

Ключ к УСПЕХУ



Все, что человеческий разум способен понять и во что он способен поверить, — достижимо.

Наполеон Хилл

Формула успеха раскрыта!

Для каждого она индивидуальна. А значит, без разнообразных тестов по определению темперамента, состояния памяти, основных способностей и психических свойств личности вам не обойтись. По результатам тестов вы поймете, что станет вечным двигателем личностного роста для вас, а практические рекомендации по развитию необходимых для успеха качеств и полезных привычек послужат руководством к действию. С этой книгой вам не составит труда выбрать правильную стратегию поведения, наградой же будет абсолютный успех!

- ✓ Как обрести уверенность в себе
- ✓ Как извлекать выгоду даже из ошибок
- ✓ Как разрешать конфликты дома и на работе
- ✓ Как стать успешным лидером
- ✓ Как всегда принимать правильные решения
- ✓ Как заставить ваш имидж работать на вас

www.bmm.ru



9 785991 021852

www.trade.bookclub.ua



9 789661 442428

Полный
Психологический
Практикум

Ключ к УСПЕХУ



Эта КНИГА ИЗМЕНИТ
вашу ЖИЗНЬ!

Ключ к УСПЕХУ

Полный Психологический Практикум



**ВЫ
МОЖЕТЕ ВСЁ,
НА ЧТО
ОСМЕЛИТЕСЬ!**

Методики развития
способностей



Стратегии успеха



Техники управления
событиями
и временем



Оцени себя:
набор тестов



Защита от негативного
влияния



Работа над ошибками





Все, что человеческий разум способен понять
и во что он способен поверить, — достижимо.

Наполеон Хилл

Методики развития способностей



Стратегии успеха



Техники управления событиями
и временем



Оцени себя: набор тестов



Защита от негативного влияния



Работа над ошибками

Ключ к Успеху

Полный
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ



ИЗДАТЕЛЬСТВО

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков Белгород

2012

УДК 159.9
ББК 88.5
К52

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Сергей Мисьяк*

ISBN 978-966-14-4242-8 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2185-2 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Oleksiy Mark, обложка, 2012
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2012
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2012
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2012

УСПЕХ: КАК ПРИКАЖЕТЕ ЭТО ПОНИМАТЬ?



Для начала нужно разобраться, с чем мы, собственно, имеем дело, говоря об успехе или неуспехе, неудаче. Этот вопрос можно сформулировать иначе: какое значение имеют термины «успех» и «неудача». Это важно, ибо мы должны знать, чего хотим добиться, а строгое знание оперирует терминами и тем отличается от мнения обычных людей.

🔑 УСПЕХ И НЕУДАЧА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ

В языке слова «успех» и «неудача» многозначны. Они используются как для обозначения достижений человека (материальное положение, профессионализм, социальный статус, уважение и авторитетность и пр.), так и для обозначения субъективных переживаний, связанных с оценкой (тех же достижений).



В известном фильме «31 июня» забавный доктор Джарвис замечает: «Чувствовать себя здоровым и быть здоровым — совсем не одно и то же!» Если бы доктор Джарвис был доктором психологии, он вполне мог бы сказать и так: ощущать себя успешным (или неудачником) и быть таковым — совсем не одно и то же. Впрочем, так ли все ясно и просто обстоит? И со здоровьем, и с успехом? Не бывает ли, что человек, полагающий, что он здоров (успешен), или имеющий рядом другого человека, который так думает о нем, оказывается более счастливым, нежели действительно успешный или объективно здоровый человек? Вот в чем вопрос!

Во всяком случае, сложность проблемы определения успеха до сих пор приводит к терминологической путанице даже в научных работах, не говоря уже о научно-популярной литературе.

Термины «успех» и «неудача» используются учеными чаще всего в трех основных значениях.

