином вопросе?

16. Охотнее ли вы предлагаете свою точку зрения в письменном виде, чем в устной форме?

Ответили? Теперь попробуйте самостоятельно оценить ответы. Каждое «да» — 2 очка, «нет» — 0, «иногда» — 1 очко. Суммируйте очки и с помощью «ключа», который мы приводим, определите, к какой категории людей вы относитесь.

Вы набрали 30—32 очка. Это говорит о том, что вы некоммуникабельны, у вас большие трудности в общении. Страдаете от этого в пер-

вую очередь вы, но нелегко и тем, кто вас окружает. На вас трудно положиться в деле, требующем групповых усилий.

Используя самовнушение во время занятий аутогенной тренировкой, применяйте словесные формулы и образные представления, формирующие установку на активное и заинтересованное включение в групповую работу: «Мне приятно работать вместе с ребятами... Я сдержан и спокоен... Контролирую свои действия... Мне нравится работать рядом с другими... Терпелив, выдержан... Мне хочется научиться лучше общаться... Умею первым пойти на контакт с другим человеком... Люблю задавать вопросы... Доброжелательно выслушиваю ответы... Мне доставляет радость работа в коллективе...» Формулы самоконтроля помогут вам стать общительнее, лучше контролировать себя.

У вас 25—29 очков. Это свидетельствует о том, что вы замкнуты, часто предпочитаете одиночество и потому у вас, наверное, мало друзей. Вас выводит из равновесия, а может быть, даже ввергает в панику новое дело, необходимость вступить в контакт с новыми людьми. Вы знаете эти особенности своего характера и испытываете недовольство собой. Однако стоит вам чем-нибудь сильно увлечься, как вы вдруг приобретаете полную коммуникативность.

Попробуйте применять самовнушение в состоянии релаксации для формирования установки на увлеченность предстоящим делом: «Я хочу и могу глубоко погрузиться в работу... Новое дело мне по душе... Работаю увлеченно... Мне интересно, испытываю чувство радости, подъема... Мне приятно работать с этими людьми... Стараюсь находить положительные

черты у людей, окружающих меня... Увлечен делом...»

Если у вас 19—24 очка — вы в известной степени общительны, вполне уверенно и спокойно чувствуете себя с новыми людьми, в незнакомой обстановке. Вас не испугает новое дело, неожиданно возникшая перед вами проблема. Вместе с тем вы живете исходя из того, что «старый друг лучше новых двух», то есть сходитесь с новыми людьми с оглядкой, неохотно принимаете участие в спорах и диспутах. В ваших высказываниях порой много иронии, сарказма, вы, возможно, любите посмеиваться над окружающими без всякого на то основания. Понятно, что эти самые окружающие не всегда с одобрением относятся к вашим шуткам.

Самовнушение может помочь вам стать более открытым (поймите, вам не от кого обороняться, от этой открытости в конечном счете выигрываете только вы). Ваши формулы самовнушения: «Люблю спорить... Мне нравится аргументированно отстаивать свою точку зрения... Доброжелателен в обращении... Сосредоточен на том положительном, что есть во взглядах собеседника... Контролирую себя... Люблю смеяться в первую очередь над собой...»

14—18 очков — у вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, достаточно терпеливы в общении, умеете отстаивать свою точку зрения без вспыльчивости, контролировать себя в трудных конфликтных ситуациях. Встречи с новыми людьми не вызывают у вас неприятных переживаний. В то же время вы не любитель шумных компаний; многословные люди, экстравагантные поступки нередко вызывают у вас раздражение.

9—13 очков — вы весьма общительны, любопытны, разговорчивы, любите высказываться по любому поводу, что вызывает раздражение у окружающих. С новыми людьми знакомитесь охотно, любите быть в центре внимания. Вы, видимо, стараетесь никому не отказывать в просьбах, хотя часто не выполняете их. Вы вспыльчивы, но и отходчивы. Вам не хватает усидчивости, терпения при решении сложных проблем, требующих долгих и терпеливых усилий.

4—8 очков — общение — ваша стихия. Вы всегда в курсе всех дел, хотя серьезные темы вызывают у вас хандру. Вы охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем самое поверхностное представление. Всюду чувствуете себя как дома, забывая порой, что в чужом доме могут быть свои обычаи, правила поведения и гость должен их принять, чтобы не войти в конфликт с хозяином. Вы беретесь за много дел сразу и часто не доводите начатое до конца. По этой причине сослуживцы, товарищи относятся к вашим начинаниям не без опаски, с некоторым сомнением.

Если у вас 3 очка или менее — это значит, что ваше общение носит почти болезненный характер: вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, не имеющие к вам никакого отношения, беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны, и ваше поведение становится причиной разного рода конфликтов с окружающими. Вы вспыльчивы, чрезмерно обидчивы, а бывает, и необъективны в оценке людей и событий. Вашим близким и вообще всем тем, с кем вас сталкивает жизнь, очень трудно с вами. Такой стиль жизни вредит и вашему собственному здоровью.

Итак, если у вас от 8 до 0 очков, используйте самовнушение для перестройки своего общения. Вам необходимо внедрить в свое сознание установку на самоконтроль: «Слежу за своей речью... Говорю веско, медленно, спокойно, взвешивая каждое слово... Люблю слушать других... Никогда не прерываю собеседника... Стремлюсь выразить свою мысль несколькими емкими словами».

Вам очень полезно подумать над пределами своей компетентности, как бы разделить проблемы: это мои (я владею широким кругом информации по этим проблемам), эти требуют изучения, а эти пока для меня чужие (информации мало, следует промолчать, суметь открыто заявить: «Я этого не знаю» и дать высказаться другим). Вам следует как бы «наступить на горло собственной песне» и научиться слушать других.

«Качество» вашего общения во многом зависит от умения слушать и слышать собеседника. Согласитесь, что слушать и слышать — две разные вещи. Типичный пример — диалог в магазине. Покупатель спрашивает продавца: «Скажите, пожалуйста, сколько стоит этот торт?» А в ответ раздается: «Молодой человек, не облакачивайтесь на прилавок!» Вас слушали, но не услышали. А умеете ли вы слушать и воспринимать собеседника?

Оценить свое умение слушать вам поможет опросник В. Маклени:

1. Не ждете ли вы нетерпеливо, когда закончит говорить ваш собеседник и даст возможность высказаться вам? (На этот и все другие вопросы отвечайте четкими «да» или «нет», свои ответы запишите.)

2. Не спешите ли вы принять решение до того, как поймете проблему?

3. Не слышите ли вы лишь то, что вам нравится?

4. Не отвлекаетесь ли вы, когда говорят другие?

5. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-то несущественные?

6. Не мешает ли вам слушать предубеждение?

7. Прекращаете ли слушать, когда встречаются трудности?

8. Занимаете ли вы негативную позицию, когда слушаете?

9. Ставите ли вы себя на место говорящего, чтобы понять, что его заставило говорить так?

10. Часто ли вы только притворяетесь, что слушаете?

11. Принимаете ли вы во внимание то, что вы и говорящий можете обсуждать не один и тот же вопрос?

12. Избегаете ли вы взгляда собеседника, не смотрите ли в угол и по сторонам, когда слушаете другого?

13. Возникает ли у вас непреодолимое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него или в пику ему, опередить его выводы?

Если вы на все поставленные вопросы, кроме девятого и десятого, ответили уверенно: «Нет, я никогда так не поступаю», — то вы умеете слушать собеседника, чувствуете его.

В том случае, если вы дали положительные ответы на те или другие поставленные вопросы, опросник превращается для вас в набор рецеп-

тов, в перечень того, что нужно изменить в себе, чтобы лучше общаться.

В процессе занятий аутогенной тренировкой можно составить и использовать «пакеты» формул самовнушения, нацеленные на преодоление того негативного багажа, который у вас есть. Например, на вопрос: «Не ждете ли вы нетерпеливо, пока другой кончит говорить и даст возможность высказаться вам?» — вы отвечаете: «Да!» В этом случае используйте следующие формулы самовнушения: «Умею ждать... Мне интересно слушать собеседника... Слушаю внимательно... Я терпелив... Постоянно ищу главное в высказываниях партнера... Во время беседы внимателен и сосредоточен...»

В нашей жизни часто встречаются ситуации, когда результат деятельности особенно зависит от психического состояния.

В 1979 году автор этой книги совместно с С. Г. Бутолиным вел эксперимент в школах № 11 и 49 Перми (с помощью специальных психологических методик накануне экзаменов изучался уровень активности, самочувствия, настроения у школьников в восьмых и десятых классах). Затем одни из этих классов стали экспериментальными, другие контрольными (иными словами, в одних классах шла опытная работа, а в других обычная, чтобы впоследствии можно было сравнить результаты).

В экспериментальных классах осуществлялось обучение ребят аутотренингу. Они настраивались на хорошее самочувствие в период экзаменов, на высокую работоспособность во время подготовки к ним, на уверенность и спокойствие во время ответов. Ребята, прошедшие обучение аутотренингу, овладевшие навыками самовнушения, лучше справились с экзамена-

ми, чем их товарищи из контрольных классов. Об этом свидетельствовали опросы самих ребят, мнение учителей, результаты тестирования, а также сами ответы на экзаменах.

Аутогенная тренировка является и средством отдыха, и средством настройки на целесообразное поведение на экзамене. Остановимся на этом подробнее. Настройку на предстоящий экзамен желательно начать перед сном, перед тем, как лечь спать. Используйте следующие формулы самовнушения: «Чувствую себя уверенно... Учил — знаю — отвечаю... На экзамене уверен и спокоен... Отвечаю уверенно и спокойно... Готовился — знаю — отвечаю... У меня хорошая память... Легко соображаю... Отвечаю легко, четко и ясно...»

Эти же формулы повторите, проговорите утром в день экзамена.

Аутогенная тренировка может пригодиться в самых неожиданных ситуациях. Все их предвидеть невозможно. Так же невозможно и дать рецепты поведения на все случаи жизни. Но можно готовить себя к сложным ситуациям, формируя в состоянии релаксации следующие установки: «Внимательно слежу за своим поведением... Быстро оцениваю ситуацию и нахожу выход... Умею владеть собой... Жестом, мимикой, одной четкой фразой умею выразить свое отношение к происходящему... Я требователен к себе и справедлив. Умею смеяться над собственной ошибкой... Стремлюсь понять человека... Я всегда спокоен и деловит...»

Напоминаем! Во время самостоятельных занятий аутогенной тренировкой проговаривайте словесные формулы самовнушения на фоне состояния расслабления, то есть после того, как вы расслабились, сформировали ощущения тя-

жести и тепла в теле! Самовнушение оказывает наиболее глубокое воздействие на фоне состояния релаксации.

Регулировать свое психическое состояние и поведение, наряду с занятиями аутогенной тренировки, вам помогут нехитрые приемы, известные с глубокой древности. Остановимся кратко на некоторых из них.

