ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ **7**

Раздел I. Я — ЧЕЛОВЕК (ОСНОВЫ ЧЕЛОВЕКОЗНАНИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ) **11**

§ 1. Что такое человек? *11*
1. Человек и наука о нем — человековедение 11
2. Человек — это 16
3. Существо мыслящее 19
4. Удивительное, загадочное, непознанное..... 22
5. Что происходит с человеком в отрочестве?..... 25
6. Если ты — мальчик, если ты — девочка... (Как зарождаются и развиваются мужественность и женственность) 29

§ 2. Человек и его сущность..... *36*
1. «Дано мне тело» 36
2. Внешность — визитная карточка человека..... 38
3. «Жаворонок», «сова» или «аритмик»? 41
4. Экстраверт — интроверт — амбаверт (урок-практикум) 44
5. Настроение и самочувствие человека. Что такое «катарсис»? 47
6. Маленькие секреты большой памяти 53

§ 3. Индивид — личность — индивидуальность *59*
1. Человек: особь? Индивид? Личность? Индивидуальность?..... 59
2. Как и почему личность развивается? 64
3. Что человек хочет? (направленность личности) 68
4. Что человек может? (задатки и способности) 72
5. Что человек есть на самом деле? (темперамент) 75
6. Что человек есть на самом деле? (характер) 76
7. Человек и его воля..... 82

§ 4. Я — какой человек? *85*
1. Каждый — индивидуальность..... 85

2. С чего начинается личность? (о пробуждении интереса к себе, к самопознанию и самовоспитанию) 88
3. Как себя воспитать (о средствах и приемах самовоспитания) 90
4. Как жить по своей программе 93

Раздел II. Я И ДРУГИЕ ЛЮДИ (ЭТИКА И ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ) 96

§ 1. Единственная и настоящая роскошь 96
1. Человек среди людей 96
2. Содержание и средства общения 100
3. Я и моя потребность в общении 104
4. Нужен ли я людям? 108

§ 2. «Я» среди людей 114
1. Человек в социальной группе 114
2. Лидер? Звезда? Предпочитаемый? Принятый? Изгой? 119
3. Дружба как ценность. Какой я друг? 122
4. Одиночество: беда? Благо? 131
5. Человек в конфликтной ситуации 136

§ 3. Этикет — «этикетка» или «культура общения» 139
1. Что такое «культура поведения»? 139
2. Этикет — «ярлык, этикетка». Так ли? 143
3. По ступенькам этикета 147
4. Мода — «за» и «против» 149

§ 4. Когда общение — роскошь (о нравственных качествах человека, определяющих успешность общения) 153
1. Добро, доброта, добрый 153
2. Гуманизм и гуманность 156
3. Великодушие и равнодушие 159
4. Достоинство личности: гордость + скромность 163
5. Совесть, стыд — это «гнев, обращенный вовнутрь» 166
6. А что еще? 169

Раздел III. Я И МОЯ СЕМЬЯ (ЭТИКА И ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ) 170

§ 1. Я в моей родительской семье 170
1. Что такое семья? Зачем она человеку? 170

2. Зачем человеку родители?..... 172
3. О маме и об отце..... 177
4. Извечная проблема — «отцы и дети» 182
5. Какой я сын? Какая я дочь?..... 187

§ 2. В преддверии будущей семейной жизни 189
1. Нужно ли готовить себя к будущей семейной жизни? Когда и как? 189
2. Любовь как высшее человеческое чувство..... 198
3. О вечных дисгармониях и противоречиях любви..... 205

§ 3. Я — будущий семьянин..... 216
1. Как самому построить свой дом 216
2. Слагаемые тепла и уюта (как создать благоприятный нравственно-психологический климат в семье)..... 220
3. Азы семейного воспитания 225

Раздел IV. ФИЛОСОФСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ ЖИЗНИ 232