Первое из них связано с объективной оценкой результата деятельности другого человека. Так, мы можем говорить о человеке, которого лично даже не знаем, что он добился успеха, например, став олимпийским чемпионом. Успех (неудача) в этом смысле — интегральная оценка достигнутого результата, который равен или выше (ниже) некоторого нормативного уровня или социального стандарта. Нормативный уровень и социальный стандарт — критерии, выработанные обществом для оценки достижений. Они могут отличаться по степени объективности от четко определенных значений (например, мировой рекорд в спорте) до нечетких и аморфных представлений, бытующих в общественном мнении (например, личный достаток, дача или машина).

Второе значение терминов относится к субъективной оценке результатов собственной деятельности. Успех (неудача) в этом смысле — интегральная оценка собственного результата, которая зависит от того, равен или выше (ниже) достигнутый результат по отношению к тому, чего ожидал или хотел достичь человек. Здесь личная цель является основным, но не единственным критерием оценки результата, выработанным самим человеком. Поэтому достигнутый результат может с позиций социальных стандартов оцениваться другими как «успех», а сам человек с точки зрения своей цели будет оценивать его как «неудачу» и наоборот. На практике даже тренер, хорошо знающий своего



ученика, может ошибиться в том, как сам спортсмен относится к своему результату.

Третье значение терминов относится не к самой оценке своего или чужого результата, а к состоянию, возникающему у человека в этот момент. Успех (неудача) в этом смысле — особое нервно-психическое состояние, развивающееся у человека при значительном и значимом для него успехе или неудаче (которые рассматриваются здесь во втором значении). Такое состояние возникает только тогда, когда вся совокупность психических процессов на какой-то период времени будет подчинена процессу, связанному с успехом или неудачей.

Иными словами, успех и неудача всегда изменяют психическое состояние, но особые психические состояния успеха или неудачи возникают только иногда, чаще всего под влиянием важного успеха или неудачи.

Кроме этих трех основных значений термины «успех» и «неудача» используются в научных исследованиях и в более широком значении — для определения любых действий. Успешными называют все действия, приносящие пользу субъекту, а неуспешными — любые действия, не приводящие к положительному результату. По сути дела, они используются как синонимы слов «хорошие» и «плохие» действия или события.

Итак, содержание трех вышеописанных терминологических значений соответствует, во-первых, качественной оценке достижений других; во-вторых, качественной оценке собственного результата; в-третьих, особым психическим состояниям человека, возникающим в случае успеха или неудачи.

Надо сказать, что в научной литературе термины «успех» и «неудача» в первом и третьем значениях используются редко. В первом — потому что механизм оценки чужого результата представляет интерес для изучения выделенных, довольно специфических психологических явлений (например, психологии болельщика). В третьем — потому что определить, когда же некоторое психическое состояние становится именно «успехом» или «неудачей», не просто. Именно поэтому предпочитают говорить о влиянии успеха и неудачи на состояние или о состоянии при успехе и неудаче, понимая «успех» и «неудачу» во втором смысле, то есть как субъективную оценку человеком собственной деятельности. Таким





образом, второе значение терминов оказывается ключевым для отображения природы успеха и неудачи.

Однако для более глубокого понимания сущности терминов «успех» и «неудача» необходимо некоторое уточнение.

В самом деле, любая ли оценка результативности действий и в любой ли сфере деятельности приводит к успеху или неудаче? Жизненный опыт подсказывает, что далеко не все, что мы делаем, а затем оцениваем, завершается переживанием успеха и неудачи и особенно возникновением состояния успеха и неудачи. Попытаемся разобраться, в каких случаях это происходит.

Тот, кто ничего не делает, никогда не встретится с успехом

Психика человека многомерна. К такому представлению все больше склоняется современная наука. Сообразно этому представлению и деятельность изучается как сложная функциональная система, динамически развертывающаяся во времени в форме интегрального процесса. В возникновении и реализации деятельности участвуют практически все психические феномены. И далеко не всякая деятельность может быть охарактеризована (и организована) идеями успеха и неудачи. Но идеи успеха и неудачи непременно связаны с некоторой деятельностью. С какой же?

