

**РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ:
ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКОВ**

**Жизнь прожить —
не поле перейти**
**Беседа со старшеклассниками
на пороге взрослой жизни**

**Людмила
Маленкова,**
*доктор
педагогических
наук*

Человек, его здоровье и болезни

Все здоровые люди любят жизнь.

Г. Гейне

Тело не болеет отдельно и независимо от души.

Сократ

Подумай:

1. Что такое «здоровье»? Отчего возник парадокс: человек не думает о нём, когда здоров, а начинает думать, когда теряет здоровье?
2. Есть ли у тебя какие-либо заболевания? Как они влияют на твою жизнь, телесное и душевное состояние?
3. Часто ли ты болеешь «обычными» ситуативными болезнями (грипп, простуда, ангина, ОРЗ и т. п.)? С чем это сопряжено? Как и с помощью кого ты выходишь из состояния болезни?
4. Что ты включаешь в понятие «здоровый образ жизни, о котором так часто говорят медики и к которому с прохладцей, а то и с некоторой издёвкой относятся их пациенты?»

5. Известны ли тебе «чудеса», которые сотворили сами люди со своим здоровьем, задавшись целью сознательно его улучшить или даже избавиться от недугов, болезней, наследственных уродств, хронических заболеваний? Вспомни примеры из жизни замечательных людей или литературных героев, из жизни окружающих тебя людей. Расспроси их об этом.

Из мудрых мыслей:

- Человек может дожить до 100 лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры. (*И.П. Павлов*)
- Человеческий организм есть в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая. (*И.П. Павлов*)
- Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке. (*Д.И. Писарев*)
- Здоровье — «не тривиальное отсутствие болезни, а такое состояние духа, эмоционально-психической и физической сфер жизнедеятельности человека, которое создаёт наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для создания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него. (*Г.С. Шаталова. Философия здоровья*)

Некоторые убедительные факты естественного оздоровления:

Якуты сразу после рождения окунают ребёнка в снег (для вызывания естественных защитных сил организма и закаливания).

Известно, что *А.В. Суворов* в детстве был хилым, тщедушным, болезненным ребёнком. Выручили беспощадные физические тренировки.

А.С. Пушкин: ежедневные купания в открытых водоёмах летом, ледяные ванны зимой, верховая езда, хождение пешком.

Ф.М. Достоевский поддерживал рабочую форму и слабое от природы здоровье регулярными и длительными прогулками при любой погоде.

Л.Н. Толстой до глубокой старости занимался гантельной гимнастикой, физическим трудом, велосипедом, верховой ездой, хождением пешком (в 70 лет до Ясной Поляны, 200 км). Он откровенно признавался: «Не походи я, не поработай руками и ногами в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не пойдусь».

В.В. Маяковский говорил о своей манере писать стихи: «Я стихи пишу всем телом — шагаю по комнате, протягиваю руки, жестикулирую, расправляю плечи. Всем телом делаю стихи».

Юрий Власов — самый знаменитый в мире штангист — не просто был болен. Отнимались ноги — сказалась травма позвоночника, полученная на помосте. Несколько лет спал не более двух часов в сутки — страшные головные боли. Приближалась гибель. Его спасли воля и физические упражнения.

О продуктивности жизни и долголетию при здоровом образе жизни говорят такие факты:

- Тициан завершил своего «Христа» в возрасте 96 лет;
- Д. Верди сочинил «Фальстафа» в 80 лет;
- Гумбольдт в 89 лет опубликовал последний том своего «Космоса»;

Пауль Брегг: «Я намереваюсь дожить до 120 лет или более, оставаясь в превосходном состоянии лучезарного здоровья. Я знаю, что ни одно из заболеваний не сможет убить меня, так как я следую естественным законам здоровья. Для человека, который подобно мне держит себя в состоянии превосходного психофизиологического комфорта, болезни не опасны, так как не существует заболеваний, которые поражают человека только за то, что он достиг определённого возраста. Заболевания должны иметь свои причины, а преждевременное старение обусловлено незнанием законов природы. Мы сами наказываем себя неправильным образом жизни и вознаграждаем себя тоже сами — хорошими привычками. У нас множество врагов, которые только и ждут, чтобы уничтожить нас. Вот печальный перечень основных причин смерти: болезнь сердца — 39%, рак — 15,7%, инсульт — 11,1%, несчастный случай — 5,6%, пневмония — 3,9%, ранняя детская смертность — 3,5%, атеросклероз — 2,1%, самоубийство — 1,1%, врождённые уродства — 1,1%, гипертоническая болезнь — 0,7%, язва желудка и 12-перстной кишки — 0,7%, другие причины — 9,9%».

