

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ

Г. В. РЕЗАПКИНА

БЕСЕДЫ О САМООПРЕДЕЛЕНИИ

КНИГА ДЛЯ ЧТЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 8 — 9 КЛАССОВ



Москва

Образовательно-издательский центр «Академия»

ОАО «Московские учебники»

2012



Серия «Профессиональная ориентация»

Рецензенты:

директор ГОУ ЦО № 504 «Полюс», канд. пед. наук *А. М. Корягин*;
руководитель Центра профориентации и социальной адаптации молодежи
ЮАО «Горизонт» *Н. Ю. Бариева*;
руководитель психолого-логопедического отдела
ГОУ Центр развития творчества детей и юношества «Лефортово»,
канд. психол. наук *А. В. Шувалов*

Резапкина Г. В.

Р34 Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 8 — 9 классов : учеб. пособие / Г. В. Резапкина. — М. : Образовательно-издательский центр «Академия», ОАО «Московские учебники», 2012. — 112 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).
ISBN 978-5-7695-8706-1

Рассматриваются серьезные вопросы, ответы на которые самостоятельно найти не просто: Для чего люди работают? В чем секрет профессиональной успешности? Что такое «человеческий фактор», о котором так часто говорят? С помощью надежных методов самодиагностики можно уточнить мотивы профессионального выбора, узнать свои личностные особенности и соотнести их с требованиями будущей профессии. Книга содержит примеры из жизни успешных профессионалов, информацию о рынке труда и путях получения профессии, дополняя информацию, представленную в книге «Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 5 — 7 классов».

Для учащихся 8 — 9 классов общеобразовательных учреждений.

УДК 37.047(075.3)
ББК 74.200.52я721.6

Условные обозначения:



— историческая справка;



— дополнительная информация;



— из школьных сочинений

ОТ АВТОРА

«И все же, как правильно выбрать профессию?» — спросил меня мой ученик, который на каждом классном часе «Беседы о самоопределении» узнавал что-то новое о себе и мире профессий.

И пояснил: «Нет, я знаю, как надо выбирать. Я себя просчитал, узнал много нового о профессиях, «могу», «хочу», «надо» — все ясно. Но если я не хочу делать то, что могу? И не могу делать то, что хочу? Как быть?».

Такие вопросы — признак зрелости. Ответы на них ищут годами. Кто-то находит! Почему бы не воспользоваться опытом этих людей? В этой книге — информация к размышлению для молодых людей, способных к саморазвитию, критично мыслящих, ищущих свое место в жизни.

Мысли достойных людей, интересные факты, методики, научные теории и гипотезы, приведенные в этой книге, — это фрагменты мозаики, из которых внимательный читатель может сложить картину взаимоотношений человека и его дела, которое само по себе не может быть целью и смыслом жизни, но вполне может быть средством постижения смысла, лежащего за ее пределами.



ГЛАВА 1

ДЛЯ ЧЕГО ЛЮДИ РАБОТАЮТ?

1.1. Мотивы труда

Если остановить на улице любого человека и спросить, для чего он работает, он удивится, потом задумается и скажет что-то типа: «Чтобы заработать денег». Если не верите — спросите хотя бы у своих знакомых.

А если наследство, клад, выигрыш в лотерею? Не надо работать? Какое-то время — наслаждение праздной жизнью, потом — скука и депрессия. Самый высокий процент самоубийств — в странах с высоким уровнем жизни. Почему животные тоскуют в неволе? Казалось бы, должны радоваться — на охоту не ходить, за самок не бороться, потомство не защищать. Нет же, норовят удрать при первой же возможности.

Здоровых животных в неволе спасает только игра как имитация настоящей жизни. Работа же, как справедливо заметил Вольтер, спасает человека от скуки, порока и нужды.

Любая деятельность направляется внешними и внутренними мотивами — необходимостью и потребностью. Если потребности трудиться нет, а есть только необходимость, человек воспринимает работу как неприятную обязанность. Если работа — потребность, то она не только становится источником благосостояния, но и дарит нам радость и удовольствие.

«То, что я делаю, я не назвал бы работой. Это высокое наслаждение, удо-

вольствие, огромная радость, ни с чем несравнимая», — писал Лев Ландау, лауреат Нобелевской премии по физике.

Не всем дано, но есть к чему стремиться...

i У людей, занятых одним делом, спрашивают, что они делают. Один отвечает: «Я таскаю камни». Другой: «Зарабатываю на хлеб». Третий: «Строю храм».

Считается, что герои этой притчи — строители знаменитого Шартрского собора во Франции. Впечатляющие размеры, невиданные краски витражных стекол, широкие нефы и резные колонны собора, вознесенного над рекой Эр, и сегодня поражают своим величием. Перед входом в собор — лабиринт длиной 261 м, символизирующий трудный путь человека к Истине.

Найти свое призвание тоже не просто. Но оно того стоит — правильный выбор профессии позволит вам реализовать свой потенциал, избежать разочарования, обеспечить себя и свою семью.

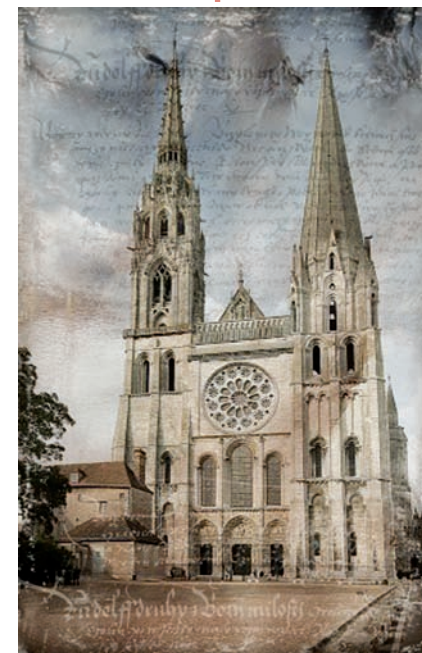
В книге для чтения в 5 — 7 классах «Беседы о самоопределении» вы познакомились с миром профессий, узнали особенности своего характера и мышления, уточнили профессиональные интересы и склонности. Это необходимо, но недостаточно. Правильный выбор профессии предполагает осознание своих мотивов, потребностей, жизненных ценностей и, возможно, их изменение.

Выяснение своих истинных мотивов — задача, требующая мужества. Часто человек сам не знает, чего он хочет. Иногда, как сестры из сказки Пушкин, лукавит, скрывая подлинные мотивы:

«Кабы я была царица, — говорит одна девица,
Я б на весь крещеный мир приготовила бы пир».
«Если б я была царица, — говорит ее сестрица,
Я б на целый мир одна наткала бы полотна».
«Если б я была царица, — третья молвила девица,
Я б для батюшки-царя родила богатыря».

Две девицы, похоже, перемудрили. А царь не стал копаться в их подсознании (не царское это дело!), а дал каждой то, что она просила: одной — кухню, другой — ткацкий станок, а третьей — трон и царское ложе. Непонятно только, чем ткачиха с поварихой были недовольны. Чтобы не оказаться в их положении, попробуйте ответить себе, ради чего вы собираетесь работать.

ДЛЯ ЧЕГО ЛЮДИ РАБОТАЮТ?



2 Шартрский собор (Франция)

1 Памятная монета Банка России, посвященная 100-летию со дня рождения Л.Д.Ландау





Методика «Мотивы труда». Сравните утверждения в каждой паре, выбрав то, которое вам ближе. Скопируйте бланк и отметьте в нем соответствующую букву: «а» или «б».

1. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:
 - а) всегда быть в центре внимания;
 - б) помогать людям.
2. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:
 - а) в рекламу своей деятельности;
 - б) в благотворительность.
3. Мне ближе высказывание:
 - а) «У человека, слава которого гремит, никогда не будет недостатка в друзьях, в приязни и доброжелательстве людей»;
 - б) «Если вы ищете способ сделать свою жизнь осмысленной, начните служить другим людям и помогать им».
4. Меня привлекает профессия:
 - а) телеведущего, журналиста;
 - б) священнослужителя, врача.
5. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:
 - а) всегда быть в центре внимания;
 - б) управлять другими людьми.
6. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:
 - а) в рекламу своей деятельности;
 - б) в свою предвыборную кампанию.
7. Мне ближе высказывание:
 - а) «У человека, слава которого гремит, никогда не будет недостатка в друзьях, в приязни и доброжелательстве людей»;

- б) «Стремление к власти так же присуще человеку, как и преклонение перед властью над собой».
8. Меня привлекает профессия:
 - а) телеведущего, журналиста;
 - б) политика, руководителя.
9. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:
 - а) всегда быть в центре внимания;
 - б) заниматься творчеством.
10. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:
 - а) в рекламу своей деятельности;
 - б) в исследования и творческие проекты.
11. Мне ближе высказывание:
 - а) «У человека, слава которого гремит, никогда не будет недостатка в друзьях, в приязни и доброжелательстве людей»;
 - б) «Кто испытал наслаждение творчества, для того другие наслаждения уже не существуют».
12. Меня привлекает профессия:
 - а) телеведущего, журналиста;
 - б) ученого, художника.
13. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:
 - а) всегда быть в центре внимания;
 - б) не испытывать материальных проблем.
14. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:
 - а) в рекламу своей деятельности;
 - б) в надежные акции или в банк под высокий процент.
15. Мне ближе высказывание:
 - а) «У человека, слава которого гремит, никогда не будет недостатка в друзьях, в приязни и доброжелательстве людей»;
 - б) «Деньги правят миром, и тот сильнее, у кого их больше».
16. Меня привлекает профессия:
 - а) телеведущего, журналиста;
 - б) банкира, финансиста.
17. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:
 - а) помогать людям;
 - б) управлять другими людьми.
18. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:
 - а) в благотворительность;
 - б) в свою предвыборную кампанию.
19. Мне ближе высказывание:
 - а) «Если вы ищете способ сделать свою жизнь осмысленной, начните служить другим людям и помогать им»;

- б) «Стремление к власти так же присуще человеку, как и преклонение перед властью над собой».
20. Меня привлекает профессия:
а) священнослужителя, врача;
б) политика, руководителя.
21. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:
а) помогать людям;
б) заниматься творчеством.
22. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:
а) в благотворительность;
б) в исследования и творческие проекты.
23. Мне ближе высказывание:
а) «Если вы ищете способ сделать свою жизнь осмысленной, начните служить другим людям и помогать им»;
б) «Кто испытал наслаждение творчества, для того другие наслаждения уже не существуют».
24. Меня привлекает профессия:
а) священнослужителя, врача;
б) ученого, художника.
25. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:
а) помогать людям;
б) не испытывать материальных проблем.
26. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:
а) в благотворительность;
б) в надежные акции или в банк под высокий процент.
27. Мне ближе высказывание:
а) «Если вы ищете способ сделать свою жизнь осмысленной, начните служить другим людям и помогать им»;
б) «Деньги правят миром, и тот сильнее, у кого их больше».
28. Меня привлекает профессия:
а) священнослужителя, врача;
б) банкира, финансиста.
29. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:
а) управлять другими людьми;
б) заниматься творчеством.
30. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:
а) в свою предвыборную кампанию;
б) в исследования и творческие проекты.
31. Мне ближе высказывание:
а) «Стремление к власти так же присуще человеку, как и преклонение перед властью над собой»;
б) Кто испытал наслаждение творчества, для того другие наслаждения уже не существуют.

32. Меня привлекает профессия:
а) политика, руководителя;
б) ученого, художника.
33. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:
а) управлять другими людьми;
б) не испытывать материальных проблем.
34. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:
а) в свою предвыборную кампанию;
б) в надежные акции или в банк под высокий процент.
35. Мне ближе высказывание:
а) «Стремление к власти так же присуще человеку, как и преклонение перед властью над собой»;
б) «Деньги правят миром, и тот сильнее, у кого их больше».
36. Меня привлекает профессия:
а) политика, руководителя;
б) банкира, финансиста.
37. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:
а) заниматься творчеством;
б) не испытывать материальных проблем.
38. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:
а) в исследования и творческие проекты;
б) в надежные акции или в банк под высокий процент.
39. Мне ближе высказывание:
а) «Кто испытал наслаждение творчества, для того другие наслаждения уже не существуют»;
б) «Деньги правят миром, и тот сильнее, у кого их больше».
40. Меня привлекает профессия:
а) ученого, художника;
б) банкира, финансиста.

1	а	б			
2	а	б			
3	а	б			
4	а	б			
5	а		б		
6	а		б		
7	а		б		

Продолжение таблицы

8	а		б		
9	а			б	
10	а			б	
11	а			б	
12	а			б	
13	а				б
14	а				б
15	а				б
16	а				б
17		а	б		
18		а	б		
19		а	б		
20		а	б		
21		а		б	
22		а		б	
23		а		б	
24		а		б	
25		а			б
26		а			б
27		а			б
28		а			б
29			а	б	
30			а	б	
31			а	б	
32			а	б	
33			а		б
34			а		б

Окончание таблицы

35			а		б
36			а		б
37				а	б
38				а	б
39				а	б
40				а	б
	I	II	III	IV	V

Обработка результатов. Подсчитайте число отмеченных букв «а» или «б» в каждой колонке и запишите полученный результат в нижних клетках:

0... 5 баллов — слабо выраженный мотив труда;

6... 10 баллов — средневывраженный мотив труда;

11... 16 баллов — ярко выраженный мотив труда.

Каждая колонка соответствует определенному мотиву труда.

I — «Слава». Стремление быть в центре внимания нередко приводит человека на телевидение, в мир моды, журналистику, шоу-бизнес. Хорошо, если этот мотив подкреплен талантом и трудолюбием. Если же нет, то мир получит очередного безголосого певца, бездарного журналиста, назойливого шоумена. Этот тип мотивации очень заразен, потому что вызывает справедливое недоумение: «Почему эта посредственность всем известна, а я — нет? Чем я хуже?».



Из школьного сочинения: «Я считаю, что нужно оставить великий след, поэтому выбираю для себя публичную профессию. Я поддался общественным веяниям, хотя у меня всегда своя голова на плечах. Высшая точка в печатных изданиях — должность главного редактора всего журнала и имение веса во всей журналистике».

II — «Служение». Этот мотив является полной противоположностью предыдущего и встречается реже. Возможно, поэтому в наше время становятся редкостью хорошие врачи и учителя, предупредительные продавцы, вежливые официанты. В актерской среде принято говорить: «Я служу в театре», что подчеркивает высокий смысл актерского ремесла. Служение — это не вид деятельности, а отноше-

ние к своему делу, которое отличает духовно зрелых людей, ставящих интересы дела и других людей выше собственных.



«Владыка, прикажи послать за хворостом того, кто празден», — соблюдая субординацию, сказал святителю Александру Свирскому управляющий монастырем. «Я празден», — ответил святитель и пошел сам.



4

«Моя прелесть!»

III — «Власть». Желание командовать и управлять встречается намного чаще, чем способность к руководящей деятельности, поэтому так много некомпетентных руководителей. Властолюбцам проще отказаться от денег и славы, чем от власти. Если стремление к власти — не инструмент достижения каких-то благородных целей, а самоцель, то такой человек опасен для общества. Испытание властью — одно из самых сложных в жизни любого человека. Наверное, самое яркое описание феномена власти дал Р.Толкиен в книге «Властелин колец». В реальной жизни политики так же неохотно расстаются с властью, как Горлум, Фродо или Бильбо Бэггинс.

IV — «Творчество». Творчество как ведущий мотив встречается у людей, для которых работа — средство самореализации, а не самопрезентации, самоутверждения и заработка. Творческое отношение к труду является основой профессиональной успешности, поэтому ему обычно сопутствуют уважение и достаток.

Хотя творчество традиционно связывают с искусством и наукой, оно может проявляться в любой деятельности. Творческая личность постигает мир через любовь и разум.

V — «Деньги». В условиях так называемой рыночной экономики деньги — самый распространенный мотив труда. Рыночная личность воспринимает себя и других как товар, который надо выгодно продать. Главное в ее жизни — карьера и деньги. Деньги как ведущий мотив характерен для очень бедных и очень богатых людей, потому что смысл их жизни — экономия и накопительство. История почти каждого состояния начинается с бедности, но не каждый бедняк становится миллионером. Опасность этого мотива труда заключается в неразборчивости средств для достижения цели. Если деньги — главное, то неважно, каких способом они получены. Большая часть преступлений совершается из корыстных мотивов.



Из школьного сочинения: «Может быть, поколение наших родителей не очень заботилось о деньгах потому, что было бесплатное образование и медицинское обслуживание, квартплата была мизерной, соблазнов было меньше, да и была какая-то справедливость. Учитель и врач, инженер и технолог получали почти столько, сколько артист или футболист».

Запишите полученные результаты в предварительно скопированную таблицу «Карта самодиагностики» (Приложение 1). Воспринимайте результаты этой и других методик, которые вы найдете в этой книге, не как окончательный диагноз, а как штрих к вашему автопортрету.

Мотивы могут конфликтовать между собой. Иногда человек ставит перед собой взаимоисключающие цели и страдает от того, что не может их достичь. Проверьте, как соотносятся ваши цели.

Методика «За двумя зайцами». Прочитайте приведенные далее суждения о профессиях и выберите два из них, наиболее соответствующие вашим взглядам.

Если выбранные вами суждения находятся в левой части таблицы (профессиональная мотивация), значит, в данный момент для вас актуальна профессиональная самореализация (выбор профессии и путей ее получения, профессиональный рост и карьера).

Если выбранные вами суждения находятся в правой части таблицы (внепрофессиональная мотивация), значит, в данный момент для вас важнее вопросы, не связанные с профессиональной самореализацией (семья, здоровье, личностный рост).

Если выбранные вами суждения оказались в разных частях таблицы, значит, ваша мотивация носит противоречивый характер. Решите, что для вас важнее всего в данный

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества	5. Работать в хороших условиях, чтобы работа не утомляла и не вызывала отрицательных эмоций
2. Достичь высокого положения, известности, славы, получить признание окружающих	
3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия	6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности	

момент: учеба, работа, общение, личная жизнь, творчество, здоровье или что-то другое?

Если цели определены, подумайте о средствах их достижения. Это прежде всего внутренние ресурсы: профессиональные интересы и склонности, способности, профессионально важные качества, образование, опыт.

К внешним средствам можно отнести деньги, связи, случай, ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие друзей и единомышленников и т. д. Внешние ресурсы могут быть хорошим дополнением к ресурсам внутренним.

1.2. Человек и его потребности: кто кого?

Вы знаете, как отучают щенков не подбирать еду на улице? Вы идете со своим питомцем по улице. Вдруг видите — валяется кусок колбасы. Щенок устремляется к нему — это срабатывает безусловный рефлекс. Вы говорите: «Фу!». Щенок не обращает на это никакого внимания: «фу» для него — ничего не значащий звук. Пока... Вы надеваете на щенка специальный ошейник, через который с помощью пульта можно подавать малые разряды электрического тока. Когда в следующий раз щенок хватается кусок колбасы, вы командуете: «Фу!» и одновременно подаете разряд электрического тока на ошейник. Чем сообразительнее животное, тем меньше ему потребуются повторений, чтобы установить причинно-следственную связь между ударом тока и командой «фу». Это — условный рефлекс.



Общество вырабатывает полезные условные рефлексы своими способами. Одни действия караются законом или осуждаются общественным мнением, другие — поощряются и одобряются (премии, грамоты, ордена). Формальным правом решать, что полезно, а что нет, обладает тот, кто имеет власть над другими (например, хозяин щенка); моральным — тот, кто понимает, что такое хорошо и что такое плохо. Целые государства гибли из-за того, что их граждане теряли способность различать добро и зло. Идеальный вариант — когда формальное и моральное право не противоречат друг другу.

В основе безусловных рефлексов — голод, жажда, тяга к противоположному полу, страх смерти (это необходимые условия выживания любого живого организма). Но этого недостаточно даже воспитанной собаке.

Воспитание и дрессировка основаны на понимании мотивов поведения воспитуемого или дрессируемого. Если у животного преобладает «пищевое поведение», то за лакомство оно выполнит любую команду.

У людей, как и у животных, «пищевое поведение» проявляется в преобладании безусловных рефлексов. Например, футболист сборной, для которого главное — деньги. Предложат ему больше — с радостью будет играть против своей страны. Таких футболистов называют легионерами (легионеры — это наемные солдаты, воюющие за чужую страну).

Журналист, который пишет «заказные» статьи, врач, который не начнет спасать человека, пока ему не покажут бумажник, ученый, думающий только за деньги, — это тоже «пищевое поведение».

Человеческие потребности можно разделить на три группы.

1. *Телесные, или физиологические, потребности* свойственны любому живому организму, — это потребности в отдыхе, воде, пище, нормальной температуре воздуха, безопасности.

Если эти потребности не удовлетворяются, живое существо испытывает дискомфорт, страдает, может даже погибнуть. Это потребности низшего уровня, которыми многие ограничиваются.

2. *Душевные, или социальные, потребности* — это потребность в общении, любви и признании других людей, эстетические и познавательные потребности. Хорошего человека иногда называют душевным. Действительно, любовь, доброта, великодушие, щедрость, способность прощать, доверчивость, скромность — все это прекрасные свойства человеческой души. Но в душе рождаются и злые помыслы: зависть, гнев, жадность, обида, подозрительность, тщеславие.



«Синдром Трумена» — так врачи назвали разновидность психического расстройства, когда человек думает, что играет ведущую роль во всемирном реалити-шоу, все окружающее его — декорации, а происходящие с ним события кем-то выдуманы. Синдром получил свое название благодаря фильму Питера Уира «Шоу Трумена» с Джимом Керри в главной роли. В последние годы людей с таким образом мышления становится все больше. Психологи уже называют это отклонение синдромом XXI в.

Потребности командовать и подчиняться, любить и быть любимым, заботиться о членах своей семьи свойственны не только людям, но и высшим животным. Потребности сами по себе ни хороши, ни плохи — главное, кто кем управляет: человек своими потребностями или потребности — человеком.

Вся жизнь «душевного» человека — чередование падений и подъемов. Большинство из нас относится к этой группе.

3. *Духовные потребности* отличают нас от животных. Только человек способен верить, творить, искать смысл в своей жизни. Это — самое трудное. Иногда духовные потребности смешивают с душевными: ходит на выставки и концерты, пишет и читает книги, занимается наукой — значит, духовный. Совсем не обязательно!

И наоборот, можно не быть и не слыть интеллектуалом, иметь смутное представление о культурной, в понимании большинства, жизни и при этом быть духовным человеком: великодушным, милосердным, способным любить и прощать. Всем нравится быть рядом с таким человеком. Стать таким — под силу единицам.



Однажды греческому философу Аристотелю, идущему в окружении своих учеников, встретилась гетера. Она сказала: «Ты гордишься тем, что у тебя так много учеников, но стоит их поманить, и они пойдут за мной». Философ ответил: «Это потому, что я веду их вверх, а ты вниз. Вниз — легче».

Согласно теории «трех ключей» у каждого человека должно быть три ключа: от квартиры, машины и дачи. Тогда человек начнет делиться своим добром с теми, у кого еще нет «трех ключей». На практике раздачи лишних ключей не наблюдается, вместо этого стремительно увеличивается разрыв между богатыми и бедными.

Мечта о «трех ключах» (по другой версии — «трех кожаных пальто») легла в основу теории мотивации американского психолога Абрахама Маслоу, который был убежден, что выход на следующий уровень невозможен, пока не удовлетворена потребность низшего уровня. К такому вы-

воду он пришел, наблюдая за крысами. Что говорить, некоторые в минуты опасности ведут себя подобно животным. К счастью, есть множество примеров, когда человек отдавал свою жизнь за друга или за свои убеждения (только поэтому человечество еще существует).

Человек развивается полноценно только в том случае, если не застревает на нижних ступенях. Работа дает возможность реализовать все потребности, если воспринимать ее как жизненную задачу, решая которую, мы поднимаемся на новую ступень. С помощью следующей методики вы сможете узнать, какие потребности для вас актуальны сейчас.

Методика «Актуальные потребности». Представьте, что вы страдаете от жажды, а в это время вам рассказывают о перспективах нанотехнологий. Вы не спали двое суток, а вас приглашают в ресторан. Вы хотите есть, а вас тянут в музей. Мы испытываем дискомфорт и раздражение, если наши актуальные потребности игнорируются. Это действует закон доминанты — системы рефлексов, обеспечивающих удовлетворение доминирующей потребности. Остальные потребности отступают на второй план как менее актуальные: когда утолим жажду, сможем воспринимать информацию, а, выспавшись, с удовольствием поужинаем.

Перед вами — список потребностей разного уровня. Проранжируйте их, поставив рядом с самой важной потребностью № 1, рядом с менее важной — № 2 и так далее до № 15 (рядом с самой незначимой для вас в данный момент потребностью).

