

**Борис Литвак**

**7 ШАГОВ  
К СТАБИЛЬНОЙ  
САМООЦЕНКЕ**



Издательство «АСТ»  
Москва

УДК 159.9

ББК 88.52

Λ64

**Литвак, Борис.**

Λ64 7 шагов к стабильной самооценке / Борис Литвак. –

Москва : Издательство «АСТ», 2024. – 352 с.

ISBN 978-5-17-108536-0 (Принципы Литвака)

ISBN 978-5-17-114629-0 (Прикладная психология Литвака)

Приходя на тренинги или обращаясь к книгам по психологии, люди очень редко формулируют свою проблему с упоминанием самооценки. Хотя на самом деле именно она является фундаментом, на котором строится личность человека.

Все прекрасно знают, что если вы хотите изменений – начните с себя (и с осознания себя).

Так вот эта книга — инструкция по выявлению базовых установок, которые расшатывают самооценку. Выделяя типы присущей нам самооценки, Борис Литвак предлагает варианты решения проблем и дает задания, выполнение которых поможет вам понять себя и отследить мотивы ваших решений. Все это в дальнейшем даст возможность управлять своей жизнью и находить ответы на сложные вопросы самостоятельно.

УДК 159.9

ББК 88.52

16+

*Издание для досуга*

**Борис Литвак**

## 7 ШАГОВ К СТАБИЛЬНОЙ САМООЦЕНКЕ

Шеф-редактор *Т. Минеджян*. Ответственный редактор *А. Амелькина*

Корректор *Н. Арацкая*. Технический редактор *Т. Тимошина*

Дизайн макета *А. Якуниной*. Компьютерная верстка *И. Гришина*

Подписано в печать 19.07.2024. Формат 84×108/32. Печать офсетная.

Гарнитура Warnock Pro. Бумага типографская пухлая. Усл. печ. л. 18,48.

Прикладная психология Литвака: доп. тираж экз. Заказ № .

Принципы Литвака: доп. тираж экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);

58.11.1 – книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2024 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,

комн. 705, пом. 1, этаж 7

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

«Баспа Аст» ЖШК

129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвар, 21-үй, 1-қурлыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжаймыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий

на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша

арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі – «РДЦ-Алматы» ЖШС

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а» үй, Б литері, 1 кенсе.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2024. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей Сертификация – қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-108536-0 (Принципы Литвака)

ISBN 978-5-17-114629-0 (Прикладная психология Литвака)

© Литвак Б.

© ООО «Издательство АСТ»

## Отзыв о книге

Я перечитала немало книг по саморазвитию и уже привыкла к стандартным наборам идей и упражнений, которые дают авторы, и даже к шаблонам повествования. Но когда книга пишется по мотивам собственного опыта, она автоматически перестает быть «очередной копией». А у Бориса Литвака опыт солидный — и в профессиональном, и в житейском плане, опыт профессионального врача, психолога и бизнесмена, что, безусловно, у меня вызывает уважение и доверие.

В момент прочтения книги я пришла к выводу, что ничего не знала, несмотря на то, что книги по саморазвитию читаю давно, много и с интересом. Увы, самооценку ни в школе, ни в вузах не изучают, хотя все с этим понятием знакомы. Но поскольку знакомы поверхностно, то неудивительно, что в представлении о ней так много мифов и недопонимания. Во-первых, основное качество самооценки — вовсе не уровень, завышенный или заниженный, а сам факт ее подвижности. У подавляющего большинства людей, успешных и не совсем, она скачет туда-сюда, из плюса в минус и обратно. По жизни более счастлив тот, чья самооценка делает меньшие виражи. Если же виражи крутые, то проблем у человека больше: отсюда возникает потребность доказывать свою значимость, ввязываться в конфликты, завидовать, достигать ложные цели, навязанные посторонними людьми, и пр.

Собственно, автор дает читателю инструкцию по выявлению тех базовых установок, которые расширяют его самооценку. В итоге человек начинает меньше зависеть от собственных иллюзий в отношении самого себя, своей деятельности, внешнего вида и т.д. Он получает доступ к объективному видению и оцениванию себя. Собственно, именно такое отношение и можно называть **само**-оценкой, в отличие от тех случаев, когда человек оценивает себя, меряясь по какому-то параметру с другими, то есть меряет себя чужими мерками. Говоря еще точнее: дает себе оценку с позиции посторонних.

