

# Как научиться общаться с людьми

## Беседы с классом о качествах личности

Продолжаем публикацию практического материала учителю, классному руководителю для организации воспитательной работы с учащимися-старшеклассниками.

Начало — «СШ». № 1–3. 2008.

**Людмила Маленкова,**  
доцент кафедры педагогики и кафедры управления развитием школы Московского государственного педагогического университета, доктор педагогических наук

**П**ри подготовке к следующему занятию предложите ребятам подумать над такими вопросами:

- Можно ли представить себе человека без других людей? Как?
- Зачем человеку другие люди?
- Где, как и в какие контакты с людьми вступает человек?
- Что определяет эти контакты? в чём их прелесть? в чём их вред?
- Что может сделать (и делает) общение роскошью?
- Задумывался ли ты над тем, что великие люди, «личности состоявшиеся», всегда имели богатый круг общения: Пушкин и его окружение, композиторы — «Могучая кучка», художники-передвижники? Зачем им это?
- Содержание общения — в чём оно? Как его обогатить?
- Выскажи своё суждение о видах деятельности на досуге подростков, состоящих на учёте в инспекциях по делам несовершеннолетних за различные правонарушения: «люблю гулять», «ходить по улицам», «сидеть с ребятами в беседке», «пугать прохожих», «бить лампочки в подъездах», «одеваться и краситься», «поесть», «поспать», «бездельничать», «ходить по рынку и всё рассматривать», «гонять на мотоцикле», «балдеть», «ловить кайф».
- Что может быть средством общения? Как люди отличаются друг от друга в выборе и реализации средств общения?
- Духовность и душевность: что это такое? Как эти качества обогащают общение людей между собой?
- Надёжный ли ты человек в общении с другими людьми: близкими, друзьями, коллегами, просто знакомыми?
- Что такое альтруизм? Как ты считаешь, тебе присущ альтруизм?

## Единственная и настоящая роскошь ...

Человек — это узел связи. Единственная и настоящая роскошь — это роскошь человеческого общения.

*А. Сент-Экзюпери*

### Из мудрых мыслей:

□ Человек по своей природе есть существо общественное.

*(Аристотель)*

□ Если бы ты хотел этого, ты не можешь отделить твою жизнь от человечества. Ты живешь с ним, им и для него. Мы все сотворены для взаимодействия, как ноги, руки, глаза.

*(Марк Аврелий)*

□ Жизнь наша состоит не в дыхании, Смерть — не в кончине, Жизнь наша — в соединении

с любезными,

И смерть — в разлуке с ними.

*В. Верещагин (отец художника*

*В.В. Верещагина.*

*Из «Памятной книжки»)*

### Проверь себя:

**Общение** — сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности, включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека<sup>1</sup>.

Чтобы понять, каким может быть общение, зачем оно человеку, как люди общаются, что является предметом и содержанием общения, рассмотрим виды общения.

#### Общение (по содержанию):

- материальное (обмен предметами и продуктами деятельности);
- когнитивное (обмен знаниями);
- кондиционное (обмен психичес-

кими или физиологическими состояниями);

- мотивационное (обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами, потребностями);
- деятельностное (обмен действиями, навыками, умениями).

#### Общение (по средствам):

- биологическое (необходимое для поддержания, сохранения и развития организма);
- социальное (расширение и укрепление межличностных контактов, личностного роста индивида).

#### Общение (по целям):

- непосредственное (с помощью естественных органов человека: головы, рук, ног);
- опосредованное (с использованием специальных средств и орудий: природных — палка, цветок, след на земле; культурных — письмо, радио, телевидение, печать, компьютер).

#### Общение (по направленности):

- прямое (личные контакты: телесные, словесные, пантомимические);
- косвенное (через посредников).

#### Общение (по характеру связей):

- деловое (в совместной продуктивной деятельности);
- интимно-личностное (вокруг психологических проблем внутреннего характера).

#### Общение (по характеру субъектов):

- межличностное (между отдельными личностями);
- личностно-групповое (между личностью и группой);
- межгрупповое (между группами).

Людмила Маленкова

Как научиться общаться с людьми.  
Беседы с классом о качествах личности

<sup>1</sup> Психология: Словарь/ Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990.

**Общение (по времени):**

- кратковременное;
- длительное.

**Общение (по инструментам):**

- вербальное (с помощью речи);
- невербальное (при помощи мимики, жестов, пантомимики, телесных контактов).

**Твой практикум:** «Вижу и понимаю другого человека»

**Игра-перевоплощение** «Если бы я был...». Ты представляешь себя маленьким ребёнком, водителем трамвая, врачом, учительницей, продавцом. От лица этого человека поведи рассказ о том, что его окружает, как он живёт, что чувствует, о его заботах, пристрастиях, о его прошлом и будущем.

