

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ

Г. В. Резапкина

БЕСЕДЫ О САМООПРЕДЕЛЕНИИ

КНИГА ДЛЯ ЧТЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 5—7 КЛАССОВ



Москва
Образовательно-издательский центр «Академия»
ОАО «Московские учебники»
2012



УДК 37.018.2
ББК 74.200
Р74

Серия «Профессиональная ориентация»

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор факультета психологии
МГУ им. М. В. Ломоносова, *Н.С.Пряжников*;
педагог-психолог ГОУ «Лицей №1571» *Е.В.Ануфриева*

При оформлении книги использованы фотографии
автора и фотографа М. Лысцевой.

Резапкина Г. В.

Р74 **Беседы о самоопределении: книга для чтения учащихся 5—7 классов: учеб. пособие для учащихся 5—7 классов / Г.В.Резапкина. — М. : Образовательно-издательский центр «Академия», 2012. — 128 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).**
ISBN 978-5-7695-6956-2

В книге нашли отражение темы, обсуждаемые на классных часах по программе «Беседы о самоопределении. Классные часы в 5—9 классах». Пособие содержит материал для самостоятельной работы учащихся: рекомендации психологов, методики, анкеты и творческие задания, которые помогут школьникам увидеть особенности своего характера и мышления, выявить профессиональные интересы и осознанно выбрать профессию. Проблемы самоопределения рассматриваются на примерах из жизни великих людей самых разных профессий.

Для учащихся 5—7 классов общеобразовательных учреждений.

УДК 37.018.2
ББК 74.200

Условные обозначения:



— дополнительный материал



— вопросы и задания

ISBN 978-5-7695-6956-2

© Резапкина Г. В., 2012
© Образовательно-издательский
центр «Академия», 2012

ОТ АВТОРА



«Я — взрослый!» — гордо говорит первоклассник.

«Я — взрослый?» — задумывается он через несколько лет, на полпути к выпускному классу, когда придется принимать важные решения о выборе жизненного пути.

У вас есть время разобраться в себе, своих отношениях со сверстниками и взрослыми, помечтать о воздушных замках и заложить их фундамент.

Хорошо, если рядом с вами есть внимательный и мудрый советник из взрослых — родителей, учителей, психологов, знакомых. Кроме них вашими собеседниками могут стать герои этой книги — великие ученые и философы, поэты и писатели, художники и музыканты, достигшие вершин профессионального мастерства.

Ваши реплики — это работа с методиками и анкетами, выполнение творческих заданий, которые помогут вам увидеть особенности своего характера и мышления, уточнить свои профессиональные интересы, прикоснуться к миру истинных профессионалов, чтобы понять секрет их интересной и счастливой жизни.

Чтобы книга принесла пользу многим ребятам, бланки методик и карту самодиагностики, в которую вы будете записывать полученные результаты, надо скопировать или перерисовать.



ГЛАВА 1

САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

Кто я? Какой я?

Франсуа Вийон, средневековый французский поэт, писал:

Я знаю, как на мед садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет, все губя,
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю все, но только не себя.

Себя мы знаем с самого рождения, изучили вдоль и поперек. Но так интересно узнать о себе что-нибудь новенькое! Мы читаем гороскопы, отвечаем на вопросы популярных тестов и анкет, чтобы понять: кто я? какой я? Иногда принимаем написанное за чистую монету и радуемся, когда «все совпало» или удивляемся, если получаем противоречивые результаты. Не стоит всерьез принимать подобные «средства самодиагностики», которые психологи называют «балаганной психологией», особенно гороскопы, ведь их авторы спекулируют на вечном интересе каждого человека к себе любимому.

Качественную диагностику может провести хороший психолог, но к нему обычно обращаются, если нужна помощь в сложной жизненной ситуации.

Для тех, кто заинтересован в самопознании и саморазвитии, мы предлагаем третий путь — самодиагностика по надежным, но простым в обработке методикам.

Самопознание — дело важное и сложное. Оно требует смелости и честности, иначе результат будет недостоверным, а принятое на его основе решение — ошибочным.

Разница в восприятии одних и тех же вопросов во многом зависит от *самооценки* — способности оценивать себя самого. А она у всех разная. Большинство психологических методик основано на субъективном опыте и своем понимании вопроса. Один человек оценивает себя строго, другой — снисходительно, третий затрудняется определить свое отношение к себе. Древние считали, что человек — мера всех вещей. Значит, сколько людей — столько и «измерительных приборов»?

Самооценку можно сравнить с зеркалом. Если зеркало кривое, то оно искажает отражение. Так и самооценке можно доверять только тогда, когда она правильная, а не заниженная и не завышенная.

Завышенная или заниженная самооценка, как и кривое зеркало, плохой советчик.

Допустим, у вас хороший голос и слух. Родители и друзья советуют вам заняться вокалом, но вам кажется, что у вас ничего не получится. Возможно, у вас заниженная самооценка. Итог — ваши способности в полной мере не реализованы, а музыкальный мир лишен талантливого исполнителя. Впрочем, вы можете радовать своим пением друзей и близких и быть вполне счастливым.

Хуже, если самооценка завышена. Человек с завышенной самооценкой берется за дело, которое ему не по плечу — например: не обладая литературными способностями, пишет книгу; не занимаясь спортом, выходит на марафонскую дистанцию или на ринг. Результат может быть плачевен.

Мир — это зеркало, которое возвращает каждому его собственное изображение.

У. Теккерей, английский писатель



У известного голливудского актера *Чака Норриса* спросили: «Что вы будете делать, если в подворотне вас остановят злодеи с ножом в руках и потребуют кошелек?» «Конечно, отдам кошелек, — ответил Чак, — деньги можно заработать, а вторую жизнь не купишь ни за какие деньги».

Вероятно, знаменитый супермен реально оценивал свои возможности.



Ч. Норрис

Реалистичная самооценка позволяет правильно рассчитать свои силы и выбрать адекватную им цель, чтобы избежать разочарования и не упустить возможности.

Отрегулируйте самооценку, чтобы она вас не подводила!

Постарайтесь правильно оценить себя, выполняя тесты, с помощью которых можно определить свои профессиональные интересы, особенности характера и мышления. Скопируйте таблицу «Карта самодиагностики» из приложений и записывайте в нее результаты тестов — это поможет их осмыслить и обобщить.

Формула с тремя неизвестными

Что же такое самооценка и уровень притязаний? Знаменитый американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую называют формулой счастья:

$$\frac{\text{Успех}}{\text{Уровень притязаний}} = \text{Самооценка.}$$

От самооценки зависит отношение человека к себе и другим. Даже великие люди страдали от несоответствия самооценки и уровня притязаний.



У знаменитой киноактрисы *Греты Гарбо* были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была очень застенчива и неуверенна в себе, и поэтому не могла сниматься в присутствии посторонних, что удивительно для ее профессии. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники Гарбо отмечала одна в своем огромном замке. Многие ученые спрашивали совета гениального физика *Пауля Эренфеста*. Его помощь была бесценна. Эренфест делал открытия, которые присваивали другие, потому что он всегда сомневался в своей правоте. Убеденный в своей никчемности, ученый покончил жизнь самоубийством. Возможно, этого бы не произошло, если бы рядом оказался человек, способный поддержать Эренфеста.

И Гарбо, и Эренфест были талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, т.е. неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.

Если самооценка высокая, а запросы разумные — человеку живется легко и спокойно, он ничего не боится, уважает себя и других, открыт и доброжелателен. Его достижения превосходят его запросы, он знает себе цену и никому не завидует.

Неудачник — не тот, у кого чего-то мало, а тот, кто страдает, потому что ему надо больше. Уровень притензий должен соответствовать уровню возможностей.

Если достижения скромные, а запросы — непомерные (могу купить только самокат, а хочу джип), человек начинает страдать от невозможности достичь желаемого, одним завидовать, других унижать, чтобы



Г. Гарбо

Приравняй свои притязания к нулю — и целый мир будет у ног твоих.

Т. Карлейль

хоть как-то возвыситься. Ему кажется, что все ему чего-то должны — родители, друзья.

Формула У. Джеймса показывает нам два пути достижения внутренней гармонии, в которой — секрет счастья: добиться успеха в какой-нибудь деятельности или снизить уровень притязаний.

Достичь одновременно и того и другого удастся только великим людям.



Альберт Эйнштейн был изумлен, обнаружив в один прекрасный день, что является одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался таким же странным, как и его теория относительности. Кстати, сам он объяснял свою теорию так: мужчина сидит с хорошенькой девушкой — и часы летят незаметно. Но если ему придется сидеть на раскаленной плите, минута будет тянуться бесконечно. Это и есть относительность.

Однажды капитан трансатлантического лайнера предложил ему выбрать любую каюту для путешествия. Эйнштейн сказал, что он готов путешествовать хоть на рулевом колесе. Он презирал славу, деньги и титулы. Счастье для него состояло из работы, игры на скрипке и плавания под парусом.

«КТО ВИНОВАТ?»

Как остроумно заметил автор формулы Джеймс, «никто бы из нас не отказался быть красивым, здоровым, прекрасно одетым, великим силачом, богачом, остряком, покорителем женских сердец и в то же время философом, филантропом, государственным деятелем, исследователем Африки и модным поэтом. Но это решительно невозможно».



«Я могу купить козу, — говорит герой фильма «Кавказская пленница», — но не имею желания. Я хочу купить дом, но не имею возможности. Пусть наши желания соответствуют нашим возможностям!»

Одни люди склонны считать, что их успехи или неудачи зависят от кого-то или чего-то, другие видят в них свои заслуги или вину.

Инструкция. Прочитайте пары высказываний и отметьте знаком «+» те, с которыми вы согласны.

1а. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения	1б. Неудачное стечение обстоятельств часто мешает добиться успеха
2а. Мои отметки зависят от моего отношения к предмету, способностей и знаний	2б. Мои отметки больше зависят от настроения учителя, чем от моих усилий
3а. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого	3б. Бесполезно стараться завоевать симпатию других людей
4а. То, что люди считают удачей или везением, на самом деле результат упорного труда	4б. Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека
5а. Большинство неудач в моей жизни происходит от моего неумения, незнания или лени	5б. В моих неудачах чаще всего были виноваты другие

Если вы чаще выбирали вариант «а», значит вы уже способны брать на себя ответственность за все, что происходит в вашей жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами (счастливый или несчастный случай, помощь или помехи со стороны других людей). Ответственность — это качество профессионала, успешного в различных сферах деятельности, и просто порядочного человека.

Уровень притязаний показывает, что вы хотите от жизни и какие задачи ставите перед собой. Он может быть реалистичным, т.е. соответствующим способностям человека, или нереалистичным — заниженным или завышенным. Люди, обладающие реалистичным уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых не соответствует их способностям и возможностям.

ТЕСТ «ОЦЕНКА УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ»

Инструкция. Прочитайте эти утверждения. Если вы согласны, поставьте рядом «+», если не согласны — поставьте «-».

1. Вы настойчивы и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями.
2. Вы считаете, что командовать, руководить легче, чем подчиняться.
3. Вы считаете, что более способны и сообразительны, чем большинство людей.
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы стремитесь сделать его по-своему.
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первыми.
6. Если бы вы занялись наукой, то рано или поздно стали бы большим ученым.
7. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники.
8. В своей жизни вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие.
9. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо.
10. Если бы вам пришлось начать жизнь сначала, вы бы достигли гораздо большего.

Чем больше у вас положительных ответов, тем выше уровень притязаний. Соотнесите его с вашим пониманием успеха. Насколько он реалистичен, покажут результаты методик, которые приведены в этой книге.

Мы попытались разобраться с двумя элементами формулы счастья. Она так же индивидуальна для каждого человека, как и его понимание успеха.

Телевидение и СМИ ежедневно представляют людей, которые считаются успешными. Как правило, это бизнесмены, политики, продюсеры, музыканты, актеры, спортсмены. Так называемые «публичные люди» богаты и популярны, и можно было бы за них порадоваться, если бы не высокий процент самоубийств в среде внешне успешных людей как в нашей стране, так и за ее пределами, говорящий об их внутреннем неблагополучии.

Да и обычным людям «шальные» деньги и «минута славы» редко приносят счастье.



- Абрахама Шекспира, дальнотойщика из Флориды, выигравшего в 2006 году 31 млн долларов, полиция искала почти полгода. «Счастливчик» был забетонирован в фундамент собственного дома. Денег при нем не оказалось.
- Уфимской семье Мухаметзяновых в 2001 году выпал самый крупный в истории российских лотерей выигрыш в 30 млн рублей. Первые полгода семья отмечала радостное событие с многочисленными собутыльниками. Дети забросили школу, водят толпы приятелей по киоскам и игровым залам. За короткое время супруги успели сделать евроремонт и пережить пожар, купить и разбить две машины. Когда решили заняться инвестициями, посредники исчезли вместе с деньгами. Из дома Мухаметзяновы почти не выходят, водку и закуски заказывают на дом. Говорят, их миллионы на исходе.
- Британский пекарь Кейт Гуг, выигравший 13 млн долларов, умер от инфаркта в 58 лет. Незадолго до смерти он признался, что выигрыш разрушил его жизнь. После победы в лотерее он развелся с женой, с которой прожил 27 лет. Большую часть денег он потерял в результате действий мошенников, а остальные потратил на выпивку, скачки, дорогие машины и акции.
- Билли Харрел выиграл 37 млн долларов в лотерее, а через пару лет покончил жизнь самоубийством, потому что не мог контролировать свою тягу к тратам. Незадолго до смерти он сказал своему консультанту: «Выигрыш в лотерею — это худшее, что когда-либо со мной случилось».



Медаль лауреата
Нобелевской
премии



М. Кюри

Конечно, жалко людей, которые не смогли с умом распорядиться свалившимся на них богатством. Посмотрим, на что потратили деньги, заработанные талантом и трудолюбием, лауреаты Нобелевских премий¹.

Мария Кюри, первая женщина, ставшая лауреатом Нобелевских премий по физике в 1903 году и по химии в 1911 году, все полученные деньги вложила в дальнейшие исследования. Альберт Эйнштейн сказал о ней: «Это единственная из всех знаменитостей, кого слава не испортила».

Первый русский лауреат физиолог *Иван Павлов* (премия 1904 года) на эти деньги создал Институт физиологии, бессменным директором которого оставался до 1936 года.

Его примеру последовал микробиолог *Илья Мечников* (премия 1908 года), отдавший деньги на развитие Института Л. Пастера в Париже, где он возглавлял одну из лабораторий.

Великий немецкий врач, философ и гуманист *Альберт Швейцер* (премия 1952 года) на полученные деньги построил лепрозорий в Габоне (Африка), который действует и в наши дни.

¹ С 1901 года ученым, внесшим большой вклад в физику, химию, физиологию и медицину, литературу, миротворческую деятельность, вручается денежная премия, учрежденная шведским изобретателем и предпринимателем Альфредом Нобелем.



Ж. И. Алферов

На Нобелевскую премию мира *Михаила Горбачева* (премия 1990 года) были сооружены больницы в России, на Украине и в Белоруссии.

Традицию продолжил российский физик *Жорес Алферов* (премия 2000 года), основавший Фонд поддержки образования и науки при Физико-техническом институте им. А. Ф. Иоффе.

Великий русский писатель *Иван Бунин* (премия 1933 года) часть денег прокутил и раздал друзьям и знакомым, а остатки по неопытности вложил в сомнительный бизнес, который прогорел. Так же обошлись со своими премиями датский физик *Нильс Бор* и итальянский драматург *Дарио Фо*.

Советский писатель *Михаил Шолохов*, отдавший в 1941 году Сталинскую премию на борьбу с фашистами, Нобелевскую премию, полученную в 1965 году за роман «Тихий Дон», потратил на путешествия по всему миру со всей семьей.

Писатель *Александр Солженицын* (премия 1970 года) по политическим причинам долго не мог получить премию. Когда он переехал в США, то на нобелевские деньги купил усадьбу в штате Вермонт.

Физик *Виталий Гинзбург* (премия 2003 года) на вопрос о том, как он потратил деньги, ответил: «Жене отдал. У меня жена имеет первое слово в семье, она и распоряжается деньгами».

А. И. Солженицын



А как бы вы распорядились свалившимся на вас богатством? Выберите три варианта ответа:

- 1) путешествия;
- 2) покупка недвижимости;
- 3) покупка машины, яхты;
- 4) получение хорошего образования;
- 5) организация своего бизнеса;

- 6) помощь родным и друзьям;
- 7) развлечения;
- 8) лечение;
- 9) благотворительность;
- 10) другое.

Подумайте, что стоит за вашим выбором: стремление к славе, богатству, новым впечатлениям, потребность в самореализации, желание помочь другим или что-то еще.

«Успех — разный у всех»

Человек чувствует себя успешным, если уровень его притязаний соответствует его достижениям, его успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему.



Вот как отвечает на этот вопрос князь Петр Дмитриевич Голицын: «Понятие успеха универсально во всем мире. Успех — это достижение оптимального метода организации своей жизни как в личном, так и в деловом плане. Но внешне он различается в разных местах. В Америке, например, человек, достигший успеха, любит его демонстрировать, покупая себе большие дома и большие автомобили. В Европе люди ведут себя более скромно. В России насаждается американский образ успешного человека: «шестисотый» мерседес и два черных джипа охраны, которые гонятся за ним. Но все это внешние детали.

Успех — это мера добра и зла, которое я совершаю в этой жизни. Когда мои дед и бабушка перед революцией 1917 года уехали из России, у них ничего не было, потому что они думали, что через две недели вернутся назад. А эти две недели растянулись на восемьдесят лет! Мой дед, например, стал в эмиграции первым секретарем Русской зарубежной церкви. Мой отец работал инженером и настолько хорошо работал, что его работу до сих пор ценят на трех материках. Вот настоящий успех».

Известный драматург Алексей Казанцев считает: «Успех — это миф. Успех сиюминутен. Если ты начинаешь на следующий день жить ощущением этого успеха, то тебя ждут неудачи. Пока человек не проявился в избранном им деле, работать ему тяжело. Когда же первые шаги его имеют



Успех

успех, дальше идти уже легче, этот успех поддерживает. Но всегда надо помнить, что успех насколько полезен, настолько и опасен. Важно очень точно оценивать свои возможности — недооценивать опасно и переоценивать опасно. Если художник знает, на каком уровне находится, то он может достичь больших результатов».



Придумайте разные ответы на вопрос: «Что такое успех?»

Успех — это _____

Сегодня — преуспевающий бизнесмен, влиятельный чиновник, чемпион, звезда эстрады, а завтра — заключенный, всеми забытый инвалид, наркоман, бомж. Поэтому некорректно говорить об успешности человека даже в житейском понимании этого слова.

Дать определение успеху трудно, потому что он для всех разный: успех родителей — хорошие дети, успех учителя — достойные ученики, успех ученого — научное открытие, успех поэта, композитора или художника — произведение, которое переживет автора. Есть смысл познакомиться с жизнью людей, живших в разные эпохи, занимавшихся разным делом и совершенно не похожих друг на друга. Все они достигли вершин в своей профессии, хотя не все имели привычные для нас атрибуты успеха.

Гениальный австрийский композитор *Вольфганг Амадей Моцарт* (1756 — 1791) родился в семье придворного музы-

канта и уже в три года играл пьесы, которые разучивала старшая сестра. С семи лет он серьезно занимался музыкой, демонстрируя перед вельможами Вены, Мюнхена, Парижа и Лондона не только виртуозную технику игры, но и талант импровизатора. В течение десяти лет под руководством честолюбивого отца Моцарт гастролировал по Европе, подрывая и без того слабое здоровье.

Уже став семейным человеком, автор гениальных опер «Свадьба Фигаро» и «Дон Жуан» перебивался случайными заработками в Париже и Вене, приспособившись к примитивным вкусам богачей. Однажды, когда Моцарт остался совсем без денег, к нему пришел незнакомец и заказал Реквием¹: «Вложите в это дело весь свой талант, вы имеете честь работать для большого знатока музыки».

В. А. Моцарт



¹ Реквием — католическая заупокойная служба.

В это время Моцарт работал над оперой «Волшебная флейта». Публика не оценила ее. Глубоко потрясенный неудачей, композитор заболел и слег в постель. Теперь ничто не мешало ему сочинять Реквием. «Видно, для самого себя пишу я этот Реквием», — не раз говорил он жене и друзьям. Так оно и случилось.

