



ТЕТРАДЬ

СЛУШАТЕЛЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«Слагаемые выбора профессии и
направления дальнейшего обучения»

учени _____ класса _____

_____ школы № _____

Оглавление

Введение.....	2
Глава 1. Как выбрать профессию.....	4
1. Профессия и человек.....	4
2. Стратегия успеха.....	10
3. Кем быть? Что влияет на выбор профессии?.....	13
4. Факторы привлекательности профессий.....	14
5. Как выбрать профессию.....	15
6. Направленность интересов.....	16
Глава 2. Карта мира профессий.....	17
1. Тысячи профессий.....	17
2. Карта мира профессий.....	18
3. Профессиональные предпочтения.....	18
4. Психологическая квалификация.....	21
5. Выбор профессии с учётом интересов и склонностей.....	22
6. Профессиональные предпочтения.....	24
7. Матрица выбора профессии.....	26
Глава 3. Познай себя.....	29
1. Способности и профессиональная пригодность.....	29
2. Внимание и память.....	31
3. Мышление. Темперамент.....	33
4. Что управляет поведением человека?.....	39
5. Эмоции, чувства и настроение.....	43
6. Общительность и коммуникабельность.....	44
Глава 4. Профессиональные пробы.....	48
1. Погружение в практику.....	48
2. Личность.....	51
3. Профорientационная игра «Угадай профессию».....	52
4. Методы психологии.....	53
5. Деловая игра «Кадровый вопрос».....	55
Глава 5. Слагаемые выбора профессии.....	56
1. Как добиться успехов.....	56
2. Современный рынок труда.....	57
3. Требования работодателя к молодому специалисту.....	58
Глава 6. Дальнейшее обучение.....	58
1. Где и как можно приобрести профессию.....	58
2. Профессиональный успех.....	60
3. Выбор и моделирование.....	61
4. Профорientационная игра «Выбор профиля».....	62
Приложения.....	64
Список литературы.....	79

Дорогой восьмиклассник!

Перед тобой тетрадь, которая разработана специально для данного курса, чтобы сделать его еще более полезным и интересным. Надеюсь, что наши занятия помогут правильно сориентироваться в выборе профессии, которой ты решил посвятить значительную часть жизни.

Заниматься нелюбимым делом неприятное занятие. Особенно если не знаешь, не умеешь или не обнаруживаешь в себе сил найти ему замену.

Для того чтобы легче было найти свое место в жизни, мы максимально, насколько это возможно, попробуем разобраться в океане профессий, своих индивидуальных особенностях, приобрести некоторый опыт практической деятельности в различных профессиях и дать ряд рекомендаций, которые должны пригодиться в будущем.

Познакомимся с основными секретами, тайнами мира профессий, какими они бывают, в чем их отличия, как и в каких учебных заведениях их обучают, какова роль здоровья в профессиональном успехе. Здоровье — важная составляющая профессионального успеха, но недостаточная. Необходимо еще и узнавание, понимание самого себя. Ведь любая профессиональная деятельность предъявляет требования к личным качествам специалиста, и, для того чтобы не ошибиться в выборе профессии, необходимо соотнести свои качества и возможности с требованиями будущей, избираемой трудовой деятельности. Различные тесты и задания позволяют познать и проверить себя: интересы, склонности, интеллектуальные и коммуникативные способности, характер, ценностные ориентации, чувства, т. е. те индивидуальные характеристики или общие профессиональные качества, которые являются определяющими в выборе любой профессии.

Желаю успеха!

Автор программы Симагина Т. В.

Проективная методика "Мой жизненный выбор"

1. Цель моей жизни это _____

2. Мои родители знают, что моя цель жизни это _____

3. Я знаю, что для реализации моих жизненных целей нужно

4. Чтобы мои цели были реализованы, сегодня у меня получается

5. Сегодня у меня не получается

6. Поддержкой в достижении моих жизненных целей является

7. Препятствием в достижении моих жизненных целей является

8. Для того, чтобы достичь цели, я должен

9. Для того, чтобы достичь цели, я не должен _____

Как выбрать профессию

Тема: Профессия и человек.

Дата _____

Основные вопросы

1. Что такое профессия?
2. Основные характеристики профессий.
3. Какие слова стоят рядом со словом профессия?
4. Профессия и человек.
5. Профессия и время.
6. Мотивы учебной деятельности.
7. Определение личностной направленности (на себя, на общее, на дело).

Весьма часто слово *«профессия»* как бы присоединяют к сложившейся социальной группе людей с общими интересами, стремлениями, с объединяющим их делом. В языковом смысле и исторически это слово восходит к латинскому *profiteri*, что означает *«говорить публично»*. Возможно, когда-то оно было объявлением другим людям о своем деле, заявлением о своем мастерстве, т. е. рекламой продукта деятельности, как предложение к диалогу об обмене ценностями и удовлетворению взаимных потребностей.

Специальность — более частное обозначение того, чем и как занят человек, что он знает и умеет, в чем совершенствует свое мастерство (например, профессия учителя и специальность учителя физики, профессия врача и специальность врача-анестезиолога).

Должность - место, занимаемое человеком в той или иной организационной структуре, соответствующее уровню его подготовки и кругу выполняемых обязанностей.

Под *квалификацией* понимают уровень профессионального мастерства, причем различают формальную квалификацию, выраженную в официально фиксированных разрядах, классах, званиях, категориях, и реальную квалификацию — тот уровень мастерства, который данный человек может действительно проявить.

Под *карьерой* чаще всего понимают продвижение в какой-либо сфере деятельности, достижение признания людей, известности, славы, финансовой выгоды, видного положения в обществе.

Основные характеристики профессий:

- ⌘ область приложения духовных и физических сил человека;
- ⌘ ограниченный (вследствие разделения труда) вид трудовой деятельности;
- ⌘ работа, которая направлена на пользу общества, а не только на удовлетворение своих потребностей;
- ⌘ занятие, которое предполагает специальную подготовку и периодическую переподготовку;
- ⌘ дело, выполняемое за определенное вознаграждение (не только материальное, но и моральное);
- ⌘ деятельность, дающая человеку определенный социальный статус (дело человека — его визитная карточка).

Изучение мотивов учебной деятельности

Методика изучения мотивов учебной деятельности разработана на кафедре педагогической психологии Ленинградского университета (модификация А. А. Реана, В. А. Якунина).

Прочитайте внимательно приведенные в списке мотивы учебной деятельности. Выберите из них пять, наиболее значимых для Вас. Отметьте значимые мотивы знаком «X» в соответствующей строке.

Список мотивов

1. Стать высококвалифицированным специалистом.
2. Получить диплом.

3. Успешно продолжить обучение на последующих курсах.
4. Успешно учиться, сдавать экзамены на *хорошо* и *отлично*.
5. Постоянно получать стипендию.
6. Приобрести глубокие и прочные знания.
7. Быть постоянно готовым к очередным занятиям.
8. Не запускать предметы учебного цикла.
9. Не отставать от сокурсников.
10. Обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности.
11. Выполнять педагогические требования.
12. Достичь уважения преподавателей.
13. Быть примером сокурсникам.
14. Добиться одобрения родителей и окружающих.
15. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу.
16. Получить интеллектуальное удовлетворение.

Определение направленности личности

Для определения личностной направленности в настоящее время используется Ориентационная (ориентировочная) анкета, впервые опубликованная Б. Бассом в 1967 г.

С помощью методики выявляются следующие направленности:

1. *Направленность на себя (Я)* – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.
2. *Направленность на общение (О)*– стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.
3. *Направленность на дело (Д)*– заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

"Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В.

1. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся равноценными. Тем не менее, нужно отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает Вашему мнению и более всего ценен для Вас.

Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), запишите в таблицу рядом с номером соответствующего пункта (1-27) под рубрикой "больше всего".

2. Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше всего отстоит от Вашей точки зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь запишите в таблицу рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой "меньше всего".

3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов используются две буквы, которые и записываются в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются.

Старайтесь быть максимально правдивым. Среди вариантов ответа нет "хороших" или "плохих", поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является "правильным" или "лучшим" для Вас.

1. *Наибольшее удовлетворение я получаю от:*

А. Одобрения моей работы; Б. Сознания того, что работа сделана хорошо;
В. Сознания того, что меня окружают друзья.

2. *Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:*

А. Тренером, который разрабатывает тактику игры; Б. Известным игроком;
В. Выбранным капитаном команды.

3. *По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:*

А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
Б. Вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете; В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4. *Мне нравится, когда люди:*

А. Радуются выполненной работе; Б. С удовольствием работают в коллективе;
В. Стремятся выполнить свою работу лучше других.

5. *Я хотел бы, чтобы мои друзья:*

А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
Б. Были верны и преданы мне; В. Были умными и интересными людьми.

6. *Лучшими друзьями я считаю тех:*

А. С кем складываются хорошие взаимоотношения; Б. На кого всегда можно положиться;
В. Кто может многого достичь в жизни.

7. *Больше всего я не люблю:*

А. Когда у меня что-то не получается; Б. Когда портятся отношения с товарищами; В. Когда меня критикуют.

8. *По-моему, хуже всего, когда педагог:*

А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними; Б. Вызывает дух соперничества в коллективе;
В. Недостаточно хорошо знает свой предмет.

9. *В детстве мне больше всего нравилось:*

А. Проводить время с друзьями; Б. Ощущение выполненных дел; В. Когда меня за что-нибудь хвалили.

10. *Я хотел бы быть похожим на тех, кто:*

А. Добился успеха в жизни; Б. По-настоящему увлечен своим делом;
В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.

11. В первую очередь школа должна:

А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь; Б. Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика; В. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:

А. Для общения с друзьями; Б. Для отдыха и развлечений; В. Для своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны; Б. У меня интересная работа;
В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю, когда:

А. Другие люди меня ценят; Б. Испытывать удовлетворение от выполненной работы; В. Приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:

А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать. Б. Написали о моей деятельности; В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. Лучшее всего я учусь, если преподаватель:

А. Имеет ко мне индивидуальный подход; Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету; В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. Для меня нет ничего хуже, чем:

А. Оскорбление личного достоинства; Б. Неудача при выполнении важного дела; В. Потеря друзей.

18. Больше всего я ценю:

А. Успех; Б. Возможности хорошей совместной работы; В. Здравый практичный ум и смекалку.

19. Я не люблю людей, которые:

А. Считают себя хуже других; Б. Часто ссорятся и конфликтуют; В. Возражают против всего нового.

20. Приятно, когда:

А. Работаешь над важным для всех делом; Б. Имеешь много друзей; В. Вызываешь восхищение и всем нравишься.

21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:

А. Доступным; Б. Авторитетным; В. Требовательным.

22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:

А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми; Б. О жизни знаменитых и интересных людей; В. О последних достижениях науки и техники.

23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:

А. Дирижером; Б. Композитором; В. Солистом.

24. Мне бы хотелось:

А. Придумать интересный конкурс; Б. Победить в конкурсе; В. Организовать конкурс и руководить им.

25. *Для меня важнее всего знать:*

А. Что я хочу сделать; Б. Как достичь цели; В. Как организовать людей для...
достижения цели.

26. *Человек должен стремиться к тому, чтобы:*

А. Другие были им довольны; Б. Прежде всего выполнить свою задачу; В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. *Лучше всего я отдыхаю в свободное время:*

А. В общении с друзьями; Б. Просматривая развлекательные фильмы; В. Занимаясь своим любимым делом.

№	Больше всего	Меньше всего	№	Больше всего	Меньше всего
1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		
13			27		
14					

Ключ к ответам смотрите в приложении (стр. 64).

Тема: Стратегия успеха.

Основные вопросы

Дата _____

1. Тест "Выбор профессии"
2. Факторы, влияющие на выбор профессии.
3. Варианты формулы успеха.
4. Условия правильного решения – семь шагов к взвешенному решению.
5. Определение жизненных ценностей.

Тест "Выбор профессии"

Вам уже пора задуматься о профессии. Если выбор уже сделан, у Вас есть возможность проверить его правильность. Если нет – значит Вам должны помочь наши занятия.

Прочитайте вопросы и выберите не больше двух вариантов ответа. Рядом с каждым ответом стоит его "цена". Подсчитайте количество своих баллов.

1. *Выбрал (а) ли ты профессию?*

а) да (+2) б) нет (-2)

2. *Почему именно эту профессию?*

а) не будет проблем с трудоустройством (+2)

б) высокая зарплата (-2) в) престижно (-2)

г) мне это интересно (+2)

3. *Если не выбрал (а), то почему?*

а) плохо знаю мир профессий (-2)

б) плохо знаю свои возможности (-2)

в) не могу выбрать из нескольких вариантов (0)

г) не знаю как выбрать профессию (-2)

4. *Что ты знаешь о своей будущей профессии?*

а) предмет, содержание, условия труда (+2)

б) профессионально важные качества (+2)

в) где можно получить эту профессию (+2)

г) спрос на эту профессию (+2) д) ничего (-2)

Ответы даны в приложении (стр. 64)

Как выбрать профессию

Каждый человек хотя бы раз в жизни выбирал себе профессию. Чтобы принять правильное решение, необходимо учесть множество факторов - свои желания, психологические особенности и возможности, а также потребности общества.

Существует формула выбора профессии, которая в общем виде показывает, как сделать оптимальный выбор.

Чтобы дойти до взвешенного решения этой формулы необходимо сделать семь шагов.

Семь шагов к взвешенному решению

1. Составить список подходящих профессий.

Составьте список профессий, которые Вам нравятся, интересны, по которым Вы хотели бы работать, которые Вам подходят.

2. Составить перечень требований выбираемой профессии

Составьте список своих требований:

- выбираемая профессия и будущий род занятий;
- выбираемая профессия и жизненные ценности;
- выбираемая профессия и жизненные цели;
- выбираемая профессия и мои сегодняшние горячие проблемы;
- выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
- желательный уровень профессиональной подготовки;
- выбираемая профессия и мои склонности и способности;
- желательные содержание, характер и условия работы.

3. Определить значимость каждого требования.

Определите, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые, по большому счету, можно и не учитывать.

4. Оценить свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий.

Кроме тех требований, которые есть у Вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у Вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. Подсчитать и проанализировать результаты.

Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит Вам по всем пунктам.

6. Проверить результаты.

Чтобы убедиться в правильности Ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.

7. Определить основные практические шаги к успеху.