Другой вариант игры — перевоплощение в исторических личностей, литературных героев, современников — родителей, друзей, знакомых и незнакомых.

**Содержание и средства общения**

Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом.

*Леббок*

**Из мудрых мыслей:**

Человек тогда человек, когда он со всеми вместе.

*(Ж. Амаду)*

Создаёт человека природа, но развивает и образует его общество.

*(В.Г. Белинский)*

Общение облагораживает и возвышает; в обществе человек невольно, без всякого притворства держит себя иначе, чем в одиночестве.

*(Л. Фейербах)*

Душевное слово всегда удивительно,

В том сила сего и главная суть,  
Что душу другого  
оно доверительно,  
Может почтительно  
в миг распахнуть.  
*Гамзат Цадаса*

**Проверь себя:**

**Содержанием общения могут быть:**

- передача научных и житейских знаний, обмен информацией, дискуссии по поводу их, совместный поиск истины, утверждение собственных позиций, корректировка неправильных (ложных) точек зрения;
- развитие и формирование разнообразных навыков и умений в различных видах деятельности (интеллектуальной, ценностно-ориентировочной, трудовой, общественно-полезной, художественной, спортивной, игровой);
- сам человек (его манера, характер, внешний облик);
- коллективное, групповое решение какой-либо практической задачи;
- самоутверждение личности.

**Средства общения:**

- язык, речь (письменная и устная);
- знаковые системы (рисунки, чертежи, условные обозначения);
- сигналы (горн, свисток, световфор);
- внешний облик человека (физиогномическая маска, причёска, одежда, тип и манеры поведения, жесты и мимика, пантомимика, стиль и тон общения);
- тактильно-мышечная чувствительность (рукопожатие, борьба, общение у слепоглухонемых, чтение мыслей контактным способом);
- произведения искусства (литература, музыка, живопись, архитектура, скульптура);
- обмен предметами, вещами.

**Выводы:**

Чем шире и богаче содержание общения, тем богаче и содержательнее личность.

Богатство средств общения позволяет сделать общение людей насыщенным духовно, одухотворённым (сопричастным душе человека), т. е. «роскошью».

**Твой практикум:**

Проанализируй (и делай это систематически) круг своего общения, его содержание и средства, наметь для себя возможные пути обогащения общения. Это можно сделать примерно по такой схеме:

Круг общения (конкретные люди)	Содержание общения с разными людьми	Средства общения с ними	Возможные способы обогащения общения

**Я и моя потребность в общении**

Тот, кто воображает, что может обойтись без других людей, очень ошибается; но тот, кто воображает, что без него не могут обойтись люди, ошибается ещё больше.

*Ф. Ларошфуко*

**Из науки психологии:**

**Влечение** — психологическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность субъекта<sup>2</sup>.

**Из мудрых мыслей:**

□ Если б все, кто помощи душевной  
У меня просил на этом свете,  
Мне б прислали по одной копейке —  
Стала б я богаче всех в Египте.  
Но они не слали мне копейки,

А со мной своей делились силой,  
И я стала всех сильнее на свете.

*А. Ахматова*

Встречи, разлуки — снова встречи.  
Так замыкается вечный круг.  
Где-то труднее, где-то легче.  
Кто-то один. У кого-то друг.  
Разные люди, разные судьбы,  
Лица чужие, чужие дни.

Остановиться и вникнуть в суть бы,  
Душу бы выбрать, своей сродни.

*О. Гришинская*

«В 13, 14, 15 лет каждый из нас стремится утвердить себя в мире, хочет, чтобы окружающие его уважали, на худой конец, хоть замечали. Умного — замечают. Доброго — замечают. Хорошо одетого — тоже замечают. Даже выпившего подростка замечают. Способ стать заметным человек выбирает сам»<sup>3</sup>.

**Твой практикум:**

**Тест «Потребность в общении»:**

1. Мне доставляет удовольствие участвовать в различного рода торжествах.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.
3. Мне нравится показывать кому-либо своё расположение.
4. Я больше сосредоточен на приобретении влияния, чем дружбы.
5. Я чувствую, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Когда я узнаю об успехе моего товарища, у меня почему-то ухудшается настроение.

<sup>2</sup> Психология: Словарь / Под ред. Л.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990.

<sup>3</sup> Л. Жуховицкий, из кн.: Счастливыми не рождаются. М., 1983.

