

## КРЫЛАТЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ О ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Очевидный признак и явное проявление мудрости – неизменное и безграничное жизнелюбие (*Мишель Монтень*, (французский писатель, мыслитель эпохи Возрождения, философ).

Некоторые люди достаточно жизнестойки и в восемьдесят лет, а другие уже к сорока годам ведут растительное существование (*Эрик Бер*, американский психолог и психиатр).

В печали не унывай, в радости не ослабевай (*русская пословица*).

### ЧТО ПОЧИТАТЬ?

Римские стоики. Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий

Жизнестойкости посвящено целое направление философии – стоицизм.

Рассматривая жизненный путь человека, стоики особое внимание уделяли воле, самообладанию, терпению, стойкому перенесению жизненных невзгод.

Теодор Драйзер «Стоик» - это последний роман Теодора Драйзера, в котором он наиболее полно раскрыл свои взгляды на жизнь. «Стоик» - самая яркая литературная история жизнестойкости, история ошибок, падений и непоколебимого стремления к достижению мечты.



МОБУ СОШ № 9 им. И.Ф.Константинова г.Лабинска

## ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ



Г. Лабинск

## **ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ**

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности (Д. А. Леонтьев «Психология смысла»).

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами:

1. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть.
2. Они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл.
3. Они отличаются умением импровизировать и находить нетривиальные решения.

## **ТРИ КОМПОНЕНТА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ: КАК ВЫЖИТЬ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ**

- Жизнестойкость – это сочетание жизнелюбия и энергичности; действенного интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей.
- Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения.
- Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все – своё предназначение.
- Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.
- Жизнестойкость – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

## **ПРЕИМУЩЕСТВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

- Жизнестойкость придаёт силы для преодоления препятствий и противодействий.
- Жизнестойкость даёт толчок к развитию способностей.
- Жизнестойкость даёт возможности проявить лучшие свои человеческие качества.
- Жизнестойкость даёт освобождение от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.
- Жизнестойкость даёт удовлетворение от понимания жизненных процессов.
- Жизнестойкость обеспечивает уважение к людям и жизни

## **ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

- Здоровье. Жизнестойкость помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.
- Экстремальные ситуации. Любовь к жизни и внутренняя энергия помогают жизнестойкому человеку достойно выйти даже из экстремальных ситуаций.
- Военская служба. Жизнестойкость – одно из качеств, необходимых каждому воину для успешного прохождения службы.
- Религиозность. Человек, имеющий веру – жизнелюбив, так как не сомневается в том, что все жизненные проявления имеют высший смысл.

## **КАК РАЗВИТЬ В СЕБЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ**

- Жизнестойкость – это не столько физическая выносливость человека, сколько нравственная категория, определяющая способ взаимодействия человека с миром.
- Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства; но и в зрелом возрасте это возможно.
- Семейное воспитание. Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия родители воспитывают в них жизнестойкость.
- Обучение. Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов; без серьезной базы знаний это не представляется возможным.
- Оптимистичный взгляд на жизнь. Стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость.
- Благотворительность. Помогая людям, которые попали сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким.
- Самосовершенствование. Избавляясь от слабости, уныния, безынициативности – человек воспитывает в себе жизнестойкость.

