

# ЧЕМУ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ

Ответы на самые важные вопросы  
в инфографике

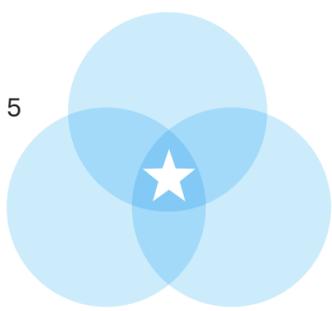


Харьков  
Монолит Bizz  
2021

# Содержание



Зачем мне читать эту книгу? ..... 5



## Глава 1. Кто я?

Все начинается с принципов .....	8
Что такое счастье? .....	10
Важно ли, что я о себе думаю? .....	12
Как найти призвание? .....	14
Как поставить цель и достичь ее? .....	16
Откуда берутся привычки и как они на меня влияют? .....	18
Настойчивость или талант? .....	20
Что такое сила воли и как ее тренировать? .....	22
Что дальше? .....	24

## Глава 2. Мои инструменты

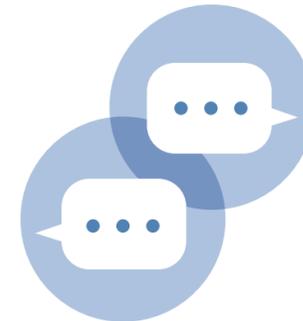
Зачем люди учатся? .....	28
Как планировать дела и все успевать? .....	30
Как перестать отвлекаться? .....	32
Зачем нужно критическое мышление? .....	34
Как придумать что-то новое? .....	36
Системное мышление нужно всем .....	38
Как копить деньги, или Что такое бюджет? .....	40
Что дальше? .....	42

## Глава 3. Я и мои эмоции

Что такое эмоциональный интеллект? .....	46
Какие эмоции мы испытываем? .....	48
Что делать с эмоциями? .....	50
Я очень расстраиваюсь, когда что-то не получается .....	52
Что дальше? .....	54

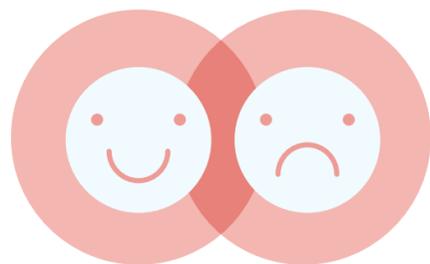
## Глава 4. Общение

Сказать правду или нет? .....	58
Как услышать собеседника? .....	60
Как договариваться? .....	62
Если меня оценивают... ..	64
Как рассказать о своей идее? .....	66
Как выступать? .....	68
Как хорошо писать? .....	70
Что дальше? .....	72



## Глава 5. Отношения

Для чего мне друзья? .....	76
Как работать в команде? .....	78
Как понять родителей и помочь им понять меня? .....	80
Все мечтают о любви? .....	82
Что дальше? .....	84



## Глава 6. Я и мое тело

Для чего мне думать о здоровье? .....	88
Как на меня влияет питание? .....	90
Как на меня влияют гаджеты? .....	92
Что плохого в сигаретах, алкоголе и наркотиках? .....	94
Как на меня влияет физическая активность? .....	96
Что дальше? .....	98



