



Пунктуальность всегда ценилась в социуме и стала одним из важных параметров, по которому судят о личности человека: при приеме на работу, проведении важных встреч, и может расцениваться как знак надежности человека и проявление уважения к другим.

Что такое пунктуальность?

В эпоху быстрых каждодневных перемен, когда день насыщен разнообразными событиями и делами, часто сложно придерживаться жесткого графика.

Пунктуальность (с лат. punctum - точка) - это качество личности, выраженное в умении быть везде вовремя. Можно даже сказать, что это своего рода талант, и не у всех это получается при всем желании и стремлении.

При исследовании пунктуальности как черты характера человека можно отметить следующие её составляющие:

- аккуратность;
- дисциплинированность;
- самоуважение и уважение к другим;
- ценность своего и чужого времени.

Пунктуальность - хорошо или плохо?

Пунктуальный человек вызывает доверие и симпатию других. Если представить ситуацию, когда запланирована встреча, пусть даже не с директором, а с лучшим другом, его опоздание вызывает смешанные чувства переживания, что «вдруг что случилось» и не менее сильное чувство раздражения при вынужденном ожидании. Пунктуальность хороша в разумных пределах и является показателем заботы о себе и других.

Но есть и другая, противоположная грань пунктуальности:

1 Чрезмерно пунктуальный человек впадает в разные крайности, становится занудным. Близкие и сослуживцы такого человека сильно страдают от проявления занудства, которое со временем усугубляется в некий деспотизм: «Спать должны все лечь в 22.00 и ни минутой позже!»

2 «Помешанные» на пунктуальности люди требуют такого же тщательного следования времени и обязательствам от других. И если, такой начальник приходит на работу к 7.30, то и подчиненные должны быть к этому времени на работе. Незначительные опоздания наказываются денежным штрафом или моральными наставлениями в присутствии других сотрудников.

3 Гиперответственность «слишком» пунктуальных людей может приводить к неврозам.

Правила пунктуальной личности

1. Список важных встреч и дел просматривать с вечера, настраиваясь быть везде в назначенное время.
2. Составление четкого временного правила на день: определенные промежутки времени на проведение какого-либо дела (например, зарядка в 7.05 до 7.20) и постараться строго придерживаться этого расписания.
3. Одежда на следующий день готовится с вечера, также и с важными документами, необходимыми для работы.
4. При планировании дел, время учитывать с небольшим «запасом».
5. Всегда помнить, что чужое время не менее ценное, и другой человек, собираясь на встречу, мог заняться другими важными делами, но он выбрал эту встречу, – важно не забывать про это.

Как выработать в себе пунктуальность?

Пунктуальность – полезный навык, который можно наработать, если поставить перед собой такую цель.

1. Взять время под контроль. Купить красивые, стильные часы. Само ношение часов уже дисциплинирует человека и заставляет чаще смотреть на циферблат.
2. Первое время перевести стрелки часов на 10-15 минут вперед, но ориентироваться на это время как на реальное.
3. Непунктуальный человек – ленивый человек без смысла и интереса, здесь задача проявить заинтересованность к занятиям, делам.
4. Ежедневная практика на «чувствование» времени. Взять определенный промежуток 5 минут – 1 час и внутренне ощутить границу окончания. Упражнение со временем помогает определять точное время без опоры на часы.