

Новый Год – Новая Жизнь!



Каждый Новый год многие из нас мечтают начать новую жизнь, оставив старые проблемы, дела и заботы в прошлом году. Но утро 1 января обычно застаёт людей в таком разобранном виде, что собраться и начать эту новую жизнь не получается. А затем снова всё по кругу - ожидание Нового года и радужные планы по поводу начала новой жизни. И мне кажется, чтоб начать новую жизнь с Нового года, к ней тоже нужно готовиться, как и к самому Новому году - хотя бы в последнюю недельку уходящего года.

Думаю, что многие согласятся со мной в том, что новогодние праздники обладают сказочной атмосферой. Именно поэтому на Новый год дети так ждут и верят в чудо - ждут подарков от деда Мороза и Снегурочки, надеяться увидеть их помощников-зверушек, верят в исполнения всех своих желаний. Взрослые на Новый год тоже также надеются на чудо, пусть и немногие об этом говорят. Но им также хочется поверить в то, что Новый год и им принесёт какое-то определённое чудо. Кому-то премию на работе, кому-то автомат по экзаменам, а кому-то встречу судьбы. Проблема заключается лишь в том, что взрослые так же, как и дети сидят и ждут, ничего не предпринимая, отличие в том, что дети своё получают, а взрослым придётся

для этого что-то предпринять. Так почему бы не стать дедом Морозом сначала для других, а потом и для самих себя, и не «наколдовать» чудо своими же руками?! Новый год как раз тот момент, когда, во-первых, можно кардинально улучшить свои отношения с людьми. И, во-вторых, запрограммировать себя на героические поступки.

Новый год-это повод для улучшения отношений с кем бы то ни было. Не ленитесь писать поздравления с Новым годом. Родным, друзьям, начальству, партнерам по бизнесу, даже врагам и недоброжелателям. Они ведь тоже в ожидании чуда и своего Деда Мороза. Пишите поздравления и просто приятные слова на обычных салфетках, смешных открытках, отправляйте их по факсу или бумажными письмами. Встречайтесь с дорогими вам людьми, удивляйте их и радуйте, пусть каждый порадуется приближению этого светлого праздника. Обратитесь ко всем важным в Вашей жизни людям, и вы получите то, что в психологии называется “обратной связью”.

Оцените проходящий год, если у вас будет лишних полтора-два часа. Подведите итог всего года, вспоминая и записывая свои успехи и неудачи. Начните с хорошего. За каждые свершения хвалите себя - вы этого достойны, а за неудачи наоборот не стоит себя ругать. Даже отрицательный опыт – бесценное приобретение. Просто запомните этот опыт, чтоб в следующий раз избежать подобных граблей.

Чтобы добиться от себя конкретных результатов: выучить английский, сдать права, заняться спортом и т.п. – не ждите, когда Ваше подсознательное сыграет с Вами злую шутку и в новом году у Вас “вдруг” не окажется на это времени или денег. Выполните свое решение до праздников – заплатите за курсы, купите абонемент, запишитесь в какую-то секцию. Кроме того, чаще представляйте себя в цвете и как можно подробнее, что Вы уже свободно говорите по-английски, водите машину, плаваете в бассейне и т.д. Так Вы быстрее заставите себя выполнить собственное решение.

А если вы решили в корне поменять своё поведение, мысли, изменить себя - развесьте по дому «вдохновлялочки». Решили похудеть - развесьте по квартире листочки с надписями: « с каждым днём я всё стройнее», «О, дорогая, ты так похудела, продолжай в том же духе», или купите себе красивое платье или какую-то вещь на размер меньше вашего. Такая мотивация очень хорошо помогает, особенно девушкам и женщинам. Решили исправиться и стать в новом году более уверенным в себе, пусть утром Ваш будильник скажет Вам: “Солнышко, пора вставать, тебя ждет удачный день!” При включении ваш компьютер поздоровается: “Привет, я в тебя верю!”. Напишите сбоку на зеркале фломастером: “У меня все получится”.

Итак, используя особо вдохновенное новогоднее настроение, можно навести порядок в собственной судьбе. Если в перерывах между покупкой подарков, нарядов и продуктов Вы уделите время размышлениям о себе, о своей жизни, своей семье, Вы действительно встретите Новый год не только внешне, но и внутренне обновленными, а там и полное обновление жизни не за горами.

В общем, что хотелось бы сказать вам в итоге: не бойтесь начинать действовать, пробуйте и верьте в себя, и тогда в вас будут верить и другие.

С наступающим вас праздником, пусть у каждого из вас в этом Новом году произойдёт особенное чудо, только не забывайте прилагать хоть немного усилий для этого!