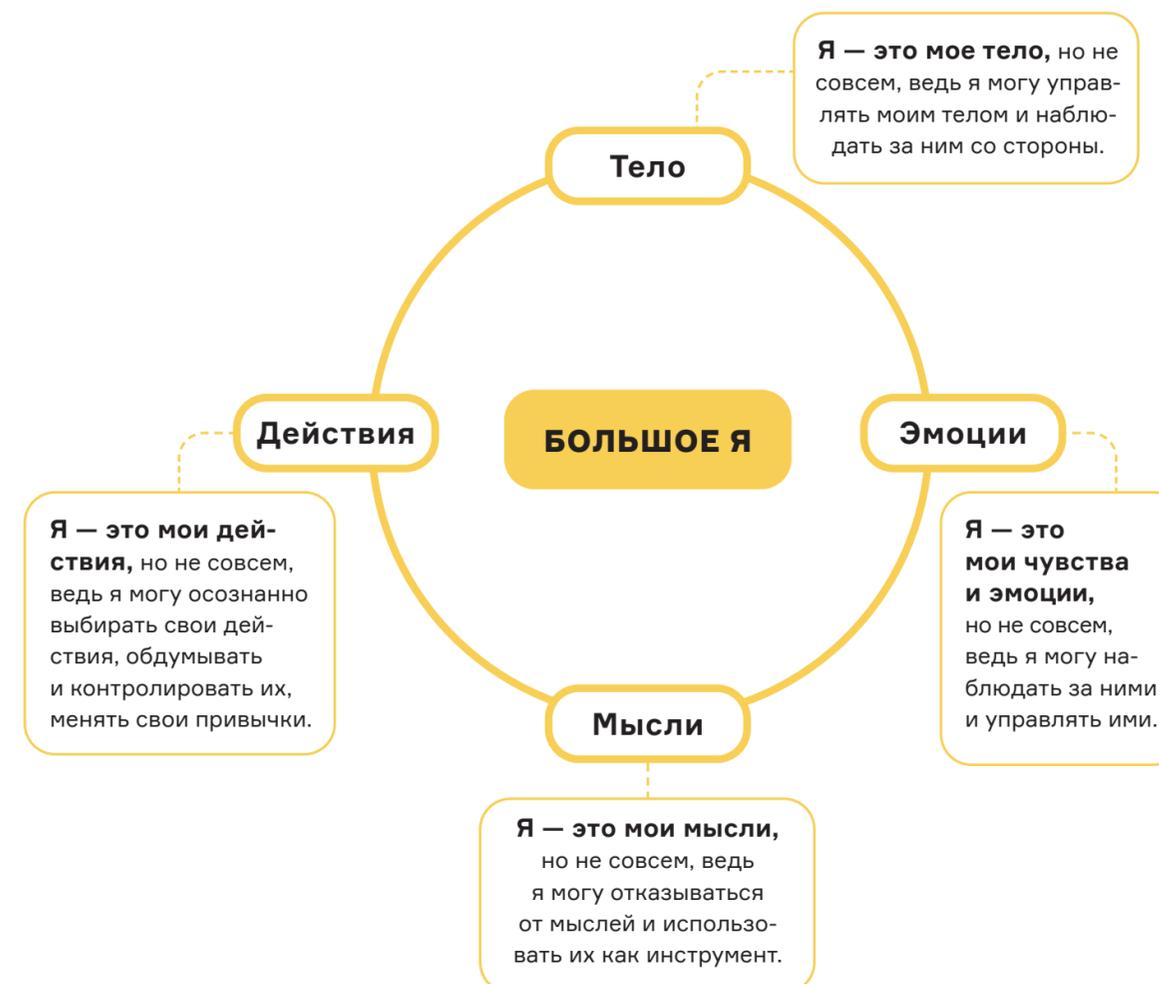
# Зачем мне читать эту книгу?

Посеешь поступок — пожнешь привычку.  
Посеешь привычки — пожнешь характер.  
Посеешь характер — пожнешь судьбу.

Подростковый возраст — важный и непростой период. В ближайшие годы ты будешь принимать самые разные решения об учебе, профессии, здоровье, дружбе, любви, отношении к людям и к себе. И многое из того, что ты поймешь и решишь для себя, повлияет на твой дальнейший путь.

Поэтому важно уже сейчас разобраться в том, что брать с собой в долгое путешествие, а что только помешает. А еще — усвоить правильные привычки — ведь то, что ты делаешь постоянно, дает самые заметные результаты.

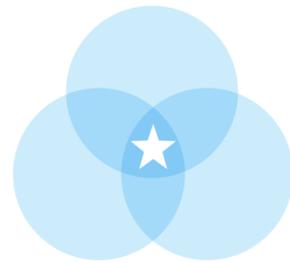
Ответив на вопрос «Кто я?», ты будешь увереннее выбирать, куда двигаться дальше.



**Я — это мое тело, эмоции, мысли и действия плюс что-то большее,** то, что позволяет мне быть наблюдателем, поддерживает меня, помогает распознавать хорошее и плохое. Эта часть меня выбирает смысл моего пути.

## ГЛАВА 1

# Кто я?



- Все начинается с принципов
- Что такое счастье?
- Важно ли, что я о себе думаю?
- Как найти призвание?
- Как поставить цель и достичь ее?
- Откуда берутся привычки и как они на меня влияют?
- Настойчивость или талант?
- Что такое сила воли и как ее тренировать?
- Что дальше?