Прежде всего мы должны сосредоточить внимание только на тех видах деятельности, которые представляют не просто мотивированную и целесообразную активность, но, кроме того, направлены именно на преобразование соответствующего предмета в продукт, предназначенный для удовлетворения потребности индивида или общества. Это так называемые предметно-продуктивные виды деятельности.

Во-вторых, нас должна интересовать только, скажем так, «реальная деятельность», то есть нечто совершаемое конкретным живым человеком в определенном месте, в определенный момент и в определенных обстоятельствах как индивидуально, так и совместно с другими не менее конкретными субъектами.



К такой деятельности нельзя отнести, скажем, учебу, художественное творчество или построение семейных отношений вообще. Ситуация успеха или неудачи может быть только чьей-то личной. К примеру, вот как Стивен Кови, американский специалист по вопросам руководства, преподаватель и консультант по организационному управлению, начинает свою знаменитую книгу «Семь навыков высокоэффективных людей» о навыках успешности: «Несколько лет назад у одного из наших сыновей не ладилось в школе. Нередко он не понимал условие задачи, не говоря уже о решении. В компании других людей вел себя инфантильно, и это внушало близким сильное беспокойство. Его физическое развитие оставляло желать лучшего: он был низкорослым, щуплым, с плохой координацией движений: например, замахивался бейсбольной битой, когда мяч был еще далеко. Это вызывало насмешки. Нас с женой обуревало желание ему помочь». Речь здесь идет о жизни конкретных людей. Успех не бывает абстрактно-идеальным.

В-третьих, поскольку в реальной жизни человека происходит непрерывный процесс смены деятельности и даже их одновременное выполнение, деятельность должна рассматриваться как целостный акт. Он представляет собой непрерывно протекающую совокупность действий, направленных на удовлетворение потребности (или комплекса потребностей), которая в данное время заняла доминирующее место в мотивационной сфере личности и подчинила себе ее исполнительные силы и аппараты.

Наконец, в-четвертых, при выяснении того, как участвуют идеи «успеха» и «неудачи» в деятельности, основное внимание должно быть обращено на виды и формы субъективного отражения действующим человеком ее реалий, то есть прежде всего на ее субъективный план, а не на объективный результат или операциональные схемы, алгоритмы и пр.

Теперь, принимая эти оговорки или ограничения, разделим деятельность (всякую деятельность, к которой можно приложить понятия «успех» и «неудача») на три этапа или периода.

Первый, начальный период или этап инициации деятельности начинается с исходного момента возникновения побуждения (любой природы) субъекта к деятельности и продолжается



до окончательного принятия решения или до начала выполнения действий и операций, направленных на достижение цели. Потребности, мотивы, борьба мотивов, выбор цели, целеобразование, принятие решений, установки, детерминанты, диспозиции и т. д.

Второй период деятельности связан с исполнением самой деятельности и, естественно, продолжается от момента начала действий до их полного прекращения.

Третий этап деятельности — завершающий. Ее окончание, как правило, относится исследователями к моменту удовлетворения потребности, достижения цели или завершения всех попыток при невозможности ее достичь, то есть практически полностью совпадает с окончанием второго этапа (исполнения). В этом и заключается сложность! Даже в работах, в которых специально рассматривается диахронический (временной) аспект развития деятельности, она почти всегда завершается именно на этом этапе. Для органических потребностей это в основном «насыщение», для социогенных — создание (достижение) того или иного общественно значимого продукта, результата.

К последнему, **четвертому этапу** можно отнести процессы самооценки и оценки результата (то есть то, что называется «успехом» или «неудачей»), эмоциональные переживания, связанные с завершением действий и достигнутым результатом, отчет в причинно-следственной конфигурации своих действий и т. д. Началом заключительного этапа является полное прекращение действий независимо от того, привели ли они к достижению поставленной цели. А завершается он с затуханием всех «колебаний», вызванных данной деятельностью. В зависимости от различных факторов и, в частности, от значимости деятельности и ее результата общая продолжительность завершающего этапа может быть от нескольких секунд до нескольких дней и месяцев (например, после неудачной защиты диссертации или победы на крупных соревнованиях). Для постороннего наблюдателя он может быть полностью скрыт, как, кстати, и начальный этап инициации деятельности, но любому человеку известно, как долго мысли и чувства могут быть прикованы к моменту полного прекращения деятельности.