Отвлечение и переключение. У вас впереди важное событие, в зависимости от результата которого, как вам представляется, может круто измениться ваша судьба: свидание, экзамен. Накануне может возникнуть тревога, волнение. Это волнение подчас отнимает больше нервной энергии, чем реальное событие. Между тем доказано, что если отвлечься от ненавязчиво лезущих в голову мыслей о предстоящем событии, то само дело будет проведено удачно (вы сохраните силы и энергию, необходимые для этого).

Переключение достигается тем, что вы занимаетесь делом, которое может поглотить вас целиком. Для одних это чтение интересного детектива, для других — слушание приятной музыки. Кому-то больше подойдет посещение театра или рыбалка, вечер в дружеской компании или прогулка по лесу. Некоторым удастся отвлечься, занимаясь делами, требующими пристального внимания, — игрой в шахматы, выпиливанием, выжиганием.

Ослаблению, снятию возбуждения, которое наблюдается у человека накануне важных событий, способствует и сознательное воздействие на собственную двигательную активность. Вспомните, как ведет себя взволнованный человек: он часто суетлив, раздражителен, больше, чем обычно, жестикулирует, у него изме-

няется интонация голоса. Тут важно вовремя посмотреть на себя со стороны и сознательным усилием воли затормозить эти проявления. Сдерживание внешних проявлений поможет вам успокоиться.

Регулировать свое психическое состояние и настроение можно путем переключения внимания на раздражители различного эмоционального значения. Известно, что на психическое состояние человека огромное влияние оказывает окружающая среда. Яркие тона, броские краски, громкая музыка (рок, например) повышают напряжение. Если вы апатичны, недостаточно возбуждены, то такое воздействие может оказаться для вас полезным. Если необходимо подстегнуть себя, то требуется фиксировать внимание на сильных раздражителях.

С целью успокоения, если вы почувствовали, что вам угрожает перевозбуждение, полезно остаться одному и фиксировать внимание на успокаивающих раздражителях спокойных тонов (зеленом, голубом). В разработанной французским исследователем М. Дереньером классификации воздействия цветов на эмоциональное состояние человека содержатся интересные сведения о том, что зеленый и голубой цвета благотворно влияют на психическое состояние человека. Зеленый снижает утомляемость, дает некоторый отдых уму, уменьшает раздражительность, успокаивает, а голубой освежает, побуждает к спокойным и размеренным движениям, снижает мышечное напряжение.

Становится понятным, почему так успокаивающе действует на человека прогулка по лесу, созерцание голубого неба или несколько часов, проведенных на берегу моря. Вспомните, эти же ощущения вы вырабатываете во время за-

нятий аутотренингом с помощью мысленного представления картин природы. По психологическому воздействию на человека обычно выделяют несколько групп цветов. К возбуждающим, активным относятся красный, желтый, оранжевый; к тормозящим, успокаивающим — голубой, синий, зеленый, фиолетовый; к нейтральным — белый и серый. Великий немецкий поэт Иоганн Вольфганг Гете в очерках о цветах на основании своего опыта утверждал, что желтый и красно-желтые цвета рождают в человеке бодрость, жажду деятельности, а сине-красные вызывают тоску и беспокойство.

Итак, каждый может, действуя методом проб и ошибок, выбрать себе успокаивающую и возбуждающую цветовую гамму, успокаивающую или возбуждающую музыку, да, в конце концов, и книгу, поднимающую настроение или погружающую в созерцательность. Пробуйте, творите — ваше самочувствие и настроение в ваших руках!

Аутогенная тренировка, как мы уже говорили, может помочь настроиться на соблюдение режима дня, научить быть более сосредоточенными на деле, более внимательными.

Здесь возникает несколько вопросов: каков он, оптимальный (наиболее полезный) режим дня? Можно ли дополнить занятия аутотренингом, нацеленные на развитие умения сосредоточиваться на деле, другими видами работы по развитию памяти, внимательности?

Прежде всего отметим, что никакие искусственные приемы закалки воли, достаточно часто практикуемые подростками, не срабатывают. Можно бегать босиком по снегу (если не простудишься, то, может быть, и закалишься), можно жечь себе руку увеличительным стек-

лом, можно пуститься в ночное путешествие через кладбище — эти и подобные им действия, может быть, и могут помочь завоевать авторитет среди сверстников, но волю они не закалят!

Воля и характер закаляются в процессе выполнения полезной деятельности. Вспомните одно из требований к себе Ушинского: «Не проводи время бесцельно!..» Следовательно, успешная работа над собой во многом зависит от правильного планирования вашего времени.

Советуем вам разработать четкий порядок работы и развлечений. Режим поможет вам сэкономить самое дорогое, что есть у человека, — время, которое часто теряется из-за собственной неорганизованности.

Великолепным примером умелого использования своего времени может служить жизнь профессора А. А. Любищева. В течение пятидесяти лет этот ученый скрупулезнейшим образом планировал свое время. Система бережного отношения к этой самой главной ценности жизни позволила ему добиться исключительной работоспособности. Им написано 12 тысяч страниц — это книги, статьи по генетике, зоологии, теории эволюции, философии. Любищев вел каждодневный учет своей работы, давал беспощадную оценку каждому своему промаху, старался ничего от себя не утаивать и не смягчать. Он использовал для дела каждую свободную секунду поездки в трамвае, ожидания в очереди. Возможности для использования такого «свободного времени» были продуманы Любищевым до мелочей. Во время поездок он читал малоформатные книги и изучал иностранные языки. Именно так профессор овладел английским.

Любищев регулярно — в конце каждого месяца и каждого года — подводил итоги своей работы. Человек, считал Любищев, становится человеком только тогда, когда у него нет пустого времени, чистого отдыха. Отдых для него был всегда сменой занятий. Ученый как бы сжимал свое время, и оно подчинялось ему. Жизнь А. А. Любищева дает урок каждому из нас — урок максимальной мобилизации своих сил и возможностей, урок полноценного использования каждого отведенного нам часа.

Еще один поучительный пример — жизнь О. Ю. Шмидта. Будущий академик в 14 лет составил подробный план «на всю оставшуюся жизнь». Он подробно записал, какими науками собирается овладеть, какие языки освоить, какие книги прочесть. О. Ю. Шмидт подсчитал, что для воплощения плана в жизнь ему понадобится 900 лет. Тогда он выбросил «все лишнее» — 500 лет работы, еще раз провел чистку. Работая на творческом пределе, Шмидт выполнил за 64 года (именно столько он прожил) почти всю свою программу.

Овладеть своим временем вам поможет хронометраж. Возьмите лист бумаги и разграфите его следующим образом:

№ дела	Что я делал	Сколько потрачено времени	Мои примечания

Последите за собой в течение дня, и вам откроются резервы: вы сможете увидеть, куда

уходит ваше время, составить четкий режим дня.

Примерные схемы режима для подростков предлагают авторы книги «Режим школьника» С. Э. Шляхтина и В. А. Микина (разумеется, приспособив режим к себе, вы вольны вносить в эти примерные схемы любые изменения).

Примерная схема режима дня для тех, кто учится в первую смену (при начале занятий в 8.30)

Режимные моменты	Возраст 15—16 лет
1. Пробуждение	7.00
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ). Уборка постели, умывание	7.00—7.30 .
3. Утренний завтрак	7.30—7.50
4. Прогулка перед занятиями (дорога в школу, училище)	7.50—8.20
5. Учебные занятия в школе	8.20—14.30
6. Дорога из школы домой (прогулка)	14.30—15.00
7. Обед	15.00—15.20
8. Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры, развлечения	15.20—17.00
9. Приготовление уроков	17.00—20.00
10. Ужин, свободные занятия (творческая деятельность, чтение, помощь семье, музыка, конструирование и пр.)	20.00—21.30
11. Приготовление ко сну (чистка одежды, обуви, проветривание комнаты, вечерний туалет)	21.30—22.00
12. Сон	22.00—7.00

Примерная схема режима дня учащихся, посещающих школу во вторую смену (при начале занятий в 14.00)

Режимные моменты	Возраст 15—16 лет
1. Пробуждение	7.30
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ), уборка постели	7.30—8.00
3. Утренний завтрак и помощь по дому	8.00—9.00
4. Приготовление уроков	9.00—12.00
5. Свободное время, пребывание на воздухе, подвижные игры, развлечения	12.00—13.30
6. Обед	13.30—13.50
7. Дорога в школу (прогулка)	13.50—14.00
8. Учебные занятия в школе, внеклассная и общественная работа	14.00—20.00
9. Дорога домой (прогулка)	20.00—20.30
10. Ужин и свободные занятия (чтение литературы, творческая деятельность, музыка)	20.30—22.00
11. Приготовление ко сну (чистка одежды, обуви, проветривание комнаты, вечерний туалет, приготовление постели)	22.00—22.30
12. Сон	22.30—7.30

Естественно, что если вы будете заниматься аутогенной тренировкой, то эти занятия должны органично вписаться в ваш режим дня. Где это возможно? Первый из удобных моментов — после пробуждения перед утренней зарядкой. Второй — после возвращения из шко-

лы, с работы. И третий момент — перед сном, лежа в постели.

А теперь давайте вместе поразмышляем над приемами, которые дополнят ваши занятия аутотренингом и помогут научиться сосредотачиваться, укрепить свою память, стать более внимательными.

Для начала несколько вопросов:

1. Любите ли вы выполнять какое-либо дело, требующее сосредоточения, и одновременно слушать записи популярного ансамбля?

2. Ваш рабочий стол во время занятий завален книгами, тетрадями, радиодеталями или свободен для работы?

Если вы ответили на эти вопросы положительно, значит, вы не умеете создавать вокруг себя элементарные условия для обострения внимания. Уберите все, что может отвлечь от работы (выключите магнитофон, радиоприемник, проигрыватель), наведите идеальный порядок на рабочем столе. Проведите самонастройку на деятельность — она поможет вам избавиться от того, что отвлекает, но легко не убирается (от внешнего шума за окном, от ненужных во время занятий воспоминаний).

Устойчивость внимания зависит от того, насколько вас интересует дело, к которому вы приступаете, и от того настроения, в котором вы пребываете «здесь и сейчас». Подкорректировать настроение, постараться сформировать интерес к предстоящему делу можно во время самонастройки, а можно и переключением (кратким) на другую деятельность (можно принять душ, совершить пробежку, просто походить по комнате).

Внимание и память — вещи взаимосвязанные. В Большой Советской Энциклопедии па-

мять определяется как «способность к воспроизведению прошлого опыта, одно из основных свойств нервной системы, выражающееся в способности длительно хранить информацию о событиях внешнего мира и реакциях организма и многократно вводить ее в сферу сознания и поведения».

Трудно найти человека, о котором можно с полной уверенностью сказать, что у него хорошая или плохая память.

Ведь известно, что Жан Жак Руссо не запоминал стихов, Л. Н. Толстой как-то не узнал прочитанные ему отрывки из «Войны и мира» (при этом отрывки ему понравились и он похвалил «неведомого» автора), а Антон Павлович Чехов не обладал «мелочной» памятью — никогда не мог вспомнить, как был одет человек, какого цвета у него волосы, была ли борода, но зато воспринимал человека целиком, умел дать ему глубочайшую психологическую характеристику.

