

КОДЕКС ДРУЖБЫ

«...Первое условие для сближения – искренность».

М. Пришвин

«Истинные друзья... ничего не требуют один от другого во имя дружбы, но делают друг для друга все, что могут».

В. Белинский

«Друг должен принимать на себя часть огорчений друга».

Эразм Роттердамский

«Друг тот, кто всякий раз, когда ты в нем нуждаешься, об этом догадывается».

Ж. Ренар

«Истинная дружба должна быть откровенной и свободна от притворства и поддакивания».

Цицерон

«Настоящая дружба правдива и отважна».

Ф. Шиллер

«Истинной дружбе присуще давать советы и выслушивать их».

Цицерон

«Дружба – это школа воспитания человеческих чувств. Дружба нужна нам не для того, чтобы чем-то заполнить время, а для того, чтобы утверждать в человеке и прежде всего в самом себе добро».

В. А. Сухомлинский

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Гони ее от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому,
Через сугроб, через ухаб!

Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!

Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.

А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай дотемна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она.

Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Н. Заболоцкий
«Не позволяй душе лениться!»

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ

**Методические рекомендации
для кураторов студенческих групп**

Минск 2013

УДК 378.147(075.8)
ББК 74.58ря73
А43

Рассмотрены и рекомендованы к изданию редакционно-издательским советом университета

Автор-составитель
Т. Г. Каленникова

Рецензент
доктор педагогических наук,
профессор кафедры педагогики
Белорусского государственного университета
А. П. Сманцер

Актуальные проблемы воспитания : метод. рекоменда-
А43 ции для кураторов студенческих групп / авт.-сост. Т. Г. Каленникова. – Минск : БГТУ, 2013. – 94 с.
ISBN 978-985-530-292-7.

В пособии раскрываются теоретические и практические вопросы воспитательной работы в вузе. Показаны особенности адаптации студентов к новым условиям, выделены психологические факторы успешной учебы студентов, раскрываются нравственные аспекты воспитания. Опубликованы письма ярких личностей – Е. П. Леонова, Ф. Д. С. Честерфилда, Д. С. Лихачева

Пособие составлено с учетом современных требований к формированию личности студента.

УДК 378.147(075.8)
ББК 74.58ря73

ISBN 978-985-530-292-7 © УО «Белорусский государственный технологический университет», 2013

ВВЕДЕНИЕ

Уровень развития молодежи, ее культура, образование – все это является стратегическим ресурсом XXI века. Поэтому сегодня главная задача вуза – подготовить студента к жизни и как профессионала, и как личность, способную достичь успеха в разных направлениях.

Огромное влияние на формирование личностных качеств студента оказывает образовательная среда университета, отличительной особенностью которой является духовно-информационное наполнение – ценности, идеи, установки, ориентиры, знания, информационное поле.

Роль куратора группы заключается в создании таких условий, которые помогли бы студентам найти себя и свое место в студенческом коллективе и в социальной жизни. Куратор является организатором деятельности студентов в группе и координатором воспитательных воздействий. Именно он непосредственно взаимодействует как со студентами, так и с преподавателями. Положительный результат в становлении специалиста во многом зависит от правильно построенного учебно-воспитательного процесса, в котором участвует куратор. Он несет прямую ответственность за подготовку студентов к будущей профессии. Успех в формировании личности специалиста-выпускника определяется уровнем развития самой личности куратора как человека, педагога.

Содержание деятельности куратора определяется его функциями как руководителя педагогического процесса в студенческой группе. Основная цель функции контроля и коррекции в деятельности куратора – это обеспечение постоянного совершенствования воспитательного процесса.

Образование – процесс изменения и воспитания человека, придания ему новых качеств и свойств, которых не было ранее. Основной задачей профессионального образования является формирование специалиста, обладающего следующими компетентностями:

- способностью применять знания на практике;
- способностью к обучению, исследовательские способности;
- способностью к адаптации в новых ситуациях;
- способностью к генерации новых идей;
- способностью к лидерству;
- пониманием культур и обычаев других стран;
- способностью работать автономно, ответственностью за качество;
- способностью к инициативе, волей к успеху.

1. КУРАТОР – КЛЮЧЕВАЯ ФИГУРА ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

1.1. Основные задачи и содержание работы куратора

Работа куратора включает в себя следующие направления воспитания:

- формирование самосознания, ценностного отношения студентов к жизни, потребности в ее проектировании;

- воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности как важнейшей черты личности;

- выявление и развитие природных задатков и творческого потенциала каждого студента, реализация их в разнообразных сферах человеческой деятельности и общения;

- приобщение студентов к системе культурных ценностей, отражающих богатство культуры своего народа, общечеловеческой культуры, формирование потребности в высоких культурных и духовных ценностях и в их дальнейшем обогащении;

- формирование общечеловеческих норм гуманистической морали (доброты, взаимопонимания, милосердия, терпимости по отношению к людям и т. д.), культуры общения, интеллигентности;

- воспитание положительного отношения к труду как жизненной ценности, предприимчивости и деловитости, честности и ответственности в деловых отношениях;

- воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни, способности быть хорошим семьянином;

- развитие внутренней свободы, способности к объективной самооценке и саморегуляции в поведении, чувства собственного достоинства, самоуважения, готовности и способности к рефлексии.

Куратор-наставник академической группы координирует реализацию этих и других воспитательных задач на уровне первичного коллектива студентов.

Куратор уделяет особое внимание воспитанию у студентов интереса и любви к избранной профессии, развитию у них необходимых профессиональных качеств, профессиональной этики, формированию понимания общественной значимости будущей профессии и ответственности за уровень профессиональных знаний.

Куратор обеспечивает участие студентов во внеучебной деятельности группы – мероприятиях, проводимых факультетом, вузом.

Куратор студенческой группы – старший товарищ, наставник, консультант. Он развивает инициативу и самостоятельность будущих инженеров.

Куратор направляет свою деятельность на формирование в группе сплоченного студенческого коллектива, создает в нем атмосферу доброжелательности, общественной активности.

В работе со студентами младших курсов особое внимание должно уделяться адаптации студентов к условиям вузовского обучения, оказанию им помощи в овладении культурой умственного труда, методами самостоятельной работы.

Куратор обеспечивает единство требований к студентам всех преподавателей, работающих в группе, устанавливает контакт с деканатом, общественными организациями, в случае необходимости – с родителями студентов.

Куратор работает в тесном контакте с преподавателями, ведущими занятия в группе, способствует созданию деловых доброжелательных взаимоотношений.

1.2. Права и обязанности куратора

Куратор имеет право:

- участвовать в работе учебно-методических и общественных организаций университета при обсуждении вопросов, касающихся курируемой группы или отдельных ее студентов;
- посещать лекционные и семинарские занятия, присутствовать на зачетах и экзаменах курируемой группы;
- вносить в ректорат, деканат, общественные организации университета предложения, касающиеся труда и быта студентов курируемой группы и направленные на дальнейшее повышение качества подготовки будущих инженеров;
- принимать участие во всех мероприятиях, проводимых в группе, в работе органов студенческого самоуправления, вносить

предложения по улучшению работы этих органов, рекомендовать кандидатуры для избрания в студенческие органы самоуправления;

- принимать участие в работе стипендиальной комиссии;
- давать представления в административные и общественные организации факультета о поощрении лучших студентов и о наложении взысканий на лиц, нарушающих учебную дисциплину;
- в необходимых случаях устанавливать контакт с любым подразделением университета с целью защиты интересов и прав студентов группы.

Куратор обязан:

- хорошо знать студентов, условия их жизни и состояние здоровья, иметь к ним индивидуальный подход;
- особое внимание уделять несовершеннолетним студентам первого курса, студентам, проживающим в общежитиях;
- проводить организационную и воспитательную работу с органами самоуправления студентов;
- оказывать помощь активу группы в составлении и реализации планов работы группы;
- периодически, не менее одного раза в семестр, отчитываться о работе на заседаниях кафедры или совета факультета;
- систематически повышать свое педагогическое мастерство, принимая участие в работе совета кураторов, в научно-методических конференциях по проблемам воспитания молодежи, изучении, обобщении и обмена опытом кураторской деятельности.

Вся деятельность куратора осуществляется на основе тесных контактов и согласованных действий с общественными организациями университета и группой.

Куратор несет ответственность за отношение студентов к выполнению своих учебных обязанностей, а также за выполнение студентами правил внутреннего распорядка, установленного в университете.

Основным показателем эффективности работы куратора является уровень учебно-воспитательной работы, трудовой дисциплины и общественной активности студентов группы.

1.3. Характеристика юношеского возраста (18–25 лет)

Время работы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью

становления личностных черт. Психологи отмечают, что это возраст бескорыстных жертв и полной самоотдачи, а также нередких отрицательных проявлений.

Данный возраст характеризуется активным развитием нравственных и эстетических чувств, становлением и стабилизацией характера, овладением полным комплексом социальных ролей взрослого человека (гражданских, профессионально-трудовых) и др.

Юношеский возраст отличается наивысшей скоростью оперативной памяти и переключением внимания, решения вербально-логических задач. В этот период достигаются многие оптимумы развития интеллектуальных и физических сил, заметно укрепляются те качества, которых не хватало в старших классах – *целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой; повышается интерес к людям.*

Юность – пора самоанализа и самооценок. Самооценка осуществляется путем сравнения идеального «я» с реальным. Но идеальное «я» еще не выверено и может быть случайным, а реальное «я» еще всесторонне не оценено самой личностью. Это объективное противоречие в развитии личности молодого человека может вызвать у него *внутреннюю неуверенность в себе* и сопровождается иногда *внешней агрессивностью, развязностью или чувством непонятности.*

Самая главная особенность юношеского возраста состоит в осознании человеком своей индивидуальности, неповторимости в становлении самосознания и формирования «образа – Я».

Юноши с пониженным самоуважением особенно ранимы и чувствительны ко всему, что как-то затрагивает их самооценку. Они болезненнее других реагируют на критику, смех, порицание. Их больше беспокоит плохое мнение о них окружающих. Они болезненно реагируют, если у них что-то не получается в работе или если они обнаруживают в себе какой-то недостаток. Вследствие этого многим из них свойственны застенчивость, склонность к психической изоляции, уход от действительности в мир мечты, причем этот уход отнюдь не добровольный. Чем ниже уровень самоуважения личности, тем вероятнее, что она страдает от одиночества.

Факт поступления в вуз укрепляет веру молодого человека в собственные силы и способности, порождает надежду на полную и интересную жизнь. Вместе с тем на II и III курсах

нередко возникает вопрос о правильности выбора вуза, специальности, профессии. К концу III курса окончательно решается вопрос о профессиональном самоопределении. Здесь очень важно включить студентов в общественную жизнь университета: встречи с учеными, участие в научных конференциях, спортивных секциях, соревнованиях, занятиях ФОПа, краеведческих походах и т. д.

По отношению к учебе студентов можно разделить на пять групп.

К первой группе относятся студенты, которые стремятся овладеть знаниями, методами самостоятельной работы, приобрести профессиональные умения и навыки, ищут способы рационализации учебной деятельности, которая для них является необходимым путем к хорошему овладению избранной профессией. Они отлично успевают по всем предметам учебного цикла. Интересы этих студентов затрагивают широкий круг знаний, более широкий, чем предусмотрено программой. Они **предприимчивы во всех сферах учебной деятельности**. Студенты этой группы сами активно ищут аргументы, дополнительные обоснования, сравнивают, сопоставляют, находят истину, активно обмениваются мнениями с товарищами, проверяют достоверность своих знаний.

Ко второй группе относятся студенты, которые стремятся приобрести знания во всех сферах учебной деятельности. Для этой группы характерно увлечение многими видами деятельности, но им быстро надоедает глубоко вникать в суть тех или иных предметов и учебных дисциплин. Вот почему они нередко ограничиваются поверхностными знаниями. Основной принцип их деятельности – **лучше всего понемногу**. Они не затрачивают много усилий на конкретные дела. Как правило, хорошо учатся, но получают порой неудовлетворительные оценки по предметам, которые их не интересуют.

К третьей группе относятся студенты, которые **проявляют интерес только к своей профессии**. Приобретение знаний и вся их деятельность ограничиваются узко профессиональными рамками. Для этой группы студентов характерно целенаправленное, избирательное приобретение знаний, и только необходимых (по их мнению) для будущей профессиональной деятельности. Они много читают дополнительной литературы, глубоко изучают специальную литературу, эти студенты хорошо и отлично учатся по предметам, связанным со своей специальностью; в то же время не

проявляют должного интереса к смежным наукам и дисциплинам учебного плана.

К четвертой группе относятся студенты, которые неплохо учатся, но к учебной программе относятся избирательно, **проявляют интерес только к тем предметам, которые им нравятся**. Они не систематически посещают учебные занятия, часто пропускают лекции, семинарские и практические занятия, не проявляют интереса к каким-либо видам учебной деятельности и дисциплинам учебного плана, так как их профессиональные интересы еще не сформированы.

К пятой группе относятся **лодыри и лентяи**. В вуз они пришли по настоянию родителей или «за компанию» с товарищем, или для того, чтобы не идти работать и не попасть в армию. К учебе относятся равнодушно, постоянно пропускают занятия, имеют «хвосты», им помогают товарищи, и зачастую они дотягивают до диплома.

Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности. За время обучения в вузе, при наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют широту ума человека, т. е. формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности.

Характеризуя позднюю юность (18–25 лет), следует выделить следующие ее особенности:

1. Зрелость в умственном и нравственном отношении.
2. Убежденность, сложившееся мировоззрение.
3. Чувство нового.
4. Смелость, решительность.
5. Способность к увлечению.
6. Оптимизм.
7. Самостоятельность.
8. Прямолинейность.
9. Критичность и самокритичность. Самооценка противоречива, что вызывает внутреннюю неуверенность, сопровождаемую резкостью, развязностью и несговорчивостью.
10. Скептическое, критическое, ироническое отношение к преподавателям и режиму учебного заведения.
11. Сохраняется **максимализм** и **критичность**, отрицательное отношение к мнению старших.
12. Неприятие лицемерия, ханжества, грубости, стремления воздействовать окриком.

1.4. Адаптация студентов к условиям обучения в вузе

Адаптация студентов-первокурсников к новой среде – это одна из серьезных проблем в воспитательной работе университета.

Адаптация – это целенаправленная перестройка личности, ее сознания и деятельности.

Юноши и девушки, окончив школу, переходят на новый жизненный этап. Этот этап включает в себя смену не только места учебы, места жительства, но и смену уже устоявшегося коллектива. Новоиспеченным студентам нужно привыкнуть, адаптироваться как к новой группе, где им зачастую придется находиться в течение 5–6 лет, так и к новым правилам и нормам университета. Психолого-возрастные особенности студенчества характеризуются эмоциональной незрелостью, открытостью, внушаемостью, самоидентификацией. В этот период студентам важно именно окружение, в котором они находятся. Очень часто в одну группу попадают юноши и девушки с разным социальным уровнем, а именно – провинциалы и городские жители.

Практика показывает, что первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями отнюдь не потому, что получили слабую подготовку в средней школе, а потому, что у них **не сформированы такие черты личности, как готовность к учению, способность учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности, умение правильно распределять свое время для самостоятельной подготовки.** Приученные к ежедневной опеке и контролю в школе, некоторые первокурсники не умеют принимать элементарные решения. У них недостаточно воспитано стремление к самообразованию и самовоспитанию.

Многие первокурсники на первых порах обучения испытывают большие трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы, они не умеют конспектировать лекции, работать с учебниками, находить и добывать знания из первоисточников, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли.

Адаптация студентов к учебному процессу (по данным изучения регуляторной функции психики) заканчивается в конце 2-го – начале 3-го учебного семестра. Процесс адаптации студентов-

первокурсников очень значимый, сложный и долгий. Студентам в этот период необходимо:

- адаптироваться к новому коллективу;
- выработать собственное позитивное отношение к профессии;
- освоить новые учебные нормы, способы и приемы самостоятельной работы и ее оценку;
- освоить новые виды учебной деятельности (научную и практическую);
- выработать адекватную для себя самооценку;
- повысить уровень требовательности к себе.

В связи с этим важными направлениями воспитательной работы этого периода являются:

- а) создание условий для становления мировоззрения и системы ценностей студентов;
- б) формирование профессиональной направленности воспитательной работы;
- в) развитие взаимоотношений преподавателей и студентов на основе сотрудничества;
- г) воспитание культуры общения в учебном коллективе;
- д) формирование у студентов потребности в саморазвитии.

Психологи выделяют два вида адаптации: социальную и профессиональную.

Социальная адаптация означает приспособление студента к группе, взаимоотношениям с ней, выработку собственного стиля поведения.

Профессиональная адаптация включает в себя приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработку навыков самостоятельности в учебной и научной работе.

Степень социальной адаптации первокурсника в вузе определяют такие **факторы, как:**

- индивидуально-психологические особенности человека;
- его личностные, деловые и поведенческие качества;
- ценностные ориентации;
- академическая активность;
- состояние здоровья;
- социальное окружение, статус семьи.

Исследователь Ольшевская Э. Н. выделяет следующие социальные условия успешной адаптации студентов к обучению в вузе:

1. Адекватный уровень притязаний, социальное воображение, реалистическая направленность сознания, ориентировка на должное. Эти компоненты выступают как общие для процесса социальной адаптации. Личность каждого студента – это уникальное сочетание способностей, коммуникативного потенциала, жизненного опыта, физических и эмоциональных ресурсов. Поэтому адаптация для каждого студента – *это индивидуальный процесс приспособления к новой среде, требованиям учебно-профессиональной деятельности. Его успешность определяется активностью самого студента в преодолении трудностей начального этапа обучения.*

2. Общая атмосфера в вузе, стиль педагогического общения. Огромную роль играет психологическая поддержка. *Добротность, внимание способствуют сокращению сроков адаптации к содержанию и организации учебного процесса.* Индивидуальный подход к каждому студенту является предпосылкой успешной адаптации. Преподаватели стараются найти общий язык со всеми учащимися, дать совет или рекомендации, оказать помощь в самостоятельном изучении материала, научить объективно оценивать свои знания и возможности.

3. Удовлетворенность потребности в достижениях. Потребность в достижении, если она не находит своего удовлетворения в основной для студента учебной деятельности, закономерно смещается на другие сферы жизни – в спорт, бизнес, общественную деятельность, хобби. *Человек обязательно должен найти для себя область успешного самоутверждения. И здесь роль преподавателя ответственна, он выступает в качестве первого эксперта, дающего студенту «обратную связь», отзыв о результатах его исследовательской работы. Своей оценкой он должен создать у студента ситуацию успеха.*

4. Отсутствие существенного расхождения между самооценкой и оценкой, получаемой студентом от значимых для него людей, к которым обязательно должен относиться и преподаватель. В этом случае он может помочь студенту в преодолении неблагоприятного соотношения самооценки, ожидаемой оценки и оценки, исходящей от группы. *Это можно сделать целенаправленно организовав такую педагогическую ситуацию, чтобы студент получил положительную оценку своей деятельности. Это улучшит его психическое состояние и сделает более благоприятной позицию личности в целом.*

Таким образом, процессу успешной адаптации способствует реализация коммуникативного потенциала студентов в учебной группе, развитие их творческого потенциала, социального интеллекта в коллективных видах деятельности, активная позиция студентов в учебно-воспитательном процессе, установление отношений сотрудничества с преподавателями и учебно-вспомогательным персоналом вуза.

1.5. Куратор и коллектив

Руководство студенческой группой – это единство организаторской работы куратора с его духовным влиянием, и сила этого влияния определяется личностными качествами самого куратора.

Организация жизни студенческой группы невозможна без всестороннего изучения каждого студента и группы в целом. Поэтому изучение состава академической группы считается исходным этапом в организации коллектива и создании четкой системы воспитательной работы.

Изучение студентов является необходимым условием правильного определения воспитательных задач на любом году обучения.

Для исходного этапа в изучении группы может быть рекомендована следующая программа:

1. Характеристика актива группы.

Авторитетность актива, его компетентность и стиль руководства группой, наличие официальных и неофициальных лидеров, их взаимоотношения и роль каждого в выполнении задач, стоящих перед группой. Здесь следует помнить, что лидеру присущи следующие психологические качества: уверенность в себе, острый и гибкий ум, сильная воля, умение понять особенности психологии людей, организаторские способности, способность вызвать к себе доверие.

В числе многих задач куратора студенческой группы главной является создание сплоченного, работоспособного коллектива и осуществление педагогического руководства в процессе его развития.

Студенческую группу можно назвать коллективом лишь тогда, когда в ней отчетливо проявляются товарищеская взаимопомощь, взаимная требовательность, ответственность и инициативность не только в учебной деятельности, но и во всем многообразии общественной жизни.

2. Сплоченность состава группы.

Заинтересованность студентов в выполнении общегрупповых заданий, характер проявляющегося чувства коллективизма, характер межличностных отношений в группе, организация в группе взаимопомощи, морально-волевая направленность группы.

При изучении коллектива академической группы необходимо рассматривать его и как синтез отношений товарищеского сотрудничества, в котором тесно взаимодействуют три основных подсистемы: трудовое сотрудничество, внутриколлективное управление, нравственное общение.

3. Характеристика общественной активности группы.

Сколько студентов и кто именно имеет постоянные или эпизодические общественные поручения, их характеристика и общественная значимость. Отношение группы в целом к участию в общественной жизни факультета, университета, города. Коллективные связи групп с другими коллективами, характер и формы этих связей.

Необходимым условием правильного осуществления индивидуального подхода в воспитательной работе является всестороннее изучение особенностей личности каждого студента.

Практика неопровержимо доказывает, что каждый студент нуждается в индивидуальном подходе.

Индивидуальный подход – это мастерство и искусство вузовского педагога держать в поле зрения всю группу, руководить ее деятельностью и своевременно оказывать необходимое действие на каждого студента в отдельности, стремясь при этом к главной цели – становление личности будущего профессионала.

Эффективность индивидуальной работы со студентами зависит от того, как ее понимает и проводит куратор.

Одной из первоочередных задач куратора по осуществлению индивидуального подхода к студентам в процессе воспитания на I курсе является оказание помощи каждому в быстрой адаптации к условиям вузовского обучения и жизни в новом коллективе.

Сбор и обработка материалов даст куратору информацию о группе, позволит увидеть потенциальные возможности группы в плане воспитания и профессиональной подготовки каждого студента.

