

Серия  
«Психологический практикум»

Владислав Яровицкий



**КНИГА**  
**ДЛЯ ПОДРОСТКА**  
**МОЙ ПЕРВЫЙ**  
**УЧЕБНИК**  
**ПО ПСИХОЛОГИИ**

Издание 3-е, стереотипное

Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2014

УДК 159.9  
ББК 88.37  
КТК 017  
Я76

**Яровицкий В.**

**Я76** Книга для подростка : мой первый учебник по психологии / В. Яровицкий. — Изд. 3-е, стереотип. — Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 256 с. : ил. — (Психологический практикум).

**ISBN 978-5-222-22020-7**

Почему ты думаешь так, а не иначе? Почему ты испытываешь именно эти чувства, а не другие? Что такое мечта? Куда спрятаться от страхов? Что такое «личность»? И хочешь ли ты ею стать? Предлагаемая книга ответит на эти и многие другие вопросы, поможет узнать и понять себя, своих друзей и одноклассников, научит избегать неприятных ситуаций и конфликтов. Написанная простым доступным языком, она станет надежным другом и помощником для вашего ребенка.

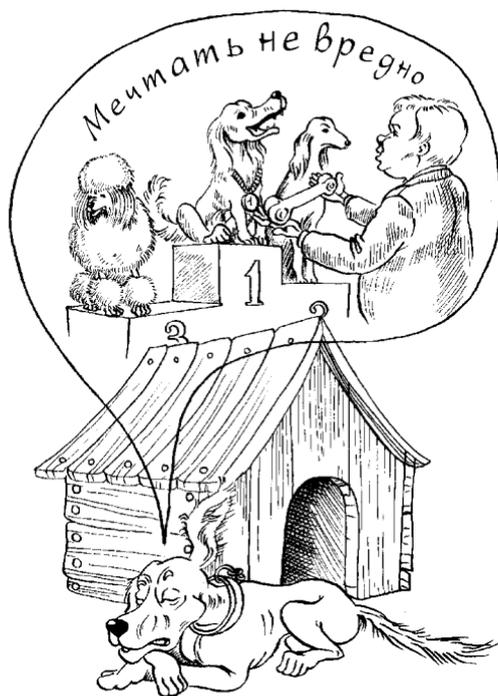
**ISBN 978-5-222-22020-7**

УДК 159.9  
ББК 88.37

© Яровицкий В., 2011  
© Оформление: ООО «Феникс», 2014

## К ЧИТАТЕЛЮ

Как ты полагаешь, ты знаешь себя? Не удивляйся моему вопросу, он только кажется простым и ясным, на самом деле, ответить на него довольно сложно. Конечно, ты можешь описать свою внешность, припомнить свои привычки и рассказать о своей мечте. Но это далеко не



## К читателю

все — психология изучает внутренний мир человека, то есть его мысли, чувства, воспоминания, желания, ощущения, речь и многое другое, что делает тебя тобой и отличает от других людей. Почему ты думаешь так, а не иначе? Отчего ты испытываешь именно эти чувства, а не другие? Вряд ли сейчас ты можешь ответить на эти вопросы, поскольку все это происходит как бы само собой, без твоего участия, однако пусть тебя это не смущает — психология как раз и призвана изучить все психические процессы и состояния человека, и твоя задача — постараться узнать о себе как можно больше. Это произойдет не в один момент, скорее всего, познавать свой внутренний мир ты будешь в течение всей жизни, настолько он сложный и многогранный.

Человек говорит, думает, надеется, вспоминает и переживает, а все потому, что он наделен речью, мышлением, памятью и чувствами. Вызвать в памяти живой образ или мысленно перенести себя на необитаемый остров тебе помогает твое воображение, а не поддаться эмоциям — воля. Все это называется психическими процессами, иначе говоря, твоя способность мыслить и произносить слова, запоминать факты и образы, концентрировать внимание и собирать волю в кулак обусловлены деятельностью твоей психики. Психика — это совокупность состояний сознания человека, слово это происходит от греческого, которое буквально переводится как «душевный». Понимаешь? — все,

что творится в твоей душе, так или иначе является предметом изучения психологии.

