# 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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90) *[психолог](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90)* и [психиатр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80)).

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

# ЧТО ПОЧИТАТЬ?

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.



ЧТО ТАКОЕ

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ**



# 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.

1. Они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл.
2. 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 всѐ в жизни имеет свой смысл, и все – своѐ 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 придаѐт силы для преодоления препятствий и противодействий.
* Жизнестойкость даѐт толчок к развитию способностей.
* Жизнестойкость даѐт возможности проявить лучшие свои человеческие качества.
* Жизнестойкость даѐт освобождение от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.
* Жизнестойкость даѐт 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.
* Воинская 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.