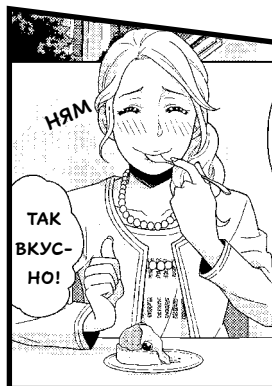


СОДЕРЖАНИЕ



Введение 14

Пролог

УСТОЙЧИВОСТЬ — ЭТО... 17

ЭПИЗОД 1 } Почему все идет не так 18

1. Почему устойчивость нужна прямо сейчас 30
Стресс изнашивает сердце / Поворотные точки карьеры — источник стресса
2. Что такое устойчивость 34
Устойчивость — это... / Три свойства человека с высокой устойчивостью / Устойчивость — это психологический ресурс, который есть у всех
3. Укрепление устойчивости 38
Три шага к укреплению устойчивости / Трудности — источник развития устойчивости / Устойчивость укрепляется благодаря практике

Часть 1

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ 45

ЭПИЗОД
2

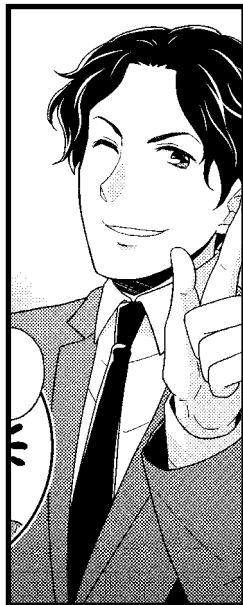
Понятно... То есть я устала 46

1. Как не поддаться негативным эмоциям 62

*Стресс ослабляет / Эмоции можно контролировать /
Не подавляйте эмоции*

2. Негатив сильнее, чем позитив 67

*Феномен эмоционального пережевывания /
Позитивный мозг и негативный мозг*



3.	Эмоции прячутся в тени проблемного поведения	71
	<i>Механизм эмоций и поведения</i>	
4.	Раздражение и тревога заразны	74
	<i>Опасайтесь эмоциональных вампиров / Ежедневная передача эмоций</i>	
5.	Положительная роль отрицательных эмоций	77
	<i>Научитесь контролировать эмоции</i>	
6.	Три метода контроля над эмоциями	80
	<i>Охладите ваши эмоции с помощью дыхательных упражнений / Назовите свои эмоции / Найдите, как отвлечься от негативных эмоций</i>	

Часть 2

КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ УСТАНОВКАМИ 87

ЭПИЗОД
3

Что делать с собакой-предубеждакой 88

1. Что такое установки 106

Мы смотрим на мир через цветные линзы /

Механизмы установок и эмоций /

Учитесь контролировать свои эмоции

2. Укрощение установок 110

Семь типов негативных установок / Собака-праведногневака

(установка «должно быть») / Собака-беспользняка

(обесценивающая установка) / Собака-бояка (пессимистичные

установки) / Собака-бросака (установка бессилия) / Собака-

извиняка (установка на обвинение себя) / Собака-придирака

(установка на обвинение других) / Собака-всеравняка

(безответственная установка) / Знайте о своих установках

3. Три способа справиться с собаками-предубеждаками 125

Что делать с негативными

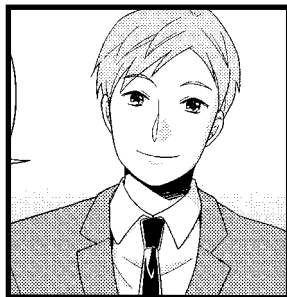
установками / Прогоните собаку-

предубеждаку / Примите собаку-

предубеждаку / Выдрессируйте

или укротите собаку-

предубеждаку

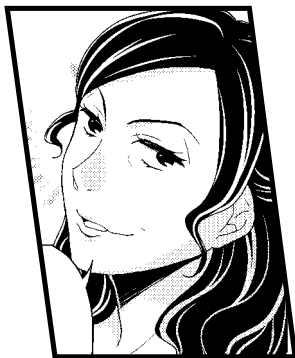


Часть 3

НАЙДИТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ 129

ЭПИЗОД
4

- Кто может вам помочь 130**
1. Почему вы не можете положиться на других 154
*Внешние и внутренние причины, почему вы не можете
положиться на других / Три характеристики коллектива,
которые не способствуют сотрудничеству / Установки
могут мешать отношениям*
 2. Получите социальную поддержку 158
*Выстройте качественные межличностные отношения /
Найдите пять болельщиков*
 3. Как создать команду, которая будет устойчивой 162
Каковы требования к устойчивому рабочему коллективу
 4. Четыре компонента для формирования
качественных отношений 164
*Сотрудничество /
Уважение / Доверие /
Непринужденность*



