

Сапунова Юлия  
+79103150810  
Октябрь 2021



# **ЛОВУШКИ МЫШЛЕНИЯ**



Российское  
общество  
Знание

# ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ: как распознать манипуляции.





Российское  
общество  
Знание



# **ХОЧУ-ЦЕЛИ НАДО-ЦЕЛИ: ДВЕ РАЗНЫЕ СТРАТЕГИИ ЖИЗНИ**



Российское  
общество  
Знание

# ХОЧУ-ЦЕЛИ НАДО-ЦЕЛИ

1. Вы не помните момент, когда сами добровольно выбрали цель.
2. Цели представляют собой «фиксированные точки», а не процесс.
3. Цели Вас ограничивают тем или иным образом.
4. Цели не помогают Вам приблизиться к тому, как именно Вы хотите жить.
5. Цели заставляют Вас сравнивать себя с другими.



Для того, чтобы жить действительно «СВОИМИ» целями, нужна **ВОЛЯ**, чтобы их найти и **СМЕЛОСТЬ**, чтобы принимать последствия **СВОИХ** решений. (Юлия Сапунова)

**Манипулирование — это псевдофилософия жизни, направленная на то, чтобы эксплуатировать и контролировать как себя, так и других.**

Эверетт Шостром



Российское  
общество  
Знание

## **МАНИПУЛЯЦИЯ (АБЬЮЗ)**

скрытый психологический прием, с помощью которого вы можете заставить любого человека выполнить нужные вам действия вопреки его воле и интересам.

психологическое оружие, которое дает человеку такое же (и даже большее) преимущество над другими людьми, как и другие виды оружия. С помощью этого оружия можно нападать и захватывать, а можно защищать и защищаться.

# КРИТИКАНСТВО



Российское  
общество  
Знание

- Без обид, но...
- Умей принимать критику!
- Это для твоего блага!..
- Ой, куда тебе с твоими данными...
- Вечно ты обижаешься!..
- Это же шутка...

Унижение под видом  
благих намерений

Фальшивая забота

Варианты  
отступления при  
сопротивлении  
объекта



# ОБЕСЦЕНИВАНИЕ



Российское  
общество  
Знание

- Мне бы твои заботы...
- Другие вон без рук/ног/глаз,  
и ничего...
- Зато ты умный!

Снижение  
самооценки



- Хочется – перехочется ...
- Я не с тобой разговариваю
- Твоего здесь ничего нет...

Подавление,  
Подчинение

# ЭЙДЖИЗМ



Российское  
общество  
Знание

- Поживи с моё...
- Не спорь со старшими...
- Повзрослей!
- Что ты как маленький...
- Другие в твоём возрасте...





# СТЫД



Российское  
общество  
Знание

- Будь мужиком...
- Не будь бабой!
  
- Давай без соплей!..
- Соберись, тряпка...
- Посмотри на себя...
- Что люди скажут...

Поражающая сила

Задавить эмоции  
субъекта

**«Ты такой эгоист!»**  
**Перевод : «Мои желания  
важнее твоих!»**



# **ВИНА**



Российское  
общество  
Знание

- Я тебя этими руками  
вырастила...
- Отдали лучшие годы!
- Всю жизнь на тебя  
положили...

**А ТЫ.....**

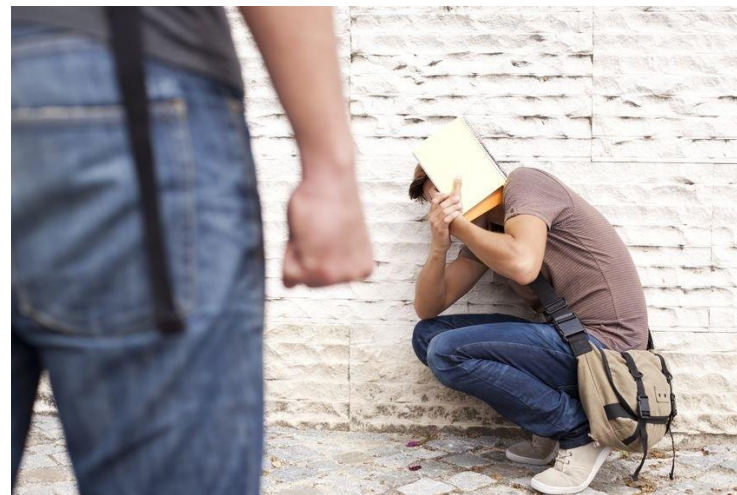


# ЗАПУГИВАНИЕ



Российское  
общество  
Знание

- Тебе уже ..... лет... Когда уже квартира/ машина/ дети/ должность ?
- Пойдёшь улицы мести...
- Закончишь в подворотне/ на панели ...



# МАЗОХИЗМ



Российское  
общество  
Знание

- Жизнь – боль!
- Есть такое слово – НАДО!
- У верблюда два горба...
- Нет боли – нет результата!
- Все так живут!
  
- Мы не ищем лёгких путей!



