Тренировка ВОЛИ

Воля – есть сознательное управление человеком своим поведением и деятельностью, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.

Психологическийсловарик:

Целеустремлённость — это умение человека подчинять свои действия поставленным целям;

Настойчивость — это умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями;

Выдержка — это умение затормозить действия, чувства и мысли, мешающие осуществлению принятого решения;

Решительность — это умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения;

Инициативность — это умение работать творчески, предпринимая действия и поступки по собственному почину;

Самостоятельность — это умение не поддаваться влияниям различных факторов, которые могут отвлечь от достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

Организованность — это разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности;

Дисциплинированность — это сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку;

Смелость — это умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия или даже жизни;

Исполнительность — это старательность, выполнение в срок поручений и своих обязанностей.

Основу воспитания воли человека составляет воспитание его волевых качеств. Волевые качества человеком приобретаются в первую очередь самовоспитанием.

Приемы самовоспитания воли могут быть весьма разнообразны, но все они включают соблюдение следующих требований:

1. Начинать нужно с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности, препятствия.

2. Чрезвычайно опасны любые самооправдания. Это ложь не только для других, но и для самого себя.

3. Трудности и препятствия необходимо преодолевать.

4. Принятое однажды решение всегда должно быть исполнено до конца.

5. Отдельную цель необходимо дробить на этапы, намечать ближайшие препятствия, достижение которых создает условия для приближения к конечной цели.

6. Максимально строгое соблюдение режима дня, распорядка всей жизни.

7. Систематическое занятие спортом, умение побеждать трудности при занятиях физической культурой – это тренировка не только мышц, но и воли!

8. И, пожалуй, самое главное в воспитании воли – это самовнушение.

Следует всегда помнить:

воля, как всякое другое качество, нуждается в тренировке.