«У меня удивительная и немного странная память... — пишет о себе Е. А. Чайковская, известный тренер по фигурному катанию, — сегодняшние программы помню, а вчерашние вычеркиваю начисто — забываю. Может, это моя память занимается самосохранением, не желая перегружать себя чрезмерно...»

У каждого из нас «своя память». Однако у нас есть определенные общие характеристики.

По способу запоминания выделяются произвольная и произвольная память.

По продолжительности (сроку) хранения — долговременная и кратковременная.

По форме усвоения — моторная, эмоциональная, интеллектуальная.

Произвольная память включается тогда, когда мы стремимся что-либо запомнить и используем для этого мнемические действия. Индейцы одного из племен Северной Америки для включения произвольной памяти применяли следующий способ: у каждого из них на поясе была коробочка из кости, содержащая пахучее вещество. При запоминании чего-то особо важного они открывали коробочку и вдыхали запах, а потом, проделав эту же процедуру, могли по желанию воспроизвести в памяти событие, мысли, переживание, то есть запах становился как бы опорой памяти, делал память произвольной, подвластной человеку.

Долговременность или **кратковременность** запоминания тесно связана с мотивацией деятельности, с ответом на вопрос: «Зачем я это делаю?» Есть печально знаменитая студенческая формула ЗСЗ («Знал, сдал, забыл»). Если мы изучаем что-то не для себя, а для того, чтобы перед кем-нибудь отчитаться, то изученное странным образом быстро испаряется из памяти. Тут срабатывает установка на кратковременную память (учил, чтобы ответить на экзамене, следовательно, после экзамена все это мне уже без надобности. Результат — знал, сдал и забыл). Отсюда простая рекомендация: если хотите что-либо запомнить надолго — убедите себя в том, что этот материал необходим не только завтра, но и всегда, сформируйте установку на долговременную память.

В процессе обучения наиболее важна интеллектуальная, или логическая, память. Вот схема этапов логического запоминания по К. К. Платонову.

Понимание смысла запоминаемого → анализ материала → выявление наиболее существ-

венных мыслей → обобщение → запоминание обобщенного материала.

И снова практический совет: не стремитесь заучить (вызубрить) материал, постарайтесь понять его, выделить главное, воспроизвести это главное не словами источника, а своим языком.

Эмоциональную память называют памятью чувств. «Раз вы способны бледнеть, краснеть при одном воспоминании об испытанном, раз вы боитесь думать о давно пережитом несчастье — у вас есть память на чувства, или эмоциональная память», — писал К. С. Станиславский.

Каждый знает, что приятное и неприятное запоминаются по-разному. Мы предпочитаем хранить в памяти то, что вызывало положительные эмоции, и стараемся поскорее забыть события с отрицательными последствиями.

С глубокой древности люди задумывались над тем, как улучшить собственную память, как подружиться с Мнемозиной, богиней памяти в древнегреческой мифологии. Так возникла мнемотехника, или искусство запоминания с помощью специальных приемов.

Учителя многих школ, преподаватели профтехучилищ, вузов используют в своей работе опорные сигналы, как бы свернутые тексты по физике, химии, истории. Опорные сигналы состоят из значков и связей между ними. По ним в нужный момент (как по запаху из коробочки) мы восстанавливаем смысл текста. Опорный сигнал является мнемотехническим средством, помогающим овладеть материалом.

Каждый читатель может, совершенствуя свою память, обратиться к приемам мнемотех-

шки и к специальным приемам укрепления памяти и внимания.

Для начала давайте поиграем.

Попросите кого-то из своих товарищей разложить на столе десять-пятнадцать мелких предметов. Взгляните на стол, отвернитесь и попробуйте перечислить все предметы, лежащие на столе. Можете привлечь к этому делу товарищей — у вас появится возможность сравнить свои результаты. Играя, вы расширяете возможности своей памяти. Количество предметов можно постепенно увеличивать. А теперь давайте усложним игру, используем один из приемов тренировки наблюдательности, разработанный еще в древней Индии. Необходимо запомнить не только, какие предметы лежали на столе, но и как они лежали.

Варианты игры (после того, как вы внимательно осмотрели разложенные на столе предметы и отвернулись):

1. Ваш партнер убирает несколько предметов, а вы поворачиваетесь и говорите, чего на столе не хватает.

2. Партнер меняет положение сначала одного-двух, а затем трех-пяти предметов, вы его восстанавливаете.

3. Вам предлагается не только запомнить количество и положение предметов, лежащих на столе, но и описать их особенности.

Очевидно, вы заметили: в играх, которые только что были вам предложены, развивается зрительная память. Совершенствованию этого вида памяти способствует и работа с парными картинками, которые часто предлагаются в на-

учно-популярных журналах, например в журнале «Наука и жизнь». Рисунки различаются деталями, которые требуется обнаружить.

Имеются средства, позволяющие развивать и слуховую память. О них вы сможете прочесть в интереснейшей книге К. К. Платонова «Занимательная психология».

Для развития ассоциативной памяти можно предложить одну увлекательную игру.

Попробуйте поразить товарищей и родителей своей феноменальной памятью: запишите на листке в столбик десяток любых существительных под номерами, например:

1. Стол
2. Собака
3. Карусель
4. Море
5. Кресло
6. Муравей
7. Рука
8. Фонарь
9. Телеграмма
10. Цветок

Затем предложите тем, кого вы хотите удивить, тоже составить (естественно, в тайне от вас) свой список из десяти слов, а затем прочитать его вам в разбивку. Попросите читающего четко произнести номер слова, само слово и сделать небольшую паузу (3—4 секунды). Ваша главная работа будет проходить как раз в эти паузы. Представьте себе: вам говорят «пять — книга», вы мысленно связываете слово «книга» со словом «кресло», ведь оно в вашем списке под номером 5. Видите перед собой глубокое кресло, на сиденье

которого лежит открытая книга. Теперь, когда вам придется воспроизвести прочитанные вам слова, вы увидите «свое» кресло и лежащую в нем «чужую» книгу. А теперь подумайте над тем, что свой список можно запомнить и обходиться без бумажки, что в нем может быть не десять слов, а двадцать, тридцать и более, что, ассоциируя (связывая) новое, подлежащее запоминанию, со старым, можно существенно улучшить свою память.

Завершая разговор о внимании и памяти, хочется вспомнить старое мудрое правило «Повторение — мать учения» и обратиться для его подтверждения к книге Дейла Карнеги «Как обрести уверенность в себе».

«В Каирском университете аль-Азхар, — рассказывает Карнеги, — на вступительных экзаменах от каждого поступающего требуется знание наизусть Корана (святой книги мусульман). Это объемная книга; чтобы прочитать ее вслух, потребуется три дня. Как умудряются арабские студенты выучить Коран? Только посредством повторения. Каждый может запомнить бесконечное количество материала, если будет достаточно часто его повторять, чаще применять полученные сведения — используемые сведения лучше закрепляются в памяти.

Каждый из нас должен стремиться не к слепому механическому заучиванию, а к разумному повторению, ведь средний человек использует лишь около десяти процентов врожденных возможностей своей памяти, остальные девяносто дремлют в ожидании своего часа, а следовательно, их можно заставить проснуться».

Дейл Карнеги дает множество полезных советов для улучшения памяти. Постарайтесь воспользоваться некоторыми из них:

— пусть ваше наблюдение будет внимательным — фотоаппарат не дает снимков в тумане: ваше сознание не сохранит туманных впечатлений;

— запоминая что-либо, включайте возможно большее число органов чувств: читайте вслух то, что хотите запомнить, чтобы восприятие было одновременно и зрительным, и слуховым;

— закон памяти — повторение, повторяйте бесконечное количество раз, прочитайте текст один-два раза, а позднее вновь обратитесь к нему;

— ассоциация — закон памяти: свяжите новое со старым, известным;

— запомнив что-либо, мы за первые восемь часов забываем столько же, сколько за последующие тридцать дней, — не учите накануне, периодически возвращайтесь и повторяйте выученное, перед ответом еще раз проверьте себя.

Перед тем как использовать предложенные приемы укрепления памяти, попробуйте проверить себя. Попросите своего товарища составить три списка по десять-двенадцать слов. Первый список пусть он вам прочтет. Сколько запомнилось слов? Второй список просмотрите за 2—4 секунды и попробуйте воспроизвести. Если первый список запомнился лучше, то у вас более сильна слуховая память, если второй — то зрительная. А теперь пусть товарищ продиктует вам третий список, а вы запишите его. После этого попробуйте снова воспроизвести список. Результат, видимо, будет лучше,

чем в первых двух случаях, — кроме зрительной и слуховой, включилась моторная память.

* * *

...Человеком с настоящим характером является тот, который, с одной стороны, ставит себе существенно содержательные цели и, с другой стороны, твердо придерживается этих целей.

Гегель

Люди, которым всегда некогда, обыкновенно ничего не делают.

Г. К. Лихтенберг

Не тот глуп, кто не знает, но тот, кто знать не хочет.

Г. Сковорода

Ум человека можно определить по тщательности, с которой он учитывает будущее или исход дела.

Г. К. Лихтенберг

Как часто говорится в делах: еще успею. Но надобно признать, что это говорят, спросившись не с умом, а с леностью своей.

И. А. Крылов

Ничего не начинай во гневе! Глуп, кто во время бури садится на корабль!

И. Гаус

Общение с разумными людьми следует усиленно рекомендовать каждому, потому что и дурак таким способом, благодаря подражанию, может научиться поступать умно...

Г. К. Лихтенберг

Цель, для которой требуются неправые средства, не есть правая цель.

К. Маркс

Самое трудное — познать самого себя.

Фалес

Из двух ссорящихся виноват тот, кто умнее.

И.-В. Гете

Возможности человеческого свершения никогда еще не были измерены; не можем мы о них судить и по опыту — ведь испробовано еще так мало.

Г. Торо

Время изменяет человека как в физическом, так и в духовном отношении... Глупец один не изменяется, ибо время не приносит ему развития, а опыт для него не существует.

А. С. Пушкин

ЗАКЛЮЧЕНИЕ,

содержащее ряд важных советов

Человек, желающий заняться самовоспитанием, стать лучше, сильнее, свободен в выборе пути. К его услугам множество средств самосовершенствования. Мы знакомим лишь с одним из них.

Но какой бы путь самосовершенствования вы ни избрали, вас везде ждут препятствия. Любой путь — путь преодоления себя.

Работа над собой — нелегкий и непростой труд.

Если вы решили заниматься аутотренингом — в добрый путь!

Приступайте к занятиям сегодня же, не откладывая дело в долгий ящик.

Помните, с помощью самовнушения в состоянии релаксации вы формируете установки, настраиваетесь на деятельность. Чтобы установки закрепились, стали стабильными, необходимо активно участвовать в работе. Формируете уверенность в себе — ставьте себя в ситуации, где уверенность может развиваться. Внушаете себе: «Говорю громко, четко, ясно» — стремитесь активно работать на занятиях, не отсиживаться. Стараетесь избавиться от застенчивости — стремитесь быть больше с людьми, спорить, добиваться своей цели или помогать другим и не отказываться от помощи, когда ее предлагают вам. Вы можете и сами создавать ситуации, которые помогут вам изменить себя. Как считал известный психолог С. Л. Рубин-

штейн, одним из существенных условий самовоспитания является деятельность, направленная на разрешение жизненно важных задач. Ставя перед собой эти задачи, решая их все более и более успешно, вы воспитываете сами себя.