Советы П. Брега — заповеди здоровья:

- Ты должен научиться уважать своё тело как наивысшее проявление жизни.

- Ты должен воздерживаться от искусственной, девитаминизированной пищи и стимулирующих напитков. Ты должен питать тело в основном натуральными продуктами, не подвергшимися кулинарной обработке, т.е. так называемой живой пищей.

- Ты должен продлить своё здоровье и годы для любви к ближнему и благотворительности.
- Ты должен восстановить своё тело, сбалансировав активность и отдых.
- Ты должен очищать клетки тканей и кровь чистой свежим воздухом и солнечным светом.
- Ты должен воздерживаться от случайной пищи для ума и для тела. Содержи мысли, слова и чувства целомудренно чистыми, спокойными и возвышенными.
- Ты должен увеличивать свои знания о законах природы, жить настоящим, радуясь плодам трудовой жизни. Ты должен поднять себя и своих ближних до повиновения законам природы.

Твой практикум.

1. Тест «Твоё здоровье»

Честно спроси себя и поставь

число очков: да — 3, нет — 1

1. Соблюдаю ли я режим дня?
2. Делаю ли я утреннюю зарядку?
3. Предпочитаю ли я ходьбу услугам транспорта?
4. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?
5. Обливаюсь ли я холодной водой?
6. Хожу ли я в спортивную секцию?
7. Занимаюсь ли я физическим трудом?
8. Покуриваю ли я?
9. Могу ли я 15 раз отжаться от пола?
10. Люблю ли я плавать?

Подсчитайте ваши очки и по сумме этих очков определите свою ступень развития. 10–15 очков (низкая ступень), 15–25 (средняя ступень), 25–30 (высокая ступень).

2. Попробуй составить для себя свой собственный «кодекс здорового человека». Неуклонно выполняй его.

«Безобразное» в природе и жизни человека

По виду мышц оцениваем разом
Двужильного коня или вола,
А сила человека — это разум,
Способный отличить добро от
зла.

Гамзат Цадаса

Подумай:

1. Философ Унамуно сказал, что внутри человека семь добрых начал и семь злых. И что от него самого зависит, какие начала возьмут верх. Так ли это, по-твоему?
2. Мера «добра» и «зла» в самом человеке.
3. Если «зло», «безобразное» вокруг — то как с ним обходиться?

Так думают сверстники:

«В жизни людей безобразное — это то, что мы не умеем правильно жить. Мы используем природу в своих целях, не задумываясь о будущем. Ведь если мы дальше будем загрязнять природу, то в будущем от неё ничего прекрасного не останется. Представьте, не будет ни рек, ни деревьев, ни пения птиц. Также безобразным в жизни человека можно назвать отношения между людьми. Некоторые ко всем относятся с добром, а некоторые — со злом. Надо помнить, что к людям надо относиться так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе».

«Безобразное — когда девушка курит и пьёт, когда мужчина показывает явное неуважение к женщине, когда человек ведёт себя крайне непорядочно и ещё множество вещей и явлений».

«Самое худшее для меня — это когда люди причиняют друг другу боль, когда каждый думает только о себе, не замечая других. Безобразно, когда люди предают друг друга из корыстных соображений. Отвратительно, когда люди пускают слухи о тебе, не имеющие ничего общего с действительностью».