<http://psyworld.org.ru/2007/12/29/psihologiya-novogo-goda.html>

Карачевская Алёна, УП-12.



Почему мандарины ассоциируются с Новым Годом?

Что такое Новый Год "по-советски"? Традиционный салат "Оливье" с классической "сельдью под шубой", бенгальские огни, шампанское, торжественная речь государственного лидера страны, нарядная елка и, переплетенный с благоуханием хвои, неизменный запах мандаринов, знакомый абсолютно всем. Мандарин, пожалуй, фрукт номер один в ряду ассоциаций Нового Года после елки и Деда Мороза со Снегурочкой. Ни ананас, ни банан, никакой другой. Почему?

Все вопросы к китайцам.

Мандарин – это южный фрукт. Его родиной считается Юго-Восточная Азия, у нас же он растет на Кавказе и в Крыму. Поставщиками мандаринов в Россию из Ближнего Зарубежья являются

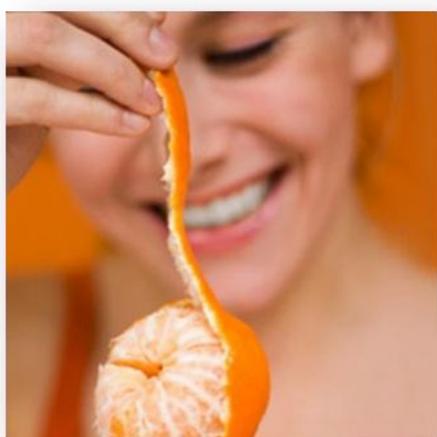
Грузия и Абхазия, дальние страны – Китай, Марокко, Эквадор. Название фрукта происходит от китайского "богач" - "мандарин", так как эти вкусные оранжевые плоды были доступны только богатым, привилегированным членам общества.

Именно в Китае с древних времен появилась традиция дарить мандарины на Новый Год. Этот позитивный фрукт является символом финансового благополучия, поэтому каждый гость, приходящий на празднование Нового Года, помимо других подарков обязательно преподносил хозяевам два мандарина. Когда гостя провожали, хозяева, в свою очередь, дарили ему два других мандарина. Таким образом, пожелание финансовой удачи было взаимным. "Пара мандарин" на китайском языке созвучно со словом "золото", "деньги", а значит, даря мандарины, в дом привлекают богатство, успех и финансовое благосостояние.

Восемь мандаринов, выложенные кругом или восьмиугольником на блюде (в древней китайской философии число 8 священно), считались символом бесконечности того или иного блага. В современном мире эта прекрасная древняя традиция нашла свой отклик: ни один Новый Год не обходится без этого солнечного фрукта. На столе непременно присутствует блюдо с мандаринами, которые иногда украшают пряной гвоздикой для создания еще большего аромата.

Из советского прошлого.

Советский Новый Год, пожалуй, единственный праздник без какого-либо идеологического подтекста, поэтому отмечали его шумно, от всей души, стараясь использовать по максимуму довольно скромные в то время возможности. Долгое советское время в России мандарины были доступны далеко не каждой семье – в послевоенные 50-е годы в обычных семьях такой фрукт не видели ни разу.

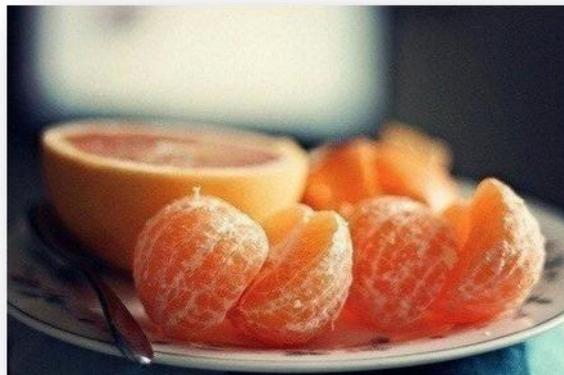


В российский новогодний уклад традицию подавать на стол мандарины внес советский дефицит. Тогда на прилавках магазинов не было ничего другого – ни киви, ни бананов, ни ананасов. "Буржуйский" капиталистический импорт в нашей

стране не признавался, а поспевающие к тому времени в Закавказье мандарины нашли свое применение в главный праздник года. Именно Абхазские мандарины созревали как раз к декабрю.

Сегодня.

До самой Горбачевской перестройки мандарины оставались неизменным символом Нового Года. Сегодня прилавки магазинов ломятся от огромного выбора фруктов, но без мандаринов Новый Год уже не праздник. Мандаринами наполняют корзины, красивые



блюда, украшают елку, кладут в нарядные пакеты с подарками, из мандаринов готовят салаты. Мандариновую кожуру используют для изготовления новогодних гирлянд и различных композиций для новогоднего стола.

