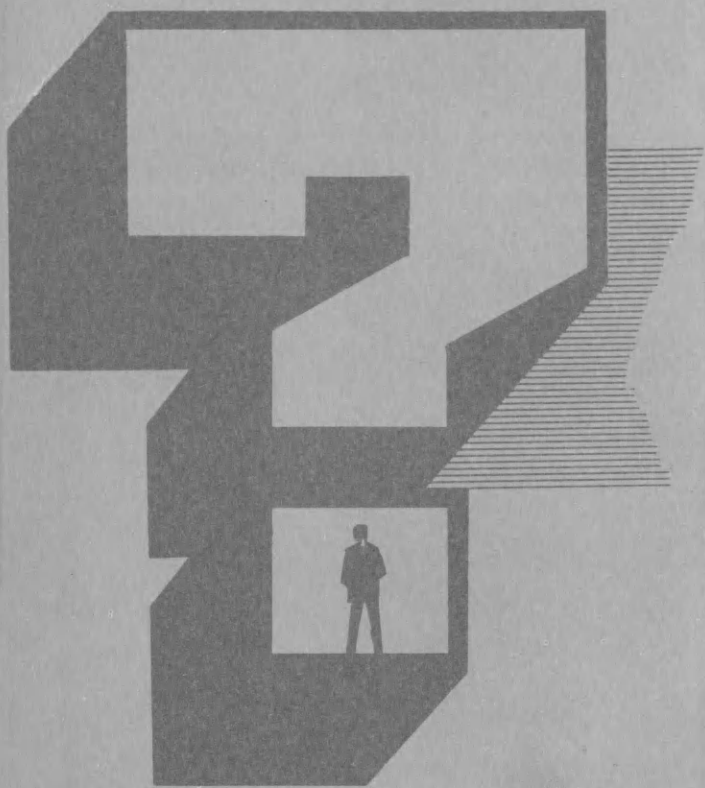


**ЛИЧНОСТЬ
МОРАЛЬ
ВОСПИТАНИЕ**
Серия художественно-публицистических
и научно-популярных изданий

А.Г. КОВАЛЕВ

ЛИЧНОСТЬ ВОСПИТЫВАЕТ СЕБЯ





А. Г. Ковалев

**ЛИЧНОСТЬ
ВОСПИТЫВАЕТ
СЕБЯ**

СОДЕРЖАНИЕ

5	Предисловие
	Глава 1
9	ЛИЧНОСТЬ И КАК ОНА УПРАВЛЯЕТ СОБОЙ
	Глава 2
47	САМОВОСПИТАНИЕ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ
	Глава 3
81	ПРЕДПОСЫЛКИ И УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО САМОВОСПИТАНИЯ
	Глава 4
115	ПРОЦЕСС САМОВОСПИТАНИЯ
	Глава 5
145	МЕТОДЫ САМОВОСПИТАНИЯ
	Глава 6
167	САМООБРАЗОВАНИЕ КАК ВИД САМОВОСПИ- ТАНИЯ ЛИЧНОСТИ
	Глава 7
201	О САМОПЕРЕВОСПИТАНИИ
	Глава 8
223	ПРИМЕРЫ САМОВОСПИТАНИЯ НАШИХ СО- ВРЕМЕННИКОВ
248	Заключение
256	ЛИТЕРАТУРА

**ЛИЧНОСТЬ
МОРАЛЬ
ВОСПИТАНИЕ**

Серия художественно-публицистических
и научно-популярных изданий

А.Г. КОВАЛЕВ

**ЛИЧНОСТЬ
ВОСПИТЫВАЕТ
СЕБЯ**

Москва
Издательство
политической литературы
1983

Ковалев Александр Григорьевич.

K56 Личность воспитывает себя.— М.: Политиздат, 1983.— 256 с.— (Личность. Мораль. Воспитание).

Ленинградский ученый профессор А. Г. Ковалев известен читателю по многим книгам, посвященным психическим особенностям человека, формированию его характера, воспитанию личности в условиях социализма.

Новая его книга посвящена сущности, условиям и методам самовоспитания личности. Она иллюстрирована яркими примерами успешной работы над собой как великих людей прошлого, так и наших современников.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

К	0302030800—205 079(02)—83	152—83	66.017.85 1МИ7
---	------------------------------	--------	-------------------

Заведующий редакцией В. М. Михалев
Редактор С. И. Пружинин
Младший редактор О. П. Осипова
Художник В. Г. Фескин
Художественный редактор В. А. Тогобицкий
Технический редактор Ю. А. Мухин

ИБ № 3205

Сдано в набор 10. 02. 83. Подписано в печать 20. 04. 83. А00378. Формат 70×90¹/₃₂. Бумага типографская № 1. Гарнитура «Обыкновенная новая». Печать высокая. Условн. печ. л. 9,36. Условн. кр.-отт. 9,80. Учетно-изд. л. 9,35. Тираж 200 000 (1—100 000) экз. Заказ № 1749. Цена 40 коп.

Политиздат. 125811, ГСП, Москва, А-47, Миусская пл., 7.
Ордена Трудового Красного Знамени типография изд-ва «Звезда», г. Пермь, ул. Дружбы, 34.

© ПОЛИТИЗДАТ, 1983 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В нашей социалистической стране год от года растет благосостояние советских людей, создаются условия для все более полного удовлетворения их материальных и духовных потребностей.

Вместе с тем повышаются требования к советскому человеку, к его политической и моральной воспитанности, качеству труда, общественной активности.

Каждый сознательный человек у нас понимает, что, чем больше он получает от общества, тем больше должен отдать обществу, лучше трудиться, приумножая общее достояние.

Требования общества к личности и ее собственные требования к себе эффективно реализуются только в процессе самовоспитания и самообразования, в процессе активной практической работы.

Научно-технический прогресс, увеличивая объем новой информации, ведет к быстрому старению знаний. Для того чтобы не отстать от современного уровня развития науки, культуры и

требований практики, необходимо постоянно учиться, сочетать учение с трудом. Самообразование же, как это мы покажем ниже, является одним из способов самовоспитания.

Жизнь и работа в социалистическом коллективе требует, чтобы его члены обладали высокой моральной воспитанностью, были способны к сотрудничеству и взаимопомощи, являлись подлинными коллективистами. Отсюда следует, что нравственное самовоспитание должно быть в центре внимания каждой личности.

Люди при социализме активно участвуют в управлении обществом, в решении как производственных, так и общественно-политических проблем. Для успеха в этом необходимо многое знать и уметь.

Конечная цель самовоспитания в условиях социализма состоит в формировании всесторонне развитой личности, отвечающей как общественным нуждам, так и собственным потребностям передового человека нашей эпохи.

Построение коммунизма требует от каждого человека активизации всех сил и способностей. Самовоспитанием личность умножает свои силы и тем самым достигает наибольшей общественной отдачи. Самовоспитание имеет и личную значимость. Оно способствует совершенствованию профессионального мастерства, что связано как с материальной, так и моральной заинтересованностью личности.

Путем работы над собой можно устранить свои недостатки, исправить характер, искоренить отрицательные привычки, которые мешают нормально жить и трудиться.

Воспитывающий себя испытывает большую радость, когда ощущает собственный рост как личности, что способствует возрастанию уважения к нему со стороны коллектива и что рождает вполне законное самоуважение.

Каждый сознательный человек понимает значение самовоспитания и стремится интенсивно работать над собой, с тем чтобы стать в шеренгу передовых людей нашего общества.

Хотеть работать над собой — этого мало, для того чтобы работа была результативной, нужно знать, как это делать.

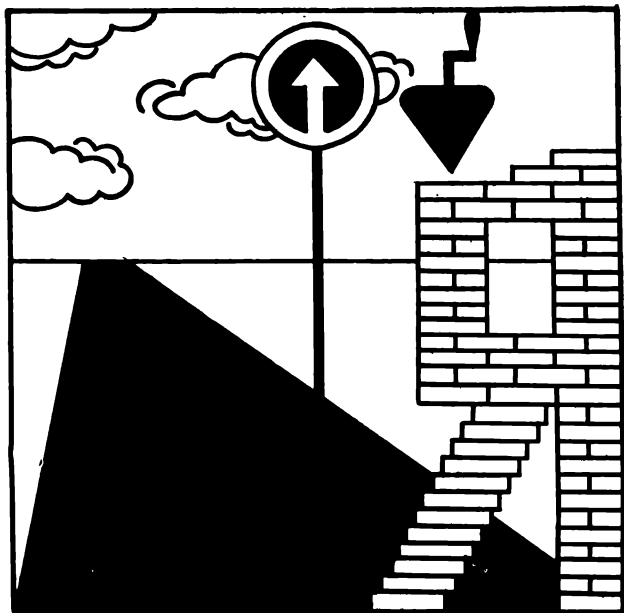
Цель этой книги и состоит в том, чтобы сообщить основные сведения из теории и практики самовоспитания.

Книга рассчитана на самый широкий круг читателей, так как самовоспитанием должны заниматься все. Каждому человеку необходимо что-то у себя улучшить, что-то устранить, что-то вновь сформировать.

Потребность в самовоспитании особенно велика у молодежи, которой необходимо приобрести знания и навыки, опыт жизни и труда. Думаю, что эта книга поможет молодежи в трудной, но весьма необходимой работе над собой.

Выражаю искреннюю признательность доктору философских наук, профессору Л. Г. Буйвой и заслуженному деятелю науки РСФСР, доктору педагогических наук, профессору Н. И. Болдыреву, которые своими замечаниями и советами помогли в работе над книгой.

АВТОР



Глава 1

ЛИЧНОСТЬ

И КАК ОНА УПРАВЛЯЕТ

СОБОЙ

ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТИ

...Сущность человека не есть абстракт, присущий отдельному индивиду. В своей действительности она есть совокупность всех общественных отношений.

К. Маркс

Когда говорят о личности, то имеют в виду человека, рассматриваемого не со стороны его биологической организации, а со стороны его общественной сущности. К. Маркс по этому поводу писал, что сущность личности «составляет не ее борода, не ее кровь, не ее абстрактная физическая природа, а ее *социальное качество*» и что ее «функции и т. д. — не что иное, как способы существования и действия социальных качеств человека»¹.

Личность. — это человек, выступающий в роли гражданина, поведение и деятельность которого протекает в рамках, определенных обществом, в котором он живет. Человек живет в обществе и вступает в многообразные отношения с другими людьми как в процессе производства материальных и духовных ценностей, так и в процессе решения социальных проблем. В этих взаимоотношениях формируются, а вместе с тем и проявляются его гражданские качества. К. Маркс, определяя социальную природу человека, писал, что она есть в своей сущности не

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 1, с. 242.

что иное, как совокупность всех общественных отношений¹.

Личность формируется в системе социально-экономических, политических, идеологических и психологических отношений. Она не только объект, но и субъект этих отношений. В общении в процессе труда, общественной деятельности и отдыха она отражает сложившиеся отношения и активно влияет на них. Духовное богатство личности, писал К. Маркс, зависит от богатства ее действительных отношений, а общение является важнейшим фактором духовного, нравственного развития личности².

Личность не манекен, на который одевают общественные одежды, она не пассивна, а является активным деятелем общественного развития.

Социальная ценность личности определяется мерой ее отдачи обществу, обогащающей материальные или духовные условия жизни народа. Само собой понятно, что мера отдачи зависит от духовного богатства личности, уровня развития ее сознания, развития интеллекта, чувств и воли, обеспечивающих ее возможности в познавательной и практической деятельности.

Таким образом, между обществом и личностью имеет место постоянное взаимодействие. Общество формирует идеологию и психологию личности, готовит ее к труду и общественной деятельности. Сформировавшись, личность отдает свой «долг» обществу, и тем больше, чем богаче ее духовный мир, чем выше развиты ее

¹ См.: Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 3, с. 3.

² См. там же, с. 36.

творческие возможности. Вот почему в условиях социализма общество заинтересовано в максимальном развитии всех сил и способностей личности.

Как существо общественное, личность сочетает в себе качества исполнителя и инициатора, выражающие ее самостоятельность и творческие возможности. Соотношение того и другого может быть различным, от чего зависит социальная роль личности. Чтобы жить, она должна адаптироваться к требованиям общества, исполнять его предписания. Вместе с тем на высоком уровне социального развития личность должна проявлять самостоятельность, инициативу, активно воздействовать на обстоятельства жизни, способствовать улучшению условий жизни для себя и других.

Вот почему являются ошибочными и чуждыми нам буржуазные концепции о личности как слепой исполнительской силе или об индивидуализме личности как гипертрофированной самостоятельности, которая игнорирует всякие общественные требования в угоду своим эгоистическим потребностям. Для буржуазных концепций идеалом является та личность, которая живет для себя, умеет делать деньги и пробивается наверх, если даже для этого нужно локтями отодвигать в сторону других. Неприемлемы для нас и утверждения о том, что масса все, личность ничто, что личность должна растворяться в массе и быть исполнительницей ее воли.

Правильные мысли о взаимоотношении общества и личности, о самостоятельности последней высказывал выдающийся русский педагог и мыслитель К. Д. Ушинский: «Правильно развитый человек и именно будет находиться в та-

ком истинном отношении к обществу: он не утратит в нем своей самостоятельности, но и не оторвется от него своей самостоятельностью. Аристотель очень метко говорил, что человек, не нуждающийся в обществе людей,— не человек, но или животное, или бог. К этому, однако же, следовало бы прибавить, что человек, не выносящий в обществе своей самостоятельности, равняется нулю, стоящему с левой стороны цифр, а человек, не признающий в обществе ничего, кроме своей собственной мысли, желает один быть единицей, с тем чтобы все другие оставались нулями, с правой стороны единицы. Дело же воспитания в этом отношении состоит именно в том, чтобы воспитать такого человека, который вошел бы самостоятельной единицей в цифру общества... Общество есть соединение самостоятельных личностей, в котором по принципу разделения труда сила общества увеличивается силой каждого и сила каждого силой общества»¹.

Нормой для личности при социализме является сочетание исполнительности и самостоятельности, инициативы, творчества. Именно такая личность является наиболее социально ценной. Слепой исполнитель не ценится нашим обществом потому, что он делает «от сих и до сих», как указано, не вносит в общее дело нового. Нельзя ценить и личность, отвергающую общественные требования и противопоставляющую себя обществу и коллективу. Такая личность — нездоровый нарост на теле общественного организма.

Социалистическое общество высоко ценит личность, считающуюся с мнением коллектива

¹ Ушинский К. Д. Соч. М., 1950, т. 10, с. 529—530.

и вместе с тем инициативную, творческую, а потому максимально деятельную и продуктивную.

Понимание своего места в обществе, в коллективе — залог правильного направления самовоспитания, формирующего социально ценного члена коллектива.

Каждая личность выполняет определенные роли в обществе, в коллективе. Роль — это социальная функция личности. Как правило, каждому человеку приходится исполнять (не на сцене, а в жизни) определенные роли: в семье — отца или матери, сына или дочери; на производстве — мастера или бригадира, слесаря или плотника, инженера или директора и т. п.

Роль требует определенной подготовленности — суммы знаний, умений и навыков, которую личность приобретает как в процессе обучения, так и самообучения.

Исполнение роли зависит и от жизненной позиции личности, т. е. от ее отношения к своим обязанностям, от социальных установок, ценностных ориентаций, потребностей и интересов, которые характеризуют ее направленность.

От отношения к своей роли, обязанностям зависит степень активности и продуктивности личности. Известно, что при положительном отношении человек проявляет максимум активности в деятельности, при этом испытывает радость труда и вносит в сокровищницу общества наибольший вклад. При отрицательном отношении личность себя принуждает исполнять роль, поэтому проявляет минимум усилий, ее способности не проявляются в полной мере, имеет место личная неудовлетворенность. При индифферентном отношении к своим обязанностям

человек делает работу как-нибудь, лишь бы шло время.

Жизненная позиция в целом формируется многими обстоятельствами, но она зависит и от самовоспитания. Каждый человек, как разумное существо, может выбирать свой жизненный путь и готовить себя к исполнению той или иной роли.

Эффективность исполнения роли зависит и от способностей личности. Деятельность в области производства требует определенных технических способностей, в области искусства — художественных, в области науки — научных, работа учителя, преподавателя и воспитателя — педагогических. Руководящая деятельность требует организаторских способностей. Отсюда понятно, что, если человек выбирает профессию по способностям, он лично счастлив и общество получает наиболее продуктивного работника. Счастлив человек тогда, когда творит, а это, при прочих равных условиях, зависит от способностей. Кроме того, способному человеку легче овладеть соответствующей деятельностью и легче работать, а отсюда он меньше устает, что сказывается на его настроении.

Возможность выбора дела, профессии по способностям, обеспечивается Конституцией СССР.

Важное значение в жизни имеет характер человека. Такие его черты, как уравновешенность, общительность, жизнерадостность, доброжелательность, положительно сказываются на общении с людьми, совместной деятельности. И, наоборот, отрицательные черты характера, такие, как неуравновешенность (взрывчатость), замкнутость, индивидуализм и эгоизм, действуют на окружающих отрицательно.

Характер формируется в работе и общении с людьми. Огромное значение в становлении характера имеют самокритика и преодоление отрицательных черт путем самовоспитания.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

...Личность характеризуется не только тем, что она делает, но и тем, как она это делает...

Ф. Энгельс

Психология личности сложна и многогранна. Она имеет поверхность и глубину. Иногда сам человек не знает, каков он есть в действительности, и только особые обстоятельства раскрывают его настоящее лицо. Народная пословица справедливо говорит о том, что в беде познаются люди, выявляется их нравственная сущность. Не всегда то, что говорит человек, является его убеждением. Бывает и так, что очень хорошие слова сочетаются с плохими делами. Иной искусно маскирует неблаговидные действия красивыми словами и показным поведением. И наоборот, иной подлинно добрый человек, богатый делами, скуп на слова, скромен и незаметен в обществе.

Ценен тот, у кого слово не расходится с делом. Это цельная и определенная личность, о которой заранее можно сказать, что и как она будет делать, как вести себя в тех или иных обстоятельствах.

Иногда встречаются и неопределенные лица, которые сами не знают, чего они хотят и что будут делать завтра. Это люди без твердого ми-

ровоззрения, люди без устойчивых интересов, или бесхарактерные, как их называют в народе бесхребетные, люди.

Особенности личности зависят от строения ее психики, которая формируется на протяжении всей жизни человека под влиянием воспитания, образования, самовоспитания и самообразования, в общении с людьми и в деятельности.

При анализе психологической структуры личности прежде всего выделяют направленность. Под направленностью следует понимать то, что личность хочет, куда и к чему она стремится, ее отношение к действительности и к самой себе, своим обязанностям, т. е. то, что составляет ядро жизненной позиции личности.

К направленности относят потребности и интересы, социальные установки и взгляды.

Под потребностями следует понимать нужду человека в определенных условиях жизни и развития. Потребности человека присущи ему как живому существу и как социальной личности. Отсюда один ряд потребностей дан человеку от рождения, так как без их удовлетворения он не может жить, другие формируются в обществе. Без них человек также не может нормально жить и работать в коллективе, жить среди людей. Однако человек, как существо сознательное, управляет своими потребностями, он подчиняет их определенным установкам.

В зависимости от того, какие потребности наиболее развиты, и от совершенства системы самоуправления определяются направленность и характер деятельности и поведения личности. Один живет лишь для того, чтобы есть и пить, а другой живет высокими социальными устрем-

лениями, побуждается духовными потребностями.

Человек, испытывающий потребность в самовоспитании, активно работает над собой, вследствие чего растет как личность.

В качестве мотивов поведения и деятельности выступают и интересы личности. В отличие от потребностей они связаны не столько с необходимостью, сколько с эмоциональным увлечением человека тем или иным объектом, той или иной деятельностью. «Мне нравится заниматься тем-то» или «я люблю делать то-то» равнозначно «я интересуюсь тем-то». Восприятие объекта при этом доставляет личности радость. Интересы стимулируют творчество. Интересы людей очень разнообразны.

Наиболее благоприятным для жизни и деятельности личности является такое сочетание интересов, когда наряду с основным, центральным интересом имеются связанные с ним многочисленные побочные интересы. Есть люди, которые интересуются многим, но основное внимание уделяют избранной деятельности, лично и общественно значимой.

Положительные интересы активизируют личность, делают труд более легким и продуктивным. Отрицательные интересы уводят личность от участия в решении социальных проблем коллектива, тормозят духовные потребности, ведут в конечном итоге к деградации личности.

Особенно важную роль в направленности личности играют убеждения и социальные установки. Прежде чем что-то предпринять, человек все взвешивает: свои возможности в достижении поставленной цели, сложившиеся условия, по-

следствия действий и поступков, личную и общественную их значимость.

В этом взвешивании оценочную и санкционирующую роль выполняют взгляды человека, особенно его морально-политические убеждения и установки. Для аморальной личности все средства хороши для достижения поставленной цели. Морально воспитанный выбирает только нравственно оправданные пути.

В направленности личности, выборе ею жизненного пути ведущую роль играет мировоззрение.

Мировоззрение человека формируется многими обстоятельствами, и прежде всего условиями жизни. Вместе с тем важное значение имеет идеологическое воздействие общества: воспитание и обучение, осуществляемые как специальными общественными учреждениями, так и средствами массовой информации. В формировании мировоззрения огромное значение имеет и вдумчивое самообразование личности. Активная работа по самоформированию мировоззрения превращает взгляды в истинные убеждения, которые человек способен твердо отстаивать в жизни. Сформированное мировоззрение делает человека определенным, нравственно и политически устойчивым, принципиальным.

Убежденный, глубоко идейный человек способен преодолеть любые трудности в борьбе за реализацию общественно значимых целей. Наоборот, человек безыдейный способен на все негативное, он может совершить не только аморальные поступки, но и преступные действия во имя корыстных интересов.

Под мировоззрением нужно понимать систему взглядов человека на общество, природу и

самого себя. Мировоззрение формируется в процессе практической деятельности и познания. Само собой разумеется, что при так называемых начетнических знаниях, т. е. бездумно усвоенных, заученных, у человека не вырабатывается научного мировоззрения, знания остаются мертвым грузом. Когда же личность старается понять жизнь, осмыслить ее, тогда практический опыт и теоретические знания служат в качестве кирпичиков при построении научного мировоззрения. Вот почему В. И. Ленин подчеркивал значение самостоятельного овладения знаниями, их критического усвоения, их связи с жизнью.

Если сложившаяся таким путем система взглядов личности прочувствована, то возникает вера, требующая соответствующего поведения. Эта вера — основа мужества и стойкости. Вот что писал о ней замечательный болгарский поэт Никола Вапцаров, расстрелянный фашистами.

В грядущее счастье
хотите, быть может,
вы светлую веру
во мне уничтожить?
Убить мою веру,
быть может, вам надо
в грядущую мудрость,
в грядущую радость?
Вы пулей убить мою веру хотите?
Нет! Невозможно!
Бросьте! Не выйдет!
Она за броней
в груди моей скрыта.
И пуля,
что эту броню бы пробила,
еще не отлита!
Еще не отлита! ¹

¹ Вапцаров Никола. София, 1968, с. 30.

Вера — это страстная убежденность человека. На основе ее формируются морально-политические установки личности, готовность к совершению тех или иных социальных действий и поступков. Разумеется, эта вера, возникшая на основе научного мировоззрения, коренным образом отличается от религиозного фанатизма.

Важное место в структуре личности занимают ее возможности в достижении поставленных целей, в решении задач, которые выдвигает жизнь или сама личность перед собой. Возможности личности определяются наличием знаний, умений и навыков, с одной стороны, и способностями, с другой стороны.

Само собой разумеется, что, чем обширнее и глубже знания, тем большие возможности индивида в решении поставленных вопросов. Однако бывает так, что личность много знает, но ничего не умеет делать. Только сочетание знаний с соответствующими им умениями и навыками, а также со способностями обеспечивает успешность деятельности.

Умения формируются при приложении знаний к практике. Этот процесс сложен, он требует гибкости ума и творческого отношения к делу, наконец, настойчивости.

Возможности человека зависят и от способностей — совокупности свойств личности, обеспечивающих успех в деятельности. Дело в том, что любая деятельность, труд в частности, требует от работника не только определенных знаний, умений и навыков, но и определенных свойств, как, например, практической сметки, сообразительности, конструктивного ума и творческого воображения, сильной воли и т. д. Имен-

но эти качества проявляет новатор в своем труде. Каждая профессия наряду с общими способностями требует и специфических качеств от человека. Например, музыканту нужен музыкальный слух, чувство ритма, мелодии и т. п. Живописцу необходимо иметь развитую художественную наблюдательность, чувство колорита и многое другое.

Если личность обладает определенным набором способностей, при прочих равных условиях, то она проявляет высокие показатели в труде, если нет, то низкие.

Способности человека формируются в работе, труде, учении. От рождения он получает только задатки или некоторую благоприятную предрасположенность к той или иной деятельности и не больше. Разовьются задатки или нет — зависит от активной деятельности самого человека. Ленивому задатки не помогут ни в труде, ни в жизни.

Больше того, если задатки неблагоприятны, человек нередко может развить в себе необходимые компенсаторные (заменяющие) механизмы деятельности, благодаря чему он станет полноценной личностью и будет осуществлять труд на высоком уровне.

Каждому человеку нужно знать свои способности и рационально их использовать. Для этого необходимо испытать себя в различных видах деятельности. Не всегда способности заметны, иногда личность так и не определит, к чему она способна. Только благодаря другим людям в процессе обучения или воспитания становится видно, к чему человек способен. Поэтому следует прислушиваться к мнению окружающих людей, особенно авторитетных, но не сле-

по, так как отмечены случаи, когда будущих гениев (например, Ньютона, Эйнштейна и других) окружающие и даже родители в детстве считали тупицами, совсем неспособными людьми.

Способности реализуются и развиваются в деятельности, в труде. И тот, кто более трудолюбив, при прочих равных условиях, оказывается и более способен. Известно, что у ленивых способности деградируют, тормозятся.

Следует также учитывать и то, как человек относится к себе. Если он недооценивает себя, не верит в свои силы и возможности, то и способности проявляются не в полную меру. И наоборот, вера в себя, в свои силы позволяет полнее использовать способности.

Отрицательно влияют на деятельность способного человека излишняя самоуверенность, самовосхваление, ведущие к легкомысленному отношению к своим обязанностям, небрежность в работе, лень, что в конечном итоге обедняет способности.

Рассмотренные выше элементы структуры личности находятся во взаимодействии в целостном психическом складе человека. В структуре личности следует выделить систему самоуправления, о которой мы скажем подробнее ниже. От этой самой системы зависят возможности самовоспитания: с одной стороны, потребности и интересы, социальные установки определяют характер самоуправления, с другой — самоуправлением личность регулирует удовлетворение своих потребностей.

При оценке и самооценке личности необходимо проанализировать основные элементы ее структуры и посмотреть на личность в целом,

учитывая как мотивы ее деятельности, так и реальное поведение в коллективе.

Все элементы личности формируются и реализуются посредством различных форм познавательных психических процессов и практического действия.

Активизирующую роль при этом имеют эмоциональные процессы, и в особенности интеллектуальные чувства — чувство нового, переживания радости познания, чувства, связанные с практической деятельностью, — чувство торжества при преодолении трудностей и т. п.

Особенно важную роль в познании и практическом исполнении намерений имеют волевые процессы. Только волевой человек способен достигать поставленных, даже в самых сложных и трудных условиях, целей.

Возможности познания и практической деятельности личности зависят и от временных ее состояний, т. е. от уровня ее психической активности.

При повышенной активности (жизнерадостном мироощущении, вдохновении) человек относительно легко познает, овладевает знаниями и занимается творческой деятельностью.

При пониженной активности (депрессии, горе, разочаровании, потере веры в свои силы, отчаянии, стыде и т. п.) личности трудно дается овладение знаниями, она оказывается неспособной преодолевать трудности, а о творчестве нельзя и говорить.

Состояния человека изменчивы, они зависят от объективных условий жизни, отношений между людьми, например от оценки личности и ее деятельности со стороны руководителей или коллектива. При изменении этих условий меня-

ются и психические состояния человека. Вместе с тем существенную роль играют и субъективные качества человека. Одни, например, сами могут взвинтить себя до такой степени, что становятся неспособными к разумной деятельности. Другие, наоборот, умеют даже при несчастье держать себя на высоте и не терять, как говорят, головы. Следовательно, состояниями можно управлять.

На качество протекания психических процессов и на психические состояния влияют и свойства личности, о которых было сказано выше (направленность, способности, самоуправление); являясь устойчивыми образованиями личности и характеризуя ее определенным образом, они формируются на протяжении всей жизни человека.

Психическая жизнь личности представляет собой целостный склад, отражающий как историю ее жизни и воспитания, так и настоящий образ жизни. Образ мыслей отражает образ жизни человека. С другой стороны, сформировавшаяся психология оказывает влияние на образ жизни, на то, что человек выбирает, как он относится к людям, как трудится и т. п.

Так что образ психики и образ жизни представляют собой диалектическое единство, они постоянно взаимодействуют и взаимно влияют друг на друга.

Каждому, кто работает над собой, необходимо знать психологию личности, с тем чтобы правильно оценить себя и определить программу самовоспитания.

САМОУПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

...Труднейшая задача в наши дни заключается не в том, чтобы познать и использовать окружающую природу, а в том, чтобы познать механизмы собственного поведения и научиться ими управлять... изучить себя и стать хозяином своих поступков.

Х. Дельгадо

Прежде чем управлять другими, необходимо научиться управлять собой: сдерживать свои эмоции, сосредоточивать внимание на нужном объекте, проявлять волевое усилие при встрече с трудностями и препятствиями, быть дисциплинированным и организованным, научиться рационально мыслить, видеть проблемы и творчески их решать.

Замечательный советский писатель М. Пришвин писал: «Преобразование природы и управление ею начинается с себя: с малолетства нас учат управлять собой, и «умными» мы называем тех, кто научился управлять своей природой, своим талантом»¹.

Путем самоуправления можно в совершенстве регулировать свои физические и духовные силы. Даже такие процессы, как сердцебиение и температура тела, могут быть изменены сознательно путем волевого усилия. Ученые Ленинградского института физиологии имени И. П. Павлова АН СССР выяснили, что обычные люди после короткой тренировки могут менять как частоту сердцебиения, так и ритм электро-

¹ *Пришвин М.* Природа, ставшая человеком.— В сб.: Культура чувств. М., 1968, с. 73.

энцефалограммы. Причем пределы изменений довольно широки: человек может заставить сердце делать в минуту почти на десять ударов больше или меньше. Способность управлять деятельностью сердца и мозга может быть использована для борьбы с неврозами¹.

Опыты сознательного воздействия волей на деятельность сердца проводились давно. Так, например, физиолог И. Р. Тарханов, по свидетельству присутствовавших врачей, мог останавливать и снова пускать в ход собственное сердце.

Что касается самоуправления собственной психикой, то этим мы занимаемся повседневно, без чего немыслима нормальная жизнь человека. Люди же натренированные в самоуправлении достигают удивительных результатов в саморегуляции своих духовных сил, что очень важно для успешного самовоспитания.

Человек, как разумное существо, действует не автоматически под влиянием внешних воздействий, а целесообразно и целенаправленно, он управляет как своей познавательной, так и практической деятельностью.

Благодаря самоуправлению человек проявляет себя собранным, разумно действующим существом. Его поведение соответствует общественной морали и личным нравственным убеждениям. Стойкость, способность отстаивать свои убеждения и противодействовать чуждым влияниям характерна для человека с развитым самоуправлением. И наоборот, люди, у которых страдает способность регулировать свои дейст-

¹ См.: Социалистическая индустрия, 1981, 30 декабря.

вия, поддаются различным влияниям, они неопределенны в своем поведении.

Благодаря самоуправлению человек может преодолеть страх, проявить мужество, смело идти навстречу опасности, действовать разумно в сложных условиях. Лев Толстой дает яркий пример этому в произведении «Война и мир». «Прежде Ростов, идя в дело, боялся; теперь он не испытывал ни малейшего чувства страха. Не оттого он не боялся, что он привык к огню (к опасности нельзя привыкнуть), но оттого, что он научился управлять своею душой перед опасностью. Он привык, идя в дело, думать обо всем, исключая того, что, казалось, было бы интереснее всего другого, о предстоящей опасности. Сколько он ни старался, он не мог этого достигнуть; но с годами теперь это сделалось само собою»¹. Как видим, Ростов научился переключать свое внимание с мысли о грозящей опасности на другие объекты, а тем самым ставил заслон для страха. Это один из способов преодоления страха. Надо отметить, однако, что Ростов использовал его, преодолевая то, чего боялся. В то же время никак нельзя одобрить страусиную психологию ухода от проблем, которые необходимо решать.

Самоуправление осуществляется самосознанием личности. Оно формируется, начиная с раннего детства, и продолжает совершенствоваться до глубокой старости.

В самосознании обычно выделяют три стороны: знание себя, отношение к себе и саморегулирование.

¹ Толстой Лев. Собр. соч. В 14-ти т. М., 1951, т. 6, с. 64.

Уже на первом году жизни ребенок начинает делать первые попытки управления своими конечностями. Постепенно ему начинают подчиняться руки, и он в состоянии брать предметы и манипулировать ими, а затем и ноги, и он начинает ходить. В последующем развитии управление все более и более направляется на овладение и регулирование своими собственными психическими силами.

В самосознании формируется «центральный пульт» управления — это представление, а затем и понятие о «я»¹. Академик И. П. Павлов говорил: «Обыкновенно мы все свои поступки, чувства, мысли относим все-таки к какому-то центральному пункту. Этот пункт называется нашим «я», какая-то геометрическая точка, в которой, как по радиусу, все сливается. Если я хочу, то это я хочу, а не Сергей Сергеевич, если я чувствую, то это я чувствую, а не Мария Ивановна»².

Вначале ребенок называет себя во втором лице: «Ваня хочет есть», когда же образуется представление о «я», он начинает говорить: «Я хочу есть».

Возможности «я», т. е. самоуправления, зависят от многих психических свойств и качеств. То, что человек выбирает и как действует, зависит отчасти от убеждений, силы потребностей и интересов, социальных установок, качеств ума и т. д.

¹ Вопросы самосознания, и в том числе представление о «я», обстоятельно освещены в книгах: *Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. М., 1972; Кон И. С. Открытие «Я». М., 1978.*

² Павловские клинические среды. М., 1955, т. 2, с. 319.

Например, умный определяет лучшие пути жизни, чем глупый или ограниченный человек. Много знающий и умеющий действует рациональнее того, кто мало знает в области избранной им трудовой деятельности. Морально воспитанный человек лучше адаптирован к общественным требованиям, чем аморальный.

В управлении решающее значение имеет воля человека. Безвольный, или, как говорят, слабохарактерный, плывет по воле волн. Он поддается как хорошим, так и дурным влияниям, так как не обладает самостоятельностью. Волевой человек, наоборот, решителен, тверд, обладает мужеством, а потому даже в трудных обстоятельствах не теряется и действует так, как надо. Волевой человек способен отстаивать свои убеждения и реализовать собственные планы, несмотря на трудности и препятствия, он добивается осуществления поставленных целей.

Самоуправление включает отбор и анализ поступающей информации, постановку целей и принятие решения, определение планов и способов действия, исполнение намеченного путем саморегуляции духовных и физических сил.

Саморегуляция осуществляет:

1. Усиление или ослабление деятельности.
2. Торможение неблагоприятных импульсов.
3. Переключение или распределение сил между различными объектами.

4. Контроль за производимыми действиями и корреляция поведения, если в этом возникает необходимость.

Можно выделить два вида самоуправления — оперативное и перспективное. Оперативное управление — это повседневная регуляция дея-

тельности и поведения в соответствии с ранее поставленными целями и принятыми планами.

Перспективное самоуправление — это предвосхищение будущего, в соответствии с которым определяются планы и пути деятельности.

Перспективное самоуправление в конечном итоге становится оперативным, когда настает время действовать.

Самовоспитание также относится к одному из видов самоуправления, направленного на совершенствование себя. Оно включает как перспективное, так и оперативное самоуправление.

В зависимости от характера воспитанности и образа жизни находится качество самоуправления. Так, одни люди отличаются умением видеть перспективы и намечать планы на будущее, в то время как другие, исполнители, успешно осуществляют только оперативную саморегуляцию деятельности.

Ценны люди, у которых хорошо сочетается перспективное и оперативное самоуправление. Человек убежденный и к тому же волевой оказывается в жизни и борьбе неслегкаемой личностью. Примером такого человека является Ф. Э. Дзержинский, который писал о себе своей сестре: «Ты знала меня ребенком, подростком, но теперь, как мне кажется, я уже могу назвать себя взрослым, с установившимся взглядом человеком, и жизнь может меня лишь уничтожить, подобно тому, как буря валит столетние дубы, но никогда не изменит меня»¹. Есть люди, которые, несмотря на «горячий» тем-

¹ Цит. по: *Зубов Ю. Ф. Э. Дзержинский*. М., 1942, с. 15—16.

перамент, умеют держать себя в определенных рамках нравственности, культуры и законов, а есть и такие, которые распускают себя, а в минуты потрясений проявляют аффективность, истерику, панику. Про некоторых людей говорят «хозяин своего слова», другие же часто отступают от сказанного, обещанного, намеченного.

Одни имеют определенный план жизни и строго следуют ему, другие — рабы обстоятельств.

Пример слабохарактерного, легко поддающегося всякого рода воздействиям человека хорошо дан в кинофильме «Осенний марафон» в лице главного персонажа. Герой фильма легко поддается воздействиям окружающих даже тогда, когда эти влияния противоречат его желаниям и убеждениям. Так, например, заходит сосед-пьяница с бутылкой и предлагает выпить. Пить герою совсем не хочется, надо работать, но он садится и пьет. Одна его знакомая, женщина ничтожная и неспособная, требует от нашего героя выполнить за нее работу, перевести книгу с иностранного языка. У него нет на это времени, кроме того, он считает это аморальным делом, обманом, но садится и переводит. Он мечется между женой и любовницей и, боясь обидеть одну из них, обижает обеих. Выпутываясь из трудных положений, он всем постоянно лжет. Этот образ реалистичен. Автор книги хорошо знает человека, представляющего полную копию героя кинофильма. Когда этот человек посмотрел «Осенний марафон», то с огорчением сказал: «Это обо мне».

Наконец, есть и такой тип людей, которые действуют, как говорят, «очертя голову», т. е.

по первому побуждению, без взвешивания своих возможностей, объективных условий и последствий своих действий и поступков. Это импульсивный тип, у которого в управлении недостает торможения, сдержанности и ответственности за собственное поведение. Из литературных героев ярким примером такого типа является Ноздрев в «Мертвых душах» Гоголя.

Теперь спрашивается, если самоуправление — условие самовоспитания или даже один из его видов, то следует ли заключить, что лица, имеющие недостатки в самоуправлении, не могут успешно работать над собой? Ответ: нет, могут. Путем самовоспитания постепенно можно устранить недостатки в самоуправлении и стать полноценной во всех отношениях личностью.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Кто не идет вперед, тот идет назад: стоячего положения нет.

В. Белинский

Личность начинает формироваться с раннего детства под влиянием многих факторов — природных и социальных.

Решающее значение в формировании и развитии личности имеют человеческие взаимоотношения. Уже на первом году жизни ребенок отдает предпочтение общению с людьми, в процессе которого и образуются социальные свойства. С возрастом общение расширяется и углубляется, а вместе с тем и растет влияние окружающих на ребенка, подростка, юношу.

Народная мудрость говорит: «С кем поведешься, от того и наберешься». Это истина, и она касается не только детей, но и взрослых. Бывает, что порядочный человек, волею случая попадая в среду аморальных людей, становится сам аморальным. И наоборот, практика исправления правонарушителей свидетельствует о том, что бывшие преступники, попадая в здоровый рабочий коллектив, окончательно исправляются и даже становятся ударниками, бригадирами на производстве и т. д.

Занимающемуся самовоспитанием, особенно человеку, склонному поддаваться всяким соблазнам, воле других, важно выбирать круг общения с людьми. Общаясь с людьми морально воспитанными, человек невольно подражает им, пытается сознательно заимствовать те или иные черты характера и в целом образ жизни. Следовательно, выбор общения есть один из способов самовоспитания.

В формировании личности существенное значение имеет образование и самообразование. Полученные этими двумя путями знания расширяют кругозор личности, способствуют выработке правильных взглядов и установок.

В процессе овладения знаниями тренируются и развиваются память, воображение, мышление и воля.

Вот почему когда молодые люди спрашивают, каким образом воспитывать себя, то мы, в частности, отвечаем: неустанной учебой. «Учитесь и вы будете не только много знать, но и расти как в интеллектуальном, так и моральном отношении».

