



# 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.



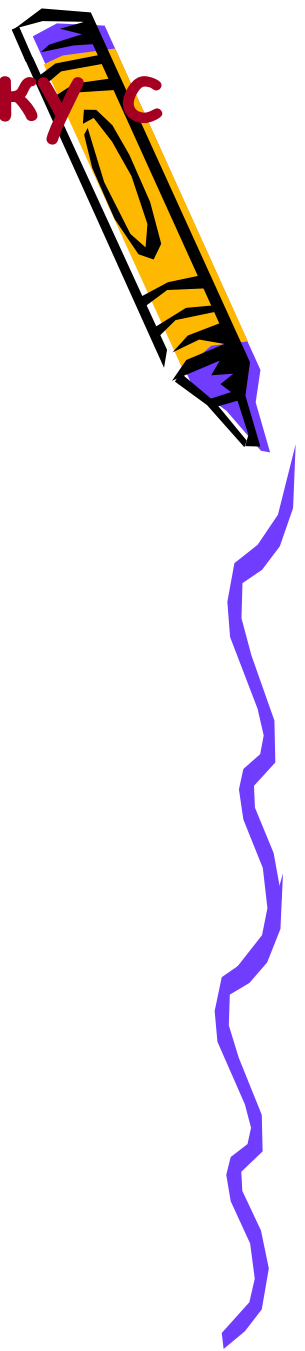
# Определение уровня самооценки.



| 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





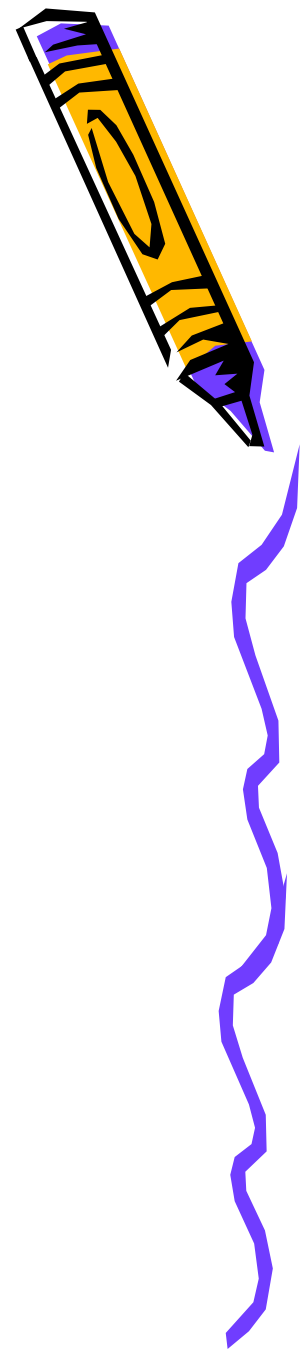
## Цели

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



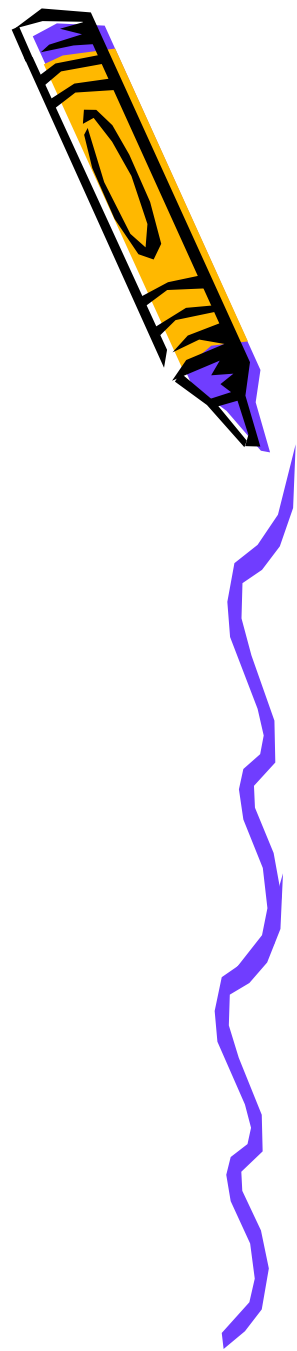
# Зачем?