Мандарин поистине считается фруктом радости, а также источником витаминов и минеральных солей. Огромный выбор сортов позволяет сегодня выбрать любой вид этого солнечного фрукта и украсить им не только новогодний стол.

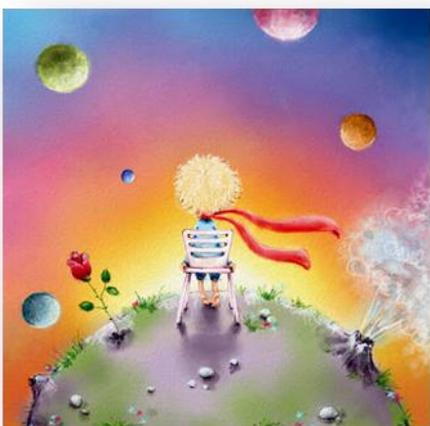
<http://www.poltel.ru/page.php?id=1146>

Нуриева Лейла, ПХ-11.



Немного о психологическом смысле художественной литературы.

Книги играют большую роль в жизни человека. Наверное, можно сказать, что книги - один из факторов, формирующих личность. Есть такие книги, которые могут поменять и меняют жизнь человека.



Например, книга Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц». Эта детская книжка для взрослых, несущая в себе глубокий философский смысл. Эту книгу можно перечитывать много раз и каждый раз открывать для

себя что-то новое. Главный герой - Маленький принц учит читателя смотреть на обычные вещи под необычным углом, простое превращая в сложное, а сложное в простое.

В книге есть интересные, и даже философские мысли. Например: «Мы несем ответственность за тех, кого мы приручили».

Это гениальное произведение художественной литературы несет в себе мудрость, которую нужно понять.

Еще одна необычная книга Ричарда Баха «Бегство от безопасности». В этой книге автор использует очень интересные приемы. Эта книга о том, как взрослый человек, по имени Ричард, встретился с собой девятилетним. Эта встреча многому его научила. Вспоминая свое детство и общаясь с тем ребенком, которым он когда-то был, Ричард обретает новые знания, новый смысл старых понятий.

Возможно, нам стоит больше читать книги и общаться с детьми, иногда они видят гораздо больше, чем взрослые.



Ковшова Дарья, ПХ-11.



Цели чтения. Зачем мы читаем?

Чтение бывает разным. Одному важно, будет ли книга интересной и увлекательной, другому — какие результаты она позволит достичь. Одни читают, потому что чтение захватывает и потому что это клево, другие — для того, чтобы сделать то, что намечено. Первое чтение назовем результатным, второе — процессным. Большинство из нас, по крайней мере в чтении — процессники: мы читаем не для того чтобы, а потому что. Потому что читать мы привыкли, потому что к чтению тянет, и потому что чтение достойное занятие само по себе.

По крайней мере, нам так кажется.

Я хорошо помню, как меня, студента факультета психологии МГУ, мой сокурсник Виктор Коток учил работать с книгой. Он пообещал научить меня быстрочтению, а учил ставить цели перед тем, как взять книгу в руки. Я тянулся ее открыть, он бил меня по рукам и спрашивал: «Зачем хочешь ее читать? Для какой цели? Как узнаешь, что получил нужный результат? Где и когда будешь использовать полученную информацию?» Я тогда смотрел на него с возмущением и протестом: «Не учите меня жить! Лучше побыстрее научите быстрочтению!» Сегодня, спустя тридцать лет, от меня В. Котку низкий поклон — возможно, именно его уроки помогли мне сформироваться как личность. Сформироваться человеком организованным. Стать результатником.

Мы совсем не утверждаем, что все книги нужно читать именно так, думая в первую очередь о результате. Нет. Книги разные, мы разные, в жизни бывает нужным и то, и другое. Как минимум, дельные люди вполне заработали себя право быть дельными не всегда и могут просто себя радовать. Совсем просто так. Но эта книга учит быть дельными — дельными читателями.

Хищник, который всегда рядом.

Книга (особенно интересная и качественная!) не только источник знаний, но и хищный зверь. Любая книга охотится за нашим временем и уничтожает его беспощадно, но если в обмен мы берем из нее нужные нам знания, это хорошая книга, а мы — умные читатели. Умным читателем быть не просто. Увидел интересную книгу, открыл только одну страничку (просто так), показался интересным одним абзацем (всего один), зацепился за яркую фразу, окунулся в страницу и утонул в книге. Выплыл через два с половиной часа: результата нет, время потрачено.