**Жизнь - боль!**

# ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ



Российское  
общество  
Знание

- Угадай, на что я обиделась?
- Ты должна была догадаться!
- Я знаю, что ты имела/имел в виду!..
- Да нет... все нормально. Просто.....

- А ты всегда...
- А ты никогда...



# НЕПРИЯТИЕ



Российское  
общество  
Знание

- Я бы хотела, что бы ты был...
- Таким людям, как ты нужно...
- Будь выше этого!..
- Будь проще...

Снижение  
самооценки под  
видом доброго  
совета

Лишение  
эмоциональной  
защиты

**«С тобой невозможно разговаривать!»**  
**Перевод : «Я не желаю тебя слушать!»**

# **ГАЗЛАЙТИНГ –**

***внушение собеседнику сомнений в его  
рассудке***



Российское  
общество  
Знание

**Отрицать, нагонять туман, намекать, насмеяться**

- Этого вообще не было...
- Я такого никогда не говорил!
- Ты это придумал!
- Тебе показалось!
- Ты всё забыл, а я помню!
- Ты всё врешь!
- Это не я, это ты!





Российское  
общество  
Знание



**Сегодняшний огромный дуб – просто  
вчерашний желудь, настоявший на своём.**

**Дэвид Айк**



# Ключевые компетенции XXI века «The Future of Jobs 2020»



Российское  
общество  
Знание

- Умение работать в команде
- Активная стратегия в области обучения
- Аналитическое мышление и умение создавать инновации
- Умение представлять свои идеи и ассертивность
- Критическое мышление и анализ
- Решительность, стрессоустойчивость и гибкость
- Креативность



**UNITED NATIONS**  
Educational, Scientific, Cultural Organization

# Ловушки мышления

## *Двойные стандарты*

Нам кажется, будто у всех одинаковые жизни, и поэтому мы с легкостью осуждаем других

## *Спор ради победы*

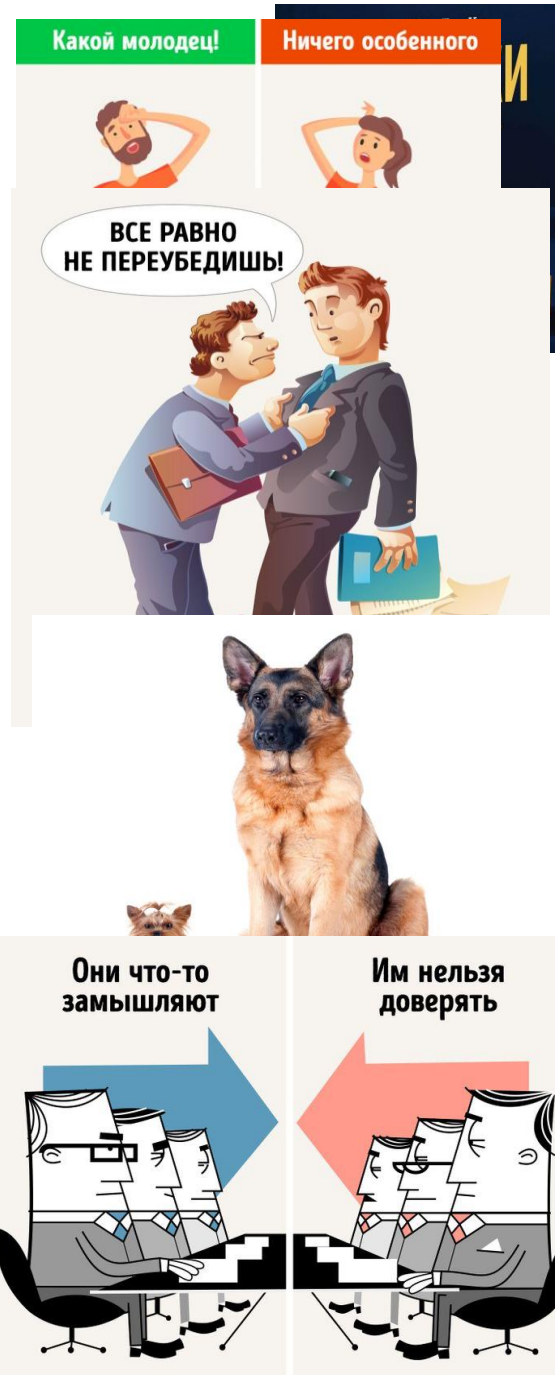
В давние времена проиграть в споре означало снизить свои шансы на дальнейшую жизнь, поэтому мы по-прежнему спорим до последнего

## *Сравниваем несравнимое*

Зачастую мы сравниваем вещи, которые просто несравнимы, из-за чего нарушается причинно-следственная связь

## *Доверие только к «своим» людям*

Люди завышают ценность своей группы и возможности входящих в нее людей за счет тех, кого плохо знают



# Ловушки мышления

*«Большинство не может ошибаться!»*

Склонность человека принимать мнение группы — это причина, по которой нужно критично относиться к данным статистики  
*Мозг считает, что мы в будущем — это другие люди*