Итак, Вы приняли решение, теперь важно определить: в каком учебном заведении Вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

Определение жизненных ценностей

Ваша будущая взрослая жизнь – это не только профессиональная карьера. Перед Вами список жизненных ценностей. Проранжируйте их (поставьте цифры от 1 перед самой важной до 12 перед наименее важной)

- Активная, деятельная жизнь
- Здоровье.....
- Интересная работа.....
- Красота природы и искусства.....
- Любовь.....
- Материально обеспеченная жизнь.....
- Наличие хороших и верных друзей.....
- Уверенность в себе.....
- Познание (возможность получения новых знаний).....
- Свобода как независимость в поступках и действиях.....
- Счастливая семейная жизнь.....
- Творчество.....

Тема: Кем быть? Что влияет на выбор профессии?

Основные вопросы

Дата

1. На что следует ориентироваться выбирая профессию.
2. Профорientационный путеводитель для нерешительных.
 - Основные проблемы.
 - Характерологические и индивидуальные особенности.
 - В чём заключается помощь психолога?
 - Профнепригодность личности.
3. Какие ошибки чаще всего допускают при выборе профессии.

4. Факторы, обуславливающие выбор.

Бездарный уч, ный, тупица, прослужил 24 года, не сделав ничего хо-рошего, дав миру десятки таких же бездарных узких уч, ных как он сам. Тайно по ночам он переплетает книги – это его истинное призвание: здесь он артист и испытывает наслаждение. К нему хо-дит перепл, тчик, любитель уч, ности.

Тайно по ночам занимается наукой.

А. П.

Чехов

Счастлив лишь тот выпускник школы, который точно знает, что может только шить или, например, чинить автомобили, и больше ничего не умеет делать. А если человек настолько умен, обладает такими разносторонними знаниями и незаурядными способностями, что не знает, какое профессиональное сообщество осчастливить своим присутствием? Родители настаивают на овладении конкретным ремеслом, которое всегда прокормит их чадо, а тут еще навязчивые пятерки по математике подталкивают к поступлению в экономический вуз...

Это далеко не полный перечень основных проблем, которые выплескивают на специалистов по профориентации учащиеся выпускных классов и их родители, увязшие в своих заблуждениях, из которых наиболее распространены следующие: каждый человек генетически предрасположен к определенному виду деятельности; умный психолог сам выберет подходящую профессию для выпускника; хорошая успеваемость по конкретным дисциплинам указывает на выбор определенной специальности. Попробуем разобраться в этих заблуждениях.

Факторы, обуславливающие выбор.

Тема: Факторы привлекательности профессий.

Основные вопросы

Дата

1. Методика изучения привлекательности профессии.
2. Ошибки в выборе профессии
 - а) Случай из жизни (М.М. Громов)
 - б) К чему могут привести ошибки в выборе профессии.
 - в) Немного истории.
3. Звёзды и твоя профессия.

Методика изучения факторов привлекательности профессии

Методика изучения факторов привлекательности профессии впервые была предложена В. А. Ядовым. Здесь приводится модифицированный вариант методики (модификация И. Кузьминой, А. Реана), который использовался во многих социально-педагогических и психолого-педагогических исследованиях.

«Обведите кружком те пункты в колонках А и Б, которые отражают то, что привлекает и что не привлекает Вас в избранной профессии. В колонке А отмечено, что «привлекает», а в Б — «что не привлекает». Отмечать следует действительно значимые для Вас пункты — то есть правила Вас не принуждают делать выбор во всех без исключения строках».

А	Б
1. Профессия одна из важнейших в обществе	1. Мало оценивается важность труда
2. Работа с людьми	2. Не умею работать с людьми
3. Работа требует постоянного творчества	3. Нет условий для творчества
4. Работа не вызывает переутомления	4. Работа вызывает переутомление
5. Большая зарплата	5. Небольшая зарплата
6. Возможность самосовершенствования	6. Невозможность самосовершенствования.
7. Работа соответствует моим способностям	7. Работа не соответствует моим способностям
8. Работа соответствует моему характеру	8. Работа не соответствует моему характеру
9. Небольшой рабочий день	9. Большой рабочий день
10. Отсутствие частого контакта с людьми	10. Частый контакт с людьми
11. Возможность достичь социального признания, уважения	11. Невозможность достичь социального признания, уважения
12. Другие факторы (какие?)	12. Другие факторы (какие?)

Тема: Как выбрать профессию.

Дата

Основные вопросы

1. Как выбрать профессию – для начинающих.
2. Какую цену ты готов заплатить за свой выбор? (заполнение таблицы)
3. Закон цены и платы – как не попасть в "мышеловку"
 - а) "Почтовая пирамида"
 - б) "Помощь фармацевтической промышленности"

в) "Домашний офис"

Какую цену Вы готовы заплатить за свой выбор?

На какие материальные жертвы Вы готовы идти, чтобы заниматься любимым делом? Готовы ли за большие деньги делать работу, вызывающую у Вас отвращение?

Поставьте знак «+» в подходящих Вам клетках, знак «-» - в неподходящих. Если сомневаетесь, поставьте «?». Лучше подумайте над этими вопросами заранее.

	Наслаждение	Удовольствие	Равнодушные	Дискомфорт	Отвращение
«Бешеные деньги»					
Достойная зарплата					
«На жизнь хватает»					
«Еле свожу концы с концами»					
Прожиточный минимум					

Тема: Направленность интересов.

Основные вопросы

Дата _____

1. Сферы деятельности человека.
 2. Направленность интересов.
 3. Методика «Карта интересов»
- ? Подумайте, какие сферы деятельности человека Вы знаете.

Карта мира профессий

Тема: Тысячи профессий.

Дата _____

Основные вопросы

1. Можно ли познать мир профессий?
2. Научные способы классификации профессий.
 - В.Н.Татищев
 - С.М.Богословский
3. Наиболее распространённая отечественная классификация профессий.
4. Определение типа будущей профессии.
Во многих тысячах профессий нельзя разобраться без классификации.

Классификация – это осмысленный порядок вещей, явлений, разделение их на разновидности по каким-то важным признакам.

В нашей стране наибольшее распространение получила классификация, предложенная академиком Е. А. Климовым.

☞ По предмету труда

☞ По цели труда

☞ По орудиям труда

☞ По условиям труда

Подумайте и оцените своё желание заниматься тем или иным видом профессиональной деятельности.

Проставленные баллы по каждому вопросу внесите в бланк ответов, данный после опросника. Баллы должны соответствовать твоему отношению к занятиям указанной в вопросе работой: **-4** — очень не нравится; **-3** — сильно не нравится; **-2** — средне не нравится; **-1** — не очень нравится; **0** — не знаю; **1** — немного нравится; **2** — средне нравится; **3** — сильно нравится; **4** — очень сильно нравится. Номер каждой цифры и буква в бланке ответов соответствуют номеру и букве вопроса.

Нравится ли Вам:

1. а) ухаживать за животными б) обслуживать машины (следить, регулировать)
2. а) помогать больным людям, лечить их б) составлять таблицы, схемы программы для ЭВМ
3. а) следить за качеством книжных иллюстраций, открыток, грампластинок б) следить за состоянием и развитием растений
4. а) обрабатывать материалы (дерево ткань, металл, пластмассу) б) доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать)
5. а) обсуждать научно-популярные книги, статьи б) обсуждать художественные книги (пьесы, концерты)
6. а) выращивать молодняк (животных какой-либо породы) б) тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7. а) копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты) б) управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством - трактором, тепловозом
8. а) сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро на экскурсии и т.д.), б) оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9. а) ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику, жилище) б) искать и исправлять ошибки в текстах таблицах, рисунках
10. а) лечить животных б) выполнять вычисления, расчеты
11. а) выводить новые сорта растений б) конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома и т.п.)
12. а) разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать б) разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13. а) наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности б) наблюдать, изучать жизнь микробов
14. а) обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты

б) оказывать людям медицинскую помощь при ранения, ушибах, ожогах

15. а) составлять точные описания-отчеты о наблюдениях, явлениях, событиях, измеряемых объектах б) художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)

16. а) делать лабораторные анализы в больнице б) принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение

17. а) красить и расписывать стены помещений, поверхность изделий

б) осуществлять монтаж или сборку машин, приборов

18. а) организовывать культпоходы сверстников или младших театр, музеи, экскурсии, туристические походы б) играть на сцене, принимать в участие в концертах

19. а) изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания б) заниматься черчение, копировать чертежи, карты

20. а) вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада б) работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, телеграфе, ЭВМ и др.)

1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б		14б	15а	15б
16а	14а	16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Посчитайте сумму в каждом столбце. Определите, где набрано максимальное количество баллов. Каждый столбец соответствует интересу в определённой сфере деятельности (см. таблицу на стр. 64-65)

Тема: Психологическая классификация профессий.

Основные вопросы

Дата _____

1. Повторение классификаций профессий.

- По предмету труда
- По цели труда
- По орудиям труда

- По условиям труда

2. Психологический анализ трудовой деятельности

3. Понятие профессионально важных признаков.

Всё многообразие психики так или иначе проявляется в трудовой деятельности человека, но вместе с тем эти проявления носят разный характер, который обусловлен специфическими для каждой профессии предметами и орудиями труда, а также и трудовыми задачами.

➤ Сенсорная деятельность

В разных видах труда может отличаться прежде всего по нагрузке на тот или иной анализатор зрительный, слуховой, кожный, мышечно-суставный и др. или комплекс анализаторов.

➤ Мыслительная деятельность

Мышление является обязательным компонентом любой деятельности, но мышление как профессионально важный признак, прежде всего выделяют в тех профессиях, где приходится оценивать какую-нибудь ситуацию, требующую принятия определенного решения в зависимости от данной ситуации и реализации его в виде каких-то адекватных действий.

➤ Моторная деятельность

Когда говорят о моторной деятельности, правильнее рассматривать сенсомоторную координацию даже в тех случаях, когда моторный компонент деятельности крайне прост; нажатие на кнопку или рычаг. Почему? Потому, что всякая моторная деятельность вызывается сенсорным компонентом и реализация этого действия контролируется так же сенсорным компонентом.

➤ Особенности внимания

Внимание, которое осуществляет функцию контроля деятельности, неотделимо от восприятия, от мышления, оно обязательно присутствует в любой деятельности. Но в разных профессиях отдельные свойства внимания имеют разное значение.

➤ Особенности памяти

Память нужна всегда независимо от видов труда. Но мы говорим о профессионально важном признаке памяти для видов труда. Дело в том, что большая нагрузка на память требуется при обучении данному виду труда, когда еще не сформировались навыки, но когда сформировались основные навыки, тогда нагрузка на память снижается.

➤ Эмоционально – волевая сфера личности

При психологическом анализе трудовой деятельности, эмоционально-волевою сферу лучше рассматривать вместе с особенностями личности. Если говорить о любой деятельности, то она вызывает к себе определенное отношение, эмоционально переживается. С чем это связано? Это связано с мотивами, с потребностями человека, с интересом к работе. Это, например, общие эмоции в труде. Они могут быть положительными и отрицательными.

Тема: Выбор профессии с учётом интересов и

склонностей.

Дата _____

Основные вопросы

1. Составление плана выбора профессии
2. Методика "Определение типа будущей профессии"

✍ Попробуй составить свой план выбора профессии

Вспомни и запиши типы профессий по предмету труда

Методика «Определения типа будущей профессии»

Прочитайте данные утверждения. Если Вы согласны с ними, то перед цифрой ставьте «+», если нет – «-». Если сомневаетесь, зачеркните цифру.

Утверждения для самооценки	прир.	техн.	знак	иск-во	чел-ек
1. Легко знакомлюсь с людьми.					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить		1			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять.			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными	1				
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах			1		
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших		2			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности				2	
11. Охотно читаю о растениях, животных	1				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах				1	
13. Охотно читаю об устройстве механизмов, приборов, машин		1			

14. Подолгу могу разгадывать головоломку, задачи, ребусы			2		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					2
16. Считают, что у меня есть способности к работе с техникой		2			
17. Людям нравится моё художественное творчество				2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными	2				
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме			2		
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь					1
21. Результаты моего технического творчества одобряют незнакомые люди		1			
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки			1		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов		1			
27. Мне обычно удаётся склонить людей на свою точку зрения					1
28. Охотно наблюдаю за растениями и животными	1				
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т.п.				1	
Результаты					

По каждому столбцу подсчитайте сумму, зачёркнутые цифры не считайте. Запишите их в строку "Результаты". Наибольшая полученная сумма указывает на наиболее подходящий для Вас тип профессии. Малые или отрицательные суммы указывают на типы профессий, которых тебе следует избегать при выборе.

Тема: Профессиональные предпочтения.

Основные вопросы

Дата _____

1. Роль профессиональной деятельности в формировании личности
2. Роль качеств личности при выборе профессии.
3. Методика "Опросник профессиональных предпочтений"
4. Проба выбора профессии в соответствии со способностями и возможностями.

Люди давно заметили, что профессия накладывает отпечаток на личность человека. Однако справедливо и то, что не только профессиональная деятельность формирует личностные особенности, но каждый человек по своим личностным качествам подходит к определённым типам профессий.

Методика «Опросник профессиональных предпочтений»

Уточнить свой выбор можно с помощью методики Голланда, основанной на соотношении типов профессии с индивидуальными особенностями человека. Для этого необходимо «примерить» на себя шесть утверждений, касающихся различных типов профессий, найти им место в таблице и отметить.

	Абсолютно верно	Скорее верно	Неверно	Не знаю
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Утверждение 1. Вы – практик, склонный заниматься конкретными делами. Предпочитаете работу, приносящую конкретные, ощутимые результаты для Вас и других. Вас не пугает физический труд. Вас интересует работа с техникой, требующая практического склада ума, хорошо развитых двигательных навыков.

Утверждение 2. Вы, скорее, теоретик, чем практик. Вам нравится заниматься изучением, исследованием какой-либо проблемы, получением новых знаний. Вы предпочитаете работу, приносящую радость познания, а иногда и радость открытия, работу, требующую абстрактного склада ума, способностей к анализу и систематизации информации, широкого кругозора.

Утверждение 3. Вы - "коммуникатор", любящий работать с людьми и для людей, поэтому Вас, вероятно, заинтересует работа, связанная с обучением, воспитанием, обслуживанием клиентов, оказанием помощи нуждающимся и т.п. Вам интересна эмоционально насыщенная, живая работа, предполагающая интенсивное взаимодействие с людьми и умение общаться.