Основываясь на результатах изучения группы, куратор совместно с активом определяет в планировании воспитательной работы направления, которые способствовали бы становлению личностных качеств будущих специалистов.

В основе организации жизнедеятельности студенческой группы в соответствии с общими целями и задачами воспитания студентов в университете лежит планирование.

План воспитательной работы учебной группы – это обязательный внутривузовский документ, определяющий часть общей системы учебно-воспитательного процесса – формирование личности будущего специалиста.

План работы куратора представляет собой систему целенаправленных мероприятий и действий. Планирование следует рассматривать как необходимое условие успешной организации процесса воспитания студентов.

План работы координирует и объединяет усилие всех членов группы, ее актива, а также куратора.

Чтобы планирование воспитательной работы в группе сочетало перспективность с требованиями текущего времени, необходимо руководствоваться при его осуществлении следующими источниками: план воспитательной работы факультета, план воспитательной работы факультетских кафедр университета.

План воспитательной работы в учебных группах создается активом группы и ее куратором. Лучше всего, если пометки там будут сделаны параллельно активом и куратором, а потом в результате совместного обсуждения с учетом интересов будет утвержден окончательный вариант.

Куратору необходимо знать об особенностях развития студентов. Развитие студента на различных курсах имеет некоторые отличительные черты.

Первый курс решает задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Поведение студентов отличается высокой степенью конформизма; у первокурсников отсутствует дифференцированный подход к своим ролям.

Второй курс – период самой напряженной учебной деятельности студентов. В жизни второкурсников интенсивно включены все формы обучения и воспитания. Студенты получают общую подготовку, формируются их широкие культурные запросы и потребности. Процесс адаптации к данной среде в основном завершен.

Третий курс – начало специализации, укрепление интереса к научной работе как отражение дальнейшего развития и углубления профессиональных интересов студентов. Настоятельная необходимость в специализации зачастую приводит к сужению сферы разносторонних интересов личности.

Отныне формы становления личности в вузе в основных чертах определяются фактором специализации.

Четвертый курс – первое реальное знакомство со специальностью в период прохождения учебной практики. Для поведения студентов характерен интенсивный поиск более рациональных путей и форм специальной подготовки, происходит переоценка студентами многих ценностей жизни и культуры.

Пятый курс – перспектива скорого окончания вуза – формирует четкие практические установки на будущий род деятельности. Проявляются новые, становящиеся все более актуальными ценности, связанные с материальным и семейным положением, местом работы и т. п. Студенты постепенно отходят от коллективных форм жизни вуза.

Поиски друга жизни играют на III–IV курсах большую роль, оказывая влияние и на успеваемость, и общественную деятельность студентов. Интерес к противоположному полу занимает значительное место в мыслях и поведении студентов. Но было бы ошибкой видеть в этом негативное явление. Интимные отношения нередко способствуют повышению желания лучше учиться, рабочему настроению, творческой активности. Данные социологов говорят, что, как правило, после некоторого «затишья» семейные пары не остаются в стороне от общественной работы и не выпадают из коллектива. Вступление в брак большинства студентов к концу учебы не ведет к распаду студенческих коллективов, хотя число непосредственных межличностных и межгрупповых контактов среди его членов несколько уменьшается.

В целом же развитие личности студента как будущего специалиста с высшим образованием идет по следующим направлениям:

1. Укрепляется идейная убежденность, профессиональная направленность, развиваются необходимые способности.

2. Совершенствуются, «профессионализируются» психологические процессы, состояния, опыт.

3. Повышается чувство долга, ответственность за успех профессиональной деятельности, рельефнее выступает индивидуальность студента.

4. Растут притязания личности студента в области своей будущей профессии.

5. На основе интенсивной передачи социального и профессионального опыта и формирования нужных качеств растет общая зрелость и устойчивость личности студента.

6. Повышается удельный вес самовоспитания студента в формировании качеств, опыта, необходимых ему как будущему специалисту.

7. Крепнет профессиональная самостоятельность и готовность к будущей практической работе.

Психологическое развитие личности студента – диалектический процесс возникновения и разрешения противоречий, перехода внешнего во внутреннее, самодвижения, активной работы над собой.

Ананьев Б. Г. представлял развитие личности как возрастающую по масштабам и уровню интеграцию – образование подструктур и их усложняющийся синтез. С другой стороны, происходит параллельный процесс возрастающей дифференциации психических функций (развитие, усложнение, «разветвление» психических процессов, состояний, свойств).

В особой заботе и внимании нуждаются студенты в период экзаменационных сессий, очень много тревог вызывает у студентов самая первая из них. Путем индивидуальных бесед с отдельным студентом и со всей группой в целом важно предупредить возникновение стрессового состояния накануне экзаменов.

Приход куратора в группу в трудную для студентов минуту вселяет в них уверенность. Такой подход куратора к своим воспитанникам порождает обоюдную потребность в общении, что создает благоприятные условия для осуществления индивидуальной работы.

Немало внимания к себе требуют студенты – выпускники сельских школ. Куратору необходимо обеспечить совместную работу с активом группы, создавая благоприятные условия для повышения самостоятельности актива и каждого студента в отдельности, повышая их активность.

На первом этапе формирования коллектива группы требования к нему предъявляет куратор. Такая позиция куратора реализуется в ходе ознакомления первокурсников с внутренним порядком университета. Макаренко рассматривал развитие коллектива в единстве с развитием системы требований, предъявляемых к членам коллектива, актива группы. Формирующийся под воздействием требований коллектив, оказывает влияние не только на объем и характер новых требований, но и изменяет технику их проявления.

Правильное определение куратором меры помощи и руководства студенческим коллективом создает благоприятные условия

для повышения самостоятельности актива и каждого студента в отдельности, повышает их ответственность.

Опыт показывает, что инициатива, самостоятельность и творчество всех студентов зависит от добросовестного выполнения своих обязанностей студенческим активом. При выдвижении студентов на руководящие посты следует учитывать наличие таких личных качеств как: *принципиальность, справедливость, чувство долга, доброта, инициативность и творчество, наличие интереса и желания вести поручаемую работу.*

Сплоченность группы зависит от таких личных особенностей куратора как: *уважительное отношение к личности студента, доброжелательная оценка его показателей в учебе и общественной работе, деловитость и новаторство куратора и актива, а также от благоприятного микроклимата в группе.*

2. РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТУ ПО ОРГАНИЗАЦИИ СВОИХ ЗАНЯТИЙ

1. Не позволяйте себе утонуть в делах! Если Вы не очень организованы, Вам может показаться, что задания идут неудержимым потоком и Вас захлестывает. Однако приняв твердое решение работать организованно, Вы окажетесь в гораздо более сильной позиции человека, «оседлавшего волну».

2. Составляйте списки дел. Только не подходите к этому формально и не делайте записей типа «проработать конспекты». Пусть Ваш список будет пространственным, но содержит короткие и конкретные задачи. При этом у Вас будет возможность достаточно быстро выполнить одно-два дела и вычеркнуть их из списка. Последнее обычно доставляет большое удовольствие.

3. Включайте в свой список каждое задание, которое Вы получаете. Введите систему определения приоритетности, но не по срокам, например, установленным Вам срокам сдачи работ, а в порядке их значимости. Установленные сроки, безусловно, учитывать необходимо, но не меньшее, а даже большее значение следует придавать тем занятиям, которые представляются Вам важными в долгосрочном плане.

4. Регулярно корректируйте списки дел (на это будет уходить всего несколько минут). Как только Вы обнаружите, что значимость какого-то пункта возросла, повысьте его приоритет в списке. Назначайте свои собственные сроки выполнения задач, включенных в перечень, устанавливая их с большим запасом относительно заданных извне сроков, например, сроков сдачи работ.

5. Вносите разнообразие в свои занятия. Например, занимаясь целый вечер, не следует корпеть все время над одним заданием. Часть времени проведите, повторяя что-нибудь, часть уделите планированию дел на будущее или продолжению работы над заданием, которое Вы начали выполнять до этого, и часть – чтению дополнительной литературы по изучаемым предметам. Говорят, что перемена занятия – тот же отдых. Эффективность Вашей работы будет выше, если в течение вечера Вы будете заниматься различными заданиями, а не монотонно трудиться над одним.

6. Используйте каждый отрезок свободного времени. Даже у самых занятых людей в течение дня то и дело выпадают свободные несколько минут. Используйте их для какого-нибудь небольшого дела, например, запишите интересные мысли, пришедшие Вам в голову на одном из аудиторных занятий на прошлой неделе. Вы удивитесь, насколько продуктивным окажутся эти маленькие отрезки времени. Ведь концентрировать внимание в течение длительного времени трудно, на протяжении же коротких периодов активности это достигается легко.

7. Всегда и везде имейте с собой что-нибудь, чем Вы могли бы заняться! Не надо, конечно, целыми днями таскать с собой все учебники и тетради, однако, что-то небольшое иметь при себе весьма полезно (например, записную книжку или карточку с записью ключевых положений изучаемого материала). Точно так же при подготовке к выполнению важного задания, например, сочинения, полезно несколько дней носить с собой план сочинения, чтобы, постепенно «сортируя» приходящие в голову идеи, заносить их в план в виде ключевых слов или фраз.

8. Никогда не работайте только в одном «любимом» месте. У большинства людей есть места, в которых они предпочитают работать. Однако если Вы все время работаете в одном, предпочтительном для себя месте, Вам будет легко оправдать свое нежелание работать где-либо еще.

9. С самого начала своих занятий учитывайте, каким способом будут оцениваться результаты. Если курс завершается экзаменами, начинайте практиковаться в ответах на вопросы сразу же, как только пройдете материал, достаточный для ответа хотя бы на некоторые из них! Вы должны быть готовы начать отвечать на вопросы к концу первой недели занятий.

10. По возможности занимайтесь вместе с сокурсниками. Работая самостоятельно, можно часами сидеть за столом без какого-либо ощутимого результата. Когда Вы являетесь частью работоспособного коллектива, Ваши возможности предаваться ленивым мечтам существенно уменьшаются. Каждый раз, когда Вы объясняете что-либо своему товарищу, Вы эффективно обучаетесь сами.

11. Не позволяйте себе увлекаться «срочными» заданиями. Отдавая все свое время и энергию одному срочному заданию, через какое-то время Вы просто окажетесь перед необходимостью столь же срочно выполнять другое. К выполнению всех заданий старайтесь приступать пораньше, чтобы как можно меньшее их число переходило в разряд срочных.

12. Устанавливайте свои сроки выполнения заданий. Обычно при выполнении работы Вы должны укладываться в предписанные сроки – назначайте себе свои сроки, более жесткие, чем те, которые Вам предписаны. Чувство удовлетворения от того, что Вы работаете с опережением сроков, придаст Вам уверенность и положительно скажется на качестве всей работы.

Составьте своей рабочий план по выполнению этапов работы, являющейся частью Вашего курса. Иногда оказывается важнее, например, уделить некоторое время просто более глубокому усвоению пройденного, чем торопиться с выполнением следующих этапов.

13. Избегайте накопления незавершенных заданий. Многие студенты страдают от накопления «хвостов» по работам, выполняемым на протяжении курса (например, затягивая до последнего оформление лабораторной работы). Дело кончается тем, что они вынуждены сдавать «хвосты» в то время, когда гораздо важнее заниматься повторением и подготовкой к экзаменам.

14. Используйте первые 10% отведенного времени. Вы, возможно, заметили это свойство человеческой природы – 90% дела выполнять в течение последних 10% времени. Рассуждая логически, это означает, что то же самое и столь же хорошо можно сделать в первые 10% отведенного времени. Подумайте, сколько других дел Вы могли бы сделать в оставшиеся 90%.

15. Постоянно закрепляйте пройденный материал. Не надейтесь, что будто по мановению волшебной палочки то, что Вы учили на прошлой неделе, останется в Вашей памяти на всю жизнь. Держать в голове пройденный материал столь же важно, как и тот, который Вы проходите в настоящий момент.

16. Будьте реалистом. Держать темп – значит работать эффективно, но не перерабатывать. Выбирайте темп, соответствующий уровню Ваших жизненных сил. Учтите, что источниками энергии для поддержания темпа служат отдых и восстановление сил.

17. Наиболее ценным и разносторонним источником дополнительных возможностей обучения для Вас являются Ваши сокурсники. Следующие ниже рекомендации помогут Вам извлечь максимум пользы из совместной работы с сокурсниками.

а) для групповой проработки подбирайте такие задания, которые удобнее выполнять коллективно, а не в одиночку. Это может быть работа с источниками информации, составление плана письменной работы, самопроверка и «мозговой штурм»;

б) цель коллективной работы состоит в том, чтобы каждый член группы выигрывал от сотрудничества с другими. Учтите, что когда Вы, например, что-то объясняете, то человеком, который в данный момент обучается с наибольшей эффективностью, являетесь именно Вы. Лучшим путем к пониманию чего-либо является попытка объяснить это другому;

в) избегайте жульничества. Целью работы в группе должно быть уменьшение личного объема работы для ее участников. Если все члены группы внесли одинаковый вклад в выполнение задания, можно с уверенностью сказать, что никто не пользовался чужим трудом;

г) установите некоторые основные правила поведения в группе. Они должны соответствовать общепринятым нормам поведения, таким, как пунктуальность, уровень личного вклада в работу группы, конструктивность критики;

д) лидируйте по кругу. Будет хорошо, если при работе над разными заданиями в группе будут лидировать разные ее члены, чтобы каждый нес ответственность за определенные аспекты коллективной работы;

е) делите на всех общую часть работы, например, поиски информации или источников, необходимых для выполнения задания. Это поможет каждому лучше использовать свое время, поскольку все сразу не будут гоняться за одной и той же книгой, статьей или ссылкой;

ж) договаривайтесь между собой. Всем коллективом установите крайний срок выполнения задания. Договоритесь о том, какого рода вклад в работу группы будет сделан каждым ее членом.

18. Записи, которые Вы делаете на лекциях и других групповых занятиях, – один из самых важных источников информации, который Вы создаете для себя в процессе учебы. Тем не менее, многие относятся к ним лишь как к механической регистрации услышанного, т. е. не обдумывают то, что записывают.

Не ограничивайтесь простым копированием. Не ограничивайтесь просто записью того, что Вы видите на экране или доске или что Вы слышите. Копировать, не пытаясь хоть в какой-то степени осмыслить материал, слишком легко. Излагайте услышанное своими словами, в своей манере. Не пишите длинно, полными фразами, если можно передать смысл несколькими тщательно подобранными словами. Непрерывно принимая решение о том, что конкретно следует сейчас записать, Вы поддерживаете свой мозг в

состоянии напряжения и не даете ему скучать. Записывайте все, что считаете необходимым сохранить.

19. Выделяйте важные места в своих записях. Располагайте записи на каждой странице так, чтобы с одного взгляда было ясно, какие идеи или понятия являются основными. Чтобы выделить важную часть текста, используйте выделение цветом (маркерами, ручками и т. д.), помещайте текст в рамку, добавляйте рисунок.

Каждый раз, когда Вы что-либо не понимаете, записывайте свои вопросы. Точно так же записывайте свои мысли и комментарии по поводу услышанного. Тогда Ваши записи будут не просто копией услышанного, в них уже будет содержаться результат его осмысления Вами.

20. По возможности сравнивайте свои конспекты с конспектами двух-трех других студентов, при этом дополняйте и исправляйте свои записи.

Просматривайте свои записи вновь через день-два, пока Вы не забыли смысл проставленных в них вопросов и условных знаков. Продолжайте регулярно работать с ними, делая добавления, внося исправления и пояснения и отмечая связи с другими источниками информации.

21. Овладейте техникой быстрого чтения. Умение читать быстро – важное качество, позволяющее усваивать гораздо больший объем материала.

Для того, чтобы быстро получить представление о содержании книги, прочтите ее оглавление, особенно, если Вы впервые берете ее в руки. Отметьте главы или разделы, которые, на Ваш взгляд, имеют самое близкое отношение к предмету Вашего изучения.

Решайте, когда стоит использовать быстрое чтение. Например, если Вашей целью является получение общего представления о предмете, быстрое чтение может помочь. Если Вы нуждаетесь в более подробной информации, то быстрое чтение будет полезно лишь на этапе поиска тех частей текста, которые следует изучить глубже.

22. Попытайтесь избавиться от привычки (если Вы ее имеете) проговаривать про себя то, что Вы читаете. Большинство из нас приучено читать с такой скоростью, с какой говорят. На самом деле наш мозг в состоянии воспринимать слова много быстрее, чем мы их произносим. Многие, однако, никогда так и не могут научиться читать быстрее, чем говорят.

Старайтесь воспринимать слова группами, а не по отдельности. Во многих фразах лишь одно или два слова являются важными, а остальные для восприятия смысла несущественны.

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ КУРАТОРУ

3.1. Проведение анкетирования

3.1.1. Анкета студента

Уважаемые коллеги! Вашему вниманию предлагается анкета, которая поможет Вам выявить социальное самочувствие студентов в вашей группе.

1. Ф. И. О. _____
2. Где проживаете?
 - Дома.
 - В общежитии.
3. Как Вы оцениваете свое материальное положение (если живете отдельно или своей семьей, если живете с родителями)?
 - Очень хорошее.
 - Хорошее.
 - Терпимое.
 - Плохое.
 - Очень плохое.
 - Бедственное.
 - Затрудняюсь ответить.
4. Каковы основные источники Ваших доходов?
 - Стипендия.
 - Помощь родителей, родственников.
 - Постоянная работа во внеучебное время.
 - Разовые заработки, временная работа.
 - Прибыль от коммерческой деятельности.
 - Прибыль от акций, вкладов.
 - Пособие, поддержка спонсоров.
 - Другое _____
5. Приходится ли Вам совмещать работу с учебой?
 - Да.
 - Нет.
 - Иногда.
6. Если говорить в целом, в какой мере Вас устраивает сейчас Ваша жизнь?

- Вполне устраивает.
- По большей части устраивает.
- По большей части не устраивает.
- Совершенно не устраивает.
- Затрудняюсь ответить.

7. Какое настроение характерно для Вас в настоящее время?

- Неуверенность в завтрашнем дне.
- Пессимизм.
- Надежда на лучшее будущее.
- Оптимизм.

8. Какие проблемы Вас больше всего волнуют в данный момент? *(Выберите не более трех вариантов)*

- Учеба.
- Здоровье.
- Где достать деньги.
- Жизнь в общежитии.
- Возможность заработков.
- Будущее моей карьеры.
- Возможность нормального питания.
- Моя жизненная перспектива.
- Проведение свободного времени, досуг.
- Жилищные проблемы.
- Покупка одежды и других вещей.
- Любовь.
- Проблемы регионального характера.
- Взаимоотношения с родителями, родственниками.
- Взаимоотношения с однокурсниками, друзьями.
- Взаимоотношения с деканатом, администрацией университета.

Ничего не беспокоит.

Другое (напишите) _____

9. Когда в университете возникают какие-то проблемы, к кому Вы обращаетесь за помощью в первую очередь?

- К родителям, родственникам.
- К друзьям, однокурсникам.
- В студенческий совет, совет факультета.
- К декану, работникам деканата.
- К преподавателям.
- К администрации университета.
- К кому-то еще (напишите) _____

10. Насколько психологический климат в вузе благоприятен для творчества студентов?

- Вполне благоприятный, стимулирующий к творчеству.
- Скорее благоприятный, чем неблагоприятный.
- Нейтральный, никто никому не помогает и не мешает.
- Скорее неблагоприятный, чем благоприятный.
- Неблагоприятный.
- Трудно сказать.

11. Каково общее настроение среди студентов Вашей группы?

- Оптимистическое, уравновешенное.
- Пессимистическое.
- Затрудняюсь ответить.

12. Студенческая жизнь – это не только учеба. В каких мероприятиях Вам приходилось участвовать?

- В студенческих научных конференциях.
- В организации праздников, вечеров.
- В организации дискотек.
- В спортивных соревнованиях.
- В заседаниях студенческого совета, совета факультета или ученого совета вуза.

- В субботниках.
- Другое.

13. Как Вы относитесь к студенческому самоуправлению?

Положительно. Оно, однако, должно способствовать улучшению качества обучения и демократических преобразований в вузе.

Отрицательно. Администрация вуза вполне может справиться с обеспечением качественного обучения и предоставить студентам их права.

14. Хотелось бы Вам заниматься в вузе какой-либо общественной деятельностью?

- Да.
- Нет.
- Еще не решил.

15. Если «Да», то какой именно?

- Участвовать в патриотических мероприятиях.
- Заниматься краеведением.
- Оказывать социальную помощь нуждающимся.
- Участвовать в студенческом самоуправлении.
- Другие виды деятельности.

16. Насколько Вы удовлетворены условиями для творческого развития личности, имеющимися в вузе?

- Полностью могу проявлять свои способности.
- Условия не достаточные для проявления моих способностей.
- Нет соответствующих условий для проявления способностей.
- Другое _____

17. Как Вы считаете, способствуют ли условия в вузе здоровому образу жизни студентов?

- Да, вполне.
- В достаточной мере.
- В недостаточной степени.
- Нет, совсем не способствует.
- Не знаю.

18. С каким настроением Вы смотрите в будущее?

- С надеждой и оптимизмом.
- Спокойно, но без особых надежд и иллюзий.
- С тревогой и неуверенностью.
- Со страхом и отчаянием.

3.1.2. Анкета для самооценки

Дорогой первокурсник! Заканчивается первый семестр, нам бы очень хотелось узнать, как тебе в нашей большой университетской семье? Просим тебя принять участие в анкетировании.

1. Какого рода помощь Вам нужна больше всего?

- Правовая.
- Материальная.
- Медицинская.
- Психологическая.
- Дружеская поддержка.

2. Когда в университете возникают какие-то проблемы, к кому Вы обращаетесь за помощью в первую очередь?

- К проректору по воспитательной работе.
- К зам. декана по воспитательной работе.
- К куратору группы.
- В профком.
- В психологическую службу вуза.
- К старосте этажа.
- К коменданту общежития.
- К соседям по комнате.
- К друзьям по общежитию.

