

# Психология и выбор профессии

## РАЗДЕЛ 1

### ЧТО Я ЗНАЮ О СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ

#### Урок № 1

## САМООЦЕНКА

## И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

Урок 1



Я ЗНАЮ, КАК НА МЁД САДЯТСЯ МУХИ,  
Я ЗНАЮ СМЕРТЬ, ЧТО РЫЩЕТ, ВСЁ  
ГУБЯ,  
Я ЗНАЮ КНИГИ, ИСТИНЫ И СЛУХИ,  
Я ЗНАЮ ВСЁ, НО ТОЛЬКО НЕ СЕБЯ...

**Франсуа Вийон** - французский поэт  
(1431 – дата и место смерти неизвестны)

# Выбор профессии - «вечная» тема

**?** **Какие вы знаете ещё «вечные» темы,  
связанные с собственным  
выбором?**

*Последствия профессионального выбора для  
каждого человека не менее значительны,  
чем выбор спутника жизни!*

# ? Подумайте... ?



Почему решение, принятое за человека, навязанное, подсказанное, *пусть даже из самых лучших побуждений*, часто вызывает отторжение и протест?



Как осуществить выбор, чтобы *«не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы»*?

# Потому что:

только ПРИНИМАЮЩИЙ  
РЕШЕНИЕ человек  
отвечает за него СВОЕЙ  
ЖИЗНЬЮ.

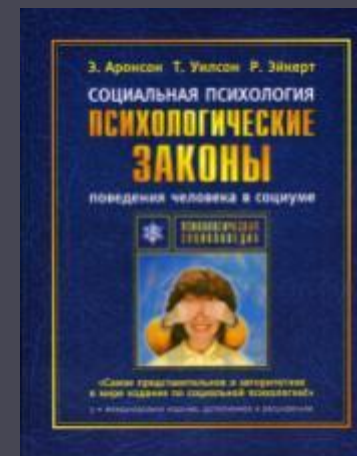
Т.е. выбирающий должен быть:

- а) не лишён воли;
- б) отвечать за собственные  
поступки



# Важно знать, что...

- И внутренняя жизнь человека, и её внешние проявления строятся по определённым законам, которые описывает психология.
- Незнание этих законов не освобождает нас от наказания, которое иногда кажется слишком суровым.



? Как мы можем быть наказаны?

# Программа «Психология и выбор профессии» поможет вам:

1. Разобраться в себе
2. Осознать свои сильные и слабые стороны
3. Узнать плюсы и минусы различных профессий
4. Познакомится со ступенями получения профессионального образования
5. Оценить свои возможности и составить личный профессиональный план
6. ИТОГ работы – защита проекта «Моя будущая профессия»



# На уроках ПСО

## Вы будете:

- Узнавать что-то новое о себе или о профессиях, выполняя специальные задания и упражнения

## Условия работы:

- Конфиденциальность (т.е. секретность)
- Искренность (влияет на достоверность ответов)

Записать в тетрадь для конспектов:



Записать в тетрадь для конспектов:

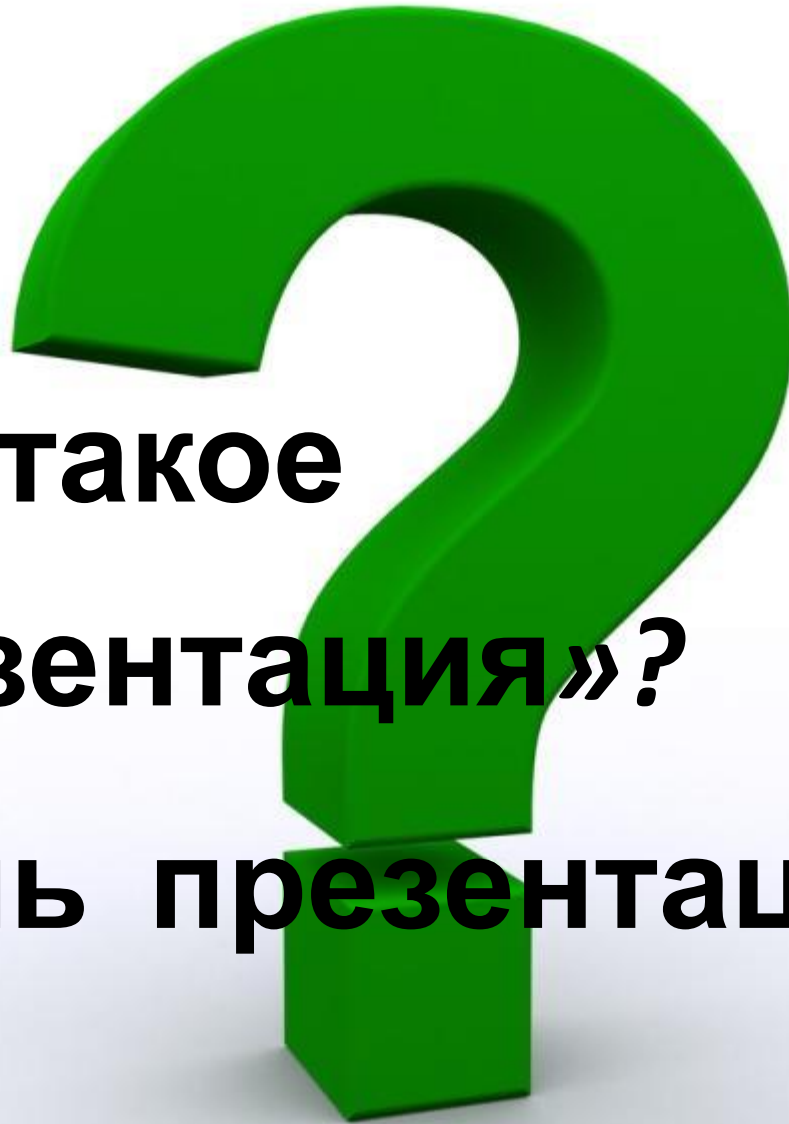
## Самооценка – это

# способность оценивать самого себя



**Это измерительный прибор, который всегда с собой.**

Большинство методик, которые будут использоваться на наших уроках основаны на самооценке, поэтому, очень важно, чтобы «прибор» был точным.



- 1. Что такое «презентация»?**
- 2. Цель презентации?**

Записать в тетрадь для конспектов:

# Самопрезентация – ЭТО



представление или открытие себя другим людям.

Цель самопрезентации – создать у людей благоприятное впечатление о себе.

Психологи считают:



**Первое впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним и почти всегда оказывается верным.**



Что портит хорошее впечатление о человеке?

Урок 1



# Задание № 1, стр. 3

## Задание 1. Кто Я?

В течение пяти минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: "Кто Я?" Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

# Анализ упражнения:

Даны пять и менее характеристик Или лаконичные характеристики «человек», «ученик» и т.п.	<b>1. Я скрытен.</b> <b>2. Редко задумываюсь о себе</b>	Окружающие люди вынуждены достраивать образ.
Много ли критики в ответах?	<b>Я склонен преувеличивать свои недостатки.</b>	«Никогда не говорите о себе плохо. За вас это сделают друзья» Андре Моруа
Большинство характеристик - ролевых: «юноша», «сын», «ученик» и т.д.	<b>Таких как я - миллионы! (не осознаю свою индивидуальность)</b>	Где ваша индивидуальность?
Ответы крутятся вокруг одной и той же темы: «рискованный», «отчаянный» и т.п.	<b>Так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют мои поступки.</b>	
В каком времени стоят глаголы в ваших ответах? Настоящее Прошедшее Будущее	<b>В живу - ...</b>	Оставляйте время сегодняшнему дню!



# Задание № 2, стр. 4

## Задание 2. Какой Я?

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

1	2	3	4	5	ум	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	доброта	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	красота	6	7	8	9	10

# Анализ результатов:

4 – 6 баллов	Заниженная самооценка
7 – 8 баллов	Нормальная самооценка
9 – 10 баллов	Завышенная самооценка

**Запись в тетрадь**  
**Раздел «Результаты исследований»**

**Самооценка:**

**Ум - ...**

**Доброта - ...**

**Красота - ...**



# Коллективное упражнение:

На отдельном листке напишите по одной фамилии одноклассника, которого вы считаете самыми первыми в номинациях:

1. «Самый умный»
2. «Самый добрый»
3. «Самый красивый»

# Об опасности негативной самооценки

**Пауль  
Эренфест**

Физик-теоретик  
(1880 –1933)



Многие ныне знаменитые учёные спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие.

