

ГБПОУ «Самарский медицинский колледж им. Н.Ляпиной»



О ЧЕМ ПЛАЧУТ В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ?

**СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МОЛОДЫХ
ПЕДАГОГОВ КОЛЛЕДЖА**

Материал подготовила **КОРОТЕЕВА Т.В.** – руководитель
психологической службой



О ЧЕМ ПЛАЧУТ В ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ?

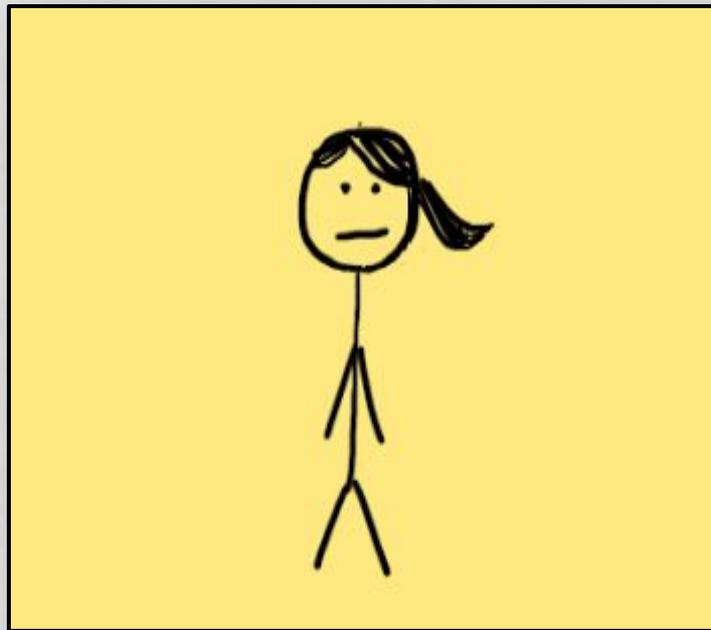


Хотя изначально статья написана об американцах и для американцев, сходства между американцами и россиянами видны, особенно в поколении двадцати-тридцатилетних. Это статья о счастье и разочаровании...

Автор —

Тим Урбан,
ведущий блога **Waitbutwhy.com**

Знакомьтесь, это Люси!



О ЧЕМ ПЛАЧУТ В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ?

- **Люси — представитель поколения X:** людей, рожденных в конце 70-х — начале 80-х годов. Сейчас им по 30 лет (или немного больше), они закончили вузы и теперь работают.
- Если они работают в большом городе и занимаются интеллектуальным трудом, их называют **«Юппи» — young urban professionals**, молодые трудоустроенные горожане.
- Люси как раз такая.
- **В целом у Люси всё хорошо.
Но почему же она такая несчастная?**

О ЧЕМ ПЛАЧУТ В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ?

- Разберемся сначала, откуда берется счастье. На удивление, формула простая:

Уровень счастья = Реальность - Ожидания

- Ничего мудреного. **Если ожидаешь больше, чем получаешь — ты несчастлив.** Если наоборот — счастлив.