3. Бывают ли у Вас в университете неприятности?
- Очень часто.
 - Довольно часто.
 - Почти никогда.
 - Никогда.
4. Какую роль, по Вашему, выполняет Ваш куратор группы?
- Помощник студенту в трудных обстоятельствах.
 - Организатор досуга.
 - «Вторая мама».
 - Старший товарищ.
5. Обращаетесь ли Вы за помощью к куратору группы?
- Да.
- По какому вопросу Вы просили помощи?
- Взаимоотношения с преподавателями в процессе учебы.
 - Трудности с зачетом, пересдачей, прогулами.
 - Конфликты с одногруппниками.
 - Перенос занятий в расписании.
 - Вопросы общежития.
 - Личные вопросы.
 - Нет.
- В чем он мог бы быть Вам полезен? _____
6. Что присуще куратору группы в отношении к Вам лично?
- Хвалить.
 - Подбадривать.
 - Делать замечания.
 - Ругать.
 - Быть вечно недовольным.
7. Какое чувство Вы испытываете к своему куратору?
- Ответ сформулируйте _____
8. Какие качества Вы цените в Вашем кураторе группы?
- Великодушие и доброту.
 - Манеру поведения.
 - Умение всегда хорошо выглядеть.
 - Разносторонние знания.
9. В каких мероприятиях Вы принимали участие?
- Совместное посещение театра.
 - Участие в вечерах, конкурсах.
 - Спортивные соревнования.
 - Субботники.
 - Участие в лекциях по вопросам здорового образа жизни.

3.1.3. Тест «Лидер»

Тест поможет кураторам студенческих групп выявить лидерские качества студентов и степень их выраженности.

Инструкция. Студенту предлагается 50 вопросов, к каждому из которых дано два варианта ответов. Он должен выбрать один из вариантов и отметить его.

Опросник.

1. Часто ли Вы бываете в центре внимания окружающих?
а) да; б) нет.
2. Считаете ли Вы, что многие из окружающих Вас людей занимают более высокое положение в обществе, пользуются большим уважением, чем Вы?
а) да; б) нет.
3. Находясь на собрании людей, равных Вам по общественному положению, испытываете ли Вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо?
а) да; б) нет.
4. Когда Вы были ребенком, нравилось ли Вам руководить играми маленьких друзей?
а) да; б) нет.
5. Испытываете ли Вы большое удовольствие, когда Вам удастся убедить кого-либо, кто Вам до этого возражал?
а) да; б) нет.
6. Случается ли, что Вас называют нерешительным человеком?
а) да; б) нет.
7. Согласны ли Вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть творение небольшого числа выдающихся людей»?
а) да; б) нет.
8. Испытываете ли Вы настоятельную необходимость в советчике, который бы мог направлять Вашу профессиональную активность?
а) да; б) нет.
9. Теряете ли Вы иногда хладнокровие в беседе с людьми?
а) да; б) нет.
10. Доставляет ли Вам удовольствие, когда Вы видите, что окружающие побаиваются Вас?
а) да; б) нет.
11. Во всех обстоятельствах (дружеская компания) стараетесь ли Вы занять место за столом, расположенное таким образом, чтобы оно позволяло Вам легче всего контролировать ситуацию и привлекать к себе некоторое внимание?
а) да; б) нет.

12. Считаете ли Вы, что Ваша внешность производит яркое впечатление на сверстников?
а) да; б) нет.
13. Считаете ли Вы себя мечтателем?
а) да; б) нет.
14. Легко ли Вы теряетесь, если люди, которые окружают Вас, не согласны с Вашим мнением?
а) да; б) нет.
15. Случалось ли Вам по личной инициативе заниматься организацией студенческих (спортивных, развлекательных и т. п.) групп?
а) да; б) нет.
16. Если мероприятие, которым Вы занимаетесь, не дает намечавшихся результатов:
а) Вы рады, если ответственность возложат на кого-то другого;
б) Вы умеете взять на себя ответственность за принятое решение.
17. Какое из этих двух мнений приближается к Вашему собственному?
а) настоящий руководитель должен сам делать дело, даже в мелочах;
б) настоящий руководитель должен уметь управлять.
18. С кем Вы предпочитаете работать, сотрудничать?
а) с людьми покорными;
б) с людьми строптивыми.
19. Стараетесь ли Вы избегать горячих дискуссий, споров?
а) да; б) нет.
20. Когда Вы были ребенком, часто ли Вы сталкивались с властью вашего отца или матери?
а) да; б) нет.
21. Умеете ли Вы в профессиональной дискуссии склонить на свою сторону (уговорить) тех, кто раньше с Вами был не согласен?
а) да; б) нет.
22. Представьте такую сцену: во время прогулки с друзьями в лесу Вы потеряли дорогу. Приближается вечер. Нужно принять решение, что делать:
а) Вы считаете, что вопрос должен решить человек, наиболее компетентный в группе;
б) Вы просто полагаетесь на решение других.
23. Есть выражение: «Лучше быть первым в деревне, чем вторым в городе». Если бы Вы делали выбор, то что бы Вы предпочли?

- а) быть первым в деревне;
б) быть вторым в городе.
24. Считаете ли Вы себя человеком, сильно влияющим на других?
а) да; б) нет.
25. Может ли неудачный прошлый опыт в определенном вопросе заставить Вас никогда больше не проявлять значительной личной инициативы в данном деле?
а) да; б) нет.
26. С Вашей точки зрения, истинный лидер группы тот:
а) кто самый компетентный;
б) у кого самый сильный характер.
27. Всегда ли Вы стараетесь понимать, входить в положение людей?
а) да; б) нет.
28. Соблюдаете ли дисциплину?
а) да; б) нет.
29. Какой из двух типов руководителей кажется Вам более значительным (предпочтительным)?
а) тот, который все решает сам;
б) тот, который постоянно советуется.
30. Какой из двух типов руководства, по вашему мнению, является наиболее благоприятным для хорошей работы предприятия?
а) коллегиальный тип;
б) авторитарный тип.
31. Часто ли у вас бывает впечатление, что другие Вас используют?
а) да; б) нет.
32. Какой из двух портретов больше приближается к Вашему образу?
а) громкий голос, экспрессивные жесты, за словом в карман не полезет;
б) негромкий голос, неторопливые ответы, сдержанные жесты, задумчивый взгляд.
33. На собрании или совещании Вы один имеете мнение, противоположное мнению других, но Вы уверены в своей правоте. Как Вы поведете себя?
а) будете молчать;
б) будете отстаивать свою точку зрения.
34. Хотя бы иногда называли ли Вас человеком, который подчиняет и свои, и чужие интересы только интересам дела?
а) да; б) нет.

35. Если на Вас возлагается очень большая ответственность за какое-то дело, то испытываете ли Вы при этом чувство тревоги?
а) да; б) нет.
36. Вы предпочли бы в своей профессиональной деятельности:
а) работать под руководством хорошего руководителя;
б) работать независимо.
37. Как Вы относитесь к такому утверждению: «Чтобы семейная жизнь была удачной, нужно, чтобы важные решения принимались одним из супругов»?
а) это верно;
б) это неверно.
38. Случалось ли Вам покупать что-то, в чем Вы не испытывали необходимости, под влиянием мнения других лиц?
а) да; б) нет.
39. Считаете ли Вы, что Ваши организаторские способности выше средних?
а) да; б) нет.
40. Как Вы обычно ведете себя, встретившись с трудностями?
а) трудности обескураживают, подавляют вас;
б) трудности заставляют вас действовать активнее.
41. Часто ли Вы делаете резкие упреки своим знакомым, когда они их заслуживают?
а) да; б) нет.
42. Считаете ли Вы, что Ваша нервная система успешно выдерживает напряженность жизни?
а) да; б) нет.
43. Если Вам предстоит произвести реорганизацию, то как Вы поступите:
а) введете изменения немедленно;
б) осуществите медленные, эволюционные изменения.
44. Если это будет необходимо, сумеете ли Вы прервать слишком болтливую беседу?
а) да; б) нет.
45. Согласны ли Вы с такой мыслью: «Чтобы быть счастливым, надо жить незаметно»?
а) да; б) нет.
46. Считаете ли Вы, что каждый из людей, благодаря своим человеческим способностям, должен сделать что-то выдающееся?
а) да; б) нет.
47. Кем (из предложенных профессий) Вам в ранней юности хотелось стать?

а) известным художником, композитором, поэтом, космонавтом и т. д.;

б) руководителем коллектива (уважаемым, солидным человеком).

48. Какую музыку Вам приятней слушать?

а) торжественную, могучую;

б) тихую, лирическую.

49. Испытываете ли Вы некоторое волнение при встрече с важными личностями?

а) да; б) нет.

50. Часто ли Вы встречаете человека с более сильной волей, чем у Вас?

а) да; б) нет.

Подведите итоги. Подсчитайте количество набранных баллов, используя ключ (см. табл. 2). Найдите сумму баллов и оцените свой результат.

Степень выраженности лидерства:

до 25 баллов – лидерство выражено слабо;

25–35 баллов – средняя выраженность лидерства;

36–40 баллов – лидерство выражено в сильной степени;

свыше 40 баллов – склонность к диктату.

Таблица 3.1

Ключ к тесту

Вариант ответа	Номер вопроса													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
а	1	1	–	1	1	–	1	–	–	1	1	1	–	
б	–	–	1	–	–	1	–	1	1	–	–	–	1	
Вариант ответа	Номер вопроса													
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
а	–	1	–	–	–	–	1	1	1	1	1	–	1	
б	1	–	1	1	1	1	–	–	–	–	–	1	–	
Вариант ответа	Номер вопроса													
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
а	–	1	–	–	1	1	1	1	–	–	1	–	1	
б	1	–	1	1	–	–	–	–	1	1	–	1	–	
Вариант ответа	Номер вопроса													
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50			
а	–	1	1	1	1	–	1	–	1	–	–			
б	1	–	–	–	–	1	–	1	–	1	1			

3.1.4. Тест «Командовать или подчиняться?»

Тест призван выделить доминантные качества личности.

Инструкция. Для каждого из 10 суждений выберите одно из трех окончаний, приемлемое для вас.

1. Дружба для Вас –
 - а) сотрудничество;
 - б) поддержка;
 - в) альтруизм.
2. Настоящий художник (артист) должен прежде всего обладать:
 - а) талантом;
 - б) решимостью;
 - в) подготовкой.
3. На вечеринке Вы чаще чувствуете себя:
 - а) «петушком»;
 - б) «курицей»;
 - в) «цыпленком».
4. Если бы Вы были геометрической фигурой, то в виде:
 - а) цилиндра;
 - б) сферы;
 - в) куба.
5. Когда Вам нравится мужчина (женщина), Вы:
 - а) делаете первый шаг;
 - б) ждете, пока он (она) сделает первый шаг;
 - в) оказываете небольшие знаки внимания.
6. Вы, сталкиваясь с неожиданностью (не только сидя за рулем):
 - а) «тормозите»;
 - б) «прибавляете скорость»;
 - в) «теряетесь».
7. Когда Вам приходится говорить на публике, то обычно вы чувствуете, что:
 - а) Вас слушают;
 - б) Вас критикуют, Вам возражают;
 - в) Вы смущаетесь.
8. В экспедицию лучше брать товарищей:
 - а) крепких;
 - б) умных;
 - в) опытных.
9. Скажем правду, Золушка была:
 - а) несчастная девочка;
 - б) хитрюга-карьеристка;
 - в) зануда.

10. Вы определили свою жизнь, как:

- а) партию в шахматы;
- б) матч по боксу;
- в) игру в покер.

Подведите итоги. Используя ключ, подсчитайте баллы. Найдите их сумму и оцените свой результат.

Таблица 3.2

Ключ к тесту

Вариант ответа	Номер суждения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2
б	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1
в	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3

Если студент набрал не более 16 баллов, то в коллективе он – простой рядовой, уважает других и понимает слабости ближних, а поэтому не способен командовать и успешно конкурировать.

Если студент набрал от 17 до 23 баллов, то в обществе он – «младший офицер», с трудом принимает решения. Студент – немножко руководитель, немножко – командующий, а немножко – войско. Ему трудно добиваться признания, а поэтому следует развивать свои лидерские качества. Это позволит повысить влияние на других и приобрести большую уверенность в себе.

Если студент набрал более 24 баллов, то в обществе он – генерал. Его влияние на других людей крепнет и особенно проявляется в трудные минуты. Если он честолюбив и не боится работы, то этот дар может поднять его очень высоко. Если же нет – он довольствуется тем, что его считают прекрасным другом (или подругой), советчиком и он всегда оказывается в центре внимания на вечеринках (в обществе знакомых).

**3.1.5. Проведение индивидуальной
беседы со студентом**

1. Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
 2. Факультет, курс, группа _____
 3. Сведения о семье: число членов семьи _____ средний доход на члена семьи _____ образование родителей _____
-
-

условия воспитания _____
(семья, ясли, детсад, детдом, школа-интернат)

4. Что Вы закончили до поступления в вуз _____
Средний балл аттестата _____ Кем Вы работали до поступления _____

5. Что способствовало Вашему выбору специальности _____

(занятия в спецшколе, желание получить высшее образование,

совет родителей, друзей, интерес, случайность и др.)

6. Что Вы знали о выбираемой специальности _____

7. Считаете ли Вы, что правильно выбрали специальность _____

8. Чем увлекались до поступления в вуз _____

(предмет, кружки, курсы, занятия и т. д.)

9. Совпадают ли Ваши интересы с тем, что приходится изучать в вузе _____

10. Недостаток какой информации ощущался Вами при выборе специальности _____

11. Что, с Вашей точки зрения, необходимо, чтобы исключить случаи неверного выбора специальности _____

(информирование поступающих о профессиях, представленных в вузе,

помощь в объективной оценке собственных способностей и др.)

12. В чем сейчас проявляется ошибка в выборе специальности _____

(отсутствие интереса к обучению, трудности при овладении

учебными предметами и др.)

13. Каковы причины Ваших трудностей в учебе _____

(нерегулярно занимаюсь, неинтересно обучение, трудно овладеть отдельными

предметами, трудно усваиваются лекции, сложно написаны учебники и др.)

14. Нарастали ли трудности в обучении по мере Вашего продвижения от курса к курсу _____

15. Как Вы оцениваете свои возможности как студента (по 5-балльной шкале) _____

16. Какие у Вас сейчас трудности в обучении _____

17. В каком направлении, с Вашей точки зрения, надо проводить профилактическую работу со студентами по повышению успеваемости _____

18. Ваши пожелания в адрес преподавателей _____

19. Насколько понятен Вам учебный материал (по 5-балльной шкале) _____

(оценить основные предметы)

20. Какие предметы даются Вам наиболее легко _____

21. Какие предметы даются Вам наиболее трудно _____

22. Преобладающее состояние в процессе лекций и занятий _____

(монотонность, слабая понятливость, пассивность,

заинтересованность, активность)

23. Насколько интересен Вам учебный материал (по 5-балльной шкале) _____

(оценить основные предметы)

24. Требуют ли от Вас занятия напряжения всех сил или Вы учитесь легко _____

25. Какие личные качества мешают Вам учиться _____

26. Что Вы делаете для их устранения _____

27. Какова степень Вашей утомляемости в процессе обучения _____

(слабая, средняя, сильная)

28. Собираетесь ли Вы продолжать обучение _____

29. Что Вы знаете о выбранной профессии (учитывая приобретенные знания) _____

30. Укажите количество времени (%), которое Вы затрачиваете в течение месяца в среднем на каждый из ниженазванных видов деятельности (если их сумма составляет 100%):

учеба _____ приобщение к искусству _____

занятия спортом _____ общение с друзьями _____

общественная деятельность _____ другие виды деятельности _____

31. Сложились ли у Вас уже свои интересы, выбрали ли Вы самостоятельную область исследований _____

32. Какое у Вас состояние _____

(спокойствия, уверенности в себе, благодушия, повышенного

беспокойства, опасения, что Вас отчислят)

Примечание: Индивидуальную беседу необходимо проводить без посторонних лиц, предварительно сообщив студенту о том, что полученные о нем сведения будут храниться в тайне.

3.2. Психологические факторы успешной учебы студентов

На успешность обучения влияют многие факторы: состояние здоровья, материальное положение, уровень школьной подготовки, владение навыками самоконтроля, организация учебного процесса и, наконец, индивидуально-психологические особенности человека.

Почему одни студенты много и охотно работают над получением знаний, а возникающие трудности только добавляют энергии и желания добиться поставленной цели, а другие все делают «из-под палки» и при появлении препятствий их активность резко снижается (тянут до последнего сдачу задолженностей, пропуска-

ют занятия). Психологи объясняют причину такого положения такими индивидуальными особенностями как уровень интеллекта, креативность (способность самому вырабатывать новые знания), учебная мотивация (высокая учебная мотивация обеспечивает сильные положительные эмоции и переживания при достижении учебных целей), высокая самооценка приводит к формированию высокого уровня притязаний. По отдельности эти качества не гарантируют успешной учебы, но их сочетание обычно положительно влияют на успешность учебной деятельности.

Прежде всего, на успешность обучения влияет интеллект, уровень общей эрудиции. Обычно, чем выше интеллект, тем лучше студент успеваеет в учебе. Иногда студенты, имея высокий интеллект, показывают удовлетворительную успеваемость. Это может быть связано с отсутствием интереса к профессии, неокончательным профессиональным самоопределением. Кроме того, есть понятие **социальный интеллект**. Это коммуникативные способности, компетентность в общении, когда человек может налаживать контакты, влиять на других. Высокий уровень социального интеллекта важен для овладения профессиями типа человек – человек. Имеются данные о том, что у некоторых высокий уровень социального интеллекта развивается как компенсация низкого уровня общего интеллекта. Успеваемость таких студентов может быть завершена за счет умелого воздействия на преподавателей, т. к. они приятны в общении, вызывают положительное к себе отношение.

Высокая самооценка считается важным положительным фактором успешной учебы. С ней связана уверенность в себе и высокий уровень притязаний. Неуверенные в своих силах и способностях студенты часто просто не берутся за решение трудных заданий, заранее думая, что не справятся. Для того, чтобы высокая самооценка была адекватной и побуждала к дальнейшему развитию, хвалить студентов надо не за объективно хороший результат, а за степень усилий, которые они приложили для преодоления препятствий.

Еще один важный фактор успешной учебы – это **учебная мотивация**. Существует три направления мотивации: *мотивация на получение знаний, на получение профессии, на получение диплома*.

Студенты, *направленные на получение знаний*, отличаются целеустремленностью, постоянно готовятся к занятиям, все дисциплины считают нужными для себя: для профессионализма и повышения уровня общей эрудиции.

Те, кто *направлен на получение профессии*, часто проявляют избирательность, определяя «нужные и ненужные дисциплины» для их профессии. Это сказывается на успеваемости по этим предметам.

Те, у кого *установка на получение диплома*, часто пропускают занятия без уважительных причин, занимаются нерегулярно, предпочитают списывать и учатся обычно слабо.

На успешность учебной деятельности влияют еще и **психофизиологические особенности**, например, конституция (телосложение). По телосложению различают *пикников* – рост средний или ниже среднего, крупные внутренние органы, укороченные конечности, мускулатура не очень развита, короткая шея, часто избыточный вес. Они более реактивные, быстрее расходуют силы, устают, поэтому на занятиях их следует спрашивать в числе первых и вначале задавать более трудные вопросы. Пикникам чаще требуется повторение пройденного материала из-за худшей долговременной памяти.

Астеники – рост средний или выше среднего, мускулатура слаборазвита, узкая грудная клетка, удлиненные конечности, вытянутая шея. Астеникам можно давать задания возрастающей сложности, на зачетах и экзаменах спрашивать в числе последних. Им реже требуется повторение пройденного материала, долговременная память более развита.

На результаты обучения влияет и **тип темперамента**. Темперамент проявляется по трем направлениям – моторика, эмоциональность и общая активность. Темперамент зависит от свойств нервной системы и практически не изменяется при жизни. Человек с любым типом темперамента способен к достижениям, в том числе и к успехам в учебе, но одни условия для одного типа темперамента являются благоприятными, а для другого – неблагоприятными. Условия современного образовательного пространства более благоприятны для студентов с сильной и подвижной нервной системой, а студенты со слабой и инертной нервной системой вынуждены вырабатывать компенсаторные приемы.

Трудности для студентов со слабой нервной системой (*меланхолики*) это:

- длительная напряженная работа;
- ответственная работа, требующая напряжения;
- контрольные работы, особенно при дефиците времени;
- преподаватель задает неожиданные вопросы и требует уст-

ного ответа; ситуация письменного ответа для меланхолика более благоприятна;

- работа в шумной, беспокойной обстановке;
- работа после неудачного ответа, оцененного преподавателем отрицательно;

- работа у вспыльчивого, несдержанного преподавателя.

Для ослабления негативных эффектов необходимо:

- не ставить студента в ситуацию резкого ограничения времени, давать некоторое время на подготовку, иногда позволять давать ответы в письменной форме, не спрашивать меланхолика по новому, только что пройденному материалу;

- поощрять и подбадривать, повышать уверенность в собственных силах, замечать удачи, успехи;

- при неправильном ответе делать замечания в мягкой форме;

- по возможности не отвлекать внимание студентов на другую работу до завершения начатой.

У студентов с инертной, неподвижной нервной системой (**флегматики**) возникают трудности, когда:

- педагог предлагает задания, разные по форме, содержанию и способам решения, флегматики трудно переключаются;

- материал излагается в высоком темпе;

- время выполнения задания строго ограничено;

- необходимо дать быстрый ответ.

Преподавателям в работе с флегматиками можно рекомендовать:

- не требовать немедленного активного включения в работу, дать возможность включиться постепенно;

- не требовать выполнения нескольких разных заданий;

- помнить, что флегматикам трудно дается импровизация;

- не спрашивать в числе первых.

У инертных есть свои преимущества: способность работать долго с погружением, не отвлекаться на помехи, они отличаются самостоятельностью при выполнении заданий, способны к монотонной длительной работе.

Важным моментом, влияющим на успешность обучения студентов со слабой нервной системой является поведение педагогов. Бывает так, что выслушав ответы студента мы говорим: «Теперь дополнительный вопрос, даю 5 минут. Решишь – получишь отлично, не решишь – хорошо». «Слабый» студент может так и не начать решать или готовиться, ему будет мешать сознание того,

что 1 минута уже прошла, т. е. мешает лимит времени. Этой ситуации придается повышенная значимость, от одного вопроса зависит оценка. Часто студенты при такой постановке вопроса не дают ответа, теряются, пугаются. В этой ситуации многое зависит и от эмоционального состояния студента, степени доброжелательности педагога, важности оценки для студента (итоговая – от которой зависит стипендия).

