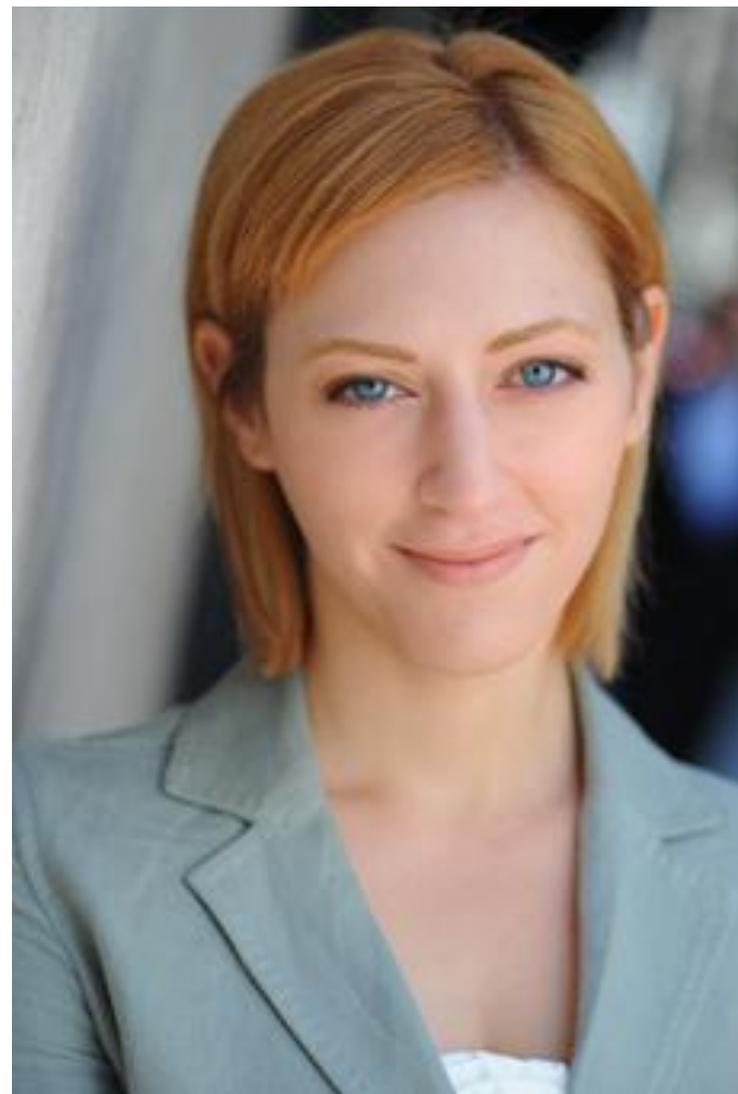


Обзор книги «Сила воли» Автор: Келли Макгонигал

Выполнил: студент группы ЭУ-256
Жириков Н.А.

Об авторе книги

- **Келли Макгонигал** — доктор философии, психолог и профессор Стэнфордского университета, ведущий эксперт в области изучения взаимосвязи между психическим и физическим состояниями человека.
- Ее учебные курсы по психологии для студентов удостоены множества наград, включая высшую награду Стэнфордского университета для преподавателей, премию Уолтера Гора.
- Популярны открытые курсы Макгонигал, в том числе «Наука силы воли» и «Наука сострадания», рассказывают о том, как, используя достижения психологии, сделать человека более счастливым и успешным.



О книге

- Келли Макгонигал всесторонне рассматривает понятие силы воли.
- Начиная с исторического экскурса, как были открыты зоны в мозге человека, которые отвечают за самоконтроль и какую ценность имеет сила воли с эволюционной точки зрения, заканчивая десятками примеров абсурдного проявления человеческого безволия.
- В книге имеется описание множества психологических опытов, даются ссылки на сотни научных трудов по теме, что подтверждает серьёзность подхода автора к изучению темы воли.



- По данным Американской психологической ассоциации, общество считает, что нехватка силы воли - главная причина трудностей на пути к цели.
- Эта книга содержит 10-недельный образовательный курс. Она разделена на 10 глав, каждая из которых описывает одну ключевую идею.

Первая же задача, которую ставит перед читателем автор: выберите свое испытание силы воли

- - **Испытание силы «Я буду».** Есть ли что-то, чем вы хотите заниматься больше всего на свете, или то, что вы хотите перестать откладывать на потом, так как знаете, что это здорово облегчит вам жизнь?
- - **Испытание силы «Я не буду».** Какая ваша самая «прилипчивая» привычка? От чего бы вы хотели избавиться или что бы вы хотели делать реже, потому что это вредит вашему здоровью, мешает вашему счастью или успеху?
- - **Испытание силы «Я хочу».** Какая ваша самая важная долгосрочная цель, которой вы хотите посвятить свои силы? Какое безотлагательное «хочу» с наибольшей вероятностью может соблазнить вас и отвлечь от этой цели?