Тело Моцарта было погребено в общей могиле, где хоронили бедняков, бездомных бродяг и преступников — так современники проводили в последний путь величайшего музыканта.

Сейчас в самом начале венского кладбища стоит прекрасный памятник, но праха композитора под ним нет.

Великий сказочник *Ганс Христиан Андерсен* (1805—1875) родился в семье сапожника и прачки. Жили бедно, но в их доме царили чистота и любовь. Ганс был некрасив и застенчив. Его дедушку считали сумасшедшим, и мальчику предрекали такое же будущее. Когда Андерсену исполнилось одиннадцать, от туберкулеза умер отец. Мать хотела, чтобы сын стал портным, а он мечтал о театре и убеждал ее, что «сначала надо много, много пережить, а потом непременно будешь знаменитым».

В четырнадцать лет Андерсен приехал в столицу Дании Копенгаген. Три года он добивался, чтобы его приняли в театр. Ему стали давать небольшие роли, но как-то режиссер сказал: «Артиста из тебя не выйдет, но есть и другие занятия». Ганс поступил в университет, начал писать стихи, пьесы. Его заметили, и король Дании дал ему денег на путешествие по стране. Андерсен написал путевые заметки, которые понравились читателям. Но главным делом его жизни стало сочинение сказок, над которыми уже более ста лет плачут и смеются дети и взрослые. Сказка о гадком утенке — это история самого Андерсена, его трудного пути к вершине.

Г. Х. Андерсен





«... И старые лебеди склонили перед ним голову. А он совсем смутился и спрятал голову под крыло, сам не зная зачем. Он был очень счастлив, но несколько не возгордился — доброе сердце не знает гордости; ему вспоминалось то время, когда все смеялись над ним и гнали его. А теперь все говорят, что он самый прекрасный среди прекрасных птиц».

Кто знает, раскрылся бы талант Андерсена, если бы не поддержка друзей и самого короля Дании? Писатель еще при жизни стал известен во всем мире. Но богатым он так и не стал, наверное, потому, что к этому не стремился. Любимая девушка отвергла его, поэтому у него не было ни семьи, ни дома, но когда Андерсен умер, за гробом шла вся Дания — в стране был объявлен траур.

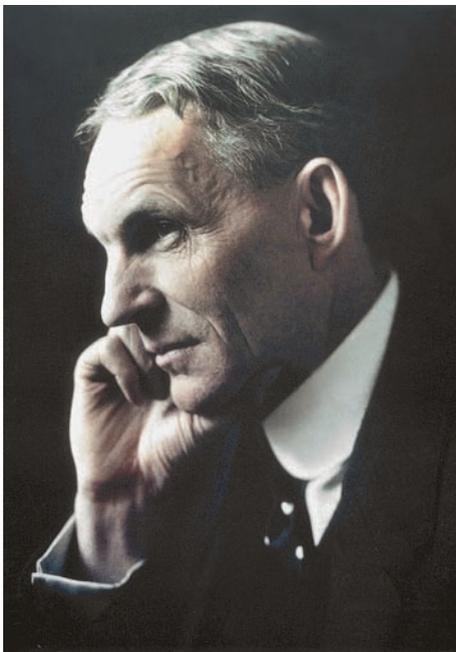
Будущий «автомобильный король» *Генри Форд* (1863—1947) родился в Америке, в простой фермерской семье. С детства влюбленный в технику, он буквально из металло-

лома собрал свой первый автомобиль, а в 1903 году вместе с компаньонами основал «Форд Мотор Компани». Отличаясь не только техническим, но и организаторским талантом, Форд понял, что прибыль можно получить лишь в том случае, если автомобиль станет основным транспортным средством Америки.

Покупателями он старался сделать и своих рабочих. На заводах «красного капиталиста» была самая высокая заработная плата, восьмичасовой рабочий день и выплата доходов по акциям. Представления Форда о бизнесе шли вразрез с общепринятыми взглядами — любой хозяин стремился положить прибыль себе в карман, а Форд направлял ее на развитие производства.

Многие идеи Форда были успешно реализованы в советской экономике

Г. Форд



первой половины XX века. Советский Союз приобрел у Форда технологию и оборудование для массового выпуска автомобилей и в короткий срок подготовил кадры для Горьковского автомобильного завода.

В книге «Моя жизнь и мои достижения» Форд писал: «Жажда денег — вернейшее средство их не добиться. Но если служишь ради самого служения, ради удовлетворения, которое дается сознанием правоты дела, то деньги сами собой появляются в избытке. Человек добивается успеха, прикладывая усилия к преодолению препятствий и прикладывая способности к служению потребностям других людей. Большинство людей думают об успехе как о чем-то, чего надо добиться, а на самом деле успех начинается с отдачи».

Память о Форде увековечена в Зале автомобильной славы в Детройте, но главным памятником этому выдающемуся человеку стала основанная им корпорация, а также многочисленные музеи, фонды, учебные и исследовательские учреждения его имени.

Федор Григорьевич Углов (1904 — 2008) — известный во всем мире ученый, хирург, профессор Санкт-Петербургского медицинского университета им. И. П. Павлова, лауреат Ленинской премии, академик РАМН, член Союза писателей России, автор книг «Сердце хирурга», «Живем ли мы свой век», «Человек среди людей». Удостоенный государственных наград и занесенный в Книгу рекордов Гиннеса как старейший практикующий хирург, Федор Углов, однако, не был избалован вниманием средств массовой информации.

Во время Великой Отечественной войны он был хирургом медсанбата, начальником хирургического отделения госпиталя. За 75 лет лечеб-

Ф. Г. Углов



ной практики Углов воспитал тысячи учеников и сделал более десяти тысяч операций, открыв новую эру в операциях на сердце. Всю жизнь Федор Григорьевич находился в прекрасной физической форме и душевном здравии благодаря здоровому образу жизни.

В начале 1980-х годов Федор Углов выступил с докладом о пагубном воздействии любых спиртных напитков на организм человека, назвав алкоголь сильнодействующим наркотиком, разрушающим личность и общество. В те годы это требовало большого мужества. Являясь вдохновителем движения за трезвый образ жизни, врач приводил в своих книгах и немногочисленных интервью убийственные аргументы против употребления алкоголя. Если бы идеи ученого были поддержаны обществом и властью, наша страна избежала бы многих бед, вызванных тотальной алкоголизацией населения.

Билл Гейтс (р. 1955) за несколько десятилетий прошел путь от студента-вундеркинда до главы крупнейшей компьютерной компании мира и богатейшего человека на Земле. Его отец был адвокатом, мать — школьной учительницей. В 11 лет пределом мечтаний Билла был поход в местный ресторан в его родном Сиэтле. Учителя отмечали его феноменальную память — ему достаточно было пробежать глазами несколько страниц текста, чтобы дословно воспроизвести его.

В 1973 году будущий миллиардер поступил в Гарвардский университет и придумал первый язык программирования BASIC для первого мини-компьютера MITS Altair. Однако подающий надежды студент не стал продолжать обучение, решив полностью посвятить себя компании Microsoft, которую он основал в 1975 году.

Б. Гейтс



Уже через пять лет Гейтс завоевал репутацию одного из ведущих специалистов по микропроцессорному программированию в США и разработал для корпорации IBM операционную систему MS-DOS.

Гейтс основал корпорацию Corbis, которая создает полный цифровой архив изображений произведений искусства и фотографий из государственных и частных коллекций всего мира.

Билл и его супруга ежегодно отдают более 1 млрд долларов на благотворительность в области образования, технологии и здравоохранения.

Билл Гейтс сформулировал правила, которые помогли ему достичь истинного, а не мнимого успеха.

«Правило 1. Жизнь несправедлива — привыкните к этому!

Правило 2. Миру наплевать на вашу самооценку. Жизнь будет требовать от вас закончить дело ДО того, как вы почувствуете себя уверенно.

Правило 3. Вы не будете получать 60 000 долларов в год сразу после школы. Вы не станете вице-президентом компании со спутниковым телефоном в машине, прежде чем заработаете на них.

Правило 4. Вы считаете, что учитель слишком требователен? Подождите, когда станете начальником вы.

Правило 5. Подавать гамбургеры не ниже вашего достоинства. Ваши дедушки и бабушки называли это Возможностью.

Правило 6. Если вы сели в лужу, это не вина ваших родителей, не хнычьте, учитесь на ошибках.

Правило 7. До вашего рождения ваши родители не были такими занудами. Они стали ими, оплачивая ваши счета, стирая вашу одежду и выслушивая ваши рассуждения о себе любимом. Поэтому прежде чем спасать мир от поколения своих родителей, наведите порядок в своей комнате.

Правило 8. Ваша школа, может быть, и покончила с делением на лидеров и неудачников, но жизнь — нет. В не-

которых школах не ставят плохих оценок и дают вам столько попыток, сколько требуется для правильного ответа. Это не имеет ничего общего с реальной жизнью.

Правило 9. Найдется немного работодателей, которые заинтересованы в том, чтобы вы нашли себя. Ищите за свой счет!

Правило 10. Телевидение — это не реальная жизнь. В действительности людям обычно приходится ходить на работу, а не сидеть за столиком в кафе.

Правило 11. Будьте обходительны с зубрилками и ботаниками. Не исключено, что вскоре вы будете работать на одного из них».

Успех — от слова «успеть». Главное — куда и зачем. Один хочет успеть получить орден или должность, другой — вырастить детей, третий — закончить свою работу.



Что хотели бы успеть в своей жизни вы? Спросите своих родителей, что для них значит успех.

Понятиям «успех», «уровень притязаний» и «самооценка» трудно дать строгие научные определения, но важно иметь о них хотя бы общее представление для нашей дальнейшей практической работы, основанной на самооценке.

Затрудняясь дать формулу успеха, можно предложить формулу неудачи: «Попробуйте всем понравиться».

Для многих успех — синоним счастья. Однако это не так — можно быть успешным в глазах окружающих и при этом глубоко несчастным. Дать универсальное определение счастья трудно, если вообще возможно, но каждый человек хранит в памяти счастливые дни, часы и минуты.

— Как добиться успеха? — спросили мудреца.

— Во-первых, научитесь с уважением относиться к тем, кто не добился успеха. Во-вторых — не завидовать тем, кто добился успеха, — ответил он.

— А в-третьих?

— Это все.

Счастье — глоток воды в пустыне, завалившаяся за подкладку монета, которой как раз не хватало на билет, встреча с близкими людьми после долгой разлуки, выздоровление после болезни, отдых после трудов, удовольствие от хорошо вы-

полненной работы, радость от желанного подарка или хорошего поступка... Счастливым человек дорожит тем, что имеет. Он не жалеет, что его судьба сложилась так, а не иначе, потому что это — его судьба. Он никому не завидует и никого ни в чем не винит. Он ценит каждый день своей жизни.

Счастье — это состояние, которое определяется не только и не столько соотношением успеха и уровня притязаний.



Счастье в наших руках



Женщина увидела перед своим домом трех странниц и сказала: — Наверное, вы голодны и устали с дороги. Войдите в наш дом! — Их зовут Богатство и Удача, — объяснила одна, указывая на своих спутниц, — а я — Любовь. Мы не всегда можем войти вместе. Кого из нас вы хотите видеть в своем доме?

Женщина рассказала об этом мужу. «Давай пригласим Богатство», — сказал он. «Почему не Удачу?» — возразила жена. А дочь говорит: «Давайте позовем Любовь!» И мать с отцом с ней согласились.

— Пусть Любовь придет в наш дом! — сказала женщина незнакомкам.

Но в дом вошли все три, пояснив, что Богатство и Удача ходят по одной, а Любовь ведет за собой Богатство и Удачу.

Вместо рецепта счастья, который выписывается индивидуально, можно предложить условия его достижения: во-первых, поступайте так, как хотите, чтобы другие поступали с вами, а во-вторых, умерьте свои притязания, радуясь тому, что имеете.



ГЛАВА 2

Я И МОЙ ХАРАКТЕР

Истоки характера

Ежедневно каждому человеку приходится делать множество выборов: сделать зарядку или поспать лишние десять минут; пойти на работу или учебу или найти уважительную

причину, чтобы этого не делать; успеть занять место в метро или уступить его другому, помочь или пройти мимо, соврать или сказать правду, заступиться или промолчать.

-
- Что вы продаете?
 - Все!
 - Тогда дайте мне здоровья, счастья, любви, успеха...
 - Пожалуйста!
 - Все в этой крохотной коробочке?!!
 - Да. Мы продаем только семена.
-

Накапливаясь, эти незначительные поступки определяют жизнь человека, в том числе выбор жизненного пути. В основе по-

ступков лежат мотивы, т. е. то, что движет человеком.

Мотивы тесно связаны с жизненными ценностями — тем, что для человека важно, актуально, дорого.

Жизненные ценности формируются в раннем детстве и развиваются в подростковом возрасте, оказывая влияние на

характер. Родители, которые запрещают ребенку давать свои игрушки другим детям, воспитывают жадину. Если ребенку все время говорить, что он самый красивый и самый умный, он вырастет тщеславным человеком, падким на лесть и похвалу. Иногда взрослые ставят своему ребенку в пример других детей, наивно полагая, что таким способом воспитают нужные качества, но воспитывают только зависть.

Рассмотрите эту таблицу. В левой части — качества, которые отравляют жизнь самому человеку и его окружающим, делают людей несчастными, в правой, на цветном фоне — противоположные качества, которые делают человека счастливым, а общение с ним — приятным.

<p>Зависть — страдания по поводу чужих успехов, достоинств и благосостояния, по образному слову святителя Василия Великого, скорбь по благополучию ближних</p>	<p>Доброта — это проявление любви к другим в виде внимания, заботы, сочувствия, великодушия</p>
<p>Жадность — болезненная страсть к вещам, деньгам, продуктам, которая разрушает отношения с близкими и не приносит никакой выгоды</p>	<p>Щедрость — готовность делиться с другими людьми тем, что имеешь, не ожидая благодарности и ничего не требуя взамен</p>
<p>Обидчивость — обостренная чувствительность к своей персоне, готовность в каждом слове и поступке видеть желание унижить, обычно ни на чем не основанная</p>	<p>Способность прощать — свойство великодушного человека, понимающего несовершенство человеческой природы, в том числе и собственные слабости</p>
<p>Тщеславие — потребность быть в центре внимания, слышать похвалу и комплименты независимо от того, насколько они заслуженны</p>	<p>Скромность — это реалистичная оценка своих возможностей и заслуг на фоне понимания того, что сделано другими людьми</p>

В какой-то степени эти качества присутствуют в каждом человеке, только не все это осознают.

Характер — это устойчивое сочетание разных человеческих качеств. Трусливый человек может совершить ре-

шительный поступок, а вежливый — наглубить. Но смелым или грубым называют человека, для которого такое поведение типично, т. е. характерно.

Слово «характер» в переводе с древнегреческого языка означает «чеканка», «печать» и подразумевает прочность, устойчивость качеств, которые даны нам от природы и развиваются в семье и школе. Характер накладывает печать на поступки, мысли и чувства человека. Чем старше человек, тем сложнее изменить свой характер. Пока ваш характер еще не застыл, вы можете избавиться от черт, которые способны испортить жизнь вам и вашим близким, и воспитать те, которые помогут стать счастливым.



Вот что пишет об этом французский писатель А. де Сент-Экзюпери в своей сказке «Маленький принц»:

«На планете Маленького принца, как на любой другой планете, растут травы полезные и вредные. А значит, есть там семена хороших, полезных трав и вредные семена дурной, сорной травы. Но ведь семена невидимы. Они спят глубоко под землей, пока одно из них не вздумает проснуться. Тогда оно пускает росток; он расправляется и тянется к солнцу, сперва такой милый и безобидный. Если это будущий редис или розовый куст, пусть растет на здоровье. Но если это какая-нибудь дурная трава, надо вырвать ее с корнем, как только ее узнаешь. И вот на планете Маленького принца есть ужасные, зловредные семена... это семена баобабов. Почва планеты вся заражена ими. А если баобаб не распознать вовремя, потом от него уже не избавишься. Он завладеет всей планетой. Он пронизет ее насквозь своими корнями. И если планета очень маленькая, а баобабов много, они разорвут ее на клочки».

Хорошие и дурные качества вырастают из мелких поступков, как полезные и вредные растения из семян. Кроме нас, никто не прополет сорняки нашей души.

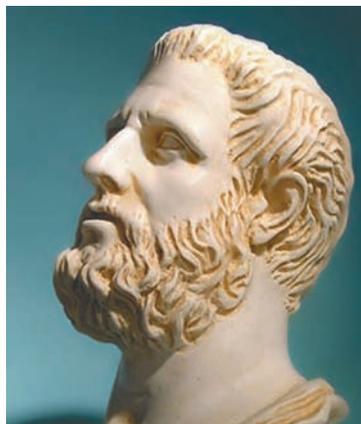
Темперамент и выбор профессии

Каждый человек от природы имеет ряд особенностей, которые влияют на его характер. Среди них важное место зани-

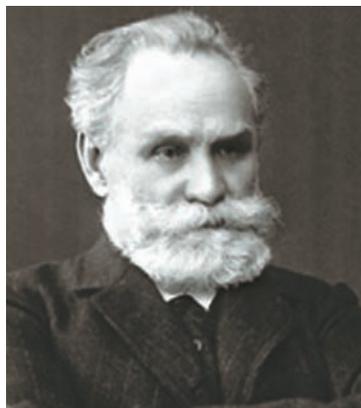
мает *темперамент*. Темперамент — качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Он определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Темперамент проявляется в мышлении, речи, манере общения, но не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества.

Это понятие ввел великий ученый Гиппократ, живший в V веке до нашей эры в Греции. В его роду было 17 поколений врачей.

Опыт и наблюдательность помогли Гиппократу описать ныне всем известные типы людей: сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика. Четыре темперамента Гиппократ сравнивал с четырьмя стихиями: огонь — холерик, земля — флегматик, вода — меланхолик, воздух — сангвиник. Гармония четырех стихий создает жизнь на Земле, гармония четырех начал в человеке позволяет ему жить полноценной жизнью. «Греческий гений Гиппократ уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого поведения капитальные черты», — писал великий русский физиолог, лауреат Нобелевской премии Иван Петрович Павлов, развивший идеи Гиппократа.



Гиппократ



И. П. Павлов



Рассмотрите таблицу и подумайте, какие характеристики точнее всего описывают ваш темперамент, темперамент ваших родителей, вашего лучшего друга или подруги, соседа по парте.

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по И. П. Павлову	Выдающиеся личности
Флегматик	Работоспособный, сдержанный, серьезный, надежный, спокойный	Сильный, уравновешенный, малоподвижный	М. И. Кутузов, И. А. Крылов, И. Ньютон
Сангвиник	Активный, энергичный, жизнерадостный, легкомысленный, беззаботный	Сильный, уравновешенный, подвижный	Н. Бонапарт, Ж. Верн, А. Дюма
Холерик	Очень энергичный, вспыльчивый, эмоциональный, напористый, чувствительный	Сильный, неуравновешенный, подвижный	Петр Первый, А. С. Пушкин, А. В. Суворов
Меланхолик	Замкнутый, ранимый, сдержанный, задумчивый, грустный	Слабый, неуравновешенный, сдержанный	М. Ю. Лермонтов, А. А. Блок, Н. В. Гоголь

Павлов выделял у собак те же особенности нервной системы, что и у людей. Не нужно быть кинологом, чтобы заметить: одни животные подвижные и суетливые, другие — спокойные и уравновешенные. В отличие от собак мы можем осознавать свои качества и с ними работать. Следующая методика поможет вам узнать свой темперамент и соотнести его с будущей профессией.

ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА

Инструкция. Ответьте на вопросы о ваших чувствах и реакциях в разных ситуациях, поставив в бланке под номером вопроса «+» или «-».

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за своих слов или поступков.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Чем больше знакомых, тем лучше.
15. Временами меня переполняет энергия, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я люблю повеселиться в хорошей компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто мысленно возвращаюсь к завершённому делу.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно находиться в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.

30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я — уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.
40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Отрицательный ответ на вопросы 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в 1 балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста.

Подсчитайте количество положительных ответов на вопросы 1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39. Каждый положительный ответ оценивается в 1 балл.

