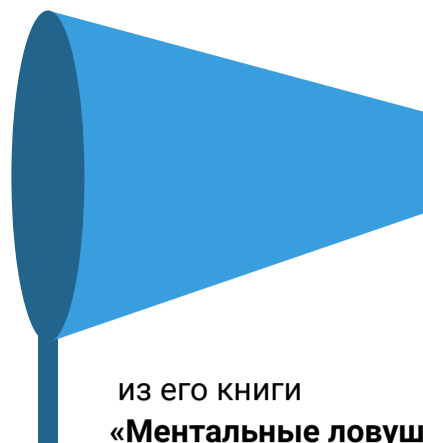


Ментальные ЛОВУШКИ на работе



КнигиКратко
ГЛАВНЫЕ ИДЕИ ПОЛЕЗНЫХ КНИГ

Рекомендации психиатра
Марка Гоулстона

из его книги
«Ментальные ловушки на работе»

1

ловушка



**НЕСПОСОБНОСТЬ
СЛЫШАТЬ ОТКАЗ**

СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Неготовность к любому развитию событий делает нас уязвимыми. Есть простое различие между теми, кто способен принять отказ, и теми, кто не способен. У первых есть запасной план (в случае отказа), у вторых — всегда только один вариант развития событий, поэтому им так сложно, когда их ожидания не оправдываются.

РЕШЕНИЕ

Важно не отказ, а то, как вы на него реагируете. Чем лучше ваш запасной план, тем больше ваше преимущество, когда кто-то говорит вам «нет». Чем конструктивнее вы себя ведете, тем больше шансов, что ваш оппонент скажет вам в итоге «да».

2

ловушка



**БОЯЗНЬ
КОНФРОНТАЦИИ**

СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Иногда проще сказать «да», чем вступать в конфликт и доказывать свою позицию. Но в долгосрочной перспективе такое решение принесет только неприятности.

РЕШЕНИЕ

При конфликте с негативными людьми не надо концентрироваться на своей агрессии. Лучше найдите принцип, который вы будете отстаивать. Следуйте формуле: Агрессия + принцип = убеждение; Агрессия — принцип = враждебность

3

ловушка



**БОЯЗНЬ
НЕУДАЧИ**

СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Вас останавливает не страх неудачи, а страх того, что вы окажетесь неспособны справиться с тем, что последует дальше.

РЕШЕНИЕ

Важно понимать, что поражение может стать импульсом к успеху. Спросите себя: «Что самое худшее может случиться, если я потерплю поражение?» Затем спросите: «Что самое худшее может случиться, если я даже не попытаюсь?» Сравните ответы. В случае неудачи скажите себе: «Пусть пройдет немного времени. Не делай ничего, что может ухудшить ситуацию». Такой подход не даст вам соскользнуть в пораженческое поведение.

4

ловушка



**БЕСПОКОЙСТВО
О ЧУЖОМ МНЕНИИ**

СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Чужое мнение вызывает сильные эмоции, но они не имеют никакого отношения к реальному положению дел. Их можно и нужно взять под контроль, потому что если мы будем обращать много внимания на чужие чувства и мнения (истинные или кажущиеся), то попадем в положение, когда о нормальной работе придется забыть.

РЕШЕНИЕ

Каждый раз, когда вы делаете какую-нибудь работу, и делаете ее хорошо, не стесняйтесь похвалить себя. И каждый раз, когда вы начинаете принижать себя, скажите себе: «Стоп! Ты все отлично сделал! Хватит заниматься самобичеванием!» Вам может помочь и такой прием: представьте себе, что вас хвалит кто-то, кто всегда в вас верил. Если вы слышите о себе что-то, что вас огорчает, не бросайтесь в оборону. Вместо этого спросите: «Как вы считаете, что мне нужно делать иначе, чтобы продвинуться вперед?»

5

ловушка



**РАСТРАТА
ВРЕМЕНИ**

СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Вы тратите время впустую, когда находитесь в реактивном режиме, то есть не останавливаетесь, чтобы подумать над тем, что делаете. Возможно, вам кажется, что на работе вы весь день только и реагируете — на почту, запросы начальства, коллег и клиентов. Проблема в том, что реактивное поведение ведет к панике и ошибкам.

РЕШЕНИЕ

Остановитесь и подумайте, действуйте по стратегии «семь раз отмерь — один раз отрежь». Так вы сэкономите собственное время — со временем вы научитесь отфильтровывать то, что его пожирает. Выделите несколько минут в начале и в конце каждого рабочего дня для самых важных дел (не больше трех). Доведите их до конца, и вы увидите, что ваша продуктивность значительно возросла.