

# Министерство Образования РФ

81

тема:

**"Как перестать беспокоиться  
и начать жить"**

**выполнила:  
ученица 11 класса А  
Жаркова Виолетта**

**руководитель проекта:  
Ухваренок Татьяна  
Анатольевна**

**Москва 2005-2006**



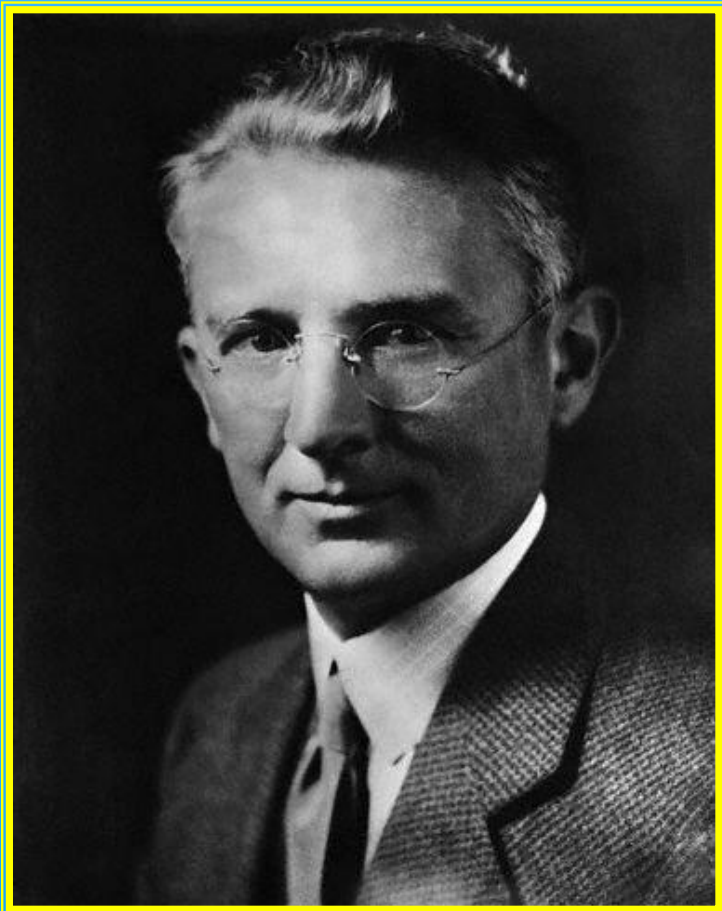
# ЧТО ТАКОЕ БЕСПОКОЙСТВО?

мучают  
странные  
сомнения



**Это психическое состояние, возникающее при появлении каких-либо жизненных проблем у человека.**

он занимался проблемами,  
связанными с беспокойством



# Дейл Карнеги

Карнеги родился 24 ноября 1888 года на ферме Меривилль в Миссури.

Его семья жила в большой бедности, тем не менее он получил неплохое образование. Ещё в школе учителя отмечали особенную коммуникабельность Дейла.

