

Самопознание, его формы и методы





Что такое самопознание?






Самопознание – это познание человеком самого себя:

- своих особенностей,
- психологических черт,
- потребностей и целей,
- способностей,
- интересов,
- особенностей в общении с другими людьми
- своего места среди людей.



Методы самопознания

Методы самопознания



Непосредственное
самопознание

Человек
познает
себя сам

Опосредованное
самопознание

Человек
познает
себя при
помощи
других
людей



ФОРМЫ

САМОПОЗНАНИЯ

Формы самопознания

Непосредственное самопознание

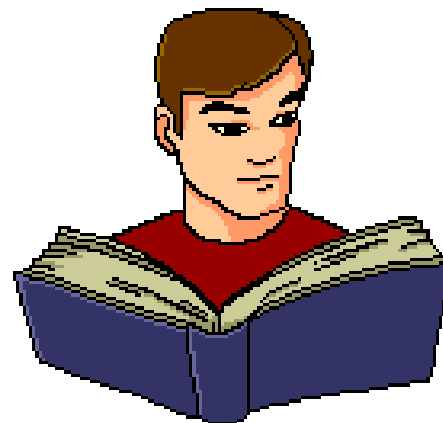
- Самонаблюдение
- Самоанализ
- Анкетирование
- Тестирование
- Ведение дневника
- Внутренний диалог с самим собой
- Личностная геральдика

Опосредованное самопознание

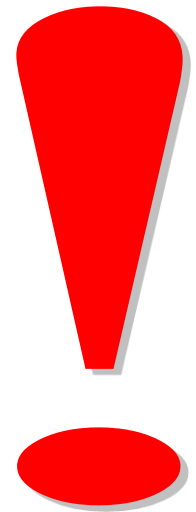
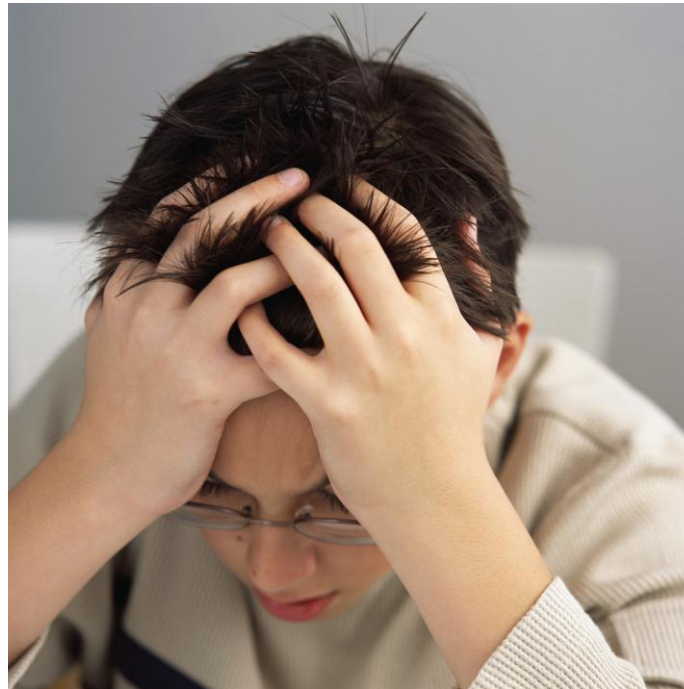
- Наблюдение
- Сравнение себя с другими людьми
- Задавание вопросов о себе
- Совместная деятельность
- Анализ своих отношений с людьми



**Когда человеку
надо
заниматься
самопознанием?**



Потребность в самопознании
появляется у человека в
подростковом возрасте
(10-15 лет)!





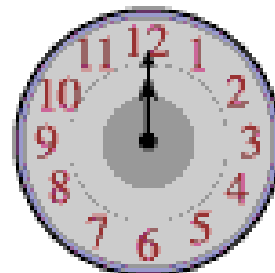
Главным видом деятельности
подростка, позволяющим ему
успешно развиваться, является
общение со сверстниками





**Как долго человеку надо
заниматься самопознанием?**

**Самопознанием человеку
надо
заниматься на протяжении
всей своей жизни!**





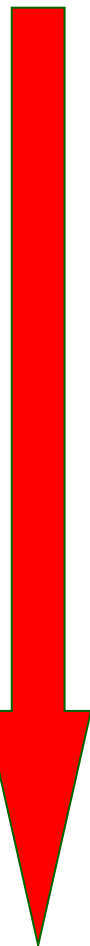
**Почему
необходимо
самопознание?**



Самопознание необходимо

для того, чтобы:

- Хорошо понимать себя
- Понимать других людей
- Научиться лучше общаться, дружить, сотрудничать с ними
- Правильно определять свои цели в жизни
- Правильно выбрать профессию
- Совершенствовать себя, заниматься самовоспитанием



Самосовершенствование (самовоспитание)

– это СОЗНАТЕЛЬНОЕ
изменение человеком
самого себя





Что нужно
сделать, чтобы
ИЗМЕНИТЬ
самого себя?



Э
Ф
Л
З



- Изучить свои психологические особенности, сильные и слабые качества



- Проявить терпение. Не ждать быстрого результата!

О
Ф
З
О
В
О
О
С
Л
З
Н
Ф
Л
З
К



- Проявить целеустремленность



- Иметь план самовоспитания



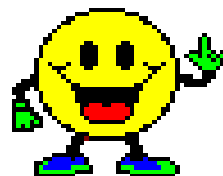
- Регулярно подводить итоги:
 - Отмечать успехи и хвалить себя
 - Отмечать неудачи, выявлять ошибки и проблемы самовоспитания, причины их возникновения

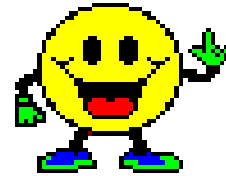


- На основе проведенного анализа намечать дальнейшие задачи самовоспитания



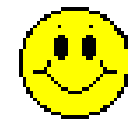
Что человек может
совершенствовать
в себе?





- Характер
- Стиль общения и культуру поведения
- Самооценку
- Способности
- Память, внимание, мышление, воображение
- Знания
- Умения и навыки
- Свои взгляды на жизнь
- Свои нравственные представления
- Здоровье
- Тело





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