Утверждение 4. Вам нравится работать с документами, текстами, цифрами, в том числе с использованием компьютерных средств. Работа спокойная, без особого риска, с чётким кругом обязанностей. Она может быть связана с обработкой информации, с расчётами, вычислениями,

требующими точности, аккуратности, усидчивости. Вам хотелось бы избежать частого общения, необходимости управлять другими людьми, отвечать за их действия.

Утверждение 5. Вы – организатор, ориентированный на активную преобразовательную деятельность. Вы предпочитаете работу, дающую относительную свободу, самостоятельность, обеспечивающую положение в обществе, превосходство над другими, материальное благополучие; работу азартную и рисковую, требующую инициативности, предприимчивости, воли, умения брать ответственность на себя.

Утверждение 6. Вы, вероятно, свободный художник. Вам подходят виды деятельности, дающие возможность творческого самовыражения, где нет жёсткого режима, формальностей; работу, дающую простор фантазии, воображению, требующую развитого эстетического вкуса, специальных способностей (художественных, литературных, музыкальных).

Эту информацию можно сопоставить с результатами следующей работы.

Проба выбора профессии

Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнять любую работу. Из предложенных пар профессий надо выбрать одну, которая Вам больше подходит. В таблице поставить знак «+» напротив кода выбранной профессии.

Код профессии	Выбор (фиксировать плюсом)	Сумма плюсов
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Подсчитайте количество плюсов. Максимальное количество указывает на принадлежность к одному из шести профессиональных типов. (см.стр.65)

инженер(1) социолог(2)	философ(2) врач(3)	эколог(2) бухгалтер(4)
кондитер(1) священнослужитель(3)	Программист(2) адвокат(5)	радиомонтажник(1) художник по дереву(6)
преподаватель ВУЗа(3) музыкант-исполнитель(6)	корректор(4) дирижёр(6)	журналист(5) режиссёр(6)
парикмахер-модельер(6) психолог(3)	следователь(3) искусствовед(6)	тренер(3) телерепортёр(5)
кинолог(2) литературный переводчик(6)	оператор ЭВМ(4) манекенщица(6)	страховой агент(3) архивист(4)

метролог(1) картограф(4)	повар(1) статистик(4)	нотариус(4) брокер(5)
фотокорреспондент(5) реставратор(6)	водитель(1) бортпроводник(3)	озеленитель(1) биолог-исследователь(2)
историк(2) инспектор ГАИ(4)	вирусолог(2) актёр(6)	антрополог(2) экскурсовод(3)
фармацевт(2) юрисконсультант(3)	библиограф(2) аудитор(4)	инспектор таможни(5) художник-модельер(6)
генетик(2) архитектор(6)	лесник(1) директор(5)	механик(1) дизайнер(6)
продавец(3) оператор почтовой связи(4)	экономист(4) менеджер(5)	социальный работник(3) предприниматель(5)
геолог(2) переводчик-гид(3)	агроном(1) топограф(4)	телефонист(1) орнитолог(2)
мастер по пошиву одежды(1) хореограф(6)	официант(3) товаровед(5)	судья(3) стенографист(4)
главный бухгалтер(4) инспектор уголовного розыска(5)	пчеловод(1) коммерсант(5)	фотограф(1) товарный администратор(5)

Взадание.

К следующему занятию попробуй выполнить творческую работу "Что я знаю о своей будущей профессии" (в любой форме).

Тема: Матрица выбора профессии.

Основные вопросы

Дата _____

1. Объект деятельности.
2. Вид деятельности.
3. Работа с матрицей профессий. Определение места будущей профессии.
4. Защита творческих работ учащихся "Что я знаю о своей будущей профессии". Обсуждение работ.

В мире насчитывается десятки тысяч профессий... Матрица.. выбора профессии (разработана Московским областным центром профориентации молодёжи) поможет Вам выбрать профессию или уточнить сделанный выбор. Прежде чем приступить к работе с Матрицей, ознакомьтесь с приведёнными объектами и видами деятельности и выберите один – два варианта.

1. Какой объект деятельности Вас привлекает?

- 1.1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители, читатели, сотрудники)

- 1.2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)
- 1.3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)
- 1.4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины)
- 1.5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись)
- 1.6. Животные (служебные, дикие, домашние, промысловые)
- 1.7. Растения (сельскохозяйственные, дикорастущие, декоративные)
- 1.8. Продукты питания (мясные, рыбные, молочные, кондитерские и хлебобулочные изделия, консервы, плоды, овощи, фрукты)
- 1.9. Изделия (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства)
- 1.10. Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоёмы, месторождения)
2. *Какой вид деятельности Вас привлекает?*
 - 2.1. Управление (руководство чьей-то деятельностью)
 - 2.2. Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей)
 - 2.3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности)
 - 2.4. Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение)
 - 2.5. Творчество (создание оригинальных произведений искусства)
 - 2.6. Производство (изготовление продукции)
 - 2.7. Конструирование (проектирование деталей и объектов)
 - 2.8. Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)
 - 2.9. Защита (охрана от враждебных действий)
 - 2.10. Контроль (проверка и наблюдение)

1. _____

2. _____

Если Вам удалось выбрать привлекательные для Вас виды и объекты деятельности, ознакомьтесь с Матрицей выбора профессии (см. стр. 74-75). Она представляет собой столбчатое поле, где по горизонтали расположены названия объектов деятельности, а по вертикали – видов деятельности. Выпишите для себя профессии, расположенные в клетках, соответствующих Вашему выбору.

Задание.

Поинтересуйтесь, каков спрос на эти профессии? Какими профессионально важными качествами должен обладать человек, чтобы достичь успеха в избранном виде деятельности? Какие препятствия могут возникнуть на Вашем пути? Ответы на эти вопросы надо найти до того, как будет сделан окончательный выбор.

по содержанию, широте, глубине, длительности

склонности => "хочу сделать"

2. Способности

←
→
общие, специальные

- а) мышление
- б) внимание
- в) память
- г) двигательная сфера

3. Определение уровня творческого потенциала.

На предыдущих занятиях мы познакомились с океаном профессий, с тем, какие они бывают. Эти знания являются необходимым, но недостаточным условием для успешного выбора будущего профессионального пути.

Следующим важнейшим этапом принятия решения в жизненном и профессиональном самоопределении является познание себя как индивидуальности в окружающем мире.

Нет, наверное, ни одного человека, которого не интересовала бы проблема: что я знаю о себе, своих интересах, способностях, возможностях?

Тест «Творческий потенциал»

Выберите один из предложенных вариантов оценки данных ситуаций. Подсчитайте очки: а — 3 очка; б — 1 очко; в — 2 очка.

1. Считаете ли Вы, что окружающий нас мир может быть улучшен?

а) Да; б) нет, он и так достаточно хорош; в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли Вы, что сможете принять участие в глобальных проблемах взаимодействия человека, природы и общества?

а) Да, в большинстве случаев; б) нет; в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли Вы, что некоторые из Ваших идей принесли бы значительный прогресс в сфере будущей профессиональной деятельности?

а) Да; б) да, при благоприятных обстоятельствах; в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли Вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете оказать влияние на изменения в культурной, социальной, политической, экономической и других важнейших сферах жизни общества?

а) Да, наверняка; б) это маловероятно; в) возможно.

5. Когда Вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли, что осуществите его?

а) Да; б) часто думаю, что не сумею; в) да, часто.

6. Испытываете ли Вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете?

а) Да, неизвестное меня привлекает; б) неизвестное меня не интересует; в) все зависит от характера этого дела.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли Вы желание добиться в нем совершенства?

а) Да; б) удовлетворяюсь тем, чего успел(а) добиться; в) да, но только если мне это нравится.

8. Если дело, которое Вы не знаете, Вам нравится, хотите ли Вы знать о нем всё?

а) Да; б) нет, я хочу научиться только самому основному; в) нет, я хочу только удовлетворить свое любопытство.

9. Что Вы делаете, когда терпите неудачу?

а) Какое-то время упорствую вопреки здравому смыслу; б) махну рукой на эту затею, так как понимаю, что она нереальна; в) продолжу делать свое дело, даже когда станет очевидно, что препятствия непреодолимы.

10. Из чего надо исходить при выборе профессии?

а) Из своих возможностей, дальнейших перспектив Для себя; б) из стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней; в) из преимуществ, которые профессия обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы Вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

а) Да; б) нет, боюсь сбиться с пути; в) да, но только там, где местность мне понравилась, запомнилась.

12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли Вы вспомнить все, что говорилось?

а) Да, без труда; б) всего вспомнить не могу; в) запоминаю только то, что меня интересует.

13. Услышав слово на незнакомом языке, сможете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения?

а) Да, без затруднений; б) да, если это слово легко запомнить; в) повторю, но не совсем правильно.

14. Что Вы предпочитаете делать в свободное время?

а) Остаться наедине с самим собой, поразмыслить; б) находиться в компании; в) мне безразлично, в одиночестве или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Чем Вы руководствуетесь, когда решаете его завершить?

а) Дело сделано и кажется мне отлично выполненным; б) как только я более-менее доволен(льна); в) слишком долго не все удается сделать.

16. Что Вы любите делать в одиночестве?

а) Мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах; б) любой ценой пытаюсь найти себе занятие; в) помечтать о вещах, которые связаны с моим делом.

17. Когда Вы позволите себе думать о захватившей Вас идее?

а) Независимо от того, где и с кем нахожусь; б) только в одиночестве; в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Сможете ли Вы отказаться от только что отстаиваемой Вами идеи?

а) Смогу, если услышу убедительные аргументы оппонентов; б) останусь при своем мнении, какие бы аргументы ни услышал(а); в) изменю свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

1			10		
2			11		
3			12		
4			13		
5			14		
6			15		
7			16		
8			17		
9			18		
Итог					

Общая сумма набранных очков покажет уровень Вашего творческого потенциала.



Тест Внимание и память.

Основные вопросы

Дата _____

1. Что такое внимание.
2. Тест Мюнстерберга (Достаточно ли Вы внимательны?)
3. Упражнение "Опиши предмет".
3. Ваша память.
4. Тест "Объём памяти".
5. Методика "Образная память"

Вниманием называется направленность и сосредоточенность сознания на определённых объектах или определённой деятельности, при отвлечении от всего остального.

Можешь ли ты долго удерживать своё внимание на одном предмете? Легко ли тебе переключиться с одного дела на другое?

Знаешь ли ты сильные и слабые стороны своего внимания?

Попробуй это исследовать.

Тест Мюнстербера

Среди букв текста имеются слова. Как можно быстрее, просматривая его, подчеркните эти слова. Время работы 2 минуты.

ЭЛКСОЛНЦСРМУДЕРАЙТЦКУНОВОСТЬВТФФАКТЦЕ
ЛЦЭКЗАМЕНУКЪЕПРОКУРОРКАРТЕОРИЯДЛПБИЗНЕСТ
ЩАМАРКЕТИНГПМТДАТАХРКДОЧИСЛОТЩЦОСЛЕДСТВИЕ
УКЛАБОРАТОРИЯЦДБАРФУПЕНЬЦЩФРЕМКЛЯКСАКРМУ
ЦНОСЛОВОНРЩЪАРДЕНЬГИЙКЦЩЪБСТУЛФПЛЬТОЩКР
ТДОВНИМАНИЕХИЩЪСТОЛПТХМУТАРЕЛКАЯСМУКУСТРП
ФЩОБЩЕНИЕЯАОТРВЕТЕРЬФРКЦКУРИЦАСЯПТУЦЩБФ
ВЦОНОСЯФТМКЦЛУБПОЛЕТКЦЩЩПЕТУХТАКЛЬПЕСНЯЖК
ШЯФЦКАЧЕЛИКЖДФМОБАНКДШЖЪТКОНЬДПЖКТОЧКАПФ

В тексте спрятано множество слов. За 2 минуты нужно найти не менее 33. Если найдено значительно меньше слов, то Вы недостаточно внимательны, соседние буквы Вам мешают.

Память – это отражение в коре головного мозга прошлого опыта человека, проявляющегося в запоминании, сохранении, узнавании и воспроизведении того, что человек воспринимал, делал, чувствовал или о чём думал.

Тест «Объём памяти»

Этот тест позволит проконтролировать кратковременную память.

Прочитайте ряд слов (показывает учитель), запишите запомненное, затем второй ряд цифр, запишите запомненное. Подсчитайте количество запомненных слов и цифр. (см. стр. 67)

1. _____

2. _____

Методика «Образная память»

С помощью этой методики можно проверить свою кратковременную образную память.

Посмотрите на таблицу с рисунками (показывает учитель). Постарайтесь запомнить как можно больше из нарисованного. Через 20с запишите или зарисуйте всё, что успели запомнить. Посчитайте количество правильно воспроизведённых образов. В норме это 6 и более правильных ответов.

Тема: Мышление. Темперамент.

Дата _____

Основные вопросы

1. Что помогает нам познавать мир.
2. Тест "Логическое мышление".
3. Определение словесно-логического мышления.
4. Упражнения для развития свойств мышления.
5. Характер и темперамент.
6. Определение типа темперамента.
7. Тест "Каков ваш характер".

Мышление – это наиболее сложный познавательный процесс, свойственный только человеку.

Мышление – это всегда поиск, всегда открытие чего-то нового как для личного опыта, так и для духовного обогащения человека в целом.

Мышление - это единство знаний и опыта, результатом которого являются выражение в словах мысли: понятия, суждения, умозаключения.

Можно ли измерить интеллект? Чтобы ответить на этот вопрос, попытаемся выполнить тест, предназначенный для определения способности логически мыслить. В нем есть правильные и неправильные ответы. Отметьте в каждом вопросе один вариант ответа, который считаете правильным.

Тест «Логическое мышление»

1. Слово «лопата» так относится к слову «копать», как слово «нож» к слову _____. а) Острый; б) резать; в) точить.
2. Слово «усталый» относится к слову «работа», как слово «гордый» к слову _____. а) Улыбка; б) успех; в) счастливый.
3. Какое из данных слов не подходит к двум остальным? _____ а) Свеча; б) луна; в) лампа.
4. Слово «удивление» так относится к слову «необыкновенный», как слово «страх» к слову _____. а) Опасный; б) беспокойный; в) ужасный.
5. Какая из следующих дробей не подходит к двум остальным? ____ а) $3/7$; б) $3/9$; в) $3/11$.
6. Слово «размер» так относится к слову «длина», как слово «нечестный» к слову _____. а) Тюрьма; б) грешный; в) укрavший.
7. Пары букв АБ и ГВ так относятся друг к другу, как пары букв СР и _____. а) ПО; б) ОП; в) ТУ.
8. Слово «лучший» относится к слову «наихудший», как слово «медленно» к слову _____. а) Скорый; б) наилучший; в) быстрееший.
9. Какое из следующих сочетаний знаков должно продолжить ряд ХОООХХОООХХХ? ____ а) ОООХХХ; б) ООХХХХ; в) ХООООХ.
10. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным? ____ а) Какой-либо; б) несколько; в) большая часть.
11. Слово «пламя» относится к слову «жара», как слово «роза» к слову _____. а) Шип; б) красные лепестки; в) запах.
12. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным? ____ а) Широкий; б) зигзагообразный; в) прямой.
13. Слово «скоро» относится к слову «никогда», как слово «близко» к слову _____. а) Нигде; б) далеко; в) прочь.