В это время начинаются или завершаются (начатые еще на этапе исполнения) атрибутивные и оценочные процессы и формируются целые когнитивно-аффективные комплексы, связанные с данной ситуацией.

Этика характера и имиджа

Слова «успех», «неудача», «ошибка» «триумф», «провал», «крах» имеют исключительно человеческие значения. Соответствующие термины науки также относятся к описанию человека. И это очень важно как в отношении проблемы определения успеха, так и в отношении проблемы человека. Мы редко задумываемся об этом. Здесь для нас все привычно и понятно, нечего думать. Успех, неудача — чего проще?! Между тем животное не может быть названо успешным или неуспешным. Не может быть более или менее успешным также дерево или цветок. Нельзя сказать, что лиса охотилась успешно и поймала зайца, как нельзя сказать, что лиса ошиблась, а заяц успешно скрылся от лисы. Лиса просто охотится, а заяц просто убегает! Они действуют инстинктивно, не самостоятельно и не осознанно. А если это не так, тогда мы имеем дело с Лисой и Зайцем, то есть с ненастоящими лисой и зайцем, с персонажами сказки, которые, как и положено, человекоподобны, наделены человеческими качествами.

Обращая эту мысль, можно утверждать, что смысл понятий «успех», «неудача» и их синонимов, а также содержание способов достижения успеха и избегания неудач зависят от того, как в ту или иную эпоху в той или иной культуре понимается человек, каков здесь идеальный человеческий образ. Так, охотника за человеческими головами в какой-нибудь архаической полинезийской культуре, в отличие от нашей лисицы, можно назвать успешным, поскольку данный охотник сознательно и целенаправленно следует определенному культурному идеалу человека, человеческого существа (а не срезает скальпы с иноплеменников просто потому, что такова его биологическая природа). Можно ли принять этот культурный идеал — другой вопрос.





Содержание

Успех: как прикажете это понимать?	5
Успех и неудача: определение с точки зрения психологии	5
Тот, кто ничего не делает, никогда не встретится с успехом	8
Этика характера и имиджа	11
Правда и имитация, или опыт аграриев	13
Парадигмы	14
Изменить методу и изменить себя	21
Торопиться не надо!	23
Базовые принципы успеха	24
Разные люди — разные ценности	26
Естественные факторы, обуславливающие успех	29
Детерминанты психологического развития человека	32
Три типа жизненных ресурсов	35
Три личностных фактора успеха	37
Привычки	38
Две половины одного целого	39
Дистанция общения	42
Розовые очки, или «цветная» психология	43
Ассоциированные и диссоциированные состояния	46
Психологические защитные механизмы	47
Успешная конфигурация личности	51
Уверенность	51
Права и возможности личности	52
Пассивное, агрессивное и уверенное поведение	54
Уверенность и поведенческие проявления	56
Симптом выражения положительных эмоций	57





Некоторые технические приемы уверенности	58
Уверенное поведение в межличностных отношениях	61
Уверенность в рабочей обстановке	61
Уничижительные поступки, направленные на себя самого	62
Уверенность и чувство вины	63
Критическое мышление.	69
Черты критического подхода к мышлению	69
Мышление как проверка гипотез	74
Принятие разумных решений.	97
Структура принятия решения	97
Развитие навыков решения задач	102
Лидерство	132
Лидерство и успех	132
Фигура лидера	133
Менеджер, бизнесмен, лидер	134
Культурное образование лидера	136
Функциональные способности человека и лидерство	137
Критерии лидирующего поведения	139
Качества личности лидера	140
Лидерство: установки для начинающих	145
Рекомендации по формированию личности лидера	147
Чувство юмора	149
Формы комического	150
Комическое как ресурс успешности	151
12 приемов юмора	153
Стилистические приемы коммуникативной самозащиты	156
Насмешка и защита от нее	158
Управление коммуникацией	160
Установки и методики успешности.	184
«Хитроумность» успеха	184
Пока вы гонитесь за успехом, он от вас убегает	186



