

БИБЛИОТЕКА КНИГИКРАТКО

**КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ  
ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК»**

КнигиКратко

Библиотека КнигиКратко

**Краткое содержание**  
**«Психология вредных привычек»**

«Акция управление и финансы»

## **КнигиКратко Б.**

Краткое содержание «Психология вредных привычек» /  
Б. КнигиКратко — «Аktion управление и финансы»,  
— (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Психология вредных привычек». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Вредные привычки есть у каждого. Только для одних это просто привычки, а для других это формы поведения, которые разрушают их жизнь. Как правило, мы понимаем, что делаем что-то неправильное, что-то плохое, что-то, что вредит нам. Мы обещаем себе, что больше такое не повторится, но проходит немного времени, и все возвращается вновь. Конечно, мы корим себя за это, но с привычками справиться не так-то просто, даже если мы очень стараемся. И мы снова и снова себя критикуем и сетуем на беспомощность. Книга кандидата наук и известного психолога Ричарда О'Коннора «Психология вредных привычек» написана в первую очередь для тех, кто уже опустил руки в борьбе с этим «недугом» и отчаялся его побороть. Для тех, кто ощущает себя обреченным всю оставшуюся жизнь наступать на одни и те же грабли и уже не ожидает помощи ни от кого. Для тех, кто понимает, что является зачастую для себя злейшим врагом, но ничего с этим поделать не может. Автор объясняет, почему так сложно бороться с вредными привычками, а также показывает, насколько наша личность двойственна. В этой книге вы найдете способы тренировки подсознания, этой непроизвольной части нашего мозга, чтобы отучиться от привычек, которые нас разрушают, и изменить наше поведение к лучшему. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© КнигиКратко Б.  
© Акцион управление и финансы

# По материалам книги «Психология вредных привычек» Ричард О'Коннор

## ВВЕДЕНИЕ

Вредные привычки есть у каждого. Только для одних это просто привычки, а для других это формы поведения, которые разрушают их жизнь. Как правило, мы понимаем, что делаем что-то неправильное, что-то плохое, что-то, что вредит нам. Мы обещаем себе, что больше такое не повторится, но проходит немного времени, и все возвращается вновь.

Конечно, мы корим себя за это, но с привычками справиться не так-то просто, даже если мы очень стараемся. И мы снова и снова себя критикуем и сетуем на беспомощность.

Книга кандидата наук и известного психолога Ричарда О'Коннора «Психология вредных привычек» написана в первую очередь для тех, кто уже опустил руки в борьбе с этим «недугом» и отчаялся его побороть. Для тех, кто ощущает себя обреченным всю оставшуюся жизнь наступать на одни и те же грабли и уже не ожидает помощи ни от кого. Для тех, кто понимает, что является зачастую для себя злейшим врагом, но ничего с этим поделать не может.

Автор объясняет, почему так сложно бороться с вредными привычками, а также показывает, насколько наша личность двойственна. В этой книге вы найдете способы тренировки подсознания, этой непроизвольной части нашего мозга, чтобы отучиться от привычек, которые нас разрушают, и изменить наше поведение к лучшему.

## Модели саморазрушающего поведения

Итак, в основе любых вредных привычек лежит саморазрушающее (деструктивное) поведение. Модели такого поведения, по сути, и есть комплекс вредных привычек, «отравляющих» нам жизнь. К таким моделям, в частности, относятся: интернет-зависимость; зависимость от азартных игр; анорексия/булимия; kleptomания; влечение к «неправильным» людям; растущие долги, неспособность копить; перфекционизм; прокрастинация (промедление); злоупотребление алкоголем или наркотиками; хронические опоздания; неспособность расслабиться; курение; повышенная тревожность; сексуальная зависимость; чрезмерное накопление, и другие.

## Поведенческие сценарии, которые приводят к саморазрушающему поведению

Какой бы ни была модель деструктивного поведения (набор вредных привычек), в ее основе лежит определенный сценарий (по-другому – парадигма, схема, образ мыслей или жизненный фильтр). О'Коннор утверждает: «Если вы хотите контролировать свои вредные привычки, жизненно важно понять сценарий, которому вы следуете».

Автор выделяет десять таких сценариев (парадигм). Он утверждает, что бороться надо не со следствием (собственно самими вредными привычками), а с их причиной (парадигмами), и предлагает пути преодоления каждого из негативных жизненных сценариев, используя, помимо прочего, и практические упражнения.

Решив бороться с моделями своего саморазрушающего поведения, человек должен сначала осознать, в рамках какого сценария он живет. А дальше – начать путь исправления.

### **Сценарий № 1. Страх успеха**

Страх хранит нас от реальной опасности. Но, к сожалению, наша нервная система так устроена, что страх может сформироваться и тогда, когда в действительности опасности нет, или страх может не соответствовать масштабу самого риска. Испытывать страх совсем не стыдно – глупо позволять страху принимать решения за нас. Одним из сценариев или причин саморазрушающего поведения автор считает так называемый страх успеха.

Страх успеха – это иносказательное определение более глубоких страхов, овладевающих нами: страха свободы, счастья, близости, ответственности. Мы можем бояться и поражения: этот страх тоже способен заводить в тупик, если мы опасаемся пойти на риск или принять испытание. Мы можем бояться любить, потому что любовь всегда связана с риском отвержения или утраты.

#### **Как проявляется**

***Основные суждения.*** Мир опасен. Стремления и любовь – это тоже риск. Жизнь – это суровое испытание, и я выбираю для себя безопасность.

***В центре внимания.*** Риск не стоит награды. Инициатива тоже опасна. Быть активным или особенным слишком рискованно. Подходящий момент никогда не наступит.

***За пределами внимания.*** Агрессия, которая обычно выражается пассивно, чаще соматически. В сексуальности преобладает страх собственной непривлекательности.

***Эмоциональный стиль.*** Радость вызывает тревогу, человек избегает конфликтов и находит способы игнорировать собственные потребности.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.