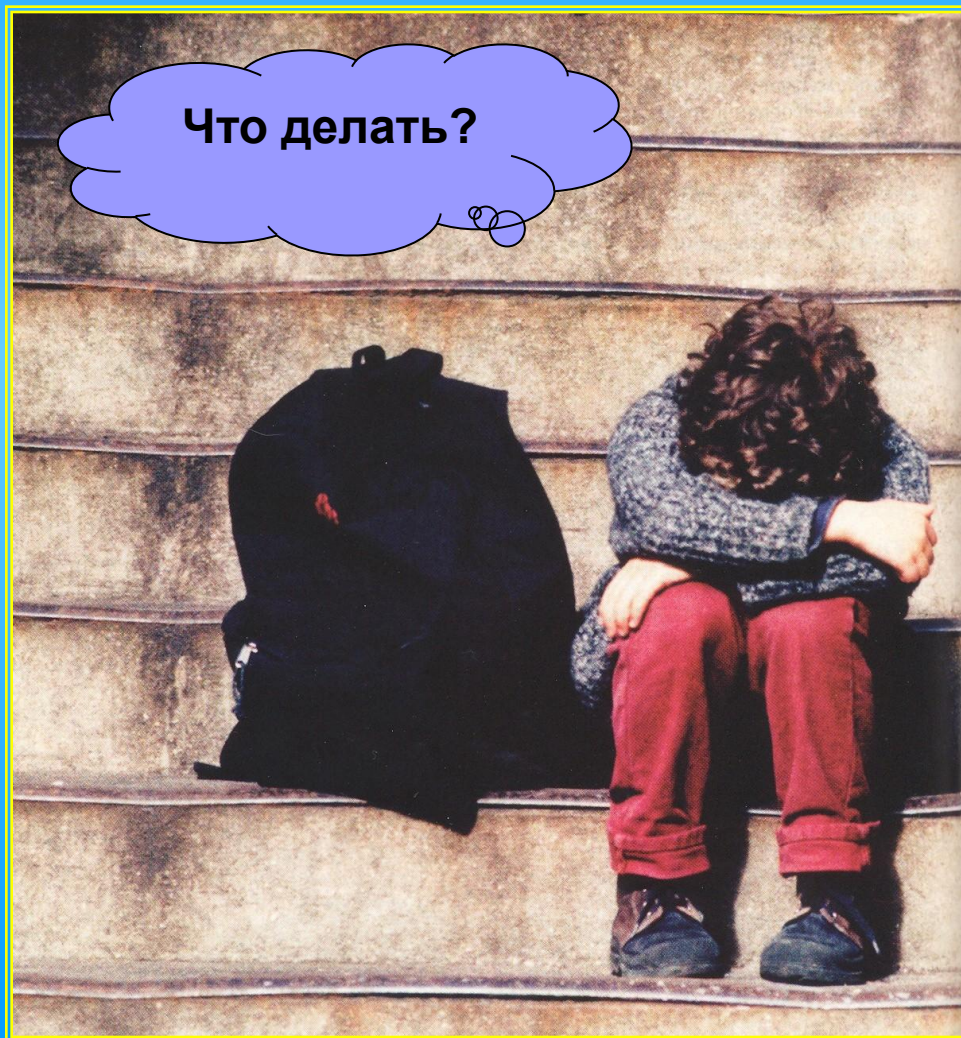
По окончании школы Карнеги начал работать рассыльным в Небраске, затем актером в Нью-Йорке и, наконец, решил поучиться ораторскому искусству. Занятия были весьма успешны, и Дейл решил начать собственную практику. В ходе работы Карнеги постепенно разрабатывал уникальную систему обучения навыкам общения. Эта система была настолько уникальна, что он решил оформить авторские права на неё, издав несколько буклетов, вошедших в книги "Public Speaking: A Practical Course for Business Men" и "Public Speaking and Influencing Men in Business", 1926.



Настоящий успех и признание читателей пришло к Карнеги в 1936 году, когда на книжных полках многих магазинов появилась книга "How To Win Friends and Influence People". Как и предыдущие издания, эта книга не открывала каких-либо абсолютно новых вещей, неизвестных о человеческой природе, однако она содержала краткие и в то же время емкие советы по тому, как лучше себя вести, чтобы завоевать интерес и симпатию окружающих. Он убеждал читателей, что понравиться может каждый и каждому, главное хорошо преподнести себя собеседнику. Книга "How to Stop Worrying and Start Living", 1948, посвящена способам по преодолению стрессов и по тому, как активизировать в себе здравый смысл. Популярность и жизненность теории Карнеги помогла многим его читателям. Он даже вел собственную колонку в одной из нью-йоркских газет, где давал ответы на вопросы, присылаемые читателями. Позже появился его институт Dale Carnegie Institute for Effective Speaking and Human Relations, который имеет филиалы в многих странах. Дейл Карнеги жил по принципу того, что нет плохих людей. А есть неприятные обстоятельства, с которыми можно бороться, и совсем не стоит из-за них портить жизнь и настроение окружающим. 1 ноября 1955 года этот человек, оптимист по жизни, умер в Нью-Йорке.



# Дейл Карнеги о беспокойстве



# Что в первую очередь нужно знать о чувстве беспокойства.

**Правило 1:** Если вы хотите избежать беспокойства, делайте то, что советовал Уильям Ослер: живите "в отсеке одного дня". Не тревожьтесь о будущем. Живите от рассвета до заката.

