

П С И Х О Л О Г И Я:

МИФ № 1. БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ИСПОЛЬЗУЮТ ТОЛЬКО 10 % СВОЕГО МОЗГА

МИФ № 4. ВИЗУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЕДВА ЗАМЕТНЫМ ИЗЛУЧЕНИЕМ ИЗ ГЛАЗ

МИФ № 3. ЭКСТРАСЕНСОРНОЕ ВОСПРИЯТИЕ – ЭТО ИЗВЕСТНЫЙ НАУЧНЫЙ ФЕНОМЕН

МИФ № 5. ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ СООБЩЕНИЯ МОГУТ ЗАСТАВЛЯТЬ ЛЮДЕЙ ПОКУПАТЬ НЕНУЖНЫЕ ИМ ТОВАРЫ

МИФ № 7. ЮНОСТЬ – ЭТО ВСЕГДА ВРЕМЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЪЕКТИВА

МИФ № 6. ПРОИГРЫВАНИЕ МУЗЫКИ МОЦАРТА МЛАДЕНЦАМ ПОВЫШАЕТ ИХ ИНТЕЛЛЕКТ

МИФ № 11. ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ РАБОТАЕТ КАК МАГНИТОФОН ИЛИ ВИДЕСКАМЕРА

МИФ № 13. ЛЮДИ ОБЫЧНО ПОДАВЛЯЮТ ВОСПОМИНАНИЯ О ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЯХ

МИФ № 16. ЕСЛИ ВЫ НЕ УБЕРЕНЫ В ОТВЕТЕ НА ЭКЗАМЕНЕ, ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СВОЕГО ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ОТВЕТА

МИФ № 12. Гипноз помогает восстанавливать воспоминания о забытых событиях

МИФ № 2. У ОДНИХ ЛЮДЕЙ РАЗВИТО ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА, У ДРУГИХ – ПРАВОЕ

МИФ № 10. УМИРАЯ, ЛЮДИ ПРОХОДЯТ ЧЕРЕЗ УНИВЕРСАЛЬНУЮ СЕРИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СТАДИЙ

МИФ № 8. БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ В 40–50 ЛЕТ ПЕРЕЖИВАЮТ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

МИФ № 17. ХАРАКТЕРНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ДИСЛЕКСИИ – ПЕРЕСТАНОВКА БУКВ В СЛОВАХ

МИФ № 18. ЛЮДИ УЧАТСЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО ТОГДА, КОГДА СТИЛЬ ПРЕПОДАВАНИЯ СООТВЕТСТВУЕТ ИХ СТИЛЮ ОБУЧЕНИЯ

МИФ № 20. СНЫ ОБЛАДАЮТ СИМВОЛИЧЕСКИМ ЗНАЧЕНИЕМ

МИФ № 24. Счастье определяется главным образом нашими внешними обстоятельствами

МИФ № 23. ТЕСТ НА ПОЛИГРАФЕ («ДЕТЕКТОРЕ ЛЖИ») – ВЕРНЫЙ СПОСОБ ОБНАРУЖИТЬ НЕПРАВДУ

МИФ № 28. ЧЕМ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, ТЕМ БЕЗОПАСНЕЕ

МИФ № 30. ЛУЧШЕ ВЫПЛЕСНУТЬ СВОЙ ГНЕВ НА ДРУГИХ, ЧЕМ УДЕРЖИВАТЬ ЕГО В СЕБЕ

МИФ № 19. ГИПНОЗ – ЭТО УНИКАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ «ТРАНСА», ОТЛИЧНОЕ ОТ БОДРСТВОВАНИЯ

МИФ № 31. ОДИНАКОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ПРИВОДИТ К ОДИНАКОВЫМ ЧЕРТАМ ХАРАКТЕРА

МИФ № 28. У СКОРОРОДИМЫХ МИСКОСТВАНОК СОЗНАНИЕ БОЛЬШЕ ССЫЛКОЕ В ГЛУБОКОМ ДЕПРЕССИИ

МИФ № 32. ЕСЛИ КАКАЯ-ТО ЧЕРТА ХАРАКТЕРА УНАСЛЕДОВАНА, ЕЕ НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ

МИФ № 29. МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ОБЩАЮТСЯ СОВЕРШЕННО ПО-РАЗНОМУ

