

« С А М О С О В Е Р Ш Е Н С Т В О В А Н И Е

Л И Ч Н О С Т И »



Г.К. Селевко

Управляй собой

Москва 2020

НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ББК 88.8
С 29

Рецензенты:

В.В. Новиков — доктор психологических наук, профессор,
г. Ярославль

Селевко Г.К.

С 29 Управляй собой. Изд. 3-е, стереотипное. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2020. 112 с. (Серия «Самосовершенствование личности».)

ISBN 978-5-521-76532-4

Пособие посвящено проблеме, которая пока не нашла должного отражения в школьных учебных предметах, в то время как в жизни она имеет наиважнейшее значение, — управлению своими эмоциями, поведением, сознанием.

Курс «Самосовершенствование личности» включает семь разделов, каждому из которых соответствует своё пособие: V класс — «Познай себя» (самопознание); VI — «Сделай себя сам» (самовоспитание); VII — «Научи себя учиться» (самообучение); VIII — «Утверждай себя» (самоутверждение); IX — «Найди себя» (самоопределение); X — «Управляй собой» (саморегуляция); XI класс — «Реализуй себя» (самоактуализация).

В пособии использованы материалы В.И. Болдиной, О.А. Беляевой, С.К. Чеповской. Подбор ситуаций-проб выполнен О.Г. Левиной, иллюстративно-художественное сопровождение — О.Ю. Антоновой, Т.А. Беляевой, Н.Г. Гаковой, Л.Я. Писгиной.

Книги серии предназначены для учеников и учителей, психологов и воспитателей, а также для широкого круга читателей, интересующихся проблемами развития и самосовершенствования личности.

ISBN 978-5-521-76532-4

ББК 88.8

© Селевко Г.К., 2020

© Народное образование, 2020

© НИИ школьных технологий, 2020

Селевко Герман Константинович

УПРАВЛЯЙ СОБОЙ. Серия «Самосовершенствование личности»

Зав. книжным отделом **Т. Абрамова**, редактор **О. Николаева**, корректор **И. Дёмина**,
дизайн **А. Ладанок**, художник **О. Денисова**, компьютерный набор **О. Антонова**,
компьютерная вёрстка **Г. Нефёдовой**

ООО «НИИ школьных технологий».

109341, Москва, ул. Люблинская, д. 157, корп. 2.

Тел./факс: 8 (495) 345-52-00, 8 (495) 345-59-00, 8 (495) 347-29-00



Введение

Дорогие юноши и девушки!

В старших классах завершается ваша подготовка к вступлению в самостоятельную взрослую жизнь. Это учебное пособие продолжает серию учебных книг по курсу «Самосовершенствование личности» (V–IX классы).

Основная научная позиция курса — представление о личности человека как результате действия биологических (наследственных), социальных (средовых) и психогенных факторов.

Психогенные факторы состоят в воздействии человека на самого себя и проявляются в процессах самопознания, самовоспитания, самообучения, самоутверждения и самоопределения. Эти процессы мы рассмотрели в начальной и основной школе. В этом учебном году мы познакомимся ещё с одним аспектом действия психогенных факторов — саморегуляцией личности.

Человека можно себе представить как саморегулирующуюся систему; на подсознательном уровне она равновесие между всеми подсистемами организма и внешней средой. Подключая к этому процессу сознание, вы получаете возможность влиять на себя, регулировать своё поведение, управлять своим развитием. Эти процессы организации своих психических и физических сил в соответствии с целями, достижение согласия с самим собой и окружающей средой и называется **саморегуляцией** или **самоуправлением**.

Курс «Управляй собой» научит вас регулировать свои отношения с окружающими, уменьшать тревожность, снижать стрессовые состояния, повысит веру в собственные возможности. Каждый из вас сможет стать **психотерапевтом** для себя, научившись по собственной воле восстанавливать силы после напряжённого умственного или физического труда.

Саморегуляция поможет вам и в эффективной **настройке** на предстоящую деятельность (в том числе на учебную), эффективном **переключении** с одного вида деятельности на другой. Саморегуляция увеличит **защитные силы** вашего организма, поможет бороться с вредными привычками и недостатками. Умения самоуправления **универсальны** и могут быть использованы в любой сфере жизнедеятельности человека. Они представляют собой важный инструмент самосовершенствования.

В настоящее время вошли в моду, распространились различные околonaучные и вовсе ненаучные теории, объясняющие поведение и предсказывающие судьбу человека и тем самым вмешивающиеся в процессы психической саморегуляции и манипулирующие сознанием человека. Особенно опасны эти теории в руках разного рода мошенников и шарлатанов.