Из мудрых мыслей:

- Хороших людей больше, чем плохих. Но плохие заметнее. Зло агрессивно, добро молчаливо, оно не кричит. Вот почему кажется, что молодёжь плоха, что плохих людей больше, чем хороших. (*Д.С. Лихачёв*. Из выступления по телевидению.)
- Нельзя быть злодеем другим, не будучи и для себя негодяем. Нарушитель любви к ближнему первым из людей предаёт самого себя. (*Б. Пастернак*)
- Недостатков, которых в людях не прощаю, много. Не хочу перечислять. Но: жадность, отсутствие познаний, которые ведут за собой множество других пороков, отсутствие у человека твёрдых позиций, когда он не знает сам даже не только чего не хочет в этой жизни, а когда не имеет своего мнения и не может рассудить о людях, о смысле жизни, да о чём угодно. В мужчинах ценю сочетание доброты, силы и ума. (*В.Высоцкий*)

Проверь себя:

Добро — одно из наиболее общих понятий морального сознания и одна из важнейших категорий этики. Вместе со своей проти-

воположностью — злом — добро является наиболее обобщённой формой разграничения и противопоставления нравственного и безнравственного, имеющего положительное и отрицательное значение того, что отвечает содержанию требований нравственности, и того, что противоречит им. В понятии добра люди выражают свои наиболее общие интересы, устремления, пожелания и надежды на будущее, которые выступают здесь в виде абстрактной моральной идеи о том, что должно быть и заслуживает одобрения. С помощью идеи добра люди оценивают социальную практику и действия отдельных лиц¹.

Твой практикум:

1. С позиций темы и идей урока обдумай стихотворение:

Зову я смерть; мне видеть нестерпим
Достоинство, что просит подаянья,
Над простотой глумящуюся ложь,
Ничтожество в роскошном одеянье.
И совершенству ложный приговор,
И девственность, поруганную грубо,
И неуместной почести позор,
И мощь в плену у немощи беззубой.
И прямоту, что глупостью сльвёт,
И глупость в маске мудреца пророка.

В. Шекспир

2. Обсуди «сам с собой», с друзьями и уважаемыми тобой взрослыми такие суждения:

- У таланта, способностей есть предел. Есть ли он у добра и зла?
- Сможет ли в наших условиях выжить абсолютно добрый человек, не способный даже на малейшее зло? Как это сделать?
- Сможет ли когда-нибудь добро окончательно победить зло?

¹ Словарь по этике /Под ред. И.С. Кона. М., 1983.

В мире соблазнов

Соблазняют лишь тех, кто уже соблазнился.

Тиру Д 'Аргувиль

Подумай:

1. Что есть соблазн? Почему, произнося это слово, мы ощущаем тревогу, предчувствие беды, шок с тяжёлыми последствиями?
2. Что значит для тебя — «соблазн»? Какие соблазны вокруг тебя? К каким искушениям ведут?
3. Как преодолевать соблазны? Что для этого нужно?

Так думают сверстники:

В разных городах России мы задали старшеклассникам один вопрос: «Что такое соблазн? Что является для тебя лично соблазном, перед которым трудно устоять?» И получили такие ответы: хорошая жизнь (богатая, чаще — без больших затрат труда или времени), употребление косметики, алкоголя, сигарет, иметь хорошие (дорогие, престижные) вещи, обрести полную свободу от взрослых, поступать, как хочется, свободные (вплоть до интимных) отношения с девушками (юношами), вкусная еда, проводить время в весёлых компаниях, кататься на машинах с большой скоростью, гонять на мотоциклах, быть вхожим в престижные компании, достать и иметь много денег...

Из мудрых мыслей:

- Ничто нас не связывает так, как наши пороки. (*О. Бальзак*)
- Пить дурно, неразумно, невоздержанно — значит медленно умирать. (*Демокрит*)
- Красота, грация, внешность, приятный голос облегчают жиз-

ненный путь. Но не следует переоценивать красоту: не подкреплённая другими достоинствами, она может принести вред. (*Я. Корчак*)

- Человек хуже животного, когда он становится животным. (*Р. Тагор*)
- Один из самых обычных и ведущих к самым большим бедствиям соблазнов есть соблазн словами: «Все так делают». (*Л.Н. Толстой*)
- Порок — это трата жизненных сил. (*Б. Шоу*)

Твой практикум:

