



**На пути самоусовершенствования**

# Неисчерпаемость человеческих ресурсов

- Как сохранить и приумножить то, что даровано нам природой?
- Каждому или только избранным дана возможность развить свои возможности до желаемого результата?
- Что необходимо сделать, чтобы открыть в себе неисчерпаемые источники вдохновения?

# Профессии типа «человек-человек»



- это профессии, объектом внимания которых является человек.
- Первая особенность профессий типа «человек-человек» состоит в том, что главное содержание труда здесь сводится к взаимодействию между людьми.
- Вторая особенность профессий этого типа заключается в том, что каждая из них требует от человека как бы двойной подготовки:
  - 1) нужно уметь устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать их, разбираться в их особенностях;
  - 2) необходимо быть подготовленным в той или иной области производства, науки, техники, искусства и т.д.

# Примеры профессий

- адвокат
- администратор
- воспитатель дошкольного учреждения
- врач
- врачебно-трудовой эксперт
- директор школы
- инженер-организатор
- краевед
- мастер производственного обучения
- медбрат
- медсестра
- менеджер по продажам
- организатор производства
- организатор торговли
- офицер вооруженных сил
- официант
- парикмахер
- педагог-тренер
- политик
- предприниматель
- продавец
- психолог
- работник сферы социального обеспечения
- рекламный агент
- репортер
- социолог
- специалист по работе с кадрами
- стюардесса
- судебно-медицинский эксперт
- управляющий отделом
- учитель
- экскурсовод

# Черты личности

- ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
- - Развитая речедвигательная система (четкость, темп, раздельность, связанность речи, точность, координация рабочих движений).
- - Эмоциональная устойчивость, работоспособность.

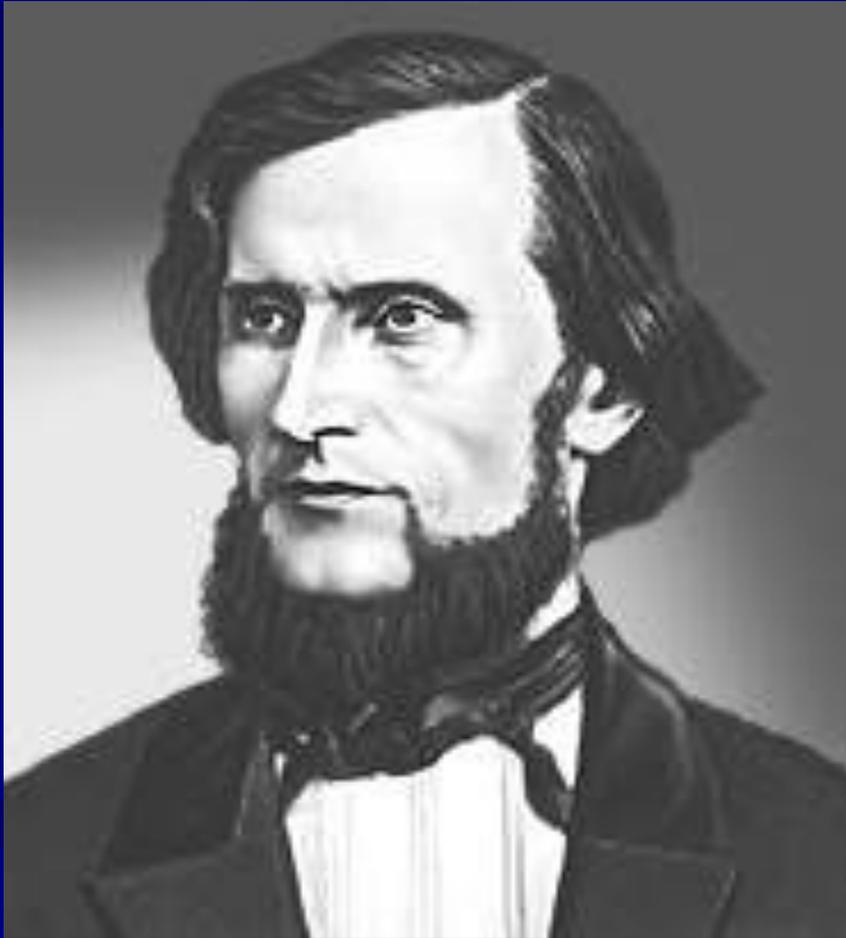
- ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА
- - Отзывчивость.
- - Доброжелательность.
- - Терпение.
- - Требовательность к себе и другим.

- ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
- - Психические заболевания.
- - Равнодушие к людям.

- СПОСОБНОСТИ
- 1. ОБЩИЕ СПОСОБНОСТИ:
  - - Широкий кругозор.
  - - Наблюдательность.
  - - Словесно-логическое мышление.
  - - Память.
- 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ:
  - - Коммуникативные.
  - - Организаторские.
  - - Педагогические.



