

# Предисловие

Хайди Хэлворсон известно почти все, что можно знать о постановке и достижении целей. В этой книге она поделится своими знаниями.

Она определяет главное в новейших исследованиях по психологии и объясняет, как применять эту информацию в жизни. Почему вы не выполняете свои новогодние обещания? Как без промедления приступить к составлению отчета, который нужно скоро сдавать? Почему успеваемость может пострадать, если студент уделяет основное внимание оценкам? Как подбирать цели, соответствующие вашему взгляду на жизнь? Почему некоторые люди, страдающие депрессией, работают эффективно? На эти и многие другие вопросы автор дает ответы, которые можно применять на практике.

Хэлворсон не только писатель, но и ученый; в книге во многом представлены результаты ее собственных научных изысканий! Она рано поняла, что цели играют важнейшую роль в успехе, и в ходе исследований выяснила, почему люди ставят перед собой те или иные цели и по каким причинам достигают их или терпят неудачу. Ей удалось ответить на все вопросы, которые я привела в предыдущем абзаце.

Хэлворсон также умеет оценивать чужие работы. Она определяет их значимость, способна передать суть и практическую пользу. Иногда тщательно проведенные психологические исследования оказываются безрезультатными, а порой

важные вопросы изучаются небрежно, и их итоги не вызывают доверия. Все работы, о которых вы здесь прочитаете, проливают свет на процессы, лежащие в основе мотивации, и соответствуют высочайшим исследовательским стандартам. Именно в этом уникальность «Психологии достижений».

Главная идея книги в том, что люди способны меняться. Это не всегда легко, но вполне возможно при наличии нужной мотивации и информации о том, как это делать. Правда, получить необходимые сведения — большая проблема. Но теперь они у вас под рукой — только переверните страницу.

Я горжусь тем, что стала одним из наставников Хэлворсон, и с радостью узнала о ее достижениях, говорящих о прозорливости автора. Читая книгу, вы поймете, что я имею в виду.

*Кэрол Дуэк,  
автор книги «Гибкое сознание»*