Характер – еще одно важное свойство человека, способное повлиять на успех или неуспех учебы. Характер – это сочетание устойчивых психических свойств, задающих типичный способ поведения и эмоционального реагирования в различных жизненных ситуациях. Прямо характер не влияет на успешность учебы, но может создавать трудности или благоприятствовать учебе. Это касается акцентуаций характера, которые создают проблемные зоны.

Акцентуации характера – преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. Выраженность акцентуации может быть различной – от легкой, заметной лишь ближнему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни – психопатии. Психопатия – болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми; психопаты могут быть даже социально опасны. Акцентуации характера проявляются непостоянно, с годами могут существенно сглаживаться, приблизиться к норме. Различают несколько типов акцентуаций.

Гипертимный тип. Юноши и девушки этого типа отличаются подвижностью, общительностью, склонностью к озорству. В происходящие вокруг события они всегда вносят много шума, любят беспокойные компании сверстников, при хороших общих способностях они обнаруживают неусидчивость, недостаточную дисциплинированность, учатся неровно. Настроение у них всегда хорошее, приподнятое. Со взрослыми, родителями, педагогами у них нередко возникают конфликты. Такие юноши и девушки имеют много разнообразных увлечений, но эти увлечения, как правило, поверхностны и быстро проходят. Подростки гипертимного типа зачастую переоценивают свои способности, бывают слишком самоуверенными, стремятся показать себя, прихвастнуть, произвести на окружающих впечатление.

Циклоидный тип. Он характеризуется повышенной раздражительностью и склонностью к апатии. Юноши и девушки данного типа предпочитают находиться дома одни вместо того, чтобы где-то быть со своими сверстниками. Они тяжело переживают даже незначительные неприятности, на замечания реагируют крайне раздражительно. Настроение у них периодически меняется от приподнятого до подавленного (отсюда название данного типа) с периодами примерно в две-три недели.

Лабильный тип. Этот тип крайне изменчив в настроении, причем оно зачастую непредсказуемо. Поводы для неожиданного изменения настроения могут быть самые ничтожные, например кем-то случайно оброненное обидное слово, чей-то неприветливый взгляд, все они «способны погрузиться в уныние и мрачное расположение духа при отсутствии каких-либо серьезных неприятностей и неудач». От сиюминутного настроения этих подростков зависит многое в их психологии и поведении. Соответственно этому настроению настоящее и будущее для них может расцвечиваться то радужными, то мрачными красками; они находятся в подавленном настроении, крайне нуждаются в помощи и поддержке со стороны тех, кто мог бы их настроение поправить, способен их отвлечь, приободрить и развлечь.

Сензитивный тип. Ему свойственна повышенная чувствительность ко всему, что радует, и к тому, что огорчает или пугает. Эти юноши и девушки не любят больших компаний, слишком азартных, подвижных, озорных игр. Они обычно застенчивы и робки при посторонних людях и поэтому часто производят впечатление замкнутых личностей. Открыты и общительны они бывают только с теми, кто им хорошо знаком, общению со сверстниками предпочитают общение с малышами и взрослыми. Они отличаются послушанием и обнаруживают большую привязанность к родителям. В юношеском возрасте у таких подростков могут возникать трудности адаптации к кругу сверстников, а также «комплекс неполноценности». Вместе с тем у этих же подростков довольно рано формируется чувство долга, обнаруживаются высокие моральные требования к себе и окружающим людям. Недостатки в своих способностях они часто компенсируют выбором сложных видов деятельности и повышенным усердием. Эти подростки разборчивы в нахождении для себя друзей и приятелей, обнаруживают большую привязанность в дружбе, обожают друзей, которые старше их по возрасту.

Психостенический тип. Эти юноши и девушки характеризуются ранним интеллектуальным развитием, склонностью к размышлениям и рассуждениям, к самоанализу и оценкам поведения других людей. Они, однако, нередко бывают больше сильны на словах, чем в деле. Самоуверенность сочетается с нерешительностью, а безапелляционность суждений – со скоропалительными действиями, предпринимаемыми как раз в те моменты, когда требуется осторожность и осмотрительность.

Шизоидный тип. Его наиболее существенной чертой является замкнутость. Эти юноши и девушки не очень тянутся к сверстникам, предпочитают быть одни, находиться в компании взрослых. Нередко демонстрируют внешнее безразличие к другим людям, отсутствие к ним интереса. Они плохо понимают состояния других людей, их переживания, не умеют сочувствовать. Их внутренний мир зачастую наполнен различными фантазиями, особыми увлечениями.

Во внешнем проявлении своих чувств они достаточно сдержаны, не всегда понятны окружающим, прежде всего для своих сверстников, которые их, как правило, не очень любят.

Эпилептоидный тип. Эти юноши и девушки часто плачут, изводят окружающих, особенно в раннем детстве. Они любят мучить животных, избивать и дразнить младших и слабых, издеваться над беспомощными и неспособными дать отпор. В компании претендуют не просто на лидерство, а на роль властелина. Они устанавливают свои жесткие, почти террористические порядки в группе, причем их личная власть в таких группах держится в основном на добровольной покорности других или на страхе. В условиях жесткого дисциплинарного режима они чувствуют себя нередко на высоте.

Истероидный тип. Главная черта этого типа – эгоцентризм, жажда постоянного внимания к своей особе. У подростков данного типа выражена склонность к театральности, позерству, рисовке. Они с трудом выносят, когда в их присутствии хвалят их товарища, когда другим уделяют больше внимания, чем им самим. «Желание привлекать к себе взоры, слушать восторги и похвалы становится для них насущной потребностью».

Для таких подростков характерны претензии на исключительное положение среди сверстников, и чтобы оказать влияние на окружающих, привлечь к себе внимание, они часто выступают в группах в роли зачинщиков и заводил. Вместе с тем, будучи неспособными выступать, как настоящие лидеры и организаторы дела, завоевать себе неформальный авторитет, они часто и быстро терпят фиаско.

Неустойчивый тип. Его иногда неверно характеризуют как слабовольный, плывущий по течению. Юноши и девушки данного типа обнаруживают повышенную склонность и тягу к развлечениям, причем без разбора, а также к безделью и праздности. У них отсутствуют какие-либо серьезные, в том числе профессиональные интересы, они почти не думают о своем будущем.

Конформный тип. Данный тип демонстрирует бездумное некритическое, а часто конъюнктурное подчинение любым авторитетам, большинству в группе. Такие юноши и девушки обычно склонны к морализаторству и консерватизму, а их главное жизненное кредо – «быть, как все». Это тип приспособленца, который ради своих собственных интересов готов предать товарища, покинуть его в трудную минуту, но, что бы он ни совершил он всегда найдет оправдание своему поступку, причем чаще всего и не одно.

3.3. Обсуждение статьи канд. пед. наук Добротворской С. и д-ра техн. наук Минкина В. «Духовное здоровье молодежи»

Методические рекомендации

Авторы раскрывают в статье серьезные проблемы, с которыми сталкивается молодежь в своей жизни. Куратор может прочитать вслух данную статью в группе, а потом провести ее обсуждение (или дать задание прочитать, а затем на кураторском часе обсудить), обратив внимание на следующие вопросы:

- 1) Что такое смысл жизни?
- 2) Что Вы относите к главным ценностям жизни?
- 3) Что Вы понимаете под «духовностью личности»?
- 4) Что составляет человеческое счастье?
- 5) Какие вредные привычки лишают молодежь смысла жизни?
- 6) Как влияют социальные факторы на здоровье человека?
- 7) Под влиянием каких факторов у студентов появляются заболевания зрительной системы, нервной и пищеварительной, дыхательной?
- 8) Каких психологических принципов следует придерживаться, чтобы быть здоровым человеком?

**Добротворская, С. Духовное здоровье молодежи /
С. Добротворская, В. Минкин // Народное образование. –
2002. – № 2. – С. 163–167.**

Каждый человек хочет быть здоровым. Но что такое здоровье и что нужно для его сохранения? В уставе ВОЗ здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Правда, когда говорят о здоровье, чаще всего подразумевают физическое развитие детей и молодежи. К сожалению, нет однозначного ответа на вопрос о влиянии духовности на здоровье. Как решается эта проблема в медицине, психологии и философии?

Что такое психология здоровья? На Западе психология здоровья является частью бихевиоральной медицины – раздела медицины, рассматривающего связь поведения и здоровья человека. Согласно психосоматической теории, сознание – это важный фактор, определяющий здоровье человека. Однако психосоматический принцип жизнедеятельности организма длительное время не принимался в связи с открытием клеточного строения растений и животных, которое привело к поиску причин заболеваний на клеточном уровне и отрицанию высших уровней регуляции здоровья. Но именно знание причин болезней определяет методы профилактики и лечения заболеваний.

Существует много разных теорий о происхождении болезней. Так, с точки зрения религии, болезнь – это наказание за неправильное поведение. Психологи же считают, что к болезням ведут неправильные психологические установки. Традиционная медицина усматривает причины болезней в экологии, генетике и т. д. Придерживаясь психосоматической теории, человек может восстанавливать свое здоровье, изменяя оценки, убеждения, повышая духовность.

Связано ли здоровье со смыслом человеческой жизни, с психологическими установками человека? Вопрос о смысле жизни относится к основным проблемам философии. Смысл жизни – это то, к чему человек стремится, смысл включает в себе черты его индивидуальности. Но смысл человеческой жизни противоречив и связан с конкретными ценностями, различны формы его осознания, они изменяются с возрастом и с течением времени. Есть общечеловеческие ценности. Это ценность человеческой жизни, стремление людей к справедливости, счастью и т. д. И чем выше духовность у человека, тем выше смысл его жизни. Хотя человек

не всегда думает о смысле жизни, однако не может смириться с мыслью о смерти. Чаще всего и о том и о другом он начинает глубоко задумываться, когда появляются болезни или первые признаки старения рушат идеалы. По теории В. В. Лазарева, развитие духовности идет через болезни: размышляя во время болезни о смысле жизни, человек развивает духовность. Скорее всего, это действительно так.

В чем смысл человеческой жизни? Индийские ученые провели опрос людей, перенесших клиническую смерть. Они рассказывают, придя в сознание, что Светоносное Существо на роковом пороге задает человеку два вопроса: «Научился ли ты любить людей?» и «Научился ли ты получать знания?».

Может быть смысл жизни заключается в любви к людям и в получении знаний? Люди с таким смыслом жизни отличаются от остальных прежде всего долгой жизнью. Действительно, интерес к умственному труду и активное творчество способствуют продлению жизни. Кроме того, многие обретают смысл жизни в любви к человеку противоположного пола, при этом семейное счастье также способствует продолжительности жизни. Люди, состоящие в браке, живут дольше одиноких. Так, в возрасте 35–44 лет холостые мужчины умирают чаще женатых в 2,5 раза, вдовы – в 3,2 раза, а разведенные – соответственно в 1,8 и 1,9 раза чаще, чем замужние женщины того же возраста (35–44 года).

Еще один путь стать долгожителем – иметь интересную работу. Поэтому люди, слишком занятые работой, иногда и не создают семьи. Работа и материальные блага от нее – их смысл жизни. Особенно важна в работе долговременная цель – это и условие долгожительства. Однако любовь или работа – лишь пути достижения смысла и счастья в жизни. Сам поиск счастья может продолжаться долго, потому что человек ищет счастья в окружающем мире, тогда как лучше обратиться к своему «Я». Существуют определенные способы обретения счастья внутри себя, часть из них предлагают религии, а также восточные системы оздоровления. С точки зрения религии, эгоистической любви и счастья не бывает много, а эгоистический смысл жизни уносит не только счастье и здоровье, но и саму жизнь, поэтому лучше найти высший смысл (например, служение идее, Богу или человечеству). Даже при отсутствии высшего смысла у человека должно быть какое-то представление о смысле жизни, так как самочувствие, ощущение счастья, смысл жизни и духовность взаимосвязаны. Если же смысла

нет, человек несчастен. Он может иметь высший альтруистический смысл или обыденный эгоистический смысл существования, если же смысла нет, человек даже может отказаться от жизни.

Ощущение бессмысленности больше распространено среди молодежи. При этом среди причин смертности у американских студентов второе место после дорожно-транспортных происшествий занимают самоубийства. Большинство таких студентов не видели в жизни смысла. При этом 93% из них были физически и психически здоровы, жили в хороших материальных условиях, в согласии с семьей и успешно учились.

Отсутствие смысла жизни – это и причина появления вредных привычек (алкоголизм, наркомания). По заключению Центра реабилитации алкоголиков ВМС США, 90% случаев хронического алкоголизма вызвано утратой людьми смысла жизни. А Стэнли Криппнер – специалист по реабилитации наркоманов – также связывает с этим 100% случаев наркомании. Утрату смысла жизни называют экзистенциальной фрустрацией. У наркоманов она в два раза выше, чем у здоровых людей. Этот факт можно использовать для лечения или профилактики вредных привычек. Так, Фрейзер, возглавляющий в Калифорнии Центр реабилитации наркоманов, работая над обретением смысла жизни, добился 40% излечения наркоманов по сравнению с 11% в среднем при использовании традиционных методов.

Каковы причины утраты смысла жизни? В первую очередь – это забвение традиций, которое приводит к ослаблению социальных контактов человека. Поэтому воспитание в больших семьях, где прививается уважение к старшему поколению и его традициям, – лучшая профилактика здоровья.

Другой причиной утраты смысла жизни является чрезмерное стремление к удовольствиям и наслаждениям. При этом общество изобилия удовлетворяет потребность, но не реализует стремление к смыслу жизни. С этим связаны «воскресные неврозы» и «неврозы безработицы». При отсутствии работы жизнь кажется людям бессмысленной, даже если они финансово обеспечены.

Удовлетворение потребностей связано с эмоциями. Когда потребность удовлетворена – возникает положительная эмоция, если нет – отрицательная. При этом действует закон роста потребностей. Но потребности растут и удовлетворять их все сложнее. А отрицательные эмоции могут вызвать заболевания. Об их влиянии на здоровье спорят представители различных направлений

медицины и психологии. Так, китайские целители считают, что причиной всех болезней являются эмоции радости, гнева, печали, горя, страха, испуга и дум. Причем самым разрушительным является гнев, который порождает все остальные отрицательные эмоции и соответствующие им болезни. Негативное влияние могут оказывать и чрезмерные положительные эмоции. И все же большинство придерживается мнения, что положительные эмоции действуют на здоровье позитивно, отрицательные же ухудшают его.

Если отрицательные эмоции так вредны, почему они сохранились в процессе эволюции человека? Дело в том, что некий отрицательный накал отрицательных эмоций мобилизует резервы организма для защиты жизни и здоровья. Так, страх в определенной дозе полезен, особенно в чрезвычайной ситуации, так как необходим для ее преодоления. Чрезмерный же страх вредит здоровью – истощает вегетативные ресурсы организма. То же можно сказать и о других эмоциях. Однако многие считают, что любая отрицательная эмоция вредит здоровью. Мы полагаем, что главное значение имеет восприятие происходящих событий – для продолжительной жизни очень важен оптимизм. Так, оказалось, что пессимисты умирают в молодом возрасте.

Существует ли связь между определенными эмоциями и заболеваниями тех или иных органов? Тибетские целители приводят перечень заболеваний и эмоций, которые их вызывают. Так, злость вредит селезенке, печаль губительно действует на легкие и бронхи и т. д. Эмоция гнева многими считается самой разрушительной для здоровья. Точно неизвестно, где находится центр гнева. Теория же врожденной агрессивности людей многими отвергается. Однако агрессия до некоторой степени обусловлена биологически. Имеет значение и генетика: у человека врожденным является тип высшей нервной деятельности и, соответственно, уровень агрессивности. Важны и биохимические факторы: усиливают агрессию мужской половой гормон – тестостерон, алкоголь и интоксикация. Доказано, что мужчины более агрессивны, чем женщины. Не является ли это одной из причин меньшей продолжительности жизни мужчин? Кроме перечисленных факторов, могут вызывать агрессию и другие причины. Однако, несмотря на значительное их влияние, человек может подавлять агрессию, так как он существо социальное.

Как влияют социальные факторы на здоровье человека? Оказалось, что высокий социальный, профессиональный статус, малая

плотность населения, низкий уровень безработицы связаны с более высокой продолжительностью жизни. Выясняется, что дольше всех живут преподаватели высших учебных заведений. Средняя продолжительность их жизни составляет 75 лет. К долгожителям можно отнести и духовенство (73 года). Почему дольше живут преподаватели? Скорее всего – это эффект умственной деятельности. Нервная система является управляющей системой в организме. При постоянных умственных занятиях сохраняются целостность нейронные сети, управляющие организмом.

Могут ли социальные контакты приводить к болезням? Так, семья, где применяются физические наказания, формирует агрессию ребенка. Телепередачи на тему насилия также повышают агрессию. Кроме того, причиной агрессии может стать фрустрация. Она возникает, когда что-то мешает достижению цели. Человек адаптируется к успеху, при этом появляется неудовлетворенность, порождающая отрицательные эмоции. Вредит здоровью и заниженная самооценка, она также вызывает отрицательные эмоции. В основе механизма снижения самооценки может лежать зависть. Поэтому для сохранения здоровья не рекомендуется сравнивать себя с более красивыми и более преуспевающими людьми. Метод сравнения может применяться в школе только при воспитании уверенных в себе учеников. Самооценка должна быть адекватной, поэтому необходимо повышать ее в тех случаях, когда переживаются какие-то жизненные неприятности или во время болезни.

Учитывать особенности воздействия психики на здоровье необходимо в первую очередь тем людям, чей труд, учеба или быт связаны со стрессами. Прежде всего это касается молодежи. Не секрет, что обучение в вузе требует большого напряжения, в связи с этим многие студенты часто жалуются на плохое самочувствие. Поэтому особое внимание следует уделять профилактике здоровья.

Мы решили проанализировать, каким заболеваниям чаще всего подвержены студенты в настоящее время, а также выяснить влияние социально-психологического фактора на здоровье молодежи.

В исследовании приняли участие студенты биолого-почвенного, юридического, филологического, физического и математического факультетов Казанского государственного университета. Выяснилось, что студенты разных факультетов имеют функциональные нарушения в различных системах организма. Например, на биофаке первое место по функциональным нарушениям занимает зрительная система (связаны с напряженной работой студен-

тов с микроскопом и научной литературой), второе – нервная и пищеварительная, третья – дыхательная система. Неблагоприятное воздействие на нервную и пищеварительную системы оказывают нервные перегрузки, умственное перенапряжение, стрессы и отрицательные эмоции.

Оказалось, что сейчас у студентов наиболее страдает нервная система, затем сердечно-сосудистая и дыхательная.

При проведении исследования были изучены социально-психологические факторы, влияющие на здоровье студентов (использовалась 10-балльная шкала оценок). Студенты всех факультетов довольно высоко оценивают свой социальный статус и оптимизм (среднее значение – 8 баллов), хуже оценивается материальное положение (6 баллов). Причем выше всех оценивают свое положение студенты юридического факультета (социальный статус – 9 баллов, материальное положение – 7 баллов, оптимизм – 8 баллов). Среднее положение занимают оценки студентов филфака и биофака. Наименее комфортно чувствуют себя студенты ВМК и физфака (оптимизм – 6 баллов).

После математической обработки результатов были выявлены корреляции между социально-психологическими факторами и состоянием здоровья студентов. Так, социальный статус и материальное положение связаны с нарушениями в опорно-двигательном аппарате, с патологиями дыхательной, выделительной, зрительной (именно с миопией) систем. Каковы причины? Дело в том, что люди с высоким социальным статусом и хорошим материальным положением (например, студенты юридического факультета) пользуются личным автотранспортом, часто занимаются профессиональным спортом. Первое может приводить к возникновению заболеваний опорно-двигательного аппарата, прежде всего остеохондрозу. Но такие люди меньше подвержены заболеваниям дыхательной системы, так как у тренированных людей (спортсменов) большая жизненная емкость легких. Затрудненное материальное положение, по нашим данным, отрицательно коррелирует с нарушениями кровеносной системы. Так, плохое питание способствует развитию заболеваний зрительной системы (миопии) и кровеносной системы (анемии). Оптимизм же положительно коррелирует с состоянием пищеварительной системы. Хорошее настроение стимулирует и активизирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Оптимисты также менее подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой и нервной систем. У пессимистов же, наоборот,

под действием страха, депрессии и отрицательных эмоций происходит угнетение деятельности желудочно-кишечного тракта.

Нужно отметить, что имеет значение изменившееся в последнее время негативное воздействие нервно-эмоционального фактора. Однако даже при неблагоприятных социальных и материальных жизненных условиях можно сохранить хорошее самочувствие и здоровье. Для этого важно поддерживать определенное мироощущение, так как без общих жизненных установок усилия при выполнении оздоровительных упражнений, рациональное питание и т. д. часто не приводят к ожидаемым результатам. Каких психологических принципов следует придерживаться, чтобы быть здоровым человеком?

– Принцип обретения смысла жизни. Люди, не имеющие смысла, не добиваются значимых успехов в жизни, они несчастны и могут представлять опасность для окружающих. Важно понять, что существуют люди, для которых смысл жизни реализуется по-разному. Лучшие традиции материализма, а также некоторый опыт религиозного и идеалистического мировоззрения позволяют активизировать процесс педагогической ориентации учащейся молодежи на здоровый образ жизни.

– Принцип самосовершенствования. Консультации со специалистами не помешают, но желательно, чтобы окончательный выбор оздоровительной программы остался за самим человеком. Однако надо иметь в виду, что успех от дорогостоящих методик, при осуществлении которых человек прикладывает минимум усилий, весьма кратковременный и при этом возможен возврат к более негативному состоянию. Педагог может приобщить ученика к процессу самосовершенствования, именно этот процесс приведет к здоровому долголетию.

– Принцип сохранения оптимизма и эмоционального равновесия. Рекомендуется следить за самооценкой, добиваясь правильного восприятия собственного «Я».

– Принцип укрепления позитивных социальных контактов с окружающими. Эффективны меры по укреплению семьи, правильное сексуальное воспитание детей. При этом лучше отдать предпочтение неагрессивным методам воспитания, а также оградить детей от просмотра телепередач, содержащих сцены насилия.

– Принцип повышения социального статуса. Это увеличивает продолжительность жизни, так как появляется чувство удовлетворенности жизнью.

– Принцип совершения добрых дел. Чтобы быть здоровым, надо духовно совершенствоваться, стремиться совершать хорошие поступки.

