Содержание

Введение

Глава 1. Самосознание и самосовершенствование

Глава 2. Самосовершенствование человека и ее цель

.1 Самосовершенствование личности

.2 Цель самосовершенствование человека

Заключение

Библиографический список

Введение

Сегодня, в третьем тысячелетии, становится все более очевидным, что важнейшей жизненной задачей каждого сознательного человека становится постоянное самосовершенствование, развитие своих личных и профессиональных качеств.

Динамика современного общества преподносит нам перспективу «пожизненного обучения». Современная социально-экономическая ситуация требует от каждого постоянных усилий в борьбе за самосовершенствование, непрерывность своего профессионального роста. В условиях нарастающей социальной напряженности резко возросло значение для каждого человека умения управлять собой, использовать свои творческие способности, которые превратились сегодня в самый ценный капитал.

Весьма актуально звучат сегодня слова Платона: «Самая великая победа, которую мы можем одержать, - это победа над самим собой».

В связи с этим резко возрастает значимость правильного самопознания своих способностей, объективной самооценки, умении пользоваться разнообразными техниками саморегулирования.

Целью данной работы является рассмотрение и обобщение сущности самосовершенствования человека.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

раскрыть самосознание и самосовершенствование;

определить самосовершенствование личности;

рассмотреть цель самосовершенствование человека.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка.

Глава 1. Самосознание и самосовершенствование

Исторически самосознание, так же как и сознание в целом, могло зародиться только в процессе общественных взаимоотношений между людьми, в процессе производственной деятельности. Познавая себя в процессе труда и общения, человек мог регулировать свое поведение и одновременно изменять общественные отношения. Самосознание, таким образом, развивалось в процессе родового и индивидуальною развития самого человека.

По мере своего развития самосознание стало выступать стержневым звеном, участвовать в регуляции всех форм активности человека, его развития и саморазвития. Оно является необходимым условием сохранения психических качеств личности, преемственности основных стадий ее развития.

По своей структуре самосознание представляет собой единство трех компонентов: процесс самопознания; эмоциональная самооценка; процесс саморегулирования на основе результатов самопознания и самооценки.

Эти компоненты самосознания так или иначе присутствуют в каждом его акте. Причем первый из них - самопознание - выступает в качестве исходного момента, основы самосознания, продуктом которого является то или иное знание индивида о себе.

Самосовершенствование - целесообразная деятельность человека по систематическому формированию у себя положительных качеств и ограничению или устранению отрицательных.

Основой этой деятельности является образование и самообразование, т.е. совершенствование имеющихся знаний, умений и навыков. Исходный момент самосовершенствования - самопознание.

Логически родовым понятием для самосовершенствования является категория самоорганизации - центральная категория теории самоорганизации, или синергетики - одной из новейших комплексных общенаучных дисциплин.

Синергетика - новое междисциплинарное направление современной науки, исследующее процессы самоорганизации различных систем (физических, биологических, социальных). Эффективность самопознания и самосовершенствования во многом зависит от степени его включенности в процесс человеческого общения.

Поскольку исходной собственной, специфической категорией самосознания является самопознание и на ней основываются все другие главные понятия рассматриваемого процесса, на этой категории следует остановиться несколько подробнее.

Самопознание, оценка и регулирование самого себя проходят ряд этапов в процессе индивидуального развития. На доречевой стадии самопознание ограничивается лишь осознанием своего физического бытия. Затем наступает этап осознания себя как субъекта действий, происходит осмысление своих психических свойств. Позднее формируется социально-личностная самоооценка. оценка своих нравственных качеств.

Весьма длительным, многоэтапным стал исторический процесс изучения самосознания.

В общем виде эта проблема была впервые поставлена уже в Древнем мире. Известно, что на фронтоне древнегреческого храма Апполона в городе Дельфы было начертано: «Познай самого себя». Этот афоризм принадлежит одному из семи греческих мудрецов - Хилону (VI в. до н. э.). Афоризм Хилона положил в основу своей системы великий Сократ, признанный отцом философии за совершение крутого поворота философской мысли от проблем природы к загадкам человеческой души.