1. Поразмышляй над «Рассуждениями о труде и праздности» А.Н. Радищева. Реши для себя, как они связаны с проблемой урока. «Праздность наполняет улицы нищими, торжища — мошенниками, вольные дома — непотребными женщинами и большие дороги — грабителями. Праздность питает ту вероломную силу, то предание себя роскоши, которые столь часто ввергают в пропасть преступления имевших несчастье слушать их советов; в лоне праздности гнездятся самые ужаснейшие предначинания, коих связь укрепляет бесславие и развратность, и здесь-то начинаются и самые беззакония. Никогда не бывает столько опасен злой человек, как когда он находится без дела; впрочем, навык к праздности неприметно погашает чувствования, сопрягающие нас с подобными нам. Он делает нас глухими ко гласу природы, вещающему нам в их пользу, хладными и беспристрастными при воззрении на них и приучает к забвению всех наших должностей».

2. Обдумай, проанализируй, выработай для себя защитные механизмы от описанных выше соблазнов пороков и бед, подстерегающих подростков: от алкоголизма, наркомании, вступлений в ранние по-

ловые связи и связанные с ними последствия, от суицида, от сквернословия, от попадания в «стаю» и преступные группировки, от насилия, от бродяжничества и других последствий соблазнов.

Человек и его ошибки

Твой практикум:

1. На основе точек зрения великих (известных) людей сформулируй для себя, что такое «жизненные ошибки» и создай для себя некую «памятку выхода из собственных жизненных ошибок»:

- На ошибках учатся. (*Поговорка*)
- В науке надо повторять уроки, чтобы хорошо помнить их; в морали надо хорошо помнить ошибки, чтобы не повторять! (*В.О. Ключевский*)
- И ошибка бывает полезна, пока мы молоды, лишь бы не таскать её с собою до старости. (*И. Гёте*)
- Случайностей нет. Что кажется подчас лишь случаем слепым — то рождено источником глубоким. (*Ф. Шиллер*)
- Один факт — случайность, два — преднамеренность, три — тенденция. (*В. Солоухин*)
- Тот, кто правильно указывает на мои ошибки, — мой учитель; кто правильно отмечает мои верные поступки — мой друг; тот, кто мне льстит — мой враг. (*Сюнь-Цзы*)
- Помни, что изменить своё мнение и следовать тому, что исправляет твою ошибку, более соответствует свободе, чем настойчивость в своей ошибке. (*М. Аврелий*)
- Дело не в том, чтобы никогда не делать ошибок, а в том, чтобы уметь сознавать их и великодушно, смело следовать своему сознанию. (*В.Г. Белинский*)
- Ошибка относится к истине, как сон к пробуждению. Пробуждаясь

от ошибки, человек с новой силой обращается к истине. (*И. Гёте*)

- От мелких неисправимых ошибок легко перейти к крупным порокам. (*Сенека-младший*)

- Не ошибается тот, кто ничего не делает, хотя это и есть его основная ошибка. (*А.Н. Толстой*)

- Ошибиться может каждый, оставаться же при своей ошибке — только безумный. (*Цицерон*)

2. Проанализируй свои собственные ошибки, наметь пути их исправления. Предостереги себя от повторения их в дальнейшем.

Вредные привычки или болезни?

Подумай:

1. Зачем некоторые люди добровольно приводят себя к алкоголизму, наркомании, токсикомании, никотиновой зависимости? Что она им даёт? Что они при этом теряют?

2. Как ты считаешь — это вредные привычки или болезни?

3. Как предостеречь себя от них? Как не попасть в их внешне привлекательные и столь пагубные «ловушки»?

4. Как преодолеть в себе вредные привычки, пока они «привычки»? Куда обратиться, если это уже болезнь?

