

# Как правильно оценить себя?

---

«Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя»

И.В.Гёте

# Как оценить себя?

- Судите о себе по делам.
- Сравнивайте себя с теми, кто лучше вас.
- Тот, кто вас критикует- ваш друг.
  - Критикует один- задумайтесь
  - Критикует два- проанализируйте свое поведение.
  - Критикуют три- переделывайте себя.
- Строго относитесь к себе и мягко- к другим.

- **Знаем ли мы себя?**
- **Кто я?**
- **Какой я?**
- **Каким я хочу быть?**
- **Что думают обо мне другие?**

# Что можно узнать о себе?

- Свои физические возможности, состояние здоровья.
- Свои таланты, способности.
- Свой характер, темперамент, волю.
- Свои вкусы, привычки.
- Свои сильные и слабые стороны.

# Зачем вообще нам нужна правильная самооценка?

- Узнать призвание, выбрать профессию.
- Избежать ошибок и разочарований.
- Правильно вести себя с окружающими.
- Не браться за невыполнимые дела.
- Правильно определить цель в жизни.
- И если возникнут неприятности- ищи причину не в других, а в себе.

# Определение уровня самооценки.

## Самооценка

Завышенная	Заниженная	Объективная

## Что можно посоветовать человеку с заниженной самооценкой?

- Заняться спортом
- Победить свою трусость
- Научиться говорить «нет»
- Поверить в свои силы
- Найти в себе достоинства

**Что можно посоветовать человеку с завышенной самооценкой?**

- **Быть более самокритичным**
- **Научиться видеть свои слабости**
- **Не считать себя выше других**



Что можно посоветовать человеку с объективной самооценкой?

- Не терять уверенности в себе
- Продолжать работать над своими недостатками
- Не хвастаться своими достоинствами

- Судила о себе по мнению бабушки и мамы
- Учебные неудачи объясняла придирками учителей
- Сравнивала себя не с более сильными, а с более слабыми
- Требовательно относилась к другим, к себе - снисходительно
- Не прислушивалась к критике
- Поругалась с друзьями
- Ставила себе нереальные цели

# Цели

Цель- это мечта, то,  
к чему человек  
стремится.

# Зачем?

- Чтобы к чему-то стремиться, чтобы был СМЫСЛ ЖИЗНИ.

# Сколько целей?

- Краткосрочные
- Долгосрочные

- **Богатство, власть, слава**
- **Стать мастером своего дела, чтобы все тебя уважали**
- **Быть просто хорошим человеком, любить людей**
- **Создать хорошую семью, построить дом, посадить дерево,**
- **Вырастить детей**
- **Жить для себя: учиться, развиваться, путешествовать**
- **Принести пользу людям, жить для людей**
- **Найти свою любовь**
- **Жить для удовольствия, наслаждения**
- **Совершить научное открытие**
- **Жить для Бога, не грешить, бороться со своими страстями**

Ученые говорят, что жизненная цель  
дает человеку силы, он начинает что-то  
делать для достижения этой цели, и в  
конце концов мечты сбываются

Достигнуть цели нетрудно, надо просто  
каждый день делать к этой цели хотя бы  
один шаг. Иначе эта цель так и  
останется мечтой

Цель может быть  
отвергнута, если нужно  
поступаться принципами



# Принципы

- **Жизненные принципы- это убеждения. Взгляды на вещи, жизненные правила.  
Какие бывают принципы?**

# 10 христианских заповедей:

---



# Бывают ли люди без принципов?

«Человек человеку- волк» (закон джунглей)

«Не верь, не бойся, не проси»  
(тюремный закон)

«Бери от жизни все!»

«После меня- хоть потоп!»

# Идеалы

- **Совершенное воплощение чего-то, что составляет высшую цель деятельности, стремлений**

# Качества идеальных людей:

- Идеал мужчин:  
привлекательность,  
верность,  
мужественность,  
мастеровитость,  
деликатность,  
понимание
- Идеал женщины:  
обаяние, верность,  
женственность,  
хозяйственность,  
уступчивость,  
понимание

Идеал гражданина:  
коллективизм, патриотизм,  
национальная честь и  
достоинство, совесть,  
мужество, ответственность.

- Идеал работника:  
профессиональная  
компетентность, высокая  
работоспособность,  
организованность и деловитость,  
деловое сотрудничество,  
самодисциплина,  
требовательность к себе и к  
другим, потребность к  
самообразованию, бережливость,  
самосовершенствование.

Процесс познания себя  
длиться всю жизнь.

С познания себя начинается  
познание других людей,  
познание мира, и познание  
смысла жизни.