С тех пор эта проблема стала центральной для всей философской науки. Так, И. Кант, характеризуя содержание своей философской системы, писал: «Если существует наука, действительно нужная человеку, то это та. к которой я иду, а именно подобающим образом занять человеку место в мире - и из которой можно научиться тому, каким быть, чтобы быть человеком».

Следует отметить, что человеческая мудрость, в том числе и та, которая учит нас управлять собой, не знает границ науки, религии, искусства и обыденной жизни.

В Средние века, например «творчестве выдающего христианского философа Аврелии Августина (Блаженного), одного из отцов церкви, самопознание оказывается важной стороной постижения Бога. Известно, что одной из главных идейных установок христианства стало убеждение, что «Царство Божие находится внутри нас», т.е. в нашей душе.

В рационализме Нового времени определяющим в изучении самосознания оказался принцип непосредственной данности психического. который предполагает, что внутренняя жизнь человека открывается его пониманию такой, какой она является на самом деле (Р. Декарт).

Эта гуманистическая установка европейского Просвещения на признание ценности и позитивных возможностей самопознания и самосовершенствования была активно поддержана многими деятелями культуры России. Это мироощущение, выражавшее самую суть русского национального самосознания, присутствует во множестве работ русских философов, историков, писателей и поэтов XIX- XX вв. Русские мыслители (И. Киреевский, А. Хомяков, Н. Бердяев) настойчиво обосновывали идею о том, что смысл любой работы человека по самопознанию состоит в отыскании наилучшего соответствия между способностями, которыми обладает в той или иной степени каждый человек, и теми реальными условиями их применения. которые даны ему судьбой. Работа по поиску путей такого согласования, подчеркивали они, многотрудная, порой даже трагическая. По в поиске и реализации гармонии между личными способностями и реальными условиями их применения состоит высший смысл человеческой жизни.

Однако господствующее в эпоху Просвещения оптимистическое представление о безграничности возможностей человеческого разума в процессе самопознания впервые поставил под сомнение родоначальник немецкой классической философии И. Кант, обнаруживший разорванность человеческой познающей способности, сложность согласования познающей, нравственной и эстетической составляющих духовной жизни.

В западной философии XX в. самопознание все чаще стало трактоваться как «переживание себя» (Э. Гуссерль). Подчеркивалось, что самопознавательная деятельность наталкивается на обломки индивидуальных бессознательных представлений (3. Фрейд).

Тенденция современной философской мысли, представляемая такими течениями, как герменевтика, феноменология, структурализм. связана с отказом от понимания самопознания как непосредственного пути к себе. В свете этих установок проблема самопознания может быть решена только с помощью тех или иных «посредников», в роли которых могут выступать сознание «другого», предметный мир, те или иные социально значимые образцы, эталоны.

Глава 2 Самосовершенствование человека и ее цель

.1 Самосовершенствование личности

В современной психолого-педагогической литературе эта целевая модель совершенного работника, специалиста, достигшего вершин или акте, как говорили древние греки, изображается в виде перечня характерных черт, без наличия которых сегодня нельзя представить эффективного работника.

Среди характеристик такого идеального профессионала, мастера своего дела наиболее часто указывается следующая совокупность качеств, которые могут быть подразделены на два блока: личностных и профессиональных качеств.

Личностные качества, присущие людям, достигшим вершин профессионального мастерства, которые отличают их от людей, находящихся на более низком уровне развития:

. энергичность, означающая, что идеальный работник отличается высокой активностью, трудоспособностью, неутомимостью: он полон желания добиться успеха как в своей профессиональной деятельности, так и в личной жизни. Это качество может характеризовать как эффективного рядового работника, так и руководителя.

Но одного этого качества недостаточно, особенно для руководителя. постоянно имеющего дело с людьми, побуждающего их к качественному труду.