Подсчитайте количество правильных ответов - за каждый по одному баллу (см. стр. 67).

«Определение словесно-логического мышления»

Наиболее прогрессивный вид мышления – словесно-логический – полностью формируется только к юношескому возрасту и осуществляется при помощи логических операций с понятиями.

Для определения словесно-логического мышления выполните следующее задание. В каждом предложении имеется от одного до трёх пропусков. Нужно выбрать слова или словосочетания из приведённых ниже, которые, если их вставить в пропуски, будут по смыслу и грамматически подходить к предложенному.

1. Он служил _____ насмешек для своих товарищей.

а) Объектом, б) капитаном; в) принципом; г) проводником; д) рупором.

2. Электроэнергию получают из разных источников в результате _____ одного вида энергии в другой.

а) Внедрения; б) погружения; в) выброса; г) выкручивания; д) превращения.

3. Каждый _____ на даче, даже ловля карасей, разрастался в веселое событие.

а) Пустяк; б) рыбак; в) вечер; г) скандал; д) куст.

4. Платформы для бурения морского дна бывают плавучие и _____.

а) Деревянные; б) стационарные; в) речные; г) плоские; д) быстроходные.

5. Сказки — это _____ энциклопедия народной _____, но энциклопедия живая, занимательная.

а) Лечебная — медицины; б) многовековая — жизни; в) обширная — чуткости; г) детская — любви; д) тонкая — хитрости.

6. За основную в английском _____ меру длины — ярд — было _____ расстояние от носа до конца среднего пальца вытянутой руки Генриха I.

а) Обиходе — определено; б) юморе — высмеяно; в) сукне — вытянуто; г) языке — придумано; д) флоте — пройдено.

7. Посветлевшее от цветения старое _____ дерево липы шумит, _____ пчелами, _____ среди ее цветов и листьев.

а) Медоносит — кусающимися; б) облюбованное — растущими; в) гудит — мелькающими; г) покинутое — порхающими; д) заполненное — зимующими.

8. Провести четкую _____ между декоративной и монументальной скульптурой не всегда бывает _____.

а) Вертикаль — логично; б) мысль — однозначно; в) грань — просто; г) основу — грамотно; д) кривую — удобно

9. Во всей истории найдется немного генералов, обладающих _____ и мужеством, _____ для того, чтобы _____ свою вину за поражение.

а) Собой — признанным — отрицать; б) заслугами — причём — свалить; в) армией — командуя — усугубить; г) характером — необходимым — признать; д) шпагой — забытых — утвердить.

10. Общество видит, что его ведут вовсе не туда, куда оно _____ попасть; начинается ропот, сперва _____, потом и вслух, наконец, подымается общий голос.

а) Успело — молча — забвения; б) надеялось — вполголоса — негодования; в) нацелено — сообща — совести; г) умудрилось — оглушительный — народа; д) отчаялось — восторженный — изнутри.

11. Если _____ отдает распоряжения лично и всегда сам _____ их исполнение, не поручайте ему большим коллективом.

а) Водитель — направляет — ездить; б) капитан — прокладывает — считаться; в) король — выдвигает — царствовать; г) милиционер — пресекает — охранять; д) руководитель — проверяет — управление.

12. В довершение бед мореплаватели попали в _____ океана, сплошь покрытую водорослями. Каравеллы едва _____ по этим плавающим _____.

а) Струю — проскочили — водам; б) пучину — узнали — льдинам; в) полю — ползли — дугам; г) глубину — подумали — рыбам; д) волну — катились — пятнам.

13. Петровская денежная реформа создала наиболее простой, рациональный денежный счет. Россия была первым государством, _____.

а) Раскинувшимся от Атлантики до Тихого океана; б) введшим у себя десятичную монетную систему; в) объединившим в одном лице главу государства и главу православной церкви; г) установившим единую систему рангов для военных и государственных служащих; д) монополизировавшим торговлю табаком и водкой.

14. Ребенок, любимый и уважаемый таким, каков он есть, вырастает человеком, _____. Он сможет наилучшим способом использовать свои способности и распорядиться возможностями, предоставляемыми жизнью.

а) Страдающим от своей непрактичности и неумелости; б) пренебрегающим моральными и правовыми нормами; в) обладающим крупным счетом в банке; г) жизнь которого с достопамятных времен служит эталоном; д) уверенным в своих силах и любящим жизнь.

15. В Средние века церковное здание служило физическим и моральным убежищем, залом общественных собраний, школой правоты, больницей, привлекавшей толпы.

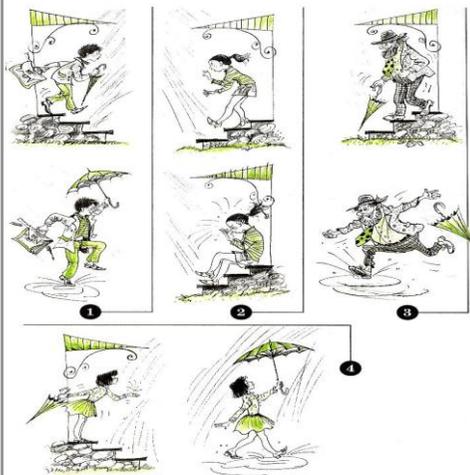
а) Предпочитающих семейную молитву в тесном кругу; б) преследуемых церковью за убеждения; в) осаждающих неприступную крепость; г) страждущих и ищущих чудесных исцелений; д) священнодействующих вдали от мирской суеты.

16. Одна из причин жадности, с которой мы читаем записки великих людей, есть наше самолюбие; мы _____ чем бы то ни было, мнениями, чувствами, привычками, даже слабостями и пороками.

а) Совершенно не переносим удары; б) принимаем в себе все и восхищаемся; в) непременно желаем установить контакт с; г) рады сходству с великим человеком; д) падает вниз, но пытается зацепиться.

Посчитайте количество правильных ответов. (см. стр. 67)

Если Вы хотите узнать о своих качествах немного больше, выполните следующее задание: начертите систему координат и отложите по осям оценку своих качеств (в баллах). Если Вы считаете себя очень общительным человеком, то поставите себе 10 баллов; если совсем необщительным — 0, если Вы не относитесь ни к тем, ни к другим, то выберете одно из промежуточных значений. (Это относится и к другим качествам.) Проведите через найденные точки перпендикуляры к осям, на которых они расположены. Их пересечение должно образовать прямоугольник. В каком из четырех секторов оказалась большая часть Вашего прямоугольника? Запомните это, потому что пояснения этому заданию Вы получите несколько позже.



сангвиник — человек общителен, направлен к внешнему миру, разговорчив, беззаботен, весел, любит лидерство, у него много друзей, он жизнерадостен;

холерик — обидчив, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, его работоспособность и настроение быстро изменяются;

флегматик — медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, он мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях,

способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения;

меланхолик — тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуален, склонен к размышлениям.

Совпали ли у Вас результаты по двум методикам? Нужно иметь в виду, что типы темперамента в чистом виде встречаются крайне редко, в большинстве случаев речь идет о смешанном из двух соседних типе темперамента.

Тест «Каков Ваш характер»

Как Вы думаете, какие профессии подходят, а какие просто противопоказаны человеку с Вашим типом темперамента? Можете ли Вы аргументировать свой ответ?

Характер намного сложнее темперамента, поэтому мы не можем так сразу определить его основные черты. Вы можете заняться этим самостоятельно, воспользовавшись книгами из списка литературы, данного в конце этой тетради. Но тем не менее вот ещё одно задание, с помощью которого можно определить, легко ли окружающим бывает с Вами сотрудничать, проще говоря, не являетесь ли Вы тем сами человеком с тяжелым характером. Во всяком случае, воспринимайте результат только как повод к размышлению, руководство к действию, но не как окончательный приговор.

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Уважаете ли Вы дружбу?
2. Привлекает ли Вас что-то новое?
3. Предпочитаете ли Вы старую одежду новой?
4. Притворяетесь ли Вы довольным без всякой на то причины?
5. Меняли ли Вы в детстве более трех раз профессию, которую собирались выбрать?
6. Теряете ли Вы уверенность в себе, когда Вам предстоит решить трудную задачу?
7. Коллекционируете ли Вы что-нибудь?
8. Часто ли Вы меняете планы в последний момент?

Результат смотрите на странице 68.

1			5		
2			6		
3			7		
4			8		

Тема: Что управляет поведением человека?

1. Зачем нужно уметь контролировать своё поведение?
2. Методика "Уровень субъективного контроля"
3. "Шкала поиска ощущений".
4. Ценности в жизни.
6. Методика "12 предложений".

Что управляет поведением человека, да и всякого другого существа?

Ответ прост – потребности т.е. то, в чём человек нуждается именно сейчас.

Методика «Уровень субъективного контроля»

Насколько Вы способны отвечать за свою жизнь? Проверить эту способность можно с помощью данной методики.

Ставьте "+", если Вы согласны с утверждением, и "-", если не согласны.

1. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь — дело случая: если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. В сложных обстоятельствах я всегда предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.
10. Мои отметки в школе чаще зависят от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи или лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено

другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе более всего зависят от моих усилий и уровня подготовленности.

20. В конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я всегда предпочитаю принимать решения и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

1			9			17		
2			10			18		
3			11			19		
4			12			20		
5			13			21		
6			14			22		
7			15					
8			16					

Результат смотрите на странице 68.

«Шкала поиска ощущений»

Из каждой пары Вам необходимо выбрать одно утверждение, которое наиболее характерно для вас, и отметить его в таблице.

Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, поскольку стимулирует эмоции и воображение, развивает творческий потенциал, что в конечном счете ведет к личностному росту.

1			7			13		
2			8			14		
3			9			15		
4			10			16		
5			11					
6			12					

№	Утверждения	
	А	Б
1	Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий	Я бы предпочел работать в одном месте

2	Меня бодрит свежий, прохладный воздух	В прохладный день я стараюсь оставаться в помещении
3	Мне не нравятся все резкие запахи	Мне нравятся некоторые резкие запахи
4	Мне не хотелось бы испытывать на себе какое-нибудь незнакомое воздействие, которое могло бы принести неожиданное ощущение	Я бы с удовольствием испытал на себе какое-нибудь незнакомое воздействие, чтобы получить неожиданное ощущение
5	Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый надежен, счастлив и находится в безопасности	Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни истории
6	Я не выношу езду на большой скорости	Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, меня это развлекает
7	Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего	Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше установленного оклада
8	Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры, как правило, неразрешимы	Я считаю, что люди, которые не согласны с моими воззрениями, больше активизируют меня, чем люди, которые согласны со мной
9	Большинство людей тратят слишком много денег на страхование	Страхование — это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек
10	Я бы не хотел оказаться загипнотизированным	Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным
11	Наиболее важная цель в жизни — жить на полную катушку, взять от нее столько, сколько возможно	Наиболее важная цель в жизни — обрести спокойствие и счастье
12	В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней	Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или в холодный бассейн
13	В современной музыке мне не нравится беспорядочность и дисгармоничность	Я люблю слушать новые и необычные виды музыки

14	Худший социальный недостаток — быть грубым, невоспитанным человеком	Худший социальный недостаток — быть скучным человеком, занудой
15	Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны	Я предпочитаю больше людей спокойных, даже "отрегулированных"
16	У людей, ездящих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность в остроте ощущений	Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нём

Результат смотрите на странице 68 - 69.

Методика «12 предложений»

Прочитайте внимательно двенадцать предложений; выберите из 12 предложений 3, которые представляют для Вас наибольшую ценность; ещё раз внимательно прочитайте их, из этих 3 предложений оставьте 2. Сравните между собой выбранные Вами предложения и постарайтесь определить, какое из них наиболее важно для Вас.

- *Хочу иметь творческие достижения.*
- *Мечтаю испытать настоящую любовь.*
- *Хочу быть очень нужным родным, друзьям.*
- *Хочу приносить людям радость и счастье.*
- *Мечтаю сделать выдающееся открытие*
- *Хочу найти себе дело по душе.*
- *Хочу окончить высшее учебное заведение и иметь интересную работу.*
- *Хочу справляться с требованиями работы.*
- *Мечтаю достичь признания и славы.*
- *Хочу испытать много удивительного и интересного.*
- *Хочу иметь свою семью, детей.*
- *Мечтаю совершить какой-нибудь подвиг, т.е. сделать что-то чрезвычайно трудное.*

По результатам данной методики Вы можете составить иерархический ряд своих ценностей, определить, что для Вас является наиболее значимым. Выполняя любую деятельность, нужно определиться в том, как и насколько она может помочь в удовлетворении Ваших значимых потребностей.

Тема: Эмоции, чувства и настроение.

1. Как чувства влияют на нашу жизнь.

а) эмоции и чувства

б) настроение

в) эмоции и чувства при выборе профессии

2. Методика "Самооценка эмоциональных состояний"

3. Рекомендации для поддержания настроения

4. Упражнения для поддержания настроения

Нередко понятия «эмоции» и «чувства» употребляются как синонимы, однако *эмоции* — это непосредственное временное переживание какого-нибудь постоянного чувства. В переводе «эмоция» означает «душевное волнение», «душевное движение». Чувства обнаруживаются и переживаются в конкретных эмоциях.

Если любовь к живописи — это чувство, то состояние восхищения, радости, потрясения от созерцания картины — это эмоции. Взаимодействуя с внешним миром и с самим собой, каждый человек постоянно переживает разные эмоции и чувства: горе и радость, удивление и равнодушие, любовь и ненависть, отчаяние и восторг, разочарование и удовлетворенность.

Нужно различать понятия «чувства», «эмоции» и «настроение». Чувства наиболее глубоки и устойчивы, эмоции слабее по тем же показателям, настроение и вовсе не заметишь, как поменяется.

