



1

Успешный человек — какой он?

Напишите свои ассоциации к выражению «успешный человек».

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



2

Работа в парах. Спросите вашего партнёра:

1. Вы согласны с тем, что в современном обществе есть культ успеха?  
Как вы к этому относитесь?
2. Что для вас значит выражение «быть успешным человеком»?
3. Для вас важно быть успешным?
4. Что нужно делать, чтобы быть успешным?
5. Как вы думаете, можно работать по 12 часов в сутки и быть счастливым человеком?
6. Что вы выберете:  
а) получать высокую зарплату и не любить свою работу;  
б) получать низкую зарплату на работе, которая вам очень нравится?



## 3

**ПРОЙДИТЕ ТЕСТ.** Выберите ответ **а** или **б**

1. В работе для меня самое главное...
  - а) занимать высокую должность;
  - б) получать удовольствие от работы.
2. Когда мне не хочется что-то делать, это значит, что мне нужно...
  - а) победить свою лень и сделать всё, что необходимо;
  - б) немного отдохнуть и поддержать себя.
3. Я считаю, что важнее...
  - а) быть успешным по мнению других людей;
  - б) удовлетворять свои личные потребности.
4. В работе я стараюсь...
  - а) быть самостоятельным. Я стараюсь никогда не просить помощи. Главное — мой личный успех.
  - б) быть частью команды. Главное — это не мой личный успех, а успех всей компании.
5. Я хочу быть успешным в карьере, потому что для меня важно...
  - а) много зарабатывать;
  - б) реализовать себя как личность.



**А ТЕПЕРЬ ПРОВЕРИМ РЕЗУЛЬТАТЫ!**

Если у вас больше ответов **а** ...

Вы много работаете и не боитесь сложностей. Но действительно ли вам нравится то, что вы делаете? Возможно, иногда лучше не работать через силу, а разрешить себе немного отдохнуть, ведь так вы будете чувствовать себя счастливее.

Если у вас больше ответов **б** ...

Вы относитесь к себе по-доброму и не заставляете себя работать, если не хочется. Главное для вас — получать от всего удовольствие. Скорее всего, вы счастливый и психологически здоровый человек. Однако не забывайте, что иногда всё-таки стоит побеждать лень и делать что-то через силу (хотя бы чтобы не потерять работу).



4

В предыдущем задании вы познакомились с новым выражением:

**«ДЕЛАТЬ (ЧТО-ЛИБО) ЧЕРЕЗ СИЛУ»**

Составьте и запишите три предложения с этим выражением.

1. ....
2. ....
3. ....

5

Журналист интернет-газеты «Бумага» провёл интервью с психологом Ольгой Сориной, но перепутал ответы и вопросы. Подберите для каждого вопроса подходящий ответ и восстановите текст интервью.

по материалам: <https://paperpaper.ru/campus/kogda-v-rossii-vse-zahoteli-byt-uspesh/>

1

Считается, что лениться очень плохо. Так ли это на самом деле? Нужно ли ругать себя за лень?

А

— У этого может быть несколько причин. Возможно, человек больше стремился к внешним признакам успеха: машина, дом, квартира, красивая жена, дети. И когда он это получает, не очень понятно содержание: действительно ли для него это успех? Хотел ли он этого?

С моей точки зрения, иногда люди не могут оценить свой успех. Они думают: мне просто повезло, мне помогли, я был с командой, не я этого достиг.

2

В каких ситуациях всё же стоит заставлять себя что-то делать, даже если очень не хочется?

Б

— С точки зрения психологии, лень — симптом того, что у человека сложности. К примеру, у школьников в период подготовки к экзаменам огромная интеллектуальная нагрузка, они действительно устают. Организм работает в режиме экономии, поэтому может возникнуть лень. Ругать себя не нужно, но нужно обратить внимание на своё состояние: всё ли в порядке? Не нужна ли мне помощь?

3

Сейчас в обществе есть культ успеха?

В

— Я полагаю, можно, но недолго. Если человек работает по 12–15 часов в сутки, то жизнь перестаёт быть гармоничной. Работа становится центром жизни. Важные для личности потребности перестают удовлетворяться.

При этом работа — это не очень стабильная штука. Сегодня она есть, завтра нет. Если работа исчезает, человек не знает, что ему делать. Известны истории о том, как люди, потерявшие работу во время кризиса, совершали самоубийство.

4

*А всё-таки можно очень много работать и при этом чувствовать себя психологически здоровым человеком?*

5

*Люди больше стремятся к успеху или не проиграть?*

6

*Почему некоторые успешные люди не чувствуют себя счастливыми?*

7

*Сейчас есть множество тренингов и курсов, где учат быть успешным. Вы верите в то, что можно этому научиться?*

8

*Вообще стремление к успеху — это здоровое стремление?*

9

*В каком случае успех принесёт чувство счастья?*

Г

— Не думаю, что могу назвать какие-то конкретные ситуации. Важно понимать, к какой цели мы идём. Если я в целом отношусь к себе по-доброму, умею себя поддерживать, то лень получается побеждать. Если же я большую часть жизни всё делаю через силу, это заканчивается постоянной усталостью.

Д

— У многих после таких курсов начинаются психологические проблемы. Как будто нас помещают на беговую дорожку, где все бегут и мы тоже должны бежать. Неважно почему, хочу ли я бежать, туда ли я бегу.

По-моему, лучше думать не о том, чего я хочу достичь (например, построить корпорацию), а о том, что я хочу делать каждый день. Общаться с людьми, создавать новые продукты, следить за их качеством — удовлетворение от работы основано на ежедневных процессах.

Е

— Мне кажется, этот культ очень сильно распространён. Ко мне часто приходят пациенты с вопросом: «А что мне сделать, чтобы работать ещё больше и чувствовать себя нормально?».

По моему мнению, история про личный успех появилась не так давно. В советское время был важен успех группы, а сейчас — индивидуальный. Но при этом человек остаётся один. Он считает, что должен обязательно сделать всё сам, что просить о помощи стыдно.

Ж

— Я считаю, что мотивация зависит от личности. Те, кто стремятся не проиграть, делают меньше рискованных шагов, они очень аккуратны. Но приятнее, конечно, идти к чему-то позитивному, а не убегать от чего-то.

З

— С одной стороны, конечно, стремление к успеху для человека естественно, это потребность в самореализации. С другой стороны, для каждого успех значит разное. Для кого-то он в том, чтобы уехать в деревню и там растить детей и общаться с природой, для кого-то — работа в корпорации. Главное, понять, чего вам по-настоящему хочется, и не ориентироваться на мнение окружающих.

И

— Счастье — это, наверное, более длительный процесс. Я могу чувствовать себя счастливым до того, как достигну какой-то цели. Если мне нравится процесс, то результат будет вишенкой на торте.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