МИФ № 36. НАШ ПОЧЕРК ОТРАЖАЕТ ЧЕРТЫ НАШЕГО ХАРАКТЕРА

МИФ № 15. ТЕСТЫ НА ИНТЕЛЛЕКТ ПРИСТРАСТНЫ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ГРУППАМ ЛЮДЕЙ

МИФ № 26. Позитивный настрой может излечить (предотвратить) рак

МИФ № 33. НИЗКАЯ САМООЦЕНКА – ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

МИФ № 21. ВО СНЕ ЛЮДИ МОГУТ УСВОИТЬ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ, НАПРИМЕР, ВЫУЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

МИФ № 9. ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ – ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ОДРЯХЛЕНИЕ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Люди думают не как правильно, а как привычно и легко, как думают все. Когда это происходит в поле психологии, рождаются психологические мифы: упрощенные и ошибочные представления, противоречащие современным научным данным.

Миф 1. Нельзя сдерживать свои эмоции

Нам говорят, что сдерживать свои эмоции - вредно для здоровья. Сдерживать свои эмоции - то же самое, что пытаться удерживать пар в перегретом котле: рано или поздно котел взорвется. Сдерживая свои эмоции, человек



накапливает у себя стресс, что нередко приводит к неврозу. Да? Скорее всего, вы это знаете уже давно. А на самом деле - это неправда, и очень опасная неправда. Те, кто сдерживает свои эмоции, в невротиков не превращаются, а те, кто с детства себя сдерживать не привык, часто становятся психопатами. Что же касается собственно

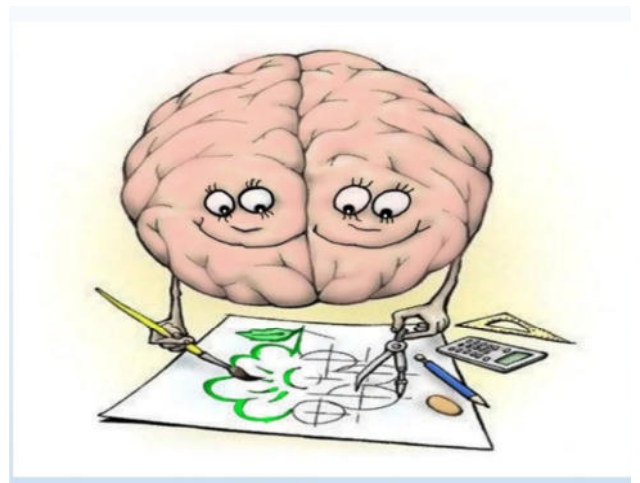


здоровья, то, согласно проведенным исследованиям, сдержанные люди живут дольше, чем не привыкшие сдерживать свои эмоции, и меньше подвержены сердечно-сосудистым

заболеваниям. А метафора о перегретом котле в данном случае неуместна: эмоции в большей степени напоминают костер в лесу - если его вовремя не затушить, он превращается в лесной пожар.

Миф 2. Левши мыслят более творчески

Уверены, каждый из вас слышал легенду о том, что мозг левшей работает иначе, потому что у них доминирует правое полушарие, ответственное за творчество. В доказательство этой идеи журналы приводят сотни примеров талантливых и знаменитых людей-левшей – Леонардо да Винчи, Македонский, Чарли Чаплин, Бетховен, Мэрилин Монро. Все они внесли свой вклад в историю, потому что думали иначе. Но ученые опровергают эту теорию. Полушария не делят между собой творческие и аналитические способности и работают вместе. В результате



деятельности человека некоторые отделы его мозга начинают работать более активно, потому что разум адаптируется под постоянные задачи, будь то рисование картин или математические расчеты, но даже при этом жесткого деления функций по полушариям не происходит.

В реальности творческое мышление больше присуще амбидекстерам, которые умеют одинаково эффективно управлять обеими руками. И так вышло, что именно леворукие люди чаще развивают у себя такую способность.



Миф 3. 10 тысяч часов сделают вас экспертом в любой области

Изначально мысль о том, что человек должен тренировать навык 10 тыс. часов была высказана Эрикссоном, после чего его идею популяризировали

и превратили в один из законов успеха. Увы, исследование других ученых в этой области подобной связи не выявили, даже больше – было доказано, что количество затраченного на работу времени никак не влияет на результат, если человек из раза в раз повторяет ту же ошибку, не меняет техники и не совершенствуется в течение всей жизни. Многое зависит от области деятельности: механический труд – да, но творчество или интеллектуальная работа уже выпадают из схемы.



