

§ 7. ПОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ МИРА И САМОГО СЕБЯ



ЗАДУМАЕМСЯ

Что значит «найти себя»? Как вы понимаете выражение «зарыть свой талант»? Нужно ли торопиться стать взрослым?



ВСПОМНИМ

Какими качествами обладает сильная личность? Как деятельность изменяет человека? Какими методами пользуется человек при изучении природы?

Изучив параграф, вы узнаете:

- Как человек получает знания об окружающем мире
- Зачем нужно знать и уметь оценивать свои способности и возможности
- Как сформировать правильную самооценку
- Какие шаги необходимо сделать личности на пути к самосовершенствованию

Как и откуда люди получают новые знания

Человеку свойственно на протяжении всей жизни узнавать что-то новое, приобретать новые навыки, чему-то учиться. Получить информацию об окружающем мире ему помогают органы чувств: зрение (смотрим на картину в музее), осязание (дотрагиваемся до предметов), обоняние (нюхаем цветы), вкус (пробуем еду), слух (слушаем музыку). Включение человека в разнообразную деятельность (труд, учёба, общение, игра) способствует активному познанию мира. Люди получают новые знания либо при помощи собственного опыта (ребёнок учится ходить, говорить), либо от других людей (от учителя к ученику).

Об окружающем мире человек получает первые знания ещё в младенчестве от своих родителей. Посещая дошкольное учреждение, дети знакомятся с окружающей их действительностью более подробно, узнают, что такое рисование, лепка и т. д. Для подростков основные каналы знаний о мире — общение со сверстниками, учёба в школе. Благодаря этому они не только получают новую значимую информацию, но и находят ответы на животрепещущие вопросы.

Сегодня существует огромное количество разнообразных источников, откуда можно почерпнуть новые знания: Интернет, библиотеки, телевизионные каналы и др. Если вы ещё не освоили Интернет, а телевизионные каналы предлагают мало детских познавательных программ, то главный помощник для вас в получении новых знаний, конечно же, книги. Чтобы много знать, необходимо и много читать.

Ещё один важный источник познания окружающего мира — досуговая деятельность, самообразование (посещение выставок, музеев, участие в экскурсиях, путешествия по родному краю, стране).

РАССМОТРИМ ИЗОБРАЖЕНИЯ



Подумайте, достаточно ли получить знания в образовательных учреждениях. Сохраняется ли потребность в новых знаниях с возрастом? Поясните почему. Какие виды деятельности школьников изображены на рисунках? Какая деятельность является для вас наиболее значимой и привлекательной? Как она помогает разобраться в окружающей действительности? Поясните свой выбор.

Познание самого себя

Познание мира тесно связано с познанием человеком самого себя. Интерес к своему «я» человек начинает испытывать очень рано. «Я сам!» — говорит трёхлетний малыш, тем самым подчёркивая, что ему под силу сделать самостоятельный шаг. Подросток стремится найти ответы на такие главные для себя вопросы, как: «Кто я?», «Каков я?», «Чем отличаюсь от других?», «Что я могу?». Некоторые взрослые вспоминают о годах отрочества с ироничной улыбкой, называя свои мечты и поступки ребячеством. Между тем они хорошо понимают, что период «ребячества» — это чуть ли не самая важная часть жизни, часто определяющая всё будущее. Именно в это время так хочется разобраться в себе, в своих отношениях с окружающими, пра-

вильно оценить себя. Задача эта сложная даже для взрослого, но вы уже сейчас можете накапливать знания и опыт, необходимые для её решения.

Познание самого себя предполагает изучение человеком своих способностей и возможностей, поиск того вида деятельности, который в наибольшей мере будет им соответствовать и помогать индивиду реализовывать себя как личность. Осознавая свои особенности, качества своей личности, человек стремится что-то изменить в своих отношениях с окружающими. Стремление человека узнать и оценить свои способности, чтобы выжить и действовать в окружающем мире, всегда было его важной потребностью.

