

Министерство обороны Российской Федерации  
Краснодарское высшее военное авиационное  
училище летчиков (военный институт)

Е.А. Щербакова

## **ДНЕВНИК ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

ПРАКТИКУМ

Краснодар 2008

Министерство обороны Российской Федерации  
Краснодарское высшее военное авиационное  
училище летчиков (военный институт)

УДК 159

ББК 88

Щ 61 Дневник личностного роста: Практикум /  
Е.А.Щербакова; Краснодар: КВВАУЛ, 2009 – 17с.

Практикум предназначен для массового читателя: курсантов, студентов, преподавателей, молодых и не очень, веселых и задумчивых ... и всех остальных, кому интересна собственная личность и способы ее самосовершенствования. Содержит краткие теоретические данные, изложенные в интересной, увлекательной форме и практические упражнения.

Рекомендовано к использованию в КВВАУЛ в качестве практикума в процессе психолого-педагогического сопровождения обучения летчиков заседанием нештатного ППНМЦ, протокол № 1 от 20.03.09 г.

Предназначено для самостоятельной работы с целью самопознания и повышения психологической зрелости личности.

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент Кочеткова С.В., кандидат психологических наук, доцент Дорофеев С.П.

## ВВЕДЕНИЕ

Современная молодежь в условиях экономической и политической государственной нестабильности оказалась в трудных условиях для личностного становления и совершенствования. Зачастую у родителей просто не хватало знаний и времени для объяснения элементарных принципов самостоятельного жизнеобеспечения и развития. Отсюда – непонимание себя, собственного потенциала, трудности в общении, возникающие, в общем, из-за неадекватности самооценки, отсутствие интереса к достижениям в сфере обучения, карьеры и многое другое. Психологи, социальные работники и другие специалисты могут оказать помощь в этих вопросах. В настоящее время не все нуждающиеся получают квалифицированную психологическую помощь по разным причинам. К ним можно отнести отсутствие информированности вообще о таком виде услуг, искаженные представления о работе психологов, недостаток финансовых средств и др. Но, не смотря ни на что, жизнь требует полноценного включения людей в социум, соответствие нормам его морали, нравственности, законам.

«Дневник личностного роста» - это издание, которое поможет самостоятельно разобраться в ряде жизненных вопросов без обращения к специалисту. Специфика этого издания в том, что оно представляет собой практическое руководство, помогающее получить ответы на вопросы: «Что такое психологические упражнения», «Для чего они?», «Какие упражнения выбрать для личностного совершенствования?», «Что можно получить в результате?» и пр. После работы с практикумом, им удобно пользоваться как справочником при решении каких-либо схожих задач. Этот практикум ни в коем случае нельзя рассматривать как «последнее слово» в вопросах самосовершенствования, это лишь один из его вариантов.

**Дневник личностного роста**

Если ты интересуешься собой и хочешь реализовать свой потенциал, то у тебя есть реальная возможность сделать это. Работай каждый день в течение 3 недель (21 день), но не заставляй себя, а выполняй задания тогда, когда почувствуешь желание заняться интересным занятием по самопознанию. Записывай как можно больше пунктов, но при этом все записи делай осознанно, правдиво, то есть все должно соответствовать действительности. В конечном итоге, это нужно тебе самому, поэтому, чем правдивее ты будешь к самому себе, тем скорее докопаешься до сути. Еще одно правило: откажись в своей речи от отрицательной частички «НЕ», то есть, если ты говоришь: «Я не хочу больше курить» - это ошибка. Правильно будет сказать так: «Я хочу быть свободным от дурной привычки отравлять себя никотином». Или другой пример: «Я больше не буду спать на лекциях» можно заменить на: «Я буду внимателен к информации, предоставляемой преподавателем». Говорить, писать и думать так нужно потому, что мозг человека не воспринимает частичку «не», а выполняет команду, как если бы она отсутствовала. Попробуй НЕ думать о хромой обезьяне, которая бежит, показывает язык, машет флажком и смеется. Ну что, получилось? Прежде, чем о ней не думать, ты ее представил, а потом запретил себе это делать.

1. Начни с того, что определи, какой ты. Раздели лист на две части и запиши в левой и правой стороне качества своего характера. Пусть в левой стороне будут качества, которые ты считаешь условно отрицательными, а в правой - условно положительными.

