

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>5</b>
<b>ГЛАВА 1. Я И МОЙ УЧЕБНЫЙ ТРУД.....</b>	<b>8</b>
1.1. МОИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ.....	8
1.2. КАК ИЗМЕНЯЮТСЯ МОИ ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ НОВЫХ УЧЕБНЫХ КУРСОВ.....	11
1.3. КАК УЧЕБНЫЙ ТРУД РАСКРЫВАЕТ ОСОБЕННОСТИ МОЕГО ХАРАКТЕРА...	14
1.4. КАКИЕ ЧЕРТЫ ТЕМПЕРАМЕНТА ПРОЯВЛЯЮТСЯ У МЕНЯ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	19
1.5. НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО Я ИСПОЛЬЗУЮ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	22
<b>ГЛАВА 2. Я И МОЕ БУДУЩЕЕ.....</b>	<b>27</b>
2.1. МОЙ ИНТЕРЕС К НАУЧНОМУ ПОИСКУ.....	27
2.2. КАК Я ИСПОЛЬЗУЮ ВОЗМОЖНОСТИ ТВОРЧЕСКОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫБОРУ.....	29
<b>ГЛАВА 3. Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ.....</b>	<b>34</b>
3.1. МОИ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	34
3.2. КАК Я СНИЖАЮ УЧЕБНУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ.....	36
3.3. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЙ СЛУХ.....	41
3.4. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЕ ЗРЕНИЕ.....	45
3.5. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЮ ОСАНКУ.....	48
<b>ГЛАВА 4. МОИ ТЕХНОЛОГИИ.....</b>	<b>50</b>
4.1. КАК Я ИСПОЛЬЗУЮ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТВОРЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ.....	50
4.2. ЧТО МНЕ ПОМОГАЕТ УСПЕШНО ЗАНИМАТЬСЯ ИССЛЕДОВАНИЕМ.....	54
4.3. КАК Я УЧУСЬ ОБЩАТЬСЯ ПРИ РЕШЕНИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ И ПРОБЛЕМ.....	57
4.4. КАК Я УЧУСЬ СЛУШАТЬ ДРУГИХ.....	59
4.5. КАК Я УЧУСЬ УСПЕШНО ВЫСТУПАТЬ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ.....	63
4.6. КАК Я ГОТОВЛЮ СЕБЯ К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ.....	67
4.7. КАК Я УЧУСЬ БЫТЬ БОЛЕЕ ОРГАНИЗОВАННЫМ.....	71
<b>ГЛАВА 5 . МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</b>	<b>74</b>
5.1. КАК МОИ ШКОЛЬНЫЕ УСПЕХИ ОТРАЖАЮТ ЖЕЛАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ.....	74
5.2. МОЙ РЕЙТИНГ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	77
5.3. МОЙ РЕЙТИНГ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ НА УРОКАХ.....	86
5.4. МОИ МЫСЛИ О РЕЗУЛЬТАХ РЕЙТИНГА.....	92

5.5. МОИ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	96
5.6. МОИ УЧЕБНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ.....	98
<b>ГЛАВА 6. МОЯ ФИЛОСОФИЯ УСПЕХА.....</b>	<b>100</b>
6.1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СОБСТВЕННОМ РАЗВИТИИ.....	100
6.2. МОИ КЛЮЧИ К УСПЕХУ.....	103
6.3. МОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ.....	105
6.4. КОММЕНТАРИИ И СОВЕТЫ.....	107
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>111</b>

## ВВЕДЕНИЕ

### *Дорогие ребята!*

Вы начинаете работу над новым учебным пособием – «Портфель достижений старшеклассника». Ваши достижения – это не только успехи в учебе, победы на олимпиадах, различных конкурсах. Это, прежде всего, новая ступень в собственном развитии, которая, как правило, не всегда дается легко. Достигнув цели, вы будете помнить чувство радости от того, что поставленная вами цель, как планка у прыгуна с шестом, взята.

Порой намеченное вам может показаться невозможным, вызвать у вас волнение, тревогу. Работа с учебным пособием сможет вас научить распознавать причины собственной обеспокоенности, искать резервы собственного духовного, физического, интеллектуального роста.