Из мудрых мыслей:

- Алкоголь — враг здоровья. Не пейте вина. Не отягчайте своё сердце табачищем. И вы проживёте столько, сколько жил Тициан — 99 лет. (*И.П. Павлов*)

- Алкоголики награждают своих потомков различными тяжёлыми недугами, среди которых почтенное место занимают психические болезни. (*В. Карнель*)

- От вина гибнет красота, вином сокращается молодость. (*Гораций*)

- Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации. (*О. Бальзак*)

- Кто друг привычкам, тот враг себе. (*Пословица*)

- Алкоголизм не угасает вместе с человеком, он передаётся потом в чрезвычайно многочисленных и разнообразных формах. (*А.Фурье*)

- Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно лёгкий выход из создавшегося положения. Но обещания ложны: обманчив душевный подъём, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинные представления о ценности вещей. (*Д. Лондон*)

Твой практикум:

Попробуй в логике написания трактата «О пользе и вреде различных жизненных явлений» составить трактат об алкоголе, наркомании, токсикомании; сверь свои точки зрения с друзьями, авторитетными для тебя взрослыми (родителями, педагогами, медиками). Примером путь будет трактат «О пользе и вреде курения».

Курение — «вдыхание дыма некоторых тлеющих растений (табак, опиум и другие), наиболее распространённая вредная привычка, отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих его людей; способствует развитию болезней сердца, сосудов, желудка, лёгких; содержание канцерогенных веществ способствует развитию рака; способствует приобщению к наркотикам.

Истоки курения: биологические (физиологические), исторические, социальные (про-

изводство, реклама сигарет и сигар; традиции в обществе).

К. Линней говорил о человеке: «Животное двуногое, без перьев, курящее».

Полезьа от курения:

- расширяет сосуды головного мозга;
- создаёт приятное ощущение, самочувствие;
- объединяет дружеские компании, скрепляет сотрудничество; подросткам позволяет самоутвердиться, утвердиться во взрослости, независимости;
- «запретный плод сладок»;
- для женщин: средство эмансипации;
- позволяет расслабиться, снимает стресс.

Вред курения:

- вред здоровью курильщика: зубы, желудочно-кишечный тракт, кровь, сердечно-сосудистая система, отравление лёгких, угнетение нервной системы, парализация мышц, рак(!), импотенция, для женщин — риск здоровью будущих детей;
- сокращение жизни приблизительно на 8,3 года;
- никотиновая зависимость;
- материальное обкрадывание себя и семьи;
- неприятно окружающим (женщинам, мужчинам);
- отравление «пассивных курильщиков»: а) близких людей, б) экологии в мире (ежегодно курящие мира испускают в атмосферу 720 т синильной кислоты, 380 тыс. т аминокислот, 108 тыс. т никотина, 600 тыс. т дёгтя, 550 тыс. т угарного газа);

- неэстетичность;
- иллюзорность всех положительных моментов в курении;
- ухудшение генотипа своих детей и всего поколения;
- положение «дурака» в цивилизованном мире;
- пагубно для школьников (в течение ряда лет учёные проводили наблюдения над 20 курящими и 20 некурящими школьниками. Вот какими оказались сравнительные результаты:

	Курящие	Некурящие
а) нервные заболевания;	14	1
б) понижение слуха;	13	1
в) плохая память;	12	1
г) плохое физическое состояние;	12	1
д) плохое умственное состояние;	18	1
е) нечистоплотны;	12	1
ж) плохие отметки;	18	3
з) медленно соображают	19	3

Оказалось также, что на организм девочек табак действует гораздо сильнее: «вянет» кожа, быстрее сипнет голос...

Вывод: НЕТ!

Меры борьбы:

Меры государственные (увы!) Действия самого человека.

Создание традиций, развенчивающих предрассудок о естественности курящего человека (культура).

Контроль за детьми!

Есть ли у меня враги?

Чтобы обрести покой в обоих мирах, соблюдай два правила: с друзьями будь великодушным, с врагами — сдержанным. (Хафиз)

Подумай:

1. Что значит для тебя — «враг»?
2. Есть ли у тебя враги? Кто (или что) они?
3. Есть деление на врагов «внешних» и «внутренних». Так ли это?

4. Как с ними, с «врагами», поступать, как к ним относиться, если они всё-таки есть? Как не увеличить их число?