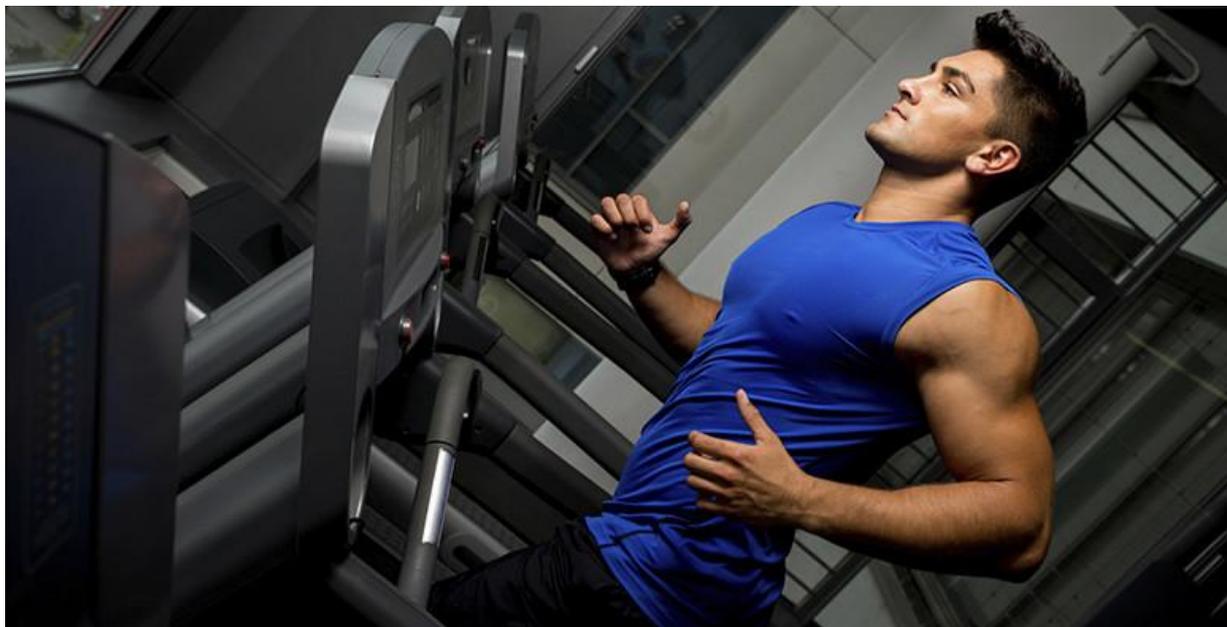
Для развития силы воли и дисциплины автор рекомендует, после прочтения новой главы, в течение недели выполнять предложенные упражнения.

- Например:
- — Опишите **две** свои **противоборствующие личности** в момент испытания силы воли. Чего хочет импульсивная ипостась? А чего — мудрая?
- — Отследите свои волевые решения. Хотя бы в течение одного дня постарайтесь отмечать про себя **каждое решение**, которое вы принимаете в связи **со своим испытанием силы воли**.
- — Пятиминутная медитация для тренировки мозга. Сосредоточьтесь на **дыхании**, проговаривая про себя «**вдох**» и «**выдох**». Когда начинаете витать в других мыслях, замечайте это и возвращайтесь к дыханию.



Основные идеи

- **Сила воли подобна мышцам.** От постоянного волевого контроля мы «устаем». Поэтому невозможно одним махом заменить все вредные привычки на полезные, и проявляя силу воли в одной области, мы можем сорваться в других делах. Но хорошая новость в том, что сила воли поддается тренировке – каждый раз, проявляя выдержку, мы расширяем свои пределы.



- **Мы любим хвалить и награждать себя за хорошее поведение.** Зачастую награда сводится к поблажке, которая противоречит генеральной линии поведения: «Я на этой неделе много сэкономил – заслужил поход по магазинам на выходных».
Наблюдение за прогрессом может привести в подобную западню: «О, я уже больше половины рецензии написал, можно передохнуть 5 минут и заглянуть в холодильник»...
- Во избежание ловушки подумайте о том, ради чего вы напрягаете силу воли – чтобы быть здоровым и стройным, чтобы откладывать деньги на жилье, чтобы запустить собственный бизнес и т.д. Тогда вы уже не станете баловать себя деструктивными наградами, которые отдаляют вас от целей.



- Еще одна коварная поблажка – **нам достаточно подумать о хорошем поступке, дать обещание на Новый год исправиться, или составить банальный список дел, чтобы почувствовать себя настолько лучше, что уже можно не утруждаться воплощением мыслей в реальность.** При этом даже возникает желание наградить себя за то, каким хорошим я мог бы быть! По той же логике мы откладываем хорошее поведение на будущее: «Сегодня пропущу тренировку, а на следующей неделе наверстаю».