# Все начинается с принципов

Принципы — это убеждения о себе и мире, отражающие твои главные ценности. На принципах основываются твои поступки, и они во многом влияют на твои жизненные решения.

Принципы, в которые ты веришь, всегда будут с тобой, хотя они могут и меняться со временем. Они — фундамент, на котором строится твоя жизнь. Именно принципы помогут тебе лучше справляться со сложностями и сохранять баланс.

Сформулируй свои принципы, и тогда принимать важные решения даже в самых запутанных ситуациях будет проще.

У каждого человека свои принципы. Например:



быть добрым



поступать честно



помогать другим

## Как определить свои принципы?

Регулярно **вспоминай свои поступки**, которыми ты гордишься.

**Обрати внимание на то, о чем ты думаешь** и на что тратишь время, когда у тебя нет никаких обязательных дел.

**Выдели какое-то предубеждение** о себе самом (какие-то качества, которые тебе ставят в укор и в наличие которых ты поверил) и поступи прямо противоположным образом.

**Подумай**, что в жизни для тебя важнее всего.

Попробуй в течение дня относиться к другим так, **как ты бы хотел, чтобы относились к тебе**. Как ты поступал?

**Вслушайся в тексты** своих любимых песен. О чем в них поют? Что отзывается в твоём сердце?

Оказавшись в сложной ситуации, подумай, как поступил бы **уважаемый тобой человек**. Почему?

## Проверь «очки»!

«Линзы», или установки, через которые ты оцениваешь мир и себя в нем, нужно очень тщательно очищать. Мы часто подбираем факты к своей точке зрения. Например, если ты думаешь, что другие не хотят тебе добра, то будешь замечать только проявления негатива. Ты фиксируешь то, на чем фокусируешься. Поэтому старайся смотреть на мир объективно и не мыслить штампами.

Чтобы укрепить самооценку, найди человека, который в тебя верит, и учись смотреть на себя его глазами. Ты увидишь лучшее в себе, свои уникальные черты и сильные стороны. Фокусируйся на том, что в тебе есть хорошего.



Просто живя среди людей, ты оказываешь на окружающих огромное влияние — своими мыслями, эмоциями и действиями. Тебе решать, каким будет это влияние, что ты будешь нести другим.

Уникальным тебя делают твои **принципы, личные качества и интересы**. В сочетании они будут проявляться в твоих действиях.

Реализовать свою уникальность ты можешь в разных жизненных сферах:



работа



семья



помощь людям



помощь планете

## Зачем я миру?

Оглянись вокруг: все, чем мы пользуемся, все, что делает нашу жизнь удобнее и интереснее, — безопасный автомобиль, интернет, комфортное жилье, хорошие продукты и многое другое, — было когда-то создано человеком или командой людей.

И все эти люди были когда-то детьми, размышляющими о своем пути. У кого-то этот путь сразу определяют очевидные с детства таланты. А кто-то находится в поиске всю жизнь. **Как бы ни складывался твой путь — помни: ты совершенно уникален, таких, как ты, больше нет!**



# Что такое счастье?

Согласно многочисленным исследованиям, счастливые люди удачливее и успешнее в любви и дружбе, в работе и карьере, а также обладают крепким здоровьем. Но как стать счастливым?

Счастье, вопреки рекламе, не определяется внешними обстоятельствами и окружением. Счастье — это внутреннее состояние.

## А я счастлив?

На такой вопрос можно ответить только «да» или «нет». Что не совсем верно. Ведь счастье — это не точка где-то на карте, не то, чем можно обладать. Счастье — это путь. А твоё желание двигаться дальше и радость от движения по этому пути и есть признаки счастья.

Счастье — это путь, в котором ты реализуешь себя, и ощущение радости на этом пути.

Действительно ли ты хочешь добиваться того, о чем говорят другие?

Рождается ли в тебе чувство радости, когда ты работаешь над этой целью?

Соотносится ли эта цель с твоими принципами?

Успех — внешняя оценка

Счастье — внутреннее состояние

## Не в деньгах счастье?

Психолог Дэвид Майерс установил, что уровень счастья мало связан с уровнем доходов (если только человек не живет в крайней бедности). А часто даже бывает наоборот: обеспеченные люди более несчастны, они испытывают отчаяние и чувство безнадежности из-за того, что, достигнув цели, так и не получили удовлетворения.

