

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. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения.

Три компонента жизнестойкости: как выжить в любых условиях | discussiya.com

- 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 в 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.

Золотая середина

Вялость, унылость, апатичность | полное отсутствие жизнестойкости

Жизнестойкость

Бравада | избыток жизнестойкости и самоуверенности

Крылатые выражения о жизнестойкости

Очевидный признак и явное проявление мудрости – неизменное и безграничное жизнелюбие.

- Мишель Монтень -

Некоторые люди достаточно жизнестойки и в восемьдесят лет, а другие уже к сорока годам ведут растительное существование.

- Эрик Берн -

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.