Методика «Самооценка эмоциональных состояний»

1. Начертите отрезок, разделите его на 9 равных частей. Это будет шкала тревожности и спокойствия.

2. Отметьте на отрезке, какое состояние Вы сейчас испытываете. Края шкалы соответствуют крайним показателям спокойствия и тревожности, а середина — ни то и ни другое состояние, но такое равновесие бывает редко.

3. Начертите еще одну такую же шкалу и обозначьте ее края как усталость и энергичность. Отметьте свое состояние и обозначьте его на новой шкале.

Результат смотрите на странице 69 - 70.

Для поддержания настроения можно следовать следующим рекомендациям:

- Больше времени уделяйте той утренней процедуре, которая приносит Вам большее удовольствие.
- Выходя из дома, обратите внимание на окружающую природу.
- Не суетитесь и не спешите, не смотрите на часы.

Упражнения для поддержания настроения

Попробуйте выполнить эти упражнения, находясь в подавленном настроении.

- Закройте глаза и представьте цифры, которые как бы зажигаются перед Вами (мысленно нарисуйте их и медленно пересчитайте от 1 до 18).
- Повторяйте одну и ту же формулу для самовнушения (до 30 раз), состоящую из нескольких фраз (без частицы «не») и отражающую содержание Ваших переживаний. Например: «Я бодр и спокоен», «Я полностью управляю своим поведением», «Я полон энергии», «Все будет хорошо».

Есть только одна непобедимая сила в жизни, и эта сила – Радость. Каждый раз, когда Вам что-то не удаётся, когда Вы хотите преодолеть все препятствия и добиться результатов, побеждайте любя и радуясь. Улыбка ускорит Вашу победу и развернет Ваши силы. Слы и уныние отодвинут Вашу победу далеко от Вас. (восточная мудрость)

Тема: Общительность и коммуникабельность.

Основные вопросы

Дата _____

1. Общительны ли Вы?
2. Общительность при выборе профессии.
3. Тест «Любят ли Вас люди»
4. Тест «Коммуникабельны ли Вы»

Много ли у Вас друзей и знакомых? Их количество может зависеть от разных причин, например от того, разделяет ли Ваши интересы большое количество людей или Ваши увлечения редки; от того, заставляет ли Вас повседневная деятельность контактировать с людьми или Вы вынуждены проводить все время дома (ухаживая за пожилыми или детьми). Да мало ли еще обстоятельств влияет на нашу жизнь! Но одной из основных

причин, определяющих Ваш круг общения, является Ваша коммуникабельность, или, проще говоря, общительность.

Тест «Любят ли Вас люди»

Поставьте знак «+», если Вы согласны с утверждением, или знак «-», если не согласны с ним.

1			6			11			16		
2			7			12			17		
3			8			13			18		
4			9			14			19		
5			10			15			20		

1. Вы должны помнить, что почти ежеминутно в течение дня Вас оценивают те, с кем приходится общаться.
2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, несмотря на то, разделяют или нет они его увлечения.
3. Самое мудрое — это сохранить достоинство даже тогда, когда у Вас имеется сильный соблазн поступить иначе.
4. Если человек замечает ошибки в речи других, ему следует их поправить.
5. Когда Вы встречаетесь с незнакомыми людьми, то должны быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.
6. Когда Вас представляют другому человеку и Вы не расслышали имя, нужно попросить его повторить.
7. Вы уверены, что Вас уважают за то, что вы никогда не позволяете подшучивать над собой.
8. Вы должны быть всегда настороже, иначе окружающие начнут подшучивать над Вами и выставлять в смешном виде.
9. Если Вы общаетесь с остроумным человеком, лучше не соревноваться с ним в остроумии, а побыстрее закончить разговор.
10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.
11. Вы должны всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда Вам очень понадобится их помощь.
12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что, в конце концов, очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.
13. Лучше, если другие зависят от Вас, чем Вы зависите от других.
14. Настоящий друг старается помогать своим друзьям.
15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.
16. Если в компании рассказывают анекдот, который Вы уже слышали,

Вы должны остановить рассказчика.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который Вы уже слышали, Вы должны быть достаточно вежливы, сделать вид, что слышите его впервые, и посмеяться над анекдотом вместе с рассказчиком.

18. Если Вас пригласили к другу, а Вы предпочитаете сходить в кино, Вы должны сказать, что у Вас болит голова, или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему истинную причину.

19. Настоящий друг требует, чтобы его близкие поступали всегда наилучшим для него образом, даже когда они и не хотят того.

20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

Результаты смотрите на странице 70.

Тест «Коммуникабельны ли Вы»

Ответь на вопросы «да», «нет» или «иногда».

1. Вам предстоит обычная деловая встреча. Выбывает ли Вас ожидание из колеи?

2. Не откладываете Вы визит к врачу до тех пор, когда станет совсем уже невозможно?

3. Вызывает ли у Вас смятение или неудовольствие предложение выступить перед большим количеством людей?

4. Вам предлагают поехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы все усилия, чтобы избежать этой поездки?

5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обращается к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-либо вопрос)?

7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений нелегко понять друг друга?

8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги?

9. В столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своих намерений, нежели встать в конец очереди и томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтной ситуации?

3. Подведение итогов анкетирования

Итак, мы завершили работу по самоанализу своих возможностей и особенностей, в какой-то степени «нарисовали» свой автопортрет. О том, каким он получился, ни нам, ни тем, с кем Вы решили поделиться полученными результатами, судить не приходится. Нет и не может быть хороших или плохих индивидуальных способностей и возможностей, как нет в палитре художника хороших и плохих красок. Только Вам оценивать полученный результат и делать выводы. Но помните, что на пути познания технологии профессионального успеха Вами сделан всего первый шаг. Шаг, чрезвычайно важный для будущих действий, но пока лишь первый. Следующий за ним — проба сил в практической деятельности в соответствии со своими индивидуальными качествами.

Мы всегда начинаем больше уважать людей после того, как попробуем делать их работу.

У. Федер – американский бизнесмен

Источник нашей мудрости – наш опыт. Источник нашего опыта – наша глупость.

С. Гитри – французский акт,р и драматург

Анкета "Ориентация"

Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени твоего желания заниматься этим видом деятельности (**0** - вовсе нет, **1** - пожалуй, так, **2** - верно, **3** - совершенно верно)

Я хочу (мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю)

1	Обслуживать людей	0	1	2	3
	Заниматься лечением	0	1	2	3
	Обучать, воспитывать.....	0	1	2	3
	Защищать права и безопасность	0	1	2	3
	Управлять людьми.....	0	1	2	3
2	Управлять машинами	0	1	2	3
	Ремонтировать оборудование	0	1	2	3
	Собирать и налаживать технику.....	0	1	2	3
	Обрабатывать материалы, изготавливать различные предметы и вещи	0	1	2	3
	Заниматься строительством	0	1	2	3
3	Обрабатывать тексты и таблицы	0	1	2	3
	Производить расчеты и вычисления	0	1	2	3
	Перерабатывать информацию	0	1	2	3
	Работать с чертежами, картами и схемами	0	1	2	3

	Принимать и передавать сигналы и сообщения.....	0	1	2	3
4	Заниматься художественным оформлением	0	1	2	3
	Рисовать, фотографировать	0	1	2	3
	Создавать произведения искусства	0	1	2	3
	Выступать на сцене	0	1	2	3
	Шить, вышивать, вязать	0	1	2	3
5	Ухаживать за животными	0	1	2	3
	Заготавливать продукты	0	1	2	3
	Работать на открытом воздухе	0	1	2	3
	выращивать овощи и фрукты	0	1	2	3
	Иметь дело с природой	0	1	2	3
А	Работать руками	0	1	2	3
	Выполнять решения	0	1	2	3
	Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать	0	1	2	3
	Получать конкретный практический результат	0	1	2	3
	Воплощать идеи в жизнь	0	1	2	3
Б	Работать головой.....	0	1	2	3
	Принимать решения	0	1	2	3
	Создавать новые образцы	0	1	2	3
	Анализировать, изучать, исследовать, наблюдать, измерять, испытывать, контролировать	0	1	2	3
	Планировать, конструировать, разрабатывать, моделировать.....	0	1	2	3

Я хочу (способен, умею, обладаю навыками):

1	Знакомиться с новыми людьми	0	1	2	3
	Быть чутким и доброжелательным	0	1	2	3
	выслушивать людей	0	1	2	3
	Разбираться в людях	0	1	2	3
	Хорошо говорить и выступать публично.....	0	1	2	3
2	Искать и устранять неисправности	0	1	2	3
	Использовать приборы, машины, механизмы	0	1	2	3
	Разбираться в технических устройствах	0	1	2	3
	Ловко обращаться с инструментами	0	1	2	3
	Хорошо ориентироваться в пространстве.....	0	1	2	3
3	Быть сосредоточенным и усидчивым	0	1	2	3
	Хорошо считать в уме	0	1	2	3
	Кодировать информацию	0	1	2	3
	Оперировать знаками и символами	0	1	2	3
	Искать и исправлять ошибки	0	1	2	3
4	Создавать красивые со вкусом сделанные вещи	0	1	2	3
	Разбираться в литературе и искусстве	0	1	2	3
	Петь, играть на музыкальных инструментах	0	1	2	3
	Сочинять стихи, писать рассказы	0	1	2	3

	Рисовать	0	1	2	3
5	Разбираться в животных или растениях	0	1	2	3
	Разводить растения или животных	0	1	2	3
	Бороться с болезнями, вредителями	0	1	2	3
	Ориентироваться в природных явлениях	0	1	2	3
	Работать на земле	0	1	2	3
А	Быстро выполнять указания	0	1	2	3
	Точно следовать инструкциям	0	1	2	3
	Работать по заданному алгоритму	0	1	2	3
	выполнять однообразную работу	0	1	2	3
	Соблюдать правила и нормативы	0	1	2	3
Б	Создавать новые инструкции и давать указания	0	1	2	3
	Принимать нестандартные решения	0	1	2	3
	Легко придумывать новые способы деятельности	0	1	2	3
	Брать на себя ответственность	0	1	2	3
	Самостоятельно организовывать свою работу	0	1	2	3

Обработка результатов анкеты.

Суждения, характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в семь групп по пять суждений в каждой. В каждой группе из пяти суждений необходимо подсчитать суммарное количество баллов, выбранных вами, и записать. Суммарная оценка по каждой группе может составлять от 0 до 15 баллов. В зависимости от того, в какой группе Вы набрали максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность или способность к соответствующему типу или классу профессий.

Первые пять групп суждений, обозначенные цифрами от 1 до 5, характеризуют пять типов профессий, разделенных по признаку "предмет труда": 1) человек-человек, 2) человек-техника, 3) человек-знаковая система, 4) человек-художественный образ, 5) человек-природа.

Последние две группы суждений, обозначенные буквами А и Б, соответствуют двум классам профессий, разделенных по признаку "характер труда": А) исполнительские, Б) творческие.

Обозначения типов и классов профессий такие же, как и на психологической карте профессий. Поэтому, зная координаты своих профессиональных предпочтений можно определить наиболее подходящую для Вас профессиональную группу. Сначала определяется, к какому из пяти типов профессий (1, 2, 3, 4 или 5) Вы в наибольшей степени склонны и способны. Затем определяется Ваша преимущественная склонность и способность к одному из двух классов профессий (А или Б).

Тема: Личность.

Основные вопросы

Дата _____

1. Упражнение - «Иван Сусанин»
2. Что же такое личность?
3. Тест - «Личность»
4. Обсуждение результатов

Интересно, что слово *личность* берет начало от латинского «*персона*». Слово *персона* означало маску, личину. В античном театре актер надевал маску, которая характеризовала изображаемого персонажа. Потом маска стала обозначать внутреннюю сущность самого действующего лица. *Персона* или *личина* сошла с подмостков и шагнула в жизнь. В Древнем Риме персона - лицо перед законом. При этом раб личностью не признавался.

В русском языке слово *персона* долгое время имело оскорбительный оттенок. В академическом словаре 1847 года говорилось, что личность - это, во-первых, отношение одного лица к другому, во-вторых, колкий отзыв на чей-либо счет, оскорбление.

Тест «Личность»

Все вопросы теста разделены на 6 блоков, каждый обозначен буквой русского алфавита (А,Б,В,Г,Д,Е). Отвечать на вопросы можно либо «да», либо «нет».

A1	B1	V1	Г1	Д1	E1
A2	B2	V2	Г2	Д2	E2
A3	B3	V3	Г3	Д3	E3
A4	B4	V4	Г4	Д4	E4
A5	B5	V5	Г5	Д5	E5

- A1. Есть ли у Вас чувство юмора?
A2. Доверчивы и откровенны ли Вы с друзьями?
A3. Легко ли Вам просидеть больше часа, не разговаривая?
A4. Охотно ли Вы одалживаете свои вещи?
A5. Много ли у Вас друзей?
B1. Умеете ли Вы занять гостей?
B2. Свойственны ли Вам точность и пунктуальность?
B3. Делаете ли Вы денежные сбережения?
B4. Любите ли Вы строгий стиль в одежде?
B5. Считаете ли Вы, что правила внутреннего распорядка необходимы?
V1. Проявляете Вы ли публично свою антипатию к кому-либо?
V2. Заносчивы ли Вы?
V3. Силён ли в Вас дух противоречия?

- В4. Стараетесь ли Вы стать центром внимания в компании?
 В5. Подражают ли Вам?
 Г1. Употребляете ли Вы грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
 Г2. Любите ли Вы похвастать накануне экзамена, что отлично все знаете?
 Г3. Имеете ли Вы обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?
 Г4. Бывает ли у Вас желание, во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?
 Г5. Доставляет ли Вам удовольствие высмеивать мнение других?
 Д1. Предпочитаете ли Вы профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиотекаря?
 Д2. Чувствуете ли Вы себя в обществе малознакомых людей непринужденно?
 Д3. Предпочитаете ли Вы заняться вечером спортом, вместо того чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
 Д4. Способны ли Вы хранить секреты?
 Д5. Любите ли Вы праздничную атмосферу?
 Е1. Строго ли Вы соблюдаете в письмах правила пунктуации?
 Е2. Готовитесь ли Вы заранее к воскресным развлечениям?
 Е3. Можете ли Вы точно отчитаться о своих покупках и расходах?
 Е4. Любите ли Вы наводить порядок?
 Е5. Свойственна ли Вам мнительность?

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д или Е. Там же, где большинство ответов «нет», ставьте 0. У Вас должен получиться один из вариантов ответа, например, АВГ или ОДО.