Ознакомиться более детально на сайте издательства «Монолит-Bizz»



## А что для меня счастье?

- 1 Рассмотрите **ключевые области** вашей жизни: учебу, личную жизнь, хобби, общение. Чего бы тебе хотелось в них достичь?
- 2 Из полученного списка выберите то, чего бы тебе **особенно** хотелось.
- 3 А теперь уже из этого списка — чего бы тебе **особенно-особенно** хотелось.
- 4 Запиши эти сокровенные цели. Попробуй представить **движение к ним**. В каком случае ты испытываешь неподдельный интерес и радость от предстоящей большой работы? Это и есть твой путь, на котором ты будешь счастлив.

## Три стороны счастья

### Счастье в познании нового

Да, это возможно, даже если все школьные годы ты думал, что счастливым можно быть только на каникулах. Изучение нового, исследование способны погружать человека в состояние потока. Это состояние, когда ты полностью сосредоточиваешься на деятельности, в которой видишь смысл, теряешь чувство времени и ощущаешь радость в процессе работы.



### Счастье в труде

«Найди то, что тебе по душе, и ты не будешь работать ни дня в своей жизни». Работа может быть мучительной и изнуряющей, а может приносить радость, особенно если ты реализуешь себя в ней. Чтобы испытывать счастье на работе, ищи свое призвание. Это не просто. Обычно люди делают то, что у них хорошо получается, а не то, что им нравится. А это не всегда одно и то же. Подумай: чем тебе нравится заниматься? Какая деятельность приносит радость и удовольствие? О призвании и поиске пути читай на с. 14.

### Счастье в личной жизни

Счастливых людей отличает присутствие в их жизни глубоких и гармоничных отношений с другими. Именно поэтому так важно выбирать подходящее для тебя окружение, уметь дружить и любить. О том, как строить отношения, читай на с. 76-83.



Ознакомиться более детально на сайте издательства «Монолит-Bizz»

# Важно ли, что я о себе думаю?

## Что такое самооценка?

Самооценка — это внутреннее ощущение собственной ценности и достоинства.

### Человек, принимающий свою ценность:

- уверенно следует своим жизненным маршрутом;
- ставит перед собой цели и достигает их;
- внутренне спокоен и уверен в себе;
- справляется с трудностями и неудачами.



### Человек, который невысокого мнения о себе:

- следует за ожиданиями других и живет не своей жизнью;
- боится брать на себя ответственность за свою жизнь;
- чувствует себя неполноценным и бесполезным;
- не может реализовать себя, раскрыть свои таланты и способности.



**Высокомерие** присуще людям, которые на самом деле не уверены в себе. И они не находят лучшего способа справиться с этой неуверенностью, чем продемонстрировать собственное превосходство и умять ценность других.

То, что ты о себе думаешь, влияет на твои поступки и решения. Сложно быть счастливым и строить крепкие отношения, когда ты не уверен в себе и постоянно сравниваешь себя с другими. Умение ценить себя — это тоже навык, один из самых полезных в жизни.

## Принятие своей ценности и высокомерие — в чем разница?

Люди часто путают эти понятия и воспринимают высокую самооценку как проявление чувства превосходства. Но это не так.



**Положительная самооценка** основана на уважении к себе и другим. Она формируется за счет твоих личных достижений и твоей личной удовлетворенности ими. И не строится на том, что говорят или думают о тебе другие.

Попробуй вести список своих достижений. Каждый день записывай события или поступки, которые подчеркивают твои сильные стороны. Может быть, ты сдержался и не ответил грубо однокласснику, или сохранил в тайне секрет друга, или здорово сыграл на тренировке. В следующий раз, когда почувствуешь, что твоя самооценка падает, перечитай этот список — убедись, что тебе есть за что себя ценить!

## Почему мы себя критикуем и недооцениваем?

### Негативный фильтр

Мы склонны обращать больше внимания на негативные события и лучше их запоминаем, а позитивные вещи часто проходят незамеченными. Попробуй заменять негативные мысли позитивными: если тебя что-то расстроило, подумай, а что у тебя хорошо?