#### Мои качества

Отрицательные	Положительные

2. Когда ты узнал какой ты, ты, возможно, захочешь узнать кто ты. Для этого начерти круг, раздели его на сектора, и заполни их в соответствии с тем, кем ты себя осознаешь. В этих секторах ты можешь записать, что ты – сын (дочь), внук (внучка), будущий муж (жена), будущий специалист и т.д. Все социальные роли, в соответствии с которыми ты функционируешь в обществе, отрази в этом круге. Внимательно посмотри, все ли ты записал? Возможно, через время ты вспомнил еще что-то? Допиши. Работая каждый день, ты можешь изменять записи в круге, если в этом есть необходимость. Но что-то все равно останется неизменным. Это и будет твой стержень, твоя основа. Обрати внимание на это. Относись ко всему гибко.



Если понимаешь, что в основе лежит нечто чуждое, противоестественное для тебя, то просто выброси это, а свободное место заполни необходимым. «Свято место пусто не бывает», так что обязательно заполни свободное место, иначе оно заполнится само, без твоего ведома.

3. Теперь ты знаешь кто ты и какой ты. Чего ты хочешь для себя в жизни? Для этого выполни задания третьего пункта дневника. Напиши о своих самых сокровенных мечтах. Записывай с чувством, что если бы на свете были

чудеса, то то, о чем ты мечтаешь, исполнилось бы. Пиши смело обо всех своих сокровенных желаниях. Их может быть 100, 200. Внимательно изучи свои желания, ежедневно просматривая их. Возможно, некоторые уже не актуальны, от них можно отказаться. Откажись от ненужных, чтобы зря не расходовать психическую энергию. Итак, следующее задание.

Я хочу для себя в жизни \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Когда ты знаешь о себе кто ты, какой ты, и самое главное, ты знаешь, чего ты хочешь, ты можешь начать претворять в жизнь свои желания. Для этого проанализируй свои жизненные стратегии. Итак, перед тобой схема, включающая четыре параметра твоей личности – твои желания (хочу), твои способности, умения (могу), твои обязательства (должен) и твои действия (делаю). Подумай о цели, которую хочешь достигнуть, о том, какой результат хочешь получить. Напиши 5 или более пунктов по каждому параметру личности, которые имеют отношение к поставленной цели и ее результату.



Желания (хочу) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Обязательства (должен) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Способности (могу) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Делаю (конкретные действия по поводу рассматриваемой ситуации) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Итак, проанализируй соответствие между тем, что ты хочешь с тем, что можешь, делаешь и должен делать для решения твоей задачи. Работая по предложенной схеме, ты можешь определить свои истинные желания и освободиться от неактуальных или чужих желаний и обязательств. В случае необходимости откажись от достижения устаревшей цели (а также целей, навязанных тебе другими людьми) или скорректируй действия и обязанности. Найди нужные средства достижения цели и вперед!

5. У каждого человека в поведении бывает нечто такое, что не всегда ему удобно, что хочется изменить, или просто

перестать делать. Проработай свое поведение по предложенному образцу. В левой части запиши то, что тебе доставляет дискомфорт, в правой то, на что хочешь это заменить. Помни, «свято место пусто не бывает», обязательно осознанно заполняй свое освободившееся психическое пространство.

Что в поведении неудобно, от чего хочу отказаться	Что можно добавить вместо неудобного

б. Теперь можно поговорить об удовольствиях. Чем ты пополняешь затраченную на достижение целей психическую энергию? Что доставляет тебе удовольствие? От чего ты чувствуешь вкус к жизни? Напиши. Находи в своей жизни мелочи, способные сделать тебя счастливым. Возможно, это фотография любимого человека, которая у тебя поднимает настроение. Или это красивая и удобная авторучка, пользуясь которой ты пишешь более красиво. Или это своевременно выполненное задание. Или это солнышко, заглянувшее в окошко. Или это весенний дождь с грозой, говорящий тебе о том, что пришла пора обновления. Или это просто воспоминание о чем-то, вызывающее в тебе прилив жизненных сил. Или..., или..., или.... Пиши. Оживай, чувствуй себя наполненным теми ощущениями, от которых тебе хочется еще больше и больше жить, творить, достигать.

Мои удовольствия, мой позитив \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



7. Теперь поговорим о юморе. В жизни каждого человека случаются события, которые надолго могут вывести человека из строя в том случае, если он к ним не готов. Неожиданности вообще вызывают тревожные чувства. Но есть способ, который действует наверняка. Посмотри на ситуацию с юмором, как на комедию. Что происходит? Не все так безысходно, как показалось вначале? В жизни вообще не все так, как кажется на первый взгляд. Вспомни и запиши ситуации из твоей жизни, в которых тебе на самом деле помог юмор. Сделай его снова своим другом.

