

**«Отдайтесь вашему делу всем сердцем и душой, но  
посмотрите прежде, хорошее ли это дело».**

**Джон Рескин**



**КАРЬЕРА – НЬЮС**

**Выпуск 4**

Департамент по культуре  
Администрации Томской области

Томская областная детско-юношеская библиотека



## Карьера - Ньюс

Информационный вестник

Выпуск 4

Томск 2007

Составители:  
Шаповалова Л.Н. - гл. библиотекарь отдела обслуживания  
ТОДЮБ.

Редактор:  
Небаева В.А. - зав. организационно-методическим отделом  
ТОДЮБ.

Ответственный за выпуск:  
Разумнова В. П. - директор ТОДЮБ.

КАРЬЕРА – НЬЮС: Информационный вестник. Вып. 4. /Сост.,  
Л.Н. Шаповалова; Томская обл. дет.-юнош. б-ка. – Томск, 2007 - с.  
42

✉ ТОДЮБ 634061 г. Томск, пр. Фрунзе, 92 А  
e-mail:office@odub.lib.tomsk.ru  
<http://www.odub.tomsk.ru>  
☎ 265669

## Вступительная статья

В данном выпуске информационного вестника представлены интересные, на наш взгляд, статьи из журналов, газет и других изданий, которые могут помочь в выборе профессии.

Вестник рассчитан на школьных психологов, классных руководителей, старшеклассников и их родителей, а также студентов педагогических вузов и других вузов, обучающихся по специальностям «Социология», «Психология» и широкий круг читателей.

Этот вестник рекомендуется библиотекарям, работающим с детьми и юношеством, занимающимся вопросами профориентации, психологии личности, планирования карьеры.

## Твоя карьера



*Счастливицков, которые ухитряются выполнить все поручения начальства и при этом уйти с работы ровно в 18.00, не так уж много. К сожалению, большинству людей не хватает отведённых на работу 8 часов для того,*

*чтобы справиться со всеми делами. И часто вина за "вечерние посиделки" в офисе лежит вовсе не на изобилии работы, а на неумении распоряжаться собственным временем. Впрочем, отчаиваться не стоит, ведь науке экономить время вполне можно научиться.*



## Быль о потерянном времени

*II Дочки матери. - 2006. - № 20*

### *Строим планы*

Психологи советуют разделить все ваши дела на четыре основные категории: "срочно и важно", "не срочно, но важно", "срочно, но не важно", "не срочно и не важно". При этом специалисты уверены, что дела, которые вы отнесли к двум последним категориям, лучше не выполнять. Их вполне можно

поручить подчинённым или отложить на неопределённый срок, освободив время для дел, которые вошли в первые две категории.

При этом старайтесь спланировать свой рабочий день так, чтобы работа была распределена по блокам. Например, в один блок вы можете объединить несколько телефонных разговоров, в другой - ответы на корреспонденцию, в третий - обсуждение служебных вопросов с подчинёнными и коллегами. Специалисты уверены, что такое разделение помогает не терять времени на то, чтобы переключиться с одной работы на другую. Составляя расписание, важно учитывать и свои биологические ритмы. Давно известно, что люди делятся на два основных типа - "жаворонки" и "совы". Первые легко встают по утрам и наиболее продуктивно работают в первой половине дня. Вторым, напротив, лучше работает ближе к вечеру. Дела, которые требуют максимальной концентрации и внимания, нужно планировать на то время, когда вы работаете более эффективно. А рутинную работу, которую вы можете делать даже в полусонном состоянии, отложите на "дремотные часы".

Однако специалисты предупреждают - не стоит чрезмерно увлекаться планированием. Заносите в свой ежедневник только по-настоящему важные дела, а не текущую работу. Люди с распухшим органайзером часто тратят на планирование гораздо больше времени, чем на саму работу. Планирование становится для них своеобразной игрой - чем больше дел будет записано в ежедневнике,

тем приятнее вычёркивать выполненное. Но при этом в списке завершённых дел часто оказываются лишь мелочи, тогда как по-настоящему важная работа, так и остаётся несделанной.

### *Планируем потери*

Даже если вам удалось составить действительно чёткий план на день, выполнить его получается далеко не всегда. Обычно мешают досадные мелочи - посторонние звонки, ожидание встречи, маленькие просьбы начальства, нехватавший компьютер могут запросто уничтожить ваш поминутный план. Почему так происходит? А потому, что в вашем замечательном плане не существует весьма важного раздела - потери рабочего времени. К сожалению, такие проволочки неизбежны, и с бесполезной тратой части рабочего дня нужно просто смириться и внести её в свой план. Специалисты давно сосчитали, что подобные мелочи в среднем отнимают около 20% рабочего времени. А раз так, вы запросто можете скорректировать своё расписание и перестать раздражаться по этому поводу. Ещё одна причина сбоев в вашем расписании - непримиримая борьба за выполнение плана. Не старайтесь сделать всё, что намечено любой ценой. Вполне вероятно, что в процессе работы возникнут более срочные и важные дела.

И последний совет - учитесь не обращать внимания на мелкие детали. Если при чтении, на совещаниях, при занесении данных в

компьютер вы ограничитесь тем, что является действительно важным, это поможет сократить потери времени.

### *Кстати*

*Начальники, испытывающие стресс, должны есть больше фруктов и пить больше воды - это поможет организму справиться с нагрузкой. Исследование, проведённое по заказу одного из лондонских банков, показало, что начальникам под воздействием стресса следует также отказаться от употребления шоколада (стимулирует и без того натянутые нервы), жареной картошки (повышает уровень холестерина в крови, провоцируя сердечные заболевания) и, кроме того, выучиться перепоручать свою работу другим. То же исследование показало, что, по крайней мере, 56 процентов боссов получают на работе стресс, который пагубно отражается на их личной и семейной жизни. Каждый 10-й опрошенный начальник заявил, что испытывает проблемы со здоровьем.*

### *Полезные советы*

- Наведите порядок на рабочем столе. На поиск нужного документа, погребённого под завалами бумаг, тратится довольно много времени.