1. Избавление от боли.
2. Возможность спать, сколько хочется.
3. Утоление голода или жажды.
4. Отдых после тяжелой работы.
5. Смена температурного режима (с холода — в тепло, из жары — в прохладу).
6. Общение с друзьями, интересными людьми.
7. Вкус победы (в спорте, творческих конкурсах, научных олимпиадах).
8. Признание твоих заслуг и достоинств (награда, похвала, комплименты).
9. Чтение интересной книги, просмотр хорошего фильма.
10. Получение подарков.
11. Дарение подарков.
12. Бескорыстная помощь людям.
13. Сознание хорошо выполненной работы.
14. Чувство вдохновения в работе.
15. Примирение с близкими.



6

Ключи от счастья?



В первую пятерку входят физиологические потребности. Если они для вас актуальны, возможно, ваше физическое состояние находится вне зоны комфорта. Обратите внимание на условия и режим труда и отдыха, свое здоровье.

Следующая пятерка — душевные, или социальные, потребности. Попробуйте самостоятельно разобраться в их мотивах — чем для вас значимы и дороги те или иные события вашей жизни.

Если в верхней части вашего списка встречаются потребности из последней пятерки, то, вероятно, вы находитесь на верхней ступени «пирамиды потребностей». Это здорово, но мало достичь этого уровня, надо суметь удержаться на вершине.

Наше сознание, как луч прожектора в темноте, выхватывает только то, что для нас актуально в данный момент. Наверное, многие попадали в неловкую ситуацию, когда не можешь запомнить имя человека, которого только что представили. Но если этот человек нам интересен или мы от него зависим, память не подводит. Дело не в памяти, а в направленности внимания.

Учение о доминанте, созданное великим русским физиологом А. А. Ухтомским и раскрывающее пути совершенствования человеческой природы, имеет самое прямое отношение к вопросу профессиональной компетенции в социальной сфере. А. А. Ухтомский показал, что человеку свойственны две разнонаправленные тенденции, которые особенно ярко проявляются в общении. Как часто, формально находясь в диалоге, мы не слышим собеседника, не стараемся понять

его точку зрения, а терпеливо ждем своей очереди, реагируя только на то, что резонирует с нашим собственным состоянием, установками, потребностями. Эту тенденцию называют эгоистической доминантой. В повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с ее проявлениями: поведение автомобилистов в потоке машин и на автостоянках, громкая музыка в ночной тишине, мужчины в вагоне метро, спешащие занять свободное место.



Парень девушке: «Я тебя люблю!». Девушка парню: «Я тоже себя люблю!».

Особенно ярко доминанта на себе проявляется у людей с особым психическим расстройством — «нарциссизмом» (по имени юноши, влюбившегося в свое отражение). Бедняга не мог оторваться от любимого образа ни на минуту и умер от голода.

Современные «нарциссы» нередко умирают от анорексии и неудачных пластических операций в погоне за вечной красотой и молодостью. Но чаще их жертвами становятся окружающие, особенно близкие, потому что главными чертами людей с нарциссическими нарушениями являются нетерпимость к любой критике, крайняя степень эгоцентризма, отсутствие чувства вины, эмоциональная глухота и слепота.

Настоящему профессионалу свойственна доминанта на другом: ученике, студенте, клиенте, пациенте, покупателе, пассажире или на процессе своего труда, независимо от того, с чем или с кем он имеет дело. Доминанта — это сердцевиной профессионального успеха. Мы сами творим свои доминанты.



1.3. «Горшочек, не вари!»

Помните сказку братьев Гримм про волшебный горшочек? Полезная в хозяйстве вещь, пока не забудешь инструкцию. Тогда беда: затопит горячей кашей сначала кухню, потом прихожую, двор, город, страну...

Каждую минуту в мире производятся тонны продуктов питания и предметов потребления (одежды, косметики, лекарств, посуды, игрушек, бытовой техники, автомобилей), ассортимент растет в геометрической прогрессии. Все это нужно продать людям, которые прекрасно обходятся без большинства этих товаров, пока не знают об их существовании. И тут на помощь производителям приходит реклама. Ее назначение — заста-

вить покупателя приобрести ненужный ему товар или услугу (то, что нужно, он купит и так). В нашей стране реклама, особенно телевизионная, все еще является серьезным раздражителем для населения, потому что сознание большинства сформировано без ее воздействия. Но так будет не всегда — первое поколение, выросшее под уговоры «изменить жизнь к лучшему» и «брать от жизни все», «потому что этого достойно», уже платежеспособно...



Из школьного сочинения: «Очень много людей во всей стране и в мире нуждаются в рекламе, иначе как они будут узнавать о таких бытовых вещах, как, например, мыло».

Сказка, как и положено, закончилась хорошо: пришла хозяйка горшка и остановила процесс, сказав волшебные слова: «Горшочек, не вари!». Реальность не оставляет надежды: в гонке потребления победителей не будет. Истощение природных ресурсов и отравление планеты отходами — еще не самые страшные ее последствия. В погоне за новыми средствами развлечения, омоложения, питания, связи, передвижения некогда думать о целях и смыслах своей жизни. Растление души и тела, оскудение душевных и духовных ресурсов — финал для самих участников забега неочевидный, но логичный и прогнозируемый.



В благополучной Европе в определенных местах устанавливают контейнеры с подогревом для брошенных младенцев, да еще оставляют поддерживающее письмо: мол, понимаем ваши проблемы, пустяки, дело житейское, спасибо, что не в мусорный бак... Теперь они появляются и в России.

Итак, потребности любого уровня могут быть разумными и неразумными. Разумные потребности — это то, что необходимо, неразумные — это сверхпотребности, удовлетворение которых отнимает здоровье и укорачивает жизнь. Отдых сладок после тяжелой работы. Пища вкусна и полезна, если ты голоден. А вот римские патриции ели сутками, периодические вызывая рвоту при помощи павлиньих перьев. Когда их потребности превысили все мыслимые и немыслимые пределы, Римская империя пала.

Самое распространенное сегодня заболевание — ожирение — вызвано неразумным отношением людей к еде. Едят не для того, чтобы насытиться, а для того, чтобы получить удовольствие, придумывая все новые способы улучшения вкуса продуктов, которые в этом совершенно не нуждаются. Так



9

Приятного аппетита!
(фото С. Батянова)

формируется пищевая зависимость, в основе которой — те же механизмы, что и при любой другой.



Новая акция в «Макдональдсе»: купи два гамбургера по цене четырех и получи два бесплатно!

Все потребности никогда не могут быть удовлетворены, так как сама логика рыночного общества ориентирована на их постоянный рост.

Человек, способный контролировать свои потребности, — «головная боль» для рыночного общества, которому нужен не просто потребитель, а потребитель жадный, завистливый и не очень разборчивый. Идеальный потребитель — толстый, лысый импотент с прыщами, перхотью, кариесом, простатитом, диареей и постоянной головной болью.

Потребление сверх разумных пределов приводит сначала к пресыщению, а затем — к расплате в виде болезней тела и души. Ученые говорят о новой болезни — ангедонии, которая поражает преуспевающих людей. Ангедония — это утрата способности радоваться жизни. Известно, что самый высокий процент самоубийств — в странах с высоким уровнем доходов. В русском языке есть непередаваемое на другие языки понятие «достаток». Жить в достатке — значит, иметь все необходимое для полноценной жизни и не стремиться к излишествам.

Изменения в духовной сфере привели к возникновению нового типа личности — «рыночного». Для «рыночного» человека содержание его работы не имеет самостоятельной ценности. Он готов заниматься неинтересным, даже неприятным делом, лишь бы за это платили. Главное в его жизни — карьера и деньги. Их отличительные особенности — честолюбие, пробивные способности, умение ладить с нужными людьми. В последние годы эта модель поведения активно внедряется в сознание людей. «Рыночный» человек — это товар, который сам себя пытается продать. Чем больше «продавцов», тем меньше «покупателей». Тем более, если «товар» произведен по нехитрым рецептам из популярных брошюр типа «Как стать счастливым», «Как разбогатеть», «Как достичь успеха» и т.п.

«Рыночный» тип личности, для которого главное — карьера и деньги, считается непродуктивным¹.

Несколько лет назад заговорили о дауншифтерах (от *англ.* downshift — перейти на более низкую передачу, сбавить обороты). Дауншифтинг — отказ от славы, карьеры и богатства как жизненных целей в пользу простых радостей жизни — стал такой же популярной темой, как и управление временем.

Для человека, ставящего истинные ценности выше атрибутов успешности, какими в массовом сознании яв-

¹ Фромм Э. Иметь или быть / Э. Фромм. — М.: Прогресс, 1990.



ляются дорогие автомобили, одежда престижных марок и еда в ресторанах, уход с высокооплачиваемой должности, позволяющей жить красиво, но требующей взамен полной самоотдачи, не будет тяжелым ударом. Дауншифтеры говорят, что у них даже появились лишние деньги, потому что раньше большая часть доходов уходила на поддержание необходимого имиджа и лечение от последствий стремительного карьерного роста и неумеренного потребления.

Чтобы стать дауншифтером, недостаточно все бросить и купить домик в деревне; необходимо прежде понять, что в твоей жизни — лишнее, чужое, навязанное. Самыми первыми это поняли творческие люди, для которых возможность заниматься любимым делом — выше славы и богатства, и прежде всех — гениальный Пушкин, как никто знавший им цену:

На свете счастья нет, но есть покой и воля.
Давно завидная мечтается мне доля —
Давно, усталый раб, замыслил я побег
В обитель дальнюю трудов и чистых нег.

Простые истины:

- с помощью денег можно повысить «качество жизни», питаясь деликатесами, отдыхая на фешенебельных курортах и получая дорогое медицинское обслуживание, но нельзя купить здоровье и продлить жизнь;

- за деньги можно удовлетворить сексуальные потребности, но нельзя решить сексуальные проблемы, а тем более, нельзя купить любовь;
- можно купить атрибуты успеха в виде дорогих машин, домов, яхт, самолетов, предметов искусства или с помощью денег добиться славы или власти, но нельзя купить ощущение счастья.



ГЛАВА 2

ХАРАКТЕР И ПРОФЕССИЯ

2.1. Профессиональный тип личности

Профессиональные склонности во многом определяются профессиональным типом личности — предрасположенностью к различным видам деятельности.

Профессиональная успешность во многом зависит от того, насколько человек и работа подходят друг другу. Американский ученый Дж. Холланд установил связь между личностными особенностями человека и профессиональной средой.

Прочитайте эти утверждения и подумайте, какая работа вам ближе.

1. Вы предпочитаете работу, приносящую конкретные, ощутимые результаты для себя и других. Вам нравится работа, в которой вы можете проявить свою силу, выносливость, ловкость, хорошую реакцию и координацию движений, практические навыки.

2. Вам нравится учиться, в поисках новых знаний вы не ограничиваетесь школьной программой. Вы можете анализировать различную информацию и делать самостоятельные выводы, умственная работа приносит вам удовольствие, которое не все могут понять.

3. Для вас значимо общение с другими людьми: друзьями, знакомыми и незнакомыми. Но это общение не является для вас самоцелью; к вам часто обращаются за помощью и советом, и вы всегда стараетесь помочь людям, не считаясь со своими планами.

4. Вы не тратите много времени на поиск нужной информации, потому что у вас полный порядок в бумагах и файлах. Вам нравится спокойная работа, требующая от вас ответственности, точности и аккуратности.

5. Вы способны брать на себя ответственность, принимать решения, которые касаются не только вас. Вас считают лидером, и вы тайне этим гордитесь. Вам нравится проявлять инициативу, рисковать. Вы готовы отвечать за себя и тех, кого вы ведете за собой.

6. Для вас главное — возможность заниматься творчеством. Вам бывает трудно удержаться в рамках заданной темы в работе над сочинением. Другие говорят, что у вас есть артистические, художественные, литературные или музыкальные способности.

Эти утверждения относятся к шести профессиональным типам личности, иногда ярко выраженным. Но чаще всего в человеке сочетаются два или три профессиональных типа. Например, хороший учитель должен иметь потребность помогать людям, быть хорошим организатором и обладать артистическими способностями.

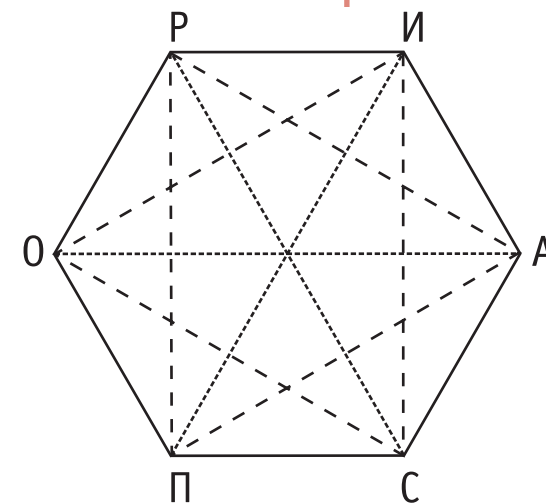
Типология Холланда не только помогает понять, чем следует заниматься, но и предупреждает, какой вид деятельности лучше не выбирать. Эти шесть типов можно представить в виде вершин шестиугольника.

Например, О (офисный тип) и А (артистический тип), И (исследовательский тип) и П (предпринимательский тип), С (социальный тип) и Р (реалистический тип) расположены на противоположных углах шестиугольника. Это означает, что человеку с артистическими склонностями будет сложно адаптироваться в офисной среде, и наоборот.

Встречались ли вам взрослые, профессия которых не соответствует их профессиональному типу? В чем это выражается?

Выбирая профессию, необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует вашему типу личности, работа будет даваться вам ценой значительного нервно-психического напряжения.

Методика «Профессиональный тип личности». Прочитайте список профессий, сравнивая их попарно. После каждой профессии стоит буква — это код профессии. Выберите профессию, которая для вас более привлекательна, и в бланке ответов рядом с ее кодом поставьте знак «+». Например, если в паре «автомеханик (Р) — физиотерапевт (С)» для вас интереснее профессия автомеханика, поставьте «+» в бланке ответов в строке Р; если интереснее профессия физиотерапевта, поставьте «+» в строке С. Уточнить содержание профессий можно в Словаре профессий (Приложение 2).



Техника	Автомеханик (Р)	Физиотерапевт (С)
	Специалист по защите информации (И)	Логистик (П)
	Оператор связи (О)	Кинооператор (А)
	Водитель (Р)	Кассир (С)
	Инженер-конструктор (И)	Менеджер по автопродажам (П)
	Авиадиспетчер (О)	Дизайнер сайтов и компьютерных программ (А)
Природа	Ветеринар (Р)	Эколог (С)
	Биолог-исследователь (И)	Фермер (П)
	Лаборант (О)	Дрессировщик (А)
	Агроном (Р)	Санитарный врач (С)
	Селекционер (И)	Заготовитель сельхозпродуктов (П)
	Санитарный инспектор (О)	Ландшафтный дизайнер (А)
Человек	Массажист (Р)	Воспитатель (С)
	Преподаватель (И)	Предприниматель (П)
	Администратор (О)	Режиссер театра и кино (А)
	Официант (Р)	Врач (С)
	Психолог (И)	Торговый агент (П)
	Страховой агент (О)	Хореограф (А)
Искусство	Ювелир-гравер (Р)	Журналист (С)
	Искусствовед (И)	Продюсер (П)
	Редактор (О)	Музыкант (А)
	Дизайнер интерьера (Р)	Экскурсовод (С)
	Композитор (И)	Арт-директор (П)
	Музейный работник (О)	Актер театра и кино (А)
Знак	Верстальщик (Р)	Гид-переводчик (С)
	Лингвист (И)	Антикризисный управляющий (П)
	Корректор (О)	Художественный редактор (А)
	Наборщик текстов (Р)	Юрисконсульт (С)
	Программист (И)	Брокер (П)
	Бухгалтер (О)	Литературный переводчик (А)

Р									
И									
С									
О									
П									
А									

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов в каждой строке:

8... 10 — ярко выраженный тип;

5... 7 — средневывраженный тип;

2... 4 — слабо выраженный тип.

Максимальное количество плюсов свидетельствует о принадлежности к одному из шести типов.

1. *Реалистический тип.* Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны — их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе,

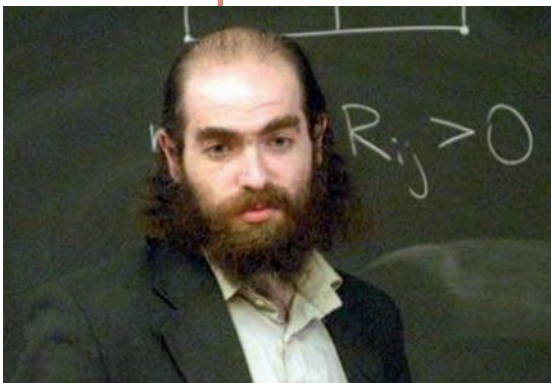


12

Часы в форме пасхального яйца работы И. П. Кулибина



Великий русский изобретатель и механик Иван Петрович Кулибин за свою долгую жизнь создал сотни уникальных приборов и механизмов: часы, точные весы, морские компасы, телескопы, микроскоп. Екатерина II, пораженная талантом мастера, назначила Кулибина заведующим механической мастерской Петербургской Академии наук вместо ученого иностранца, не умевшего делать и половины из того, что мог самоучка Кулибин. В те времена в просвещенной Европе не имели инструментов и приспособлений, например, для расточки и обработки внутренней поверхности цилиндров. Кулибин «на глаз», вручную добивался ювелирной точности расчетов и самой работы. Не все идеи изобретателя, намного опередившего свое время, были востребованы: его оптический телеграф через несколько лет царское правительство закупило у французов. Трехколесный экипаж-самокат Кулибина с маховым колесом, тормозом, коробкой скоростей через 100 лет ляжет в основу ходовой части автомобиля Карла Бенца. Созданная им «механическая нога» для офицера, потерявшего конечность при Очаковском штурме, станет прообразом современных протезов. Изобретенный Кулибиным метод веревочного многоугольника широко используется при строительстве современных мостов. Идея построенного к Олимпийским играм 2010 г. знаменитого пекинского стадиона «Птичье гнездо» также принадлежит И.П.Кулибину.



в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям. Близкие типы: интеллектуальный и офисный. Противоположный тип — социальный.

2. Интеллектуальный тип. Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу и условия, дающие свободу для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может

быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: реалистический и артистический. Противоположный тип — предпринимательский.



Американский Институт математики Клэя (Clay Mathematics Institute) присудил питерскому ученому Григорию Перельману премию в 1 млн долл. за решение гипотезы Пуанкаре, над которой целый век бились математики всего мира. Доктор Перельман разместил свое решение гипотезы в Интернете. Правда, вручить ему премию пока не удалось, потому что ученый, являющийся по мнению многих умнейшим человеком в мире, через закрытую дверь сказал: «У меня есть все, что мне нужно. Деньги и слава меня не интересуют».



3. Социальный тип. Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с частыми контактами с другими людьми: обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди социального типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерны хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: артистический и предпринимательский. Противоположный тип — реалистический.



Джон Даун — британский врач-генетик, один из первых ученых, посвятивших свою жизнь работе с умственно отсталыми детьми.

С детства Джон проявлял живой интерес к медицине и уже в 13 лет стал помогать своему отцу, работавшему в фармацевтической сфере. Когда Джон окончил с золотой медалью Лондонскую медицинскую академию, все прочили ему блестящую карьеру в области хирургии и были удивлены, когда в 1858 г. Джон Даун стал уездным терапевтом в приюте для умственно отсталых детей. Даун верил в то, что занятия с умственно отсталыми детьми позитивно влияют на их развитие, и достигнутые им результаты подтверждали это. В 1868 г. он организовал центр для умственно отсталых детей и самоотверженно вел эту работу почти 10 лет. Своим студентам и коллегам он давал совет, который когда-то сам получил от одного мудрого человека: «Парень, выбери для себя цель; но будь уверен, что цель достойная. В этом и есть суть — выбрать достойную тебя цель».

4. Офисный тип. Люди этого типа проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками), отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко определенную деятельность. Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Они склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений. Близкие типы: реалистический и предпринимательский. Противоположный тип — артистический.



...Татьяна не предполагала, что будет финансистом. Поступала на географический факультет МГУ, мечтая изучать народы африканских стран. Успешно сдала первый экзамен, а потом поняла, что не сможет найти работу по специальности, и забрала документы из МГУ. Поступив в Институт народного хозяйства им. Плеханова, окончила его с красным дипломом и получила распределение в НИИ труда. Потом ее пригласили на работу в Бюджетное управление Министерства финансов Российской Федерации, где она за 12 лет прошла путь от рядового экономиста до первого заместителя министра, знала наизусть весь бюджет страны — тысячи многозначных чисел. Татьяна Голикова собрана, деловита и ответственна. Она имеет личную благодарность от Президента РФ, в настоящее время руководит Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации.



16

Савва Морозов

5. Предпринимательский тип. Люди этого типа находчивы и практичны; быстро ориентируются в сложной обстановке; склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству; готовы рисковать; ищут острые ощущения; любят и умеют общаться; имеют высокий уровень притязаний.

Такие люди избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания.

Для них значимо материальное благополучие. Они предпочитают работу, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей. Близкие типы: офисный и социальный. Противоположный тип — исследовательский.



История династии Морозовых — история превращения крепостных крестьян в самых влиятельных и образованных людей своего времени. Своим интеллектом и трудом они создали гигантские даже по современным меркам предприятия, строили железные дороги, учреждали банки, вкладывали деньги в благотворительность и освоение новых территорий, благодаря чему Россия в конце XIX в. обогнала Европу.

В Савве Морозове проявилось все лучшее, что было в его предках. Выделявшийся силой ума, блестящим образованием, энергией и предприимчивостью, он уже в 24 года успешно руководил Никольской мануфактурой, где работало более 30 тыс. рабочих и служащих, был влиятельным общественным деятелем.

С. Морозов создал прекрасные условия для жизни, труда, отдыха и образования своих рабочих, что позволяло сохранять на его заводах спокойную обстановку даже накануне первой русской революции.

С. Морозов трагически погиб в 1905 г. Построенные на его деньги школы, больницы, музеи и храмы стоят до сих пор.

6. Артистический тип. Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Они обладают обостренным восприятием и талантом общения, избегают жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством. Близкие типы: интеллектуальный и социальный. Противоположный тип — офисный.



17

Е. Максимова
и В. Васильев

Екатерина Максимова и Владимир Васильев были одной из самых красивых пар в истории балета. Их дуэт стал не только символом Большого театра, но и воплощением радостного, свободного танца, красоты человеческих движений. Эта «звездная пара» объездила весь мир, прославляя русский балет. И в лучших театрах мира, и в маленьких городах нашей страны они танцевали одинаково прекрасно. Воспитанная в лучших традициях академической школы Екатерина Максимова обладала легким, упругим прыжком, природной грацией. Ее танец отличали элегантность и виртуозная техника.

Владимир Васильев признан «Танцовщиком XX в.». Его мастерство недостижимо до сих пор. В свободное время В. Васильев пишет стихи и пейзажи, в которых он старается передать красоту русской природы.

2.2. Социальный интеллект

Школьное образование в основном направлено на развитие интеллекта, позволяющего усвоить объем знаний, необходимый для поступления в институт. Однако высокий уровень интеллекта (IQ) не гарантирует успех ни в профессии, ни в личной жизни.

Недавно появился новый термин — социальный, или эмоциональный, интеллект (EQ). Люди, обладающие высоким уровнем такого интеллекта, способны более эффективно использовать свои способности. Сбалансированное взаимодействие эмоции и интеллекта обеспечивает успех человека во многих сферах жизни и деятельности.

Социальный интеллект трудно диагностировать, однако некоторое представление о сформированности компонентов эмоционального интеллекта дает следующая методика.

Методика «Социальный интеллект». Если высказывание отражает ваше отношение к себе, людям и событиям — поставьте в клетке с его номером знак «+»; если не отражает — знак «-». Подсчитайте число плюсов в каждой строке и запишите полученные числа в последней колонке.

1	6	11	16	21	26	
2	7	12	17	22	27	
3	8	13	18	23	28	
4	9	14	19	24	29	
5	10	15	20	25	30	

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции.
2. Когда я испытываю давление со стороны, то обычно сопротивляюсь.
3. Я обычно терпеливо выслушиваю других людей, иногда в ущерб своим интересам.
4. В общественных местах или транспорте я с интересом рассматриваю незнакомых людей.
5. Когда я занимаюсь любимым делом, все остальное отходит на второй план.
6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что мне нужно изменить в своей жизни.
7. Я отслеживаю свои эмоциональные реакции.
8. Мне легко понять переживания даже незнакомых людей.
9. Мне нравится работа, связанная с интенсивным общением.
10. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.
11. Мне интересно наблюдать изменение своего эмоционального состояния.
12. Если меня что-то расстроило, я быстро прихожу в себя.
13. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они их стараются скрыть.
14. Мне нетрудно попросить незнакомого человека о помощи.
15. Когда я берусь за новое дело, я не сомневаюсь в его успехе.
16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину.