Ум развивается, когда человек, воспринимая знания, размышляет. Крепнет в учении

и воля, так как любое учение требует внимания, а во внимании выражена воля. Чем труднее деятельность, тем она требует большего волевого усилия, выраженного во внимании.

Учение всегда сопряжено с трудностями, преодолевая которые человек тем самым закаляет свою волю.

Особенно большое значение в формировании личности имеет труд. В труде формируются и совершенствуются не только профессиональные умения и навыки, но и способности. Труд протекает в коллективе, а потому требует от человека согласованных действий и взаимопомощи. В коллективном труде формируется коллективизм как центральная нравственная черта личности советского человека. Труд требует дисциплинированности, организованности, умения управлять не только машинами, но и самим собой, и вполне понятно, что в труде эти свойства и формируются, укрепляются и развиваются. Трудолюбивый человек способен перенести трудности и невзгоды, это, как правило, цельная личность, у которой слово не расходится с делом.

Как свидетельствует жизнь, тунеядцы, лентяи, лодыри всегда выступают как никчемные люди. Они не только не переносят трудностей, но и склонны в трудных условиях к панике, проявляют трусость, совершают преступления. Отсюда следует, что те, кто стремится к самосовершенствованию, к развитию высокого уровня морально-волевых качеств, должны трудиться, и, чем интенсивнее они трудятся, и при этом творчески, тем быстрее становятся личностями в полном смысле этого слова.

Само собой разумеется, что для формирования личности и самовоспитания огромное значение имеет общественная работа. Эта работа развивает общительность, формирует организаторские способности, способствует становлению политической зрелости личности. Практика показывает, что люди, прошедшие школу общественной работы, как правило, проявляют большую активность в решении общественных вопросов, самостоятельность, общительность и смелость.

И наоборот, люди, избегавшие общественной работы, проявляют такие черты, как замкнутость, индивидуализм, некоторые — робость при обсуждении вопросов коллективной жизни. Они не могут выступать на собраниях и активно участвовать в принятии решений и выработке их, организовать коллективное дело, иными словами, проявляют известную ограниченность.

И, наконец, личность формируется специально организованным самовоспитанием.

Самовоспитание — сложная деятельность. Она требует постановки определенных целей и конкретных задач, разработки программы, планирования работы, учета и контроля за ходом самовоспитания, что будет освещено в последующих главах. Самовоспитание делает человека ответственным за свое поведение в настоящем и за свою будущую жизнь. В. И. Ленин писал, что идея детерминизма, т. е. обусловленности поведения личности обстоятельствами жизни, не снимает ни значения личной воли, ни совести человека, а правильно их объясняет¹. Личность может выбирать тот или иной образ жиз-

¹ См.: Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 1, с. 159.

ни, она может регулировать свое поведение и совершенствовать себя.

Вот почему нельзя все сваливать на обстоятельства жизни. Личность ответственна за свой характер, за свою деятельность, за свое поведение, за то, какой она становится и станет.

Все факторы, формирующие личность, находятся в связи и в совокупности определяют образ ее жизни, то, как практически, реально она живет (что она любит, к чему стремится, как выполняет свою функцию гражданина, как себя ведет в среде людей и наедине, как трудится, что читает и с кем встречается).

Сознательный, волевой человек может в известной мере влиять на свой образ жизни, а тем самым и сознательно предопределять путь собственного психического развития.

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ ПЕРЕДОВОГО СОВЕТСКОГО ЧЕЛОВЕКА

...Советский человек доказал свою глубокую преданность идеалам коммунизма, свой пламенный патриотизм и интернационализм. Он соединяет в себе идейную убежденность и огромную жизненную энергию, постоянное стремление к высотам знания и культуры, чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи.

О 60-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции. Постановление ЦК КПСС

Личность — общественно-историческое явление. В зависимости от принадлежности к тому или иному обществу, классу формируются ее мировоззрение и психология.

Отсюда говорят о психологии личности раба и рабовладельца, крепостного крестьянина и феодала, пролетария и буржуа, наконец, человека коммунистической формации.

В процессе революционных преобразований, создания и развития социалистических производственных отношений, коммунистического воспитания и самовоспитания в странах социализма сложилась новая психология личности, коренным свойством которой является коллективизм¹.

Личность передового советского человека отличается, во-первых, политической сознательностью. Советский человек ясно видит перспективы общественного развития и в своей деятельности руководствуется интересами не только коллектива, в котором он работает, но и всего социалистического государства. Чувство хозяина, государственности определяет ответственное отношение личности к своим обязанностям.

Во-вторых, передовая личность советского общества отличается идейностью. Ее мировоззрение формируется на основе марксистско-ленинской теории, которая обеспечивает глубокое видение действительности и перспектив общественного развития. Идейный человек принципиален во всем, он последователен в своем поведении, у него нет расхождения между словом и делом, он способен отдавать все силы обществу, а если нужно, то и жертвовать жизнью во имя Родины.

¹ Тип личности советского человека обстоятельно освещен в книге Г. Л. Смирнова «Советский человек» (см. 3-е изд. М., 1980).

В-третьих, она отличается высокой моральной воспитанностью, в полном смысле слова человечна.

Передовая социалистическая личность в максимальной степени способна к сотрудничеству и взаимопомощи в труде, она чутко, внимательно и заботливо относится к каждому. Вот почему для нашего общества нехарактерны случаи заброшенности, одиночества и криков отчаяния гибнущего человека, оставленного людьми, как это имеет место, и нередко, в капиталистическом обществе.

В-четвертых, личность передового советского человека отличается целеустремленностью. Она четко представляет, что будет делать завтра и в далеком будущем.

Основная цель ее жизни — добросовестное исполнение своей социальной роли. Помимо этого она увлечена многим. Удовлетворение ее многообразных потребностей ведет к всестороннему развитию личности.

В-пятых, советский человек характеризуется духовным богатством, которое отражает культурное богатство общества. Когда беседуешь с передовым рабочим, колхозником, интеллигентом, то не видишь различий ни в их языке, ни в их одежде, ни в их духовных интересах.

В-шестых, для советского человека характерна цельность личности, отражающая идейно-политическое единство народа социалистического общества. Единая идеология, единая школа, единый производственный коллектив — все это содействует формированию цельности личности.

Раздвоенность психологии личности в классовом обществе, например мелкого буржуа,

обусловлена тем, что человек находится, как говорится, между молотом и наковальней, он мечется между классами, присоединяется то к той, то к другой идеологии, а отсюда неустойчивость, неопределенность во всем.

В-седьмых, это активность передового советского человека. Активность — интегральное проявление многих свойств личности, ее идейности, целеустремленности, богатства знаний и умений, развитости способностей.

Передовой советский человек вносит своим трудом наибольший вклад в сокровищницу общества. Общественной деятельностью он способствует социальному развитию коллектива. В свою очередь, активность личности способствует саморазвитию ее гражданских, умственных и физических качеств.

И, наконец, в-восьмых, передовой советский человек скромн и самокритичен. Он не успокаивается на достигнутом, он ищет в самом себе резервы для активной деятельности, стремится работать над собой, с тем чтобы совершенствовать себя, удовлетворяя таким образом потребность общества и личную потребность во всестороннем развитии.

Может быть, читатель желает видеть портрет личности передового советского человека? Так вот достоверный портрет рабочего Ульяновского машиностроительного завода имени М. М. Володарского Героя Социалистического Труда В. В. Денисова.

Работа

«Я — слесарь-инструментальщик, 40 лет из своих 54 работаю в одном и том же — 9-м цехе... Десятую пятилетку завершил к 110-й годов-

щине со дня рождения В. И. Ленина. Не сумел бы такого, если бы дело только руками вершил. Иной раз от новичка услышишь: что за интерес — слесарить. Конечно, многого не добьешься, коли считать себя лишь приставкой к напильнику или станку. Как-то раз технолог привез штампы для новой детали с одного из казанских заводов. Там эту самую деталь за семь операций делали. «Почему,— спрашиваю,— семь?» «Потому что семь»,— отвечают. Не понравилась мне такая аргументация. Когда в цехе узнали, что я начал «колдовать» над штампами, даже специалисты рукой махнули: не ты первый... Долго бился, но все же удалось сначала число их уменьшить, а потом на один штамп изготовление деталей перевести. Сколько станков и людей от однообразного труда высвободилось! Ну, а чертеж мой в Казань послали. Любая профессия интересна, если в ней всегда новое находить. Искать новое, делать по-новому — этому учу своих учеников, а их уже больше тридцати было. Ни один с заводской дороги не свернул. Конструкторами, инженерами, руководителями цехов становятся или рабочими остаются — всеми горжусь, потому что знаю: дельно трудятся, с пониманием своей значимости. Тот, кто на работе выше нормы не хочет «прыгнуть», делает только «от и до», по моему, себя не уважает, не видит своих возможностей. И хотя поэт сказал «нас — тьмы», но песчинкой-то зачем же себя считать?..

К о л л е к т и в

— День по минутам рассчитываю, и все равно не хватает времени. Член бюро райкома

партии, в областном Совете народных депутатов — председатель постоянной комиссии по жилищно-бытовым вопросам и коммунального хозяйства несколько созывов подряд. В цехкомме профсоюза заседаю, руковожу районным советом по наставничеству и с дружинниками по давней привычке на дежурства хожу. Стараюсь выбирать дела, в которых желание выполнить их совпадает с твоими объективными возможностями. Но если уже взялся, настойчиво добиваюсь результатов. Удалось ускорить строительство в новом микрорайоне — хорошо, автоматы с газировкой в цехе поставил — тоже людям польза, по-товарищески потолковал с недобросовестным рабочим, и это подействовало — важно для всего коллектива. Начинал комсоргом в цехе в военные годы. Словом, всю жизнь на общественной работе. Вот и бываю дома меньше, чем хотелось бы, хотя, правда, всегда тороплюсь домой.

Семья, отдых

— А в семье привыкли. По субботам жена спрашивает: «В воскресенье никуда не уходишь? Тогда пироги поставлю». Все равно что праздник... Слышал как-то: мой дом — моя крепость. Верно, если рассматривать в том смысле, что человек опору в семье находит, крепнет в ней для большой жизни. Растил дочерей, хотел, чтобы работящими выросли, честными, добрыми, грамотными. Сейчас обе с мужьями у нас на заводе работают. Часто вместе отдыхаем. Песни под мой баян поем, любим русские, народные. В шахматы, шашки внуков учу играть, а их все больше на хоккей тянет. Да и я по-

болеть люблю: за нашу «Волгу». Отпуск предпочитаю на теплоходе проводить. По Волгематушке. На теплоходе «Крылов» у меня вся команда в друзьях. Стараюсь встречать их из каждого рейса. Люблю Волгу, ее неповторимые просторы, хотя довелось побывать в разных местах. Повидал вообще много...»¹

Как видим, В. В. Денисов превыше всего ставит общественные интересы. И все, что ни делает, делает хорошо. Он сам счастлив и вокруг себя создает жизнерадостную атмосферу. Каждый из читателей в собственном коллективе найдет, и не одного, пусть не всегда такого масштаба, как В. В. Денисов, но подлинного коллективиста-труженика. С таких людей и следует брать пример. Характеризуя психологию личности передового советского человека, нельзя обойти молчанием и социально дефективную личность, которая еще существует в нашей действительности и которая мешает нам жить и работать, притормаживает поступательный ход развитого социалистического общества.

Дефективные люди едины в своей сущности: их характеризует эгоизм. Эгоисты в центр ставят себя. Удовлетворение собственных потребностей для них превыше всего. Личные интересы ими противопоставляются общественным, коллективным.

Все это ведет к тому, что достижение желаемого осуществляется любыми средствами — от аморальных до противозаконных. Эгоист, как правило, является духовно нищим человеком.

¹ «Жизни посвятить» — корреспонденция А. Автомонова. — Правда, 1981, 9 января.

Для него важнее всего материальные блага, иногда — слава.

Дефективных в социальном отношении людей следует различать как по степени, так и качеству асоциальности. Есть законченные уголовные типы, встречаются и типы с частичной криминальной зараженностью, наконец, люди, которые не могут быть отнесены к криминальным типам, но которые дефективны в нравственном отношении. Это эгоисты, лжецы, бездушные и грубые люди, сплетники, завистники и т. п.

Можно с некоторым основанием отнести к дефективным типам и лиц с тяжелым характером — аффективных, слабовольных, злобных и т. п.

Встречаются еще люди, у которых сочетаются коммунистические взгляды на отношение к труду с мелкобуржуазным представлением о комфорте или со стремлением к накопительству, с бескультурьем и т. п.

Дефективная личность отражает теневые стороны нашей жизни, наши недостатки. К ним мы прежде всего относим некоторые пережитки прошлого и недостатки семейного воспитания, когда, например, отрицательное отношение к труду с детства становится принципом жизни человека, когда захваливание возводится в основной метод воспитательного воздействия. К условиям, способствующим становлению социальной дефективности личности, следует отнести и недостатки в организации труда, когда за ничегонеделание человек получает зарплату, когда ослабевает требование к качеству работы, что ведет постепенно к моральному разложению личности. Недостатки в охране социа-

листической собственности способствуют ее расхищению и возникновению воровской психологии у неустойчивых в моральном отношении людей.

Имеют место и недостатки в управлении общественным мнением, когда осуждение тех или иных пороков носит характер кратковременных кампаний, что не может поколебать установившихся неблагоприятных неофициальных мнений в среде отсталых людей, таких, как: «Не пьет тот, у кого нет денег или кому не подносят», «Подумаешь, взял деталь, кто от этого пострадает», «Какое это хулиганство?! Молодой, вот и озорничает» и т. п.

Преодоление психологии социально дефективной личности лежит на пути комплексных воздействий воспитательных и административных, на пути устранения отрицательных явлений в семье, школе, производственном коллективе, ведущих к психическому заражению или рождению отрицательных свойств личности.

Необходимо усилить работу по перевоспитанию социально неполноценных людей. Чем меньше будет таких людей, тем меньше «психической инфекции» и, следовательно, заболеваний асоциальным недугом.

При перевоспитании различных асоциальных типов необходим индивидуальный подход с обязательным привлечением их к сознательной работе над собой с целью коренного преобразования их личности.

Следует привести социально дефективную личность к осознанию того, что эгоистов никто не любит и не уважает. Жить же без уважения окружающих нельзя.

Они должны осознать, что злые и жадные люди не могут быть счастливыми.

Они должны осознать, что, изменив свое поведение, можно вернуть себе уважение людей.

Они должны направить все силы на самовоспитание, которое при успехе доставит им огромную радость обновления.



Глава 2

**САМОВОСПИТАНИЕ
И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ**

ПОНЯТИЕ САМОВОСПИТАНИЯ

...Я предпочитаю самостоятельно ковать себе душу, а не украшать ее позаимствованным добром.

М. Монтень

Самовоспитание в развитом его виде представляет собой целеустремленную сознательную и систематическую работу над собой, с тем чтобы обеспечить такой уровень развития собственной личности, который бы отвечал общественным требованиям и личному идеалу.

Путем самовоспитания личность формирует нужные ей для жизни и труда свойства и устраняет те, которые мешают ей жить и действовать в нужном направлении.

Самовоспитание — естественный процесс адаптации личности к социальным условиям и общественным требованиям.

Воспитание и обучение, которые осуществляются обществом посредством семьи, детского сада, школы, различных общественных организаций и средств массовой информации, требуют не только поддержки со стороны развивающейся личности, но и встречной работы, т. е. самовоспитания, без чего общественное воспитание малоэффективно.

Элементы самовоспитания и самообучения наблюдаются уже у дошкольника, когда он ре-

гулирует свое поведение в соответствии с представлением о том, что хорошо и что плохо, развивает свои силы, когда рисует, лепит фигурки из пластилина или играет со сверстниками. Однако это самовоспитание стихийное, ребенок не сознает, что он сам себя в какой-то мере совершенствует. В школьный период под влиянием воспитания и обучения формируется у ребенка, подростка и юноши идеал настоящего советского человека.

Вполне естественно, что молодые люди, стремясь как можно быстрее стать взрослыми, быть в их среде и действовать, как они, невольно и сознательно подражают уважаемым людям из окружения или литературным персонажам.

Самовоспитание школьников не всегда носит систематический характер, не всегда при этом достигается успех в работе, и это объясняется тем, что они не ориентированы на то, как нужно работать над собой.

Зрелость сознания и развитость самосознания позволяют взрослому человеку учесть как объективные или социальные требования к себе, так и правильно оценить субъективные или собственные качества и возможности саморазвития.

Отсюда и понимание необходимости работы над собой, и бóльшая эффективность самовоспитания, если оно ведется систематически.

Самовоспитание — сложная деятельность, требующая и времени и затрат сил на овладение знаниями, на упражнение в определенных действиях и поступках.

Успех в самовоспитании зависит от специальной подготовленности личности к этой дея-

тельности, т. е. от знаний, умений и навыков работы над собой.

Подготовленность включает также и психологическую готовность работать над собой, т. е. интерес к этой деятельности и твердое намерение заниматься самовоспитанием.

Само собой разумеется, что работа над собой должна быть систематичной и последовательной. Тот, кто отступает, пасует перед трудностями или откладывает упражнения на «лучшее время», тот никогда не добьется успеха.

Следует также помнить, что не благие намерения, а практика самовоспитания развивает и совершенствует личность.

Всякого рода скоротечные начинания ничего не дают, ввиду того что образование тех или иных свойств, а особенно искоренение отрицательных привычек и склонностей требует длительных, систематических и упорных упражнений. К. Д. Ушинский писал, что отрицательные привычки очень стойки и так тиранят человека, что он готов отрезать себе руку или ногу, если бы с тем отрезали и вредную привычку¹. Однако избавление наступает лишь тогда, когда личность длительное время воздерживается от каких-то действий или поступков, решительно отказывается от удовлетворения вредных потребностей, например курения, выпивок и т. п., и вместе с тем переключает внимание, свою волю на замещающие действия, способствующие формированию и закреплению новых полезных привычек.

¹ См.: Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Спб, 1907, т. 4, с. 136.

Следовательно, для самовоспитания нужна воля, хотя и сама она формируется и закаляется в работе, в преодолении трудностей и препятствий, стоящих на пути к цели.

Нужно помнить, что самовоспитание не только лично значимый процесс, а и социально значимая деятельность. Особенно это характерно для социализма.

Буржуазные теоретики рассматривают самовоспитание как процесс, важный только для личности. Источники, цели и средства самовоспитания они видят в самой личности. Отсюда и лозунг: «Смотрите внутрь себя, развивайте единственное в своем роде «я». Иными словами, самовоспитание рассматривается как процесс самоусовершенствования уединенной личности.

В действительности самовоспитание детерминруется обществом и служит определенным общественным интересам. «...Мое *собственное* бытие *есть* общественная деятельность,— писал К. Маркс,— а потому и то, что я делаю из моей особы, я делаю из себя для общества, сознавая себя как общественное существо»¹. И это понятно. Человек, являясь членом общества, органически связан с ним в материальном и культурном, политическом и идеологическом планах. Чтобы нормально жить в коллективе и сотрудничать с другими, каждый обязан руководствоваться в поведении правилами и нормами господствующей морали, придерживаться установившихся норм жизни, следовать за движением и развитием социальной группы, к которой он принадлежит.

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Из ранних произведений. М., 1956, с. 590.

Чтобы жить, человек должен трудиться, чтобы трудиться, он обязан вступать в отношения с природой и людьми. Вполне понятно, что труд, как и всякая другая деятельность, предъявляет к человеку определенные требования, с которыми он должен не только считаться, но и руководствоваться ими при регулировании своей активности. Общество в целом, производство в частности постоянно развиваются, а потому каждый обязан воспитывать себя, с тем чтобы поспевать за ходом жизни.

Человек не только приспосабливается к внешним общественным условиям, но и активно воздействует на них и тем самым выступает субъектом общественного развития. Наиболее плодотворная самостоятельная активная деятельность возможна при определенном уровне знаний, навыков и зрелости личности — морально-политической, эмоционально-волевой и интеллектуальной. Опираясь на опыт предшественников и современников, личность стремится максимально развить в себе эти необходимые свойства. Обнаруживая и познавая свои способности, человек начинает сам формировать их как в собственных интересах, так и в интересах общества.

Таким образом, самовоспитание, как и воспитание вообще, выполняет общественную функцию по формированию личности. Как и воспитание, самовоспитание — целенаправленный, сознательный процесс формирования нравственно-психологических свойств личности.

Самовоспитание вторично, оно возникает тогда, когда человек оказывается подготовленным к нему самою жизнью и воспитанием, т. е. когда он начинает сознавать себя личностью,

начинает задумываться о своей общественной роли в настоящем и будущем и проявлять известную самостоятельность в практической жизни, иными словами, когда он достигает определенного уровня развития сознания и самосознания, жизненной опытности.

Следовательно, потребность в самовоспитании детерминирована внешними обстоятельствами и воспитанием. Она возникает как естественная необходимость развивающейся личности и служит стимулом дальнейшего саморазвития. Для того чтобы успешно заниматься самовоспитанием, необходимо уметь анализировать собственные качества и определенным образом их оценивать с учетом требований, предъявляемых к человеку обществом, и показателей собственной деятельности.

Самовоспитание личности очень тесно связано с развитием коллектива. Вот почему, как показывают наши исследования, потребность в самовоспитании раньше созревает там, где сложился монолитный целенаправленный коллектив, предъявляющий все возрастающие требования к каждому.

А. С. Макаренко на примере собственного педагогического опыта показал процесс развития коллектива как процесс развития и превращения требований всего коллектива в требовательность к себе каждой личности. На высокой стадии развития коллектива его члены начинают предъявлять требования прежде всего к себе.

Из сказанного вытекает, что потребность в самовоспитании необходимо возникает на определенном уровне развития личности и при определенных условиях жизни и труда.

Самовоспитание представляет собой развивающийся процесс. На протяжении жизни личности меняются как цели, так и способы самовоспитания. Цели становятся более сложными, связанными с основной жизненной направленностью личности. Более совершенными становятся и способы самовоспитания.

Самовоспитание может охватывать различные сферы человеческого развития и деятельности. Оно может выступать в форме нравственного или физического самовоспитания, эмоционально-волевого или интеллектуального и, наконец, эстетического. Причем те или иные аспекты всестороннего развития занимают различное место в работе над собой в зависимости от потребностей настоящего и будущего. Человек воспитывает в себе определенные свойства в зависимости от своих планов, основной жизненной направленности или поставленной на известный период жизни конкретной цели.

Направленность самовоспитания определяется общественной программой всестороннего развития личности, осуществление которой происходит в интересах и общества и личности. Однако в зависимости от индивидуальных особенностей и нужд направление самовоспитания может быть широким или узким.

Направление самовоспитания связано с особенностями жизненного идеала, с тем, каким человек хочет себя видеть, каким хочет стать, что он считает наиболее значимым для себя. Так, если юноша хочет стать спортсменом, то он по преимуществу развивает свои физические силы, закаляется, если он мечтает стать ученым, исследователем, то развивает в себе ин-

теллектуальные качества, много внимания уделяет самообразованию. Многие люди воспитывают себя в различных направлениях.

Направление самовоспитания зависит и от сознания тех трудностей, с которыми человек сталкивается в жизни. Трудности могут быть объективными и субъективными. В первом случае говорят о повышении требований коллектива к личности. Они могут быть связаны и с новыми заданиями, для решения которых у человека нет опыта. Трудности второго порядка объясняются личными недостатками. Так, например, излишняя застенчивость может затруднять общение, легкая внушаемость и несамостоятельность препятствуют творческому исполнению поставленной задачи. Эти же свойства мешают человеку приобрести авторитет в коллективе, а такой авторитет имеет первостепенное значение в определении положительного самочувствия личности. К субъективным отрицательным свойствам следует отнести также леность, отрицательно сказывающуюся на успехах в учебной и общественной деятельности. Вполне понятно, что воспитывающий себя определяет то, над чем он будет работать в первую очередь, во вторую и т. д.

Самовоспитание направлено на формирование положительных и преодоление отрицательных качеств и, следовательно, оказывается в ряде случаев процессом самоперевоспитания.

Большое значение самовоспитания в формировании собственной личности признавали многие выдающиеся люди. В. И. Ленин рассматривал самовоспитание в широком плане революционной борьбы. Он писал: «Весь гвоздь теперь в том, чтобы авангард не побоялся пора-

ботать над самим собой, переделать самого себя...»¹

Классики марксизма-ленинизма подчеркивали мысль о том, что самовоспитание должно направляться не корыстными целями, а высокими идеалами человечности. Напомним, что К. Маркс еще в гимназическом сочинении «Размышления юноши при выборе профессии» писал: «Если человек трудится только для себя, он может, пожалуй, стать знаменитым ученым, великим мудрецом, превосходным поэтом, но никогда не сможет стать истинно совершенным и великим человеком.

История признает тех людей великими, которые, трудясь для общей цели, сами становились благороднее; опыт превозносит, как самого счастливого, того, кто принес счастье наибольшему количеству людей...»²

Близкую к этому мысль мы находим в высказывании русского революционного демократа Н. Г. Чернышевского — кто живет только для себя, тот действует наперекор человеческой природе.

Огромное значение самовоспитанию придавал Ф. М. Достоевский. Через все произведение «Преступление и наказание» проходит идея о важности самовоспитания и самодисциплины в становлении нравственности человека. Особенно четко эту мысль он изложил в своем дневнике: «По-моему, одно: осмыслиться и прочувствовать можно даже и разом, но сделаться человеком нельзя разом, а надо выделаться

¹ Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 45, с. 137.

² Маркс К., Энгельс Ф. Из ранних произведений, с. 5.

в человека. Тут дисциплина... Вот в этой-то неустанной дисциплине и непрерывной работе самому над собой и мог бы проявиться наш гражданин»¹.

Серьезное значение самовоспитанию придавал А. С. Макаренко. Он рассматривал его как естественный результат развития личности в коллективе. Вначале развитие личности идет под влиянием внешних требований, а затем в результате требований к себе, т. е. самовоспитания. В понимании А. С. Макаренко, самовоспитание — не уединенный процесс, а совместная деятельность всего коллектива. «Совершенно незаметно процесс воспитания, направляемый Антоном Семеновичем и подобранным им составом педагогов, превращался в процесс коллективного самовоспитания»². В этом состоит новое, что внес А. С. Макаренко в теорию и практику самовоспитания. «Самовоспитание,— писал В. А. Сухомлинский,— это не что-то вспомогательное в воспитании, а крепкий его фундамент. Никто не может воспитать человека, если он сам себя не воспитает»³.

Самовоспитание начинается в детстве и продолжается всю жизнь. Однако, как показывают исследования автора книги, а также В. И. Селиванова, А. Я. Арета, А. И. Кочетова, Л. И. Рувинского и других, потребность в самовоспитании особенно отчетливо сознается школьниками в подростковом возрасте, когда они стоят на пороге зрелости, т. е. в тот переходный период

¹ Достоевский Ф. М. Дневник писателя 1876 года. М., 1895, т. 2, с. 51.

² Воспоминания о Макаренко. Л., 1960, с. 80.

³ Сухомлинский В. А. Мудрая власть коллектива. М., 1975, с. 28—29.

развития, для которого самым характерным является формирование убеждений и жизненных идеалов, становление самостоятельности, проявляющейся в сознательном отношении к жизни и собственным обязанностям, критическом отношении к людям и самим себе. Эти новообразования личности, подготовленные накопленным жизненным опытом и воспитанием, требуют пересмотра отношения к качествам собственной личности, своим обязанностям, пересмотра взаимоотношений с другими людьми. Переоценка или глубокая оценка себя и других при сопоставлении с идеалом и в интересах реализации целей «дальнейшего прицела» необходимо порождает потребность в самовоспитании, которая актуализируется в процессе работы над собой.

Подросток хочет не играть во взрослого, а быть им. И главное, хочет, чтобы другие тоже признавали его взрослость. Отсюда и возникает потребность в ускоренном развитии собственной личности, и при этом средствами самовоспитания. Подросток стремится, во-первых, устранить слабости и, во-вторых, сформировать положительные качества личности, дающие ему право считаться сильным, умелым и самостоятельным.

Данные исследования говорят о том, что подростки хотят прежде всего преодолеть недостатки воли и воспитать у себя качества человека сильной воли: смелость, мужество, выносливость, настойчивость. Однако в этом возрасте самовоспитание может пойти по неправильному пути. Некоторые школьники-подростки упражняются в ниспровержении авторитетов, в нарушении правил общежития, в бесшабашной

удали и ухарстве. Вот почему в этом возрасте особенно важно руководство самовоспитанием со стороны учителей и родителей.

Как уже говорилось, цели самовоспитания с возрастом и развитием личности меняются: они становятся более реалистическими и прозаическими, а вместе с тем и более жизненно значимыми. У старшего школьника самовоспитание часто сочетается с самообразованием, которое и направляется на овладение умственными операциями, на формирование умений и навыков, связанных с профессиональной ориентацией юноши и девушки.

Главная линия самовоспитания — это формирование высоких нравственных качеств советского человека.

Старшие школьники несут полную ответственность за свое поведение. Чувство ответственности — дополнительный стимул к нравственному самоусовершенствованию.

Человек продолжает работать над собой и тогда, когда становится взрослым. Нередко такая работа осуществляется в этот период более интенсивно и продуктивно, и это понятно, взрослый человек имеет больше знаний и жизненного опыта, он более ответственно относится к общественным требованиям и собственным обязанностям. Кроме всего этого он обладает развитым разумом и волей — необходимыми субъективными предпосылками успешной работы над собой.

ВОЗМОЖНОСТИ САМОВОСПИТАНИЯ

Человек есть, конечно, система... но наша система в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая.

И. П. Павлов

Прежде чем говорить о возможностях самовоспитания, необходимо сказать о возможностях познания и творчества человека вообще.

Органом познания и творчества является головной мозг — самый совершенный аппарат, не превзойденный ни одной кибернетической системой.

Мозг — венец природы, он сложен и совершенен по своей структуре и функциям. В среднем он содержит 15 миллиардов клеток, в каждой из которых совершаются различные физико-химические процессы, связанные с психической деятельностью. Все нервные клетки расположены сверху вниз шестью слоями, одни из которых воспринимают возбуждения, идущие с периферии, а другие осуществляют двигательные акты. Нервные клетки сконцентрированы в виде специализированных полей, которые связаны между собой и с различными органами и тканями организма.

Мозг действует как единое целое, но вместе с тем отдельные участки его имеют и специализированные функции, как по приему информации, так и по реагированию на нее, управлению самим собой и организмом в целом. По данным физиологов и психологов, мозг может принять информацию и удержать ее объемом содержания книг большой библиотеки. Еще значительней результаты творчества. Человек

покорил землю, воду, воздух и даже космос, заставил их служить своим нуждам! Нет предела человеческому творчеству! Но достаточно ли хорошо используется человеческий мозг? К сожалению, этого сказать нельзя.

По данным физиологов, кибернетиков и психологов, человек использует в среднем не более 10% возможностей мозга, потому что не научился еще в полной мере пользоваться им.

Известны случаи, когда в общем человек ничем не выделяющийся в определенном состоянии проявлял гениальность, т. е. исключительно высокий уровень творчества. Такой случай описан Стефаном Цвейгом в рассказе «Гений одной ночи».

Следовательно, продуктивность работы мозга зависит от состояния человека, а состояние часто диктуется внешними обстоятельствами жизни, событиями, воздействующими на него.

Кроме того, как мы уже говорили выше, продуктивность деятельности зависит и от отношения человека к делу. Кто любит свою работу, тот проявляет максимум сил и способностей, а кто не любит — минимум способностей. Максим Горький по этому поводу писал, что талант (высокие творческие возможности личности) и есть, пожалуй, не что иное, как любовь к делу.

Использование возможностей мозга зависит и от работоспособности. Тот, кто много трудится, тот многого и достигает и в познании, и в творчестве. Справедливо заметил Гёте, что «в неутомимости всечастной себя находит человек».

Великий русский композитор П. И. Чайковский говорил, что он не ждет вдохновения, а

трудится ежедневно. Его девиз: «Ни одного дня без строчки».

Современный крупнейший ученый в области кибернетики Эшби писал, что гениальный человек отличается от негениального тем, что после 1000 неудачных попыток он делает 1001-ю, т. е. гениальный человек отличается исключительной работоспособностью, упорством в достижении поставленной цели.

Наконец, важное значение имеют знания вообще, умения и навыки познания и творчества.

Если голова пуста, т. е. если знания человека очень скудны, то из чего же человек будет строить собственное мировоззрение? Сама личность формируется в процессе познания внешнего мира и себя. Знание вместе с тем — исходный материал для творчества.

Для того чтобы хорошо учиться, необходимо уметь учиться. Иной затрачивает массу времени и сил, а усваивает минимум, и то плохо, другой очень экономно тратит силы, а достигает в учении наилучших результатов. И это зависит не только от способностей, но и от умения учиться. Бесспорно правы те, которые считают, что знания состоят не столько в знаниях, сколько в умениях, как получать знания.

Выдающийся советский психолог и педагог П. П. Блонский указывал, что задача педагога воспитать таких людей, которые были бы способны повышать уровень своего образования, развиваться всю жизнь. И потому у него не должно быть страха, если он не успеет что-нибудь пройти из учебной программы. Нет, его задача не столько образование и воспитание людей, сколько развитие способностей к самообразованию и самовоспитанию.

И действительно, знания, особенно в наш век научно-технического прогресса, быстро устаревают и требуют замены новыми. Тот, кто умеет учиться, познавать, легко справляется с этим и идет в ногу с наукой и передовой практикой.

То же самое можно сказать и о творчестве. Ученые, как и педагоги, давно заметили, что у талантливых учителей формируются талантливые ученики. Известно, например, что выдающиеся ученые в большинстве случаев выходят из научных школ также выдающихся ученых. И это понятно: талантливый ученый может научить другого эффективному способу отыскания истины.

Творчеству тоже надо учиться. Например, писатели, журналисты проходят обучение в специальных институтах или на факультетах. Нужно было бы иметь специальные факультеты для изобретателей. Могут сказать, что большинство изобретателей не учатся изобретать, а становятся ими на производстве. Это верно. Но если бы способных или даже талантливых самоучек изобретателей учить изобретать, то их изобретательская деятельность существенно бы возросла.

Есть и писатели-самоучки, но это только кажется так. Все они учились, пусть неофициально, самостоятельно, у выдающихся мастеров слова.

Итак, из всего сказанного следует, что возможности человека, можно сказать, неограниченны. Его развитие зависит не только от обстоятельств жизни, воспитания, но и от его отношения к делу, трудолюбия, умения, всего того, что формируется самовоспитанием. Мы

располагаем большими и неопровержимыми данными о колоссальных достижениях тех, кто систематически работал над собой.

Выдающийся образец самовоспитания и самообразования представляет В. И. Ленин. С детства В. И. Ленин начал заниматься самовоспитанием, чему он обязан многими своими качествами и свойствами. Так, А. И. Ульянова вспоминает: «Володя был с детства вспыльчив, и пример Саши, его всегдашней ровности и большой выдержки, — имел для всех остальных детей, в том числе — и особенно — для Володи, большое значение. Сначала подражая старшему брату, Володя потом сознательно стал бороться с этим недостатком, и в более зрелые годы мы совсем — или почти совсем — не замечали в нем вспыльчивости.

Такую же борьбу с собой и работу над собой видим мы в нем и в отношении развития в себе трудоспособности... он начал вырабатывать в себе трудоспособность, которая стала выдающейся уже в его молодые годы... и которой все мы удивлялись, когда он стал взрослым»¹.

В. И. Ленин всю жизнь занимался самообразованием. Он окончил экстерном, т. е. вполне самостоятельно, без помощи преподавателей, Петербургский университет, приобрел энциклопедические знания по всем общественным наукам. Владел ведущими европейскими языками.

А. Е. Магарам в своих воспоминаниях рассказывает о том, что В. И. Ленин рекомендовал систематически работать над собой. Для

¹ Ульянова А. И. Детские и школьные годы Ильича. М., 1955, с. 19—20.

достижения успеха в науке, в творчестве и вообще в жизни, говорил Владимир Ильич, требуются усилия и подчас упорный и сознательный труд, одним словом, воля. Отсюда следует, что необходимо «сознательно заниматься культурой своей воли, ежедневными и постепенными усилиями, точно так же, как заниматься гимнастикой на трапециях, переходя от простых к сложным упражнениям»¹.

Высокие образцы самовоспитания и самообразования представляют соратники В. И. Ленина — М. И. Калинин, Ф. Э. Дзержинский, Н. К. Крупская и многие другие.

На одно из первых мест по систематичности и продуктивности самовоспитания необходимо поставить Л. Н. Толстого. С юношеских лет он задался целью постоянно работать над собой, с тем чтобы достичь всестороннего развития — все знать и все уметь, а кроме того, исправить свой характер, в частности устранить застенчивость, вспыльчивость, неловкость в обращении и многое другое.

Он беспощадно критиковал себя, что видно из дневника, который вел до конца жизни, определил программу самовоспитания, способы работы над собой и никогда не отступал от установленных правил в работе над собой.

По характеристике, которую давал себе сам Л. Н. Толстой, он был плохо воспитан и плохо образован. Благодаря неутомимой повседневной работе над собой он преодолел лень, чрезмерное тщеславие, лживость и многие другие недостатки, а также развил лучшие свои на-

¹ Магарам А. Е. Ленин о воспитании воли. — Физкультура и спорт, 1960, № 4, с. 11.

клонности: человеколюбие, и особенно свою любовь к народу, труженикам земли, свои способности: наблюдательность, глубину ума, творческое воображение, память.

Толстой стал одним из самых образованных людей своего времени. Лев Николаевич кроме русского знал украинский, старославянский, английский, французский, немецкий языки, читал по-польски, по-чешски, по-сербски. Кроме того, владел греческим, латинским, древнееврейским языками, любил итальянский. Изучал юридические науки, историю, медицину, статистику, отлично знал теорию и практику сельского хозяйства. Хорошо разбирался в музыке, прекрасно, как профессиональный художник, рисовал. Так, написанные им портреты горцев и казаков совершенны. Он сделал для своих детей иллюстрации к одному из романов Жюль Верна.

Л. Н. Толстой обладал могучим характером, был бесстрашным, говорил только правду. Он отличался огромной работоспособностью, любил и интеллектуальный и физический труд, был чуток и добр.

То же самое можно сказать и о великом русском писателе И. С. Тургеневе. В молодые и даже зрелые годы он проявлял многие недостатки в поведении, которые одних удивляли, других шокировали, а третьих возмущали. Но, как и Л. Н. Толстому, И. С. Тургеневу было присуще замечательное качество — человеколюбие, которое отчетливо проявилось уже в первых произведениях писателя. Осознав свою роль как зеркала русской жизни, И. С. Тургенев стал понимать, говоря словами его близкого друга — писателя и литературного критика

П. В. Анненкова, что «необходимо было держать зеркало в надлежащей чистоте»¹. С момента появления «Рудина» стало ясно, что «он уже давно работает над собой. Порывы фантазии, жажда говора вокруг его имени, безграничная свобода языка и поступка — все приходило в нем или складывалось на наших глазах в равновесие. Ни одному из опасных элементов своей психической природы он уже не позволял, как бывало прежде, вырваться стремительно наружу и потопить на время в мутной волне своей лучшие качества его ума и сердца...»

Самоисправление «произошло просто и естественно, благодаря одному наблюдению над собою и упразднению того потворства дурным инстинктам, которое вошло у него в привычку. Лучшие материалы для реформы лежали с детства в нем самом, лучшие верования жили с ним от рождения, стоило только их высвободить от помех и уз, наложенных невниманием к самому себе.

Но зато с тех пор, как воссияла для Тургенева звезда самообразования и самовоспитания, он шел за ней неуклонно в течение 30 лет, поверяя себя каждодневно, и достиг того, что на могиле его сошлось целое поколение со словами умиления и благодарности как к писателю и человеку.

Не вправе ли были мы сказать, что редкие из людей выказали больше выдержки в характере, чем он?»²

¹ Анненков П. В. Литературные воспоминания. М., 1960, с. 401.

² Там же, с. 402.

Только что изложенные факты, как и многие другие, освещенные в литературе и наблюдаемые в повседневной жизни, позволяют сделать вывод, что потребность в самовоспитании и успехи в работе над собой в первую очередь имеют место у тех людей, которые отличаются большим чувством ответственности перед людьми за свою жизнь, поведение. Таким людям совесть не позволяет терпеть недостатки в собственной личности. Осуждая отрицательное в себе, они борются с ними, систематически работая над собой, и побеждают их.