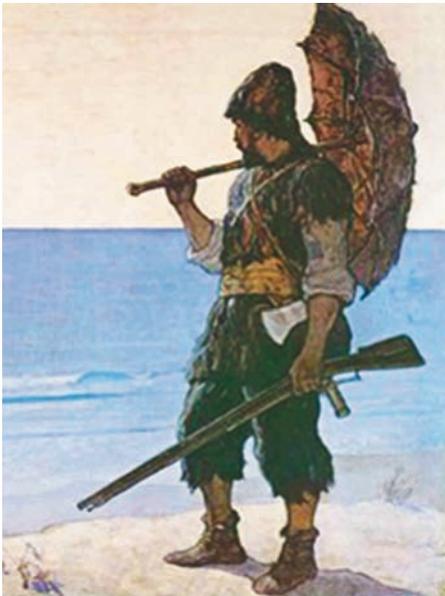
0 — 5 баллов. На необитаемом острове вы не страдали бы от одиночества — вам хватает своего общества. Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других людей.

Вы, возможно, очень избирательны в контактах, поэтому вас может утомлять работа продавца, врача, учителя, журналиста, менеджера. Обратите внимание на деятельность, не связанную с интенсивным общением, — исследование, программирование, конструирование, работа с текстом.

При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремесле, требующем точности, аккуратности и концентрации внимания.

6 — 11 баллов. Вы достаточно избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно,

Робинзон Крузо
на необитаемом острове



кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и профессии, требующие умения работать одному.

12 — 17 баллов. Потребность в общении у вас выражена больше, чем у других людей. Вам нравится быть в центре внимания, для вас значимо мнение окружающих. Иногда ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли.

Вам, скорее всего, подойдут профессии, предполагающие интенсивное общение с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то будете успешны в любой профессии, связанной с большим числом ежедневных встреч, переговоров, советов, консультаций.

Сверхобщительность накладывает на человека определенные ограничения. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления), вероятно, будут даваться вам ценой больших волевых усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество положительных ответов на вопросы 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40.

0 — 5 баллов. Вашему самообладанию можно позавидовать. Вам, вероятно, трудно понять переживания других. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие риска, хладнокровия и умения контролировать себя, как будто созданы для вас. Если это не маска супермена (или супервумена), то вы можете выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

В операционной



6 — 11 баллов. В вас сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас есть потребность в общении, обратите внимание на такие виды деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

12 — 17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь нравится людям. Есть масса профессий, где это качество является важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства — художники, музыканты, артисты — также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в сочувствии. Но в первую очередь вы должны помочь себе обрести силу и уверенность.

Мы определили два параметра — общительность и стабильность (уравновешенность). Отложив на горизонталь-

Слагаемые
темперамента

МЕЛАНХОЛИК	17	ХОЛЕРИК
	16	
ранимый	15	деятельный
задумчивый	14	общительный
обидчивый	13	импульсивный
малообщительный	12	подвижный
	11	
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	10	шкала «Общительность»
ФЛЕГМАТИК	9	10 11 12 13 14 15 16
задумчивый	8	САНГВИНИК
малообщительный	7	общительный
миролюбивый	6	беззаботный
медлительный	5	жизнерадостный
	4	уравновешенный
	3	
шкала «Стабильность» («Уравновешенность»)	2	
	1	
	0	

ной оси сумму баллов по шкале «Общительность», а по вертикальной — сумму баллов по шкале «Стабильность», можно определить свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалась на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы попали в яблочко, т. е. в центр, вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Полученные результаты запишите в «Карту самодиагностики» (Определение темперамента).

*Верхний правый квадрат.
Холерик*

Холерики подвижны, у них выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увлечением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии в сфере обслуживания, юриспруденции, политики, администрирования. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

Холериком был полководец *Александр Васильевич Суворов*. От природы он имел слабое здоровье и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, Суворов разделял со своими солдатами все тяготы походной жизни и удивлял всех своей энергией и целеустремленностью.

А. В. Суворов





М. И. Кутузов



Н. Бонапарт

Нижний левый квадрат. Флегматик

Полной противоположностью Суворову был флегматик *Михаил Илларионович Кутузов*. Вероятно, темперамент этого великого полководца оказал влияние на выбор стратегии в войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы.

Флегматики медлительны и уравновешены, обычно доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от чужих глаз. Флегматику следует опасаться лени, пассивности. Люди с таким темпераментом склонны к систематической работе и умеют концентрироваться на задаче — эти качества необходимы ученым, исследователям.

Нижний правый квадрат. Сангвиник

Сангвиник быстро сходится с людьми, любит общение. Он легко переключается с одной работы на другую, не выносит однообразия, без труда осваивается в новой обстановке. Сангвиник умеет контролировать свои эмоции, у него легко возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства обычно неглубоки. У сангвиника, как правило, преобладает хорошее настроение. Представителям этого темперамента подходят любые профессии.

Известный полководец *Наполеон* был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным.

Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

*Верхний левый квадрат.
Меланхолик*

Чувства и эмоциональные состояния у меланхоликов отличаются большой силой и постоянством. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают новых людей, чувствуют себя неловко в новой обстановке. В привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственны тонкость и глубина восприятия. Яркими выраженными меланхоликами были М. Ю. Лермонтов, Н. В. Гоголь и многие люди искусства.

Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?

Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов — меланхолики. Их произведения — память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание.

Но не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом. Известный французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как



М. Ю. Лермонтов



Н. В. Гоголь



Четыре мушкетера — герои книги А. Дюма

раз и олицетворяют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы.

Любая группа людей работает эффективнее, если в ней есть представители всех темпераментов. Меланхолики первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. Холерики выполняют функции бесстрашных разведчиков. Сангвиники поднимают всем настроение и генерируют неожиданные идеи. Флегматики анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. В каждом темпераменте есть свои плюсы и минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации.

В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни — меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, — холериком и, наконец, в исполнении решений — флегматиком.

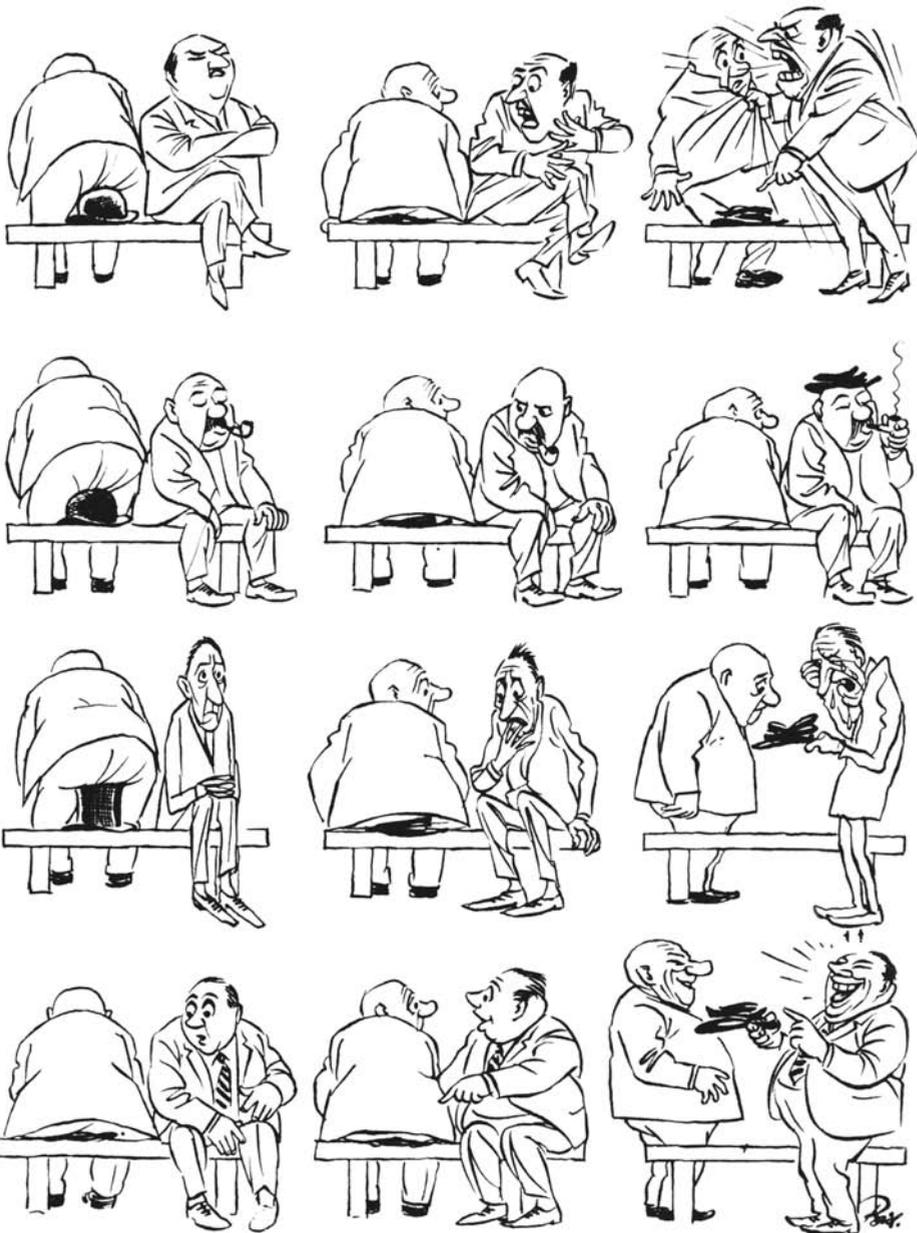
В. Вундт

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость — все эти черты характера не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым

или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.



Рассмотрите рисунок датского карикатуриста Х.Бидструпа и найдите холерика, сангвиника, меланхолика и флегматика. Как бы вы реагировали, оказавшись на месте хозяина шляпы?



Я чувствую — значит, существую

Разум позволяет человечеству решать многие проблемы. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще прислушиваемся к своим эмоциям.

ТЕСТ ЭМОЦИЙ

Инструкция. Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в предварительно скопированном бланке номер утверждения.

Физическая агрессия	1	8	15	22	29
Косвенная агрессия	2	9	16	23	30
Раздражение	3	10	17	24	31
Негативизм	4	11	18	25	32
Обидчивость	5	12	19	26	33
Подозрительность	6	13	20	27	34
Вербальная (словесная) агрессия	7	14	21	28	35

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.

9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, я могу выругаться.
22. Если люди не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.
31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

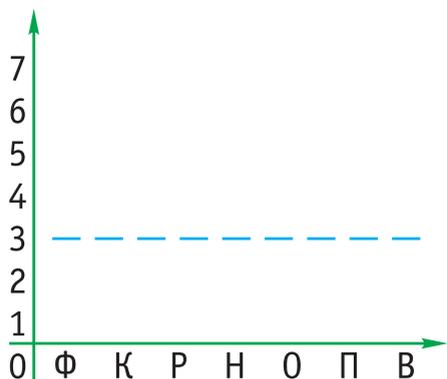


График эмоций

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строке таблицы. Отметьте на предварительно скопированном графике эти семь чисел и соедините их линией. Если ваши точки на графике расположены выше пунктирной линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии.

Полученные результаты запишите в предварительно скопированную карту «Карту самодиагностики» (Тест эмоций).

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Низкие значения по этому тесту (0 — 2 балла) свидетельствуют об уступчивости и бесконфликтности. Однако это может означать и отсутствие упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Средний результат по тесту (3 балла) говорит о разумном балансе между стремлением к достижению своих целей и уважением к потребностям других людей.

Людям с повышенным уровнем агрессии (4 — 5 баллов) необходимо учиться контролировать свои эмоции. Их можно направить в мирное русло — спорт, творчество. Осознание мотивов агрессии является важным условием личностного и профессионального роста.

Физическая агрессия проявляется в виде склонности решать вопросы с позиции силы.

Косвенная агрессия выражается в бессмысленных и разрушительных действиях, цель которых — сброс негативных эмоций (вандализм, битье посуды, хлопанье дверьми). Физическая и косвенная агрессия свойственны неуравновешенным, незрелым и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкрепленный неправильным воспитанием.

Раздражение, т. е. демонстрируемое недовольство ситуацией или другим человеком, проявляется в виде презрительной мимики, пренебрежительных жестов, язвительных высказываний. Раздражительный человек передает свое состояние окружающим, снижая свою и чужую работоспособность.



Отец велел своему вспыльчивому сыну в минуту гнева вбивать гвоздь в дерево. С каждым днем число вбитых гвоздей уменьшалось. И вот настал день, когда сын ни разу не потерял самообладания. В этот день отец разрешил ему вытащить из дерева один гвоздь.

...Пришел день, когда в дереве не осталось ни одного гвоздя. Отец сказал: «Ты хорошо потрудился над собой, но ты видишь, что это дерево уже никогда не будет таким, как прежде. Когда ты говоришь человеку что-нибудь злое, у него тоже остается шрам. Человеку еще больнее, чем дереву».

Негативизм — реакция, типичная для подростков и эмоционально незрелых взрослых, совершающих бессмысленные и вредные в первую очередь для себя поступки из чувства протеста. Суть ее — в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

Обидчивость — ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить.

Подозрительность — ничем не оправданная готовность человека видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против него.

Вербальная (словесная) агрессия выражается в речевой несдержанности, обидных, грубых и язвительных словах.

Если у вас повышенный уровень агрессии, вы должны задуматься над ее истоками. Основой агрессии могут быть личностные проблемы, негативный опыт, неправильное воспитание. Неспособность контролировать свои эмоции иногда является признаком психического заболевания. За агрессивным поведением многие люди скрывают свою слабость и неуверенность. Иногда агрессия вызвана элементарным хамством. Независимо от своих причин агрессивное поведение разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты.

Людям с высоким уровнем раздражения, физической, косвенной и вербальной (словесной) агрессии не следует выбирать профессии, связанные с управлением, консультированием, обслуживанием, воспитанием, обучением. Обращение с животными также требует умения контролировать себя, сдерживать негативные эмоции.

Уровень эмоциональности варьируется от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника.

Эмоции, как инфекция, легче всего передаются в толпе. Поводом для всплеска агрессии может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. Причина инцидента в том, что окружающие настроены на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, превращаясь из наблюдателей в соучастников. Агрессивный человек может принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Лекарство от агрессии — развитие способности распознавать свои негативные эмоции и управлять ими.

Человечество давно бы исчезло с лица Земли, если бы люди не научились договариваться, учитывать не только свои, но и чужие интересы. Конфликты — это столкновение интересов. Поведение человека в конфликтах изучает конфликтология. Тест «Поведение в конфликтах» поможет вам увидеть особенности своего поведения в конфликтных ситуациях.

Х. Бидstrup. Круг замкнулся



ТЕСТ «ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТАХ»

Приспособление	1	5	9
Избегание	2	6	10
Сотрудничество	3	7	11
Конкуренция	4	8	12

Инструкция. Если высказывание отражает ваше типичное поведение в общении, поставьте в клетке с его номером «+», если не отражает — «-».

1. Я стремлюсь оправдать ожидания других.
2. Я без нужды не обостряю отношения.
3. Я стараюсь изучить проблему и найти приемлемое для всех решение.
4. В споре я стремлюсь показать свою правоту.
5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.
6. Я избегаю споров.
7. В решении проблем я обмениваюсь информацией с другими.
8. Я всегда отстаиваю свою позицию.
9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.
10. Я стараюсь держать несогласие при себе.
11. Я стремлюсь, чтобы мы вместе пришли к оптимальному решению.
12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

Подсчитайте число плюсов в каждой строке.

Полученные результаты запишите в предварительно скопированную «Карту самодиагностики» (Поведение в конфликтах).

1-я строка — *приспособление*, т.е. принесение в жертву своих интересов ради интересов другого. Стратегия характеризует мирного, уступчивого человека. Она уместна, когда ради сохранения отношений человек готов жертвовать

своей выгодой. Однако развитие истинных партнерских отношений в таком случае проблематично.

2-я строка — *избегание* или *уход* — уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется, когда цена вопроса не велика или нужна пауза для принятия решения. Отношения сохраняются, но ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию избегания применяют люди, неуверенные в себе.

3-я строка — *сотрудничество* или *кооперация* — поиск решения, устраивающего обе стороны. Данная стратегия является самой эффективной, потому что в этом случае выигрывают обе стороны. Ее обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Сотрудничество укрепляет отношения и приносит взаимную выгоду.

4-я строка — *конкуренция* или *соперничество* — стремление добиться преимуществ за счет других. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас используют

Сотрудничество



в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильнее. Цена победы — разрыв отношений, страдания проигравшего. Чаще всего эту стратегию применяют люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные.

При избегании ни одна из сторон не достигает успеха. При соперничестве и приспособлении одна сторона оказывается в выигрыше, другая — проигрывает. И только при сотрудничестве выигрывают обе стороны.



Кто кого?

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

1. Если возник спор, обсуждайте его предмет, не переходя на личности.
2. У каждого человека есть свое мнение, которое надо уважать. Внимательно, не перебивая, выслушайте собеседника.
3. Улыбка и доброжелательность — лучшие помощники в решении самых спорных вопросов.
4. Сохраняйте свое лицо. Гнев, злоба и крик явно его испортят.
5. Проявляйте чувство юмора — хорошая и уместная шутка может разрядить обстановку и помочь в решении даже самых напряженных вопросов.



ГЛАВА 3 МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Я мыслю — значит, существую

Если бы человек познавал мир только с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса, он никогда бы не сделал открытий, которые возвысили его над миром животных. Наравне с органами чувств у нас есть особое средство познания — мышление.

Африканская деревня



...В глухой африканской деревне интеллект жителей проверили с помощью тестов, а потом попросили односельчан назвать самых умных. Мнения этих людей совпали с результатами тестирования: большинство людей хорошо представляют себе, что такое ум.

В отличие от них психологи пока не могут дать однозначного определения понятиям «мышление», «интеллект». Но им удалось выделить

основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Это продуктивность, любознательность, мужество, креативность.

Продуктивность — это количество новых идей, возникающих у человека, способность быстро переключаться с одной мысли на другую и использовать полученную информацию в различных контекстах.



Группа инженеров разрабатывала самолет вертикального взлета. Когда возникли проблемы с теплообменом, пригласили специалиста по холодильным установкам. Он рассмотрел проект и... высказал более 300 соображений о том, как улучшить дело.

Любознательность — это интерес ко всему новому и способность удивляться. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Как?» и «Почему?»



А.Эйнштейну и У.Черчиллю было трудно учиться в школе, потому что преподавателей раздражала их манера задавать неуместные вопросы: «А если бы этот треугольник был перевернутым?», «А если бы время не было временем?»

Мужество — это способность принимать решения в ситуации неопределенности, не бояться самостоятельно мыслить и доводить свои идеи до конца, рискуя успехом и репутацией. Известный физик П.Л.Капица отмечал, что основная черта ученого — не эрудиция, а воображение и смелость.



В начале XX века между микробиологом Робертом Кохом и иммунологом Максом Петтенкофером разгорелся спор. «Холера, — утверждал Кох, — вызывается холерным вибрионом». «Все дело в нарушениях иммунитета», — отвечал Петтенкофер. Чтобы доказать свою правоту, Петтенкофер выпил бульон с холерными вибрионами. И не заболел. Оказалось, что оба были правы: заболевание вызывается вибрионами, но только при нарушении иммунитета.

Креативность — это способность к генерации нестандартных идей, проявляющаяся в парадоксальных, неожиданных решениях, а также в выражении полученных результатов в неординарной форме.



Однажды у известного физика Роберта Вуда засорилась длинная и узкая труба спектроסקопа. Вуд поймал кошку, засунул ее в трубу и закрыл вход. Кошке пришлось ползти на свет далекого выхода, собирая своей шерстью весь мусор и паутину.