Попробуйте испытать себя и потренироваться в специальных ситуациях. Эти ситуации или упражнения для психологического тренинга взяты из разработок А. А. Леонтьева, В. А. Кан-Калика, А. Б. Добровича. Выполняя их, вы сможете научиться преодолевать свою застенчивость, лучше общаться, владеть собой.

1. Попробуйте преднамеренно вступить в контакт с тем человеком, с которым вы обычно не общаетесь близко. Придумайте повод для разговора. При этом в одном случае заведите разговор и управляйте общением сами, в другом — разговаривайте товарища и незаметно передайте ему лидерство в беседе. Повторите это упражнение в других ситуациях.

2. Вы проснулись в плохом настроении? Задержите взгляд на своем лице в зеркале и состройте гримасу, которая может вас рассмешить. Если не получается, имейте в виду, что окружающие могут воспринять вас как надменного или злого субъекта. Попробуйте еще раз.

3. Преодолевайте робость в разговоре с незнакомыми людьми. Если вас слишком беспокоит, как вы выглядите со стороны, что о вас думают другие, дайте себе обещание, что, разговаривая, будете думать только о предмете разговора и избегать мыслей о себе.

4. Находясь в транспорте, исподволь приглядитесь к чьему-либо лицу. Поста-

райтесь сделать это так, чтобы ваш интерес к человеку остался для него незаметным. Если не получается, то у вас, пожалуй, слишком настойчивый, неделикатный взгляд, а это мешает общению.

5. Поупражняйтесь в разыгрывании роли общительного человека: смело обратитесь к прохожим с расспросами о том, как найти такую-то улицу, спросите, который час. При этом старайтесь обращаться к людям, которые кажутся вам необщительными.

6. Постарайтесь, незаметно наблюдая за человеком в транспорте, вообразить его лицо радостным, опечаленным, насмешливым, грозным, нежным. Если вы научитесь это делать, то одновременно научитесь и лучше общаться, понимать смену чувств и намерений ваших собеседников.

7. Оцените свое положение в коллективе. Узнайте мнение товарищей. Считают ли они вас справедливым, искренним, радужным, доброжелательным? Если ваши товарищи не находят вас таким, каким бы вам хотелось, не видят в вас тех качеств, которые, по вашему мнению, у вас имеются, попробуйте ярче, более заметно для окружающих выражать их в общении.

8. При случайной ссоре (например, в переполненном трамвае) заставьте себя, правы вы или нет, спокойно произнести «извините, пожалуйста» и замолчать, что бы ни делал ваш оппонент по ссоре. Смотрите в окно, разглядывайте потолок... Ведь, с точки зрения окружающих, имен-

но тот, кто молчит, и ведет себя достойно. Не можете сдержаться? Значит, вы слишком нервны. Дайте себе слово: в течение месяца воспитывать у себя выдержку и хладнокровие в подобных ситуациях.

Нашему обществу сегодня, в период перестройки, требуются не бездумные исполнители, а творцы, люди, умеющие мыслить самостоятельно и воплощать мысли в реальные дела. Будущее готовится сегодня. Что же нужно для того, чтобы это будущее соответствовало нашим мечтам? Успехи в учебе и на работе? Бесспорно, важно. Но только ли это? А воспитание собственного характера, доброго, отзывчивого отношения к людям, к самой земле, на которой нам всем вместе жить? Все это не придет само собой. Вы готовитесь к самостоятельной жизни, но подумайте, стоит ли считать свою сегодняшнюю жизнь только подготовкой к какой-то иной, «настоящей», жизни. Ведь эта завтрашняя жизнь будет полна и интересна ровно настолько, насколько интересна сегодняшняя. Ваше будущее зависит от того, насколько вы сумеете сегодня, сейчас развить свои духовные потребности, сформировать свои идеалы, насколько вы научитесь управлять собой.

Богат мир людей, живущих активной внутренней жизнью, осознающих необходимость постоянного самосовершенствования. Они всегда противостояли и противостоят миру тех, для кого высшее благо — это лишь модные тряпки, накопительство.

Работайте над собой. Старайтесь разобраться в себе и в окружающих. Ваша работа по самосовершенствованию нужна обществу. Как писал Карл Маркс: «Мое собственное бытие

есть общественная деятельность, а потому и то, что я делаю из моей особы, я делаю из себя для общества, сознавая себя как общественное существо».

Я долго думал над тем, чем закончить эту книгу. И вдруг мне пришло в голову, что нужные слова уже сказаны. А на прощание, дорогие друзья, хочу вам напомнить стихотворение известного советского поэта Николая Заболоцкого «Не позволяй душе лениться», с которого эта книжка могла бы и начинаться...

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!
Гони ее от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому,
Через сугроб, через ухаб!
Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!
Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.
А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай дотемна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она.
Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

* * *

Труднейшая задача в наши дни заключается не в том, чтобы познать и исследовать окружаю-

щую природу, а в том, чтобы понять механизм своего собственного поведения и управлять им.

Д. Дельгадо

С малых лет человека надо учить ставить перед собой цели, направленные на самовоспитание, самоусовершенствование. Пусть эта цель вначале будет, казалось бы, незначительной, но человек не должен жить впустую, им должно двигать стремление. Пусть достижение цели приносит ему радость и гордость.

В. А. Сухомлинский

Если человек сохраняет бодрость и жизнерадостность, веру в себя при разных, в том числе трудных, условиях, это один из достоверных показателей того, что данный человек обладает бодростью, жизнерадостностью и верой в себя, как чертами характера.

Н. Д. Левитов

Для самовоспитания надо прежде всего призвать самого себя на собственный суровый и беспристрастный суд. Следует ясно, точно, не щадя своего самолюбия и некоторой доли самолюбленности, выяснить свои недостатки, пороки и... решить раз навсегда: буду я с ними мириться или нет, необходимо ли носить обузу за своими плечами или я должен выбросить ее за борт.

Н. Островский

Приложение, которое должно помочь читателю глубже познать самого себя

1. ОЦЕНИТЕ СВОИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАКЛОННОСТИ

Огромен мир профессий. Как сделать правильный выбор? Профессия, которой вы намерены посвятить свою жизнь, должна соответствовать вашим потребностям и возможностям. Вместе с тем какие-то качества вашего характера, особенности поведения могут помешать вам стать высококлассным специалистом. Предлагаем тест определения профессиональных склонностей по Е. А. Климову. Найдите свое призвание и используйте аутотренинг для укрепления профессионально значимых качеств.

Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с цифрой «плюс», затем посчитайте сумму чисел, отмеченных в каждом столбике. Чем больше цифра, тем ярче выражена у вас склонность к тому или иному типу профессий. А каждый тип — это целый спектр профессий. Например, профессии типа «человек»: учитель, врач, психолог, продавец, преподаватель вуза, официант, няня...

Вид деятельности	Тип профессии				
	„при-рода“	„тех-ника“	„знак“	„ху-дож-ник“	„че-ло-век“
1. Подолгу могу зани-маться любой худо-жественной работой				3	
2. С удовольствием об-щаюсь с любителя-ми точных наук и языков			1		
3. Охотно читаю лите-ратуру о воспитании					2
4. Окружающие при-знают мои техниче-ские способности		4			
5. Люблю посещать технические выстав-ки		1			
6. Люблю решать кросс-ворды, головоломки, трудные задачи			3		
7. Люблю общаться с детьми, рассказы-вать им об интерес-ном					3
8. Охотно читаю книги о природе	2				
9. Друзья считают, что у меня есть способ-ность к искусству				4	
10. Люблю возиться с растениями или с животными	3				
11. Охотно и часто по-сещаю зрелищные мероприятия				1	

Вид деятельности	Тип профессии				
	"при- рода"	"тех- ника"	"знак"	"ху- лож- ник"	"е- ло- век"
12. С удовольствием провожу время в беседе с друзьями					1
13. Могу подолгу что-либо мастерить		3			
14. Часто читаю техническую литературу		2			
15. Охотно наблюдаю за растениями (животными)	1				
16. Учителя считают, что у меня есть способность к математике (языкам)			4		
17. Легко схожусь с людьми, у меня много друзей					4
18. Точные науки считаю интересными и нетрудными			2		
19. Многие признают меня хорошим цветоводом (пчеловодом, кролиководом и т. д.)	4				
20. Охотно читаю книги по искусству				2	

II. ОПРЕДЕЛИТЕ ТИП СВОЕГО ТЕМПЕРАМЕНТА

Чтобы научиться управлять собой, желательно разобратся в природных особенностях собственного организма и психики. Ведь человек может в определенной

степени влиять на природные особенности, изменять их в нужном направлении. Прочтите характеристики типов темперамента, постарайтесь узнать себя. Возможно, вы — сочетание двух-трех типов. Знание собственных достоинств и недостатков позволит наметить направление работы по самосовершенствованию.

Холерик — решителен и инициативен, находчив в споре, склонен к риску, незлопамятен, говорит быстро и сбивчиво, горяч, агрессивен, решения принимает без колебаний, стремится к новому, поверхностен, легок на подъем, резок в отношениях с людьми, упрям и капризен, неусидчив и нетерпелив, нетерпим к чужим промахам.

Сангвиник — полон энергии и жизнерадостности, весел и деловит, высокого мнения о себе, способен и быстро схватывает все новое и интересное, склонности неустойчивые, легко приспосабливается к обстоятельствам, с увлечением берется за новое дело, но быстро охладевает, тяготится обычной работой, несобран, настойчив в достижении своей цели, поспешен, речь его быстрая, выразительная.

Меланхолик — легко переносит одиночество, застенчив, теряется в новой обстановке, часто не доверяет себе, при неудачах теряется, быстро устает, речь тихая. Очень впечатлителен, зависим от похвалы или порицания окружающих, предъявляет к себе высокие требования, легкораним и мнителен, обидчив.

Флегматик — спокоен, хладнокровен, умеет ждать, осторожен, терпелив, рассудителен, не любит пустых разговоров, речь его спокойна. Начатое дело обычно доводит до конца, строго придерживаясь выработанного плана, сдержан, снисходителен, постоянен в своих привязанностях. К новой обстановке приспосабливается медленно.

III. ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ И УРОВЕНЬ САМОКОНТРОЛЯ (по Кэ-

теллу). Для этого необходимо выбрать один из вариантов ответа на поставленные вопросы:

1. Иногда я неважно себя чувствую без особой на то причины:

а) да; б) не знаю; в) нет.

2. Я настолько осторожен и практичен, что со мною случается меньше неожиданностей, чем с другими людьми:

а) да; б) трудно сказать; в) нет.

3. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

а) раздражает меня; б) нечто среднее; в) не беспокоит меня совершенно.

4. Я думаю, что говорю неправду реже, чем большинство людей:

а) верно; б) затрудняюсь ответить; в) неверно.

5. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо:

а) да; б) трудно сказать; в) нет.

