

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сергиево - Посадская гимназия им. И.Б. Ольбинского**

**XVIII Конкурс  
самостоятельных творческих работ  
им. П.А.Флоренского**

**Оптимизм как стиль жизни**

*Шабанова Виктория,  
ученица 9 «а» класса*

**Руководитель:**

*Директор гимназии, педагог-психолог  
Филимонова Ольга Геннадьевна*

**Сергиев Посад  
2018**

<b>Оглавление</b>	<b>С.</b>
Введение.....	3
1. Основные определения.....	4
1.1 Оптимизм.....	4
1.2. Пессимизм.....	6
2. Секреты оптимистов.....	7
2.1 Окружение.....	7
2.2 Ощущение себя.....	8
2.3 Оценка своей деятельности.....	9
2.4 Питание.....	9
2.5 Люди.....	10
Заключение.....	11
Список источников и литературы.....	11

## ***Введение***

Люди часто живут, не придавая особого значения своим эмоциям, не понимают, какую важную роль играют чувства в достижении успеха. Мало кто по-настоящему задумывается, что же такое настроение и как оно влияет на нашу повседневную жизнь.

Настроение – это настрой, который движет нами при выполнении каких-то действий (задумайся, слова "настроение" и "настрой" имеют одинаковые корни). Очень важно, каким он (настрой) будет. Если мы полны энтузиазма и радости, то и дело будет получаться гораздо быстрее и эффективнее. Хорошее настроение – фон, как бы ткань, основа оптимизма. А оптимизм, вероятно, включает в себя желание действовать. Л.Я.Коломинский писал, что эмоции – это реакции в форме переживаний, они могут иметь положительную или отрицательную окраску; настроение – эмоциональный фон, чувства – более устойчивые, чем эмоции, переживания, иногда захватывающие всю личность. Об эмоциях, чувствах и настроении ты можешь прочитать в моей самостоятельной творческой работе.

Приятного чтения!

## ***1. Основные определения. Оптимизм и пессимизм.***

Поскольку человек редко не находится под влиянием эмоций, то в большинстве случаев он вообще живет и действует согласно своим склонностям. Доброе настроение зарождается в сердце и распространяется теплым солнечным лучом на окружающих. Чтобы его поддерживать, необходимо научиться ценить каждое мгновение.

Умеешь ли ты ценить каждую мелочь, которая случается с тобой? Можешь ли ты радоваться солнечным лучам, которые стучатся тебе в окно или дождю, который освежает все вокруг? Улыбаешься ли ты прохожим? Наслаждаешься ли ты своей жизнью? Сейчас я тебе расскажу о двух взглядах на жизнь, которые выделились с течением времени - оптимизме и пессимизме.

### ***1.1. Оптимизм***

Оптимизм (от лат. *optimus* — «наилучший») — взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем. Кто же такой оптимист? Это тот человек, который утверждает, что мир замечателен, что он может воплотить многие свои мечты и цели, что почти из любой ситуации есть выход, всё получится хорошо, все люди, в общем, хорошие. Оптимист – это человек, который смотрит с большой радостью на жизнь и во всем видит положительное и позитивное. Он не расстраивается по пустякам и не впадает в депрессии, он не делает трагедий даже из самых сложных ситуаций. Он не погружается в них, а идет с гордо поднятой головой с девизом «Вперед, и только вперед!». Оптимист убежден, что все, что происходит в жизни, приводит к лучшему. Его не пугают трудности, он преодолевает их с улыбкой на лице.

Оптимист редко ссорится с близкими, ведь он уверен, что нет таких проблем, которые могут испортить его отношения с ними. Даже если он ругается с кем-то (это бывает редко, но иногда.. иногда бывает), он

(оптимист) делает это с любовью. Оптимист всегда поднимает настроение окружающим, он словно солнышко, приходит в жизни людей. А сам оптимист редко бывает в плохом настроении. Это не его стезя. Хорошее настроение для него как небо для птицы, как вода для рыбы, просто жизненно необходимо. Без него ему невозможно существовать.

Оптимист любит радоваться жизни. Он умеет отдыхать, веселится, хорошо проводить время, развлекаться. С ним всегда весело, радостно и нескучно. Рядом с ним жизнь представляется удивительно легкой и простой.

Именно поэтому у оптимиста много друзей. Конечно, люди к нему тянутся (кто не хочет иметь друга, который всегда развеселит и даст понять, что все проблемы вовсе и не проблемы?). Иметь друга оптимиста очень круто, ведь он всегда поддержит, утешит, поднимет настроение, вселит уверенность, что все не так уж плохо и будет еще лучше, и что не менее важно, убедит в этом. Оптимист идет по жизни смеясь, смотрит с восхищением и приятной надеждой на завтрашний день. А как же оптимист принимается за какие-то новые дела? Многим людям очень сложно сменить род своей деятельности. А оптимист легко берется за новое дело. Он не боится ставить перед собой большие и сложные цели. Со своим позитивным настроением по жизни и уверенностью в себе он покоряет самые высокие вершины. Как правило, большого успеха в жизни, как в карьере, так и в личной жизни, достигают именно оптимисты.