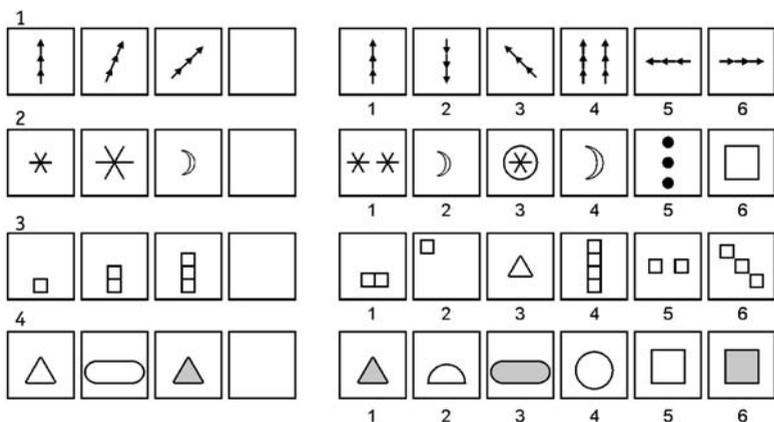
Мозг человека состоит из миллиардов нейронов, из которых обычный человек использует только малую часть. Компьютер, обладающий таким же количеством связей, что и мозг, должен быть высотой с 10-этажный дом! В процессе работы возникает бесконечное число новых связей. Мозг, как и любой орган, подчиняется главному биологическому закону — «все, что не используется — отмирает». Поэтому, хотя мы рождаемся с индивидуальным набором способностей, их развитие зависит от семьи и школы, а по мере взросления — от нас самих. Праздность, лень, вредные привычки тормозят развитие способностей и разрушают существующие в мозгу связи, а умственные упражнения тренируют мозг, как физические упражнения — тело.

Проверить и развить свои интеллектуальные способности можно с помощью методики «Тест интеллектуального потенциала».

ТЕСТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА

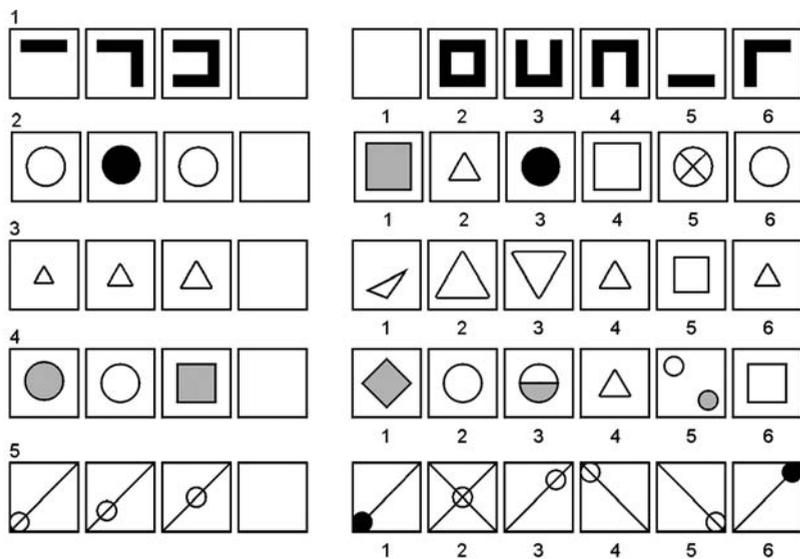
Инструкция. Тест содержит 20 заданий. Каждое задание занимает одну строку. В левой части строки — четыре квадрата, три из которых заполнены рисунками, а четвертый — пустой. Рисунки находятся в определенной последовательности, которая не закончена. Ваша задача — найти в правой части рисунок, завершающий последовательность, и записать его номер рядом с номером задания в предварительно скопированном бланке.

Перед тем как приступить к основным заданиям, выполните тренировочные.



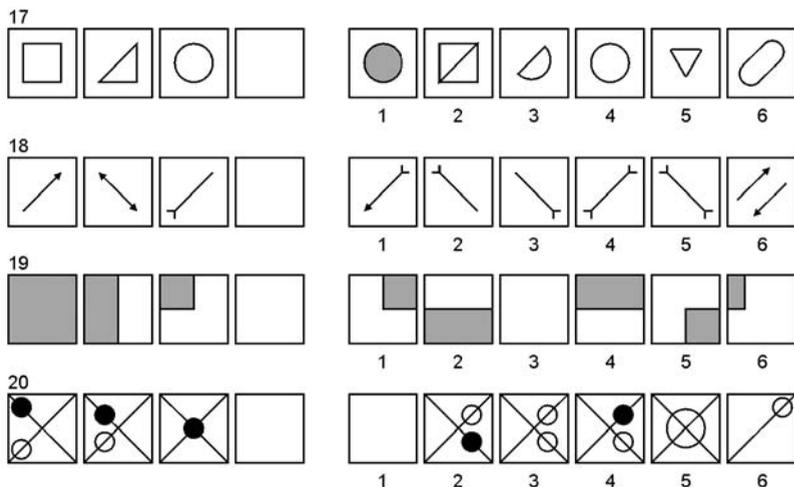
Правильные ответы: 1 — 6, 2 — 4, 3 — 4, 4 — 3.

1 —	6 —	11 —	16 —
2 —	7 —	12 —	17 —
3 —	8 —	13 —	18 —
4 —	9 —	14 —	19 —
5 —	10 —	15 —	20 —



Основные задания.
(Продолжение)

6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		



Правильные ответы даны в конце книги. Чем выше результат, тем выше ваш интеллектуальный потенциал, т.е. способность логически мыслить, устанавливать причинно-следственные связи между явлениями и находить закономерности. Полученные результаты запишите в предварительно скопированную «Карту самодиагностики» (Тест интеллектуального потенциала).

Следующая методика поможет вам определить свой тип мышления и соотнести его с будущей профессией.

ОПРОСНИК ТИПА МЫШЛЕНИЯ

Инструкция. Если вы согласны с высказыванием, в бланке рядом с номером поставьте «+», если нет — «-».

Предметно-действенное мышление	1	5	9	13	17	21	25	29
Абстрактно-символическое мышление	2	6	10	14	18	22	26	30
Словесно-логическое мышление	3	7	11	15	19	23	27	31
Наглядно-образное мышление	4	8	12	16	20	24	28	32

1. Мне легче сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
6. Я люблю играть в шахматы.
7. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
8. Когда я читаю книгу, я представляю себе ее героев.
9. Мне нравится все делать своими руками.
10. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки.
11. Я придаю большое значение сказанному слову.
12. Знакомые мелодии вызывают у меня воспоминания.
13. При решении задачи мне легче действовать методом проб и ошибок.
14. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
15. Мне интересна работа ведущего теле-, радиопрограмм, журналиста.
16. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
17. Мне нравилось в детстве собирать конструктор «Лего».
18. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
19. Меня восхищают точность и глубина стихотворений.
20. Знакомый запах вызывает в моей памяти воспоминания.
21. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
22. Я понимаю красоту математических формул.
23. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
24. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
25. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
26. Мне интересно было бы расшифровать тайные знаки.
27. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
28. Я понимаю красоту природы и искусства.
29. Мне нравится работа, требующая силы и ловкости.
30. Я легко запоминаю формулы, символы, пароли.
31. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
32. Мне легко представить содержание рассказа или фильма.

Подсчитайте число плюсов в каждой строке бланка. Каждая строка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в строке указывает на выраженность типа мышления (0—2 — слабая, 3—5 — средняя, 6—8 — высокая).

Полученные результаты запишите в предварительно скопированную «Карту самодиагностики» (Тип мышления).

Тип мышления — это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

Предметно-действенное мышление свойственно людям действия. Они усваивают информацию через движения. Обычно такие люди обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры, строят дома. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Это мышление развито у спортсменов, танцоров, артистов.

В фильме братьев Васильевых «Чапаев» главный герой объясняет своим бойцам диспозицию предстоящего боя при помощи картофелин. Вероятно, у Чапаева преобладало предметно-действенное мышление.

Абстрактно-символическим мышлением обладают многие ученые. Им легко усваивать информацию в виде знаков, кодов и формул, которые нельзя потрогать или представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

Кадр из х/ф «Чапаев»



Шерлок Холмс и доктор Ватсон



Герой рассказов английского писателя А. Конан-Дойла сыщик Шерлок Холмс нередко раскрывал преступления, не выходя из своего кабинета, потому что легко устанавливал причинно-следственные связи между событиями.



На улице рядом с человеком лежала картонка с надписью: «Я слепой, помогите, пожалуйста!» Прохожий бросил в шляпу пару монет и написал на обороте картонки несколько слов. Вечером этот человек опять шел мимо. Шляпа была полна монет. Слепой узнал его по шагам и сказал: «Что такого ты написал? Меня засыпали монетами!» — «То же самое, но другими словами: сейчас весна, но я не могу ее видеть».

Словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом. Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, переводчики, преподаватели, писатели, филологи, журналисты могут сформулировать мысли и донести их до людей. Это умение необходимо также руководителям и политикам.



Гениальный испанский архитектор *Антонио Гауди* не любил прямые линии, которых нет в природе, поэтому его дома и мебель напоминали деревья, раковины, облака, диких животных, скалы. Чтобы воплотить в камне, мраморе, металле и дереве свою мечту о единстве природы и человека, ему пришлось создать уникальную безопорную систему перекрытий. Гауди никогда не делал чертежей, полагаясь на интуицию и природное чувство гармонии. Его безудержная фантазия уживалась с тонким математическим расчетом и потребностью экспериментировать с новейшими строительными материалами. Получив в тридцать лет предложение построить собор Святого семейства (Саграда Фамилья) в Барселоне, зодчий отдал этой работе всю оставшуюся жизнь. Антонио Гауди трагически погиб в 73 года и был похоронен в крипте собора, который строится до сих пор. Единственной программой, способной сделать расчеты продолжения строительства оказалась программа расчетов траектории космических полетов НАСА.

Даже в недостроенном виде Саграда Фамилья стала символом Барселоны. Если собор построят в 2022 году, то с момента закладки первого камня пройдет 140 лет. «Мой заказчик никуда не торопится», — говорил Антонио Гауди, имея в виду Бога.

Наглядно-образное мышление, хорошо развитое у художников, дизайнеров, кинооператоров, режиссеров, архитекторов, позволяет им воплощать и передавать свои идеи в зрительных образах, форме и цвете.



Саграда Фамилья

В чистом виде типы мышления встречаются редко. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например: для психолога, преподавателя, архитектора. Такое мышление называют **синтетическим**.

КРАТКИЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТЕСТ

С помощью этой методики можно проверить и развить эрудицию, речевые и математические способности, внимание, логику, пространственные представления.

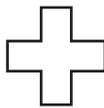
Инструкция. Закончите фразу, выбрав один вариант из предложенных, и решите задачи, записав ответ в предварительно скопированном бланке рядом с номером задания.

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	Σ
1		7		13		19		25		
2		8		14		20		26		
3		9		15		21		27		
4		10		16		22		28		
5		11		17		23		29		
6		12		18		24		30		

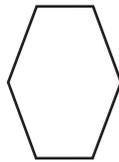
- Фраза, стоящая в начале произведения и выражающая главную мысль автора, называется:
1) автограф; 2) эпиграф; 3) параграф; 4) афоризм.
- Слово «суровый» является противоположным по значению слову:
1) «резкий»; 2) «строгий»; 3) «мягкий»; 4) «жесткий»; 5) «неподатливый».
- Одиннадцатый месяц года — это:
1) октябрь; 2) май; 3) ноябрь; 4) февраль.
- Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько рыб поймал второй рыбак?
- Если первые два утверждения верны, тогда третье:
1) верно; 2) неверно; 3) неопределенно.
Все передовые люди — образованные.
Все передовые люди занимают крупные посты.
Некоторые образованные люди занимают крупные посты.
- Какой из рисунков наиболее отличен от других?



1



2



3



4



5

- Оптимальной моделью взаимодействия между людьми является:
1) конкуренция; 2) приспособление; 3) компромисс;
4) сотрудничество.

8. Какое из приведенных слов относится к слову «жевать», как «обоняние» к «нос»?

1) «сладкий»; 2) «язык»; 3) «запах»; 4) «зубы».

9. Сколько из приведенных ниже пар слов являются одинаковыми?

Sharp M. C. — Sharp M. C.

Fielder E. H. — Filder E. N.

Connor M. C. — Conner M. G.

Soderquist P. E. — Soderquist V. E.

10. Найдите закономерность в числовой последовательности и продолжите ее, вписав следующее число:

73 66 59 52 45 38 ...

11. Если два первых утверждения верны, то третье:

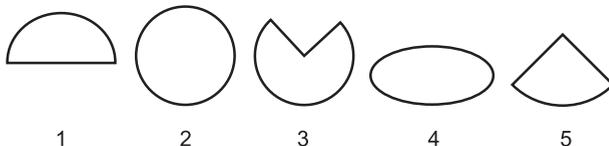
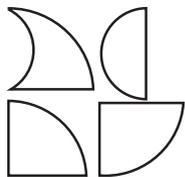
1) верно; 2) неверно; 3) неопределенно.

Боре столько же лет, сколько Маше.

Маша моложе Жени.

Боря моложе Жени.

12. Какая фигура получится, если соединить эти четыре фрагмента?



13. Россия не имеет границы:

1) с Индией; 2) Пакистаном; 3) Болгарией; 4) Монголией.

14. Значения следующих двух предложений:

1) сходны; 2) противоположны; 3) ни сходны, ни противоположны.

Трое докторов не лучше одного.

Чем больше докторов, тем больше болезней.

15. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как:

1) в июне; 2) марте; 3) мае; 4) ноябре.

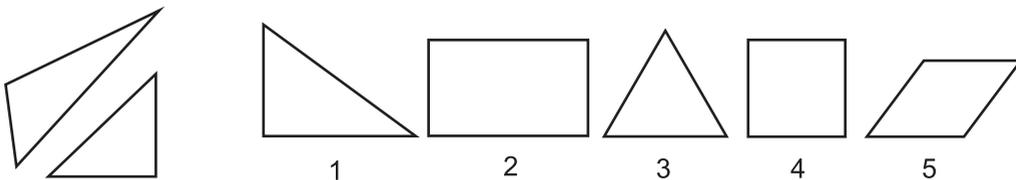
16. Три лимона стоят 45 рублей. Сколько стоит 1,5 дюжины лимонов?

17. Если первые два утверждения верны, тогда третье:

1) верно; 2) неверно; 3) неопределенно.

Саша поздоровался с Машей.
 Маша поздоровалась с Дашей.
 Саша не поздоровался с Дашей.

18. Какая фигура получится, если соединить эти два фрагмента?



19. Герой рассказа американского писателя О.Генри дал поросенку такого пинка, что тот полетел, опережая собственный визг. С какой скоростью он должен был лететь?

1) 60 км/ч; 2) 100 м/с; 3) 345 м/с; 4) 120 км/ч.

20. Какое из следующих слов отлично от других?

1) «звонить»; 2) «болтать»; 3) «слушать»; 4) «говорить».

21. Сколько из этих пар чисел являются одинаковыми?

5 296 — 5 296

66 986 — 69 686

834 426 — 834 426

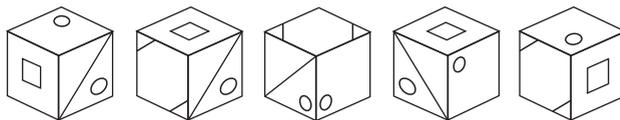
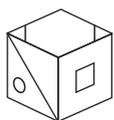
7 354 256 — 7 354 256

61 197 172 — 61 197 172

22. Предприниматель купил несколько ноутбуков за 35 000 долларов, а продал их за 55 000 долларов, заработав на каждом 500 долларов. Сколько ноутбуков он продал?

23. В классе из 30 детей 15 умеют играть в настольный теннис, а 19 — в футбол. 6 детей не умеют играть ни в теннис, ни в футбол. Сколько детей умеют играть и в теннис, и в футбол?

24. Рассмотрите кубик и узнайте его среди пяти похожих.



1

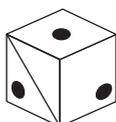
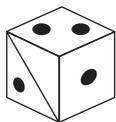
2

3

4

5

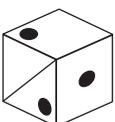
25. Выведение лучших пород животных и сортов растений называется:
- 1) генетикой; 2) селекцией; 3) бионикой; 4) биохимией.
26. Слово «безукоризненный» является противоположным по значению слову:
- 1) «незапятнанный»; 2) «непристойный»; 3) «неподкупный»; 4) «невинный».
27. Белая полоса на российском флаге расположена:
- 1) вверху; 2) в середине; 3) внизу.
28. Сколько соток составляет участок длиной 70 м и шириной 20 м?
29. Трое братьев, ожидающих маршрутное такси, которое останавливается по требованию, заспорили, как лучше поступить, чтобы быстрее оказаться дома. Старший пошел назад, навстречу маршрутному такси. Средний пошел вперед. Младший остался на месте. Какой брат быстрее доберется до дома?
- 1) старший; 2) средний; 3) младший; 4) все одновременно.
30. Рассмотрите кубик и узнайте его среди пяти похожих.



1



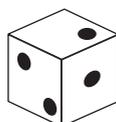
2



3



4



5

Задания в бланке сгруппированы таким образом, что в каждой строке расположены номера однотипных вопросов: 1-я строка — эрудиция (общая осведомленность), 2-я — речевое развитие, 3-я — внимание, 4-я — математические способности, 5-я — логика, 6-я — пространственные представления.

Обработка результатов заключается в подсчете правильных ответов по каждой группе заданий. Правильные ответы даны в конце книги.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

4 — 5 баллов — высокий уровень развития способности;

2 — 3 балла — средний уровень развития способности;

0 — 1 балл — низкий уровень развития способности.

Полученные результаты запишите в предварительно скопированную «Карту самодиагностики» (Краткий интеллектуальный тест).

КАК РАЗВИВАТЬ МЫШЛЕНИЕ

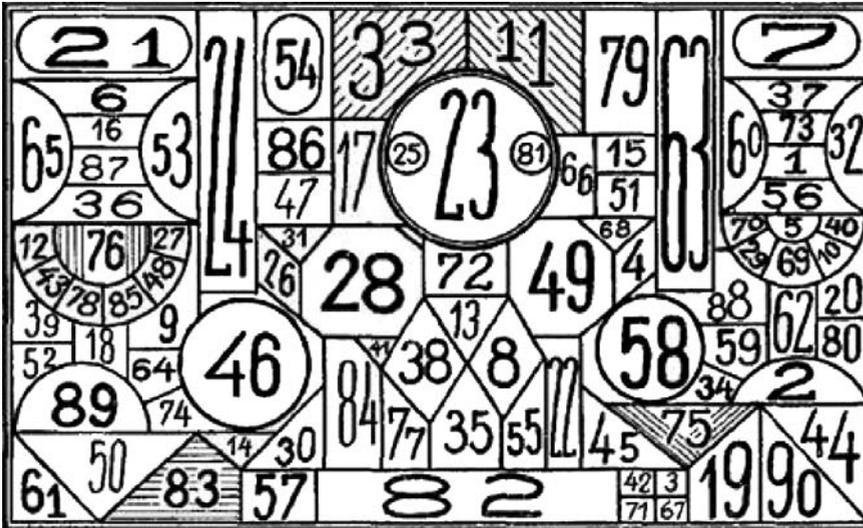
- Информация для мышления — все равно, что пища для тела. Источники информации — общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, Интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.
- Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.
- Мышление и речь — неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

Внимание и память

Внимание ребенка непроизвольно: он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке. *Непроизвольное внимание* включается само, когда мы видим что-то интересное, необычное, привлекающее нас вопреки нашей воле.

Произвольное внимание требует волевых усилий. Причинами нарушения произвольного внимания могут быть усталость и проблемы со здоровьем. Поэтому летчики, авиадиспетчеры, водители, операторы производств, связанных с повышенной ответственностью, перед работой должны проходить медицинский осмотр. Многих бед удалось бы избежать, если бы люди с нарушениями внимания были вовремя отстранены от работы.

Внимание, как и другие качества, можно и нужно развивать с помощью специальных упражнений. В этом рисунке «спрятаны» числа от 1 до 90. За какое время вы сможете их найти?



Память — это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохранять все это, чтобы в нужный момент воспроизвести. *Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение и забывание* — основные функции памяти.

Продуктивность памяти характеризуется объемом и скоростью запоминания информации, длительностью ее сохранения и точностью воспроизведения. По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память.

Слуховая память важна для людей, имеющих дело со звуковой информацией — акустиков и операторов связи, звукорежиссеров и звукооператоров, музыкантов и композиторов.

Зрительная память должна быть хорошо развита у сотрудников правоохранительных органов и таможенников, художников и дизайнеров, учителей и воспитателей.