Знание научных основ саморегуляции позволит вам отличить истину от лжи, **вооружит против манипуляций и обманов**.

Возможно, некоторые из вас не знакомы со всем курсом «Самосовершенствование личности» (с пятого класса), поэтому пособие 10 («Управляй собой») начинается с развивающего повторения сведений о личности человека.



1. Вперёд, оглядываясь назад

Человек, словно в зеркале мир, многолик.

Он ничтожен и всё же безмерно велик.

Омар Хайям

Юношеский возраст — это возраст перехода к самостоятельной жизни, к взрослому существованию, этап формирования собственного мировоззрения и самосознания, этап принятия ответственных решений. Новое в вашей личности — это осознание и **овладение своим внутренним миром**, означающее возможность управлять своими действиями и поступками, самими собой.

Личность — это человек, постоянно повествующий себе самому о своих взаимоотношениях с миром и во внутренней полемике с собеседниками утверждающий, совершенствующий себя.

Теперь, когда вами пройдены первые этапы человеческой жизни — детство, отрочество, вы можете оглянуться назад, проанализировать причины своих успехов и неудач, оценить правильность ваших действий, роль тех или иных людей в вашей жизни. Это — **рефлексия** — умственная аналитическая деятельность, направленная на осмысление своих собственных поступков и состояний, на познание причинно-следственных взаимосвязей в своём прошлом.

Пройдёт ещё немного времени, и школа для вас станет воспоминанием. Приходит время ставить жизненно важные вопросы и отвечать на них.

«Как жить дальше? К чему стремиться?» Каждому хочется стать хозяином своей судьбы, сделать её счастливой, но как это осуществить?

Прежде всего надо осмыслить себя в окружающем мире, осознать свои индивидуальные способности, представить пути и способы достижения того, на что вы способны, самоосуществления.

Главный признак сознательного вхождения во взрослую жизнь — наличие **целей** в жизни человека. Цели определяют и стратегию, и тактику его поведения. Вам порой трудно сформулировать долгосрочные цели, обращённые на себя; тогда прислушайтесь к тому, что говорят взрослые.

Ваши родители, учителя ставят **СВОИМИ ЦЕЛЯМИ** воспитать вас:

- активными, самостоятельными гражданами,
- просвещёнными, интеллигентными, культурными людьми,
- заботливыми семьянинами,
- профессионалами, мастерами в своём деле.

Но это «ИХ» цели, и они будут пустыми словами, пока **ВЫ** не сделаете их своими или **САМИ** не поставите свои собственные, личные цели.

Для этого необходимо:

- 1) провести рефлексивный анализ своего прошлого опыта;

- 2) оценить собственные ресурсы и резервы;
- 3) пересмотреть свои жизненные планы, составленные в предыдущие годы;
- 4) скорректировать их и составить новые планы;
- 5) активизировать оправдавшие себя методы и формы достижения намеченных целей;
- 6) поискать возможности применить **новые средства реализации** жизненных целей.

Такими новыми для вас средствами и способами реализации жизненных планов станет овладение **методами самоуправления и саморегуляции** своей личности (состоянием, эмоциями, поведением, мыслями и образами).

Упражнение

«Берите управление на себя»

Выпишите на листе бумаги в столбик пять самых приятных событий в вашей жизни; после каждого пункта отметьте, благодаря кому или чему произошло это событие. Выпишите пять неприятных событий из вашей жизни; после каждого пункта отметьте, из-за кого или из-за чего произошло это событие.

Произведите следующий подсчёт. Общее число событий — А. События, которые произошли «благодаря мне» — N. Найдите отношение: (N : A) 100%.

Полученный результат выражает степень зависимости вашей жизни от ваших желаний, от вас самих.

Вы убедитесь, что в большинстве случаев **вы сами были причиной событий**. Значит, вы — «капитан своего корабля жизни». И куда вы его направляете — к хорошему или к плохому — в основном, зависит от вас. Берите управление на себя!

Словарик

Рефлексия (reflexio — обращение назад) — внутренняя психическая деятельность, осмысление собственных действий, состояний и их причин.

📖 **Почитайте:** А. Рыбаков. «Дети Арбата»; Ю. Трифонов. «Дом на набережной»; А. Приставкин. «Ночевала тучка золотая...».

🔊 **Послушайте:** М. Дунаевский. «Всё пройдет!»; В. Высоцкий. «Я — ЯК, истребитель»; К. Кельми. «Замыкая круг»; Ю. Лоза. «Что сказано, то сказано».

👁 **Посмотрите:** х/ф «Покаяние».