Интерпретацию результатов по группам А, Б и В, или «Каким ты кажешься окружающим» по группам Г, Д, Е, или «Каков ты на самом деле» смотрите на странице 71 - 73.

Тема: Профорientационная игра «Угадай профессию».

Дата _____

Прежде чем начать игру, попробуйте составить план, по которому можно было бы описать любую профессию.

После знакомства со схемой анализа профессии, можно приступить к игре.

1. Загадай конкретную профессию, запиши её.

2. «Закодируй» загаданную профессию с помощью характеристик схемы анализа профессии.
3. Остальные должны угадать.

Тема: Методы психологии.

Основные вопросы

Дата _____

1. Методы психологии.
2. Тест «Несуществующее животное»
3. Интерпретация теста

На наших занятиях ты выполнял(а) тесты. Тестирование -это один из методов психологической науки. Что же такое методы?

Методы психологии - это инструменты, с помощью которых можно получить ту или иную информацию о человеке, его поведении и о многом другом.

Если я узнаю о ком-то или о чем-то, то я - субъект познания, а то, что я узнаю, является объектом познания.

Методы, с помощью которых добываются научные факты, очень важны для любой науки, но для психологии имеют особое значение.

- Наблюдение
- Опроса
- Тестирование

⇒ проективное ⇒ рисуночное

Тест «Несуществующее животное»

Нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим именем. Пользоваться можно только карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

- а) процесс трудоустройства,
- б) трудовой договор.

Вопрос "Как добиться успеха в своей профессиональной деятельности?" волнует всех. И чтобы удача не ускользнула, важно еще только выбирая профессию, оценить свое состояние здоровья и уровень развитие профессионально важных качеств.

Любому человеку свойственны определенные личностные качества, особенности. По тому, насколько они соответствуют требованиям, предъявляемым профессией к личности, можно судить о пригодности человека к той или иной профессии.

Профессиональная пригодность - это взаимное соответствие человека и его дела, профессии.

Четыре степени профпригодности:

1. Непригодность. Она может быть временной или практически непреодолимой. О непригодности можно говорить в тех случаях, когда имеются отклонения в состоянии здоровья. Летчик, хирург, оператор энергосистем - профессии, которые выдвигают особенные требования к человеку и его здоровью.
2. Пригодность. Эта степень профпригодности характеризуется тем, что нет противопоказаний к труду в той или иной области, но нет и явно выраженных склонностей.
3. Соответствие. В этом случае можно указать на некоторые личные качества, которые явным образом соответствуют требованиям профессии.
4. Призвание. Его можно считать высшим уровнем профессиональной пригодности.

Итак, не только человек выбирает профессию, но и сама профессия может диктовать условия. А чтобы найти с ней взаимопонимание, необходимо с одной стороны, развивать в себе свои способности, склонности, интересы; а другой стороны, учесть особенности, которые даны от природы и изменить не возможно. А самое главное качество необходимое любому профессионалу - целеустремленность и настойчивое желание добиться успеха.

В силу ч.3.ст.63 Трудовой кодекс РФ трудовая правосубъектность наступает, как правило, с 16 лет.

Трудовая правосубъектность может наступить и с 15 лет. Так, согласно ч.3 ст.63 Трудового кодекса РФ, в случаях получения основного общего образования либо оставления в соответствии с федеральным законом общеобразовательного учреждения трудовой договор могут заключать лица, достигшие возраста 15 лет.

С согласия одного из родителей (опекуна, попечителя) и органа опеки и попечительства трудовой договор может быть заключен с учащимися, достигшими возраста 14 лет, для выполнения в свободное от учебы время легкого труда, не причиняющего вреда их здоровью и не нарушающего процесса обучения.

Ч.4 гл.42 Трудового Кодекса РФ содержит особенности регулирования труда работников в возрасте до восемнадцати лет. Согласно ст.266 Трудового кодекса РФ лица в возрасте до 18 лет принимаются на работу только после предварительного обязательного медицинского осмотра и в дальнейшем, до достижения возраста 18 лет, ежегодно подлежат медицинскому осмотру. Медицинские осмотры осуществляются за счет средств работодателя.

Тема: Современный рынок труда.

Основные вопросы

Дата _____

1. Самые востребованные профессии.
2. Рейтинг: самые нужные профессии.
3. 10 профессий прошлого десятилетия.
4. Представление 10 профессий будущего десятилетия.

Вопрос "кем быть?" не тревожит лишь немногих старшеклассников. Остальные ищут, выбирают, советуются. Мучают родителей. А те прежде всего ориентируются на слухи и статьи о том, какие профессии нужны на рынке труда и кому больше платят.

Что ж, это разумный подход. Но нельзя упускать из виду, что информация о высокой востребованности специалистов в российских условиях штука скоропортящаяся. Ситуация меняется каждые пять лет, поэтому пока юные дарования выберут модное направление да будут набираться ума-разума в вузе, дунет ветер перемен и рейтинг поменяется. С другой стороны, существуют профессии, на которых социально-политические изменения отражаются не так фатально.

*Что может быть мучительнее, чем учиться на собственном опыте?
Только одно – не учиться на собственном опыте.*

Л. Питер – канадский педагог

Тема: Требования работодателя к молодому специалисту.

Основные вопросы

Дата _____

1. Пожелания идущим на собеседование.
2. Профессиональный рост молодого специалиста.
3. Качества, которые особо ценят современные руководители в своих подчинённых.

Одним из существенных факторов, определяющих картину на рынке труда, является совокупность требований, ожиданий работодателя по отношению к работнику. Требования работодателей к специалистам достаточно высоки. Вот список качеств, которые особо ценят современные руководители в своих подчиненных:

♣ *Знания (глубина профессиональных знаний и понимание всех ступеней своей работы);*

♣ *Качество работы (тщательность и точность выполнения работы);*

♣ *Надежность (степень уверенности руководителя в том, что данный работник выполнит свое задание);*

♣ *Инициатива (степень активной заинтересованности в выполнении полученной работы);*

♣ *Творческая способность и находчивость (способность к выдвижению оригинальных идей, решений, путей);*

♣ *Выдержка (способность сосредоточиться и работать с требуемой производительностью в напряженных условиях);*

♣ *Целеустремленность (потребность в достижении цели, ориентация на конечный результат).*

Таким образом, современный рынок труда требует от человека, кроме высокого профессионализма, еще и особой ответственности, психологической готовности к различным сложным ситуациям. Значительную роль при этом играет необходимость постоянно самосовершенствоваться как в профессиональном плане, так и в личностном.

Взадание.

Встретилась ли выбранная Вами профессия в рейтинге? Если нет, попробуйте узнать её рейтинг в нашем городе, республике.

Дальнейшее обучение

Тема: Где и как можно приобрести профессию.

Основные вопросы

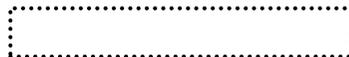
Дата _____

1. Типы учебных заведений.
2. Формы обучения
3. 10 советов, как прорваться в ВУЗ
4. Как сдавать экзамены.

Прежде всего обратите внимание на то, что в названии темы стоит глагол «приобрести», а не «получить». Очевидно, что профессиональное образование невозможно «дать» и «получить», а можно только «взять». Лишь самостоятельная и длительная работа ~~не самосовершенствованию~~

позволит достичь успехов в самообразовательной и соответственно профессиональной деятельности.

Типы высших учебных заведений.



- Институты
- Университеты
- Творческие ВУЗы

Средние специальные учебные заведения

- Техникумы
- Колледжи
- Профессиональные лицеи
- Студии
- Центры

Учреждения начального профессионального образования

- Училища

Формы обучения

- Очная
- Заочная
- Дистанционная
- Экстернат

С приходом в нашу жизнь Интернета, надо лишь зайти на сайт центра информатизации Министерства образования и с помощью поисковых систем можно узнать, в каких именно ВУЗах можно получить образование по интересующему Вас направлению или специальности. Большинство ВУЗов уже имеют свои сайты со специализированными разделами, ориентированными на абитуриента.

Правила приема, особенности проведения вступительных испытаний, конкурсы в минувшие годы, предложения способов доВУЗовской подготовки, даты дней открытых дверей — вся эта информация как воздух необходима старшекласснику, который решил штурмовать бастионы высшего образования. Её можно получить, посещая сайты ВУЗов.

Тема: Профессиональный успех.

Дата _____

Основные вопросы

1. Профессиональный успех на студенческой скамье.
2. Анкета «Вы и безработица»
3. Высшие и средне - специальные учебные заведения города

Практическая работа с литературой (справочник учебных заведений города).

4. Одежда делового человека.

Работодатели приходят в вузы задолго до выпускных государственных экзаменов и выбирают лучших студентов. Самые блестящие карьеры начинаются уже на третьем курсе. Поэтому важная задача абитуриента — попасть в тот вуз, куда идут работодатели в поисках будущих профессионалов.

Анкета "Вы и безработица"

Прочтите приведенные ниже вопросы и выберите те варианты ответов, которые больше всего соответствуют вашим личным представлениям и привычкам.

1. Что бы вы предпочли...

- а) быть капитаном торгового судна;
- б) стать космонавтом;
- в) быть музыкантом?

2. Если вы увидите человека в опасности...

- а) броситесь спасать его даже с риском для жизни;
- б) лихорадочно обдумываете все возможности его спасения;
- в) зовете кого-нибудь на помощь.

3. Какую игру вы предпочитаете?

- а) Карты;
- б) домино;
- в) разгадывание кроссвордов.

4. Когда звонит телефон, вы сразу думаете, что...

- а) вас ищут из школы;
- б) о вас вспомнил приятель;
- в) случилось какое-то несчастье.

5. Если пожилой человек что-либо рассказывает вам, то...

- а) вы просите у него рассказать о подробностях;
- б) скучаете;
- в) прерываете его или уходите.

6. Если вы находитесь в обществе знакомых...

- а) вы от души развлекаетесь;
- б) скучаете;
- в) думаете о своем.

7. Если вы попали в трудное положение...

- а) вы советуетесь со школьными друзьями;
- б) делитесь с родителями, родными;
- в) никому ничего не рассказываете.

8. Если вы оказались вовлеченными в спор...

- а) упорствуете, пока противники не отступят;
- б) ищите решение, устраивающее всех (компромисс);

в) уступаете перед упорством других.

9. Вы просыпаетесь утром и обычно чувствуете...

а) бодрость;

б) зависть к тем, кто еще спит;

в) готовность сразу идти в школу учиться.

10. Свое свободное время вы заполняете...

а) занятиями спортом;

б) встречами с друзьями;

в) чтением.

Результат смотрите на странице 73.

Тема: Выбор и моделирование.

Основные вопросы

Дата _____

1. Упражнение - «Выбор»

2. Обсуждение работ.

3. Упражнение «Веер».

Труд - это не только способ самореализации, но и возможность получения материального вознаграждения. Деньги — это еще не 100% успеха, но без них в нашей жизни обойтись сложно. Сейчас вы об этом не особо задумываетесь, так как материальным обеспечением семьи занимаются ваши родители. Задумывались ли вы над тем, сможете ли вы обеспечить себя материально?

Упражнение - «Выбор»

Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе, без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования...

Необходимо письменно ответить на вопросы:

В каком городе или даже стране Вы находитесь? Какое у Вас время года? Что Вы будете делать? Каковы Ваши действия? Что Вы умеете делать? (Составьте список видов работ.) Что будет потом?

В общем, устройте свою жизнь. Время работы 20 минут.

Если ты ничего не можешь, ты ничего не должен хотеть.

Сенека

Три роли достойны человека: роли спасателя, защитника и созидателя. Созидатель, конструктор, рабочий, художник, уч, ный, ученик и учитель, мать и отец, друг и подруга – они воспроизводят и обновляют жизнь. Защитник, полицейский, солдат, пожарный и сторож защищают жизнь от внешних угроз. Спасатель, врач, психолог, священник продлевают физическую и духовную жизнь. Только продолжение нашей духовной жизни в других – в детях, учениках, друзьях, любимых - да, т шанс, что память о нас уцелеет.

В. Дружинин

Тема: Профорientационная игра "Выбор профиля"

Дата _____

Это итоговое занятие. И мы постараемся сделать окончательный выбор профиля обучения, который в дальнейшем приведет к выбору конкретной специальности и факультета в вузе.

Нам предстоит работа над «Картой приоритетов». Чтобы её заполнить, нам предстоит вспомнить, о чём мы говорили на наших занятиях. В этой таблице «Карта отражены наиболее важные факторы, которые необходимо учитывать при выборе профиля обучения.

Карта приоритетов.....

Профиль Параметры выбора	Человек- природа	Человек- техника	Человек- человек	Человек- знаковая система	Человек- художест. образ
1.Выбор ребёнка					
2.Выбор родителя					
3.Личные интересы (мнение ребёнка)					

4. Личные интересы (мнение родителей)					
5. Семейные традиции					
6. Учебная успешность					
7. Мнение учителей					
8. Востребованность профессии обществом					
9. Востребованность профессии за рубежом					
10. Наличие возможностей для поступления в ВУЗ					
Итого					

Вот и закончилось наше первое путешествие в огромный мир профессий. Хочется надеяться, что Вы не напрасно потратили время на наших занятиях. И теперь Вам будет легче сориентироваться при выборе профиля дальнейшего обучения.

Желаю, чтобы выбранная Вами профессия была бы для Вас самой лучшей, а работа приносила радость и чувство удовлетворения Вам и окружающим.

Удачи!

Приложение

1. Определение направленности личности

Ответ "наиболее" получает 2 балла, "наименее" – 0, оставшийся невыбранным – 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

Ключ

№	Я	О	Д	№	Я	О	Д
1	А	В	Б	15	Б	В	А
2	Б	В	А	16	А	В	Б

3	А	В	Б	17	А	В	Б
4	В	Б	А	18	А	Б	В
5	Б	А	В	19	А	Б	В
6	В	А	Б	20	В	Б	А
7	В	Б	А	21	Б	А	В
8	А	Б	В	22	Б	А	В
9	В	А	Б	23	В	А	Б
10	А	В	Б	24	Б	В	А
11	Б	А	В	25	А	В	Б
12	Б	А	В	26	В	А	Б
13	В	А	Б	27	Б	А	В
14	А	Б	В				

2. Тест «Выбор профессии»

Если у Вас получилось **8-10 баллов**, Вы имеете чёткое представление о своей будущей профессиональной карьере. Если Вам и нужна помощь профконсультанта, то лишь для того чтобы подтвердить свой выбор.

