

Круглый стол для учащихся

«Активная жизненная позиция – секрет самореализации»

Часто ли вам приходится слышать или самим говорить фразы «Мне все равно», «Не знаю», «Без разницы»? То, что мы говорим – это не просто слова. Наши слова, действия, жесты в большинстве своем – это отражение нашего внутреннего мира. Излишне частое употребление фраз безразличности может говорить о неумении желать и добиваться исполнения своих желаний. Мы говорим: «Все равно...» и за нас решают те, кому не все равно. Мы говорим: «Без разницы» и за нас решают те, для кого эта разница существует. Относиться к жизни, к собственному будущему можно по-разному: работать с энтузиазмом или вполсилы, заботиться о пользе дела или только о себе, идти навстречу трудностям или прятаться в кусты, занимать позицию активную или просто удобную. Один из секретов самореализации и успеха – это активная жизненная позиция, смелость инициативы и готовность действовать.

Динамика современных общественных отношений требует от выпускника школы наличия определенного набора качеств. Если изучить требования работодателей по объявлениям в рубрике «Вакансии», то можно составить примерный психологический портрет принимаемого на работу. Помимо деловых и профессиональных качеств, работодатели хотят видеть такие, как активность и коммуникабельность, умение преодолевать трудности и инициативность, стремление к творчеству и мобильность, дисциплинированность и ответственность. Следовательно, активная жизненная позиция нужна выпускнику, в том числе и для того, чтобы он был конкурентоспособен на рынке труда. Что же мы подразумеваем под термином «активная жизненная позиция»? Активная жизненная позиция означает действия во имя достижения цели, подбор способов преодоления проблем, путем поиска конструктивных решений. В основе активной жизненной позиции личности лежит мотив достижения успеха. В школьные годы активная жизненная позиция проявляется в умении реализовать себя в различных видах деятельности: и в общественной работе, и в спортивных мероприятиях, и в школьном или классном самоуправлении, и т.п. Жизнь школьника становится намного ярче и интереснее, если он реализует себя не только в учении, но и во внеклассной или внешкольной работе. Для активных людей очень важно хорошо учиться, эффективно работать, достигать высокого качества в любом виде деятельности. Они стремятся улучшить уже имеющийся результат или получить принципиально новый; способны получать удовольствие от своей трудовой или учебной деятельности; радоваться успеху в мелочах; заинтересованы в том, чтобы довести начатое дело до конца, так как четко знают, для чего им это необходимо. Они более настойчивы в преодолении препятствий. Как правило, такие люди успешны уже на стадии выбора профессии, так как заинтересованы в дальнейших перспективах и способны заранее спланировать свой профессиональный рост. Наличие активной жизненной позиции дает человеку возможность

быстрого продвижения по службе, ведь руководство замечает такие кадры еще в начале их профессионального пути. Иногда уже на стадии прохождения учебной практики таким студентам могут поступать заманчивые предложения о приеме на работу. Помимо карьерного роста и материальной стабильности, активная позиция дает признание среди коллег, престиж и определенную долю независимости, связанную со способностью самостоятельно принимать решения. В свою очередь, такой специалист получает моральное удовлетворение от работы, возможность собственного развития в процессе деятельности.

Как развить в себе активную жизненную позицию? С чего начать?

1. Научитесь ставить цели

С чего следует начинать любую деятельность в первую очередь? С формулировки цели. Размытость ожидаемых результатов, нежелание разбираться в себе провоцируют сложности в постановке адекватных целей. Обратите внимание на правила формулировки цели. Цель должна быть:

- конкретной;
- измеримой;
- мотивирующей;
- реалистичной;
- ограниченной по сроку достижения.

2. Избавьтесь от вредных привычек

Под вредными привычками здесь подразумевается не только злоупотребление алкоголем и курение, речь идет о том, что способно отнять у вас много времени без какой-либо пользы. Например, бесцельное времяпровождение в социальных сетях, многочасовое «зависание» в on-line-играх. Это вовсе не значит, что вам следует полностью перестать появляться в социальных сетях или любимой игре, просто знайте меру, ведь сэкономленное время можно потратить еще на что-то.

3. Читайте

Расширяйте свой кругозор. Читайте книги, научно-популярные журналы, интернет-блоги успешных людей и т.д. Получайте полезную информацию в различных сферах: экономике, политике, социологии, психологии и др.

4. Проводите с толком каждые выходные

Основная цель выходных не в том, чтобы выспаться и «ничего не делать». Отдыхайте активно: посещайте музеи, выставки, театры, общайтесь с интересными людьми, заводите новые знакомства. Чем больше вы получите впечатлений, тем лучше начнете разбираться во многих вещах.