. коммуникабельность, т.е. желание, готовность вести за собой других, умение брать на себя ответственность за других, а не только за себя. Для руководителя это качество является не просто одним из многих, а главным его признаком, определяющим эффективность всей его деятельности;

. твердость воли - еще одно необходимое качество эффективного работника, под которым понимается умение проявить твердость и последовательность не только в собственном деле, но и способность внушить уверенность сомневающимся, без чего невозможно убедить людей в правильности избранных целей и добиться результата;

. честность, порядочность, нравственные качества; это означает, что образцовый работник, какой бы пост он ни занимал, должен отличаться единством слова и дела; без этого качества невозможно обеспечить доверие людей, возможность сотрудничества с ними. В Своде из 10 заповедей, предложенных в наши дни Русской православной церковью как для начальников, так и для рядовых тружеников, предлагаются следующие нравственные нормы:

присваивая чужое имущество, пренебрегая имуществом общим, не воздавая работнику за труд, обманывая партнера, человек преступает нравственный закон, вредит обществу и себе:

в конкурентной борьбе нельзя употреблять ложь и оскорбления, эксплуатировать порок и инстинкты.

. незаурядный уровень интеллекта. Он должен уметь собирать, анализировать большие объемы информации и использовать ее как для решения проблем своей организации, так и для личного самосовершенствования.

Конечно, перечисленные качества в значительной степени предопределены у каждого человека на биологическом, генном уровне, но они все же могут в той или иной степени корректироваться, развиваться, усиливаться в течение жизни человека, его трудом, волей, стремлением к самосовершенствованию.

Но кроме перечисленных личностных качеств, эффективный работник должен обладать еще и некоторой совокупностью профессиональных знаний, умений и навыков. Если личностные качества образцового работника универсальны, более или менее сходны у работников всех категорий, то профессиональные признаки специфичны у представителей каждой профессии, каждой специальности. Общее между этими двумя блоками качеств состоит лишь в том, что они в одинаковой степени нуждаются в постоянном совершенствовании и развитии.

Общее же направление такого развития для каждой профессии устанавливается государственными стандартами специального образования, которые устанавливают перечень специальных знаний и умений, по каждой специальности. Конечно, у физика, биолога, инженера, менеджера этот перечень оказывается неодинаковым.

Но в равной степени профессионалом высокою класса можно стать лишь при условии овладения обоими этими блоками качеств: личностным и специальным.

В связи с выделением качеств образцового специалиста, образцового работника следует в заключение рассмотрения этого вопроса сделать одно существенное замечание: наличие всего комплекса личностных и профессиональных качеств у работника создает возможность. но отнюдь еще не гарантирует ему обязательного успеха в его деятельности. Многое в практической деятельности зависит от умения использовать свои способности применительно к конкретной производственной или жизненной ситуации. Учет особенностей конкретной ситуации является важнейшим требованием к современному эффективному специалисту.

Определив, таким образом, двуединую цель самосовершенствования, учитывая условия успешного применения своих способностей, не менее важно правильно выбрать пути, способы, методы, достижения поставленной цели.

Самопознание - это оценка человеком самого себя, это осознание своих интересов, мотивов поведения. Трудность этой задачи связана с тем, что она предполагает попытку посмотреть на свой внутренний мир как бы со стороны, попытку соединить субъект и объект наблюдения. Поэтому результаты самоанализа всегда оказываются не вполне точными.

Тем не менее, как известно из истории философии, великий Сократ считал самопознание основой всей человеческой нравственности и мудрости.

Однако задача эта оказывается настолько сложной, что она, пожалуй, сравнима лишь с той, с которой столкнулся барон Мюнхгаузен, попав вместе с конем в глубокое болото. Правда, как известно из его повествований, он, схватив себя за волосы, сумел-таки вытащить из болота, не только себя, но и коня.

Нам же в результате самонаблюдения нужно извлечь из глубин психики скрытые в ней качества, причем гак. чтобы итоги нашей работы вызывали несколько большее доверие, чем описание подвигов знаменитого немецкого барона.

Что же нужно делать, чтобы получить более или менее объективные результаты анализа своих собственных физических и психических качеств?