– Принцип разумности желаний. Неосуществимые желания вызывают фрустрацию, порождают агрессию и печаль. Поэтому правильное формирование педагогами потребностей молодого поколения – залог его здоровья.

3.4. Формирование нравственных качеств у студентов

Нравственность – это личностная характеристика, объединяющая такие качества и свойства, как *доброта, порядочность, честность, правдивость, справедливость, трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм*. Эти качества регулируют поведение человека.

В процессе социализации личность учится регулировать свое поведение на основе нравственных норм – это правила, требования, определяющие, как человек должен поступить в той или иной конкретной ситуации. Нравственная норма может побуждать личность к определенным поступкам и действиям, но может и запрещать или предостерегать от них.

Важнейшим средством нравственного воспитания является использование созданных в культуре на разных этапах исторического развития нравственных идеалов, т. е. образцов нравственного поведения, к которому стремится личность.

Как правило, нравственные идеалы формируются в рамках гуманистического мировоззрения как обобщенной системы взглядов и убеждений, в которой человек выражает свое отношение к окружающей его природной и социальной среде и центрируется вокруг человека. При этом отношение человека содержит не только оценку мира как объективной реальности, но и оценку своего места в окружающей действительности, связей с другими людьми.

Гуманность – это интегральная характеристика личности, включающая комплекс ее свойств, выражающих отношение человека к другим людям. Гуманность представляет собой совокупность нравственно-психических свойств личности, выражающих осознанное и сопереживаемое отношение к человеку как к высшей ценности. Как качество личности гуманность формируется в

процессе взаимоотношений с другими людьми: внимательности и доброжелательности; умения понять другого человека; в способности к сочувствию, сопереживанию; терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению; в готовности прийти на помощь другому человеку.

Особой воспитательной силой обладает пример гуманного отношения преподавателя к студентам. Другое средство воспитания гуманности – морально-этическое просвещение (изучение биографий великих людей, их творческой деятельности, жизненных принципов, нравственных поступков).

Важным условием воспитания гуманности является организация коллективной учебной, общественно-полезной деятельности, особенно таких ее видов, где студенты поставлены в ситуации непосредственного проявления заботы о других, оказания помощи и поддержки, защиты младшего, слабого. Такие ситуации могут непосредственно возникать в процессе совместной деятельности, а могут быть специально предусмотрены куратором.

Кроме воспитания гуманности важнейшей задачей нравственного воспитания является воспитание сознательной дисциплины и культуры поведения. Дисциплинированность как качество личности характеризует ее поведение в различных сферах жизни и деятельности и проявляется в выдержанности, внутренней организованности, ответственности, готовности подчиняться личным и общественным целям, установкам, нормам, принципам. Являясь составной частью нравственности, дисциплина основана на личной ответственности и сознательности, она готовит студента к социальной деятельности. Нравственной предпосылкой ответственности за свои поступки является способность личности выбирать свою линию поведения в различных обстоятельствах.

Дисциплинированность как личностное качество имеет разные уровни развития, что находит свое отражение в понятии культуры поведения. Оно включает в себя:

– культуру речи (умение вести дискуссию, понимать юмор, использовать выразительные языковые средства в разных условиях общения, владеть нормами устного и письменного литературного языка);

– культуру общения (формирование навыков доверия к людям, вежливости, внимательности в отношениях с родными, друзьями, знакомыми и посторонними людьми, умение дифференцировать свое поведение в зависимости от окружающей обстановки

– дома или в общественных местах, от цели общения – деловое, личное и др.);

– культуру внешности (формирование потребности соблюдать личную гигиену, выбирать свой стиль, умение управлять своими жестами, мимикой, походкой);

– бытовую культуру (воспитание эстетического отношения к предметам и явлениям повседневной жизни, рациональная организация своего жилища, аккуратность в ведении домашнего хозяйства и т. п.).

С этой целью предлагаются для обсуждения в студенческой среде, на кураторских часах письма людей, оставивших яркий след в истории своей страны.

3.4.1. Письма народного артиста России Леонова Е. П. к сыну

Методические рекомендации

Леонов Е. П. – прекрасный актер, яркая личность, замечательный отец. Прожив сложную жизнь и став знаменитым, он решил поделиться своим жизненным опытом не только с сыном, но и его друзьями и всей молодежью. В письмах он говорит о том, что каждый молодой человек должен быть требовательным к себе, ответственным, настойчивым, не теряться перед трудностями и приводит много примеров из жизни, показывая, что эти качества нужны в любой профессии. Актер раскрывает сложности своей профессии и подчеркивает, что есть только одна цена в искусстве – беспощадность к себе.

Каждое письмо можно сравнить с поэтическим кладом, который будет долго подпитывать личность и поможет ей стать еще лучше.

Письма следует читать в спокойной обстановке и обязательно обсудить их. Вот примерный перечень вопросов.

1. Каким Вам представляется Евгений Леонов как человек, как личность?

2. Какие личностные качества Евгения Леонова Вас поразили больше всего?

3. Не кажется ли Вам, что духовный мир человека искусства отличается от обычного человека.

4. Чтобы Вы хотели изменить в себе, прослушав эти письма?

5. Как Вы думаете, какие ценности Леонов ставит превыше всего?

6. Какие роли Евгения Леонова Вам больше всего понравились?

7. Как Вы думаете, почему сын, несмотря на трудности актерской профессии, выбрал именно эту?

8. Есть такое выражение, что «яркая личность всегда оставляет след в жизни». Оставил ли след в жизни актер Леонов?

Леонов, Е. П. Зигзаг удачи: Письма к сыну – воспоминания об актере / Е. П. Леонов. – М.: АСТ Зebra Е, 2010. – 300 с.

ЛЕНИНГРАД. 27.IX.74

Андрюшенька,

только положил телефонную трубку – и сразу захотелось еще что-то сказать. Глянул на часы – полночь. И вот пишу. Однако ты хорош, сыночек, специально, что ли, ждал, пока уеду, чтобы по телефону сказать о своем решении поступать в театральное – то ли шутка, то ли слишком серьезно...

Радуюсь ли я, что ты хочешь стать актером? Радуюсь, это укрепляет наше родство, ибо нет ничего выше духовного братства. Но сказать по совести, это меня и пугает – труден актерский путь. Мое упущение, ошибка, что моих трудностей ты не знал. А ведь есть только одна цена в искусстве – беспощадность к себе. Ах, сынок, я в смятении. Я подумаю. Я напишу тебе.

Отец

ЛЕНИНГРАД. 28.IX.74

Андрей,

остаюсь в Ленинграде на две недели, поэтому буду писать долго, буду писать тебе каждый день.

Я не собираюсь умирать – мне еще нет пятидесяти. Я работаю, и буду падать и подниматься, и ошибаться, и мучиться, как я радовался, и мучился, и переживал всегда... Я просто хочу тебе, а может, и твоим товарищам, и не только тем, кто будет работать в искусстве, рассказать о том, как я падал и счастлив был, как я работал, с кем встречался, кого терял, приобретал...

Может, тебе моя жизнь в театре представляется каким-то восхождением. Со стороны многим кажется: вот счастливчик, который постепенно, но все время вперед шел, поднимался. Ты знаешь, у меня есть такие «санитарные дни», я сам их так назвал. Живу, живу, а потом начинаю думать: что же я сыграл? И что это для меня? А не похожие ли это роли? Иной раз не могу понять – хорошо что-то или не так хорошо... Смотрю свой фильм, свою

роль, вроде что-то нравится, а вроде и похоже на то, что было в предыдущей роли... Если я еду куда-нибудь, я не скучаю, потому что беседую сам с собой. В поезде кто книжку, кто что, а я вытираюсь в окно и начинаю о чем-то думать, о своей жизни. Даже сегодня вот проснулся в семь часов и до девяти лежал и обдумывал свою жизнь и скоро, конечно, на искусство перекинулся... Фальстафа хочу сыграть. А что будет, сумею ли? Часто я считал, что неправильно что-то у меня в жизни складывается, искал выход. Молодыми актерами ходили мы до ночи от театра (Театр имени Станиславского на улице Горького) до моего дома (недалеко от площади Маяковского), приходили ко мне ночевать, неделями не расставались – и все мы по улице идем, и спорим, и разговариваем о нашей профессии. Сейчас в театрах полегче: молодые ребята роли получают с ходу, а тогда было сложнее – то ли пьес ставили меньше, то ли совсем мы были беспомощные, и я в частности. После училища год я был в Театре Дзержинского района, а с сорок восьмого – в Театре имени Станиславского, а первую большую роль – Лариосика в «Днях Турбиных» – я получил в пятьдесят четвертом...

Понимаешь, я начинал свою театральную жизнь в суровое время, был момент, когда театры закрывали, закрывались киностудии. Естественно, что в театрах было не совсем хорошо. Я даже помню нашу директрису – она до театра была прокурором, то ли судьей – тогда это было возможно... Спектаклей ставили мало, а выпускали почтовые открытки и бумагу для писем с фотографиями из наших спектаклей. Это такой доход приносило, что спектакли и не нужно было ставить. Так вот, эта женщина, директор Театра имени Станиславского, при проведении очередного сокращения все на меня посматривала.

В течение скольких лет я, кроме массовок, ничего не играл. А потом пришел Яншин, прекрасный артист Художественного театра, стал главным режиссером Театра имени Станиславского, и при нем я первые годы тоже ничего толком не играл. У меня стало появляться сомнение: правильно ли я сделал, что пошел в искусство... И были мысли бросить это дело совсем, хотя мне казалось, что я люблю очень театр. В том году мы поставили только один спектакль. Мы его даже, пожалуй, года два ставили – «Чудаки» Горького. Яншин ставил, и больше ничего не репетировали. Можно сказать, я был готов отступить, почти отступил... Что значит отступить? Это когда человек не использует свои силы до последнего.

Вот ты говоришь мне: «Не знаю, хватит ли сил, получится ли, и вообще...» Голос твой мне не нравится. Ты что, неудачи боишься? А я, по-твоему, не боюсь? Искусство – риск, для народного артиста и для тебя, делающего первые шаги, искусство – риск. Если ты надеешься обойтись без синяков и шишек, оставь это дело, не начиная.

Я помогу тебе, у нас впереди почти два года. Ты еще в девятом классе – будем заниматься, подумаем о репертуаре для тебя, посоветуемся, это чертовски важно – свой репертуар, в нем артист лучше, чем он есть.

Ты записался в секцию по фехтованию, теперь я понял, что неспроста. Молодец, очень пригодится – гибкость, ловкость, красота движения – азбука ремесла. Но всего важнее, Андрюша, подготовить свой дух. Как к полету в космос: готов на все!

Ау! Слышишь меня?

Отец

ЛЕНИНГРАД. 29.IX.74

Андрюшенька,

что-то ты не весел, не бодр, или мне только показалось это по телефону? И еще не понял: почему надо тщательно скрывать твое желание поступать на актерский после школы? Что тут плохого, почему ты считаешь, что об этом не должны знать ни ребята, ни учителя, ни наши знакомые? Тебе, мой друг, явно смелости не хватает, а актерское дело требует лихости и отчаянности. Я, быть может, тоже не смелого десятка, но, когда надо было, чудеса храбрости показывал. Хотя бы в «Полосатом рейсе». Я, правда, в пасть к тигру не лез, как некоторые дрессировщики делают, но страха от зверюг полосатых натерпелся. Я хорошо помню съемки этого фильма. Помню, как мы приехали на корабль, красивый очень. Ко мне подошли режиссер, оператор и сказали: «Ты не волнуйся, мы придумали очень смешной эпизод. Посадим тебя в клетку, выпустим тигров и посмотрим, что будет». Я говорю: «Нет, я не согласен. У меня, семья, маленький сын, я против». Меня, конечно, уговорили, ведь я же дал согласие сниматься в этом фильме. Сами все попрятались. Режиссер смелый-смелый, а сам залез на мачту, оттуда все видно – руководить легче. Оператор спрятался в железный ящик, выставил камеру. Посадили меня в клетку, выпустили тигров. Тигры подошли, понюхали и пошли дальше палубу осматривать. Тигры не бросаются – комедия не получается.

Режиссер кричит: «Дрессировщик, почему твои животные не бросаются на артиста?» – «Они к нему принюхались, – говорит, а сам запикивает ко мне в клетку живого поросенка и шепчет: – Леонов, возьми вилку, поколи поросенка, а то тигры на него не реагируют». Я говорю: «Тебе надо, ты и коли, у меня другая профессия».

Зато что творилось на палубе через минуту, когда тигры учуяли поросенка! Они его через прутья поцарапали, поросенок визжит, тигры от этого еще больше свирепеют. Я кричу, поросенка прижимаю. А поросенок от страха совсем обезумел, на меня стал кидаться.

Тигры рычат, поросенок визжит, я кричу: «Дрессировщик, стреляй, не то всех сожрут вместе с палубой».

Дрессировщик выстрелил, в воздух конечно, но тигрица Кальма от всего этого визга и грохота бросилась в море... Целый час ее спасали, и спасли, конечно. Об этом случае много было написано в газетах и журналах – в «Огоньке», в «Юности», а молодой тогда писатель Юлиан Семенов даже написал повесть. Во так-то, друг мой Андрюша. А тебя пока тиграми никто не пугает, а только экзаменами вступительными. Так что смелее, смелее!

Папа

ЛЕНИНГРАД. 3.X.74

Андрюша,

ты люби меня, как я люблю тебя. Ты знаешь, это какое богатство – любовь. Правда, некоторые считают, что моя любовь какая-то не такая и от нее, мол, один вред. А может, на самом деле моя любовь помешала тебе быть примерным школьником? Ведь я ни разу так и не выпорол тебя за все девять школьных лет.

Помнишь, ты строил рожи у доски, класс хохотал, а учительница потом долго мне выговаривала. Вид у меня был трижды виноватого, точно я стою в углу, а она меня отчитывает, а ей все мало: «Ведь урок сорван... ведь мы не занимаемся полноценно сорок пять минут... ведь сам ничего не знает и другим учиться не дает... ведь придется вам его из школы забирать... ведь слова на него не действуют...»

Пропотели рубашка, пиджак и мокасины, а она все не унималась. «Ну, – думаю, – дам сегодня затрецину, все!» С этими мыслями пересекаю школьный двор и выхожу на Комсомольский проспект. От волнения не могу сесть ни в такси, ни в троллейбус, так и иду пешком...

Женщина тащит тяжелую сумку, ребенок плачет, – увидев меня, улыбается, спиной слышу, мать говорит: «Вот и Вيني-Пух над тобой смеется...» Незнакомый человек здоровается со мной... Осенний ветерок обдувает меня. Подхожу к дому с чувством, что принял на себя удар, и ладно. Вхожу в дом, окончательно забыв про затрещину, а увидев тебя, спрашиваю: «Что за рожи ты там строил, что всем понравилось, покажи-ка». И мы хохочем.

И так до следующего вызова. Мать не идет в школу. А я лежу и думаю: хоть бы ночью вызвали на съемку в другой город или с репетиции не отпустили бы... Но Ванда утром плачет, и я отменяю вылет, отпрашиваюсь с репетиции, я бегу в школу занять свою позицию в углу.

Какие только мелочи достойны наших переживаний...

Я оттого и пишу эти письма, чтобы исправить что-то неправильное, и выгляжу, наверное, смешным и нелепым, как некоторые мои персонажи. Но ведь это я! В сущности, дружочек, ничего нет проще живой тревоги отцовского сердца.

Когда я один, вне дома, тоскуя, вспоминаю каждое твое слово и каждый вопрос, мне хочется бесконечно с тобой разговаривать, кажется, и жизни не хватит обо всем поговорить. Но знаешь, что самое главное, я это понял после смерти своей мамы, нашей бабушки. Ах, Андрюша, есть ли в твоей жизни человек, перед которым ты не боишься быть маленьким, глупым, безоружным, во всей наготе своего откровения? Этот человек и есть твоя защита.

А я уже скоро буду дома.

Отец

ЛЕНИНГРАД. 28.IX.74

...Иногда необходимо человеку побыть одному, в тишине, собраться, подтянуться, взглядеться в себя. Мне это редко удается. А вот ты слышал когда-нибудь тишину? Знаешь, что это такое – тишина? Впервые я испытал необыкновенное ощущение тишины на берегу океана, тишины как какой-то величественной тайны. И почему-то, когда я впервые услышал тишину, она для меня была связана с необъяснимой тревогой. И на сцене тоже у меня тишина всегда связана с чем-то нервным. Правда, сценическая тишина вообще драматична. А в жизни тишина совсем другое дело. Был у друзей, в Москве, они живут в переулке, в квартире тихо; у нас под окнами, сам знаешь, вечно шум, грузят, чинят машины, во-

семь черных кошек, галки, вороны с утра... Бытовая тишина – это так приятно, она ни к чему не обязывает, сиди себе посиживай. Дома не хочется ее нарушать. Конечно, у мальчишек нет этого чувства благоговения перед тишиной, мальчишки слишком любят веселые шумные игры. И это прекрасно. Я сам тоже люблю побеситься, как тебе известно, ведь на даче мальчишки и теперь еще принимают меня в футбол, на воротах постоять.. Я не о том, конечно, что лучше, сложив ручки, тихо сидеть у плетня, чем кричать и бегать, гонять мяч или танцевать до упаду. Пусть это все будет, это совсем не плохо, но надо и бережно к тишине относиться, должен быть такт по отношению к людям и к природе, к красоте тихой минуты. Такое грустное впечатление производят люди без понятия о тишине, покое, уважении к человеку. Согласись, какое чудо – тихая дружеская беседа или чуткий сон малыша. Иногда наблюдаешь такую картину с умилением, и вдруг какой-то вопль бесовский, грохот магнитофона – ужасно... Не надо быть варварами, надо ценить и беречь тишину.

Но я хочу сказать тебе одругом: есть еще какая-то тишина... Тишина, которая возникает во мне, в тебе, в нас, когда не слышишь шума, сидишь, думаешь, погружаешься в себя – это внутренняя тишина, она не связана с шумом на улице, она в самом себе. Только очень редкие, очень развитые люди способны организовать такую свою тишину. Но для этого тоже надо сначала научиться слышать, видеть тишину, чувствовать.

Когда Юрий Гагарин вернулся на Землю и его показывали идущим по дорожке... я был тогда в Ленинграде на съемках, в гостинице в своем номере, один, я смотрел на экран телевизора, как и все, и мне казалось, что весь мир погрузился в тишину, замер и теперь вот, как и я, слушает его шаги. Я смотрел и плакал, от этой тишины разрывалось сердце – я даже не знаю, а были тогда какие-то звуки по телевизору? По-моему, нет, это действительно был миг тишины – изумленная планета смотрела на сына Земли, впервые разорвавшего путы земного притяжения. Я потом все время думал о нем, он мне снился, и, честно тебе скажу, во сне меня иногда охватывал страх: а вдруг он будет все время там крутиться и никогда не вернется?.. И вот он идет по дорожке и улыбается...

Тишина – это какое-то особое состояние мира и человеческой души. Мне кажется, мы себя чувствуем частичкой природы, каплей океана в тишине, и только. Вне тишины нельзя понять красоту.

Когда выйдешь в поле и ветер треплет колосья пшеницы, кажется, мир погрузился в тишину, все иные звуки пропали, а эта песнь ветра специально ласкает ухо, чтобы ты оглянулся и понял, какая кругом тишина. Или в лесу перелетит птичка с дерева на дерево, хрустнет лист под ногой, и ты слышишь, как тихо, как торжественно спокоен лес. И морская волна бьется мерно так, с музыкальным счетом, о берег, чтобы слышал человек тишину... Много удивительного придумала природа, чтобы помочь нам услышать и полюбить тишину. А когда одинокий лыжник пересекает снежное поле, какая кругом стоит тишина. Одета снегом земля наша так красива, только руками разведешь...

Тишина – это жизнь, всевеликое совершается в тишине. Тишина – это уважение людей друг к другу, это нежность и любовь. Как я люблю дома, где говорят тихо, даже дети не кричат без причины...

Сохранить тишину, покой в своем доме – значит установить в нем климат уважения. А сохранить тишину на всей Земле, на всей планете – это тоже значит установить климат уважения, обязательный для всех народов и стран. Поэтому люди против грохота, пожаров и разрушений. Никто не хочет жить на вулкане, ни один человек. Но если Землю утыкать ракетами, если люди начнут размахивать кулаками, может случиться большая беда, страшная и непоправимая.

Как видишь, проблемы глобальные какими-то чудесными нитями связаны с конкретным человеческим чувством. Бродил сейчас по набережной и думал: был бы Андрей со мной, спустились бы мы к воде, сели рядом и так помолчали бы вместе. Днепр нежно так, бесшумно катил бы свои воды, на другом берегу редкими огоньками подмигивал бы нам уснувший город, а мы сидели бы молча и думали бы о чем-то важном... Хорошо! Правда ведь, хорошо?

Обнимаю тебя.

Отец

3.4.2. Письма академика РАН Лихачева Д. С. к молодым читателям

Методические рекомендации

Автор этих писем – Дмитрий Сергеевич Лихачев (1906–1999) – великий русский культуролог, искусствовед, академик РАН, Герой Социалистического Труда.

Лихачев Д. С. считал, что для восприятия красоты окружающего человек сам должен быть душевно красив, глубок, стоять на правильных жизненных позициях. В его письмах раскрываются вопросы о воспитанности человека, верности определенным принципам, человеческой мудрости, интеллигентности, как правильно говорить и слушать, о хороших и плохих привычках. Через все его письма проходят мысли «об уважении к человеку», «приветливость и доброта делают человека не только физически здоровым, но и красивым» и др. Каждое письмо – это кладезь человеческой мудрости, тонкости людских отношений и обязательно нравственности. В пособии приводятся тексты двенадцати писем Лихачева Д. С.