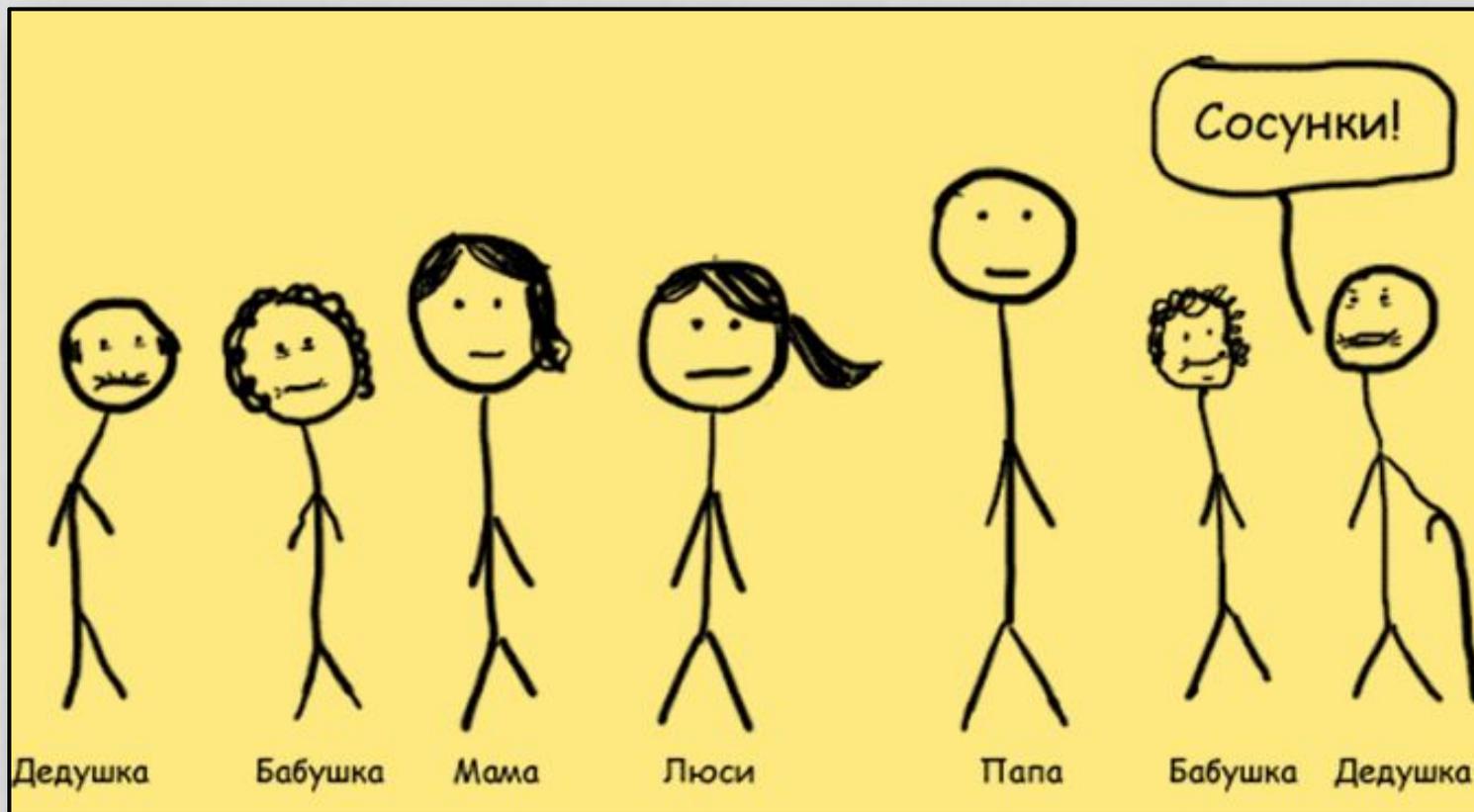
О ЧЕМ ПЛАЧУТ В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ?

- **Интересно, что объективная реальность играет второстепенную роль.**
- **Она сама по себе не делает человека счастливым или несчастным — только в сочетании с ожиданиями. Если ребенок ожидал на день.**
- Если ребенок ожидал на день рождения игровую приставку «Иксбокс», а получил велосипед «Мерида», он, скорее всего, расстроится.
- Если же он ожидал хоть какой велосипед, а получил целую настоящую «Мериду», он будет прыгать до потолка.

О ЧЕМ ПЛАЧУТ В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ?

- Со счастьем разобрались: чтобы быть счастливым, нужно, чтобы реальность превосходила ожидания.
- Откуда у Люси завышенные ожидания?
- Чтобы лучше это понять, познакомимся с ее родителями.

Родители Люси



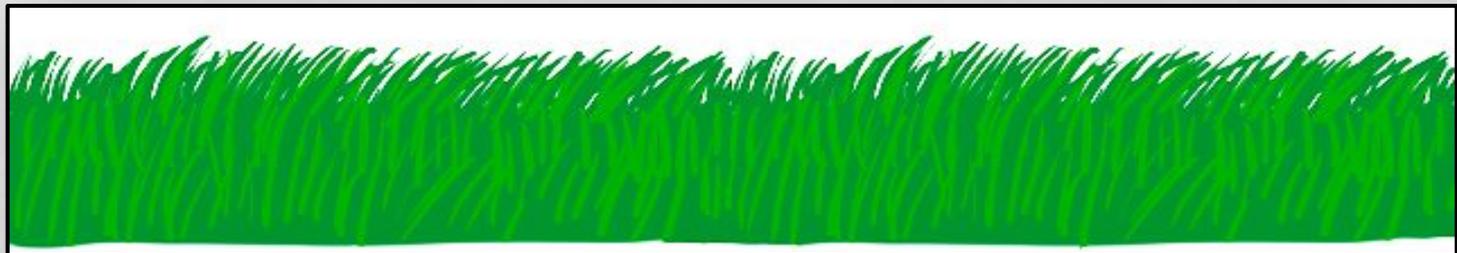
О ЧЕМ ПЛАЧУТ В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ?