Книга, которую вы держите в руках, имеет определенную структуру, которая отражена в содержании. Каждая из пяти взаимосвязанных глав посвящена определенной стороне вашего «Я»: «Я и мой учебный труд», «Я и мое будущее», «Я и мое здоровье», «Мои технологии», «Мои результаты», «Моя философия успеха». Небольшие тексты в каждой главе будут являться неким ориентиром для вашей работы. В них автор высказывает пожелания, дает советы, предлагает варианты решения наиболее часто возникающих перед вами задач по саморазвитию, указывает на смысл некоторых понятий, приводит крылатые выражения, цитирует известных деятелей, объясняет наиболее трудные термины.

А что будете делать вы при чтении текстов? Прежде всего, вы будете приобретать опыт развития своего «я». С этой целью вы будете осмысливать представленные автором советы, принципы, рекомендации, теоретические выкладки; вносить дополнения к предложенным текстам; выбирать нужное из предложенного для решения различных задач, записывать наиболее важные мысли, делать выводы на основе собственных текстов.

Систематическая работа с учебным пособием позволит вам научиться понимать себя, осознать свои достоинства, осмысленно ставить задачи и продумывать пути для их решения. Вы научитесь соотносить достигнутые результаты с затраченными усилиями по собственному совершенствованию. Так, в главе «Я и мой учебный труд» с помощью предложенных автором текстов вы будете определять собственное отношение к учебным дисциплинам, осмысливать свои познавательные интересы, выделять особенности своего характера и темперамента и ставить задачи по их использованию для достижения успеха. В главе «Я и мое будущее» вы сможете размышлять над ролью исследования в будущей профессиональной деятельности, над тем, что позволит вам повысить собственную готовность к профессиональному выбору в условиях обучения. Оценить возможности сохранения здоровья в условиях обучения и поставить новые задачи по его совершенствованию вам поможет раздел «Я и мое здоровье». Осознать, что вы уже можете и чему предстоит научиться, вы сможете, если поработаете над разделом «Мои технологии».

Изучение главы «Мои результаты» позволит вам соотнести желания родителей и собственные цели обучения, подумать над результатами рейтинга и

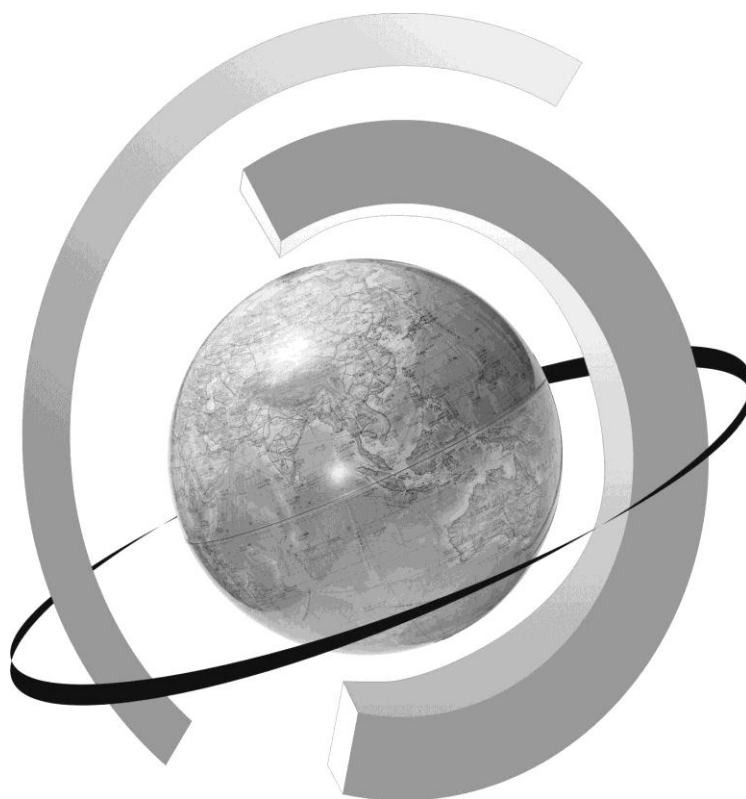
его показателями, увидеть изменения в результатах тестирования по учебным дисциплинам, понять причины успеха, проследить движение к его достижению. Понять, что наиболее важно для достижения высоких результатов, даст вам возможность работа на главой «Моя философия успеха».