- Чтобы к чему-то стремиться, чтобы был смысл жизни.

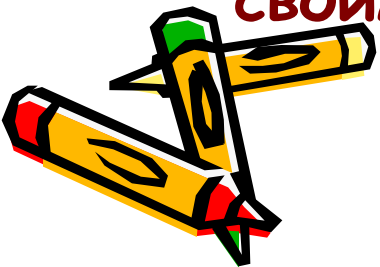
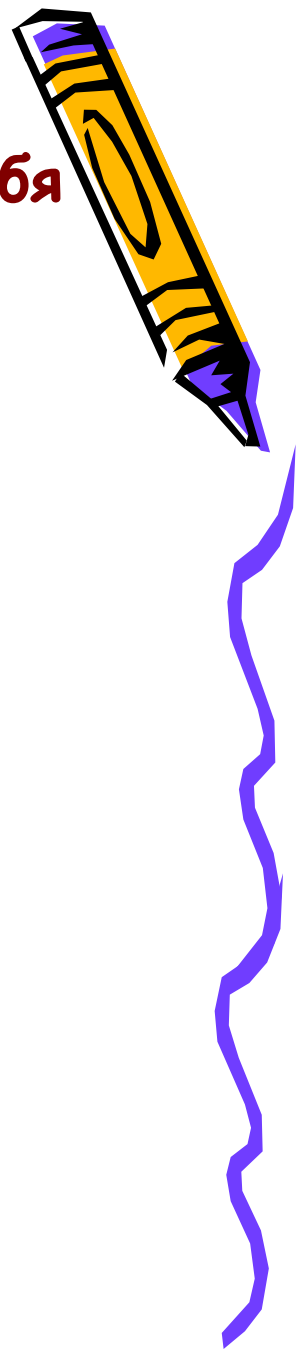


# Сколько целей?

- Краткосрочные
- Долгосрочные

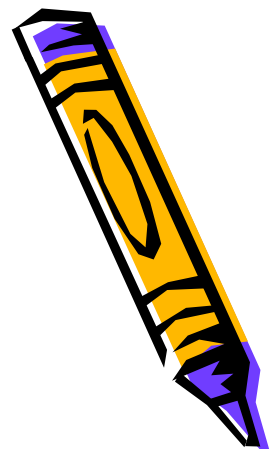


- Богатство, власть, слава
- Стать мастером своего дела, чтобы все тебя уважали
- Быть просто хорошим человеком, любить людей
- Создать хорошую семью, построить дом, посадить дерево,
- Вырастить детей
- Жить для себя: учиться, развиваться, путешествовать
- Принести пользу людям, жить для людей
- Найти 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