17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
18. Я чувствую настроение человека по выражению его лица.
19. Обычно я чувствую себя комфортно даже в компании незнакомых людей.
20. Профессиональная успешность во многом зависит от отношения человека к своей работе.
21. Знание своих истинных чувств необходимо мне для поддержания хорошей формы.
22. Я обычно быстро прихожу в себя после неожиданного огорчения.
23. Я замечая зависимость своего настроения от настроения окружающих меня людей.
24. В долгой дороге мне интереснее общаться с попутчиками, чем читать книгу.
25. Препятствия на пути к цели делают меня сильнее.
26. Люди, осознающие свои чувства, лучше управляют своей жизнью.
27. Я могу влиять на свое настроение.
28. Я обычно внимательно отношусь к просьбам незнакомых людей о помощи.
29. У меня много друзей, которые всегда поддержат меня в сложной ситуации.
30. Я работаю не только из-за денег.

Обработка результатов. Подсчитайте число баллов в каждой строке и запишите его в пустой клетке:

- 0...2 балла — низкий уровень;
3...4 балла — средний уровень;
5...6 балла — высокий уровень.

Первая строка — «Самосознание», вторая — «Самоконтроль», третья — «Эмпатия», четвертая — «Навыки взаимодействия», пятая — «Самомотивация».

Самосознание — способность осознавать свои эмоции, мотивы и потребности.



«Пока наши отношения скрыты в области подсознания, человек не может управлять ими. Человек с глубоко запрятанными в подсознании отношениями похож на судно, где нарушена связь между рулем и штурвалом. Штурвал — это наши мысли, чувства и действия, руль — наши отношения, наша ориентация в жизни. Без ясного, четкого и честного осознания наших отношений все попытки повернуть штурвал наших мыслей и чувств обречены на неудачу.»¹

Высокий (5...6 баллов) уровень самосознания означает способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, дающую возможность прогнозировать успешность

¹ Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности / П. Вайнцвайг. — М.: Прогресс, 1990

в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3 ... 4 балла) уровень самосознания означает недостаточно сформированную способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, затрудняющую профессиональное и личностное развитие человека.

Низкий (0 ... 2 балла) уровень самосознания означает несформированную способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, осложняющую работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Самоконтроль — это следствие самосознания. Он позволяет людям не быть рабами своих страстей. Люди, способные себя контролировать, могут не только обуздать собственные эмоции, но и направить их в полезное русло.



18

«Иван Грозный убивает своего сына» (худ. И. Репин)

i Отец велел своему вспыльчивому сыну в минуту гнева вбивать гвоздь в дерево. С каждым днем число вбитых гвоздей уменьшалось. И вот настал день, когда сын ни разу не потерял самообладания. Когда отец узнал об этом, он сказал сыну, что в тот день, когда ему удастся сдержать себя, он может вытащить из дерева один гвоздь. Пришел день, когда в дереве не осталось ни одного гвоздя. Отец сказал: «Ты хорошо потрудился над собой, но ты видишь, что это дерево уже никогда не будет таким, как прежде. От злого слова у человека тоже остается шрам. Человеку еще больше, чем дереву».

Высокий (5 ... 6 баллов) уровень самоконтроля позволяет людям контролировать свое эмоциональное состояние, что является профессионально важным качеством в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3 ... 4 балла) уровень самоконтроля означает недостаточную способность управлять своими эмоциями, затрудняющую профессиональную и социальную адаптацию человека.

Низкий (0 ... 2 балла) уровень самоконтроля может проявляться в виде эмоциональной неустойчивости, тревожности, утомляемости, осложняя профессиональную деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Эмпатия — это умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.



В день золотой свадьбы жена сказала мужу: «Каждое утро во время завтрака я отдавала тебе свою самую любимую — верхнюю — часть булочки, а сама съедала нижнюю. Сегодня я хочу сделать наоборот». «Слава Богу, — воскликнул муж, — я терпеть не могу верхнюю часть булочки, но 50 лет молчал, думая, что ты ее тоже не любишь».

Высокий (5 ... 6 баллов) уровень эмпатии является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3 ... 4 балла) уровень эмпатии может осложнять профессиональную деятельность в сферах, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0 ... 2 балла) уровень эмпатии свидетельствует о слабой способности понимать чувства, мотивы и потребности других людей и может препятствовать эффективному выполнению работы, связанной с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Навыки взаимодействия — это готовность к сотрудничеству, умение строить взаимовыгодные отношения с другими людьми на основе доброжелательного интереса.



Директор парашютной школы говорит новому инструктору: «Часто люди после своего первого прыжка влюбляются в небо, в сказочное ощущение полета, и через много лет, завершая свой земной путь, просят их похоронить там, где они испытали эти яркие переживания. Вот так подробно и надо объяснять, а то у вас уже полгруппы разбежалась, потому что вы им говорите лишь, что это кладбище парашютистов нашей школы».

Высокий (5 ... 6 баллов) уровень способствует эффективному взаимодействию с другими людьми и является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3 ... 4 балла) уровень может осложнять деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0 ... 2 балла) уровень затрудняет работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Самомотивация — способность правильно ставить цели и достигать их.

Высокий (5 ... 6 баллов) уровень самомотивации способствует достижению поставленных целей и позволяет прогнозировать профессиональную успешность в различных сферах.

Средний (3...4 балла) уровень самомотивации может осложнять профессиональную деятельность.

Низкий (0...2 балла) уровень самомотивации может негативно влиять на профессиональную успешность в различных сферах.

Развитый эмоциональный интеллект дает преимущества в деятельности, связанной с управлением, обслуживанием, консультированием, воспитанием и обучением. Однако сами по себе самосознание, самоконтроль, эмпатия, коммуникабельность и самомотивация не являются достоинствами — можно использовать их как средство манипуляции другими людьми в своих целях. Если понимать эмоциональный интеллект как набор навыков, не имеющих под собой нравственного фундамента, то надо признать, что эмоциональный интеллект лучше всего развит у обаятельных мошенников, целеустремленных проходимцев, хладнокровных преступников.

Истинное развитие эмоциональной сферы возможно только на основе уважения и любви к другим людям, без которых ум превращается в хитрость, уверенность — в наглость, приветливость — в лицемерие, а сила — в жестокость. Признание ценности другого надо отличать от внешнего, формального проявления лояльности и терпимости как способности успешно скрывать и подавлять социально не одобряемые чувства и эмоции.

2.3. Личностные особенности

Все профессии можно условно разделить на две группы:

- 1) профессии, в которых важность технологии находится на первом плане;
- 2) профессии, в которых человеческий фактор несравнимо важнее технологического.

События последних лет показывают, что именно этот фактор является «слабым звеном», определяющим прочность всей цепи. Чтобы укрепить слабое место, его необходимо найти, что намного сложнее, чем в любой конструкции. Есть личностные особенности, которые могут препятствовать профессиональной успешности человека, например:

- невротический склад личности, проявляющийся в неоснованной тревожности, при которой любые препятствия на пути к цели воспринимаются как непреодолимые;



19
«Где среди пампасов бегают бизоны...»
(кадр из кинофильма «Двенадцать стульев», реж. Л. Гайдай)

- эгоистический склад личности с отчетливой доминантой на себе, при которой другие люди воспринимаются лишь как средство достижения своих целей;
- импульсивность, которая проявляется в том, что человек идет на поводу своих желаний, плохо переносит отсроченность их исполнения, практически не способен ставить перед собой серьезные цели и достигать их;
- отсутствие гибкости, блокирующее доступ к новым идеям и подходам, сужающее диапазон возможностей;
- эмоциональная холодность, препятствующая полноценному межличностному взаимодействию;
- нереалистичные самооценка и уровень притязаний, основанные на искаженном самовосприятии и ориентации на внешние оценки.

В методике «Характер и профессия» приведены 24 группы утверждений, затрагивающих те сферы, в которых наиболее ярко проявляется характер человека: отношение к себе, другим, работе, вещам. С помощью этой методики можно не только узнать особенности своего характера и соотнести их с будущей профессией, но и осознать мотивы выбора профессии и прогнозировать последствия своего поведения.

Методика «Характер и профессия». Прочитайте утверждения и продолжите их, выбрав один из четырех вариантов (а...г), отметьте его в бланке.

1. Знакомясь с людьми, я ловлю себя на мысли, что тут же забываю их имена:
 - а) часто;
 - б) редко;
 - в) нет, потому что записываю их;
 - г) я не думаю об этом.
2. Для меня очень важно, чтобы меня окружали люди:
 - а) душевные;
 - б) ответственные;
 - в) жизнерадостные;
 - г) дисциплинированные.
3. В большой веселой компании:
 - а) я люблю быть в центре внимания;
 - б) я чувствую себя неудобно;
 - в) я обычно скучаю;
 - г) я с трудом подыскиваю тему для разговора.
4. Публичные выступления для меня — это:
 - а) возможность показать себя и свои способности;
 - б) большой стресс;
 - в) возможность донести до слушателей свои идеи;
 - г) форма общения.
5. В любом коллективе важнее всего:
 - а) отсутствие конфликтов;
 - б) работа на результат;
 - в) дисциплина;

- г) возможность работать творчески.
6. Нового человека я обычно воспринимаю:
- а) с доброжелательным интересом;
 - б) как потенциального союзника;
 - в) как потенциального соперника;
 - г) нейтрально.
7. Если мне нужно купить что-то из одежды, я выберу:
- а) самую модную вещь;
 - б) что-нибудь неброское;
 - в) классический костюм;
 - г) удобную и практичную одежду.
8. Мой любимый жанр кино:
- а) мелодрама;
 - б) документальное кино;
 - в) боевик;
 - г) фэнтэзи.
9. Мне хотелось бы провести каникулы или отпуск:
- а) в какой-нибудь экзотической стране;
 - б) в тихом уединенном месте;
 - в) вместе с близкими людьми;
 - г) путешествуя в компании друзей.
10. Мне кажется, что я трачу слишком много времени:
- а) на себя;
 - б) на других людей;
 - в) на работу, учебу;
 - г) на развлечения.
11. Когда я прихожу в магазин, то я:
- а) долго не могу ничего выбрать;
 - б) точно знаю, что должен купить;
 - в) сравниваю и оцениваю товар, прежде чем сделать покупку;
 - г) беру то, что попадает под руку.
12. Если бы я был миллионером, то:
- а) приумножал бы свое богатство;
 - б) ни в чем бы себе не отказывал;
 - в) не стал бы сорить деньгами;
 - г) поддерживал бы проекты, связанные с наукой или искусством.
13. Я предпочитаю работу, которая дает возможность:
- а) общаться с известными людьми;
 - б) ни за что не отвечать;
 - в) принимать ответственные решения;
 - г) решать творческие задачи.
14. Меня привлекает работа, требующая:
- а) способности сопереживать людям;
 - б) точности и аккуратности в ведении дел;
 - в) навыков общения с разными людьми;
 - г) силы и решительности.
15. Мне ближе высказывание:

- а) «Лучшее — враг хорошего»;
 - б) «Цель оправдывает средства»;
 - в) «Доверяй, но проверяй»;
 - г) «Хочешь жить — умей вертеться».
16. Меня привлекает работа:
- а) аниматора;
 - б) врача;
 - в) военного;
 - г) ученого.
17. Окружающие чаще считают меня:
- а) идеальным исполнителем;
 - б) хорошим организатором;
 - в) душой компании;
 - г) генератором идей.
18. Моя главная черта — это:
- а) стремление нравиться;
 - б) сочувствие;
 - в) пунктуальность;
 - г) вспыльчивость.
19. Главное в жизни:
- а) слава;
 - б) любовь;
 - в) власть;
 - г) порядок.
20. Меня обычно:
- а) беспокоит завтрашний день;
 - б) переполняет энергия;
 - в) раздражают всякие мелочи;
 - г) посещают интересные идеи.
21. Мне трудно:
- а) принимать решения;
 - б) учитывать интересы других людей;
 - в) отступать от инструкции;
 - г) контролировать свои эмоции.
22. День рождения для меня — это возможность:
- а) напомнить о себе;
 - б) задуматься о своей жизни;
 - в) повеселиться с друзьями;
 - г) получить подарки.
23. В профессиональном плане меня больше привлекают:
- а) медицина и образование;
 - б) управление и бизнес;
 - в) контроль и оценка;
 - г) искусство и наука.
24. При выборе одежды я:
- а) выберу цвета, модные в этом сезоне;
 - б) предпочту темные тона или оттенки серого;
 - в) выберу яркие, насыщенные цвета;
 - г) вообще не обращу внимания на ее цвет.

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	а		б		в		г	
2			а	б		в	г	
3	а	б			в			г
4	а	б		в		г		
5		а		б	в			г
6			а			б	в	г
7	а	б		в			г	
8			а		б		в	г
9	а	б	в			г		
10	а		б	в		г		
11		а		б	в			г
12					а	б	в	г
13	а	б		в				г
14			а		б	в	г	
15		а		б	в	г		
16	а		б				в	г
17		а		б		в		г
18	а		б		в		г	
19	а		б	в	г			
20		а				б	в	г
21		а		б	в		г	
22	а		б			в	г	
23			а	б	в			г
24	а	б				в		г

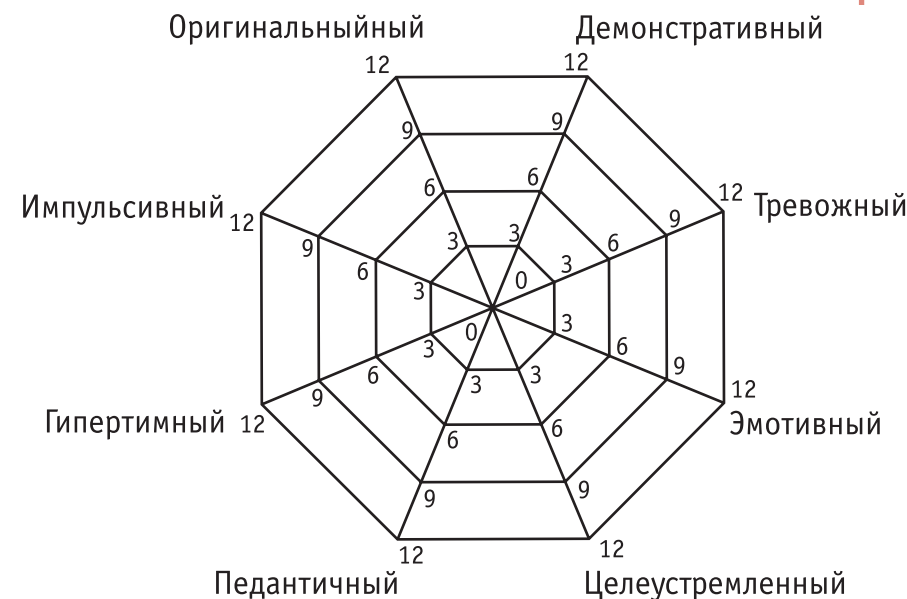
Обработка результатов. Подсчитайте число отмеченных букв «а», «б», «в» и «г» в каждом столбце и запишите результаты в нижних клетках бланка¹:

10...12 баллов — ярко выраженный тип;

¹ Отнесенность к определенному типу закономерна в случае его выраженности на фоне остальных типов (более 6 баллов). Сочетание повышенных показателей по двум-трем типам свидетельствует о смешанных типах. Равномерное (2...4 балла) распределение баллов по всем типам может свидетельствовать об отсутствии акцентуации.

7...9 баллов — выраженный тип;
4...6 баллов — слабо выраженный тип;
0...3 балла — тип не выражен.

Отложив на каждой из восьми осей число баллов и соединив полученные точки линиями, мы получим профиль характера. Как правило, у человека бывает два-три «пика». Чем дальше точки от центра, тем ярче выражены типы, описание которых приведено далее.



Неравномерное распределение баллов по восьми шкалам может указывать на проблемные места, позволяя прогнозировать и предотвращать травмирующие ситуации, в том числе связанные с несоответствием типологических особенностей человека и выбранной профессиональной среды.

1. *Демонстративный тип.* Демонстративные личности легко вживаются в разные социальные роли, обладают развитым воображением, но иногда настолько увлекаются, что теряют грань между вымыслом и реальностью. Для них характерны быстрая смена настроений, поверхностность переживаний, ревность к чужим успехам, чувствительность к оценке, нетерпимость к критике, потребность в признании.

Подростки демонстративного типа способны увлечь других артистизмом, неординарностью мышления и поступков, однако они плохо прогнозируют последствия своих действий, неспособны к методичной работе, требующей терпения и усилий. Они легко устанавливают контакты, но в отношениях с другими людьми у них нет глубины и стремле-

ния понять другого. Ярко выраженный демонстративный тип характеризуется доминантой на себе, при которой другие являются только фоном.

Демонстративные черты характера необходимы артистам, поскольку им требуется умение перевоплощаться в своих героев. Преподаватель, политик, общественный деятель тоже обладают демонстративными чертами характера, которые помогают донести свои идеи до слушателей. Однако наличие этих черт еще не является гарантией профессиональной успешности — необходимы таланты и способности, а также терпение и трудолюбие, которых демонстративным личностям часто не хватает.

Возможно, поэтому их не привлекает работа, требующая способности к искреннему сопереживанию, умения слышать другого и ставить себя на его место, оказывать помощь (социальная работа); концентрации на проблеме, терпения и упорства (научная работа); устойчивости к монотонному труду и четкой регламентации (работа на производстве и в офисе).

Представители демонстративного типа при выборе профессии часто руководствуются соображениями престижа, поэтому предпочитают деятельность, связанную с выступлениями перед публикой; работу в СМИ, политику; шоу-бизнес; актерско-сценическую деятельность, а также профессии, которые в данный момент пользуются популярностью.

Для успешной работы необходимо развивать ответственность, самоконтроль, критичность к себе, внимание к другим людям и способность доводить до конца начатое дело.

2. Тревожный тип. Люди этого типа обладают чувствительной нервной системой, способны предвидеть негативное развитие событий, однако склонны преувеличивать серьезность положения, нередко испытывают волнение и беспокойство без объективных причин. Они осторожны и предусмотрительны, не любят быть в центре внимания, избегают перемен. Обостренное чувство вины заставляет их болезненно переживать критику. Хотя у них рано формируется чувство ответственности, им трудно принимать решения и делать выбор. Они предъявляют высокие моральные требования прежде всего к себе.

Нередко подростки тревожного типа испытывают чувство дискомфорта на фоне более благополучных в эмоциональ-

ном плане сверстников, стараясь компенсировать его за счет успехов в комфортных для них видах деятельности, не требующих быстрого принятия решений. При выборе профессии они обычно занижают уровень притязаний, недооценивая свои возможности.

Деятельность, связанная с риском, неопределенностью, повышенной ответственностью за других людей, интенсивным общением, новыми контактами, принятием важных решений может даваться им ценой значительного нервно-психического напряжения.

Представители тревожного типа, как правило, аккуратны, исполнительны и надежны, что позволяет быть успешным, выполняя четко структурированную работу в предсказуемых стабильных условиях, с ограниченным числом контактов: научная работа, делопроизводство, работа с текстами и объектами природы, ручная работа, требующая аккуратности, усидчивости, устойчивости к монотонной работе.

3. Эмотивный тип. Эмотивные дети и подростки не любят больших компаний, азартных и подвижных игр. Открыты и общительны они обычно бывают только с теми, кого хорошо знают. Эмотивные подростки разборчивы в общении и постоянны в привязанностях, могут испытывать трудности адаптации среди сверстников. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая их наружу. У них рано формируется чувство долга, обнаруживаются высокие моральные требования к себе и окружающим людям. Благодаря ответственности и трудолюбию они обгоняют более способных, но менее старательных сверстников. При выборе профессии нередко руководствуются советами родителей, к которым очень привязаны.

Самые яркие черты эмотивной личности: способность к сопереживанию, отзывчивость, великодушные. Несмотря на низкий порог чувствительности эмотивы обладают достаточно устойчивой нервной системой, чтобы справляться с эмоциональными нагрузками, однако в продолжительной стрессовой ситуации есть риск возникновения психосоматических заболеваний.

В принятии решений эмотивы чаще руководствуются эмоциями, чем логикой. Они обладают хорошей интуицией, позволяющей чувствовать фальшь в отношениях. В от-



21

«Ребята, давайте жить дружно!» (кадр из мультфильма «Кот Леопольд», реж. Г. Сараева, А. Резников)



22

Один против семерых

ношении с другими людьми тактичны и дружелюбны, предпочитают неформальное общение.

В работе ответственны и добросовестны. Однако им бывает сложно принимать жесткие решения, затрагивающие интересы других людей. Именно поэтому ярко выраженным представителям эмотивного типа не рекомендуется управленческая работа.

Эмотивной личности наиболее подходят профессии, связанные с образованием, воспитанием, консультированием, обслуживанием, социальной работой. Эмотивы комфортно чувствуют себя в видах деятельности, связанных с искусством и природой.

4. *Целеустремленный тип.* Люди этого типа не очень общительны — более широким и теплым контактам препятствуют обидчивость, недоверчивость, конфликтность и склонность к нравочениям. Убеждение в своей правоте и жесткость в отстаивании своих убеждений полезны в исключительных случаях, но чаще эти качества препятствуют конструктивному решению вопросов. В конфликтных ситуациях целеустрем-

ленные личности предпочитают стратегию соперничества.

Благодаря трудолюбию и честности целеустремленные личности достигают больших карьерных успехов, но с годами удовольствие от достижений часто сменяется разочарованием.

Мнение окружающих для них безразлично — они настолько убеждены в своей правоте, что сами способны многих переубедить. Сильная нервная система позволяет им добиваться поставленных целей любыми средствами. Однако недостаток гибкости в принятии решений, излишняя прагматичность и недооценка «человеческого фактора» могут снижать их эффективность.

Многие чиновники, военачальники, политики и общественные деятели, формальные и неформальные лидеры относятся к целеустремленному типу. Люди этого типа могут быть эффективны в различных видах деятельности, так как обладают хорошими организаторскими способностями, они дисциплинированы и способны контролировать свои эмоции.

Однако целеустремленным людям может не хватать способности к сопереживанию, умения слышать другого и ставить себя на его место, оказывать помощь, творческого мышления, что препятствует успехам в творческих видах деятельности и социальной работе.

5. *Педантичный тип.* Люди этого типа законопослушны, поэтому остро реагируют на любое нарушение порядка, ино-

гда доходя в своих требованиях до формализма. Они пунктуальны и аккуратны, много внимания уделяют чистоте, порядку и качеству работы, но сомневаются в правильности выполненной работы, часто перепроверяют себя и других. Аккуратность и предусмотрительность сочетаются с неуверенностью и постоянным самоконтролем.

Они не стремятся к лидерству, уклоняются от конфликтов, не любят авралов и неожиданностей, не умеют импровизировать, поэтому работа, требующая умения нестандартно мыслить и самостоятельно принимать решения, ярким представителям этого типа не очень подходит. Работа в условиях неопределенности людям этого типа может даваться ценой значительного психоэмоционального напряжения.

Однако их исполнительность, готовность заниматься рутинной работой, умение подчиняться установленному порядку, следовать инструкциям и директивам и требовать того же от других необходимы в планово-экономической деятельности, работе офисного работника, чиновника, сотрудника службы безопасности, военного, специалиста по работе с персоналом.

6. *Гипертимный тип.* У гипертимов высокий жизненный тонус, хороший аппетит и здоровый сон, они обгоняют сверстников в физическом развитии, легко справляются с физическими нагрузками. Но отличное настроение могут испортить вспышки раздражения, вызванные противодействием в реализации их планов. Гипертимы с трудом подчиняются чужой воле и плохо переносят жесткую регламентацию деятельности, а также одиночество и вынужденное безделье, невозможность применить бьющую через край энергию.

Гипертимы стремятся к неформальному лидерству среди сверстников, и это им легко удается благодаря энергии, смелости, находчивости, готовности рисковать и умению убеждать и вести за собой. Правда, авантюризм гипертима может иметь непредсказуемые последствия для него самого и его последователей. У гипертимов высок риск зависимого поведения.

Увлечения гипертимных подростков отличаются разнообразием, но непостоянством. При стремлении командовать роль официальных лидеров их не привлекает, так как она сопряжена с ответственностью. Они обычно с легкостью дают обещания, но не всегда их выполняют.



23

«Я — гениальный сыщик!» (кадр из мультфильма «По следам бременских музыкантов», реж. В. Ливанов)



24

Почетный караул

Всегда хорошее настроение и высокий жизненный тонус создают благоприятные условия для переоценки своих способностей и возможностей. Взгляд на собственное будущее, как правило, полон оптимизма, даже при отсутствии к этому каких-либо оснований. Профессию нередко выбирают «за компанию».

