

Дмитрий Малышев
**Как наше окружение нас
наполняет**



18+

Дмитрий Малышев

Как наше окружение нас наполняет

<https://litres.ru/74500608>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему окружение формирует нашу личность, привычки и взгляды? Потому что мозг человека — это социальный орган. Он эволюционировал для жизни в группах, для сотрудничества, для обучения у других.

Зеркальные нейроны, открытые итальянскими учеными в конце двадцатого века, показывают, что мы буквально отражаем действия и эмоции других людей внутри себя. Когда мы видим, как кто-то улыбается, наш мозг активирует те же зоны, что и когда улыбаемся мы сами. Когда мы слышим чужой смех, нам становится легче. Когда мы видим чужую боль, нам больно.

Эта способность к эмпатии и подражанию является основой нашей социальности, но она же делает нас уязвимыми для влияния. Мы не можем не впитывать то, что нас окружает. Вопрос только в том, осознаем мы это влияние или нет. Если мы не осознаем, мы становимся марионетками, которыми управляют случайные люди и обстоятельства.

*при подготовке книги помогала нейросеть

Содержание

Психология общения	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дмитрий Малышев

Как наше окружение нас наполняет

Психология общения

Как наше окружение нас наполняет

Рефлексы, заимствования, стереотипы, поведение

Мы - это люди с которыми мы общались

Введение

Человек не рождается личностью. Он рождается с набором генетических задатков, но то, кем он станет — его характер, привычки, ценности, взгляды, манера говорить и даже то, что он считает смешным или красивым, — формируется под огромным влиянием окружения. С первых дней жизни младенец впитывает интонации матери, мимику отца,

реакции братьев и сестер. Позже добавляются воспитатели, учителя, друзья, одноклассники, коллеги, начальники, случайные попутчики. Все эти люди, каждый своим способом, оставляют след в нашей психике, меняют наши нейронные связи, формируют наши рефлексy. Мы часто думаем, что принимаем решения самостоятельно, что наши мысли принадлежат только нам. Но если присмотреться внимательнее, можно увидеть, что большая часть того, что мы думаем и делаем, — это результат заимствования, подражания, следования стереотипам и социальным нормам, которые мы усвоили от окружающих.

Почему окружение формирует нашу личность, привычки и взгляды? Потому что мозг человека — это социальный орган. Он эволюционировал для жизни в группах, для сотрудничества, для обучения у других. Зеркальные нейроны, открытые итальянскими учеными в конце двадцатого века, показывают, что мы буквально отражаем действия и эмоции других людей внутри себя. Когда мы видим, как кто-то улыбается, наш мозг активирует те же зоны, что и когда улыбаемся мы сами. Когда мы слышим чужой смех, нам становится легче. Когда мы видим чужую боль, нам больно. Эта способность к эмпатии и подражанию является основой нашей социальности, но она же делает нас уязвимыми для влияния. Мы не можем не впитывать то, что нас окружает. Во-

прос только в том, осознаем мы это влияние или нет. Если мы не осознаем, мы становимся марионетками, которыми управляют случайные люди и обстоятельства. Если осознаем, мы получаем возможность выбирать, что именно впитывать, а от чего отказываться, какое окружение искать и как на него реагировать.

Как общение с разными людьми влияет на наше поведение и мышление? Влияние может быть прямым и косвенным, явным и скрытым. Прямое влияние — это когда кто-то говорит нам: делай так, и мы делаем. Косвенное — когда мы наблюдаем за поведением других и бессознательно копируем его. Явное — когда нас учат правилам, нормам, ценностям. Скрытое — когда мы впитываем атмосферу, эмоциональный фон, невербальные сигналы. Исследования показывают, что даже кратковременное нахождение в компании людей с определенными привычками меняет наше поведение. Например, если вы сядете за стол с людьми, которые едят быстро, вы тоже начнете есть быстрее, даже не замечая этого. Если вы окружены людьми, которые много жалуются, вы начнете видеть больше поводов для жалоб в своей жизни. Если вы общаетесь с оптимистами, ваше настроение улучшается, и вы начинаете замечать больше позитива. Это работает и в обратную сторону: депрессивное окружение усугубляет депрессию, тревожное — усиливает тревогу. Вот поче-

му так важно, с кем вы проводите время.

Зачем разбираться в механизмах заимствования и стереотипов? Чтобы обрести свободу. Свобода в данном контексте — это не отсутствие влияния, а способность выбирать, на какие влияния открываться, а на какие — нет. Это способность отличать свои собственные желания от навязанных. Это способность говорить нет, когда все вокруг говорят да, и да, когда все говорят нет, если это соответствует вашим истинным ценностям. Без понимания механизмов социального влияния мы обречены быть ведомыми: рекламой, модой, толпой, авторитетами. С пониманием мы можем стать более осознанными, более автономными, более счастливыми, потому что наша жизнь будет больше соответствовать нашему внутреннему компасу, а не внешнему давлению. В этой работе мы подробно разберем, как именно окружение формирует наши рефлексy, привычки, заимствования, стереотипы и поведение. Мы рассмотрим психологические и нейробиологические механизмы, приведем примеры из повседневной жизни, дадим практические советы по осознанному выбору окружения и работе с собой. Ключевой вывод: мы не можем избежать влияния, но мы можем научиться им управлять.

1. Мы — это люди, с которыми мы общались

Существует известная мудрость: скажи мне, кто твои друзья, и я скажу, кто ты. Эта мудрость имеет под собой глубокое научное обоснование. Исследования близнецов показывают, что даже при одинаковой генетике, люди, выросшие в разном окружении, становятся совершенно разными. А люди, не связанные родством, но долгое время живущие вместе (например, супруги), со временем начинают походить друг на друга не только внешне (из-за синхронизации мимики и диеты), но и по характеру, привычкам, манере речи. Окружение не просто влияет на нас — оно нас создает.

Как близкие, друзья, коллеги формируют наши привычки и ценности? Начнем с семьи. Семья — это первое и самое мощное окружение. Ребенок усваивает язык, интонации, манеры, отношение к деньгам, к работе, к противоположному полу, к еде, к чистоте, к отдыху — все это от родителей и ближайших родственников. Даже если во взрослом возрасте человек бунтует против семейных ценностей, он все равно отталкивается от них, его бунт — это тоже форма влияния. Многие привычки, которые мы считаем своими (например, читать за едой, или не выносить мусор вечером, или здороваться с соседями), на самом деле являются семейными сценариями, которые мы впитали в детстве. То же самое с цен-

ностями: религиозные, политические, моральные убеждения с высокой вероятностью совпадают с родительскими, если только не произошло сильного травмирующего события или не появилось альтернативное референтное окружение. Друзья в подростковом и юношеском возрасте часто становятся важнее семьи. Именно у друзей мы учимся, как одеваться, как говорить, как флиртовать, как относиться к школе и работе, как проводить досуг. Даже если вы считаете себя независимым мыслителем, оглянитесь на свою юность: вы слушали ту же музыку, что и ваши друзья, смотрели те же фильмы, употребляли те же сленговые слова. А сейчас, во взрослом возрасте, ваши коллеги влияют на ваши профессиональные привычки: как вы организуете рабочий день, как общаетесь с начальством, как справляетесь со стрессом. Если в вашем отделе принято работать до поздней ночи, вы, скорее всего, тоже будете задерживаться, даже если ваша работа уже сделана. Если принято пить кофе каждые два часа, вы тоже начнете пить. Это не слабость, это социальная природа человека.

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.