- Дедушка и бабушка Люси — представители «великого поколения».
- Они выросли во времена «Великой депрессии» — экономического кризиса в США в 1930-е гг.
- В ранней юности они видели нищету и безработицу.
- Во время Второй мировой войны они либо служили, либо работали на заводе, где и познакомились.

О ЧЕМ ПЛАЧУТ В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ?

- Дедушка с бабушкой учат своих детей, что главное в жизни — стабильная работа и устойчивый доход.
- Они хотят, чтобы в их жизни еда была вкусной, а трава — зеленой.
- И вот их дети, родители Люси, вырастают с мыслью о стабильной и долговечной карьере.

Вот такой:



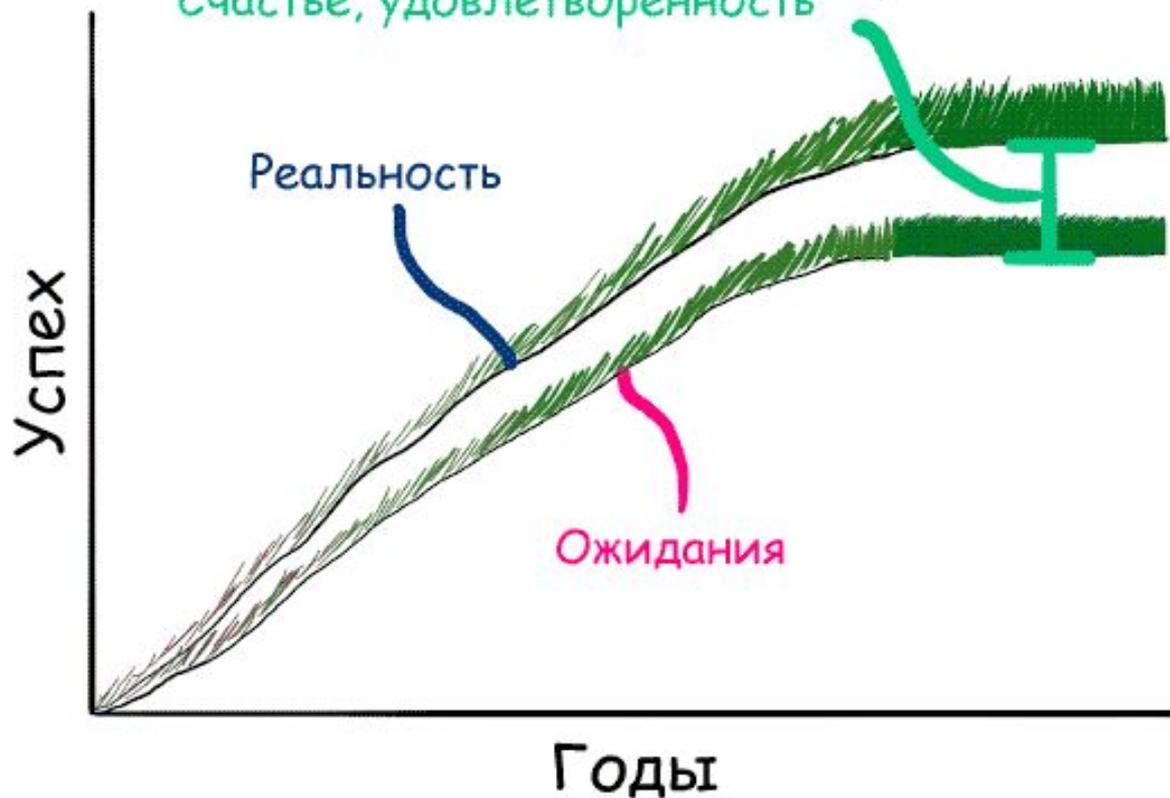
О ЧЕМ ПЛАЧУТ В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ?