Большое внимание уделял самовоспитанию А. П. Чехов. Благодаря самовоспитанию он выработал в себе высоконравственный характер и высокую культуру поведения.

Сам А. П. Чехов указывал, что он многим обязан самовоспитанию. Так, отвечая жене, которая выразила восхищение его характером, Антон Павлович писал: «Ты пишешь, что завидуешь моему характеру. Должен сказать тебе, что от природы характер у меня резкий, я вспыльчив и проч... но я привык сдерживать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает. В прежнее время я выделявал черт знает что»¹.

А. П. Чехов в письме к брату Николаю относительно самовоспитания писал: «Тут нужны непрерывный дневной и ночной труд, вечные чтения, штудировка, воля... Тут дорог каждый час».

Скульптор С. Т. Коненков проделал интересный психологический анализ личности А. П. Чехова по двум фотокарточкам, снятым одна пос-

¹ Чехов А. П. Собр. соч. В 12-ти т., т. 12, с. 526.

ле другой через 10 лет. Вот что он пишет по этому поводу: «Я поразился тому, как не похож Чехов-студент на Чехова-врача и начинающего писателя и насколько лицо молодого Чехова грубее возвышенно-прекрасного облика Антона Павловича в период творческой зрелости»¹. И далее: «За десять лет грубоватое бурсацкое лицо Антоши Чехонте превратилось в нечто настолько прекрасное, что любой взыскательный художник долго будет раздумывать, прежде чем решится в живописном или скульптурном портрете поведать людям об этом умнейшем и добрейшем человеке».

С. Т. Коненков считал, что «в любом возрасте человек должен самоусовершенствоваться, воспитывать свои чувства, побеждать односторонность...»².

В газете «Правда» была опубликована статья «Загляни в себя». Ее автор, заслуженная артистка РСФСР, лауреат Государственной премии СССР, Алла Демидова пишет о том, что влияние коллектива на человека огромно. «Но ведь и сам человек, — продолжает она, — выступает при этом не просто как объект приложения усилий всех, кто призван заботиться о гармоническом развитии его личности. Он выступает — тут не может быть двух мнений — и как субъект. Я хочу сказать, что роль самовоспитания, самооценки своих действий очень велика: в известном смысле человек сам «делает» самого себя»³.

¹ Коненков Сергей. Красота человека. — В сб.: Эстетика поведения. М., 1963, с. 11.

² Там же, с. 20.

³ Демидова Алла. Загляни в себя. — Правда, 1980, 7 июня.

Академик П. Я. Кочина пишет: «Да, с собой надо бороться. Себя надо воспитывать, друзья. Если говорить о высоконравственной, совершенной личности, то на первый план, мне кажется, надо поставить самовоспитание. Раньше я думала, что это несколько эгоистическое занятие. Но потом поняла, что самовоспитание имеет огромное социальное значение. Человек, который сам себя воспитал, может лучше проявить себя, может быть более полезен людям.

Как-то я встретила с одним человеком, врачом. Он не очень-то в чести в медицине, но к нему обращаются многие люди. Те, кто вдруг потерял веру в себя. Актриса, которой почему-то стало страшно выходить на сцену. Ученый, который ни с того ни с сего начал думать, что ничего не сможет сделать...

Врач этот применяет своеобразный метод лечения. Он заставляет людей самих лечить себя; с собой бороться, себя воспитывать.

Каждый из нас должен быть себе таким врачом. Так или иначе надо действовать, важно главное — научиться критически относиться не только к другим, что легче, но и к себе. В одной старой индийской книге я прочла: «Что ты смотришь на других, что они делают и чего не делают? Посмотри лучше на себя, что ты делаешь и что не делаешь».

Выявив свои слабости, борись с ними. Поставил цель — иди к ней твердо!»¹

Советские люди показали высокие образцы самовоспитания. Даже те, кто был тяжело ранен на фронте, вследствие болезни, или, наконец, от рождения потерял важнейшие для по-

¹ Комсомольская правда, 1963, 1 сентября.

знания и труда органы, сумели стать в строй — трудиться и творить.

Ярким примером успешного самовоспитания служит жизнь и деятельность Николая Островского. Всю сознательную жизнь он занимался самосовершенствованием и самообразованием. Даже тогда, когда он тяжело заболел, он продолжал бороться за социализм пером, добившись совершенства писательского мастерства. Воля Н. А. Островского была такова, что он смог победить свой страшный недуг и творить, будучи тяжелобольным. Н. Островский писал, что нельзя быть большевиком, не работая ежедневно, ежедневно над воспитанием своей воли, своего характера. Об этом надо постоянно заботиться, чтобы не сползать в трясины обывательщины. Подлинный большевик постоянно выковывает, шлифует себя.

Убедительным примером успешного самоформирования может служить И. А. Лихачев, упорным трудом и самообразованием он достиг самой высокой профессиональной компетентности в области автомобилестроения. И. А. Лихачев прошел путь от рабочего до директора и затем многие годы талантливо руководил первым в Советском Союзе автомобильным заводом, который ныне носит его имя.

Совсем недавно в вагоне поезда я разговорился с пассажиром — соседом по купе о живописи классической и современной. Я был поражен глубиной его познаний. Хотя я сам интересуюсь этим — рисую и много читаю о живописи, — почувствовал, что отстаю от спутника в объеме знаний. Я подумал, что имею дело с искусствоведом, и спросил его об этом. Он рассмеялся и ответил: «Я слесарь Кировского завода».

Оказывается, он увлечен живописью, занимается в студии при заводе.

П. Антипов был танкистом во время Великой Отечественной войны. В одном из боев фашисты подбили его танк. Он выскочил из горящего танка и был изрешечен автоматной очередью. Товарищам удалось унести Антипова с поля боя и доставить в госпиталь. Борясь за жизнь Антипова, хирурги сделали более десяти операций и смогли сохранить ему жизнь, однако он лишился рук и ног. Казалось бы, нет надежды на активную жизнь, но это не так. Антипов научился ходить на протезах. Затем ему сделали протезы для рук, и он стал учиться держать карандаш. Антипов решил продолжить учебу в лесотехническом техникуме, два курса которого он окончил до войны. Потом стал работать в Волховском лесхозе и снова учиться, но теперь уже во Всесоюзном заочном лесотехническом институте, который успешно закончил. Это человек, который, как писал кинорежиссер А. Золозов, заново учился есть, пить, ходить, одеваться, работать. Такие люди расширяют наше представление о возможностях нравственной силы человека, силы духа и воли ¹.

Ольга Скороходова вследствие болезни в детстве потеряла зрение и слух. Но воля к жизни, при поддержке и наставничестве опытного педагога, победила недуг и поставила Ольгу Скороходову в ряды самых образованных и творческих людей нашей страны. Она, не слыша собственной речи, научилась говорить, и многие могли слушать ее научные доклады. Она писала

¹ См.: Золозов А. Настоящий человек.— Советский экран, 1974, № 20, с. 7.

стихи, которые нравились М. Горькому. Окончила среднюю и высшую школу. Защитила кандидатскую, а затем и докторскую диссертации. Опубликовала две большие книги.

Сама о себе Ольга Скороходова пишет:

Не имея слуха, не имея зренья,
Но имею больше — чувств живой простор:
Гибким и послушным, жгучим вдохновеньем
Я соткала жизни красочный узор¹.

Поучительна судьба Ирины Триус. Тяжелая болезнь приковала эту женщину к постели, но жажда познания, деятельности не покинула ее и в этом состоянии. Она окончила второй институт, овладела несколькими иностранными языками, опубликовала ряд статей и книг.

От рождения слепоглухонемые Александр Суворов, Сергей Сироткин, Наталья Корнеева и Юрий Лернер с помощью талантливых учителей овладели методами познания и с успехом закончили психологический факультет Московского университета.

Из этих примеров видно, что даже искалеченные и тяжело больные люди могут в результате самовоспитания достигнуть высокого интеллектуального и нравственного совершенства. Все люди, о которых сказано выше, являются, по материалам печати, убежденными и деятельными людьми. Для них главное в жизни — принести пользу другим, самоотверженно служить обществу.

В нашей стране, где труд в почете, много Героев Социалистического Труда, людей, дающих самые высокие показатели в труде.

¹ *Скороходова О.* Как я воспринимаю и представляю окружающий мир. М., 1956, с. 344.

Кто же они, как становятся героями?

Это обычные люди, безусловно способные, но главное, трудолюбивые, отдающие делу все силы. Где же берут они эти силы? Формируют путем самовоспитания. Вот один из примеров.

«Правда»¹ сообщает, что шахтеру Павлу Егоровичу Лисняку присвоено звание Героя Социалистического Труда. Кто же он? Парнишкой перенес долгие месяцы фашистской оккупации. Его отца — народного ополченца гитлеровцы убили. После войны работал в колхозе, затем пришел на шахту с шестиклассным образованием. В первые же дни узнал о передовиках шахты, захотелось самому быть в их числе. Стремление быть среди лучших всегда прибавляло Лисняку сил. Тщательно изучал опыт передовиков. При приеме в кандидаты в члены КПСС спросили об образовании. Лисняк, смущаясь, сказал о шести классах и добавил, что будет учиться. Слово сдержал. За один год одолел программу двух классов и получил аттестат о неполном среднем образовании. Павел Лисняк выработал у себя умение управлять временем. Благодаря любознательности и пытливости сформировал у себя практическую сметку, которая облегчает нахождение наиболее рациональных приемов труда. Эти свойства личности, умноженные на моральные качества, такие, как ответственное отношение к делу, дисциплинированность, и составляют его трудовой талант, обеспечивающий высочайшие показатели в работе. Лисняк — цельная, творческая личность с четко выраженной общественной направленностью. Все это результат не только положитель-

¹ См.: *Тихомиров И.* Новаторский почерк. — Правда, 1980, 29 мая.

ного влияния передовиков шахты, всего коллектива рабочих, но, пожалуй, в еще большей степени результат личных усилий по самоформированию собственной личности.

Может быть, такие успехи в самовоспитании — исключение? Совсем нет. Вот перед нами свидетельства школьников старших классов, которых мы изучали.

1. «Решил закалить тело, стать сильным и ловким. Собираюсь стать спортсменом, как и мой отец. Утром делаю зарядку, посещаю гимнастический кружок. Эти занятия улучшили мое здоровье. Чувствую себя хорошо, окреп».

2. «Трудно говорить о себе, но мне кажется, что результаты самовоспитания неплохие. Я стала более живой и общительной, научилась понимать и уважать чувства других, научилась любить людей».

3. «В результате самовоспитания у меня появилась сила воли. Я теперь могу заставить себя сделать то, что надо, а не то, что хочется. Утром теперь встаю всегда в семь часов, даже в воскресенье. По-моему, это очень здорово. Я совершенно перестала бояться темноты и по кладбищу даже ночью проходила. Да, результаты есть. Но я понимаю, что этого еще мало. Я продолжаю работать над собой и никогда этого не брошу».

4. «Хотел воспитать, выработать в себе сдержанность, быть менее вспыльчивым. К концу 10 класса я добился умения владеть собой».

5. «Я решительно боролась со своей раздражительностью и резкостью. Постоянно следила за своими поступками, за тем, что и как говорю. Ну а теперь окружающие считают меня человеком выдержанным, со спокойным характером».

Из приведенных примеров видно, что даже самостоятельное самовоспитание, т. е. осуществляемое без какого-либо квалифицированного руководства, приносит ощутимые результаты.

Самовоспитание, основанное на знании, как работать над собой, может быть чрезвычайно эффективным в любом возрасте, но при условии, если оно ведется систематически, без каких-либо отступлений от намеченной программы и плана.

С помощью самовоспитания можно избавиться от вредных привычек и наклонностей, сформировать недостающие, но важные для жизни и деятельности свойства.

МОТИВЫ САМОВОСПИТАНИЯ

...Мое собственное бытие есть общественная деятельность; а потому и то, что я делаю из моей особы, я делаю из себя для общества, сознавая себя как общественное существо.

К. Маркс

Человек, как существо сознательное, всегда мотивирует свою деятельность, т. е. отдает отчет себе и другим в том, что он поступает так или иначе в силу определенных побуждений.

Мотив — это осознанное побуждение. Побуждать человека к действию и поступку могут как внешние воздействия, так и внутренние силы. К внешним побуждениям относятся требования общества, коллектива и требования другой личности. Если внешние требования признаются личностью как необходимые или даже желаемые, вследствие их совпадения с личными интересами, то они побуждают человека к активности.

К внутренним побуждениям можно отнести материальные и духовные потребности, интересы, различные социальные установки, выражающие убеждения человека, и т. д.

Между внешними и внутренними побуждениями человека существует связь, иногда и противоречивая. Так, в социалистическом обществе активность личности в развитии общественного производства выражает как общественные, так и личные материальные и моральные интересы. В капиталистическом обществе личные и общественные интересы не совпадают.

Самовоспитание не только личностно, но и общественно значимая деятельность. Поэтому мотивами этой деятельности могут выступать как общественные, так и личные побуждения в их единстве. Основными мотивами самовоспитания выступают: 1. Требования общественной морали. 2. Притязание на признание коллектива. 3. Соревнование. 4. Сознание несоответствия собственных сил требованиям деятельности. 5. Идеал.

Важным мотивом самовоспитания является глубокое сознание принципов коммунистической морали, которые выражаются в требованиях к поведению личности со стороны коллектива. Индивид усваивает эти требования и начинает предъявлять их к себе.

В жизни общества, как и конкретного коллектива, устанавливаются определенные нравственные рамки поведения, выход личности за которые осуждается как аморальное поведение. И наоборот, поведение в рамках морали официально и неофициально, громогласно или молча одобряется.

В процессе морального воспитания формируется совесть — нравственный судья собственной личности. Когда личность совершает высоко-нравственные поступки, она переживает состояние «чистой совести», «спокойной совести», или гордости; при совершении нравственных проступков — «угрызения совести», «муки совести» и т. п. Совесть не только одобряет или осуждает совершенное, но и предотвращает аморальное поведение в будущем, а потому является одним из внутренних регуляторов нравственности, самовоспитания личности.

Так как нравственно-психологические свойства человека формируются и совершенствуются постепенно в зависимости от воспитания и самовоспитания, то работа по нравственному самосовершенствованию может продолжаться всю жизнь, по мере все более глубокого осознания нравственных требований.

Каждый человек, как социальное существо, испытывает глубокое удовлетворение от жизни и деятельности в коллективе, особенно если его учение, труд, поведение получают признание, одобрение.

Поэтому стремление к завоеванию авторитета или положения уважаемого человека в коллективе может быть одним из существенных мотивов самовоспитания.

Потерять уважение, писал Гёте, — лучше бы и вовсе не родиться. Люди в большинстве случаев боятся общественного, коллективного осуждения и стремятся его избежать одни честным путем самоисправления, а другие — нечестным, всякого рода ухищрениями. И, наоборот, люди глубоко переживают, когда их успехи в деятельности никто не замечает и никак не отмечает.

Советским людям свойствен дух социалистического соревнования. В условиях товарищеской взаимопомощи они стремятся выполнить взятые обязательства, с тем чтобы поддержать честь коллектива и личную честь. Принятие обязательств требует от члена коллектива подтянуться, быть более активным в работе, а это уже само по себе способствует развитию личности. Следовательно, социалистическое соревнование является одним из важнейших мотивов самовоспитания.

В качестве мотива самовоспитания может выступать критика, которая помогает осознать собственные недостатки. Человек понимает, что если не устранит недостатки, то потеряет авторитет в коллективе, уважение товарищей. Вследствие понимания всех этих возможных последствий и переживания «мук совести» личность начинает активно работать над собой.

В. И. Ленин призывал не бояться публичной критики, которая побуждает работника к самовоспитанию. Широкая огласка всех особенностей каждого из партийных работников, писал В. И. Ленин, создает полезный и необходимый материал для партийного самовоспитания¹.

Ту же функцию выполняет и самокритика. В этом случае индивид сам, анализируя процесс и результаты деятельности, находит у себя недостатки, сознавая их отрицательное влияние, начинает непримиримо к ним относиться. Таким образом, самокритика приводит к определению плана самовоспитания.

Нередко побуждает личность работать над собой представление об идеале. Идеал — это об-

¹ См.: Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 8, с. 96.

разец, которому следуют. Им может быть конкретный человек, герой художественного произведения или обобщенный образ совершенной личности.

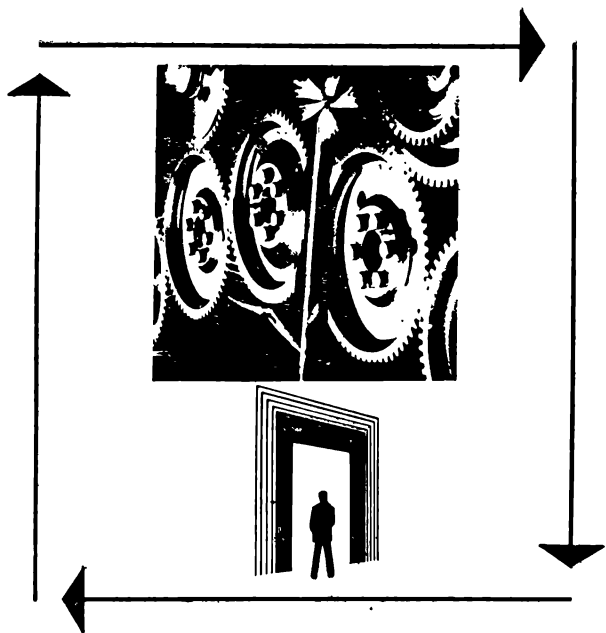
Так, для многих революционеров за рубежом, трудящихся СССР и других социалистических стран идеалом является нравственный облик Владимира Ильича Ленина. Огромное влияние на молодежь оказывают также Павел Корчагин, Овод и многие другие герои художественных произведений — сильные духом личности.

Нельзя думать, что человека побуждает работать над собой только один из указанных выше мотивов.

Жизнь сложна и динамична, она предъявляет то одни, то другие требования, которые не могут не учитываться личностью.

Однако успешная и систематическая работа над собой возможна только тогда, когда человек ставит социально и лично значимую цель — сформировать из себя всесторонне развитого и полезного члена социалистического общества.

Нельзя не сказать об отрицательных мотивах самовоспитания, которые имеют место у некоторых людей нашего общества. Такими мотивами являются: карьеризм, зависть, подхалимство, стяжательство, взяточничество и т. п. Господство этих мотивов и соответствующая им работа над собой способствуют усугублению отрицательных черт личности, в конечном итоге могут привести к самоформированию асоциального типа, попирающего общественные нравственность и право.



Глава 3
**ПРЕДПОСЫЛКИ
И УСЛОВИЯ
ЭФФЕКТИВНОГО
САМОВОСПИТАНИЯ**

КОЛЛЕКТИВ И САМОВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Только в коллективе индивид получает средства, дающие ему возможность всестороннего развития своих задатков, и, следовательно, только в коллективе возможна личная свобода.

К. Маркс и Ф. Энгельс

Коллектив — жизненное условие каждого советского человека. В коллективе и благодаря коллективу прежде всего формируется новый человек — коллективист. И это понятно. Коллектив как социалистический тип социальной группы представляет самые благоприятные условия для развития личности.

Социалистический коллектив основан на идейной общности его членов, общности интересов и целей, на отношениях товарищеского сотрудничества и взаимопомощи, вытекающих из общественной собственности на средства производства. Ему присущ социалистический демократизм в управлении и самоуправлении, где каждый человек свободно может обсуждать дела коллектива и принимать участие в его решениях.

В этих условиях развивается инициатива работника, формируется чувство ответственности за собственный труд и труд товарищей, за свое и их поведение.

Согласно данным социальной психологии, сила воздействия коллектива на человека во много раз больше воздействия одного и даже очень авторитетного лица.

Личность не зритель, а участник коллективных дел. В учении, труде, в игре она общается с другими людьми, которые оказывают на нее влияние и на которых она в свою очередь воздействует. Люди вольно или невольно оценивают друг друга. Оценка других воспринимается личностью и нередко произвольно принимается и становится оценкой себя.

Люди, с которыми общается личность, выражают свое отношение к условиям жизни, труда в коллективе, к различным событиям в ее жизни. Это также оказывает влияние на мнение личности, на ее настроение. Общение в коллективе имеет огромное значение в определении интересов, в понимании значимости той или иной деятельности, авторитетности того или иного образа жизни и поведения, в выборе направления самовоспитания. Влияние коллектива зависит от особенностей личности. Есть люди, которые не принимают ничьих мыслей. Другие лица отличаются критическим отношением к высказываниям и если найдут их правильными, то руководствуются ими, а нет, то отвергают. Наконец, встречаются и такие, которые всем и всему верят, со всеми соглашаются.

Оптимальными условиями для самовоспитания личности являются отношения уважения и взаимной требовательности в жизни коллектива, постоянное его развитие, возрастание требований к каждому.

Поэтому понятно, что общение в коллективе играет решающую роль в подготовке личности к самовоспитанию в духе коллективизма.

Наряду со стихийным влиянием людей друг на друга в процессе общения особое значение имеют социальные нормы, регулирующие труд

и поведение людей в коллективе. Нормы закрепляются в виде традиций коллектива. Каждый, кто поступает на работу в тот или иной коллектив, рано или поздно должен усвоить установившиеся социальные нормы и следовать им, и для этого бывает необходимо, особенно новым, молодым членам коллектива, кое-что у себя устранить, поправить или даже вновь сформировать, т. е. заняться собственным воспитанием или перевоспитанием. Бывают, к сожалению, коллективы, в которых социальные нормы невысоки, и тогда вступившая в коллектив личность или деградирует, или ведет борьбу за повышение уровня развития коллектива, или, наконец, уходит из него.

Кроме того, в каждом коллективе руководитель предъявляет официальные требования работникам, и от этого также зависит активность личности в самовоспитании.

Нормой поведения для руководителя является справедливое и объективное отношение ко всем без исключения. Требования руководителя следует рассматривать как стимуляторы самовоспитания.

Требования благотворно влияют на развитие личности, особенно тогда, когда они сочетаются с помощью. Выдающийся советский педагог и писатель А. С. Макаренко писал: «В советской этике должна быть серьезная система требований к человеку, и только это и сможет привести к тому, что у нас будет развиваться в первую очередь требование к себе»¹. Требования должны быть разными, и не только в зависимости

¹ См.: Макаренко А. С. Соч. В 7-ми т. М., 1958, т. 5, с. 434.

от того, какую роль исполняют те или иные лица, но и от того, каковы их возможности, каков их психический склад. В этом различии требований проявляется педагогический такт руководителя.

Так, сильному, способному работнику можно довольно быстро предъявить новые, более сложные требования. Другое дело, если человек молодой, имеет мало опыта, и к нему резко повышать требования — значит сломать его, привести к тому, что работник потеряет веру в свои возможности. Необходимо присмотреться к члену коллектива и не спешить с предъявлением повышенных требований. Пусть он хорошо усвоит основные требования, после чего ему легче усвоить и выполнить новые, более сложные поручения. Требования руководителя должны подкрепляться требованиями актива, а в иных случаях — и всего коллектива, тогда они приобретают еще более действенный характер.

Политическим ядром коллектива является партийная организация. Вся ее деятельность, в том числе и работа по политическому просвещению членов партии и беспартийных, имеет огромное значение в формировании мировоззрения. Идейное воспитание членов коллектива углубляет мировоззрение, формирует определенные морально-политические установки, благодаря которым личность определяет социально значимую программу самовоспитания. Немаловажную роль играет и профсоюзная организация. Она организует соревнование, а это, как известно, способствует активизации всех сил личности, повышает ее трудоспособность. Взятые обязательства в отношении производительности труда означают и новые требования к се-

бе как субъекту социалистического соревнования. Соревнующийся мобилизует все имеющиеся силы, необходимые для победы в соревновании. Таким образом, мы видим, что социалистическое соревнование, организуемое профсоюзами, имеет большое значение в побуждении личности к работе над собой.

Огромное значение в жизни всего коллектива и каждой личности имеет положительный морально-психологический климат. Формирующийся на основе отношений товарищеского сотрудничества и взаимопомощи, он создает защищенность каждой личности, душевный подъем, хорошее настроение, которое активизирует деятельность всех и каждой личности. Людям в таких условиях хочется жить и работать вместе. Требовательность и внимание, заботливое отношение человека к человеку формируют высокую мораль, побуждают к честному отношению к делу, вызывают стремление быть морально чистым и отвечать добротой на доброту. Такие условия благоприятствуют самовоспитанию личности.

И наоборот, если в коллективе имеет место напряженность в отношениях друг с другом, бесконечные конфликты, взвинчивающие нервы и подрывающие здоровье, то в этих условиях ни о каком стремлении к самовоспитанию у работников не может быть и речи.

Некоторые с печалью в голосе говорят, что у них нет положительно-психологического климата, а потому и работать вообще в таком коллективе не хочется. Такой пессимизм оправдать нельзя. Каждый обязан заботиться обо всех и решительно бороться за наиболее благоприятные условия жизни и труда в коллективе.

К этому призывает нас партия. Нельзя мириться с нарушениями норм социалистического общежития и труда. На помощь борющемуся всегда придут многие более сознательные члены коллектива, общественные организации, а то и органы Советской власти.

Формируя подлинный коллектив, люди тем самым создают условия для собственного развития и комфорта в труде и взаимоотношениях друг с другом, что небезразлично для их жизнедеятельности.

Учитывая силу влияния коллектива на личность, очень важно организовать в коллективе обсуждение вопросов о самообразовании и самовоспитании его членов. Постановка самоотчетов на собраниях коллектива способствует эффективности работы над собой. Самокритика в отчете должна не только констатировать недостатки в работе или поведении члена коллектива, но и содержать позитивную программу их устранения, определенные обязательства по самовоспитанию.

Самоотчеты и самообязательства личности на собраниях первичного коллектива ставятся в интересах самой личности, так как то, что публично обещано, исполняется в большинстве случаев неукоснительно. Личность чувствует в этом случае большую ответственность, чем тогда, когда она обязуется перед собой в уединении.

Кроме того, самоотчеты имеют значение и для других членов коллектива, так как они учат тому положительному, что достигнуто в самовоспитании отчитывающихся, и тому, как избегать негативных сторон, если они раскрываются в сообщении. Что касается критики в

жизни коллектива, то она, выявляя недостатки в работе члена организации, должна подсказывать и направление и способы работы по их устранению, должна убеждать критикуемую личность в том, что она может выправить ошибки и устранить недостатки в своем развитии.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И САМОВОСПИТАНИЕ

Воля и труд дивные всходы дают.

Русская пословица

Лишь трудом и борьбой достигается самобытность и чувство собственного достоинства.

Ф. Достоевский

Мы уже говорили о том, что самовоспитание побуждается не только требованиями коллектива, но и деятельностью, которую осуществляет личность.

Деятельность — это та работа, которая определяется социальной ролью личности в общественной группе. Так, роль отца требует от человека определенных качеств. Скажем, проявления заботливости о детях, умения и навыков воспитывать их, обладания такими качествами, которые бы служили примером для детей. Отсюда роль отца, как и другие роли, требует подготовки и, следовательно, самовоспитания. В ряде книг, а также в книге автора «Психология семейного воспитания»¹ как раз и раскры-

¹ См.: Ковалев А. Г. Психология семейного воспитания. Минск, 1980.

ваются обязанности родителей и та программа педагогической и психологической самоподготовки к своей роли, которую они должны произвести.

Роль руководителя коллектива требует таких качеств и свойств личности, как организаторские и педагогические способности, практический склад ума, сильная и гибкая воля, высокий нравственный облик и т. п. В специальных работах подробно рассматриваются требования к личности руководителя и те черты личности, которыми он должен обладать¹.

Руководителями не рождаются, ими становятся. Решающее значение в совершенствовании руководителя имеет личный опыт работы, систематическое самообразование — усвоение теории и практики управления коллективом — и самовоспитание, благодаря которым он развивает у себя необходимые для работы качества и свойства.

Вполне понятно, что в зависимости от сложности деятельности человека определяется объем предъявляемых ему требований. Сознание того, что от личности требует роль, облегчает определение программы самовоспитания. Деятельность чернорабочего не предполагает ни больших знаний, ни умений, ни особых качеств личности. Деятельность же оператора на автоматической линии невозможна без достаточно высокого уровня технических знаний и умений и, кроме того, хорошей чувствительности

¹ См.: *Афанасьев В. Г.* Научное управление обществом. М., 1973; *Ковалев А. Г.* Коллектив и социально-психологические проблемы руководства. М., 1978, и др.

к показаниям приборов, устойчивого внимания, находчивости и решительности, выдержки в случае аварии и т. д.

Партийная работа требует от человека не только обширного политического образования и высокого общего культурного развития, но и развитых педагогических и организаторских способностей, а еще важнее — высокой моральной воспитанности, проявляемой в честности, в принципиальности, чуткости и внимательности к людям. Партийный работник — это совесть коллектива. Вполне естественно, что партийному работнику, как никому другому, нужно постоянно работать над собой, чтобы быть на уровне высоких требований, которые ему предъявляются обществом, партией, народом.

Из опыта известно, что человек, работающий долго в одной и той же должности и в одном и том же коллективе, нередко «сереет», т. е. свыкается как с положительными, так и отрицательными сторонами своей работы, у него вырабатывается стереотип, а потому он уже не принимает нового, перестает работать над собой. И наоборот, как только человека повышают в должности, так сразу начинается переоценка своей прежней деятельности. Человеквольно или невольно хочет завоевать уважение нового коллектива, а потому начинает максимально трудиться и совершенствовать себя. Отсюда забота о продвижении кадров не только чрезвычайно важная социальная проблема (повышение производительности труда), но и личная, так как продвижение заставляет работать человека, чтобы обеспечить свой рост как работника и как личности.

Иногда положительное влияние оказывает и перемещение работника из одного коллектива в другой, пусть даже в прежней должности.

Такое перемещение, как и продвижение по должности, встряхивает человека, активизирует его. Все это объясняется потребностью личности в уважении коллектива, стремлением завоевать авторитет, показать свои возможности и т. п. и т. д.

Наиболее благоприятным условием самовоспитания является сочетание различных видов деятельности при одной ведущей или основной.

Разнообразная деятельность не только формирует универсальный ум, как это отмечал К. Маркс, но и различные способности, умения и навыки. Отсюда следует рекомендовать всем, кто стремится всесторонне развивать свои силы, не замыкаться в одной какой-либо работе.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВОСПИТАНИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ

Воспитание, побуждающее к самовоспитанию,— это и есть, по моему глубокому убеждению, настоящее воспитание.

В. А. Сухомлинский

Воспитание и самовоспитание — две стороны единого процесса формирования личности.

Воспитание выступает в качестве предпосылки и направляющего процесса самовоспитания личности. Коммунистическое воспитание, пишет Г. Л. Смирнов, обеспечивает каждому человеку знания и представления о новом обществе, о

принципах и нормах жизни в нем. На основе этих знаний он имеет возможность развить свои индивидуальные способности и таланты¹. Вместе с тем благодаря самовоспитанию обеспечивается успех воспитания. Воспитание достигает своих целей тогда, когда воспитуемый вольно или невольно желает быть воспитанным и помогает воспитателю собственными усилиями по самовоспитанию. «Воспитание,— пишет Г. С. Костюк,— достигает своих ближайших (прямых) и отдаленных (обобщенных) целей постольку, поскольку оно приводит в действие силы самих учащихся (разумеется, вообще воспитуемых.— А. К.) и соответственно своим целям направляет их использование»².

Воспитание, в широком смысле слова включающее и обучение, выполняет ведущую роль в формировании личности. Что касается самовоспитания, то оно, как правильно отмечает В. И. Селиванов, является прямым результатом правильно организованной воспитательной работы³. Воспитание обладает большой силой потому, что оно организовано, осуществляется систематически. В нем содержатся лучший опыт поколений и результаты длительных научных исследований по определению наиболее благоприятных условий формирования подрастающих поколений и взрослого населения страны.

¹ См.: *Смирнов Г. Л.* Советский человек. М., 1980, с. 443.

² *Костюк Г. С.* Некоторые вопросы взаимосвязи воспитания и развития личности.— *Вопросы психологии*, 1956, № 5, с. 10.

³ См.: *Селиванов В. И.* Воспитание воли школьника. М., 1954, с. 196.

В процессе воспитания закладывается в создание личности программа социального поведения и формируются необходимые психологические механизмы для его жизненного осуществления, иными словами, формируются знания должного, моральные представления и понятия, а также воля, обеспечивающая соответствующую регуляцию поведения. На основе моральных знаний формируется нравственный идеал личности, который, с одной стороны, дает человеку образец для самосовершенствования, а с другой стороны, помогает осознать собственные недостатки и зарядить волю для их преодоления. Воспитание подготавливает почву для самовоспитания.

Таким образом, «подрастающая личность, побуждаясь формирующимися у нее под влиянием воспитания взглядами, убеждениями, отдаленными жизненными целями и идеалами, сама начинает руководить процессом своего дальнейшего развития, работать над собой, исправлять замечаемые в себе недостатки, вырабатывать положительные морально-психологические свойства»¹. Следовательно, воспитание вообще, а нравственное воспитание в особенности, есть неперемнное условие становления самовоспитания.

Борис Полевой в повести «Горячий цех»² очень ярко показал процесс превращения воспитания в самовоспитание молодого рабочего.

¹ Костюк Г. С. Актуальные вопросы формирования личности ребенка.— Советская педагогика, 1949, № 11, с. 96.

² См.: Полевой Борис. Собр. соч. В 9-ти т. М., 1981, т. 1.

В нескольких словах передадим сюжет произведения. Молодой рабочий, Женька, как его все звали, был накануне увольнения с завода. Основания для этого были весомые — проявлял недисциплинированность, постоянно вступал в пререкания с мастером, пил.

Испытывая отрицательное отношение к себе, Женька пришел в состояние отчаяния и от этого еще больше пил. Неожиданно в общежитие к нему приходит прославленный бригадир знаменитой бригады Лузин и предлагает Женьке перейти в его бригаду. При этом он выразил уверенность, что из Женьки может выйти хороший кузнец, о чем он тут же и сказал ему, но при этом добавил: «Помни... марать бригаду не дам».

Женька был поражен оказанной ему честью быть членом прославленной на всю страну бригады и стремился впоследствии оправдать доверие. Это был первый воспитательный шаг. За ним последовали другие. Сам образ жизни и труда бригады воспитывал, пример уважаемого бригадира и других членов коллектива благотворно влиял на Женьку. Постепенно, но неуклонно меняется отношение молодого рабочего к труду, людям. Формируется положительное самосознание. Он стал учиться и трудиться с энтузиазмом, сознательно воспитывать себя. В результате всего этого Женька превращается в Евгения — передового и всеми уважаемого рабочего. Наконец, он становится новатором производства и по производительности труда превосходит своего учителя. Советским правительством награждается орденом.

Подобных примеров активного участия че-

ловека в своем перевоспитании можно привести множество.

Особенно важно, как это отмечалось выше, чтобы нравственное воспитание обеспечивало формирование устойчивого внутреннего морально-оценочного отношения личности к собственному поведению и к поступкам других людей, т. е. того, что мы называем совестью. По мере воспитания совести человек начинает более ответственно относиться к порученному делу, к своему поведению в обществе: он становится более требовательным к себе и другим. Если же он невольно, в силу сложившихся обстоятельств, которые не учел, совершает ошибку или проявляет малодушие, то потом горько раскаивается.

Это способствует преодолению отрицательного в себе и предотвращению ошибок в будущем. Иными словами, чувство совести открывает путь к обновлению личности посредством самовоспитания. Правда, бывает так, что у одного «муки совести» вызывают лишь порыв к исправлению, он дает обещание изменить поведение, но практически ничего для этого не делает, в то время как у другого переживание проступка кладет начало систематической работе над собой.

Различные следствия переживания чувства совести связаны с неодинаковым уровнем развития воли. Людям со слабой волей, как писал Н. А. Некрасов, суждены благие порывы, но совершить ничего не дано. Конечно, и безвольные люди могут воспитывать себя, но успехи их бывают незначительными. Волевые люди могут преодолевать внутренние и внешние препятствия, стоящие на пути самовоспитания, дости-

гать самых высоких результатов в собственном развитии.

Однако и слабовольный может и обязан заниматься воспитанием своей воли, постепенно, но неуклонно выполняя одно за другим определенные им самим задания.

Единство процессов воспитания и самовоспитания в формировании личности не исключает противоречивого отношения между ними у некоторых людей. Это может быть противоречие между целями воспитания и самовоспитания. Так, например, коммунистической направленности противостоят корыстолюбивые цели самовоспитания, карьеристские мотивы, или порочному семейному воспитанию, направленному на формирование исполнительской психологии личности, противостоит ее стремление к самостоятельности, иногда ложно понимаемой как низвержение авторитетов, отрицание указаний руководителей, проявляющейся в подчеркнутой «свободе» поведения.

Противоречия могут касаться методов воспитания и самовоспитания. Так, например, воспитатели рекомендуют человеку систематические упражнения воли в повседневных делах, а он стремится закалить свою волю в поступках и действиях, связанных с риском.

Более того, возможны и внутренние противоречия самой личности между целями воспитания и ее возможностями, между различными направлениями в работе над собой.

Задача воспитателя состоит в выявлении как противоречий между воспитанием и самовоспитанием, так и внутренних противоречий в развитии личности, чтобы устранить неблагоприятные моменты в ее формировании. Помочь чело-

веку преодолеть его внешние и внутренние противоречия и умело восстановить гармонические отношения между воспитанием и самовоспитанием — это значит открыть новые возможности для его продвижения вперед.

Человеку же, занимающемуся самовоспитанием, необходимо понять цели воспитательной работы коллектива и не противопоставлять им свои, а формировать себя в соответствии с общественной программой развития личности. Только при этом условии образуется цельная, гармонически развитая личность, которую высоко все ценят и которая испытывает сама глубокую удовлетворенность достигнутым.

Из сказанного следует, что вся воспитательная работа в коллективе, возглавляемая партийной организацией, должна быть направлена на то, чтобы формировать нужные предпосылки для самовоспитания личности, а кроме того, побуждать людей и помогать им в их работе над собой.

САМОПОЗНАНИЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА САМОВОСПИТАНИЯ

Как можно познать себя?

Только путем действия, но никогда — путем созерцания.

Попытайся выполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть.

Гёте

Человек, в отличие от животных, — существо, себя познающее и сознающее, способное себя поправлять и совершенствовать.

Самосознание — это знание себя и отношение к себе в их единстве. Знание себя и характер отношения к себе определяют содержание и направленность активности личности в работе над собой. Самосознание формируется как в процессе познания других людей, так и самого себя.

К. Маркс указывал, что «человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека. Лишь отнесясь к человеку Павлу как к себе подобному, человек Петр начинает относиться к самому себе как к человеку»¹.

Под самопознанием следует понимать изучение личностью собственных психических и физических особенностей. Человек познает себя как непосредственно, так и опосредованно. В первом случае самопознание осуществляется методом самонаблюдения. В процессе восприятия, представления, размышления и переживания человек как бы раздваивается — переживая, он отдает себе отчет о собственном состоянии и оценивает его. На этом, собственно говоря, и основан самоконтроль.

Наиболее благоприятным для самонаблюдения является спокойное, уравновешенное состояние человека. Недостаточная интенсивность психической деятельности, как и чрезмерное ее напряжение, ведет к снижению возможностей самопознания и самоконтроля. Аффективное состояние, страстное увлечение чем-то или углубленное созерцание чего-либо сужают возможности самонаблюдения. Вследствие этого осознание своего состояния бывает неполным и даже не соответствующим реальному психическому

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 23, с. 62.

процессу. Следовательно, можно говорить о порогах, в пределах которых имеет место наиболее полное и ясное самонаблюдение.

К самонаблюдению часто относят то, что на самом деле является самоотчетом по памяти, т. е. анализом запечатленных образов. Человек в этом случае пытается восстановить в своей памяти всю ситуацию событий: внешнюю обстановку, свое состояние, поступки. При этом он старается установить причинную зависимость между явлениями и воспроизвести последовательность событий.

Где бы человек ни находился и что бы он ни делал в здоровом состоянии, он постоянно, нередко не сознавая этого, контролирует свои действия и поступки. Благодаря этому не теряется разумность поведения и целенаправленность действий.

Известно, что даже действия, доведенные до полного автоматизма, казалось бы протекающие вне и помимо сознания, на самом деле постоянно контролируются. Об этом свидетельствуют факты коррекции при внезапно допущенных ошибках. Так, опытная вязальщица, казалось бы не следящая за своими движениями, мгновенно приостанавливает вязание, если спущена петля.

