Рубрика для педагогов и родителей

«Психология может быть интересной!»

Современный мир буквально переполнен тематической литературой о самопознании, а интернет-издания ежедневно публикуют выдержки из научных статей специалистов: [психология](https://1gai.ru/publ/523434-28-psihologicheskih-faktov-kotorye-dejstvitelno-rabotajut.html) все чаще становится предметом нашего интереса.  Ведь каждому из нас хочется находится в гармонии со своим собственным «Я», максимально использовать возможности разума и выстраивать гармоничные отношения с друзьями и близкими. Я подготовила для вас новую рубрику «Психология может быть интересной!».

Сегодня начну с 50 занимательных фактов, которые помогут вам разобраться в себе и [лучше понять окружающих вас людей](https://1gai.ru/baza-znaniy/523646-7-psihologicheskih-trjukov-kotorye-pomogut-prinjat-pravilnoe-reshenie.html).

1. Чем умнее человек, тем чаще он не уверен в своих собственных убеждениях.

2.  Если после общения с конкретным человеком вы испытываете негативные эмоции и чувствуете неприятный осадок – вы имели дело с токсичной персоной.

3. Подпись может многое рассказать о человеке. Например, чем крупнее ваша подпись – тем выше самооценка.

4. Когда компания заливается смехом, каждый смотрит на того, кто ему больше всего нравится.

5. Обращаясь к людям по их имени, вы больше располагаете их к себе и увеличиваете степень доверия к собственной персоне.

6. 80% людей встречают своих будущих супругов в возрасте 16 лет.

7.  Большинство из нас страдают синдромом фантомных вибраций: кажется, что мобильный телефон вибрирует, когда на самом деле устройство не издает ни звука.

8. Человеку требуется всего 4 минуты, чтобы влюбиться.

9. Согласно закону полярности, противоположности притягиваются: нас неизбежно привлекают люди с противоположными качествами.

10. Чем мудрее человек, тем реже он дает советы. (Будьте настороже с людьми, которые дают вам слишком много непрошенных рекомендаций.)

11. Наши сердца не имеют ничего общего с чувством «влюбленности», это всего лишь химическая реакция, происходящая в мозге.

12. Чтобы найти свое истинное призвание, необходимо действовать. Следуйте своим убеждениям, и они приведут вас к цели.

13. Наш мозг имеет отрицательный уклон и склонен больше запоминать плохие воспоминания, чем приятные.

14.  Если вы зацикливаетесь на проблемах – будет больше проблем. Когда вы сосредоточитесь на возможностях – появится больше возможностей.

15. Вы производите неизгладимое первое впечатление в течение 5 секунд по следующим пунктам: как вы выглядите, как вы говорите и что вы говорите.

[28 психологических фактов, которые действительно работают](https://1gai.ru/publ/523434-28-psihologicheskih-faktov-kotorye-dejstvitelno-rabotajut.html)

16. Хороший способ сосредоточиться и сконцентрировать внимание – мысленно разговаривать с собой во время выполнения задания.

17. Люди, которые регулярно помогают другим, значительно счастливее и с меньшей вероятностью впадают в депрессию по мере взросления.

18. Люди с быстрой походкой обычно более уверенны и счастливы, чем те, кто ходит в медленном темпе.

19. Женщина будет спорить только с тем, о ком она действительно заботится. Меньше споров – меньше заинтересованности.

20. Энергичная музыка стимулирует мозговые волны, которые улучшают концентрацию внимания даже после того, как вы перестаете ее слушать.

21. Владельцы собак смеются чаще владельцев кошек и людей, у которых нет домашних питомцев.

22. Если вы ждете чего-то взамен за свои благородные поступки, вы далеко не хороший человек.

23. Люди, склонные витать в облаках, обычно лучше справляются со сложными проблемами.

24. Нас подсознательно больше привлекают люди, у которых такой же музыкальный вкус.

25. Вы с больше вероятностью достигнете целей, если будете держать их при себе.

26. Ложь требует больше умственных усилий, чем правда. Говоря неправду, мы невольно задумываемся, будет ли она соответствовать нашей общей «легенде», а также беспокоимся о влиянии даже самой маленькой лжи на нашу жизнь, отношения и авторитет. Честность же почти не имеет негативных последствий.

27. Просмотр душераздирающего фильма заставляет людей думать глубже: исследования в Университете штата Огайо показали, что просмотр кинотрагедии заставляет людей серьезнее рассматривать свою жизнь и отношения.

28. Люди, которые думают, что за ними следят, обычно ведут себя лучше: как правило, присутствие «других» побуждает нас делать «правильные» вещи, чтобы получить «социальное» признание и одобрение.

29. Пробуждение на неправильной стороне кровати влияет на наше ощущение счастья. Исследование, проведенное в 2011 году, показало, что те, кто спит с левой стороны (если стоять у подножья кровати), счастливее тех, кто спит справа.

30. Плацебо может иметь такой же эффект, как и реальные процедуры.  Недавние исследования показали, что эффект плацебо может привести к реальным биологическим изменениям, и этот факт может перевернуть мир медицины с ног на голову.

31. Людям нужно только одно, чтобы быть счастливым -  сосредоточиться на том, что они имеют в данный моменты, а не беспокоиться о том, чего у них нет или, возможно, никогда не будет.

32. Часто лучший способ привлечь кого-то – перестать обращать на них внимание.

33. Никогда не беспокойтесь о том, что кто-то не любит вас такими, какие вы есть. Потому что всегда найдется тот, кто по той же причине вас полюбит.

[7. Психологических трюков, которые помогут принять правильное решение](https://1gai.ru/baza-znaniy/523646-7-psihologicheskih-trjukov-kotorye-pomogut-prinjat-pravilnoe-reshenie.html)

34. Зачастую люди не слушают, чтобы понять – они ждут свой очереди говорить.

35. Люди с низкой самооценкой склонны унижать других.

36. Те, кто играют в видеоигры, гораздо чаще видят ясные сны.

37. Умственная деятельность тоже сжигает калории.

38. Смерть – вторая вещь, которой больше всего боятся люди. А первая – это страх неудачи.

39. Шоколад и шоппинг способны вызывать более сильную зависимость, чем наркотики.

40. Женщинам с более высоким IQ труднее найти партнера.

41. Люди выглядят более привлекательными, когда говорят о вещах, которые им действительно интересны.

42. Среднее время, в течение которого женщины могут хранить тайну, составляет 48 часов.

43. Когда кто-то плачет от счастья, первая слеза падает с правого глаза. Слезы боли, как правило, начинают течь из левого.

44. В 95% случаев, когда люди говорят, что хотят задать вопрос, вы прокручиваете в голове все плохие вещи, которые недавно сделали.

45. Умные люди склонны недооценивать себя, в то время как невежи думают, что они великолепны.

46. Записывать негативные вещи и бросать их в мусорное ведро – психологическая уловка, которая может улучшить ваше настроение.

47. Как только вы примите свои недостатки, никто не сможет использовать их против вас.

48. Когда вы прекратите общение с ненужными людьми, в вашей жизни начнут происходить хорошие вещи, и это не будет совпадением.

49. Любимая тема людей – это они сами. Поэтому если вы хотите кому-то понравиться, говорите об их персоне.

50. От разбитого сердца можно умереть. Это называется синдром разбитого сердца.

Педагог-психолог Каратунова О.К.