§ 1. Человек, его жизнь и философия жизни 232
1. Что значит «философское осмысление жизни»?..... 232
2. Жизнь — это 237
3. В чем смысл жизни?..... 241
4. Как стать счастливым? 245
5. Как жить, когда трудно? 255

§ 2. Человек в мире парадоксов 261
1. Жизнь полна парадоксов..... 261
2. Как разрешать жизненные противоречия 265
3. Мы знаем, время растяжимо 268
4. Научно-технический прогресс, цивилизация и человек..... 271

§ 3. Явления жизни — вокруг 277
1. Социальная сущность человека 277
2. Человек и его дело 281
3. ... и братья наши меньшие..... 285
4. Ты и твой досуг..... 288
5. Человек и искусство..... 289
6. Зачем человеку музыка? Какая музыка ему нужна?..... 292

§ 4. «...не поле перейти» (о трудностях и невзгодах жизни) 298
1. Человек, его здоровье и болезни 298

2. «Безобразное» в природе и жизни человека 305
3. В мире соблазнов 309
4. Человек и его ошибки 313
5. Вредные привычки или болезни? 316
6. Есть ли у меня враги? 321
7. «С кем поведешься...». Какой выбор сделаешь? 326
8. Человек и его судьба 329

§ 5. Человек в экстремальных условиях 331
1. Экстремальная ситуация: как из нее выйти 331
2. Если случилась беда 335

§ 6. Сам себя воспитать должен! 341
1. «Научитесь приставать к себе» *(А. С. Макаренко)* 341
2. Как себя воспитать? 345

ЛИТЕРАТУРА 353

«ЗОЛОТАЯ ПОЛОЧКА» ВЗРОСЛЕЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА (книги, которые помогут в самопознании и самовоспитании) 353

КНИГИ В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ ВОСПИТАТЕЛЮ (оригинальные идеи, конкретные технологии воспитания, организационные формы, сценарии, разработки) 356

СПЕЦИАЛЬНЫЕ АЛЬМАНАХИ, ПЕРИОДИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ КЛАССНЫХ ВОСПИТАТЕЛЕЙ 358

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ 359

ВВЕДЕНИЕ

Познаем самих себя; пусть при этом мы не постигаем истину, зато наведем порядок в собственной жизни, а это для человека — самое насущное.

Б. Паскаль

Книга адресована школьному педагогу — классному руководителю (воспитателю), учителю-предметнику, руководителю кружка, секции, школьного клуба, лидеру детского объединения. Всем взрослым, причастным к процессу ***воспитания школьников***. Всем, кто принял и исповедует новую точку зрения на воспитание в современной школе [1] как на целенаправленное создание оптимальных условий для разностороннего, гармоничного развития взрослеющего человека, его саморазвития и самоактуализации в условиях коллективной творческой деятельности взрослых и детей. Всем, кто строит воспитательный процесс на основе прогрессивных идей гуманистической педагогики. Идей о том, что ребенок — наивысшая ценность и что он обладает большими потенциальными возможностями для саморазвития. И что принимать его надо таким, каков он есть, чтобы в педагогическом общении с ним вести это развитие дальше. Идей о том, что основой воспитания является забота педагогов о создании социокультурного пространства и включении детей в разнообразные виды воспитывающей деятельности. Идей психолого-педагогической поддержки

[1] Подробно об этом в книге: Маленкова Л. И. Теория и методика воспитания. М., 2004.

в решении возникающих у них жизненных проблем, связанных со здоровьем, обучением, общением и социализацией. Идей использования современных продуктивных воспитательных технологий.

Цель настоящей книги – дать любому воспитателю-практику ***содержательный материал*** для организации воспитательной работы с учащимися-старшеклассниками на основе изложенных выше идей. Содержательный материал подобран и структурирован в соответствии тетрадью классного руководителя (воспитателя) на печатной основе и вкладышу к ней — «Классный воспитатель: педагогические основы и методика деятельности». Настоящее учебное пособие является приложением к ним.