Кроме психических процессов, о которых мы только что говорили с тобой, есть еще психические свойства: это твой темперамент, характер, интересы, способности и таланты. Ты, конечно же, и сам замечал, насколько все люди разные — одни веселые, другим ничего не стоит заплакать из-за пустяка; кто-то любит кататься на коньках, а кому-то приятнее посидеть дома с книжкой; кое-кто прекрасно разбирается в технике, а другие пишут стихи и великолепно рисуют. А кроме того, мечты и цели у людей тоже не одинаковые. Все это тоже изучается психологией.

Но человеку свойственно меняться: обычно спокойный, он может вдруг рассердиться или расстроиться, почувствовать обиду или раздражение. И это вполне естественно — вспомни сам, стоит тебе не выспаться или устать, и ты становишься сам на себя не похож, тебе все не нравится и выводит из себя, правда? А бывает и так, что ты испытываешь прилив радости, тебе хочется кричать от восторга и наслаждаться жизнью!.. Это психические состояния, они тоже являются предметом изучения психологии наряду с психическими процессами и свойствами.

Эти три кита (процессы, свойства и состояния человеческой психики) и составляют наш внутренний мир, душевную жизнь. Изучать ее

## К читателю

трудно, но удивительно интересно, и если ты увлечешься психологией, то уж поверь мне, это навсегда. И первая твоя книга по психологии поможет тебе освоить азы этой науки, войти в курс дела и понять, с чего следует начинать познавательную работу и что является конечной целью... А какую цель, на твой взгляд, преследует психология?

Любая наука возникает с целью внести гармонию в общество, сделать жизнь человека лучше, и психология не исключение. Представь себе, если люди будут знать, что творится с ними и с другими людьми, что нужно делать для того, чтобы раскрыть свои способности и таланты, научиться эффективно использовать свою память, полюбить самого себя и окружающих, не поддаваться на провокации и вовремя предотвращать конфликты, то жить станет гораздо легче и приятнее.

Но чтобы добиться этого, не достаточно просто прочитать все, что написано в этой книге, — теория без практики бессмысленна. Это все равно, что учиться ездить на велосипеде, читая специальную литературу и не прикасаясь к самому велосипеду. Поэтому я советую тебе не только внимательно читать главы, но и обсуждать их с друзьями или родителями, в конце концов, у тебя могут возникнуть самые разные вопросы или интересные идеи. Не бойся высказывать их вслух, это естественный процесс познания!



Я не знаю, какой ты из себя: маленький или высокий, худенький или пухленький, мальчик или девочка, — поэтому я обращаюсь к некоему Читателю, так будет удобнее мне и тебе. А может быть, ты узнаешь себя или кого-то из своих друзей в образе четверки приятелей: Очкарика, Плаксы, Озорника и Тихони — они пройдут с тобой через всю книгу, пытаясь применить на практике мои советы и рекомендации. И конечно, что-то у них не получается, чего-то они не могут понять, но ведь в жизни все не так просто, как хотелось бы,

## К читателю

правда? Главное — постарайся понять, что многое в жизни зависит только от тебя. Ты можешь сделать себя Победителем, не унывающим и уверенным в себе, а можешь превратиться в Неудачника, идущего по жизни с опущенной головой. Чего бы тебе больше хотелось?

Я искренне желаю тебе удачи, мой юный читатель, пусть твоя первая книга по психологии поможет тебе понять и исправить свои ошибки и осознать свои стремления! Поставь перед собой цель и смело иди к ней.

# **ЧАСТЬ I. МИР ВНУТРИ ТЕБЯ**

## **ГЛАВА 1. ЛИЧНОСТЬ И ИНДИВИД**

Ты, конечно же, никогда не задавал себе вопроса, чем индивид отличается от личности, поскольку эта тема вряд ли волновала тебя хоть сколько-нибудь. Однако чем старше ты становишься, тем серьезнее твое отношение к миру... а может быть, ты просто услышал краем уха спор о том, кого же можно назвать личностью, а кого — нет? Как бы там ни было, вопрос поднят — и ты имеешь полное право получить на него ответ и знать об этом все, что сможешь усвоить. (А усвоить ты сможешь многое, если дашь своей памяти возможность сохранить полученные сведения, но о твоей памяти мы еще поговорим!)