Гипертимы не выносят рутинную, однообразную работу, однако способны быть инициаторами различных проектов, эффективно выполнять работу, связанную с передачей информации и организацией мероприятий, презентацией товаров и услуг.

Для успешной работы им необходимо развивать ответственность, самоконтроль, критичность к себе и внимание к потребностям других людей, способность доводить начатое дело до конца.

7. Импульсивный тип. Импульсивные личности нетерпимы и не склонны идти на компромисс. Неуживчивость может стать причиной частой смены работы. Им трудно контролировать свои инстинкты и желания, поэтому любые препятствия на своем пути вызывают у них гнев и могут толкнуть на противоправные поступки. Хотя импульсивным людям трудно скрывать и контролировать свои негативные эмоции, особенно в тех случаях, когда ситуация выходит из-под их контроля, природный интеллект и хорошее воспитание способны сгладить эти черты характера.

Люди этого типа обычно имеют активную личностную позицию, проявляют высокую поисковую активность и мотивацию достижений, быстро принимают решения. Они смелы и решительны, в других уважают силу, умеют постоять за себя, не боятся обострения ситуации, склонны к расширению своего влияния, полностью отдаются своей работе, с трудом переключаясь на другой вид деятельности.

25

Канатоходец



Все эти качества позволяют им добиваться успеха в профессиях, требующих силы, выносливости, четкого соблюдения инструкции: спорт, экстремальные виды деятельности, сельское хозяйство, производство, охранная деятельность. Однако есть виды деятельности, в которых необходимы качества, не свойственные этому типу: гибкость, способность к сопереживанию, умение слышать другого и ставить себя на его место, оказывать помощь (образование, социальная работа), а также нестандартное мышление (наука, искусство).

8. Оригинальный тип. Представители этого типа отличаются своеобразием интересов и способностей и на всю жизнь сохраняют детскую непосредственность и непредсказуемость. Их не тяготит одиночество, а взрослая компания для них интереснее, чем компания сверстников. Их часто считают чудаками, не понимают и не принимают всерьез, но они способны находить оригинальные решения самых разных задач. Критически относятся к мнению и вкусу большинства людей, живя в соответствии со своим внутренним ритмом, своими ценностями. Предметы и быт для них значат гораздо меньше, чем душевный комфорт и мир идей.

Интересы и способности представителей оригинального типа непостижимы для людей других типов. Нестандартное мышление, развитая интуиция и высокая работоспособность позволяют им достигать успехов в искусстве и науке, в том числе в сфере интернет-технологий, совершать открытия, делать изобретения. Однако они не всегда понимают состояния других людей, испытывают трудности с выражением своих чувств, плохо владеют навыками общения.

Пренебрежение формальной стороной работы, индивидуализм, неприятие жесткого регламента не способствуют успехам в сфере управления, воспитания, коммуникаций и делопроизводства, требующих развитых навыков общения, умения слышать другого и ставить себя на его место, способности выполнять рутинную работу и точно следовать инструкции.

Роль личностных особенностей при выборе профессии и в ходе профессиональной адаптации очевидна. Однако остается открытым вопрос о том, как ее оценивать — положительно или отрицательно? Какую цену платит человек, выбирая профессию в соответствии с выраженными чертами характера или вопреки им?



26

«Я красивый, умный и в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил!» (кадр из мультфильма «Малыш и Карлсон», реж. Б. Степанцев)

Истоки восьми типов характера, крайние проявления которых могут осложнять не только профессиональную, но и личную жизнь, следует искать в человеческих страстях.



«Человеческие страсти загадочны, и дети подвластны им не меньше, чем взрослые. Те, кем они завладеют, ничего не могут толком объяснить, а те, кто не ведает страстей, и представить себе не в силах, что это такое. Есть, например, люди, рискующие жизнью, чтобы покорить какую-нибудь заоблачную вершину. Но ни они сами, ни кто-либо другой на свете не могли бы сказать, зачем им это понадобилось. Другие буквально разоряются, чтобы завоевать сердце той, которая о них и слышать не хочет. Третьи не могут побороть искушение прожрать и пропить все, чем владеют, все до последнего. Иные готовы спустить целое состояние в азартной игре. А кто-то жертвует всем ради навязчивой идеи, которую и осуществить-то невозможно. Есть люди, убежденные, что будут счастливы лишь тогда, когда переедут жить в другое место, и всю жизнь мечутся по белу свету в поисках заветного уголка. А некоторые не находят покоя, пока не обретут власти... Короче говоря, сколько людей, столько страстей» (М. Энде «Бесконечная история»).

Слово «страсть» многозначно. В обыденном понимании *страсть* — это сильное эмоциональное переживание (страстная любовь, футбольные страсти). Зависимое пове-

дение тоже называют страстью. Психолог и богослов отец Андрей (Лоргус) дает такое определение: «Страсти — это автономные психические комплексы, включающие в себя ментальные, эмоциональные, мотивационные, волевые и предметные структуры, способные доминировать в душе, определяя поведение человека и влияя на различные стороны душевной жизни, психическую структуру поведения человека».

Список страстей у всех народов примерно одинаков: гнев (агрессия, сквернословие, вспыльчивость, раздражительность), гордыня (амбициозность, самоуверенность, жажда власти), тщеславие (нарциссизм, карьеризм, зависть к чужим успехам, болезненное самолюбие), уныние (депрессия, разочарование, отчаяние), сребролюбие (скупость, любовь к деньгам), блуд (сексуальные излишества и



извращения), чревоугодие (обжорство, алкоголизм, наркомания).

Попробуйте определить, каким страстям могут быть подвержены ярко выраженные типы, представленные в методике «Характер и профессия»?

Любая страсть разрушительна, потому что она вытесняет естественные потребности человека и занимает их место, становясь чертой личности. Страсть, как любая болезнь, всегда приводит к страданию. Семена всех страстей есть в каждом человеке. Если они прорастут и укоренятся, избавиться от них будет очень трудно. К счастью, каждая страсть имеет свое противоядие в виде противоположных добродетелей, развивая которые, мы ослабляем действие страстей. Гневливому человеку необходимо развивать кротость, гордому — смирение, жадному — щедрость, унылому — жизнелюбие, невоздержанному — умеренность.

Страсти могут влиять на мотивы нашего поведения, в том числе на выбор профессии. Человек, выбирающий профессию из-за тяги к власти, славе, наживе или самоутверждению, не только не имеет шансов стать настоящим профессионалом, но и представляет опасность для окружающих.



Старый индеец открыл своему внуку важную истину: «В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, жадность, лживость... Другой волк представляет добро: любовь, щедрость, великодушие, верность. Мальчик задумался, а потом спросил: «А какой волк побеждает?». «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь», — ответил старик.



ГЛАВА 3

СЕКРЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ

3.1. Уровни профессиональной пригодности

Наличие профессиональных способностей — необходимое, но не достаточное условие успешной профессиональной деятельности. Важное значение имеют отношение к труду, личные качества, здоровье, навыки, привычки, знания, опыт.

Если требования, предъявляемые профессией к работающему, совпадают с его личными качествами и возможностями, то говорят о профессиональной пригодности. Другими словами, профпригодность — это гармония человека и его дела.

Различают разные степени профессиональной пригодности человека.

1. Профессиональная непригодность к конкретной профессии. О профнепригодности говорят в тех случаях, когда есть отклонения в состоянии здоровья, несовместимые с точки зрения медиков с работой в той или иной области деятельности. Однако противопоказания могут быть не только медицинские. Есть целая группа профессий, предъявляющих особые требования к человеку, которым могут соответствовать только люди, обладающие специальными способностями, так как их отсутствие невозможно компенсировать. Например, если у человека нет способностей к изобразительному искусству, он вряд ли станет хорошим художником, архитектором, скульптором.

Прямая профнепригодность видна невооруженным глазом — с такими примерами мы, к сожалению, сталкиваемся

постоянно. Скрытая профнепригодность не так очевидна — специалист может удерживаться на требуемом профессиональном уровне ценой большого нервно-психического напряжения, компенсируя отсутствие одних необходимых качеств другими. Степень напряженности зависит от характера профессиональных функций, индивидуальных особенностей человека, мотивов его поведения, опыта, знаний, навыков и умений.



Б. Шоу в ресторане подозвал официанта и спросил, играет ли оркестр по заказу. «Конечно», — ответил официант. «Тогда отнесите им фунт стерлингов, и пусть они полчаса поиграют в покер».

2. Профессиональная пригодность к конкретной профессии (или группе профессий). Это означает, что у человека нет профессиональных противопоказаний, но нет и явно выраженных склонностей, а есть только реальный шанс, что человек будет хорошим специалистом в данной области. Необходимо учитывать, что профессиональная пригодность формируется только в профессиональной деятельности.

Профпригодность может быть относительной — в этом случае человек, хотя и осваивает профессию, но медленно и с большим трудом. В некоторых профессиях относительная профпригодность допустима, хотя и нежелательна, но в некоторых видах деятельности она недопустима — там требуется абсолютная профпригодность.

3. Соответствие конкретной профессиональной деятельности. Говорят, что человек соответствует выбранной профессии в том случае, если у него есть не только профессионально важные для данной деятельности качества, но и выраженный интерес к предмету труда, профессиональное образование, опыт успешной работы в данной области.

4. Призвание — высший уровень профессиональной пригодности. Это не только абсолютное совпадение требований профессии и личностных, физиологических, интеллектуальных особенностей человека, но и ярко выраженный интерес к этому виду деятельности, граничащий с любовью.



...Находясь на гастролях в Риге, Леонид Утесов зашел к местному портному. «Мне нужно два костюма. Только быстро, по-стахановски, чтобы первый был готов через неделю!». «Я ваших стахановских методов не знаю, — отвечал портной, — приходите через три дня и забирайте оба!». Утесов опешил от такой дерзости. «Вы, наверное, не поняли. Мне нужны очень хорошие костюмы. Как тот, который на мне». Портной презрительно осмотрел костюм и спросил: «Кто вам его шил?». «Его шил сам Затирка (знаменитый портной. — Г.Р.)», — гордо отвечал артист. «Я не спрашиваю, как его фамилия, я спрашиваю, кто он по профессии?» — парировал портной. Утесов был в восторге от остроумия портного, а через три дня — от новых костюмов.



28

Икона работы
Григория Журавлева

29

Пианист Лю Вей



¹ Суворов А. В. Слепoglухой в мире зрячеслышащих / А. В. Суворов. — М. : «Логос» ВОС, 1996.

Как правило, человек предпочитает делать то, что у него получается хорошо. Но бывает так, что отсутствие способностей становится вызовом, и тогда, вместо того чтобы отказаться от своего выбора и переключиться на что-либо более подходящее, человек ищет пути достижения профессиональной успешности вопреки объективным данным, чему есть множество примеров.

Так, физически слабый Александр Суворов смог стать выдающимся полководцем, а его полный тезка, наш современник, лишенный слуха и зрения, — известным ученым, доктором психологических наук, действительным членом Международной академии информатизации при ООН, писателем. Вот что он говорит о себе: «Я ослеп в трехлетнем возрасте, а оглох — в девятилетнем. Получилось так, что с детства творчество стало подлинным смыслом моей жизни. Сначала, конечно, это было предтворчество — игра-фантазирование в одиночку; затем первые опыты стихосложения, публицистика и, наконец, наука. Творческая мотивация достигла уровня одержимости. Вне творчества, без творчества я не мог и не могу представить своего существования...»¹.

В России 150 лет назад родился иконописец Григорий Журавлев. У него не было рук и ног. Иконы, созданные Григорием Журавлевым, сохранились до наших дней в храмах и музейных коллекциях, в основном зарубежных. Император Николай II высоко оценил подвиг мастера, который практически в одиночку, держа кисть в зубах, расписал Утевский Троицкий собор в Самарской губернии.

Победителем конкурса «Китай ищет таланты» стал 23-летний пианист из Пекина Лю Вей, который играет на музыкальном инструменте при помощи пальцев ног. Лю Вей лишился обеих рук, когда ему было 10 лет. В 18 лет он решил посвятить себя музыке. Музыкант планирует подписать контракты с двумя крупными звукозаписывающими компаниями и выступить с концертами по всему миру.

Российские спортсмены за 3 ч соревнований на Параолимпийских играх 2010 г. в Ванкувере выиграли столько золотых медалей, сколько вся наша олимпийская сборная за все соревнования. Башкирский спортсмен Ирек Зарипов стал абсолютным рекордсменом по числу медалей, выиграв золотые медали в биатлонной гонке преследования, в биатлонной гонке на 12,5 км, в лыжных гонках на 10 и 15 км и серебряную медаль в лыжной гонке на 1 км.

Профессиональная пригодность — формируемое качество. Выдающийся русский психолог Б. М. Теплов отмечал, что никто не может предсказать, до каких пределов может развиваться та или иная способность: принципиально говоря, она может развиваться беспредельно, ограничиваясь только временем человеческой жизни, методами воспитания и обучения.

А известный психолог В. Н. Дружинин, ссылаясь на теорию порога интеллекта Перкинса и Шнейдера, подчеркивал, что для каждой профессии существует некий минимальный уровень способностей, ниже которого невозможно оптимально выполнять профессиональные действия, а далее трудовая успешность определяется мотивацией, характерологией, системой ценностей и т. д.

3.2. Человеческий фактор

В последнее время привычными становятся сообщения о судебных исках, которые изуродованные клиенты предъявляют своим стоматологам, косметологам и пластическим хирургам; родственники умерших пациентов — лечащим



30

Ирек Зарипов



31

Причина
большинства
катастроф —
«человеческий
фактор»

врачам; потребители — производителям негодных лекарств и продуктов питания. Падают вертолеты и самолеты, теплоходы не могут разойтись в открытом море, солдаты по ошибке убивают друг друга.

Причина большинства техногенных катастроф — так называемый человеческий фактор. Что включает в себя это понятие? Во-первых, это направленность личности и жизненные ценности; во-вторых, профессиональные знания и умения; в-третьих, профессионально важные качества.

Неужели найден рецепт, по которому профессионалов можно «готовить пачками»? Рассмотрим каждую составляющую подробнее.

Направленность личности и жизненные ценности. Девушка помогает одинокому пенсионеру. Она делает это бескорыстно или рассчитывает на завещание в свою пользу?

Юноша пришел работать в милицию. Коллеги интересуются: «Ты что же за деньгами не идешь?». «У вас еще и зарплату дают? А я думал: пистолет дали, и крутись, как хочешь».

Человек баллотируется в депутаты. За ним — шлейф преступлений и ему позарез нужна юридическая неприкосновенность или у него патологическая тяга к власти? А может, он уверен, что с его помощью государство станет сильнее, а его граждане — счастливее?

Направленность личности складывается под влиянием множества факторов, иногда противоречащих друг другу: наследственность, личностные особенности, семейное воспитание, круг общения, культурный контекст...

Направленность личности — это вектор приложения наших способностей, умений, навыков. В ее основе — понятия, смысл которых неизменен тысячелетия: любовь — ненависть, щедрость — жадность, способность прощать — обидчивость, доверчивость — подозрительность, скромность — тщеславие, трудолюбие — лень. Эти качества есть в каждом, все дело в пропорциях, которые мы устанавливаем сами.

Методика «Я» — «Другой», «Карьера» — «Дело». Эта методика поможет вам уточнить, что для вас сегодня важно, а что — второстепенно. Оцените варианты ответов, поставив в клетках на пересечении номера вопроса и вариантов ответа (а...г) баллы: от 0 за вариант, который вам безразличен, до 3 баллов за самый значимый для вас. Нельзя ставить одинаковые баллы в одной строчке.

1. Мне нравится:
 - а) иметь много свободного времени;
 - б) добиваться успеха во всех делах;
 - в) делать подарки своим друзьям;
 - г) находить оригинальное решение трудной задачи.

№ п/п	а	а	в	г
1				
2				
3				
4				
Σ				

2. Мой девиз:
 - а) «Работа — не волк, в лес не убежит»;
 - б) «Хочешь жить — умей вертеться»;
 - в) «Что отдал, то твое»;
 - г) «Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать».
3. Лучшая работа для меня — та, которая:
 - а) не мешает мне жить своей жизнью;
 - б) дает возможность быстрого продвижения по службе;
 - в) нужна людям;
 - г) интересна.
4. Счастье для меня — это:
 - а) возможность жить в свое удовольствие;
 - б) высокая должность и хорошая зарплата;
 - в) благополучие моих друзей и близких;
 - г) возможность заниматься любимым делом.

Подсчитайте и запишите в нижней строчке сумму баллов по каждому столбцу (а... г):

9... 12 баллов — ярко выраженная направленность личности;

5... 8 баллов — умеренно выраженная направленность;

0... 4 балла — направленность не выражена.

Для наглядности можно построить график, отложив на четырех осях суммы набранных баллов и соединив точки линиями. Чем дальше точка от центра, тем ярче выражена направленность:

а) «Я». Чем бы вы ни занимались, для вас очень важны собственные спокойствие и благополучие. В этом нет ничего страшного, если вы на заслуженной пенсии или на содержании богатых родственников. Однако следует помнить, что низкая активность, чрезмерная концентрация на себе и отсутствие потребности в деятельности могут быть признаками утомления или заболевания. Человеку, ориентированному на себя, трудно понять мотивы и потребности другого. Это затрудняет профессиональное и личное общение;

б) «Карьера». Вероятно, вам близки и понятны законы «рынка». В будущей профессии для вас важна возможность

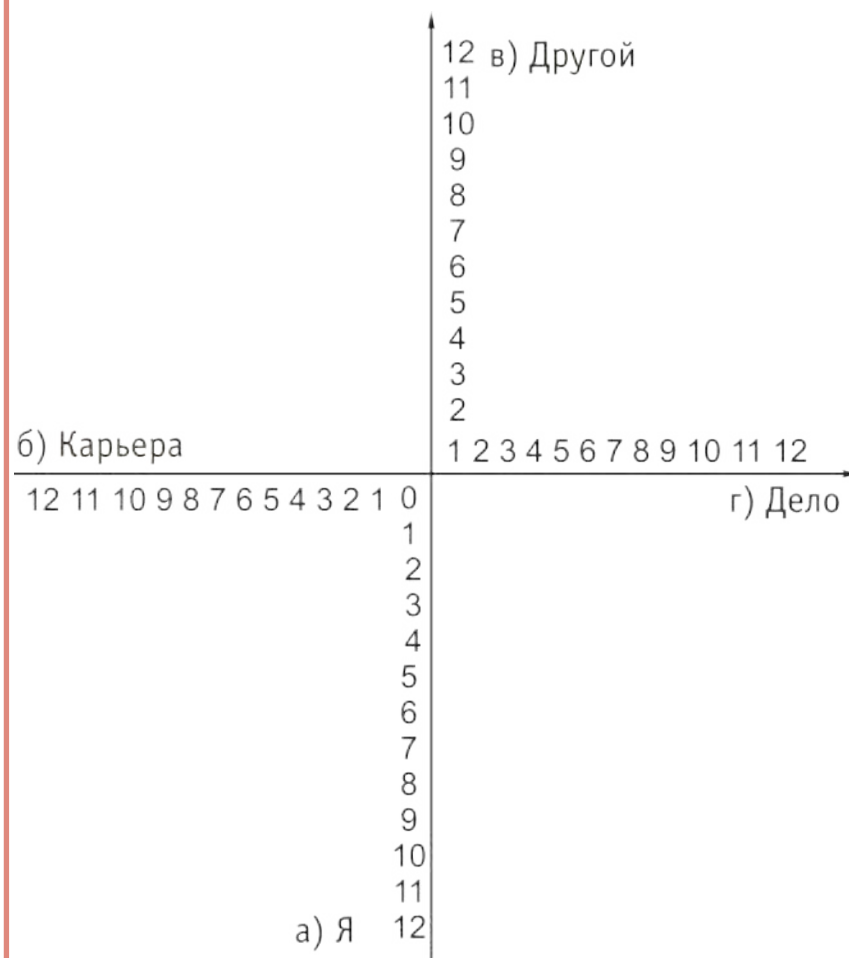
карьерного роста. Жизненный успех в вашем понимании — это высокооплачиваемая должность. Если для вас смысл жизни — карьера, вы рискуете растерять себя и близких в погоне за горизонтом;

в) «Другие». Вы относитесь к редкому типу людей, для которых интересы и благополучие других людей не менее важны, чем собственные. Ваш выбор свидетельствует о личностной зрелости и душевном здоровье. Независимо от выбранной профессии ваше отношение к людям всегда будет для вас источником энергии и радости жизни. Чем больше вокруг людей, ориентированных на других, тем благоприятнее атмосфера в обществе;

г) «Дело». Какую бы деятельность вы ни выбрали, вы будете успешным профессионалом. Для вас одинаково важен как процесс труда, так и его результат. Главное, чтобы ваша профессия не затмевала от вас смысл жизни, который не сводится к работе.

32

«Я» — «Другой»,
«Карьера» — «Дело»



Профессиональные знания и умения. Только в кино пассажир, впервые оказавшийся в кабине пилота, благополучно сажает самолет. Чтобы спасти утопающего, недостаточно смелости и самоотверженности — необходимо знать приемы спасения на воде, не говоря уже о профессиональных навыках хирурга, строителя, машиниста.

Один из признаков профессии — профессиональное обучение. Несмотря на многообразие новых форм и методов, его смысл неизменен — передача ученикам секретов ремесла. Одни профессии можно освоить за недели (обучение на рабочем месте продавца, диспетчера, контролера), другие — за годы (инженер, врач, учитель, юрист, летчик, военный). Признаки мастерства — стремление к совершенству и потребность в профессиональном развитии.

Важнейшим условием получения качественного профессионального образования является способность человека к самообразованию и саморазвитию.

Несколько лет назад произошел курьезный случай — выяснилось, что участковый врач, оказавшийся лучшим по итогам конкурса, имел «липовый диплом».

К сожалению, чаще бывает наоборот: диплом настоящий, а специалист — «липовый». Доступность высшего образования сыграла с молодыми людьми злую шутку — работодатели многое дипломы не воспринимают всерьез.

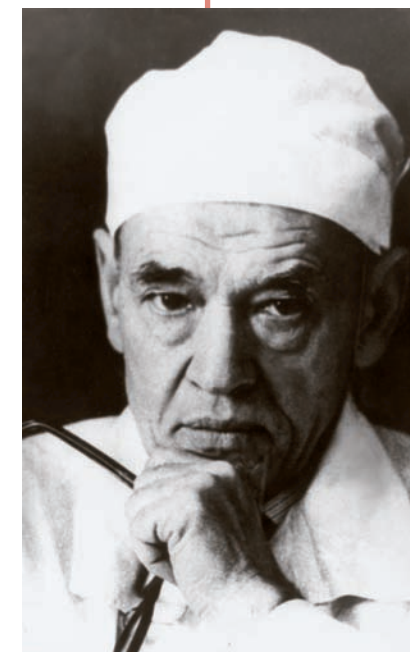
По данным исследований более половины подростков собираются управлять другими людьми или финансами, планируют стать менеджерами, предпринимателями или просто руководителями, хотя только 5... 7% людей имеют необходимые для этого способности.

Методика «Я — руководитель». Рассмотрите таблицу, в которой приведены профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, и оцените степень развития этих качеств у себя, отметив соответствующую клетку в таблице.

Профессионально важные качества. Не только человек выбирает профессию, но и любое дело отбирает людей, обладающих набором черт качеств, необходимых для его успешности. Эти качества называются профессионально важными.

Знаменитый хирург Федор Григорьевич Углов успешно оперировал в 100-летнем возрасте. Он говорил: «Хирург должен иметь глаз орла, силу льва, сердце женщины».

Учитель, которого раздражают ученики, ничему не сможет их научить. Равнодушный ветеринар принесет живот-



33

Федор Григорьевич
Углов

ным больше вреда, чем пользы. Машина, и та чувствует отношение к себе (это известно всем, кто работает с техникой). Хорошо можно делать только то, что любишь.

