

**Как из лимонов  
сделать лимонад?**

**или**

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
ОПТИМИСТА**

Кривенкова Наталья  
Геннадьевна

**ШКОЛА ЛИДЕРА «КОМАНДОР»**

**ФЕВРАЛЬ 2021г.**

designed by  **vexels**

# Оптимист VS Пессимист

- 1. Ваши сны:
  - а) драматичны;
  - б) туманны, неясны;
  - в) приятны;
  - г) в стиле фэнтези.
- 2. О чем Вы думаете утром, только проснувшись:
  - а) какая будет погода;
  - б) о работе (учёбе);
  - в) об учёбе (работе), которая Вам не нравится;
  - г) о друзьях, любимом человеке;
  - д) о человеке, который Вам неприятен.

# Оптимист VS Пессимист

- 3. Как Вы обычно завтракаете:
  - а) выделяете определенное время;
  - б) во время завтрака ворчите, что не выспались;
  - в) любите поговорить;
  - г) часто опаздываете и потому спешите.
- 4. Когда просматриваете интернет, на чем прежде всего останавливаете внимание:
  - а) на политических и экономических новостях;
  - б) на спорте;
  - в) на криминальных новостях;
  - г) на статьях о культуре.

# Оптимист VS Пессимист

- 5. Как Вы реагируете, прочитав о ЧП, террористическом акте, скандале:
  - а) Вам безразлично;
  - б) беспокоитесь, как бы такое не случилось с Вами;
  - в) возмущаетесь, что власти не могут навести порядок;
  - г) осознаете, что, увы, и такие ситуации бывают на свете.
- 6. Как Вы ведете себя при первой встрече с незнакомым человеком:
  - а) сразу же доверяетесь ему;
  - б) ждете, когда он о чем-то попросит Вас;
  - в) с интересом наблюдаете за ним;
  - г) не спешите делать какие-либо выводы.

# Оптимист VS Пессимист

- 7. Ваша реакция, если замечаете, что кто-то разглядывает Вас:
  - а) Вам кажется, что в Вашей внешности что-то смешное;
  - б) Вам это даже приятно;
  - в) смотрите на себя в какую-нибудь витрину, зеркало;
  - г) не обращаете внимания, Вам все равно.
- 8. Вы в незнакомом городе, ищете адрес:
  - а) предпочтете взять такси;
  - б) будете спрашивать прохожих;
  - в) попытаетесь найти сами;
  - г) все время будете бояться, что не сможете найти.

# Оптимист VS Пессимист

- 9. С какими мыслями Вы начинаете рабочий день:
  - а) надеетесь, что он будет успешным;
  - б) жадете, чтобы рабочее время скорее прошло;
  - в) Вам приятно повидаться, пообщаться с коллегами;
  - г) надеетесь, что в этот день вас не огорчат какие-нибудь неприятности.
- 10. Вы проигрываете в какой-либо игре:
  - а) Вас это расстраивает;
  - б) будете играть дальше, пока не начнете выигрывать;
  - в) считаете, что игра есть игра, кто-то должен проигрывать, так почему не я;
  - г) пытаетесь найти способ изменить положение и выиграть.

# Оптимист VS Пессимист

- 11. Когда вам подают порцию чего-то особенно вкусного:
  - а) с аппетитом и удовольствием съедаете;
  - б) боитесь, как бы Вам не поправиться;
  - в) съедаете, испытывая угрызения совести из-за своего безволия;
  - г) боитесь, как бы не «дал сбой» Ваш желудок.
- 12. Когда Вы ссоритесь с кем-то, кто вам симпатичен, то:
  - а) боитесь, как бы не поругаться с ним окончательно;
  - б) относитесь к этому спокойно;
  - в) уверены, что быстро помиритесь и все будет в порядке;
  - г) считаете, что слишком «гладкие» отношения скучны.

# Оптимист VS Пессимист

- 13. Когда в ванной оцениваете свою фигуру:
  - а) впечатление у Вас хорошее, хотя Вы понимаете, что для совершенства нет предела;
  - б) думаете, что надо сбросить лишний вес, но для этого надо столько трудиться!
  - в) фигура как фигура, ничего особенного;
  - г) сразу же решаете, что надо заняться физкультурой.
- 14. Насколько непосредственны Вы в дружбе:
  - а) «я полностью доверяю друзьям: и близким и знакомым, растворяюсь в дружбе;
  - б) ловлю себя на мысли: «а приятно ли человеку общаться со мной?»;
  - в) с друзьями меня все время что-то угнетает, я постоянно настороже, в тревоге;
  - г) не о чем не беспокоюсь, чувствую себя комфортно.