Зачем нужна самооценка

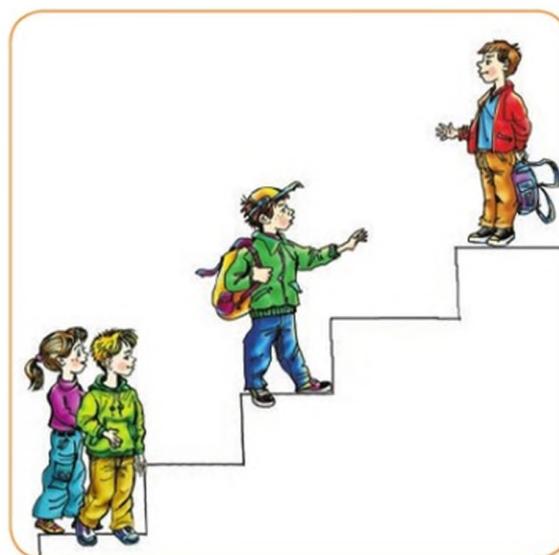
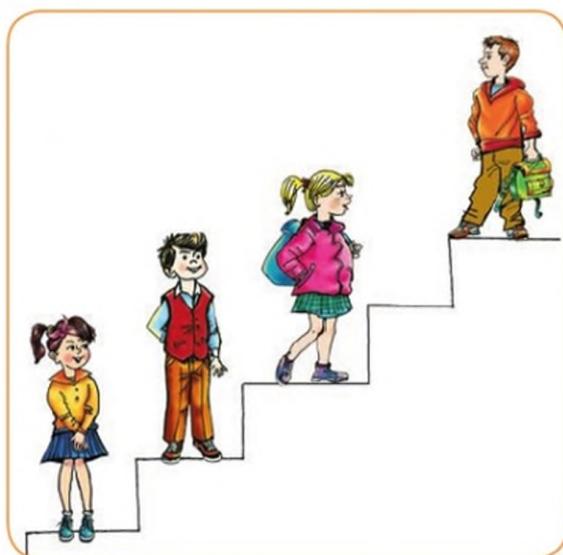
Вы стремитесь осознать свои сильные и слабые стороны, понять перспективы собственной деятельности, взаимоотношения с окружающими вас людьми, не только замечаете действия и оценки других по отношению к себе, но и стараетесь их анализировать: какие оценки принять, какие отвергнуть, с чем согласиться, а против чего протестовать. Вы можете оценить свои физические качества («я сильный»), практические умения («я умею забивать гвозди»), поступки («я уважаю мнение старших»), моральные качества («я всегда держу данное слово»). Самооценка может соответствовать реальности (т. е. действительности) или не соответствовать ей, быть относительно высокой или низкой. Заниженная самооценка сдерживает развитие способностей, рождает неверие в себя, уменьшает удовлетворение от учёбы, любимого занятия. Соответствующая реальности самооценка помогает поверить в свои силы, выделить ту деятельность, в которой вы сможете достичь высоких результатов, преодолеть все трудности.

Критическое отношение к себе — дело хорошее. Дневники многих великих людей говорят о том, что они часто были недовольны собой, считали себя неудачниками, переживали, что ничего ещё не успели сделать. В своём дневнике Л. Н. Толстой пишет: «В моём возрасте Паганини уже был известен во всей Европе, а Пушкин писал прекрасные стихи». Но нужно стараться оценивать себя правильно, объективно относиться к своим успехам и неудачам, к порицанию и похвале, не терять уверенности в себе. Попробуйте чаще говорить себе: «Я смогу!».

«У меня получится», «Это я сделаю лучше других». Это поможет повысить свою самооценку. Для правильной самооценки важно знать свои положительные и отрицательные качества, стараться развивать одни и освобождаться от других. Очень важно научиться видеть и оценивать себя, сравнивая не только с другими, но и с самим собой: «я вчера», «я сегодня», «я могу быть завтра». Исследование себя помогает человеку ощутить собственный рост, развитие, понять перемены в себе. Подумайте, какие перемены произошли в вас за последний год.