- Если выполняете действительно важную работу, которая требует концентрации, ограничьте доступ к себе и не бойтесь прослыть нелюдимым человеком. Наоборот, вас скорее начнут воспринимать

как сотрудника, который серьёзно относится к делу. А чтобы не отвлекаться на телефонные звонки, на время включите автоответчик.

- Собираясь сделать телефонный звонок, запишите основные пункты обсуждения. Как правило, это помогает сократить время разговора.

- Не стремитесь делать всё самостоятельно. Часть дел можно передать коллегам или подчинённым. Даже если вам кажется, что подчинённые работают слишком медленно, не стоит пытаться выполнить работу вместо них.

### *Учимся халтурить*

Иногда причиной нехватки времени, как ни странно, оказывается ваша чрезмерная ответственность, или так называемый "синдром отличника". Вам хочется, чтобы вся ваша работа была выполнена идеально. В результате вы можете готовиться к докладу на рядовом совещании, как к выступлению на международной конференции, потратить несколько часов на составление своей речи, тогда как можно было обойтись всего несколькими пометками в блокноте.

### *Наука концентрации*

Наверняка вы не однажды замечали, что по несколько раз перечитываете один и тот же текст, так и не сумев вникнуть в его смысл, ловили себя на том, что думаете о посторонних вещах, пока начальник раздаёт указания, или пьёте уже третью чашку чая, так

и не приступив к работе. В результате в конце рабочего дня вы обнаруживаете, что большая часть времени была потрачена впустую, а важные дела так и остались невыполненными. Существует несколько приёмов, которые помогут натренировать внимание:

Иногда, для того что бы сконцентрироваться, достаточно сделать пять шесть глубоких вдохов.

Это упражнение увеличит поступление кислорода в мозг и снимет беспокойство. Каждый час делайте небольшие перерывы в работе, иногда невозможность сосредоточиться говорит о том, что вы просто устали.

Поэкспериментируйте с музыкой. Многим, как ни странно, трудно работать в тишине.

Как можно чаще упражняйтесь в устном счёте. Перед тем как сделать покупки в магазине, постарайтесь сосчитать в уме общую сумму. Специалисты утверждают, что это простое упражнение улучшает внимание.

### *Интересно*

Учёные из Новой Зеландии, изучая взаимоотношения между коллегами, пришли к неожиданному заключению. Оказывается, жалобы, споры на рабочем месте и скандалы с сослуживцами на самом деле укрепляют командный дух. Заключение, к которому пришли исследователи, звучит следующим образом: "Людям, входящим в одну команду, необходимо

время от времени "поплакаться" друг другу. Жалобы, обращенные к коллеге, вызывающему у вас симпатию, одновременно отражают и укрепляют командные взаимоотношения, скрепляя, таким образом, весь коллектив". Более того, авторы исследования пришли к выводу, что использование членами одной команды ненормативной лексики может принести немалую пользу. По словам руководителя исследования профессора Джанет Холмс, в определённом контексте и при определённых условиях ругательства могут терять свои оскорбительные свойства - используя такую лексику, сослуживцы как бы говорят друг другу: «Ты мне нравишься, поэтому я могу позволить себе быть грубым».

## **Обучение в России и за рубежом**



### **Высшее образование в Германии**

Аркадий Жиделев  
// Обучение & карьера. – 2006 -№  
20 (113)

Из года в год все больше русских юношей и девушек стремятся получить европейский диплом в вузах Германии. Их можно понять, ведь на сегодняшний день в этой стране созданы прекрасные условия для иностранных студентов. Это возможность получения бесплатного образования при высоком рейтинге

немецких вузов, а также отличное качество преподавания и техническое оснащение вузов. Большинство вузов имеют общежития и предлагают всестороннюю поддержку иностранным студентам.

Немецкие вузы делятся на 102 государственных университета (Universitat), 160 специальных высших учебных заведений прикладных наук (Fachhochschule), 56 высших художественных и музыкальных учебных заведений, чуть более 40 вузов, находящихся в ведении католической и евангелической церкви, 50 частных вузов, профакадемии (в федеральных землях Ба-ден-Вюртемберг, Саксония, Тюрингия и Берлин).

В немецких вузах дают не только теоретическое образование, но и опыт практической работы по профессии. Студенты в обязательном порядке проходят практику, где применяют все свои знания в жизни. Рекомендательные письма, которые студенты получают в Германии, могут в дальнейшем помочь при устройстве на работу. Поэтому к практике нужно отнестись серьезно и постараться проявить себя как можно лучше. С фундаментальными исследованиями в университетах соседствуют прикладные науки. Все это повышает конкурентоспособность и карьерные шансы выпускников немецких вузов.

Промышленность заинтересована в установлении контактов с иностранными студентами, которых она рассматривает как своих

потенциальных менеджеров или партнеров по бизнесу за границей или хороших специалистов у себя на родине.

При этом для поступления в вузы Германии не нужно сдавать вступительные экзамены!

Зачисление проходит на основании оценок, которые абитуриент получал ранее в других учебных заведениях, а также по результатам теста на знание немецкого языка. Тесты, которые принимают большинство немецких вузов, это DaF. DSH. KDS. GDS, ZOP. Эти тесты можно сдать как в Институте Гете в России, так и в Германии непосредственно при вузе. Обычно последние значительно проще тех, которые вам могут предложить сдать в России до выезда.