# Оптимист VS Пессимист

- 15. Вы прошли медицинский осмотр и ждете результатов:
  - а) беспокоитесь, как бы у Вас не нашли чего-либо серьезного;
  - б) знаете, что врач Вам все - равно не скажет правду;
  - в) считаете, что Вам нечего бояться;
  - г) думаете, что лучше вовремя узнать всю правду.
- 16. Что Вы чувствуете каждый день, общаясь с людьми:
  - а) в зависимости от обстоятельств держитесь приветливо или холодно;
  - б) часто чувствуете себя неловко, не зная, как вести себя;
  - в) внимательно оцениваете, что говорят другие о Вашем поведении;
  - г) нередко Вам кажется, что Вы превосходите тех, с кем общаетесь.

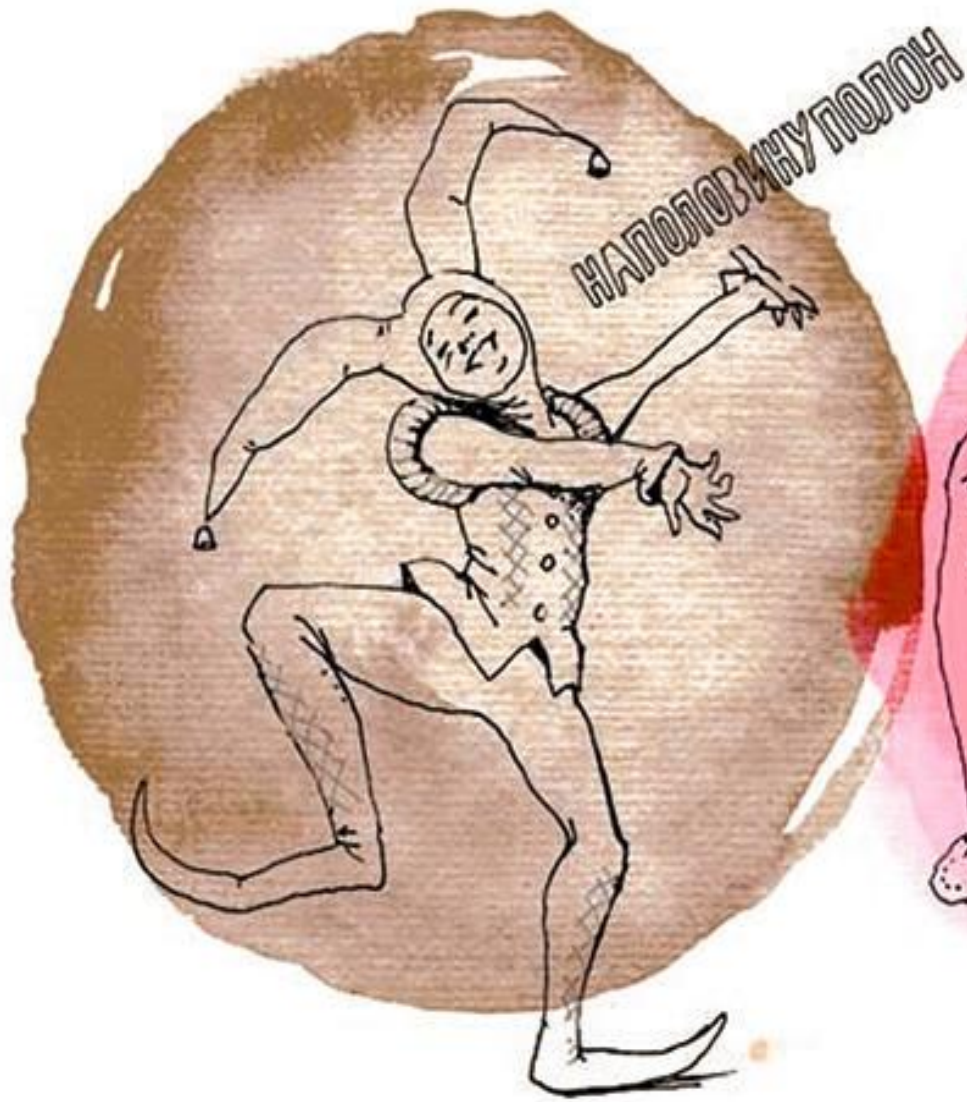
# Оптимист VS Пессимист

- 17. Предстоит длительное путешествие. Как Вы к нему готовитесь:
  - а) тщательно планируете;
  - б) опасаетесь какого-нибудь сбоя;
  - в) к поездке особенно не готовитесь: все пойдет само собой;
  - г) до самого отъезда находитесь в возбужденном состоянии.
- 18. Какой из перечисленных цветов Вы предпочитаете:
  - а) красный;
  - б) серый;
  - в) зеленый;
  - г) синий.

# Оптимист VS Пессимист

- 19. Когда принимаете решение, на что обычно рассчитываете:
  - а) на везение, счастье, удачу;
  - б) только на самого себя;
  - в) я в состоянии оценить все шансы объективно;
  - г) обращаю внимание на предзнаменования, приметы;
  - д) считаю, что у каждого своя судьба.
- 20. У Вас есть возможность выбора. Что Вы предпочтете:
  - а) получить небольшое наследство;
  - б) достичь стабильных успехов в профессии;
  - в) создать что-то значительное в своей профессиональной сфере;
  - г) встретить большую любовь, создать крепкую семью.







## ПЕССИМИЗМ

«**pessimus**»

(от лат. *pessimum* — наихудший)

один из двух видов восприятия мира, выражающий негативное, подозрительное, недоверчивое отношение к нему;  