6. Усилия, затраченные на составление планов:

а) никогда не лишние; б) трудно сказать; в) бесполезны.

7. То, что я делаю, у меня не получается:

а) редко; б) нечто среднее; в) трудно сказать.

8. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной:

а) верно; б) иногда; в) неверно.

9. Когда я ложусь спать, то:

а) засыпаю быстро; б) нечто среднее; в) засыпаю с трудом.

10. Когда вопрос, который надо решить, труден и требует от меня массы усилий, я стараюсь:

а) заняться другим делом; б) затрудняюсь ответить; в) еще раз попытаюсь решить этот вопрос.

11. Мне бывает скучно:

а) часто; б) иногда; в) редко.

12. Почью мне снятся фантастические или нелепые сны:

а) да; б) иногда; в) нет.

Теперь займемся подсчетом. Ответы на вопросы № 1, 3, 5, 7, 9, 11 дают представление о вашей эмоциональной устойчивости или неустойчивости, а ответы на вопросы № 2, 4, 6, 8, 10, 12 — об уровне самоконтроля.

Ответ б) во всех случаях оценивается в 1 очко. Ответ а) в вопросах № 1, 3, 8, 10, 11, 12 — 0 очков, в вопросах № 2, 4, 5, 6, 7, 9 — 2 очка. Ответ в) в тех вопросах, где ответ а) оценивается в 0 очков, оценивается в 2 очка, в остальных случаях — в 0 очков.

Подсчитайте сумму баллов, полученных (отдельно) по эмоциональной устойчивости и самоконтролю. Если она по эмоциональной устойчивости больше семи, то вы, вероятно, очень реалистичны, выдержанны, спокойны, уравновешенны. Если же вы недобрали до семи, то вам свойственны частые колебания настроения, вы очень чувствительны и зависимы от внешних обстоятельств. Вам следует нацелить занятия аутогенной тренировкой на формирование эмоциональной устойчивости.

При сумме ответов по самоконтролю меньше шести можно предположить, что вас часто и справедливо поругивают за недисциплинированность. Нацельте самовоспитание в ходе занятий аутотренингом на преодоление этого недостатка, а также присущей вам внутренней конфликтности.

Оценка, превышающая шесть баллов, заставляет предположить, что вы человек, умеющий добиваться поставленной цели, хорошо контролирующий свои эмоции, вам не составляет труда придерживаться режима и распорядка дня.

IV. ПРОВЕРЬТЕ СВОЮ ВДУШАЕМОСТЬ (по Е. И. Шварцу). Для этого выберите одно из двух полярных суждений, характерное именно для вас, а затем

одну из цифр, соответствующую степени выраженности у вас данного качества. Высокая степень — 3, средняя — 2, слабая — 1. Если выбор суждения произвести не удалось — 0.

- | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1. Все, что сообщается учителем, преподавателем, лектором, воспринимаю с полным доверием | 3 2 1 0 1 2 3 | Критически отношусь к знаниям, сообщаемым преподавателем на уроке, лекции |
| 2. Люблю выполнять задания тренировочного характера | 3 2 1 0 1 2 3 | Люблю выполнять задания творческого характера |
| 3. Люблю в общественной работе быть исполнителем | 3 2 1 0 1 2 3 | Люблю в общественной работе быть организатором |
| 4. Не люблю спорить | 3 2 1 0 1 2 3 | Люблю спорить |
| 5. Считаю себя человеком доверчивым | 3 2 1 0 1 2 3 | Считаю себя скептиком |
| 6. Обычно мне нравится работать по образцу | 3 2 1 0 1 2 3 | Стремлюсь к самостоятельности в труде |
| 7. Считаю себя человеком податливым | 3 2 1 0 1 2 3 | Считаю себя человеком упрямым |
| 8. Считаю, что для меня характерен медлительный темп мышления | 3 2 1 0 1 2 3 | Считаю, что для меня характерен быстрый темп мышления |
| 9. Считаю себя человеком тревожным | 3 2 1 0 1 2 3 | Считаю себя человеком беззаботным |
| 10. Испытываю трудности при быстром переходе от одного дела к другому | 3 2 1 0 1 2 3 | Легко перехожу от одного дела к другому |

Перейдем к обработке полученных результатов. В левой части опросника расположены суждения, характерные для человека легкой внушаемости, в правой — трудной внушаемости. Перекодируем выбранные

вами суждения. Балл 3, соответствующий самой легкой внушаемости, оценивается цифрой 7, балл 0 — 4, балл 3, характеризующий самую трудную внушаемость, — цифрой 1. Таким образом, все цифровые показатели, расположенные между полярными суждениями, при перекодировке приобретают значения от 7 до 1.

Если вы суммируете все перекодированные показатели и разделите их на 10, то получите свой балл внушаемости. Например, вы, работая с вопросником, подчеркнули цифры, стоящие с левой стороны: 3, 1, 2, 1, 3, 1, 3, 3, 2, 2. При перекодировке получили: 7, 5, 6, 5, 7, 5, 7, 7, 6, 6. Сумма этих цифр составляет 61. Делим 61 на 10, получаем 6,1. Это и есть ваш балл внушаемости.

Если вы получили от 7 до 5 баллов, то вы скорее всего относитесь к легковнушаемым. Результат от 5 до 3 баллов позволяет считать себя средневнушаемым. Оценки от 3 до 1 балла характеризуют человека как трудновнушаемого.

Легковнушаемым обычно свойственна некоторая робость, неуверенность в своих силах, они легко поддаются внушению со стороны, склонны к работе по образцу. На преодоление этих качеств, если вы их обнаружите у себя, и должна быть направлена ваша работа по самовоспитанию с помощью аутогенной тренировки.

Трудновнушаемые обычно плохо поддаются воздействию извне, но умеют командовать собой. Они с легкостью овладевают аутотренингом. Эта техника может помочь им стать более выдержанными, терпимыми к мнению окружающих.

Обратим ваше внимание и на то, что внушаемость — присущее каждому индивидуальное свойство человека. Степень внушаемости зависит от пола, жизненного опыта, состояния здоровья в данный момент. С возрастом она может измениться.

V. ВЕРНА ЛИ ВАША САМООЦЕНКА? Разберитесь

в том, какими качествами вы обладаете, а какими хотели бы обладать.

Для этого из предложенного ниже списка слов выберите и запишите сначала те 10, которые характеризуют идеального с вашей точки зрения человека, а затем те, которыми идеал обладать не должен («анти-идеал»).

Аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мнительность, мечтательность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, радушие, развязность, решительность, рассудочность, сдержанность, сострапательность, стыдливость, трусость, терпеливость, уверенность, увлеченность, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Перед вами два ряда слов. Первый — положительное множество (идеал), второй — отрицательное. Теперь подчеркните и в первом, и во втором множестве те качества, которые вы у себя находите. При этом будьте честны перед собой и учтите, что речь идет не о степени выраженности той или иной черты, а о том, есть она или нет вообще.

Обработайте полученный результат следующим образом: подсчитайте подчеркнутые слова в первом и втором множестве, результаты поделите на 10.

Если результат по положительному множеству близок к единице, то вы скорее всего переоцениваете себя, некритически относитесь к себе.

Если результат по отрицательному множеству бли-

зок к единице, это свидетельствует о недооценке себя, о критическом отношении к себе.

Результат по положительному множеству, близкий к нулю, указывает на недооценку себя, такой же результат по отрицательному множеству говорит о прямо противоположном — о переоценке себя.

И, наконец, результаты, близкие к 0,5, свидетельствуют об адекватной (весьма трезвой, объективной) самооценке: вы не переоцениваете себя и одновременно достаточно критичны по отношению к себе.

VI. ПРОВЕРЬТЕ СВОИ СПОСОБНОСТИ (тест Г. Айзенка).

На выполнение этого теста дается ровно тридцать минут. Не задерживайтесь слишком долго над одним заданием: быть может, избранный путь решения ошибочен и лучше перейти к следующей задаче. Но и не сдавайтесь слишком легко: большинство заданий поддается решению — будьте настойчивы. Всякий человек может решить часть предлагаемых заданий, но никто не в состоянии справиться за полчаса со всеми.

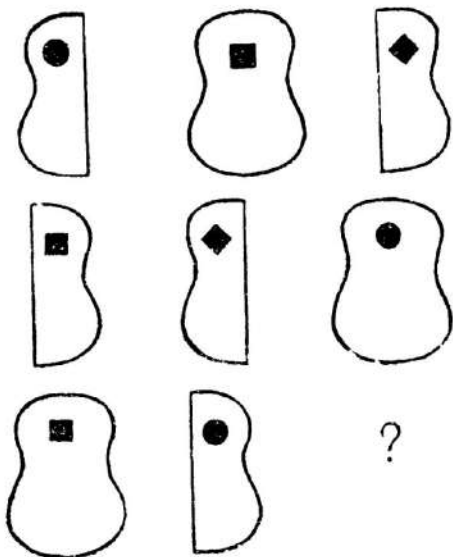
Ответ на задание состоит из одного числа, буквы или слова. Иногда нужно произвести выбор из нескольких возможностей, иногда ответ вы придумываете сами. Не угадывайте. Если же у вас есть идея решения, но вы не уверены в ней, то ответ все-таки поставьте.

В тесте нет каверзных заданий, для его решения не требуется никаких систематических знаний.

Обратите внимание на то, что точки обозначают количество букв в пропущенном слове. Например, (...) означает, что пропущено слово из четырех букв. Для решения некоторых заданий потребуется использовать последовательность букв русского алфавита без буквы «ё».

Если вы правильно поняли, что от вас требуется, приступайте к решению. Следите за временем. У вас ровно тридцать минут.

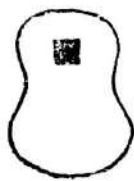
1. Выберите нужную фигуру из четырех пронумерованных.



1



2



3



4

2. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго.

ОБЫ (...) КА

3. Решите анаграммы и исключите лишнее слово.

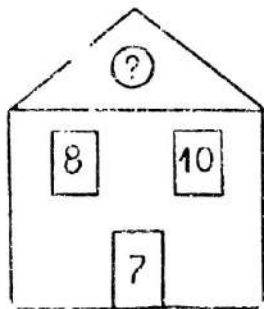
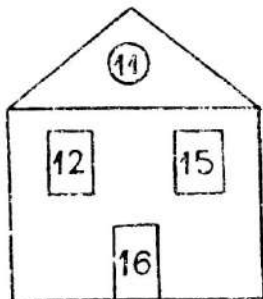
ААЛТЕРК

КОЖАЛ

ДМОНЧЕА

ШКААЧ

4. Вставьте недостающее число.