**Правило 2:** Всякий раз, когда вам кажется, что судьба загнала вас в угол, применяйте магическую формулу Уиллиса Х. Кэрриэра:

- а. Спросите себя: "Что может быть самым худшим, если я не смогу решить свою проблему?"
- б. Мысленно подготовьте себя к принятию самого худшего - в случае необходимости.
- в. Попробуйте спокойно продумать меры для улучшения ситуации, с которой вы мысленно примирились как с неизбежностью.

**Правило 3:** Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью. «Кто не умеет бороться с беспокойством, умирает молодым».



# Основные методы анализа стрессовых ситуаций

## Правило 1: Соберите факты.

Помните, как говорил декан Колумбийского университета Герберт Хокес: "Половина беспокойства в мире происходит от людей, пытающихся принять решение без достаточного знания того, на чем основывать решение".

**Правило 2:** После того, как будут взвешены факты, примите решение.

**Правило 3:** Когда решение тщательно подготовлено и принято, действуйте. Направьте силы на выполнение принятого решения и не беспокойтесь о результате.





**Правило 4:** Когда вы или ваши помощники обеспокоены какой-либо проблемой, ответьте на следующие вопросы:

1. В чем сущность проблемы?
2. Какова причина возникновения проблемы?
3. Какие могут быть решения?
4. Какое решение наилучшее?



## Как покончить с привычкой беспокоиться, пока она не покончила с вами

**Правило 1:** Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьте постоянно заняты.

Загруженность деятельностью - одно из лучших лекарств, созданных когда-либо для изгнания духа уныния.

**Правило 2:** Не расстраивайтесь из-за пустяков. Не позволяйте пустякам - в жизни они всего лишь муравьи - разрушать ваше счастье.

**Правило 3:** Используйте закон больших чисел для изгнания беспокойства из вашей жизни. Спрашивайте себя: "Какова вероятность того, что это событие вообще произойдет?"

**Правило 4:** Считайтесь с неизбежным. Если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: "Это так, это не может быть иначе".





**Правило 5:** Установите "ограничитель" на ваши беспокойства. Решите для себя, какого беспокойства заслуживает то или иное событие, - и не беспокойтесь больше этого.

