

Серия
«Психологический практикум»

Владислав Яровицкий



КНИГА
ДЛЯ ПОДРОСТКА
МОЙ ПЕРВЫЙ
УЧЕБНИК
ПО ПСИХОЛОГИИ

Издание 3-е, стереотипное

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2014

УДК 159.9
ББК 88.37
КТК 017
Я76

Яровицкий В.

Я76 Книга для подростка : мой первый учебник по психологии / В. Яровицкий. — Изд. 3-е, стереотип. — Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 256 с. : ил. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-22020-7

Почему ты думаешь так, а не иначе? Почему ты испытываешь именно эти чувства, а не другие? Что такое мечта? Куда спрятаться от страхов? Что такое «личность»? И хочешь ли ты ею стать? Предлагаемая книга ответит на эти и многие другие вопросы, поможет узнать и понять себя, своих друзей и одноклассников, научит избегать неприятных ситуаций и конфликтов. Написанная простым доступным языком, она станет надежным другом и помощником для вашего ребенка.

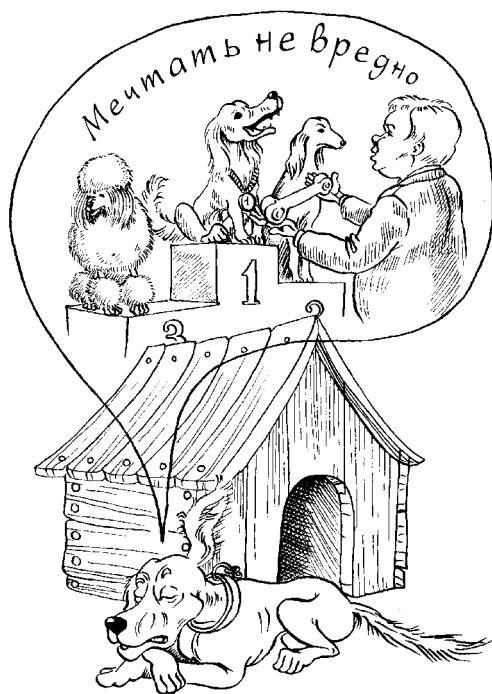
ISBN 978-5-222-22020-7

**УДК 159.9
ББК 88.37**

© Яровицкий В., 2011
© Оформление: ООО «Феникс», 2014

К ЧИТАТЕЛЮ

Как ты полагаешь, ты знаешь себя? Не удивляйся моему вопросу, он только кажется простым и ясным, на самом деле, ответить на него довольно сложно. Конечно, ты можешь описать свою внешность, припомнить свои привычки и рассказать о своей мечте. Но это далеко не



К читателю

все — психология изучает внутренний мир человека, то есть его мысли, чувства, воспоминания, желания, ощущения, речь и многое другое, что делает тебя тобой и отличает от других людей. Почему ты думаешь так, а не иначе? Отчего ты испытываешь именно эти чувства, а не другие? Вряд ли сейчас ты можешь ответить на эти вопросы, поскольку все это происходит как бы само собой, без твоего участия, однако пусть тебя это не смущает — психология как раз и призвана изучить все психические процессы и состояния человека, и твоя задача — постараться узнать о себе как можно больше. Это произойдет не в один момент, скорее всего, познавать свой внутренний мир ты будешь в течение всей жизни, настолько он сложный и многогранный.

Человек говорит, думает, надеется, вспоминает и переживает, а все потому, что он наделен речью, мышлением, памятью и чувствами. Вызвать в памяти живой образ или мысленно перенести себя на необитаемый остров тебе помогает твое воображение, а не поддаться эмоциям — воля. Все это называется психическими процессами, иначе говоря, твоя способность мыслить и произносить слова, запоминать факты и образы, концентрировать внимание и собирать волю в кулак обусловлены деятельностью твоей психики. Психика — это совокупность состояний сознания человека, слово это происходит от греческого, которое буквально переводится как «душевный». Понимаешь? — все,

что творится в твоей душе, так или иначе является предметом изучения психологии.