### Личные неудачи

Промachi и неудачи подкрепляют нашу неуверенность в себе. Но если не ругать себя, а воспринимать неудачи как возможность научиться, будет проще двигаться вперед.

### Слова и оценки других

Всегда найдутся люди, которые тебя не поймут, будут критиковать, отговаривать или осуждать. Не принимай их слова близко к сердцу. Помни, что ты отвечаешь только за свои действия, но не за реакцию других людей.

### Сравнение с другими

Не сравнивай себя с другими: у каждого человека свой путь, свои потребности и свое понимание счастья. Стремись соответствовать чужим стандартам, ты перестаешь жить своей жизнью. Лучше сравнивай себя сегодняшнего с собой вчерашним. Что в тебе изменилось в лучшую сторону? Над чем ты работал и чего добился?

### Ощущение стыда

Вина, стыд и самокритика разрушают человека изнутри. Если чувствуешь вину или стыд перед кем-то, поговори, попроси прощения и прости себя сам.

## Как научиться ценить себя?

### Разберись в себе

Что ты чувствуешь? Чего на самом деле хочешь? Какие у тебя потребности? Важно честно отвечать себе на эти вопросы и реалистично оценивать свои возможности.

### Прими ответственность за свою жизнь

Попробуй следующее сложное решение взять на себя. Ориентируйся на то, что нужно тебе, а не другим, взвесь плюсы и минусы, посоветуйся с близкими и прими решение сам. Каким бы ни был результат, этот процесс сделает тебя намного сильнее и увереннее в себе.

### Следуй своим принципам

Что важно и ценно именно для тебя? Для чего ты живешь и что тебя поддерживает? Ты не обязан соответствовать чужим ожиданиям, оправдывать чужие надежды и жить так, как говорят другие. Твоя жизнь принадлежит только тебе.

### Верь в себя

Помни, что ты уникален, другого такого человека, как ты, не существует. Ты, как и все люди, достоин счастья.

# Как найти призвание?

У каждого из нас есть любимое занятие. Кто-то любит играть на барабанах, кто-то — рассматривать ночное небо. Кто-то обожает кино, а кто-то — баскетбол. Для некоторых любимое занятие становится делом всей жизни, и про такого человека говорят, что он нашел свое призвание.

## Что значит «найти призвание»?

Призвание — это занятие, в котором ты реализуешь себя, свои интересы и таланты. Призвание наполняет жизнь смыслом.



**Понять, в чем твое призвание, — значит:**

- Заниматься любимым делом и получать от этого удовольствие.
- Быть в гармонии с собой и окружающим миром.
- Не сомневаться в себе и смысле своей жизни.

**А у меня есть призвание?**

Призвание есть у каждого человека, но мало кто с самого детства понимает, в чем оно заключается. Призвание нужно искать; этот поиск может быть простым, а может длиться годами.

Призвание совсем не обязательно заключается в чем-то одном. Ты можешь найти себя в разных областях. Например, кто-то совмещает написание книг с публичными выступлениями или преподаванием. Успешный программист одновременно может быть тренером детской футбольной команды, а врач — художником.



## БЫСТРЫЙ ТЕСТ

### Как понять, что ты нашел свое призвание



Отметь, если согласен:

- твое занятие приносит тебе радость и удовлетворение, ты не замечаешь, как пролетает время;
- твой интерес сохраняется уже долгое время;
- у тебя хорошо получается это делать;
- ты не бросаешь свое занятие, когда сталкиваешься со сложностями;
- ты постоянно стремишься стать лучше и каждый раз поднимаешь планку;
- твои друзья и близкие вспоминают о твоём занятии, когда говорят о тебе;
- у тебя есть единомышленники;
- ты бы хотел заниматься этим делом всю жизнь.

? **Сколько получилось? Чем больше у тебя баллов, тем выше вероятность, что ты на верном пути к призванию.**

## Упражнения, которые помогут найти призвание



### 10 любимых занятий

Выпиши 10 своих любимых занятий, пусть даже самых обычных. Что из этого может стать призванием? Попробуй проверить эти идеи с помощью теста слева.



### Взгляд со стороны

Попроси друга или родителей рассказать о твоих способностях и запиши всё, что они скажут. Часто мы не замечаем своих талантов, и здесь поможет взгляд со стороны.



### Идеальный день

Опиши свой идеальный день. Какой он? Чем ты занимался?