**Правило 6:** Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки.

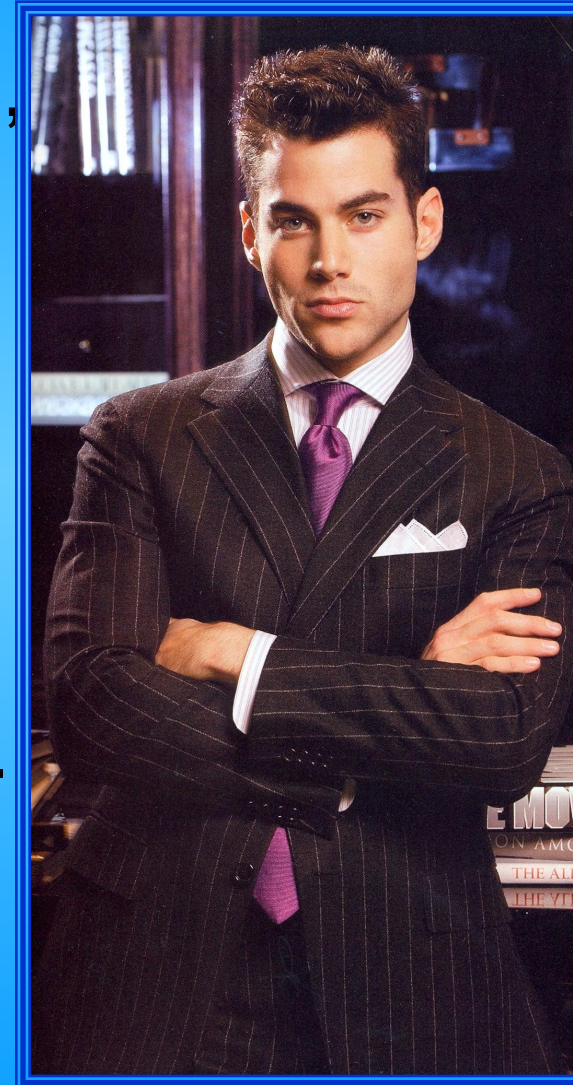



# Семь правил, которые помогут вам принести душевное спокойствие и счастье



**Правило 1:** Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь - это то, что мы думаем о ней".

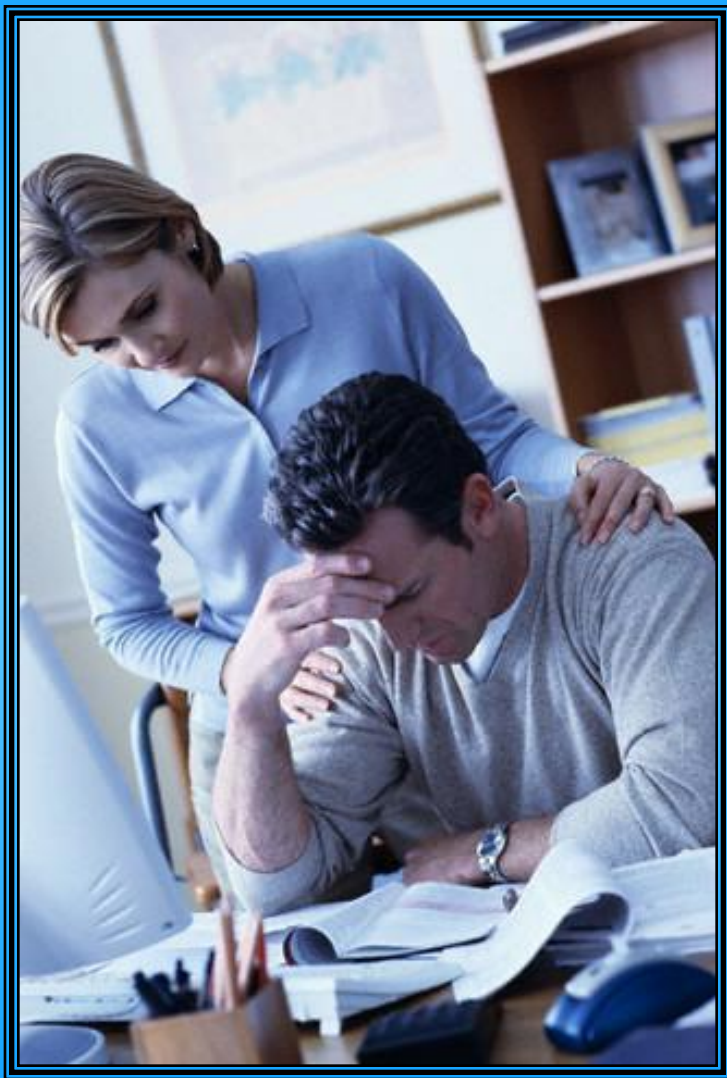
**Правило 2:** Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите.





**Правило 3:** Вместо того, чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.

- А. Помните, что Иисус излечил десять прокаженных за один день - и только один из них поблагодарил его. Почему вы ожидаете большей благодарности, чем получил Христос?
- Б. Помните, что единственный способ обрести счастье, - это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.
- В. Помните, что благодарность - это такая черта характера, которая является результатом воспитания; поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети были благодарными, учите их этому.



**Правило 4:** Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

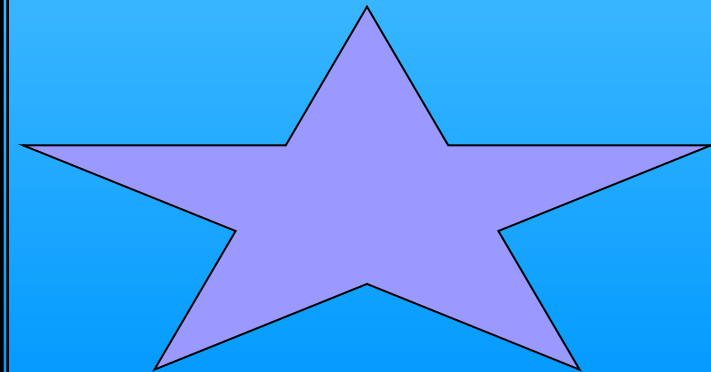
**Правило 5:** Не подражайте другим. Найдите себя и


оставайтесь собой, ведь зависть - это невежество, а подражание - самоубийство.

