Автор: admin
20.12.2011 19:10 - Обновлено 29.10.2014 06:38

А какой у вас психологический вес? И что это такое?

Все мы привыкли к общепринятому понятию «вес». Если ввести это слово в строку поиска, любая поисковая система выдаст умопомрачительное количество ссылок на статьи, где ключевой фразой будет «как снизить свой вес?». Все это физика. Мы стремимся сбросить лишние килограммы, чтобы быть красивыми.

Стремясь быть привлекательными внешне, мы иногда забываем, что необходимо быть привлекательными и внутренне. Я не буду сейчас говорить о повышении уровня образования и других важных факторах… Я просто расскажу о весе не физическом, а о психологическом…

«Психологический вес» – это своеобразный индикатор эмоционального настроя и физического самочувствия. Другими словами, ваше внутреннее настроение… Все мы замечали, как тяжело общаться с больными людьми или людьми, на плечи которых свалилось тяжелое горе. И вместе с тем мы с удовольствием общаемся с людьми, в жизни которых произошло радостное событие.

Итак, первое описание иллюстрирует «тяжелый психологический вес». В этом состоянии весь облик человека затяжелён, как будто у него на плечах невидимая тяжесть, которая сгибает его плечи, делает походку и жесты тяжеловесными. Любой человек в таком состоянии излучает на окружающих негативные эмоции. Настроение у людей, находящихся с ним в непосредственном контакте, резко понижается, появляется тревожность, предчувствие чего-то плохого. Что бы ни говорил человек в этом состоянии, все будет восприниматься окружающими с неохотой, а иногда даже болезненно. Окружающие, сами не понимая причину, стремятся отдалиться от такого человека, как-то оградиться от потока негативных эмоций. И им будет стыдно за это, хотя они вовсе в этом не виноваты.

Противоположностью «тяжелого», как вы уже догадались, является «легкий вес». У человека в этом состоянии прекрасное настроение, он хорошо себя чувствует. Его походка легка, на лице играет улыбка. Окружающие чувствуют это, его хорошее настроение распространяется на них. Они как будто заряжаются позитивом. Общаться с таким человеком очень приятно.

Однако такое состояние не будет способствовать работе, с человеком в таком расположении духа очень сложно решать сложные вопросы. Деловое сотрудничество возможно, но все-таки стоит отложить решение важных вопросов на другое время. Стоит также отметить, что с человеком, положительные эмоции которого бьют совсем уж через край, находиться рядом долго тоже невозможно, от него быстро устаешь. Да и сам он устает от такого состояния. Во всем должна быть мера.

Это были две диаметрально противоположные точки. Вы спросите: «Существует ли середина?» Конечно, существует. Это «вес с достоинством» – третье эмоциональное состояние человека и его физическое самочувствие. Этот «вес» вызывает у партнеров по общению положительные эмоции. Человек в таком состоянии выглядит доброжелательным, но сдержанным. Здесь нет яркого проявления прекрасного настроения, как в «легком весе», но все же тон взаимодействия положительно окрашен.

Основой для положительных эмоций в этом состоянии является уважение к себе, осознание некой своей значимости для окружающих, предвкушение плодотворного контакта с ними. Отлично, если уважение к себе сочетается с уважением к окружающим. В этом случае человек будет притягивать к себе всех: деловых партнеров, друзей, противоположный пол. В целом, это состояние наиболее подходит для работы, человек с таким «весом» с блеском проведет совещание, докажет свою правоту в группе, причем не только докажет, но и поведет команду за собой. Такой человек заражает окружающих своей уверенностью.

Все вышеперечисленное относится к людям, уважающим окружающих, но если же уважения нет, человек производит впечатление самодовольной личности, проявляющей обидную снисходительность, превосходство над окружающими, а это мало кому нравится. И в этом случае невозможно говорить о конструктивном диалоге, о каком-либо положительном эффекте.

Теперь вы знаете, что такое психологический вес. Знаете, от чего он зависит и как влияет на окружающих. Надеюсь, эти знания вам пригодятся. Пусть ваш вес соответствует ситуации!

Литература: Д.А. Белухин, «Основы личностно ориентированной педагогики».

Автор - Ирина Лысцова
Источник