Для восприятия данных писем студентами куратор должен психологически их подготовить. Для этого необходимо следующее:

- коротко рассказать о Лихачеве Д. С.;
 - настроить студентов на серьезное восприятие, которое должно происходить в тишине;
 - внимательно задуматься над содержанием писем;
 - спокойным голосом, но выразительно прочитать, выбранное Вами письмо и обсудить его;
 - в обсуждение необходимо включить максимум студентов.
- Обсуждение проводится по следующим примерным вопросам.
1. Что Вы относите к духовным ценностям?
 2. Что значит «быть честным в незаметном и случайном»?
 3. Какие жизненные цели Вы планируете для себя?
 4. Что значит быть честным в науке?
 5. Какова цена настоящей дружбе?
 6. Как Вы понимаете выражение: «Настоящая дружба очень помогает и в горе и в радости?»
 7. Кто чаще всего поддается дурным влияниям: человек волевой или безвольный?
 8. Раскройте смысл выражения: «Хорошие навыки молодости облегчают жизнь, дурные усложняют ее и затрудняют».
 9. Следуете ли Вы в жизни такому принципу: Всегда уважайте людей которые Вас окружают?
 10. В одном из своих писем Лихачев Д. С. передает молодежи мудрое высказывание наших предков: «...чти отца своего и мать свою, и долголетен будешь на земле». Раскройте его смысл. Сочтете ли нужным передать эту мысль своим детям?

Лихачев, Д. С. Письма о добром и прекрасном /
Д. С. Лихачев. – М.: «Детская литература»,
1985. – 207 с.

ПИСЬМО ПЕРВОЕ

Большое в малом

В материальном мире большое не уместить в малом. В сфере же духовных ценностей не так: в малом может уместиться гораздо большее, а если в большом попытаться уместить малое, то большое просто перестанет существовать.

Если есть у человека великая цель, то она должна проявляться во всем – в самом, казалось бы, незначительном. Надо быть честным в незаметном и случайном: тогда только будешь честным и в выполнении своего большого долга. Большая цель охватывает всего человека, сказывается в каждом его поступке, и нельзя думать, что дурными средствами можно достигнуть доброй цели.

Поговорка «цель оправдывает средства» губительна и безнравственна. Это хорошо показал Достоевский в «Преступлении и наказании». Главное действующее лицо этого произведения – Родион Раскольников думал, что, убив отвратительную старушонку-ростовщицу, он добудет деньги, на которые сможет затем достигнуть великих целей и облагодетельствовать человечество, но терпит внутреннее крушение. Цель далека и несбыточна, а преступление реально; оно ужасно и ничем не может быть оправдано. Стремиться к высокой цели низкими средствами нельзя. Надо быть одинаково честным как в большом, так и в малом.

Общее правило: блюсти большое в малом – нужно, в частности, и в науке. Научная истина дороже всего, и ей надо следовать во всех деталях научного исследования и в жизни ученого. Если же стремиться в науке к «мелким» целям – к доказательству «силы», вопреки фактам, к «интересности» выводов, к их эффективности или к любым формам самопродвижения, то ученый неизбежно терпит крах. Может быть, не сразу, но в конечном счете! Когда начинаются преувеличения полученных результатов исследования или даже мелкие подтасовки фактов и научная истина отесняется на второй план, наука перестает существовать, и сам ученый рано или поздно перестает быть ученым.

Соблюдать большое надо во всем решительно. Тогда все легко и просто.

ПИСЬМО ВТОРОЕ

Молодость – вся жизнь

Когда я учился в школе, а потом в университете, мне казалось, что моя «взрослая жизнь» будет в какой-то совершенно иной обстановке, как бы в ином мире, и меня будут окружать совсем другие люди. От настоящего не останется ничего... А на самом деле оказалось все иначе. Мои сверстники остались со мной. Не все, конечно: многих унесла смерть. И все же друзья молодости оказались самыми верными, всегдашними. Круг знакомых возрос необычайно, но настоящие друзья – старые. Подлинные друзья приобретаются в молодости. Я помню, что и у моей матери настоящие друзья остались только ее подруги по гимназии. У отца друзья были его сокурсники по институту. И сколько я ни наблюдал, открытость к дружбе постепенно снижается с возрастом. Молодость – это время сближений. И об этом следует помнить и друзей беречь, ибо настоящая дружба очень помогает и в горе и в радости. В радости ведь тоже нужна помощь: помощь, чтобы ощутить счастье до глубины души, ощутить и поделиться им. Неразделенная радость – не радость. Человека портит счастье, если он переживает его один. Когда же наступит пора несчастий, пора утрат – опять-таки нельзя быть одному. Горе человеку, если он один.

Поэтому берегите молодость до глубокой старости. Цените все хорошее, что приобрели в молодые годы, не растрачивайте богатств молодости. Ничто из приобретенного в молодости не проходит бесследно. Привычки, воспитанные в молодости, сохраняются на всю жизнь. Навыки в труде – тоже. Привык к работе – и работа вечно будет доставлять радость. А как это важно для человеческого счастья! Нет несчастнее человека ленивого, вечно избегающего труда, усилий...

Как в молодости, так и в старости. Хорошие навыки молодости облегчают жизнь, дурные – усложняют ее и затрудняют.

И еще. Есть русская пословица: «Береги честь смолоду». В памяти остаются все поступки, совершенные в молодости. Хорошие будут радовать, дурные не давать спать!

ПИСЬМО ТРЕТЬЕ

Самое большое

А в чем самая большая цель жизни? Я думаю: увеличивать добро в окружающем нас. А добро – это прежде всего счастье всех людей. Оно складывается из многого, и каждый раз жизнь ставит перед человеком задачу, которую нужно уметь решать. Можно и в

мелочи сделать добро человеку, можно и о крупном думать, но мелочь и крупное нельзя разделять. Многое, как я уже говорил, начинается с мелочей, зарождается в детстве и в близком.

Ребенок любит свою мать и своего отца, братьев и сестер, свою семью, свой дом. Постепенно расширяясь, его привязанности распространяются на школу, село, город, всю свою страну. А это уже совсем большое и глубокое чувство, хотя и на этом нельзя останавливаться и надо любить в человеке человека. Надо быть патриотом, а не националистом. Нет необходимости ненавидеть каждую чужую семью, потому что любишь свою. Нет необходимости ненавидеть другие народы, потому что ты патриот.

Между патриотизмом и национализмом глубокое различие. В первом – любовь к своей стране, во втором – ненависть ко всем другим.

Большая цель добра начинается с малого – с желания добра своим близким, но, расширяясь, она захватывает все более широкий круг вопросов.

Это как круги на воде. Но круги на воде, расширяясь, становятся все слабее. Любовь же и дружба, разрастаясь и распространяясь на многое, обретают новые силы, становятся все выше, а человек, их центр, мудрее.

Любовь не должна быть безотчетной, она должна быть умной. Это значит, что она должна быть соединена с умением замечать недостатки, бороться с недостатками – как в любимом человеке, так и в окружающих людях. Она должна быть соединена с мудростью, с умением отделять необходимое от пустого и ложного. Она не должна быть слепой. Слепой восторг (его даже не назовешь любовью) может привести к ужасным последствиям. Мать, во всем восторгающаяся и поощряющая своего ребенка, может воспитать нравственного уродя. Слепой восторг перед Германией («Германия превыше всего» – слова шовинистической немецкой песни) привел к нацизму, слепой восторг перед Италией – к фашизму.

Мудрость – это ум, соединенный с добротой. Ум без доброты – хитрость. Хитрость же постепенно чахнет и непременно рано или поздно оборачивается против самого хитреца. Поэтому хитрость вынуждена скрываться. Мудрость же открыта и надежна. Она не обманывает других, и прежде всего самого мудрого человека. Мудрость приносит мудрецу доброе имя и прочное счастье, приносит счастье надежное, долголетнее и ту спокойную совесть, которая ценнее всего в старости.

Как выразить то общее, что есть между моими тремя положениями: «Большое в малом», «Молодость – всегда» и «Самое большое»? Его можно выразить одним словом, которое может стать девизом: «Верность». Верность тем большим принципам, которыми должен руководствоваться человек в большом и малом, верность своей безупречной молодости, своей родине в широком и в узком смысле этого понятия, верность семье, друзьям, городу, стране, народу. В конечном счете верность есть верность правде – правде-истине и правде-справедливости.

ПИСЬМО ЧЕТВЕРТОЕ

Самая большая ценность – жизнь

«Вдох – выдох, выдох!» Я слышу голос инструктора гимнастики: «Чтобы вдохнуть полной грудью, надо хорошенько выдохнуть. Учитесь прежде всего выдыхать, избавляться от «отработанного» воздуха». Жизнь – это прежде всего дыхание. «Душа», «дух»! А умер – прежде всего – «перестал дышать». Так думали исстари. «Дух вон!» – это значит «умер».

«Душно» бывает в доме, «душно» и в нравственной жизни. Хорошенько выдохнуть все мелочные заботы, всю суету будничной жизни, избавиться, стряхнуть все, что стесняет движение мысли, что давит душу, не позволяет человеку принимать жизнь, ее ценности, ее красоту.

Человек всегда должен думать о самом важном для себя и для других, сбрасывая с себя все пустые заботы.

Надо быть открытым к людям, терпимым к людям, искать в них прежде всего лучшее. Умение искать и находить лучшее, просто «хорошее», «заслоненную красоту» обогащает человека духовно.

Заметить красоту в природе, в поселке, городе, улице, не говоря уже в человеке, сквозь все заслоны мелочей – это значит расширить сферу жизни, сферу того жизненного простора, в которой живет человек.

Я долго искал это слово – сфера. Сперва я сказал себе: «Надо расширять границы жизни», – но жизнь не имеет границ! Это не земельный участок, огороженный забором – границами. Расширять пределы жизни – не годится для выражения моей мысли по той же причине. Расширять горизонты жизни – это уже лучше, но все же что-то не то. У Максимилиана Волошина есть хорошо придуманное им слово – «окоём». Это все то, что вмещает глаз, что он может охватить. Но и тут мешает ограниченность нашего бытово-

гознания. Жизнь не может быть сведена к бытовым впечатлениям. Надо уметь чувствовать и даже замечать то, что за пределами нашего восприятия, иметь как бы «предчувствие» открывающегося или могущего нам открыться нового. Самая большая ценность в мире – жизнь: чужая, своя, жизнь животного мира и растений, жизнь культуры, жизнь на всем ее протяжении – и в прошлом, и в настоящем, и в будущем... А жизнь бесконечно глубока. Мы всегда встречаемся с чем-то, чего не замечали раньше, что поражает нас своей красотой, неожиданной мудростью, неповторимостью.

ПИСЬМО ПЯТОЕ

Цель и самооценка

Когда человек сознательно или интуитивно выбирает себе в жизни какую-то цель, жизненную задачу, он вместе с тем невольно дает себе оценку. По тому, ради чего человек живет, можно судить и о его самооценке – низкой или высокой.

Если человек ставит перед собой задачу приобрести все элементарные материальные блага, – он и оценивает себя на уровне этих материальных благ: как владельца машины последней марки, как хозяина роскошной дачи, как часть своего мебельного гарнитура...

Если человек живет, чтобы приносить людям добро, облегчать их страдания при болезнях, давать людям радость, то он оценивает себя на уровне этой своей человечности. Он ставит себе цель, достойную человека.

Только жизненно необходимая цель позволяет человеку прожить свою жизнь с достоинством и получить настоящую радость. Да, радость! Подумайте: если человек ставит себе задачей увеличивать в жизни добро, приносить людям счастье, какие неудачи могут его постигнуть? Не тому помочь, кому следовало бы? Но много ли людей не нуждаются в помощи? Если ты врач, то, может быть, поставил больному неправильный диагноз? Но в сумме ты все-таки помог больше, чем не помог. От ошибок никто не застрахован. Но самая главная ошибка, ошибка роковая – неправильно выбранная главная задача в жизни. Не повысили в должности – огорчение. Не успел купить марку для своей коллекции – огорчение. У кого-то лучшая, чем у тебя мебель или лучшая машина – опять огорчение, и еще какое!

Ставя себе задачей карьеру или приобретательство, человек испытывает в сумме гораздо больше огорчений, чем радостей, и рискует потерять все. А что может потерять человек, который ра-

довался каждому своему доброму делу? Важно только, чтобы добро, которое человек делает, было бы его внутренней потребностью, шло от умного сердца, а не только от головы, не было бы одним только «принципом».

Поэтому главной жизненной задачей должна быть обязательно задача шире, чем просто личностная, она не должна быть замкнута только на собственных удачах и неудачах. Она должна диктоваться добротой к людям, любовью к семье, к своему городу, к своему народу, стране, ко всей вселенной.

Означает ли это, что человек должен жить как аскет, не заботясь о себе, ничего не приобретать и не радоваться простому повышению в должности? Отнюдь нет! Человек, который совсем не думает о себе, – явление ненормальное и мне лично неприятное: в этом есть какой-то надлом, какое-то показное преувеличение в себе своей доброты, бескорыстия, значительности. В этом есть какое-то своеобразное презрение к остальным людям, стремление выделиться.

Поэтому я говорю лишь о главной жизненной задаче. А эту главную жизненную задачу не надо подчеркивать в глазах остальных людей. И одеваться надо хорошо (это уважение к окружающим), но не обязательно «лучше других». И библиотеку себе надо составлять, но не обязательно большую, чем у соседа. И машину хорошо приобрести для себя и семьи – это удобно. Только не надо превращать второстепенное в первостепенное и не надо, чтобы главная цель жизни изнуряла тебя там, где это не нужно. Когда это понадобится – другое дело. Там посмотрим, кто и к чему способен.

ПИСЬМО ШЕСТОЕ

Быть веселым, но не быть смешным

Говорят, что содержание определяет форму. Это верно, но верно и противоположное, что от формы зависит содержание. Известный американский психолог начала этого века Д. Джеймс писал: «Мы плачем оттого, что нам грустно, но и грустно нам оттого, что мы плачем». Поэтому поговорим о форме нашего поведения, о том, что должно войти в нашу привычку и что тоже должно стать нашим внутренним содержанием.

Когда-то считалось неприличным показывать всем своим видом, что с вами произошло несчастье, что у вас горе. Человек не должен был навязывать свое подавленное состояние другим. Надо было и в горе сохранять достоинство, быть равным со всеми, не

погружаться в себя и оставаться по возможности приветливым и даже веселым. Умение сохранять достоинство, не навязываться другим со своими огорчениями, не портить другим настроение, быть всегда ровным в обращении с людьми, быть всегда приветливым и веселым – это большое и настоящее искусство, которое помогает жить в обществе и самому обществу.

Но каким веселым надо быть? Шумное и навязчивое веселье утомительно окружающим. Вечно «сыплющий» остротами молодой человек перестает восприниматься как достойно ведущий себя. Он становится шутком. А это худшее, что может случиться с человеком в обществе, и это означает в конечном счете потерю юмора.

Не будьте смешным.

Не быть смешным – это не только умение себя вести, но и признак ума.

Смешным можно быть во всем, даже в манере одеваться. Если мужчина тщательно подбирает галстук к рубашке, рубашку к костюму – он смешон. Излишняя забота о своей наружности сразу видна. Надо заботиться о том, чтобы одеваться прилично, но эта забота у мужчин не должна переходить известных границ. Чрезмерно заботящийся о своей наружности мужчина неприятен. Женщина – это другое дело. У мужчин же в одежде должен быть только намек на моду. Идеально чистая рубашка, чистая обувь и свежий, но не очень яркий галстук – этого достаточно. Костюм может быть старый, он не должен быть только неопрятен.

В разговоре с другими умейте слушать, умейте помолчать, умейте пошутить, но редко и вовремя. Занимайте собой как можно меньше места. Поэтому за обедом не кладите локти за стол, стесняя соседа, но также не старайтесь чрезмерно быть «душой общества». Во всем соблюдайте меру, не будьте навязчивым даже со своими дружескими чувствами.

Не мучайте своими недостатками, если они у вас есть. Если вы заикаетесь, не думайте, что это уж очень плохо. Заики бывают превосходными ораторами, обдумывая каждое свое слово. Лучший лектор славившегося своими красноречивыми профессорами Московского университета историк В. О. Ключевский заикался. Небольшое косоглазие может придавать значительность лицу, хромота – движениям. Но если вы застенчивы, тоже не бойтесь этого. Не стесняйтесь своей застенчивости: застенчивость очень мила и совсем не смешна. Она становится смешной, только если

вы слишком стараетесь ее преодолеть и стесняетесь ее. Будьте просты и снисходительны к своим недостаткам. Не страдайте от них. Хуже нет, когда в человеке развивается «комплекс неполноценности», а вместе с ним озлобленность, недоброжелательность к другим лицам, зависть. Человек теряет то, что в нем самое хорошее, – доброту.

Нет лучшей музыки, чем тишина, тишина в горах, тишина в лесу. Нет лучшей «музыки в человеке», чем скромность и умение помолчать, не выдвигаться на первое место. Нет ничего более неприятного и глупого в облике и поведении человека, чем важность или шумливость: нет ничего более смешного в мужчине, чем чрезмерная забота о своем костюме и прическе, рассчитанность движений и «фонтан острот» и анекдотов, особенно если они повторяются.

В поведении бойтесь быть смешным и старайтесь быть скромным, тихим.

Никогда не распускайтесь, всегда будьте ровными с людьми, уважайте людей, которые вас окружают.

Вот несколько советов, казалось бы, о второстепенном – о вашем поведении, о вашей внешности, но и о вашем внутреннем мире: не бойтесь своих физических недостатков. Относитесь к ним с достоинством, и вы будете элегантно.

У меня есть знакомая девушка, чуть горбатая. Честное слово, я не устаю восхищаться ее изяществом в тех редких случаях, когда встречаю ее в музеях на вернисажах (там все встречаются – потому-то они и праздники культуры).

И еще одно, и самое, может быть, важное: будьте правдивы. Стремящийся обмануть других прежде всего обманывается сам. Он наивно думает, что ему поверили, а окружающие на самом деле были просто вежливы. Но ложь всегда выдает себя, ложь всегда «чувствуется», и вы не только становитесь противны, хуже – вы смешны.

Не будьте смешны! Правдивость же красива, даже если вы признаетесь, что обманули перед тем по какому-либо случаю и объясните, почему это сделали. Этим вы исправите положение. Вас будут уважать, и вы покажете свой ум.

Простота и «тишина» в человеке, правдивость, отсутствие претензий в одежде и поведении – вот самая привлекательная «форма» в человеке, которая становится и его самым элегантно «содержанием».

Человек должен быть интеллигентен

Человек должен быть интеллигентен! А если у него профессия не требует интеллигентности? А если он не смог получить образования: так сложились обстоятельства? А если окружающая среда не позволяет? А если интеллигентность сделает его «белой вороной» среди его сослуживцев, друзей, родных, будет просто мешать его сближению с другими людьми?

Нет, нет и нет! Интеллигентность нужна при всех обстоятельствах. Она нужна и для окружающих, и для самого человека.

Это очень, очень важно, и прежде всего для того, чтобы жить счастливо и долго: да, долго! Ибо интеллигентность равна нравственному здоровью, а здоровье нужно, чтобы жить долго – не только физически, но и умственно. В одной старой книге сказано: «Чти отца своего и мать свою, и долголетен будешь на земле». Это относится и к целому народу, и к отдельному человеку. Это мудро.

Но прежде всего определим, что такое интеллигентность, а потом, почему она связана с заповедью долголетия.

Многие думают: интеллигентный человек – это тот, который много читал, получил хорошее образование (и даже по преимуществу гуманитарное), много путешествовал, знает несколько языков.

А между тем можно иметь все это и быть интеллигентным и можно ничем этим не обладать в большой степени, а быть все-таки внутренне интеллигентным человеком.

Лишите подлинно интеллигентного человека полностью его памяти. Пусть он забыл все на свете, не будет знать классиков литературы, не будет помнить величайшие произведения искусства, забудет важнейшие исторические произведения искусства, забудет важнейшие исторические события, но если при этом он сохранит восприимчивость к культурным ценностям, эстетическое чутье, сможет отличить настоящее произведение искусства от грубой «штуковины», сделанной, только чтобы удивить, если он сможет восхититься красотой природы, понять характер и индивидуальность другого человека, войти в его положение, а поняв другого человека, помочь ему, не проявит грубости, равнодушия, злорадства, зависти, а оценит другого по достоинству – вот это и будет интеллигентный человек... Интеллигентность не только в знаниях, а в способностях к пониманию другого. Она проявляется в тысяче и тысяче мелочей: в умении уважительно спорить, вести себя

скромно за столом, в умении незаметно (именно незаметно) помочь другому, беречь природу, не мусорить вокруг себя – не мусорить окурками или руганью, дурными идеями (это тоже мусор, и еще какой!).

Я знал на русском Севере крестьян, которые были по-настоящему интеллигентны. Они соблюдали удивительную чистоту в своих домах, умели ценить хорошие песни, умели рассказывать «бывальщину» (то есть то, что произошло с ними или другими), жили упорядоченным бытом, были гостеприимны и приветливы, с пониманием относились и к чужому горю, и к чужой радости.

Интеллигентность – это способность к пониманию, к восприятию, это терпимое отношение к миру и к людям.

Интеллигентность надо в себе развивать, тренировать, – тренировать душевные силы, как тренируют и физические. А тренировка возможна и необходима в любых условиях.

Что тренировка физических сил способствует долголетию – это понятно. Гораздо меньше понимают, что для долголетия необходима и тренировка духовных и душевных сил.

Дело в том, что злобная и злая реакция на окружающее, грубость и непонимание других – это признак душевной и духовной слабости, человеческой неспособности жить... Толкается в переполненном автобусе – слабый и нервный человек, измотанный, неправильно на все реагирующий. Ссорится с соседями – тоже человек, не умеющий жить, глухой душевно. Эстетически невосприимчивый – тоже человек несчастный. Не умеющий понять другого человека, приписывающий ему только злые намерения, вечно обижающийся на других – это тоже человек, обедняющий свою жизнь и мешающий жить другим. Душевная слабость ведет к физической слабости. Я не врач, но я в этом убежден. Долголетний опыт меня в этом убедил.

Приветливость и доброта делают человека не только физически здоровым, но и красивым. Да, именно красивым.

Лицо человека, которое часто искажается злобой, становится безобразным, а движения злого человека лишены изящества – не нарочитого изящества, а природного, которое гораздо дороже.

Социальный долг человека – быть интеллигентным. Это долг и перед самим собой. Это залог его личного счастья и «ауры доброжелательности» вокруг него и к нему (то есть обращенной к нему).

Все, о чем я разговариваю с молодыми читателями в этой книге, – призыв к интеллигентности, к физическому и нравственному

здоровью, к красоте здоровья. Будем долголетни, как люди и как народ! А почитание отца и матери следует понимать широко – как почитание всего нашего лучшего в прошлом, в прошлом, которое является отцом и матерью нашей современности, великой современности, принадлежать к которой великое счастье.