Профессии, связанные с людьми (а их большинство) требуют от человека доброжелательности, отзывчивости, уме-

Качества	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Интеллект	Может работать при дефиците информации, так как реконструирует события по деталям, обладает интуицией, которая помогает предвидеть события	Способен анализировать и систематизировать информацию, принимать верные решения, в ряде случаев прогнозировать события	Испытывает затруднения при анализе информации, не может построить целостную картину событий из отдельных фактов
Общительность	К людям относится с искренним интересом и дружелюбием, легко устанавливает контакты с представителями различных кругов	К людям относится с уважением и интересом, вежлив, корректен, не избегает контактов с людьми, но и не стремится к ним	К большинству людей испытывает плохо скрываемое раздражение, с трудом находит общий язык с другими людьми
Ответственность	Отвечает не только за свои действия, но и за действия подчиненных, причины неудач ищет в себе	Признает ответственность за свои действия и решения, но готов разделить ее с другими	Избегает принимать решения, при удобном случае перекладывает ответственность на других
Организаторские способности	Способен увлечь людей своей идеей, может найти применение каждому человеку, создать условия для его работы и убедить в ее важности	Готов организовать других людей на общее дело, но может испытывать при этом трудности. Иногда ему проще сделать все самому	Не любит и не умеет организовывать других людей и испытывает трудности с самоорганизацией
Настойчивость	Если принял решение, претворяет его в жизнь быстро, решительно и бесповоротно. Идет к намеченной цели, не обращая внимания на трудности	Принятие решения дается ценой некоторых усилий. Преодолевает преграды на пути к цели ценой большого напряжения	Испытывает беспокойство, если от него требуют активных действий, занимает выжидательную позицию. Отступает при первых трудностях

ния контролировать свои эмоции и ставить себя на место другого.

Для диспетчера или оператора профессионально важными качествами являются хорошее внимание, умение работать с разнородной информацией и оперативно принимать решение.

Сотрудник правоохранительных органов, сотрудник МЧС, пожарный, военный должны быть эмоционально устойчивыми, обладать мгновенной реакцией, силой и выносливостью. Недостаток этих качеств может стоить им здоровья или жизни.



34
Авиадиспетчер

Если человек не развивается, может наступить профессиональная деформация — явление, заметное только со стороны. Учитель, у которого потребность учить и оценивать становится второй натурой; военный, который даже дома не может избавиться от командного голоса и привычки всех «строить»; врач, воспринимающий всех людей как своих потенциальных клиентов и мысленно ставящий всем диагноз, — наверняка вы можете вспомнить взрослых, профессию которых можно определить по их поведению. Смена профессиональной деятельности помогает избежать профессиональной деформации. Иногда хобби превращается в профессию, а профессия становится хобби.

Итак, направленность личности, профессиональная компетенция и профессионально важные качества — слагаемые профессионализма. Отсутствие любого из трех компонентов делает остальные два бесполезными, если не вредными.



Иногда человек, наделенный множеством замечательных качеств, не может полностью реализовать свой профессиональный потенциал, ему мешает отсутствие мотивации, т. е. побуждений к действиям — природная лень не дает развиваться природным талантам.

Если профессиональный интерес слабый или неустойчивый, лучше изменить свой выбор: «Не получится из меня хорошего артиста — не больно и хотелось, пойду в юристы!».



...Однажды к Герою Советского Союза летчику-испытателю М. М. Громову обратился молодой человек. «Я хочу стать таким же отличным летчиком, как вы», — объяснил он. Громов назначил встречу. Юноша явился с опозданием, объяснив, что забыл завести часы. Громов рассказал ему о профессии летчика, а потом назвал адрес учреждения, куда можно обратиться. Юноша долго искал ручку. Потом небрежно записал адрес и вспыхнул, когда ему сделали замечание. Громову хватило краткого общения, чтобы заметить качества, которые недопустимы в авиационной профессии. Юноша неточен, небрежен, неорганизован, у него плохая память, он не умеет владеть собой.

Если человек не хочет отказаться от своей мечты, он должен развивать необходимые качества. Справиться с забывчивостью помогает систематическое ведение записей, преодолеть страх высоты — сила воли и самообладание, улучшить пространственное и образное мышление — использование макетов и наглядных пособий. Недостаток аналитических способностей юрист может компенсировать высокой работоспособностью. Но есть качества, отсутствие которых ни-

чем нельзя компенсировать, например порядочность, ответственность, трудолюбие. Непорядочный, ленивый или безответственный человек способен создать много проблем, и чем ответственнее его работа, тем он опаснее для окружающих.



Известный писатель-фантаст Роберт Шекли так описывает порядки на планете Транай: «Все должностные лица носили на груди медальон — знак почета и власти. Если сумма злоупотреблений этого лица превышала некий порог, медальон взрывался и хозяин его погибал. Транайцы говорили землянам: «Вы хотите обладать властью без ответственности и риска. Неправильное отношение...»

Вот бы всем должностным лицам — от президента до управдома — повесить такие медальоны! Правда, есть опасность, что численность населения Земли значительно сократится...



ГЛАВА 4 ПРОФЕССИЯ И КАРЬЕРА

4.1. Современный рынок труда

Первую классификацию видов профессиональной деятельности в XVIII в. предложил известный историк и государственный деятель В. Н. Татищев:

- нужные и полезные науки (образование, здравоохранение, экономика, право, сельское хозяйство, физика, биология, математика);
- щегольские или увеселяющие науки (литература и искусство);
- тщетные и вредительские науки (алхимия, астрология, колдовство).

Сегодня рынок навязывает услуги, которые В. Н. Татищеву и не снились. Мы досадуем, ежедневно выгребая из почтовых ящиков ворох рекламных буклетов, боремся со спамом в интернете, брезгливо обходим назойливых людей, сующих нам листовки с разными сомнительными услугами. Эти люди, очевидно, не способные к другой работе, даже не задумываются, что в большинстве случаев являются пособниками аферистов и мошенников, которые наживаются на человеческой доверчивости.

Но в целом эта классификация во многом справедлива и в наше время. Практически не изменился список нужных и полезных наук.

В зависимости от своей направленности литература и искусство могут быть отнесе-

ны как к нужным, так и увеселяющим или вредительским занятиям.

Есть все основания считать вредительской работу экстрасенсов, сотрудников ночных клубов и казино (этот список можно продолжить), поскольку она эксплуатирует и разжигает людские пороки и слабости (жадность, похоть, тщеславие), нанося урон душевному и физическому здоровью людей.

Обычно в этих отраслях работают люди, неразборчивые в средствах достижения своих целей, живущие по принципу «деньги не пахнут».

i Психолог Владимир Дружинин в своей книге «Варианты жизни»¹ пишет: «Три роли достойны человека: роли спасателя, защитника и созидателя. Созидатель, конструктор, рабочий, художник, ученый, ученик и учитель, мать и отец, друг и подруга воспроизводят и обновляют жизнь. Защитник, полицейский, солдат, пожарный и сторож защищают жизнь от внешних угроз. Спасатель, врач, психолог, священник продлевают физическую и духовную жизнь. Только продолжение нашей духовной жизни в других — детях, учениках, друзьях, любимых — дает шанс, что память о нас уцелеет».

Рынок труда, или рынок рабочей силы, — это система социально-экономических взаимоотношений между работодателями и теми, кто ищет работу. Продавец предлагает свои услуги тому, кто готов платить за его работу. Работодателя в этой ситуации можно рассматривать как покупателя, выбирающего подходящего специалиста для своего бизнеса. Эти отношения равноправны, хотя каждая сторона преследует свои цели. Если цели совпадают, т.е. работа устраивает специалиста, а специалист работодателя, то в результате выигрывают обе стороны.

Нередко возникает конфликт интересов: специалист предъявляет особые требования к условиям и оплате труда (например, бесплатный обед и личной шофер, график работы — через день и т.д.). Если этот специалист уникален и незаменим, то работодатель может согласиться на все эти условия в расчете на то, что затраты окупятся. Если же он не представляет особой ценности, то ему придется снизить уровень притязаний, отказавшись хотя бы от бесплатного обеда, иначе он рискует остаться без работы.

Работодатель проявляет нереалистичный уровень притязаний, когда требует от своих работников усилий, несопоставимых с заработной платой. Классический пример такого работодателя описал А. С. Пушкин в «Сказке о попе и о его работнике Балде»:

¹ Дружинин В. Н. Варианты жизни / В. Н. Дружинин. — СПб. : ПЕР СЭ, 2000



Нужен мне работник —
Конюх, повар и плотник.
Да где найти такого,
Работника не слишком дорогого?

Как вы помните, дешевый работник обошелся работодателю очень дорого.

В наше время права и обязанности сторон регулируются трудовым соглашением — документом, в котором оговариваются условия и оплата труда, а также должностной инструкцией. Работодатель не вправе требовать от специалиста выполнения работы, выходящей за рамки его служебных обязанностей.

Рынок труда развивается по тем же законам, что и рынок товаров и услуг. Здесь действует закон спроса и предложения, формируя цены на особый товар — рабочую силу. Эта цена называется заработной платой. Заработная плата начисляется в соответствии с занимаемой должностью и зависит от квалификации специалиста, которая складывается из уровня профессиональной подготовки, опыта работы, личностных и профессионально важных качеств. На размер заработной платы влияют интенсивность, продолжительность и условия труда.



Из школьного сочинения: «Если рассуждать с материальной точки зрения, то карьере делать не обязательно, потому что и рядовые сотрудники могут получать приличную зарплату, а ответственность у них меньшая».

Чем больше специалистов определенной квалификации на рынке рабочей силы, тем ниже их цена и качество. Эта ситуация выгодна работодателям: во-первых, есть выбор; во-вторых, можно сэкономить на зарплате. Результатом превышения предложения над спросом является безработица.

Ситуация, при которой специалистов меньше, чем требуется на рынке труда, выгодна этим специалистам, потому что они могут диктовать работодателям свои условия. Однако дефицит специалистов негативно сказывается на экономике в целом. В результате страдают все.

Идеальный вариант — число специалистов, предлагающих свои услуги, равно числу требуемых специалистов. Такая ситуация называется рыночным равновесием.

Массовые профессии требуют большого количества специалистов. Потребность в жилище, питании, одежде не оставит без работы строителей, технологов и производителей изделий и продуктов питания. Пока есть болезни, нужны врачи. Пока есть дети, нужны учителя. Пока есть преступность, нужны правоохранительные органы. Сейчас в России



37

Реставратор

активно формируется рынок услуг, который через несколько лет может дать 5 млн рабочих мест.

Особую категорию специалистов составляют ученые, изобретатели, люди искусства, представители редких профессий (например, реставратор, летчик-космонавт, криптограф, дегустатор, ювелир, переводчик, психолог).

Если в эту нишу устремляется большое количество людей, то возникает конкуренция — неизбежное следствие рыночных отношений. Синонимы слова «конкуренция» — соревнование, соперничество.



Из школьного сочинения: «... внутри говорит какое-то свое «эго», подмечающее чужие ошибки и отмечающее этого человека как противника. Да-да, именно противника, ведь каждый человек внутри фирмы тайно (или явно, кто как) мечтает попасть на место товарища, высшего по чину».

Конкурентоспособность — это соответствие качества предлагаемой рабочей силы требованиям работодателя. Если человек никогда не занимался спортом, то выходить на старт марафонской дистанции наравне с опытными спортсменами не только неразумно, но и опасно. Ваши ресурсы на рынке труда — это профессиональное образование и опыт работы, трудовая мотивация и личностные качества (ответственность, работоспособность, способность к профессиональному и личностному росту).



Из школьного сочинения: «В моем представлении удачный карьерист — это этакий трудяга в строгом костюмчике с галстуком, вроде безобидный, но который, если надо будет, по головам своих соперников пойдет».

В учебных заведениях принято готовить специалистов не по конкретной профессии, а по направлению или специализации. Чем профессия отличается от специальности? Например, вы хотите быть врачом. Профессия одна, а специальностей много (терапевт, хирург, рентгенолог, врач скорой помощи, нарколог, кардиолог и т.д.). Школьный учитель — профессия. Учитель русского языка, математики, физики, истории, информатики — это специальность. Всех этих специалистов могут готовить в одном институте, но на разных факультетах.

Зная направление обучения, можно выбирать учебное заведение, в котором готовят специалистов этого профиля.

4.2. Пути получения профессии

Правильный выбор профессии — необходимое, но недостаточное условие успешной карьеры. Следующее условие — выбор пути получения профессии. Он, в первую очередь, зависит от характера самой профессии. Подготовка некоторых специалистов займет всего несколько месяцев обучения на курсах, например верстальщика или веб-дизайнера. Большинство продавцов осваивают профессию прямо на рабочем месте.

Есть профессии, обучение которым требует нескольких лет: врач, учитель, инженер. Как ни странно, до сих пор

встречаются молодые люди, убежденные, что работа экономиста, психолога, врача не требует высшего образования. Кто из вас захочет попасть под нож хирурга, учившегося заочно, по ускоренной программе, да еще сдававшего экзамены за деньги? А жить в доме, спроектированном архитектором-недоучкой?

Между тем вероятность этого с каждым годом все выше — в Рунете не редкость объявления такого типа: «Проведенный диплом любого вуза, аттестат любой школы или техникума — дело всего лишь нескольких дней! У нас есть все необходимое для выполнения качественного диплома или аттестата: оригинальные бланки фабрики Госзнака, все печати, образцы подписей, специальные чернила. Единственным отличием поддельного диплома от настоящего будет время, потраченное на его получение».

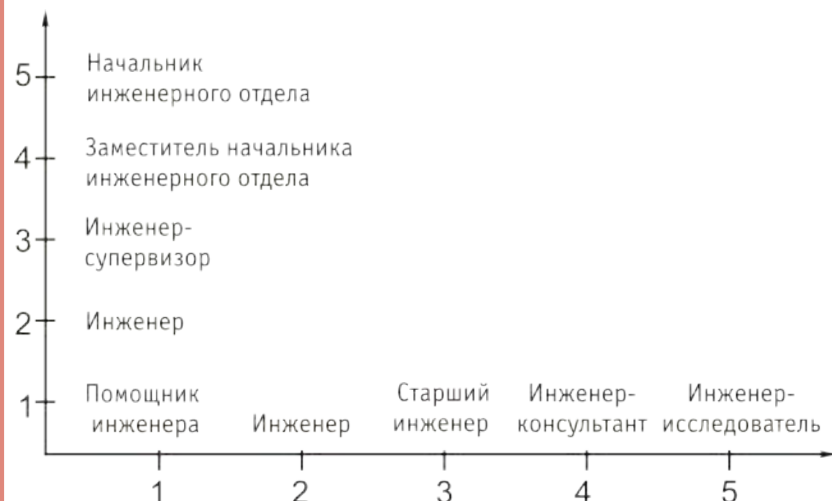
Рынок образовательных услуг предлагает такое множество учебных заведений с громкими названиями, что выпускник чувствует себя покупателем, окруженным навязчивыми торговцами.

Как правильно выбрать учебное заведение:

- решите, какое профессиональное образование вам необходимо и достаточно: начальное, среднее или высшее. В настоящее время ценность большинства дипломов в глазах работодателей невысока. Для них важнее ваши умения и способности;
- поинтересуйтесь лицензией на обучение по выбранной специальности. Даже филиалы крупных государственных вузов должны иметь лицензию. Если этот вуз — филиал или отделение, то он должен быть упомянут в лицензии и Свидетельстве о регистрации головного вуза с указанием места деятельности отделения или филиала;
- ознакомившись с лицензией, попросите предъявить сертификат о прохождении аккредитации. Если вуз не может предъявить такого сертификата, — вежливо попрощайтесь с теми, кто добился получения лицензии, но не смог ее подтвердить. Если вы рискнете связаться с неаккредитованным вузом, будьте готовы по окончании срока обучения получить справку (свидетельство, диплом какой-либо общественной организации), а не государственный диплом, признанный на территории России;
- убедившись в наличии сертификата по нужному направлению (специальности), поинтересуйтесь результатами трудоустройства выпускников.

Во всем мире больше всего ценятся специалисты, прошедшие всю «лестницу мастерства» — от нижней ступеньки до верхней.

Какой специалист будет цениться выше — поступивший после школы в институт или тот, кто до института учился в медицинском училище? Конечно, второй. Во-первых, он —



специалист более широкого профиля, он может то, чего не может обычный врач; во-вторых, его стремление стать врачом более осознанное, зрелое.

Не секрет, что более половины выпускников высших учебных заведений работают не по специальности. Нередко только потому, что выбранная профессия на самом деле совсем не такая, какой представлялась до обучения. Поэтому, прежде чем штурмовать высшие учебные заведения, подумайте о других формах получения образования, тем более, что есть немало профессий, которые можно получить разными способами.

Начальное и среднее профессиональное образование. Система начального и среднего профессионального образования России включает в себя тысячи учебных заведений, которые готовят кадры почти по 300 профессиям. В лицеях и колледжах обучаются более 1 млн подростков, большинство из которых наряду с профессиональными навыками получают аттестат о полном среднем образовании. После спада 1990-х гг. система начального и среднего профессионального образования активно развивается, приспосабливаясь к изменившемуся спросу на рынке труда.

В учреждениях начального и среднего профессионального образования (НПО) готовят не только рабочих. Для приобретения квалификации здесь необходимы углубленные общие и специальные знания, иной уровень профессионального мышления. В учебном плане лицеев и колледжей — десятки предметов, курсовых работ, зачетов и экзаменов. Их выпускники способны самостоятельно осваивать новые технологии и виды работ, расти профессионально.

В государственные образовательные учреждения начального и среднего профессионального образования принимаются граждане Российской Федерации, иностранные гражд-

дане и лица без гражданства, имеющие основное общее или среднее (полное) общее образование. Все они имеют право на бесплатное профессиональное образование, если получают его впервые.

Для поступления в учреждения начального или среднего профессионального образования необходимо представить:

- заявление на имя директора о приеме с указанием избранной профессии;
- документ об образовании в подлиннике;
- медицинскую справку о профессиональной пригодности;
- справку с места жительства;
- четыре фотографии размером 3 × 4;
- паспорт, свидетельство о рождении (копии).

Другие документы представляются поступающим дополнительно, если он претендует на льготы, установленные законодательством Российской Федерации.

Документы подаются в приемную комиссию, которая начинает свою работу по приему документов 1 июня и заканчивает 25 ... 30 августа.

Выпускники основной школы (9 класс) за три-четыре года смогут получить среднее образование и профессию; выпускники средней школы (11 класс) обучаются один-два года.

Выпускники профессиональных лицеев, успешно закончившие учебные заведения НПО и получившие диплом, могут поступить в колледжи, вузы.

Выпускники школ и молодежь, не имеющие основного общего образования (7 — 8 классов) и желающие получить только профессию, могут быть приняты в группы общего типа без получения среднего образования со сроком обучения один-два года.

Для поступающих приемные комиссии могут проводить собеседования, контроль знаний по отдельным общеобразовательным предметам, тестирование психологических особенностей, склонностей и интересов.

При приеме образовательные учреждения начального и среднего профессионального образования обязаны ознакомить абитуриентов с Уставом, лицензией на право образовательной деятельности, правилами приема и другими документами, регламентирующими организацию образовательного процесса.

Государственные образовательные учреждения начального и среднего профессионального образования по желанию обучающихся и их родителей (законных представителей) могут оказывать платные дополнительные образовательные услуги.

Профессиональное образование можно получить не только в лицеях и колледжах, но и на курсах дополнительного образования, где обучают «массовым профессиям»: бухгалтер, водитель, швея, официант, пользователь компьютера и др. Обучение на рабочих местах также может обеспечить профессией и трудоустройством. Способ подготовки мало отличается от дополнительного образования, но требования строже, продолжительность больше и интенсивность обучения выше.

Специалистов для выполнения более сложной работы, в том числе для управления рабочими коллективами, готовят колледжи, где уровень подготовки, объем и интенсивность самостоятельной работы выше. Сроки обучения в этом случае увеличиваются, а прием проводится по результатам вступительных экзаменов. К классно-урочной системе преподавания могут добавляться лекции, семинары, лабораторные работы. От выпускников колледжей на работе ждут самостоятельности в принятии решений, способности руководить рабочим коллективом.

40

Мозговой штурм



Из школьных сочинений: «Наши бабушки и дедушки заканчивали 10 классов, а кто-то и 8, уходя в техникум. Мы можем встретить большое количество людей прошлого века без высшего образования. Почему же так? Да потому что тогда люди относились к этому по-другому... Может, легкомысленно... Наверно, считали, что работу они найдут и без высшего образования. Ну что ж, свой век, свои нравы...»

Высшее профессиональное образование. Высшее образование в России стало намного доступнее, чем несколько лет назад. В настоящее время в России более 1 тыс. высших учебных заведений и около 3 тыс. их филиалов.

Наша система высшего образования вполне конкурентоспособна. Это понимают за рубежом, поэтому иностранные фирмы устроили настоящую «охоту за умами» лучших студентов. Сейчас в США 50 % физиков и химиков и 30 % математиков — выходцы из России.

Если вы уверены, что для реализации ваших профессиональных планов вам необходимо высшее образование, то вы должны знать, что государственный образовательный стандарт Российской Федерации предусматривает две системы высшего профессионального образования: подготовка специалистов и бакалавров. Для специалистов и бакалавров разработаны классификатор специальностей по группам родственных специальностей и систематизированный перечень направлений базового высшего профессионального образования по отраслям знаний. Обе системы равноправны.



41

В лаборатории
завода «Сатурн»
(фото М. Лысцевой)

По сообщению РИА «Новости» годовалый золотистый ретривер по кличке Зиике получил диплом Северного Университета Огайо (США). По словам президента университета Кендала Бейкера, это первый в истории случай, когда учебное заведение присуждает диплом животному. Зиике получил научную степень бакалавра за освоение навыков ухода за инвалидами и пожилыми людьми — он умеет возить инвалидное кресло, открывать двери и поднимать упавшие предметы.

В Российской Федерации установлены следующие ступени высшего профессионального образования:

- высшее профессиональное образование, подтверждаемое присвоением квалификации (степени) «бакалавр» (срок обучения — не менее четырех лет);
- высшее профессиональное образование, подтверждаемое присвоением квалификации «дипломированный специалист» (срок обучения — не менее пяти лет).
- высшее профессиональное образование, подтверждаемое присвоением квалификации (степени) «магистр» (срок обучения — не менее пяти лет).

Специалист получает конкретную квалификацию (учитель, ученый агроном, экономист, инженер и т. п.) и учится 5 ... 5,5 лет.

Подготовка бакалавров обеспечивает выпускнику более широкую область профессионального применения, но не дает конкретной квалификации. Чтобы получить степень магистра, бакалавру необходимо отучиться еще не менее двух лет и получить квалификацию магистра.

Различия между уровнями профессионального образования можно проиллюстрировать на примере требований, предъявляемых кандидатам на работу в учреждения юстиции. Лица, имеющие неполное высшее образование, могут быть рекомендованы на должности секретарского, инспекторского и лаборантского состава.

Бакалавры могут замещать начальника судебного исполнителя, помощника председателя суда, консультанта суда, начальника секретариата, специалистов 1-й и 2-й категории органов и учреждений юстиции.

Для замещения должностей судей федеральных судов, высших, главных и ведущих и старших должностей необходима квалификация специалиста или магистра.

Специалистов с высшим образованием готовят высшие учебные заведения: институты, университеты, академии.

Институты ведут подготовку по массовым профессиям и специальностям (инженеры, врачи, учителя, экономисты, менеджеры, юристы, психологи и др.). Высшее образование предполагает, что специалист способен решать сложные задачи самостоятельно, т. е. находить оптимальные решения. Высшее образование позволяет самостоятельно отбирать необходимую информацию, создавать новые технологии, генерировать нестандартные идеи.

Содержание высшего образования состоит из трех частей: углубленное общее образование, включающее основы наук; общекультурное образование (история культуры, философия, социология, педагогика, информатика); специальное образование (расчет и конструирование автомобилей или проектирование литейных цехов, кардиология или поэзия эпохи Возрождения).

Набор учебных дисциплин определяется профилем вуза, особенностями специализации, однако есть обязательные предметы для всех вузов (например, философия и иностранный язык). По многим учебным дисциплинам студенты выполняют курсовые работы и проекты, научно-исследовательские работы, проходят практику.

Объем и интенсивность самостоятельной работы студента растут от семестра к семестру. Осваивать но-

вые знания, перерабатывать их, рационально использовать — здесь одного запоминания, выучивания, повторения недостаточно. Необходимо управлять своим образованием.

Завершается высшее образование созданием интеллектуального продукта — дипломных работ или проектов, высо-

кое качество которых наилучшим образом характеризует профессиональную квалификацию. Умный работодатель обязательно спросит о теме дипломной работы.

Университеты готовят научные и научно-педагогические кадры, будущих академиков и профессоров. Университетское образование имеет отличия. Во-первых, студент с младших курсов занимается научной работой. Во-вторых, учебный план в университете более индивидуален. В-третьих, практикуются междисциплинарные курсы, формирующие научное мировоззрение, расширяющие кругозор. Творческие вузы (художественные, театральные, литературные, кинематографические, музыкальные) готовят уникальных специалистов. Еще до вступительных экзаменов нужно выдержать творческий конкурс: спеть, сыграть, нарисовать, слепить, сочинить, прочитать. Подготовиться к такому конкурсу можно в системе дополнительного образования и путем самообразования (секции, студии, клубы, центры детского творчества).

Кроме традиционных очной и заочной форм обучения существуют дистанционная форма обучения и экстернат.