Спортсмены, каскадеры, танцоры должны обладать хорошей *моторной памятью*, т. е. памятью на движения.

Эмоциональная память позволяет актеру войти в состояние души своего персонажа и передавать это состояние зрителям.

Ученых отличает развитая *логическая память*, благодаря которой они оперируют понятиями, формулами, схемами, гипотезами и концепциями.

Подобно многим психическим функциям, память совершенствуется в процессе работы и тренировок. Наш мозг мгновенно преобразовывает поступающую информацию и хранит ее, чтобы извлечь в нужный момент. Чем больше информации поступает в мозг, тем прочнее связи между нервными клетками.

Таким образом, чем больше вы знаете, тем легче усваивать новые знания. Благодаря большому количеству связей мозг легко обнаруживает сходство новой информации с уже известной: ему не требуется создавать новые коды для поступившей информации — достаточно кодировать лишь новые блоки. Память улучшается только ценой регулярной интеллектуальной работы. Но прежде нужно сосредоточиться. Здесь вступает в работу внимание. Наше сознание, как луч прожектора в темноте, выхватывает только то, что для нас актуально в данный момент.



Известный английский политик и дипломат XVIII века лорд Ф. Д. Честерфильд писал своему сыну: «Без внимания нельзя ничего достичь: недостаток внимания — это недостаток мысли, иначе говоря, — либо глупость, либо безумие. Рассеянность делает человека до такой степени похожим на дурака или сумасшедшего, что я не вижу особой разницы между всеми тремя. У дурака никогда не было способности мыслить, сумасшедший потерял ее навсегда, а человек рассеянный — на время. У сэра Ньютона, мистера Д. Локка, может быть, еще у человек пяти-шести с самого Сотворения мира было право на рассеянность, проистекающую от крайней напряженности мысли, которой требовали их занятия. Но если молодой человек будет проявлять в обществе подобного рода рассеянность и считать себя вправе это делать, то это мнимое его право на рассеянность обернется для него, скорее всего, тем, что он будет просто из общества исключен».

В жизненно важных ситуациях мы автоматически запоминаем и вспоминаем нужную информацию. В быту и на работе иногда приходится делать усилия, чтобы что-то вспомнить. Наверное, многие попадали в неловкую ситуа-

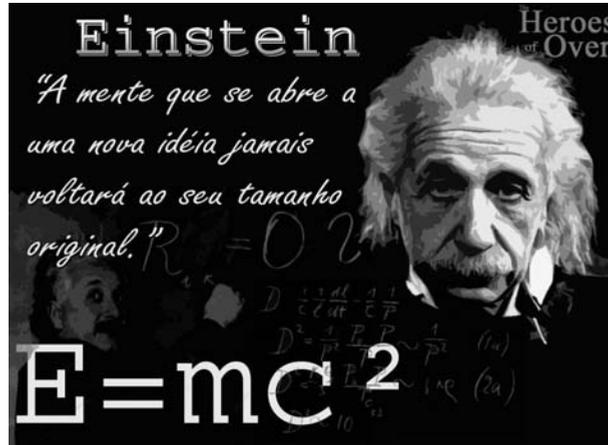
цию, когда не можешь запомнить имя человека, которого только что представили. Но если этот человек нам интересен или мы от него зависим, память обычно не подводит. Дело не в памяти, а в направленности внимания.

Если вам трудно запомнить имя собеседника, используйте метод ассоциаций. Например, вас познакомили с человеком, которого зовут Николай Васильевич. Как Гоголя. Легко запомнить, если вы, конечно, знаете, кто такой Гоголь и как его звали. Можно найти ассоциации с именами родителей, друзей, школьных учителей, артистов, музыкантов.

Великий русский психолог А. Р. Лурия рассказывал о человеке, имевшем сверхъестественную память. В ответ на любую зрительную или слуховую информацию у него возникали настолько яркие образы людей, предметов и явлений, вызванные отдельными словами и звуками, что он не мог ориентироваться в этом потоке образов. Этот человек должен был приложить большие усилия, чтобы забыть лишнюю информацию, а не вспомнить ее, как это делает большинство людей. Ему потребовалось три минуты, чтобы запомнить и абсолютно точно воспроизвести числа, приведенные в следующей таблице. Эти числа остались в его памяти на всю жизнь наряду с миллионами единиц другой такой же бессмысленной информации, потому что у него отсутствовала способность забывать.

6 680	7 935	1 002	1 926
5 432	4 237	3 451	2 967
1 684	3 891	2 768	5 520

Сколько чисел вы сможете запомнить за три минуты? Если память у вас хуже, чем у пациента Лурии, не расстраивайтесь. Память обслуживает мышление, но не заменяет его. Вспомните ответ Эйнштейна на вопрос журналиста о скорости света, кстати сказать, вычисленной самим гением: «Я не запоминаю то, что можно прочитать в любом справочнике!» Но если проблемы с памятью осложняют вашу жизнь, воспользуйтесь следующими рекомендациями.



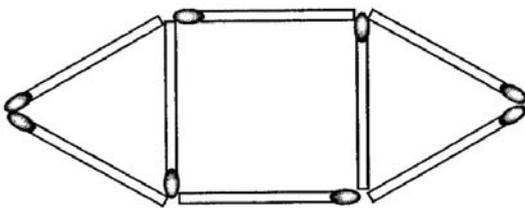
КАК ТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ

- Плохая память — нередко следствие плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней — необходимо зрительно представить ситуацию, выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон.
- Тренируйте зрительную память, пытайтесь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.
- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором, как это делает переводчик-синхронист. Выписывайте интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы улучшите память и обогатите свою речь.

Гимнастика для ума

Проверьте свои способности, решив эти задачи. Правильные ответы вы найдете в конце книги.

1. Вам надо повалить каменную стену длиной 20 метров, высотой 3 метра и массой 3 тонны. Как сделать это, не имея под рукой никаких инструментов?
2. Сложите из восьми спичек фигуру, как показано на рисунке.



Задача со спичками

Переместите четыре спички, чтобы получить:

- а) один квадрат и четыре треугольника;
 - б) два квадрата и четыре треугольника.
3. Говорят, что трехногий стол никогда не качается. Верно ли это?
 4. Двое заспорили. Один говорил, что воды в бочке больше половины, а другой — что меньше. Как безо всяких подручных средств решить, кто прав?

ПОРЯДОК СЛОВ

Вам предлагается несколько предложений, которые относятся к двум разным текстам¹. Внимательно прочитайте их и составьте из них два логически завершенных текста. Правильные ответы даны в конце книги.

1. Ему и достался приз, приготовленный чемпионом, — набор шахмат, который «участвовал» в чемпионате страны.
2. Их столько, сколько победителей-школьников было отобрано для игры с известным шахматистом.
3. С одной стороны шахматной доски Максим играет за себя, а с другой стороны — за воображаемого чемпиона.
4. К его приезду готовились: специально оборудовали зал, провели предварительные отборочные игры.
5. Все надоело: и верный пес Мальтус, и «телик», и игровая приставка.
6. Школьники волнуются: конечно, если удастся продержаться дольше других — это уже победа!
7. Сегодня в школу должен приехать известный шахматист, чтобы провести сеанс одновременной игры.
8. Дольше всех продержался один из старшеклассников.

¹См.: Шмидт В. Р. Классные часы и беседы по профориентации. — М., 2007.

9. Туго приходится «чемпиону» — Макс ходит безошибочно, а «чемпион» все время делает не тот ход.
10. Начинается игра: вот один школьник сдается, за ним другой, третий...
11. Скучно Макс дома сидеть и болеть.
12. И тут ему приходит мысль: «Поиграю в шахматы за себя и как бы за чемпиона».
13. В спортивном зале школы выставлено 16 столиков.
14. Так из-за гриппа Макс стал шахматным «королем».
15. Хочется гулять с друзьями.

Легко ли вам было выполнить это задание? Возможны два способа его выполнения. Первый — сначала вы ищите предложения, относящиеся к одному рассказу, а затем — к другому. Второй — вы одновременно ищите предложения, относящиеся к обоим рассказам. Если вы использовали второй способ, значит, у вас хорошо развито распределение внимания.

Сколько у вас ошибок? Если больше четырех, вам необходимо развивать концентрацию внимания.

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ¹

Задача о трех мудрецах. Три мудреца вступили в спор: кто из них самый мудрый? Спор помог решить прохожий, предложивший им испытание на сообразительность.

— Вот пять колпаков: три черных и два белых. Закройте глаза!

Человек надел каждому мудрецу по черному колпаку, а белые спрятал в мешок.

— Можете открыть глаза. Кто угадает, какого цвета колпак украшает его голову, тот вправе считать себя самым мудрым.

Долго сидели мудрецы, глядя друг на друга. Наконец один воскликнул:

— На мне — черный колпак!

¹См.: Перельман Я., Студенцова А., Успенский Л. Пять минут на размышление. — М., 1950.

Как он догадался?

«Милостивый» закон. В одном государстве преступник, осужденный на смерть, тянул перед казнью жребий. Если он вынимал бумажку со словом «жизнь» — получал помилование, если со словом «смерть» — его казнили.

Одного человека оклеветали враги. Мало того, что они добились смертного приговора — они заменили бумажку со словом «жизнь» бумажкой со словом «смерть». Теперь осужденный был обречен. Так думали его враги. Но были и друзья. Они предупредили узника, что на обеих бумажках написано «смерть». К их удивлению, он просил хранить подлость врагов в тайне. Друзья подумали, что он сошел с ума. Наутро осужденный был отпущен на свободу! Как ему удалось выйти из практически безнадежного положения?

Жестокий закон. Один жестокий правитель никого не хотел пускать в свои владения. Часовой должен был спрашивать каждого путника, зачем он идет. Если путник говорил неправду, часовой должен был его повесить, если говорил правду — его топили в реке. Ясное дело, что желающих посетить владения не было. Но один человек спокойно подошел к опасной границе.

— Зачем идешь? — сурово остановил его часовой, готовясь казнить простака, идущего навстречу своей гибели.

Ответ был таков, что озадаченный часовой, строго исполняя жестокий закон господина, ничего ему не сделал. Что сказал путник?

Три мудреца



Жестокий закон





ГЛАВА 4

ЗНАКОМИМСЯ С ПРОФЕССИЯМИ

Что такое профессия?

В древности каждое занятие в глазах людей имело божественного покровителя. Так, у греков Аполлон был богом искусств и ремесел, Арес, или Марс — богом войны, Деметра — богиней земледелия, Афина — богиней науки, Асклепий — богом врачевания, Гефест — богом кузнечного ремесла.

Уважение вызывала и вызывает высокая квалификация мастера, а не характер его деятельности.

Странное дело

Странное дело, а может быть нет.
Жил-был на свете когда-то сапожник.
Был он сапожником 45 лет,
Но про него говорили: «Художник!»
Странное дело, а может быть нет.

Жил-был на свете когда-то художник.
Был он художником 70 лет,
Но про него говорили: «Сапожник».
Странное дело, а может быть нет.

(Р. Сеф)



В каких смыслах употребляются здесь слова «художник» и «сапожник»? Кого из героев стихотворения можно назвать мастером, профессионалом? Кто вызывает уважение?

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией. **Профессия** (от лат. *professio* — объявляю своим делом) — это деятельность, направленная на пользу обществу, требующая профессионального обучения и выполняемая за вознаграждение (зарплату). Профессия объединяет группу родственных специальностей.

Специальность (от лат. *species* — род, вид) — вид занятия в рамках одной профессии. На работу в школу берут не просто учителя, а специалиста по определенному предмету — историка, математика, физика, химика, филолога. К выбору специализации можно приступать, когда выбрал профессию.

Иногда профессию и специальность путают с должностью.

Должность — это трудовой пост, определяющий положение работника в организации. Обязанности, права и ответственность работника зафиксированы в должностной инструкции. Должность не всегда связана с профессией: должность «главный врач» может занимать только врач, а вот министром, к сожалению, может быть человек, не знакомый со спецификой руководимого им министерства.



Какие из этих слов обозначают профессии, специальности и должности?

Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург.

Правильные ответы даны в конце книги.



Афина — древнегреческая богиня науки

Гефест — древнегреческий бог кузнечного ремесла





В Международном стандарте классификаций профессий описано 9 333 профессии. В Российский квалификационный справочник включено 7 000 профессий и специальностей. Американский словарь профессий 1965 года содержит описания 35,5 тысячи профессий, разделенных на 114 групп и 22 области деятельности. В реальности жителю большого города приходится выбирать «всего-навсего» из пары тысяч профессий, востребованных в регионе.

Невозможно подсчитать точное число профессий, потому что каждый год исчезают и возникают десятки новых, точно так же, как на смену старым предметам обихода приходят новые. Профессия прачки исчезла вместе со стиральной доской — эту работу теперь выполняет стиральная машина.



Стиральная доска



Пишущая машинка



Несколько лет назад власти Австралии и одна туристическая компания объявили международный конкурс на замещение вакансии смотрителя тропического острова, входящего в Большой барьерный риф. От соискателей не требовалось специального образования — надо лишь уметь и любить плавать, в том числе под водой, управлять парусной яхтой, быть хорошим рассказчиком. Работа занимала всего 12 часов в месяц, зарплата — около 200 тыс. долларов в год, бесплатное проживание в доме на побережье. Заявки подали десятки тысяч человек из двухсот стран.

Однако жизнь на острове оказалась не такой уж легкой и беззаботной, как представляли себе претенденты. Под конец пребывания на острове британец Бен Саутхолл, получивший желанную работу смотрителя острова, чуть



Бен Саутхолл — смотритель «райского острова»

не погиб от укуса ядовитой медузы. «Мне чудом удалось обойтись без столкновений со всякой опасной живностью, которая тут обитает. Меня не ударила кенгуру, не съела акула, не ужалили ни пауки, ни змеи, но в последний день на острове я пал жертвой медузы ируканджи», — написал Саутхолл в своем блоге.

Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. В наше время большая редкость — пишущая машинка. Ее заменил компьютер с клавиатурой. Поэтому профессия машинистки изменилась: сейчас недостаточно просто набирать текст — надо быть уверенным пользователем ПК.

Наряду с обычными профессиями существует немало необычных занятий. Вот некоторые из них.

Подбиратель мячей. Следит, чтобы мячики для гольфа не оставались на поле после игры.

Коровий педикюрщик. Плохое состояние копыт может сказаться на самочувствии коровы, поэтому на элитных фермах за этим следят подразделения сотрудников.

Испытатель мебели. Конечно, столы и книжные полки не тестируют, а стулья, кровати и кресла в крупных дизайнерских фирмах и на мебельных фабриках — обязательно.

Разглаживатель морщин. Сотрудник элитных обувных магазинов, в обязанности которого входит разглаживание морщинок и складок, образующихся на обуви после примерки.

Эксперт по игральным костям. Таких специалистов вынуждены содержать власти Лас-Вегаса и Монте-Карло. Если в казино обнаружат неправильно сбалансированные кубики, это будет расценено как попытка обмана клиентов.

Нюхатель яиц. Редкая работа, востребованная в элитных кондитерских и ресторанах. Этот человек следит за тем, чтобы в пищу не попали испорченные яйца.

Наемный родственник. Служба по предоставлению наемных друзей и родственников действует в Китае. Туда обращаются перед свадьбой, днем рождения или другим торжеством, на котором должно быть много людей для поддержания статуса.

Гид по туалетам. Является госслужащим в Японии, помогает любому найти в городе ближайший туалет.

Очередник. В Британии зарегистрирована фирма, сотрудники которой готовы отстоять за вас любую очередь до победного конца.

Переворачиватель пингвинов. Пингвины, обитающие вблизи полярных станций, живо реагируют на вертолеты — задирают голову и поэтому нередко заваливаются на спину. Перевернуться и встать самостоятельно пингвины не могут, поэтому к ним на помощь приходит специалист.

Кадр из м/ф
«Мадагаскар»



Что объединяет эти забавные занятия с профессиями и что отличает от них? Много ли таких «специалистов» требуется на рынке труда? Скажется ли их отсутствие на жизни, здоровье и благосостоянии людей?

Правильные ответы даны в конце книги.

Классификация профессий

Упорядочить большой объем постоянно обновляющейся информации помогает классификация — распределение, систематизация предметов, понятий или явлений по определенным признакам. Классификация существенно упрощает поиск нужной информации.

В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по различным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т. д.

Можно распределить профессии по отраслям промышленности, например книгоиздательское дело. Для того чтобы вы смогли прочитать эту книгу, над ней потрудились сотни специалистов: автор, рецензенты, редакторы, корректоры, верстальщики, дизайнеры, десятки работников полиграфического и бумажного производства. Исчезнет какое-нибудь звено в этой цепочке — и книги не будет. Точно так же обстоят дела в любой отрасли: каждый специалист выполняет свою работу, от выполнения которой зависит качество конечных продуктов — зданий, автомобилей, продуктов питания, медицинского обслуживания и многого другого.

Хотя спектр видов деятельности очень широк, можно выявить их существенные признаки, которые и составляют основу классификации. У нас в стране чаще всего используется классификация психолога Е. А. Климова, который распределил все профессии по пяти предметам, трем целям, четырем средствам и четырем условиям труда.

В этой классификации выделяются пять больших групп профессий в зависимости от предмета труда — «человек», «техника», «природа», «знаковая система», «художественный образ».

Человек

Врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод — все эти профессии относятся к одной группе, потому что у них один предмет

труда — человек. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми. Одни качества способствуют успешной работе, а другие — осложняют ее. Если у вас повышенная потребность в общении, контакты с людьми будут вас радовать, если пониженная — будут утомлять. Повышенный уровень агрессии недопустим для специалистов этой сферы. Кстати, умение продуктивно общаться необходимо каждому из нас.



Какой темперамент располагает к общению с другими людьми?

Техника

К этой сфере деятельности относятся профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники — от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, горнорабочий, испытатель двигателей — вот некоторые из них. Профессии этой группы требуют от человека сочетания практического склада ума и творческих способностей, точности, хорошего здоровья.



Какой тип мышления характерен для специалистов, работающих с техникой?

Мастера завода
«Салют»



Природа

К этой группе относятся профессии, связанные с живой и неживой природой: агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор. Исследование и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности в этой сфере. Людей этих профессий объединяет любовь к природе, но любовь деятельная, а не созерцательная. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Чтобы быть успешным в такой деятельности, необходимо быть сильным и выносливым, заботливым и терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов.



В ветеринарной
клинике



Какой тип мышления характерен для специалистов в этой сфере?

Знаковая система

В эту группу входят профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Это профессии экономиста, бухгалтера, лингвиста, математика, программиста, нотариуса. Предметом труда для них является знаковая система, т.е. вся информация, которую можно представить в виде текстов, формул, кодов, графиков, диаграмм и чертежей.

От достоверности и своевременности информации в нашей жизни зависит многое, если не все. Специалисту, который работает со знаками, важно, с одной стороны, уметь абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представ-

лять и понимать характеристики реальных явлений и объектов, стоящих за знаками. Профессии этой группы предъявляют особые требования к мышлению, памяти и вниманию человека.



Какой тип мышления характерен для специалиста по работе со знаковой информацией?

Художественный образ

К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора, потому что таланту свойственно обгонять свое время. Нередко слава и признание приходят к творцам только после смерти. Но зато человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем не сравнимую радость. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

В. С. Высоцкий



Какой тип темперамента чаще всего встречается у людей искусства?

Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, хороший секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми. Хороший учитель кроме профессиональных знаний и умения общаться должен обладать артистизмом. Правильнее говорить о преобладающем предмете труда.

Проверьте свое отношение к различным предметам труда с помощью методики «Или-или», основанной на классификации Е. А. Климова.

МЕТОДИКА «ИЛИ-ИЛИ»

Инструкция. Вам даны 20 пар высказываний. Выберите в каждой паре действие, которое вам больше нравится. Найдите его номер в предварительно скопированном бланке и отметьте его.

№ строки	Человек	Техника	Природа	Знаковая система	Художественный образ
1	1а	2а	2б	1б	
2	3а	3б	4а		4б
3	5а		5б	6а	6б
4	7а	8а		7б	8б
5		9а	10а	9б	10б
6	11а	12а	12б	11б	
7	13а	13б	14а		14б
8	15а		15б	16а	16б
9	17а	18а		18б	17б
10		19а	20а	20б	19б

1-я строка

Объяснять одноклассникам учебный материал (1а) или чертить схемы, таблицы (1б).