Люди, в зависимости от умений и навыков, могут вести наблюдение за собственной психикой с различной эффективностью.

Замечательной способностью самонаблюдения обладал Л. Н. Толстой. Постоянные упражнения в самонаблюдении, тонкий анализ собственных психологических процессов и состояний, пишет Н. Г. Чернышевский, позволяли Л. Н. Толстому полно и реалистично изображать психологию

различных людей. Н. Г. Чернышевский отмечает, что тот, «кто не изучил человека в самом себе, никогда не достигнет глубокого знания людей»¹.

Познание себя совершается и путем анализа результатов собственной деятельности, опосредованно. Анализируя и оценивая достижения в определенной области с учетом затраченного времени и усилий, можно определить уровень развития собственных способностей. Оценивая свое поведение в обществе, человек познает нравственно-психологические особенности собственной личности.

Не менее важное значение в опосредованном познании себя имеет изучение отношения окружающих людей к познающему себя человеку. Объективные оценки близких, товарищей по коллективу позволяют глубоко познать себя. Важно сравнить самооценку личных качеств с оценками, данными им другими людьми. Это позволит выяснить уровень самосознания, степень переоценки или недооценки собственной личности.

Чем шире круг общения человека, круг связей его с другими людьми, тем у него больше возможность сравнивать и познавать положительные и отрицательные свойства собственной личности. Индивид может себя сравнивать, как правильно отмечает А. Я. Арет, и с литературными персонажами. И наконец, личность может себя сравнивать с идеалом человека и при этом отмечать то, чего у нее нет и что должно быть сформировано.

¹ Чернышевский Н. Г. Полн. собр. соч. М., 1947, т. 3, с. 426.

Успех в самопознании определяется рядом причин. Он прежде всего зависит от уровня знаний о человеке вообще и в особенности от знания психологии личности. Само собой понятно, что если человек имеет представления об основных психических процессах, состояниях и свойствах личности, их происхождении и развитии, то ему легче разобраться в собственном духовном мире.

Не менее важное значение имеет изучение художественной литературы, которая представляет в образной форме разнообразные характеры в их развитии.

Однако ничто не может заменить практическое познание себя в деятельности, во взаимоотношениях с людьми.

Эффект самопознания обусловлен общей жизненной позицией человека и в особенности ее требовательностью к себе. Человек, переоценивший себя и вместе с тем нетребовательный к себе, не склонен анализировать свои состояния, возможности и сопоставлять их с результатами деятельности и поведения в обществе. Такой человек доволен собой, а потому и не работает над собой. В зависимости от моральной воспитанности личность ценит в себе и других те или другие качества. Пьяница нередко бахвалится в кругу пьяниц, что он накануне выпил много водки, порядочный человек гордится тем, что он не поддался соблазну и выполнил свой общественный долг. Только человек с чистой совестью может уважать в себе и других моральную воспитанность.

Николай Островский писал: «Для самовоспитания надо прежде всего призвать себя на собственный суровый суд. Следует ясно и точно, не

щая своего самолюбия и некоторой доли самолюбленности, выяснить свои недостатки, пороки и по-большевистски решить раз и навсегда, буду ли я с ними мириться или нет. Необходимо ли носить эту обузу за своими плечами, или я должен выбросить ее за борт. Самокритика — это весьма действенное средство, данное нам партией для перевоспитания людей»¹.

Анализируя качества собственной личности, Л. Н. Толстой подвергает себя суровой критике: «Я дурен собой, неловок, скучен для других, нескромен, нетерпим (*intolerant*) и стыдлив, как ребенок. Я почти невежда, что я знаю, тому я выучился кое-как сам, урывками, без связи, без толку, и то так мало. Я невоздержан, перешителен, непостоянен, глупо тщеславен, пылок, как все бесхарактерные люди. Я не храбр. Я неаккуратен в жизни и так ленив, что праздность сделалась для меня почти неодолимой привычкой. Я умен, но ум мой еще никогда ни на чем не был основательно испытан. У меня нет ни ума практического, ни ума светского, ни ума делового. Я честен, т. е. я люблю добро, сделал привычку любить его, и иногда отклоняюсь от него, бываю недоволен собой и возвращаюсь к нему с удовольствием. Но есть вещи, которые я люблю больше добра, — славу»¹.

Как видим, самокритика Л. Н. Толстого была беспощадной. Такой критике необходимо следовать каждому, особенно тем, кто влюблен в себя и не хочет видеть или признавать свои недостат-

¹ *Островский Н.* Мысли о самовоспитании. Из записок, хранящихся в музее Н. А. Островского. — Юность, 1955, № 3, с. 71.

² *Толстой Л. Н.* Полн. собр. соч. М.—Л., 1934, т. 47, с. 8—9.

ки, когда со стороны ему указывают на них. Но признавать недостатки мало, нужно устранять их.

Л. Н. Толстой, например, тут же намечает программу самоисправления: «Важнее всего для меня в жизни исправление от 3 главных пороков: бес(характерности), разд(ражительности) и лени»¹. Эту программу он выполнил полностью.

Отрицательно сказывается на самовоспитании и недооценка собственной личности. В этом случае человек переоценивает свои недостатки, во всем склонен видеть печать собственной ограниченности и неспособности. Это неадекватное действительности самосознание ослабляет силы человека, а иногда приводит к ложному заключению о неспособности ко всему, в том числе и к самовоспитанию. Наоборот, человек, требовательный к себе, старается разобраться в своих собственных качествах, сознавая положительное в себе, подвергает решительной критике свои недостатки, стремится выяснить их причины. А. Демидова справедливо указывает на то, что каждый обязан находить в себе хорошее, поворачивать к людям лучшие стороны своей души. Это непросто, порой очень трудно, но это необходимо. Если человек не проявляет доброты, то неизбежно расцветают себялюбие, корысть, презрение к окружающему, самоутверждение за счет других, карьеризм.

Следует только добавить, что нужно правильно оценивать хорошее в себе, а не выдавать и не считать хорошим того, что на самом деле является аморальным.

¹ Толстой Л. Н. Полн. собр. соч. М.—Л., 1934, т. 47, с. 22.

Самопознание совершается не столько в пассивном самосозерцании, сколько в процессе активной деятельности. Всякая деятельность содержит определенные требования к умственным силам, эмоционально-волевым качествам личности.

Учение предъявляет требования прежде всего к познавательным процессам (памяти, образительности, воображению, гибкости ума), а также к волевым качествам (управлению вниманием, регуляции чувств и т. д.). Вполне естественно, что в процессе учения человек практически познает собственную психическую деятельность: восприятие и память, мышление и воображение, эмоции и волевые процессы и т. д. Встречающиеся трудности в усвоении и применении знаний отчетливо раскрывают ту или иную психическую недостаточность — слабость запоминания или неразвитость аналитического мышления, неумение обобщать или конкретизировать знания. И наоборот, успехи, и тем более выдающиеся, позволяют признать наличие способностей.

Особое значение в самопознании имеет общественная работа. В ней познаются степень развития общительности, инициативы, организаторских способностей, определенные моральные и эмоционально-волевые качества, такие, как чуткость и внимательность, решительность и настойчивость. Занимаясь общественной работой, человек часто обнаруживает недостатки в собственной личности, мешающие успешному проведению данной работы.

Человек также познает себя в труде. В труде он как бы испытывает себя во всех отношениях, проверяет соответствие знаний, умений и навы-

ков требованиям труда, оценивает свою физическую силу и ловкость, изучает типологические особенности, морально-волевые качества (умение трудиться совместно с другими, оказывать помощь другим, выносливость, настойчивость) и т. п.

Результаты наблюдений над собой рекомендуем заносить в дневник, указывая при этом день и месяц, обстоятельства, в которых проявились те или иные свойства. В дневнике надо делать замечания по поводу наблюдаемого и записывать принимаемые решения.

Самопознание не самоцель, оно лишь условие самовоспитания. На основе самопознания личность определяет, что воспитывать в себе, какие отрицательные свойства нужно устранить. Каждый человек в пределах социальной и физической нормы имеет положительное, на которое он может опираться при устранении имеющихся недостатков.

Спрашивается, что нужно знать о себе? ¹ Прежде всего свою сенсорную организацию, т. е. чувствительность к различным внешним воздействиям, и в первую очередь к световым и слуховым раздражениям, от которой зависит в известной мере восприятие действительности. Очень важно проверить свою наблюдательность: умеете ли вы видеть существенное в воспринимаемом, находить в нем общее, особенное и единичное.

Наблюдательность — психологическая основа творчества в науке и искусстве, во всех видах

¹ Для самопознания необходимо знать теорию психологии. Рекомендуем читателям следующие учебные пособия: Общая психология. М., 1981; *Кругецкий В. А.* Психология. М., 1980.

практической деятельности. Очень важна наблюдательность, проявляемая как по отношению к психологии других людей, так и к собственному психическому миру. Такая наблюдательность — основа для понимания и оценки людей и самого себя.

Нужно испытать свою память, чтобы узнать, в какой мере развита образная или словесная, кратковременная или долговременная память. Такое испытание производится в практике запоминания посредством сравнения с памятью других людей, а также с помощью специальных тестов.

Как известно, ум человека характеризуется качествами мышления. Из собственной практики усвоения знаний и практических решений человек может сделать вывод о степени развития и особенностях своего мышления. Важно выяснить умение оперировать понятиями, способность выдвигать новые идеи, проявлять инициативу, успешно решать различные теоретические и практические задачи.

Тесно с мышлением связана речь. Слово — форма мысли. Поэтому когда человек говорит, он не только выражает мысль, но и формирует ее. Речь имеет огромное значение в общении и самоуправлении собственной психической деятельностью. Необходимо присмотреться к себе — в какой мере речь правильна, богата словарным запасом, выразительна и действительно влияет на других.

Творческая деятельность связана с воображением. Воображение обеспечивает переработку и комбинацию различных впечатлений, сведений в целях создания новых образов и выдвижения идей. Важно знать, в какой мере у вас развито

воссоздающее воображение, т. е. воссоздание образа по описанию, и творческое — создание новых образов. Важно и то, в какой мере собственное воображение реалистично.

В жизни человека важное место занимают эмоции и чувства. Они являются показателями сущности человека и его воспитанности. Присмотритесь, по какому поводу вы чаще переживаете, что вас больше всего волнует, и вы увидите, какой вы есть. Необходимо изучить силу и скорость возникающих у вас эмоций, а также умение владеть своими чувствами и управлять ими, что характеризует культуру личности.

Активность в деятельности определяется не только внешними и внутренними побуждениями, но и развитостью воли. Воля — это практическая сторона сознания. Волевой человек способен доводить цели до их полной реализации, несмотря на трудности и препятствия, которые могут вставать на их пути.

Важно выяснить, обладаете ли вы решительностью, настойчивостью, выдержкой и мужеством. В какой мере вы можете проявить усилие и как длительно.

Объектом изучения должны стать и свойства личности, и в первую очередь свойства направленности — что вы больше всего цените в жизни, к чему стремитесь, чего хотите?

Затем нужно определить в себе уровень развития различных способностей: организаторских, познавательных, художественных, педагогических и т. д.

Как мы уже показали, для самовоспитания имеет существенное значение самоуправление. Следует изучить, в какой мере оно развито, чего здесь недостает.

В жизни и развитии личности имеет большое значение характер. Известно, что люди с положительным характером приятны, с ними хорошо работать и жить. И наоборот, те, кто имеют так называемый тяжелый характер, нелюбимы, их избегают, так как ждут от них неприятностей.

Главное внимание следует обратить на моральную сторону собственного характера, а именно на проявление доброты или скупости, доброжелательности или зависти, честности, правдивости или лживости. Важное значение в характере имеют волевые черты, о которых мы уже выше говорили.

По мере изучения собственной психологии данные самопознания заносятся в дневник, который впоследствии подвергается тщательному анализу. При этом следует иметь в виду, что только повторяющиеся факты поведения или деятельности характеризуют личность и берутся в расчет. Единичные же проявления в силу стечения обстоятельств или специфического состояния психики не следует брать во внимание при оценке своих качеств. Чтобы иметь о себе целостное представление, необходимо обобщить факты и написать самохарактеристику — словесный портрет.

Анализ собственной психологии обеспечит выявление как положительного, так и отрицательного или недостаточно развитого в себе, а это поможет определить программу постепенного и стадияльного самоформирования личности.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА КАК МОЩНЫЙ СТИМУЛ САМОВОСПИТАНИЯ

...Искусство довольствуется своим высоким, прекрасным назначением... быть для человека учебником жизни.

Д. И. Писарев

Одним из могучих стимулов и средств самовоспитания является художественная литература. Великий русский драматург А. Н. Островский писал: «Искусство является светочем, освещающим жизненный путь для каждого вступающего в жизнь»¹.

Произведения реалистической художественной литературы отражают жизнь людей во всем многообразии ее проявлений. Читая, познает различные жизненные пути, которые проходят персонажи произведений, характеры персонажей, их нравственные и волевые черты.

В силу яркости изображения живые образы художественной литературы оказывают более действенное влияние на сознание читателя, чем понятия научных сочинений. Они дают не только знания, но и пробуждают мысли и чувства, стимулируют воображение, заряжают волю к действию. Благодаря всему этому образы художественной литературы способствуют формированию многих сторон личности: интеллектуальной, морально-волевой, эстетической.

«Чем же сильна литература?» — спрашивает М. Горький и отвечает: «Насыщая идеи плотью и кровью, она дает им большую наглядность,

¹ Островский А. Н. Застольное слово о Пушкине. — Цит. по: Русские писатели о литературном труде. Л., 1955, т. 3, с. 15.

большую убедительность, чем философия или наука»¹.

В силу образно-эмоционального содержания художественная литература доступна всем. Факты далекого прошлого, жизнь иного общественного строя она делает близкой и понятной читателю.

А. Н. Островский отмечал, что литература «оживляет голые... факты и делает их понятными; из исторических имен творит живых людей. Историк-ученый только объясняет историю, указывая причинную связь явлений, а историк-художник пишет, как очевидец, он переносит нас в прошлые века и ставит зрителем событий»².

По характеру своего воздействия художественные произведения приближаются к воздействию действительности, а иногда и превосходят ее. Талантливый писатель дает сгусток впечатлений о действительности. Краски изображения бывают настолько ярки, что становятся ощутимы, зримы и вызывают такие сильные эмоции, что читатели или громко смеются, или рыдают над книгой, испытывают гнев или презрение, готовность действовать.

Писатель Александр Кривицкий вспоминал: «Так вот и вышло, что мальчишкой я оплакивал судьбу королевы Марии-Антуанетты. Спустя два-три года я стал понимать живую, реальную жизнь, начал читать серьезные книги и уже бредил Маратом, восхищался Сен-Жюстом, сидел с ним рядом на заседании конвента, распе-

¹ Горький М. История русской литературы. М., 1939, т. 1, с. 1.

² Русские писатели о литературном труде, т. 3, с. 14—15.

вал «Марсельезу», сражался при Вальми, где волонтеры, применив новую тактику, разбили войска интервентов»¹.

Лучшие советские писатели глубоко и всесторонне отражают социалистическую действительность, новые отношения людей как отношения товарищеского сотрудничества и взаимопомощи, активную жизненную позицию советского человека, мораль социалистической личности, а также отрицательные явления в жизни некоторых людей. Положительные образы служат примером для заимствования, а отрицательные отвращают человека от ложных шагов и ошибок, способствуя тем самым искоренению дефектов личности.

Человек, писал М. Горький, нуждается в героях, и он находит их не только в жизни, рядом с собой, но и в персонажах художественной литературы.

Примеры огромного влияния образов художественной литературы многочисленны. Известно, что выдающийся болгарский революционер и государственный деятель Георгий Димитров стал на путь борьбы под влиянием чтения произведения Н. Г. Чернышевского «Что делать?».

Неотразимое влияние на молодое поколение оказывал и оказывает образ Павла Корчагина из произведения Н. Островского «Как закалялась сталь». «Когда мы идем в атаку,— писали в газету во время Великой Отечественной войны сорок фронтовиков,— нам кажется, будто на правом фланге наших боевых порядков с вин-

¹ *Кривицкий Александр. О, лицемеры.*— Правда, 1981, 11 мая.

товкой наперевес идет Павел Корчагин, увлекающая все подразделения своим примером».

Художественная литература доступна для всех, но глубина ее понимания зависит от того, умеет ли читатель ее читать и каковы сам читатель, его вкусы и интересы, морально-политические установки.

От личности читателя зависит, что он выбирает для чтения — так называемое «чтиво» или подлинно художественные произведения. Первого рода книги — чисто развлекательные, они ничего не дают, кроме сиюминутного удовольствия, вторые — глубоко влияют на читателя, воспитывают его.

Одни читатели «глотают» произведения, не «переживая» их, в то время как другие вдумываются в то, что читают. У первых — остается от чтения мало, у вторых — прочитанное глубоко западает в их сознание.

Некоторые читатели следят лишь за фабулой произведения, разворачиванием событий, пропуская философские размышления автора или описания природы. Однако то и другое очень важно для восприятия содержания книги. Многие так называемые отступления писателя или вводят читателя в событие, или объясняют его. Описание природных явлений создает определенное настроение у читателя, без чего восприятие произведения будет обедненным.

Исследования показывают, что читать художественные произведения нужно медленно, как бы вмысливаясь и вчувствуясь в образы, с остановками в процессе чтения, чтобы поразмыслить. И во время длительных перерывов в чтении захватившее внимание читателя произведение не дает ему покоя; он то мысленно

в своем воображении воспроизводит отдельные события, переживая их, то под влиянием прочитанного оценивает собственные черты личности, при этом одно одобряет, а другое порицает в себе.

При чтении неплохо иметь под рукой карандаш, с тем чтобы выписать интересные или очень значимые высказывания писателя в лице персонажа произведения. Такие записи не только помогают воспроизвести прочитанное в целом, но могут служить в качестве мотивов или правил самовоспитания.

По прочтении произведения бывает целесообразно еще и еще раз проанализировать свою жизнь, свой характер и сравнить с теми положительными образами произведения, которые могут стать образцами для сознательного подражания.

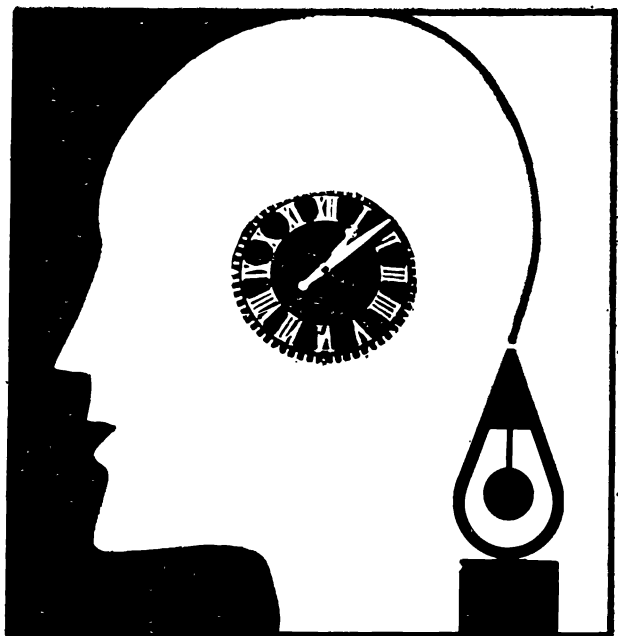
Нельзя ограничиваться самокритикой и благими намерениями. Под влиянием того или иного произведения можно составить программу самовоспитания или скорректировать уже имеющуюся и систематически работать над собой.

В заключение следует сказать, что чтение художественной литературы должно стать обязательным для каждого человека с детского возраста и до глубокой старости.

Литература доставляет много радости, она просветляет умственный взор, обогащает духовный мир читателя, вольно или невольно оказывает положительное влияние на характер.

Чтение художественной литературы не тяжкий труд, а увлекательный, доставляющий глубокое удовлетворение. Тот, кто не читает, ли-

шает себя многого. Может быть, ему не понравилась книга, которую кто-то порекомендовал прочесть? Пусть тогда возьмет другую, третью, четвертую, пока не найдет то, что отвечает его потребностям и вкусам. Постепенно втянувшись, он перейдет к другому жанру, глубже станет понимать художественные произведения, а через это и самого себя.



Глава 4

ПРОЦЕСС

САМОВОСПИТАНИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ И ПРОГРАММЫ САМОВОСПИТАНИЯ

...Человеческая природа устроена так, что человек может достичь своего усовершенствования только работая для усовершенствования своих современников, во имя их блага.

К. Маркс

Самовоспитание — сложный процесс деятельности по формированию или исправлению собственной личности. Он включает три этапа:

а) анализ собственной личности, выделение положительных качеств, как опорных, и отрицательных проявлений, которые необходимо преодолеть. Этот анализ завершается решением работать над собой;

б) постановка цели и разработка программы самовоспитания. Цель может быть общей — всестороннее развитие собственной личности и частной — например, преодоление лени и формирование трудоспособности. Обычно общая цель ставится на большой отрезок времени, на годы, в то время как частная — на несколько недель или месяцев. Н. Островский считал, что после суровой самокритики необходимо поставить себе определенную цель жизни. Может быть, нужно разбить ее на ряд отдельных последовательных звеньев. При этом надо иметь достаточно здравого смысла, чтобы ставить себе задачи по силам ¹.

¹ *Островский Н. А. Мысли о самовоспитании. — Юность, 1955, № 3, с. 71.*

На основе цели разрабатывается программа самовоспитания, в которой раскрывается в деталях, что и на каком этапе, в какой последовательности и какими методами будет воспитываться или преодолеваться. При этом необходимо учитывать, что при торможении отрицательных склонностей необходимо развивать замещающие их положительные свойства собственной личности;

в) осуществление самовоспитания, которое производится путем саморегуляции деятельности, поведения, включая самоконтроль и самоупражнение.

Частные цели чрезвычайно многообразны, как разнообразны индивидуальные особенности личности. Вполне понятно, что учесть их все в книге не представляется возможным, а отсюда и нельзя наметить соответствующую им программу самовоспитания. Вот почему мы остановимся на характеристике лишь общей цели самовоспитания и соответствующей ей программы, которой необходимо руководствоваться каждому сознательному советскому человеку, члену социалистического общества.

Главная цель воспитания и самовоспитания советских людей одна — всестороннее развитие личности.

В истории общества проблема всестороннего развития личности ставилась прогрессивными деятелями неоднократно, но оно выступало для народа лишь недостижимым идеалом, так как не было объективных условий для его достижения. Только отдельные люди в науке и искусстве приближались к такому идеалу. Ими были, например, Леонардо да Винчи — живописец и естествоиспытатель, изобретатель и строитель;

М. В. Ломоносов — поэт и живописец, химик и физик, астроном и философ; И. В. Гёте — поэт, художник, естествоиспытатель; Л. Н. Толстой — писатель, философ, художник. Определяя основную цель самовоспитания — всестороннее развитие собственной личности, Л. Н. Толстой намечал соответствующую программу самообразования: «1) Изучить весь курс юридических наук, нужных для окончательного экзамена в университете. 2) Изучить практическую медицину и часть теоретической. 3) Изучить языки: французский, русский, немецкий, английский, итальянский, латинский. 4) Изучить сельское хозяйство, как теоретическое, так и практическое. 5) Изучить историю и географию и статистику. 6) Изучить математику, гимназический курс. 7) Написать диссертацию. 8) Достигнуть средней степени совершенства в музыке и живописи. 9) Написать правила. 10) Получить некоторые познания в естественных науках. 11) Составить сочинение из всех предметов, которые буду изучать»¹.

В условиях социализма, особенно на этапе развитого социалистического общества, создаются объективные условия для все более полного развития личности, что благоприятствует эффективности ее усилий по самовоспитанию.

Всестороннее развитие личности становится потребностью общественного развития, а также и личной потребностью.

С одной стороны, высокое развитие науки, ее дифференциация, а вместе с тем и интеграция, автоматизация производства требуют всесторонней подготовки личности к труду.

¹ Толстой Л. Н. Полн. собр. соч., т. 46, с. 31.

С другой стороны, развитие социалистических общественных отношений, социалистической демократии, участие масс и личности в управлении общественными делами требуют от человека высокого умственного, нравственного и волевого развития.

Наличие широко разветвленных библиотек, клубов, стимулирующая роль партийных, профсоюзных и комсомольских организаций благоприятствуют самовоспитанию каждого человека.

Таким образом, как говорится в Программе КПСС, «условия для всестороннего развития личности созданы благодаря историческим социальным завоеваниям — освобождению от эксплуатации, безработицы и нищеты, от дискриминации по признакам пола, происхождения, национальности, расы. Каждому члену общества предоставлены равные возможности для творческого труда и образования. Исчезают отношения зависимости и неравенства между людьми в общественной и семейной жизни. Личное достоинство каждого гражданина охраняется обществом. Каждому гарантируется равный и свободный выбор рода занятий и специальности с учетом интересов общества. По мере сокращения времени на материальное производство расширяются возможности для развития способностей, дарований, талантов в области производства, науки, техники, литературы и искусства. Досуг людей будет все больше посвящаться общественной деятельности, культурному общению, умственному и физическому развитию, научно-техническому и художественному творчеству»¹.

¹ Программа Коммунистической партии Советского Союза. М., 1976, с. 121.

Всестороннее гармоническое развитие отвечает потребности и самой личности. Человек хочет многое знать и уметь делать. Так что самовоспитание всесторонне развитой личности отвечает интересам как общественного развития, так и самой личности.

Соответственно цели программа коммунистического воспитания включает:

политическое, нравственное, трудовое, умственное, политехническое, эстетическое и физическое воспитание личности.

Политическое самовоспитание предусматривает формирование интереса к политике, воспитание политической культуры, классового подхода к общественным явлениям, формирование политических взглядов и установок, обеспечивающих сознательное и активное участие в общественной жизни страны. «Поскольку именно посредством политики прежде всего реализуются идеалы и принципы коммунизма,— пишет Г. Л. Смирнов,— то как раз через приобщение масс к политической деятельности происходит наиболее эффективное усвоение ими основ марксистско-ленинского мировоззрения и коммунистической морали. Политизация системы образования и воспитания, культурной жизни была и остается важнейшей чертой общественной жизни при социализме»¹. Политически воспитанный человек способен далеко видеть вперед, принимать активное участие в строительстве коммунизма и всеми силами защищать свою страну.

Политическое воспитание обеспечивает, как

¹ Смирнов Г. Л. Советский человек. М., 1980, с. 398—399.

видим, формирование высоких гражданских качеств советского человека.

Нравственное самовоспитание имеет целью формирование представлений и понятий о коммунистической нравственности, образование моральных убеждений и привычек, которые регулируют отношение личности к людям, собственным обязанностям, поведение в коллективе.

Развернутая программа нравственного воспитания дана в Моральном кодексе строителя коммунизма, содержащемся в Программе КПСС. Она предусматривает: формирование преданности делу коммунизма, любви к социалистической Родине, странам социализма, патриотическое и интернациональное воспитание личности; воспитание добросовестного отношения к труду на благо общества, непримиримости к тунеядству; формирование социалистического отношения к общественной собственности; формирование коллективизма, чуткого и внимательного отношения к людям, умения и способности трудиться коллективно и в интересах коллектива; формирование честности и правдивости, скромности и т. д.

Трудовое самовоспитание имеет целью формирование коммунистического отношения к труду. Оно по существу дела выступает как одно из проявлений нравственной воспитанности.

Трудовое самовоспитание должно обеспечить нравственно-психологическую готовность трудиться по-коммунистически, которая включает: а) сознание общественной и личной значимости труда; б) потребность в труде; в) способность трудиться в коллективе, т. е. работать

дружно с другими, оказывать помощь товарищам в интересах общего дела, коллектива, общества. Она включает ответственное отношение к трудовым поручениям и творческое отношение к делу.

Трудовое воспитание также включает и профессиональную самоподготовку личности, т. е. формирование специальных знаний, умений и навыков, без обладания которыми вообще немислим квалифицированный труд в современном промышленном и сельскохозяйственном производстве.

Умственное воспитание предусматривает формирование умственных свойств личности, обеспечивающих самостоятельное познание и усвоение знаний, способность анализировать явления общественной и природной жизни, решать творчески теоретические и практические задачи.

В век научно-технического прогресса умственное развитие особенно важно, так как без него невозможно дальнейшее развитие науки, техники и квалифицированного труда на производстве. В содержание умственного воспитания входит: 1) формирование познавательных интересов; 2) формирование способности к умственным операциям, таким, как, например, анализ, синтез, сравнение, классификация, абстракции и обобщения, кодирование; 3) формирование умственных качеств, таких, как глубина ума; 4) формирование интеллектуальных способностей, т. е. такого сочетания свойств, которое обеспечивает относительную легкость и продуктивность умственной деятельности.

Само собой понятно, что умственное самовоспитание включает также и образование,

формирование системы знаний о природе и обществе.

К. Д. Ушинский писал, что «ум есть нечто иное, как хорошо организованная система знаний»¹. И действительно, мудрым мы называем человека, который много знает и умеет приложить знания к решению поставленной задачи.

Политехническое самообучение должно обеспечить изучение научных основ производства и приобретение навыков обращения с простейшими орудиями труда. Политехническое развитие, как правило, способствует творческой деятельности личности. Так, например, изобретательность, новаторство требует знания различных производств, благодаря чему возникают новые ассоциации, необходимые для творчества. Политехническое самовоспитание при социализме, писал Ф. Энгельс, «даст молодым людям возможность быстро осваивать на практике всю систему производства, оно позволит им поочередно переходить от одной отрасли производства к другой, в зависимости от потребностей общества или от их собственных склонностей»². Это как раз имеет место в нашем обществе в форме совмещения ряда профессий.

Эстетическое самовоспитание — это формирование эстетических потребностей и интересов, эстетических взглядов и вкусов и, наконец, художественных способностей.

Эстетически воспитан тот, кто способен видеть, понимать и переживать прекрасное в жизни, в искусстве, кто стремится жить по законам

¹ Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания, т. 1, с. 24.

² Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 4, с. 336.

красоты. Летчик-космонавт СССР Г. С. Титов писал, что инженер, не понимающий искусства,— плохой инженер; конструктор, не умеющий мечтать,— не конструктор; ученый, не чувствующий музыки и не понимающий прелести поэзии,— просто обокравший себя человек. Кем бы ты ни был, жизнь твоя должна быть духовно богатой, ты должен видеть прекрасное и уметь любоваться им. Это верные слова.

Физическое самовоспитание нацелено на формирование физически здорового и сильного человека, способного трудиться до глубокой старости, защищать Родину и быть красивым человеком, т. е. физически гармонично развитым. «Партия считает одной из важнейших задач — обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил»¹.

Всестороннее развитие личности должно сочетаться с гармоническим психическим развитием. Гармоническое развитие означает высокое и равномерное развитие ума, воли и чувств, обеспечивающее формирование личности, умеющей мыслить, действовать и переживать.

Программа должна предусматривать развитие абстрактного и конкретного, образного мышления. Так, развитой человек способен усваивать отвлеченные мысли и представления, без чего немислима практическая деятельность. Иными словами, необходимо воспитывать универсальный ум, сочетающий в себе научное, художественное и практическое освоение дей-

¹ Программа Коммунистической партии Советского Союза, с. 96.

ствительности. Универсальный ум включает и так называемую практическую сметку, т. е. умение разбираться в сложившейся ситуации и находить оптимальное решение проблем, выдвигаемых жизнью. Программа интеллектуального развития также требует формирования практичности как предпосылки самостоятельности личности.

Программа гармонического развития личности включает и формирование воли как условия становления действенности личности. Есть люди умные, но пасующие перед трудностью, отступающие при встрече с препятствием или просто неспособные длительное время напрягать силы, чтобы довести дело до конца. Воля представляет собой ту сознательную силу, с помощью которой личность регулирует свое поведение и деятельность в соответствии с поставленной целью. Благодаря воле человек побеждает страх, отбрасывает колебания, преодолевает усталость, мобилизует скрытые силы, тормозит мешающие делу соблазны и доводит до конца задуманное.

При соединении развитого ума и сильной воли образуется творческий и в то же время деловой человек. Для гармонически развитой личности и этого недостаточно. Есть люди большого ума и сильной воли, но сухие, слишком рациональные и прагматичные. Им недостает теплоты человеческих отношений. Отсюда следует, что программа самовоспитания должна включать и формирование всего спектра человеческих чувств: нравственных и эстетических, интеллектуальных и практических. Личность должна испытывать радость учения, познания, радость борьбы с трудностями, испытывать

чувство гордости и ликования, когда преодолевает препятствия, ее должны волновать прекрасное в природе, искусстве, человек и его труд. Главное же состоит в том, чтобы она сопереживала другим людям, сочувствовала им, проявляла готовность помочь товарищам, любила труд и ответственно относилась к нему.

Гармоническое психическое развитие тогда имеет социальную значимость, когда оно направляется высокими социальными мотивами, такими, как сознание общественных потребностей и интересов, сознание долга перед коллективом, близкими людьми.

Отсюда решающее значение для жизни в обществе имеют нравственные и трудовые качества личности, которые проявляются в доброжелательном отношении к людям и в трудолюбии. Если человек любит людей и любит труд, он всеми уважаем и ответно любим, а ощущение полезности для других и составляет счастье жизни. Нужно только помнить, что трудовое воспитание — дело сложное, так как труд, особенно если не привита любовь к нему и не сформированы навыки, чрезвычайно тяжел. Куда легче и интереснее пойти в кино или поиграть с товарищами, почитать книгу, чем учить уроки или подметать пол, убирать за собой кровать, а тем более носить воду, колоть дрова, копать огород, что необходимо делать в сельской местности. Морально-трудовое воспитание и самовоспитание в их единстве, начатое с детства и ведущееся систематически и неуклонно на протяжении всей жизни, обеспечивает успех в формировании полноценной личности, за судьбу которой не приходится беспокоиться.

Общая для всех программа всестороннего и гармонического саморазвития личности должна, как уже говорилось выше, быть конкретизирована с учетом условий жизни, особенностей самой личности и ее потребностей. Для одного человека важнее всего может быть самообразование и связанное с ним умственное развитие, для другого — преодоление недостатков в характере и выработка таких свойств, которые отвечают требованиям общества, коллектива, в котором человек живет. Например, один молодой человек стремится во что бы то ни стало побороть стеснительность в себе, другой — затормозить свою вспыльчивость и выработать уравновешенность характера и т. п.

Однако частные цели и программы самовоспитания не снимают общей цели, стремления идти к идеалу всестороннего и гармонического развития личности, а включаются в нее.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА К САМОВОСПИТАНИЮ

Определив цель и программу самовоспитания, человек, планирующий работу над собой, начинает готовить себя к исполнению намеченного.

Он прежде всего изучает общую и специальную литературу по психологии, обращая особое внимание на те разделы, в которых освещаются свойства личности, подлежащие формированию. Например, для тех, кто стремится развить музыкальные способности, необходимо изучить фундаментальную работу Б. М. Теплова о музыкальных способностях. Тем, кто

желает поработать над собственным характером, мы рекомендуем прочитать книгу Н. Д. Левитова «Психология характера» или работу автора совместно с В. Н. Мясищевым о психических особенностях человека.

В этих книгах раскрывается сущность способностей и характера и освещаются пути их формирования.

Изучение психологической литературы поможет понять себя и определить методы работы над собой.

Кроме этого очень важно изучить литературу по самовоспитанию. Особое внимание при изучении литературы по самовоспитанию необходимо обратить на процесс и методы работы над собой, чтобы руководствоваться ими в собственной практике.

Небесполезно ознакомиться и с опытом самовоспитания выдающихся государственных и общественных деятелей, великих ученых, художников, музыкантов, актеров, своих товарищей по работе. В этом плане много сведений можно получить в опубликованных биографиях, мемуарах и в художественно-документальных сериях — «Жизнь замечательных людей» и «Пламенные революционеры». Не следует игнорировать этот опыт под тем предлогом, что таких успехов могли достигнуть гениальные люди, а мы только рядовые. Такое мнение ошибочно. Общение с выдающимися учеными и художниками показывает, что они такие же люди, как и остальные, и нередко обладают теми же слабостями. Отличаются они только тем, что, поставив цель, идут к ней неуклонно, проявляя исключительную работоспособность. В этом секрет успеха. И никому не возбраняет-

ся также ставить себе цели и сосредоточивать все силы на их достижении.

Подготовка к самовоспитанию требует определения режима дня и правил самовоспитания.

Режим, или временной распорядок жизни, чрезвычайно важен для работы над собой. Он дисциплинирует, способствует организованной и плановой работе над собой. Благодаря режиму дня силы человека экономнее расходуются и рациональнее восстанавливаются.

В режиме личной жизни следует выделить время, отводимое на чтение, на специальные тренировки и упражнения, домашний труд, творческие увлечения, активный отдых.

При этом нужно помнить, что умственный труд малопродуктивен, если он совершается сразу после физического или интеллектуального напряжения на работе (на заводе, в совхозе, научных учреждениях и т. п.), а также при нервном перевозбуждении. Вот почему самообразование, как умственную работу, необходимо вести после, пусть небольшого, отдыха (сна и прогулки на воздухе).

Очень хорошо чередовать часы работы, например, по самообразованию с другой работой, которая не требует большого напряжения, например рисованием, какими-либо поделками, коллекционированием и физическими (легкими) упражнениями.

Не следует слишком увлекаться телевизионными передачами. Есть люди, которые все свободное время проводят у телевизора — смотрят подряд по нескольку программ (две кинокартины, концерт, информационные программы и т. д.). Смею сказать, что такое увлечение

не позволяет им систематически работать над собой, так как телепередачи отнимают у них все свободное время, ведут к переутомлению, а иногда и к притуплению восприимчивости. Сказанное не означает, что нужно совсем отказаться от просмотра телевизионных передач. Они нередко подсказывают зрителям и то, как работать над собой, дают необходимый материал для формирования их мировоззрения. Все хорошо в меру.

Режим дня и определяет меру времени в различных занятиях. После умственной работы очень полезна физическая работа, а также отдых у телевизора.

Очень важно выработать правила работы над собой, которые желательно заучить или вывесить на видном месте у рабочего стола.

Вот каких правил придерживался Л. Н. Толстой: «1) Что назначено непременно исполнить, то исполняй, несмотря ни на что. 2) Что исполняешь, исполняй хорошо. 3) Никогда не справляйся в книге, ежели что-нибудь забыл, а старайся сам припомнить. 4) Заставь постоянно ум твой действовать со всею ему возможною силою...»¹

Поучительны и правила, которых придерживался молодой К. Д. Ушинский.

«1. Спокойствие совершенное, по крайней мере внешнее.

2. Прямота в словах и поступках.

3. Обдуманность в действиях.

4. Решительность.

5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.

¹ Толстой Л. Н. Полн. собр. соч., т. 46, с. 15.

6. Не проводить времени бессознательно, делать то, что хочешь, а не то, что случится.

7. Издерживать только на необходимое или приятное, а не по страсти издерживать.

8. Каждый вечер добросовестно давать отчет в своих поступках.

9. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.

10. Никому не показывать этого журнала»¹.

Обобщая литературные данные и собственный опыт работы, мы рекомендуем следующие правила:

1. Подвергай беспощадной критике собственные недостатки.

2. Поставь разумную цель, иди к ней твердо, не отступая ни при каких обстоятельствах.

3. Верь в собственные силы и возможность воспитать или исправить себя.

4. Никогда не откладывай на завтра то, что должно быть выполнено сегодня. Уместно в связи с этим правилом привести замечательные стихи Себастиана Бранта, выдающегося немецкого писателя-гуманиста XV века.

Кто, как ворона «Кра, кра, кра»,
Твердит: «До завтра, до утра!»
Тому колпак (дурака.— А. К.) надеть
пора...

Клянется часто сын заблудший:
«Уж завтра-то я стану лучше!»
Но это «завтра» никогда
Не наступает, вот беда!
Как снег растаявший, как дым,
Заветный день неуловим.
И только одряхлев, глупец

¹ Ушинский К. Д. Собр. соч. М., 1952, т. 11, с. 27.

В то завтра вступит наконец,
Расслаблен, немощен уже,
С тоской раскаянья в душе.

Спешь сегодня лучше стать —
Не будешь завтра так страдать... ¹

5. В работе над собой проявляй терпение и мужество. Ничто не делается и не дается само собой. Если что не получается, повтори упражнение или ищи новые, более рациональные методы самовоспитания.

6. В работе над собой недопустима разбросанность и торопливость. Придерживайся плана работы.

7. Строго и неукоснительно придерживайся режима дня.

8. Не чуждайся советов авторитетных людей.

9. Используй положительный опыт работы над собой своих друзей и товарищей.

10. Не стыдись публично дать обязательство исправиться.