Специалисты-психологи считают, что для этого нужно использовать следующие рекомендуемые наукой приемы:

. первый из них - по возможности беспристрастно оценить накопленный профессиональный и жизненный опыт. Такая оценка так или иначе даст ответ на вопрос и о наших сильных качествах, например, таких как активность, честность, готовность к риску, общительность, стремление к повышению своего социального статуса и т.п., а также о наших слабостях, таких как недостаточная энергичность, нежелание рисковать, боязнь нового и т.п. Чем богаче ваш жизненный опыт, разнообразнее трудовая деятельность, тем больше материала будет в вашем распоряжении, чтобы дать самому себе правдивую, а не приукрашенную самооценку. По мнению И.В. Гете, «человек знает самого себя лишь постольку, поскольку он знает мир».

Однако с помощью только этого приема трудно добиться полной объективности результатов самоанализа. Поэтому психологи рекомендуют и другие методы самопознания, в том числе:

. тестирование, тренинги, деловые игры. С помощью этих приемов, которые получают все большее распространение в качестве методов обучения, контроля и самопознания, можно добиться более объективных результатов. Эти средства сегодня широко применяются для определения психофизических характеристик. знаний, опыта, умений испытуемого. Так, широко известны тесты, включающие несколько сотен вопросов и на их основе определяющие уровень интеллекта (например, широко известный тест уровня интеллекта английского психолога Ганса Айзенка и др.);

. поэтому важен также и учет мнений других людей о наших сильных и слабых сторонах, особенно мнений тех, кто знает нас много лет: родственников, друзей, товарищей по работе:

. и наконец, результаты самопознания будут наиболее надежными. если они будут постоянно проверяться, дополняться, уточняться, корректироваться в ходе повседневной трудовой, познавательной, общественной деятельности человека. «Как можно познать самого себя ? - спрашивал Гете и отвечал: - Благодаря созерцанию это вообще невозможно, оно возможно только при помощи действия. Пытайся исполнить свой долг, и тогда ты узнаешь, что в тебе заключено».

Конечно, для того чтобы серьезно заняться этой нелегкой работой. нужно хорошо осознать ее значимость.

Необходимо помнить, что установка на высокую ценность самопознания является одной из центральных не только в западной, начиная с Сократа, но и в русской культурной традиции.

Уместно также напомнить, что одна из главных идей христианства, которая особенно отчетливо звучит в православии, состоит в убеждении, что «царство Божие находится внутри нас».

Смысл всей работы человека по самопознанию русские мыслители издавна видели в том, чтобы найти наилучшее соответствие между теми способностями, талантами, которыми обладает каждый человек, и теми реальными условиями их развития, совершенствования, которые даны ему судьбой, условиями его реальной жизни. Работа эта весьма напряженная, многотрудная, порой даже трагическая. Но в поиске и реализации такой гармонии между личными способностями и реальными возможностями, согласно традиции русского самосознания, состоит высший смысл человеческой жизни.

На основе результатов всесторонней самооценки и слагается более или менее точная картина наших отрицательных и положительных качеств, таг итог самопознания, который и может быть положен в основу плана самосовершенствования.

Четкое планирование - еще одна важная предпосылка успешного самосовершенствования. Если при традиционных формах образования задачу планирования выполняла главным образом школа, то в условиях самообразования планирование становится собственной задачей обучающегося.

Планирование представляет собой своеобразный проект размещения процессов труда, учебы, других форм деятельности во времени на более или менее продолжительный период: от одного дня и до всей жизни человека.

Основной целью планирования является обеспечение рационального использования личного времени. Установлено, что увеличение времени, затрачиваемого на сам процесс планирования, приводит в итоге к значительной экономии времени в целом.

Как показывает опыт, альтернативой планированию может быть только беспорядок, неразбериха и хаос, как в общественной, так и в личной жизни.

Планирование включает в себя ряд этапов:

Работа по составлению плана - вид работы, который так или иначе присутствует в любой человеческой деятельности, в том числе и в деятельности по самосовершенствованию; это целый набор действий и операций, среди которых особое значение имеют такие, как исследование затрат времени на отдельные виды планируемых дел, консультации с людьми, имеющими значительный опыт планирования, разработка самого плана.

Планирование личного труда, обучения представляет собой целую систему, включающую в себя ряд подсистем: долгосрочные планы, конкретизирующие их средне- и краткосрочные планы.