Ремонтировать машины (2а) или ухаживать за животными (2б).

2-я строка

Рекламирывать товары (3а) или заниматься мелким домашним ремонтом (3б).

Следить за развитием растений (4а) или иллюстрировать книги (4б).

3-я строка

Воспитывать детей (5а) или дрессировать животных (5б)

Исправлять ошибки в текстах (6а) или писать отзыв о фильме, концерте (6б).

4-я строка

Обслуживать покупателей (7а) или просчитывать прибыльность бизнеса (7б).

Управлять транспортом (8а) или играть на музыкальных инструментах (8б).

5-я строка

Изучать устройство различных механизмов (9а) или переводить тексты с одного языка на другой (9б).

Лечить животных (10а) или сочинять рассказы о животных, рисовать их (10б).

6-я строка

Улаживать конфликты между людьми (11а) или приводить в порядок документацию (11б).

Конструировать машины (12а) или выводить новые сорта растений (12б).

7-я строка

Оказывать людям медицинскую помощь (13а) или проектировать медицинскую технику (13б).

Посещать зоопарки, ботанические сады (14а) или театры, музеи (14б).

8-я строка

Вести прием пациентов (15а) или проводить лабораторные исследования (15б).

Составлять отчеты (16а) или писать стихи, рассказы (16б).

9-я строка

Заниматься организацией мероприятий (17а) или выступать на сцене (17б).

Строить здания (18а) или готовить проектную документацию (18б).

10-я строка

Бывать на технических выставках (19а) или на художественных выставках (19б).

Изучать природные явления (20а) или составлять компьютерные программы (20б).

Сосчитайте число отмеченных номеров в каждом из пяти столбцов и запишите в пустой клетке.

6 — 8 баллов — выраженный интерес к предмету труда;

3 — 5 баллов — умеренный интерес к предмету труда;

0 — 2 балла — слабый интерес к предмету труда.

Полученные результаты запишите в предварительно скопированную «Карту самодиагностики» (Или-или).

Интерес к профессии

Интересы различают по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды и т. д.), глубине и длительности. Проявления интереса связаны с темпераментом человека: у меланхоликов и флегматиков обычно интересы более устойчивые и глубокие, зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Когда человек работает с интересом, его глаза горят, движения точны, приходят нужные слова и красивые решения. Работа поглощает настолько, что человек ничего не замечает вокруг. Благодаря этому состоянию делаются великие открытия и создаются произведения искусства. Оно знакомо каждому профессионалу независимо от рода его занятий.



В шестнадцать лет *Эварист Галуа* случайно раскрыл «Начала геометрии» Лейбнера и был покорен красотой математики. За два дня он проглотил книгу, рассчитанную на два года серьезной учебы. За четыре года жизни, которые осталось ему прожить, юноша успел сделать открытия, сделавшие его величайшим математиком XIX века: решил задачи, над которыми лучшие математики бились с XVI века, заложил основы современной алгебры, открыл новые методы решения математических задач. Идеи Галуа преобразили облик всей математики.

Нередко интересы ребенка идут вразрез с планами родителей. «У тебя на уме только стрельба, возня с собаками и ловля крыс, ты будешь позором для всей семьи», — стыдил мистер Дарвин своего сына Чарльза, ставшего выдающимся ученым-биологом.



«Том вышел на улицу с ведром извести и длинной кистью. Он окинул взглядом забор, и радость в одно мгновение улетела у него из души, и там воцарилась тоска. Тридцать ярдов деревянного забора в девять футов вышины! Жизнь показалась ему бессмыслицей, существование — тяжелою ношей <...> И вдруг в эту черную минуту отчаяния на Тома снизошло вдохновение! Именно вдохновение, не меньше — блестящая, гениальная мысль.

Он взял кисть и спокойно принялся за работу. Вдруг вдали показался Бен Роджерс, тот самый мальчишка, насмешек которого он боялся больше всего.<...>— Что, брат, заставляют работать?

Том круто повернулся к нему:

— А, это ты, Бен! А я и не заметил.

— Слушай-ка, я иду купаться ... да, купаться! Небось, и тебе хочется, а? Но тебе, конечно, нельзя, придется работать. Ну конечно, еще бы!

Том посмотрел на него и сказал:

— Что ты называешь работой?

— А разве это не работа? <...>

— Может, работа, а может, и нет. Я знаю только одно: Тому Сойеру она по душе. <...> Разве мальчишкам каждый день достается белить заборы? <...> Из тысячи... даже, пожалуй, из двух тысяч мальчишек найдется только один, кто сумел бы выбелить его как следует...

<...> Если бы известь не кончилась, он разорил бы всех мальчишек этого города. <...> Сам того не ведая, он открыл великий закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы человек или мальчишка страстно захотел обладать какой-нибудь вещью, пусть эта вещь достанется ему возможно труднее».

Большинство великих людей — ученых, писателей, композиторов, художников — уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой, музыкой, изобразительным искусством. Но интерес этот возник не на пустом месте. На формирование интересов влияют окружающая среда, воспитание и образование.

У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют *жизненным сценарием*. Сценарий складывается еще в раннем детстве, в основном под влиянием родителей. Но многое зависит от нашего отношения к труду.

Отрывок из книги Марка Твена показывает, что любая работа сама по себе ни хороша и ни плоха — это просто набор определенных действий. Привлекательной или непри-

влекательной ее делает наше отношение к ней. По затраченным калориям утренняя работа дворника не отличается от тренировки в фитнес-клубе, и она полезнее для окружающих, чем работа инструктора фитнес-клуба. Но профессия дворника считается менее престижной, чем инструктора фитнес-клуба.

Престиж — это искусственный интерес, вызванный внешними факторами (реклама, желание подражать большинству или тому, кто кажется успешным). Профессию из соображения престижа обычно выбирают неудачники и люди зависимые, не имеющие собственного мнения. Настоящий интерес, определяющий профессиональную успешность человека, нельзя навязать, но можно развить. Для этого необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) добровольность — цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;
- 2) постепенность — следует дозировать усилия, увеличивая их постепенно;
- 3) положительные эмоции («усилие на грани приятного») заниматься надо до тех пор, пока дело в радость, а не в тягость.

Профессию надо выбирать в соответствии со своими интересами, которые формируются в реальном деле — пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать свои силы в разных видах деятельности — спорте, литературе, искусстве, науке — в том объеме и на том уровне, на каком возможно в кружках, секциях, студиях.



В. Н. Горяев. Иллюстрация к роману
М. Твена «Приключения
Тома Сойра»



К какому типу относятся профессии ваших родителей и родственников? Поинтересуйтесь, чем взрослые руководствовались при выборе профессии. Довольны ли они своим выбором?



ГЛАВА 5 ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА

Задатки и способности

Не только человек выбирает профессию. Любая профессия отбирает людей, обладающих особыми качествами, которые называют *профессионально важными*. Работа врача, учителя, продавца требует от человека доброжелательности, отзывчивости, умения контролировать свои эмоции. Для диспетчера или оператора профессионально важными качествами являются хорошее внимание, умение работать с разнородной информацией и быстро принимать решения. Сотрудник МЧС, правоохранительных органов, пожарный, летчик должны быть эмоционально устойчивыми и хладнокровными, обладать мгновенной реакцией, силой и выносливостью. Недостаток этих качеств может стоить им здоровья или жизни.

В основе этих качеств лежат особенности, которые называют *задатками*, т. е. заранее данными качествами, дара-

ми, которые мы получаем при рождении. К задаткам относят силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, скорость и точность реакции, врожденные особенности зрения и слуха. Задатки — это возможности, которые в благоприятных условиях могут вырасти в способности, а могут погибнуть, как семена, упавшие на каменистую почву.

На основании одних и тех же задатков возникают различные способности. Способности бывают общими и специальными. *Общие способности* определяют уровень любой умственной деятельности и зависят от сформированности познавательных процессов — мышления, памяти, внимания.

К *специальным* относят физические, умственные, коммуникативные и другие способности.

Сотрудник правоохранительных органов, официант, массажист, тренер должны быть сильными, выносливыми и ловкими. *Высокий уровень физического развития* необходим и тем, кто выбрал профессии, связанные с военной службой, охраной, спортом, пожарными, водолазными и аварийно-спасательными работами.

В юности идет интенсивное развитие способностей — интеллектуальных, художественных, музыкальных, литературных, артистических, технических, а также личностных качеств, обеспечивающих способность к труду, — целеустремленности, дисциплинированности, ответственности,



Пилот.
Фото М. Лысцевой



Водолаз

отзывчивости. Общие способности, которые важны для всех видов деятельности, есть у всех людей, но развиты у каждого в разной степени.

Высокий уровень умственного развития является условием успешной работы учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и т. п. Уровень умственного развития определяется как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера.

Большинство профессий требует от людей *развитых коммуникативных способностей*, в основе

которых лежат доброжелательное внимание к собеседнику и готовность ему помочь. Продавцы, консультанты, учителя, врачи, руководители, не способные выстроить конструктивный диалог с покупателями, клиентами, учениками, пациентами или сотрудниками, не имеют шансов стать успешными профессионалами. Впрочем, коммуникативные способности нужны не только в профессиональной деятельности, но и в общении с родными, друзьями и знакомыми.

Вы уже знаете, что общительность во многом определяется темпераментом человека: одни испытывают потребность в общении, а другие — нет. Но мало быть общительным человеком — нужно чувствовать собеседника и проявлять к нему искренний интерес.



У американского писателя Марка Твена есть рассказ о заурядном парикмахере, который после смерти оказался в обществе великих полководцев. Он решил, что это — какая-то ошибка: ведь он никогда не воевал. Однако выяснилось, что в том мире места распределяются по предназначению человека, а не по фактическим достижениям. И спрашивают не за то, чего ты достиг, а за то, как ты распорядился данным от Бога талантом.

Проверьте свои способности к общению, ответив на эти вопросы.

«УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СЛУШАТЬ?»

Инструкция. Прочитайте высказывания. Как часто вы ведете себя похожим образом? Постарайтесь быть объективны!

1. Обычно я не столько слушаю, сколько жду, когда собеседник закончит говорить и даст возможность сказать мне.
2. Иногда я принимаю решение, не успев разобраться в проблеме.
3. Я слышу только то, что мне надо, пропуская лишнюю информацию.
4. Эмоции и чувства мешают мне слушать.
5. Я отвлекаюсь, когда говорят другие.
6. Вместо основных моментов беседы я запоминаю несущественные.
7. В разговоре с неприятным для меня человеком я часто веду себя агрессивно.
8. Иногда я только делаю вид, что слушаю, а на самом деле думаю о своем.
9. У меня часто возникает желание прервать собеседника и вставить свое слово, опередив его выводы.
10. В разговоре я чаще всего смотрю по сторонам, избегая взгляда собеседника.

Если у вас не менее 8 утвердительных ответов, вероятно, вы не всегда понимаете собеседника и сами редко бываете поняты другими. Вам необходимо развивать навыки общения.

Если вы согласились с 5—7 утверждениями, у вас сформированы основные навыки общения, но есть над чем работать.

Если у вас менее 5 утвердительных ответов, то вы — прекрасный собеседник, владеющий навыками общения, умеющий не только говорить, но и слушать.

Полученные результаты запишите в предварительно скопированную «Карту самодиагностики».

ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

- Избегайте негативных оценок личности собеседника.
- Не будьте категоричны и агрессивны.
- Не навязывайте собеседнику собственных мнений и оценок.
- Умейте встать на точку зрения партнера.
- Смотрите на собеседника.
- Следите за логикой речи и делайте паузы.
- Исходите из того, что ваш собеседник не соперник, а партнер.



Когда семилетний Моцарт давал концерты во Франкфурте-на-Майне, к нему подошел мальчик постарше.

— Как замечательно ты играешь! Мне никогда так не научиться.

— Отчего же? Ты ведь совсем большой. Попробуй, а если не получится, начни писать ноты.

— Да я пишу... Стихи...

— Это ведь тоже интересно. Писать хорошие стихи, вероятно, еще труднее, чем сочинять музыку.

— Отчего же, совсем легко. Ты попробуй...

Собеседником Моцарта был Гете.

Композитор
сочиняет музыку



С помощью тестов можно оценить уровень развития некоторых общих способностей, но наличие специальных способностей: артистических, литературных, музыкальных, художественных — может определить только специалист.

Установлено, что различие между мыслителями и художниками начинается на физиологическом уровне.

«Жизнь отчетливо указывает на две категории людей — художников и мыслителей, — писал И. П. Павлов, — между ними резкая разница.

Одни — художники во всех их родах: писатели, музыканты, живописцы и т. д. — захватывают действительность целиком,

сплошь, сполна, живую действительность, без всякого дробления, без всякого разъединения. Другие — мыслители — именно дробят ее и тем как бы умерщвляют ее, делая из нее какой-то временный скелет, и затем только постепенно как бы снова собирают ее по частям и стараются таким образом оживить, что вполне им так и не удается».

Ученые провели эксперимент, поочередно отключая оба полушария головного мозга, и установили, что активное левое полушарие делает человека смешливым, возбужденным и болтливым.

Рассудок сохраняется, а творческие способности, если они, конечно, были, куда-то исчезают. Если левое полушарие отключить, творческие способности останутся, но пропадет хорошее настроение.

Таисия С. попала в страшную аварию. Хирургам детской городской больницы Санкт-Петербурга пришлось удалить левое полушарие, которое отвечает за логику, анализ, контролирует речь.

Надежды, что девушка выживет, практически не было. Но Тася не просто выжила — уже через два года она научилась держать карандаш в левой руке, стала рисовать. Новое увлечение вернуло девушку к жизни.

Выйдя из больницы, она продолжила рисовать и поступила на вечернее отделение в Художественную академию им. И. Е. Репина.

У большинства художников, скульпторов, музыкантов, актеров доминирует правое полушарие. Благодаря этому у них возникают яркие зрительные или слуховые образы, которые они передают нам в виде произведений искусства. Проверить, какое полушарие у вас ведущее, можно с помощью методик и специальных заданий.

Таисия С. Девушка с веером



МЕТОДИКА «МЫСЛИТЕЛЬ ИЛИ ХУДОЖНИК?»

Инструкция. Прочитайте данные утверждения и оцените, насколько точно они отражают ваше поведение по десятибалльной шкале от 1 (совершенно не соответствует) до 10 (соответствует полностью). Обведите нужное число, предварительно скопировав бланк.

1. Обычно я не вижу причин для печали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Прослушав мелодию, я могу точно воспроизвести ее	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Я помню то, чему меня учили несколько лет назад	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Когда я слышу чей-то рассказ, я будто вижу, как все происходит	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Я считаю, что эмоции только мешают в разговоре	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Мне трудно даются точные науки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Мне легко первому начать разговор	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Я легко запоминаю незнакомые лица	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Если кто-то выдвигает идеи, я требую аргументов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Обычно я не вижу особых причин для радости	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Подсчитайте сумму баллов отдельно по нечетным и по четным пунктам утверждений. Результаты запишите в предварительно скопированную «Карту самодиагностики» (Мыслитель или художник?).

Если первая сумма больше чем на 5 баллов превышает вторую, вы принадлежите к логическому типу. Ваша сильная сторона — логика. Вы склонны действовать под влиянием разума, а не эмоций. При принятии решений вы чаще

полагаетесь на расчет, чем на интуицию, больше доверяете внешней информации, чем внутренним впечатлениям. Вы оптимистичны, жизнерадостны и общительны. Вы можете стать математиком, преподавателем, программистом, конструктором, инженером.

Если вторая сумма больше чем на 5 баллов превышает первую, вы — человек художественного типа. Вероятно, вы принимаете решения на интуитивном уровне, больше полагаясь на эмоции, чем на рассудок, доверяете больше своим чувствам, чем внешней информации. Вы ранимы и впечатлительны, поэтому не испытываете потребности в широком круге общения, цените независимость. При наличии специальных способностей вы можете быть успешны в эстетических видах деятельности.

Чем больше разница между двумя суммами, тем сильнее доминирует соответствующее полушарие. Если разница мала, значит, вы в равной степени сочетаете характеристики «мыслителя» и «художника». Умение мыслить образно и логично, анализировать и синтезировать информацию, руководствоваться при принятии решений не только разумом, но и сердцем открывает перед вами широкое поле деятельности.

Уточнить свою принадлежность к «мыслителям» или «художникам» можно и с помощью простого теста¹.

¹См.: Жариков Е. С., Крушельницкий Е. Л. Для тебя и о тебе. — М., 1991.



Рафаэль Санти. Платон
и Аристотель

Художник
в своей мастерской



1. Сцепите руки в замок, переплетя пальцы. Палец какой руки оказался сверху?
2. Сделайте в листе бумаги отверстие размером с монету и посмотрите сквозь него на какой-нибудь предмет двумя глазами. Закройте поочередно левый и правый глаз. Предмет исчезает из поля зрения, если вы смотрите на него левым или правым глазом?
3. Скрестите руки на груди. Какая рука у вас сверху — левая или правая?
4. Похлопайте в ладоши. Какая рука оказалась сверху — левая или правая?

Правое полушарие управляет левой частью тела, а левое полушарие — правой. Поэтому активность правой руки и правого глаза означает активность левого полушария и, наоборот, активность левой руки и левого глаза связана с доминированием правого полушария.



Один начинающий композитор обратился к Гектору Берлиозу с просьбой оценить его сочинения. Берлиоз сказал ему: «Молодой человек! К сожалению, вы не обладаете даже минимальными музыкальными способностями. Пока не поздно, выберите себе другую профессию». А когда тот был уже на улице, крикнул юноше из окна: «Когда я был в вашем возрасте, мне то же самое сказал мой учитель».

Можно определить ведущее полушарие, но просчитать творческие способности с помощью тестов нельзя — наличие у вас способностей к музыке, живописи, литературе, науке можно выявить по результатам — музыкальным произведениям, рисункам, стихам, сочинениям, оригинальным решениям задач.

Вы, наверное, слышали выражение «зарыть талант в землю». Как вы его понимаете? Знаете ли вы, откуда взялось это выражение?

Не всем дано писать музыку, как Моцарт, или стихи, как Гете. Но в каждом человеке скрыт свой талант. Очень важно, чтобы рядом оказались люди, которые помогут вам поверить в свой талант — родители, учителя, друзья.

Люди, обладающие выдающимися способностями, называются одаренными. «Божий дар» — так говорят даже те, кто не верит в Бога. Однако не всегда одаренный человек может в полной мере использовать эти дары. Многие выдающиеся спортсмены, артисты, писатели бесславно закончили свой земной путь, потому что остановились в профессиональном развитии, переоценив свои способности. Одаренные люди погибают в расцвете творческих сил, не устояв перед алкоголем, наркотиками, жизненными обстоятельствами. Если человек щедро наделен талантами, это не значит, что он может расслабиться. Человек, не имеющий таких способностей, способен догнать и обогнать баловня природы благодаря упорным занятиям. Владелец прекрасных физических данных, богатырского здоровья и молниеносной реакции проиграет слабому сопернику, если будет пропускать тренировки и нарушать спортивный режим.

Профессиональные склонности

Знание своих способностей — важное, но не единственное условие правильного выбора профессии. Отсутствующие способности можно развить или компенсировать, если выражены профессиональные интересы и склонности. Между интересами и склонностями много общего, но есть и различие. Интересы выражаются формулой «хочу знать», а склонности — формулой «хочу делать». Можно с удовольствием смотреть фильмы, читать книги по киноискусству, изучать биографии артистов и собирать их автографы, но при этом не стремиться к профессиональной деятельности в области кино. Можно быть фанатом футбольной команды, посещать все игры с ее участием, но не делать даже утренней зарядки. Профессию надо выбирать в соответствии со своими интересами и склонностями.

ОПРОСНИК. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СКЛОННОСТИ

Инструкция. Чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов — «А», «Б» или «В» — и отметьте его в бланке.