Так думают сверстники:

- «Есть ли у меня враги, кто они, почему? У меня нет врагов, есть только невоспринимаемые мной люди. У меня очень много друзей и приятных знакомых».
- «Нет, врагов у меня нет, и, надеюсь, не будет. Возможно, кто-то считает меня своим врагом, но мне об этом неизвестно. Почему? Наверное, стараюсь не делать людям зла. Потом меня будут мучить угрызания совести, и я найду всё равно способ попросить прощения».
- «Обидно, когда некоторые бывшие друзья изменяют тебе, предают и становятся врагами. С такими я просто прекращаю всякие отношения».
- «Есть враги внешние, а есть внутренние. Они есть в каждом человеке. Это лень, праздность, эгоизм, глупость, зазнайство. С ними надо бороться».

Из словаря С.Н. Ожегова:

Враг — 1. Тот, кто находится в состоянии вражды с кем-нибудь, противник. 2. Военный противник, неприятель. 3. Принципиальный противник чего-нибудь.

Вражда — отношения и действия, проникнутые неприязнью, ненавистью.

Из мудрых мыслей:

- Прощение — удел сильных. Слабые никогда не прощают. (*М. Ганди*)
- С юных лет приучайся прощать проступки ближнего и никогда не прощай своих собственных. (*А.В. Суворов*)
- Вражда с родными гораздо тягостнее, чем с чужими. (*Демокрит*)
- Нет врага более жёсткого, чем прежний друг. (*А. Моруа*)

- Человек часто сам себе злейший враг. (*Цицерон*)
- Враг не тот, кто наносит обиду, а тот, кто делает это преднамеренно. (*Демокрит*)

Твой практикум:

Примерь на себя советы врача-психотерапевта А. Полеева. Умеем ли мы ссориться? Может быть, эти советы помогут тебе уберечься от перехода твоих друзей в стан врагов? За привычкой спорить, ссориться в большинстве случаев скрывается неуверенность в себе, повышенная потребность в отстаивании своего мнения «во что бы то ни стало», в ущерб совместным интересам. Такие черты характера сформировались у тех, кого в детстве часто обижали, кто рос в атмосфере чрезмерно критического отношения к себе. В конфликте для них важен не столько предмет спора, сколько возможность самоутвердиться. Чрезмерная неуступчивость и запальчивость мешают многим молодым людям. Однако это свойство личности вполне преодолимо. Запомните шесть условий правильного спора:

1. **Остановитесь.** Молчите и слушайте до того момента, пока ваш собеседник не попросит вас высказаться.
2. **Предложите другой стороне соглашение:** пусть каждый получит право говорить определённое время — три, пять, десять минут. Другой в это время не имеет права произнести ни единого слова.
3. **Постарайтесь высказать в споре все свои аргументы.** Возможно, вы, не осознавая этого, что-то скрываете от собеседника и потому не можете его убедить.
4. **Постарайтесь не «переходить на личности»,** придерживайтесь существа обсуждаемого вопроса — и когда говорите, и когда слушаете.

5. Если после всего спор не разрешился, **разойдитесь на время**, чтобы обдумать всё спокойно.

6. **Оставшись в одиночестве**, запишите последовательно все аргументы другой стороны и **обдумайте их с максимальной честностью**.

Один из принципов правильного спора — поиск «третьего пути». Как правило, всегда можно найти решение, казалось бы, «неразрешимой проблемы»: куда поехать на выходные или, скажем, на что потратить неожиданную премию. «Третий путь» избавляет обе стороны от необходимости признавать свою неправоту. Кроме того, отказываясь от «своей» точки зрения в пользу нейтрального решения, вы тем самым как бы сообщаете другой стороне, что готовы на уступки.

Не только житейский опыт, но и специальные психологические исследования показывают, что наиболее убеждённый в своей правоте участник спора наименее эмоционален, и спокойствие в ситуации спора всегда воспринимается окружающими как признак правоты.

И ещё. **В любых, самых серьёзных ссорах и размолвках необходима улыбка**. Когда она проявляется в напряжённом разговоре, исчезают раздражённость, агрессивность. Улыбка, шутка придают спорам дух сотрудничества, совместно го поиска наилучшего решения.

Бывают случаи, когда лучше вспомнить старую английскую поговорку: «Кто выигрывает спор, теряет друга». Когда предмет раздора принципиально важен для другой стороны, а для вас не столь существенен, лучше уступить. Рассматривайте такую уступку не

как поражение в споре, а как победу в трудном искусстве человеческого общения.