По некоторым специальностям возможно обучение на английском языке при наличии результата теста TOEFL или IELTS, но большинство вузов, обучающих на английском, требуют от абитуриентов также и владение немецким на разговорном уровне.

Российское среднее образование в Германии не признается. Одной из причин является то, что у нас в школе обучение длится на два года меньше, чем в немецкой, поэтому для поступления в вуз Германии на первый курс нужно окончить, по крайней мере, два курса вуза в России.

Если абитуриент из России окончил один курс вуза, то он может поступать в Studienkolleg, где ему придется отучиться один год для

получения Abitur — аттестата о полном среднем образовании, аналог того, что получают выпускники немецких гимназий.

Если абитуриент поступает в немецкий вуз после окончания двух или более курсов вуза России, то он может рассчитывать только на первый курс вуза Германии по той специальности, по которой он обучался ранее. Если абитуриент поступает в немецкий вуз уже имея высшее образование, то его могут принять по любой специальности.

Пути поступления в вуз Германии сразу после российской школы нет.

Возрастные ограничения для поступления в вузы Германии отсутствуют. Средний возраст студента немецкого вуза составляет 27 лет. Однако иностранные студенты старше 30 лет могут столкнуться с серьезными проблемами в посольстве Германии при прохождении собеседования на получение студенческой визы в том случае, если офицер заподозрит, что выезд планируется не с целью получения образования, а по другим причинам.

В Германии нет общей государственной системы стипендий, их обычно предоставляют различные фонды. Чаще всего на стипендии могут рассчитывать только особо одаренные студенты, ведущие какую-либо научную работу, участвующие в исследованиях или доказавшие, что их образование необходимо Германии или какому-либо конкретному фонду. Граждане

Германии берут кредиты на время обучения, иностранным гражданам Германия не предоставляет таких возможностей.

В среднем учеба в вузе Германии составляет от четырех до шести лет. Максимальный срок обучения семь лет, максимальный срок продления немецкой студенческой визы — шесть лет (за редким исключением). Срок обучения зависит от выбранной специальности и вуза. Если у студента уже есть высшее образование, и он поступает в Германию на то же направление, то многие учебные дисциплины можно перезачесть в Германии. И таким образом сократить обучение, на один – два года. Само обучение строится совершенно не так, как в России. У студента немецкого университета нет ни группы, ни потока. В начале семестра студент получает в деканате справочник, который выпускает вуз и в котором написано, в какие дни, в какое время будут проводиться те или иные лекции или семинары. Студент смотрит, какие предметы для его специальности обязательны, берет некоторые предметы на свое усмотрение и таким образом составляет индивидуальное расписание. Некоторые студенты учатся два-три дня в неделю, некоторые всю неделю с раннего утра до самого вечера. Естественно, оканчивают обучение быстрее те, кто учится более интенсивно. Студенты в Германии имеют право на работу не более 180 дней в году, что составляет 2/3 полной ставки. Обычно иностранные студенты в состоянии обеспечивать

себя самостоятельно, но, конечно, не с первого дня в Германии. Всегда нужно время, чтобы освоиться в незнакомой среде, завести необходимые знакомства, понять, что и как.

Однако для получения студенческой визы в Германию посольство требует, чтобы хотя бы на первый год жизни в Германии у студента было достаточное количество денег на обеспечение себя во время обучения. Минимум составляет 585 евро в месяц на 12 месяцев. В противном случае заявитель на студенческую визу обязан предоставить поручительство от немецкой компании, либо жителя Германии, который возьмет на себя все расходы по материальному обеспечению студента во время обучения. Работают в Германии практически все студенты - и немцы, и иностранцы. Как правило, найти какую – то студенческую работу не составляет труда. Чаще всего это неквалифицированная работа, которая, надо сказать очень неплохо оплачивается.

Мало кто согласится работать меньше, чем за 7 евро в час. С неквалифицированной работой всегда проще девушкам: для них газеты пестрят объявлениями о поиске приходящей уборщицы, бейсидтера, официантки или какой – либо другой работы в сфере обслуживания. Для юношей также предлагаются вакансии в сфере обслуживания либо какая-то работа на фабриках, связанная с упаковкой товара или какой-либо другой неквалифицированной деятельностью.

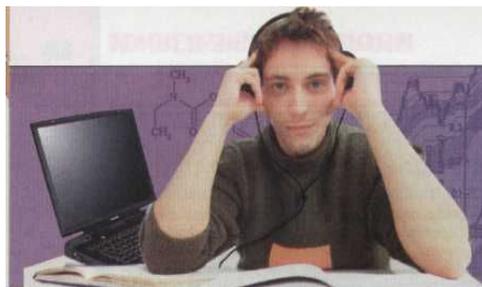
В Германии востребованы все технические специальности — инженерия, машиностроение, строительство, электротехника, экология и т.д. Большой плюс дает знание английского языка. Не стоит поступать на такие специальности, как юриспруденция, медицина, журналистика, психология, поскольку они требуют владения немецким языком в качестве родного.

Не секрет, что многие иностранные выпускники немецких вузов стремятся реализовать себя в Германии. На сегодняшний день немецкое законодательство построено таким образом, что при наличии рабочего места иностранец может остаться работать в Германии. Однако не стоит забывать о том, что работодателю, который захочет оставить выпускника немецкого вуза — иностранца, предстоит доказать, что он крайне нуждается именно в таком работнике и не может найти более подходящего среди немцев. Поэтому фактически успешно трудоустраиваются те выпускники, которые не только положительно проявили себя во время учебы, но и успели зарекомендовать себя во время стажировки, поскольку в большинстве случаев именно во время стажировки, студенты могут завязать связи на предприятиях и часто после выпуска идут работать именно в те компании, в которых стажировались.