**Правило 6:** Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.



**Правило 7: Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим.**  
"Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".





**Как избежать беспокойства из-за критики**

**Правило 1:** Несправедливая критика зачастую не что иное, как скрытый комплимент. Скорей всего она означает, что вы вызвали чью-то ревность или зависть. Помните, что никто не бьет мертвую собаку. **Правило 2:** Старайтесь сделать дело как можно лучше и не забывайте вовремя открыть ваш старый зонтик, чтобы капли критики не стекали вам за воротник.

**Правило 3:** Ведите учет глупостям и ошибкам, которые вы совершили. Будьте самокритичны. Так как никто из нас не совершенен, просите, чтобы вас критиковали окружающие, потому что такая критика скорей всего будет искренней объективной и конструктивной.



# Шесть способов избежать беспокойства и повысить ваш жизненный тонус

**Правило 1:** Отдыхайте прежде, чем устанете.

**Правило 2:** Научитесь расслабляться во время работы

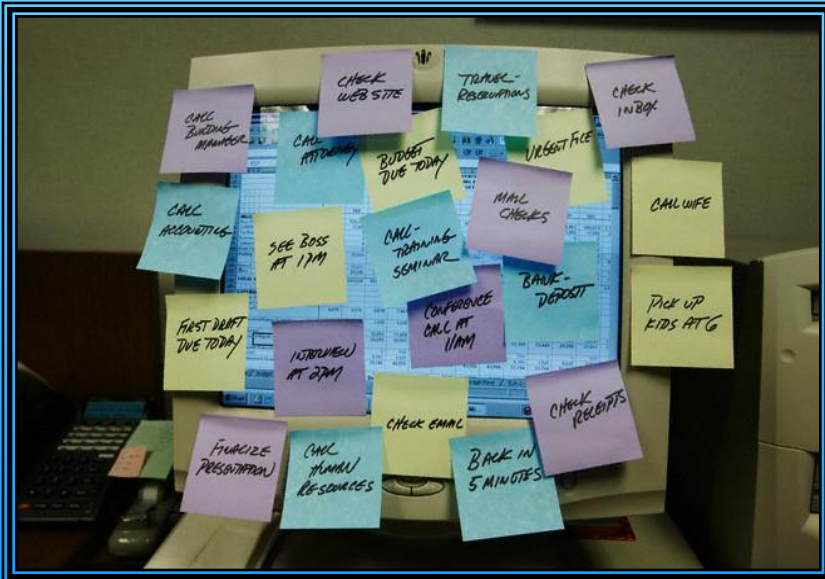
**Правило 3:** Научитесь расслабляться дома





**Правило 4:.** Руководствуйтесь четырьмя полезными трудовыми навыками:

- А. Очистите свой рабочий стол от всех бумаг, кроме тех, которые относятся к решаемой в данный момент проблеме.
- Б. Делайте дела в порядке их важности.
- В. Если перед вами стоит проблема и у вас достаточно фактов, чтобы решить ее, не медлите с принятием решения. Никогда не откладывайте решение проблемы на потом.
- Г. Научитесь организовывать работу, распределять ответственность и осуществлять контроль.



**Правило 5:** Чтобы предотвратить усталость и беспокойство, попытайтесь сделать свою работу интересней. НАПРИМЕР: потанцуйте в обеденный перерыв!



**Правило 6:** Помните, что никто еще не умер от недостатка сна. Беспокойство по поводу бессонницы приносит гораздо больше вреда, чем сама бессонница.

**желаем удачи  
в преодолении беспокойства!**

# информационные ресурсы

- Д. Карнеги. Как перестать беспокоиться. Мн: ООО Попури, 2005
- Психологический словарь/ П.А. Ярошевский, М: просвещение, 2003
- Картинки с сайта [www.mail.ru](http://www.mail.ru)

спасибо за внимание!