|  |
| --- |
| **[Формула успеха](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/67-interesting-from-a-psychologist-schoolchildren/2147-formula-uspexa)** |

|  |
| --- |
| Просвещение школьников - Интересное от психолога школьникам |
| формула успеха*Как добиться успеха? Есть какие формулы, которые рекомендуют профессиональные психологи?*Существует немало рекомендаций специалистов самых разных областей, как добиться успеха в работе, карьере, бизнесе. Но основные, базовые принципы примерно одинаковы:• Первое, что стоит на пути к достижению успеха — это наша собственная лень. Если вы хотите чего-то добиться в жизни, совершенно необходимо избавиться от привычки бесцельного времяпрепровождения, и в первую очередь прекратить тратить время на просмотр бессмысленных телепередач и сериалов. За те «убитые» несколько часов можно сделать массу полезных дел, заняться спортом, составить план на завтра, повесить наконец-то полку в коридоре и т.п.• Что бы ни случилось, нельзя «опускать руки». Недостаток настойчивости серьезно мешает успеху. В любой ситуации надо продолжать работать, здоровое упорство неизбежно приведет к победе.• Очень полезно взять за привычку записывать интересные идеи и мысли. В повседневной суете они часто забываются, а проанализировав их вечером, вы наверняка не упустите что-то важное, какой-то первый шаг на пути к достижению успеха.• Начинайте свой день с самых тяжелых и неприятных дел. Удовлетворение, полученное после их выполнения, зарядит вас дополнительной энергией и позволит намного продуктивней провести вторую половину дня.• Всегда, если сложилось так, что вы опаздываете на встречу или не вовремя выполнили поставленную задачу, предупреждайте об этом партнеров, начальство, коллег. Только так можно заслужить репутацию надежного человека. Но и злоупотреблять опозданиями, разумеется, не стоит.• Учитесь выбирать верных друзей и достойных партнеров. Человек, хоть раз предавший вас, может сделать это еще раз. Не обязательно прерывать с ним всяческие отношения, но работать с таким человеком, идти с ним к поставленной цели точно не стоит.• Вежливость и корректность — лучшие помощники во всех начинаниях. Эмоции в работе и в карьере не приведут ни к чему хорошему. Только вежливый, рабочий диалог поможет уверенно идти к успеху.• Нужно уметь признавать собственные ошибки. Это поможет не повторять их в дальнейшем.• Жаловаться на жизнь себе, а уж тем более другим людям — пустое и крайне вредное занятие. Так вы показываете окружающим свою слабость, неумение справляться с проблемами. К тому же жалобами на горькую судьбу вы лишь усугубите свое душевное состояние. Лучше в тяжелые минуты постараться отвлечься, дать себе небольшой, но приятный отдых, зарядиться позитивом. Либо с головой окунитесь в работу, в новые идеи. Тогда из кризиса будет выйти значительно легче.• Чувство долга — полезное качество. Но не на пути к цели. Вы никому ничего не должны. Просто надо быть ответственным человеком и, делая что-либо, помнить, что это делается не из чувства долга, а для достижения конкретной цели. Тогда любое дело будет спориться, и выполнять его вы будете с удовольствием.Источник: Энциклопедия здоровья, №11, 2015г |