Кроме психических процессов, о которых мы только что говорили с тобой, есть еще психические свойства: это твой темперамент, характер, интересы, способности и таланты. Ты, конечно же, и сам замечал, насколько все люди разные — одни веселые, другим ничего не стоит заплакать из-за пустяка; кто-то любит кататься на коньках, а кому-то приятнее посидеть дома с книжкой; кое-кто прекрасно разбирается в технике, а другие пишут стихи и великолепно рисуют. А кроме того, мечты и цели у людей тоже не одинаковые. Все это тоже изучается психологией.

Но человеку свойственно меняться: обычно спокойный, он может вдруг рассердиться или расстроиться, почувствовать обиду или раздражение. И это вполне естественно — вспомни сам, стоит тебе не выспаться или устать, и ты становишься сам на себя не похож, тебе все не нравится и выводит из себя, правда? А бывает и так, что ты испытываешь прилив радости, тебе хочется кричать от восторга и наслаждаться жизнью!.. Это психические состояния, они тоже являются предметом изучения психологии наряду с психическими процессами и свойствами.

Эти три кита (процессы, свойства и состояния человеческой психики) и составляют наш внутренний мир, душевную жизнь. Изучать ее

К читателю

трудно, но удивительно интересно, и если ты увлечешься психологией, то уж поверь мне, это навсегда. И первая твоя книга по психологии поможет тебе освоить азы этой науки, войти в курс дела и понять, с чего следует начинать познавательную работу и что является конечной целью... А какую цель, на твой взгляд, преследует психология?

Любая наука возникает с целью внести гармонию в общество, сделать жизнь человека лучше, и психология не исключение. Представь себе, если люди будут знать, что творится с ними и с другими людьми, что нужно делать для того, чтобы раскрыть свои способности и таланты, научиться эффективно использовать свою память, полюбить самого себя и окружающих, не поддаваться на провокации и вовремя предотвращать конфликты, то жить станет гораздо легче и приятнее.

Но чтобы добиться этого, не достаточно просто прочитать все, что написано в этой книге, — теория без практики бессмысленна. Это все равно, что учиться ездить на велосипеде, читая специальную литературу и не прикасаясь к самому велосипеду. Поэтому я советую тебе не только внимательно читать главы, но и обсуждать их с друзьями или родителями, в конце концов, у тебя могут возникнуть самые разные вопросы или интересные идеи. Не бойся высказывать их вслух, это естественный процесс познания!



Я не знаю, какой ты из себя: маленький или высокий, худенький или пухленький, мальчик или девочка, — поэтому я обращаюсь к некоему Читателю, так будет удобнее мне и тебе. А может быть, ты узнаешь себя или кого-то из своих друзей в образе четверки приятелей: Очкарика, Плаксы, Озорника и Тихони — они пройдут с тобой через всю книгу, пытаясь применить на практике мои советы и рекомендации. И конечно, что-то у них не получается, чего-то они не могут понять, но ведь в жизни все не так просто, как хотелось бы,

К читателю

правда? Главное — постарайся понять, что многое в жизни зависит только от тебя. Ты можешь сделать себя Победителем, не унывающим и уверенным в себе, а можешь превратиться в Неудачника, идущего по жизни с опущенной головой. Чего бы тебе больше хотелось?

Я искренне желаю тебе удачи, мой юный читатель, пусть твоя первая книга по психологии поможет тебе понять и исправить свои ошибки и осознать свои стремления! Поставь перед собой цель и смело иди к ней.

ЧАСТЬ I. МИР ВНУТРИ ТЕБЯ

ГЛАВА 1. ЛИЧНОСТЬ И ИНДИВИД

Ты, конечно же, никогда не задавал себе вопроса, чем индивид отличается от личности, поскольку эта тема вряд ли волновала тебя хоть сколько-нибудь. Однако чем старше ты становишься, тем серьезнее твое отношение к миру... а может быть, ты просто услышал краем уха спор о том, кого же можно назвать личностью, а кого — нет? Как бы там ни было, вопрос поднят — и ты имеешь полное право получить на него ответ и знать об этом все, что сможешь усвоить. (А усвоить ты сможешь многое, если дашь своей памяти возможность сохранить полученные сведения, но о твоей памяти мы еще поговорим!)