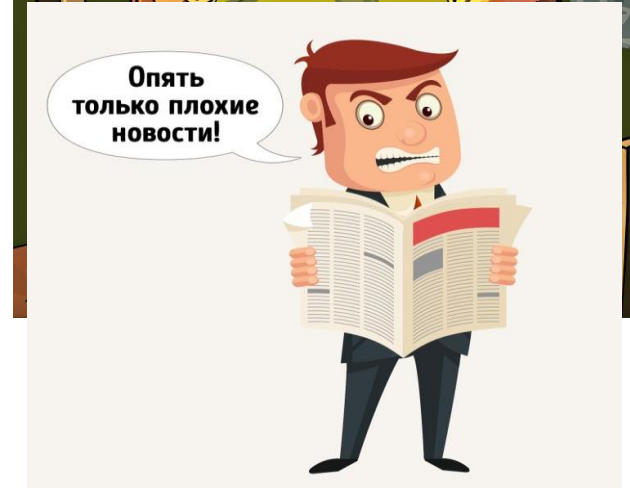
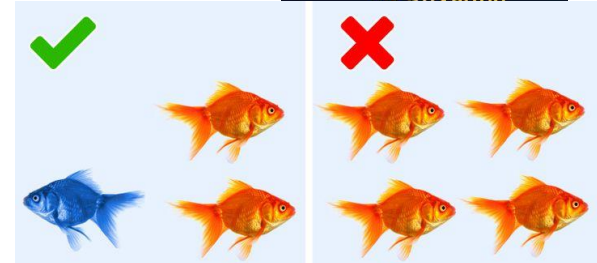
Если Вас просят пофантазировать, каким вы будете через много лет, вы невольно представите себе незнакомца, имеющего мало общего с вами настоящим

*Ловушка «позитивного ожидания»*

Мы уверены, что после череды проигрышей удача просто обязана повернуться к ним лицом, и вот следующая игра уже наверняка принесет огромный выигрыш

*Негативных новостей всегда больше!*

Плохие новости вызывают у нас больше доверия: может быть, это происходит потому, что хорошие кажутся нам слишком подозрительными и не такими уж интересными



# Ловушки мышления

## Эффект IKEA

Мы очень часто слишком высоко оцениваем стоимость или значение вещей, к созданию которых имели отношение мы сами или наши близкие

## Эффект Тельцмана

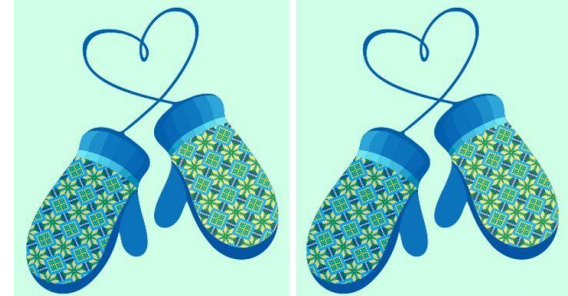
Обилие защитных устройств и различных правил техники безопасности приводит к тому, что человек начинает чувствовать себя неуязвимым, из-за чего повышается риск несчастного случая

## Рифмованные фразы

Когда люди видят рифмованные слоганы, они воспринимают их как более правдивые. Таким же эффектом обладают и "прилипающие к языку" фразы.

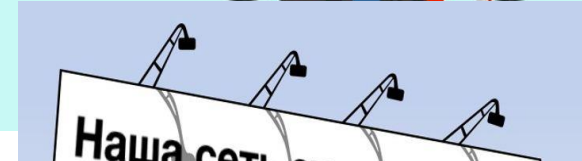
## Ловушка превосходства над другими

Люди склонны преувеличивать свои способности и уровень мастерства, поэтому оценивают себя не вполне объективно

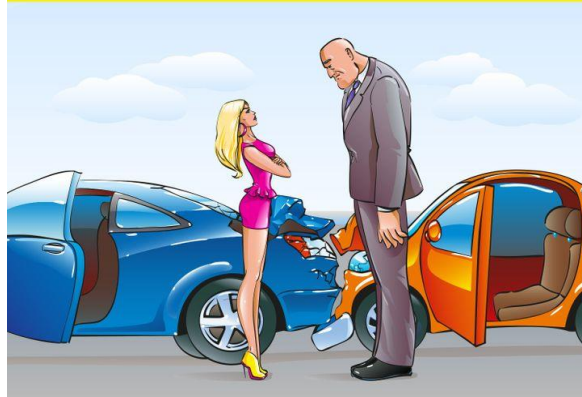



Любимые варежки

Дурацкие варежки



Кто виноват?





**БОЛЬШИНСТВО БИТВ  
ВЫ ПРОИГРЫВАЕТЕ В  
СОБСТВЕННОЙ ГОЛОВЕ.**

**СТИВ ДЖОБС**

***Спасибо Вам за внимание!***

***Сапунова Юлия***

***+79103150810***

***SYN1973@mail.ru***