По замыслу автора, воспитательный процесс успешен, если он инструментован как процесс ***самовоспитания***, деятельность детей — как ***самодеятельность***, управление воспитанием — как ***самоуправление.*** Вот почему содержательный материал построен как логическая цепь САМОуроков взрослеющего человека. Здесь рассматриваются проблемы, которые его волнуют и разрешение которых становится актуальным и эффективным для педагога, организующего воспитательный процесс.

Структурно все темы объединены в три больших блока: 1) «Я — человек, но какой?»; 2) «Я и другие люди»; 3) «Философское осмысление жизни». Здесь заложены методики самопознания и самовоспитания, с помощью которых педагог может успешно организовать стимулирование самовоспитания школьников, а учащиеся — включиться в процесс самоактуализации. Здесь фактически выстроен ряд ценностей, оцениваемых с позиций ИСТИНЫ, ДОБРА и КРАСОТЫ. Это позволит эффективно построить весь учебно-воспитательный процесс, осуществляемый классным руководителем (воспитателем). Здесь, наконец, заложена возможность реализовать «прелесть человеческого общения» педагога и воспитанников.

Содержание каждого САМОурока включает в себя такие части как:

❖ проблемные вопросы для размышления (рубрика «Подумай»);

❖ мнения сверстников («Так думают сверстники»);

❖ рубрика «Из мудрых мыслей»: афоризмы, высказывания великих людей, пословицы, отрывки из художественной литературы (стихотворения и проза), публицистика;

❖ извлечения из словарей, справочников, данные научных исследований, высказывания ученых (рубрика «Проверь себя»);

❖ рубрика «Твой практикум»: различные методики самопознания и самовоспитания (проблемные вопросы, задания, этико-психологические задачи, тесты, упражнения для тренингов, разные методы и приемы работы над собой).

В ***системе воспитательной работы классного воспитателя*** содержательный материал, данный в пособии, может быть использован по-разному. Можно в 10–11-х классах вести специальный факультатив «Человековедение»[2], который, обладая высоким воспитательным потенциалом, может стать содержательным стержнем всей работы классного воспитателя. Материалы книги могут быть использованы (полностью или фрагментарно) в качестве содержательных элементов при проведении различных форм воспитательной работы с детьми: тематические классные часы, круглые столы, диспуты, конференции, различные формы КТД и другие.

Книга может быть рекомендована отдельным заинтересованным, включенным в процесс самовоспитания

---

[2] Подробнее об уроках челевековедения — в книге: Маленкова Л. И. Человековедение. Программа и методические материалы для школьного педагога. М., 2000.

учащимся для самостоятельной работы. Некоторые материалы можно использовать и в работе с родителями учащихся.

Из ***опыта нашей работы*** классным руководителем и учителем курса «Человековедение» в московской школе № 45, а также на основании отзывов участников многочисленных семинаров для школьных педагогов в разных регионах страны можно сделать вывод о востребованности материалов книги (В первом издании она вышла под названием «Я — Человек». М., 1996) как значимых для воспитания в современной школе. Очень образно выразился один из наших воспитанников Андрей Г., отвечая на вопрос анкеты «Нужны ли для старшеклассников подобные уроки и классные часы?»: «Конечно, нужны! Ведь должен же человек хотя бы раз в неделю о жизни думать!».

И еще. Один интеллигентный московский дедушка написал в стихах о своем внуке:

«Моя душа пошла в раздрай,
Не все поступки нравятся.
Ведь, чтоб попасть мне в школьный рай,
С собою надо справиться».

В. П. Шабалин

Издревле повелось: святая миссия школьного педагога — помочь взрослеющему человеку.

Раздел I
Я — ЧЕЛОВЕК
(ОСНОВЫ ЧЕЛОВЕКОЗНАНИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ)

§ 1. Что такое человек?