Дистанционное образование стало возможным благодаря использованию интернет-технологий. Обучение может быть асинхронным и синхронным.

При асинхронном методе студент сам определяет темп получения информации.

Синхронное обучение предполагает обучение в режиме реального времени. В него входят:

- работа с базами данных или учебными компакт-дисками в компьютерных классах институтов или дома;
- общение с преподавателем через электронные средства связи;
- отслеживание в реальном времени выполнения заданий.

Дистанционное обучение эффективно в деятельности, связанной с разработкой и использованием программного и аппаратного обеспечения естественно-научных дисциплин.

Экстернат представляет собой государственную аттестацию лиц, самостоятельно изучающих дисциплины в соответствии с программой. Экстерн, успешно прошедший аттестацию, получает диплом государственного образца об окончании соответствующего учебного заведения с присвоением соответствующей квалификации и указанием специальности.

Для дистанционного обучения по программам среднего и высшего профессионального образования необходимо, чтобы студент был зачислен на одну из предусмотренных законодательством форм получения образования: очную, вечернюю, заочную или экстернат.



42

Четвероногий
«бакалавр» из Огайо



Из школьного сочинения: «Поступить в хороший вуз и получить высшее образование нужно обязательно — это залог получения престижной должности».

Профессиональное обучение дает только общую подготовку. Реальные профессиональные навыки приходится получать непосредственно на рабочем месте. Именно эти навыки ценятся работодателями при приеме на работу и дают возможность человеку, прошедшему несколько ступеней карьеры, претендовать на высокооплачиваемую должность.

Качественное образование дает преимущества на рынке труда в том случае, если оно базируется на профессиональных интересах, склонностях и способностях, профессиональных важных качествах и подкреплено хотя бы небольшим, но успешным опытом работы.

Подготовка к экзаменам. Поступлению в любое учреждение профессионального образования предшествуют школьные экзамены — государственная итоговая аттестация (ГИА) в 9 классе и Единый государственный экзамен (ЕГЭ) в 11 классе.

Как выбрать экзамены?

Вариант первый — выбирать те экзамены, которые будут учитываться при поступлении в учебное заведение. Вариант второй — выбирать те предметы, которые вы лучше знаете.

Как правильно подготовиться к экзаменам? Используйте правило трех карандашей:

- прочитайте все экзаменационные вопросы, отметив зеленым цветом те, на которые уже сейчас можете ответить;
- желтым цветом отметьте вопросы, ответы на которые знаете не очень хорошо;
- красным цветом отметьте вопросы, ответы на которые вы не знаете.

Соотношение этих цветов свидетельствует об уровне вашей готовности.

Если трудно настроиться на работу, начните с того материала, который вы знаете лучше всего. Планируйте занятия таким образом, чтобы самые трудные темы приходилось на пик вашей работоспособности.

Не надо стремиться к тому, чтобы запомнить наизусть весь учебник. Вечером проверьте, как вы усвоили материал.

Чтобы достичь оптимального психологического состояния, в период подготовки к экзаменам необходимо придерживаться правильного режима дня, меньше смотреть телевизор и сидеть за компьютером, чередовать умственную работу с занятиями спортом и прогулками на свежем воздухе.

4.3. Искусство самопрезентации

Многочисленные пособия учат, как произвести хорошее впечатление на собеседника, партнера, начальника. Все знают о «правиле тридцати секунд», за которые формируется отношение к человеку. Но никто не берется учить, как сохранить это хорошее впечатление, если оно не подкреплено ни способностями, ни мотивацией, потому что невозможно долгое время казаться не тем, кто ты есть на самом деле. Навыки самопрезентации иногда помогают получить хорошую работу. Но для того, чтобы на ней закрепиться, их недостаточно.

Элегантная походка, правильная осанка, изящные жесты не просто доставляют эстетическое наслаждение, но и вызывают чувство доверия и симпатии.

Очень редко человек наделен грациозностью от природы. Чаще всего эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Конечно, совершенствовать движения помогут занятия спортом, танцами. Но многое зависит и от внутреннего состояния человека — по осанке и походке всегда можно понять настроение человека.

Психологи считают, что между внутренним состоянием человека и его внешними проявлениями существует двусторонняя связь. Тело сигнализирует об эмоциональном состоянии человека. Но и телесные проявления могут влиять на эмоции.

Улучшить настроение можно, вспомнив, какие ощущения вы испытывали в момент радости, эмоционального подъема.

Все сказанное относится и к мимике. С помощью мимики можно не только выражать свои чувства, но и управлять ими. Учитывая, что большая часть информации воспринимается с помощью зрения, понятно, что от нашей способности владеть своим лицом зависит очень многое.

На лице с годами появляются следы характерных эмоций — так называемые мимические морщины. Лоб гневливого человека прорезает вертикальная складка, рот унылого человека становится похожим на висячий замок, и только лицо веселого, доброго человека с годами не теряет своей привлекательности.

Французский ученый Дюшен еще в XIX в. пришел к выводу, что для появления улыбки могут задействоваться две группы лицевых мышц: боль-

43

Как здорово!



44

Остановись, улыбка, ты прекрасна! (фото С. Остякова)



шая скуловая мышца, поднимающая губы, и круговые мышцы глаза, подтягивающие кожу к глазам.

Если задействованы обе группы мышц, значит, радость человека неподдельная, а улыбка — искренняя. Ее так и называют — «улыбка Дюшана». Если улыбка искусственная, то круговые мышцы глаз не работают — человек улыбается одним ртом. Такую улыбку называют социальной, или маскировочной.

Большинство деловых людей считают необходимым начинать общение с улыбки. Однако нередко маскировочная улыбка вызывает обратный эффект.

У каждого народа улыбка несет разную информационную нагрузку. Если для американца постоянная улыбка привычна, а громкий смех допустим, поскольку «работает» на создание имиджа здорового и преуспевающего человека, то для русского человека постоянная улыбка на лице, а тем более смех без причины — «признак дурачины».

Также специфична и дистанция собеседников, которую необходимо соблюдать для успешного взаимодействия. Ее диапазон — от 30 см у южных народов до 80 см у северных. Нарушение дистанции может рассматриваться как вторжение в личное пространство, а увеличение дистанции — как проявление высокомерия.

«Вторая кожа». Так модельеры называют одежду. Сегодня к деловой одежде предъявляются не такие жесткие требования, как 10...15 лет назад. Некоторые дизайнеры считают, что сочетание цвета одежды, обуви и аксессуаров — это прошлый век. Но не надо забывать, что их работа — придумывать для нас правила. А наше право — принимать их или нет, гнаться за модой или ждать, когда она вернется, сделав круг.

Чем бесполезнее вещь, тем активнее ее вам навязывают. В сознание успешно внедряется стереотип: модно — значит, стильно и красиво.

Существуют правила, которые необходимо учитывать при выборе деловой одежды. Платья, свитера, трикотажные кофты — хорошо подходят для дома или прогулки, но для деловой одежды неприемлемы. Покрой и цвет костюма выбирают с учетом фигуры, комплекции, цвета волос, возраста, рода занятий. Для делового костюма наиболее подходящими цветами являются оттенки темно-синего, темно-зеленого, серого, бордо. Блузку или рубашку подбирают в тон костюму или по кон-

45

Деловой стиль
в одежде



трасту. Ювелирные украшения принято носить после 19 ч. Они будут очень хороши с вечерним платьем, а с деловой одеждой неуместны (исключение — обручальное кольцо).

Деловая женщина не должна надевать туфли на босу ногу. В деловой одежде недопустимы прозрачные ткани, глубокие вырезы и короткие рукава. Длина юбки подбирается индивидуально с учетом пропорций фигуры, однако она не должна быть слишком длинной или слишком короткой. Деловой стиль диктует требования и к верхней одежде: длинное пальто уместнее, чем куртка.

Многие крупные компании предписывают своим сотрудникам носить одежду (и аксессуары) определенных марок, а также соблюдать определенные правила при выборе макияжа и причесок.

Сказанное не относится к одежде представителей «свободных» профессий: художников, музыкантов, писателей, артистов, спортсменов. Главное — одеваться соответственно месту, времени, возрасту и статусу. Нередко человеку отказывают в приеме на работу только из-за того, что на нем вызывающе дорогой костюм или часы. А он взял их напрокат!



Индийский астроном отправился на международную конференцию. Ученый сделал доклад о своем открытии и был удивлен недоверием коллег. Через три года астроном прочитал с большим успехом тот же доклад перед той же аудиторией. Разница была в том, что первый раз индус выступал в своей национальной одежде, а второй раз — во фраке.

Рассмотрим самые частые ошибки при выборе одежды.

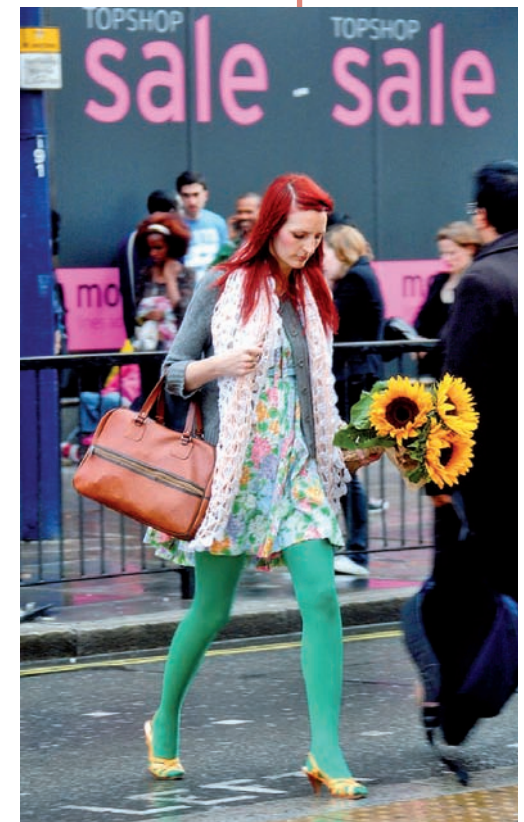
Одежда не по размеру. Некоторые наивно думают, что, втиснув свои тела в одежду на два размера меньше, они скроют лишние килограммы от окружающих. Увы! Скорее всего, сложится впечатление, что вы не успеваете покупать новую одежду по размеру.

Свободная одежда в отличие от облегающей не стесняет движения и маскирует недостатки фигуры (свободная, но не мешковатая, иначе она будет выглядеть «с чужого плеча»).

Жертва моды. Следите за модой, но не поддавайтесь искушению надеть то, что на вас сидит, как «на корове седло».

46

Жертва распродажи
(фото М. Лысцевой)



Джинсы с заниженной талией, подчеркивающие стройность модели, на девушке с обвисшим оголенным животом будут вызывать только улыбку и сочувствие.

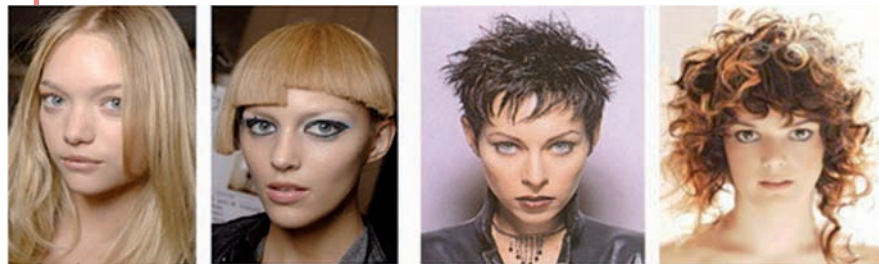
Правила этикета требуют скрывать бретельки лифа, носить белье под цвет одежды, надевать под брюки с заниженной линией соответствующее белье.

Хотя ежегодно несколько цветов объявляются модными, не следует сочетать в одном наряде более трех цветов. Иначе вы будете смотреться живой иллюстрацией к старому анекдоту: «Простите, никак не могла решить, что надеть, поэтому надела все сразу!».

Беспроягранный вариант — классическая одежда, проверенная временем (по крайней мере, для деловых встреч).

Невольная провокация. На прием к психологу пришла ярко накрашенная молодая девушка в юбке длиной с ладонь и с глубоким декольте. Девушка жаловалась на мужчин, которые не дают ей прохода: «раздевают» глазами, делают непристойные предложения, буквально не набрасываются на нее. Для девушки стало неожиданностью, что причина ее проблемы — провокационная одежда. «Но ведь на показах мод еще и не то надевают», — недоумевала она.

Пришлось объяснять, что высокая мода и повседневная одежда — «две большие разницы»: то, что впечатляет на подиуме, совершенно неуместно на улице, в общественном транспорте, на рабочем месте.



Длинные
распущенные
волосы

Креативная
стрижка

Большое
количество лака

Не фиксированная
форма

Массовое производство стремится быть максимально недорогим, удовлетворять всеобщий вкус и подходить по размеру большинству людей. Качественный покрой, удачный силуэт, отделка и элегантность не являются основными приоритетами, если о них вообще задумываются.

Фраза «Мы не настолько богаты, чтобы покупать дешевые вещи», приписываемая миллионеру Ротшильду, в XXI в. уже не так актуальна: в наше время высокая цена — еще не гарантия качества.

«Визитная карточка», которая всегда с собой. Безупречный внешний вид — только половина успеха. Некоторые известные люди производят хорошее впечатление только до тех пор, пока не начнут говорить. Речь человека — это «визитная карточка», которая всегда с собой.

Грамотная речь — один из компонентов профессиональной компетенции руководителей, политиков, преподавателей, юристов, журналистов, менеджеров, дипломатов. Для общения в целом, в том числе и для делового общения, необходимо соблюдение норм литературного языка. Незнание требований деловой речи может отрицательно сказаться на продвижении по службе. Поэтому так высоко ценятся специалисты, способные грамотно и точно выражать свои мысли в устной и письменной речи.

Одна из распространенных ошибок — неумение различать паронимы — слова, близкие по звучанию, но разные по значению. Причины неуместного употребления этих слов — бедный словарный запас и недостаточная эрудиция. Далее приведены примеры паронимов.

1. Представить — предоставить.
2. Освоить — усвоить.
3. Командировочный — командированный.
4. Договор — договоренность.
5. Значение — значимость.

Составьте словосочетания с этими словами.

При затруднении уточните значение слов-паронимов по толковому словарю.

Другая речевая ошибка — неудачный выбор синонимов — слов, близких по смыслу (дефект — недостаток, ритуал — церемония, результаты — итоги).

Замените выделенные далее курсивом слова более удачными синонимами.

Подведем *результаты* встречи.

Недостатки конструкции обнаружились при первом испытании.

Во время *ритуала* открытия памятника прогремел взрыв.

В выступлении было много *дефектов*.

Нарушением норм речи является наличие в тексте *плеоназмов*, т. е. употребление нескольких близких по смыслу и потому лишних слов. Например:

- совместное сотрудничество (если сотрудничество, то и так ясно, что не порознь);
- биография жизни (биография означает жизнеописание);
- реальная действительность (если нереальная, значит, это не действительность);
- коллега по работе («коллега» означает «сотрудник»);
- свободная вакансия (вакансия — свободное место);

- в августе месяце (ясно, что август — это месяц, а не день недели);
- ведущий лидер (лидер и есть ведущий).

Чаще всего эти ошибки допускают люди, смутно представляющие себе значения иностранных слов. Исправьте фразу, убрав пять плеоназмов: «В конечном итоге ведущий лидер партии призвал коллег по работе к совместному сотрудничеству и рассказал о перспективах на будущее».

Повторение внутри предложения или в соседних предложениях одного и того же слова или однокоренных слов делает фразу неблагозвучной и затрудняет ее восприятие. Такой речевой недостаток называется *тавтологией*.

Недостатком речи также является многословие, или речевая избыточность. Найдите и исправьте изъян в следующем предложении: «Сформулируйте свои предложения в другой форме».

В деловой речи широко используются *устойчивые словосочетания* (нанести визит, принять меры, играть роль, иметь значение, представлять интерес, довести до сведения, отдавать себе отчет и т. д.). Но не все слова сочетаются друг с другом. Так, нередко можно слышать: «это не играет значения» вместо «не имеет значения»; «имеет роль» вместо «играет роль».

Подберите к глаголам из первой колонки подходящие по смыслу существительные из правой колонки:

Играть	Решение
Оказать	Внимание
Принять	Попытка
Оплатить	Недочеты
Уделить	Проезд
Предпринять	Ошибки
Исправить	Меры
Устранить	Роль
Обосновать	Влияние

Недостатком речи является также неоправданное использование иностранных слов. Русский язык, как и любой другой, содержит огромное количество заимствованных слов. Они появились в нашем языке так давно, что уже воспринимаются как родные (например, диван, пальто, альбом, шоссе, торшер, аудитория, лекция и т. д.). «Мертвый» латинский язык дал жизнь многочисленной группе романских языков и обогатил все остальные; немецкий язык одарил другие языки военной лексикой; итальянский — музыкальной и поэти-



48

Кадр
из кинофильма
«Дьявол носит
Prada»
(реж. Д. Фрэнкел)

ческой терминологией. Сейчас идет другой процесс: в русский язык активно проникают иностранные слова, вытесняющие русские. Речь идет не о замене общепринятых терминов типа «спикер» словом «говорун», а о неоправданном заимствовании, искажающем смысл традиционных понятий.

Замените неоправданно использованные заимствованные слова:

- срок действия договора может быть *пролонгирован*;
- презентация* книги состоится в следующую субботу;
- обе стороны пришли к *консенсусу*.

Впечатление от вашей речи могут испортить слова-паразиты: «как бы», «типа», «на самом деле», «короче», «там», «вот» и т. д. Они сигнализируют о вашей неуверенности и несобранности.

Существует прямая зависимость между социальным статусом человека и его словарным запасом: чем выше социальное положение человека, тем выше уровень речевого общения.

Подготовка к собеседованию. Не всем приходится выступать на совещаниях и конференциях, но каждый человек, заинтересованный в успешной профессиональной карьере, должен уметь правильно составить резюме. Резюме — первый шаг к успешной карьере, но он может оказаться последним, если ваше резюме составлено безграмотно и неаккуратно.

Рассмотрим некоторые пункты резюме.

Фамилия, имя и отчество обычно пишутся крупными буквами (кегель — 16 ... 20).

Укажите контактную информацию: телефоны, адрес электронной почты.

Цель: должность, на которую вы претендуете, или работа, которую хотите получить.

Образование: учебные заведения, курсы повышения квалификации, семинары, стажировки, расположенные в обратном хронологическом порядке или по значимости.

Опыт работы: время работы и название организации, ваша должность и достижения.

Дополнительная информация: знание языков, наличие водительских прав, знания и умения, которые окажутся полезными для будущей работы.

Личные данные: краткое описание любимых занятий, интересов, а также личностных и деловых качеств.

Оптимальный объем резюме — одна страница печатного текста (кегель шрифта — 12...14). Обратите внимание на качество бумаги и печати.



49

Ираклий
Андроников

Иногда вам могут предложить ответить на вопросы анкеты, которая содержит не только стандартные вопросы о вашем образовании и опыте работы, но и вопросы, которые, на ваш взгляд, не имеют никакого отношения к будущей работе. Эти вопросы могут иметь подтекст.

Информация о любимых занятиях помогает соотнести ваши интересы с интересами организации. Не стоит увлекаться перечислением ваших внепрофессиональных интересов, иначе у работодателя может возникнуть

справедливый вопрос: «А когда эта многогранная личность собирается работать?». Не бойтесь подвоха и не старайтесь выглядеть лучше, чем вы есть на самом деле — работодатель так же заинтересован в хорошем сотруднике, как и вы — в работе. Честность и объективность — лучшая стратегия.

Представьте, что сбылись ваши самые смелые мечты — вы получили профессиональное образование, овладели любимой профессией и решили осчастливить некую фирму, предложив ей свои услуги. Заполните анкету. Отнеситесь к этой работе серьезно, потому что вы, таким образом, моделируете свое профессиональное будущее.

Встрече с работодателем обычно предшествует разговор по телефону, в котором особую роль играет интонация — она может усилить, обесценить или исказить смысл сказанного. Вот что пишет об интонации мастер устного рассказа Ираклий Андроников: «Простое слово «здравствуйте» можно сказать ехидно, отрывисто, приветливо, сухо, мрачно, равнодушно, заискивающе, высокомерно. Диапазон интонаций, расширяющих смысловое значение речи, беспределен. Истинный смысл сказанного заключается не в самих словах, а в интонациях».

Если у вас нет опыта телефонного общения, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

1) отрепетируйте разговор заранее, обратив внимание на его содержание (точность и последовательность фраз), интонации и тембр голоса;

2) оденьтесь перед разговором в деловую одежду, как будто вам предстоит не телефонный разговор, а встреча — это поможет настроиться на деловой лад, «войти в роль»;

3) позаботьтесь о том, чтобы никто не мешал вашему разговору;

4) определите, с кем будете говорить: с инспектором (если нужна предварительная информация), начальником отдела кадров или руководителем интересующего вас подразделения;

5) в начале разговора следует представиться (назвать фамилию, имя, отчество), а затем изложить цель своего звонка;

6) задавайте четко и однозначно сформулированные вопросы, чтобы получить на них конкретные и исчерпывающие ответы;

7) будьте готовы четко, кратко и емко рассказать о своих профессиональных успехах, квалификации, опыте работы и т.д.;

8) приготовьте карандаш и бумагу, чтобы во время разговора зафиксировать необходимую информацию;

9) поблагодарите за внимание и договоритесь о возможности встречи.

Хорошие рекомендации и грамотно составленное резюме еще не гарантируют успеха.

Собеседование — это встреча с возможным работодателем. Будьте готовы к «сюрпризам». Это может быть обычный вопрос, заданный в неожиданной форме: «Какие у вас преимущества по сравнению с другими претендентами?». Не думайте, что в ваших достоинствах сомневаются — просто о них еще не знают. Приготовьте краткие и убедительные доказательства. Ваша речь должна быть стилистически нейтральна. Ваша карьера отчасти зависит от вашей способности установить контакт с работодателем и произвести благоприятное впечатление.

Подготовьтесь к собеседованию заранее:

- узнайте как можно больше об организации, в которую хотите устроиться на работу. Обратите внимание на интерьер офиса, внешний вид сотрудников, постарайтесь почувствовать дух этой организации (может быть, это не ваш вариант!);
- подготовьте паспорт, документы об образовании, трудовую книжку, записную книжку и ручку;
- подумайте, что вы наденете — одежда должна соответствовать имиджу организации и будущей работы.

Далее приведены ответы на вопросы, которые вам могут задать на собеседовании, и ответы на них.

Возможные вопросы	Неуместные ответы	Уместные ответы
Зачем вам нужна эта работа? Почему вы считаете, что справитесь с этой работой?	Расплывчатый ответ, рассказ о себе	Скажите, что вы способны сделать в этой должности для развития организации
Расскажите о себе	Рассказ о своей личной жизни, религиозных и политических взглядах	Акцент на качествах, которые могут пригодиться в этой должности
Какой у вас опыт? Чем вы можете быть здесь полезны?	Перечисление прежних мест работы с комментариями в адрес бывших коллег	Рассказ о своих достижениях в направлении, интересующем руководителя
Ваша самая большая слабость	Не следует торопиться с самообличением	Ограничьтесь перечислением недостатков, не влияющих на выполнение будущей работы
Что вам известно о нашей компании?	Я собирался навести подробные справки, но «руки не дошли»	Я знаю, чем она занимается, какое место занимает на рынке товаров и услуг, в отрасли
У вас в резюме написано следующее... Расскажите об этом поподробнее	Резюме составлено давно, я уже не помню деталей	Четкие и лаконичные ответы по существу. Будьте готовы подкрепить их фактами
Какой стартовый заработок вас устроит?	Называть конкретные суммы, явно завышенные или заниженные	Скажите, что сначала вы хотели бы подробнее узнать об этой работе и о своих обязанностях

Успешно пройденное собеседование — это один из стартов, которых в вашей профессиональной карьере будет немало — в постиндустриальном обществе нужно быть готовым к частым и неожиданным переменам, не забывая при этом мудрую поговорку: «Встречают по одежке, провожают по уму».

Напоследок

Вы, вероятно, уже поняли, что эта книга — не только и не столько о выборе профессии. Она — не о том, по какой тропинке, шоссе или проселочной дороге дойти до нужного места: «Дело не в дорогах, которые мы выбираем, а в том, что внутри нас заставляет выбирать эти дороги» (О’Генри).

Важнее определить правильное направление движения. А для этого надо ответить самому себе на очень непростые вопросы, например: для чего люди работают, что важнее — что-то иметь или кем-то быть, кем-то быть или казаться? В книге нет готовых ответов, но есть варианты решений и даже приведены последствия некоторых из них. Но выбор вектора движения все равно остается за вами.