7. Чтобы быть удовлетворённым собой, я должен кому-нибудь в чём-нибудь помочь.
8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди товарищей по работе (учёбе).
9. Мои друзья мне основательно надоели.
10. Когда я делаю важную работу, присутствие людей меня раздражает.
11. Прижатый к стене, я говорю лишь ту долю правды, которая, по моему мнению, не повредит моим друзьям и знакомым.
12. В трудной ситуации я больше думаю не столько о себе, сколько о близком мне человеке.
13. Неприятности у друзей вызывают у меня такое сострадание, что я могу заболеть.
14. Мне приятно помогать другим, даже если это доставляет мне значительные трудности.
15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он не прав.
16. Мне больше нравятся приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.
17. Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.
18. В одиночестве я испытываю тревогу и напряжённость больше, чем когда нахожусь среди людей.
19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.
20. Мне жалко бездомных собак и кошек.
21. Я предпочитаю иметь поменьше друзей, зато близких.
22. Я люблю бывать среди людей.
23. Я долго переживаю после ссоры с близкими.
24. У меня определённо больше близких друзей, чем у многих других.
25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе.
26. Я больше доверяю собственной инициативе и воображению в мнении о людях, чем суждениям о них других людей.
27. Я придаю большее значение материальному благополучию и престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.
28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.
29. По отношению ко мне люди часто были неблагодарны.
30. Я люблю рассказы о бескорыстной любви и дружбе.
31. Ради друга я могу пожертвовать своими интересами.
32. В детстве я ходил в компанию, которая всегда держалась вместе.
33. Если бы я был журналистом, мне бы нравилось писать о силе дружбы.

#### Обработка результатов:

Ставится один балл за «+» 1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 33 и «-» 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29.

Оценочная шкала в децилях: 1–2 — низший уровень, 3–4 — ниже среднего, 5–6 — средний, 7–8 — выше среднего, 9–10 — высший.

Децили	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мужчины	3–18	19–21	22	23	24	25	26	27–28	29–30	31–33
Женщины	9–21	22–24	25	26	27	28	29	30	31	32–33

Люди с высокой потребностью в общении характеризуются стремлением к поддержанию и установлению хороших отношений с людьми,

сильными переживаниями при ухудшении отношений, способностью простить проступок ради восстановления отношений, стремлением по-

могать другим, способностью отказаться от собственных удобств ради других, склонностью проявлять участие, стремлением расширять сферу общения, склонностью к участию в совместных мероприятиях с целью установления хороших отношений, с ними легко делиться переживаниями.

### Нужен ли я людям?

Мы всегда в ответе за тех,  
кого приручили.  
*А. Сент-Экзюпери*

#### Факты для размышления:

- Почему у меня такие хорошие ученики? Да потому, что я сам не очень умный. (физик *П. Эренфест*)
- Каким вы обладаете секретом, который позволил вам в такой степени концентрировать вокруг себя творческую и теоретическую молодёжь? (*Ландау, Н. Бору*)
- Никакого особого секрета не было, разве только то, что не боялся показаться глупым перед молодёжью. (*Н. Бор*)

**Анкета «К какой группе вы себя отнесёте?» (из книги В. Леви «Охота за мыслью»).**

1. Доволен собой, доволен другими людьми.
2. Доволен собой, недоволен другими людьми.
3. Недоволен собой, недоволен другими людьми.
4. Недоволен собой, доволен другими людьми.

В опыте В. Леви большинство выбрало третью группу, потом — четвёртую, затем первую и напоследок — вторую.

Надо быть открытым к людям, терпимым к людям, искать в них прежде всего лучшее. Умение искать и находить лучшее, просто «хоро-

шее», «заслонённую красоту» обогащает человека духовно

(*Д.С. Лихачёв*)

«Возлюби ближнего своего» — это значит прежде всего — оставь ближнего своего в покое — и как раз эта деталь добродетели связана с наибольшими трудностями».

(*Ф. Ницше*)

Лишь одного себя вина,  
Я ночи говорю с тобою.  
И это стало для меня  
И счастьем, и бедою.

*В. Шебалин*

Чужой бедой жить не все умеют,  
Голодных сытые не разумеют.  
Тобою, жизнь, балован я и пытан,  
И впредь со мною делай, что угодно,  
Корми, как хочешь, но не делай сытым,  
Глухим, не понимающим голодных.

*К. Кулиев*

Не от тяги к суесловью  
И сложилось не вчера  
Это братское, с любовью  
Пожелание здоровья,  
Пожелание добра.  
И живётся вроде лучше,  
И на сердце веселей,  
Коль другим благополучья  
Пожелаешь на Земле.

*А. Яшин*

#### Проверь себя:

*Духовность* обозначает индивидуальную выраженность в системе мотивов личности двух фундаментальных потребностей: идеальной потребности познания и социальной потребности жить, действовать «для других». Под духовностью преимущественно подразумевается первая из этих потребностей, под душевностью — вторая. *Душевность* характеризуется добрым отношением человека к окружающим его людям, заботой, вниманием, готовнос-

тью прийти на помощь, разделить радость и горе. Это отношение распространяется и на дело, выполняемое внимательно, заинтересованно, с любовью, т.е. «с душой». С духовностью соотносится потребность познания — мира, себя, смысла и назначения своей жизни. Человек духовен в той мере, в какой он задумывается над этими вопросами и стремится получить на них ответ<sup>4</sup>.