Можно с уверенностью заявить, что ты — индивид. Как и твои родители, и учителя, и тот высокий парень из соседнего дома, и красивая девушка с верхнего этажа... Однако младенец в коляске тоже является индивидом, так что

## Часть I. Мир Внутри Тебя

гордится тебе особо нечем: это привилегия человека с самого рождения — быть не особью, подобно животным, а индивидом, и для того, чтобы попасть в эту категорию, нужно просто иметь руки, ноги, голову и все, что есть у человека (додумай сам). Но в чем тут твоя заслуга? Тебя таким родили, поэтому скажи спасибо родителям — и читай дальше.

Но быть индивидом хотя и приятно (все-таки не особь, правильно? — уже хорошо), но не особенно почетно: надо же как-нибудь вы-



## Глава 1. Личность и индивид

делиться из общей массы тебе подобных, но как это сделать? И что получится в результате? А вот это как раз ключевой вопрос! И знаешь, что я тебе на это отвечу? Индивид, то есть человек, который не желает делать все так, как другие, думает, чувствует и действует по-своему, не боится иметь собственную точку зрения, постепенно превращается... (внимание, кульминационный момент!) в личность! То есть как ты понимаешь, личность является индивидом, а вот индивид может не быть личностью — печальная, между прочим, картина.

*Однажды Плакса, Озорник, Тихоня и Очкарик задумались – а что, собственно, выделяет их из толпы им подобных? В конце концов, таких школьников, как они, очень много, кое-кто из них даже внешне похож на нашу четверку. Но ведь они же особенные, разве нет? «Наверное, я знаю, в чем дело, – твердо заявил Очкарик. – Ты, Плакса, очень ранимая девочка, ты умеешь соперничать другим, это хорошо. Ты, Озорник, мастер на всевозможные выдумки, и это прекрасно. Тихоня у нас очень добросовестная девочка, с любой работой справляется только так. Ну, а я... – Очкарик замаялся, – я очень умный... и только попробуйте с этим не согласиться!!!»*

## ФИЛОСОФСКАЯ СКАЗКА О ЗЕЛЕННОЙ ШКУРКЕ

Жила-была одна милая маленькая лягушка, домом ей служило болото, где вокруг так много крупных комаров и паучков-водомерок. Жило себе это зеленое земноводное существо спокойно, ловило и ело насекомых и купалось в вонючей воде, ничем не отличалось от сотен других лягушек. Но в один прекрасный момент наша героиня поймала стрелу, выпущенную из лука





*Озорник фыркнул: «Откуда ж ей было знать это — просто она не хотела доставить им радость и подчиниться!» Очкарик молча слушал их разговор, а Тихоня не выдержала: «Да что ты говоришь, Озорник! Ей вовсе не хотелось убежать из дворца, просто она понимала, что согласиться с решением родителей не может, а обижаться и плакать не имеет смысла. Вот она и сделала свой выбор!» «А то, что родители осознали свою ошибку, — что ж, это просто приятная награда ей за хлопоты и умение контролировать свои эмоции!» — улыбнулся Очкарик.*

## ГЛАВА 9. ВОЛЯ

Вообще-то, я не стал бы четко отделять главу об эмоциях от этой, в которой собираюсь рассказать тебе, что же такое воля, почему человек должен тренировать ее, зачем она ему нужна и так далее. Та самая клетка для эмоций, о которой мы с тобой уже беседовали, — это только одна из многочисленных функций, выполняемых волей.

Знаешь, как психологи трактуют понятие «воля»? По их мнению, воля — это напряжение сил при встрече с препятствием. Иначе говоря, если нет преград на твоей пути к цели, то значит, и воля не напрягается... Иногда бывают такие грустные житейские ситуации: человек лет до двадцати ни в чем не знает отказа, родители балуют его, позволяют все, что ему только захочется сделать, и когда он, наконец, оставляет родительское гнездо и начинает жить самостоятельной жизнью, первая же неприятность выбивает его из колеи. Это вполне объяснимо — ведь его воля не натренирована, она у него находит-

ся в зачаточном состоянии, так как этот человек в жизни ни разу ее не напрягал. И разве сумеет он выдержать все те испытания, которые готовит ему жизнь?.. (А тебя родители не слишком опекают? Предоставляют ли они тебе возможность делать самостоятельный выбор и принимать решение в сложной ситуации?)



*Оковы тяжкие падут...  
лишь только знания придут*

О чем я говорю, о каких препятствиях? Да хотя бы о твоей лени, ведь не всегда у тебя есть желание работать, разве не так? Проще всего действительно перестать заниматься тем, что тебе не нравится делать, и пойти полежать или погулять с друзьями. Но ведь дело-то должно быть сделано, а если ты и сам это признаешь, то — какой вывод? Придется делать! И для этого тебе придется напрячь свою волю и заставить себя трудиться!