- Родители Люси знают, что они обязательно доберутся до этой зеленой лужайки. Нужно лишь много работать:



Реальная карьера родителей

Счастье, удовлетворенность



О ЧЕМ ПЛАЧУТ В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ?

- У родителей Люси не было перед глазами войны и затяжного экономического кризиса. Они уверены, что все всегда будет хорошо — нужно лишь трудиться.
- И они воспитали свою Люси в этой же традиции, но в еще более утрированной манере: **будто ее возможности безграничны, и Люси (и все ее сверстники) может стать кем захочет.**



На ее лужайке обязательно зацветут цветы:

- Отсюда первый факт о Люси, который важно понять:
- **Люси предельно амбициозна**



О ЧЕМ ПЛАЧУТ В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ?

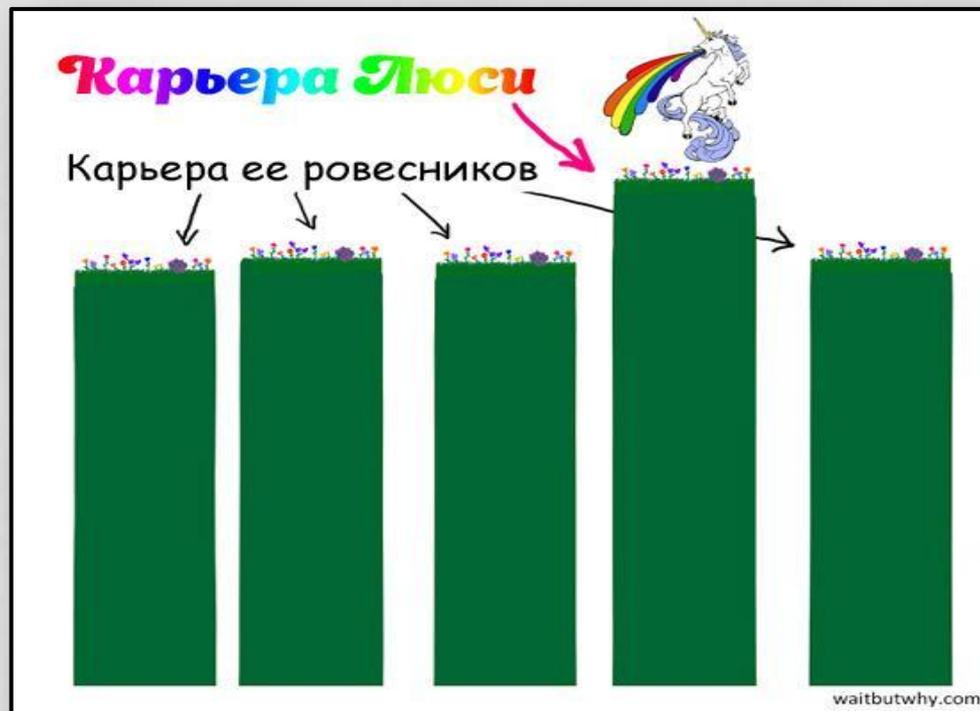
- Нужно оговориться: Люси и ее сверстники хотят материального достатка не меньше, чем их родители. Но, вместе с тем, они хотят, чтобы работа приносила удовлетворение. Об этом «бэби-бумеры» и не мечтали.
- Однако Люси не только за пределами амбициозна. **С раннего детства в ней укореняется еще одна мысль, почерпнутая у родителей...**

Ты особенная!



- И тут настало время поговорить о второй особенности Люси и ее друзей:
- Они живут в мире фантазий
- **«Ну да, конечно, все мы добьемся в жизни счастья и успеха. И все мы найдем работу по душе и заработаем на ней. Но я-то особенная. А значит, мой жизненный путь тоже будет особенным, я оставлю след в истории и вознесусь над толпой»,** — думает Люси на занятиях в колледже.