Когда вы будете просматривать материалы учебного пособия, то вы увидите, что его можно изучать последовательно, дополняя собственными текстами, или выборочно в соответствии с личным планом. При чтении вам будет предоставлена возможность отмечать дату заполнения таблиц, написания коротких текстов. Каждый раз, когда вы будете записывать свои размышления, новые планы, составлять какие-либо оценки, вы сможете просматривать и корректировать собственные записи.

Дорогие ребята, надеюсь, что предложенное учебное пособие поможет вам правильно оценить свои возможности, научит вас ставить и решать задачи в условиях выбора, позволит обрести уверенность в своих силах и стать более успешными в любой деятельности.

Удачи!

*Галина Макотрова*



*С возросшей целью человек возрастает.*  
Ф. Шиллер

учени \_\_\_\_\_

общеобразовательного учреждения \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя)

\_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_ профиля

# ГЛАВА 1. Я И МОЙ УЧЕБНЫЙ ТРУД

## 1.1. МОИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ

*Самое страшное неверие – это неверие в самого себя.*

Т. Карлейль



Вам хорошо известно, что уровень развития науки и образования определяет успехи нашей страны в различных сферах. В то же время, занимаясь познавательной деятельностью в школе, не все задумываются над тем, что представляет собой исследование, научный поиск, в каком направлении развивается наука сейчас.

Тем не менее, такие размышления могут оказаться полезными для каждого из вас. Они позволят вам определить для себя самые интересные познавательные проблемы, изучить, что известно об их решении в науке, какие современные научные поиски ведутся, найти вопрос, на какой вы сможете ответить, включившись в учебное или научное исследование.

Подумайте над перечисленными ниже вопросами, указав предварительно дату.

**Дата**

Какие проблемы науки для меня наиболее интересны:

---

---

---

Какие познавательные проблемы при изучении учебных предметов вызывали у меня наибольший интерес:

---

---

---

Какие разделы учебных дисциплин хотелось бы узнать глубже:

---

---

---

Темы исследований, над которыми работал (а):

---

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми хотел (а) бы работать:

---

---

---

**Дата**

Какие проблемы науки для меня наиболее интересны:

---

---

---

Какие познавательные проблемы при изучении учебных предметов вызывали у меня наибольший интерес:

---

---

---

Какие разделы учебных дисциплин хотелось бы узнать глубже:

---

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми работал(а):

---

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми хотел (а) бы работать:

---

---

---

**Дата**

Какие проблемы науки для меня наиболее интересны

---

---

---

Какие познавательные проблемы при изучении учебных предметов вызывали у меня наибольший интерес:

---

---

---

Какие разделы учебных дисциплин хотелось бы узнать глубже:

---

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми работал (а):

---

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми хотел (а) бы работать:

---

---

---

**Дата**

Какие проблемы науки для меня наиболее интересны

---

---

---

Какие познавательные проблемы при изучении учебных предметов вызывали у меня наибольший интерес:

---

---

---

Какие разделы учебных дисциплин хотелось бы узнать глубже:

---

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми работал (а):

---

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми хотел (а) бы работать:

---

---

---

Укажите в таблице с помощью специальных значков («+», «-», «v» и др.) свой уровень развития познавательного интереса, описание которых осуществила педагог Г.И. Щукина. Не забудьте отметить дату.

<b>Варианты ответов</b>	Дата _____	Дата _____	Дата _____	Дата _____
Первый уровень познавательного интереса (выражается во внимании к конкретным фактам, знаниям, описаниям, действиям по образцу)				
Второй уровень познавательного интереса (характеризуется интересом к зависимостям, причинно -				



следственным связям, к их самостоятельному установлению)				
Третий уровень познавательного интереса (выражается в интересе к глубоким теоретическим проблемам, творческой деятельности по освоению знаний)				

## 1.2. КАК ИЗМЕНЯЮТСЯ МОИ ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ НОВЫХ УЧЕБНЫХ КУРСОВ

*Говорят, что следует читать много, но немного.*

Плиний



Каждый учебный год вы приступаете к изучению какого-либо нового учебного курса. И, конечно, вы замечали, что начало изучения новой учебной дисциплины вызывает у вас повышенный интерес. В течение некоторого времени он может у вас угасать или развиваться с новой силой.