И не жалея себя — все это ерунда по сравнению с усилиями многих великих людей! Чи-

# Содержание

К читателю.....	3
Часть I. Мир внутри тебя .....	9
Глава 1. Личность и индивид .....	9
Философская сказка о зеленой шкурке .....	12
А чем же индивид хуже личности? .....	16
Личность и индивидуальность .....	18
Само-делка .....	18
Сказка о Снежной Королеве .....	20
Самая скучная на свете история про какую-то королеву .....	23
Глава 2. Темперамент .....	25
«Темпераментная» сказка о дружбе .....	32
На вкус и цвет товарищей нет?... ..	34
Глава 3. Самооценка .....	36
Мыльная сказка о лопнувшем величии .....	38
Что сказал бывший гадкий утенок .....	41
И лежало возле ног ее разбитое корыто .....	43
Глава 4. Сознание и подсознание .....	46
Сказка о подсознании сестрицы Аленушки .....	48
Сказка о снах спящей красавицы .....	58
Глава 5. Воображение и фантазия .....	60
Фантазия о фантазии .....	65
Дорогу фантазерам! .....	65
Страшная-престрашная фантазия .....	67
Глава 6. Память .....	73
Грустная история об эйдетике... ..	76
Длинный-длинный коридор со множеством дверей... ..	80
Глава 7. Ассоциативное мышление .....	85
Магический круг (игра без ведущего) .....	90
Что ты об этом думаешь? (игра с ведущим) .....	91
Ассоциативное запоминание .....	93
Сложно и просто — правила запоминания .....	94
Стихия стихов — выучить или вызубрить? .....	99

## Содержание

Глава 8. Эмоции .....	103
Клетка для эмоций .....	105
Сказка о двух обиженных принцессах .....	111
Глава 9. Воля .....	114
Зубастая воля хуже неволи! .....	116
Сказочная история про слабовольного мечтателя .....	123
Современная сказка про сильную волю .....	125
Глава 10. Страхи и беспокойства .....	127
Страшно, страшно, страшно!.. .....	131
Сказка о страхе и бесстрашии .....	135
Бесполезен ли страх? .....	137
Глава 11. Комплексы .....	141
«Ах, не обманывайте меня, я гадкий!» .....	141
«Какие перышки, какой носок...» .....	143
Сказка о Буратино, Мальвине и Пьеро .....	145
Они бывают разными... .....	147
«Антикомплексная» игра .....	151
Глава 12. Установка .....	157
Установочный эксперимент .....	157
Родительская установка .....	159
«Я сделаю это!» .....	163
Думай о хорошем! .....	170
Часть II. Мир вокруг тебя .....	172
Глава 1. Семейные радости и проблемы .....	172
Страшная сказка про непослушного мальчика ....	173
Слово в защиту братьев и сестер .....	182
Полна горница людей .....	185
Глава 2. В кругу друзей .....	188
Сказка про симпатию и антипатию .....	189
Предатель... Или приятель? .....	199
Глава 3. Кто есть кто .....	202
Глава 4. Друзья — враги? .....	215
Сказка про Иванушку-дурачка .....	218
Глава 5. Душа компании .....	228
Несказочная сказка про красавицу и дурнушку .....	228
Глава 6. SOS — опасность! .....	238
Сказка про опасность и Неразумную Шапочку ...	239

Учебное издание

Владислав Яровицкий

**КНИГА ДЛЯ ПОДРОСТКА  
МОЙ ПЕРВЫЙ УЧЕБНИК  
ПО ПСИХОЛОГИИ**

Ответственный за выпуск	<i>Кузнецов В. П.</i>
Технический редактор	<i>Хлебнова О. В.</i>
Корректор	<i>Смирнова Г. М.</i>
Верстка	<i>Хлебнова О. В.</i>

Подписано в печать 30.09.2013.

Формат 84 × 108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага типографская.

Тираж 2500. Заказ №

ООО «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Тел./факс: (863) 261-89-50, тел.: (863) 261-89-78

Сайт издательства: [www.phoenixrostov.ru](http://www.phoenixrostov.ru)

Интернет-магазин: [www.phoenixbooks.ru](http://www.phoenixbooks.ru)