Консультацию психолога по вопросам психологической диагностики интересов, склонностей, особенностей мышления и характера, а также помощь в планировании карьеры вы можете получить в учреждениях, адреса которых приведены в Приложении 3.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КАРТА САМОДИАГНОСТИКИ

Методики	Полученные результаты
Методика «Мотивы труда»	
Методика «Актуальные потребности»	
Методика «Профессиональный тип личности»	
Методика «Социальный интеллект»	
Методика «Характер и профессия»	
Методика «Я» — «Другой», «Карьера» — «Дело»	

В бизнесе используется метод, который называется «аудит исходного состояния», или SWOT-анализ — по начальным буквам английских слов Strengths (силы), Weaknesses (слабости), Opportunities (возможности), Threats (угрозы). Он эффективен и при планировании карьеры.

Заполните таблицу, учитывая, что достоинства и недостатки — это внутренние факторы, которые зависят от вас, а возможности и препятствия — внешние факторы, которые от вас не зависят.

Достоинства — это личностные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вам в достижении поставленных целей.

Достоинства	Недостатки
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
Возможности	Препятствия
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

Недостатки — это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые (например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность).

Возможности — это благоприятные внешние условия.

Препятствия — это неблагоприятные внешние условия.

Сформулируйте свои цели.

Перечислите средства, необходимые для их достижения.

СЛОВАРЬ ПРОФЕССИЙ

Администратор. Содержание деятельности: обслуживает клиентов; организует эффективную работу сотрудников; контролирует сохранность материальных ценностей; в случае необходимости консультирует посетителей, предотвращает и разрешает конфликтные ситуации, принимает меры к ликвидации недостатков в работе организации.

Профессионально важные качества: организаторские способности, уравновешенность, общительность, повышенные требования к вниманию и памяти, развитое словесно-логическое и практическое мышление.

Медицинские противопоказания: плохой слух, нервно-психические и инфекционные заболевания.

Автомеханик. Содержание деятельности: занимается техническим обслуживанием и ремонтом автотранспортных средств, контролирует техническое состояние автомобилей с помощью диагностического оборудования и приборов, управляет транспортом.

Профессионально важные качества: хорошее внимание, склонность к ручному труду, точность движений, предметно-действенное техническое мышление.

Медицинские противопоказания: заболевание опорно-двигательного аппарата, радикулит, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, деформация пальцев.

Агроном. Содержание деятельности: изучает особенности растений и почвенно-климатические условия; организует выполнение мероприятий по мелиорации (улучшению) земель, получению высоких и устойчивых урожаев, рациональному использованию сельскохозяйственных и лесных угодий, рабочей силы, техники; готовит посадочный материал; внедряет технологии по борьбе с вредителями и болезнями растений.

Профессионально важные качества: организаторские и аналитические способности, хорошее внимание и память, предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: аллергии на растения, химикаты, склонность к простудным заболеваниям.

Актер театра и кино. Содержание деятельности: воплощает замысел сценариста и режиссера, с помощью выразительных средств воссоздавая характер персонажа; занимается пением, танцами, ритмикой, осваивает другие элементы актерской техники, передающие характер и эмоциональное состояние своего героя.

Профессионально важные качества: творческие способности, наблюдательность, хорошая наглядно-образная и эмоциональная память, творческое воображение, наглядно-образное мышление.

Медицинские противопоказания: выраженных противопоказаний не имеется.

Антикризисный управляющий. Содержание деятельности: анализирует работу организации, делает экспертную оценку стоимости основных фондов и недвижимости промышленных и торговых предприятий, банков, страховых компаний; консультирует по вопросам реорганизации и ликвидации предприятий; проводит антикризисные мероприятия.

Профессионально важные качества: аналитические и организаторские способности, ответственность, хорошие внимание и память.

Медицинские противопоказания: выраженные нервно-психические заболевания.

Арт-директор. Содержание деятельности: организует процесс производства фильма или спектакля, проведения концерта или гастролей; отвечает за подготовку к съемке или выступлению, создает условия для эффективной работы исполнителей и персонала; контролирует сохранность материальных ценностей; предотвращает и разрешает конфликтные ситуации.

Профессионально важные качества: организаторские способности, общительность, повышенные требования к вниманию и памяти, развитое словесно-логическое и практическое мышление.

Медицинские противопоказания: хронические инфекционные заболевания, высокая степень тугоухости, выраженные нервно-психические заболевания.

Биолог-исследователь. Содержание деятельности: изучает жизнь животных, растений, микроорганизмов; выявляет закономерности развития живых организмов; ставит опыты и проводит лабораторные исследования, на основании которых разрабатывают новые методы профилактики и лечения заболеваний, выводит новые породы животных и сорта растений.

Профессионально важные качества: организаторские и аналитические способности, хорошие внимание и память, предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: аллергии на растения, химикаты, склонность к простудным заболеваниям.

Брокер (посредник при заключении коммерческих сделок). Содержание деятельности: заключает сделки купли-продажи от имени клиента, поиск которого занимает основное время.

Профессионально важные качества: общительность, аналитические и организаторские способности, повышенные требования к памяти и вниманию.

Медицинские противопоказания: нервно-психические заболевания, выраженные сердечно-сосудистые заболевания и гипертония.

Бухгалтер. Содержание деятельности: ведет различные виды бухгалтерского учета (учет основных средств, материальных цен-

ностей, расчеты с поставщиками и заказчиками, начисление заработной платы, налогов и т.д.); принимает и контролирует первичную документацию по разным видам учета и подготавливает ее к обработке.

Профессионально важные качества: ответственность, внимательность, быстрая переключаемость внимания, хорошая кратковременная память, развитое абстрактно-символическое мышление.

Медицинские противопоказания: выраженные нервно-психические заболевания.

Верстальщик текстов. Содержание деятельности: располагает набранный текст для печати газетных полос или книжных страниц в соответствии с определенными требованиями (стандартами) с помощью компьютерных программ верстки.

Профессионально важные качества: аккуратность, концентрация и устойчивость внимания, пространственное мышление, зрительная память.

Медицинские противопоказания: заболевания рук и органов зрения.

Ветеринар. Содержание деятельности: оказывает врачебную и профилактическую помощь животным, следит за санитарным состоянием мест проживания животных; проводит осмотр животных и экспертизу мяса и молока, организует и проводит дезинфекцию ферм и помещений для хранения и переработки продукции.

Профессионально важные качества: любовь к животным, интуиция, аналитические способности, наблюдательность, хорошая память, предметно-действенное мышление, физическая выносливость.

Медицинские противопоказания: инфекционные заболевания, аллергии.

Водитель. Содержание деятельности: управляет транспортом, обеспечивает правильную эксплуатацию автомобиля, выдерживает режим обкатки новой машины, заботится о своевременной смене масла, затягивает ослабевшие резьбовые соединения, систематически проверяет давление масла в системе смазки двигателя и топлива в баке, температуру охлаждающей жидкости.

Профессионально важные качества: хорошее внимание, точная координация движений, быстрота реакции, хороший глазомер, предметно-действенное мышление, физическая выносливость.

Медицинские противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение вестибулярного аппарата, снижение остроты зрения и слуха, дальтонизм.

Воспитатель. Содержание деятельности: обеспечивает полноценное развитие детей в дошкольном учреждении; отвечает за соблюдение режима (еда, сон, закаливание, прогулка); в игровой форме развивает у детей речь, мышление, память, внимание, формирует навыки взаимодействия детей друг с другом.

Профессионально важные качества: любовь к детям, организаторские способности, наблюдательность, хорошее внимание, хорошая память, наглядно-образное и словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: инфекционные и нервно-психические заболевания.

Врач. Содержание деятельности: изучает человеческий организм, предупреждает болезни, ставит диагноз, назначает лечение, принимает решение о трудоспособности человека. В больнице врачи ежедневно обходят палаты, осматривают больных, назначают и проводят обследование и лечение, организуют консультации и консилиумы.

Профессионально важные качества: любовь к людям, аналитические способности, интуиция, такт, внимание, наблюдательность, хорошие внимание и память, предметно-действенное и словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: инфекционные и нервно-психические заболевания, ограничения движений, нарушения зрения и слуха.

Гид-переводчик. Содержание деятельности: сопровождает группу туристов, занимается вопросами размещения в гостинице, обеспечения транспортом; знакомит туристов с программой пребывания в стране, выступая в роли посредника между туристами и страной пребывания.

Профессионально важные качества: общительность, ответственность, такт, внимательность, организаторские способности, эрудиция, предусмотрительность, хорошая память, словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: дефекты внешности и речи, нервно-психические заболевания.

Дизайнер. Содержание деятельности: разрабатывает художественно-конструкторские проекты изделий и интерьеров в соответствии с требованиями технической эстетики; ищет удачные варианты художественного решения предметов, участвует в рекламных проектах.

Профессионально важные качества: способности к изобразительным видам искусства, художественный вкус и чувство стиля, креативность, образная память, развитое наглядно-образное и предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: дальтонизм, заболевания костно-мышечного аппарата, затрудняющие свободу и координацию движений рук.

Дизайнер компьютерных программ. Содержание деятельности: занимается разработкой программных средств для пользователей; комбинируя цвет, звук, текст, создает полное ощущение реальности ситуации в соответствии с требованиями заказчика.

Профессионально важные качества: аналитические и творческие способности, креативность, образная память, развитое наглядно-образное и предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: дальтонизм, заболевания костно-мышечного аппарата, затрудняющие свободу и координацию движений рук.

Диспетчер. Содержание деятельности: регулирует ход производственного процесса и координирует взаимодействие всех его звеньев с помощью средств связи, сигнализации, контроля и управления, обеспечивает выполнение графиков.

Профессионально важные качества: организаторские способности, хорошее внимание, хорошая слуховая память, развитое словесно-логическое и предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: тугоухость, психические заболевания.

Дрессировщик. Содержание деятельности: длительное время приручает животное и только потом приступает к дрессировке, умело обыгрывая повадки животного; ставит оригинальные номера для выступлений на арене; консультирует сотрудников цирка, которые ухаживают за животными; следит за кормлением животных, внешним видом и условиями их содержания.

Профессионально важные качества: любовь к животным, уравновешенность, терпение, хорошее внимание, наблюдательность, развитые слуховая и зрительная память, наглядно-образное и предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: выраженные заболевания сердца, гипертония, заболевания опорно-двигательного аппарата, затрудняющие движения.

Журналист. Содержание деятельности: пишет статьи для газет и журналов, тексты для теле- и радиопередач; создает на основе фактического материала небольшое, но законченное литературное произведение, благодаря которому люди будут воспринимать это событие или героя интервью так, как его воспринимает сам журналист.

Профессионально важные качества: творческие способности, общительность, ответственность, объективность, интерес к людям, хорошее внимание, хорошая кратковременная память, эмоциональная память, наглядно-образное и словесно-логическое мышление, эрудиция, грамотная и выразительная речь.

Медицинские противопоказания: выраженные дефекты речи и внешности, нервно-психические заболевания.

Инженер-конструктор. Содержание деятельности: руководит выполнением проектно-конструкторских работ, участвует в конструировании изделий; разрабатывает проектную и рабочую документацию, выполняет технические расчеты по проектам; составляет схемы и экономическое обоснование; участвует в монтаже, наладке, испытаниях и сдаче опытных образцов.

Профессионально важные качества: аналитические и конструкторские способности, большой объем, избирательность и устойчивость внимания, долговременная структурированная память, синтетическое мышление.

Медицинские противопоказания: деформация пальцев рук, нарушение координации движений, выраженные нервно-психические заболевания.

Искусствовед. Содержание деятельности: работает в музеях, учебных и научно-исследовательских учреждениях, издательствах,

изучает и систематизирует произведения искусства, дает заключение о необходимости реставрации произведения, участвует в реставрационной работе, устанавливает авторство и подлинность произведения искусства.

Профессионально важные качества: художественный вкус, общая культура и эрудиция, повышенные требования к вниманию, наглядно-образное и словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: выраженных противопоказаний не имеется.

Кинооператор. Содержание деятельности: снимает фильм, добываясь с помощью операторских средств выразительности (света, цвета, композиции, точки съемки, движения камеры) точного воплощения замысла режиссера и сценариста; принимает участие в определении мест съемок, утверждении эскизов декораций и костюмов, выборе актеров на роли.

Профессионально важные качества: творческие способности, развитое воображение, наглядно-образное и предметно-действенное мышление, образная и эмоциональная память, наблюдательность, хорошее внимание, физическая выносливость.

Медицинские противопоказания: дальтонизм, заболевания опорно-двигательного аппарата, затрудняющие координацию движений.

Композитор. Содержание деятельности: пишет музыку для кино, эстрады, театра, оперы; выражает языком музыки свои мысли и чувства, вызывая сопереживание слушателей.

Профессионально важные качества: абсолютный музыкальный слух, музыкальные и творческие способности, богатое воображение, хорошая образная долговременная слуховая и эмоциональная память, образное мышление.

Медицинские противопоказания: отсутствие слуха, тугоухость.

Ландшафтный дизайнер. Содержание деятельности: создает проекты садов и парков, воплощая в них свое понимание и ощущение красоты природы; отмечает на плане перепады рельефа, водоемы, зеленые насаждения, дорожки, террасы, архитектурные объекты, фиксируя все элементы будущего ансамбля, включая породы деревьев и состав трав на газонах.

Профессионально важные качества: художественный вкус, любовь к природе, хорошее внимание, образная, зрительная, тактильная память, наглядно-образное и предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: аллергия на растения, дальтонизм.

Лингвист. Содержание деятельности: составляет словари, справочники и учебники по языкознанию, занимается сравнительным языкознанием, разрабатывает научно-техническую и специальную терминологию, совершенствует орфографию, ведет научные исследования в области фонетики, морфологии, синтаксиса, обучает языку.

Профессионально важные качества: лингвистические способности, хорошая долговременная структурированная память, хорошее внимание, развитое словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: выраженных противопоказаний не имеется.

Литературный переводчик. Содержание деятельности: переводит художественные произведения с языка оригинала, стараясь передать неповторимый стиль автора.

Профессионально важные качества: лингвистические и литературные способности, чувство стиля, эрудиция, общая культура, хорошая долговременная структурированная память, хорошее внимание, развитое словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: выраженных противопоказаний не имеется.

Логистик. Содержание деятельности: отслеживает перевозку товара, планирует закупки, контролирует склады, производит таможенную подготовку, оформляет таможенную документацию, ведет переговоры с транспортными компаниями и готовит контракты.

Профессионально важные качества: общительность, организаторские способности, повышенные требования к вниманию и памяти, словесно-логическое и практическое мышление.

Медицинские противопоказания: инфекционные заболевания, выраженные дефекты речи и зрения.

Массажист. Содержание деятельности: делает лечебный, спортивный или косметический массаж с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм; контролирует состояние здоровья своего пациента, дает рекомендации по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профессионально важные качества: общительность, такт, физическая сила и выносливость, чувствительность рук, предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: инфекционные заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Менеджер по продажам. Содержание деятельности: проводит анализ покупательной способности населения в регионе, рекламирует товар, используя знание психологии продаж; несет материальную ответственность за полученный товар, ведет материальную и финансовую отчетность.

Профессионально важные качества: общительность, хорошая дикция, повышенные требования к вниманию, хорошая зрительная память.

Медицинские противопоказания: выраженные дефекты речи, тугоухость, заболевания, при которых не рекомендуется значительное нервно-психическое напряжение.

Микробиолог. Содержание деятельности: разрабатывает и ведет технологический процесс производства медикаментов, витаминов, бактериальных и вирусных препаратов; контролирует хранение исходных штаммов и эталонов микроорганизмов, проверяет

свойства микробных культур; разрабатывает методику лабораторных анализов, испытаний и исследований питательной среды; участвует в научно-исследовательской работе по разработке, освоению и внедрению в производство новых препаратов.

Профессионально важные качества: аналитические способности, повышенные требования к вниманию, долговременная структурированная память, предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: инфекционные заболевания.

Музейный работник. Содержание деятельности: обеспечивает правильное хранение и демонстрацию предметов искусства в музеях; в пределах своей компетенции консультирует посетителей; ведет техническую документацию.

Профессионально важные качества: высокий культурный уровень, эрудированность, наблюдательность, хорошее внимание, словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: дальтонизм.

Музыкант. Содержание деятельности: исполняет музыкальное произведение, написанное композитором, стремясь донести до слушателя замысел композитора; владеет навыками исполнения музыкальных произведений с использованием различных приемов игры и импровизации.

Профессионально важные качества: творческие способности, творческие и музыкальные способности, музыкальный слух, чувство ритма, образная долговременная слуховая память, эмоциональная память, образное мышление, хорошая координация рук.

Медицинские противопоказания: тугоухость, заболевания, ограничивающие свободу движения рук.

Оператор связи. Содержание деятельности: ведет прием, обработку, отправку и выдачу корреспонденции, прием и выдачу денег по переводам, прием и обработку заказов на междугородние телефонные разговоры; ведет учет и хранение денег и других ценностей; контролирует поступление переводов; выдает почтальонам корреспонденцию и контролирует ее доставку.

Профессионально важные качества: хороший слух, распределение и переключение внимания, большой объем кратковременной памяти, словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: заболевания нервной системы, зрения, слуха, заболевания, ограничивающие свободу движений рук.

Официант. Содержание деятельности: готовит зал ресторана к приему посетителей: отбирает посуду, приборы, столовое белье, сервирует столы, создает чувство комфорта и защищенности; встречает посетителей, предлагает меню, выполняет заказ, контролируя правильность его исполнения и внешний вид.

Профессионально важные качества: общительность, тактичность, эстетический вкус, уравновешенность, хорошая дикция, внимательность, наблюдательность, хорошая кратковременная и долговременная память.

Медицинские противопоказания: дефекты речи и внешности, плохой слух, инфекционные и нервно-психические заболевания.

Певец. Содержание деятельности: исполняет песни различных жанров, стилей, направлений в музыкальных коллективах или один; использует разные выразительные средства: голос, интонацию, искусство танца, актерское мастерство.

Профессионально важные качества: красивый, сильный голос, чистая дикция, музыкальные способности (хороший слух, музыкальная память, чувство ритма), артистические способности, обаятельная и эмоциональная память.

Медицинские противопоказания: заболевания голосовых связок, хронический ларингит.

Предприниматель. Содержание деятельности: анализирует рынок товаров и услуг; изучает ситуацию на рынке товаров и услуг, спроса и предложения; выбирает направление предпринимательской деятельности и просчитывает ее эффективность; организует свой бизнес и управляет им, принимая решения и отвечая за их последствия; оформляет необходимую документацию.

Профессионально важные качества: организаторские и аналитические способности, эмоциональная устойчивость, готовность рисковать, ответственность, хорошая память и внимание.

Медицинские противопоказания: нервно-психические заболевания, эмоциональная неустойчивость.

Преподаватель. Содержание деятельности: преподает общеобразовательные предметы в школе, спецпредметы в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования.

Профессионально важные качества: любовь к детям, организаторские способности, уравновешенность, общительность, повышенные требования к вниманию и памяти, словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: нервно-психические, инфекционные заболевания, дефекты речи, выраженные физические недостатки.

Продавец. Содержание деятельности: получает товар, расставляет продукцию на прилавке и в зале магазина, принимает чеки, отпускает товар, отслеживает наличие продаваемых товаров, отвечает на вопросы покупателей.

Профессионально важные качества: общительность, уравновешенность, хорошие дикция и внимание, хорошая зрительная память, предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: дефекты речи, плохой слух, инфекционные и нервно-психические заболевания.

Продюсер. Содержание деятельности: финансирует проект в области искусства, науки, культуры, спорта на своих условиях.

Профессионально важные качества: целеустремленность, умение работать с людьми, сила воли, готовность рисковать, аналитические способности, интуиция.

Медицинские противопоказания: выраженных противопоказаний не имеется.

Программист. Содержание деятельности: разрабатывает технологии решения задач по обработке информации средствами вычислительной техники; определяет объем и структуру информации, схемы ее ввода и обработки, выбирает язык программирования; выясняет возможность использования готовых программных продуктов; разрабатывает инструкции по работе с программами, оформляет необходимую техническую документацию.

Профессионально важные качества: аналитические способности, хорошее внимание, долговременная структурированная память, абстрактно-символическое мышление.

Медицинские противопоказания: выраженные заболевания глаз, нарушение точной координации движений.

Психолог. Содержание деятельности: в соответствии со специализацией (социальная, возрастная, клиническая, психология труда, психология семейных отношений и т.д.) помогает человеку в решении психологических проблем; определяет особенности характера и мышления, используя в работе индивидуальные и групповые формы, технологии и ресурсы своей личности.

Профессионально важные качества: любовь и интерес к людям, аналитические способности, такт, способность к сопереживанию, интуиция, хорошие внимание и память, наблюдательность, словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: плохое зрение и слух, выраженные нервно-психические и инфекционные заболевания, высокая эмоциональная неустойчивость.

Редактор. Содержание деятельности: редактирует различные виды литературы; читает рукописи и рецензии на них; делает заключение о возможности издания рукописи; проверяет выполнение авторами замечаний рецензента, комплектность материала, правильность цитат и фактических данных; совместно с автором и техническим редактором определяет место иллюстративного материала; проверяет сигнальные экземпляры.

Профессионально важные качества: чувство слова, общая культура и эрудиция, ответственность, повышенные требования к вниманию, долговременная структурированная память, словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: ярко выраженных медицинских противопоказаний не имеется.

Режиссер театра и кино. Содержание деятельности: выбирает материал для будущей картины или спектакля, подбирает творческую группу, проводит подготовительные работы творческого и финансового характера, руководит самым постановочным процессом, озвучиванием и окончательным монтажом киноленты.

Профессионально важные качества: творческие и организаторские способности, интуиция, культура, образное и словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: болезни, обостряющиеся из-за нервно-психических перегрузок (сердечно-сосудистые заболевания, гипертония).

Санитарный врач. Содержание деятельности: проводит санитарный надзор за продуктами питания в целях предотвращения пищевых отравлений, инфекционных заболеваний; проводит экспертизу продуктов и следит за правильностью их хранения; контролирует выполнение санитарных требований при проектировании, строительстве и эксплуатации предприятий пищевой промышленности; контролирует работу продовольственных магазинов, рынков, кафе и ресторанов.

Профессионально важные качества: ответственность, хорошее внимание, развитая долговременная зрительная и тактильная память, развитое словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: туберкулез, инфекционные заболевания.

Селекционер. Содержание деятельности: создает и улучшает сорта растений и породы животных, применяя научные методы отбора и гибридизации; выступает в роли «конструктора» живых организмов, добиваясь большей продуктивности; знает особенности пород животных или видов растений, условия содержания, устойчивость к неблагоприятным факторам и т. д.

Профессионально важные качества: наблюдательность, аналитическое мышление, избирательность внимания, хорошая тактильная и зрительная память.

Медицинские противопоказания: аллергия, астма.

Специалист по защите информации. Содержание деятельности: занимается разработкой, адаптацией и установкой программного обеспечения по защите информации в компьютерной сети.

Профессионально важные качества: аналитические способности, повышенные требования к вниманию; хорошая кратковременная и долговременная память, абстрактно-логическое и предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: заболевания органов зрения, центральной системы, опорно-двигательного аппарата, препятствующие ручной работе.

Страховой агент. Содержание деятельности: занимается страхованием людей, жилья, транспорта от несчастных случаев; оформляет соответствующие документы и объясняет клиенту его права и обязанности.

Профессионально важные качества: общительность, способность к переключению и распределению внимания, хорошая кратковременная память, словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: выраженные дефекты речи и слуха.

Фермер. Содержание деятельности: занимается деятельностью, связанной с производством и сбытом сельскохозяйственной продукции; закупает корма, оборудование; производит ремонт сельскохозяйственной техники; планирует и организует проведение

сельскохозяйственных работ; работает с документами, которые гарантируют правовой статус его индивидуального хозяйства, ведет бухгалтерский учет.

Профессионально важные качества: аналитические и организаторские способности, ответственность, физическая сила и выносливость, предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: кожные и аллергические заболевания, бронхиальная астма, ревматизм, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Физиотерапевт. Содержание деятельности: проводит по назначению лечащего врача физиотерапевтические процедуры, изучает их влияние на человеческий организм, разбирается в устройстве физиотерапевтической аппаратуры; знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и технику безопасности при работе с приборами; контролирует воздействие процедур на пациента; ведет учет процедур.

Профессионально важные качества: любовь к людям, аналитические способности, интуиция, такт, наблюдательность, хорошее внимание, хорошая кратковременная и долговременная память, предметно-действенное и словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: инфекционные и нервно-психические заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата, вызывающие ограничение движений, нарушения зрения и слуха.

Хореограф. Содержание деятельности: занимается постановкой танцевальных номеров в театре, кино, развлекательных программах; передает свои знания и опыт исполнителям; готовит танцоров к выступлениям, передавая им свой творческий замысел.