# Дневник- великолепное средство самопознания



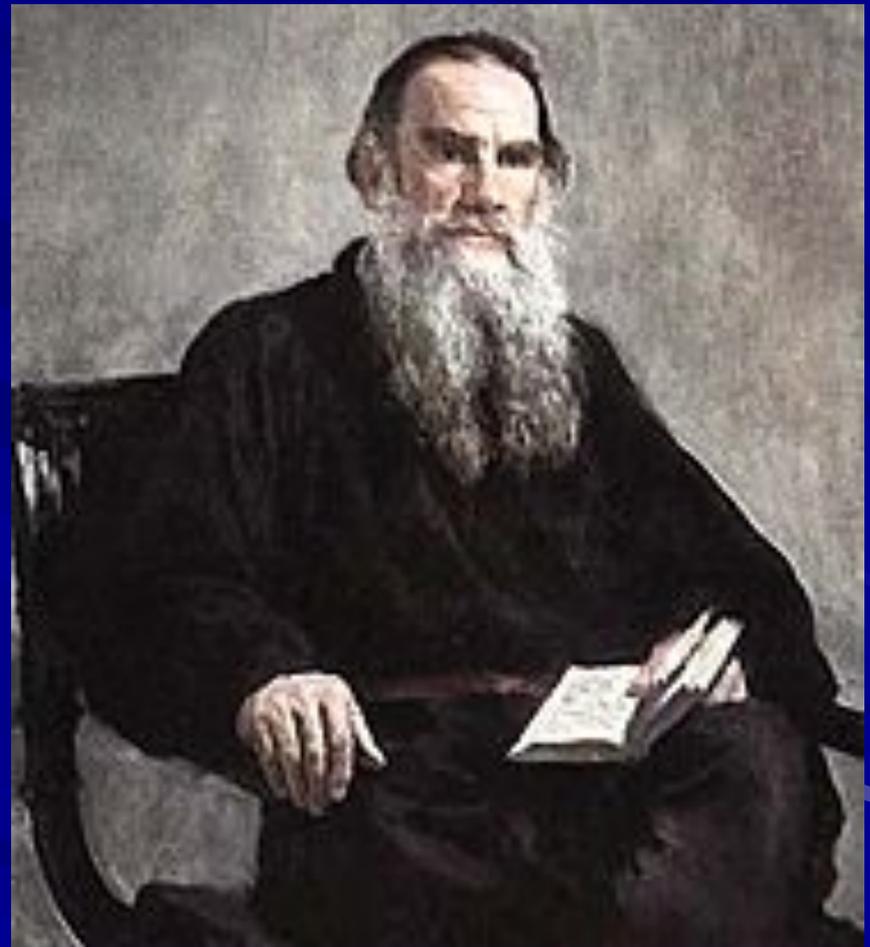
В дневнике великого русского педагога **Константина Дмитриевича Ушинского** читаем, например, следующие правила, которые должны были помочь ему в самовоспитании.

- «1. Спокойствие совершенное, по крайней мере, внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность в действиях.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Не проводить времени бессознательно, делать то, что хочешь, а не то, что случится.
7. Издерживать только на необходимое или на приятное, а не по страсти издерживать.
8. Каждый вечер добросовестно давать себе отчет в своих поступках.
9. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет».

# Программа самовоспитания Л.Н. Толстого

У **Льва Толстого** в юношеском дневнике также содержится интересная программа самовоспитания. Сначала он подвергает себя резкой критике, но не просто для самобичевания, а чтобы улучшить себя.

А дальше **Лев Николаевич Толстой** составляет для себя программу: «Что назначено непременно исполнить, то исполняй несмотря ни на что. Что исполняешь, исполняй хорошо. Никогда не справляйся по книге, если что-либо забыл, а старайся сам припомнить. Заставь постоянно ум свой действовать со всею возможною силой».



# Пределов совершенству нет



- Известно, что великий писатель Антон Павлович Чехов был человеком удивительно скромным, уравновешенным и деликатным. Но его собственные признания говорят о том, что эти качества не были прирожденными, что эти замечательные черты - результат самовоспитания.
- Вот что он писал своей жене Ольге Леонардовне Книппер - Чеховой: «Ты пишешь, что завидуешь моему характеру. Должен сказать тебе, что от природы у меня характер резкий: я вспыльчив и прочее и прочее. Но я привык сдерживать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает. В прежнее время я выделявал черт знает что».

# Моя программа самовоспитания

- Первый этап самовоспитания состоит в следующем: нужно прежде всего **поставить перед собой четкую цель** и обосновать необходимость ее достижения, иногда даже полезно наметить примерные сроки.
- Второй этап заключается в **детальной разработке программы самовоспитания**. Начинать, конечно, лучше с более простых целей и программ, например: изжить употребление вульгаризмов и бранных слов или преодолеть дурную привычку перебивать в разговоре собеседника.
- Не менее существенным является и третий этап самовоспитания - **разработка методов его осуществления**.
- Самый важный этап самовоспитания - **практическая реализация его целей и намеченной программы работы над собой**. Процесс этот приобретает форму регулярного и продолжительного аутотренинга, т.е. осуществления тех действий и волевых усилий, результатом которых в конечном итоге и является развитие и формирование соответствующих личностных свойств и качеств.