Миф 4. Классическая музыка повышает

производительность



Популярная литература рассказывает нам, как полезно слушать Баха или Моцарта, которые улучшают концентрацию внимания, расслабляют психику и увеличивают рабочую эффективность. И цветы под классику растут быстрее, и еда кажется вкуснее, и дети становятся умнее. Вот только реальные исследования показали, что важен не столько жанр музыки, сколько то, нравится она человеку или нет? Если Моцарт вызывает раздражение, он вас точно не расслабит! Зато старая добрая Metallica на своих фанатов оказывает эффект в три раза мощнее, чем все концерты Рахманинова или Чайковского вместе взятые. А эксперимент с урожаем вообще показал эффективность рок-музыки, а не унылой классики.

Миф 5. Любого лгунишку легко вычислить по языку тела

Также некоторые авторы утверждают, что любого лжеца может с потрохами выдать



бессознательное движение глаз, скорость речи или противоречивая мимика. Но на деле ни отвод глаз, ни чесание

носа, ни мотание головой не гарантируют того, что человек говорит неправду. Профессиональный лгун отлично контролирует свое тело, так что даже детектор лжи может его не раскусить! Как же вычислить ложь? Слушать и еще раз слушать. Нестыковки в рассказе, большое количество ненужных деталей, которые человек не может повторить, выдают подделку. Как и длинные паузы перед ответами, если лжец не успел заранее приготовить историю.

Миф 6. Мужчины и женщины – представители разных планет



«Разве можно сравнивать слабый и сильный пол, они живут в совершенно разной системе координат и чувствуют мир иначе», - учит Джон Грэй.

Но многие практикующие психотерапевты не поддерживают его точку зрения, приводя в доказательство сотни исследований, в которых оба пола действуют одинаково. Давно доказано, что мужчины не менее эмоциональны, а во многих ситуациях на порядок сентиментальнее женщин. Тогда как дамы слабы физически, но никак не интеллектуально. Они показывают отличные результаты в

тестах на логику и математические способности, не уступая мужчинам. Вся разница заключается в поведении, которое обусловлено ролевыми сценариями, заданными из детства, а в целом мы похожи.

Миф 7. Человечество использует лишь 10% своего мозга

Это самый распространенный миф, который появился благодаря работам Уильяма Джеймса. Якобы человек ленив и не задействует все отделы своего мозга, потому не знает и



сотой доли всех своих возможностей. Но открой мы «ящик Пандоры», то тут же без труда заговорили бы на сотне языков, смогли понять животных, разгадать формулу темной материи и путешествий

во времени. Эта теория привлекательна, но далека от действительности, иначе небольшие нарушения в мозговых тканях не несли бы таких чудовищных последствий. Да и с помощью томографии отлично видно, что даже простые задачи требуют внимания всех областей мозга. По сути, автор теории изначально говорил не о мозге, но об интеллектуальном потенциале, который в те времена был ужасно низким из-за отсутствия образования. Со временем

его допущения обросли красивой легендой, в которую всем захотелось поверить...

Миф 8. Просто верь в себя и всё получится!

Считается, что уверенным в себе детям легче даётся обучение, они заводят больше друзей и впоследствии



вырастают более адаптированными к жизни в обществе. «Просто верь в себя!» — подбадривают родители. Побольше уверенности в собственной исключительности, и всё

необходимое для прекрасной жизни само упадёт к твоим ногам. Практически в каждом голливудском фильме из жизни школьников вы найдете подтверждение этой теории. Неуклюжие изгои, привыкшие к постоянному глумлению, в результате какого-нибудь события обретают уверенность в себе — как правило, перед важным школьным мероприятием. Одноклассники замечают произошедшие радикальные перемены, у героя вдруг обнаруживается масса дремавших до сих пор талантов, и он моментально становится звездой всей школы.

Эта идея положена в основание бесчисленных тренингов и книг типа «Как добиться успеха в жизни». В каждой из них можно найти утверждение, что уверенность в себе — универсальный ключ к разрешению всех проблем и неурядиц. Тут мы имеем дело с одним из тех случаев, когда люди путаются в причинно-следственных связях. Вместо утверждения «уверенным в себе детям живётся гораздо лучше, потому что они хорошо учатся и у них много друзей», эти «психологи», поменяв местами следствие и причину, пытаются внушить нам мысль, что «успех приходит к тем, кто уверен в себе». То есть вам предлагается почувствовать себя успешными практически на голом месте, и тогда, по идее, должны подтянуться и настоящие причины такого самоощущения.