- И вот у нас целое поколение Люсь, которые не только убеждены, что на их лужайке зацветут цветы. Каждая отдельная Люси убеждена, что как только она закончит вуз, ее лужайка станет особенно прекрасной, — над ней воспарит волшебный пони-единорог:



- Это заблуждение сыграет с Люси злую шутку, когда она получит диплом.
- Если родители Люси готовились к многолетнему упорному труду, то Люси пребывает в уверенности, что ей-то, такой особенной и замечательной, работа будет даваться легко.
- Нужно лишь выбрать направление по душе и подождать, пока ее талант обнаружат.

- Вот как Люси видит свою карьеру на старших курсах вуза



- Но, увы, настоящая работа — это кровь, пот и слезы, даже если вы не метите на цветастую лужайку с единорогами.
- **Чтобы выстроить невыдающуюся, но хотя бы устойчивую карьеру, потребуется много лет выдающегося труда.**
- К такому Люси жизнь не готовила. Она ожидала, что сейчас год-другой, и она станет новым Джобсом-Цукербергом.
- **Но она не станет - силенок не хватит. И она не готова это принять.**

- Несмотря на то, что Люси о себе самого высокого мнения, у реальности свой взгляд.
- Вот где наша Люси оказывается спустя два года после:



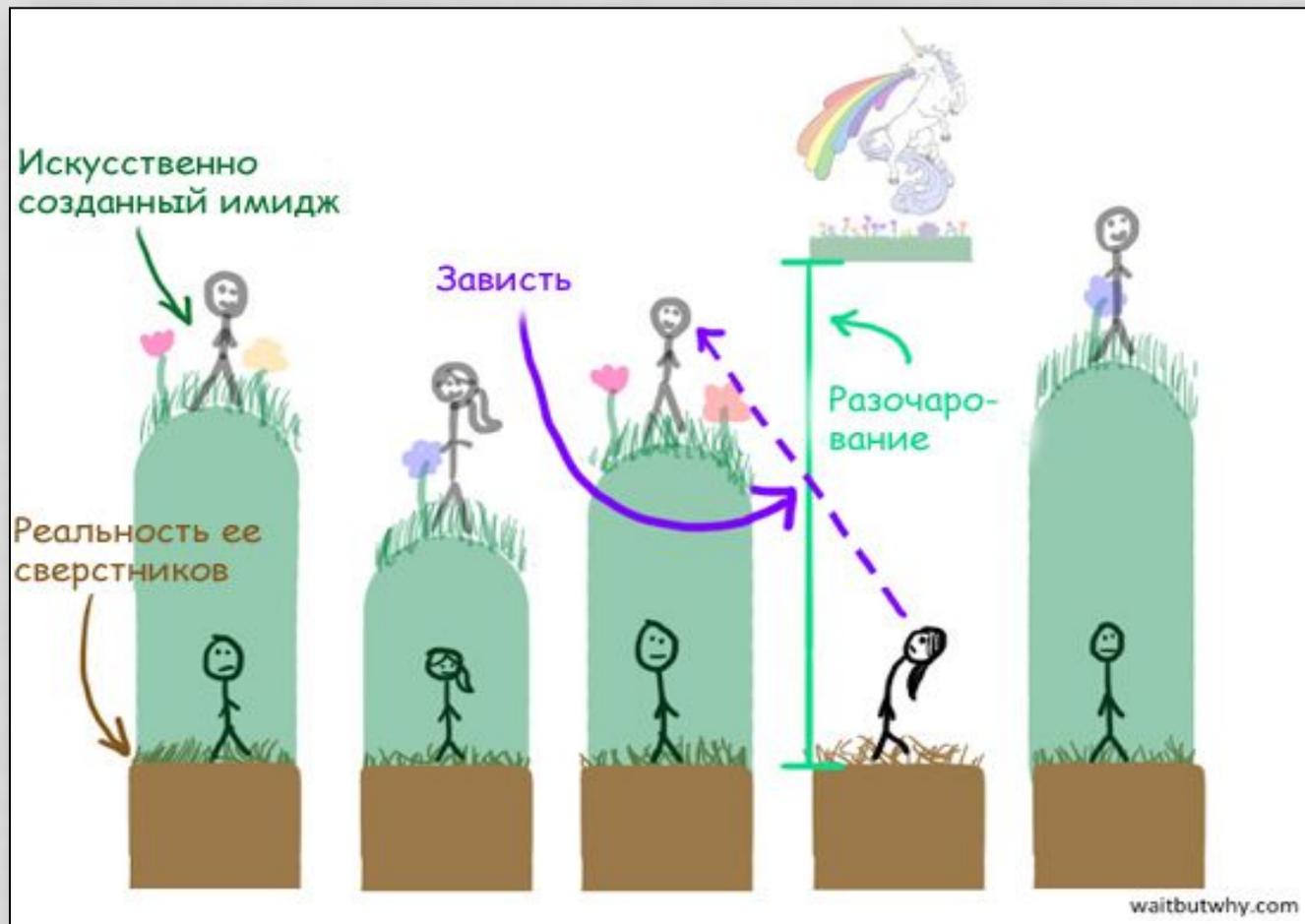
Наша героиня
выстроила
нереальные ожидания
от работы, и,
естественно,
разочаровалась.
Из-за несоответствия
ожиданий и
реальности она
несчастлива.
Но это не всё.
Есть еще одна
проблема, которая
усугубляет положение
Люси.