1	A			Б		В
2		A		Б	В	
3	A	Б		В		
4			A		Б	В
5	A	Б	В			
6	A	Б				В
7		A	Б	В		
8	A				Б	В
9		A		Б	В	
10				A	Б	В
11	A	Б	В			
12			A	Б	В	
13	A				Б	В
14		A		Б	В	
15	A		Б		В	
16	A		Б			В
17				A	Б	В
18	A	Б	В			
19			A		Б	В
20	A		Б			В
21		A	Б	В		
22		A	Б	В		
23		A		Б		В
24	A				Б	В
Сумма						

1. В своей профессиональной деятельности мне хотелось бы:
 - А) общаться с самыми разными людьми;
 - Б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т. д. ;
 - В) заниматься расчетами, вести документацию.
2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:
 - А) возможность следить за ходом мыслей автора;
 - Б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
 - В) сюжет, действия героев.
3. Меня больше обрадует Нобелевская премия:
 - А) за общественную деятельность;
 - Б) в области науки;
 - В) в области искусства.
4. Я скорее соглашусь стать:
 - А) механиком;
 - Б) спасателем;
 - В) бухгалтером.
5. Будущее людей определяет:
 - А) взаимопонимание между людьми;
 - Б) научные открытия;
 - В) развитие производства.
6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь:
 - А) созданием дружного, сплоченного коллектива;
 - Б) разработкой новых технологий обучения;
 - В) работой с документами.
7. На технической выставке меня больше привлечет:
 - А) внутреннее устройство экспонатов;
 - Б) их практическое применение;
 - В) внешний вид экспонатов.
8. В людях я ценю прежде всего:
 - А) дружелюбие;
 - Б) смелость;
 - В) аккуратность.
9. В свободное время мне хотелось бы:
 - А) ставить различные опыты, эксперименты;
 - Б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;
 - В) тренироваться.

10. В заграничных поездках меня скорее заинтересует:
- А) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;
 - Б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);
 - В) деловое общение.
11. Мне интереснее беседовать:
- А) о человеческих взаимоотношениях;
 - Б) новой научной гипотезе;
 - В) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.
12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал:
- А) технический;
 - Б) музыкальный;
 - В) спортивный.
13. В школе следует обратить особое внимание:
- А) на улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;
 - Б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;
 - В) укрепление дисциплины.
14. Я с большим интересом смотрю:
- А) научно-популярные фильмы;
 - Б) программы о культуре и искусстве;
 - В) спортивные программы.
15. Мне хотелось бы работать:
- А) с людьми;
 - Б) машинами и механизмами;
 - В) объектами природы.
16. Школа в первую очередь должна:
- А) учить общению с другими людьми;
 - Б) обучать практическим навыкам;
 - В) обучать навыкам планирования своей жизни.
17. Главное в жизни:
- А) иметь возможность заниматься творчеством;
 - Б) вести здоровый образ жизни;
 - В) тщательно планировать свои дела.

18. Государство должно в первую очередь заботиться:
А) о защите интересов и прав граждан;
Б) достижениях в области науки и техники;
В) материальном благополучии граждан.
19. Мне больше всего нравятся уроки:
А) труда;
Б) физкультуры;
В) математики.
20. Мне интереснее было бы:
А) заниматься сбытом товаров;
Б) изготавливать изделия;
В) планировать производство товаров.
21. Я предпочитаю читать статьи:
А) о выдающихся ученых и их открытиях;
Б) об интересных изобретениях;
В) о жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.
22. В свободное время я люблю:
А) читать, думать, рассуждать;
Б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;
В) ходить на выставки, концерты, в музей.
23. Большой интерес у меня вызовет сообщение:
А) о научном открытии;
Б) о художественной выставке;
В) об экономической ситуации.
24. Я предпочту работать:
А) в помещении, где много людей;
Б) необычных условиях;
В) обычном кабинете.

Обработка результатов. Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строки.

10—12 баллов — ярко выраженная профессиональная склонность.

7—9 баллов — склонность к определенному виду деятельности.

4—6 баллов — слабо выраженная профессиональная склонность.

0—3 баллов — профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов — это шесть видов деятельности.



1 — склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с руководством, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным, консультационным). Требования к профессионалу: внимание, интерес и терпимость к людям, тактичность, способность к сопереживанию, готовность помогать людям.



Настя Б., 6 класс: «Пока я не определилась с профессией, но мне кажется, что я поступлю в педагогический институт. Я думаю, работа учителя очень престижна. Когда я была маленькой, я постоянно играла в школу, учила плюшевых мишек и красивых кукол. Мне с детства очень хотелось научить кого-нибудь. Сейчас моя сестра пойдет в школу. Я учу с ней азбуку каждый день.

И она уже может читать и считать. Я люблю проверять тетради, да и вообще мне нравится общаться с детьми. Скорее всего, я буду учителем математики. Мне нравится решать задачи, примеры и уравнения. А может быть, я буду учителем литературы. Я люблю читать интересные книги, рассказывать стихи, участвовать в литературных сценках».

2 — склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с разработкой новых идей и технологий в любой отрасли



Марина Р., 7 класс: «Мне нравится работа, ориентированная на решение задачи. Люблю размышлять, делать открытия, хотя еще ни одного не сделала. Наверное, поэтому меня привлекают профессии программиста, экономиста, менеджера, маркетолога, инженера. Мне нравится проводить время за компьютером, собирать и анализировать информацию, делать программы. Мои любимые предметы: алгебра, геометрия, физика, химия. Этой работой можно заниматься, не выходя из дома».

ли. Требования к профессионалу: хорошая теоретическая подготовка, интуиция, развитый интеллект, самостоятельность и гибкость мышления.

3 — склонность к практической деятельности. Профессии, связанные с производством и обработкой материалов, монтажом, ремонтом и обслуживанием механизмов и конструкций, управлением техникой, изготовлением изделий и продуктов питания. Требования к профессионалу: теоретические знания, практические навыки, сила, выносливость, хорошая координация движений.



Известный шоколатье Жак Торрес



Александра Ф., 6 класс: «Я много читала в журналах об этой замечательной профессии. Однажды я увидела в программе “Галилео” как делают карамель, и мне сразу захотелось тоже попробовать. Я знаю, что для этого нужно очень долго учиться, и только тогда я стану настоящим шоколатье — кондитером шоколадных изделий. Вы только представьте, что сжимаете карамель, как мягкий кусок резины. Это же просто замечательно! А как вы делаете маленькие шоколадные пирожные и кладете их в красивые разноцветные корзиночки! Еще я бы хотела узнать, как делают конфеты с желе внутри и с твердой, словно тонкий лед, оболочкой. Я для себя еще не решила точно, кем я хочу стать, но эта профессия — моя мечта».

4 — склонность к эстетическим видам деятельности. Творческие профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, режиссерской, актерско-сценической деятельностью. Требования к профессионалу: специальные способности (музыкальные, литературные, актерские и др.). Однако наличие этих способностей еще не гарантирует профессиональной успешности — чтобы достичь значимых успехов в искусстве, талант надо развивать и шлифовать на протяжении всей жизни.

Фотограф Марина Лысцева





Алина М., 6 класс: «Меня всегда привлекала профессия фотографа, ведь так интересно передавать другим людям красоту, которую ты видишь. Художники в основном изображают то, что у них на душе. На фотографии же это не так заметно, не каждому глазу видно. Я хочу стать фотографом и работать либо в модном издании, либо в туристическом агентстве, создавать брошюры для туристов.

Для хорошего изображения важна каждая деталь: освещение, режим съемки, время суток. Больше всего я люблю макрофотографии — изображение самых маленьких частей каких-либо предметов. Многие и не подозревают об их существовании. Очень нужная и важная профессия — фотограф!»



Путешественник
Федор Конюхов

5 — Склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, геологическими экспедициями, охранной, спасательной и оперативно-розыскной деятельностью, службой в армии и на флоте. Требования к профессионалу: отличное здоровье, хорошая техническая и физическая подготовка, быстрота реакции, выносливость, смелость, самоотверженность, готовность к оправданному риску.



Андрей С., 6 класс: «Моя мечта — стать великим мотогонщиком. Конечно, эта профессия связана с риском, но меня это не пугает. За соревнования мотогонщики получают большие гонорары. Можно побывать во многих странах, познакомиться с интересными людьми. Я очень хочу выступать в трюковой дисциплине. Но это очень трудно, для этого нужно отлично кататься на байке. Нужна хорошая физическая форма и долгие тренировки. Самое главное, это быть хорошим механиком, чтобы ремонтировать свой мотоцикл. К своему железному коню нужно относиться буквально как к золотому, каждый раз перебирать двигатель, заменять детали и вообще заботиться, как о ребенке».

6 — Склонность к планово-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием, делопроизводством, анализом и преобразованием информации любого рода.



Деньги бывают разные —
желтые, синие, красные

Требования к профессионалу: аккуратность, исполнительность, ответственность.



Андрей Б., 6 класс: «Когда я вырасту, я хочу стать экономистом. Мне эта профессия очень нравится, ведь люди этой профессии знают, куда вкладывать деньги, ориентируются в мировой экономике, знают, как правильно расходовать средства и т.д. К тому же экономисты хорошо зарабатывают. Быть экономистом очень престижно. Это нужная профессия. Каждый человек хотя бы немного должен разбираться в экономике. Экономисты обладают высоким уровнем интеллекта. Я уже несколько лет интересуюсь экономикой. Я смотрю бизнес-канал РБК, где рассказывается о мировых рынках. Благодаря этому каналу я и полюбил экономику».

Результаты работы с опросником запишите в предварительно скопированную «Карту самодиагностики» (Профессиональные склонности).

Профессия и здоровье

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека определяется на 50 % образом жизни, на 20 % наследственной предрасположенностью, еще на 20 % состоянием окружающей среды и только на 10 % медицинским обслуживанием.

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, неврозов, психозов и т.д. Очень часто эти заболевания связаны с профессиональной деятельностью. Руководители, бизнес-

мены, менеджеры, администраторы часто испытывают стресс, вызванный необходимостью принимать решения и брать ответственность на себя, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. В последние годы резко возросло число менеджеров — людей, отвечающих за работу других людей: организаторов, управляющих. Профессия стала модной. И сразу появился новый диагноз — «синдром менеджера». Его симптомы — хроническая усталость, снижение иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость — наблюдаются у ответственных людей, занимающихся делом, которое им не подходит. Их организм таким образом сигнализирует, что надо снизить нагрузки.

Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязаний — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их возможностям.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно эти требования можно разделить на четыре группы:

- двигательные: координация движений, сила и выносливость;
- анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

Одни профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Другие профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб.

Какую цену вы готовы заплатить за свой выбор? Чем вы будете за него расплачиваться?

Некоторые профессии вредны для здоровья. Есть профессии, трудно совместимые с семейной жизнью. Летчики, космонавты, подводники, пожарники, саперы работают в условиях высокой степени риска.

«Вряд ли сейчас существует профессия, в которой чувство нового так неразрывно переплеталось бы с риском, как в профессии космонавта», — говорит летчик-испытатель Е. В. Хрунов. Участник первой экспедиции на Луну М. Коллинз рассказывал: «В космосе на каждого участника полета ложились нечеловеческие нагрузки — нервные, физические, нравственные. Космос не прощает даже малейших ошибок, а ты рискуешь главным — своей жизнью и жизнью товарищей. Это напряжение, от которого не уйдешь и десять лет спустя».

Рисковать можно не только своей жизнью и здоровьем. По-своему опасны профессии учителя, судьи, врача, которые рискуют жизнью и здоровьем других людей. Выбирая профессию, важно осознавать степень риска и ответственности, соотносить требования профессии со своими возможностями, в том числе со своим здоровьем: не вызовет ли она обострения имеющихся хронических заболеваний или возникновения новых?

По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

- 1) бытовые условия;
- 2) умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- 3) одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- 4) тяжелые и вредные условия.



«Море, стать помоги мне сильным»

Почта
Деда Мороза



Заболевания	Противопоказанные условия работы
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте, у движущихся механизмов
Органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами
Опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте, у движущихся механизмов
Органов пищеварения	Контакт с токсинами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, нарушение режима питания
Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсинами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания

Потребность в труде для нормального человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе, а непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи.

Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность. Но и нелюбимая работа приводит к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия. А вот любимая работа по силам сохраняет и укрепляет здоровье.



Немецкие медики обратили внимание, что эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, щадит почтальонов. Почему? Да потому что им некогда болеть из-за потока поздравительных писем и телеграмм накануне Рождества и Нового года.

Человеческий организм совершенен и рассчитан на долгие годы работы. Поведение человека может быть направлено или на саморазрушение, или на самосохранение.

Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизней больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным.

Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать всю жизнь, и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха. Оценить состояние своего здоровья вам поможет следующая методика.

МЕТОДИКА «МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Инструкция. Прочитайте утверждения. Со сколькими из них вы согласны?

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.

8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т. п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывают у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Обработка результатов

Подсчитайте число положительных ответов.

1 — 5 — у вас меньше поводов для беспокойства о своем здоровье, чем у других людей. Вы хорошо справляетесь с физическими и психическими нагрузками. Вас трудно вывести из душевного равновесия. Ваше физическое состояние позволяет вам успешно справляться с жизненными трудностями.

6 — 10 — даже если в данный момент вы чувствуете себя неплохо, вам следует прислушаться к тревожным сигналам организма, которые выражаются в некоторых неприятных ощущениях. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

11 — 15 — вероятно, учеба или работа дается вам ценой значительного напряжения. Вам надо больше внимания уделять своему здоровью. Если вы намерены выбрать учебу или работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Полученные результаты запишите в предварительно скопированную «Карту самодиагностики» (Мое здоровье).

Здоровье определяется рядом факторов: врожденными особенностями, условиями жизни, экологией, эмоциональным состоянием, привычками.

Если вы ежедневно проводите у экрана телевизора и за компьютером более трех часов и при этом не занимаетесь спортом, то велика вероятность развития остеохондроза и ожирения.

Если вы курите и принимаете даже слабые алкогольные напитки хотя бы раз в неделю, у вас повышается вероятность возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Здоровье — один из факторов успешной профессиональной карьеры. Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм — больше, чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь.

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ ОТ ФЕДОРА УГЛОВА

- Не садитесь в транспорт, когда можно пройти пешком.
- Выходите из-за стола чуточку голодными.
- Из-за обеденного стола переходите за рабочий стол, а не на диван.
- Никогда не пейте и не курите!
- Учитесь и работайте всю жизнь.
- Не желайте никому зла и делайте добро, не ожидая благодарности.



ГЛАВА 6

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ

Между «хочу», «могу» и «надо»

А. П. Чехов писал о своих героях: «Бездарный ученый, ту-пица, прослужил 24 года, не сделав ничего хорошего, дав миру десятки таких же бездарных ученых, как он сам. Тайно по ночам он переплетает книги — это его истинное призвание. К нему ходит переплетчик, любитель учености. Тайно по ночам занимается наукой».

Люди нередко поступают подобным образом — занимаются нелюбимым делом, страдают от этого и мучают всех, с кем сталкиваются по роду своей деятельности. Работа занимает примерно третью часть жизни. Обидно потратить столько времени на дело, не приносящее ни удовольствия, ни пользы. Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой потенциал, избежать разочарования, обеспечить себя и свою семью.

Теоретически кажется, что правильно выбрать профессию легко: для этого надо, чтобы совпали три условия.

Во-первых, профессия должна пользоваться спросом на рынке труда («надо»).

Во-вторых, нужно обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических («могу»).

В-третьих, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость («хочу»).

Однако в жизни все намного сложнее: хочется одно, «может» другое, а надо — третье. Слагаемые успешной карьеры рвутся в разные стороны, как Лебедь, Рак и Щука в известной басне И.А. Крылова.

Можно ли совместить или хотя бы сблизить «могу», «хочу» и «надо»?

«Хочу» — это наши желания и потребности, не всегда разумные и выполнимые. «Хочу» тесно связано с уровнем притязаний, о котором говорилось в главе 1.

«Могу» — это ресурсы человека, в том числе интерес к профессии, профессионально важные качества, образование, опыт работы — все, что позволяет претендовать на хорошую работу. Пока всего этого еще нет, определите, насколько у вас уже сейчас сформированы эти важные навыки.



Лебедь, Рак и Щука

Полезные навыки	Всегда	Часто	Редко	Никогда
Довожу дело до конца				
Я требователен к себе				
Умею преодолевать трудности				
Умею распределять время				
Учитываю мнение других				
Я человек слова				



Пожарный

Считается, что правильно выбранная профессия должна быть интересна и кроме достойного вознаграждения приносить удовольствие. Однако существует множество трудных и опасных для здоровья и жизни профессий, без которых невозможно обойтись. Представьте, что произойдет, если не будет пожарных, шахтеров, сотрудников правоохранительных органов.

Любая работа, даже интересная и любимая, требует напряжения и самоотдачи. И не только работа. Уже сейчас вы сталкиваетесь с необходимостью выполнять обязанности: хо-

дить в школу, делать уроки, помогать дома по хозяйству. Если у вас есть младшие братья или сестры, вы заботитесь о них. Домашние животные тоже требуют вашего внимания. Когда у вас появится семья, вы будете отдавать ей силы и время, как сейчас ваши родители — вам. Это тоже «надо».

«Хочу» и «могу» без «надо» — всего лишь хобби: нравится вам считать звезды в небе или загорать на пляже — на здоровье, но не рассчитывайте, что вам за это будут платить.



Один монах сказал старцу:

— Не всегда легко узнать, в чем состоит твой долг.

— Напротив, это очень легко, — отвечал старец. — Это то, чего меньше всего хочется делать.

Цели, ради которых работает большинство, очевидны и естественны: выучить детей, обеспечить себя и свою семью, вылечить близкого человека. Миллионы людей выполняют обычную и совершенно необходимую работу. Исчезнет необходимость зарабатывать деньги — люди перестанут работать, встанет транспорт, остановится производство, закроются школы и больницы, замолчат телефоны, потухнут

экраны телевизоров и компьютеров. Но если цель большинства — деньги, логично предположить, что каждый должен хвататься за любую работу и вкалывать в три смены.

Почему же выбор профессии является проблемой для многих выпускников? Один из факторов, осложняющих такой выбор, — недостаток информации о себе и профессии. Вы уже кое-что узнали о себе благодаря заданиям и упражнениям и тем самым уменьшили вероятность ошибки, связанной с неверной самооценкой, иногда заниженной, а чаще — завышенной.

Представления о профессии тоже могут быть оторваны от реальности. Чтобы избежать разочарования, надо как можно больше узнать о будущей профессии: не только содержание, но и пути ее получения, условия труда, медицинские противопоказания.

Одна из самых распространенных ошибок при выборе профессии — выбор из соображений престижа. Но «престиж» — понятие относительное. Сто лет назад профессия шофера считалась более престижной, чем профессия актера. Что касается моды на профессию, то, как говорил К.С.Станиславский, мода существует только для тех, кто не умеет одеваться сам.

Часто молодые люди, повинувшись стадному инстинкту, выбирают профессию за компанию, забывая, что нет двух одинаковых людей, что выбирается образ жизни на долгие годы, а не компания для пикника.

Нередко интерес к профессии вспыхивает под влиянием прочитанной книги или увиденного фильма. На людей, подверженных чужому влиянию, влияет все: телесериалы, советы случайных людей, мода.

Но выбор профессии под влиянием этих факторов не обязательно плох. Многие известные люди отмечали роль случая в выборе жизненного пути и вероятность иных вариантов.

Поиск информации о профессии по Интернету



«Псевдоним Бога»

Французский писатель Анатоль Франс как-то заметил: «Случай — это псевдоним Бога, когда он не хочет подписаться своим собственным именем».

Многие известные люди отмечали роль случая в выборе жизненного пути и вероятность иных вариантов.

Вопрос «Кем быть?» встал перед *Володей Филатовым* в 1892 году, когда он окончил гимназию. Юноша любил музыку, сочинял стихи, писал картины и хотел посвятить себя искусству, пока не увидел на улице слепого. Юноша воскликнул: «Каждый человек должен видеть солнце!» Эти слова станут девизом его жизни. Слепой на улице — не редкость, его видят многие. Но чтобы эта встреча определила выбор профессии, нужно иметь большое сердце. Владимир Филатов посвятил свою жизнь офтальмологии, стал известным на весь мир хирургом. Он научился заменять омертвевшую роговицу на трансплантант, достигнув цели, поставленной еще в юности, — возвращать людям зрение. В Одессе, где хирург работал долгие годы, пели: «и если вам у драке вынут глаз, так глаз обратно вставит вам Филатов».