РАССМОТРИМ ИЗОБРАЖЕНИЯ

Перед вами рисунки Марины и Владимира. Они изобразили себя на лестнице, остальные ступеньки которой заняты другими ребятами. У Марины самооценка занижена: она изобразила себя на самой нижней ступеньке. Ей кажется, что она во всех отношениях хуже своих друзей. Марина явно не знает себя, низко оценивает свои способности и поэтому ставит себе плохую оценку. А Владимир, наоборот, переоценивает себя и выбирает себе в друзья таких ребят, среди которых он кажется умнее и способнее. Его самооценка завышена. Он изобразил себя на самой высокой ступеньке.



Мысленно разместите на ступеньках лестницы себя и своих друзей. Объясните, почему вы поставили их именно так.

На пути к самосовершенствованию

Познание человеком себя не ограничивается кратковременными действиями, а представляет собой длительный и непрерывный путь самосовершенствования. Под этим процессом понимается непрерывная работа над собой, самостоятельное развитие своих способностей, умений и навыков, осознанное управление своим личностным ростом. Если вы хотите развиваться, важно понять, в каком направлении двигаться, какие шаги необходимо сделать на пути к самосовершенствованию. Рассмотрим некоторые из этапов этого пути.

При многообразии интересов у каждого человека можно отметить основную склонность к той или иной деятельности, которая удаётся ему лучше всего. Важно не только заметить эти особенности, скрытые возможности, но и не лениться развивать их. Учёные убеждают, что нет людей бесталанных. Конечно, не каждому дано стать Пушкиным или Менделеевым, но каждый может не только знать, но и совершенствовать свои способности. Важные спутники саморазвития — воля, терпение и длительный труд. «Гений — это один процент вдохновения и девяносто девять процентов пота», — считал изобретатель Т. Эдисон. Включаясь в разнообразную деятельность, старайтесь ставить реальные цели (например, повысить оценку по предмету, больше помогать семье в домашних делах). Важно правильно расставлять приоритеты в деятельности: не обязательно расписывать чёткий план, ставить задачи, просто определите для себя, что вы должны сделать, когда и, главное, зачем. Старайтесь выполнять в первую очередь важные дела, искать возможности достижения поставленной цели.

Приобретение новых знаний и умений — важный источник самосовершенствования. Большой знаток детей Корней Чуковский считал, что к двадцати годам мы все были бы великими химиками, математиками или ботаниками, если бы в нас не ослабевало детское жгучее любопытство ко всему окружающему. Учёба в школе — главный, но не единственный способ накопления знаний. Старайтесь больше общаться, перенимать опыт и знания других, узнавать новое, открывать для себя ещё не известное. Полезно и самому с собой «пообщаться» — проанализировать свои интересы, поступки, отношения с окружающими. Это придаст вам уверенности в себе и своих силах, повысит самооценку.

Самореализация — это процесс осознания собственных задатков, потенциала и их дальнейшее воплощение в выбранной деятельности. Если человек заработал большие деньги и стал богатым, можно ли считать, что он реализовался в полной мере? Что заставляет, например, актёра театра или учёного работать за небольшие деньги и не менять профессию?

Любое достижение начинается с желания попробовать. Старайтесь не только демонстрировать свои возможности, но и подкреплять их реальными достижениями (в учёбе, спорте и т. д.). В этом процессе самоутверждения особенно важны поддержка и одобрение со стороны других (класса, друзей). Процесс самореализации помогает развивать волевые качества, умение преодолевать препятствия, выполнять подчас монотонную, изнурительную, но необходимую работу.

Если вы хотите менять себя, своё отношение к окружающим, поведение, становиться лучше и увереннее в себе, в этом поможет *работа над собой* (самовоспитание). Здесь важны умения ставить реальные цели и достигать их, оценивать свои лучшие качества и бороться с недостатками, верить в свои возможности. Разобраться в себе самом и провести самоанализ поможет составление списка положительных и отрицательных качеств и черт характера, перечня дел, в которых вы сильны, и того, в чём ваши знания и умения оставляют желать лучшего. Полезно вести дневник успеха, где можно записывать свои маленькие победы, анализировать свои поступки и действия.