*Альтруизм* — нравственный принцип, в соответствии с которым человек испытывает симпатию к другим людям (не обязательно только к родным и близким), стремится оказать им помощь, переживает их горести, как свои, готов пожертвовать своим покоем, достатком, временем, своими интересами ради них<sup>5</sup>.

#### **Твой практикум:**

*Тест «Надёжный ли Вы человек?»*

Надёжность представляет собой очень серьёзную и высоко ценимую черту характера. Опыт, однако, показывает, что людей, на которых можно полностью положиться, не так уж много. А как вы оцениваете себя с этой точки зрения? Приведённый тест поможет вам ответить на этот вопрос.

1. Вы были хорошим учеником? Да. Нет.
2. Вы уверены в ценности «Школы жизни» для развития человека? Да. Нет.
3. Считаете ли Вы, что нравственные нормы — преувеличение? Да. Нет.
4. Привязываетесь ли Вы к мелким предметам? Да. Нет.
5. Были ли родители по отношению к Вам суровыми и требовательными? Да. Нет.

<sup>4</sup> Психология: Словарь/ Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990.

<sup>5</sup> Семейное воспитание. Краткий словарь/ Сост. И.В. Гребённых, Л.В. Ковинько. М, 1990.

6. Считаете ли Вы, что успех должен быть достигнут в мучениях и трудах? Да. Нет.

7. Считаете ли Вы себя человеком с принципами? Да. Нет.

8. Легко ли Вы теряете контроль над собой? Да. Нет.

9. Часто ли у вас появляется желание жить «сегодняшним днём», не заботясь о будущем? Да. Нет.

10. Пунктуальны ли Вы? Да. Нет.

11. Умеете ли Вы рисковать во имя достижения цели? Да. Нет.

12. Вы поклялись знакомому, что окажете ему некую очень для него важную услугу, и вдруг заболели. Как поступите:

а) позвоните ему и извинитесь, что не можете выполнить его просьбы;

б) будете считать, что болезнь освобождает вас от обязательств;

в) попросите помочь исполнить просьбу кого-нибудь ещё.

13. Друг доверил Вам личную тайну. Речь идёт о проступках, которые Вы оцениваете отрицательно. и тогда Вы: а) стараетесь убедить его в том, что он плохо поступает, и помогаете ему в разрешении его проблемы; б) вообще не реагируете; в) доверительно передаёте свои сведения лицам, которые повлияют на него.

14. Какую из нижеперечисленных черт вы считаете в женщине самой важной: а) красота; б) лояльность и уравновешенность; в) симпатичную манеру поведения.

Баллы подсчитываются при помощи таблицы.

**70–50 баллов.** На Вас можно положиться. Надёжность — это Ваша наиважнейшая черта. Вы требуете её от себя и от других. Может быть, иногда слишком категорично. Ваша тщательность в работе, упор-

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Да	5	0	5	0	5	5	0	0	5	5	5	0	0	0
Нет	0	5	0	5	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0
а)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	0
б)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
в)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

доченный образ жизни, а также глубокое обдумывание перед выполнением жизненных задач могут возбуждать не только восхищение, но и страх, и зависть. Переживание бурных чувств не имеет большого влияния на Ваши решения. Вы можете и несёте ответственность за свои действия. Однако Вы и сами признаёте, что нелёгко быть таким «надёжным» человеком.

**49–25 баллов.** В общем, вам нравится сдерживать слово. Когда Вы нужны, друзья, в принципе, могут на Вас рассчитывать. Абсолютная надёжность не является, однако, целью, к которой Вы хотели бы неустанно идти. Вы любимы и желанны в своей среде из-за своего характера. С Вами может случиться и так, что Вы забудете о каком-то мелком

деле, не успеете на поезд, не сделаете что-либо в срок. Однако Вы успеете это исправить.

**24–0 баллов.** Вы очень хотели бы, чтобы Вас считали надёжным человеком. Для Вас это очень важно. Однако так складывается, что жизненные обстоятельства затрудняют выполнение данных себе и другим обещаний, Ваше окружение не всегда относится к вам серьёзно. Вы часто делаете опрометчивые шаги, о чём позднее жалеете. Вы любите жить фантазией, сегодняшним днём. Вас раздражают педанты и люди «без воображения». Пунктуальность находится в сфере Ваших святых мечтаний. По этой причине Вы имеете неприязности со своим начальником и с близкими.

**Людмила Маленкова**

Как научиться общаться с людьми.  
Беседы с классом о качествах личности