Планирование начинается с составления долгосрочного плана, который может охватывать несколько лет и даже всю вашу жизнь. В среднесрочных планах, составляемых на период от одного года до одного месяца, планируются, как правило, мероприятия, проводимые регулярно в каждом году или в каждом месяце, краткосрочные планы - это планы на сегодня-завтра, охватывающие время от одного дня и до недели. Все эти виды личных планов, конечно, должны соответствовать друг другу.

Обязательный компонент этой системы - контроль, проверка результатов, сопоставление «план-факт». Причем делать это нужно по истечении каждого планового периода.

Успех работы по реализации принятого плана, как установлено исследованиями, во многом зависит от умения классифицировать намеченные задачи по степени их важности, т.е. от умения учитывать, что не все дела, которые у вас есть, одинаково важны, так же как не все ветви яблони приносят одинаковые плоды; принцип планирования, требующий выстраивания всех дел но степени их важности. иногда называют принципом АВС. этими буквами обозначают те три важнейших дела, которые сегодня нужно выполнить в первую очередь, отодвинув на второй план все остальные.

Необходимо также ежедневно планировать свой рабочий день, каждое утро определяя перечень задач и действий. Причем этот список должен быть реалистичным, посильным и не включать в себя более пяти-семи дел. Начинать его выполнение следует всегда с дел категории АВС.

Важно постоянно помнить, что главная цель планирования - конкретный результат. Поэтому должен вестись постоянный контроль итогов и результатов планирования как по срокам, так и по качеству.

Научившись планировать, человек сможет изменить к лучшему не только свою карьеру, но и свою жизнь, достигнуть высшего уровня самосовершенствования.

Однако и работа по самопознанию, и планирование деятельности по самосовершенствованию будут поставлены под угрозу, если одновременно с этим вы не будете уделять должное внимание своему здоровью, его психофизическому регулированию.

.2 Цель самосовершенствование человека

Сегодня становятся все более очевидными причины, которые на рубеже третьего тысячелетия привели к выдвижению на первый план в жизни каждого человека, особенно квалифицированного специалиста, задачи самовоспитания, самосовершенствования.

Самосовершенствование - есть активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств, основой которой является совершенствование имеющихся профессиональных знаний, умений и навыков.

Возрастания роли самосовершенствования личности, как показывают исследования, происходит по следующим причинам.

. Стремительное развитие электронных источников информации, все более широкое использование для обучения компьютеров, системы Интернета. Электронные средства информации позволяют доставлять ее в любое место и в любое время. В таких новейших системах образования, основанных на электронных источниках информации, как дистанционное обучение, интернет-образование, непосредственное общение преподавателя с обучаемым сводится до минимума и резко возрастает роль самого обучаемого в выборе направления, темпов и сроков обучения. В итоге процесс образования в значительной мере превращается в самообразование.

. Лавинообразный рост объемов информации во всех областях человеческой жизнедеятельности, ее постоянное и быстрое обновление. В связи с этим резко сократились «сроки годности» образования, выяснилось, что оно представляет собой «скоропортящийся продукт» и возникла необходимость его постоянного обновления. Если раньше 20 лет учебы человеку хватало на 40 лет профессиональной деятельности, то теперь запаса профессиональных знаний, полученных в школе, едва хватает на несколько лет. Вместо принципа «образование на всю жизнь» педагогика и психология стали руководствоваться принципом «образование через всю жизнь», причем главной его формой становится самосовершенствование.

. Необходимость непрерывного, самостоятельного образования диктуется сегодня также и стремительными темпами технического прогресса, усиливающейся конкуренцией на рынках товаров и услуг, требующей постоянного обновления выпускаемой продукции. Так, японская фирма «Тойота» в течение только одною дня вносит в среднем 20 изменений в свою продукцию.

. Наряду с развитием системы основного - общего и специального образования - усиливается система дополнительного образования, повышения квалификации и переквалификации работников. Работа этих образовательных структур рассчитана в основном на контингенты обучающихся без отрыва от производства и ориентирована главным образом на организацию их профессионального самосовершенствования, самообразования.