В цепи человек стал последним звеном.
И лучшее все воплощается в нем.
Как тополь вознесся он гордой главой.
Умом озаренный и речью благой.
Вместилище духа и разума он.
И мир бессловесных ему подчинен.

Фирдоуси
(таджикский поэт:
924–1020 гг.)

1. Человек и наука о нем — человековедение

Я не знаю ничего лучше, сложнее, интереснее человека.

А. М. Горький

Изучай все не из тщеславия, а ради практической пользы.

Г. Лихтенберг

ПОДУМАЙ:

1. Человек в настоящее время — предмет изучения многих наук. Каких? Попробуй перечислить их и осмыслить, какие сферы человека и его развития они изучают?

2. Как постепенно в истории человечества, от эпохи к эпохе, от века к веку менялись представления о человеке, его предназначении, его развитии и воспитании?

3. Как научные данные из области разных наук и интегрированной науки «Человековедение» могут помочь каждому конкретному человеку в его саморазвитии, самоусовершенствовании, самореализации?

4. Позволяют ли, как и в чем, человекознание и самовоспитание человеку стать счастливым?

ПРОВЕРЬ СЕБЯ *(из размышлений автора книги, учителя человековедения Маленковой Л. И.):*

В наскальных рисунках первобытного человека, дошедших до нас, виден интерес человека к самому себе, ко всему, что с ним происходит: вот он исполняет ритуальные танцы, вот занят обработкой земли, собирает созревшие плоды, нянчит младенца, совершает обряд погребения, вот примитивным каменным «скальпелем» делает соплеменнику трепанацию черепа (композиция представлена в Музее медицины г. Риги).

В эпоху расцвета Древней Греции и Древнего Рима интерес к физической и духовной стороне развития человека огромен. Центром философских идей Аристотеля, Гераклита, Сократа, Гипократа, Демосфена, Демокрита, Диогена, Пифагора, Платона, Плутарха, Сенеки и других становится человек, его отношения с миром вещей, с другими людьми. Стали крылатыми выражения:

Движение — кладовая жизни. *(Плутарх)*

Хорошими люди становятся больше от упражнения, чем от природы. *(Демокрит)*

У кого характер упорядочен, у тех и жизнь благоустроена. *(Демокрит)*

В опьянении всякий — невольник гнева и беглец ума. *(Софокл)*

Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если переступить меру природы. *(Гипократ)*

Далее в Средние века, а потом в эпоху Просвещения с расширением человеческого познания происходит процесс дифференциации наук, философия теряет свой статус «науки наук» превращаясь в науку о наиболее общих законах и закономерностях природы (живой и неживой), общества и человеческого мышления. Анализ природной и социальной сущности человека в работах М. Монтеня, Д. Локка, О. Бэкона, Р. Декарта, И. Гете, К. Гельвеция, Д. Дидро, М. Ф. Вольтера, Ж-Ж. Руссо, П. Гольбаха и других позволяет высветить подлинно человеческую сущность. Вот некоторые примеры:

«*Cogito ergo sum*» — мыслю, следовательно, существую. (*Декарт*)

Человек — служитель и истолкователь природы. (*Бэкон*)

Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он сам себя оценивает. (*Ф. Рабле*)

Прекрасное — манифестация сокровенных сил природы. (*И. Гете*)

Все здоровые люди любят жизнь. (*Г. Гейне*)

Действия людей — лучшие переводчики их мыслей. (*Д. Локк*)

Русские мыслители XVIII–XIX вв. внесли свою лепту в понимание сущности человека:

Все стремления и усилия природы завершаются человеком. (*А. И. Герцен*)

Никакой человек в мире не родится готовым, то есть вполне сформировавшимся, но всякая его жизнь есть не что иное, как беспрерывно движущееся развитие, беспрестанное формирование. (*В. Г. Белинский*)

