Введение

Мы живем в чудесное время – время больших возможностей. Все большее число людей добивается больших успехов. И с каждым годом эта ситуация улучшается. Все большее число людей становятся миллионерами, живут насыщенной и полной впечатлений жизнью, которая им, несомненно, нравится.

Сейчас появляется все больше и больше информации о том, как достичь успеха в бизнесе, личной жизни и так далее. Эта информация, это понимание, эти идеи, как вода, растекаются во все уголки и достигают каждого человека, который готов их принять и использовать.

Сегодня стратегии и приемы достижения успеха на любом уровне бизнеса и в любой области жизнедеятельности становятся более широко доступными и множатся с большей быстротой, чем когда-либо прежде в человеческой истории. И мы все можем воспользоваться ими, постигая их и внедряя в свою собственную жизнь.

Но самой главной проблемой для абсолютного числа людей, желающих стать успешными, является проблема начать действовать, начать делать что-то прямо сейчас после того, как они прочитали или изучили обучающий материал. Но невозможно стать успешным сразу за один месяц и даже год. Успех – это поступательное движение вперед, развитие и саморазвитие, достижение поставленных целей, постановка новых целей и так далее. Рост ведет к еще большему росту. Начав меняться, совершенствуясь шаг за шагом, можно изменить, что угодно.

Цель контрольной работы – изучение психологии успеха.

1. Понятие успеха

Прежде чем говорить о психологии успеха, необходимо определиться с самим понятием. Казалось бы, ответ лежит на поверхности. Не обязательно читать столь популярные сегодня книги на тему «Как достичь успеха…» или заглядывать в толковый словарь, чтобы сформулировать определение успеха как достижение поставленной цели.

Действительно, сегодня в обществе сформировалось мнение, что успех – это обретение определенного материального и социального статуса.

К примеру, еще недавно господин N учился в институте, а сегодня — он владелец сети магазинов бытовой техники и электроники. Успех? Несомненно.

Но достаточно ли иметь крупный счет в банке и занимать ответственный пост на работе? Успешен ли миллионер, наживший к 50 годам язву, перенесший инфаркт и растерявший всех друзей по дороге к своим богатствам? Одинаков ли успех для разных людей? Очевидно, что нет.

На мой взгляд, ключевыми в определении успеха являются скорее не внешние критерии – карьера или финансовое благополучие, – а некие внутренние ощущения: состояние, когда мы испытываем чувство удовлетворенности и благодарности за то, что имеем и что нас окружает, когда мы довольны своей жизнью во всех ее аспектах. В силах каждого из нас создать ситуацию, в которой мы с полным правом скажем: «Я добился успеха. Я лучший». И поэтому успех — это путешествие, которое не имеет конца.

Процесс путешествия к успеху можно назвать универсальным для всех людей – есть определенный алгоритм успеха во всем, чем бы мы ни занимались. Он основан на неизменных принципах и правилах, проверенных многими поколениями.

С одной стороны, эти принципы поразительно просты и незатейливы, и многим даже знакомы. Каждый из них позволяет быстрее продвигаться к поставленным целям, постепенно реализуя свой подлинный потенциал. С другой стороны, знать – не значит делать. Многие из нас просто забывают об этих правилах, продолжая биться головой о стены рядом с открытой дверью.

Одним из главных качеств успешного человека, несомненно, является умение и смелость брать на себя ответственность. С этого начинается построение собственной лестницы успеха. И какое бы положение мы ни занимали, какую бы работу ни выполняли, что бы нас не окружало – все это практически в полной мере результат нашего собственного выбора. Нравится нам это или нет.

До тех пор, пока мы считаем, что нашей жизнью управляют внешние, не зависящие от нас, обстоятельства, – мы не сможем контролировать и улучшать свою действительность.

Концепция индивидуальной ответственности – один из ключевых моментов в достижении успеха. Почему? Большинство окружающих убеждены, что на самом деле они не властны над ситуацией и во всех неприятностях и бедах, которые с ними случаются, виновато либо правительство, либо общество, либо руководство компании, в которой они работают, либо кто-нибудь еще. Плохая работа, плохая зарплата, плохое настроение, плохие родственники, плохое здоровье – все это вина окружающих. Эти люди, как правило, уверены, что успех других связан с везением или протекцией, а сами живут по закону случайности. И жизнь то и дело подтверждает их догадки: такая позиция, естественно, не позволяет ничего исправить, не дает возможности управлять событиями.