Методика выявления этих базовых установок — самое интересное в книге. Описывать не буду, скажу только, что я о себе узнала много нового, и это было полезно. Автор попытался дать условную классификацию типов самооценки, но сам же отметил, что они могут смешиваться в одном человеке. То есть не так важно себя классифицировать, гораздо важнее откопать в себе те причины, которые вынуждают вас действовать «по программе типа», а не по собственному свободному выбору. Некоторые упражнения в книге показались мне дурацкими, но потом я поняла, что такое восприятие — это тоже следствие проблем с самооценкой. И работа над собой стала еще интереснее.

*Ксения Емельянова*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление .....	9
<b>Глава 1. Виды самооценки.</b> .....	19
Нестабильная самооценка .....	21
Стабильная самооценка .....	28
Фундамент самооценки. ....	28
Семь шагов к стабильной самооценке .....	36
<b>Глава 2. Семь шагов к стабильной самооценке</b> .....	39
<b>Шаг первый. Осознание.</b> .....	41
Механизмы формирования самооценки. ....	41
Копирование — первый механизм формирования самооценки .....	45
Отношение к себе. ....	46
Поведенческие реакции. ....	47
Эмоциональные проявления .....	48
Отношение к различным категориям людей .....	48
Практикум — задание 1. Ваши ориентиры .....	49
Условное подкрепление — второй механизм формирования самооценки .....	50
Практикум — задание 2. Условное подкрепление .....	61
Интерпретации — третий механизм формирования самооценки .....	64
Практикум — задание 3. Интерпретации. ....	74
Типы реакций на родительское воздействие. ....	75
Признаки нестабильной самооценки .....	86
Колебания самооценки .....	96
Розовые или черные? Какие очки вы предпочитаете? .....	103
Особенности постановки целей в жизни .....	109
Практикум — задание 4. Ваш жизненный путь .....	114

Мотивация и самооценка . . . . .	114
Практикум — задание 5.	
Механизмы мотивации . . . . .	126
Изменение мотивации и уровень достижений человека . . . . .	127
Практикум — задание 6.	
Диагностика самооценки . . . . .	133
Самооценка и формат построения отношений . . . . .	136
<b>Шаг второй.</b> Диагностика . . . . .	146
Самооценка «Я+, если я лучший» . . . . .	148
Поведенческие признаки . . . . .	150
Сильные стороны «Лучших» . . . . .	169
Выбор карьерного пути и уровень достижений . . . . .	171
Концентрация на атрибутах профессии, а не на процессе . . . . .	173
Быстрый результат . . . . .	175
Признание. Публичность . . . . .	175
Новизна и проектность . . . . .	175
Личная жизнь и модели построения близких отношений . . . . .	178
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникации . . . . .	181
Краткое резюме по типу самооценки «Я+, если я лучший» . . . . .	182
Что надо делать . . . . .	183
Самооценка «Я+, если радую других» . . . . .	184
Эмоциональная сфера . . . . .	185
Мотивационная сфера . . . . .	188
Когнитивная сфера . . . . .	189
Волевая сфера . . . . .	190
Выбор карьерного пути и уровень достижений . . . . .	192
Личная жизнь и модели построения близких отношений . . . . .	194
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникации . . . . .	196
«Я+, если я полезный» . . . . .	196
Синдром отличника . . . . .	198
Краткое резюме по типу самооценки «Я+, если я радую других» . . . . .	199

Что надо делать. . . . .	199
Самооценка «Я+, если я сильный». . . . .	200
Адаптивный «сильный» . . . . .	201
Протестный «сильный» . . . . .	203
Выбор карьерного пути и уровень достижений . . . . .	212
Модели общения и построения личных отношений . . . . .	213
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникации . . . . .	214
Сильные и слабые стороны. . . . .	215
Что надо делать. Предварительные краткие рекомендации . . . . .	216
Универсальные механизмы . . . . .	218
Диагностика . . . . .	223
Что надо делать? Общие рекомендации . . . . .	224
Самооценка «Я+, если я—» . . . . .	225
«Лучший», «Радую других», «Сильный». Самый главный вопрос: «А что, собственно, не так?» . . . . .	226
Смешанные варианты самооценки . . . . .	235
Практикум — задание 7. Индивидуальная структура самооценки . . . . .	236
<b>Шаг третий.</b> Планируем изменения. . . . .	240
Быстрые способы . . . . .	240
Выполнение списка «Если». . . . .	246
Стабилизация самооценки. . . . .	252
Ценить себя и свои достижения . . . . .	254
Принятие своих недостатков . . . . .	256
Цели стабилизации самооценки. . . . .	257
Составляем план работы над собой . . . . .	261
Рекомендации по планированию. . . . .	267
«Я+, если я лучший» . . . . .	267
«Я+, если радую других» . . . . .	280
«Я+, если я сильный» . . . . .	290
Практикум — задание 8. Составьте свой план изменений. . . . .	296
<b>Шаг четвертый.</b> Быстрые результаты . . . . .	301
Упражнения для самомотивации. . . . .	301
Трансформации . . . . .	304