Только тогда станешь человеком, когда научишься видеть человека в другом. (*А. Н. Радищев*)

Кто не изучил человека в самом себе, никогда не достигнет знания людей. (*Н. Г. Чернышевский*)

Жить — значит чувствовать и мыслить, страдать и блаженствовать, всякая другая жизнь — смерть. (*В. Г. Белинский*)

Убеждения внушаются теорией, поведение формируется примером. (*А. И. Герцен*)

Всего несноснее — жить в свете бесполезно. (*Н. И. Карамзин*)

Человек подобен дроби: числитель есть то, что он есть, а знаменатель то, что он о себе думает. Чем больше знаменатель, тем меньше дробь. (*Л. Н. Толстой*)

В XVIII–XIX вв. бурно развиваются науки о человеке — биология, медицина, психология, педагогика, этика, эстетика. Появляются научные труды, создаются научные школы, кафедры в институтах и университетах. Ученые нередко обращаются к жанру научно-популярных статей и книг, желая сделать результаты своих исследований доступными широкому кругу читателей, чтобы способствовать их культурному развитию через осмысление себя как Человека. Выдающимся примером таких книг следует считать книги М. М. Мечникова. Их четыре: «Этюды о природе человека», «Этюды о природе мужчины», «Этюды о природе женщины» и «Этюды оптимизма». Их обязательно нужно прочитать в юности взрослеющему размышляющему человеку.

В XX в. в ранг наук о человеке встают психоаналитика, генетика, криминология, виктимология, социология, соционика, бионика, виденика, дианетика, эйдетика. Человек воистину становится высвеченным с разных точек зрения с позиций разных наук. И объять необъятное практически невозможно. Публикуются научные труды, проводятся конференции и симпозиумы специалистов в различных отраслях знаний о человеке, издаются научные и научно-популярные книги. Недавно стал выходить журнал под названием «Человек». И вот что знаменательно: красной нитью во всех изданиях, на всех

конференциях проходит идея необходимости интеграции знаний о человеке. И это естественно: быть специалистом сразу во всех науках человек не может, а вот пользоваться плодами их — хочет. Это важно для его самоусовершенствования. Так и родился курс под названием «Человековедение» — синтез всех наук о человеке: «Ведение» (изучение, познание) человека».

Каждого волнует, какая у него память и есть ли резервы ее улучшения? Какие задатки и способности, как их развить? А можно ли с помощью развитой воли решить многие проблемы: преодолеть лень, комплекс неполноценности, излишнюю скромность и застенчивость, навязчивые страхи? Как развить свои интеллектуальные возможности и достигнуть совершенства в интеллектуально-познавательной сфере? Как научиться управлять своими эмоциями и чувствами? Как развить потребность в общении, научиться приобретать друзей и влиять на людей? Как управлять своим темпераментом? А если ты «сова», «жаворонок» или «аритмик» — как быть, чтобы шагать в ногу со всеми? И кто я — конформист или нонконформист? И хорошо ли это? А если нет, то как избавиться от охватывающего тебя «чувства стадности»? Как уберечь себя от соблазнов? И следует ли верить знакам Зодиака, объясняющим твои достоинства и недостатки? И нужен ли человеку идеал или он сам по себе хорош без идеалов? Нужно ли осваивать правила этикета, этого условно придуманного в старину «ярлыка, этикетки» (перевод с французского)? Или я живу, как хочу, потому что свободен и раскован? И много-много других «как?», «что?», «зачем?», «почему?»