Юмор мне помог \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Зачем человеку нужно думать о себе плохо? Ты когда-нибудь задумывался над этим? Ведь есть же в этом какой-то смысл. Человек тратит много сил для того, чтобы поддерживать в себе негативный образ себя самого. Что ему это дает? А все очень просто. Это просто выработка психической энергии. Ведь ей (энергии) все равно, как человек ее вырабатывает, она (энергия) просто должна быть. Энергия, она и есть энергия. Ведь пока энергия есть – человек жив, энергия закончилась, человек умер. Логика такова: если человека научили ЖИТЬ (вырабатывать энергию), думая плохо о себе, он так и ЖИВЕТ, то есть медленно угасает. Но при всем этом в том же самом человеке есть и позитивный образ себя, который поддерживает в нем ЖИЗНЬ другого качества: радость, счастье, уважение, дружба, любовь, самосовершенствование, достижения. А в сумме получается некий результат, отражающий большее количество. Больше негатива – результат – негативный образ Жизни –

медленное угасание. Больше позитива – результат - позитивный образ Жизни: рост, но не в полную мощность. Так, может, имеет смысл все-таки разобраться со своим негативным образом себя, сформированным под влиянием негативных установок? Например, ты говоришь о себе: «Я – ЛЕНТЯЙ». Это негативная установка. Что скрывается под этим словом? Может, лентяй – это человек, который устал и отдыхает, может, лентяй – это человек, который не хочет выполнять неинтересную работу, может, лентяй – это человек, не выполняющий чьи-то требования, таким образом отстаивает свое собственное достоинство? Может это еще что-то, об этом знаешь ты сам. Итак, если ты устал от деятельности, то определи время для отдыха, чтобы хватало времени и на саму деятельность. Если ты не хочешь заниматься неинтересной работой, то определи для себя интересное занятие и займись им. Если ты отстаиваешь собственное достоинство, то выбери подходящий способ, при котором ты завоеешь репутацию смелого, находчивого, решительного, объективного человека. Записывай все негативные установки относительно себя, смотри на них с юмором, как ты уже научился это делать, находи в них скрытый смысл, заменяй их на позитивные.

Мои негативные установки	Мои позитивные установки

9. Как важно в жизни знать, чего ты хочешь, так же важно уметь размещать все это в ограниченном количестве времени. Ведь в сутках 24 часа. Оказывается, нужно предварительно планировать всю свою деятельность. Ты планируешь, твой головной мозг все в тебе организует именно так, чтобы ты смог сделать то, что запланировал. Попробуй планировать свои дела следующим образом: сначала определи то, что обязательно должно быть сделано, запиши их

в графу «надо», потом определи то, что сделать тоже нужно, но если ты это не сделаешь в запланированный срок, ничего не случится, просто отложишь срок исполнения, запиши в графу «еще надо». Далее обязательно запланируй себе удовольствия, запиши их в графу «хочу». И определи для себя, как ты будешь проводить «разрядку». В процессе деятельности накапливается некоторое количество избыточного напряжения (не имеет значение «+» или «-»). От него нужно своевременно освободиться, иначе его переизбыток может провоцировать самопроизвольную разрядку (импульсивное поведение, эмоциональные срывы).

Заполняя таблицу, реально рассчитывай свои силы. Если ты «дружишь» с ленью, потесни ее немного, и в графу «еще надо» запиши то, что откладываешь «на завтра». Так ты сможешь поддерживать себя в тонусе и тренировать силу воли. Если ты привык работать до изнеможения, позаботься о себе, своем здоровье. Перенеси несколько дел из графы «надо» в графу «еще надо». Ведь все сделать сразу невозможно. Да и если ты все сделаешь сегодня, то чем будешь заниматься завтра?

