

## 2. УСПЕХ И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

*Приравняй свои притязания к нулю-  
и целый мир будет у ног твоих.*

Т. Карлейль

**Цели урока:** установление контакта с учениками; создание в классе атмосферы тепла и доверия; информирование учеников о новом курсе (его возможностях и особенностях); принятие правил поведения на уроках; развитие потребности в самопознании; знакомство с понятиями «самооценка», «уровень притязаний».

**Материалы к уроку:** бланки к упражнению «Уровень притязаний»; первое упражнение лучше выполнять на их оборотной стороне. После урока подписанные листочки надо собрать, предупредив, что их никто не увидит без согласия автора.

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

$$\frac{\text{успех}}{\text{уровень притязаний}} = \text{самооценка}$$

где самооценка - это способность человека оценивать самого себя,  
уровень притязаний - цели, которые человек ставит перед собой.

Уровень притязаний может быть реалистичным, то есть соответствующим способностям человека, или нереалистичным (заниженным или завышенным).

- Как вы понимаете эту формулу?
- Как влияют на самооценку успех и уровень притязаний?
- Выведите из этой формулы значение успеха.

### Упражнение «Успех - это...»

В течение трех минут по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Человек живет в гармонии с собой и миром, если уровень его притязаний соответствует его достижениям, его успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему.

• Можно ли говорить об успехе по-американски, по-европейски и по-русски?

Вот как отвечает на этот вопрос князь Петр Дмитриевич Голицын:

*«Понятие успеха универсально во всем мире. Успех - это достижение оптимального метода организации своей жизни как в личном, так и в деловом плане. Но внешне он различается в разных местах. В Америке, например, человек, достигший успеха, любит его демонстрировать, покупая себе большие дома и большие автомобили. В Европе люди ведут себя более скромно. В России насаждается американский образ успешного человека: «шестисотый мерседес» и два ' черных джипа охраны, которые его сопровождают. Но все это внешние детали. Успех - это мера добра и зла, которое я совершаю в этой жизни. Когда мои*

*дед и бабушка перед революцией 1917 года уехали из России, у них ничего не было, потому что они думали, что через две недели вернутся назад. А эти две недели растянулись на восемьдесят лет! Мой дед, например, стал в эмиграции первым секретарем русской зарубежной церкви. Мой отец работал инженером, и настолько хорошо работал, что его работу до сих пор ценят на трех материках. Вот настоящий успех».*

Успех - от слова «успеть». Главное - куда и зачем. Человек успел на самолет, а самолет разбился. Один хочет успеть получить орден или должность, другой - вырастить детей, третий - закончить свою работу.

• *Спросите своих родителей, что для них значит успех.*

### **Упражнение «Уровень притязаний»**

Прочитайте следующие утверждения. Если вы согласны, поставьте рядом плюс, если не согласны - поставьте минус.

1. Вы настойчивы и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями.

2. Вы считаете, что командовать, руководить легче, чем подчиняться.

3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны.

4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда стремитесь сделать его по-своему.

5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым.

6. Если бы вы занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором.

7. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники.

8. В своей жизни вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие.

9. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание не осуществимо.

10. Если бы вам пришлось заново начать жить, вы бы достигли гораздо большего.

Чем больше у вас положительных ответов, тем выше уровень притязаний. Осталось определить, что для вас является успехом и наметить пути его достижения.

Уровень притязаний личности - то стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых не соответствует их способностям и возможностям.

Как остроумно заметил У. Джеймс, «никто бы из нас не отказался быть сразу красивым, здоровым, великим силачом, богачом, покорителем женских сердец и в то же время философом, филантропом, государственным деятелем, исследователем Африки и модным поэтом. Но это решительно невозможно».