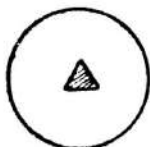
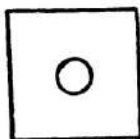
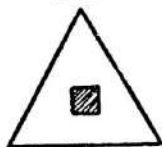
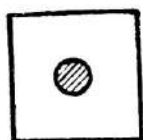
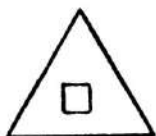
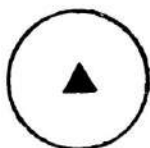


5. Вставьте пропущенное слово.
 БАГОР (РОСА) ТЕСАК
 ГАРАЖ (. . .) ТАБАК
6. Вставьте пропущенное число.
 196 (25) 324
 325 () 137
7. Продолжите ряд чисел.
 18 10 6 4 ?
8. Решите анаграммы и исключите лишнее слово.
 ШИАВД
 СЕОТТ
 СЛЮТ
 ЛЕКСОР

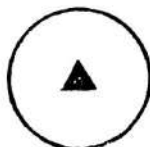
Из предисловия
ГАНСА ЮРГЕНА АЙЗЕНКА
 к русскому изданию своей книги
„ПРОВЕРЬТЕ СВОИ СПОСОБНОСТИ“

„Во всем мире все большее распространение находят самые разнообразные интеллектуальные тесты. Они применяются в области образования, в промышленности, в армии, для отбора и определения профессиональной ориентации. В то же время еще для очень многих природа тестов остается весьма таинственной. Им негде удовлетворить свою любознательность: ведь обычно тесты доступны лишь профессиональным психологам... Результаты проверки своих способностей не следует принимать слишком всерьез. Такая „самопроверка“ не может быть точной мерой столь сложного явления, как человеческий интеллект. Для серьезных целей необходимы тесты большего объема, проводить их, а также оценить результаты сумеют лишь специалисты...“

9. Выберите нужную фигуру из пронумерованных.



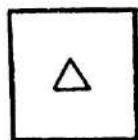
?



1



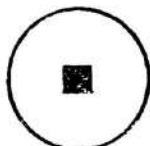
2



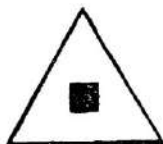
3



4

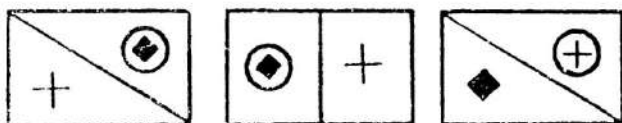
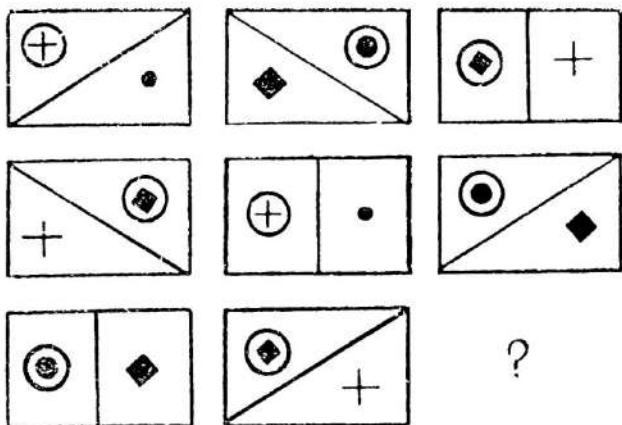


5



6

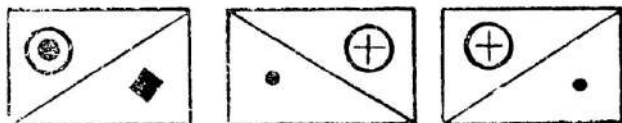
10. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



1

2

3



4

5

6

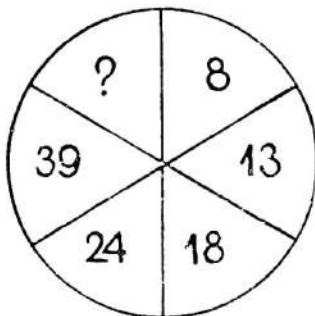
11. Вставьте недостающую букву.

Щ Ц Т П Л ?

12. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго.

МЕ (. . .) ОЛАД

13. Вставьте пропущенное число.



14. Вставьте недостающее число.

4 9 20

8 5 14

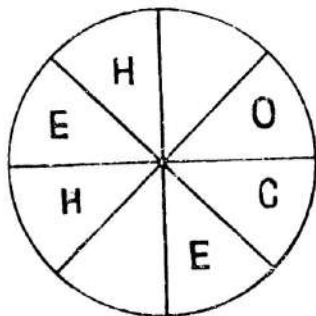
10 3 ?

15. Вставьте недостающее число.

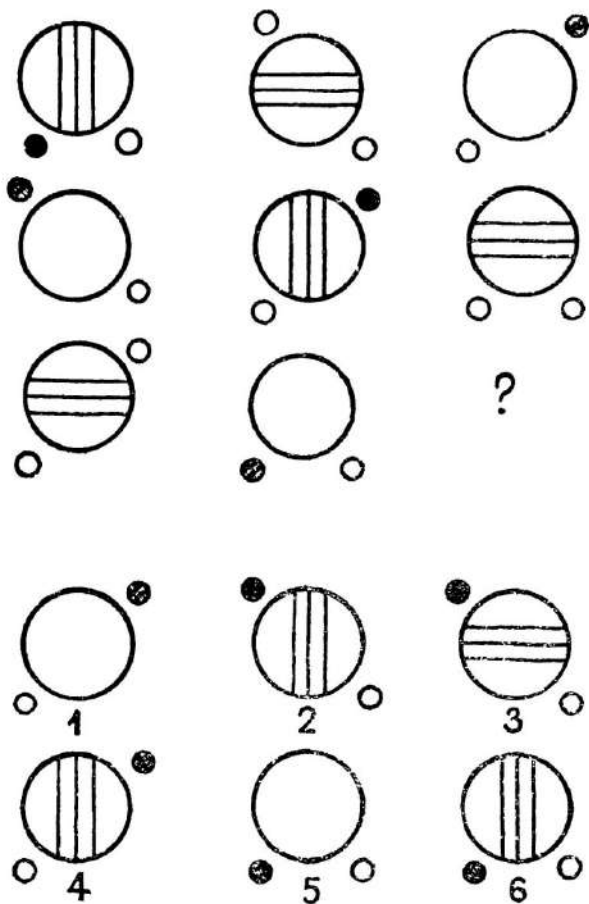
16 (27) 43

29 () 56

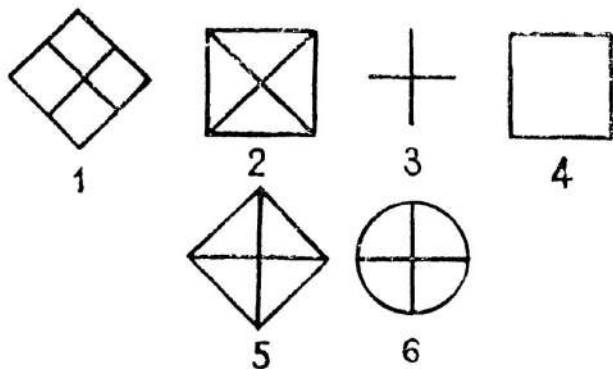
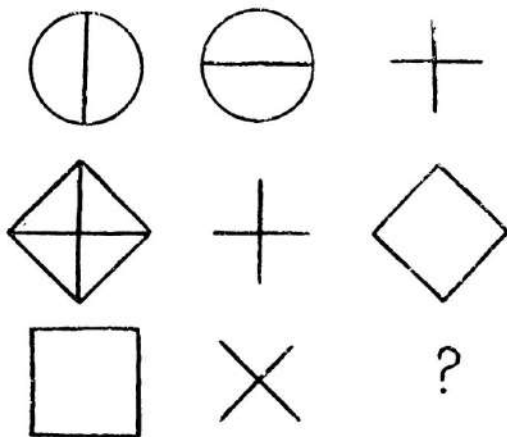
16. Вставьте недостающие буквы.



17. Выберите нужную фигуру из пронумерованных.



18. Выберите пужную фигуру из шести пронумерованных.



19. Вставьте пропущенное число.

6 11 ? 27

20. Вставьте пропущенное число.

12 (56) 16

17 () 21

21. Вставьте пропущенное слово.

ФЛЯГА (АЛЫТ) ЖЕСТЬ

КОСЯК (...) МИРАЖ

22. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго.

ПРИК (...) БЯ

23. Решите анаграммы и исключите лишнее слово.

ЖААРБ

ТЯХА

НУССК

КОДАЛ

24. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок.

РУКА (...) ГРОЗДЬ

25. Вставьте пропущенную букву.

А Г Ж

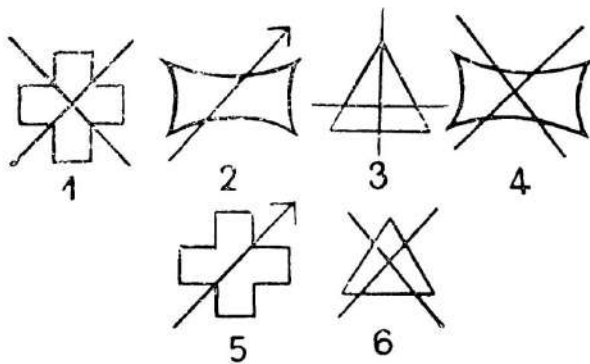
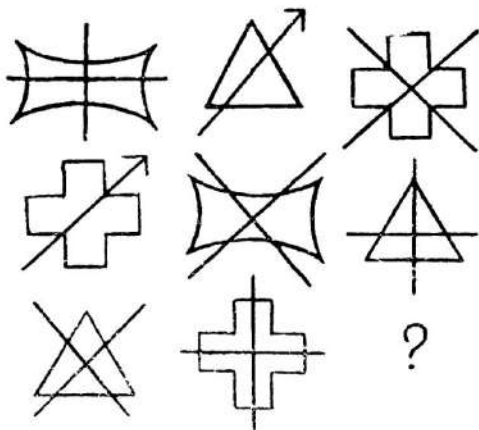
Г З Л

З М ?

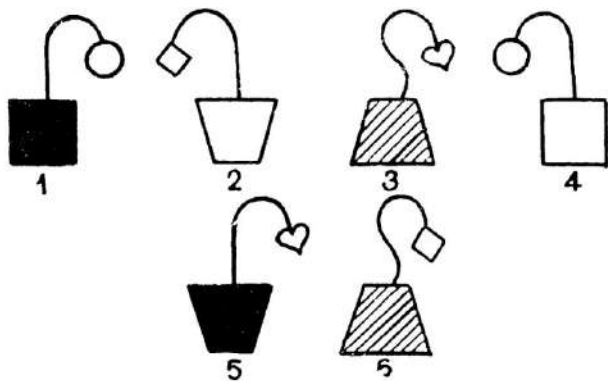
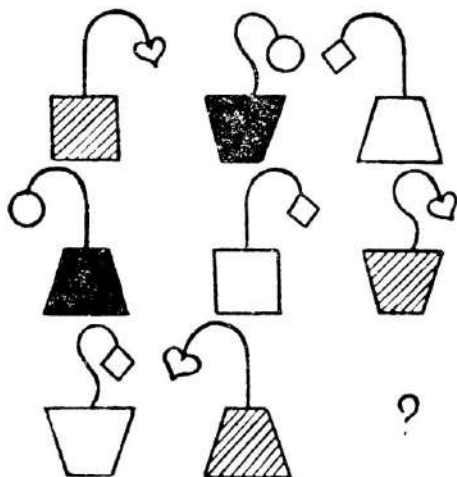
26. Вставьте пропущенные буквы.