11. Будь верен своему слову, данному другим и себе самому.

12. Относись ответственно к самообязательству.

13. Относись внимательно и доброжелательно к критике, извлекай содержащиеся в ней прямые и косвенные советы.

14. Постоянно контролируй свое поведение и поправляй себя, если это нужно.

15. Овладевай науками о человеке, которые помогут познать себя и в работе над собой.

16. Овладевай методикой самовоспитания.

¹ Брант Себастиан. Корабль дураков. М., 1965, с. 91, 93.

Целесообразно подготовить для работы и дневник, в который заносятся задания для себя на определенный срок и отмечается ход работы над собой, ее результативность. Необходимо записывать как достижения, так и неудачи, а также то, какие коррективы нужно внести в задания и методы работы над собой. Дневники работы над собой систематически вели революционеры Ф. Э. Дзержинский, Н. А. Морозов и другие, писатели Л. Н. Толстой и А. П. Чехов, ученые Ч. Дарвин, И. В. Мичурин и многие другие.

Вот как определил назначение дневника Л. Н. Толстой: «Теперь же, когда я занимаюсь развитием своих способностей, по дневнику я буду в состоянии судить о ходе этого развития»¹.

В дневнике Л. Н. Толстой записывал результаты самопознания, успехи и неудачи в самовоспитании, новые обязательства и пути их реализации, правила работы над собой.

Дневник периодически прочитывался от начала и до конца, в него вносились оценки и коррективы как в цели, программу, так и в методы воспитания.

Секретарь парткома одного из ленинградских предприятий Н. И. доверительно рассказал нам, что систематически стал заниматься самовоспитанием, когда был избран секретарем. Чувство ответственности перед партией, коллективом заставило его присмотреться к себе, оценить качества собственной личности и поработать над собой. Прежде всего обратил внимание на новинки политической и социологической ли-

¹ Толстой Л. Н. Полн. собр. соч., т. 46, с. 8—9.

тературы, стал внимательнее ее изучать, затем заинтересовался психологией, в особенности социальной, и прочитал несколько книг по руководству коллективом. Поскольку Н. И. пришлось работать со многими людьми, то легко были обнаружены собственные недостатки коммуникативного характера, например недовало умения обращаться с людьми при учете их особенностей, гибкости и сдержанности при обсуждении проблем коллектива. Иногда во время выступления какого-либо коммуниста на собрании он позволял себе реплики и тем самым сбивал оратора. Вскоре понял, что дело так не пойдет. Решил усилить контроль за собственным поведением. Самовоспитанию и самоконтролю очень помогал дневник, который он завел. Записи делал в дневник в те дни, когда чувствовал какую-либо вину, промах в работе или, наоборот, успехи, когда нужно было проанализировать событие и наметить дальнейшие меры работы над собой, работы с коллективом.

Например, есть такая запись: «Собрание сегодня проведено было неудовлетворительно. Настоящего обсуждения поставленных вопросов не получилось. Было несколько формальных выступлений «штатных» ораторов. Чувствовалось, что люди были неудовлетворены постановкой вопросов, подготовкой собрания.

Виноват в первую очередь я, так как передоверил все дело И. и не проверил. Вывод: может быть, не следует все самому делать, но нужно умело руководить и не выпускать из поля зрения ни одного вопроса из жизни коллектива. Отчитывать И. не буду, но замечание сделаю. Надо учить людей работе и самому учиться».

А вот другая запись: «Критиковал меня М. Почувствовал обиду потому, что не все было правильно в критике и резко высказано. При ответе чуть не сорвался, но спохватился и сдержал себя. Ответил сдержанно, так, как надо. Молодец. Результаты самовоспитания налицо». И еще: «Сегодня чуть не поссорился с К. В. (директором). Чувствую, что он хочет, чтобы все с ним безусловно соглашались. Постоянно и мне пытается диктовать свою волю. Говорил с ним по этому поводу спокойно, но когда К. В. стал меня перебивать, грубить, я не сдержался. Стал говорить запальчиво, чуть ли не перешел на крикливый тон. Вижу, что «тормоза» еще не всегда срабатывают так, как нужно. Надо усилить самоконтроль. Отстаивать свою самостоятельность и свою роль не эмоциональными, а логическими доводами. Всегда надо не утверждать что-то, а доказывать, убеждать. И при этом твердость не мешает».

В дневнике встречаются и записи, касающиеся самообразования, и личные впечатления о людях, и наметки тактики отношения к различным лицам. В конце месяца, как правило, Н. И. прочитывает дневниковые записи и делает общий вывод, намечает новые самообязательства.

Н. И. говорит, что без дневника никак невозможно заниматься самовоспитанием, так как в повседневной и разнообразной работе некогда бывает проанализировать свою работу и сделать выводы. «Дневник же обязывает сесть и подумать, дать самоотчет, наметить дальнейшие шаги по самовоспитанию. Кроме того, без дневника многое забывается, а то, что записано, уже не вырубить и топором. Тут уже нужно

ответить, что ты сделал, чтобы выполнить самообязательство». Нельзя не согласиться с этими верными словами.

САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Надо постоянно следить за собой, держать себя в руках, надо воспитывать самих себя.

Н. К. Крупская

Самовоспитание осуществляется путем самоорганизации поведения в соответствии с определенной программой развития.

Самоорганизация, в свою очередь, происходит путем саморегулирования поступков и действий, когда личность тормозит отрицательные привычки — воздерживается, например, от курения и выпивок — или, наоборот, совершает те или иные действия, способствующие образованию нужных свойств психики, полезных привычек. Например, человек, почувствовав свою ограниченность в эстетическом отношении, решает воспитывать себя эстетически путем посещения театров, музеев и чтения книг и т. д. Соответственно этому он организует свой досуг.

Приведем такой пример из жизни.

Мой знакомый, научный работник, проявлял полное равнодушие к серьезной музыке, и в частности к опере, а потом стал страстным поклонником музыкального театра и филармонии.

Этот человек был интеллектуально развит, но казался эмоционально ограниченным. Он, например, с раздражением говорил: «Зачем столько земли отводят под цветы, лучше бы

посадить на этом месте картофель — была бы польза». В опере никогда не был, и мне с трудом удалось затащить его на одно из представлений. В процессе действия он зевал и порывался уйти. Несмотря на это, мне все же удалось и второй раз повести его в оперу на представление «Иван Сусанин». Во время действия я украдкой следил за ним, выражением его лица и видел, что вначале он сидел с равнодушным видом, затем почувствовал в нем некоторое оживление и интерес, наконец неподдельное волнение.

По окончании оперы я спросил его: «Ну как, понравилась?» Он ответил: «Ничего, хорошая». Но произнесено это «ничего» было с одобрительной интонацией. Эта опера произвела у него переверот в отношении к музыке.

Впоследствии он стал посещать, и довольно часто, оперный театр, пристрастился и к классической концертной музыке. Больше того, обратился к музыкальной литературе. На его рабочем столе лежит книга «50 опер» и другая музыковедческая литература. Таким образом, человек обогатил свой духовный мир, стал более полноценной личностью.

Саморегуляция поведения и деятельности осуществляется как самопроизвольно, так и непроизвольно. Она осуществляется как на основе общей программы, заложенной в сознании личности, так и частного задания, при учете знаний, умений и навыков. Например, начинающему спортсмену нужно выполнить упражнение на брусьях, он усвоил, как это нужно делать, и исполняет это упражнение. Но делает неумело, несовершенно. Он видит недостатки и поправляет себя. После нескольких корректиро-

ванных упражнений у него вырабатывается навык. При систематических длительных упражнениях действия на брусьях автоматизируются и таким образом вырабатывается мастерство. Подобным образом происходит совершенствование в любой деятельности.

Даже самое автоматизированное действие не лишено саморегуляции личности, но она осуществляется произвольно, не требует напряженного внимания, как это имеет место в начале деятельности.

В сложной деятельности люди неизбежно встречаются с внешними препятствиями и внутренними трудностями. Для преодоления тех и других человек проявляет волевое усилие.

Под волевым усилием следует понимать концентрацию умственных и физических сил, необходимых для продолжения деятельности в трудных внешних или внутренних условиях.

Например, человек нуждается для самообразования в определенной литературе, но ее нет на месте в библиотеках села или небольшого города. Тогда он обращается в библиотеки других городов, к знакомым лицам, достает необходимое и занимается самообразованием. Или: у человека нет времени для занятий, тогда он решает вставать раньше на час и позже на час ложиться спать, рационализировать остальное время. Это не повредит здоровью. На сон достаточно отводить 6—7 часов в сутки. Бывают и внутренние трудности. Из них самая большая — лень, преодолеть которую можно только волевым усилием.

Волевым усилием можно победить страх, сдерживать гнев, снять рассеянность. И даже несколько отодвинуть надвигающуюся смерть.

Так, в период Великой Отечественной войны, как сообщала «Правда», летчик Алиев, будучи тяжело ранен (восемь ранений, из них несколько тяжелых), довел самолет до своего аэродрома и посадил его. Врачи были удивлены этим, так как, по их заключению, он должен был умереть до посадки. Были описаны и другие случаи проявления огромного волевого усилия.

Следует сказать, что люди безвольные особенно нуждаются в волевом усилии, но, к сожалению, не могут его проявить.

Вот, например, молодой человек, ему нужно идти на лекцию к 9 часам, а он все лежит и лежит. Звенит будильник, он слышит, но лежит, нежась в теплой постели. Наконец он решил, что как только просчитает до десяти, так вскочит с кровати. Начал считать и задремал. В полусне он чувствует какое-то беспокойство, что нужно что-то делать. Сделал усилие и проснулся. Смотрит на будильник и в отчаянии произносит: «Опоздал! Можно еще полежать, а там скажу, что был болен». Так безвольный не только нарушает дисциплину, но и склонен ко лжи при оправдании себя.

Однако это не значит, что слабовольный не может проявить какое-либо усилие. Если бы было так, он не смог бы жить и работать. Он не может проявить усилие при трудностях и препятствиях, когда нужно от чего-то отказаться, например от лежания на кровати, чтобы идти в холодный зимний день на лекцию, не может проявить усилие при соблазне удовольствий, хотя получение их связано с тяжелыми для себя и дела последствиями. Например, алкоголик или пьяница идет мимо винного магазина. Вид бутылок на витрине или вывеска его

привлекают до такой степени, что он уже не может идти дальше по делам, а немедленно заходит в магазин. Лихорадочно шарит по карманам, отыскивая деньги, дрожащими руками их пересчитывает, испытывая страх — а вдруг не хватит. Если не хватает, то готов протянуть руку («подайте пьющему»), но нет, удержался, уж очень стыдно. Предложил «скинуться» с другими. Держит стакан, на лице предвосхищение удовольствия, но вот мелькнула мысль, а что же будет!.. А данное слово!.. Будь что будет!

Там же, где легко, усилие проявляется и у слабовольных.

Слабовольному необходимо тренировать свое волевое усилие, для чего нужно определить специальные правила поведения и наметить систему упражнений в реальных делах и поступках.

Самовоспитание немыслимо без самодисциплины, она вместе с тем и результат самовоспитания. Н. А. Островский писал по этому поводу: «Если дисциплина необходима для воспитания, то она еще больше необходима для работы над собой»¹. Самодисциплина укрепляется благодаря самоконтролю, функция которого состоит в установлении соответствия действий и поступков намеченной программе деятельности и поведения.

Благодаря самоконтролю осуществляется разумность поведения и целенаправленность действий. Достаточно человеку потерять контроль над собой, что имеет место при сильном опьянении или эмоциональном возбуждении типа

¹ Островский Н. Мысли о самовоспитании.— Юность, 1955, № 3, с. 71.

аффекта — ревность, гнев, ужас и т. п., как человек совершает действия и поступки, о которых он горько потом сожалеет. Отмечая собственные ошибки, человек имеет возможность поправить себя и тем самым обеспечить продвижение по пути самосовершенствования.

Самоконтроль может быть произвольным и непроизвольным.

В первом случае человек сознательно стремится проследить за тем, насколько действия и поступки соответствуют поставленной им перед собою цели. Например, решая проблемы, личность проверяет их на практике.

Непроизвольный самоконтроль не сознается нами, хотя он и существует. Так, например, ходьба не требует того, чтобы следить за каждым шагом, но достаточно встретить на пути препятствие, как сразу вступает в действие сознательный контроль за движением ног.

Непроизвольный контроль проявляется даже во время сна. Ложась спать, человек говорит себе: завтра нужно встать рано, в 6 часов, чтобы поспеть к поезду, и крепко засыпает. У него нет будильника, но он в нужное или близкое к назначенному времени просыпается. Сработал сторожевой центр, самоконтроль.

Люди нередко видят сны, испытывают при этом различные эмоции, но только в редких случаях они не знают, что это сновидения. Следовательно, и при сновидениях присутствует какой-то контроль, который дает сознанию человека при его пробуждении знать, что сновидения есть лишь сновидения, и ничего больше.

Между произвольным и непроизвольным самоконтролем существуют связь и взаимодейст-

вие. Произвольный контроль имеет место при сложных поступках и действиях, новой для личности деятельности. Непроизвольный контроль как бы продолжает произвольный, но в условиях, когда деятельность или поведение настолько автоматизировались, что стали привычными, не требуют больше сознательного волевого самоконтроля.

При самовоспитании, особенно в борьбе с отрицательными наклонностями и привычками, требуется сознательный произвольный контроль над собой. Человек должен учитывать не только собственные установки, но и то, где он находится, что от него требуется, каково отношение окружающих к возможному его поведению и каковы будут его последствия. Вот все это и составляет программу произвольного самоконтроля.

Воспитывающий себя обязан постоянно отчитываться перед собой, с тем чтобы установить, что сделано и как, что не сделано из намеченного, с тем чтобы определить план дальнейшей работы.

В качестве иллюстрации этого положения можно привести строки Себастиана Бранта.

Путь его прям — и не свести
Соблазнами его с пути.
С пристрастием себе он сам
Чинит допросы по ночам
В бессоннице: Как день был прожит?
Не замыслил ли он, быть может,
Иль не свершил недобрых дел?
Что не успел, недоглядел?
О чем подумал слишком поздно?
К чему отнесся несерьезно?
Зачем он с этим поспешил,
Так много времени и сил
На труд ненужный потеряв?

Зачем, на подступе застряв,
Полезный труд прервал, хоть мог
С успехом кончить, видит бог?
Как смел он, к своему стыду,
Чужую пропустить нужду?

Так взвешивает вновь и снова
Он дело каждое и слово:
То — хвалит, то — хулит, скорбя
Так мудрый муж ведет себя¹.

Систематический самоконтроль наблюдается у лиц, ответственно относящихся к своему поведению в обществе. Как показывает опыт жизни, самоконтроль возрастает, когда личность оказывается в ситуации общения с авторитетными, уважаемыми людьми. В этом случае человек вольно или невольно хочет показать себя с лучшей стороны.

Следует сказать и о лицах, у кого ослаблен произвольный контроль, кто привык распускать себя. Такие лица неорганизованны, проявляют недисциплинированность. В минуты раздражения совершают поступки и действия, нередко противоречащие их убеждениям. Таким людям трудно работать и поправлять себя. Им необходимо приучить себя взвешивать свои намерения и контролировать шаг за шагом их реализацию в жизни.

Процесс самовоспитания зависит от отношения к этой работе. Те, кто считают самовоспитание первостепенным делом, от чего зависит развитие их личности, а отсюда и социальное благополучие, более того, счастье чувствовать себя полноценным и уважаемым человеком, те, кто уверен в своих силах и способностях неук-

¹ Брант Себастиан. Корабль дураков, с. 252—254.

ложно и систематически работать, могут достигнуть больших результатов. Тот же, кто легкомысленно относится к самовоспитанию или не уверен, что может что-то изменить в себе, тот или совсем ничего не достигает, или достигает очень малого.

Итак, надо верить в себя и проявлять максимальную активность в упражнениях, о которых мы скажем ниже.

«Благими намерениями выстлан путь в ад». Для работы над собой необходимы реальные действия и поступки, в процессе совершения которых и происходит самоформирование личности.



Глава 5
**МЕТОДЫ
САМОВОСПИТАНИЯ**

САМОУБЕЖДЕНИЕ

Под методами самовоспитания следует понимать способы воздействия на самого себя, направленные на самоизменение.

К основным методам работы над собой относят самоубеждение, самовнушение и самоупражнение.

Самоубеждение — один из ведущих методов самовоспитания. Дело в том, что у человека бывают моменты внутренних колебаний в отношении того, и по какому пути идти и как лучше себя вести. Имеет место и борьба мотивов, борьба между должным и соблазном удовольствий.

Самоубеждение может быть связано как с осуждением собственных поступков, так и с утверждением новых отношений.

Убеждение и самоубеждение как метод воздействия, в отличие от других методов, например внушения и даже упражнения, требует активной, а иногда и напряженной мыслительной работы. Цель убеждения — доказать самому себе истинность определенного положения, мнения, правильность поступка или отношения или, наоборот, ложность занимаемой позиции и

ее вред как для самой личности, так и для коллектива, в котором она живет.

Самоубеждение — это дискуссия самого с собой, выдвижение доводов и контрдоводов, их взвешивание и т. д. Установить истину — значит принять ее в качестве руководящей идеи в регуляции собственных поступков и действий.

Путем самоубеждения можно перестроить самосознание, отношение, поведение, преодолеть страх и т. п.

Вот пример влияния самоубеждения. Ко мне обратился сосед — токарь по профессии. «Вы, — говорит он, — психолог, научите меня, как бороться робость».

— В чем же она проявляется?

— А в том, что хочется на собрании высказаться, а боюсь, что не получится. Мысленно проговариваю то, что хочу сказать, готов уже руку поднять, но нет! От натуги весь вспотею, чувствую, как сердце колотится, и не решаюсь».

Я посоветовал ему в этих случаях прежде всего расслабиться и успокоить себя. Потом сказать себе: «Стыдись, что ты, хуже других, предложение-то дельное, все будут довольны, если выступишь». Еще раз расслабиться (я рассказал, как это делается) и решительно поднимать руку, прося слово. Он внял моему совету и раз за разом все смелее и смелее выступал и в конце концов стал хорошим оратором.

Убеждать себя в чем-то приходится, когда имеют место противоречия, когда требуется доказать себе, что необходимо сделать для окончательного решения вопроса о направлении деятельности, и преодолеть сомнения и колебания в процессе реализации решения.

Самоубеждение нередко сочетается с убеждением со стороны. Так, после беседы с руководителем, парторгом, комсоргом или профоргом член коллектива взвешивает доводы, которые приводились в беседе о необходимости изменения поведения и, мысленно соглашаясь с ними, выдвигает дополнительные доводы, например о тяжелых последствиях неразумного образа жизни.

Когда трудно решить какой-то вопрос, а обращаться к кому-то из знакомых неудобно, так как вопрос может быть или интимный или такой, который может повлиять на собственный авторитет, то в таком случае следует обратиться к художественной и научно-популярной литературе, за советом к специалистам: психологу, педагогу, врачу и другим официальным лицам, обязанным хранить тайну личной консультации.

При решении относительно простых вопросов возможно применение и такого способа, как наглядное сопоставление доводов, установление количественных отношений «за» и «против». Для этого можно составить следующую таблицу:

№ п/п	«за» до- ды	Коли- чество баллов	№ п/п	«против» доводы	Коли- чество баллов
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
Итого			Итого		

Оценивать доводы рекомендуем по трехбалльной системе. Довод наиболее важный, бесспорный получает 3 балла. Конечно, эта оценка в большей или меньшей мере будет субъективной. Для того, чтобы она стала более объективной, полезно привлечь к оценке доводов и других лиц. Приведенная таблица помогает систематизации доводов и наглядному их сопоставлению, что способствует снятию колебаний и убеждению в чем-то одном.

Самоубеждение следует проводить в спокойном состоянии и при этом не спешить с выводами и решением.

При самоубеждении необходимо опираться на факты, на опыт, как положительный, так и отрицательный, поведения других. Иногда следует мысленно обратиться к литературному персонажу, любимому герою, например к Павлу Корчагину: «Павел, а что ты бы рекомендовал, как ты поступил бы, будь на моем месте?» Из логики жизни Павла Корчагина можно получить ответ на поставленный вопрос.

Нельзя смешивать самоубеждение с самооправданием. Самооправдание, в противоположность самоубеждению, направлено на самоуспокоение при неудачах. Оно нередко строится на ложных доводах «кто-то помешал», «были объективные непреодолимые трудности», «можно и без этого жить», «другие так же поступают», «не у меня одного неудачи» и т. п.

Самооправдание недопустимо при самовоспитании, так как оно демобилизует личность, ослабляет ее.

САМОВНУШЕНИЕ

...Внушение, если оно целесообразно и правильно применяется, может быть только полезным, так как каждое внушение не только может вызвать желаемое изменение, но и в то же время устранить все другие явления, которые ему противодействуют.

В. М. Бехтерев

Самоубеждение часто тесно связано с самовнушением.

Под самовнушением следует понимать такое воздействие индивида на самого себя с помощью слова, которое не встречает самокритического к нему отношения. Йоги, например, путем самовнушения производят значительные функциональные изменения в организме.

Известны случаи даже органических изменений под влиянием самовнушения. Так, известны факты, когда религиозные люди, желая пострадать, как страдал Христос, самовнушением вызывали кровоточащие раны на ладонях рук и ступнях ног или кровоточащий крест на лбу. Академик И. П. Павлов описал случай самовнушенной беременности у женщины, страстно желавшей иметь ребенка. Конечно, это была мнимая беременность, однако и она сопровождалась прекращением менструаций, ростом живота и другими признаками, какие бывают при настоящей беременности.

Самовнушение основано на специфике слова как раздражителя. Слово, как известно,— носитель мысли, чувства и воли. В отличие от других, а именно предметных, раздражителей, слово обобщает, т. е. содержит в себе общее и существенное знание о действительности, вместе

с тем, как считал И. П. Павлов, оно действует в некоторых условиях так же, как предметный раздражитель, вызывает те же реакции организма, как и предмет, наименованием которого слово является.

О непосредственном прямом воздействии слова знают все. Описание вкусной пищи вызывает обильное слюноотделение, особенно у людей проголодавшихся. Ложное сообщение о том, что с пищей съедено нечто вызывающее отвращение, может спровоцировать настоящую рвоту. Известны случаи, когда ошибки молодого врача в диагнозе болезни угнетающе воздействовали на психику пациента вследствие внушения, вызывали болезненное состояние его организма.

Внушающим воздействием слова широко пользовались церковь, служители религиозных культов, доводя темные массы верующих до истерического и галлюцинаторного состояния. Подобный пример приводят М. А. Рожнова и В. Е. Рожнов¹, описывая сцену моления. Священник, обращаясь к богу, страстно взывает отпустить грехи и облегчить страдания людей: «Всевышний слышит вас! Он с вами!! На колени! Молитесь!» Масса охвачена религиозным экстазом. Слепой кричит: «Я вижу! Господь сотворил чудо! Я вижу!» «Сотворение чуда» нередко не вымысел, а результат внушающего действия слова на религиозно настроенного человека. В этом случае слепота носила не органический характер, а функциональный (может быть, в результате нервного заболевания).

¹ Рожнова М. А., Рожнов В. Е. Легенда о правде и гипнозе. М., 1964.

Внушение широко используется в медицинской практике как в состоянии бодрствования пациента, так и при гипнозе. Интересен в этом отношении случай излечения паралича академиком В. М. Бехтеревым. Больного, страдающего судорожными припадками и параличом ног (лежал неподвижно полтора месяца), В. М. Бехтерев ввел в гипнотическое состояние и категорически приказал: «Встать!» «Больной, только что привезенный из палаты на коляске, спокойно встал на обе ноги и прошелся по комнате... По пробуждении больной с восторгом отправился в палату пешком, до самой двери непрерывно оглядываясь на Бехтерева»¹. Примеры эти убеждают в большой силе слова как фактора воздействия.

Самовнушение известно давно как лечебный и педагогический фактор. Особенно богата практика самовнушения в Индии (йоги). Ученые изучали условия эффективного самовнушения и нашли, что наиболее благоприятно самовнушение при расслаблении мышц всего тела. Это вполне понятно: при расслаблении мускулов уменьшается приток возбуждения с периферии и отвлечения внимания, а отсюда возрастание концентрации сознания на внушаемом.

В. М. Бехтерев считал, что лучшим временем для самовнушения является время перед засыпанием и в период, непосредственно следующий за пробуждением. Как раз в это время человек и находится в состоянии мышечного расслабления. Кроме того, как показывает опыт, некоторая приторможенность коры голов-

¹ Губерман И. Бехтерев: страницы жизни. М., 1977, с. 80.

ного мозга (что имеет место перед засыпанием и сразу после пробуждения) благоприятствует самовнушению.

Думаю, что этот последний факт объясняется тем, что при наличии некоторого торможения коры не возникает активного сопротивления словам самовнушения, так как аналитическая и критическая способность человека вследствие заторможенности ослаблена. Слова самовнушения должны произноситься, как рекомендует В. М. Бехтерев, от своего имени, в утвердительной форме и в настоящем, а не в будущем времени.

Эффективность самовнушения зависит от ряда условий: сознания необходимости, жизненной важности самоизменения, страстного желания приобрести какие-то свойства. Большое значение имеет и вера в результативность самовнушения. Критическое отношение к самовнушению или даже мимолетное сомнение в его успехе приводит к нулевому результату. Успех самовнушения зависит и от способности сосредоточиться на словах внушения, отвлечься от всего внешнего и от других собственных мыслей и представлений. Рассеянность, тревожное состояние, апатия отрицательно сказываются на самовнушении.

Учеными, медиками и психологами, разработанная система так называемой аутогенной тренировки, которая обеспечивает свободное владение телом, и в частности легкую мышечную релаксацию (расслабление).

Для этого необходимо лечь на спину и внушать себе, что пальцы ног и стопы расслаблены, при этом необходимо расслаблять мускулатуру: «Пальцы и стопы ног расслаблены, я

ощущаю их теплоту». Затем производить расслабление голени: «Мускулы голени расслаблены, я ощущаю разливающуюся теплоту». «Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять». «Мышцы бедер расслабляются, я чувствую разливающуюся теплоту по ногам». «Мне приятно быть расслабленным». «Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один». «Расслабляю мускулы корпуса». «Мускулы корпуса расслаблены, я ощущаю теплоту тела». «Как хорошо быть расслабленным, испытываю покой!» «Расслабляю мышцы рук». «Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять». «Руки расслаблены, по ним разливается теплота». «Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один». «Расслабляю мышцы шеи, лица». «Мышцы шеи и лица расслаблены. Хорошо быть расслабленным». «Мои силы велики, я уверен в себе и многого добьюсь». Аутогенную тренировку производят многократно, до тех пор, пока не образуется навык.

Затем идет внушение желаемого. Слова внушения нужно произносить в настоящем времени, например: «Я не курю», «Я строго соблюдаю намеченный режим дня», «Я встаю очень рано» и т. п. При этом не должно быть никаких сомнений или внутренней неуверенности, или насмешки над собой, над тем, что внушаешь. Полная искренняя вера, убежденность в действительности внушений — залог успеха.

Программа внушения и соответственно текст внушения должны быть разделены на части, каждая из которых соответствует одному сеансу самовнушения. Этот сеанс повторяется многократно перед сном и сразу после пробужде-

ния. Только после этого нужно переходить ко второму сеансу и т. д.

В состоянии бодрствования следует придерживаться внушенного, несмотря на внешние соблазны и внутренние побуждения, противодействующие внушенному. Исходя из нами проанализированного (и нами организованного) опыта требуется 8—12 сеансов самовнушения, чтобы цель была достигнута. При этом если первый сеанс производится утром, при пробуждении, то второй — вечером, перед засыпанием, третий и четвертый — через день, а пятый — на четвертый день после первого.

При самовнушении нельзя ограничиваться одной фразой, как нельзя произносить и целые монологи. Фразы должны быть короткими, произносить их нужно императивно.

Самовнушение оказывается действенным, когда человек умеет подавлять сомнения, насмешку над самим собой, неверие в этот способ воздействия.

Самовнушение применяется главным образом в тех случаях, когда человек испытывает внешние или внутренние трудности при преодолении препятствий, которые вызывают страх, парализуют волю, а также при торможении привычек, когда кажется, что их победить не удастся. Так, в значительной степени благодаря самовнушению Алексей Маресьев, будучи тяжело раненным, все же дополз к своим.

Самовнушение нередко помогает переносить боль при операциях или ушибах. Внушая себе оптимистическое состояние, человек способствует тем самым хорошему исходу при некоторых болезнях. И это понятно: медикаментозному лечению помогает активность нервной си-

стемы, управляющей всем организмом и всеми органами и тканями. Самовнушение также эффективно при состояниях неуверенности в себе, в своих собственных силах. Оно может быть успешным и при состоянии внутреннего колебания. Самовнушение облегчается при страстном желании достигнуть цели.

Допустим, вы испытываете страх, когда садитесь в кресло зубного врача. Вы предвосхищаете боль от сверления зуба и уже до сверления сжимаетесь так, что вся мускулатура тела напряжена. Этим самым вы повышаете свою чувствительность к боли.

Поверьте, что можно значительно снизить эту чувствительность. Для этого надо расслабить мускулатуру всего тела и постоянно мысленно внушать себе: «Стыдись, ведь сверление — такой пустяк, перенести его ничего не стоит. Спокойно, совсем не больно, неприятно, но не больно!» Началось сверление. Непроизвольно мускулы тела напрягаются. Немедленно расслабьте их вновь и внушайте себе: «Ну какая это боль, совсем не больно, а лишь немного неприятно. Совсем не больно!»

В результате операция на зубе пройдет спокойно и качественно, так как вы не будете дергаться и мешать врачу.

Самовнушение эффективно при полной сосредоточенности внимания на предмете внушения. Если индивид рассеян или его отвлекают какие-либо внешние раздражители, то самовнушения не происходит.

Для достижения успеха в самовоспитании самовнушение нужно сочетать с самоубеждением при условии постоянного упражнения в определенном образе поведения и деятельности.

САМОУПРАЖНЕНИЕ

Трудно надеяться, чтобы наш разум и наши знания, сколько бы усердно мы себя им ни вверяли, оказались настолько сильными, чтобы побудить нас к действию, если мы, помимо этого, не упражняем нашу душу и не приучаем ее к деятельности, предназначенной ей нами; в противном случае она может в надлежащий момент оказаться беспомощной.

М. Монтень

Самоубеждение и самовнушение создают положительную установку на самовоспитание, тонизируют деятельность, в процессе которой совершаются изменения в личности. Однако решающее значение в самовоспитании имеет упражнение в определенных действиях или поступках. В результате упражнений намеченный для себя образ поведения превращается в реальный характер.

Благодаря неустанным упражнениям, например, косноязычный Демосфен стал великим оратором.

А. В. Суворов, от рождения слабый и болезненный, благодаря проводимой им сознательно организованной систематической закалке впоследствии всех удивлял своей исключительной выносливостью, в изнурительных походах легко переносил холод и голод, был неприхотлив в пище и постоянно бодр.

Летчик Алексей Маресьев, лишившись в бою ступней обеих ног, научился ходить и даже танцевать на протезах. Как патриот, он добился того, что снова стал воевать на самолете против фашистов. До сего времени он активно трудится на благо нашей Родины. И теперь мы встречаем в газетах сообщения об отличных комбайнерах,

потерявших ноги в Великой Отечественной войне. Об эстонском художнике с ампутированными после ранения на фронте руками, продолжающем писать картины кистью, зажатой пальцами ног; о бывшем танкисте, который научился писать с помощью протеза, заменившего потерянную в результате ранения руку, и т. п. Спрашивается, чего же могут добиться упражнениями здоровые люди?

Нервная система наша устроена так, что, чем чаще мы совершаем какой-либо поступок, тем больше у нас стремление его повторить. А. Е. Магарам вспоминает, что В. И. Ленин, говоря о самовоспитании воли, отмечал: «Совершая поступок, мы закладываем основу привычки. Сознательно или бессознательно создавая привычку, мы приобретаем характер, а характер, как нам известно, предопределяет нам дорогу в жизни, или, как принято говорить, нашу судьбу»¹.

«Наша задача,— указывал А. С. Макаренко,— не только воспитывать в себе правильное, разумное отношение к вопросам поведения, но еще и воспитывать правильные привычки, то есть такие привычки, когда мы поступали бы правильно вовсе не потому, что сели и подумали, а потому, что иначе мы не можем, потому что мы так привыкли».

В основе привычки лежит образование стереотипа. Это процесс сложный и трудный. Образование динамического стереотипа есть нервный труд чрезвычайно различной напряженности, зависящий, конечно, от сложности системы раз-

¹ Магарам А. Е. Ленин о воспитании воли.— Физкультура и спорт, 1960, № 4, с. 11.

дражителей, с одной стороны, и от индивидуальности и состояния организма — с другой.

Привычка формируется в результате многократного повторения определенных поступков. Вначале для свершения нового поступка требуется большее усилие, чем в последующем. Особенно большие усилия нужны, если само по себе действие или поступок непривлекательны для индивида или если он оказывается не подготовленным к нему.

Одним словом, дается трудно то, что связано с каким-то самоограничением, стеснением интересов, все, что связано с черной, эмоционально малопривлекательной работой. Все трудно, что идет вразрез со сложившимися привычками. Вот почему В. И. Ленин говорил, что «мы испытываем такие трудности, когда хотим отказаться от наших старых привычек». Дело в том, что даже самые ничтожные поступки постепенно «так глубоко внедряются в нас, что мы порою испытываем их тираническое воздействие: они нас подавляют».

И. П. Павлов учил, что ломка и переделка стереотипов, или закрепившихся, привычных отношений, есть тяжелый труд, зависящий от возраста и индивидуальных особенностей каждого человека. Так, в старческом возрасте переделка стереотипов (привязанностей, привычек) чрезвычайно затруднена, а иногда даже приводит к расстройству организма и к смерти. Степень трудности ломки стереотипов связана и с типами нервной системы индивидов. Наиболее болезненной переделка бывает у слабого типа (меланхолика), в то время как у сильного и подвижного (сангвиника) она совершается относительно легко.

При перестройке привычек мы имеем дело с торможением системы связей или ее отдельных звеньев, вместо которых формируются новые. Вся трудность образования последних связана с тем, что первые имеют тенденцию воспроизводиться и тормозить новые связи. Вот почему для образования нового образа поведения или отдельных привычек требуются постоянные волевые усилия, необходима система упражнений. Только тогда, когда образуется новая привычка, эквивалентная старой, можно считать переделку завершенной.

Привычка считается полностью заторможенной, когда со стороны индивида уже не требуется каких-либо усилий для ее сдерживания или торможения. И наоборот, новая считается выработанной, когда не требуется волевых усилий для того, чтобы она проявилась. Выработанная привычка носит автоматизированный характер, т. е. она проявляется как бы сама собой, если только человек попадает в нужную обстановку или испытывает определенное состояние. Проявления привычки вызывают или время, или внешняя обстановка, или определенное состояние организма.

Хотя автоматизация привычки, как уже говорилось, снимает напряжение воли, не требует сосредоточения внимания на действии или поступке, все же контроль сознания за действием сохраняется. Однако этот контроль в данном случае как бы сдвигается на периферию сознания, а потому не отвлекает центр от основной, требующей полного сознания деятельности. Контроль за привычными действиями и поступками со стороны сознания усиливается только при возникновении внешних трудностей, при

допускаемых ошибках. Усилившийся контроль позволяет корректировать действия и тем самым устранять ошибки.

Для того чтобы сформировать устойчивые привычки поведения, необходимы длительные упражнения в определенных поступках. Иногда формирующаяся привычка может разрушиться даже от незначительного перерыва в упражнениях. И тогда приходится начинать все сначала, затрачивая повторно чуть ли не те же усилия.

Чтобы выработать определенный стиль поведения, нужно, говорит Н. Островский, быть дисциплинированным, т. е. подчиняться выработанным самим правилам поведения, занятий, строго придерживаться намеченного распорядка жизни и труда. Для образования привычки надо всегда проявлять последовательность в действиях и поступках, не отступать от задуманного, постоянно контролировать себя и в случае необходимости поправлять, не страшиться трудностей, быть терпеливым и не отступать перед препятствиями.

ЧАСТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОВОСПИТАНИЯ

Человек может быть в самом различном настроении, а оно влияет на степень активности личности, на продуктивность деятельности вообще и в частности самовоспитания.

Вследствие внешней неблагоприятной оценки препятствий, усталости или слабой подготовленности у человека может возникнуть пессимистическое настроение и связанное с ним неверие в себя. Все это, вместе взятое, может значительно снизить эффект работы над собой

в избранном направлении. «Без веры в свои способности, в свои силы,— писала Н. К. Крупская,— нельзя браться ни за одно дело»¹. Вот почему Н. Островский рекомендовал не поддаваться пессимистическому настроению. «Не следует,— говорил он,— преувеличивать свои силы, но, конечно, и не преуменьшать их. Надо верить в себя»².

Вера в себя укрепляется при успехах в деятельности и положительном отношении коллектива к личности, укрепляется положительными оценками окружающих. Однако немалую роль в формировании уверенности в себе играет и самоободрение. Сказать себе, что ты можешь добиться поставленной цели, как это делал раньше, что у тебя теперь больше сил, что неверие не оправдано ничем,— значит активизировать собственную мысль и волю на выполнение поставленной задачи.

Яркий пример действенности самоподбадривания мы находим в «Повести о настоящем человеке» Бориса Полевого.

Летчик Алексей Мересьев во время сражения с фашистами с подбитого самолета упал в лесу в тылу врага. У него были раздроблены ступни обеих ног. Когда он пришел в сознание, он, не задумываясь, встал и, несмотря на боль и слабость, пошел к своим. Глубокий снег, бездорожье, голод не сломили его воли.

С каждым шагом идти было все труднее и труднее. Он начал пробиваться к своим ползком, когда идти уже не мог. И каждый раз, когда воля слабела и физические силы иссякали, он

¹ Цит. по: Золотые россыпи. Одесса, 1959, с. 9.

² Островский Н. Мысли о самовоспитании.— Юность, 1955, № 3, с. 71.

подбадривал себя: «Ничего, ничего, все будет хорошо». Эти слова как бы вливали в него новые силы и мобилизовали его волю на преодоление невероятных трудностей.

Как известно, Алексей Мересьев приполз к своим. В госпитале он совершил второй подвиг — на протезах научился ходить, бегать и даже танцевать, и все это для того, чтобы вернуться в строй Советской Армии, продолжавшей громить врага. Он этого добился и героически сражался до победного конца. Как известно, в повести Борис Полевой отразил реальное событие того времени.

Когда я воевал на Ленинградском фронте, у меня на батарее был артиллерийский разведчик, который отличался удивительной смелостью и уверенностью в своей бессмертии. Я спросил его: «Неужели ты не испытываешь страха, когда вокруг свистят пули или рвутся снаряды?» Он на это ответил: «Иногда начинает к моему сердцу ползти страх, но я говорю себе: «Нечего бояться, для меня еще не отлита ни пуля, ни снаряд». После этих слов становится веселее, растет уверенность и страх уползает». Умное самоподбадривание.

Один из моих студентов пожаловался, что он очень волнуется на экзамене, а это отрицательно сказывается на ответе, хотя готовится он к нему добросовестно. Я ему посоветовал подбадривать себя: «Когда садишься за стол, то говори себе, что все знаешь, что бояться нечего, сдашь только «на отлично». При ответе старайся расслабить мускулатуру тела». Студент внял моему совету, он стал усиленно тренироваться в расслаблении мускулатуры, а на экзамене подбадривать себя различными доводами.

Сочетание релаксации (мышечное расслабление), самоубеждения, подбадривания и самовнушения положительно сказывалось на экзаменах: оценки улучшились от удовлетворительных и хороших до отличных.

«В новом, необыкновенно трудном деле, — писал В. И. Ленин, — надо уметь начинать с начала несколько раз: начали, уперлись в тупик — начинай снова, — и так десять раз переделывай, но добейся своего»¹.

Н. В. Гоголь рекомендовал к неудачам подходить оптимистически. Так, он писал, что все наши неудачи происходят от нас самих, мы или поспешили, или пропустили что-нибудь. А потому следует вновь начать то же дело, чтобы исправить все свои прежние ошибки. Если и снова случится неудача, надо опять рассмотреть все обстоятельства, вновь исправить все новые наши оплошности и вновь приняться за дело. Надо помнить о том, что «люди великие потому сделались великими, что не смущались никак от первой неудачи, и не только от первой, но даже от нескольких, — и тогда, когда другие, видя их терпение, смеялись над ними, как над безумными, они с новым рвением принимались за свое неудавшееся дело и наконец успевали в нем совершенно»².

