

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

БРАЙАН ЛИТТЛ

Я, СНОВА

Я И МЫ

С ТОБОЙ

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ
И ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ



MYBOOK

Светлана Хатемкина
**Краткое содержание «Я,
снова я и мы с тобой:
психология личности и
искусство быть счастливым»**
Серия «Краткое содержание»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203779
Я, опять я и мы: психология личности и благополучия:*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Я, снова я и мы с тобой: психология личности и искусство быть счастливым». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Что такое личность человека и из чего она состоит? Несмотря на то, что психология уже давно изучает этот вопрос, многие до сих пор не могут найти для себя точного ответа. А специалисты придерживаются совершенно разных подходов, изучая отдельно взятые аспекты.

Психолог Брайан Литтл, автор книги «Я, опять я и мы: психология личности и благополучия» предлагает взглянуть на

человеческую личность с позиции сразу нескольких популярных теорий.

Автор расскажет о том, как определить свои черты характера, найти внутреннюю гармонию, почувствовать себя счастливее, стать успешным. Книга поможет лучше понять себя, разобраться, почему мы испытываем те или иные эмоции, в чем наши сильные и слабые стороны, почему в одном мы преуспеваем, а в чем-то другом терпим неудачи.

Пособие предназначается для широкого круга читателей и станет прекрасной опорой для всех, кто хочет определить свой дальнейший жизненный путь.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Я, снова я и мы с тобой: психология личности и искусство быть счастливым»

Содержание

Введение	5
Первое впечатление и переосмысление	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Я, опять я и мы: психология личности и благополучия

Введение

Каждый человек не раз пытался взглянуть на себя со стороны и задавался вопросами о своей личности. Открыт я к общению или замкнут? Получится ли из меня хороший руководитель? В чем причина того, что на работе я легко нахожу общий язык с коллегами, а с родными общение не клеится? Как так вышло, что бабушка выглядит более счастливой, чем мои родители? Это я несу ответственность за свою жизнь, или меня уносит течением? Кому из своих приятелей я могу доверять?

Эти и схожие вопросы зачастую не дают нам покоя, мы пытаемся найти ответы на них, проходя множество тестов в Интернете и журналах, покупаем различные научно-популярные пособия, чтобы лучше понять себя.

Психология как наука зародилась очень давно, но в большинстве своем люди мало знают о том, что такое личность

и из чего она складывается. В своей книге «Я, опять я и мы: психология личности и благополучия» профессор Брайан Литтл попытается развернуто и доступно раскрыть этот вопрос. Автор рассматривает наиболее популярные подходы к изучению личности и делится секретами счастья, успеха, здоровья.

Книга Брайана Литтла поможет переосмыслить отношение к себе, больше узнать о своих личностных качествах и понять, к чему именно вам стоит стремиться в жизни.

Первое впечатление и переосмысление

В психологии принято выделять три аспекта, формирующих первое впечатление о человеке:

1. **Особенности характера.** Человек ведет себя доброжелательно или агрессивно? Спокоен он или импульсивен, внимателен к окружающим или высокомерен?

2. **Личные устремления и цели.** Чего он хочет, какие пожелания высказывает?

3. **Контекст ситуации.** Чтобы сформировать в голове единую картину, мы часто додумываем факты.

Если мы знаем о человеке недостаточно, то первое впечатление о нем формируется с опорой на наш собственный опыт. Но реальное положение вещей зачастую отличается от предположений.

Нам свойственно приписывать окружающим людям и предметам качества, основываясь на субъективных суждениях.

Даже при попытке охарактеризовать самого себя каждый человек выбирает значимые для себя образы и качества: «хороший родитель», «ценный сотрудник», «заботливый сын», «студент престижного вуза». Эти личные образы являются

для нас определяющими, и при смене реалий мы вынуждены менять эти закрепившиеся шаблоны, что неминуемо приводит к стрессу. Поэтому нам бывает так тяжело расстаться с существующим положением вещей, и мы, сами того не осознавая, противимся переменам. Расставшись с одним оценочным убеждением, мы вынуждены менять и другие шаблонные понятия, что повышает уровень стресса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.