## Познай себя

### Узелки на память, или как победить забывчивость

Ольга Климентова  
// Обучение & карьера. – 2006. -№ 24 (117)



*Забывчивость и  
рассеянность — причина  
многих неприятностей.  
Каждый день мы обещаем  
себе, что больше не забудем  
что-то важное, клянемся*

*начать все записывать и планировать, стать собраннее и пунктуальнее. Но часто дальнейшие обещаний дело не движется. Так в чем же причина забывчивости и как ее преодолеть? Существует множество примеров того, что многие выдающиеся люди были забывчивыми. Более того, рассеянность часто считают признаком гениальности, что, разумеется, не совсем так. Умение концентрировать внимание, пунктуальность и педантичность не всегда удел посредственностей, а чудаковатое поведение еще никого не делало умнее, чем есть на самом деле.*

#### *Медленно, но верно*

Зачастую рассеянность и забывчивость — следствие элементарной распушенности, нежелания навести порядок в своих делах и в первую очередь в своей голове. Рассеянность можно

характеризовать, как способ мыслить, поэтому полностью победить ее, наверное, не удастся, но попытаться загнать ее в определенные рамки и не дать отравлять вам жизнь все-таки стоит. Для этого нужно бороться и с ее союзниками — забывчивостью, безответственностью, неорганизованностью.

Переделать себя взрослому человеку довольно сложно. Лучше всего не подстраиваться под какие-то существующие правила, а постараться найти с ними компромисс, создать для себя в существующих условиях комфортную деловую обстановку. Безусловно, придется работать над собой, но для того, чтобы изменить свои привычки, а не черты характера. Иными словами, не надо пытаться осуществить глобальный план — стать другим человеком. Это невозможно и скорее всего вообще отобьет желание что-то менять. Необходимо локализовать свою деятельность, сосредоточить ее на какой-то небольшой проблеме и затем, справившись, переходить к следующей. Такая методика скорее даст положительный результат.

#### *Долой «автопилот»*

Каждому знакомо ощущение, когда мысли куда-то уплывают. Вот вы сидели и слушали наставления шефа о том, что вам нужно сделать в ближайшее время. Поначалу вы все понимали и даже записывали, но в какой-то момент потеряли нить разговора. Такое

частенько бывает, если шеф словоохотлив, а вы устали или не выспались. Ничего страшного, думаете, вы, потом спрошу у кого-нибудь или как-нибудь разберусь. Но, разумеется, спросить вы забываете, разобраться не получается, делаете что-то кое-как, из своих соображений. В результате в лучшем случае придется переделывать, а в худшем можно и работы лишиться. Чтобы не допускать подобной ситуации, лучше выслушивать все задания внимательно, представлять себе подробности предстоящего дела. Не бойтесь переспросить шефа, уточнить какие-то детали. Вопросы и дотошное выяснение никого не раздражают, а вот отсутствующее выражение лица, на котором написано: «Когда же он, наконец, закончит?!» — не добавит вам бонусов в глазах начальника.

Умение долго концентрировать внимание на чем-то одном — немаловажный навык. Для начала постарайтесь не отвлекаться, когда что-то делаете, не слушать вполуха и т. п. Если вы с кем-то разговариваете, то внимайте собеседнику так, словно у вас потом потребуют конспект диалога с ним. А закончив разговор, постарайтесь проговорить про себя или даже записать ключевые мысли. Если вы потратили на беседу полчаса, но толком не вспомните, о чем шла речь, значит, вы просто не слушали. Поэтому, если вы заняты какими-то важными делами, надо либо вовсе не вступать в посторонние разговоры, либо отвлечься и полностью

переключить внимание на собеседника. Если вы из вежливости поддерживаете какую-то беседу по телефону и в тот же момент пишете электронное письмо, то каждое из дел выйдет плохо. Не выполняйте несколько дел одновременно, а тем более не следует работать на автопилоте. Чувствуете, что устали - отвлекитесь, отдохните чуть-чуть, после чего дело пойдет быстрее.

Умение концентрироваться на одном предмете неразрывно связано с умением отвлекаться от него. Не носите работу домой ни в прямом, ни в переносном смысле. Выходя из офиса, полностью оставляйте там все проблемы. Теперь ваша задача - сконцентрироваться на отдыхе.

### *Планирование*

От большой нагрузки и множества нерешенных проблем голова идет кругом. Совершенно непонятно, за что хвататься, что делать сначала, а что потом, как решать одни вопросы не в ущерб другим. Ответ один - необходимо планировать свою деятельность. Но если бы задача решалась только приобретением очередного ежедневника и твердым намерением все записывать!

Чтобы побороть свою забывчивость, необязательно расписывать свой день до минуты. Что бы вам ни советовали ваши сослуживцы, как бы они ни восхваляли свои новые органайзеры или определенные компьютерные программы, вы не должны следовать чьему-то примеру. Нужно подобрать способ планирования, подходящий

лично вам. Если вам трудно остановиться на чем-то одном - попробуйте разные способы. Определитесь, что вам проще планировать — день, неделю или месяц. Кто-то предпочитает просто составлять список текущих дел на день, кому - то удобнее распределять работу по часам. В соответствии с этим выбирают и органайзер: тот, на котором проставлены часы или просто разлинованы страницы. Существуют сетки - календари на месяц, где удобно отмечать основные дела на каждый день и иметь перед глазами полную картину занятости. Можно сочетать несколько видов планирования. В таком смысле лучше использовать компьютерные программы, позволяющие трансформировать планы на каждый день в сетку на месяц и наоборот.