Примерно о том же самом говорит и Николай Островский: при самовоспитании нельзя поддаваться случайным настроениям. Необходимо ве-

¹ Цит. по: Золотые россыпи, с. 8.

² Гоголь Н. В. О тех душевных расположениях и недостатках наших, которые производят в нас смущение и мешают нам пребывать в спокойном состоянии. — Наука и жизнь, 1966, № 3, с. 91.

рить в себя. При неудаче не отступать, а идти снова и снова в атаку¹.

Подбадривание себя примерами достижений других должно сочетаться с воспроизведением из собственной жизни тех случаев, когда в трудных условиях были достигнуты успехи благодаря твердости и настойчивости.

Самоободрение не самостоятельный метод, это скорее частный случай применения самоубеждения или самовнушения, наконец, того и другого вместе, направленных на формирование чувства уверенности. Бывает и так, что уверенности в себе у личности достаточно, но и лень велика, а потому упражнения откладываются, вместо необходимого дела он занимается разговорами и пустым времяпрепровождением. Л. Н. Толстой справедливо заметил, что под влиянием лени откладывает начало или продолжение работы над собой, при этом, обманывая себя, человек прикрывается различными доводами. В таких случаях необходимо себя принуждать.

В тех случаях, когда без серьезных оснований упражнение не выполнено, необходимо прибегать к самоосуждению.

Если имеет место повторение срывов, то следует к себе применять самонаказание — лишение себя того, что приятно, чем дорожишь.

При больших достижениях в самовоспитании бывает полезно себя чем-то поощрить, например купить давно желаемую вещь, сходить в театр сверх запланированного и т. п.

¹ См.: *Островский Н.* Мысли о самовоспитании. — Юность, 1955, № 3, с. 71.

Очень действенным средством, активизирующим самовоспитание, является обязательство перед коллективом или близкими уважаемыми людьми. Человеку бывает стыдно не выполнить того, что обещано.

Успех в самовоспитании обеспечивается при условии применения всех методов работы над собой.



Глава 6

**САМООБРАЗОВАНИЕ
КАК ВИД
САМОВОСПИТАНИЯ
ЛИЧНОСТИ**

САМООБРАЗОВАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Старайтесь сделать главной целью своей организации самообразование, выработку из себя убежденных, стойких и выдержанных социал-демократов.

В. И. Ленин

Под самообразованием следует понимать систематическую самостоятельную учебу личности. Самообразование в широком смысле этого слова является необходимым компонентом всякого учения, в том числе школьного и вузовского.

Однако по степени самостоятельности можно выделить два вида самообразования — сопутствующее и автономное (терминология профессора Громцевой А. К.).

Сопутствующее самообразование побуждается и направляется учебным заведением (школа, вуз, курсы, лектории и т. п.). Человек самостоятельно выполняет лишь данное ему задание или углубляет то, что преподнесено ему на уроке или в лекции. Правда, и при таком виде самообразования учащийся может выходить за рамки диктуемой ему программы знаний и таким образом приближаться ко второму, более высокому уровню самообучения.

Автономное самообразование такое, когда изучение какого-либо вопроса побуждается не извне, а из потребностей или интересов самой личности. При этом человек сам определяет це-

ли самообучения и объем знаний (программу занятий), который должен быть усвоен. При автономном самообразовании контроль за ходом учебы выступает как самоконтроль, как самоотчет.

Как правило, в жизни часто приходится сочетать оба указанных вида самообразования. Однако в школьный и вузовский периоды господствует сопутствующее, а в зрелом возрасте — автономное самообразование.

Самообразование — источник получения знаний. Знания же по своему содержанию разнообразны, они выполняют различные функции.

Одни знания расширяют кругозор личности и способствуют формированию ее мировоззрения, определяющего отношения к различным сторонам действительности и к самой себе, собственной деятельности, — это теоретические знания.

Овладевая ими, личность, как видим, в то же время формирует себя, собственную жизненную позицию. Следовательно, самообразование является в одно и то же время и самовоспитанием. Особенно это ярко наблюдается при овладении вторым видом знаний — прикладными знаниями о способах деятельности, которые лежат в основе умений и навыков и которые определяют профессиональную готовность личности к труду.

Как уже говорилось, второго рода знания в единстве со способностями обеспечивают возможность достижения самых высоких результатов в практической деятельности.

Третий вид знаний — это знание того, как приобретать знания. Овладение им обеспечивает высокую эффективность самообразования.

Овладение умственными операциями обеспечивает становление общих способностей, особен-

но проявляющихся в познавательной деятельности как в области теории, так и практики.

Процесс самостоятельного приобретения знаний активизирует мыслительную деятельность, мобилизует волю, формирует волевые качества, такие, как организованность, упорство и настойчивость. Вот почему люди, которые много и интенсивно занимались самообразованием, предстают перед нами не только знающими, но и трудолюбивыми, волевыми людьми.

Размышление в процессе овладения знаниями является необходимым не только для прочности усвоения, но и для тренировки и развития ума. Русский революционный демократ Д. И. Писарев придавал исключительное значение в развитии ума личности самообразованию. Он писал: «Кто дорожит жизнью мысли, тот знает очень хорошо, что настоящее образование есть только самообразование».

В процессе самообразования развивается не только ум человека, но и произвольное внимание, и в целом самостоятельность личности.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что самообразование является процессом, затрагивающим многие сферы человеческой психики и способствующим их развитию. Самообразование, таким образом, один из способов всестороннего и гармоничного развития личности.

Вот почему КПСС придает огромное значение самообразованию личности. В постановлении ЦК КПСС «О дальнейшем совершенствовании партийной учебы в свете решений XXVI съезда КПСС» говорится о необходимости настойчиво и последовательно внедрять политическое самообразование как условие формирования сознательного члена социалистического общества.

САМООБРАЗОВАНИЕ КЛАССИКОВ МАРКСИЗМА-ЛЕНИНИЗМА И ИХ СОРАТНИКОВ

Классики марксизма-ленинизма придавали огромное значение самообразованию, а вместе с тем показывали личным примером, насколько оно значимо и может быть продуктивно.

К. Маркс следил за газетами многих стран, за новыми книгами по экономике и философии, изучал русский язык, чтобы прочитать, например, работы Н. Г. Чернышевского.

В библиотеке Британского музея он сидел целыми днями за изучением разнообразной литературы. Кроме того, он работал и дома. «Придя домой, он закусывал, немного отдыхал,— пишет Ф. Лесснер,— и затем снова принимался за работу, которая часто продолжалась до поздней ночи, а то и до самого утра»¹.

В письме к Ф. Энгельсу К. Маркс сообщает, что, несмотря на то, что вследствие болезни ему было трудно ходить, он посещал библиотеку Британского музея².

В других письмах к Ф. Энгельсу он также сообщает: «...я работаю, как бешеный, ночи напролет...»³ «Работаю я колоссально много, большей частью до 4 часов утра»⁴.

Изучение литературы и других материалов было для К. Маркса не самоцелью. Все это было необходимо для разработки теории научного коммунизма, которой он посвятил всю свою жизнь без остатка.

¹ Лесснер Ф. До и после 1848 года. Воспоминания о Марксе. М., 1940, с. 137.

² См.: Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 32, с. 35—36.

³ Там же, т. 29, с. 185.

⁴ Там же, с. 192.

Сам К. Маркс, заканчивая работу над «Капиталом», писал Зигфриду Мейеру: «...я все время находился на краю могилы. Я должен был пользоваться *каждый* момент, когда я был работоспособен, чтобы закончить свое сочинение, которому я принес в жертву здоровье, счастье жизни и семью»¹.

От своих учеников К. Маркс требовал, как вспоминает В. Либкнехт, чтобы они систематически учились. «...Он не только заставлял учиться, но и проверял, действительно ли мы учились... Каждый день он меня спрашивал, много ли я успел...»²

Удивительных результатов добился самообразованием Ф. Энгельс, которому отец не разрешил даже окончить гимназию, отдав в ученики в торговую фирму.

«Остается тайной, как ему удавалось сочетать достаточно нудную и однообразную конторскую работу с интенсивнейшими занятиями философией, богословием, изучением языков, поэзией, литературой, публицистикой, а также театром, музыкой (он сам сочиняет хоралы), рисованием, спортом (фехтование, плавание, верховая езда).

За три года пребывания в бременской торговой фирме он прошел настоящие университеты самостоятельного духовного развития»³.

Ф. Энгельс не удовлетворился достигнутым. Несмотря на успешную публицистическую деятельность, он на время оставляет ее, с тем чтобы интенсивно продолжить самостоятельное

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 31, с. 454.

² Либкнехт В. Из воспоминаний о Марксе.— Воспоминания о Марксе, с. 86.

³ Волков Г. Рядом с гением — гений.— Коммунист, 1980, № 16, с. 81.

учение. Вот что он пишет по этому поводу: «Я принял решение на некоторое время совершенно отказаться от литературной деятельности и вместо этого побольше учиться. Причины этого решения очевидны. Я молод и самоучка в философии. У меня достаточно знаний для того, чтобы составить себе определенное убеждение и, в случае надобности, отстаивать его, но недостаточно, чтобы делать это действительно с успехом»¹.

Ф. Энгельс с большой полнотой изучил общественные и естественные науки, овладел почти всеми европейскими языками, мог говорить на 20 языках. К. Маркс говорил о Ф. Энгельсе: «Он — настоящая энциклопедия, работоспособен в любое время дня и ночи...»²

Сочетая самостоятельную учебу с революционной борьбой, Ф. Энгельс стал гигантом революционной мысли, энциклопедистом в полном смысле этого слова, стойким революционером, признанным всем миром одним из основоположников революционного учения — марксизма-ленинизма.

Выдающимся энциклопедистом был В. И. Ленин. В лекции «О государстве» (1918 г.) он развивал перед слушателями Свердловского университета мысль о необходимости самообразования. Он подчеркивал, что, только научившись самостоятельно разбираться в вопросах теории и практики коммунистического строительства, можно считать «себя достаточно твердыми в своих убеждениях и достаточно успешно отстаивать их перед кем угодно и когда угодно»³.

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 27, с. 365—366.

² Там же, т. 28, с. 505.

³ Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 39, с. 65.

В. И. Ленин писал о необходимости овладеть «умением учиться», что означает не только усвоение книжных знаний, но и умение применять знания на практике, подходить к вопросу самостоятельно, превращая усвоенное в личные убеждения.

Сам В. И. Ленин всю свою жизнь занимался самообразованием. Он усвоил и переработал огромное количество научной информации в области всех общественных наук.

За всю его жизнь им были прочитаны многие тысячи книг и статей, в том числе иностранных в подлиннике. В сочинениях В. И. Ленина, как подсчитано, использовано свыше 1500 иностранных источников, в том числе на немецком языке — 1200, на французском — около 200, на английском — около 150, на итальянском — около 50, на польском и других языках — около 20.

Владимир Ильич Ленин читал, где бы он ни был — в ссылке, в эмиграции, во время работы в Совнарком и даже во время болезни.

Он мог работать не только днем, но и ночью. Так, например, в письме в библиотеку Румянцевского музея В. И. Ленин просит прислать ему книги на один день, «если, по правилам, справочные издания не выдаются на дом, то нельзя ли получить на вечер, на ночь, когда библиотека закрыта. Верну к утру»¹.

Даже тогда, когда он заболел, он потребовал присылки книг в Горки.

В последние месяцы жизни Ильича, рассказывает Н. К. Крупская, по «его указанию» читала ему беллетристику, к вечеру обычно. Читала Щедрина, читала «Мои университеты»

¹ Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 51, с. 272.

Горького. Кроме того, он любил слушать стихи... За два дня до его смерти читала я ему вечером рассказ Джека Лондона — он и сейчас лежит на столе в его комнате — «Любовь к жизни». Сильная очень вещь... Ильичу рассказ этот понравился чрезвычайно»¹.

В. И. Ленин изучал труды К. Маркса и Ф. Энгельса, работы по философии, истории, политической экономии, психологии, педагогике, медицине и др. Уже в студенческие годы им была прочитана вся русская классическая литература, систематически читал произведения современников. Большое место в чтении занимали художественные произведения иностранных авторов, а в особенности Гёте, Гейне, Гюго.

«Работать Владимир Ильич умел, работать систематически и усидчиво... — вспоминала М. И. Ульянова. — Читал по определенному плану. Помню, уже в более поздние годы он говорил, что просто читать разные книги — мало толку. В одном из своих писем из Сибири, спрашивая, работает ли брат Дмитрий, который сидел в то время в тюрьме, Владимир Ильич писал: «Если бы заняться чем-нибудь регулярным, а то ведь так «читать» вообще — мало проку»².

В. И. Ленин читал вдумчиво, критически, сопоставляя знания с реальной жизнью, практикой. Он умел извлечь из книг и использовать все то ценное, что в них имелось для разработки теории пролетарской революции и построения социализма, практики руководства революционным движением и организации Советской

¹ Воспоминания родных о В. И. Ленине. М., 1955, с. 197.

² Там же, с. 91.

власти. Одним словом, его чтение было всегда творческим процессом. Прежде чем начать читать, В. И. Ленин составлял список литературы.

Обладая огромной работоспособностью, В. И. Ленин в совершенстве владел умениями и навыками работы с книгой.

Он читал очень быстро, а вместе с тем всегда схватывал самое существенное. Многие книги, особенно труды К. Маркса и Ф. Энгельса, он читал по два и три раза. Читая, В. И. Ленин на полях отмечал, что важно и что наиболее важно. Сочетал чтение с записями и собственными комментариями по поводу записанного. Ярким примером этого служат, например, его «Философские тетради».

Как правило, В. И. Ленин сперва просматривал книгу, затем читал ее, продумывая содержание читаемого и конспектируя. После этого производил повторное чтение и работу над выписками из книги.

Чаще всего Владимир Ильич Ленин применял такие виды записи:

1. Подробный конспект, в котором записывались основные положения книги, фактический материал и критические замечания.

2. Краткие выписки с замечаниями или без них.

3. Выписки в форме изложения плана источника.

4. Краткие отзывы и рецензии на источник¹.

В. И. Ленин учил читать вдумчиво, с тем чтобы понять и правильно оценить произведение, а для этого рекомендовал перечитывать книги.

¹ См.: Усов В. Книги и библиотеки в жизни В. И. Ленина. Труды Ленинградского библиотечного института. М., 1959, т. 6, с. 62.

Так, слушателям Свердловского университета он говорил: «Я надеюсь также, что в дополнение к беседам и лекциям вы посвятите известное время чтению хотя бы некоторых из главнейших произведений Маркса и Энгельса... несомненно, что вы эти главные произведения найдете, и хотя опять-таки сразу кое-кого, может быть, и отпугнет трудность изложения,— надо опять предупредить, что этим не следует смущаться, что непонятное на первый раз при чтении будет понятно при повторном чтении, или когда вы подойдете к вопросу впоследствии с несколько иной стороны, ибо еще раз повторяю, что вопрос такой сложный и так запутан буржуазными учеными и писателями, что к этому вопросу каждому человеку, который хочет его серьезно продумать и самостоятельно усвоить, необходимо подходить несколько раз, возвращаясь к нему опять и опять, обдумывать вопрос с разных сторон, чтобы добиться ясного и твердого понимания»¹.

Работа Ленина над книгой многому может научить каждого, кто занимается самообразованием. У В. И. Ленина мы находим много и высказываний по методике чтения, которыми необходимо руководствоваться читающему.

Соратник В. И. Ленина М. И. Калинин, стойкий революционер и выдающийся государственный деятель, замечательный педагог и агитатор, обаятельный человек, своим высоким развитием всецело обязан неустанной работе над собой, в частности самообразованию.

Родился М. И. Калинин в бедной крестьянской семье, учился грамоте у отставного солда-

¹ Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 39, с. 64—65.

та, затем окончил Яковлевское народное училище.

В училище он проявил большие способности и упорство в приобретении знаний. По окончании экзаменов М. И. Калинин получил первый похвальный лист. На этом образование М. И. Калинина закончилось, и он стал рабочим в Петербурге. Уже подростком и юношей он жадно набрасывается на книги, читает художественную литературу и научную — по философии, политэкономии, истории, естествознанию.

Когда вступил в революционную борьбу, он уделил первостепенное внимание политической литературе. Усваивая марксизм-ленинизм, М. И. Калинин нес его в рабочие массы. В этой деятельности формировались его способности педагога, пропагандиста, агитатора, каким он и оставался всю жизнь. Книга М. И. Калинина «О коммунистическом воспитании» — сборник его выступлений перед трудящимися — пример блестящей педагогической, пропагандистской деятельности.

Самообразованием М. И. Калинин продолжал заниматься даже в тюрьме. «...Эти десять месяцев (тюремного заключения. — А. К.), — писал М. И. Калинин, — были целиком посвящены, если можно так выразиться, на просвещение»¹. Им было прочитано около 160 книг, преимущественно исторических и политических.

Чтение литературы в тюрьме способствовало углублению и укреплению его революционного мировоззрения. «За эти 10 месяцев, — говорит

¹ Калинин М. И. Избранные произведения. В 4-х т. М., 1962, т. 1, с. 450.

сам М. И. Калинин, — я уже сознательно политически окреп»¹.

М. И. Калинин всю жизнь самостоятельно учился и учил других. Он писал статьи в газеты, выступал перед разнообразными аудиториями: профессорами и рабочими, солдатами и командирами, школьниками и учителями, комсомольскими и партийными работниками, колхозниками. Его выступления, как правило, носили воспитательный характер, были простыми и доходчивыми, а вместе с тем содержали глубокие идеи, были всегда партийно заостренными.

М. И. Калинин изучал работы по педагогике и психологии, с тем чтобы усовершенствовать мастерство пропагандиста и усилить воспитательное влияние своих выступлений.

Читая его произведения, мы находим богатые мысли, касающиеся теории и практики воспитания, которые вошли в золотой фонд советской педагогики.

В своих выступлениях перед молодежью он подчеркивал важность выработки коммунистических убеждений, моральных качеств личности, характера. Он говорил: «Определиться серьезно — это значит наметить свой жизненный путь, выработать свой характер, свои убеждения, найти свое призвание»². Иными словами, он говорит о необходимости каждому работать над собой, воспитывать себя.

М. И. Калинин не только самостоятельно достиг самого высокого уровня образования, но и воспитал в себе высочайшую культуру поведе-

¹ Михаил Иванович Калинин. Краткая биография. М., 1975, с. 30.

² Калинин М. И. Избранные произведения, т. 3, с. 361.

ния — он был в полном смысле слова интеллигентным человеком. Принципиален во всем, прост в обращении, чуток и внимателен к людям. А. В. Луначарский отмечал в нем удивительную уравновешенность, всегдашнее спокойствие. М. И. Калинин умел подходить к людям и располагать их к себе. Он был хорошим психологом и творческой личностью.

Много внимания проблеме самообразования уделяли соратники В. И. Ленина Н. К. Крупская и А. В. Луначарский.

Н. К. Крупская указывала, что необходимо, чтобы, получив в школе основные сведения, люди приобретали дальнейшие знания путем самообразования. В работе «Организация самообразования» Н. К. Крупская писала о том, что предпосылкой самообразования является наличие потребностей и интересов, определение целей, а также известных умений¹.

Н. К. Крупская призывала критически подходить к читаемому, выяснять, правильно ли подаются автором факты и насколько они типичны, в какой степени доказаны выдвигаемые положения, подумать, нельзя ли к данному вопросу подойти с другой стороны. И, далее, она рекомендовала занимающимся самообразованием «приобретаемые из книжки познания проверять путем личных наблюдений...»².

Н. К. Крупская не только писала о значении и методике самообразования, но и сама всю жизнь самостоятельно училась. Она овладела не только теорией марксизма-ленинизма, но и историей отечественной и зарубежной педагогики,

¹ См.: *Крупская Н. К.* Организация самообразования.— Пед. соч. В 10-ти т. М., 1960, т. 9, с. 58—86.

² Там же, с. 76.

психологией. Призывая учиться по книгам, она придавала большое значение учебе в жизни, в процессе общения с людьми. Вот почему она знала психологию не только теоретически, но и практически и умела приложить ее к решению проблем воспитания.

А. В. Луначарский подчеркивал, что «во внешкольном образовании — вся жизнь. Всю жизнь человек должен себя образовывать»¹.

А. В. Луначарский может служить образцом всестороннего самообразования и развития. Он был ученым и писателем, государственным деятелем и педагогом. Это был человек высокой культуры и личного обаяния.

Поразительной образованности достиг путем самообразования М. Горький. Известно, что его университетами была сама жизнь.

М. Горький систематическим творческим чтением глубоко постиг не только отечественную, но и мировую литературу, стал на уровень ученого-литературоведа. Самостоятельно учился писать, опираясь на лучшие образцы литературного творчества. Обрел свой стиль, стал гениальным пролетарским писателем. Уже до революции он заслужил звание академика изящной словесности.

Общаясь с детства в низах, «на дне», в среде малокультурных, неграмотных людей, он в противовес «свинцовым мерзостям жизни» видел ее светлые стороны, не потерял веру в человека, воспитал в себе высокую мораль пролетарского гуманиста, нравственную стойкость. Он выработал в себе высокие качества характера, такие,

¹ Луначарский А. В. Что такое образование? — В сб.: Проблемы народного образования. М., 1925, с. 16.

как общительность, доброжелательность, чуткость и внимательность к человеку, доброта.

М. Горький отличался огромной работоспособностью. Он много писал, вел огромную организаторскую работу по изданию литературы, воспитательную работу в среде начинающих литераторов. Он заботился о развитии науки и бытовых условиях ученых и т. п.

Огромное внимание самообразованию уделяется в нашей стране. Для него здесь созданы прекрасные условия. В самообразовании советские люди опираются на опыт классиков марксизма-ленинизма и их соратников.

Советские люди поражают зарубежных гостей своим интересом к знаниям: «Даже в трамвае, автобусе и поезде они читают».

У нас сложился новый тип рабочего, который, говоря словами академика И. П. Павлова, «соединяет голову с руками». Пример такого рабочего приводит Ф. Гладков в очерке «Клятва». «У станка я работаю уже восемнадцать лет, то есть половину своей жизни,— рассказывает Николай Шаронов.— Не отрываясь от завода, я окончил рабфак и посещал лекции в Институте литературы и языка. Пробовал писать стихи и рассказы, но ничего у меня не вышло. Впрочем, рефераты и доклады на литературные темы читал неплохо. С ранних лет я охвачен страстью к книге, и эта страсть будет гореть во мне до конца моих дней.

Я люблю свой станок, люблю делать вещи прекрасно — так, чтобы они играли, радовались, жили в моих руках, как произведения искусства. Иногда я испытывал подлинное волнение, когда брал в руки сделанную мною деталь, я любовался ее формой и блеском ее лучей. Для

меня нет высшего наслаждения, как сознание, что эта созданная мною вещь — не просто металл, механически обработанный фрезерами, а часть моей души, — мое вдохновение, моя любовь, мои искания»¹.

Итак, мы видим, освоение художественной литературы формировало эстетическое отношение к действительности, превратило фрезеровщика Николая Шаронова в художника, который к результатам труда относится как к художественным ценностям, что, само собою понятно, вело к высокому качеству изделий и наслаждению своим трудом, превращало труд в первую жизненную потребность.

Советские люди в самые трудные времена занимались самообразованием. Во время гражданской войны в перерыве между боями командиры и красноармейцы овладевали самостоятельно политграммотой, изучали Маркса и Энгельса.

В период Великой Отечественной войны автор этих строк лично наблюдал замечательную картину. Блокада Ленинграда, полуголодные бойцы защищают город, но не расстаются с книгой, любимым делом. Перед нами телефонист, седеющий пятидесятилетний солдат. В каждую свободную минуту в полутемной землянке он читает. Однополчанин лейтенант, кандидат физико-математических наук, тоже читает и делает какие-то математические вычисления.

Приходится только удивляться, что в нашей бурно текущей жизни еще приходится иногда встречаться с бездушными людьми, которые ничем не интересуются, кроме как выпивкой или

¹ Гладков Ф. Соч. В 5-ти т. М., 1951, т. 3, с. 269—270.

модной одеждой. Они ничего не читают, в духовном отношении не растут, а иногда даже и деградируют. Такие люди достойны презрения. Однако и такие люди могут, как говорят, «взяться за ум» и перевоспитать себя, тем самым обрести уважение коллектива.

УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ

Активность в самообразовании и достижение в нем значительных результатов зависят от объективных и субъективных условий, в которых живет и работает личность.

К объективным условиям следует отнести условия работы в коллективе и в первую очередь технический уровень производства. Там, где высок уровень технической оснащённости труда, там, естественно, требуется высокая квалификация и необходимо постоянное совершенствование мастерства, что побуждает систематически заниматься самообразованием. Профессия разнорабочего, например грузчика в булочной, не диктует специального самообразования. Если грузчик и учится, то для того, чтобы удовлетворить потребность в познании, или для того, чтобы перейти на более квалифицированную работу.

Самообразованию способствует и высокий уровень социального развития коллектива. Для участия в общественной деятельности необходимы политические знания и высокий уровень общекультурного развития. Сознание этого побуждает личность работать над собой, изучать марксистско-ленинскую теорию, совершенствовать свои экономические знания.

В развитом коллективе руководитель и общественные организации создают необходимые условия для самообразования — комплектуют библиотеки, помогают тем, кто совершенствует свою профессию и растет в культурном отношении.

Способствует самообразованию и престиж профессии и коллектива в глазах личности. Высокий авторитет коллектива ведет к тому, что личность стремится всеми силами поддержать его честь хорошей работой, своим поведением и совершенствованием собственного духовного мира.

Социальная психология учит, что если в коллективе самообразованием занимаются многие, то по закону заражаемости (по подражанию) начинают и все другие самостоятельно учиться.

Само собою понятно, для самообразования нужно время, литература, а иногда и руководство.

Однако решающее значение в самообразовании имеют субъективные условия. Тот, кто хочет повысить собственное образование, даже в самых тяжелых обстоятельствах жизни будет учиться, и, наоборот, не сознающий необходимости в получении новых знаний будет растрачивать массу времени на пустяки или ничего неделание, а в руки книгу не возьмет. Вот почему В. И. Ленин, говоря о самообразовании, на первое место выдвигал «любовь к знаниям», затем «умение учиться».

Революционеры, например, самостоятельно учились всюду — и в тюрьмах, и в ссылке, в эмиграции и в период революционных битв. Пример тому — великий В. И. Ленин и его соратники — Ф. Э. Дзержинский, С. М. Киров, М. И. Калинин и многие другие.

В. И. Ленин никогда и нигде не расставался с книгой. Вследствие самообразования он обладал гигантскими знаниями. По своим знаниям и творческим данным В. И. Ленин превосходил самых крупных ученых во многих областях общественных наук (истории, философии, политической экономии, педагогики и психологии).

Субъективным условием эффективного самообразования является в первую очередь наличие положительных мотивов или осознанных побуждений к этой деятельности.

К ним прежде всего следует отнести потребность или сознание нужды, необходимости в самообразовании. Такая потребность толкает личность к активной работе с книгой.

Не менее значим и познавательный интерес. Человек, сознающий необходимость пополнять знания, но не испытывающий интереса к самому познанию, затрачивает невероятные усилия, чтобы заставить себя учиться. При этом не всегда достигает нужных результатов. Вот почему великий русский педагог и психолог К. Д. Ушинский считал, что учение, лишённое интереса и осуществляемое только силой принуждения, убивает в ученике желание учиться, без которого он не может достигнуть многого.

Когда у человека есть интерес к знанию, то он работает с увлечением, отдаёт все силы любимому чтению. Больше того, интересная работа меньше утомляет, чем неинтересная.

Отсюда становится ясно, что партийная организация, как и другие общественные организации, побуждая своих членов учиться путем разъяснения социальной и личной значимости учения, должна формировать познавательный интерес, используя для этого и социалистиче-

ское соревнование, и обмен опытом работы над книгой, тщательно подбирать пропагандистов.

Потребности и интересы определяют психологическую готовность личности к самообразованию. Кроме того, необходима еще и известная подготовленность личности к самообучению.

Подготовленность включает специальные знания, умения и навыки работы с книгой.

В. И. Ленин писал о том, что для успешного самообразования необходимо учиться читать, писать и понимать прочитанное.

Читатель прежде всего должен знать и уметь найти нужную книгу, т. е. обладать библиографическими знаниями и умениями¹. Как много времени и сил тратит человек на поиски нужных научных сведений, не обладая библиографическими сведениями, и часто затрачивает это время впустую.

Вот почему мы считаем, что в каждом коллективе силами работников библиотек — районных и специальных, производственных и учебных — необходимо вести пропаганду библиографических знаний.

Особенно важно для эффективного самообучения знать, как читать. В наше время успешно ведет исследование в этой области специальная отрасль знания — библиотековедение, одним из центральных вопросов которого является руководство чтением взрослых.

Чтение — большое искусство, которому следует учиться и которому необходимо учиться.

Высокий образец чтения дал нам В. И. Ленин. Он умел быстро просматривать книгу, углублен-

¹ См.: Книга и политическое самообразование. М., 1969, с. 19—79.

но читать ее, отмечать в ней главное, конспектировать, сопровождая написанное собственными комментариями.

Не менее важной предпосылкой успешного самообразования является достаточный уровень развития воли. Дело в том, что самостоятельное учение требует не только интереса, но и воли, больших усилий, направленных как против отвлекающих факторов, так и на то, чтобы поддерживать внимание на высоком уровне во время чтения, записей. Ведь не все, что нужно знать, интересно. Многое, как указывал К. Д. Ушинский, приходится постигать усилием воли, а мы скажем — путем самопринуждения.

Безвольный человек вряд ли может систематически работать над собой, успешно учиться. Однако неправильно думать, что людям, недостаточно подготовленным и развитым в волевом отношении, не следует заниматься самообразованием. Выше мы уже говорили о том, что нужные для самообучения качества и формируются в учении: образуется опыт познания, облегчающий учение, шаг за шагом укрепляется воля, формируется интерес к познанию и т. п.

Отсюда следует, что подготовленность и готовность к самообразованию — предпосылки и результат самообучения.

ПРОЦЕСС САМООБРАЗОВАНИЯ

Употребляйте с пользой время.
Учиться надо по системе.

Гёте

Самообразование начинается с осознания потребности, необходимости учения, самостоятельного приобретения знаний.

При этом мотивы самообразования могут быть разные. Один руководствуется тем, что путем самообразования можно повысить свою профессиональную компетентность, а значит и заработок, обеспечить дальнейшее служебное продвижение, другие — удовлетворить любознательность, третьи — поднять личный престиж в коллективе, стать уважаемым человеком, получить высокую оценку своей личности.

Встречаются и такие, которые читают книги, как говорят, для показухи — «смотрите, какой я начитанный», «эрудированный», «передовой человек». Эти люди «учатся» как-нибудь и кое-как. Такое «учение» не прибавляет людям ни знаний, ни ума.

После того как потребность в самообразовании осознана, личность определяет конкретные цели, программу самообразования. В этой программе намечается объем знаний, подлежащий овладению, а также соответствующая ему литература.

При разработке программы полезно обращаться за консультацией к специалистам — научному работнику, инженеру, искусствоведа и т. п., которые помогут определить содержание самообразования в соответствии с поставленной целью. Библиограф поможет подобрать необходимую для самообразования литературу.

На основе программы составляется план работы: задание для себя на год, месяц, неделю, определяются формы и методы работы. Только после этого человек приступает к изучению поставленного вопроса.

Несколько слов о выборе книг для чтения. Такими книгами могут быть учебники, моно-

графии (научные работы), статьи. В качестве подсобных — справочники и словари.

Книги нужно подбирать по силам, т. е. по возможности понимания. Встречаются научные монографии, особенно по философии и психологии, которые с трудом понимаются даже специалистами. Выбор таких работ мы не одобряем, так как затраченное на их изучение время не окупается количеством и качеством приобретенных знаний.

В. Г. Белинский писал: «Читать плохо подобранные книги хуже и вреднее, чем ничего не читать». Более того, как заметил Г. Филдинг, плохие книги могут так же испортить нас, как и дурные товарищи. И с этим необходимо согласиться.

Лучше прочесть меньше книг, но хороших, содержательных, обогащающих память новыми сведениями и развивающими ум и волю личности, чем читать без разбора.

Еще более важно научить человека читать. Ведь, например, бездумное чтение ничего не дает. Можно прочитать огромное количество книг и не стать ни образованнее, ни умнее.

Американский психолог Джеймс писал, что энциклопедическая начитанность может совмещаться почти с такой же энциклопедической невежественностью. А вот что писал о себе великий французский писатель Анатоль Франс: я читал без счета и без разбора и был чрезвычайно удивлен, когда вскоре обнаружил, что я не научился даже учиться и мои блестящие познания не больше, как легкая дымка над бездонным невежеством.

Русский революционный демократ Д. М. Писарев считал, что на свете много есть хороших

книг, но эти книги хороши только для тех людей, которые умеют их читать.

Н. К. Крупская писала о том, что при чтении следует поставить себе следующие задачи: уяснить и усвоить прочитанное, сделать выписки для памяти, дать себе отчет, чему новому научила прочитанная книга, сообщила ли какие-либо новые знания, научила ли каким-либо новым приемам работы, возбудила новые мысли.

Прежде чем читать книгу, необходимо просмотреть оглавление и прочитать предисловие, перелистать книгу, страницу за страницей. Если есть на книгу рецензия, познакомиться с ней, но не принимать на веру все, что говорится в рецензии. Надо быть самостоятельным в оценке книги при учете мнения других, но для этого, конечно, необходимо быть подготовленным и теоретически, и практически к рассматриваемому вопросу.

Чтение учебной, научной или научно-популярной книги — сложный умственный процесс. Условно можно выделить следующие этапы: 1) восприятие и понимание текста; 2) углубленное осмысливание и умственная переработка прочитанного; 3) приложение прочитанного к практической деятельности.

Подлинное восприятие — это всегда понимание содержания книги. В книге могут встретиться трудные для восприятия места. Для понимания их следует использовать справочники, словари, прибегать к размышлению, текст подвергать анализу, сопоставлению его с тем, что было изучено раньше и что встречалось в опыте. В некоторых случаях не мешает обратиться за помощью к компетентному лицу.

Те, кто оставляет непонятым то или иное место в книге, обрекают себя на непонимание последующего текста, так как все в книге взаимосвязано. Непонятное место может быть посылкой для дальнейшего размышления автора или выводом, подводящим итог сказанному. То и другое необходимо знать.

Чтение книги — это не только процесс восприятия, но и процесс активного мышления, без чего, как указывалось выше, не может быть полного восприятия текста. Максим Горький писал по этому поводу: «Книга книгой, а своим мозгом двигай» («В людях»). Мышление состоит не только в анализе текста и сопоставлении его с имеющимися знаниями, оно включает и обобщение материала, т. е. нахождение общего, закономерного. Не все, что есть в книге, нужно брать на веру, со всем соглашаться. Некрасов в произведении «Саша» высмеивал людей, которые бездумно соглашались со всем, что читали. Для такого человека

Что ему книга последняя скажет,
То на душе его сверху и ляжет,
Верить не верить — ему все равно,
Лишь бы доказано было умно¹.

Еще более важно при чтении установить связи теоретического материала книги с практикой, а тем самым, с одной стороны, более глубоко понять практику, а с другой стороны, проверить истинность знаний практикой.

Мы читаем, чтобы больше знать. Запоминание текста облегчается, если он понят, осмыслен. Интенсивность запоминания возрастает,

¹ Некрасов Н. А. Соч. В 3-х т. М., 1959, т. 1, с. 118.

если к содержанию книги проявился интерес или читатель осознал особую личную и общественную значимость изучаемого. Для того чтобы лучше запомнить,— нужно выделять в тексте главное, существенное и прочитывать такие места два, а иногда и три раза.

Лев Толстой считал, что не нужно запоминать все то, что есть в книге, а только то, что отвечает на поставленный вопрос. Само собою понятно, усвоение знаний не сводится только к запоминанию материала. Если оно сводится к этому, то кроме тренировки памяти ничего другого не происходит. Начетническое усвоение знаний не развивает ум. Это заметил А. С. Пушкин, который писал о начетнически образованных людях своего времени: «Ученых много, а умных мало».

При самостоятельном изучении какого-либо вопроса недопустима бездумная зубрежка, механическое запоминание без глубокого осмысливания материала. Такое изучение ничего не дает, кроме как засорения памяти и напрасной траты времени. На III съезде комсомола Ленин говорил, что «на место старой учебы, старой зубрежки, старой муштры мы должны поставить умение взять себе всю сумму человеческих знаний, и взять так, чтобы коммунизм не был бы у вас чем-то таким, что заучено, а был бы тем, что вами самими продумано, был бы теми выводами, которые являются неизбежными с точки зрения современного образования»¹.

«Знание только тогда знание,— писал Л. Н. Толстой,— когда оно приобретено усилиями своей мысли, а не одной памятью»². Подоб-

¹ Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 41, с. 306.

² Цит. по: Золотые россыпи, с. 57.

ное высказывание мы находим и у Мишеля Монтеня: «Чтение служит мне исключительно для того, чтобы, расширяя мой кругозор, будить мою мысль, чтобы загружать мой ум, а не память»¹.

Несколько слов о самом процессе чтения. Психология установила, что при быстром чтении научной литературы восприятие и понимание текста протекает лучше, чем при медленном. И это понятно. Быстрое чтение благоприятствует охватыванию целого, законченной мысли автора, а тем самым ее пониманию. Кроме того, быстрое чтение способствует концентрации внимания на тексте.

В воспоминаниях о В. И. Ленине Г. М. Кржижановский писал: «Он обладал каким-то удивительным свойством с невероятной скоростью интимно знакомиться с книгой даже при беглом ее просмотре: как говорится, на ловца и зверь бежит. Перелистывает, бывало, на твоих глазах объемистый том и немедленно подхватит такие цитаты, которые выводят автора на чистую воду»².

Об этом говорила в своих воспоминаниях и О. Б. Лепешинская:

«Я невольно обратила внимание на то, что страницы в книге, которую читал Ильич, перелистываются им очень быстро...

— Владимир Ильич, вы читаете или только просматриваете книгу?

— Конечно, читаю. И очень внимательно.

— Но разве можно так быстро читать?

¹ Монтень Мишель. Опыты, книги, статьи. М.—Л., 1960, кн. 3, с. 46.

² Кржижановский Г. М. О Владимире Ильиче.— В кн.: Воспоминания о Ленине. М., 1956, ч. 1, с. 156.

Ильич улыбнулся:

— Вы правы: я читаю быстро. Но так надо: мне необходимо очень много прочесть. Медленно читать мне никак нельзя»¹.

Дальнейшее осмысливание текста происходит, когда читатель обращается к тем местам, которые выписаны (это главные мысли, факты, вопросы или замечания читателя) или отмечены в книге. При этом читатель сопоставляет данные только что прочитанной книги с данными, полученными из других источников, сопоставляет с жизненными фактами и т. п. После такого продумывания пишется план конспекта или реферата, создание которого составляет важный этап дальнейшего углубления понимания и закрепления знаний. И наконец, важным этапом является попытка приложить знания к собственной деятельности или поведению. Это приложение может выражаться в корректировании собственных взглядов или в их углублении. К прочитанному следует периодически возвращаться и тем самым освежать свою память. Конспекты различных книг, как и рефераты, должны быть пронумерованы, сложены в определенном порядке, чтобы в случае необходимости можно было быстро найти нужный материал.

Какой бы хорошей памятью ни обладал человек, записанное на бумагу — наилучшая память, которой можно воспользоваться в любое время. В. И. Ленин, как известно, обладал огромной памятью, но не полагался на нее. В. И. Ленин всегда делал много записей, затем их не раз перечитывал, делал пометки.

¹ Ленин — товарищ, человек. М., 1969, с. 212.

Вот почему чтение научной литературы без записей если не пустая трата времени, то, во всяком случае, малоэффективное занятие.

Самой простой записью является аннотация книги. Читатель записывает в тетради фамилию автора, название книги, место и год издания, а затем — приблизительно на одной страничке ученической тетради — дает краткую характеристику книги, указывает на те основные вопросы, которые в книге освещаются.

Такие записи служат в качестве справочников, они облегчают воспроизведение содержания книги в случае необходимости повторного обращения к ней.

Более сложным, а вместе с тем и более значимым является конспектирование книги. Содержание читаемого можно записать своими словами или словами автора книги. Неопытные читатели не могут выделить в книге главного, а потому чуть ли не переписывают всю книгу.