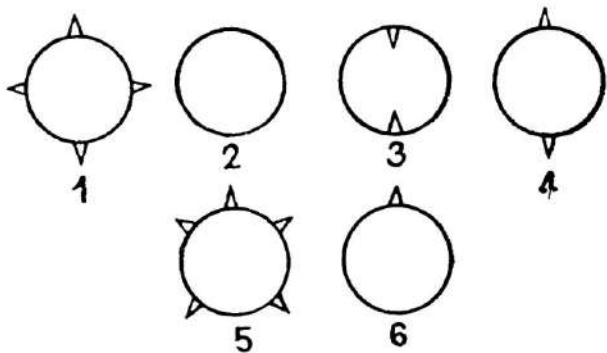
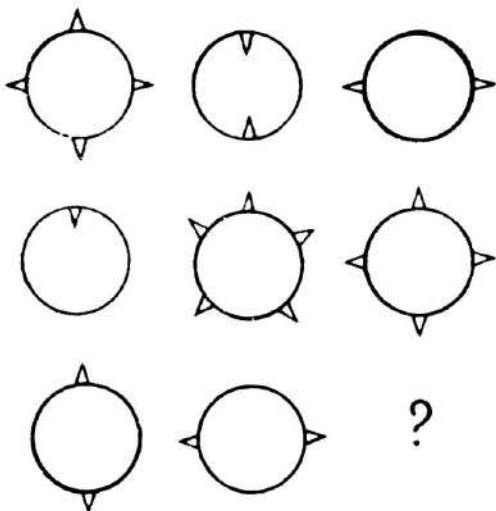
27. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



28. Выберите нужную фигуру из пронумерованных.



29. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



30. Вставьте пропущенное слово.

КНИГА (АИСТ) САЛАТ

ПОРОГ (...) ОМЛЕТ

31. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок.

КАРТОЧНАЯ ИГРА (...)

СТЕРЖЕНЬ С РЕЗЬБОЙ

32. Вставьте пропущенное число.

1 8 27 ?

33. Вставьте пропущенное слово.

ЛОТОК (КЛАД) ЛОДКА

ОЛИМП (...) КАТЕР

34. Решите анаграммы и исключите лишнее слово.

АТСЕН

ТИВОНКР

РАКЫШ

КООН

35. Вставьте пропущенную букву и пропущенное число.

1
А

В
З

5
Д

?
?

36. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок.

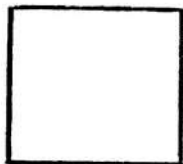
ЗАЛИВ (...) ЧАСТЬ ЛИЦА

37. Вставьте пропущенное слово.

ПИРОГ (ПОЛЕ) СЛЕЗА

РЫНОК (...) ОСАДА

38. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



1



2



3



4

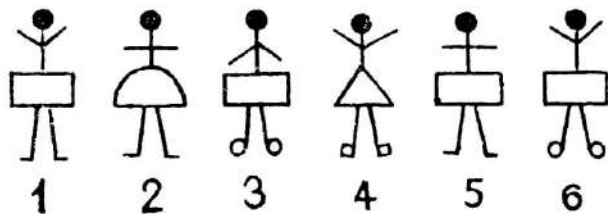
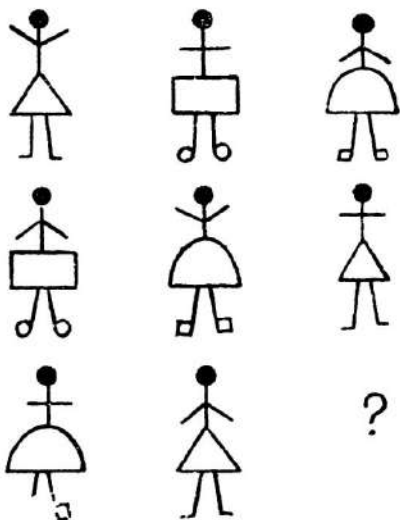


5

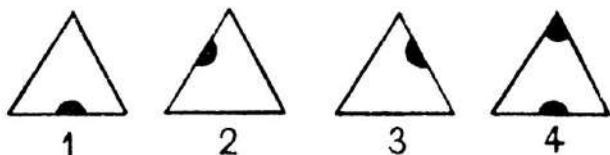
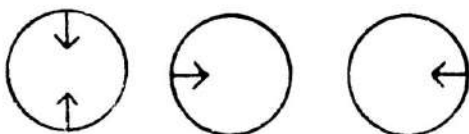


6

39. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



40. Выберите нужную фигуру из четырех пронумерованных.



А теперь проверьте правильность ваших ответов и получите некоторые разъяснения.

1. 4.

2. ЧАЙ.

3. ЧЕМОДАН. (Все остальные слова обозначают посуду: тарелка, ложка, чашка.)

4. 11. (Вычтите число на полу из суммы чисел на окнах.)

5. ЖАБА. (Первая буква пропущенного слова — это последняя буква предшествующего слова; вторая буква пропущенного слова — это четвертая буква предшествующего слова; третья буква пропущенного слова — это третья буква последующего слова; четвертая буква пропущенного слова — это четвертая буква последующего слова.)

6. 21. (Сложить все цифры, стоящие вне скобок.)

7. 3. (Каждое число получается, если к предыдущему прибавить 2 и результат разделить на 2: $4 + 2 = 6$; $6 : 2 = 3$.)

8. ТЕСТО. (Все остальные слова обозначают предметы домашней обстановки: стол, диван, кресло.)

9. 6. (Круг, треугольник и квадрат могут быть как внешней, так и внутренней фигурой и могут быть черного цвета, белого или заштрихованными. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в ряду или в колонке.)

10. 5. (Имеются три фигуры, отличающиеся тем, как проведена линия внутри прямоугольника, и три маленькие фигурки внутри — крест, ромб и черное пятно. На каждом прямоугольнике есть две такие фигурки.)

11. И. (Буквы расположены в обратном алфавитном порядке поочередно через две на третью и через три на четвертую.)

12. ШОК.

13. 54. (Числа в левой половине круга втрое больше противостоящих им чисел в правой половине круга.)

14. 11. (В каждом ряду третье число есть сумма половины первого числа с удвоенным вторым.)

15. 27. (Число в скобках есть разность между числами вне скобок.)

16. М. и И. (Слово СОМНЕНИЕ читается против часовой стрелки.)

17. 2. (Круг может быть без линий, может иметь горизонтальную либо вертикальную лирию. А малые

кружки внутри круга могут быть в одном из трех положений. Кроме того, они имеют разную штриховку.)

18. 2. (Третья фигура каждого горизонтального ряда состоит из трех элементов фигур своего ряда, которые не являются для них общими.)

19. 18. (Возвести в квадрат числа 2, 3, 4, 5 соответственно, каждый раз прибавляя по 2.)

20. 76. (Удвоенная сумма чисел, стоящих вне скобок.)

21. КОЖА. (Первая буква пропущенного слова — это последняя буква предшествующего слова; вторая буква пропущенного слова — это вторая буква предшествующего слова; третья буква пропущенного слова — это пятая буква последующего слова; четвертая буква пропущенного слова — это четвертая буква последующего слова.)

22. ЛАД.

23. СКУНС. (Остальные слова обозначают тип судов: баржа, яхта, лодка.)

24. КИСТЬ.

25. С. (Ряды построены из букв русского алфавита соответственно через 2, 3 и 4 буквы.)

26. Е и Е. (Слово ЕДИНЕНИЕ читается по часовой стрелке.)

27. 2. (Имеется три типа главных фигур, на каждой из которых есть либо $+$, либо \rightarrow , либо \times .)

28. 1. (Имеется три типа вазонов, три типа стеблей и три формы цветов. Вазон может быть белым, черным или заштрихованным. Каждый из признаков встречается лишь один раз в ряду или в колонке.)

29. 1. (Шипы, направленные наружу, считаются за $+1$; шипы, направленные внутрь, за -1 . В каждом горизонтальном ряду последняя фигура рассматривается как сумма двух предыдущих фигур: $4-2=2$, $-1+5=4$, $2+2=4$.)

30. ГРОТ. (Первая и вторая буквы пропущенного слова — это соответственно пятая и третья буквы пред-

шествующего слова, а третья и четвертая буквы пропущенного слова — это соответственно первая и пятая буквы последующего слова.)

31. ВИНТ.

32. 64. (Возведите в куб числа 1, 2, 3 и 4 соответственно.)

33. ПОРТ. (Первая и вторая буквы пропущенного слова — это соответственно пятая и первая буквы предшествующего слова, а третья и четвертая буквы пропущенного слова — это соответственно пятая и третья буквы последующего слова.)

34. ВТОРНИК. (Остальные слова обозначают части дома: стена, крыша, окно.)

35. $\left| \begin{array}{c} \text{Ж} \\ \hline 7 \end{array} \right|$ (Буквы идут в алфавитном порядке через одну, поочередно в числителе и знаменателе. Числа, соответствующие порядковому номеру этих букв в алфавите, расположены подобным же образом.)

36. ГУБА.

37. РОСА. (Первая и вторая буквы пропущенного слова — это соответственно первая и четвертая буквы предшествующего слова, а третья и четвертая буквы пропущенного слова — это соответственно вторая и третья буквы последующего слова.)

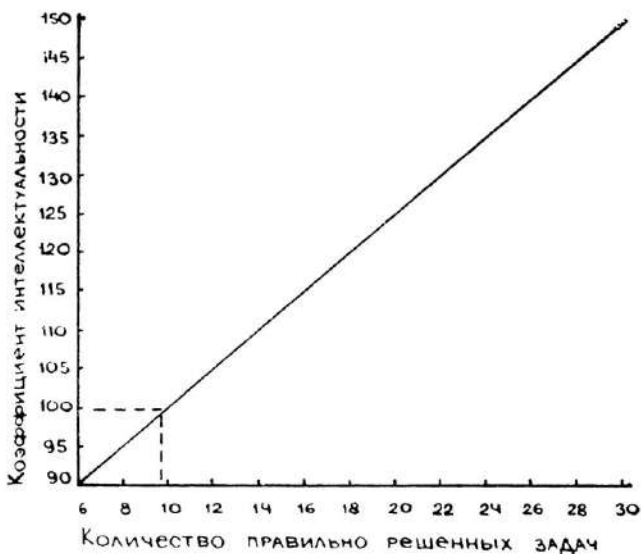
38. 1. (В каждом ряду и в каждой колонке есть три разных типа мячей, три формы сапог и три положения рук. Те формы и положения, которых нет в первых двух рисунках третьего ряда, должны быть в пропущенном рисунке.)

39. 6. (Есть три фасона юбок, три положения рук, три типа обуви.)

40. 1. (Вторая и третья фигуры каждого ряда содержат по одному из элементов, находящихся внутри первой фигуры, повернутых на 90 градусов.)