Преодоление .....	305
Как оставить прошлое в прошлом и начать жить .....	306
<b>Шаг пятый. Системные изменения .....</b>	<b>309</b>
Неосознанная некомпетентность .....	311
Осознанная некомпетентность .....	313
Осознанная компетентность .....	314
Неосознанная компетентность .....	315
Как начать изменения в своей жизни .....	317
Типичные ошибки, приводящие к отказу от изменений .....	318
Рекомендации для тех, кто хочет изменить свою жизнь .....	321
Дневник с ретроспективным анализом .....	323
Где вести дневник .....	324
Как часто вести дневник .....	324
Что записывать в дневник .....	325
Что записываем в раздел «События» .....	325
Когда заполнять раздел «Анализ» .....	326
Как проводить анализ .....	327
<b>Шаг шестой. Мониторинг изменений .....</b>	<b>333</b>
<b>Шаг седьмой. Новый уровень развития .....</b>	<b>338</b>
Практикум — задание 9. Статья в Википедию ..	344
Заключение .....	345

## **Вступление**

Любая книга начинается со вступления. И я не буду изменять традиции и напишу несколько слов вначале.

О чем же обычно здесь пишут? Посмотрел, как выкручиваются маститые коллеги, и обнаружил, что одни пишут о структуре книги, другие приводят массу примеров, третьи обходятся общими фразами в духе «капитан очевидность».

Тогда я задал себе вопрос: что я хотел бы увидеть в начале книги как читатель? Наверное, мне хотелось бы узнать, о чем она и чем идеи автора могут мне помочь. Что ж, именно об этом я сейчас и расскажу.

Итак...

Эта книга о человеке. О вас, обо мне, о ваших близких, друзьях, коллегах...

- О том, как устроена психика человека.
- Как мы принимаем решения.
- Как выбираем свой путь развития.
- Как достигаем или не достигаем успеха.
- Как выбираем партнера и строим с ним отношения.

Прочитав ее, вы сможете понять себя и других людей и получите возможность осознанного управления своей жизнью.

Заинтриговал? Тогда поехали дальше.

В этой книге я изложил свою авторскую концепцию самооценки. Полагаю, после слова «самооценка» многие из вас подумали: «Да, проблемы с самооценкой — не редкость. Стоит узнать, что новенького может предложить этот автор. А то поднимаю ее, поднимаю, и все безрезультатно».

У других, наоборот, в голове мелькнуло: «Ну вот, опять самооценка! Видно, книга для нытиков, которые никак не могут почувствовать уверенность. У меня-то с этим делом все в порядке, мне это не нужно».

Кстати, если бы я занимался не темой развития человека, а чем-то другим, вроде бизнеса или медицины, то был бы как раз во второй группе — «уверенных». Когда идея книги только зарождалась, мой издатель предложил такой довольно распространенный вариант: «Напиши, что с детства был неуверенным, но потом прошел путь роста и осознания и теперь помогаешь другим людям обрести себя». И вот здесь возникла проблема.

Дело в том, что неуверенным я себя отродясь не считал, а в некоторые моменты думал, что у меня этой уверенности столько, что могу ею поделиться еще как минимум с двумя. И даже когда я начал проводить тренинги, в том числе для людей, у которых действительно были проблемы с уверенностью, то в процессе работы нам приходилось затрагивать тему самооценки. Но я никогда не применял эту тему к себе, считая, что уж у кого у кого, а у меня с самооценкой все расчудесно!

Почему я так считал?

Что большинство людей знает про самооценку?

Задайте себе вопрос: какая бывает самооценка? Думаю, что вы ответили примерно так: «Она бывает завышенная, заниженная и адекватная». Угадал? У меня нет дара предвидения, просто так отвечают все. Так считал и я на заре своей карьеры, ведь именно это написано в умных книжках авторитетными людьми. И поскольку я, как и многие другие, считал себя вполне адекватным, то соответственно сделал вывод, что проблем с самооценкой у меня нет. Что же изменилось в дальнейшем?

С опытом я стал понимать, что в этой классификации что-то не так. С одной стороны, было очевидно, что самооценка лежит в основе психики человека, а с другой, что практической пользы от привычного понимания самооценки нет.

В один прекрасный момент я понял, что парадигма «завышенная-заниженная-адекватная» вообще к самооценке не относится, а имеет прямое отношение к оценке человека другими людьми.