Владимир Петрович не умел хитрить и кривить душой, всегда открыто высказывал все, что думает. В годы сталинских репрессий это едва не стоило ему жизни.

Филатов для врачей — то же, что Эйнштейн для физиков. Его исследования о биогенных стимуляторах и уникальная методика тканевой терапии, позволяющие успешно лечить многие заболевания, лежат в основе современной офтальмологии.

Александр Бородин получил прекрасное домашнее образование. Он занимался русским языком и историей, математикой и географией, рисованием и черчением, француз-

В. П. Филатов



ским, английским и латинскими языками, играл на фортепиано, флейте, виолончели. В 9-летнем возрасте он влюбился во взрослую девушку и сочинил в ее честь польку Helene.

Но кроме музыки у Бородина была еще одна страсть. Его современник, известный музыкальный критик В. В. Стасов вспоминает: «Чуть не вся квартира была наполнена банками, ретортами и всякими химическими снадобьями. Везде на окнах стояли банки с разнообразными кристаллическими растворами. И Сашу Бородина даже немножко за это преследовали: во-первых, весь дом провонял его химическими препаратами, а во-вторых, боялись пожара».

Интерес к химии у Бородина пробудила тетушка, а музыкальную жизнь ему открыл основатель «Могучей кучки» М. А. Балакирев. Если бы не они, кто знает, в каких областях проявил бы себя Александр Порфирьевич Бородин.

Любовь к музыке и химии соседствовали в его душе всю жизнь: и в детстве, и во время подготовки к трудным выпускным экзаменам в Медико-хирургической академии, когда он за короткое время сочинил ряд романсов и фуг, а также трио для двух скрипок и виолончели.

Бородин был учеником Н. Н. Зинина — гения русской химической школы, академика, первого президента Русского физико-химического общества. Зинин не одобрял занятий Бородина музыкой, потому что видел в нем своего преемника в науке. Бородину принадлежат более 40 работ по химии. Он изобретал новые способы получения химических веществ, синтезировал новые химические соединения, конструировал химическое оборудование.

Возможно, поэтому он писал музыку так медленно: первую симфонию пять лет, вторую — семь. Оперу «Князя Игорь» Бородин создавал восемнадцать лет, но так и не закончил



А. П. Бородин

из-за скоропостижной смерти. Его друзья Н. А. Римский-Корсаков и А. К. Глазунов завершили оперу, премьера которой 23 октября 1890 года с триумфом прошла в Петербургском Мариинском театре. Это была, по словам Стасова, «музыка русская, новая, великая, неслыханная, невиданная».

Преуспевающий художник *Сэмюэль Морзе*, возвращаясь в 1832 году из очередной поездки в Европу, где было написано большое количество полотен, предвкушал свой триумф на родине, в Америке. В то время морской путь из Европы в Америку занимал более месяца. Этого срока хватило, чтобы превратить известного художника в великого изобретателя. Попутчиками Морзе оказались люди, знакомые с опытами Фарадея по извлечению искр из магнита. Морзе высказал ключевое предположение, что комбинация разрядов может быть использована как код для передачи сообщений по проводам.

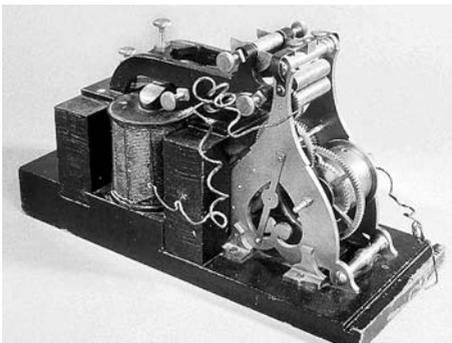
Эта идея захватила Морзе, несмотря на то, что ему были неизвестны даже азы физики: он даже не знал, как соединяются провода. Но он был убежден, что в основу системы передачи телеграфных символов должны быть положены различные комбинации последовательно передаваемых сигналов.

Первая демонстрация телеграфа Морзе состоялась в сентябре 1837 года в Нью-Йоркском университете. Забросив живопись и перебиваясь случайными заработками, Морзе упорно продолжает заниматься своим изобретением. И только в 1843 году он получает правительственный заказ и приступает к строительству 40-мильной

телеграфной линии Балтимор — Вашингтон. Сначала решено было прокладывать провод по глубокой траншее, но это было сложно и дорого. Поэтому Морзе принял решение о замене подземного кабеля воздушной линией, которая оказалась экономичной и надежной. Вместо изоляторов на столбах сверкали бутылки.

Но еще за семь лет до этого русский изобретатель Павел Шиллинг добился высочайшей милости на по-

Аппарат Морзе



стройку воздушной телеграфной линии между Петербургом и Петергофом. К несчастью, через два месяца после начала работ Шиллинг умер. Его правоту подтвердило время. Сейчас поверхность Земли покрывают миллионы километров воздушных телеграфных линий.

Александр Белл был специалистом в области акустики и ораторского искусства в школе для глухонемых. В электротехнике он был полным профаном. Увлечение техникой началось с желания заработать 100 тысяч долларов, обещанных компанией «Вестерн Юнион» тому, кто обеспечит одновременную передачу нескольких телеграмм по одному проводу. Создать телефон Беллу помогли знания акустики и случай.

В один из летних дней 1875 года Белл со своим помощником Ватсоном налаживали музыкальный телеграф. У Ватсона, работающего на передающем аппарате, что-то не ладилось. Биографы Белла пишут, что Ватсон громко сказал, что он думает об этом. Только в неисправном аппарате тонкий слух Белла мог уловить прерывистые сигналы, преобразуемые в речь: в исправном аппарате эти сигналы заглушались. Еще не понимая, что произошло, обычно интеллигентный и сдержанный Белл закричал: «Ничего не трогайте, Ватсон!» Прибежав в соседнюю комнату, он полез в аппарат, схватил лист бумаги и быстро набросал эскиз.

Через год посетители Филадельфийской Всемирной выставки услышали из трубки первого в мире телефона невероятно искаженный монолог Гамлета «Быть или не быть» в исполнении потомственного оратора и удачливого изобретателя Александра Белла.

Юная англичанка *Маргарет Тэтчер* решила стать химиком, окончила Оксфордский университет, устроилась на завод по изготовлению пластмасс, но, поняв, что ошиблась в выборе профессии, круто изменила свою жизнь. Маргарет Тэтчер стала великим политиком.

М. Тэтчер



Уместно воспользоваться ее советом: «Припомните, какой день принес вам наибольшее удовлетворение. Не тот, что вы провели в праздности и безделье, а тот, когда на вас навалилась гора дел — и вы с ними справились».

Похоже, причину успеха этих и многих других великих людей надо искать не в стечении обстоятельств или правильном выборе профессии: дело не в дорогах, которые мы выбираем, а в том, что внутри нас заставляет нас выбирать эти дороги.

Человек за свою жизнь может не раз поменять профессию, потому что меняется сам, меняется рынок труда. Если мы делаем свою работу хорошо, с любовью, то независимо от ее содержания она будет всегда в почете и цене.

Правила выбора профессии

Итак, жизнь показывает, что выбор профессии определяют внутренние и внешние факторы. Внутренние факторы — это мотивы и потребности, интересы и склонности, особенности характера и мышления. Эти факторы вы смогли уточнить с помощью методик и упражнений.

К внешним факторам относятся требования рынка труда, мнения окружающих о вашей будущей карьере.

Выбор профессии, как и выбор спутника жизни, — дело интимное, поэтому к советам следует прислушиваться, а слушать — только свое сердце. Выбор профессии — дело индивидуальное, поэтому не нужно сравнивать себя с другими: даже овощи на одной грядке созревают в разное время, тем более нельзя требовать, чтобы все выбирали профессию в одном возрасте.

Ситуацию выбора можно свести к нескольким вариантам.

Определенный выбор. Если вы ни на минуту не сомневаетесь в своем выборе, возможно, вам придется отстаивать его перед родителями и друзьями, учителями и психологами — этот путь прошли многие успешные профессионалы.

Кадр из м/ф «Шрек»



Неопределенный выбор. Если вы разрываетесь между равноценными вариантами, вспомните Буриданова осла, который умер от голода между двумя копнами сена.

Кстати, в древности проблемы выбора профессии не было: дети шли по стопам родителей, иногда все решал жребий. Когда варианты равноценны, решающими могут оказаться второстепенные факторы: близость учебного заведения к дому или, наоборот, желание уехать подальше от дома, семейные традиции, совет или пример авторитетного взрослого, хорошая компания, льготы при поступлении и т. д.

Отсроченный выбор. Если вас сейчас не привлекает ни одна профессия, надо не просто «дозреть», а стараться лучше узнать мир профессий, желательнее из первых рук — от людей, знающих и любящих свое дело.

Безнадежный вариант. Если вы просто ничего не хотите делать, не стоит думать, что проблема со временем решится сама — вы рискуете пополнить ряды неудачников.

Беспрюгрышный вариант. Иногда выбор затрудняет множество талантов и разнообразие интересов, но это тот случай, когда любое решение — правильное.

Выбор профессии, как и любое дело, начинается с постановки цели или целеполагания: капризное и расплывчатое «хочу» должно обрести скульптурные формы. Цели должны быть:

- позитивными, т. е. направленными на благо людей или по крайней мере не во вред им;
- конкретными (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде и т. д.);
- реалистичными, т. е. соотношенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и т. д.;
- ограниченными во времени (цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

Цели должны быть обеспечены средствами — вашими личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, навыками, образованием.

ЦЕЛИ И СРЕДСТВА

Заполните таблицу, предварительно ее скопировав.

Главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть)	
Цепочка ближних и дальних целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, возможным местом учебы или работы)	
Пути и средства достижения целей (для одних — знания и умения, для других — связи и деньги)	
Внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления)	
Внутренние условия достижения целей (мотивы выбора, интересы, склонности, способности, здоровье)	
Запасные варианты и пути их достижения (варианты на случай, если не удастся сразу достичь главной цели)	

Если ваша цель — выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы.

- На какой уровень образования я могу рассчитывать (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще), учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности?
- Каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать?
- Какое материальное вознаграждение я хочу получать за свой труд — реальный минимум заработной платы?
- Какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу?
- Хочу работать рядом с домом или мне это безразлично?

МАШИНА ВРЕМЕНИ

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами? Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть и каким образом? Кто и как помогал вам в реализации ваших профессиональных планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать их?

Если вы смогли хотя бы мысленно ответить на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?
2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?
3. Действительно ли я этого хочу?
4. Зачем мне это надо?

Запишите, каким вы хотите видеть ваше профессиональное будущее — конкретно, реалистично, позитивно и к определенному сроку, помня мудрый совет французского философа Ф. де Ларошфуко: «Умный человек определяет место для каждого из своих желаний и затем исполняет их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем главное».



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы познакомились с фрагментами биографий замечательных людей, каждый из которых прожил красивую и счастливую жизнь. Вы узнали что-то новое о своем характере и мышлении, профессиональных интересах и склонностях. Вы увидели, что выбор профессии — не проблема, а задача, решение которой заложено в каждом из вас. В старших классах ваши представления о себе и будущей профессии будут развиваться и уточняться.

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, насколько у вас сформированы профессионально важные качества, какие черты характера могут помешать вашим профессиональным планам. Постарайтесь как можно больше узнать о плюсах и минусах интересующих вас профессий, медицинских противопоказаниях, уровне заработной платы, возможностях трудоустройства и путях получения профессий.



Если ты построил воздушные замки, это вовсе не значит, что твой труд пропал напрасно: именно так и должны выглядеть настоящие замки. Осталось лишь подвести под них основание.

Г. Торо, американский писатель

ПРИЛОЖЕНИЯ



Приложение 1

Правильные ответы

Глава 3

Тест интеллектуального потенциала

1—2	6—5	11—2	16—1
2—3	7—6	12—2	17—3
3—2	8—2	13—6	18—5
4—6	9—3	14—5	19—6
5—3	10—3	15—4	20—2

Краткий интеллектуальный тест

№	От- вет	№	От- вет	№	От- вет	№	От- вет	№	От- вет	Шкалы
1	2	7	4	13	1	19	3	25	2	Эрудиция
2	3	8	4	14	3	20	3	26	2	Речевое развитие
3	3	9	1	15	2	21	4	27	1	Внимание
4	4	10	31	16	270	22	40	28	14	Математические способности

№	От- вет	№	От- вет	№	От- вет	№	От- вет	№	От- вет	Шкалы
5	1	11	1	17	3	23	10	29	4	Логика
6	4	12	3	18	1	24	2	30	4	Пространствен- ные представле- ния

Гимнастика для ума

1. Несложно подсчитать, что толщина такой стены всего 2 см. Ее можно повалить рукой.

2. Решение этой задачи требует нестандартного подхода:

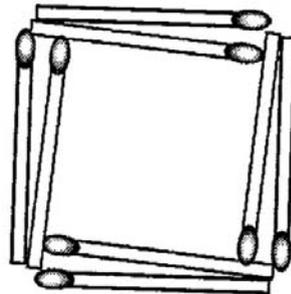
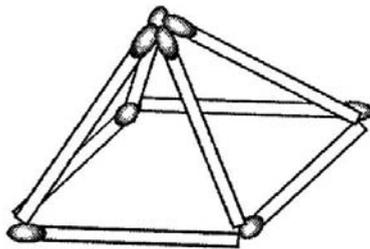
а) надо поднять четыре крайние спички вверх и соединить в одной точке так, чтобы получить пирамиду;

б) надо переложить крайние спички внутрь квадрата.

3. Верно. Даже если все ножки разной длины, каждая из них будет касаться пола, потому что через три точки пространства проходит только одна плоскость. Поэтому штативы геодезических приборов, фотоаппаратов, видеокамер имеют три ножки.

4. Эта геометрическая задача имеет очень простое и красивое решение: нужно наклонить бочку так, чтобы уровень воды совпал с ее краем. Если воды больше половины, все дно окажется под водой. Если меньше половины — часть дна будет выступать из воды, так как плоскость (поверхность воды), проведенная через противоположные точки верхней и нижней окружностей бочки, делит ее на две равные части.

Ответы
к задаче
со спичками



Порядок предложений

Правильный порядок предложений:

1) 11, 5, 15, 12, 3, 9, 14.

2) 7, 4, 13, 2, 6, 10, 8, 1.

Логические задачи

Задача о трех мудрецах. Мудрец рассуждал так: «Я вижу перед собой два колпака. Предположим, что на мне — белый. Тогда второй мудрец, видя перед собой черный и белый колпаки, рассуждал бы так: «Если бы на мне был тоже белый колпак, то третий сразу бы догадался и заявил, что на нем — черный». Но третий мудрец молчит. Значит, на мне не белый, а черный колпак».

«Милостивый» закон. Осужденный вынул бумажку и, никому не показывая, проглотил. Чтобы узнать, что там было, достали оставшуюся. На ней было написано «смерть». Значит, рассудили судьи, на съеденной бумажке было слово «жизнь». Готовя невинно осужденному гибель, враги спасли его.

Жестокий закон. На вопрос часового: «Зачем идешь?» — человек ответил: «Я иду, чтобы быть повешенным на этой виселице». Такой ответ поставил часового в тупик. Что он должен сделать? Повесить путника? Но тогда выйдет, что тот сказал правду, а за правдивый ответ надо топить. Но утопить нельзя: в таком случае окажется, что человек солгал, а за ложь надо вешать. Пришлось пропустить.

Глава 4

Профессия, специальность, должность

Инженер, конструктор, юрист, кассир, дрессировщик, врач — профессии.

Директор, помощник юриста, завуч, начальник отдела, главный конструктор — должности.

Учитель начальных классов и учитель физкультуры — разные специальности одной профессии — учителя. Терапевт и хирург — специальности профессии врача.

Дворник и курьер — не профессии, потому что не требуют обучения.

Угадай профессии

1. Логистик — специалист по организации транспортировки продукции.

2. Культуролог — исследователь взаимоотношений человека и общества.

3. Гринкипер — специалист по выращиванию травы на поле для гольфа.

4. Берейтор — тренер лошадей.

5. Титестер — дегустатор чая.

Самые необычные занятия

Как и профессия, эти занятия оплачиваются. Однако обучение не требуется, поэтому они не относятся к профессиям. Таких специалистов нужны единицы, их отсутствие никак не повлияет на жизнь большинства людей.

Приложение 2

Карта самодиагностики

Запишите в предварительно скопированную карту результаты работы с методиками.

Профессиональные интересы и склонности	
«Или-или»	
Профессиональные склонности	
Мыслительные способности	
Тест интеллектуального потенциала	
Тип мышления	
Краткий интеллектуальный тест	
Личностные особенности	
Определение темперамента	
Тест эмоций	
Поведение в конфликтах	
Мыслитель или художник?	
Мое здоровье	

Отметьте результаты, с которыми вы согласны.

Какие методики вызвали затруднения?

Какие методики были для вас самыми полезными?

Если вы уже выбрали профессию, напишите, какую: _____

Соответствуют ли этой профессии ваши интересы и склонности, мыслительные способности, личностные особенности? _____

Что вы еще хотели бы узнать о себе? _____



ЛИТЕРАТУРА

Белухин Д.А. Загадки Психеи, или Разговор с заинтересованным читателем / Д.А.Белухин. — М., 2002.

Бендюков М.А. Азбука профориентации / М.А.Бендюков. — СПб., 1995.

Вачков И.В. Королевство разорванных связей, или Психология общения для девочек и мальчишек / И.В.Вачков. — М., 2001.

Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С.Жариков, Е.Л.Крушельницкий. — М., 1991.

Грецов А.Г. Выбираем профессию: Советы практического психолога / А.Г.Грецов. — СПб., 2009.

Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника / Г.В.Резапкина. — М., 2005.

Речицкий В.И. Профессия — изобретатель / В.И.Речицкий. — М., 1988.

Тюшев Ю.В. Выбор профессии / Ю.В.Тюшев. — СПб., 2008.

Хоппинг Л. Опасные профессии: Книга для смелых мальчишек / Л.Хоппинг, Д.Дрейер, С.Гэзлей. — М., 2008.

Фопель К. На пороге взрослой жизни / К.Фопель. — М., 2008.

ОГЛАВЛЕНИЕ



От автора.....	3
Глава 1	
САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ	4
Кто я? Какой я?.....	4
Формула с тремя неизвестными	6
«Успех — разный у всех».....	14
Глава 2	
Я И МОЙ ХАРАКТЕР	24
Истоки характера.....	24
Темперамент и выбор профессии	26
Я чувствую — значит, существую.....	38
Глава 3	
МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ	46
Я мыслю — значит, существую	46
Внимание и память	60
Гимнастика для ума	64
Глава 4	
ЗНАКОМИМСЯ С ПРОФЕССИЯМИ	68
Что такое профессия?.....	68
Классификация профессий	73
Интерес к профессии	79
Глава 5	
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА	82
Задатки и способности	82
Профессиональные склонности	91
Профессия и здоровье.....	99

Глава 6

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ	106
Между «хочу», «могу» и «надо»	106
«Псевдоним Бога»	110
Правила выбора профессии	114
Заключение	118
Приложения	119
Приложение 1. Правильные ответы	119
Приложение 2. Карта самодиагностики	123
Литература	126

Учебное издание

Резапкина Галина Владимировна

Беседы о самоопределении

Книга для чтения учащихся 5—7 классов

Редактор *Т. В. Ландышева*

Технический редактор *О. Н. Крайнова*

Компьютерная верстка: *В. Н. Заложенкова*

Корректоры *Л. В. Будюкина, Е. В. Тушканчикова*

Подписано в печать 19.12.2011. Формат 70×90/16.

Гарнитура «Школьная». Печать офсетная. Бумага офсетная № 1.

Усл. печ. л. 9,36. Тираж 0000 экз. Заказ №

Образовательно-издательский центр «Академия». www.academia-moscow.ru
125252, Москва, ул. Зорге, д. 9А, стр. 2, пом. 95.

Адрес для корреспонденции: 129085, Москва, пр-т Мира, 101В, стр. 1, а/я 48.
Тел./факс: (495) 648-0507, 616-0029.

Санитарно-эпидемиологическое заключение № РОСС RU. АЕ51. Н 14963 от
21.12.2010.

Отпечатано в ОАО «Московские учебники и Картолитография»
125252, г. Москва, ул. Зорге, 15.