склонность видеть и подчеркивать отрицательные стороны действительности, слишком болезненная реакция на неудачи.

## ОПТИМИЗМ

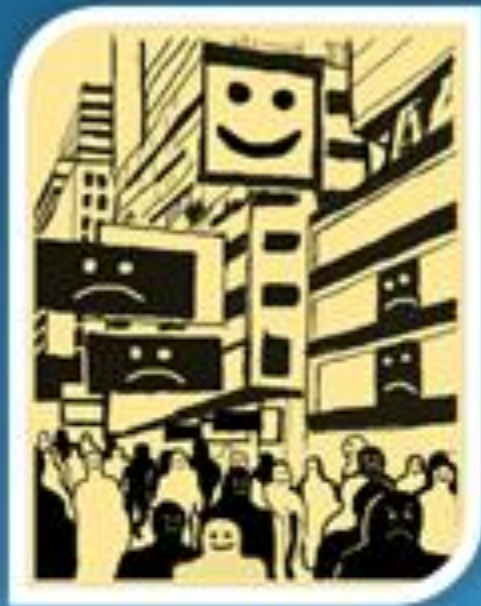
«**optimus**»

(от лат. *optimus* — наилучший)-один из двух видов восприятия мира, выражающий позитивное, доверительное отношение к нему;  
склонность видеть и подчеркивать во всех жизненных событиях положительные стороны.

# Интерпретация

- **24-35 очков** – Вы неизлечимый, болезненный пессимист.
- **36-47 очков** – хотя время от времени проявляются проблески оптимизма, пессимистическое восприятие жизни все же преобладает.
- **48-60 очков** – у вас очень трезвый взгляд на мир, но иной раз не можете отказаться от пессимистических настроений.
- **61-75 очков** – у Вас четкие, реалистические взгляды на жизненные ситуации, обычно Вы в любой ситуации сохраняете оптимизм.
- **76-90 очков** – Вы оптимист по природе, и Вы правы. Но это качество порой мешает вам видеть и исправлять свои ошибки.
- **91 очков** – это уже не разумный оптимизм, а необузданное легкомыслие.
- Источник: [https://doshvozzrast.ru/metodich/kontrol12\\_16.htm](https://doshvozzrast.ru/metodich/kontrol12_16.htm)

# Оптимист



- *верит в успех*
- *жизнерадостный*
- *не унывает в несчастьях*

# Пессимист

- *мрачный, безрадостный взгляд на жизнь*
- *не верит в лучшее будущее*
- *унылое настроение*

**Оптимизм – не черта характера, он не передается по наследству, ему можно научиться.**



# У человека оптимизм или пессимизм



Природа

ОПТИМИЗМА

И ПЕССИМИЗМА

- программируется на генетическом уровне. Ученые выяснили, что взгляд на мир определяется концентрацией нейропептидов  $\Upsilon$  в мозгу, пониженная концентрация которых заставляет человека депрессивно и пессимистично воспринимать окружающую среду.