От **4 до 6 баллов** – выбор профессии для Вас — вполне решаемая задача. И решить её помогут знания о себе и о мире профессий. В случае сомнений, лучше обратиться к профконсультанту.

От **-2 до +2** — Вы испытываете затруднения в выборе профессии. Возможно в настоящий момент это не самая главная для Вас проблема. Но решить её лучше сейчас, пока ещё есть время.

Меньше -2 баллов – без комментариев. Попробуй ответить на эти вопросы ещё раз в конце года.

Тест «Профессиональные интересы»

1-й столбец — человек — природа. Вам по душе работа, связанная с изучением и охраной природы. Вы можете стать, например, цветоводом, озеленителем, ветеринарным врачом или заниматься биологией как наукой.

2-й столбец — человек — техника. Вы могли бы найти свое призвание в разработке и обслуживании машин и механизмов. Примером Вашего выбора могут быть профессии шофера, механика, инженера, строителя, оператора, летчика и др.

3-й столбец — человек — человек. Вам нравится деятельность, связанная с общением с людьми, помощью им и обслуживанием. У Вас бы получилось стать хорошим педагогом, воспитателем, врачом, продавцом, менеджером, руководителем, психологом и др.

4-й столбец — человек — знаковые системы. Вы обладаете способностью к работе со схемами, символами, алгоритмами. Вы можете стать прекрасным программистом, чертежником, переводчиком, топографом и др. Вам всегда будет удаваться работа с документами, числами, таблицами, графиками.

5-й столбец — человек — художественный образ. У Вас склонность к художественному творчеству — музыке, рисованию, драматургии. Вам подойдут профессии, связанные с творческой деятельностью: дизайнер, оформитель, музыкант, режиссер, писатель, литературный критик, актер и др.

Проба выбора профессии

1. Реалистический (или практический)

Профессионалы данного типа склонны заниматься конкретными вещами и их использованием, отдают предпочтение занятиям, требующим применения физической силы, ловкости. Ориентированы в основном на практический труд, быстрый результат деятельности. Способности к общению с людьми, формулировке и изложению мыслей развиты слабее.

Чаще люди этого типа выбирают профессии механика, электрика, инженера, агронома, садовода, кондитера, повара и другие профессии, которые предполагают решение конкретных задач, наличие подвижности, настойчивости, связи с техникой. Общение не является ведущим в структуре деятельности.

2. Интеллектуальный

Профессионалы данного типа отличаются аналитичностью, рационализмом, независимостью, оригинальностью, не склонны ориентироваться на социальные нормы.

Обладают достаточно развитыми математическими способностями, хорошей формулировкой и изложением мыслей, склонностью к решению логических, абстрактных задач.

Люди этого типа предпочитают профессии научно-исследовательского направления: ботаник, физик, философ, программист и др., в деятельности которых необходимы творческие способности и нестандартное мышление. Общение не является ведущим видом деятельности.

2. Социальный

Профессионалы данного типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны к сопереживанию, умению понять эмоциональное состояние другого человека.

Обладают хорошими вербальными (словесными) способностями, с удовольствием общаются с людьми. Математические способности развиты слабее.

Люди этого типа ориентированы на труд, главным содержанием которого является взаимодействие с другими людьми, возможность решать задачи, предполагающие анализ поведения и обучения людей. Возможные сферы деятельности: обучение, лечение, обслуживание и др., требующие постоянного контакта и общения с людьми, способностей к убеждению.

4. Конвенциональный (или стандартный)

Профессионалы данного типа практичны, конкретны, не любят отступать от задуманного, энергичны, ориентированы на социальные нормы.

Предпочитают четко определённую деятельность, выбирают из окружающей среды цели и задачи, поставленные перед ними обычаями и обществом. В основ-

ном выбирают профессии, связанные с канцелярскими и расчётными работами, созданием и формированием документов, установлением количественных соотношений между числами, системами условных знаков, такие как: бухгалтер, патент-товед, нотариус, топограф, корректор и др., направленные на обработку информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов.

Сфера общения в таких видах деятельности ограничена и не является ведущей, что вполне устраивает данный тип личности. Коммуникативные и организаторские способности развиты слабо, но зато прекрасно развиты исполнительские качества.

5. Предпринимательский

Профессионалы данного типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству, имеют тягу к приключениям (возможно, авантурным). Обладают достаточно развитыми коммуникативными способностями.

Не предрасположены к занятиям, требующим усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей. Профессии: предприниматель, менеджер, продюсер и др., связанные с руководством, управлением и влиянием на разных людей в разных ситуациях.

6. Артистический

Профессионалы данного типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрения, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, высокой эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Обладают хорошей реакцией и обострённым восприятием. Любят и умеют общаться.

Профессиональная предрасположенность в наибольшей степени связана с актёрско-сценической, музыкальной, изобразительной деятельностью.

Тест «Творческий потенциал»

49 и более очков. В Вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет богатый выбор творческих возможностей. Если Вы на деле сможете применить свои способности, то Вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. У Вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют творить, но у Вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, Ваш потенциал позволит творчески проявить себя, если Вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, Вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести Вас к мысли, что Вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом Вы решите проблему.

Тест «Объём памяти»

У большинства людей объём кратковременной памяти составляет 7 ± 2 единицы (слова, цифры, изображения). Например, если Вы запомнили 5 слов в ряду, ваш результат ниже среднего, 7 слов – средний, 9 слов – выше среднего, 10 слов – отличный.

Тест «Логическое мышление»

Правильные ответы: 1, 2, 3, 5, 6, 9 – б; 4, 8, 11 – в; 7, 10, 12, 13 – а.

Больше 10 баллов. Можно предполагать выраженные математические способности, склонность к занятиям техническим творчеством, например связанным с использованием компьютеров, способность к математическому анализу и вычислительной деятельности.

От 8 до 10 баллов. Ваше мышление в основном логическое. Вы быстро схватываете новые идеи, интенсивно обучаетесь. Живость и подвижность мышления сочетаются с умением легко делать правильные логические выводы. Вы способны абстрактно мыслить, выделять главное, обобщать факты, находить закономерности и переносить их на новый материал.

Меньше 7 баллов. Ваше мышление по преимуществу интуитивное. Вы склонны к эмоциональным, а не логическим решениям, пробам и ошибкам, догадкам.

Меньше 3 баллов. Ваше мышление, скорее всего, конкретное, образное, опирается на мысленные представления и чувственные впечатления, а не на логические правила.

«Определение словесно-логического мышления»

Правильные ответы: 1, 3 – а; 4, 5, 10, 13 – б; 7, 8, 12 – в; 6, 9, 15, 16 – г; 2, 11, 14 – д.

От 13 до 16 правильных слов. У Вас хорошее словесно-логическое мышление.

От 9 до 13 правильных слов. У Вас среднее словесно-логическое мышление.

От 1 до 8 правильных слов. У Вас словесно-логическое мышление ниже среднего.

Тест «Каков Ваш характер»

Запишите себе по одному очку, если ответили «да» на вопросы 1, 3 и 7, и столько же за ответы «нет» на вопросы 2, 4, 5, 6 и 8. Затем подсчитайте набранные очки.

Свыше 6 очков. Вы уравновешенный человек. Родителям, учителям, друзьям грех жаловаться на Вас. У Вас легкий, хороший характер.

От 3 до 6 очков. Ваш характер не назовешь лёгким, хорошее настроение весьма легко может превратиться в плохое. А это не может не отразиться

на работе, учебе, дружеских отношениях. Не забывайте, что, лишь проявляя настойчивость, Вы будете преуспевать в жизни.

Менее 3 очков. Вы не верите в свои силы. Нужно больше доверять людям и поискать себе друзей среди тех, кто Вас окружает.

Методика «Уровень субъективного контроля»

Каждый положительный ответ на вопросы 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22 и каждый отрицательный ответ на вопросы 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21 соответствует «+1». В обратном случае каждый из ответов на эти же вопросы соответствует «-1».

От 11 до 22 очков. Вы обладаете высоким уровнем субъективного контроля, т. е. стремитесь полностью отвечать за свою жизнь и поведение. Это очень сложно, но вызывает уважение. Главное для Вас — не винить себя за то, что действительно не в Вашей власти было исправить.

От -1 до 10 очков. За что-то Вы берётесь отвечать, а что-то оставляете на волю случая и других людей. Это наиболее распространенная позиция, она удобна. Возникают лишь вопросы: правильно ли Вы оцениваете ситуацию? Хорошо ли Вы различаете проблемы, которые можно решить, и те, которые находятся вне Вашей компетенции?

От -2 до -22 очков. Вам есть над чем задуматься. Возможно, Вы не видите связи между своими действиями и значимыми событиями своей жизни, не считаете себя способным контролировать их развитие и полагаете, что большинство их является результатом случая или действий других людей. Кто же в таком случае является хозяином Вашей жизни? И согласны ли те люди, на которых Вы сваливаете ответственность за себя, нести такую тяжкую ношу?

Шкала поиска ощущений

Проверьте совпадение Ваших ответов с ключом: 1, 2, 9, 11, 15—А; 3—8, 10, 12—14, 16—Б.

Каждое совпадение оценивается в один балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений является показателем уровня потребностей в ощущениях. Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, поскольку стимулирует эмоции и воображение, развивает творческий потенциал, что в конечном счете ведет к личностному росту.

От 11 до 16 баллов. Высокий уровень потребности в ощущениях означает наличие влечения, возможно бесконтрольного, к новым «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать человека на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

От 6 до 10 баллов. Средний уровень потребностей в ощущениях. Он

свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, т. е., с одной стороны, об открытости новому опыту, с другой стороны, о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

От 0 до 5 баллов. Низкий уровень потребности в ощущениях означает присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений и информации от жизни. Человек с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

Методика «Самооценка эмоциональных состояний»

Соответствие шкал эмоциональным состояниям

Шкала	Тревожность — спокойствие	Энергичность — усталость
1	Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями	Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию
2	Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом	Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически неспособен к действию. Почти не осталось запасов энергии
3	Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно	Большая усталость. Вялость. Скучные запасы энергии
4	Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуясь, раздражен	Довольно усталый, апатичный (сонный). В запасе мало энергии
5	Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен	Легкая усталость. Лень. Энергии не хватает
6	Ничто особенно не беспокоит. Чувствую себя более или менее	Чувствую себя довольно свежим. В меру бодр
7	В целом уверен и свободен от беспокойства	Чувствую себя очень свежим. В запасе значительная энергия
8	Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно	Много энергии. Сильная потребность в действии
9	Хладнокровие, редкая уверенность в себе, отсутствие волнения	Бьющая через край жизнерадостность. Огромная энергия. Сильное стремление к деятельности

10	Полное спокойствие. Непоколебимая уверенность в себе	Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край
----	--	---

Тест «Любят ли Вас люди»

Начислите себе по 5 баллов за знак «+» рядом с утверждениями 6, 13, 14, 20 и по 5 баллов за знак «-» рядом с остальными утверждениями. Сложите баллы.

85-100. Отлично, Вас нельзя не любить. **75-80.** Хорошо. **65-70.** Удовлетворительно. **0-60.** Плохо, любить Вас — тяжелое испытание.

Тест «Коммуникабельны ли Вы»

От 30 до 32 баллов. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как страдаете от этого больше всех Вы сами. Но и близким людям тоже нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

От 25 до 29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, и поэтому у Вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если не ввергает Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но в Вашей власти изменить эти особенности характера. При увлеченности Вы ведь приобретаете полную коммуникабельность. Стоит только встряхнуться.

От 19 до 24 баллов. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

От 14 до 18 баллов. Нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, спокойно отстаиваете свою точку зрения. Без неприятных переживаний идёте на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

От 9 до 13 баллов. Вы весьма общительны, порой, быть может, даже сверх меры. Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете заставить себя не

отступать.

От 4 до 8 баллов. Вы, должно быть, рубаха-парень. Общительность бьет в Вас ключом, Вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень и даже хандру. Охотно берёте слово по любому вопросу, даже если имеете о нём самое поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Берётесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете довести его до конца. По этой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнением. Задумайтесь над этими фактами.

3 и менее баллов. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам ни малейшего отношения. Берётесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям — дома, на работе, в школе — трудно с Вами. Да, Вам бы поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к людям, наконец, подумайте и о своем здоровье — такой стиль жизни не проходит бесследно.

Тест «Личность»

Интерпретация результатов по группам А, Б и В, или «*Каким ты кажешься окружающим*»

АОО - Вас часто считают надежным человеком, хотя в действительности Вы чуть-чуть легкомысленны. Вы веселы и разговорчивы, делаете подчас меньше, чем обещаете. Другим нетрудно увлечь Вас за собой, и поэтому они иногда думают, что Вы легко поддаётесь влиянию других, однако в серьезных вещах Вы умеете настоять на своём.

АОВ - Вы производите впечатление человека не слишком застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречите другим, а подчас и себе, и опровергаете сегодня то, что утверждали вчера. Вы кажетесь человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть - станете проворным и энергичным. Вам не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО - Вы очень нравитесь окружающим. Вы общительны, серьёзны, уважаете мнение других, никогда не оставляете друзей в трудную минуту. Но дружбу Вашу заслужить нелегко.

АБВ - Вы любите командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными Вы сдерживаетесь. Высказывая свое мнение, не думаете о том, как отзовутся

на людях Ваши слова. Окружающие подчас избегают Вас, боясь, что Вы обидите их.

000 - Вы сдержаны, замкнуты. Никто не знает, о чём Вы думаете. Понять Вас трудно.

00В - Не исключено, что о Вас говорят: «Какой несносный характер». Вы раздражаете собеседников, не даёте им возможности высказаться, навязываете своё мнение и никогда не делаете уступок.

ОБО - Такие люди как Вы - примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ - Возможно, кое-кто считает Вас человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Вы ссоритесь из-за пустяков. Иногда бываете в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, Вы производите впечатление обидчивого и мнительного человека.

Интерпретация результатов по группам Г, Д, Е, или *«Каков ты на самом деле»*

000 - Вас привлекает всё новое, у Вас пылкое воображение, однообразие Вам в тягость. Но мало кто доподлинно знает Ваш характер. Вас считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности Вы стремитесь к жизни, наполненной яркими событиями.

ООЕ - Скорее всего, Вы застенчивый человек. Это видно, когда Вам приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываете только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуете себя скованно, но стараетесь скрыть это. Вы добросовестны, трудолюбивы. У Вас есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности Вы нередко остаётесь в тени.