#### План на день

Надо	Еще надо	Хочу	Снятие рабочего напряжения

10. Наверняка тебе знакомо чувство удовольствия, повышения настроения от выполнения интересного для тебя, любимого дела. И наоборот, если приходится выполнять работу, которая тебе не нравится, может снизиться настро-

ение, появиться раздражение, то есть ухудшается состояние. Занимаясь нелюбимым, неинтересным для тебя делом, ты используешь то время, которое мог бы использовать для самораскрытия, занятия, приходящегося тебе по душе. Составь список дел, которые ты выполняешь через силу, нехотя. Выдели те из них, которые являются обязательными для всех, даже если и делать их нет желания. Например, нет желания посещать школу, другие учебные заведения. Но документ об образовании можно получить только там. Поэтому найди положительные моменты в этом и заверши начатое. Другое дело, нелюбимое, необязательное занятие. Ведь цена этого - снижение уверенности в себе (нелюбимое дело получается плохо), потеря собственного потенциала (трата сил и энергии), снижения «вкуса к жизни», в конечном итоге – разочарование в себе, других, отсутствие интереса к жизни, снижение самоуважения и уважения других к себе и многое другое. Поэтому периодически делай инвентаризацию своих занятий, для того, чтобы своевременно отказаться от лишнего в твоей жизни.

В чем теряю потенциал? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. Итак, ты нашел, в чем терял свой потенциал? А что дальше? А дальше – ищи то, чем сможешь его расширить, в чем сможешь открыть свои резервы. Вспомни, чем тебе хотелось всегда заниматься, но ты так и не попробовал этого. Или есть занятия, которые тебе очень нравятся, но ты уделяешь им времени меньше, чем хотелось бы.

Чем расширю свой потенциал? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

12. В жизни бывают моменты, когда люди возлагают на других некие ожидания, ждут от других какого-то конкретного поведения. Но иногда эти ожидания бывают просто необоснованными, и человек не обязан им соответствовать. Может возникнуть чувство обиды на него, разочарование в нем, и как следствие – ухудшение взаимоотношений. Для профилактики конфликтности в межличностных отношениях нужно также проводить «инвентаризацию ожиданий» по отношению друг к другу. Если твои ожидания обоснованны, то есть между вами есть определенные обязательства, то выстраивай конструктивный диалог и сотрудничай. В случае необоснованных ожиданий (тебе просто хочется, чтобы так было), тогда то, что ждал от человека, возврати себе: что ты можешь ждать от себя по этому поводу? Сотрудничай с собой.

Сегодня ждал от человека	Теперь жду от себя

13. Пора снова заглянуть арсенал собственного потенциала. Знание своих сильных сторон всегда помогает иметь адекватную самооценку. Знание своих потенциальных возможностей помогает чувствовать себя перспективным. Знание того, что уже не актуально или вообще не значимо, помогает экономно относиться к своим энергетическим ресурсам. Поэтому выполни следующее задание.

Заполни таблицу. Правила те же. Работай по желанию, в каждом столбце напиши как можно больше ответов, но не менее 10. Первый и второй столбцы – твои реальные навыки и умения. Только первый отражает то, от чего ты получаешь удовольствие, а второй – то, что может быть каким-то резервом в случае необходимости. Третий – твои интересы и твоя перспектива. Четвертый – чему вообще не нужно уделять внимание, так как ты точно знаешь – это не твое.

Хочу и могу	Не хочу, но могу	Не могу, но хочу	Не хочу и не могу

14. Мы уже говорили о неоправданных ожиданиях. Если ты ждешь от человека какой-нибудь подарок (материальный или не материальный, не имеет значения), а он его тебе не дарит, то в этом случае есть несколько способов выхода из этого положения: во-первых, ты можешь попросить (намекнуть) о подарке; во-вторых, ты можешь обидеться на него и испортить взаимоотношения; в-третьих, ты можешь сделать себе подарок сам. Что для тебя более подходяще, ты знаешь сам. Но все-таки, ...

Какие подарки могу делать себе? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

15. На жизнь можно смотреть через черные очки (негативизм, обида, чувство вины, раздражение и пр.) – критичность мышления. Можно видеть жизнь в «розовом цвете» (неадекватно повышенный эмоциональный тонус, отрицание трудностей и пр.) – некоторая детскость. Можно надеть «очки пофигизма» («моя хата с краю») – пассивная социальная позиция. Но хотя все эти способы восприятия информации и знакомы каждому из нас, они - однобоки, ограничены. Побывав в «черных очках», хочется увидеть яркость красок. Иначе ведь нельзя, иначе грустно!!! Как воспринимать мир целостно, во всем его великолепии? Очень просто. Расширь спектр цветового восприятия жизни, упорядочи этот процесс, возьми на себя ответственность за свое отношение к жизни и ее проявлениях для тебя. Например, белый цвет – беспристрастен и объективен, это цвет цифр и фактов. Красный цвет символизирует эмоциональное восприятие. Черный цвет может помочь найти то, от чего хочется избавиться – это критичность мышления. Желтый – оптимизм и позитивное мышление. Зеленый – творческое начало и новые идеи. И, наконец, синий – цвет рассудка, организации и управления мыслительным процессом. Итак, при восприятии людей, событий, явлений, жизненных ситуаций, прежде чем делать вывод, посмотри на это через разные «цветовые фильтры», и пусть синий цвет руководит этим процессом и регулирует его. Он сам знает, каких красок нужно добавить для целостного восприятия. Он же и сделает вывод. Попробуй, результаты тебя приятно порадуют.