- **Над ней все как будто издеваются!**
- Понятно, что среди поколения родителей Люси кто-то богаче и кто-то счастливее.
- Но так как большую часть жизни эти люди прожили без Фейсбука, они не особо в курсе, как складывалась карьера сверстников.
- Они жили себе и занимались своим делом, оглядываясь в лучшем случае на лужайку соседа.
- **А вот Люси преследует новомодный общественный феномен: «брехня в Фейсбуке, Игстаграмме, Микроблоге и т.д.» .**

- Из-за соцсетей Люси живет в мире, в котором:
 - а) люди постоянно публикуют информацию о себе;**
 - б) то, что они публикуют, часто не соответствует действительности;**
 - в) в основном, окружающие делятся своими успехами и помалкивают о неудачах.**
- Если посмотреть на страницу в Фейсбуке типичной одноклассницы Люси, то там будут сплошные вечеринки, знакомства с известными людьми, заграничные поездки, подарки от поклонников и дорогие рестораны.
- И нигде не будет написано, что она на самом деле подрабатывает текильщицей в клубе, занимает деньги у родителей, а эти розы купила себе сама.
- **Это называется «конструирование имиджа».**

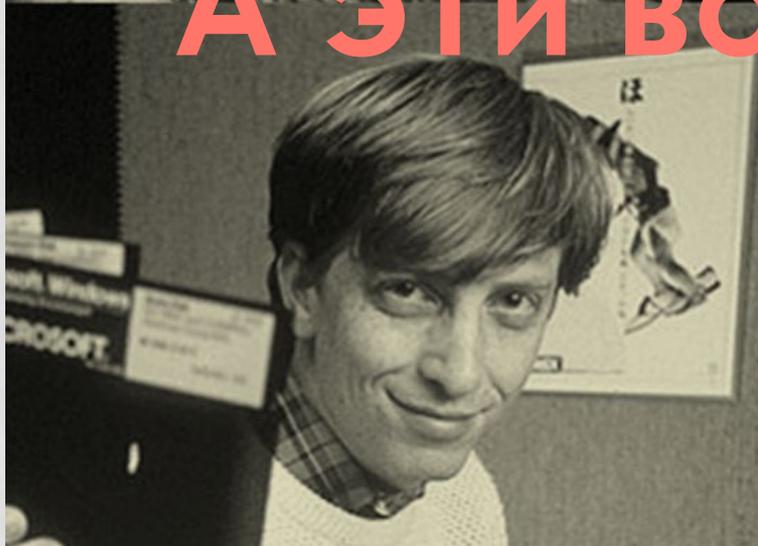
- У Люси складывается чувство, будто у всех кругом все прекрасно, и **она одна такая дура, ничего в жизни не добилась**

М
О
И
Д
Р
У
З
Ь
Я





А ЭТИ вообщЕ...



- Вот почему Люси чувствует себя не на месте
- И хотя она, скорее всего, начала свою карьеру очень даже успешно, она мучается от ощущения собственной несостоятельности

**Чтобы
я посоветовал таким
Люси?**



❖ **Оставаться такими же амбициозными.**

- ❖ В мире хватает возможностей реализоваться, нужно лишь брать и делать.
- ❖ Может быть, все получится не так, как вы планировали, но что-то точно получится.