Можно с уверенностью заявить, что ты — индивид. Как и твои родители, и учителя, и тот высокий парень из соседнего дома, и красивая девушка с верхнего этажа... Однако младенец в коляске тоже является индивидом, так что

Часть I. Мир Внутри Тебя

гордится тебе особо нечем: это привилегия человека с самого рождения — быть не особью, подобно животным, а индивидом, и для того, чтобы попасть в эту категорию, нужно просто иметь руки, ноги, голову и все, что есть у человека (додумай сам). Но в чем тут твоя заслуга? Тебя таким родили, поэтому скажи спасибо родителям — и читай дальше.

Но быть индивидом хотя и приятно (все-таки не особь, правильно? — уже хорошо), но не особенно почетно: надо же как-нибудь вы-



Глава 1. Личность и индивид

делиться из общей массы тебе подобных, но как это сделать? И что получится в результате? А вот это как раз ключевой вопрос! И знаешь, что я тебе на это отвечу? Индивид, то есть человек, который не желает делать все так, как другие, думает, чувствует и действует по-своему, не боится иметь собственную точку зрения, постепенно превращается... (внимание, кульминационный момент!) в личность! То есть как ты понимаешь, личность является индивидом, а вот индивид может не быть личностью — печальная, между прочим, картина.

Однажды Плакса, Озорник, Тихоня и Очкарик задумались – а что, собственно, выделяет их из толпы им подобных? В конце концов, таких школьников, как они, очень много, кое-кто из них даже внешне похож на нашу четверку. Но ведь они же особенные, разве нет? «Наверное, я знаю, в чем дело, – твердо заявил Очкарик. – Ты, Плакса, очень ранимая девочка, ты умеешь соперничать другим, это хорошо. Ты, Озорник, мастер на всевозможные выдумки, и это прекрасно. Тихоня у нас очень добросовестная девочка, с любой работой справляется только так. Ну, а я... – Очкарик замаялся, – я очень умный... и только попробуйте с этим не согласиться!!!»

ФИЛОСОФСКАЯ СКАЗКА О ЗЕЛЕННОЙ ШКУРКЕ

Жила-была одна милая маленькая лягушка, домом ей служило болото, где вокруг так много крупных комаров и паучков-водомерок. Жило себе это зеленое земноводное существо спокойно, ловило и ело насекомых и купалось в вонючей воде, ничем не отличалось от сотен других лягушек. Но в один прекрасный момент наша героиня поймала стрелу, выпущенную из лука





Озорник фыркнул: «Откуда ж ей было знать это — просто она не хотела доставить им радость и подчиниться!» Очкарик молча слушал их разговор, а Тихоня не выдержала: «Да что ты говоришь, Озорник! Ей вовсе не хотелось убежать из дворца, просто она понимала, что согласиться с решением родителей не может, а обижаться и плакать не имеет смысла. Вот она и сделала свой выбор!» «А то, что родители осознали свою ошибку, — что ж, это просто приятная награда ей за хлопоты и умение контролировать свои эмоции!» — улыбнулся Очкарик.

ГЛАВА 9. ВОЛЯ

Вообще-то, я не стал бы четко отделять главу об эмоциях от этой, в которой собираюсь рассказать тебе, что же такое воля, почему человек должен тренировать ее, зачем она ему нужна и так далее. Та самая клетка для эмоций, о которой мы с тобой уже беседовали, — это только одна из многочисленных функций, выполняемых волей.

Знаешь, как психологи трактуют понятие «воля»? По их мнению, воля — это напряжение сил при встрече с препятствием. Иначе говоря, если нет преград на твоей пути к цели, то значит, и воля не напрягается... Иногда бывают такие грустные житейские ситуации: человек лет до двадцати ни в чем не знает отказа, родители балуют его, позволяют все, что ему только захочется сделать, и когда он, наконец, оставляет родительское гнездо и начинает жить самостоятельной жизнью, первая же неприятность выбивает его из колеи. Это вполне объяснимо — ведь его воля не натренирована, она у него находит-

ся в зачаточном состоянии, так как этот человек в жизни ни разу ее не напрягал. И разве сумеет он выдержать все те испытания, которые готовит ему жизнь?.. (А тебя родители не слишком опекают? Предоставляют ли они тебе возможность делать самостоятельный выбор и принимать решение в сложной ситуации?)