ПИСЬМО ВОСЬМОЕ

О воспитанности

Получить хорошее воспитание можно не только в своей семье или в школе, но и... у самого себя.

Надо только знать, что такое настоящая воспитанность.

Я не берусь давать «рецепты» воспитанности, так как сам себя вовсе не считаю образцово воспитанным. Но кое-какими мыслями я хотел бы поделиться с читателями.

Я убежден, например, что настоящая воспитанность проявляется прежде всего у себя дома, в своей семье, в отношениях со своими родными.

Если мужчина на улице пропускает вперед себя незнакомую женщину (даже в автобусе!) и даже открывает ей дверь, а дома не поможет усталой жене вымыть посуду, – он невоспитанный человек.

Если со знакомыми он вежлив, а с домашними раздражается по каждому поводу, – он невоспитанный человек.

Если он не считается с характером, психологией, привычками и желаниями своих близких, – он невоспитанный человек.

Если уже во взрослом состоянии он как должное принимает помощь родителей и не замечает, что они сами уже нуждаются в помощи, – он невоспитанный человек.

Если он громко заводит радио и телевизор или просто громко разговаривает, когда кто-то дома готовит уроки или читает (пусть это будут даже его маленькие дети), – он невоспитанный человек и никогда не сделает воспитанными своих детей.

Если он любит трунить (шутить) над женой или детьми, не щадя их самолюбия, особенно при посторонних, то тут уже он (извините меня!) просто глуп.

Воспитанный человек – это тот, кто хочет и умеет считаться с другими, это тот, кому собственная вежливость не только привычна и легка, но и приятна. Это тот, кто в равной степени вежлив и со старшим и с младшим годами и по положению.

Воспитанный человек во всех отношениях не ведет себя «громко», экономит время других («Точность – вежливость коро-

лей», – говорит поговорка), строго выполняет данные другим обещания, не важничает, не «задирает нос» и всегда один и тот же – дома, в школе, в институте, на работе, в магазине и в автобусе.

Читатель заметил, вероятно, что я обращаюсь главным образом к мужчине, к главе семьи. Это потому, что женщине действительно нужно уступать дорогу... не только в дверях.

Но умная женщина легко поймет, что именно надо делать, чтобы, всегда и с признательностью принимая от мужчины данное ей природой право, как можно меньше заставляя мужчину уступать ей первенство. А это гораздо труднее! Поэтому-то природа позаботилась, чтобы женщины в массе своей (я не говорю об исключительных) были наделены большим чувством такта и большей природной вежливостью, чем мужчины...

Есть много книг о «хороших манерах». Эти книги объясняют, как держать себя в обществе, в гостях и дома, в театре, на работе, со старшими и младшими, как говорить, не оскорбляя слуха, и одеваться, не оскорбляя зрение окружающих. Но люди, к сожалению, мало черпают из этих книг. Происходит это, я думаю, потому, что в книгах о хороших манерах редко объясняется, зачем нужны хорошие манеры. Кажется: иметь хорошие манеры фальшиво, скучно, ненужно. Человек хорошими манерами и в самом деле может прикрыть дурные поступки.

Да, хорошие манеры могут быть очень внешними, но в целом хорошие манеры созданы опытом множества поколений и знаменуют многовековое стремление людей быть лучше, жить удобнее и красивее.

В чем же дело? Что лежит в основе руководства для приобретения хороших манер? Просто ли это собрание правил, «рецептов» поведения, наставлений, которые трудно запомнить все?

В основе всех хороших манер лежит одна забота – забота о том, чтобы человек не мешал человеку, чтобы все вместе чувствовали бы себя хорошо.

Надо уметь не мешать друг другу. Поэтому не надо шуметь. От шума не заткнешь уши – вряд ли это во всех случаях и возможно. Например, за столом во время еды. Поэтому не надо чавкать, не надо звонко класть вилку на тарелку, с шумом втягивать в себя суп, громко говорить за обедом или говорить с набитым ртом, чтобы у соседей не было опасений. И не надо класть локти на стол – опять-таки чтобы не мешать соседу. Быть опрятно одетым надо потому, что в этом сказывается уважение к другим – к

гостям, к хозяевам или просто к прохожим: на вас не должно быть противно смотреть. Не надо утомлять соседей непрерывными шутками, остротами и анекдотами, особенно такими, которые уже были кем-то рассказаны вашим слушателям. Этим вы ставите слушателей в неловкое положение. Старайтесь не только самому развлекать других, но и позволяйте другим что-то рассказать. Манеры, одежда, походка, все поведение должно быть сдержанным и... красивым. Ибо любая красота не утомляет. Она «социальна». И в так называемых хороших манерах есть всегда глубокий смысл. Не думайте, что хорошие манеры – это только манеры, то есть нечто поверхностное. Своим поведением вы выявляете свою суть. Воспитывать в себе нужно не столько манеры, сколько то, что выражается в манерах, бережное отношение к миру: к обществу, к природе, даже к животным и птицам, к растениям, к красоте местности, к прошлому тех мест, где живешь и т. д.

Надо не запоминать сотни правил, а запомнить одно – необходимость уважительного отношения к другим. А если у вас будет это и еще немного находчивости, то манеры сами придут к вам или, лучше сказать, придет память на правила хорошего поведения, желание и умение их применять.

ПИСЬМО ДЕВЯТОЕ

О дурных и хороших влияниях

В жизни каждого человека есть любопытное возрастное явление: сторонние влияния. Эти сторонние влияния обычно бывают чрезвычайно сильными, когда юноша или девушка начинают становиться взрослыми – на переломе. Потом сила этих влияний проходит. Но о влияниях, их «патологии», а иногда и нормальности надо помнить юношам и девушкам.

Может быть, тут и нет особой патологии: просто подрастающему человеку, мальчику или девочке, хочется поскорее стать взрослым, самостоятельным. Но, становясь самостоятельными, они стремятся освободиться прежде всего от влияния своей семьи. Со своей семьей связаны представления об их «детскости». Отчасти в этом виновата бывает и сама семья, которая не замечает, что их «ребенок» если не стал, то хочет быть взрослым. Но привычка слушаться еще не прошла, и вот он «слушается» того, кто признал его взрослым, – иногда человека, самого еще не ставшего взрослым и по-настоящему самостоятельным.

Влияния бывают и хорошие и плохие. Помните об этом. Но плохих влияний следует опасаться. Потому что человек с волей не

поддается дурному влиянию, он сам выбирает себе путь. Человек же безвольный поддается дурным влияниям. Бойтесь безотчетных влияний: особенно если вы еще не умеете точно, четко отличить хорошее от плохого, если вам нравятся похвалы и одобрения своих товарищей, какими бы эти похвалы и одобрения ни были: лишь бы хвалили.

ПИСЬМО ДЕСЯТОЕ

Уметь спорить с достоинством

В жизни приходится очень много спорить, возражать, опровергать мнение других, не соглашаться.

Лучше всего проявляет свою воспитанность человек, когда он ведет дискуссию, спорит, отстаивая свои убеждения.

В споре сразу же обнаруживается интеллигентность, логичность мышления, вежливость, умение уважать людей и... самоуважение.

Если в споре человек заботиться не столько об истине, сколько о победе над своим противником, не умеет выслушать своего противника, стремится противника «перекричать», испугать обвинениями, – это пустой человек, и спор его пустой.

Как же ведет спор умный и вежливый спорщик?

Прежде всего он внимательно выслушает своего противника – человека, который не согласен с его мнением. Больше того, если ему что-либо неясно в позициях его противника, он задаст ему дополнительные вопросы. И еще: если даже все позиции противника ясны, он выберет самые слабые пункты в утверждениях противника и переспросит, это ли утверждает его противник.

Внимательно выслушивая своего противника и переспрашивая, спорящий достигает трех целей: 1) противник не сможет возразить тем, что его «неправильно поняли», что он «этого не утверждал»; 2) спорящий своим внимательным отношением к мнению противника сразу завоевывает себе симпатии среди тех, кто наблюдает за спором; и 3) спорящий, слушая и переспрашивая, выигрывает время для того, чтобы обдумать свои собственные возражения (а это тоже немаловажно), уточнить свои позиции в споре.

В дальнейшем, возражая, никогда не следует прибегать к недозволенным приемам спора и придерживаться следующих правил: 1) возражать, но не обвинять; 2) не «читать в сердце», не пытаться проникнуть в мотивы убеждений противника («вы стоите на этой точке зрения, потому что она вам выгодна», «вы так говорите, потому что вы сам такой» и т. п.); 3) не отклоняться в сторо-

нуот темы спора; спор нужно уметь доводить до конца, то есть либо до опровержения тезиса противника, либо до признания правоты противника.

На последнем своем утверждении я хочу остановиться особо.

Если вы с самого начала ведете спор вежливо и спокойно, без заносчивости, то тем самым вы обеспечиваете себе спокойное отступление с достоинством.

Помните: нет ничего красивее в споре, как спокойно, в случае необходимости, признать полную или частичную правоту противника. Этим вы завоевываете уважение окружающих. Этим вы показываете, как дорога вам истина. Этим вы как бы призываете к уступчивости и своего противника, заставляете его смягчить крайности своей позиции.

Конечно, признавать правоту противника можно только тогда, когда дело касается не ваших общих убеждений, не ваших нравственных принципов (они всегда должны быть самыми высокими).

Человек не должен быть флюгером, не должен уступать оппоненту только для того, чтобы ему понравиться, или, боже сохрани, из трусости, из карьерных соображений и т. д.

Но уступить с достоинством в вопросе, который не заставляет вас отказаться от своих общих убеждений (надеюсь, высоких) или с достоинством принять свою победу, не злорадствуя над побежденным в споре, не торжествуя, не оскорбляя законного самолюбия оппонента, – как это красиво!

Одна из самых больших интеллектуальных удовольствий – следить за спором, который ведется умелыми и умными спорщиками.

Нет ничего более глупого в споре, чем спорить без аргументации. Помните у Гоголя разговор двух дам в «Мертвых душах»:

«– Милая, это пестро»

– Ах нет, не пестро!

– Ах, пестро!»

Когда у спорящего нет аргументов, – появляются просто «мнения».

ПИСЬМООДИННАДЦАТОЕ

Искусство ошибаться

Я не люблю смотреть телевизионные передачи. Но были программы, которые я смотрел всегда: танцы на льду. Потом я устал от них и смотреть перестал – перестал систематически, смотрю только эпизодически. Больше всего мне нравится, когда те, кого считают слабыми или кто еще не вошел в обоймы «признанных»,

выступают удачно. Удача начинающих или удача неудачливых приносит гораздо более удовлетворения, чем удача удачников.

Но дело не в этом. Больше всего меня восхищает, как «конькобежец» (так в старину называли спортсменов на льду) выправляет свои ошибки во время танца. Упал и встает, быстро вступая снова в танец, и ведет этот танец так, точно падения и не было. Это искусство, огромное искусство.

Но ведь в жизни ошибок бывает гораздо больше, чем на ледяном поле. И надо уметь выходить из ошибок: исправлять их немедленно и... красиво. Да, именно красиво.

Когда человек упорствует в своей ошибке или чересчур переживает, думает, что жизнь кончилась, «все погребло», – это досадно и для него и для окружающих. Окружающие испытывают неловкость не от самой ошибки, а от того, какое неумение проявляет ошибшийся в ее исправлении.

Признаться в своей ошибке перед самим собой (не обязательно делать это публично: тогда это либо стыдно, либо рисовка) не всегда легко, нужен опыт. Нужен опыт, чтобы после совершенной ошибки как можно скорее и как можно легче включиться в работу, продолжить ее. И окружающим не надо понуждать человека к признанию ошибки, надо побуждать к ее исправлению; реагируя так, как реагируют зрители на соревнованиях, иногда даже награждая упавшего и легко исправившего свою ошибку радостными аплодисментами при первом же удобном случае.

ПИСЬМО ДВЕНАДЦАТОЕ

Как говорить?

Неряшливость в одежде – это прежде всего неуважение к окружающим вас людям, да и неуважение к самому себе. Дело не в том, чтобы быть одетым щегольски. В щегольской одежде есть, может быть, преувеличенное представление о собственной элегантности, и по большей части щеголь стоит на грани смешного. Надо быть одетым чисто и опрятно, в том стиле, который больше всего вам идет и в зависимости от возраста. Спортивная одежда не сделает старика спортсменом, если он не занимается спортом. «Профессорская» шляпа и черный строгий костюм невозможны на пляже или в лесу за сбором грибов.

А как расценивать отношение к языку, которым мы говорим? Язык в еще большей мере, чем одежда, свидетельствует о вкусе человека, о его отношении к окружающему миру, к самому себе.

Есть разного рода неряшливости в языке человека.

Если человек родился и живет вдали от города и говорит на своем диалекте, в этом никакой неряшливости нет. Не знаю, как другим, но мне эти местные диалекты, если они строго выдержаны, нравятся. Нравятся их напевность, нравятся местные слова, местные выражения. Диалекты часто бывают неиссякаемым источником обогащения русского литературного языка. Как-то в беседе со мной писатель Федор Александрович Абрамов сказал: с русского Севера вывозили гранит для строительства Петербурга и вывозили слово: слово в каменных блоках былин, причитаний, лирических песен... «Исправить» язык былин – перевести его на норму русского литературного языка – это попросту испортить былины.

Иное дело, если человек долго живет в городе, знает нормы литературного языка, а сохраняет формы и слова своей деревни. Это может быть оттого, что он считает их красивыми и гордится ими. Это меня не коробит. Пусть он и окает и сохраняет свою привычную напевность. В этом я вижу гордость своей родиной – своим селом. Это не плохо, и человека это не унижает. Это так же красиво, как забытая сейчас косоворотка, но только на человеке, который ее носил с детства, привык к ней. Если же он надел ее, чтобы покрасоваться в ней, показать, что он «истинно деревенский», – то это и смешно и цинично: «Глядите, каков я: плевать я хотел на то, что живу в городе. Хочу быть непохожим на всех вас!»

Бравирование грубостью в языке, как и бравирование грубостью в манерах, неряшеством в одежде, – распространеннейшее явление, и оно в основном свидетельствует о психологической незащищенности человека, о его слабости, а вовсе не о силе. Говорящий стремится грубой шуткой, резким выражением, иронией, циничностью подавить в себе чувство страха, боязни, иногда просто опасения. Грубыми прозвищами учителей именно слабые волей ученики хотят показать, что они их не боятся. Это происходит полусознательно. Я уж не говорю о том, что это признак невоспитанности, неинтеллигентности, а иногда и жестокости. Но та же самая подоплека лежит в основе любых грубых, циничных, бесшабашно иронических выражений по отношению к тем явлениям повседневной жизни, которые чем-либо травмируют говорящего. Этим грубо говорящие люди как бы хотят показать, что они выше тех явлений, которых на самом деле они боятся. В основе любых жаргонных, циничных выражений и ругани лежит слабость. «Плюющиеся словами» люди потому и демонстрируют свое презрение к травмирующим их явлениям в жизни, что они их беспо-

коят, мучат, волнуют, что они чувствуют себя слабыми, не защищенными против них.

По-настоящему сильный и здоровый, уравновешенный человек не будет без нужды говорить громко, не будет ругаться и употреблять жаргонных слов. Ведь он уверен, что его слово и так весомо.

Наш язык – это важнейшая часть нашего общего поведения в жизни. И по тому, как человек говорит, мы сразу и легко можем судить о том, с кем мы имеет дело: можем определить степень интеллигентности человека, степень его психологической уравновешенности, степень его возможной «закомплексованности» (есть такое печальное явление в психологии некоторых слабых людей, но объяснять его сейчас я не имею возможности – это большой и особый вопрос).

Учиться хорошей, спокойной, интеллигентной речи надо долго и внимательно – прислушиваясь, запоминая, замечая, читая и изучая. Но хоть и трудно – это надо, надо. Наша речь – важнейшая часть не только нашего поведения (как я уже сказал), но и нашей личности, нашей души, ума, нашей способности не поддаваться влияниям среды, если она «затягивает».

3.4.3. Письма писателя Ф. Д. С. Честерфилда к сыну

Методические рекомендации

Автором этих писем является известный в Англии политический деятель, видный государственный чиновник, писатель Филипп Дормер Стенхон Честерфилд (1694–1773).

Будучи личностью незаурядной и мудрой Ф. Д. С. Честерфилд хорошо понимал как важны для человека знания, помогающие понять другого человека, установить с ним дружеские отношения, разобраться в подтексте поведения отдельных личностей, уметь заметить ее тщеславность. Он считал, что фундамент знаний необходимо заложить человеку до 18 лет. «Знания, – писал Ф. Д. С. Честерфилд, – это убежище и приют, удобные и необходимые нам в преклонные годы, и если мы не посадили дерева пока мы молоды, то, когда мы состаримся, у нас не будет тени, чтобы укрыться от солнца».

Произведение «Письма к сыну; Максимумы; Характеры» содержит свод наставлений и рекомендаций воспитательного характера. Автор свои письма адресовал сыну – Филиппу Стенхону, которому в то время было девять лет. Перевод писем соответствует времени, в котором они были написаны, поэтому читать их следует не спеша, делая акцент на главное. Очень важно, чтобы эти письма

читались в благоприятном психологическом климате (все спокойно уселись, никто никуда не торопится, не опаздывает, не ждет, не переговаривается, в аудитории тишина).

**Честерфилд, Ф. Д. С. Письма к сыну; Максимы;
Характеры / Ф. Д. С. Честерфилд / изд. подг. М. П. Алексеев,
А. М. Шадрин. – М.: Наука, 1978. – 327 с.**

1

Тенбридж, 15 июля 1739 г.

Милый мой мальчик,

Спасибо тебе за то, что ты беспокоишься о моем здоровье; я бы уже давно дал о себе знать, но здесь на водах не очень-то хочется писать письма. Мне лучше с тех пор, как я здесь, и поэтому я остаюсь еще на месяц.

Синьор Дзамбони расточает мне через тебя больше похвал, чем я того стою. А ты постарайся заслужить все, что он говорит о тебе; помни, что всякая похвала, если она не заслужена, становится жестокой насмешкой и даже больше того – оскорблением и всего нагляднее обличает людские пороки и безрассудства. Это риторическая фигура, имя которой *ирония*: человек говорит прямо противоположное тому, что думает. И вместе с тем – это не ложь, ибо он ясно дает понять, что думает совсем не то, что говорит, а как раз наоборот. Например, если кто-нибудь хвалит отъявленного мошенника за его порядочность и неподкупную честность, а круглого дурака – за его способности и остроумие, – ирония совершенно очевидна и каждый легко поймет, что это не более как насмешка. Вообрази, что я стал бы превозносить тебя за то, что ты очень внимательно штудируешь свою книгу, и за то, что ты усвоил и помнишь до сих пор все, что когда-то учил, – неужели ты сразу бы не заметил моей иронии, не почувствовал, что я смеюсь над тобой? Поэтому когда тебя начинают за что-то превозносить, подумай хорошенько и реши, заслужил ты эту похвалу или нет; и если нет, то знай, что над тобой только издеваются и смеются; постарайся же в будущем быть достойным лучшего и сделать так, чтобы по отношению к тебе всякая ирония оказалась неуместной.

Передай от меня поклон м-ру Меттеру и поблагодари его за письмо. Он пишет, что тебе снова предстоит взяться за латинскую и греческую грамматику; надеюсь, что к моему возвращению ты основательно их изучишь; но, если даже тебе это не удастся сделать, я все равно похвалю тебя за прилежание и память. Прощай.

Милый мой мальчик,

Посылаю еще несколько латинских корней, хоть и не очень уверен, что они так же придутся тебе по вкусу, как коренья, что растут в огороде; тем не менее, если ты серьезно займешься ими, они могут избавить тебя от больших неприятностей. Те немногие, которые ты получишь, разумеется, привлекут твое внимание и ко многим другим и дадут тебе возможность, зная корневую основу, путем сравнения изучить большинство производных и сложных слов. Тебе уже достаточно лет, чтобы сознательно относиться ко всему, что тебе приходится изучать и ты даже не представляешь себе, сколько времени и труда ты сэкономишь, если будешь сознательно относиться к делу. Помни, что тебе очень скоро исполнится девять лет – возраст, в котором каждый мальчик должен уже немало всего знать, а в особенности – ты, чье воспитание потребовало таких усилий и такой заботы. Если же ты не оправдаешь возлагаемых на тебя надежд, то потеряешь свое доброе имя, а это – самое унижительное для человека благородного.

У каждого человека есть свои стремления, свое честолюбие, и он бывает огорчен, когда обманывается в своих ожиданиях; разница только в том, что у людей глупых само честолюбие тоже бывает глупым и устремлено не туда, куда следует, у людей же умных честолюбие законно и достойно всяческой похвалы. Например, если бы честолюбие какого-нибудь глупого мальчика твоего возраста сводилось к тому, чтобы хорошо одеваться и тратить деньги на разного рода сумасбродства, это разумеется, не свидетельствовало бы о его достоинствах, а только о безрассудстве его родителей, готовых наряжать его как куклу и давать ему денег, чтобы этим его испортить. Умный же мальчик стремится превзойти своих сверстников, и даже тех, кто старше его, – как знаниями, так и нравственными своими качествами. Он горд тем, что всегда говорит правду, что расположен к людям и им сочувствует, что схватывает быстрее и учится старательнее, чем другие мальчики. Все это подлинное доказательство его внутреннего достоинства и, следовательно, достаточные основания для честолюбия; качества эти утвердят за ним хорошую репутацию и помогут ему выработать твердый характер. Все это в равной мере справедливо не только для детей, но и для взрослых: честолюбие глупца ограничивается стремлением иметь хороший выезд, хороший дом и хорошее платье – вещи, завести

которые с таким же успехом может всякий, у кого много денег, ибо все это продается. Честолюбие же человека умного и порядочного заключается в том, чтобы выделиться среди других своим добрым именем и быть ценимым за свои знания, правдивость и благородство, качества, которые нигде не могут быть куплены, а могут быть приобретены только тем, у кого ясная голова и доброе сердце.