Однако, согласно науке, в действительности всё обстоит совершенно иначе. Чрезмерно раздутое самомнение ребёнка приводит только к тому, что он становится агрессивным при любых признаках непризнания своего превосходства. И скорее всего, нередко бывает жестоко разочарован, поскольку события

в реальной жизни далеко не всегда развиваются по идеальному сценарию.

На самом деле, лучше бы учить детей тому, что действительно ведёт к успеху — как конструктивно общаться с другими людьми, например, или преодолевать трудности. Не лучше ли позволить детям действительно добиться успеха и естественным путём почувствовать, что они чего-то стоят?

Миф 9. Высокая самооценка — залог успеха

Мы часто слышим, что люди, не уверенные в своей ценности, ничего в жизни не добьются. И авторы многочисленных «психологических руководств» нашли



чудесный способ повысить веру в себя. Мы должны использовать самоубеждение, то есть, например, утром, повторять перед зеркалом радостные

слоганы вроде: «Я необыкновенный человек», «У меня неограниченный потенциал», «Я способен на большее».

Зависимость между удовлетворенностью собой и достижениями в учебе, работе или спорте — это факт, только работает он обратно тому, как хотелось бы профессиональным мудрецам из телевизора, глянцевого

журналов и некоторых тренинговых центров. Это доказал межкультурный эксперимент, заключающийся в решении математических тестов. Лучше всего с ним справились азиаты, хотя они не воспринимали себя столь же позитивно, как американцы. Сложно не согласиться с социальным психологом профессором Вильгельминой Восиньской: «Считается, что высокая самооценка способствует достижению успеха. Между тем часто бывает наоборот: нужно достичь успеха, чтобы сформировать высокую самооценку».

Миф 10. Если мы чего-то очень захотим, то сможем этого добиться

Если мы представим перед внутренним взором 100 самых богатых людей, то вскоре на наших счетах появятся семи-восьмизначные суммы. А если мы достаточно сильно будем желать продвижения по службе, то скоро окажемся в директорском кресле. Звучит абсурдно, правда? Однако многие люди верят, что достаточно вообразить себе какое-



нибудь счастливое событие, чтобы увеличить вероятность его появления в реальной жизни. Этот метод они называют

визуализацией или законом притяжения (миллионы попадают только к тем, что чувствует себя в глубине души богачом).

Шелли Тейлор и Льен Фам из Калифорнийского университета выливают на головы наивных ушат холодной воды. Визуализация, утверждают они, абсолютно неэффективна, поскольку мы сильнее концентрируемся на результате, а не на процессе достижения определенного состояния. Исследовательницы присмотрелись к поведению студентов во время сессии. Одни думали в основном о вечеринке, на которой они будут праздновать экзаменационные успехи. Таким образом, они приходили в прекрасное настроение, что одновременно сопровождалось



упадком учебного рвения. Другие были сосредоточены на сложных шагах, ведущих к цели: сдаче всех предметов. Это, правда, не способствовало хорошему настроению, зато склоняло к напряженной работе. Легко догадаться, кто через пару недель счастливо отмечал окончание

учебного года, а кто горевал, потому что его выгнали из вуза.

Миф 11. Запиши свою цель, и ты ее достигнешь

Ставить себе цели — самая распространенная мотивационная техника гуру популярной психологии. В учебниках и на тренингах они любят ссылаться на эксперимент, который был проведен в 1953 году в Йельском университете. Ученые попросили заканчивающих этот вуз студентов записать, чего они хотят достичь в жизни — чем точнее, тем лучше. Через 20 лет этих выпускников нашли, оказалось, что 3% — те, кто подробно описал свои цели, достигли гораздо больших материальных успехов, чем остальные 97%: те, кто или не имел никаких планов или не мог их точно выразить. Это необыкновенная история, которая действительно действует на воображение. Есть только одна проблема: такого исследования не было!



Чрезмерная концентрация на целях не всегда благо, предупреждает Оливер Беркман, автор книги «Противоядие от несчастливой жизни». Как пел Джон Леннон: «Жизнь — это то, что с нами случается, пока мы заняты построением других планов».

