

Гнев и ярость помогают сделать карьеру

Дать волю гневу и выйти из себя на работе, может быть, и не такая уж плохая вещь, и, кроме того, как утверждают исследователи, помогает продвинуться по служебной лестнице.

Как показало исследование, проведенное сотрудниками медицинского факультета Гарвардского университета, работники, которые переживают молча и не выражают своих эмоций, в три раза чаще утверждают, что уже достигли потолка своей карьеры.

Ученые, которые наблюдали за группой из 824 человек старше 44 лет, пришли к выводу, что, отстаивая свои позиции, важно сохранять самообладание.

По их словам, слепая ярость и бешенство могут только навредить.

Как указывает глава проекта профессор Джордж Веллиант, "принято считать, что гнев относится к весьма опасным эмоциям и, чтобы справиться с ним, рекомендуют тренировать "позитивное мышление". Однако, по его словам, ученые "обнаружили, что это такой подход неверен и, в конце концов, оборачивается против самого человека".

Негативные эмоции, такие как страх и гнев, являются врожденными и имеют огромное значение", - указывает профессор.

Напористость и гнев

"Негативные эмоции очень важны для того, чтобы выжить. Осторожные эксперименты, как, например, в нашем исследовании, показывают, что негативные эмоции содействуют концентрации внимания так, что за лесом можно разглядеть отдельные деревья", - добавляет он.

Профессор Веллиант, который является директором издания Study of Adult Development, опубликовавшего результаты исследования, указывает, что бесконтрольный гнев - деструктивен.

"Мы все испытываем гнев, но те люди, которые умеют излить свою ярость, избегая при этом тяжелых последствий необузданных вспышек гнева, добились больших результатов в плане эмоционального роста и психического здоровья", - говорит профессор.

"Если мы можем управлять этим умением, мы можем использовать его для достижения своих целей", - добавляет он.

С такой точкой зрения согласен психолог Бен Уильямс.

"Речь идет здесь о пассивности, агрессивности и напористости, - отмечает он. - Люди напористые умеют отстаивать свою точку зрения, при этом, не выходя за рамки вежливости. Они проявляют заботу о своей команде и других людях. Благодаря этому они пользуются уважением коллег, и их продвигают по службе при первой же возможности".

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