А в развенчание данного мифа, один американский психолог, доктор Роберт Резник, открыл «волшебную» формулу, которая выглядит примерно так: Обстоятельства (события и факты) + Реакция на них = Последствия (события и факты)

Из этой формулы следует, что любое событие в нашей жизни является последствием наших реакций на предыдущие события. А, значит, если нам не нравятся последствия – нужно просто изменить свою реакцию. Исаак Ньютон называл это третьим принципом движения: «Для каждого действия есть равное по величине противодействие».

2. Составные психологии успеха

*Вера в себя*

Когда человек искренне во что-либо верит, то всю окружающую действительность он рассматривает под данным углом зрения. Мы, и только мы, классифицируем, редактируем и распределяем информацию вокруг себя. И если она не соответствует нашим представлениям о том, каким должен быть окружающий мир, мы ее попросту отбрасываем.

Чтобы стать капитаном корабля под названием «Жизнь», нужно, прежде всего, этого захотеть, а затем — поверить в то, что это возможно. Поверить в себя и свои силы.

Когда мы дружелюбно настроены к окружающему миру и верим в то, что по отношению к нам он настроен точно так же, тогда для нас открываются возможности, которых раньше мы могли не замечать. Жизнь приобретает новый смысл, и штурвал нашего корабля беспрекословно слушается руки капитана.

*Притяжение хорошего*

Успешные люди притягивают к себе успешных. Счастливые люди притягивают к себе счастливых. Иначе говоря, в нашей жизни действует система резонанса: занимаясь каким-либо делом, ведя тот или иной образ жизни, придерживаясь определенных принципов, вынашивая какие-то мысли, мы неизменно притягиваем к себе тех, чья жизненная позиция входит в резонанс с нашими идеями, чувствами, стилем, работой. Отсюда следует простое жизненное правило: хочешь быть успешным — держись успешных людей. С детства каждый из нас приобретает «индивидуальный набор», в который часто входят разные комплексы, убеждения, установки, «любовно» взращенные родителями, друзьями по двору и другими людьми, чей образ жизни имеет на нас влияние. Мы можем перенимать или приобретать эти установки и убеждения, можем также наследовать их, размышлять об их правильности или ложности. Мы предлагаем другим придерживаться убеждений и даже оставаться верными им. При этом часто мы забываем о том, что практические любые убеждения являются ограничителями, которые действуют подобно тормозам, не давая развернуться нашему потенциалу, они сдерживают нас. Кроме того, наши «рамки» порождают двух главных врагов личного успеха – сомнения и страх, которые, в свою очередь, не позволяют нам использовать природные таланты и способности в полной мере.

*Борьба с неудачами*

Как известно, любое действие имеет свою причину и свою предысторию. Как неудачи, так и у успеха есть свои причины. Счастье и несчастье, богатство и бедность, болезни и здоровье — все вызвано конкретными причинами.

Лакмусовой бумагой успеха можно назвать наше отношение к неудачам. Промахи, проблемы и несчастья случаются практически у любого человека. Но отношение к собственным поражениям может быть разным. И страх перед неудачей — самое большое препятствие для достижения успеха. Именно боязнь проиграть или предчувствие невезения может парализовать наши мысли и действия, удерживая тем самым от поступков, которые необходимы, чтобы прийти к победе.

Однажды молодой журналист спросил Томаса Дж. Уотсона, основателя фирмы IВМ: «Как быстрее прийти к успеху?», на что Уотсон ответил: – «Если вы хотите быстрее преуспеть, то должны удвоить частоту неудач. Успех лежит по ту сторону неудачи».

По советам многих успешных людей, когда неудача застала врасплох, и единственное желание – опустить руки и все бросить, нужно попробовать ответить на три бесхитростных вопроса:

1. Что в случившемся есть хорошего?

2. Чему я могу научиться?

3. Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?  
Полученные ответы помогут извлечь пользу и получить важный жизненный опыт даже из самых сложных ситуаций.

Ведь, совершая одну попытку за другой, человек начинает лучше понимать, чего он добивается. Уточняет при очередных попытках правила, задачи, вносит поправки в процесс достижения цели, меняет свое отношение к этому. А каждая неудача – это драгоценный опыт, который вносит свой вклад в копилку знаний и формирование мировоззрения.