Но кто-то предпочитает работать именно с бумажным носителем, часто в подобном случае особенную радость доставляет вычеркивание сделанных дел. Чтобы планирование деятельности доставляло удовольствие и приносило ощутимую пользу, надо намечать только то, что вы реально успеете сделать. Заведите отдельную страничку для несрочных дел, если вы боитесь о них забыть. Научитесь выделять приоритетные дела, исполнение которых и есть основная цель вашей работы.

Иногда перечитывайте свои записи, анализируйте их. Не слишком ли они общие или, наоборот, подробные? Удастся ли вам осуществить все, что вы задумали? Или стоит уменьшить

количество выполняемой работы, но повысить ее качество? Планирование может стать не только основой борьбы с забывчивостью, но и бесценным источником информации для анализа своих дел.

### *Атака на забывчивость*

Существуют специальные методики, позволяющие улучшить память, научиться концентрировать внимание, повышать эффективность своей работы, а также показатели запоминаемости и т. д.

Большинство таких методик разработано профессиональными психологами на основе имеющегося опыта, наблюдений и знаний о человеческой психике. И если есть возможность пройти подобное обучение, то оно непременно пойдет вам на пользу. Главное - удостовериться, что курс предлагают настоящие профессионалы, а не шарлатаны, наживающиеся на вечных человеческих проблемах. Но, к сожалению, посещать такие занятия по силам далеко не всем - не хватает средств, времени, решимости. Часто просто не хочется признаваться самому себе, что проблема существует, и она довольно серьезная. В данном случае есть один выход - самому попытаться немножко поработать над собой и своей памятью.

- Стоит ли делать записи для памяти, каждый решает сам. Не исключено, что вы увешаете всю стену стикерами с

напоминаниями, а потом забудете на них посмотреть. Здесь уместнее всего разумное сочетание планирования с формированием привычки запоминать важные вещи и рассчитывать на свою память.

- Составление списков — полезное занятие, но не стоит отмечать там каждую мелочь. Собираясь в дальнюю поездку, лучше всего сделать список заранее, а вот что купить в магазине, постарайтесь запомнить. Таким образом, вы немного потренируете память и проявите творчество при выборе продуктов.

- Устный счет - лучший способ для тренировки памяти. Прежде чем оплатить покупки в кассе посчитайте, сколько получится или хотя бы приблизительно прикиньте сумму. Во многих ситуациях, вместо того чтобы провести расчеты на бумаге или на калькуляторе, проще выполнить их в уме. Старайтесь не пренебрегать возможностью устного счета.

- Те, кто хочет заставить свою память работать, не пользуются быстрым набором телефона, а держат в памяти основные номера, что к тому же служит отличной страховкой на случай, если забудете или потеряете записную книжку.

- Хорошо помогает и заучивание стихов (блеснете при случае).

- Еще лучше заняться изучением иностранного языка. Это не только ощутимая польза для продвижения по службе, но и замечательный способ развития личности.

- Старайтесь не слушать вполуха и ничего не делать «на автопилоте». Вникайте в любую выполняемую работу. Часто бездумное, автоматическое выполнение дел приводит к ошибкам, неприятным, а порой и трагическим последствиям.

- Запоминать информацию лучше всего в спокойной обстановке. Но, если такую обстановку создать нельзя, лучше все подробно записывать, чтобы разобраться позже. Как и любой навык, привычка ничего не забывать вырабатывается не сразу. Недостаточно принять решение стать более собранным - необходимо тренироваться, развивать в себе такую способность. Потраченные усилия, без сомнения, окупятся, потому что у собранного и внимательного человека куда больше шансов увеличить свою зарплату и получить повышение по службе.

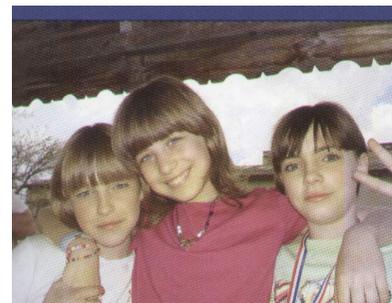
## **Психология и школа**

### **Мальчишки и девчонки: психология поведения**

В. У. Кузьменко

// Психология и школа. - 2006. - № 2

#### *Какова психология поведения девчонок?*



Вот так тебе все и расскажи!  
Особенно учитывая то, что каждая

девчонка неповторима. Каждая девчонка — загадка. Каждая девчонка абсолютно не похожа на свою соседку по парте. А тем более на твою соседку по подъезду.

Наверно, и ты это прекрасно понимаешь.

Это только сбоку так, кажется, что «все девки - дуры», и расшифровать их очень легко, надо только почитать кое-что, потрепаться с друзьями, повыведывать девчоночьи секретки, быстренько выработать несложный алгоритм поведения, и — вперед и с песней к новым победам! Уверю тебя, что это совершенно не так! Намного проще — построить самолет. Намного легче — запустить в космос ракету. Намного быстрее — переплыть океан.

И это первый - важный - секрет про девчонок.

Впрочем, есть в девчонках кое-что общее, кое-что объединяющее всех дочерей и продолжательниц дела Евы.

Психологами доказано, что поведение девочек — более разнообразное и сложное, чем у мальчиков.

Девчонки более нежные. Это проявляется во всем: в их отношении к детям, растениям, животным и даже в отношении к вам, грубиянам.

Девочки более склонны к внешним проявлениям чувств, ласковым жестам, нежным словам, улыбкам, объятиям, поцелуям. Они любят читать про любовь, говорить о чувствах, обсуждать отношения, слушать про себя, жаловаться, многократно и с удовольствием припоминают то приятное, что ты между делом «впаривал» им на

перемене. Соответственно, чаще используют в своей речи прилагательные, чем глаголы — мило, светло, тепло, красиво, очаровательно, интересно, прекрасно, мало, пожалуй, многовато.