ОБРАТИМСЯ К ФАКТАМ

Л. Н. Толстой проявлял склонность к самопознанию и самосовершенствованию с ранних лет. Он вёл дневник, в который записывал свои мысли и наблюдения за собой и другими людьми. В нём были разработаны правила для развития «воли телесной», «воли чувственной» и «воли разумной», для повседневной жизни, программы самообразования. Вот некоторые примеры «правил исправления» из его дневника: «Довольствуйся настоящим. Ежели начал какое бы то ни было дело, то не бросай его, не окончив. В тяжёлом положении старайся чаще думать, что оно могло быть ещё хуже. Бойся праздности и беспорядка... Чем хуже положение, тем более усиливай деятельность. Бойся тщеславия. Преодолевай тоску трудом, а не развлечением».

Какие правила самосовершенствования рекомендует писатель? Анализируете ли вы свои поступки, успехи или неудачи? С кем вы делитесь результатами наблюдения за собой? Помогает ли это совершенствовать себя, достигать поставленных целей?

Поиск своего призвания и места в жизни — важная составляющая самосовершенствования. Учёные утверждают: человек может достичь успеха в труде, лишь занимаясь любимым делом, которое ему в радость. Ведь только дело по душе приносит удовлетворение, способствует проявлению задатков, совершенствует талант. Заниматься не своим делом тяжело. Человек теряет интерес и быстро устаёт. Но как найти это своё дело? Как оказаться «человеком на своём месте», если этих мест тысячи? У некоторых склонность к тому или иному делу проявляется в раннем детстве. Обычно семья и школа помогают её развивать. Вы сами можете найти множество путей приложения своего дарования: кружки и студии, клубы по интересам, конкурсы творчества. Старайтесь пробовать свои силы и способности в разных видах деятельности. Найти себя и определить своё место в жизни помогут размышления над вопросами: «В какой области деятельности я смогу полнее раскрыть себя?», «Где я буду более всего нужным и востребованным?». К сожалению, не всегда и не у всех получается успешно решить эту проблему, но поиск себя и своего дела никому не обещает быть лёгким. Даже явные способности и талант не всегда сразу проявляются или получают признание окружающих. Можно, конечно, хорошо учиться и ждать, когда проявятся ваши дарования, но, как показывают примеры из жизни, лучше не стоять на месте, ведь «дорогу осилит идущий», а «под лежащий камень вода не течёт».

НАШИ ВЫДАЮЩИЕСЯ СООТЕЧЕСТВЕННИКИ

Михаил Васильевич Ломоносов (1711—1765) родился в деревне Денисовке близ Холмогор Архангельской губернии в семье крестьянина-помора. Когда ему исполнилось 19 лет, он почти без денег, пешком за обозом с рыбой отправился в Москву и поступил в Славяно-греко-латинскую академию. В числе двенадцати лучших учеников был направлен в Петербург и зачислен в студенты университета при Академии наук. Затем был отправлен в Германию, в Марбургский университет, потом вернулся в Россию. Его интересы были поразительно разносторонними.



Ломоносов внёс вклад в развитие физики, химии, геологии, горного дела, географии, астрономии, истории и филологии. Он был выдающимся поэтом, художником, просветителем и общественным деятелем. И в каждой из этих областей он оставил заметный след. В 1755 г. по его инициативе был открыт университет в Москве. Современники называли его «звездой первой величины», «великим человеком», «славным гражданином». А. С. Пушкин писал: «Ломоносов был великий человек... Он создал первый русский университет; он, лучше сказать, сам был первым нашим университетом».

Какие качества характера Ломоносова помогли ему, на ваш взгляд, достичь таких высот в науке и культуре?

Учимся самопознанию и самооценке

Оцените себя, проведя следующие сравнения: «Я такой, как все», «Я не такой, как все». Познавая себя и оценивая свои возможности, старайтесь выполнять следующие правила.

