



Общение с товарищами

- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.
- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее.
- Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишен.
- Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.
- Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

Отношения с родителями

- Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- Постарайся объясняться с родителями человеческим языком — это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это

приведет к более глубокому пониманию между вами.

- Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- Если произошла ссора и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.
- О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.
- Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.
- Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.
- Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

Заповеди успешного человека

Почти все в жизни можно изменить, процессу совершенствования нет пределов. Для этого только необходимо научиться контролировать свои эмоции и стремиться мыслить логически и рационально.

1. Расширяйте свой кругозор, иначе не сможете добиться большего. Только любознательность способна порождать идеи, ведущие к успеху. Человек с узким кругозором плохо знает, что представляет собой наш мир и чего в нем можно добиться.
2. Чаще спрашивайте себя: насколько приближает меня к выбранной цели то, чем я сейчас занимаюсь. Нельзя ли заняться делом более важным, нельзя ли действовать более эффективно? Пока вы тратите время на трудоемкие мелочи, может что-то измениться в главном и окажется, что вы расходовали время впустую.
3. Будьте настойчивы. С каждой новой попыткой добиться желаемого вы приобретаете самое главное – опыт. Без него достичь успехов невозможно.
4. Не теряйте голову от успехов. Чрезмерная радость расслабляет. Здоровое же недовольство собой, напротив, заставляет все время искать пути дальнейшего и успешного самосовершенствования. Лучше поблагодарите за свой успех судьбу, ведь в любой момент обстоятельства могли обернуться и против вас.

Как совершенствовать свои способности

- Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься первопроходцем своей судьбы.
- Раннее самоопределение конечно дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему одарен. Из тысячи американцев-современников, которых соотечественники считают выдающимися людьми, меняли свою профессию 160 человек.
- Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши. У всех гениев есть только одна общая черта – огромное трудолюбие.
- Гете сказал: "Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограничивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет". Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего овладения одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интересов.
- Если у тебя нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии известен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсировать недостающие компоненты способностей.

Как управлять своими эмоциями

- Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".

- Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

- Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы".

- Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

- Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

- В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.