Несколько общих максим успеха.....	186
«Изнутри – наружу» и «снаружи – внутрь»	189
Мастерство	190
Успех – это эффективность.....	192
Проактивность и реактивность.....	193
Мастер наилучших вариантов.....	195
Круг забот и круг влияния.....	196
Три вида проблем.....	200
Последствия и ошибки.....	201
С чего следует начать.....	202
Центр жизненных интересов	205
Успех в отношениях между людьми	218
Стереотипы	218
Стереотипы вообще.....	218
Стереотипы в межличностных отношениях.....	220
Устойчивость стереотипов.....	222
Влияние стереотипов.....	222
Когда стереотипы не работают	223
Основа успешных взаимоотношений.....	224
Конфликтная ситуация.....	236
Структура конфликта	236
Динамика конфликта.....	238
Типология конфликта	241
Особенности конфликтного взаимодействия.....	242
Манеры поведения и типы реагирования на них.....	242
Личность <i>contra</i> личность.....	245
Динамика межличностных конфликтов.....	247
Стили поведения в межличностном конфликте.....	248
Типы людей	252
Разрешение конфликтов между людьми	259





Приемы организации успешной жизни	261
Тесты	272
Основные свойства психологической личности	272
Отдельные черты и качества	283
Нервная организация, формы реагирования, темперамент	298
Способности	313
Тестирование внимания	313
Тестирование памяти	315
Тестирование интеллекта	321
Мотивации	327
Социально значимые качества и роли	337
Взаимоотношения	347
Литература	362

Видання для організації дозвілля

Ключ до успіху. Повний психологічний практикум (російською мовою)

Укладач *МИНАКОВ Ігор Вікторович*

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *І. Г. Близнюкова*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*

Підписано до друку 20.09.2012. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 19,32. Наклад 5000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у ТОВ «Фактор-Друк»
м. Харків, вул. Саратовська, 51

Издание для досуга

Ключ к успеху. Полный психологический практикум

Составитель *МИНАКОВ Игорь Викторович*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *И. Г. Близнюкова*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*

Подписано в печать 20.09.2012. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 19,32. Тираж 5000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб
“Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «Фактор-Друк»
г. Харьков, ул. Саратовская, 51

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москва АО

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
тел. +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

**«Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»»**
61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»

04655, г. Киев, пр. Московский, 10-Б, оф. 33
тел. +38 (044) 351-14-39,
+38 (067) 572-63-34,
e-mail: booksmt@rambler.ua

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю.Д.

69057, г. Запорожье, ул. Седова, 18
тел. +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

ДОНЕЦК

ООО «ИКЦ «Кредо»»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92,
+38 (062) 348-37-86
e-mail: fenix@kredo.net.ua
www.kredo.net.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 22-25-25
e-mail: order@flc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Ця книга відкриває нові обрії перед усіма, хто готовий змінити своє життя на краще просто зараз! Наведені тут оціночно-психологічні тести — перший щабель до росту над собою, з якого почнеться ваш шлях до лідерства й успіху. Пройшовши цей практичний курс, ви виробите в собі звички ефективних людей, що дають змогу досягти надзвичайних висот у професійній і приватній сфері.

Ключ к успеху. Полный психологический практикум / сост. К52 И. В. Минаков. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2012. — 368 с. : ил.

ISBN 978-966-14-4242-8 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2185-2 (Россия)

Эта книга открывает новые горизонты перед всеми, кто готов изменить свою жизнь к лучшему прямо сейчас! Приведенные здесь оценочно-психологические тесты — первая ступень к росту над собой, с которой начнется ваш путь к лидерству и успеху. Пройдя данный практический курс, вы выработаете в себе привычки эффективных людей, позволяющие достичь небывалых высот в профессиональной и личной сфере.

УДК 159.9
ББК 88.5