Миф 12. Человек — кузнец своего счастья



«Чем менее предсказуема наша жизнь, тем больше она склоняет нас искать свой путь самим, быть хозяевами своего предназначения, переделывать себя», — пишет словенский философ Рената Салецл в книге «Тирания выбора». Убеждение людей, что все зависит от них, выглядит как невольный

садизм: ведь человек лишь отчасти выступает кузнецом своего счастья. Наша карьера и счастье зависят от множества факторов, полностью остающихся вне сферы нашего контроля. Например, от того, в какие годы мы входим во взрослую жизнь: в период экономического бума или на волне мирового кризиса. В начале 90-х каждый, кто хоть как-то владел английским, мог подняться по карьерной лестнице. Сейчас огромное количество людей с хорошим образованием и знанием нескольких языков продают гамбургеры и картошку фри в так называемых фаст-фудах. Иллюзия

неограниченных возможностей оборачивается против нас. Когда мы безуспешно пытаемся реализовать мечты об идеальной жизни, в нас растет чувство собственного несовершенства. Один молодой человек во время кризиса потерял работу в IT-компании. Получив приказ об увольнении, он выглядел так, будто готов залиться слезами. Но быстро взял себя в руки и спросил, что именно он делал плохо, и что мог бы делать лучше на следующей работе. Шеф ответил молодому человеку, что был им очень доволен, но ситуация на рынке заставила пойти на сокращения. Однако уволенный настойчиво просил дать ему дополнительную информацию, чтобы в будущем он мог «стать лучшей версией самого себя». Вместо того чтобы винить внешние обстоятельства, он взвалил всю ответственность на себя.

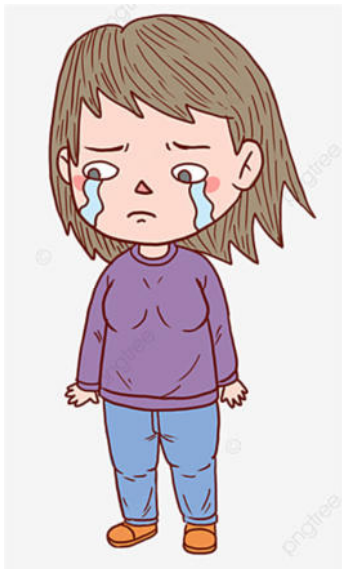


Миф 13. Если вы пребываете в дурном расположении духа, то переключите свои мысли на что-то приятное

«Захлопните двери своего сознания перед огорчениями, Используйте свой разум для целенаправленного оптимистического мышления. Не позволяйте людям и

обстоятельствам навязывать вам неприятные переживания», советуют некоторые популярные авторы.

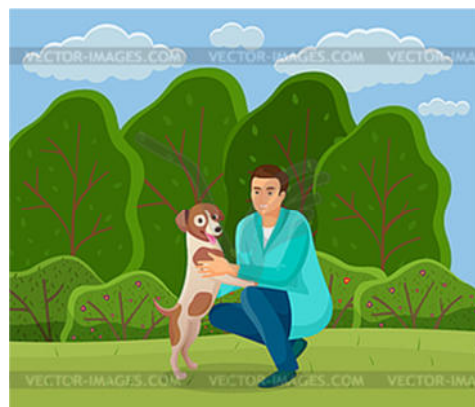
В действительности результаты исследований свидетельствуют: когда мы находимся в подавленном



настроении — то есть именно тогда, когда мы нуждаемся в смене настроения, — наш разум оказывается совершенно не способен намеренно ее осуществить. Когда мы озабочены своими проблемами, это означает, что они овладели нами всецело — настолько, что нам недостает душевных сил подавить

негативные переживания. И пытаюсь обмануть себя, вызывая какие-то новые чувства, мы лишь усиливаем те, которые нами уже владеют. «Когда вы находитесь под влиянием стресса, привести себя в хорошее настроение приятными мыслями не просто трудно — это, как правило, приводит к обратному эффекту». Эмоциональную подавленность легче преодолеть, если обратиться к другим за помощью и поддержкой.

Поделитесь своими заботами с другом или родственником, священником или психологом — любимым, кто может помочь вам переключиться на другие мысли». Полезно просто отправиться туда, где



люди получают удовольствие, — на концерт, в парк, в гости.

По

материалам

сайтов

http://www.elitarium.ru/mify_poppsikhologii_uspekha/

<https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya>