

*Тема:*

*Психология человека*

- **Проблемный вопрос:** Как добиться успеха в жизни используя знания психологии человека?
- **Цель:** Показать, как знания психологии человека могут помочь в достижении жизненных целей
- **Объект исследования:** Психология человека
- **Предмет исследования:** некоторые примеры из психологии человека
- **Гипотеза:** люди могут правильно общаться, строить свою карьеру, избегать стрессовых ситуаций, применяя знания психологии человека
- **Задачи:**
  - Изучить информацию по данной теме.
  - Ознакомиться с примерами общения, разрешения конфликтов.
  - Показать, какими способами можно добиться успеха в жизни.

***Как узнать человека по  
одежде, жестам, цветам  
глаз, внешнему виду?***

# Одежда



- Все мы знаем, что существует возможность определять характер человека, его индивидуальные особенности по почерку – этим занимается графология, по чертам лица – физиогномика, по дате рождения – астрология и даже по группе крови... Но мало кто знает, что по одежде тоже можно распознать некоторые психологические черты, присущие ее владельцу.

И значение здесь имеют не только цветовые предпочтения, но и фасон в целом. Несмотря на то, что большинство людей формирует свой гардероб в соответствии с актуальными модными тенденциями, каждый в отдельности делает это по-своему, в соответствии с собственными предпочтениями, где как раз и имеют возможность проявиться некоторые особенности личности.



- Нейтральные и неброские цвета свидетельствуют о желании стать незаметным, слиться с толпой. Одежда серого, бежевого и других подобных цветов – это своеобразный социальный камуфляж, которым прикрываются люди, не желающие выставлять свою натуру на всеобщее обозрение.

- Яркие и броские цвета, напротив, свидетельствуют о желании самоутвердиться. Подобная одежда бессознательно выбирается с целью привлечения внимания окружающих. Но, в то же время, эти цвета зачастую свидетельствуют о наличии неуверенности, противоречивости чувств и даже мучительных поисков смысла собственного существования. В качестве примера можно привести ситуации, на которые обратили внимание многие психологи. А именно, люди в переломные моменты своей жизни имеют склонность носить одежду кричащих и вовсе нехарактерных для них тонов. Это может быть потеря близкого человека, переезд, смена работы, взросление детей и т.д.

- Отдельно следует остановиться на черном цвете, который сам по себе является отрицанием цвета, его полным отсутствием.

# Глаза

- **Карие глаза.** Это люди, естественно, одарены обаянием, остроумием и чувствительностью. Они очень темпераментны, но необычайно раздражительны.

- **Голубые глаза.** Один из самых красивых оттенков глаз. Их владельцы романтичны, чувственны и очень эмоциональны. у них есть очень сильное чувство справедливости, способны отстаивать правду даже в ущерб себе.

- Люди с **серыми глазами** являются очень сильными и умными людьми. Способны решить все ваши проблемы быстро и без задержек. Но, тем не менее, часто остаются беспомощными в ситуациях, в которых нужна помощь сердца, а не ума.

- **Зеленоглазые** – нежные, всегда искренние, теплые и лояльны к тем, кто их выбрал. Их друзья, так же, как и они, ненавидят своих врагов, потому что их отличает принципы и твердость. Они хорошие слушатели и докладчики. Эти люди отличаются стабильностью, но не лишены при этом воображения. Они никогда не просят людям больше, чем они сами готовы дать им.



# Фундамент самооценки

- Адекватная самооценка играет в нашей жизни очень важную роль. Большую часть своей жизни человек находится в поиске своих возможностей и способностей. И это, так или иначе, влияет на формирование самооценки человека.

- **Самооценка человека - оценка себя в обществе, собственное представление о себе и о своих возможностях.** Люди успешные, которые уверенно идут к цели и добиваются результатов, как правило, имеют достаточно высокую, позитивную и сильную самооценку. Тогда как человек с негативной самооценкой часто подавляет свой потенциал и способность развиваться.

- В личностной психологии выделяют так называемые три вида самооценки, где каждый компонент является важным звеном:
- **Любовь и уважение себя как личности** – первая составляющая структуры самооценки человека. Об отношении к себе необходимо заботиться. Без надлежащего ухода и любви самооценка снизится.
- **Вера в себя и в свои силы.** Преграды преодолеет лишь идущий, помните это. Всячески укрепляйте свой внутренний стержень, вырабатывайте в себе уверенность и целеустремленность.
- **Борьба за свои ценности и принципы** – заключающий момент в самооценке человека. Умение отстаивать свои цели, позиции, не отступать перед сложностями и бороться за свое будущее – вырабатывает независимость и свободу.



Как избавиться от страха  
публичных выступлений?

# Раздражение. Как с ним справиться?

- Важно знать, как справляться с гневом на рабочем месте. Будь то школа или офис. Возьмем ,например, ситуацию на рабочем месте. Жёсткий дедлайн, постоянно трезвонящий телефон, надоедливые коллеги и вечно недовольный босс — это лишь малая часть списка раздражающих факторов на рабочем месте. Тем не менее, вы обязаны сохранять спокойствие и доброжелательность, как подобает солидному офисному работнику. Представляем вашему вниманию несколько советов, которые помогут поддерживать на работе буддийское спокойствие.

# Разрешение конфликтных ситуаций

# Как сделать что-то важное в жизни?

- Страсть играет огромную роль в любой деятельности человека. Но это не всегда достаточное условие для успеха. В нашем обществе благодаря конкуренции все делится на победителей и проигравших. И если вы не приложите свою страсть к уникальной цели, вас, скорее всего, задавят такие же увлеченные конкуренты. Мир жесток. Но не обязательно к вам, если вы практикуете искусство доминирования в узкой области, недоступной или неинтересной другим.
- Самый быстрый способ найти свою нишу — обратить внимание на то, что делает вас особенным. На рабочем месте обычно обращают внимание на то, какие из ваших на первый взгляд недостатков могут на самом деле оказаться вашими достоинствами. Актер, уступивший главную роль харизматичным конкурентам, может очень успешно сыграть роль второго плана. Врач общей практики со средними способностями к работе в качестве семейного доктора может в конечном итоге оказаться исключительно хорошим диагностом. Менеджер компании, которому трудно сосредоточиться на чем-то, может стать успешным предпринимателем.

# Вывод

- мы ознакомились с информацией, данной в этой презентации и теперь, при желании можем применять приведенные ранее важные знания о психологии человека.