На твои первобытные проявления любовных эмоций — «двинуть» как следует локтем в бок, дернуть за косу, вырвать портфель и спрятать его куда подальше, закрыть девочку в классе (а еще лучше — в туалете), подстеречь темным вечером в подъезде и гаркнуть погромче в ухо: «Пушкина знаешь?» — нежная девочка может отреагировать совсем не так, как ты ожидаешь.

Девчонки более чувствительны. То, на чем ты даже не остановишь взгляд, девочку заставит задуматься. То, чего ты не заметишь, девочка рассмотрит и взвесит. И разложит на компоненты. То, что для тебя «об стенку горох», девочку может заставить расплакаться. Кстати, это касается как душевных, так и физических переживаний.

Ты: упал — отжался — встал — пошел — забыл. Она: поскользнулась - упала - лежит - плачет. Заметь, это - не ее вина, это - ее особенность!

Поэтому не надо плачущую девочку высмеивать и презрительно кричать что-нибудь типа «Ну хватит притворяться, вставай!» На твои слова чувствительная девочка может отреагировать совсем не так, как ты рассчитываешь.

Девчонки кокетливы. В основе девчоночьего кокетства лежит стремление привлечь к себе внимание тебя и таких, как ты — озабоченных мальчишек, вечно куда-то бегущих, чего-то несущих, постоянно орущих, свистящих, визжащих, топающих, как слоны, никого не замечающих вокруг, зависающих перед компьютером, пьющих пиво, брызгающих слюной, и не могущих сосредоточиться на самом важном.

Именно для того, чтобы оторвать тебя от строительства космических кораблей или решения задач по алгебре, отвлечь от покорения пустыни или посещения тренажерного зала, оттянуть от борьбы за партию или футбольную команду, умыкнуть от лучшего друга - телевизора, магнитофона или компьютера, и существует девчоночье кокетство. Да, если бы не девочки, умеющие кокетничать, человечество давно бы уже вымерло.

Взгляд — солнечный зайчик, (случайно!) вырвавшийся на свободу.

Поза — пантера перед прыжком...

Бровки - домиком...

Губки - бантиком...

Щечки — розочкой и вот ты уже в плену. И сам, первым с диким ревом идешь на abordаж. И получаешь в упор отпор.

Как? Почему?

Ты возмущен? Ты обманут? Ты приходишь к выводу, что «все девки — сво...» Но все равно, не надо на кокетливую девочку орать, как голодный бизон в зоопарке, а тем более надуваться на нее, как высококачественный презерватив перед прыжком. В конце концов она тебе ничего не обещала. Это произошло совершенно машинально, автоматически.

Девчонки застенчивы. Это проявляется в поведении ускользания, увертывания от бесцеремонного мужского стремления к общению, влиянию, разглядыванию, ощупыванию. Смысл этого поведения заключается в том, что (традиционно) девочка отвечает на внимание мальчика как бы вынужденно, как бы нехотя, как бы через себя. Свою симпатию девочка не покажет первой, и в ответ на твои устремления к любовным играм как бы задумается, как бы засмущается, как бы загрузит («Ну вот еще один привязался!»).

Поэтому не удивляйся, если в ответ на твою беспардонную прямоту («Давай встречаться!») застенчивая девочка ответит отказом, «кривлянием», лавированием и даже уходом. Становись тоньше, сложнее, отказывайся от первобытных приемов и не старайся нормальную, стеснительную девочку переделать в недоделанного мальчика - нападающего.

Все это второй - большой — секрет про девчонок.

К сожалению, бывают мужеподобные девочки. Мужеподобная девочка — как правило, давно не девочка, она груба, бесстыдна,

навязчива, развязна, зла, драчлива, равнодушна, агрессивна. Как правило, ругается матом. Как правило, ей «в лом...» Как правило, ей «до фени...» Как правило. она не правило.

Впрочем, чаще всего это — не ее вина, это — ее беда.

И это еще один секрет про девчонок. Маленький и плохой.

А теперь расскажу тебе главный секрет про девчонок.

Все, что написано о них, совершенная ерунда, которой абсолютно недостаточно для того, чтобы понять ту, единственную, которую хочешь понять и сделать счастливой ты. Поэтому наблюдай, думай, изучай, угадывай, примечай, копай, летай, посещай, трудись, молись, дерись, уступай, привыкай, вникай. Если, конечно, для тебя это имеет значение.

И когда-нибудь потом, через много - много лет, ты наконец - то поймешь, что совершенно ничего не знаешь про девчонок.



### *Какова психология поведения парня?*

Сразу хочу оговориться, что у парней секретиков намного меньше, чем у скрытных и таинственных девчонок. Поведение парней считается более простым, прогнозируемым, открытым и понятным, чем поведение девочек. А что там скрывать? Все очевидно и невероятно, и

все на виду.

Во-первых, у всех сыновей и последователей Адама очень много общего. И это их главный секрет, который уже ни для кого не секрет. Это вызвано тем, что они (исторически) намного больше времени проводили в стаде, т.е. в армии, бригаде, партии, команде — короче, в строю.

Их больше и дольше муштровали, строили, арестовывали, нагибали, подчиняли, наказывали, лупили, сажали, гнали, заковывали, связывали... А чтоб не выступали! И если нам, трусливым и осторожным девочкам, чаще всего удавалось избежать наказания, спрятавшись под кроватью или своевременно забеременев, то что оставалось рискованным и задиристым мальчишкам (ведь место под кроватью уже занято)?

Что же делать?