Часто такие перепады интереса связаны с получаемыми вами результатами. Полученные результаты отражают цель изучения нового учебного курса. Внешний результат можно увидеть, осмыслить, применить на практике. Внутренний результат – это полученный вами опыт деятельности, бесценное достояние, включающее ваши знания и умения, компетенции и ценности.

Очень важно, чтобы поставленная вами цель изучения нового была достигнута. Поэтому, приступив к изучению нового курса, определите его значимость лично для вас. Это позволит вам, во-первых, начать более вдумчиво относиться к изучаемому содержанию, а значит позволит повысить результаты учебной работы. Во-вторых, вы сможете понять, что нельзя превращать свою голову в кладовую для ненужных вещей.

Отметьте значимые для вас цели изучения новой учебной дисциплины определенным значком в соответствии с датой заполнения. Период между заполнениями вы можете наметить самостоятельно или с помощью учителя. Он может быть небольшим (месяц, четверть) или более длительным (полугодие).

Учебный год \_\_\_\_\_

<b>Мои цели изучения новой учебной дисциплины (элективного курса)</b>	Дата____ Название курса	Дата_____ Название курса	Дата_____ Название курса	Дата_____ Название курса
Более глубокое познание интересующих вопросов в рамках учебного предмета				
Работа в сети Интернет для получения сведений о важнейших научных достижениях				
Работа с научно-популярными журналами для получения сведений о важнейших научных достижениях				
Поиск себя в профессиональных направлениях				
Определение своих профессиональных предпочтений				
Развитие готовности осуществлять поиск, проводить исследование				
Осмысление современных научных технологий				
Знакомство с современными проблемами науки				
Общение с учеными по вопросам современных научных разработок				
Изучение научных методов познания				
Более глубокое понимание законов природы				
Включение в исследовательскую работу				
Что еще?				

Учебный год \_\_\_\_\_

<b>Мои цели изучения новой учебной дисциплины (элективного курса)</b>	Дата _____ Название курса _____	Дата _____ Название курса _____	Дата _____ Название курса _____	Дата _____ Название курса _____
Более глубокое познание интересующих вопросов в рамках учебного предмета				
Работа в сети Интернет для получения сведений о важнейших научных достижениях				
Работа с научно-популярными журналами для получения сведений о важнейших научных достижениях				
Поиск себя в профессиональных направлениях				
Определение своих профессиональных предпочтений				
Развитие готовности осуществлять поиск, проводить исследование				
Осмысление современных научных технологий				
Знакомство с современными проблемами науки				
Общение с учеными по вопросам современных научных разработок				
Изучение научных методов познания				
Более глубокое понимание законов природы				
Включение в исследовательскую работу				
Что еще?				

Сделайте вывод, насколько вы изменили свое отношение к предлагаемым для изучения новым учебным дисциплинам (элективным курсам)

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 1.3. КАК УЧЕБНЫЙ ТРУД РАСКРЫВАЕТ ОСОБЕННОСТИ МОЕГО ХАРАКТЕРА

*Человек с характером импонирует  
другим, потому что они знают, с кем имеют  
дело в его лице.*

Г. В. Ф. Гегель

Характер часто определяют как совокупность особенностей человека, которые могут проявиться в деятельности и общении. Характер свидетельствует о типичных способах поведения. В словаре русского языка А. Ожегова имеется около трех тысяч слов, которые описывают качества характера. Зная характер человека, мы сможем спрогнозировать его поведение в определенной ситуации, а зная свой характер, мы можем поставить задачу развивать определенные черты своего «я», которые помогут добиться успеха.

Существуют черты личности, которые сами по себе еще не являются плохими или хорошими, однако они могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Они являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. Они могут мешать нам достигать того или иного результата, а могут помогать.

Интересны наиболее ярко выраженные качества характера выдающихся ученых. Вот как описывает знаменитого американского изобретателя Т. Эдисона его жена: «Если вы представите себе человека, живущего в состоянии непрерывного возбуждения, не видящего, не слышащего ничего, что не связано непосредственно с разрешаемой задачей, то вы будете иметь точное представление об Эдисоне во время работы».

Выявляя определенные черты характера ученых, известный физик Эрнст Резерфорд решал вопрос о приеме их на работу. Так, каждому новому сотруднику он давал задание. Если после выполнения задания молодой исследователь спрашивал, что делать дальше – его увольняли, если же он решение первой поставленной задачи самостоятельно превращал в начало новой работы – его оставляли в команде.