«С кем поведёшься...» Какой выбор сделать?

Подумай:

1. Согласен ли ты с известной пословицей: «С кем поведёшься, от того и наберёшься»? Подтверди свои мысли примерами из литературы, окружающей жизни.

2. Как быть, если тебя окружают «не те люди»? Как избежать пагубного влияния?

3. Как определить критерии оценки окружающих людей и явлений? Как выбрать собственную позицию?

Из словарей:

Позиция (от лат. «positio») — 1. Устойчивая система отношений человека к определённым сторонам действительности, проявляющаяся в соответствующем поведении и поступках. Зрелость позиции характеризуется непротиворечивостью и относительной стабильностью.

2. Интегральная, наиболее обобщённая характеристика положения индивида в статусно-ролевой внутригрупповой структуре².

Выбор моральный — акт моральной деятельности, исканий личности, выражающийся в сознательном предпочтении определённой системы ценностей, линии поведения или конкретного варианта поступка, когда человек самостоятельно должен принять решение и обеспечить его реализацию³.

² Психология: Словарь/ Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990.

³ Словарь по этике /Под ред. И.С. Кона. М., 1983.

Из мудрых мыслей:

Заветным мыслям не давай огласки,
Несообразным ходу не давай.
Будь прост с людьми, но не запанибрата.
Проверенных и лучших из друзей
Приковывай стальными обручами,
Но до мозолей рук не натирай
Пожатыми со встречными. Старайся
Бережись драк, а сцепишься — берись
За дело так, чтоб береглись другие.
Всех слушай, но беседуй редко с кем.
Терпи их суд и прячь свои сужденья.

В. Шекспир

Твой практикум:

1. Попробуй сформулировать своё отношение и определить позицию к окружающим тебя предметам и явлениям, к моральным ценностям (и их антиподам): богатство, мода, дружба, старость, видеофильмы, тщеславие, иждивенчество, пустословие, сквернословие, культура, псевдокультура, досуг, ученье, лень, различного толка молодёжные неформальные объединения, религия, гордость, скромность, застенчивость, непротивление злу насилием, чревоугодие.
2. Выскажи своё мнение по поводу тезисов: «Быть сильным — значит помогать слабому», «Видишь недостатки товарища — недостатки твои» (*В.В. Маяковский*). Упражняй себя систематически в подобного рода размышлениях.
3. Проанализируй свои две-три последние сложные жизненные ситуации с точки зрения позиции, которую ты занял, и выбора, который сделал. А критерием пусть будут три основных параметра: истинное—ложное; прекрасное—безобразное; добро—зло. Делай это постоянно.

Человек и его судьба

Я полагаю, что каждый должен в конце концов стать хозяином собственной судьбы

Артур Миллер

1. По-твоему, что такое «судьба»? Отыщи это слово в различных словарях: толковом, этимологическом, философском и других, выработай свою позицию по отношению к этому слову.
2. Определи своё отношение к суждениям: «Судьба руководит человеком» — «Человек руководит судьбой». Сделай мотивированный выбор.
3. Какую судьбу ты хотел бы для себя? Попробуй изложить на бумаге. Что для этого нужно? Составь для себя программу её реализации.
4. Обсуди с твоими друзьями и реши для себя, как относиться к жизненным позициям, выраженным в афоризмах.

Из мудрых мыслей:

- Если человеку суждено утонуть, он утонет даже в столовой ложке воды. (*Пословица*)
- У нас много козлов отпущения на случай неудач, но самый популярный — провидение. (*М. Твен*)
- Посеешь поступок — пожнёшь привычку. Посеешь привычку — пожнёшь характер. Посеешь характер — пожнёшь судьбу. (*Народная мудрость*)
- Мы творим нашу собственную жизнь и называем её судьбой» (*Дизраэли*)
- Судьба человека — сам человек. (*Б. Брехт*)
- Гораздо важнее не судьба человека, а то, как он её воспринимает. (*В. Гумбольдт*)
- Судьба всегда на стороне разумных. (*Еврипид*)