ОЦЕНИМ ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Отложите на горизонтальной линии предлагаемого графика количество правильно решенных задач. Затем проведите вертикаль до пересечения с диагональной линией. От точки пересечения проведите горизонтальную линию влево. Точка из вертикальной оси соответствует вашему коэффициенту интеллекта. Наиболее достоверные и надежные результаты, свидетельствующие о ваших способностях, получаются в диапазоне от 100 до 130 баллов, вне этих пределов оценка результатов недостаточно надежна.



Итак, вы определили свой коэффициент интеллекта, но тест Айзенка может сообщить вам еще кое-что. Присмотритесь к тем заданиям, которые вам удалось вы-

полнить, и ответьте на вопрос: какого типа задания среди них преобладают? Это поможет вам определить специфику своих способностей.

Если вы хорошо справляетесь со словесными заданиями, то это заставляет предположить наличие у вас гуманитарных способностей.

Вам больше удались задачи с числами? Возможно, вы обладаете математическими способностями.

Вы преуспели в решении пространственно-зрительных задач (выбор нужной фигуры)? Значит, у вас хорошо развито пространственное воображение, необходимое во многих видах человеческой деятельности, таких, как деятельность инженера, штурмана, геолога, картографа, агронома.

Тест позволяет вам оценить также важную сторону интеллекта, которую Айзенк называет скоростью умственных процессов. Однако это не единственный показатель интеллекта. Поэтому, если вы не показали высоких результатов во время тестирования, не отчаивайтесь: может быть, вы относитесь к тугодумам, то есть к людям, соображающим медленно, но упорным и основательным, что часто дает им возможность добиться более высоких результатов в науке, учебе, в труде, чем их легко и быстро соображающим товарищам.

* * *

Ну вот мы и подошли к концу. Если эта книга вас заинтересовала и вы хотите глубже познакомиться с проблемами самовоспитания, общения, использования аутогенной тренировки, мы предлагаем наш.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО СТРАНЕ КНИГ «ОБ ИСКУССТВЕ ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЮ»

I. Познай самого себя. Книги, которые мы рекомендуем, дадут ответы на следующие вопросы: «Что такое мозг и психика? Что такое память и внимание? Как связаны мышление и творчество? Что такое способности? Какова структура человеческой личности? Что такое «я»?»

Айзенк Г. Проверьте свои способности. — М., 1972.

Амосов Н. Раздумья о здоровье. — М., 1978.

Аркадин Л. Индикатор таланта. — М., 1968.

Башкирова Н. Наедине с собой. — М., 1972.

Бирман М. Трактат о самом интересном. — М., 1970.

Васильев Л. Таинственные явления человеческой психики. — М., 1973.

Леви В. Л. Охота за мыслью. — М., 1971.

Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти. — М., 1968.

Пекелис В. Твои возможности, человек! — М., 1973.

Петровский А. А. Популярные беседы по психологии. — М., 1982.

Платонов К. К. Занимательная психология. — М., 1986.

Рухманова А. А. Познать себя. — М., 1981.

Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1982.

Экономов Л. Мир наших чувств. — М., 1976.

Яновская М. И. Тайны, догадки, прозрения. — М., 1976.

II. Воспита́й себя сам. Книги этого раздела раскрывают как теоретические, так и практические вопросы самовоспитания; исследователи предлагают средства и методы работы по самосовершенствованию.

Бондаревский В. Б. Беседы о самовоспитании. — М., 1978.

Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. — М., 1987.

Леви В. Л. Искусство быть собой. — М., 1987.

Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера. — М., 1987.

Рувинский Л. И., Соловьева А. Е. Психология самовоспитания. — М., 1982.

Рувинский Л. И., Хохлов С. И. Как воспитать волю и характер. — М., 1986.

III. Аутотренинг — привычная психическая гимнастика. Если вас заинтересовали вопросы, связанные с использованием аутогенной тренировки в самовоспитании, взволновали проблемы применения самовнушения для управления собственным поведением, советуем обратиться к следующей литературе:

Алексеев А. В. Себя преодолеть. — М., 1978.

Беляев Б. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Психогигиеническая саморегуляция. — М., 1977.

Войдеко Р. И., Мазо Г. Е. Как управлять собой. — Минск, 1983.

Леви В. Искусство быть собой. — Л., 1977.

Линдеман Х. Аутогенная тренировка. — М., 1980.

Ромен А. С. Самовнушение и его влияние на организм и психику человека. — Алма-Ата, 1971.

Спиридонов Н. И. Психическая саморегуляция, движение, сон, здоровье. — Ставрополь, 1980.

Филатов А. Г. Аутогенная тренировка. — Киев, 1987.

IV. Человек общающийся. В этот раздел вошли книги, которые помогут вам преодолеть трудности, возникающие в общении, увидеть их корни, научат правильно поступать в сложных ситуациях общения.

Добрович А. Общение: наука и искусство. — М., 1978.

Коломинский Я. Л. Человек среди людей. — М., 1973.

Коломинский Я. Л. Познай самого себя. — Минск, 1981.

Кои И. С. Открытие «я». — М., 1978.

Леви В. Л. Я и мы. — М., 1969.

Леви В. Л. Искусство быть другим. — М., 1981.

Лупьян Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс. — Минск, 1988.

Лутошкин А. И. Как вести за собой. — М., 1986.

Уманский Л., Лутошкин А. Психология работы комсорга. — М., 1972.

V. Человеку, желающему успеть как можно больше, узнать как можно больше, сделать как можно больше. Этот раздел объединяет книги, посвященные НОТ — научной организации труда. Где бы вы ни работали или учились, они подскажут вам, как слушать и записывать, как научиться правильно говорить, как работать с газетой, книгой, как быстрее читать, лучше за-

поминать, как выполнять домашнее задание и как продуктивнее использовать свое свободное время.

Арго А. Звучит слово. — М., 1962.

Бельчиков Ю. А., Кохтев Н. И. Лектору о слове. — М., 1973.

Гастев А. К. Как надо работать. — М., 1966.

Деборин Г. Составление конспекта. — М., 1968.

Жуковский А. А., Малхасян А. Г. Как самостоятельно учиться. — М., 1974.

Купреянова Л. И. Резервы улучшения памяти. — М., 1970.

Ледер Ф. Тренировка памяти. — М., 1979.

Никольская С. Т. Техника речи. — М., 1972.

Ножин Е. А. Мастерство устного выступления. — М., 1982.

Поварнин С. И. Как читать книгу. — М., 1971.

Попов Г. Техника личного труда. — М., 1971.

Примаковский А. П. О культуре чтения. — М., 1969.

Русаков Б. А. НОТ школьника. — М., 1976.

Сапорина А. Ага и его секреты. — М., 1967.

Сергеев Б. Тайны памяти. — М., 1974.

Штернберг Л. Ф. Скоростное конспектирование. — М., 1988.

VI. Юноше, обдумывающему житье. В этот раздел включено несколько книг, которые могут помочь вам в выборе профессии.

Климов Е. А. Как выбирать профессию. — М., 1984.

Профконсультационная работа со старшеклассниками / Под ред. Б. А. Федоришина. — Киев, 1980.

Титма М. Х. Выбор профессии. — М., 1975.

Человек и профессия / Под ред. Е. А. Климова и С. И. Лезиевой. — Л., 1975.

Шавир П. А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. — М., 1981.

VII. Книги для педагогов и родителей, которые хотели бы помочь своим детям в работе по самосовершенствованию.

Азаров Ю. П. Семейная педагогика. — М., 1985.

Диалоги о воспитании: Книга для родителей / Под ред. В. Н. Столетова. — М., 1982.

Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. — М., 1987.

Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. — Л., 1985.

- Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении. — М., 1987.
- Ковалев А. Г. Самовоспитание школьников. — М., 1967.
- Ковалев С. В. Психология современной семьи. — М., 1988.
- Кон И. С. Психология ранней юности. — М., 1987.
- Леви В. Л. Нестандартный ребенок. — М., 1988.
- Леонтьев А. А. Педагогические общения. — М., 1977.
- Петровская Л. А. Социально-психологический тренинг. — М., 1982.
- Рувинский Л. И., Соловьева А. Е. Психология самовоспитания. — М., 1987.
- Фридман Л. М., Пушкина Т. А., Каплунович И. Я. Изучение личности учащегося и ученических коллективов. — М., 1988.
- Шварц И. Е. Внушение в педагогическом процессе. — Пермь, 1971.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА? Сколько лет вас воспитывают? Что такое самовоспитание? Средства самовоздействия? Возможности человека. Аутотренинг в космосе и в школьном классе. Сознание и неосознаваемое	3
«ВСТАВАЙТЕ, ГРАФ, ВАС ЖДУТ ВЕЛИКИЕ ДЕЛА!» (Внушающая сила слова): Что может слово? Самовнушение. Если человек владеет собой... Перевоплощение	22
А ВЫ ВНУШИТЬ СЕБЕ СМОГЛИ БЫ? (Что же это такое — аутогенная тренировка): Сущность аутогенной тренировки. Что такое установка?	33
ПОЧЕМУ ЗАВТРА В ТРИ ЧАСА МНЕ ЗАХОЧЕТСЯ СЕСТЬ ЗА УРОКИ? (Что может владеющий аутогенной тренировкой): Чем вам может помочь самовнушение? Как укрепить волю. Самонастройка на дело. Если вы застенчивы... Работа и настроение	43
УЧИТЕСЬ ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЙ (Как овладеть техникой аутогенной тренировки)	55
СИЛЬНЕЕ ВСЕХ ВЛАДЕЮЩИЙ СОБОЙ: Как заниматься самовнушением на фоне состояния расслабления, как укрепить волю, повысить работоспособность, укрепить память	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СОДЕРЖАЩЕЕ РЯД ВАЖНЫХ СОВЕТОВ	109
ПРИЛОЖЕНИЕ, КОТОРОЕ ДОЛЖНО ПОМОЧЬ ЧИТАТЕЛЮ ГЛУБЖЕ ПОЗНАТЬ САМОГО СЕБЯ	115
Путеводитель по стране книг «об искусстве властвовать собою»	146

Борис Маркович Чарный

ВОСПИТАЙ СЕБЯ САМ

Редактор М Науменко
Художественный редактор С Можжаева
Технические редакторы В. Чувашов,
Г. Пантелеева
Корректор Г. Борсук

ИБ № 2138

Сдано в набор 21.05.90. Подписано в
печать 20.08.90. Формат 70×90^{1/32}. Бум.
офс. кн-журн. Гарнитура школьная. Печать
высокая. Усл. печ. л. 5,56. Усл.
кр.-отт 5,84. Уч.-изд. л. 5,554. Тираж
10 000 экз. Заказ № 373. Цена 20 к.
Пермское книжное издательство 614000,
г. Пермь, ул. К. Маркса, 30. Книжная
типография № 2 управления издательств,
полиграфии и книжной торговли, 614001,
г. Пермь, ул. Коммунистическая, 57.

Чарный Б. М.

Ч20 Воспитай себя сам. — Пермь: Кн. изд-во,
1990. — 149 с.

ISBN 5-7625-0225-2

Книга для тех, кто хочет овладеть приемами ауто-
тренинга.

Ч 4108020000—66 Без объявл.
М152(03)—90

ББК 53.57