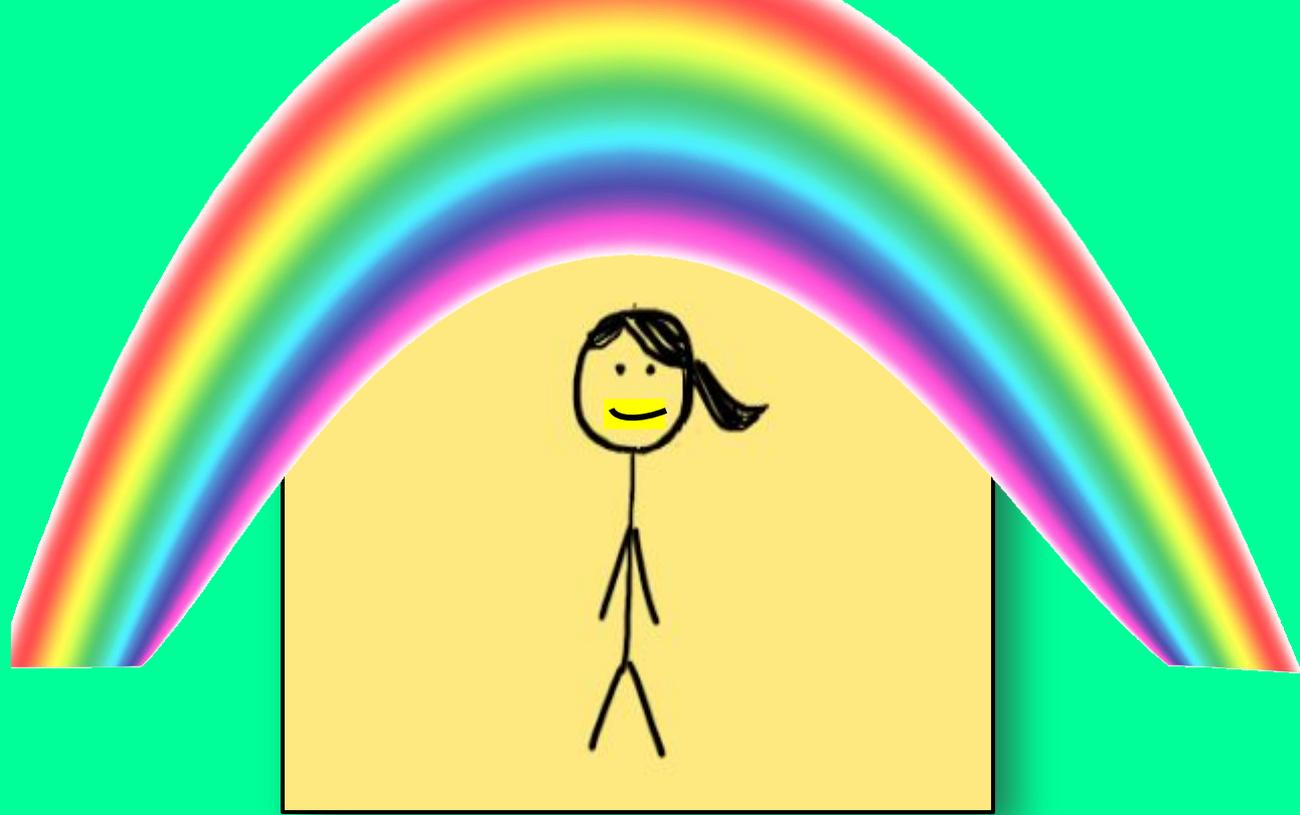
❖ **Главное — делать.**

❖ **Перестать считать себя особенными.**

- ❖ Правда жизни в том, что вы неопытный молодой человек, которому пока что нечего предложить миру.
- ❖ Чтобы это появилось, нужно трудиться, долго и изо всех сил.

❖ **Не смотреть по сторонам!**

- ❖ Сейчас ничего не стоит создать себе образ состоятельного и успешного человека.
- ❖ Если ваши друзья и знакомые кажутся успешными, не спешите делать выводы.
- ❖ Возможно, они просто держат Айфон под правильным углом.
- ❖ **Вам же нужно заниматься своим делом честно и от души — тогда не будет причин завидовать другим**



Спасибо за внимание!