. И наконец, самообразование и самосовершенствование сегодня все в большей степени перемешается непосредственно на само производство и осуществляется изо дня в день самими работниками на своих рабочих местах вне каких бы то ни было специализированных образовательных структур под руководством со стороны своих непосредственных менеджеров, которые все в большей степени сами становятся психологами, педагогами и воспитателями своих подчиненных.

Заключение

самопознание самосовершенствование человек развитие

Проблемы самосовершенствования человека, поиск достойного образа жизни отображаются не только в этических воззрениях мыслителей Древней Греции и Рима, но и в философских системах Востока, а также в религиях того периода. В определенной степени, религия стала, как бы, одним из источников духовного самосовершенствования человека (посредством молитв, жертвоприношений и т.д.). Особенно ярко проявляется связь духовного совершенства с одной из древнейших религий Востока - Зороастризм, довольна таки развитая религиозная система, которая ставила своей целью философски осмыслить мир, понять суть господствующих в нем связей и отношений, разобраться в том, что происходит вокруг человека. Он призывает людей стать лучше, чище, отдавать все свои силы на борьбу со злом. Причем существование зла и страдания зависит от самих людей. Чтобы бороться со злом человек должен очиститься не только духовно, но и телесно. Совершенствование касалось не только отдельного человека, но и всего общества в целом. Символ веры заканчивается простыми моральными принципами, которые, по признанию авестологов, составляют совершеннейшую этическую систему всего учения Зороастризма. «Я предаю себя благой мысли, предаю себя благому слову, я предаю себя благому делу». Этот принцип и является также требованием нашего времени.

Конкретной целью каждого отдельного человека сегодня не должна быть наилучшая реализация своих возможностей, которая обеспечивает постоянное стремление к самосовершенствованию, как в профессиональной, так и в других сферах общественной жизни. Постоянное самосовершенствование и развитие индивидуальных потенциальных способностей и ресурсов, а также использование их в неповторимой творческой деятельности - это и есть реализация своего шанса прожить свою жизнь в этой занимательной игре наиболее полно и интересно.

Задача самосовершенствоваться кажется бесконечной, но при абсолютно ясном взгляде новейшей и ежедневном использовании простых, но точных законов человеческой природы жизнь становится не только захватывающим приключением, но и удивительной радостью.

В принципе, в самосовершенствование прослеживается взаимозависимость внутренней и внешней стороны жизнедеятельности человека с явным превалированием внутренней заходящей до отрыва жизни «души» от жизни «живого существа».

В современной практике воспитания могут быть учтены основополагающие положения проблемы самосовершенствования. Его формы и методы, возможность духовного и телесного самосовершенствования, как процесса поэтапного восхождения от простого к сложному, от непосредственных форм чувственности к необъятным глубинам духовного богатства; единство любви и красоты, нравственно-эстетической сферы, понимаемой, как необходимое, универсальное средство самоочищения и самовосхождения к духовному идеалу (гармония духовного и соматического).

Библиографический список

1. Гаранина О.Д. Философия человека / О.Д. Гаранина. - М.: Science Press, 2011. - 224 с.

. Горбачев В.Г. История философии / В.Г. Горбачев. - М.: Курсив, 2014. - 336 с.

. Губин В.Д. Философия / В.Д. Губин. - М.: ТК Велби, Проспект, 2013. - 336 с.

. Лешкевич Т.Г. Философия / Т.Г. Лешкевич. - М.: Инфра-М, 2010. - 240 с.

. Моторина, Л. Философия человека / Л. Моторина. - М.: Приор, 2011. - 152 с.

. Пивоев В.М. История философии / В.М. Пивоев. - М.: Лань, 2014. - 352 с.

. Спиркин А.Г. Философия / А.Г. Спиркин. - М.: Гардарики, 2014. - 736 с.

. Философия. Человек и жизнь / под ред. Н. Кожеуровой. - М.: Юнити-Дана, Единство, 2010. - 320 с.

. Хамитов Н. Философия человека: от метафизики к метаантропологии / Н. Хамитов. - М.: Ника-Центр, Институт общегуманитарных исследований, 2014. - 336 с.