Учитесь решимости. Черпайте вдохновение в историях людей, которые дерзали, терпели неудачи, но продолжали идти к своей цели, изучайте биографии ваших кумиров – уверена, в них найдется немало воодушевляющих примеров.

И помните, что единственная разница между успешным человеком и неудачником состоит в том, что успешный человек не прекращает стараний. Ведь согласно так называемому «Правилу Нестерова», для того, чтобы добиться успеха, нужно совершить не менее 10 равнозначных попыток в одном деле, прежде чем опустить руки, признать свою неудачу, и заняться чем-нибудь другим.

*Позитивное мировоззрение*

Первым слагаемым победы во внутренней битве с неудачей является позитивное мировоззрение. Мартин Силигмен, профессор психологии из Пенсильванского университета, сделал следующий вывод из наблюдений за работниками, занятыми в 30 различных сферах деятельности: с неудачами справляются только оптимисты. Все, что происходит с нами, так или иначе связано с нашими мыслями. Мы живем и действуем согласно нашим собственным образам и понятиям, возникающим в мозгу. Негативные мысли влияют на нашу жизнь разрушающе. И, скорее всего, не случайно появилась фраза «Чего боишься, то и случится». В то время как добрые и светлые мысли приносят в нашу жизнь радость, «притягивают» нужных и полезных людей, провоцируют хорошие события. Позитивное мышление подразумевает концентрацию на положительном конечном результате. Также хорошо, если вы станете обращать внимание на уже имеющиеся хорошие результаты. А попробовать силу позитивного мышления можно с помощью одного простого упражнения. Постарайтесь в течение 28 дней – одного лунного цикла – вставать с утра с мыслью «Сегодня со мной произойдет что-нибудь замечательное!». Такой настрой позволяет наполнить позитивной энергией любое событие, входящее в вашу жизнь, даже если вы не знаете, что именно с вами должно произойти.

Для великих свершений, прежде всего, необходимо четко решить, чего вы хотите достичь в каждой области своей деловой и личной жизни. Мотивация требует «мотива», и чем яснее вы его осознаете, тем большего вы достигнете. Все, что нас окружает и что происходит – события по окраске совершенно нейтральные. И только мы даем оценку происходящему, закрашиваем ситуацию черными, белыми или цветными красками. В любом случае, главное помнить о том, что у нас всегда есть право выбора. Мы, и только мы выбираем – хорошее ли это событие для нас или плохое; извлечем ли мы пользу из этого или будем злиться на ситуацию и попадать в нее снова и снова. Нужно ожидать от жизни самого лучшего и разрешить себе думать о том, что человек этого достоен. Правило «не очаровываться, чтобы потом не разочаровываться» – здесь не действует: мир вокруг нас именно такой, каким мы его себе представляем.

Заключение

Сегодня, по сравнению с другими историческими эпохами, все больше людей стремятся к успеху. И все больше людей его достигают. Наверное, никогда еще не существовало столько возможностей для превращения мечты в реальность, как в наши дни.

Подавляющее число успешных людей начинали с нуля, пробовали несколько раз, пока добились успеха. Но для этого они что-то делали. Учились на своих ошибках, изучали опыт других людей и в конце концов достигали успеха.

Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Если вы хотите стать успешнее - увеличьте количество ошибок, увеличьте количество ваших практических действий. Слишком часто человеку свойственно нетерпение и желание изменить все в своей жизни за один день, как в сказке. Но чего бы не хотел добиться человек – мечта изменить все и сразу так и остается мечтой, пустой надеждой на улучшение.

Если вы до сих пор не стали успешным, значит, в первую очередь вам надо изменить себя. Приобрести те знания и навыки, которые помогут вам дойти до цели.

Список литературы

1. Даниличева Н.А., Балакирева Л.А. Психология профессионального успеха. – СПб.: ООО "СЛП", 1998. – 144 с.
2. Денни Р. Установка на успех. Персональный определитель потенциала устойчивости. – СПб.: Питер, 2002.
3. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – М.: Изд. МГУ, 1997. – 344 с.
4. Козлов Н. И. Формула успеха, или философия жизни эффективного человека. – М.: АСТ-Пресс, 2002.
5. Свергун О. Психология успеха, или Как стать хозяином своей жизни. – М.: АСТ-Пресс, 2000.