Думаю, вы легко вспомните человека, скорее всего и не одного, про которого одни говорят, что он «с короной на голове», другие считают его неуверенным, а третьи воспринимают как вполне адекватного. Кстати, про вас также разные люди могут думать по-разному. Так что о «заниженных-завышенных-адекватных» самооценках в этой

книге мы говорить не будем, поскольку эта система «мимо кассы».

Что же еще может быть интересного для нас в самооценке?

Я расскажу вам о структуре самооценки, о тех психологических механизмах в ней, которые управляют поведением человека, хотя в подавляющем большинстве случаев он этого не замечает и не понимает.

Проработав книгу, вы сможете понимать, контролировать и управлять этими механизмами, и они перестанут влиять на вашу жизнь.

В определенной степени ситуация с самооценкой напоминает ситуацию с темпераментом человека. Какие типы темперамента вы знаете? Холерики, флегматики, сангвиники, меланхолики. У каждого из вас есть тот или иной тип темперамента.

Предвижу возражение и сразу соглашусь с ним: да, действительно, в чистом виде эти типы практически не встречаются. Но все же, у каждого человека доминирует тот или иной тип темперамента, который и определяет протекание его психологических процессов. Каждый имеет свою специфику. И это совершенно не означает, что холерики лучше или хуже флегматиков. Просто у одних одни особенности, а у других — другие, например, порог восприимчивости и характер реакции.

Аналогично дело обстоит и с самооценкой. У каждого человека она есть — думаю, с этим спорить никто не будет.

А вот структура самооценки как раз и определяет:

- почему человек делает тот или иной выбор в жизни;
- почему его тянет именно к этому типу партнеров;
- как и зачем он выбирает тот или иной вид деятельности;
- на какой уровень достижений он может рассчитывать на выбранном пути.

Мы с вами рассмотрим различные типы самооценки, в которых вы без труда узнаете себя и других людей; поймете, почему вы и они поступают так, а не иначе. Это знание в итоге даст ключ к управлению прежде всего собой и своей жизнью. А в качестве бонуса вы сможете лучше понимать окружающих, что, поверьте, серьезно облегчит взаимодействие с ними.

Сейчас позвольте немного отвлечься от самооценки.

В действительности, приходя на тренинги или обращаясь к книгам по психологии и саморазвитию, люди довольно редко формулируют свою проблему, упоминая самооценку. Подавляющее большинство задаются совершенно другими вопросами и даже не подозревают, что ответ на

самом деле находится именно в структуре их самооценки! Так с какими проблемами приходят люди?

Я обозначу группы вопросов, чаще всего встречающихся в моей практике и ответы на которые вы найдете в этой книге.

### **1. Эмоциональное состояние человека и его реакции на события жизни.**

Как мне перестать реагировать на провокации окружающих (мамы, папы, мужа, жены, начальства и даже попутчиков в городском транспорте и др.)?

Неприятности надолго выбивают меня из колеи. Как мне научиться сохранять спокойствие?

Никак не могу взять себя в руки и начать что-то делать. Как мне изменить это состояние?

Постоянно раздражаюсь и срываю злость на близких. Как этого не делать?

Нет радости в жизни, постоянно подавленное настроение. Мир так жесток, и люди в нем жестокие. Что я могу сделать в этой ситуации?

Я чувствую, что никому не нужен/(не нужна). Никто меня не любит. Могу ли я это изменить?

Меня окружают люди обидчивые, с обостренным чувством справедливости, которые постоянно жалуются, что все их

обижают и поступают по отношению к ним несправедливо.

Я не чувствую в себе силы что-либо изменить (личную жизнь, карьеру, саму жизнь, в конце концов). Где набраться уверенности?

## **2. Отношения с другими людьми.**

### ***Отношения с родителями.***

В этой теме целый ассортимент вопросов от «Как доказать маме, что я уже взрослая и не нуждаюсь в ее контроле?» до «Родителей не выбирают, но так жить невозможно. Что делать?».

***Отношения с детьми*** также представлены широким спектром проблем от «Как сделать так, чтобы он меня слушался?» до «Ребенок совсем от рук отбился и плевать хотел на родителей». И опять же — что делать и как правильно воспитывать?

***Личные отношения,*** пожалуй, самый широкий спектр вопросов. Сюда относятся:

Почему те, кому нравлюсь я, не нравятся мне, а тем, кто нравится мне, не нравлюсь я?

Почему наша семейная жизнь пошла под откос, ведь все так хорошо начиналось?

Почему мне все время попадаются партнеры/партнерши одного типа?

Почему у меня дальше знакомств отношения не идут?