Профессионально важные качества: творческие способности, высокая общая культура, умение разглядеть творческую индивидуальность исполнителя, хорошее внимание, образная и моторная память, высокий уровень наглядно-образного и предметно-действенного мышления.

Медицинские противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, вызывающие ограничение движений, нарушение их точной координации, тугоухость.

Художественный редактор. Содержание деятельности: осуществляет художественное редактирование и иллюстрирование изданий; дает указания по художественному оформлению изданий и контролирует их полиграфическое выполнение; обеспечивает оформление изданий, определяет технологические особенности изготовления иллюстраций, проверяет качество изображения оригиналов, иллюстраций и соответствие их авторскому подлиннику.

Профессионально важные качества: литературные и организаторские способности, общая культура, концентрация и избирательность внимания, образная и зрительная память, словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: дальтонизм.

Эколог. Содержание деятельности: исследует источники загрязнения окружающей среды, разрабатывает методы контроля, производит оценку воздействия вредных выбросов на атмосферу, почву, водные объекты; организует и планирует мероприятия по рациональному природопользованию.

Профессионально важные качества: аналитические и организаторские способности, развитая кратковременная и долговременная память, способность переносить физическое и психическое напряжение в различных погодных условиях, предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: аллергия, склонность к простудным заболеваниям, плохое зрение, выраженные формы гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний.

Экскурсовод. Содержание деятельности: работает в музеях, на выставках, в туристических фирмах; рассказывает экскурсантам об истории создания картин, памятников архитектуры, жизни и творчестве великих людей, знаменательных событиях истории человечества; самостоятельно готовит планы и тексты своих выступлений, другие методические материалы.

Профессионально важные качества: высокий культурный уровень, общительность, выразительная и грамотная речь, хорошее внимание, структурированная словесно-логическая память, словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: нервно-психические заболевания, дефекты внешности и речи.

Ювелир-гравер. Содержание деятельности: изготавливает и гравировывает ювелирные изделия из драгоценных и цветных металлов с вставками из янтаря, драгоценных и полудрагоценных камней по эскизам и моделям.

Профессионально важные качества: художественный вкус, устойчивость и концентрация внимания, хорошая координация движений, зрительная память, предметно-действенное и наглядно-образное мышление.

Медицинские противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, вызывающие нарушение координации движений, деформацию пальцев рук.

Юрисконсульт. Содержание деятельности: работает в банках, на биржах, в кредитных организациях, инвестиционных фондах; дает консультации по юридическим вопросам, вопросам формирования и управления портфелем ценных бумаг, финансового менеджмента, оценки финансовых рисков, оценки и отбора инвестиционных проектов, организации банковского и страхового дела; осуществляет представительство в суде, арбитраже и других организациях.

Профессионально важные качества: аналитические способности, ответственность, общительность, внимательность, большой объем кратковременной и долговременной памяти, словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: заболевания, при которых противопоказано значительное нервно-эмоциональное напряжение.

Приложение 3

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ МОСКВЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ МОЛОДЕЖИ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

Центральный административный округ

Центр социально-трудовой адаптации и профориентации:

- начальное профессиональное образование и профессиональная подготовка обучающихся с учетом особенностей их развития по профессиям: «Мастер растениеводства», «Повар», «Кондитер», «Швея», «Вышивальщица текстильно-галантерейных изделий»;
- оказание медицинской, психологической, социальной, педагогической помощи молодым людям от 16 до 23 лет с ограниченными возможностями (аутотренинг, релаксация, медитация, самомассаж и др.);
- социально-психологическое воспитание (духовно-нравственное, эстетическое, трудовое, правовое, экономическое, семейное);
- консультирование молодых людей с ограниченными возможностями здоровья и их родителей по широкому кругу вопросов (выбор профессии, трудоустройство, семейное воспитание и др.);
- бесплатные кружки (кружевоплетение на коклюшках, лепка из пластилина, бисероплетение, хор, лечебная физкультура, изонить, выжигание, выпиливание, скрапбукинг, квиллинг).

Центр работает в режиме «школы полного дня», учащиеся обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием.

Телефон/факс: (495) 680-45-53, (495) 680-43-11.

E-mail: csta-po@yandex.ru

Адрес: Москва, ул. Большая Спасская, д. 17.

Проезд: м. Сухаревская, через Большую Сухаревскую площадь направо до поворота на ул. Большая Спасская, далее по улице до школы.

Северо-Западный административный округ

Психолого-профориентационная служба при Московском центре занятости молодежи «Перспектива»:

- индивидуальное и групповое профконсультирование и профинформирование;
- занятия и тренинги по психолого-профориентационным программам «Мой профессиональный выбор», «Кем стать? Думаем вместе!», «Навыки поиска работы и трудоустройства», «Я – будущий профессионал», «Трудовой кодекс для подростков», «Умеем ли мы общаться?» и др.;

- психолого-профориентационное сопровождение профильного обучения в школе;
- содействие профессиональному самоопределению, трудоустройству и построению карьеры воспитанников и выпускников образовательных учреждений для детей-сирот;
- психолого-педагогическое сопровождение участников детского общественного движения Москвы.
Телефон: (499)190-45-61, доб. 125, 128, 124; (499)190-16-05.
E-mail: otdeprof@yandex.ru
<http://www.prof.delovie.ru/>
Адрес: 1-й Пехотный пер., д. 4, 1-й этаж, каб. № 7.
Проезд: м. Щукинская (последний вагон из центра) или м. Октябрьское поле (первый вагон из центра), авт. 105, 800 до остановки «52-я городская больница».

Северный административный округ

Центр психолого-медико-социального сопровождения «Доверие»:

- комплексная психолого-медико-социальная помощь детям в возрасте от 6 до 18 лет в преодолении личностных проблем, трудностей в обучении, поведении, межличностных взаимоотношениях;
- индивидуальная и групповая психологическая диагностика;
- работа с детьми, направленная на развитие коммуникативных и познавательных способностей, профилактику вредных привычек;
- экстренная психологическая помощь в кризисных ситуациях;
- профориентационная диагностика и консультирование учащихся старших классов;
- психологические консультации для детей, родителей и педагогов по тел. (495)613-25-94.
Телефон/факс: (495)612-80-30, (495)614-60-02, (495)613-42-14
E-mail: ts_p_m_s_s@mail.ru
<http://www.soudo.ru/udo13/>
Адрес: ул. Красноармейская, д. 12.
Проезд: м. Аэропорт (последний вагон из центра), выход на ул. 1-ю Аэропортовскую до ее пересечения с ул. Красноармейской, затем направо.

Северо-Восточный административный округ

Информационно-методический центр профориентации «Ориентир»:

- индивидуальные и групповые консультации по вопросам выбора профессии для школьников и их родителей;
- индивидуальная и групповая диагностика профессиональных интересов и склонностей учащихся;
- тренинги профессионального и личностного самоопределения;
- элективные курсы «Знакомство с автоматикой и электроникой. Робототехника» (для учащихся 4 — 6 и 7 — 9 классов); «Инфор-

матика от А до Я», «Занимательная математика» (для учащихся 7 — 9 классов).

Телефон: (499)745-67-56, факс: (499)745-67-54.

E-mail: info@orientir.org

<http://www.orientir.org>

Адрес: ул. Декабристов, д. 8, корп. 4 (здание ГОУ СОШ № 952).

Проезд: м. Отрадное (последний вагон из центра), далее пешком через сквер до ул. Санникова, школа № 952 (вход отдельный).

Западный административный округ

Центр психолого-медико-социального сопровождения «Вера»:

- индивидуальная диагностика и консультирование детей и подростков по вопросам профессионального самоопределения;
- программа профориентационных занятий для учащихся начальной, основной и старшей школы;
- тренинги профессионального и личностного самоопределения.
Телефон/факс: (495)735-35-32, (495)735-35-31.
E-mail: cpmss_vera@mail.ru
<http://vera.mskzapad.ru>
Адрес: ул. Беловежская, д. 67.
Проезд: м. Славянский бульвар (последний вагон из центра), авт. 157, маршрутное такси 10М до конечной остановки «Улица Беловежская» или м. Кунцевская, авт. 190, маршрутное такси 509 до конечной остановки «Улица Беловежская».

Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции для детей с нарушением зрения «Давыдково»:

- медицинская, психологическая, социальная, педагогическая помощь подросткам с ограниченными возможностями зрения (занятия, тренинги);
- психологическая диагностика по вопросам самоопределения и выбора профессии;
- занятия для детей с ограниченными возможностями здоровья в группах художественно-эстетической направленности: изобразительная, ритмика, театрализованные игры, музыкальное развитие.
Телефон: (495)445-07-49, (499)792-66-13 (администрация).
E-mail: centr-davidkovo@mail.ru
Адрес: ул. Славянский бульвар, д. 11, корп. 3.
Проезд: м. Славянский бульвар (последний вагон из центра), выход из метро в сторону Славянского бульвара, через подземный переход направо до магазина «Перекресток», затем налево до здания начальной школы № 99 (вход со двора).

Центр психолого-медико-социального сопровождения «Росток»:

- психологические консультации по вопросам выбора профессии для подростков;
- занятия и тренинги профессионального самоопределения.

Телефон/факс: (495) 437-09-57, (495) 437-96-89, (495) 437-97-25.

E-mail: cpmss_rostok@mail.ru

Адрес: ул. Большая Очаковская, д. 39, корп. 2.

Проезд: м. Юго-Западная (последний вагон из центра), авт. 699 до остановки «Школа №816» или авт. 630 до остановки «Улица Озерная».

Юго-Западный административный округ

Центр диагностики и консультирования «Теплый стан»:

- психологическая диагностика и консультативная помощь детям и подросткам, испытывающим трудности обучения, развития и поведения;
- индивидуальная и групповая развивающая работа с детьми и подростками;
- социально-педагогическое сопровождение семей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья;
- консультирование по вопросам выбора профессии.

Телефон/факс: (495) 424-04-33.

E-mail: cdik_t_stan@mail.ru

<http://www.centertepliystan.narod.ru>

Адрес: ул. Теплый Стан, д. 13, корп. 3, этаж 2.

Проезд: м. Теплый Стан (последний вагон из центра), авт. 144, 227, 281 до остановки «Центр творчества "Исток"», пешком две остановки по улице Теплый стан в глубь квартала до гимназии №1532 (Центр работает на ее базе).

Центр социально-трудовой адаптации и профориентации «Академический»:

- психолого-педагогическое сопровождение учащихся общеобразовательных учреждений на всех этапах их обучения;
- программы социально-психологической и трудовой адаптации;
- программы психологической подготовки учащейся допризывной молодежи общеобразовательных учреждений к военной службе;
- программы профессиональной ориентации и профессионального самоопределения;
- профориентационное консультирование и диагностика;
- обучение учащихся 5 — 11 классов по государственным образовательным программам «Информатика и ИКТ», «Технология», «ОБЖ».

Телефон/факс: (499) 126-11-01, (499) 126-69-20, (499) 126-58-53.

E-mail: muk23@mosuzedu.ru

<http://www.csta.mosuzedu.ru>

Адрес: ул. Гримау, д. 11А.

Проезд: м. Академическая (последний вагон из центра), в подземном переходе — направо.

Центр социально-трудовой адаптации и профориентации «Гагаринский»:

- психолого-педагогическая помощь детям и подросткам;
- помощь образовательным учреждениям по вопросам профильного обучения и воспитания детей;
- помощь в выявлении профессиональных интересов и склонностей, особенностей мышления и характера, значимых для будущей профессии.

Телефон/факс: (499) 137-63-12.

E-mail: k26@mosuzedu.ru, psykonvoy@yandex.ru

<http://www.psykonvoy.ru>, www.profvibor.ru

Адрес: ул. Фотиевой, д. 14, корп. 2.

Проезд: м. Ленинский проспект, троллейбус 4, 33, 62, 84 до остановки «Универмаг "Москва"».

Центр социально-трудовой адаптации и профориентации «Ясенево»:

- психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения учащихся образовательных учреждений;
- индивидуальные и групповые консультации для школьников по вопросам выбора профессии;
- тренинги профессионального и личностного самоопределения;
- обучение детей по программам основного общего образования (технология, экономика, информатика и ИКТ, черчение), среднего (полного) общего образования (технология, информатика и ИКТ, черчение, экономика);
- программы социально-трудовой адаптации и профориентации, программы дополнительного образования (секция каратэ, кружок современного бального танца);
- психологическое консультирование по телефону (495) 423-50-56 ежедневно с 10 до 17 ч.

Телефон/факс: (495) 422-39-39.

E-mail: profcompas@yandex.ru

<http://www.profcompas.ru>

Адрес: Новоясеневский проспект, д. 30, корп. 3.

Проезд: м. Ясенево (первый вагон из центра), выход на Новоясеневский проспект в сторону поликлиники №176.

Юго-Восточный административный округ

Окружной центр профориентации «Технорама на Юго-Востоке»:

- психологическая диагностика возможностей, интересов, способностей и склонностей учащихся 6 — 7, 8 — 9 классов с использованием новейших компьютерных программ;
- тренинги профессионального и личностного самоопределения;
- психологическое консультирование детей и их родителей по вопросам выбора профессии и планирования профессионального будущего;
- экскурсии на предприятия и организации;

- знакомство учащихся с миром современных технологий средствами аудиовизуального комплекса и виртуальных экскурсий.

Телефон: (495)379-92-30; (495)379-69-34.

<http://www.tehnorama.nmcuv.org>

Адрес: ул. 12-я Новокузьминская, д. 6, корп. 2.

Проезд: м. Рязанский проспект (последний вагон из центра), выход на ул. Зеленодольскую до пересечения с 12-й ул. Новокузьминской.

Южный административный округ

Центр профессиональной ориентации и социальной адаптации молодёжи «Горизонт»:

- знакомство учащихся с миром профессий, их многообразием и особенностями;
 - индивидуальные и групповые консультации для школьников по вопросам выбора профессии;
 - тренинги профессионального и личностного самоопределения;
 - содействие учащимся в выборе учебного заведения и обучение навыкам поиска работы и трудоустройства.
- Телефон: (499)794-79-05, (499)794-72-91.
E-mail: infouao@mail.ru
<http://www.prof.sch504.edusite.ru>
Адрес: Варшавское шоссе, д. 67.

Проезд: м. Варшавская, выход в сторону театра «Шалом», авт. 142, 147 или троллейбус 40 до остановки «Магазин Богатырь»; м. Нахимовский проспект (последний вагон из центра), троллейбус 52 до остановки «Нахимовский проспект, д. 1».

Восточный административный округ

Городской центр профессиональной ориентации:

- организация занятий по дисциплинам научно-технического профиля (робототехника, 3D-моделирование);
- экскурсии на предприятия и в образовательные учреждения профессионального образования;
- фестивали профессий, олимпиады, соревнования и научные исследования, способствующие расширению кругозора учащихся, их подготовке к полноценной жизни и работе в современном обществе;
- тренинги профессионального и личностного самоопределения;
- индивидуальные и групповые психологические консультации по выбору профессии с использованием программ компьютерной диагностики.

Телефон: (495)651-92-95.

<http://www.profcenr.educum.ru>

Адрес: 1-й Зборовский пер., д. 3.

Проезд: м. Преображенская площадь (последний вагон из центра), выход направо на 1-ю ул. Бухвостова, после здания префектуры и школы № 380.

Психологическая служба Центра развития творчества детей и юношества «Лефортово»:

- консультирование по вопросам психологического здоровья;
 - психологическая помощь в выборе профессии;
 - тренинги профессионального и личностного самоопределения.
- Телефон: (495)361-13-06, (495)361-13-81.
E-mail: grozerich@gmail.com или virtus@front.ru
<http://www.lefort.ru>
Адрес: Лефортовский вал, д. 14.
Проезд: м. Авиамоторная, трамвай 24, 37, 50, троллейбус 24; м. Бауманская, трамвай 37, 50; м. «Красные ворота», троллейбус 24 до остановки «Лефортовский вал».

Московская служба психологической помощи населению:

- психологическое консультирование по вопросам построения карьеры и профессиональной ориентации;
 - психологическая диагностика личностных особенностей, способностей и структуры интеллекта, комплексное профориентационное тестирование.
- Адрес: 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2, подъезд 4.
Телефон: (499)173-09-09.
<http://www.msph.ru/>
Проезд: м. Текстильщики (первый вагон из центра), 10 мин пешком.

Территориальные отделы службы

Центральный административный округ: м. Октябрьская, ул. Большая Якиманка, д. 38. Телефон: (499)238-02-04;

Северный административный округ: м. Водный стадион, 3-й Лихачевский пер., д. 3 корп. 2. Телефон: (495)454-44-08;

Юго-Западный административный округ: м. Улица Скобелевская, ул. Изюмская, д. 46. Телефон: (499)743-51-90;

Южный административный округ: м. Варшавская, Чонгарский бульвар, д. 15. Телефон: (499)794-20-09.

Западный административный округ: м. Кунцевская, проезд Загорского, д. 3. Телефон: (499)726-53-96.

Северо-Западный административный округ: м. Планерная, ул. Вилиса Ладиса, д. 1, корп. 1. Телефон: (495)944-45-04.

Восточный административный округ: м. Перово, ул. Плеханова, д. 23, корп. 3. Телефон: (495)309-51-28.

Северо-Восточный административный округ: м. Бабушкинская, ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2. Телефон: (499)184-43-44.

Зеленоградский административный округ: г. Зеленоград, Березовая аллея, к. 418. Телефон: (499)735-22-24.

Отдел психологической помощи молодой семье «Кожухово»: м. Выхино, ул. Лухмановская, д. 1. Телефон: (499)721-00-02.

Районный отдел психологической помощи «Текстильщики»: м. Текстильщики, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2. Телефон: (499)742-91-81.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Дружинин В.Н.* Варианты жизни / В.Н.Дружинин. — СПб. : ПЕР СЭ, 2000.
2. *Дусаевичкий А.К.* Формула интереса / А.К.Дусаевичкий. — М. : Педагогика, 1989.
3. *Кузин Ф.А.* Культура делового общения / Ф.А.Кузин. — М. : Ось-89, 2002.
4. *Лялин В.Н.* Последняя надежда / В.Н.Лялин. — СПб. : Сатисъ, 2000.
5. *Митина Л.М.* Психология развития конкурентоспособной личности / Л.М.Митина. — М. : Изд-во МПСИ, 2002.
6. *Михайлова А.Л.* Грамотно — значит точно / А.Л.Михайлова // Служба кадров и персонал. — 2002. — № 9.
7. *Прихожан А.М.* Психология неудачника / А.М.Прихожан. — М. : Сфера, 1995.
8. *Пряжникова Е.Ю.* Профориентация / Е.Ю.Пряжникова, Н.С.Пряжников. — М. : Изд. центр «Академия», 2005.
9. *Процицкая Е.Н.* Дж.Голланд о выборе профессии / Е.Н.Процицкая // Школа и производство. — 1993. — № 4.
10. *Резапкина Г.В.* Психология и выбор профессии / Г.В.Резапкина. — М. : Генезис, 2006.
11. *Резапкина Г.В.* Скорая помощь в выборе профессии / Г.В.Резапкина. — М. : Генезис, 2010.
12. *Резапкина Г.В.* Комплексная диагностика в условиях профильного обучения / Г.В.Резапкина // Школьный психолог. — М. : ИД «Первое сентября». — 2008. — № 11 — 13.
13. *Резапкина Г.В.* Уроки самоопределения / Г.В.Резапкина // Классное руководство и воспитание школьников. — 2008. — № 9.
14. *Резапкина Г.В.* Я и моя профессия / Г.В.Резапкина. — М. : Генезис, 2000.
15. *Резапкина Г.В.* Холланд+Климов = ... / Г.В.Резапкина // Школьный психолог. — М. : ИД «Первое сентября». — 2007. — № 5.
16. *Романова Е.С.* 99 популярных профессий / Е.С.Романова. — СПб. : Питер, 2006.
17. *Сатир В.* Как строить себя и свою семью / В.Сатир. — М. : Педагогика-Пресс, 1992.
18. *Степанов А.Н.* Азбука профориентации / А.Н.Степанов, М.А.Бендюков, И.Л.Соломин. — СПб. : Речь, 1995.
19. *Цукерман Г.А.* Психология саморазвития / Г.А.Цукерман, Б.М.Мастеров. — М. : Интерпракс, 1995.
20. *Чибисова М.Ю.* Психологическая подготовка к экзаменам / М.Ю.Чибисова. — М. : Генезис, 2009.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ПО ВОПРОСАМ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ КАРЬЕРЫ

- <http://www.delovie.ru> — официальный сайт Московского Центра труда и занятости молодежи «Перспектива».
- <http://www.job.ru> — «Все о работе. Вакансии и резюме, аналитика, кадровые агентства».
- <http://www.labor.ru> — официальный сайт Департамента труда и занятости Москвы.
- <http://www.metodkabi.net.ru> — «Методический кабинет профориентации» психолога-профконсультанта Галины Резапкиной.
- <http://www.msu.ru/work> — раздел «Профориентация и трудоустройство» сайта Московского государственного университета им. М.В.Ломоносова.
- <http://www.csta.mosuzedu.ru> — Центр социально-трудовой адаптации и профориентации «Академический» (Юго-Западный административный округ Москвы).
- <http://www.profcareer.ru> — Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии».
- <http://www.profedu.ru> — портал профессионального образования Москвы.
- <http://www.proftime.edu.ru> — сайт для старшеклассников и специалистов по профориентационной работе «Время выбрать профессию».
- <http://www.psykonvoy.ru> — Центр социально-трудовой адаптации и профориентации «Гагаринский» (Юго-Западный административный округ Москвы).
- <http://profcenter.educom.ru> — Городской центр профессиональной ориентации, структурное подразделение Информационно-аналитического центра Департамента образования Москвы.
- <http://www.profcenter.mosuzedu.ru> — Центр социально-трудовой адаптации и профориентации «Ясенево» (Юго-Западный административный округ Москвы).
- <http://www.profivbor.ru> — «Электронный музей профессий» — проект ЦСТАиП «Гагаринский» (Юго-Западный административный округ Москвы).
- <http://www.shkolniki.ru> — Столичный центр профориентации «Разумный выбор».
- <http://www.iacedu.ru> — Информационно-аналитический центр Департамента образования Москвы.

http://www.edu.ru/db/portal/index_org.htm — портал «Российское образование».

<http://www.planetaedu.ru> — «Планета образования».

<http://www.postupim.ru> — «Поступим.ру» — место общения школьников, выпускников и абитуриентов.

<http://moscollege.umcro.ru> — «Выбери профессию» (государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования).

http://www.mosteens.ru/ru/you_future — портал для московской молодежи.

<http://www.ed.vseved.ru> — «Образование»: вузы Москвы и России, рейтинг вузов, школы, новости образования, статьи, рефераты, курсы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Глава 1. Для чего люди работают?	4
1.1. Мотивы труда	4
1.2. Человек и его потребности: кто кого?	14
1.3. «Горшочек, не вари!»	19
Глава 2. Характер и профессия	24
2.1. Профессиональный тип личности	24
2.2. Социальный интеллект	31
2.3. Личностные особенности	36
Глава 3. Секреты профессиональной успешности	50
3.1. Уровни профессиональной пригодности	50
3.2. Человеческий фактор	53
Глава 4. Профессия и карьера	62
4.1. Современный рынок труда	62
4.2. Пути получения профессии	66
4.3. Искусство самопрезентации	75
Приложения	86
Список литературы	108
Интернет-ресурсы по вопросам выбора профессии и планирования карьеры	109

Учебное издание

Резапкина Галина Владимировна

**БЕСЕДЫ О САМООПРЕДЕЛЕНИИ.
КНИГА ДЛЯ ЧТЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 8 — 9 КЛАССОВ**

Учебное пособие

Редактор *И. В. Мочалова*

Технический редактор *Н. И. Горбачева*

Компьютерная верстка: *А. Ю. Гончарова*

Корректор *Н. Л. Котелина*

Изд. № 301115877. Подписано в печать 30.11.2011. Формат 70 × 100/16. Гарнитура «Школьная».
Печать офсетная. Бумага офсетная № 1. Усл. печ. л. 9,1. Тираж 0000 экз. Заказ №

Образовательно-издательский центр «Академия». www.academia-moscow.ru
125252, Москва, ул. Зорге, д. 9А, стр. 2, пом. 95.

Адрес для корреспонденции: 129085, Москва, пр-т Мира, 101В, стр. 1, а/я 48.
Тел./факс: (495)648-0507, 616-0029.

Санитарно-эпидемиологическое заключение № РОСС RU. АЕ51. Н 14963 от 21.12.2010.

Отпечатано в ОАО «Московские учебники и Картолитография»
125252, г. Москва, ул. Зорге, 15.