- «Дурной пример заразителен» — доказано исследованиями. **Дурные привычки распространяются, как эпидемия.** Мы воспринимаем действия друзей, которым доверяем, как норму. И если мы особо уязвимы перед каким-либо соблазном, то пример авторитетных людей станет подтверждением того, что бесполезно сопротивляться – кури, пей, объедайся,— ведь все так делают.
- Но справедливо и обратное – хорошие привычки тоже заразительны. Если вы бросили курить, то можете вдохновить своих друзей-курильщиков тоже попробовать завязать. Занятия спортом или бегом могут вдруг стать «модными» в городе, потому что люди копируют поведение друг друга.



- Как такового вывода в последней главе автор не приводит, поэтому просит читателя подвести итог лично для себя. «Поскольку это в духе научных исследований, я всегда заканчиваю курс «Наука о силе воли» вопросом, что особенно запомнилось слушателям из всего, что они узнали и перепробовали. Совсем недавно коллега-ученый подсказал мне, что единственное разумное заключение к научной книге — делать свои выводы. Поэтому, как ни заманчиво оставить за собой последнее слово, я применю силу «Я не буду» и просто спрошу вас:
 - Изменились ли ваши представления о силе воли и самоконтроле?
 - Какой эксперимент на силу воли был вам особенно - полезен?
 - Что стало для вас наибольшим откровением?
 - Что вы возьмете себе на заметку?»

Практические советы

1. Нельзя изменить что-то, чего ты не можешь заметить, поэтому первое упражнение состоит в том, чтобы наблюдать. Нужно отслеживать свои волевые (или не очень) решения и просто замечать свой выбор. Не стараться сделать что-то правильно, а обращать внимание, когда поддаешься импульсу.
2. В случае когда вы собираетесь принять импульсивное решение, нужно нормализовать дыхание. Замедлите дыхание до 4–6 вдохов в минуту, чтобы перейти в физиологическое состояние самоконтроля.
3. Разминка силы воли. Следите за тем, как вы принимаете решения «Я хочу» и «Я не буду» — как вы чем-то пренебрегаете или, наоборот, на что-то срываетесь.



4. Работаем над поблажками. Пусть вы на этой неделе бегали пять раз, как и хотели по плану, — вам нельзя есть сладкого. Чтобы отменить разрешение на поблажку, вспомните, почему вы все это затеяли. В другой раз, когда заметите, что используете прошлые хорошие поступки, чтобы оправдать поблажки, остановитесь и вспомните о том, почему вы были «хорошими», а не почему заслуживаете награду. Поблажки — это плохо.
5. Начните подкреплять свои действия поощрением. Если вы откладываете какое-то дело, потому что оно очень вам неприятно, постарайтесь побудить себя к действию, связав его с тем, что приносит вам удовольствие. Сделал дело — награди себя как-нибудь.
6. Хватит токсичности. Планируйте, что нужно сделать в начале дня. Не обращайте внимания на людей, которые хотят вас увлечь чем-то, что не входит в планы.

Ключевые мысли

- Сила воли — навык, поддающийся тренировке и развитию.
- Медитация позволяет сохранять контроль над собой.
- Достаточно сделать 5-6 глубоких вдохов, чтобы поймать себя на желании совершить импульсивный поступок, который на самом деле совершать не нужно.
- В критических ситуациях нужно остановиться и спланировать свои действия.
- Умный желает владеть собой — ребенок хочет сладостей
- Нравственные поблажки из разряда «я был хорош сегодня, значит могу себя немного побаловать» — не работают и приводят к ухудшению ситуации.
- В случае наступления прогресса важно не начать слишком сильно гордиться собой, а вспомнить ради чего вы всё затеяли в первую очередь.
- В случае срыва важно сразу начать всё заново, а не «заедать стресс», как делают люди, пытающиеся похудеть.
- Если постоянно контролировать себя в чем-то малом, можно укрепить силу воли в целом.
- Мозг автоматически голосует в пользу маленькой сиюминутной награды, чем в пользу долгосрочных больших преимуществ т с этим нужно бороться.
- Сила воли заразна, как и заразные цели. В компании целеустремлённых людей проще ставить цели и достигать их.

Вывод

- Определенно советую к прочтению эту книгу всем тем, кто испытывает проблемы от нехватки силы воли. Автор книги подробно описывает как можно увеличить силу воли в теории, приводя в пример научные исследования и эксперименты, а также, дает после каждой главы практические задания, которые следует ежедневно применять в жизни. Ведь сила воли подобна мышцам. От постоянного волевого контроля мы «устаем». Но в то же время, сила воли поддается тренировке – каждый раз, проявляя выдержку, мы расширяем свои пределы.