Верьте в себя, не думайте постоянно о неудачах! Забудьте слова «не умею», «не получается», «я с этим не справлюсь». Правильно оценивайте свои способности. Используйте все возможности для достижения успеха. Научитесь помнить о своих достоинствах! Чаще говорите себе: «Я смогу», «У меня получится». Это прибавит вам самоуважения и повысит вашу самооценку. К примеру, подготовьтесь и расскажите на уроке литературы об интересных фактах из жизни писателя, поэта; на уроке биологии — об удивительных особенностях жизни животного и т. п.

Старайтесь анализировать свои поступки, т. е. понимать причины своего поведения, произошедших с вами перемен. Найдите мужество признать свои промахи и неудачи. Избегайте двух крайностей: излишней неуверенности в себе («У меня нет талантов. Я ни на что не способен») и излишней самоуверенности («Я гений и всё смогу»). Вспомните Незнайку, который брал-

ся за любое дело: водить машину, сочинять стихи, рисовать, но почему-то у него ничего не получалось.

Путь к мечте всегда труден! Мечтайте! Помните, что мечта вызывает интерес, заставляющий добиться успеха в любом деле, а успех помогает осуществить мечту. Многое зависит от вас самих!

Сохранить уверенность в себе и изменить своё поведение к лучшему помогает самовнушение (попытка дать себе нужные команды). Придумайте и используйте для этого необходимые установки (например: «Я с каждым днём всё лучше владею собой», «Я могу не раздражаться и быть спокойным в общении», «У меня всё получится» и т. п.).

Предположим, вы оценили свои волевые качества и приняли твёрдое решение: хочу стать более собранным и волевым человеком! Желая измениться, не стремитесь решить все свои проблемы сразу. Поставьте конкретную и ясную цель (например, простую — ежедневно поливать цветы или сложную — овладеть английским языком). Составьте список близких и дальних задач, программу их решения. Обязательно соизмерьте поставленную цель и свои возможности.

Вера в себя — основа успеха в работе над собой. Ставьте себе посильные задачи.

Цель может быть продумана, основные звенья будущей работы определены, но это не гарантирует защиты от неудач, в ходе работы могут возникнуть дополнительные трудности, будьте готовы к ним, не бросайте начатое дело. Неудача — не поражение, а неизбежный этап сложной работы по познанию себя и самосовершенствованию.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Человек познаёт мир и самого себя в процессе разнообразной деятельности, а также используя многочисленные источники новой информации. Эти знания об окружающем мире и правильная оценка своих способностей необходимы, чтобы успешно жить и действовать в нём. Стремление узнать себя и свои способности — важная потребность подростка. Этот процесс предполагает изучение и оценку своих особенностей и качеств личности, поиск деятельности для их реализации. Самосовершенствованию личности помогают познание себя и правильная самооценка, приобретение новых знаний и умений, самоутверждение и самореализация в деятельности, поиск путей приложения своих сил.

ПРОВЕРЯЕМ НАШИ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ

1. Зачем человек познаёт себя?
2. Влияет ли самооценка на поведение человека?
3. Нужно ли сравнивать себя с другими и с самим собой в разные периоды жизни?
4. Каждый ли из нас талантлив? Как это узнать?
5. Как найти дело по душе?

ВЫПОЛНЯЕМ ЗАДАНИЯ

1. Составьте автопортрет (опишите сами себя) и попросите друга нарисовать ваш словесный портрет. Сравните их. Над чем вам стоит задуматься?
2. Какое дело получается у вас лучше всего? Объясните причины успеха.
3. «Все мы, увы, не ко всем делам одинаково годны». Как вы понимаете этот афоризм? Приведите примеры из жизни близких, исторических и литературных героев, подтверждающие это высказывание.



УЧАСТВУЕМ В ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовьте сообщение (презентацию) для одноклассников о своём увлечении (любимом занятии, хобби), которое помогает вам лучше реализовать свои способности.