# Механизм развития пессимизма



# Типы темперамента

Холерик



Сангвиник



Флегматик



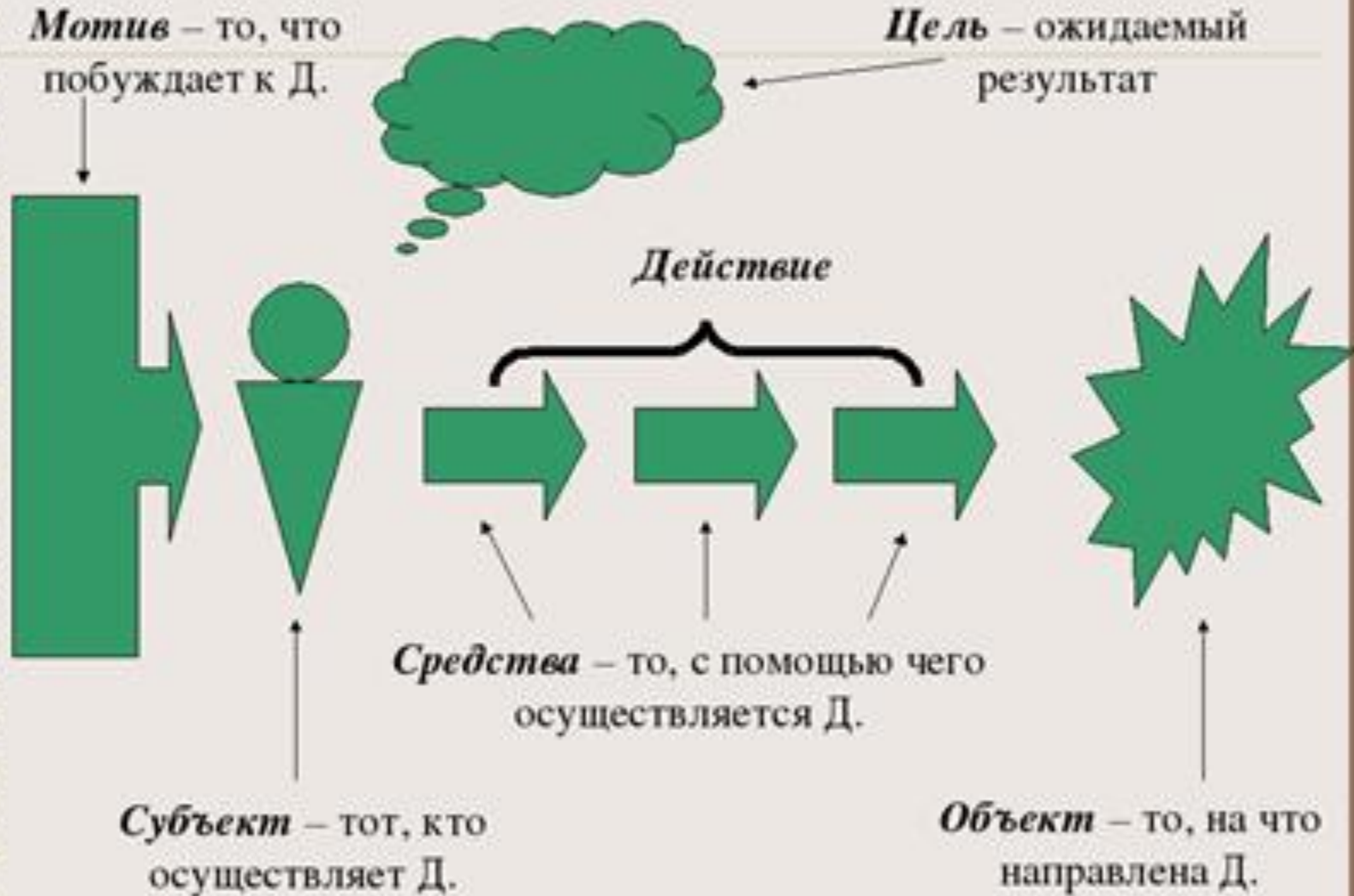
Меланхолик



# Структура деятельности.

*Мотив* – то, что побуждает к Д.