Вот и приходилось им отстреливаться, отгавкиваться, вооружаться, объединяться, подставляться, охотиться, кидаться, драться, нападать, пахать, отступать, наступать, снова отступать, опять наступать, планировать, координировать, чертить — короче, воевать. Тем более что силушку богатырскую все равно девать некуда. А мозгов хоть отбавляй! Правда, следует признать, что делали они это чаще всего ради нас, женщин.

Но не только! Власть. Вот что беззаветно любят и к чему по жизни стремятся мальчишки, все детство играющие в «войнушки», «стрелялки», «пицалки» и «выборы депутатов». Широта интересов,

масштабность и грандиозность планов, перспективность замыслов и стратегическая важность проектов весьма свойственна парням.

А как всего этого достичь без власти? Никак.

К сожалению (иногда, очень редко), их проекты превращаются в прожекты. Если мальчик переоценил, если недоучел, если недорос, если непросчитал.

Тогда его мечты и планы остаются на бумаге, а обещания не выполняются. Это второй секретик про них. Противный.

Впрочем, это бывает и у девчонок.

Еще один немаловажный секрет. Парни чаще всего имеют преимущество перед девочками в знании вещей особенных, более редких, более сложных, специальных, но могут уступать в понимании более простых, обычных предметов и явлений. Поэтому не удивляйся, если ты говоришь парню что -нибудь очевидное, для тебя элементарное, простое и, казалось бы, самое банальное, а в ответ — тишина.

Для того чтобы это особенное познать, они лазают все время туда, куда их не просят, суют свои носы в самые засекреченные комнаты, шастают по катакомбам, лазят по кладбищам, шныряют по подвалам и чердакам, вскрывают банки с неизвестными веществами, раскурочивают заржавевшие револьверы, шмыгают по дворам и подъездам. Короче, их страсть к неизведанному — это сплошной кошмар!

Следующий секрет — четвертый. Парни — это люди действия, поступка, результата.

Мальчишки понимают, любят и умеют делать дело. Для них дело — это очень, очень важно. Может быть, даже важнее, чем ты, чем его собственное здоровье, чем его время, чем его деньги, чем его благополучие и даже жизнь. Жизнь положил. - это про них. Или нет?

Иногда интересы дела перекрывают для мальчишки все на свете. Поэтому не удивляйся, когда у тебя на глазах милейший европарняга превращается в какого-то монстра, в какого-то папуаса, в какого - то снежного человека! Оказывается, ты его подвела! Ты сорвала его планы! Ты подпортила его дело. Или только намеревалась подпортить. И вот кровожадный упырь топает ногами, низко наклоняя голову, грозно сверкая очами, размахивая бумерангом (т.е. папкой) и разбрасывая вокруг себя отрицательные эмоции. При этом ему совершенно наплевать и на тебя, и на твоих подружек, славных уже девушек, окруживших тебя веселой щебечущей стайкой, и на взаимоотношения с вами. Дело. Ой-ля-ля на вас! Подумаешь, дело! Ой-ля-ля на вас еще раз!

А вот и пятый. Пожалуй, парни умеют получше принимать правильные решения и могут почаще брать на себя ответственность.

Исторически так сложилось, что мужчина чаще попадал в опасные для жизни, рискованные ситуации, и для того, чтобы выжить,

спастись самому и спасти свою подругу, приходилось действовать решительно, быстро и правильно. Кто поступал неверно — погибал, а тот, кто верно и точно, выживал и побеждал. И оказывался «со щитом».

Да, следует все - таки признать, что если бы не парни, умеющие принимать правильные решения, человечество давно бы уже вымерло.

Секрет шестой. Конкретный. У ребят все очень реально и конкретно. Люблю — могу и хочу, не люблю — не хочу, но могу. Поэтому и в речи мальчишек преобладают глаголы врезать, двинуть, подвинуть, задвинуть, застегать, откосить... Но рядом с ними расположились глаголы любить, верить, давать, отдавать, мечтать, помогать, заботиться...

Вообще-то, мальчишки не так болтливы, как девчонки - стрекотушки. И даже от искренне влюбленного в тебя парня можно услышать: «Зачем сто раз повторять одно и то же, достаточно того, что я уже один раз сказал про свою любовь».

Они больше нацелены на восприятие внешнего: яркого, трескучего, красивого, блестящего и порхающего. Только такое - эдакое способно вырвать парня из пучины планов и стратегий, дел и забот.

Но будь осторожна в этом смысле! А то привлечешь, а потом не отвяжешься, поэтому думай, куда и как уместно одеться, и кому

можно моргнуть левым глазом и пококетничать от души, а от кого лучше своевременно удрать.

Секрет седьмой. Уже известный. Мальчишки менее чувствительны. Поскольку голова их все время занята ну вроде бы планами (или прожектами?), они склонны думать не о чувствах и эмоциях, а о путях и этапах реализации этих планов. И в ответ на страшные, ужасные, оскорбительные (для тебя) слова или чудовищное невнимание ты можешь услышать совершенно искреннее: «Ну, чем я тебя обидел?» Поверь, парнишка действительно не понимает, чем. И это не его вина, это его особенность.

Секретик восьмой. Мальчишки не склонны к откровенному кокетству. Зачем? Делать им больше нечего. И поэтому взгляд - как выстрел из пистолета, улыбка - оскал удава после еды, поза — дракон перед посадкой. Но при всем при этом брючки — стрелочкой, чубчик — гоголем, а прыщик — выдавлен и аккуратно замазан маминой крем - пудрой.

И это все — для тебя! Сумей увидеть и оценить...