Опытный читатель не торопится выписывать то или иное положение, так как оно может быть ниже сформулировано более четко и коротко. Поэтому выписки следует делать только после прочтения всей главы или книги в целом. Во время же чтения, если книга собственная, нужно отмечать на ее полях условными знаками ценность отдельных положений. Например, знаком + отмечать интересные места; буквой «В» — важные, значимые; сочетанием букв «НВ» — наиболее важное место.

Если выписывается в тетрадь цитата, то указываются страницы, откуда она взята. На полях тетради необходимо выразить свое отношение к ней, например: «Очень хорошо сказано», «Отражает сущность явления», «Думаю, что

это не так, проверить», «Использовать в беседе с ...» и т. п. Еще более сложным, а вместе с тем и лично значимым является реферирование книги.

Реферат можно назвать личным сочинением по прочитанной книге. Он немного напоминает аннотацию, но отличается от нее большим объемом, а главное тем, что текст реферата — результат глубокого самостоятельного осмысливания и овладения содержанием книги. Вот почему реферирование книги, как никакая другая запись, обогащает собственные взгляды, формирует ум и литературные способности, укрепляет память.

Если человек только выписывает цитаты, он никогда не научится писать, не сможет выработать свой стиль изложения. При многократном реферировании постепенно вырабатываются навыки литературного изложения вопроса.

Структура реферата может соответствовать структуре книги, а может быть и иной, когда читатель подчиняет изложение содержания книги тому вопросу, который его больше всего интересует.

В реферате допустимы оценки текста книги, дискуссия с ее автором, высказывания собственных взглядов, приведение сравнительных данных из других книг.

Рефераты книги могут быть использованы многократно для докладов и сообщений, а в некоторых случаях они могут служить в качестве литературных источников в научной работе.

Процесс самообразования не завершается чтением и усвоением содержания книг. Главное состоит в том, чтобы научиться применять

знания на практике, а это процесс очень сложный. Есть люди, которые очень декларируют, что они все знают, а на практике действуют по старинке.

Начетнические, т. е. механически заученные, знания не есть знания, а мертвый балласт, который только мешает творчески жить и работать. Академик И. П. Павлов однажды в сердцах сказал одному незадачливому психиатру: «Вы хорошо знаете, кто из ученых и что сказал, а где же ваши собственные мысли?»

Применение знаний на практике не простой механический акт приложения тех или иных положений к встающим проблемам.

Применение знаний на практике прежде всего требует осознать проблему или возникающий в работе вопрос, нуждающийся в разрешении. Уяснение задачи облегчает отбор нужных знаний. При этом необходимо помнить, что знания не сумма рецептов того, как действовать на практике. Знания — это результат познания общего и существенного, закономерного в природе, обществе, в человеческом сознании. Отсюда надо понять сущность и самому подумать, как применять общее к частному, конкретному событию, иными словами, конкретизировать знания. Этому помогает творческое размышление и опытность.

Опыт жизни, деятельности содержит систему конкретных знаний, умений и навыков, а на стыке общих и конкретных знаний и решается практическая проблема.

В заключение хочется порекомендовать читателю уделить должное внимание комплектованию личной или, как говорят, домашней библиотеки. Правда, в наше время у некоторых

людей сложилась мода украшать жилище библиотекой. Вот интересный рассказ журналиста: «Года полтора или, может быть, два назад автору этих строк довелось познакомиться с уже немолодым, но довольно энергичным человеком, который форменным образом сбился с ног, гоняясь за книгами для своей домашней библиотеки. При этом принцип подбора книг был у него, мягко говоря, несколько своеобразным: одинаковые по высоте размеры томов и красивые корешки. Желательно, с золотым тиснением. Алексей ли Толстой, Глеб ли Успенский — это уже дело десятое. Каков книголюб!

Зачем таким людям книги? Да прежде всего, разумеется, чтобы выставить их напоказ. Смотрите, мол, уважаемые родственники, смотрите, уважаемые знакомые, мы тоже не лыком шиты. Чем мы хуже других?»¹

Само собою разумеется, что такое отношение к книге достойно и удивления и осуждения. Книга нужна, как мы уже говорили, для самосовершенствования — как в профессиональном отношении, так и этическом, эстетическом и интеллектуальном. На первое место следует ставить книги по специальности. Без них невозможно совершенствовать свою профессию и обрести мастерство. На второе место следует ставить научно-популярную литературу по общественным и естественным наукам, чтобы удовлетворить потребность все знать. На третье место — художественную литературу, которая оказывает положительное воздействие на человека, она воспитывает его нравственно и эсте-

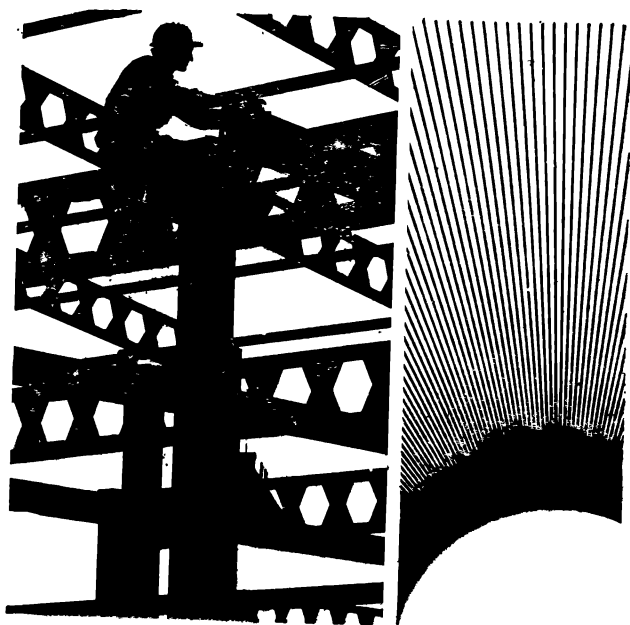
¹ *Пановка Я.* Ковер для тещи. — Ленинградская правда, 1980, 30 октября.

тически, заряжает волю на большие свершения, побуждает личность к самовоспитанию. Само собою разумеется, что место тех или иных книг в личной библиотеке может быть иным в зависимости от исполняемой личностью роли в обществе, ее потребностей и интересов.

При этом нужно помнить, что хорошие книги не устаревают, их можно и нужно читать по два и три раза.

Так как самообразование человека — чрезвычайно лично и социально значимое дело, то необходимо администрации и общественным организациям всеми средствами, и в первую очередь моральными, стимулировать чтение, самостоятельное изучение как специальной, так и общей научно-популярной и художественной литературы. Важными стимулами самообразования являются хорошо организованные читательские конференции с привлечением авторов обсуждаемых книг, а также периодические отчеты коммунистов и комсомольцев перед своими организациями о работе над собой, и в том числе о самообразовании.

Следует создавать и необходимые условия для работы с книгой. К ним относятся в первую очередь создание библиотек, организация обмена книгами и т. п.



Глава 7

О САМОПЕРЕВОСПИТАНИИ

САМОПЕРЕВОСПИТАНИЕ ЛЮДЕЙ С ТРУДНЫМ ХАРАКТЕРОМ

Уж и маленькая победа над собой делает человека намного сильнее.

М. Горький

Все победы начинаются с побед над самим собой.

Л. Леонов

В известной мере перевоспитывать себя приходится каждому. И это понятно: что-то в установках и взглядах устаревает, какие-то привычки неблагоприятно сказываются на жизни или деятельности, приходится иногда поправлять в чем-то свой характер.

Однако когда мы говорим о самоперевоспитании в полном смысле этого слова, то имеем в виду не частные поправки, не корректирование поведения, а коренное изменение собственной личности или ее ведущих подсистем. Иными словами, под самоперевоспитанием необходимо понимать обновление себя. Следовательно, самоперевоспитание является процессом не только устранения или торможения чего-то, но и самовоспитания замены, т. е. необходимых положительных качеств и свойств личности. «Когда выпалывают сорную траву, то получают свободное место для цветов. Точно так же каждый раз, когда я терял немного тщеславия или высокомерия, я мог на их место сажать понимание и любовь к моим ближним»¹, — писал Л. Бербанк.

¹ Бербанк Л. Жатва жизни. М., 1955, с. 144.

В сознании не должно быть какого-то вакуума. Самоперевоспитанию подлежат, во-первых, лица, не адаптированные к коллективу, производственному или семейному, а во-вторых, асоциальные лица, т. е. всякого рода правонарушители. К первым относятся люди с так называемым тяжелым характером, т. е. те, которые мешают людям жить, а вместе с тем и сами не живут нормальной жизнью.

Жизненные наблюдения свидетельствуют о том, что люди с тяжелым характером, и в особенности завистливые, злобные, чаще болеют, чем те, кто обладает положительным характером. Эти наблюдения подтверждаются специальными исследованиями американского ученого Р. Уильямса и его сотрудниками в Дьюкском университете. Они установили, что среди людей злобных сердечно-сосудистые заболевания встречаются в пять раз чаще, чем среди остальных.

Так, например, склочники используют малейший повод для того, чтобы создать в коллективе напряженность, конфликт. Затрачивается время на всякого рода разборки, взвинчиваются нервы многих людей, а особенно тех, против кого начат очередной поход «борца за правду». Да и сам склочник настолько возбуждается, что начинает принимать лекарства.

В «Правде» сообщалось, что весь коллектив ликовал, когда такой «борец» подал заявление об увольнении, а начальник отдела кадров так спешил с оформлением, что согласовал и оформил дело в один день — боялся, что склочник передумает. А он действительно передумал и подал в вышестоящую инстанцию жалобу на то, что его неправильно уволили с работы.

Кто был этот человек? Неплохой специалист, но крайний индивидуалист и эгоист по характеру, да к тому же ленив: стремился как можно меньше делать, а больше получать. На замечание бригадира или товарища по бригаде отвечал бранью и жалобой на всякого рода «нарушения» и даже «преступления», будто бы совершенные ими. Одно время занимал даже должность бригадира, но бригада не могла выдержать такого руководителя, его придирок и ничегонеделания. Пришлось его освободить от работы бригадира, последствием чего явились многочисленные жалобы в местком, партком и в вышестоящие организации. Работали комиссии. Обвинения оказались ложными, хотя и базировались на кое-каких недостатках в работе отдельных людей.

Может быть, у человека не сложились отношения на этом предприятии? Нет, оказалось, что он работал на многих, и все то же самое повторялось.

Мы не знаем дальнейшую судьбу описанного склочника — исправился он или нет. Для него был бы один разумный выход — глубоко продумать историю своей жизни, выяснить причины собственных страданий, осудить себя за боль, причиненную людям, и самым решительным образом заняться самоперевоспитанием. Жить надо по-человечески, доставляя радость людям, а тем самым и самому себе.

Среди людей с тяжелым характером встречаются лица способные и даже талантливые, но чрезмерно обидчивые или жестко требовательные к другим, холодные и равнодушные к нуждам людей и т. п. Эти люди не пользуются уважением сотрудников, а потому не могут в пол-

ную меру использовать их возможности и реализовать свои способности в делах.

Людам с тяжелым характером следует понять, что не другие виновны в их «несчастьях» и жизненных неудачах, а они сами: их злобность или завистливость, самовлюбленность или деспотизм, чрезмерная обидчивость или вспыльчивость. Надо им понять, что люди не плохи, как им кажется, что не уважают их, избегают общаться или работать с ними потому, что хотят жить и трудиться в спокойной обстановке, в условиях благоприятного социально-психологического климата. Надо понять людей, их потребности. Надо решительно осудить себя. И не отчаяние должно овладевать вами, а уверенность в том, что все можно поправить и, как говорят, засучив рукава взяться за это дело.

Перевоспитывать себя очень трудно, но возможно. Главное — пробудить собственную совесть, с тем чтобы каждый раз, когда совершаешь неверный поступок, было стыдно и «грызла совесть», чтобы она не давала покоя и требовала исправления. Другое важное условие — сдерживать себя, прежде чем реагировать на воздействие, на ситуацию, обдумать последствия собственного поведения и уже после этого действовать. Постоянный самоконтроль также необходим.

Вот пример самоперевоспитания человека с так называемым деликатно «трудным характером». С. — человек образованный, хороший специалист. Ему уже было за пятьдесят, когда он начал работать над собой. С. отличался неуравновешенностью и повышенной обидчивостью. Будучи самлюбив, он боялся того, что его

недооценивают, а потому возмущался при всяком критическом замечании. Часто он занимался самовзвинчиванием, преувеличивая значение замечаний или неправильно истолковывая их. В состоянии сильного возбуждения совершал неразумные действия, после чего об этом сожалел. По характеру он был добр и готов был оказывать любому помощь, но до поры до времени, в зависимости от настроения. Дома он требовал от жены и детей беспрекословного подчинения. Все вопросы решал сам. Не терпел возражений. Был мягок и ласков в минуты хорошего настроения, но резок и груб, если делалось что-либо не по нему, вразрез его мнений. В пылу аффекта (сильного эмоционального возбуждения) выкрикивал оскорбления и даже сквернословил.

Доверительно он мне сообщил, что однажды во время припадка «бешенства» (то было на даче) он резко обрушился на соседа. Все это слышала хозяйка дачи, пожилая, хотя мало образованная, но культурная и хорошо воспитанная старушка. Когда С. успокоился, она подошла к нему и с укоризной в голосе сказала: «Я слышала, как вы бранились. Как же можно так? Вы же образованный человек! Вы уж извините меня, я старая и, может, мало знаю, но мне было неловко все это слышать из ваших уст».

Краска стыда залила лицо С. Он рассказывает, что и раньше он испытывал и раскаяние, и стыд за свою несдержанность, стремился загладить вину. Но вскоре все забывалось, и он вел себя по-прежнему.

На этот раз было иное. Никто ему так прямо и откровенно не говорил об этом. После слов

старушки он взглянул на себя со стороны, став на место очевидцев, и был поражен и уничтожен, не знал, что и делать.

Однако вскоре выход нашел — коренным образом изменить себя. Наметил программу самовоспитания: овладеть собственным характером, научиться быть сдержанным и деликатным в отношениях с другими людьми, и прежде всего в семье, уметь терпеливо выслушивать критику и использовать все рациональное, что в ней содержится.

Принял за правило положения: 1) «пока не продумал и не оценил замечание, не реагировать на него»; 2) «при наступлении гнева отвлекать внимание на другой объект или, согласно совету Герцена, считать до десяти». Когда видел, что это не помогало, молча удалялся от объекта возбуждения. Особенно действенным в этих случаях оказываются воспроизводимые слова старушки: «Как же можно так? Вы же образованный человек!»

Шаг за шагом С. овладевал своим характером. Общающиеся теперь с ним люди не могут даже поверить, что он мог быть грубым и бестактным. О нем сложилась слава не только как о высококвалифицированном сотруднике лаборатории, но и как о добром и деликатном человеке.

Сам С. говорит мне: «С тех пор как я изменил свое поведение, я стал счастлив — людям доставляю радость, а они платят мне своим уважением. Нервы мои успокоились, и я стал меньше болеть».

САМОПЕРЕВОСПИТАНИЕ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ

Старое надо смести,
Чтоб нови дорогу открыть.

Я. Райнис

Коренной переделке себя подлежат всякого рода правонарушители, от которых страдает все общество, коллектив или близкие им люди. Мы имеем в виду хулиганов, воров, которые тащат из карманов государства или граждан, а также убийц и насильников.

Такого рода преступников в нашем обществе не так много, но их достаточно, чтобы нанести людям большой моральный и материальный урон. В Отчетном докладе ЦК КПСС XXVI съезду говорилось о необходимости решительного искоренения преступлений.

Наше общество стремится не только наказывать, но и перевоспитать таких людей, чтобы вернуть их к нормальной человеческой жизни. Это чрезвычайно гуманная и разумная политика. Правонарушители подлежат перевоспитанию в исправительно-трудовых колониях разного режима в зависимости от характера преступления. Опыт показывает, что многие правонарушители в этих колониях исправляются и возвращаются к новой жизни; они прекрасно трудятся и хорошо ведут себя в коллективе. Большинство из них — те, кто осознал, что жить так, как они до этого жили, больше нельзя, кто активно помогал воспитателям в собственном перевоспитании. Нельзя не согласиться с высказыванием одного из заключенных: «Меня здесь воспитывают, но если я сам не захочу, то ничего из этого не получится».

И это действительно так. Вот перед нами рецидивист-мошенник. Окончил десятилетку. Жил в трудолюбивой обеспеченной семье (правда, отец — пьяница, но он давно оставил семью). Мать — кандидат наук. Хорошие бабушка и дедушка ворковали, вертятся вокруг ненаглядного Коли. Но вот попал он в воровскую компанию. Начал отлынивать от работы, уносить из дому вещи. Дальше — больше. Парень он не без способностей, очень изобретателен, благодаря чему он легко обманывал доверчивых людей. Обещая «достать» дефицитные вещи, он забирал вперед крупные суммы денег якобы для этого. Были случаи, когда для подтверждения своей солидности приводил «покупателей» к себе на квартиру, показывал кандидатский диплом матери и т. п. Он знал, что эти покупатели не пойдут доносить на него в милицию. Мать много страдала, горько лила слезы, принимала полумеры. В результате — одна судимость, другая, третья. Мать уговаривает бросить все это, на что он отвечал: «Ну что ты живешь — прозябаешь, а я вот живу, так живу!» В перерыве между отсидками он и не помышлял менять образ своей жизни.

Из колонии в первые годы заключения только и писал матери, чтобы выслала — вышли деньги или посылки на него или другого заключенного. Но вот сейчас из колонии строгого режима идут от него письма иного характера. Он пишет о том, как много лет он потерял для настоящей жизни, о том, что много причинил горя людям, а особенно близким, родным, что он всерьез продумал свою жизнь и теперь твердо решил стать на трудовой путь. Он сообщает, что стал много читать, работать

над собой. В последнем письме он пишет так: «Ты много слез пролила, но вот я вернусь, и ты будешь, глядя на меня, только улыбаться».

Воспитатели колоний стремятся всей системой работы пробудить у заключенных совесть, сознание вины перед обществом и конкретными людьми, дать им специальность, повысить их образовательный уровень, воспитать нравственно и политически.

В ряде колоний, как нам известно, организуется самоперевоспитание заключенных. Перевоспитывать себя легче, когда знаешь, как это делать, и когда ощущаешь помощь и контроль коллектива.

Заключенные дают самообязательства перед коллективом, а специально созданная самодеятельная комиссия контролирует выполнение этого самообязательства и, если нужно, приходит на помощь заключенному.

Приведем некоторые материалы по самоперевоспитанию заключенных, предоставленные нам работниками ряда колоний.

Обязательство
по самовоспитанию заключенного К. Н. П.,
25 лет, срок— 9 лет

Принимаю на себя такие обязательства, которые считаю главными для того, чтобы перебороть в себе то, что до сих пор портило мне жизнь.

1. Труд я люблю и тружусь с охотой. Обязуюсь за год сдать экзамен на станочника и получить документы не ниже 4-го разряда.

2. Обучить передовым приемам работы на станках и раскрое фанеры до конца года 2 человек: С. и Ш.

3. Активно участвовать в общественной работе, бороться с нарушителями режима и порядка.

4. Успешно закончить 9-й класс. Продолжать учиться в школе, получить аттестат зрелости с хорошими и отличными отметками и начать самостоятельную подготовку в вуз. Дополнительно заниматься в группе консультаций общеобразовательной секции русским языком, пока не начну писать совершенно грамотно.

5. Интересоваться достижениями науки и техники. Выписывать и регулярно читать журналы «Природа», «Наука и жизнь», «Знание — сила».

6. Делать все, что нужно, чтобы стать все-сторонне образованным и культурным человеком: много читать художественной литературы, думать и беседовать о прочитанном и увиденных кинофильмах. Внимательно читать газеты, заинтересоваться пока хотя бы элементарными основами марксистской философии.

7. Главными недостатками своего характера и поведения считаю невыдержанность, вспыльчивость и засоренность устной речи. Обязуюсь мобилизовать всю свою волю и научиться спокойной, принципиальной выдержанности, изжить из своего лексикона совершенно все ругательные и нецензурные слова. Прошу меня одергивать и делать мне замечания.

8. Главное — изменить отношение к жизни, стать честным человеком.

Подпись.

С а м о к о н т р о л ь за ходом выполнения обязательства

Всего сразу не выполнишь. Но выполнять стараюсь. Борюсь с нарушителями общественного порядка. Открыто делаю замечания и докладываю общественности или администрации, если сам не могу принять мер. Учебе отдаю все свободное время. Учусь в 9-м классе. Выписываю две газеты, журнал «Молодой коммунист». Стараюсь сдерживать свою вспыльчивость, быть спокойнее.

Подпись.

О т м е т к и самодеятельных организаций о ходе выполнения обязательства

Все обязательства выполняются успешно, но выдержки еще мало. Имеет место вспыльчивость. Еще засорена речь. Над этим надо работать усерднее и больше себя контролировать.

Попытку начать новую жизнь приветствуем. Однако предупреждаем: годы неправильной жизни и поведения, массу грубых нарушений режима и норм поведения одним росчерком пера и принятием обязательства по самовоспитанию не перечеркнешь. Надо много и упорно работать над собой, решительно порвать со всем старым, чтобы у общественности возникла уверенность в искренности и устойчивости намерений. Все будет зависеть от тебя самого — мы поверим тебе, но следить будем строго и обмана не потерпим.

В истекшем месяце работал хорошо, с рабочего места не отлучался, нарушений не допускал. Но выводы делать еще рано.

Подпись.

Начальнику отряда. Полагаю возможным и нужным предоставить К. Н. П. самостоятельную работу на станке.

Бригадир.

Работает хорошо. Все задания перевыполняет. Очевидно, старается доказать, что оправдывает назначение его на малый многопильный станок. Явных нарушений режима не допускает. Стал серьезнее, много читает, но связи со старыми друзьями не порвал, а значит, и сохраняются все предпосылки для возвращения к прошлому. Без решительного разрыва со старыми «дружками» нет и не будет уверенности в искренности и устойчивости сдвигов. Да и сдвигов самих не будет. Мы требуем быть решительным до конца.

Бригадир.

С момента взятия обязательств по самовоспитанию произошли значительные изменения в характере и поведении. Встречи с отрицательными заключенными колонии почти прекратились. В быту стал вести себя лучше. В школе учится удовлетворительно. Отношение к выполнению общественно-хозяйственных работ изменил, выполняет порученную работу. Для полного выполнения взятых обязательств нужно работать над собой очень много.

Рук. гр. содействия
по самовоспитанию:

З а м е ч а н и я начальника отряда

Нужно лучше работать. Требования режима необходимо исполнять сознательно, а не из страха перед наказанием. Крайне необходимо порвать отношения с нарушителями режима и подружиться с осужденными, твердо вставшими на путь исправления.

Нач. отряда.

Работать можно еще лучше. Отношение к учебе нужно изменить в сторону более сознательного к ней подхода. Перестать колебаться, вставать или не вставать на путь честной трудовой жизни. Улучшить отношение к родителям.

Нач. отряда.

О б я з а т е л ь с т в о по самовоспитанию заключенного К. В. И., 27 лет, срок — 2 года

Считаю, что в моем характере и образе жизни имеются некоторые существенные недостатки, которые в основном были причиной того, что я попал в места заключения. Сознаю, что мне надо избавиться от них и приобрести другие, ценные и полезные качества.

Если самовоспитание сможет помочь мне в этом, будет хорошо. Я честно попробую серьезно заняться своим самовоспитанием. Контроль поможет мне в самовоспитании.

Веру на себя следующие обязательства:

1. Преодолеть в себе эгоистические и индивидуалистические черты. Выработать уважение к интересам других людей,

2. Пересмотреть свое отношение к женщинам. Отношение к ним как к неравноправным, подчиненным мужчинам и обязанным многое терпеть от мужчин и прощать им было причиной моего разлада с семьей. Попытаюсь восстановить и наладить отношения с семьей на новой основе.

3. Так сложился мой характер, что я больше вижу в людях и жизни плохого, чем хорошего, понимаю это. Постараюсь пересмотреть свои взгляды на жизнь, на людей, на общество и на то, что обществом движет. Для этого приложу все силы, чтобы пробудить в себе интерес к политической литературе. Постараюсь разобраться в тех основах, на которых строятся взаимоотношения и сама жизнь советского общества.

4. Преодолею в себе страсть к критиканству и противоречиям.

5. Закончу на «отлично» 10-й класс.

6. Буду помогать бригадиру и культторгу поддерживать порядок в бригаде. Работать буду с полной отдачей сил.

7. После освобождения займу себя учебой и добьюсь того, что учеба, книги, культурные ценности заменят в моей жизни страсть к пустым развлечениям и водке.

Подпись.

С а м о к о н т р о л ь хода выполнения обязательства

Еще рано говорить о значительных сдвигах. Пока могу сказать, что я серьезно и настойчиво заставляю себя не забывать о своих обязательствах и стараюсь постоянно контролировать и сдерживать себя.

Подпись.

О т м е т к и
самодеятельных организаций
о ходе выполнения
обязательства

Со времени принятия обязательства по самовоспитанию в нем произошли значительные сдвиги в лучшую сторону. Стал много выдержаннее, прекратилась демагогия по любому случаю, стал вдумчивее и серьезнее. Хорошо учится в школе. В высказываниях и суждениях цинизм уже только проскакивает, и то редко. Трудится хорошо, в полную силу. Наладить семейные отношения уже вряд ли сможет, так как жена оформила развод. Но при создании новой семьи надо учесть все свои прежние ошибки и, чтобы их не повторять, надо еще упорнее работать в направлении их искоренения.

Подпись.

За последнее время заключенный К. изменился в лучшую сторону. Характер стал более уравновешен, к окружающим относится с уважением. Критиканства и противоречий не высказывает. Но не исключена возможность срыва в поведении, так как о полном изменении характера говорить еще рано. К. нужно работать над собой.

Рук. гр. содействия
по самовоспитанию.

З а м е ч а н и я
начальника отряда

Работать необходимо еще лучше. Надо более сознательно исполнять все требования режима.

Пора приобщаться к общественной работе. Повысить культуру речи. Постоянно прививать себе чувство уважения советских законов и правил социалистического общежития.

Нач. отряда.

После взятия обязательств начал делать записи в личном счете полезных дел, чего до этого не делал. Вступил в секцию внутреннего порядка отряда и является активным ее членом. Порученную общественно-хозяйственную работу выполняет безоговорочно, с душой, проявляя при этом инициативу. Много времени уделяет занятиям в школе, отдавая предпочтение математике. Но в разговорной речи нет-нет да и проскальзывают грубости, поэтому необходимо работать над собой.

Рук. гр. содействия
по самовоспитанию.

З а м е ч а н и я начальника отряда

Работает добросовестно. Необходимо повысить культуру речи. Более сознательно относиться к общественной работе. Больше работать над повышением своего идейного уровня. Постоянно читать всю рекомендованную политическую и художественную литературу.

Нач. отряда.

Приведенные материалы наглядно показывают, во-первых, силу коллективного влияния на личность в побуждении к самовоспитанию, во-вторых, активность и продуктивность личности в работе над собой, если она дает обяза-

тельство перед коллективом. Самоконтроль и контроль общественных организаций за выполнением добровольно взятых обязательств имеют огромное значение в стимуляции систематической работы над собой.

Разнообразная воспитательная работа в исправительно-трудовой колонии в сочетании с самоперевоспитанием приводит к коренному изменению личности. Приведем лишь несколько примеров.

1. Б. вот уже почти три года живет на свободе. Работает по специальности, полученной в колонии. Ударник коммунистического труда. Член месткома. Член добровольной народной дружины. Имеет семью (жена и дочь). Отношения в семье здоровые. Два раза выступал перед заключенными колонии и рассказывал о своей жизни и о том, что его побудило порвать с преступным прошлым.

2. Х. трижды судился за воровство. Всего в местах заключения отбыл 18 лет. Последний раз был осужден за карманную кражу сроком на 5 лет. Освобожден по сроку. В колонии научился трудиться и вести себя подобающим образом. Получил специальность столяра. Последнее время стал принимать активное участие в общественной работе. После освобождения уехал жить в г. Лугу, где и находится по настоящее время. Работает по специальности, полученной в колонии. В быту и на работе ведет себя хорошо. Имеет семью (жена и двое детей).

3. М. освободился из колонии по окончании срока. Последние три года работал хорошо. Нарушения режима не допускал и даже вел борьбу с нарушителями режима. Заявил начальнику

отряда: «Все, начинаю новую жизнь». Получил специальность электросварщика. Успешно окончил 7 классов. Живет в Ленинграде. На работе и в быту характеризуется положительно. Трудится по специальности, полученной в колонии. Член бригады коммунистического труда. Имеет семью (жена и дочь).

Ведет переписку с начальником отряда.

Большой интерес представляет письмо бывшего заключенного Н.

«Уважаемый тов. Ялынычев! С приветом к Вам Ваш бывший заключенный воспитанник Ильгизор Селнетович, досрочно освобожденный благодаря Вашей личной помощи и администрации, а также помощи наблюдательной комиссии нашего района. Данное мне ходатайство и характеристика сыграли очень большую роль как в деле устройства на работу, а также в прописке в Ленинграде.

Товарищ старший лейтенант! Вы меня знаете, и знаете не один год, а поэтому я не могу не писать откровенно. Выйдя на свободу, я некоторое время не верил, что я на свободе. Когда я шел по улице до самого вокзала, я поминутно останавливался и всматривался туда, откуда я только что вышел. Убедившись, что за мной никто не бежит, я шел дальше. Когда я ехал на трамвае, у меня на глазах все время были слезы радости, и, глядя на людей, я думал: «Неужели и я буду таким, как они?» «Да,— сказал я сам себе,— я буду человеком!» А теперь, когда я устроился на работу в первую жилконтору С. района Ленинграда столяром-плотником, где мне, как полноправному человеку, дали жилую площадь, я еще раз и еще раз убедился в гуманности нашего правитель-

ства. Я до сих пор не могу поверить в оказанное мне доверие. Бывшему вору, грабителю и разбойнику доверили работу, связанную с людьми и их квартирами. Значит, мне верят? Это высокое доверие я оправдаю! Пусть на моем примере те, кто остались за колючей проволокой, знают, что только честный труд — залог светлого будущего. Но это будущее нужно заработать упорным трудом, дисциплиной, учебкой, участием в общественной жизни, и только это ведет к досрочному освобождению.

За меня, тов. старший лейтенант, Вы можете быть совершенно спокойны. Я не подведу! Я твердо заверяю администрацию колонии, а также наблюдательную комиссию, что оказанное мне доверие я оправдаю честным трудом и примерным поведением.

Сейчас я себя чувствую как новорожденный, работаю, и работа моя такая — делать людям добро. А это значит делать так, чтобы людям нравилась моя работа и мне не приходилось за нее краснеть. Возврата к старому нет.

Ваш бывший воспитанник Н. И. С.».

Самоперевоспитание осуществляется теми же методами, что и самовоспитание. В этом деле используется и самоубеждение, и самовнушение, и самоконтроль. Главным же является упражнение в новом образе жизни, без чего никакие словесные обязательства не имеют существенного значения.

Самоперевоспитание значительно труднее самовоспитания. При самовоспитании человек формирует недостающее или слабо развитое; при самоперевоспитании приходится еще преодолевать укоренившиеся привычки, что делать

чрезвычайно трудно. Вот почему самоперевоспитание требует поддержки окружающих и усиленного контроля и самоконтроля. Этому содействуют как раз обязательства по самоперевоспитанию, даваемые коллективу. При сознательном изменении образа жизни необходимо решительным образом порвать личные связи с теми, кто содействовал или содействует проявлению отрицательного в личности самоперевоспитываемого, например с собутыльниками, картежниками, хулиганами, всякого рода хапугами и людьми эгоистических или низменных интересов. И наоборот, вхождение в новый коллектив, установление связей с людьми духовно богатыми и деятельными, высоко морально воспитанными содействует обновлению личности. Необходимо в связи с этим вспомнить замечательные слова великого Гёте:

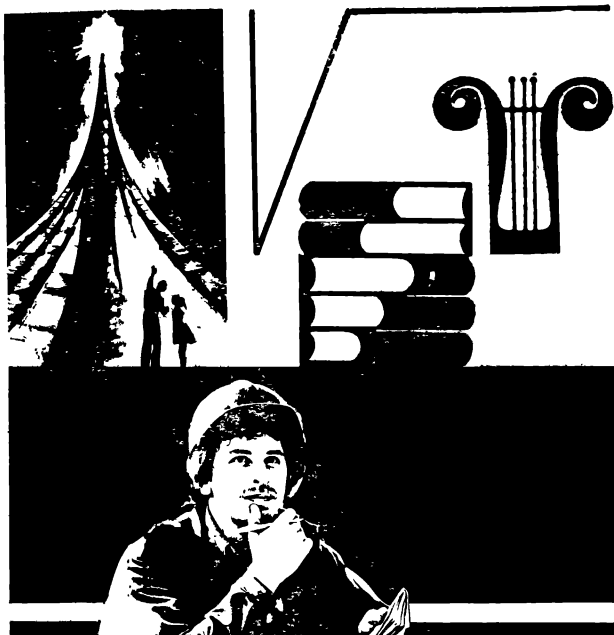
Среди малых, действуя, мельчаешь,
А среди больших и сам растешь¹.

Обращаясь к тем, кто думает заняться самоперевоспитанием или уже работает над собой в этом плане, скажу, перефразируя слова Н. Островского: жизнь нам дана одна, она довольно коротка, нужно прожить ее достойно и радостно, чтобы не было стыдно за нее ни нашим близким, особенно детям, ни самому себе. Кроме того, надо оставить по себе хорошую память и тем самым продолжить жизнь духовно в сознании людей. Выдающийся актер Е. А. Лебедев однажды по радио хорошо сказал: вспоминая о замечательных людях, с которыми общался я, советуюсь с ними как с живыми людьми. Эти люди живут во мне.

¹ Гете. Фауст. М., 1969, с. 396.

Перевоспитывать себя трудно. Нужно верить в возможность изменить себя. Гейне писал, что если веришь в невероятное, то можешь совершить невероятное. Веру следует подкреплять ежечасно делами. Титанический труд принесет свои плоды.

Вам станет радостно жить, когда вы сбросите с себя тяжелую ношу пороков, доставляющих вам и окружающим много бед и не сулящих счастье в будущем. Измените свое поведение, и люди вернут вам свое уважение. Будьте настойчивы в работе над собой.



Глава 8

**ПРИМЕРЫ
САМОВОСПИТАНИЯ
НАШИХ
СОВРЕМЕННОКОВ**

САМОВОСПИТАНИЕ МОЛОДОГО РАБОЧЕГО

...В неумолимости всечасной себя находит человек.

Гёте

Автор данной книги встретился с молодым рабочим после публичной лекции по психологии, которую читал в обществе «Знание». Жёня, так звали рабочего, подошел ко мне с другими слушателями, чтобы дополнительно задать вопросы. Вопросы Жёни были очень умными и говорили о его большой начитанности и тонкой наблюдательности. Я спросил его: что он — студент? «Нет, — ответил он, — я слесарь-сборщик». Сознаюсь, я был удивлен ответом, так как не думал, что рабочий может быть таким сведущим в психологии. Жёня попросил разрешения проводить меня. Всю дорогу мы беседовали о том, как нужно жить, что нужно знать. Я поручил своей аспирантке Т. В. Кажарской тщательно изучить историю самовоспитания Жёни, что она и сделала.

Изучая процесс самовоспитания молодого рабочего Евгения Т., мы стремились построить свое представление о нем на основе производственных характеристик, мнения товарищей по работе, отзывов друзей, наблюдали его поведение в быту и на работе, тщательно изучали дневники. Получение необходимого материала было построено по следующей программе:

1. Когда и как, под влиянием чего он впервые обратился к анализу своей личности, задумался над тем, что он собой представляет?

2. Что захотелось ему изменить в себе в первую очередь и с чем, с какими жизненными обстоятельствами было связано подобное стремление к самоизменению?

3. Что больше всего помогало и помогает ему в самосовершенствовании?

4. Как он контролировал самоизменения?

Евгений Т.— молодой рабочий одного из ленинградских заводов. В 1970 году, после демобилизации из рядов Советской Армии, приехал в Ленинград и поступил на завод в качестве слесаря-сборщика.

Молодого человека отличает огромное стремление к постоянному совершенствованию интеллектуальных и физических качеств, желание стать образованным и всесторонне развитым человеком. Этому он посвящает все свое свободное время, подчиняясь строгому режиму жизни. Он умело, рационально использует время, чтобы получить максимум от намеченных для себя мероприятий, от всего увиденного, услышанного и прочитанного. «Главный принцип в моей жизни,— говорит Женя,— не умею,— значит, должен научиться. Поэтому я и занимаюсь самовоспитанием. Например, раньше я как-то не увлекался музыкой, хотя и играл на баяне. Поставив перед собой задачу эстетического самосовершенствования, я стал внимательнее относиться к различным музыкальным передачам, очень полюбил органную музыку и сейчас с удовольствием слушаю ее и по радио, и на концертах. Мне очень нравится Бах, и я стараюсь узнать побольше о нем. Физическое

развитие очень помогает мне в работе. Правда, у меня сейчас появилась еще одна задача — я состою в комсомольском бюро цеха, участвую в «Комсомольском прожекторе» завода. Но делаю это еще не так, как бы мне хотелось, как-то еще не почувствовал всей ответственности, не было еще настоящей работы. Так что все время жизнь выдвигает задачи, а их надо решать».

Самовоспитание стало необходимым и важным в жизни молодого рабочего. Женя уже не в состоянии представить свою дальнейшую деятельность без постоянного самосовершенствования, без систематической работы по развитию своих интеллектуальных и физических сил.

Его работа над собой не ограничена какими-либо пределами. Коллектив с его требованиями, комсомольская организация побуждают его правильно оценивать себя, способствуют осмысливанию окружающего мира, выдвигают перед ним все новые и новые задачи, которые предстоит решить.

Систематически самовоспитанием Женя начал заниматься в возрасте 20 лет, в период службы в армии. До этого, во время обучения в школе в г. Донецке, а затем в индустриальном техникуме в г. Артемьевске Донецкой области, работа над собой носила главным образом эпизодический и случайный характер. Подросток всецело находился под влиянием родителей, требований и оценок учителей. Поощрения и наказания были основными факторами, которые побуждали Женю Т. периодически задумываться над тем, что же он представляет собой и каким должен быть, что приводило к кратковременной работе по исправлению тех

или иных недостатков, либо совершенствованию качеств собственной личности.

Систематическая самовоспитательная работа, начавшаяся в армии, была обусловлена следующими факторами: качественно новый коллектив, новые требования, иные принципы организации жизни, новая роль, занимаемая в обществе.

На основе только что перечисленных факторов произошла переоценка своей личности, осознание себя как члена большого коллектива.

Первый год службы оказался самым тяжелым, чуть ли не на каждом шагу приходилось сталкиваться с трудностями, от преодоления которых часто зависело успешное выполнение заданий большой группой людей. Постоянными были желания не подвести товарищей, помочь отстающему, стать сильным, успешно достичь поставленной цели, быть верным данной клятве, не уронить высокое звание солдата.

Все это рождало прежде всего глубокое чувство ответственности, долга, патриотизма.

«Если раньше, — говорит Женья, — патриотические чувства я считал чем-то необычным, красивым, но присущим лишь отдельным людям, то в армии я понял, что защита Родины — это мой долг, моя обязанность, и, если надо, я готов встать на ее защиту. Когда в первый раз в солдатской форме я шел по городу, то первое, что бросилось мне в глаза, как по-новому на меня смотрят люди вокруг, мне показалось, что они очень уважают меня. Я — Солдат. Я уже был не мальчишка. Форма и обращенные на меня взгляды людей как-то вдруг подтянули меня, я почувствовал свою ответственность, долг перед этими людьми».

Трудности, с которыми Женья сталкивался очень часто, а также оценка со стороны командования и товарищей помогли осознать те недостатки, которые у него были. Женья начинает наблюдать за собой, сравнивает себя с окружающими, прислушивается к мнению друзей. Их высказывания о себе записывает, а затем составляет характеристику на самого себя. Первоначально характеристика была основой для работы над собой. Среди слабостей, которые проявились в армии, Женья выделяет недостаточную физподготовку, вспыльчивость, что вело к нарушению дисциплины, недостаток знаний.

Отмечает он и свои положительные качества, совершенствование которых также считает необходимым: откровенность, искренность, доброта, правдивость, наблюдательность, сила воли. Для усиления физической подготовки требовались настойчивость, решительность, самообладание, воля, которые нашел в себе Женья. Задача улучшения физической подготовки была успешно разрешена в системе общей армейской учебы. Женья сумел преодолеть ряд недостатков в себе и из армии пришел подтянутым, организованным и дисциплинированным, что очень помогло ему в дальнейшем успешно заниматься самовоспитанием.