*Цель* – ожидаемый результат



*Субъект* – тот, кто осуществляет Д.

*Объект* – то, на что направлена Д.

Хотите яблоко?

**Действуйте!!!**

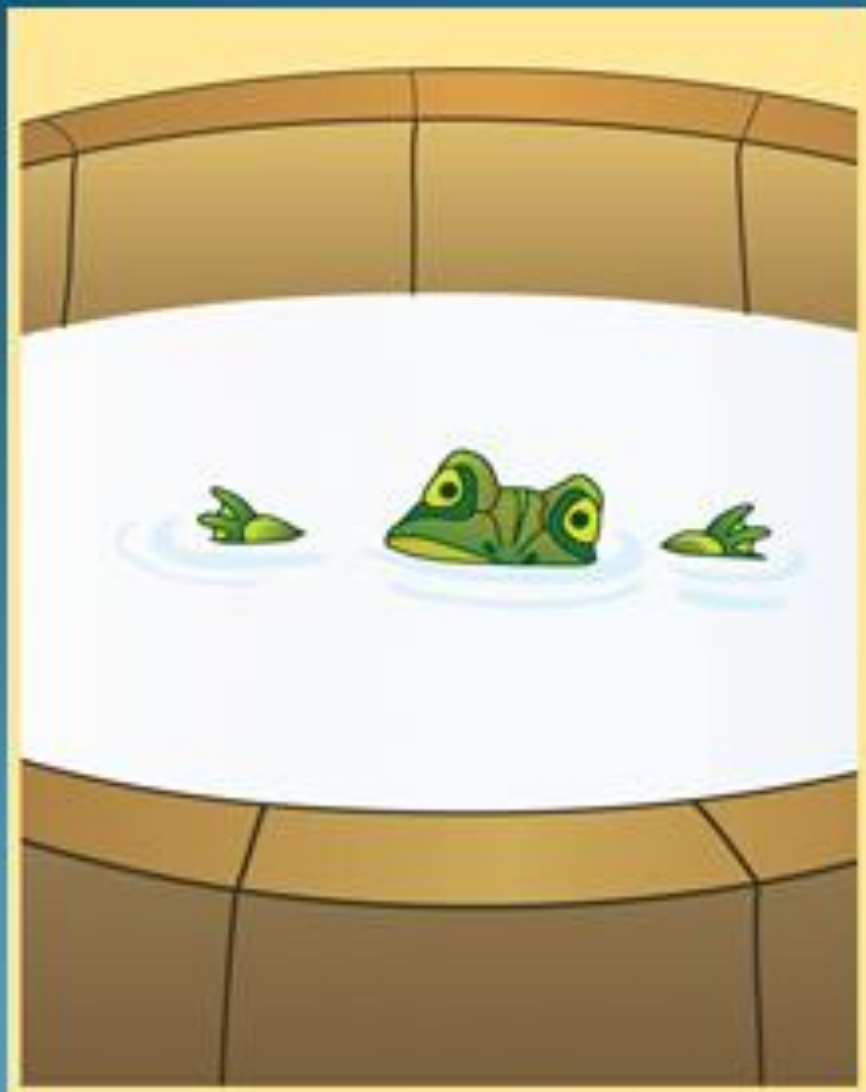
Не хотите лимонов?

**Действуйте!!!**

**Сделайте лимонад!!!**



# «Действуя - побеждаем!»





# «Северный ветер породил викингов» - ирландская поговорка



- Не привязывайте счастье к успехам
- Окружите себя позитивными людьми
- Только то, что нужно вам
- Не отступайте от своих целей из-за препятствий
- Жизнь несправедлива и это нормально

«Самое лучшее в жизни – всегда самое трудное» - древние греки 5 в до н.э.

- Живите, а не существовайте
- Ни шагу назад, только вперед
- Помощь людям
- Чуть больше улыбки
- Настрой на хорошее будущее (фразы)
- Откройтесь дружбе
- Самодисциплина – ключ ко всему

# Слово имеет значение!

- **«Бесполезно что-либо делать»**
- **«Я пока не решила как исправить положение»**
- **«Я никогда не смогу выполнить эту работу»**
- **«Мне надо составить план, который поможет справиться с этим заданием»**
- **«Они никогда меня не будут слушать»**
- **«Я найду такой способ общения, который поможет им меня услышать»**

# У монеты две стороны