Конечно, к 14–17 годам человек и сам уже многое знает и может: он прочитал n-ное количество книг, у него уже сложился определенный жизненный опыт, выработаны критерии оценки окружающей жизни, сложился круг близких людей — родителей, друзей, товарищей, приятелей, уважаемых учителей и наставников. Свою лепту

вносят и психологические особенности юношеского возраста: потребность в самоутверждении, критическое осмысление окружающей действительности, возросшая самостоятельность, оформление круга ценностных ориентаций и идеалов, расширение круга знакомств, озабоченность выбором своего жизненного пути — профессии, круга единомышленников, будущего спутника (спутницы) жизни, переживание первого (настоящего!) чувства любви, установившееся чувство подлинной дружбы и стремление иметь круг настоящих друзей и т. д. Все это характеризует юношеский возраст как возраст потребности в самопознании и преднамеренного изменения самого себя — самовоспитания.

Итак, к 14–17 годам каждый имеет мало-мальски осознанное стремление и даже некоторый опыт самовоспитания.

Построенная по логике человековедения воспитательная работа со старшеклассниками имеет двоякое назначение. *Во-первых,* дает юному человеку интегрированные знания из различных наук о человеке — философии, анатомии и физиологии, психологии, педагогики, этики, медицины, сексологии, экономики, права, эстетики, виктимологии и других наук. *Во-вторых,* воспользовавшись методиками изучения. Человека, его физической и духовной сущности, поможет взрослеющему человеку наиболее адекватно ответить на мучающий его вопрос (а к нему рано или поздно приходит в юности каждый): «Я — человек, но ... какой?»

2. Человек — это ...

ПОДУМАЙ:

1. Нет человека, который бы не произносил (и довольно-таки часто) слова «человек». А какой смысл мы вкладываем в него? Попробуй в пяти — шести фразах определить его.

2. Когда-то К. Линней, составляя классификацию живых существ, написал о человеке: «существо двуногое, без перьев, курящее». Почему так? Следует ли в полной мере с этим согласиться? И если нет — то в чем? Может быть надо дополнить какие-то качества, присущие человеку?

3. Закончи предложение: «Быть человеком — значит...». Проанализируй, в какой мере ты сам(а) отвечаешь названным признакам.

ТАК ДУМАЮТ СВЕРСТНИКИ:

«Определение К. Линнея, на первый взгляд, странное, но оно по-своему, верное. «Двуногое, без перьев» — тут Линней показывает связь человека с животным, «курящее» — это человеческий порок. Линней не дает ему никаких хороших качеств, это не до конца верно». *(Аня Швецова)*

«Я считаю, что К. Линней, с одной стороны, конечно, был прав, но, с другой стороны, с таким же успехом и обезьяну можно назвать человеком. Это тоже двуногое существо, без перьев, дай ей сигарету — будет курить. Человек — это разумное, самое высшее, но в то же время и самое вредящее существ в мире. Никто на планете не наносит большего вреда, чем человек — целеустремленное существо». *(Катя Задонская).*

«Я — человек разумный, мыслящий и рассуждающий, интеллектуально и физически развивающийся, имеющий свой уникальный характер и свою неповторимую внешность» *(Настя Николаева).*

«Я — человек, осмысливающий свои поступки и желания. Я — человек, имеющий сложный, в какой-то мере эгоистичный характер. Я хочу исправиться, но у меня не получается, но, может быть, хорошо, что я понимаю и осознаю это». *(Аня Травкина).*

ИЗ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ:

Что человек, когда он занят только сном и едой? Животное, не больше. *(В. Шекспир)*

Хорошо быть ученым, поэтом, воином, законодателем, но худо не быть при этом человеком. *(В. Г. Белинский)*

Когда природа лишила человека его способности ходить на четвереньках, она дала ему виде посоха — идеал! И с той поры он бессознательно стремится к лучшему. *(А. М. Горький)*

Человек — свой собственный Прометей. *(Ж. Мишле)*

Если человек зависит от природы, то и она от него зависит: она его сделала — он ее переделывает. *(А. Франс)*

Люди не рождаются, а становятся теми, кто они есть. *(К. Гельвеций)*

ПРОВЕРЬ СЕБЯ:

Человек — высшая ступень развития живых организмов на Земле, субъект общественно-исторической деятельности и культуры. Отличительной особенностью человека является способность производить орудия, использовать их для воздействия на окружающий мир. Сущность человека — «совокупность всех общественных отношений». *(К. Маркс.)* Человек возник на Земле в итоге длительного историко-эволюционного процесса не позднее 40 тыс. назад. Человек современного вида — homo sapiens[3].