Еще один — неприятный — секретик про мальчиков — девятый. К сожалению, мальчики бывают женоподобными. Но не по внешним признакам, а по внутренним. Женоподобный мальчик - не способен. Он не способен принимать решения, брать на себя ответственность, бороться, держать слово. Он не может защитить —

не только от дождя и снега, но и от жизненных трудностей. Он предпочитает сидеть под кроватью и не высовываться. Правда, он хорошо умеет прятаться — сначала за маму или сестру, а потом — за жену или тещу. Он склонен к самолюбованию (Я так красив, я так высок, я так перспективен, — полюбуйтесь на меня). Типично ли это? Не знаю. Хочется верить, что нет.

И теперь последний — несущественный — десятый секрет про мальчишек.

Все, что о них написано — совершенная ерунда. И всего того, что ты знаешь про мальчишек, — абсолютно недостаточно для того, чтобы тот, единственный, который волнует тебя, — стал счастливым. Поэтому - красиво, легко, весело, нежно, умно, талантливо, мило, мало, мыло, мила... Мама мыла Милу мылом... Понимаешь меня?

Надеюсь, тебе не нужно объяснять, что, зная теперь нечто о поведении парней, ты о них по-прежнему ничего не знаешь?

Задание для самостоятельной душевной работы:

- Есть ли в поведении девчонок и парней что-нибудь общее?
- Могут ли они что-либо перенять друг у друга?
- Что бы это могло быть?

### **В копилку мастера**

### **Решительны ли Вы?**

*И Мы и мир. – 2006 .- № 9*



*Решительность — качество, которое относится и к служебным, и к личным делам. Как вы считаете, решительны ли вы? Посмотрим. На вопросы ответьте «да» или «нет» и подсчитайте по таблице, сколько*

*баллов дали эти ответы.*

1. Ваш новый руководитель вводит новые порядки, отличные от тех, к которым вы привыкли. Легко ли вы приспособитесь к ним?
2. Быстро ли вы привыкаете к новым людям, к новому коллективу?
3. Если ваше мнение не совпадает с мнением вашего руководителя, выскажете ли вы его публично?
4. Если вам предложат лучше оплачиваемую работу в другом месте, уйдете ли вы туда без колебаний?
5. Отрицаете ли вы обычно свою вину за допущенные ошибки?
6. Объясняете ли свой отказ истинными мотивами, не прикрывая его «смягчающими» причинами и обстоятельствами?
7. Можете ли вы в результате серьезной дискуссии изменить свои взгляды?
8. Если в тексте, кем - то написанном, вам не нравится только стиль изложения, а по смыслу все кажется верным, станете ли править его и настаивать, чтобы его исправили в соответствии с вашими рекомендациями?

9. Купите ли вы вещь, которая вам не нужна, но очень нравится?
10. Может ли чье-то обаяние заставить вас изменить свое решение?
11. Планируете ли вы свой отпуск заранее, не рассчитывая на случай?
12. Всегда ли вы выполняете данные вами обещания?

Ключ:

вопрос	да	нет
1	3	0
2	4	0
3	3	0
4	2	0
5	0	4
6	2	0
7	3	0
8	2	0
9	0	2
10	0	2
11	1	0
12	3	0

**От 0 до 9 баллов.** Вы не очень решительны. Долго и мучительно обдумываете все «за» и «против». Предпочитаете, чтобы решения принимали другие. В ходе публичных дискуссий предпочитаете отмалчиваться. Если вам все же приходится сказать несколько слов, это требует от вас немалых усилий. Ваши знания и опыт часто обесцениваются вашей нерешительностью. Плохо и то, что

из-за вашей робости вы можете подвести и друзей. Попробуйте более энергично отстаивать свои решения, которые затрагивают вас, начав хотя бы с малого.

**От 10 до 18 баллов.** Вы довольно осмотрительны при принятии решений. Если нужно действовать мгновенно, умеете и это. Но если времени достаточно, вас начинают одолевать сомнения, вы пытаетесь проверить правильность различных предположений. Часто обращаетесь за помощью и советом, хотя со многими проблемами вполне способны справиться и самостоятельно. Больше рассчитывайте на свои силы!

**От 19 до 28 баллов.** Вы достаточно решительны, последовательны, логично мыслите, способны быстро действовать и чаще всего действуете правильно. Отстаиваете принятое вами решение, но если окажется, что в нем содержится ошибка, готовы переменить его. Однако тот факт, что до сих пор вы много раз успешно справлялись с проблемами, не означает, что вам следует игнорировать чужие советы и рекомендации, ведь есть немало вопросов, в которых вы недостаточно компетентны.

**Более 29 баллов.** Вам вообще неведома нерешительность. Вы уверены, что компетентны во всем, что связано с вашей деятельностью. Критические замечания вас раздражают. Чужие предложения, как правило, отвергаете, даже если они достаточно разумны. Ошибки переживаете тяжело, однако склонны винить в

них кого угодно, только не себя. Если вы руководитель, то, вероятно, подавляете инициативу подчиненных. Такой стиль работы необходимо изменить!

## Содержание

<b>Вступительная статья</b>	с. 1
<b>Твоя карьера</b> Быль о потерянном времени	с. 2
<b>Обучение в России и за рубежом</b> Высшее образование в Германии	с. 9
<b>Познай себя</b> Узелки на память, или как победить забывчивость	с. 16
<b>Психология и школа</b> Мальчишки и девчонки: психология поведения	с. 25
<b>В копилку мастера</b> Решительны ли Вы?	с. 37

Отпечатано с оригинал-макета, предоставленного заказчиком.  
Подписано к печати: Заказ  
Тираж 35. Ризография. Лицензия № 12-0128  
г. Томск, пр. Ленина, 2 а.  
Тел. 41-67-69, 41-85-70

8-913-845-7225