Трагедией П.Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте.

Однажды он почувствовал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством.

Урок 1

Поэтому о нём мало кто знает.

# Об опасности негативной самооценки

**Грета Гарбо**

Американская актриса  
(1905 –1990)



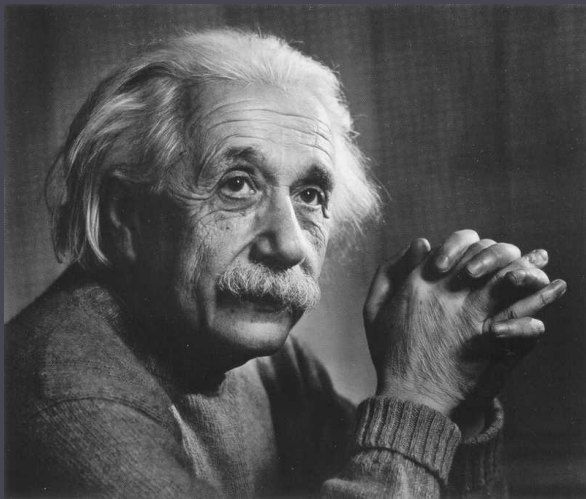
Слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая так же имела заниженную самооценку.

Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнёров по сцене и оператора.

Праздники она отмечала одна в своём огромном замке.

## Альберт Эйнштейн

Физик-теоретик  
(1879 –1955)

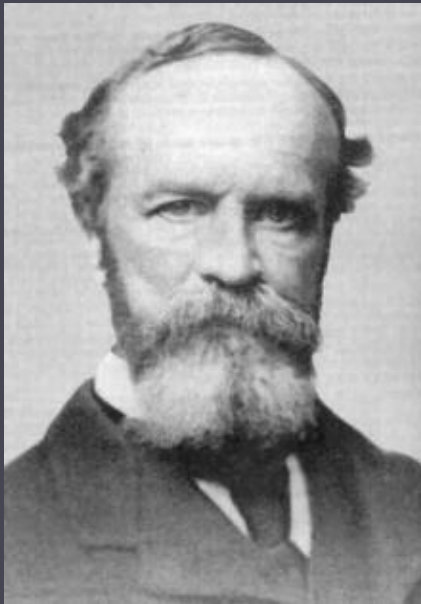


Эйнштейн был изумлён, обнаружив в один прекрасный день, что является одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался таким же странным, как его теория относительности.

Однажды капитан трансатлантического лайнера предложил ему выбрать любую каюту. Эйнштейн сказал, что ему абсолютно безразличны условия, 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

Записать в тетрадь для конспектов:



Американский  
психолог,  
философ  
(1842 – 1910)

# Уильям Джеймс

## ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

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

# Два способа повысить самооценку:

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

1. Добиться успеха в какой-нибудь деятельности
2. Снизить уровень притязаний

Записать в тетрадь для конспектов:

**Чтобы жить в гармонии с собой  
и миром необходимо, чтобы  
уровень притязаний  
соответствовал успеху.**

# Конспект урока №1

## САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

1. Условия работы на уроках ПСО (конф., искрен.)
2. СО – способность оценивать самого себя.
3. Самопрезентация – представление или открытие себя другим.
4. Цель самопрезентации – создать благоприятное впечатление о себе.
5. Формула У.Джеймса  $CO = \text{Успех} / \text{Ур. притязаний}$
6. Чтобы жить в гармонии с собой и миром необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху



# Результаты исследований (пример)

№ урока,	Номер и название упражнения	Результаты исследований	Примечания
Урок № 1	№ 1: «Кто я?»	<i>Например: склонен преувеличивать свои недостатки.</i>	
	№ 2: «Какой я?»	<u>Моя самооценка:</u> Ум - ... Доброта - ... Красота - ...	

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Стр. 4: зад. № 3 + контрольные вопросы
2. Выучить определения из конспекта.
  - Формула счастья – наизусть.



**Всем спасибо за  
внимание !!!**

# Литература:

## Г.В.Резапкина, Психология и выбор профессии



Издательство  
«ГЕНЕЗИС»

(495) 682-60-51

(495) 682-54-42

[www.genesis-book.ru](http://www.genesis-book.ru)