

## Что такое «нулевая оценка», или Секрет супергероя

Хотите, чтобы вас воспринимали, как уверенного, сильного и бесстрашного человека? Хотите хоть чуть-чуть быть похожим на супергероя? Это возможно! Станьте актером! Все мы отчасти актеры и играем определенную роль. У актёров существует особый вид оценки – «нулевая оценка». Это невозмутимость, спокойствие, каменное выражение лица, равнодушие, полное отсутствие эмоций.

С помощью «нулевой оценки» любой супергерой даёт понять, что ничего не произошло, для него это ничего не значит и никак не задевает. Приемом «нулевая оценка» актеры играют любую сильную личность. «Нулевая оценка» – это секрет всех супергероев, от Штирлица до Шварценеггера и Бодрова-младшего.

Вы видели у этих персонажей хоть какую-то выраженную в течение всего фильма человеческую эмоцию: смех, улыбку, печаль, гнев, возмущение, удивление, раздражение...? А страх, испуг, робость? Эмоций совсем нет! Если бы эти эмоции у них появились, то это был бы уже не супергерой, а другой персонаж.

В боевике «Терминатор-2» есть эпизод, когда Шварценеггер, играющий робота, идет навстречу выстрелам полицейских. Камера крупным планом показывает, как в грудь ему попадают пули и пробивают одежду, но Арнольд с «каменным» выражением лица только слегка вздрагивает от импульса пули и продолжает свое неспешное движение вперед.

Что понимает зритель? Когда Терминатор, со своим лицом «кирпичом», дойдет туда, куда он идет, этим несчастным полицейским достанется по полной программе. Он бесстрашен, силен, по-настоящему крут. Играется здесь «нулевая оценка». Если бы Терминатор гримасничал от попадания пуль, от боли, пугался, возмущался, удивлялся, смеялся, чесался – это был бы уже не супергерой, а пародия на супермена и боевик.

## Что такое «нулевая оценка», или Секрет супергероя

Автор: admin

02.08.2011 18:02 - Обновлено 01.11.2014 09:39

---

Прием «нулевой оценки» можно прекрасно использовать в сложных жизненных ситуациях. Когда вы не знаете, как реагировать – делайте «нулевую оценку». Знайте, в этот момент вы будете выглядеть, как уверенный и сильный человек. Если вас задели, обидели, оскорбили и вы выразили гнев, досаду или чувство вины, – значит, обидчик достиг своей цели – он вас зацепил. А вот если ожидаемой реакции не последовало, а последовала полная невозмутимость – этим вы сообщаете: «мне все равно, ты слишком слаб, чтобы меня задеть».

Если вы ошиблись перед большим количеством публики, какая обычно возникает реакция? Смущение. Извинение. Попытка оправдания. Результат – вы не воспринимаетесь как сильный и уверенный в себе человек. А если это не оговорка, а что-то пострашнее? Ширинка расстегнута или колготки разъехались в видном месте? Смятение. Покраснение. Стыд.

Лучше всего – сделать нулевую оценку, чтобы сохранить достоинство в глазах других людей. Этим вы покажете, что вы достаточно сильны, чтобы вас не задевали такие пустяками и сразу переходите к этапу действия – например, спокойно застегиваете ширинку или не спеша, удаляетесь, чтобы поменять колготки.

Обратите внимание на реакцию дикторов телевидения, когда они ошибаются. Их видят миллионы телезрителей, ответственность на них лежит большая. Они просто извиняются и продолжают, как ни в чем не бывало, вести программу. Именно реакция диктора на свою ошибку многое говорит о его опыте и профессионализме.

Как же потренироваться и выработать в себе «нулевую оценку»? Сначала возьмите зеркало. Попробуйте несколько минут смотреть себе в лицо без эмоций и движений. Начинайте с малого. Непременно захочется то нос почесать, то еще чего-нибудь сделать. Попробуйте смотреть на себя спокойно и без эмоций.

Можете потренироваться с другим человеком. Пусть он пытается рассмешить вас, а вы оставайтесь в спокойном состоянии духа. Попробуйте не улыбаться на улыбку другого человека, отвечать равнодушием на оскорбление. После такой тренировки вы заметите, что контролировать свои импульсивные реакции вы сможете гораздо успешнее. Внешне это будет выглядеть, как уверенность и спокойствие.

## Что такое «нулевая оценка», или Секрет супергероя

Автор: admin

02.08.2011 18:02 - Обновлено 01.11.2014 09:39

---

Я думаю, что «нулевая оценка» просто необходима во многих жизненных обстоятельствах. Она поможет не только показать свою уверенность и спокойствие, но и разумно оценить ситуацию.

Надеюсь, вам помогут мои советы!Желаю удачи, дорогой читатель!

Автор - **Людмила Голубева (Рогожина)**

[Источник](#)