3

Среда

Милый мой мальчик,

Ты так хорошо вел себя в воскресенье у м-ра Бодена, что тебя нельзя не похвалить. К тому ты воодушевляешь меня на то, чтобы преподать тебе кое-какие правила вежливого и хорошего тона, и я уверен, что ты будешь их соблюдать. Знай же, что так же как образованность, благородство и честь совершенно необходимы для того, чтобы заслужить уважение и восхищение людей, вежливость и хорошие манеры не менее необходимы, чтобы сделаться желанным и приятным в беседах и в повседневной жизни. Выдающиеся достоинства, такие как честь, благородство, образованность и таланты, возвышают человека над большинством; люди, обладающие этими достоинствами, не могут правильно оценить их в других. Но зато все люди ценят достоинства второстепенные, как-то учтивость, приветливость, обязательность, деликатное обхождение и умение себя вести, потому что они ощущают их благотворное действие, – встречаться с такими людьми в обществе бывает легко и приятно. Хорошие манеры во многих случаях должны диктоваться здравым смыслом; одни и те же действия, вполне корректные при определенных обстоятельствах и в отношении определенного лица, при других обстоятельствах и в отношении другого лица могут выглядеть совершенно иначе. Но есть некоторые общие правила хорошего воспитания, которые всегда и для всех случаев остаются в силе. Так, например, при любых обстоятельствах очень грубо звучат ответы «да» или «нет», если вслед за ними не следуют слова «сэр», «милорд» или «мадам», в зависимости от того, кем является твой собеседник, точно так же, как, говоря по-французски, ты всякий раз должен добавлять слова: «месье», «милорд», «мадам» и «мадмуазель». Ты, разумеется, знаешь, что по-французски всякую замужнюю женщину называют «мадам», а всякую незамужнюю – «мадмуазель». Равным образом, надо быть очень невоспитанным человеком, чтобы оставить без внимания обращенный к тебе вопрос, или ответить на него невеж-

ливо, или уйти, или заняться чем-то другим, когда кто-то заговорил с тобою, ибо этим ты даешь людям понять, что презираешь их и считаешь ниже своего достоинства их выслушать, а тем более им ответить. Мне думается, я не должен говорить тебе, как невежливо занимать лучшее место в комнате или сразу же накидываться за столом на понравившееся тебе блюдо, не предложив прежде отвратить его другим, как будто ты ни во что не ставишь тех, кто тебя окружает. Напротив, следует уделить им всемерное внимание. Надо не только уметь быть вежливым, что само по себе совершенно необходимо, высшие правила хорошего тона требуют еще, чтобы вежливость твоя была непринужденной и свидетельствовала о том, что ты истинный джентльмен. Здесь тебе следовало бы присмотреться к французам, которые достигли в этом отношении редкого совершенства и чья учтивость кажется столь же естественной и непринужденной, как и все их обхождение с людьми. Что же касается англичан, то манеры их часто бывают неуклюжи, и всякий раз, когда они стараются быть вежливыми, они до того стыдятся и робеют, что их непременно постигает неудача...

Помни, что только человека вежливого и такого, у которого вежливость эта непринужденна (что собственно говоря, и есть признак его хорошего воспитания), любят и хорошо принимают в обществе, что человек дурно воспитанный и грубый просто переносим, и всякое общество старается от него избавиться, и что человек застенчивый неминуемо становится смешон. Так как я уверен, что ты запомнишь все, что я говорю, и последуешь моему совету в жизни, я надеюсь, что, когда тебе исполнится девять лет, ты не только будешь лучшим учеником, но и самым воспитанным мальчиком среди своих сверстников в Англии.

Прощай.

4

Спа, 6 августа 1741 г.

Милый мой мальчик,

Я рад, что ты понемногу начинаешь писать сочинения, это приучит тебя размышлять над некоторыми вопросами, что не менее важно, чем читать соответственные книги; поэтому напиши мне, пожалуйста, что ты думаешь по поводу следующих слов:

«Считать, что ты рожден не для себя одного, а для всех на свете».

...Так вот напиши мне, считаешь ли ты, что человек рожден на свет только для собственного удовольствия и выгоды или же он

обязан что-то делать на благо общества, в котором живет, и вообще всего человечества. Совершенно очевидно, что каждый человек имеет известные преимущества от того, что живет в обществе, которых не имел бы, живи он один на целом свете. А раз так, то не значит ли это, что он в какой-то степени в долгу перед обществом? И не обязан ли он делать для других то, что они делают для него? Ты можешь написать мне об этом по-английски или по-латыни, как тебе захочется: для меня в этом случае имеют значение мысли твои, а никак не язык.

В последнем письме я предупреждал тебя относительно неприятной манеры держать себя и неловкостей, которые у многих входят в привычку с молодых лет из-за того, что в свое время родители их чего-то недосмотрели. От неловкостей этих они не могут отделаться и в старости. Таковы, например, несуразные движения, странные позы и неуклюжая осанка. Но есть также неуклюжесть духа, которой следует избегать, и при внимательном отношении это вполне возможно. Нельзя, например, путать или забывать имена и фамилии. Говорить о мистере «как биш его», или о миссис «забыл, как звать», или «дай бог памяти» – значит быть человеком до последней степени невежливым и вульгарным. Не менее невежливо, обращаясь к людям, неверно их величать, например говорить «милорд» вместо «сэр» и «сэр» вместо «милорд». Очень неприятно и тягостно бывает слышать, когда человек начинает что-то рассказывать и, не будучи в состоянии довести свой рассказ до конца, где-нибудь на середине сбивается и, может быть, даже бывает вынужден признаться, что все остальное он позабыл. Во всем, что ты говоришь, следует быть чрезвычайно точным, ясным и определенным, иначе вместо того чтобы развлечь других или что-то им сообщить, ты только утомишь их и затуманишь им головы. Нельзя также забывать и о том, как ты говоришь и какой у тебя голос: есть люди, которые ухитряются говорить, почти не раскрывая рта, и их просто невозможно бывает понять; другие же говорят так быстро и так глотают при этом слова, что понять их не легче; одни привыкли говорить так громко, как будто перед ними глухой, другие до того тихо, что вообще ничего не слышно. Подобные привычки неуместны и неприятны, и избавиться от них может лишь пристальное к себе внимание. По ним всегда легко узнать людей, не получивших должного воспитания. Ты даже не можешь себе представить, насколько важно держать в памяти все эти мелочи. Мне приходилось видеть немало людей с большими способностями, которых плохо

принимали в обществе именно оттого, что этих-то второстепенных качеств у них не было, и других, которых, напротив, хорошо принимали только благодаря этим качествам, ибо то были люди, ни в каком отношении не примечательные.

5

Лондон, 16 октября ст. ст. 1747 г.

Милый мой мальчик,

Каждому человеку совершенно необходимо уметь нравиться, но искусством этим овладеть нелегко...

Относись к другим так, как тебе хотелось бы, чтобы они относились к тебе, – вот самый верный способ нравиться людям, какой я только знаю. Внимательно подмечай, какие черты тебе нравятся в людях, и очень может быть, что то же самое в тебе понравится другим. Если тебе приятно, когда люди внимательны и чутки к твоему настроению, вкусам и слабостям, можешь быть уверен, что внимательность и чуткость, которые ты в подобных же случаях выскажешь другим, будут им также приятны. Сообразуйся с тоном, господствующим в обществе, в которое ты попал, и не старайся задать ему свой; будь серьезен, весел и даже легкомыслен, шути – в зависимости от того, какое будет в эту минуту настроение у всей компании; именно так каждый отдельный человек должен вести себя по отношению к обществу в целом. Не надо докучать собравшимся, рассказывать какие-нибудь истории, это самое нудное и неприятное, что только может быть. Если ты случайно знаешь какой-нибудь очень коротенький рассказ, имеющий прямое отношение к предмету, о котором в данную минуту идет разговор, расскажи его как можно короче, но даже и тогда заметь, что, вообще-то говоря, ты не любишь рассказывать истории в данном случае прельстила тебя только краткость.

Прежде всего избавься от привычки говорить о себе и не вздумай занимать своих собеседников собственными волнениями или какими-либо личными делами; как они ни интересны тебе, всем остальным слушать о них утомительно и скучно. Кроме того, надо уметь молчать вообще обо всем, что имеет значение лишь для тебя одного. Какого бы ты сам ни был мнения о своих достоинствах, не выставляй их напоказ в обществе, не следуй примеру тех хвастливых людей, которые стараются повернуть разговор именно так, чтобы представилась возможность их выказать. Если это подлинные достоинства, люди о них неминуемо узнают и без тебя и тебе же это будет гораздо выгоднее. Никогда не доказывай

своего мнения громко и с жаром, даже если в душе ты убежден в своей правоте и твердо знаешь, что иначе и быть не может, – вырази его скромно и спокойно, ибо это единственный способ убедить; если же тебе не удастся это сделать, попытайся попросту перевести разговор на другую тему и весело скажи: «Вряд ли нам удастся переубедить друг друга, да в этом и нет необходимости, поэтому давайте лучше поговорим о чем-нибудь другом».

Помни, что у каждой компании есть свои привычки и склонности и то, что как нельзя лучше подходит для одной, может очень часто оказаться совершенно неприемлемо в другом месте...

6

Лондон, 11 декабря ст. ст. 1747 г.

Милый мой мальчик,

Мне больше всего хочется, чтобы ты знал одну вещь, которую очень мало кто знает, а именно – какая великая драгоценность – время и как необходимо его разумно использовать. Истина эта известна многим, но мало кто умеет жить в соответствии с нею. Любой дурак, растрчивающий свое время на пустяки, повторяет меж тем какое-нибудь избитое, всем известное изречение, – а таких существует великое множество, – в доказательство ценности и вместе с тем быстротечности времени. Точно так же по всей Европе разного рода остроумные надписи на солнечных часах напоминают о том же. Таким образом, все те, кто проматывают свое время, ежедневно видят и слышат, как важно для человека проводить его с пользой и как оно невосвратимо, когда его теряют. Но все эти увещевания напрасны, если у человека нет никакой твердой основы: здравого смысла и ума, которые сами подсказали бы ему эти истины, избавив его от необходимости принимать их на веру. Судя по тому, как ты описываешь свои дни, я смею думать, что эта основа у тебя есть: она-то и принесет тебе настоящее богатство...

Запомни же, что коль скоро ты не заложишь фундамента тех знаний, которые тебе хочется приобрести до восемнадцати лет, ты никогда потом за всю жизнь этими знаниями не овладеешь. Знания – это убежище и приют, удобные и необходимые нам в преклонные годы, и если мы не посадим дерева пока мы молоды, то когда мы состаримся, у нас не будет тени, чтобы укрыться от солнца... Если науки, которые ты будешь изучать, порою и покажутся тебе несколько трудными, помни, что труд – неизбежный спутник твой в том путешествии, которого избежать нельзя. Чем больше часов в день ты будешь в пути, тем скорее ты при-

близись к концу путешествия. Чем скорее ты будешь готов к свободе, тем скорее она придет. И твое освобождение из рабства будет целиком зависеть от того, как ты употребишь представленное тебе время...

МАКСИМЫ

Быть в меру скрытным – вот в чем заключается тайна людей сильных; слабость же и криводушие, пытаясь скрыть себя, все обращают в тайну.

Человеку, который ничего о себе не рассказывает или рассказывает все, никто ничего не доверяет.

Если человек невнимателен к тому, что делает сейчас, каким бы ни было его дело, если, будучи занят им, он думает в эту минуту о другом или берется за два дела сразу, – можешь не сомневаться, – это человек легкомысленный и мелкий.

Не доверяй всем тем, кто выказывает тебе чрезмерную любовь, едва успев познакомиться с тобою и не имея на то достаточно оснований. Будь также осторожен с теми, кто смущенно признается тебе, что повинен во всех основных человеческих добродетелях, которые он именуется слабостями.

Как в дружбе, так и во вражде поставь определенные границы доверчивости твоей и неприязни: пусть первая не доходит до того, чтобы стать опасной, а вторая – непримиримой. В делах могут быть очень странные превратности!

Трудно сказать, кто глупее – тот ли, кто говорит всю правду до конца, или тот, от кого вообще никогда не услышать правды. В политике, как и в торговле, необходимо иметь доброе имя. Ни в той, ни в другой обманывать много раз невозможно.

Хорошее воспитание надежнее всего защищает человека от тех, кто плохо воспитан.

Знания могут придать человеку вес, но только воспитанность может придать ему блеск, а людей видящих гораздо больше, нежели способных взвесить.

Большинство искусств требуют длительного изучения и усердия, но самое полезное из всех искусств – искусство нравиться – требует только одного – желанья.

Очень трудно в точности определить, где начинается и кончается бережливость; наименьшее из зол, лежащих по обе ее стороны, – все же скупость. Ошибку эту можно еще бывает исправить, расточительность же неисправима.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М.: Молодая гвардия, 1979. – 192 с.
2. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
3. Анненкова, Н. В. Педагогические аспекты психического здоровья: учеб. пособие / Н. В. Анненкова. – Курск: КГПИ, 1994. – 155 с.
4. Анненкова, Н. В. Основные характеристики студента как субъекта образовательного процесса / Н. В. Анненкова // Знание. Понимание. Умение. – 2008. – № 4. – С. 111–114.
5. Баранов, А. Образ жизни и репродуктивное здоровье подростков / А. Баранов, Л. Сухарева // Народное образование. – 1998. – № 9–10. – С. 177–180.
6. Бенин, В. Л. Педагогическая культура: ее содержание и специфика / В. Л. Бенин. – Уфа, 1994. – 190 с.
7. Берулава, М. Н. Теория и практика гуманизации образования / М. Н. Берулава. – М., 2000. – 340 с.
8. Бондаревская, Е. В. Педагогическая культура как общественная и личная ценность / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 1999. – № 3. – С. 37–43.
9. Брушлинский, А. В. Проблемы психологии субъекта / А. В. Брушлинский. – М.: Наука, 1994. – 330 с.
10. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: МНЗПУ, 1995. – 90 с.
11. Газман, О. С. Базовая культура личности: теоретические и методологические проблемы / О. С. Газман // Сборник научных трудов. – М.: АПН СССР, 1989. – 150 с.
12. Галагузова, М. А. Социальная педагогика: курс лекций / М. А. Галагузова. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 416 с.
13. Демина, Л. Д. Работа куратора в студенческой группе: учеб. пособие / Л. Д. Демина, Л. В. Кондрашова. – Барнаул: АГУ, 1981. – 96 с.
14. Зимняя, Н. А. Педагогическая психология / Н. А. Зимняя. – Ростов н/Д.: Феникс, 1992. – 273 с.
15. Злобин, И. С. Культура и общественный прогресс / И. С. Злобин. – М.: Наука, 1980. – 303 с.

16. Исаев, И. Ф. Куратору студенческой группы: от теории к практике: учеб. пособие / И. Ф. Исаев, Е. И. Ерошенкова, Е. Н. Кролевецкая. – Белгород: изд-во БелГУ, 2009. – 350 с.
17. Исаев, И. Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя / И. Ф. Исаев. – М.: Академия, 2004. – 208 с.
18. Методологические и организационные подходы к проблеме валеологического образования и воспитания / Э. М. Казин [и др.]. – Кемерово, 1997. – 109 с.
19. Каленникова, Т. Г. В помощь куратору. Методические рекомендации для кураторов студенческих групп / Т. Г. Каленникова. – Минск: БГТУ, 2005. – 39 с.
20. Каленникова, Т. Г. Воспитание в студенческой группе (воспитательные технологии). Пособие для кураторов студенческих групп / Т. Г. Каленникова. – Минск: БГТУ, 2006. – 87 с.
21. Караковский, В. А. Воспитание – важнейшая социально-педагогическая ценность / В. А. Караковский // Народное образование. – 2002. – № 4. – С. 165–167.
22. Ковалев, С. М. Воспитание и самовоспитание / А. И. Ковалев. – М.: Просвещение, 1978. – 225 с.
23. Кон, И. С. В поисках себя: Личность и ее самопознание / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 187 с.
24. Коротов, В. М. Развитие воспитательных функций коллектива / В. М. Коротов. – М.: Педагогика, 1984. – 280 с.
25. Кочетов, А. И. Как заниматься самовоспитанием / А. И. Кочетов. – Минск: Народная асвета, 1986. – 220 с.
26. Крылова, Н. Б. Формирование культуры будущего специалиста: метод. пособие / Н. Б. Крылова. – М.: Высшая школа, 1990. – 142 с.
27. Куриленко, Т. М. Научные основы работы куратора академической группы / Т. М. Куриленко. – Минск: Высшая школа, 1982. – 112 с.
28. Лайметс, Х. Н. Как воспитывает процесс обучения? / Н. Х. Лайметс. – М.: Знание, 1982. – 295 с.
29. Маралова, Т. П. Формирование коллектива студенческой группы: метод. рекомендации для куратора и студенческого актива / Т. П. Маралова. – Череповец: ЧГПИ, 1985. – 39 с.
30. Мудрик, А. В. Личностный подход в коллективном воспитании / А. В. Мудрик. – М.: МГЛИ им. В. И. Ленина, 1987. – 302 с.
31. Педагогический поиск / сост. И. Н. Баженов. – М.: Педагогика, 1987. – 420 с.

32. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив / А. В. Петровский. – М.: Политиздат, 1982. – 325 с.
33. Петровский, В. А. Психология активности личности / В. А. Петровский. – М.: Политиздат, 1986. – 253 с.
34. Селиванова, Н. Л. Современные представления о воспитательном пространстве / Н. Л. Селиванов // Педагогика. – 2000. – № 6. – С. 35–39.
35. Сластенин, В. А. Педагогика: учеб. / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. – М.: Академия, 2008. – 576 с.
36. Современный куратор: наставник или партнер? (Из опыта работы кураторов студенческих групп): научно-метод. пособие / под ред. Е. В. Тонкова, Л. Д. Рогозиной. – Белгород: БелГУ, 2007. – 160 с.
37. Содержание и формы работы куратора студенческой группы в высшем учебном заведении: метод. указания / Н. М. Кутепова [и др.]. – Магнитогорск: Б. и., 1981. – 80 с.
38. Соколовская, О. В. Педагогическая деятельность наставника академической группы первого курса как фактор ее подготовки к самоуправлению (на материалах технических вузов): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / О. В. Соколовская; Минский гос. пед. ин-т им. А. М. Горького. – Минск, 1989. – 22 с.
39. Ткаченко, Е. В. Человек, образование, профессия, личность / Е. В. Ткаченко // Образование и наука. Известия УРАО. – 2004. – № 2. – С. 129–140.
40. Шнибекова, Э. И. Содержание и формы воспитательной работы в студенческой группе / Э. И. Шнибекова. – Алма-Ата: Каз. пед. ин-т, 1977. – 98 с.
41. Щуркова, Н. Е. Воспитание: новый взгляд с позиции культуры / Н. Е. Щуркова. – М.: Педагогический поиск, 1998. – 77 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Куратор – ключевая фигура воспитательного процесса в вузе	4
1.1. Основные задачи и содержание работы куратора	4
1.2. Правила и обязанности куратора	5
1.3. Характеристика юношеского возраста (18–25 лет)	6
1.4. Адаптация студентов к условиям обучения в вузе	10
1.5. Куратор и коллектив	13
2. Рекомендации студенту по организации своих занятия 19	
3. Практическая помощь куратору	24
3.1. Проведение анкетирования	24
3.2. Психологические факторы успешной учебы студентов	38
3.3. Обсуждение статьи канд. пед. наук Добротворской С. и д-ра техн. наук Минкина В. «Духовное здоровье молодежи» ..	45
3.4. Формирование нравственных качеств у студентов	53
Рекомендуемая литература	90

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ

Методические рекомендации
для кураторов студенческих групп

Автор-составитель
Каленникова Таисия Григорьевна

Редактор *Ю. А. Юрчик*
Компьютерная верстка *О. Ю. Шантарович*
Корректор *Ю. А. Юрчик*

Подписано в печать 22.11.2013. Формат 60×84¹/₁₆.
Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 5,7. Уч.-изд. л. 5,6.
Тираж 100 экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение:
УО «Белорусский государственный технологический университет».
ЛИ № 02330/0549423 от 08.04.2009.
ЛП № 02330/0150477 от 16.01.2009.
Ул. Свердлова, 13а, 220006, г. Минск.

«Счастье завоевывается и вырабатывается, а не получается в готовом виде из рук благодетеля. И самая трудная часть задачи состоит именно в том, чтобы составить себе понятие о счастье и отыскать себе ту дорогу, которая должна к нему привести».

Д. И. Писарев

«Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастлив, можно».

А. С. Макаренко

«...Начинай всматриваться в людей по-новому. Начинай бдительно распознавать разницу между мелким, случайным в человеке и его великими качествами, родившимися в результате его трудов, борьбы и целого ряда побед над самим собой. Начинай сейчас, а не завтра. Отойди от предрассудков, что человек – тот, чем он кажется, и суди о нем только по его поступкам, стараясь всегда встать в его положение...»

Из высказываний индийских мыслителей

«Главнейшая дорога человеческого воспитания есть убеждение, а на убеждение можно только действовать убеждением».

К. Д. Ушинский

«Для того, чтобы выучиться говорить правду людям, надо научиться говорить ее самому себе».

Л. Н. Толстой

«...Никогда не подходи к человеку, думая, что в нем больше плохого, чем хорошего».

М. Горький

«Видеть хорошее в человеке всегда трудно... хорошее в человеке приходится всегда проектировать, и педагог это обязан делать. Он обязан подходить к человеку с

оптимистической гипотезой, пусть даже и с некоторым риском ошибиться».

А.С. Макаренко

«...Понятие добро имеет глубокий и многогранный смысл: активная деятельность, направленная на утверждение идеалов, самоотверженный труд во имя народа, укрепление могущества, утверждение чести и славы Отчизны, трудолюбие, любовь к людям, честность, скромность, непримиримость к злу во всех его проявлениях. Высшим двигателем человеческого поведения является убеждение в том, что добро – вершина морального богатства».

В. А. Сухомлинский

«Знания – это убежище и приют, удобные и необходимые нам в преклонные годы, и если мы не посадим дерева пока мы молоды, то, когда мы состаримся, у нас не будет тени, чтобы укрыться от солнца».

Ф. Д. С. Честерфилд

«Вы живете среди людей. Каждый Ваш поступок, каждое Ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что Вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или слезы Ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли Вы зла, неприятностей, неудобств людям своими поступками. Делайте так, чтобы людям, которые окружают Вас, было хорошо».

В. А. Сухомлинский

«...Воспитание человека происходит только в среде людей, и от того, насколько глубоко отражаются в этой среде моральные достижения человечества, мир человека, идеи общества и государства, зависит эффективность рассчитанных, предусмотренных, целенаправленных усилий воспитателя...»

В. А. Сухомлинский