2. Ещё раз об индивиду, личности и душе

Обдумывая человеческие поступки, я начинаю не с того, чтобы смеяться, скорбеть или порицать, а с того, чтобы понять.

Спиноза

Личность человека изучают с разных сторон десятки современных наук: от философии, дающей нам наиболее общие представления, до, например, юриспруденции, в которой личность отождествляется с юридическим «лицом», «праводержателем» и тому подобными терминами.

Мы называли личностью сочетание качеств человека, образующих внутренний (психический) мир человека (см. пособие «Познай себя»); но это общее определение требует расшифровки и уточнения.

Понятие личности в науке

Большая Советская энциклопедия: Личность — это *система* устойчивых, социально значимых *качеств*, характеризующих индивидуальность человека.

Философия: Личность — это *разум*, осознавший себя в окружающем мире.

История: Личность — объект и субъект истории общества, объект и субъект общественно-исторической деятельности и культуры.

Биология: Индивид — это человек как единичный биологический представитель рода *Homo sapiens* — человек разумный. Его составляют два «те-

ла» — физическое и психическое. Собственно *психическое «тело»* (эмоции вместе с сознанием) и составляет личность (рис. 1).

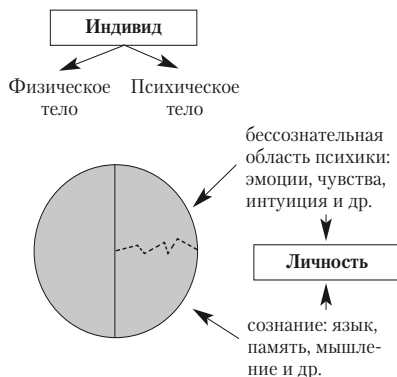


Рис. 1. Индивид и личность

Психология: Личность — *система отношений* человека к окружающему миру и с миром, к себе и с самим собой.

Здесь подчёркивается двойственность личности: извне — это качества, проявляющиеся в отношениях и деятельности человека в окружающей среде; изнутри личность — это качества, представляющие осознание своего «Я», отношение к себе, с самим собой.

Кибернетика: Личность — **саморегулирующаяся система**, способная к саморазвитию.

Социология: Личность — системное качество, характеризующее **включённость** человека в общественные отношения.

Юриспруденция: Личность — лицо, являющееся **объектом и субъектом права**.

В быту личностью называют **человека с яркой индивидуальностью**, с самобытным характером, сильными волевыми качествами.

Иногда под личностью понимают такой **уровень развития** человека, при котором он становится самостоятельным и может обеспечить своё «независимое» существование в обществе.

Религиозно-идеалистические взгляды на личность

Личность — **нематериальная субстанция, душа**. По религиозным представлениям после смерти душа отделяется от тела. Душевность — одно из главных качеств человека. В каждом человеке есть душевное начало: «Всемирное, невидимое начало это, дающее жизнь всему живому, создаваемое нами в самих себя и призываемое в подоб-

ных нам существах — людях, мы называем душою». (Л.Н. Толстой)

Две самые большие тайны мира: тайна окружающего мироздания и тайна человеческой личности, тесно связаны с вопросом, что из них первично (рис. 2).

Материалисты утверждают, что первична материя (вещество и поле) и что человек, личность — продукт превращений материи.

Идеалисты считают первичным дух, а весь остальной мир — творением духа. Роль духа может играть либо Бог (объективный идеализм), либо человек (субъективный идеализм).

Тесно связан с этими позициями и вопрос о смысле жизни человека. В материализме смысл жизни заключается в самой жизни, в постижении её сущности, в поиске истины, в самосовершенствовании как форме этого поиска.

В идеалистских представлениях душа вечна, ей предстоит ещё жизнь после физической смерти, поэтому смысл жизни — в непрерывном совершенствовании и подготовке к смерти (бессмертию). Такое понимание души избавляет человека от боязни смерти, ощущения страха и беспокойства, больше соответствует идее самосовершенствования.

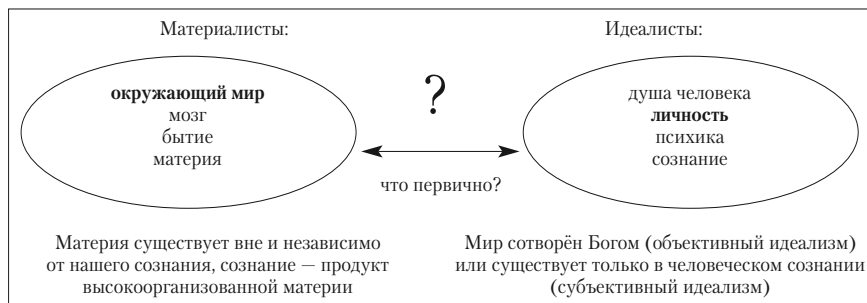


Рис. 2. Материализм и идеализм

Великие личности о личности

➤ То обстоятельство, что человек обладает представлением о своём «Я», бесконечно возвышает его над всем живым, благодаря этому он — личность (Э. Кант).