Ступая на дорогу исследования, погружаясь в учебное творчество, каждый впервые сталкивается с трудностями. И когда постигают неудачи, очень важно проявить способность к систематическому труду, устойчивому стремлению к достижению поставленных целей. Поэтому, учась в школе, важно определить, какие черты характера прежде всего следует у себя развивать, на какие черты характера следует опираться, чтобы достичь успеха.

Изучая описание типов характера, можно определить у себя преобладающий тип характера, подумать о том, как учебный труд может помочь раскрыть и развить необходимые для достижения успеха качества личности. В практической психологии часто используется описание типов характеров, данное К. Леонгардом. Он выделил несколько типов характера: демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый. В каждом из описанных типов вы сможете найти наиболее характерные для вас черты, а затем определить перспективы самосовершенствования.

Прочитав в одной из одинаковых колонок таблицы описание проявлений типов характера, подчеркните те качества, которые, как вам кажется, проявляются у вас в условиях учебного труда, при общении с учителями и сверстниками в течение продолжительного времени. Каждая колонка содержит место для обозначения даты работы над текстом. Ее указание позволит вам проводить сравнение результатов заполнения таблицы через определенный промежуток времени. При проведении такого самоисследования вы осознаете результаты своего продвижения и поймете сложность происходящих процессов развития собственного «Я».

Дата ... Проявления характера	Дата ... Проявления характера
<i>(Демонстративный тип)</i> Легкая смена настроения, склонность к интригам, стремление к лидерству, легкость в установлении контактов, жажда власти, высокий уровень потребностей, эгоизм, лицемерие, обходительность, артистизм, позерство, потребность в признании, самоуверенность	<i>(Демонстративный тип)</i> Стремление к лидерству, легкость в установлении контактов, жажда власти, высокий уровень потребностей, эгоизм, лицемерие, обходительность, артистизм, позерство, потребность в признании, самоуверенность, легкая смена настроения, склонность к интригам
<i>(Педантичный тип)</i> Ответственность, тщательность, неконфликтность, длительность переживаний, скрупулезность, пунктуальность, аккуратность, добросовестность, склонность четко следовать плану, склонность к сомнениям в правильности выполненной	<i>(Педантичный тип)</i> Ответственность, тщательность, неконфликтность, длительность переживаний, скрупулезность, пунктуальность, аккуратность, добросовестность, склонность четко следовать плану, склонность к сомнениям в правильности

работы, склонность к брюзжанию, проявление формализма, тревожность, склонность к избирательным контактам	выполненной работы, склонность к брюзжанию, проявление формализма, тревожность, склонность к избирательным контактам
<i>(Застревающий тип)</i> Умеренная общительность, занудство, склонность к нравоучениям, неразговорчивость, настороженность и недоверчивость к людям, неспособность легко отходить от обид, правдолюбие, заносчивость, жесткость установок и взглядов, конфликтность, стремление добиться высоких результатов, страдание от мнимой несправедливости	<i>(Застревающий тип)</i> Умеренная общительность, занудство, склонность к нравоучениям, неразговорчивость, настороженность и недоверчивость к людям, неспособность легко отходить от обид, правдолюбие, заносчивость, жесткость установок и взглядов, конфликтность, стремление добиться высоких результатов, страдание от мнимой несправедливости
<i>(Возбудимый тип)</i> Низкая контактность, замедленность реакций, занудливость, высокая конфликтность, неуживчивость в коллективе, грубость, раздражительность, неконтролируемость поведения в состоянии эмоционального возбуждения, равнодушные к будущему, неравномерная работоспособность	<i>(Возбудимый тип)</i> Низкая контактность, замедленность реакций, занудливость, высокая конфликтность, неуживчивость в коллективе, грубость, раздражительность, неконтролируемость поведения в состоянии эмоционального возбуждения, равнодушные к будущему, неравномерная работоспособность

На основе знаний о наиболее ярких чертах своей личности попробуйте создать целостный автопортрет в виде краткого сочинения-эссе «Как проявляется мой характер в познавательной деятельности» с учетом типологий характера, представленных в таблице. Не забудьте указать дату его написания.

«Как проявляется мой характер в познавательной деятельности». Дата...