Часть 4

КАК ВОССТАНОВИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ 169

ЭПИЗОД
5

Как научиться чувствовать уверенность на работе 170

1. Почему не получается быть уверенным в себе 184
Люди не могут сделать шаг вперед, потому что не уверены в себе / Что происходит, когда вы не уверены в себе / Почему вы теряете уверенность в себе
2. Психологические ресурсы
для повышения уверенности в себе 189
Повышение самооффективности / Что такое самооффективность / Самооффективность и устойчивость
3. Как повысить самооффективность 192
Четыре источника веры в самооффективность / Что нужно, чтобы привязать достижения к самооффективности / Как справиться с неудачей / Накапливайте маленькие достижения / Чей-то пример повышает уверенность / Подбадривание превращается в источник уверенности в себе / Положительный настрой стимулирует уверенность в себе / Места, где вы чувствуете себя позитивно / Самооффективность действительно помогает



Часть 5

КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СВОИМИ СИЛЬНЫМИ СТОРОНАМИ НА РАБОТЕ 203

ЭПИЗОД
6

В чем моя сила 204

1. Как использовать свои сильные стороны и стать более устойчивым 216
Что такое сила / Ищите в себе силы, а не слабости / Три способа найти ваши сильные стороны
2. Какую работу можно назвать благодарной 220
Что такое «работать с устойчивостью» / Три взгляда на работу / Начните с правильного применения ваших сильных сторон

ЭПИЛОГ. ДВА ГОДА СПУСТЯ 225

Заключение 231

Библиография 233



ВВЕДЕНИЕ

Вы знакомы с термином «устойчивость»? В современном мире, полном стресса, устойчивостью называют способность к ментальному или психологическому восстановлению.

Во многих западных компаниях и школах уже начали уделять особое внимание вопросу того, как ее развить. Устойчивость можно считать защитным барьером для поддержания ментального здоровья и психологической силой, которая позволяет браться за трудные задачи, не боясь провала.

В этой книге я расскажу вам о базовых концепциях психологической устойчивости. В том числе поделюсь методами, которые помогут вам ее повысить.

Психологическая устойчивость подразумевает наличие внутренней силы. Однако это не означает, что следует быть непробиваемым. Напротив, нужно уметь адаптироваться, справляться со стрессом, проявлять гибкость, реагируя на слова и действия других людей, а также на неожиданные обстоятельства.

Эти качества помогут вам не впадать в уныние надолго и быстро восстанавливаться. Не бояться возможного провала,

браться за сложные задачи, проявлять упорство и не сдаваться до самого конца — это тоже элементы психологической устойчивости.

Устойчивость станет ключевым качеством, благодаря которому вы сможете добиться успеха на работе и в жизни. Возможно, она важнее, чем IQ, образование, умения и опыт в бизнесе. В эпоху, полную стрессов и перемен, по-настоящему успешным станет только тот, кто следит не только за физическим, но и за ментальным здоровьем.

Наверное, вам интересно будет узнать, как я заинтересовался устойчивостью. Много лет назад я оказался в токсичных рабочих отношениях, с которыми мне трудно было справиться. Меня втянули в неожиданную проблему, и я отчаянно старался ее решить. Но не смог добиться какого-то прогресса и не надеялся на положительный исход.

Осознавая, что я не оправдываю ожиданий руководства и коллег, я замкнулся в себе, занялся самоедством и чуть не растерял всю мотивацию. Поняв, что с этим нужно что-то делать, и поскорее, я мучительно искал путь к прежнему себе. Вот так я и познакомился с устойчивостью.

Устойчивость — это свойство, которое есть в нас от природы, это источник нашего психологического благополучия. Порой устойчивость ослабевает, но ее можно восстановить, если приложить усилия.

Я сумел восстановить свою ослабленную устойчивость, и это помогло мне начать воспринимать трудности как топливо для развития.

Первые изменения я заметил сразу же: моя производительность выросла более чем вдвое. Я поразился, сколько времени я тратил раньше на пустое беспокойство.

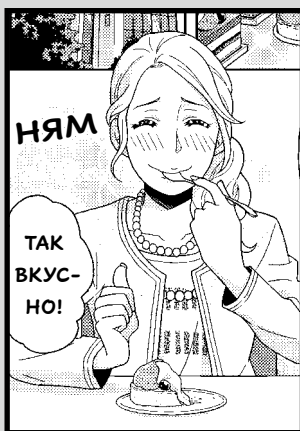
Теперь я умею принимать неудачи. Даже если терплю поражение, у меня достаточно уверенности в себе, чтобы снова подняться на ноги и идти. Я могу пробовать то, что до этого казалось невозможным, не сдаваться, заниматься тем, что мне действительно важно.