➤ Личность — это **индивидуально выраженное** человеческое **всеобщее** (Э. Ильенков).

➤ Личность — **совокупность всех общественных отношений** (отражённых в психике человека как его свойства и существующих в деятельности, общении человека с окружающими — Г.С.) (К. Маркс).

➤ Личность — это то, что человек делает из себя, утверждая свою человеческую жизнь (А. Леонтьев).

➤ Личность — система **потребностей** (А. Маслоу).

➤ Личность — совокупность **реакций** на внешние стимулы (И.П. Павлов).

➤ Личность — собственная **позиция** в культуре и истории (А.А. Ухтомский).

➤ Личность начинается там, где заканчивается животное (В.Г. Белинский).

➤ Личность — огромный **внутренний мир** человека, в котором идёт борьба, кипят страсти, возникают и разрушаются государства мыслей и чувств (Л. Толстой).

➤ Личность — та же **Вселенная**: глубокая, таинственная, неисчерпаемая (И. Ефремов).

➤ Личность есть **стремление** реализовать себя, дать себе через себя самого объективность в объективном мире и осуществить (выполнить) себя (В.И. Ленин).

➤ Личность — это **«тюрьма»**, в которой вы сидите (З. Фрейд).

Итак, личность предстаёт как система взятых в единстве социально-психологических характеристик человека; она соединяет в себе тип нервной сис-

темы, познавательные, эмоциональные и волевые процессы, потребности и направленность, проявляющиеся в переживаниях, суждениях, поступках и действиях.

В качестве рабочего представления о личности будем использовать следующий образ (содержательное обобщение):

Личность человека есть целостная совокупность, включающая всё многообразие её проявлений (образов Я, качеств, свойств, способностей, потребностей, отношений, деятельности, поступков, реакций, интеллекта, социальных ролей).

Содержательное обобщение представляет собой постижение целостности объекта через анализ противоречивых внутренних связей его элементов и генетически исходных представлений о них.

совокупность:

образов «Я»

качеств, свойств

способностей

потребностей

отношений

деятельности, поступков

реакций на внешние стимулы

интеллекта

социальных ролей человека

Личность =

Упражнение

«Ищем секрет»

Попробуйте найти в себе скрытые особенности следующим образом. Представьте, что у вас есть двойник — биоробот. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях.

Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Что у вас есть такого, что невозможно продублировать? Какой самый важный се-

крет вы раскроете, чтобы убедиться, что вы — это вы, а не ваша механическая копия?

Упражнение

«Индивид и личность»

Ниже перечисляются некоторые качества и особенности человека. Отметьте особенности, которые характеризуют человека как индивида и как личность.

Старательность, низкая адаптация к темноте, общительность, хорошая координация рук, медленная скорость узнавания, большая эмоциональная возбудимость, трудолюбие, аккуратность, высокая сенсорная чувствительность, добросовестность, робость, высокая скорость двигательных реакций, быстрое усвоение навыка, скромность, правдивость, пластичность, упорство, подвижность, быстрый темп деятельности.

Словарик

Индивид — единичный представитель человеческого рода.

Личность (по определению БСЭ) — система устойчивых, социально значимых качеств, характеризующих индивидуальность человека.

Индивидуальность — свойственное данному человеку природное и со-

циальное своеобразие (см. пособие «Познай себя»).

Содержательное обобщение — обобщение высшего, категориального уровня, объединяющее множество аспектов отражаемого объекта и вскрывающее их генетическую связь.

Ситуация-проба

«Письмо инопланетянам»

Вашему классу предоставлено право и оказана честь послать письмо на далёкую планету, в котором надо объяснить, что такое человек. Информация должна быть краткой, но ёмкой (2–3 тетрадных листа).

Что самое существенное в человеке вы отметили бы в письме?

Социально-приемлемые позиции: • уникальность человека • ориентация на духовные ценности • умение осознать современные достижения человечества • внимание к личностным качествам человека • уважение к другим.

📖 **Почитайте:** В. Кондратьев. «Сашка».

🎧 **Послушайте:** И. Бах. «Токката и fuga ре-минор»; А. Ахматова. «Душа» (группа «Круиз»).

👁 **Посмотрите:** икона «Георгий Чудотворец», XII в.; икона «Сергий Радонежский».