Испытывает ли оптимист отрицательные эмоции? Естественно. Каждый человек сталкивается с проблемами, но оптимист без труда их преодолевает. Я же писала выше, что у оптимиста много друзей, да? Вот именно они и помогают ему преодолеть все жизненные трудности. Конечно, каждый человек должен сам решать свои проблемы, но ведь их

решать проще, когда рядом есть кто-то, кто держит твою руку и говорит тебе, что все получится.

Так, что-то я отвлеклась. Нужно рассказать тебе о другом взгляде на мир - о пессимизме.

## ***1.2. Пессимизм***

Пессимизм – это видение мира, как нескончаемой череды неприятностей. Пессимист – это олицетворенное ожидания чего-то плохого. Он чрезмерно категорично, в негативном свете оценивает всё вокруг, по малейшему поводу включает свой могучий оправдательный механизм, давая универсальное объяснение своим просчетам и неудачам. Споткнувшись на решении какого-то несложного жизненного урока, он готов капитулировать по всем направлениям.

"Пессимист — это человек, который жалуется на шум, когда к нему в дверь стучится удача" - писал Оскар Уайльд. Я не могу не согласиться с этим высказыванием. Пессимист - человек, который ищет во всем происходящим вокруг только негативные черты. Он закрывает глаза на все хорошее, что его окружает, и фокусирует внимание на плохом. А как можно стать счастливым с такими взглядами на жизнь!? Даже что-то хорошее пессимист не может воспринять нормально. Он не радуется не то что мелочам (об этом и речи не идёт), он не радуется даже огромным положительным событиям.

Лев Толстой писал: «Пессимизм — глупость дурного тона. Мне всегда хочется сказать пессимисту: если мир не по тебе, не щеголай своим неудовольствием, покинь его и не мешай другим». Ну не знаю.. Вряд ли я согласна с эти высказыванием. Если человек не может радоваться мелочам, то ему не нужно "покидать этот мир", ему нужно лишь изменить свои взгляды на жизнь.

Но мне кажется, что люди становятся пессимистами из-за скуки. Им нечего делать, и они начинают думать. Думать о своих проблемах, о чужих... и слишком погружаются в эти мысли. А ведь выбраться из этих мыслей не так-то просто. Так и хочется сказать этим людям: "Да, у тебя проблемы. Да, тебе тяжело. Но у каждого в жизни бывают трудности, и каждый с ними справляется. Каждый находит решение. Чем ты хуже? Если ты будешь сидеть и ныть, проблема не решится сама собой!"

Ким Кэтролл правильно подметила: «Пессимист видит проблему в каждой задаче. Оптимист – задачу в каждой проблеме».

## ***2. «Секреты» оптимистов.***

Многие люди думают, что у оптимистов есть какой-то секрет, ведь они (оптимисты) всегда полны жизненной энергии, у них всегда хорошее настроение! Отвечу тебе: секрета нет. Просто есть несколько факторов, которые влияют на твое настроение.

Итак, что может оказать влияние на твое настроение?

### ***2.1. Твое окружение.***

Какие предметы окружают тебя? Вокруг тебя много ненужного хлама или тебя окружают лишь самые нужные предметы? Оставь у себя в квартире (или в загородном доме, я не знаю, где ты живёшь) только те вещи, которые ты используешь изо дня в день. Оставь только ту чашку, из которой ты пьешь кофе каждое утро и только ту вилочку, которой ты пользуешься каждый день. Зачем тебе та футболка, которую ты оставляешь на "тот самый день" или те кроссовки, которые "уже не очень, но ещё ничего"? Тебе это не нужно!! Выкинь это сейчас же! Просто сложи эти вещи в пакет и отнеси их на мусорку. Это грустно осознавать, но ты не будешь ими пользоваться. Они просто будут лежать и собирать пыль (так

говорит моя мама. Она с детства приучивала меня к чистоте). Зачем они тебе? Просто выкинь их, освободи свой дом от ненужного хлама.

Итак, мы поняли, что первым шагом к хорошему настроению будет разбор всех твоих вещей. Но, выкинув из дома старую футболку и кроссовки, ты не станешь счастливее. Что же делать дальше? Давай разберемся. Тебе удобно жить? Ахаха, что за глупый вопрос? Нет, я серьезно. Удобно? Прочитай следующий абзац и ответь на этот вопрос.