Спасибо всем, кто держит в руках эту книгу. Надеюсь, она станет для вас знаком, который поможет сделать шаг вперед и получить шанс реализовать новые возможности на работе и в жизни.

Кодзи Кудзэ

Пролог

УСТОЙЧИВОСТЬ – ЭТО...



ЭПИЗОД 1
ПОЧЕМУ ВСЕ
ИДЕТ НЕ ТАК

СУТО!

ДА!

Я Рэйса Суто, мне 27 лет. Я только что вышла на новую работу – в рекламное агентство. Тут каждый день суматоха.

ВЫ СОСТАВИЛИ КОММЕРЧЕСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ НЕ ТАК, КАК Я ПРОСИЛА.

Я ДУМАЛА, ЧТО ТАК БУДЕТ ЛУЧШЕ...

ВЗГЛЯД

Начальница
Сатико Сайто
(38 лет).

ЭТО МНЕ РЕШАТЬ.

ПОЖАЛУЙСТА, СДЕЛАЙТЕ ТАК, КАК ВАМ СКАЗАНО.

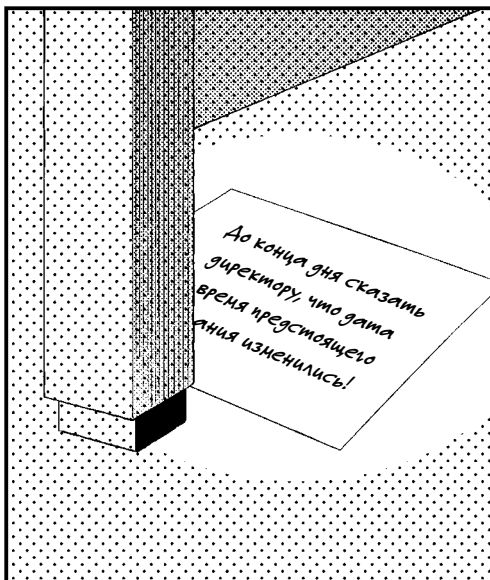
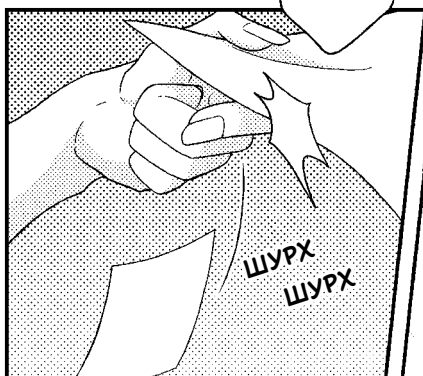
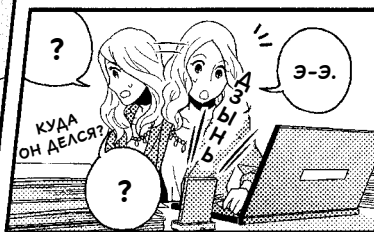
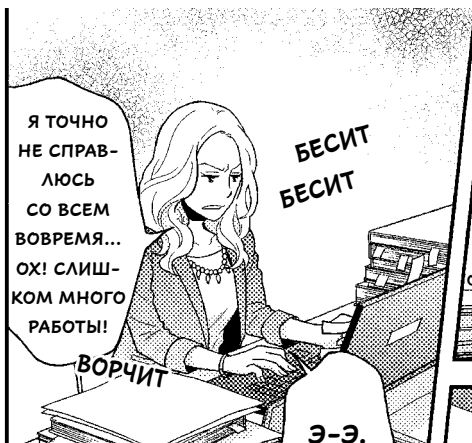
ПОНЯЛА.

СУТО!
ИДИТЕ РАБОТАТЬ.

ДА,
КОНЕЧНО,
СЕЙЧАС!

ШМЯК

СНАЧАЛА МОЕ ЗАДАНИЕ!





Выходные,
сладкий стол
в известном
отеле.



НЯМ

ТАК
ВКУСНО!



КАК
ТЫ МО-
ЖЕШЬ
СТОЛЬКО
ЕСТЬ?

НУ, Я ТАК
БОРЮСЬ
СО СТРЕС-
СОМ!



ЯСНО.
КАК ТВОЯ
НОВАЯ
РАБОТА?

НАЧАЛЬНИЦА
ОЧЕНЬ
ВРЕДНАЯ.
ПОЛНОСТЬЮ
ИГНОРИ-
РУЕТ
МОИ
ИДЕИ...



ДА
ЛАДНО!
ДАВАЙ
ПРОСТО
ЕСТЬ!

ТАК,
ЧТО БЫ
ЕЩЕ ПО-
ПРОБО-
ВАТЬ?..