ОДО - Вы очень общительны, любите встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Как только Вы остаётесь одни, всё пропало. Вам трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаётесь такому порыву, но большей частью сдерживаетесь.

ОДЕ - Вы сдержаны, но не робки, веселы, но в меру, общительны, вежливы со всеми. Привыкли, что Вас часто хвалят. Хотели бы, чтобы Вас любили безо всяких усилий с Вашей стороны, Без общества друзей Вам не по себе. Вам приятно делать добро людям. Но Вас можно упрекнуть в некоторой склонности к витанию в облаках.

ГОО - Вы склонны высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные мнения. Поэтому у Вас немало противников, даже друзья не всегда понимают. Но Вас это мало волнует.

ГОЕ - Вам придётся выслушать не очень приятные слова. Как это Вам удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный. Крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносите шуток. Часто критикуете чужие действия и заставляете других поступать на свой лад. А если Вам не подчиняются, начинаете злиться. Поэтому у Вас мало друзей.

ГДО - Вы большой оригинал и любите удивлять друзей. Если кто-нибудь даст совет, делаете всё наоборот, только ради того чтобы посмотреть, что из этого получится. Вас это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что Вы не так самоуверенны, как кажется.

ГДЕ - Вы энергичны. Всюду чувствуете себя на своём месте. Всегда владеете собой. Общительны. Но, похоже, что любите общество друзей только при условии, что Вы играете в нём главную роль. Любите быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают Ваш авторитет, так как в Ваших суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но, тем не менее, Ваше стремление вечно поучать утомляет окружающих.

Тест «Вы и безработица»

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. а-10, б-5, в-3. | 6. а-10, б-3, в-5. |
| 2. а-5, б-10, в-3. | 7. а-3, б-5, в-10. |
| 3. а-5, б-10, в-3. | 8. а-5, б-10, в-3. |
| 4. а-3, б-10, в-5. | 9. а-10, б-3, в-5. |
| 5. а-10, б-3, в-5. | 10. а-5, б-10, в-3. |

70—100 очков. У Вас есть возможность добиться успехов в жизни и не остаться без работы. В Вашем характере хорошо сочетаются эмоции и разум, личные интересы и общественные, готовность к действию и размышлению.

35—69 очков. Вы обладаете качествами, необходимыми для утверждения в обществе, на работе. Но Вам нужно научиться лучше контролировать себя и не допускать, чтобы Ваши действия были непродуманными, носили конфликтный характер. Иначе ваш характер не замедлит сказаться на отношении к вам на работе.

30—34 очка. Вам нужно повышать веру в себя и становится более открытым перед окружающими. Только так Вы сможете стать нужным специалистом.

Матрица выбора

сферы виды труда	Человек	информация	финансы	техника	искусство
Управление (руководство чьей-то деятельностью)	Менеджер по персоналу Администратор	Маркетолог Диспетчер Статистик	Экономист Аудитор Аналитик	Технолог Авиадиспетчер Инженер	Режиссёр Продюсер Дирижёр
Обслуживание	Продавец	Переводчик	Бухгалтер	Водитель	Гримёр

(удовлетворение чьих-то потребностей)	Парикмахер Официант	Экскурсовод Библиотекарь	Кассир Инкассатор	Слесарь Теле-радио мастер	Костюмер Парикмахер
Образование (воспитание и обучение, формирование личности)	Учитель Воспитатель Социальный педагог	Преподаватель Ведущий теле- и радио-программ	Консультант Преподаватель экономики	Мастер производственного обучения	Хореограф Преподаватель музыки, живописи
Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение)	Врач Медсестра Тренер	Рентгенолог Врач (компьютерная диагностика)	Антикризисный управляющий Страховой агент	Мастер автосервиса Физиотерапевт	Пластический хирург Косметолог Реставратор
Творчество (создание оригинальных произведений искусства)	Режиссёр Артист Музыкант	Программист Редактор Web-дизайнер	Менеджер по проектам Продюсер	Конструктор Дизайнер Художник	Художник Писатель Композитор
Производство (изготовление продукции)	Мастер производственного обучения	Корректор Журналист Полиграфист	Экономист Бухгалтер Кассир	Станочник Аппаратчик Машинист	Ювелир График Керамист
Конструирование (проектирование деталей и объектов)	Стилист Пластический хирург	Картограф Программист Web-мастер	Планировщик Менеджер по проектам	Инженер-конструктор Телемастер	Архитектор Дизайнер Режиссёр
Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)	Психолог Следователь Лаборант	Социолог Математик Аналитик	Аудитор Экономист Аналитик	Испытатель (техники) Хронометражист	Искусствовед Критик Журналист
Защита (охрана от враждебных действий)	Милиционер Военный Адвокат	Арбитр Юрист Патентовед	Инкассатор Охранник Страховой агент	Пожарный Сапёр Инженер	Постановщик трюков Каскадёр
Контроль (проверка и наблюдение)	Таможенник Прокурор Табельщик	Корректор Системный программист	Ревизор Налоговый полицейский	Техник-контролёр Обходчик ЖД	Выпускающий редактор Консультант

профессии

Животные	Растения	Продукты	Изделия	Природные ресурсы
Кинолог Зоотехник Генный инженер	Агроном Фермер Селекционер	Товаровед Менеджер по продажам	Менеджер по продажам Логистик Товаровед	Энергетик Инженер по кадастру

Животновод Птицевод Скотовод	Овощевод Полевод Садовод	Экспедитор Упаковщик Продавец	Продавец Упаковщик Экспедитор	Егерь Лесник Мелиоратор
Дрессировщик Кинолог Жокей	Преподаватель биологии Эколог	Масиер производственно го обучения	Масиер производственно го обучения	Преподаватель Эколог
Ветеринар Лаборант питомника Зоопсихолог	Фитотерапевт Гомеопат Травник	Диетолог Косметолог Санитарный инспектор	Фармацевт Ортопед Протезист	Бальнеолог Эпидемиолог Лаборант
Дрессировщик Служитель цирка	Фитодизайнер Озеленитель- Флорист	Кондитер Повар Кулинар	Резчик по дереву Витражист Скульптор	Архитектор Мастер-цветовод Декоратор
Животновод Птицевод Рыбовод	Овощевод Цветовод Садовод	Технолог Калькулятор Повар	Швея Кузнец Столяр	Шахтёр Нефтяник Техник
Генный инженер Виварщик Селекционер	Селекционер Ландшафтист Флорист	Инженер- технолог Кулинар	Модельер Закройщик Обувщик	Дизайнер ландшафта Инженер
Зоопсихолог Орнитолог Ихтиолог	Биолог Ботаник Микробиолог	Лаборант Дегустатор Санитарный врач	Эргономик Контролёр Лаборант	Биолог Метеоролог Агроном
Егерь Лесничий Инспектор рыбнадзора	Эколог Микробиолог Миколог	Санитарный врач Лаборант Микробиолог	Сторож Инспектор	Охрана ресурсов Инспектор по ТБ
Консультант Эксперт по экстерьеру	Селекционер Агроном Лаборант	Дегустатор лаборант Санитарный врач	Оценщик Контролёр ОТК Приёмщик	Радиолог Почвовед Эксперт

Афоризмы о профессиях

Инженер — это человек, который может объяснить, как работает то или иное устройство, но не может объяснить, почему оно не работает.

М. Хацернов — автор 16-й полосы «Литературной газеты»

Хорошие адвокаты, в своем большинстве, честно живут,

усердно работают и умирают в бедности.

Д. Уэбстер — американский политик

Если больному после разговора с врачом не стало лучше, то это не врач.

В. Бехтерев — российский физиолог

От врачей и учителей обычно требуют чуда, но если чудо свершается — никто не удивляется.

М. фон Эбнер-Эшербах — австрийская писательница

Журналист — человек, обладающий даром ежедневно заполнять пустоту.

Д. Р. Уэст — английская писательница

Артист должен знать о любви все и научиться жить без нее.

А. Павлова — русская балерина

Опасность не в том, что компьютер однажды начнет мыслить, как человек, а в том, что человек однажды начнет мыслить, как компьютер.

Синди Дж. Харрис — американский журналист

Офис может работать без шефа, но не без секретаря.

Дж. Фонда — американская киноактриса

Если покупатель всегда прав, то можно ли утверждать, что продавец всегда виноват?

Д. Рудый — украинский афорист

Страховой агент должен уметь две вещи: сначала напугать, потом обнадежить.

К. Мелихан — российский писатель

Хороший торговый агент — человек, способный продать три пары перчаток Венере Милосской.

Р. Орбен — американский юморист

Человек без улыбки на лице не должен открывать магазин.

Старинная китайская поговорка

Эксперт — это специалист, который уже совершил все

возможные ошибки в своей специальности.

Н. Бор — датский физик

Афоризмы о профессиональном и жизненном успехе

Удача — это постоянная готовность использовать шанс.

Ф. Доби — американский ученый

Успех — дело случая. Это Вам скажет любой неудачник.

Э. Уилсон — американский писатель

Все профессии — это заговор специалистов против профанов.

Дж. Б. Шоу — английский драматург

Источник нашей мудрости — наш опыт. Источник нашего опыта — наша глупость.

С. Гитри — французский актер и драматург

Чем тяжелее работа, тем легче на нее устроиться.

К. Мелихан — российский писатель

Я интересуюсь своим будущим потому, что собираюсь провести там всю свою остальную жизнь.

К. Чарлз — американский изобретатель

Кто многого добивается, тому многого недостает.

Гораций — древнеримский поэт

Человек всю жизнь не живет, а сочиняет себя, самосочиняется.

Ф. Достоевский — русский писатель

Заработная плата — мерило уважения, с которым общество относится к данной профессии.

Д. Тиллмон — американская активистка борьбы за социальные права

Мастерство — это когда «что» и «как» приходят одновременно.

В. Мейерхольд — российский режиссер

Карьера — чудесная вещь, но она никого не может согреть в холодную ночь.

М. Монро — американская киноактриса

Некоторые ступени карьеры ведут на виселицу.

Образование — это то, что большинство получает, многие передают и лишь немногие имеют.

К. Краус — австрийский писатель

То чему мы учимся в школах и университетах, - это не образование. Это способ получить образование.

Р. Эмерсон - американский писатель

Если Вы хотите, чтобы Бог рассмеялся, расскажите ему о своих планах на жизнь.

В. Аллен – американский актер и сценарист

Узкий специалист подобен флюсу: полнота его односторонняя.

Козьма Прутков

Список литературы

Океан профессий. Какие профессии Вас привлекают

1. Москва профессиональная: Молодежь и мир профессий / Сост. С. Н. Дмитриев, В. Е. Волков. — М.: Вече, 1997.
2. Самоукин А. И., Самоукина Н. В. Выбор профессии: путь к успеху. — Дубна: ООО «Феникс +», 2000.
3. Твоя профессиональная карьера, 8—11/ Под ред. С. Н.

Чистяковой. — М.: Просвещение, 2000.

4. Тоффлер А. Футурошок. — СПб.: Лань, 1997.

5. Справочник для поступающих в вузы. — М.: Высшая школа, 2000.

6. Журналы «Карьера», «Обучение и карьера в Санкт-Петербурге».

Познай себя

1. Альманах психологических тестов / Под ред. Р. Р. Римского, С. А. Римской. - М.: КСП, 1995.

2. Аткинсон Вильям В. Сила мысли. Память и уход за ней. — М.: Келвори, 1995.

3. Гильбух Ю. 3. Темперамент и познавательные способности школьника. — Киев: Институт психологии АПН Украины, 1993.

4. Дубровина И. В. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация. — Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1995.

5. Климов Е. А. Как выбирать профессию. — М.: Просвещение, 1990.

6. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования / Сост. Е. И. Рогов. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.

7. Платонов К. К. Занимательная психология. — М.: Молодая гвардия, 1986.

8. Прошицкая Е. Н. Выбирайте профессию. — М.: Просвещение, 1991.

9. Психологические тесты для деловых людей / Сост. Н. А. Литвинцева. — М.: Интел-Синтез, 1998.

10. Психологический автопортрет / Сост. Н. А. Литвинцева. — М.: Приложение к журналу «Управление персоналом», 1996.

11. Энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность. — М.: ООО «Издательство АСТ», 1997.

Где и как искать работу

1. Берд П. Продай себя! Эффективная тактика улучшения Вашего имиджа. — Минск: Амалфея, 1996.

2. Биркенбиль В. Ф. Как добиться успеха в жизни. — М.: Интерспект, 1992.

3. Волкова Л. Женщина и карьера. — СПб.: Питер Паббли-шинг, 1997.

4. Всеобщая декларация прав человека. — М.: ТОО «Иван», 1993.

5. Душенко К. В. Большая книга афоризмов. — М.: ЭКСМО-Пресс, 1999.

6. Капония Пол. Как выжить первые 90 дней на новой работе. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
7. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
8. Ксенчук Е. В., Киянова М. К. Технология успеха. — М.: Дело ЛТД, 1993.
9. Мессмер Макс. Поиск работы для «чайников». — Киев: Диалектика, 1998.
10. Миркин Б. М., Наумова Л. Г. Популярный экологический словарь / Под ред. А. М. Гилярова. — М.: Устойчивый мир, 1999.
11. Москва профессиональная. Молодежь и мир профессий / Сост. С. Н. Дмитриев, В. Е. Волков. — М.: Вече, 1997.
12. Новиков А. М. Российское образование в новой эпохе. — М.: Эгвес, 2000.
13. Пархимчик Е. П. Как найти работу. — Минск: Амалфея, 1998.
14. Поляков В. А. Технология карьеры. - М.: Дело ЛТД, 1995.
15. Поляков В. А., Яновская Ю. М. Как получить хорошую работу в новой России. — М.: ИНФРА-М, 1995.
16. Самоукин А. И., Самоукина Н. В. Выбор профессии: Путь к успеху. — Дубна: ООО «Феникс-Ъ», 2000.
17. Самоукин А. И., Самоукина Н. В. Как сделать карьеру в бизнесе, и не только в нем. — М.: Феликс, 1992.
18. Селье Г. От мечты к открытию: Как стать ученым. — М.: Прогресс, 1987.
19. Хошейзер Роберт М. Действуй — и найдешь работу. — М.: Филинь, 1996.
20. Швальбе В., Швальбе Х. Личность, карьера, успех. — М.: Прогресс, 1993.
21. Шепель В. М. Имиджелогия: Секреты личного обаяния. — М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1994.
22. Шепель В. М. Ортоботика: Слагаемые оптимизма. — М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996.