## ***2.2. Ощущение себя.***

Не знаю, есть такой термин в науке или нет, но этот критерий я могу назвать только так. Тебе удобно жить? (Я снова задала этот вопрос, чтобы освежить твою память). Можешь ли ты сделать кувырок? Можешь присесть 40 раз? Можешь подняться на девятый этаж без лифта? Очень надеюсь, что на эти вопросы ты ответил(а) положительно! Если нет, то задумайся, не пора ли что-то менять... Займись спортом. Нет, я не прошу тебя начать ходить в зал и тягать штанги с пятидесятью килограммами. Займись тем, что тебе нравится. Будь то танцы или плавание, бег, или просто ходьба. Подумай, как бы тебе хотелось тратить свободное время. Займись этим. Когда ты приедешь себя в форму, ты почувствуешь себя "в своей тарелке" и сможешь насладиться жизнью, а это прямая дорога к хорошему настроению. Самое главное - прочувствуй грань между "заниматься спортом ради удовольствия" и "заниматься спортом ради результата". Это совершенно разные вещи. Люди, которые делают что-то ради результата несчастны, они не могут насладиться процессом. А вот и следующий критерий!



### ***2.3. Оценка своей деятельности.***

Ради чего ты делаешь что-либо? (Ну ты же точно делаешь что-то, не сидишь же ты целыми днями на диване). Ну, ради чего? Если ты занимаешься чем-то ради кого-то (не ради себя) или ради результата (не ради деятельности), то я тебя "поздравляю" - ты тратишь время впустую. Нет, я не говорю тебе перестать совершать эти действия, я прошу тебя изменить цель твоей деятельности. Делай не ради кого-то, а ради себя! Ты у себя один! Ты единственный человек, который будет с тобой на протяжении всей твоей жизни! Просто запомни это и полюби себя! Ты же такой хороший! Просто самый лучший.

Слушай, а что ты кушал на обед? Снова ел этот несносный суп? Читай следующий абзац и перестраивай свой рацион под себя.

### ***2.4. Питание.***

К слову о супе, ел ли ты его? Если да, то зачем? У тебя будет классное настроение, если ты будешь кушать то, что тебе нравится. Если ты будешь сидеть на жёсткой диете, чтобы выполнить предыдущий пункт (чтобы тебе было удобно жить), то настроение вряд ли будет хорошим. Если твоя проблема с "удобством" жизни заключается в лишнем весе (похудеть можно, лишь сократив количество употребляемых калорий. Зайди в интернет, посчитай свою норму и просто вычти процентов 10 из этого числа. Ты похудеешь). И ты можешь поддерживать низкую калорийность рациона, заменив, например, перекус, состоящий из творога с медом, на мороженое (если ты его очень сильно любишь. Я же не знаю твои вкусовые предпочтения). Твое тело не потерпит изменений, но настроение поднимется.

Но! Я не могу тебе сказать, что, заменив свой ужин фастфудом, ты станешь счастливее. С этим типом еды тебе стоит быть осторожнее. Ты

можешь скушать прохладный, сладкий апельсин вместо этого бургера. Просто внуши себе, что здоровая еда может быть вкусной.

Но!!! Твое настроение не может зависеть только от еды. Твое настроение должны делать люди. Люди, которые тебя окружают.

#### ***2.4. Люди***

Окружите себя теми людьми, которые приносят вам положительные эмоции, и вы сможете наслаждаться каждой минутой, проведенной с ними. Многие в это не верят, но я думаю, что каждый человек обладает энергией, и, обмениваясь энергией, люди помогают друг другу поддерживать их хорошее настроение. Не знаю, как это работает, но после общения с "моими" людьми, я чувствую себя спокойно и умиротворенно. Так. Что за понятие "мои люди"? Мои люди - те люди, с которыми я чувствую себя С собой, с которыми я могу не бояться показать свои особенности и странности, с которыми я могу не стесняться своих действий и эмоций. Есть ли у меня такие люди? Безусловно. Я оставила вокруг себя только тех, с кем могу по-настоящему радоваться жизни.

Какие люди окружают тебя? Те, которые заставляют тебя улыбаться, только посмотрев им в глаза, или те, общение с которыми не приносит тебе никаких положительных эмоций? Если ты выбрал второй вариант ответа, то ЗАДУМАЙСЯ, не пора ли тебе что-то менять в твоей жизни (да-да, я про твое окружение).

### *Заключение*

Доделав свою самостоятельную творческую работу до конца, я поняла, что я оптимист. Самый настоящий оптимист! Я радуюсь жизни, я ловлю кайф от общения с людьми, которые меня окружают и просто заряжаю хорошим настроением всех, кого я встречаю на своем жизненном пути! Мне захотелось рассказать всем людям, которые прочитали мою работу, как у меня получается всегда находиться в хорошем настроении. Пускай оптимистов будет больше!

Подари улыбку прохожему, и он улыбнется в ответ! Удачи тебе!

### *Список литературы*

- Википедия
- Коломинский Я.Л. Человек: психология. – Москва: «Просвещение», 1986.
- <https://constructorus.ru>