Удовлетворение потребности в интеллектуальном развитии Женья видит в книгах, в чтении газет, журналов, в просмотре кинофильмов. Мнения друзей, советы библиотекаря, влияние писем бывшей учительницы (преподавательницы украинского языка и литературы Валентины Михайловны Ш.) позволили Жене выработать систему занятий, отвечающую его потребностям в совершенствовании своей лич-

ности. Отвечая на вопрос, произведения каких авторов и каким образом повлияли на самовоспитание, Женя говорит:

«Мои самые любимые авторы — Чехов и Л. Толстой, Достоевский и Цвейг, Сэлинджер и Ремарк. Это не просто писатели, но и люди, у которых есть чему поучиться. Толстой и Достоевский выделяются глубиной познания природы человека, они умеют прекрасно отразить состояние героя, проникнуть вовнутрь его. У Чехова очень ценной для меня явилась его нравственная программа. Чеховские рассказы позволяют осмыслить жизнь, задуматься, как жить, дают истинное восприятие мира. Цвейг, Сэлинджер, Ремарк показывают, что даже при осознании безысходности люди остаются людьми, люблю Шукшина, Лермонтова».

Женя намечает для себя программу чтения:

1. Отобрать для чтения лучшие книги с помощью библиотекаря и знающих людей.

2. Вести записи наиболее интересных высказываний, все лучшее использовать для самовоспитания.

3. Читать ежедневно, определять задание на день.

4. Читать сосредоточенно, отмечать значительное, записывать пришедшие мысли, отмечать непонятное.

5. Постоянно пополнять список книг.

6. Записывать свое мнение о книге.

7. Ценные книги перечитывать.

Книги имеют огромное значение для самовоспитания молодого человека. Чтение началось с книг Э. Хемингуэя, Л. Н. Толстого, А. П. Чехова. Под влиянием произведений этих авторов Женя делает следующие записи:

«Обретаю радость,— пишет Женья,— когда вижу пищу для ума — ценную книгу».

«Взгляд на мир, на человеческое существование стал у меня определеннее».

«Меня чарует прелесть книг: особенно описание бескорыстия и доброты человека».

«Мне хочется видеть и понимать мир таким, каким видит его Хемингуэй».

Это не просто записи. Молодой рабочий, постоянно обращаясь к ним, задумывается над собой, делает новые шаги по самоусовершенствованию. Лично для себя он вводит понятие «чуть-чуть лучше», которое следует рассматривать как стремление систематически вносить в собственную жизнь что-нибудь новое.

Ежедневно Женья встает в 5 часов утра, делает зарядку, а потом бежит на стадион, расположенный недалеко от дома. «Я стремлюсь не только точно выполнять намеченный заранее комплекс упражнений, но и увидеть прекрасное утреннее солнце, голубое небо, услышать щебетание птиц, что-то уловить в проходящих мимо меня людях... Видеть природу мне помог Хемингуэй».

Женья рассказывает:

«Выполнение физических упражнений я сочетаю с тренировкой в английском (недавно я стал заниматься им). Счет в упражнении делаю на английском языке».

Следующую запись в дневнике делает Женья после чтения произведения Гёте «Страдания молодого Вертера»:

«Стремиться избегать дурного настроения. Дурное настроение сродни лени. Проходит время, и причины его кажутся нам ничтожными».

Это высказывание Женья помнит всегда, и,

как только появляются симптомы плохого настроения, в действие включается и воля, и самовнушение, и специально разработанная система аутотренинга.

Возьмем несколько записей из дневника:

«15/IX.

1. Просмотрел нравственную программу самовоспитания. Определил, на что обратить особое внимание.

2. Прочитал первую тетрадь дневниковых записей. Оценил изменения в самом себе.

3. Увидел, что стал читать меньше.

4. Читаю лирику Пушкина. Книга должна быть постоянно на столе.

5. Принимать холодный душ после зарядки, каждое упражнение физического комплекса выполнять по максимуму (40 раз).

22/X.

Неправильно изучаю английский язык. Сегодня хочу просмотреть записи за неделю. Заниматься английским по-новому и разговаривать сразу же после пробуждения. Сегодня думал над следующими вопросами:

1. О системе работы над собой (какие изменения внести в программу).

2. Об изучении английского языка.

3. О лекциях.

4. О прочитанной книге «Психология личности».

Намечая программу самовоспитания, Женья Т. самое большое место отвел нравственному самовоспитанию.

По его мнению, совершенствование себя как человека является определяющим в работе над собой. «Быть всегда человеком», «Делать все, как надо».

Программа нравственного совершенствования включает следующие правила:

1. Благодарить тех, кто указывает на твои недостатки.

2. Если обещаешь, то исполни.

3. Прощать другим их слабости.

4. Учись на примерах хороших людей.

5. Будь внимателен к человеку.

6. Будь честным.

7. Умей переносить все трудности жизни.

8. Помогай окружающим.

9. Старайся достичь полного нравственного совершенствования.

10. Следи за интересами современного человека.

Программа составляется на определенный период времени. Ежедневно Женя ведет записи в дневнике о выполнении дневной программы. Заведен и настольный лист, в который заносятся задания на день.

Примерно через месяц Женя просматривает свои записи (дневник) программы самосовершенствования. После этого составляет самохарактеристику, на основе которой разрабатывает новую перспективную программу самовоспитания. Жене очень много удалось достигнуть в систематической работе над собой за четыре года. Вот что он говорит по этому поводу:

«Если раньше выполнение режима (подъем в 5 часов утра, выполнение специального комплекса физических упражнений, обливание холодной водой, а до ноября я купался в озере) стоило мне большого труда, точно так же как стремление привыкнуть ложиться спать в 10 часов вечера, то сейчас это для меня стало просто необходимым. «Хочу,— значит, могу» стало мо-

им принципом, и я даже не представляю начало дня без зарядки. И если бывает, что в воскресенье, когда я не работаю, я встану на час позже, то весь день я чувствую себя неудовлетворенным. И уже на следующее воскресенье записываю в программе: подъем в 5 утра. Благодаря самовоспитанию мне удалось добиться многого — сейчас я чувствую, насколько выросли мои знания, изменилось под влиянием книг, кинофильмов, да и самой жизни представление об окружающем. Ранее в школьной характеристике было написано «вспыльчив, горяч», об этом же говорили мои учителя Варвара Андреевна, Валентина Михайловна, проявлялось это иногда и в армии. Сейчас у меня этого уже нет. Я стал дисциплинированным, развил у себя чувство ответственности, самообладания. Самых больших успехов я достиг в физическом совершенствовании, но это, конечно, не предел. В жизни все время приходится решать какие-то проблемы, другой становится оценка смысла жизни, людей. Чем больше видишь, узнаешь, тем меньшим кажешься сам себе, и снова возникает необходимость самовоспитания. Посмотрел я, к примеру, фильмы «Доживем до понедельника», «Журналист». Эти фильмы правдивые, убедительные, герои их — люди простые и искренние. Многие мне понравилось в молодом журналисте, больше всего его простота, объективность. И я поставил перед собой цель — воспитать в себе такие черты. Откровенность и простота являются принципом моего поведения.

В заключение следует сказать, что Женя, по характеристике его товарищей, является хорошим производственным и товарищем. Он всегда готов прийти на помощь тем, кто в ней нуж-

дается. Женя отличается воспитанностью, он вежлив и прост в обращении. Общение с ним обогащает, так как он много знает и всегда советует прочитать интересную книгу или посетить лекцию в Лектории. Как член комсомольского бюро, он относится к общественной работе ответственно и с инициативой.

Это цельный и всесторонне развитый человек, он постоянно целеустремлен и благодаря сильной воле достигает хороших результатов в том, что задумал.

Повторяю, что в беседе с ним я чувствовал в нем интеллигентного человека, много знающего и самостоятельного в суждениях. Таков один из типичных передовых рабочих социалистического общества.

САМОВОСПИТАНИЕ УЧЕНОГО

Физик Владимир Иванович М. родился в 1915 году в небольшом городке, в 12 километрах от железной дороги. Его отец был плотником, а мать — домохозяйкой, на попечении которой было семеро детей.

В 1919 году умер отец, и мать, неграмотная женщина, работала прачкой для того, чтобы кое-как прокормить в то трудное время детей.

Владимир Иванович рассказывает, что из раннего детства он помнит немного. Конечно, запечатлелись митинги. Подражая ораторам, сам взбирался на яблоню и кричал в пространство: «Смерть буржуям, да здравствует мировая революция...» Особенно радостными были праздничные дни, когда детям раздавали ленинские подарки — кулек с орехами и печеньем. Помнит

траурную процессию в связи со смертью В. И. Ленина. Люди шли подавленные и со слезами на глазах.

О себе помнит только то, что был очень тихим и стеснительным мальчиком, боялся идти в школу, несмотря на уговоры матери.

В школе попал к учителю, который отличался крутым нравом. Но и у этого учителя были увлечения, которые положительно влияли на учащихся. Он страстно любил музыку и пение, ужение рыбы. Учитель хорошо играл на скрипке и создал хор учащихся. Видно, под его влиянием у Владимира Ивановича развился интерес к музыке, без которой он теперь и дня прожить не может. Владимир Иванович рассказывает, что когда учитель начинал говорить о рыбной ловле, то он забывал о том, что идет урок, и из сурового человека превращался в доброго, соратника учащихся по страсти.

В начальной школе учеба не увлекала, но читал очень много, настолько много, что нередко просиживал все ночи, за что очень попадало от матери — «много жег керосина». Закрывал лампу, чтобы не было видно света, и однажды из-за этого чуть ли не спалил дом. Любил рассказывать сверстникам-соседям о прочитанном. Те, разинув рты, слушали. Видя их реакцию на острые сюжетные ситуации, стал сам сочинять, и не без успеха.

Учение увлекло только с 5-го класса. Его поразили физические опыты. Сам ставил опыты дома. Потому, пожалуй, и стал физиком. С теплотой В. И. вспоминает учителя физики, высокого, средних лет мужчину с усиками и в пенсне. Это был чрезвычайно уравновешенный, деликатный, высокой культуры поведения —

одним словом, красивый человек. Именно этот учитель предопределил его научную судьбу. Восхищение вызывала и его жена, преподавательница литературы. Свое дело она любила и вела уроки увлеченно. Благодаря ей окончательно укрепился интерес у Владимира Ивановича к художественной литературе.

В период учения в семилетней школе Владимир Иванович, как он сейчас предполагает, прочитал всю литературу, которая была в библиотеке маленького городка. Со школы у В. И. до сих пор сохранился интерес к общественным наукам.

Помнит и математика, человека средних лет, чудесно владеющего своим предметом. Учитель жил в мире цифр, был мало разговорчив. «Однажды на каком-то вечере я оказался,— рассказывает В. И.,— за спиной сидящих впереди учителей и невольно услышал слова математика: «В. талантлив, математиком, безусловно, станет». Я тихонечко удалился с радостью в душе, но физике все же не изменил».

Тогда не хватало учителей, а потому был дополнительный прием в педагогический техникум в январе. Володе выдали досрочно диплом об окончании семилетки и направили в педагогический техникум, куда он был принят без экзамена.

В техникуме учился хорошо, был ударником, награжден «Капиталом» К. Маркса, избирался старостой. В это время он делает попытки изобретать. В юношеском дневнике мы находим такую запись: «Наука — лучший друг человека. Она не подведет, если быть ей преданным. Все силы — науке». Написал статью и направил ее в журналы, но ответа не получил и прекратил

писать. Вел большую общественную работу. Выезжал на ликвидацию неграмотности, принимал участие в коллективизации.

В это время все силы он отдал самообразованию, благодаря чему постоянно рос в духовном отношении. По окончании техникума преподавал физику в неполной средней школе, и с огромным успехом. Здесь он много работает над собой, мечтает об учебе в вузе и усиленно готовится к экзаменам.

Через три года учительской деятельности поступил в университет, проучившись в котором до января, решил экстерном сдать за второй семестр первого курса и первый семестр второго курса. Таким образом он оказался на втором курсе (четвертом семестре).

Учился увлеченно, почти по всем предметам имел отличные оценки, принимал участие в работе научного кружка, и плодотворно, вследствие чего по окончании университета был рекомендован в аспирантуру. Аспирантуру окончил досрочно, завершив кандидатскую диссертацию за несколько месяцев до установленного срока.

С самого начала Великой Отечественной войны был мобилизован и направлен в одно из ленинградских артиллерийских училищ. Сражался на передовой в период блокады Ленинграда. На фронте закалился физически и нравственно-политически. После фронта с головой ушел в науку, чтение, наверстывание пропущенного.

Как видим, постоянное самообразование В. И. имело решающее значение в его научном продвижении и общекультурном развитии.

А как же дело обстояло с самовоспитанием в узком смысле слова, спросили мы В. И. Он ответил, что уже говорил о своей застенчивости в

детстве и подростковом возрасте. Он ее преодолел путем активного участия в общественной работе, общения в комсомольской организации и в учебной группе. Принуждал себя выступать на собраниях («Мысли были, а страх мешал выступить»). Постепенно сам почувствовал раскованность, а впоследствии даже ощущал потребность в общении и публичных выступлениях. «Каюсь,— говорит он,— что теперь иногда бы и не нужно выступать, а высказываешь на трибуну».

Большого успеха он достиг и в овладении своим темпераментом. По природе В. И. очень возбудим, и бывали моменты, когда реагировал на события в коллективе бурно, раздражаясь гневом, о чем потом очень сожалел.

Многие годы он заведует кафедрой. Раньше, когда видел недисциплинированность преподавателя или невыполнение им плана научной работы, он в силу повышенной возбудимости беспощадно распекал сотрудника, после чего приходил домой раздраженным, принимал лекарство. Возможно, что это же делал и сотрудник, которому сильно влетало. В. И. всем помогал, о всех заботился, но терпеть не мог, когда не видел научной отдачи.

Когда же наш физик познакомился с литературой по психологии управления коллективом, он понял, что так, как он ранее делал, поступать нельзя.

Сумел довольно быстро изменить тактику управления коллективом, взяв себя в руки. Оставаясь по-прежнему требовательным, обращаться стал теперь к членам кафедры спокойно и деликатно. Всем стало радостно трудиться. Научная работа улучшилась.

Об этом факте самовоспитания мы узнали не только от самого В. И., но и от многих членов его кафедры, с которыми беседовали.

Я задал вопрос: «Как вам удастся так много публиковать книг, и не только по физике?» На это он ответил: «Во-первых, я не люблю и не могу бездельничать. Во-вторых, повторяя слова Л. Н. Толстого, скажу, что не писать я не могу — это неодолимая потребность, в-третьих, у меня строгий режим дня. Работаю ежедневно. Особенно хорошо работается в выходные дни — никто не мешает.

И, наконец, благодаря правильному сочетанию умственного и физического труда, чередованию занятий науками и искусством, работы и активного отдыха».

Летом В. И. катается на велосипеде (на даче), совершает ежедневно пешеходные прогулки, а зимой — на лыжах и коньках.

После напряженных занятий наукой, он берет мольберт и пишет маслом картину (он хороший пейзажист). Во время отпуска снимает кинокамерой, фотоаппаратом. В его кинотеке 30 кинокартин, не перечесть цветных и черно-белых фотоснимков и слайдов.

Кроме того, он находит время и для такого хобби, как составление альбомов цветных открыток советских и зарубежных городов, альбомов с цветными открытками садовых и диких цветов, альбомов наиболее интересных по художественному исполнению поздравительных годоводных открыток.

Любит физический труд. На даче вскапывает грядки, окапывает фруктовые деревья и т. д. и т. п.

На все времени хватает — на посещение теат-

ров и выставок картин художников. Меньше уделяет теперь времени чтению художественной литературы. Иногда перечитывает классиков. Читает мало потому, как он говорит, что если начнет читать, то запоем, и днем и ночью, и трудно остановиться, а от этого страдают все другие дела.

В. И. женат, у него трое детей, семье он уделяет много времени. Когда дети были маленькими, играл с ними в прятки, катал на спине, ходил в кукольный театр, в цирк и т. д.

Когда дети подросли, учил их фотографировать, снимать кинокамерой, писать сценарии. Вместе разыгрывали пьесы. Оба сына и дочь выросли хорошими людьми и специалистами.

В. И. очень прост в обращении. Некоторые говорят, что по обращению, простоте и открытости он не похож на доктора наук, профессора, заслуженного ученого, которые, по мнению некоторых, должны быть в какой-то мере важными, представительными, всегда серьезными.

В. И. очень чуток к людям. Обращаются ли к нему научные сотрудники из других городов или студенты, всегда откликнется и сделает, что нужно.

Это цельная личность. Я как-то воскликнул: «Даровитый вы человек!» На это он ответил, смеясь: «Думаю, что нет. Память у меня довольно средняя. Может быть, я отличаюсь легкостью восприятия и быстротой понимания, некоторой находчивостью и быстрым темпом работы — вот и все, а остальное труд и труд, а кроме того, умение трудиться, умение важнее всего».

Сейчас В. И. пенсионного возраста. Кое-что уже у него побаливает, быстрее устает: пережить ленинградскую блокаду и пройти фронт —

это что-то значит для здоровья. Однако работоспособность и теперь велика, пожалуй, он больше пишет, чем раньше. Не исчезли и его увлечения: по-прежнему и живопись, и театр, и кино съемки, и велосипед, и лыжи занимают большое место в его активной деятельности.

Видно, прочно сформирована не без его личного участия активная жизненная позиция, которая дает себя знать во всем.

САМОВОСПИТАНИЕ МУЗЫКАНТА

Григорий Леонидович Е. родился в 1917 году в музыкальной семье. С детства он слышал музыку, приобщался к разговорам на эстетические темы.

Уже в дошкольном возрасте проявлял склонность к музыке, музицировал на пианино. С возрастом страсть к музыке росла. Параллельно со школой с 16 лет учился в вечерней рабочей консерватории, а затем поступил в музыкальный техникум, со второго курса которого был переведен в консерваторию. Ему было в то время 17 лет.

Играл хорошо. Его игра отличалась хорошей техникой и красивым звуком, эмоциональностью. На внутренних конкурсах занимал первые места, был одним из лучших студентов консерватории. Всем этим он обязан не только своим способностям, но и огромному трудолюбию, работоспособности. Играл на рояле по 6—8 часов в день.

На 3-м курсе отчасти от переутомления, а в большей степени от чрезмерной самокритичности («А так ли я играю? — задавал он себе воп-

рос и отвечал на него: — Наверно, не так») потерял веру в себя. Вследствие этого разучился играть, пропал красивый звук.

Когда он пришел к учительнице — прекрасной пианистке, но неопытному педагогу — и пожаловался на свою неспособность, то та ограничилась советом: «Вспомни, как ты рукой двигал, и практикуйся в этом направлении». Но дело было не в руке, а в состоянии головы и личности музыканта в целом.

Направив внимание на движения, стал играть еще хуже, так как движения стали бессмысленными, не направлялись музыкальными образами.

«Я, — рассказывает Г. Л., — перестал посещать консерваторию».

Его отец, узнав, что произошло с сыном, обратился за советом к профессору консерватории — самому выдающемуся педагогу того времени, создателю ленинградской школы. Тот просил прислать к нему сына. Г. Л. некоторое время сопротивлялся, не шел по моральным причинам (боязнь подорвать авторитет своего руководителя), но по настоянию отца («Ты себя погубишь», «Это единственный шанс вернуться к музыке») пошел. Профессор внимательно выслушал его и сказал: «Вы не волнуйтесь, ничего страшного не случилось. Я сам переживал такое же в жизни, да и не только я...» И он назвал ряд выдающихся музыкантов, в том числе Рахманинова, которые теряли веру в себя, а затем преодолевали недуг сами или с помощью других. Он взял Г. Л. к себе в класс, сказав ему: «Будем заниматься, и все будет хорошо».

«На первом уроке, — рассказывает Г. Л., — он начал заниматься со мной, как с учеником пер-

вого класса детской музыкальной школы. Он учил, как ставить руку, как нажимать на клавиши, как слушать результат — звучание, как добывать красоту звука». Хотя в то время еще было мало известно значение мышечной релаксации, профессор учил, как бороться против «мышечного зажатия», или скованности, путем расслабления мускулатуры.

Он воспитывал слуховой аппарат путем точного воспроизведения метрических долей, что впоследствии помогло в дирижировании.

Г. Л. воспрянул духом, начал усиленно заниматься и быстро продвигаться вперед. Он научился тому, как нужно самостоятельно учиться, совершенствовать свою игру, и это — главное в его музыкальном возрождении.

Его педагог, профессор Н., никогда не натаскивал своих учеников. Он не подавлял личности, своеобразия творчества каждого. Наоборот, он у каждого ученика искал индивидуальные черты, обращал на них внимание, стремился их закрепить и развить.

Так, Г. Л. перешел на последний курс консерватории. Будучи очень требовательным к себе, самокритичным и вдумчивым, Г. Л. пришел к профессору и заявил, что он еще не совсем созрел как музыкант. На это профессор ответил, что не согласен с этим и считает, что Григорий Леонидович хорошо подготовлен, встал на самостоятельный путь и более в учителе не нуждается и что вне консерватории его будет учить жизнь, практика. После этого разговора Г. Л. стал интенсивно готовиться к государственным экзаменам.

«Я поставил перед собой чрезмерно высокие задачи. В моем сознании сформировалась яркая

модель произведения, которую я стремился воплотить в звучание. Однако на госэкзамене я не смог реализовать творческий замысел. После исполнения я сидел в артистической с понурой головой, огорченный. Вдруг открывается дверь — и входит вся комиссия во главе с Д. Шостаковичем. Обратившись ко мне, Дмитрий Дмитриевич сказал: «Ну, ты играл хорошо, спасибо за доставленное удовольствие». — «Я был буквально потрясен», — вспоминает Г. Л.

Через некоторое время после окончания консерватории началась дирижерская деятельность Григория Леонидовича.

Затем Г. Л. тяжело заболел, в результате чего частично потерял слух. Снова началась напряженная работа по восстановлению слуха. Г. Л. специально приходил на репетиции и старался «вылавливать» из общего звучания оркестра звучание отдельных инструментов. Путем такой тренировки и общего хода восстановительного процесса слух был возвращен.

Часто болел простудными болезнями. Решил зимой обтираться снегом, а летом — холодной водой. Заболевал, но закаливание продолжал. Только на восьмой год окончательно победил. С тех пор уже много лет простудных заболеваний не знает.

После тяжелой болезни ослабла память, а потому дирижировать мог только с листа, но путем специально организованных упражнений памяти добился того, что в оперетте дирижировал наизусть, по памяти, т. е. без нот.

Чувство ответственности стимулировало совершенствование дирижерской деятельности. Чтобы дирижировать с листа без предварительных репетиций, Г. Л. сыграл огромное количе-

ство новых произведений. Кроме того, для тренировки выучил несколько произведений без рояля, мысленно их проигрывая. Вследствие этого развилось яркое внутреннее слуховое видение всей музыкальной ткани. Очень много сыграл партитур для развития слуховых представлений и внимания ко всему многообразию деталей, входящих в авторские произведения. В результате успешной работы ему было присвоено звание заслуженного деятеля искусств.

В 50 лет он был приглашен в музыкальный вуз преподавать по совместительству дирижирование. Здесь он столкнулся с новыми трудностями. Одно дело — показать, а другое — рассказать, для чего необходимо найти адекватные мысли, формулировки. Необходимо было раскрыть слаженные механизмы дирижирования, но, как оказалось, знаний для этого недостаточно. Жадно набросился на книги. Однако вскоре убедился, что стройной теории дирижирования нет. Методика дирижирования сводилась к двигательным навыкам, т. е. к чисто внешней форме.

Однако такое понимание не удовлетворяло Г. Л. Собственный опыт говорил о том, что движения рук являются лишь отражением внутренних процессов музыкального мышления и переживания.

Тогда Г. Л. обращается к психологии, которая как раз раскрывает внутренний духовный мир личности.

Необходимость обращения к психологии подсказывали и великие дирижеры прошлого и настоящего, которые подчеркивали, что дирижер должен быть и психологом.

Г. Л. обращается за советами к психологам. Однако по психологии музыкальной деятельности литературы очень мало. Психологи рекомендовали ему изучать закономерности общей и социальной психологии. И вот Г. Л. со всей страстью, планомерно, систематически изучает психологию, но не просто изучает, а стремится применить ее законы к деятельности дирижера. В конце концов он становится из эмпирического психолога научным, свободно оперирующим психологическими понятиями. Курс лекций и практических занятий по дирижированию вследствие этого значительно обогатился.

Анализируя дирижерскую деятельность, он понял, что для этого и психологии мало. Тогда он обращается к физиологии высшей нервной деятельности, этой родной сестре психологии, внимательно изучает труды И. М. Сеченова, И. П. Павлова, Н. К. Анохина, Н. А. Бернштейна, И. С. Беритова и других. Но и этим он не ограничился. Дирижирование есть не что иное, как управление музыкальным коллективом, отсюда необходимо было изучить и кибернетику.

По мере переработки всех этих знаний применительно к деятельности дирижера у Г. Л. начала формироваться стройная теория дирижирования как системной деятельности. Возникает потребность поделиться своими знаниями со специалистами. Начинает выступать с докладами и статьями. Так преподавательская деятельность стала сочетаться с исследовательской работой.

В 61 год Г. Л. оформляет кандидатскую диссертацию и успешно ее защищает в консерватории.

Итак, постоянная целеустремленность в сочетании со страстным и творческим отношением к делу, чувство нового и огромная работоспособность, несмотря на трудности, тяжелые недуги, привели его к общественно значимым достижениям, которые вместе с тем составляют для него самого счастье жизни. Обращаясь к истории своей жизни, он испытывает удовлетворение и говорит себе: «Не зря жил и живу». Несмотря на достигнутое и пенсионный возраст, он не поставил точку над самосовершенствованием собственной личности. Как и в студенческие годы, он занимается физической культурой, не пропускает ни одной книжной новинки, связанной с зоной его интересов, работает над докторской диссертацией. Все это дает ему ощущение полноты жизни, ощущение своей нужности для всех, что, пожалуй, и составляет счастье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрение теории самовоспитания и опыта работы над собой позволяет сформулировать в заключении книги следующие основные выводы.

Самовоспитание в условиях социализма имеет первостепенное социальное значение, так как оно в конечном итоге способствует общему и профессиональному росту личности, что сказывается на производительности ее труда в различных областях деятельности, а также содействует лучшему исполнению личностью ее гражданских функций. Вот почему наше общество стимулирует работу личности над собой.

Личность и сама заинтересована в работе над собой, так как самовоспитание обеспечивает ей непрерывное развитие духовных сил и наилучшую подготовку к труду, от чего зависит и материальное благополучие, и социальное положение, а также удовлетворенность от сознания своей нужности для всех и самоуважение.

Как свидетельствует опыт жизни, все сознательные передовые люди нашей страны интенсивно работают над собой и достигают благодаря этому высокого уровня социального, профессионального и культурного развития. Именно эти люди эффективным трудом двигают общественное производство, науку и искусство. Общество ценит их и создает им наиболее благоприятные условия жизни, так как при социализме действует закон: «От каждого — по способностям, каждому — по труду».

В большей мере нуждаются в самовоспитании люди недостаточно хорошо воспитанные, мало развитые или имеющие какие-то психофизические недостатки. К сожалению, многие из них не работают над собой — или в силу неверного представления о том, как они воспитаны («я не хуже других»), или вследствие удовлетворенности своим положением, или, наконец, в результате неверия в возможности самовоспитания.

Коллектив и его руководители, общественные организации обращают особое внимание на этих людей и помогают разобраться в себе, путем доброжелательной критики стимулируют самокритику, внушают таким людям, что они могут и должны стать полноценными людьми.

Не поздно в любом возрасте осознать свои недостатки и поработать над собой. Следует сказать этим людям словами Гёте, что, изменив себя, свое поведение, человек может вернуть уважение окружающих. Само собою понятно, что речь идет об уважении здорового коллектива, передовых людей.

Опыт жизни и специальные научные исследования говорят об огромных возможностях самовоспитания. Взять хотя бы спортсменов. Те из них, которые упорно работают над своим физическим и духовным развитием, систематически вдумчиво тренируются, завоевывают не только союзные, но и мировые рекорды. При этом каждый год приносит им новые достижения, значительно превосходящие результаты прошлых лет. Такого рода факты широко освещаются радио, телевидением, в периодической печати и потому всем известны. То же самое можно наблюдать и в других сферах деятельности.

Мы располагаем не единичными фактами достижения путем самовоспитания самых высоких результатов духовного и физического развития людьми от природы или вследствие болезни ограниченных. Спрашивается, чего же могут достигнуть путем самоформирования люди нормальные?

Само собою разумеется, что самовоспитание — труд сложный и подчас очень тяжелый, особенно тогда, когда нужно побороть отрицательные привычки, которые очень цепко держатся и проявляются непроизвольно. Работа над собой требует известной подготовленности, настойчивости, систематических усилий, а иногда и самоограничения в чем-то, необходимого для успеха самоформирования.

Прежде всего надо страстно желать стать лучше. Известно, что страсть не знает препятствий. И. П. Павлов, обращаясь к молодежи, стремящейся к науке, говорил, что наука требует всей жизни и великой страсти, и призывал: «Будьте страстны в своих исканиях, в своей жизни». Любое дело, если его хорошо исполнить, требует всего человека, и только тот, кто отдает все свои силы делу, достигает в нем самых высоких результатов. То же самое можно сказать и по отношению к самовоспитанию.

Кто решил работать над собой или кто занимается самовоспитанием, должен прежде всего изучить себя, чему содействует самоанализ, производимый на основе знания теории психологии. Присматриваясь к себе, необходимо выявить то положительное, что есть и на что можно опираться в работе над собой, и то отрицательное, что в этой работе нужно побороть. В познании себя важно учесть оценки окру-

жающих. Даже при самой жесткой самокритике нельзя терять уверенности в себе, в больших возможностях самоформирования.

Самовоспитание требует систематической плановой работы на основе тщательно взвешенной программы работы над собой. Программа должна содержать как далекие цели всестороннего развития личности, так и ближайшие, первоочередные цели.

Самовоспитание осуществляется различными методами. Они освещены в нашей книге, но здесь хотелось подчеркнуть, что человек изменяется, совершенствуется не благодаря благим намерениям, а благодаря делам. О человеке надо судить не по его словам, а по его делам. Дела не только критерий оценки личности, но и условие успешной работы над собой.

Опыт жизни свидетельствует о том, что, совершив хороший поступок, человек сам становится лучше, если же человек совершает плохое, да к тому же никем не будет осужден за это, то он становится хуже, чем был до этого. Между личностью и ее поступками существует органическая связь. Воспитанная личность поступает хорошо, а невоспитанная — плохо. Но в силу стечения обстоятельств или установившегося состояния и воспитанный иногда может оступиться, совершить аморальный поступок, и если собственная совесть не заговорит и не осудит его, то такой человек может совершить и второй раз то же самое или аналогичное. Это приведет к образованию склонности, а в конечном результате и к отрицательным сдвигам в морально-психологической сфере личности, к ее падению. Вот почему если побуждать плохо воспитанного человека или даже правонаруши-

теля совершать моральные поступки, то тем самым мы окажем им помощь в самовоспитании. Тот, кто осознал свои недостатки и страстно желает изменить свое поведение, тот может исправиться, совершая положительные поступки.

То же значение в самовоспитании имеет и деятельность, труд. Тот, кто делает как-нибудь и кое-как, никогда не станет ответственно относящимся к делу, не станет трудолюбивым. И наоборот, даже лентяй, если он заставит себя, пусть через силу, трудиться добросовестно, в конце концов одолеет свою лень.

Человек, привыкший делать вещи прекрасными, сам становится прекрасным и душой и телом. Он не может не стать таким, так как искусство создает человека, способного воспринимать и понимать искусство, что не может не сказаться на его психике в целом. Личность, сформировавшаяся средствами искусства, не может не создавать прекрасного, будь это изделия из металла, дерева или иного материала.

Нужно помнить, что любой труд облагораживает человека, особенно если он приносит ощутимую пользу другим людям.

Выше мы говорили о том, что нельзя оценивать человека только по его словам. И это верно, так как человек может говорить не то, что он думает, слова могут расходиться с делами.

Но из этого нельзя делать и другого вывода, что слова ничего не значат. У людей цельных, нравственно воспитанных слово не расходится с делом. В этом случае о человеке можно судить и по его словам. Лучше всего, писал В. Г. Белинский, судить о человеке по соотношению слов с делами.

И. С. Тургенев устами Рудина говорил: «Слово тоже дело». И это так. Доброе слово, обращенное к другому, радует, создает хорошее настроение, воспитывает, учит.

И в самовоспитании, как и вообще в жизни, не обойтись без слова. С помощью слова мы мыслим, общаемся, познаем внешний мир и самого себя, планируем свою деятельность, регулируем ее и т. д. Слово используется при самоубеждении и внушении. Словесное самовнушение может не только вызвать изменение духовного, психического состояния, но и вызвать органические (телесные) изменения и привести, скажем, к болезни или, наоборот, к избавлению от нее; факты такого рода многочисленны.

Особенно действенны слова внушения в сочетании с самоубеждением. Обоснованное всегда принимается, а внушением оно закрепляется.

В случае проявления лени, страха при встрече с трудностями помогает их преодолению словесный самоприказ. Самоприказ мобилизует волю на продолжение самовоспитания в трудных условиях. Действенным оказывается в этих случаях и самоободрение.

Необходимо также помнить о том, что самовоспитание тогда эффективно, когда оно проводится систематически, по определенному плану. Когда мы говорили, что хороший поступок сдвигает личность в хорошую сторону, то это не значит, что одним поступком можно переделать себя. Дело в том, что единичные поступки или действия, какими бы значительными и социально значимыми они ни были и как бы они глубоко ни повлияли на личность, не могут произвести устойчивого изменения в психическом складе личности. Изменения, если они не под-

крепляются последующими положительными действиями или поступками, быстро смываются, затормаживаются, и человек остается таким, каким и был до совершения хорошего поступка.

Вот почему только упорная и длительная работа над собой приносит ощутимые положительные результаты.

Как любая деятельность, так и работа над собой требует самоконтроля — как повседневного, так и эпизодического — в форме самоотчета. Благодаря самоконтролю устраняются недостатки и ошибки в самовоспитании. Он служит и в качестве стимулятора деятельности, интенсификации работы над собой.

Самовоспитание есть работа над собой. И кажется, что она протекает уединенно и представляется как интимная и даже скрываемая деятельность. Но это не так, по крайней мере не должно быть так. Дело в том, что к самовоспитанию личность побуждают критика, требования семьи, коллектива и руководителя, требования деятельности и общение в коллективе. Да и сам ход работы над собой немыслим вне активной деятельности в коллективе. Гёте писал, что если ум человека зреет в тиши кабинета, то воля закаляется в жизненных бурях. И действительно воля, характер человека в целом формируются и закаляются в активной производственной и общественной деятельности. Отсюда для самовоспитания необходимо не уединяться от коллектива, а включаться в жизнь коллектива, его общественных организаций, постоянно расширять круг общения с людьми, включаться в различные виды деятельности, в том числе и в самодеятельные коллективы клубов и Дворцов культуры.

Существенное значение имеют социалистические обязательства личности, отчеты коллективу, которые стимулируют самоконтроль и интенсифицируют работу над собой.

Вот почему в передовом коллективе люди более активно занимаются самовоспитанием, в отсталом — только отдельные, более сознательные личности.

Из сказанного нельзя сделать вывод, что коллективные воздействия все, а личные качества ничего не значат в самовоспитании. Фактическое положение дел свидетельствует о том, что требовательность к себе и способность к волевому усилию определяют успех в самовоспитании.

Вот почему в одном и том же коллективе одни интенсивно и успешно работают над собой, в то время как другие не занимаются самовоспитанием.

Следовательно, многое зависит от личности, от ее подготовленности к работе над собою, от осознания ею социальной важности и личной значимости самовоспитания.

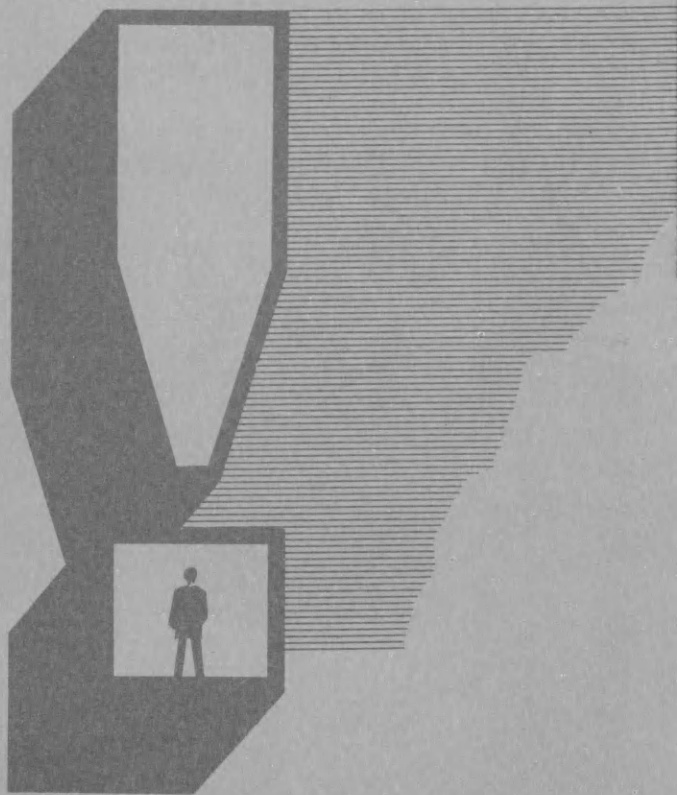
Однако и слабовольные люди могут и должны воспитывать себя. Для них особенно нужна систематичность в работе над собой. Постепенно, шаг за шагом, преодолевая недостатки, они будут неуклонно идти вперед в своем развитии.

Наиболее оптимальным условием самовоспитания является гармоническое сочетание благоприятных объективных условий и внутренней готовности и способности личности упорно работать над собой.

Советский общественный и государственный строй, социалистический образ жизни создают необходимые условия для самовоспитания и всестороннего развития личности.

ЛИТЕРАТУРА

- Арет А. Я.* Основные положения теории самовоспитания. Фрунзе, 1961.
- Глезерман Г. Е.* Рождение нового человека. М., 1982.
- Горбунов Г. Л.* Учитесь управлять собой. М., 1976.
- Донцов И. А.* Проблемы личного самоусовершенствования. Таганрог, 1972.
- Донцов И. А.* Личное самосовершенствование и мораль. М., 1975.
- Ковалев А. Г., Бодалев А. А.* Психология и педагогика самовоспитания. ЛГУ, 1958.
- Ковалев А. Г.* Самовоспитание школьников. М., 1968.
- Кон И. С.* Открытие «Я». М., 1980.
- Крупская Н. К.* О самообразовании. М., 1960.
- Крупская Н. К.* Будем учиться у Ильича. М., 1967.
- Куценко В. Г.* Пути самосовершенствования личности. Л., 1979.
- Кочетов А. И.* Самовоспитание подростка. Свердловск, 1967.
- Кочетов А. И.* Педагогические основы самовоспитания. М., 1974.
- Парыгин Б. Д.* Научно-техническая революция и личность. М., 1978.
- Рубакин Н. А.* Как заниматься самообразованием. М., 1962.
- Русаков Б. А.* Как воспитать самого себя. Новосибирск, 1975.
- Смирнов Г. Л.* Советский человек. 3-е изд. М., 1980.
- Рувинский Л. И.* Теория самовоспитания. М., 1973.
- Рувинский Л. И., Соловьева А. Е.* Психология самовоспитания. М., 1982.
- Сухомлинский В. А.* Воспитание и самовоспитание. Советская педагогика, 1965, № 12.
- Книга и политическое самообразование. М., 1973.



ЛИЧНОСТЬ МОРАЛЬ ВОСПИТАНИЕ

Серия художественно-публицистических
и научно-популярных изданий

Нет ничего более ценного в мире, чем сам человек. Но что нужно для того, чтобы каждый человек мог проявить себя как личность? Какие нравственные черты характеризуют человека новой формации, личность социалистического типа? Как формируется духовно богатая, душевно щедрая, творческая, обладающая активной жизненной позицией личность, способная принимать самостоятельные нравственные решения в сложных жизненных ситуациях и нести ответственность за совершенные поступки? Обо всем этом рассказывают книги и брошюры серии «Личность, мораль, воспитание».

Издательство
политической литературы
1983