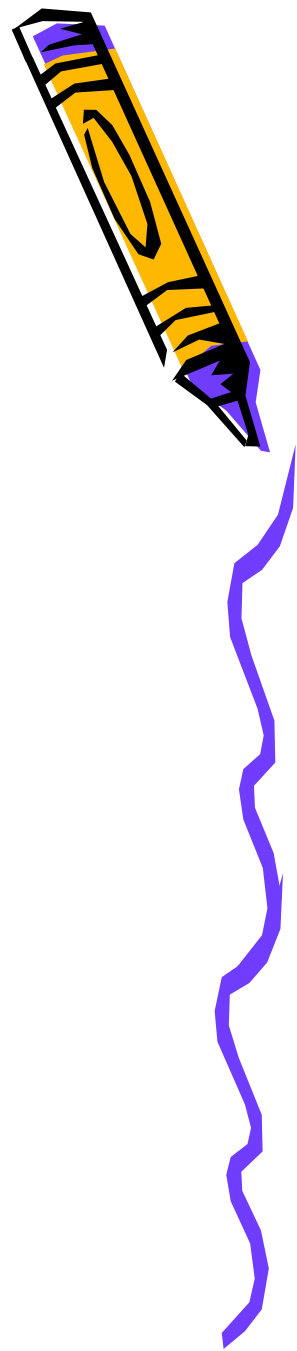


Цель может быть  
отвергнута, если нужно  
поступаться принципами





# Принципы

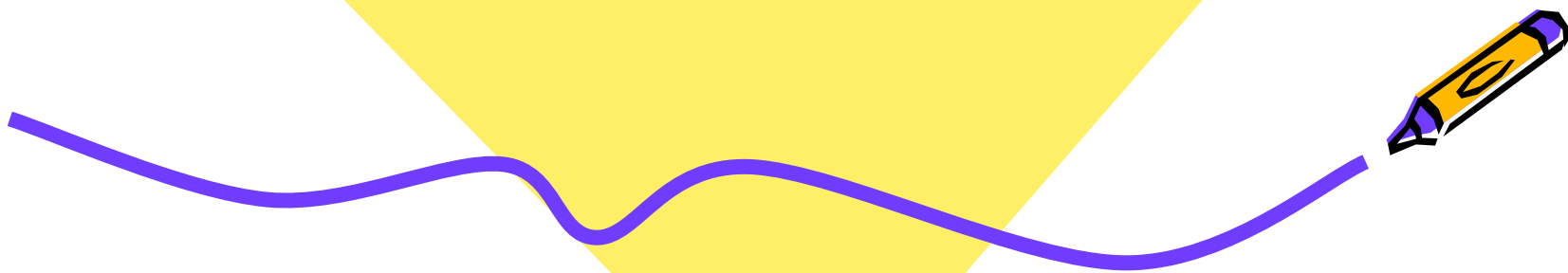


- Жизненные принципы- это убеждения. Взгляды на вещи, жизненные правила.  
Какие бывают принципы?





# 10 христианских заповедей:



# Бывают ли люди без принципов?



«Человек человеку - волк»  
(закон джунглей)

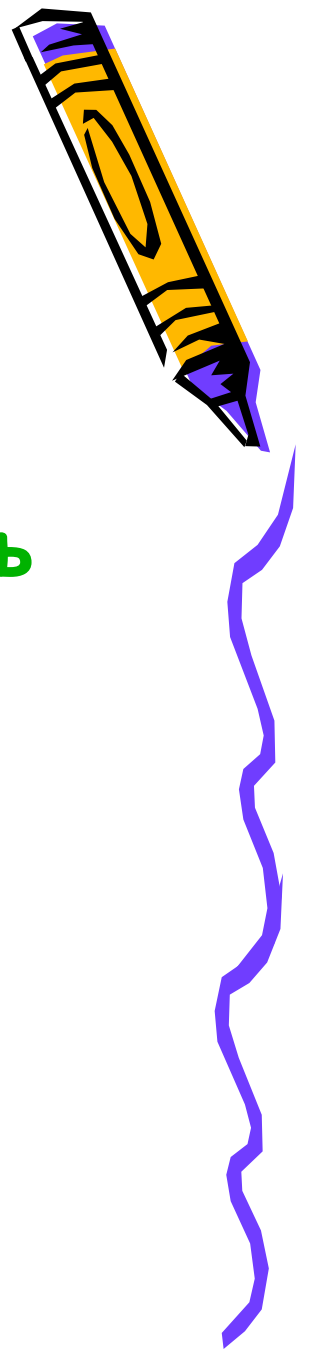
«Не верь, не бойся, не проси» (тюремный закон)

«Бери от жизни все!»

«После меня - хоть потоп!»



# Идеалы



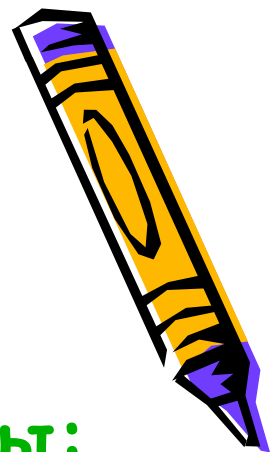
- Совершенное воплощение чего-то, что составляет высшую цель деятельности, стремлений



# 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.