«Как проявляется мой характер в познавательной деятельности». Дата...

Укажите в соответствии с датой заполнения ответа, какие черты характера вы считаете у себя наиболее ценными.

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие качества личности необходимы в предпочитаемой вами профессии? Укажите каким-либо значком («+», «-», «v» и др.) вариант ответа в соответствии с датой.

Варианты ответов	Дата _____	Дата _____	Дата _____	Дата _____
Да				
Скорее «да», чем «нет»				
Скорее «нет», чем «да»				

Нужна ли вам помощь специалиста для определения у себя качеств, необходимых в предпочитаемой вами профессии? Укажите каким – либо значком («+», «-», «v» и др.) вариант ответа в соответствии с датой.

<b>Варианты ответов</b>	<b>Дата</b> _____	<b>Дата</b> _____	<b>Дата</b> _____	<b>Дата</b> _____
Мне нужна помощь специалистов				
Мне не нужна помощь специалистов				

Назовите личностные качества, которые проявляются у вас и необходимы в предпочитаемой вами профессии.

**Дата** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Насколько точно вы можете определить, каких личностных качеств вам недостает для будущей профессиональной деятельности? Укажите каким-либо значком («+», «-», «v» и др.) вариант ответа в соответствии с датой.

<b>Варианты ответов</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Могу определить точно				
Могу определить почти точно				
Могу определить лишь некоторые качества				
Могу определить только при помощи специалиста				



Какие черты характера вы планируете у себя развивать?  
Укажите их в соответствии с датой заполнения ответа.

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

### Словарь



**Характер** - это комплекс таких качеств человека, которые проявляются в деятельности и общении и на основе которых можно говорить о типичных способах поведения.

## 1.4. КАКИЕ ЧЕРТЫ ТЕМПЕРАМЕНТА ПРОЯВЛЯЮТСЯ У МЕНЯ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Мы кипим при различных температурах.*

Р. Эмерсон

Еще античный врач Гиппократ объяснял различия людей по манере действовать, говорить, двигаться. Эта манера дается нам от рождения. Ее называют темпераментом. Психологи выделяют определенные типы темперамента, которые содержат как положительные, так и отрицательные черты.



В практической психологии часто используется описание типов темперамента, данное К. Леонгардом. Он выделил несколько типов темперамента: гипертимный, дистимический, тревожный, экзальтированный, эмотивный, циклотимный.

Мы можем в процессе жизни смягчить, сгладить какие-то черты темперамента, но принципиально изменить его нельзя, так как он связан со свойствами нервной системы, а она дана нам от рождения. Но знать и учитывать черты темперамента в любой деятельности, в том числе и профессиональной, необходимо. Это может способствовать успеху.

Прочитав в колонке «Проявления темперамента» описание типов темперамента, подчеркните проявления темперамента, которые, как вам кажется, проявляются у вас наиболее ярко в условиях учебного труда при общении с учителями и сверстниками.

Подумайте над вопросом, какие из проявлений темперамента могут вам помочь достичь успеха при решении познавательных задач, в учебном исследовании, в общении с учителем, другими взрослыми и сверстниками? Выпишите их в графу «Следует учесть» в соответствии с датой заполнения таблицы.

Проявления темперамента	Следует учесть Дата...	Следует учесть Дата...	Следует учесть Дата...
(Гипертимный тип) Выраженность жестов, мимики, пантомимики; склонность к озорству; проявления панибратства в отношениях с другими; стремление командовать сверстниками; всегда хорошее настроение; недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям; проявление качеств блестящего собеседника; повышенная раздражительность; легкая адаптация к незнакомой обстановке; любовь к разнообразию			
(Дистимический тип) Малая контактность, немногословность в беседе, замкнутость, медлительность, заниженная самооценка, преобладание пессимистического настроения (фиксирование внимания на теневых сторонах жизни), готовность подчиниться другу, серьезность, добросовестность, обостренное чувство справедливости, пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм, слабость волевых усилий, угрюмость			
(Тревожный тип) Низкая контактность, чувствительность, робость, пугливость, неуверенность в себе, обидчивость, непереносимость насмешек, неконфликтность, застенчивость, стеснительность, дружелюбие, склонность к углубленному самоанализу, самокритичность, ответственность, исполнительность,			

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)