5. Овладейте тайм-менеджментом

Тайм-менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования. В некотором роде это не столько набор техник, сколько стиль жизни и философия ценности времени в быстром потоке информации и постоянно меняющемся мире. Научитесь планировать

свое время, это будет очень полезно на разных этапах профессионального роста.

6. Привнесите новизну в свою жизнь

Рискните изменить имидж, сделайте в своей комнате перестановку. Проявите интерес к тем видам искусства, о которых пока мало знаете. Поиск чего-то нового позволит вам развить в себе творческий потенциал.

7. Инвестируйте в себя

Сегодня получить только одно образование недостаточно. Повсюду требуются знания во многих областях. Конечно, если вы обучаетесь только в одном колледже или вузе, то получить все необходимые знания для дальнейшей работы будет для вас проблематично. Поэтому следует подумать о получении дополнительного образования. Вы можете посещать всевозможные тренинги, семинары. И помните о том, что обучаться по дополнительным образовательным программам можно еще будучи студентом.

8. Не бойтесь

Постарайтесь преодолеть страх того, что из ваших идей может ничего не получиться. Успешные люди всегда рискуют. Невозможно узнать, удачная ли была идея, не попробовав.

9. Окружайте себя успешными людьми

Учитесь на примерах успешных людей. Просите у них совета. Общайтесь с ними, насколько это возможно. Приобретайте знания, которые в дальнейшем могут очень пригодиться.

10. Оставьте негативные переживания в прошлом

Живите в настоящем и задумывайтесь о будущем. Из прошлого возьмите только ценный опыт, а все негативные переживания следует отпустить. Иначе вместо того, чтобы идти вперед, вы будете постоянно оглядываться назад.

Насколько активна ваша жизненная позиция?

Если вам хочется узнать, насколько активна ваша жизненная позиция, предлагаем оценить ряд утверждений. Если вы согласны с соответствующим утверждением, то поставьте знак «+» рядом с его номером.

- Хорошо знаю свои цели и желания.
- Изучил себя, знаю, на что способен.
- Умею ориентироваться в потоке информации и самостоятельно добывать необходимые сведения.
- Верю в себя, в возможность достижения успеха и намеченных дел.
- Считаю, что имею право на выбор в любой конкурсной ситуации – не только меня выбирают, но и я выбираю.
- Умею обращаться за помощью к другим людям, делать их союзниками при реализации своих планов.
- Умею извлекать пользу из ошибок, учиться на своем опыте и на опыте других людей.

- Сталкиваясь с препятствием, ищу новые способы разрешения возникшего затруднения.
- Ощущаю достаточно сил и энергии для реализации своих целей.
- Выстраивая способы достижения основного варианта, обязательно продумываю запасной.
- Стремлюсь к получению опыта, пробуя себя в разных областях.
- Непрерывно анализирую и корректирую свои действия в зависимости от полученных результатов.
- Умею учитывать мнения других людей при выработке и реализации своих планов, не теряя своей позиции.
- Владею навыками поведения в деловых ситуациях: умею договариваться о встрече с нужными людьми, представить себя, рассказать о своих возможностях.

Подсчитайте количество плюсов, которое получилось в итоге.

- 12-14 – Ваша позиция очень активна, вы хорошо знаете свои цели и желания и с уверенностью идете им навстречу. Вы энергичны и деятельны, превосходите окружающих активностью и быстротой принятия решений, умеете брать на себя ответственность. В своем окружении вы желаемы и любимы, прежде всего за свою динамичность и необычайную активность.
- 8-11 – Ваша позиция достаточно активна, но вам не всегда хватает решительности добиваться исполнения своих желаний. Ваша способность к действиям довольно часто зависит от вашего желания, настроения.
- менее 8 – К сожалению, ваша энергия не является наиболее сильным вашим качеством. Вы быстро устаете, неохотно берете на себя ответственность. Свое мнение держите при себе и предпочитаете оставаться в стороне. Слишком много в вас равнодушия и осторожности в отношениях с окружающими. Вы с большим трудом принимаете решения. Ваша энергия, а также способность к действиям зависят от вашего воображения и не всегда обоснованного страха. Имеет смысл серьезно задуматься и, возможно, обратиться на консультацию к психологу-профконсультанту.

Показатели сформированности активной жизненной позиции:

- положительное отношение к делам и начинаниям, готовность их выполнять;
- наличие опыта участия в общественной жизни, что связано с выполнением конкретных обязанностей, поручений;
- наличие определенного уровня организаторских умений;
- переживание ответственности за свою работу;
- благоприятное положение в межличностном общении.

Активная позиция предполагает самостоятельное, творческое, гибкое поведение. А активность позиции и успех зависят только от вас! Следуйте

приведенным выше рекомендациям, проявляйте больше инициативы в разных сферах деятельности и помните, что «под лежащий камень вода не течет».