* * *

Из чего состоит человек?

Допустим, Вы весите 70 кг. Если бы можно было разделить их на составляющие элементы, то вот каким оказался бы приблизительный химический состав: 45,4 кг кислорода; 12,7 кг углерода; 6,8 кг водорода; 2 кг азота; 1 кг кальция; 0,7 кг фосфора, а также несколько граммов калия, серы, натрия, хлора, магния, железа, цинка; есть

[3] Советский энциклопедический словарь. М., 1983.

еще и следы меди, марганца, молибдена, кобальта и прочих элементов.

* * *

Человека можно «объяснить» на нескольких уровнях:

❖ на уровне протонов, нейтронов и электронов (физика);

❖ на уровне атомов и молекул (химия);

❖ на уровне клеток (биология);

❖ на уровне организма (медицина);

❖ на уровне личности (психология).

3. Существо мыслящее

У ночи — мрак,
У листьев — шум,
У ветра — свист,
У капли — дробность,
А у людей — пытливый ум
И жить упорная способность.

Л. Мартынов

ПОДУМАЙ:

1. Что значит: мысль, ум, речь? Зачем они человеку?
2. Мышление человека — как оно помогает в обыденной жизни?
3. Мышление человека — стандартное и творческое. В чем разница?

ИЗ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ:

Человек есть то, о чем он думает: такова извечная тайна. («*Драгоценные камни Востока*»)

Имей мужество пользоваться собственным умом. *(И. Кант)*

Все прилежание употребить должно на исправление ума нашего. *(Эпиктет)*

Венец, краса всего живого — разум,
Признай, что бытия основа — разум.
От разума — печаль и наслажденье,
От разума — величье и паденье.

Фирдоуси

На вопрос, кого можно считать счастливым, *Сократ* ответил: «Того, у кого честный образ мыслей и острый ум».

Леонардо да Винчи — «основоположник *искусства видеть*». Видеть или погибнуть! Чем полнее видит человек, тем полнее он живет. Видеть — это понимать. Когда человек видит, понимая, — мир озаряется новым смыслом. Усилия видеть все совершеннее и полнее и делают человека в мироздании уникальным существом. В этом умении-усилии — феномен человека. *(Е. Богат)*

Разум и здоровье — нерасторжимое целое. Разум, осмысливая открытые наукой законы природы, подчиняя этим законам земное бытие человека, тем самым обеспечивает его духовное, физическое и психическое здоровье. В свою очередь здоровье человеческого организма является непременным условием существования разума *(Г. Шаталова.* Философия здоровья).

Как рано молодость уходит.
Как поздно мудрость к нам приходит.
И хорошо, коль в трудный час
Наш разум не оставит нас.

Н. Белоусов

Пусть его (ребенка — *Л. М.*) душе будет привита благородная любознательность; пусть он осведомляется обо всем без исключения; пусть осматривает все примечательное, что только ему ни встретится, будь то какое-нибудь здание, фонтан, человек, поле битвы, происходившей в древности, места, по которым проходили Цезарь или Карл Великий. Поскольку философия учит жизни и детский возраст совершенно так же нуждается в подобных

уроках, как и все прочие возрасты, почему бы не приобщить к ней и детей? *(М. Монтень)*

ПРОВЕРЬ СЕБЯ:

Мышление — процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности. Различают следующие виды мышления: словесно-логическое, наглядно-образное, наглядно-действенное; теоретическое и практическое, теоретическое и эмпирическое, логическое (аналитическое) и интуитивное, реалистическое и аутическое (связанное с уходом от действительности во внутренние переживания), продуктивное (творческое) и репродуктивное (воспроизводящее), непроизвольное и произвольное[4].