*Оковы тяжкие падут...
лишь только знания придут*

О чем я говорю, о каких препятствиях? Да хотя бы о твоей лени, ведь не всегда у тебя есть желание работать, разве не так? Проще всего действительно перестать заниматься тем, что тебе не нравится делать, и пойти полежать или погулять с друзьями. Но ведь дело-то должно быть сделано, а если ты и сам это признаешь, то — какой вывод? Придется делать! И для этого тебе придется напрячь свою волю и заставить себя трудиться!

И не жалея себя — все это ерунда по сравнению с усилиями многих великих людей! Чи-

Содержание

К читателю.....	3
Часть I. Мир внутри тебя	9
Глава 1. Личность и индивид	9
Философская сказка о зеленой шкурке	12
А чем же индивид хуже личности?	16
Личность и индивидуальность	18
Само-делка	18
Сказка о Снежной Королеве	20
Самая скучная на свете история про какую-то королеву	23
Глава 2. Темперамент	25
«Темпераментная» сказка о дружбе	32
На вкус и цвет товарищей нет?... ..	34
Глава 3. Самооценка	36
Мыльная сказка о лопнувшем величии	38
Что сказал бывший гадкий утенок	41
И лежало возле ног ее разбитое корыто	43
Глава 4. Сознание и подсознание	46
Сказка о подсознании сестрицы Аленушки	48
Сказка о снах спящей красавицы	58
Глава 5. Воображение и фантазия	60
Фантазия о фантазии	65
Дорогу фантазерам!	65
Страшная-престрашная фантазия	67
Глава 6. Память	73
Грустная история об эйдетике... ..	76
Длинный-длинный коридор со множеством дверей... ..	80
Глава 7. Ассоциативное мышление	85
Магический круг (игра без ведущего)	90
Что ты об этом думаешь? (игра с ведущим)	91
Ассоциативное запоминание	93
Сложно и просто — правила запоминания	94
Стихия стихов — выучить или вызубрить?	99

Содержание

Глава 8. Эмоции	103
Клетка для эмоций	105
Сказка о двух обиженных принцессах	111
Глава 9. Воля	114
Зубастая воля хуже неволи!	116
Сказочная история про слабовольного мечтателя	123
Современная сказка про сильную волю	125
Глава 10. Страхи и беспокойства	127
Страшно, страшно, страшно!..	131
Сказка о страхе и бесстрашии	135
Бесполезен ли страх?	137
Глава 11. Комплексы	141
«Ах, не обманывайте меня, я гадкий!»	141
«Какие перышки, какой носок...»	143
Сказка о Буратино, Мальвине и Пьеро	145
Они бывают разными...	147
«Антикомплексная» игра	151
Глава 12. Установка	157
Установочный эксперимент	157
Родительская установка	159
«Я сделаю это!»	163
Думай о хорошем!	170
Часть II. Мир вокруг тебя	172
Глава 1. Семейные радости и проблемы	172
Страшная сказка про непослушного мальчика	173
Слово в защиту братьев и сестер	182
Полна горница людей	185
Глава 2. В кругу друзей	188
Сказка про симпатию и антипатию	189
Предатель... Или приятель?	199
Глава 3. Кто есть кто	202
Глава 4. Друзья — враги?	215
Сказка про Иванушку-дурачка	218
Глава 5. Душа компании	228
Несказочная сказка про красавицу и дурнушку	228
Глава 6. SOS — опасность!	238
Сказка про опасность и Неразумную Шапочку ...	239

Учебное издание

Владислав Яровицкий

**КНИГА ДЛЯ ПОДРОСТКА
МОЙ ПЕРВЫЙ УЧЕБНИК
ПО ПСИХОЛОГИИ**

Ответственный за выпуск	<i>Кузнецов В. П.</i>
Технический редактор	<i>Хлебнова О. В.</i>
Корректор	<i>Смирнова Г. М.</i>
Верстка	<i>Хлебнова О. В.</i>

Подписано в печать 30.09.2013.

Формат 84 × 108 $\frac{1}{32}$. Бумага типографская.

Тираж 2500. Заказ №

ООО «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Тел./факс: (863) 261-89-50, тел.: (863) 261-89-78

Сайт издательства: www.phoenixrostov.ru

Интернет-магазин: www.phoenixbooks.ru