В чтении, как и в жизни, нужна дисциплина: привычка делать не все, что вдруг захотелось, а то, что сейчас важно. Как бы ни была интересна книга, как бы она не завлекала и не манила, если книга не работает на наши цели, отложите ее в сторону. Научитесь читать только те книги, которые вы вдумчиво отобрали. Выборочное чтение позволяет нам не читать лишнего, экономит наше время и наши силы, позволяет обучаться тем вещам, которые нам действительно важны.

Чтобы чтение было на пользу, приучайте себя к дисциплине чтения, а именно:

Откажитесь от чтения пустой литературы.

Захватывающие детективы, интригующие романы, скандальная желтая пресса не может быть полезной. Даже когда вы едете в метро, или ждете в очереди — привыкните читать книги полезные, которые вам пригодятся, например, художественную классику, книги на иностранных языках, книги полезных навыков и так далее.

Приучите себя вдумчиво отбирать то, что планируете читать.

Как бы ни была интересна книга, как бы она не завлекала и не манила, если книга не работает на наши цели, отложите ее в сторону. Научитесь читать только те книги, которые вы вдумчиво отобрали.

Возьмите за правило создавать план чтения.

К любому делу у умного человека есть план: четкое видение, что и как он будет делать. Если вы собрались что-то читать, у вас должен быть план чтения: четкое видение, что вы собираетесь делать. Какую книгу вы выберете, сколько времени будете ее читать, каким образом (всю подряд или выборочно), что должно оказаться у вас в результате: общее понимание или конкретные факты по отдельному интересному для вас вопросу.

Если вы не продумаете эти вопросы специально, если у вас не будет плана, вы будете читать книги бездумно.

Автор статьи:

Николай Иванович Козлов,
ведущий тренинг-центра «Синтон», г. Москва

Материал подготовила:
Нуриева Лейла, ПХ-11



День специальности психолога.

27 ноября на кафедре психологии состоялось праздничное мероприятие, посвященное Дню специальности психолога.

Преподаватели и студенты погрузились в чудесную атмосферу торжества. В этот день, конечно, звучали теплые поздравления, напутствия будущим психологам и слова благодарности нашим дорогим преподавателям. Презентации, сценки, видео, игры – все радовало своей яркостью и разнообразием. Особенно запомнилось видео, подготовленное студентами-

выпускниками, где они очень интересно и с разумной долей юмора рассказали о том, что изменилось в них за 5 лет обучения в ЛГТУ.

В рамках дня специальности также было проведено СНО, и на этот раз студенты проливали свет на суть деятельности психологов, разрушая мифы и стереотипы.

Праздничное мероприятие завершилось приятным чаепитием в атмосфере хорошего настроения, смеха и улыбок. Хочется сказать, что человек - самое интересное создание на планете, потайные уголки его души и необъяснимые мотивы поведения специалисты-психологи открывают и разгадывают каждый день, как ребус, помогают жить в гармонии с собой и окружающим миром. Психология, несомненно, одна из самых важных профессий, «звездный час» которой не за горами!



Нуриева Лейла, ПХ-11.



С наступающим Новым 2014 Годом!



Новый год совсем на подходе, и
часы всё бегут вперёд.
И встречаем как будто на взводе.
Пусть удача
непреренно нас ждёт!

Пусть у каждого в этом году
будет счастье, здоровье, успех.
А любую злую беду
отведёт от вас громкий смех.

Будьте счастливы в Новом Году,
как и не были вы в старом.
Каждый день пусть подарит звезду
и обдаст вас любовным жаром.

Карачевская Алёна,
УП-12.



Дорогие читатели!

Ежемесячная психологическая газета «**Ψ НОВОСТИ**» - это газета для тех, кому интересны проблемы психологии, кто стремится познать себя и разобраться в окружающих.

«**Ψ НОВОСТИ**» - это газета, которая откроет перед вами безграничные просторы интереснейшей информации. Мы постараемся сделать ваше времяпрепровождение в компании с нашей газетой увлекательным и запоминающимся!

Психологическая газета «**Ψ НОВОСТИ**»

Гл. редактор – Чиликин А.Н
Зам. гл. редактора – Мактамкулова Г.А.
Редакционная коллегия: Нуриева Л.Т., Ковшова Д.В., Переселкина Ю.В., А.
В. Карачевская, И.А.Сиверин
Редактор-оформитель – Нуриева Л.Т.

Со всеми пожеланиями, предложениями и замечаниями обращаться: 5 корпус, 4 этаж, кафедра психологии