16. А теперь самое интересное... Жизнь – это череда чудес, которые происходят с нами почти постоянно. Они случаются настолько легко и неожиданно, что часто люди этого просто не замечают. Чудеса с одинаковой вероятностью могут произойти в жизни самого могущественного и самого убогого, ни для кого не делая предпочтений и опровергая все возможные законы логики. Выполни следующее упражнение и сам убедись в этом.

1) Напиши 10 своих заветных желаний. Желания нужно формулировать так: «Я хочу стать...», «Я хочу иметь...», «Я хочу осознать...» и т.д. Вот пример, как нельзя формулировать желания: «Я хочу, чтобы он сделал для меня...», «Я хочу, чтобы он стал ...». Эти варианты не отражают суть ваших желаний, а показывают стремление манипулировать другими. А это не нравится никому. Тебе понравилось бы, если бы с тобой обращались как с пластилином и лепили бы из тебя все, что захочется? Наверное, нет. Или желание «Я хочу быть...» так же сформулировано неверно, так как глагол быть отражает прошедшее время. Помнишь, все желания должны быть сформулированы в настоящем времени, как случившийся факт, в позитивной форме, без употребления частички «не». Желания должны быть конкретными, например, фраза «Я хочу нарисовать пейзаж, чтобы было *красиво*», не отражает конкретности, так как понятие красоты у всех свое и является очень субъективным. Поэтому укажи, что именно ты хочешь, как это для тебя. Например, «Я нарисовал красивый пейзаж на морскую тему». И еще одно правило. Твои цели (желания) должны приносить позитив не только тебе одному. Если от исполнения твоих желаний кому-то будет плохо, то такое желание неуместно. Как минимум – желание должно быть нейтральным. А лучше - формулируй свои желания с уче-



том пользы для других людей. Другими словами, если твое желание исполнится, то, что хорошего, полезного оно принесет другим?

2) Определи их приоритетность. Около каждой цели поставь цифру от 1 до 10 таким образом: 1 – самая важная цель, 2 – менее значимая, 3 – еще менее значимая и т.д., на 10 месте – самая малозначимая из всех вышеперечисленных. Если есть различия в приоритетности, по сравнению с первым вариантом, то перепиши их (цели) в нужном порядке.

3) Около каждой цели нарисуй какой-либо значок, символ, который будет отражать суть твоего желания. Нарисуй то, что первое приходит в голову.

4) Составь коллаж из всех символов, значков, которыми ты закодировал свои цели. Другими словами, из разрозненных символов собери общую картинку, как собирают пазлы, мозаику. Как тебе это? Еще раз хорошо оцени, действительно ли ты хочешь, чтобы все, что ты записал, исполнилось? Если есть лишние пункты, изменилась приоритетность, или тебе хочется что-то изменить в содержании целей (желаний), то сделай это. Составь новый коллаж. Что чувствуешь? Нравится ли тебе это? Если нравится, то продолжи выполнение упражнения. Если не нравится, то измени то, что нужно изменить. И снова составь коллаж.

5) Назови его (коллаж) одним словом. Повторяй это слово утром после пробуждения и вечером перед засыпанием в течение 3-х недель И РАДУЙСЯ ЧУДЕСАМ В СВОЕЙ ЖИЗНИ.

# **ДНЕВНИК ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

## **ПРАКТИКУМ**

Автор: Щербакова Елена Алексеевна

Редактор Т.Ф.Козловская

Сдано в набор 07.04.09

Подписано в печать 07.04.09.

Формат 60x84/32. Бумага типографская. Усл.печ.л.0,68.

Уч.-изд. л. 0,7. Тираж 540 экз. Бесплатно.

Изд. № -08. Заказ № -08.

Редакционно-издательский отдел КВВАУЛ,  
типография КВВАУЛ,  
350005, г. Краснодар, ул. Дзержинского,  
Краснодарское высшее военное авиационное  
училище летчиков (военный институт)  
Е.А. Щербакова

Краснодар, 2008