Ум — обобщенная характеристика познавательных возможностей человека (в отличие от чувств и воли); индивидуально-психологическая характеристика мыслительных способностей человека[5].

Речь — сложившаяся исторически в процессе преобразующей деятельности людей форма общения, опосредованная языком. Речь может быть внутренняя, эгоцентрическая (обращенная к самому себе), жестовая, устная и письменная[6].

ТВОЙ ПРАКТИКУМ:

Постарайся в повседневной жизни и деятельности следовать практическим советам ученого для повышения продуктивности умственной деятельности:

❖ рациональное и полноценное питание;

❖ рациональный режим труда, отдыха, сна. Переключение на занятия и работу другого профиля. Умеренная физическая работа;

---

[4] Психология. Словарь. Изд. 2-е / Под ред. А. В. Ретровского и М. Г. Ярошевского. М,, 1990.

[5] Там же.

[6] Там же.

❖ обязательная интенсивная умственная работа, чередующаяся с работой более низкой интенсивности;

❖ обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе (до глубокого утомления!). Восстановление — за счет отдыха с применением комплекса витаминов, природных биологически ценных продуктов;

❖ выход из интеллектуального тренинга (отдых) не должен продолжаться более 7–10 дней;

❖ регулярный тренинг нельзя прекращать с раннего возраста и до конца жизни. Прекращение ведет к резкому снижению умственной работоспособности.

❖ виды тренинга:

— тренировка памяти — запоминание текстов, цифр, стихов, пересказ прочитанного;

— изложение мыслей письмом, представляющее собой лучший способ развития и поддержания интеллектуального уровня;

— решение задач — математических, игровых, шахматных, кроссвордов, криптограмм и т. д.;

— творческая деятельность ученого, инженера, писателя, учителя и других. Школьника — тоже.

(Воробьев А. Н. Из книги «Тренинг интеллекта»).

4. Удивительное, загадочное, непознанное...

ПОДУМАЙ:

Над мыслями, выраженными в стихотворении А. Тарковского, в афоризмах, в стихотворении В. Хлебникова. Попробуй составить себе перечень вопросов о человеке, над которыми ты хотел бы поразмышлять в дальнейшем, которые ты хотел бы для себя разрешить в будущем.

* * *

Я — Человек. Я посредине мира.
За мною — мириады инфузорий.

Предо мною — мириады звезд.
Я между ними, и во весь свой рост
Два берега, связующие море,
Два космоса, соединивших мост.
Я — Нестор, летописец мезозоя,
Времен грядущих я Иеремия.
Держа в руках часы и календарь,
Я в будущее втянут, как Россия.
И прошлое кляну, как нищий царь.
Я больше мертвецов о смерти знаю.
Я — из живого самое живое.
И — боже мой! Какой-то мотылек
Как девочка смеется надо мною,
Как золотого шелка лоскуток.

А. Тарковский

ИЗ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ:

В любом человеке есть все человеческое: самое лучшее и самое худшее. (*Л. Лавель*)

В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли. (*А. П. Чехов*)

Люди не ангелы, сотканные из одного света, но и не скоты, которых следует гнать в стойло. (*В. Г. Короленко*)

Человек — единственное животное, которое краснеет или имеет в этом необходимость. (*Б. Шоу*)

У каждого человека, как у Луны, есть темная сторона, которую он никому не показывает. (*М. Твен*)

Ни один человек не любит жизнь так, как тот, кто становится старым. *(Софокл*)

Люди — удивительные звезды,
Дальние и ближние миры.
Люди обладают звездным свойством,
Сдерживать сиянье до поры,
А потом сиять с такою силой!
Что тому причиною? Как знать?
Самым удивительным светилом
Человека надо бы назвать.

В. Хлебников

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru