

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО
ПРОФОРИЕНТАЦИИ**



**КАК НАЙТИ
ДЕЛО ПО
ДУШЕ**

ВАЛЕРИЯ ВОЛКОВА

Валерия Волкова

**Как найти дело по душе.
Практическое руководство
по профориентации**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Волкова В.

Как найти дело по душе. Практическое руководство по профориентации / В. Волкова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-08092-8

Это практическое руководство для тех, кто находится в поиске себя. Конкретные и простые задания помогут лучше понять свои склонности и возможности, выявить наиболее подходящие виды деятельности. Пособие будет полезно как абитуриентам и их родителям для выбора жизненного пути, так и уже работающим людям, которые хотят сменить деятельность, но не знают с чего начать и в каком направлении идти.

ISBN 978-5-532-08092-8

© Волкова В., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Введение	5
1. Немного теории. Как из миллиона профессий выбрать «свою»?	6
2. Как влияют личностные особенности на выбор профессии	8
Темперамент	8
Экстраверсия	11
Показатели эмоциональной стабильности	12
Тип мышления	13
3. Типы профессий. Всё о «загадочных» Ч-Ч, Ч-Т и прочих	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Введение

«Неосуществленное призвание высасывает все соки из существования человека»

Бальзак

Как не ошибиться при выборе профессии и не заблудиться в лабиринте их многообразия, можно ли сделать правильный выбор, как найти свой путь?.. Есть решение всех этих вопросов, которое помогает множеству людей найти свое место в жизни. Самое главное – заглянуть внутрь себя, изучить и понять свои психологические особенности, способности, личные качества, благодаря которым ты найдешь именно ту дорогу, по которой будешь идти по жизни уверенно, достигая новых вершин. Получая при этом удовлетворение от того, что ты на своем месте. В этой книге мы рассмотрим, как выбор профессии зависит от личных качеств человека, какие бывают типы профессий, какие могут подойти именно тебе. Как сменить специальность, профессию, сферу деятельности, если ты понимаешь, что находишься не на своем месте.

«Все профессии важны, все профессии нужны». Кто может сказать, какая профессия важнее и нужнее? Все нужны, каждый должен быть на своем месте. Не зря у каждого человека есть свои таланты, у кого-то одно получается лучше, у кого-то другое. Главная задача человека – найти свои таланты и делать то, что получается лучше всего, а не руководствоваться модой, престижем, советами и прочим. Посмотрите на пчел в улье – каждая пчелка знает свое место, она рождена именно для того, что делает. Также и у нас, только мы не всегда осознаем это, поэтому и нет у нас такой гармонии и такого порядка, как у этих пчел. Но только занимая свое место, согласно своим способностям, склонностям, характеру и темпераменту, мы можем принести пользу себе и другим, быть реализованными, и тем самым удовлетворёнными и счастливыми. Есть известный феномен, как профессиональное выгорание, который как раз и возникает у людей, находящихся не на своем месте.

В этой книге никто не скажет, какую профессию тебе выбрать, это должен решать каждый сам. Но она поможет определить, в какую сторону идти, какую дорогу выбрать, когда стоишь на перекрестке из сотни вариантов. Поэтому цель книги – указать именно направление, ориентир, вектор, куда лежит сердце и душа, в каких профессиях можно себя реализовать наилучшим образом. И показать, что в любой сфере есть прекрасные и интересные профессии, что в любой из них можно достичь успеха, работая при этом с удовольствием.

Конечно, идеальный вариант – искать свое профессиональное призвание с помощью специалиста по профориентации, коуча или карьерного консультанта. Но если ты решил пройти этот путь самостоятельно, то здесь не обойтись без стандартных проверенных методик и тестирования, которые подтверждают свою эффективность на протяжении многих лет. Существует множество и других более современных методик, но они уже предполагают сложную интерпретацию результатов, доступную только специалистам в этом направлении. Поэтому в данной книге будут использованы именно известные и простые для обработки тесты. Также в каждой главе будут и другие задания, выполнение которых необходимо для достижения конечной цели этой книги – лучше понять себя и найти дело по душе.

1. Немного теории. Как из миллиона профессий выбрать «свою»?

«Каждый гениален. Но если вы будете судить рыбу по ее способности лазать по деревьям, она всю жизнь проживет с верой в собственную глупость»

Альберт Эйнштейн

«Будьте собой. Все остальные места уже заняты»

Оскар Уайльд

Есть такое явление, как «естественный» профессиональный отбор. Когда человек находится не на своем месте, он испытывает дискомфорт, который может происходить от неудобного рабочего положения тела, неприязни получаемой информации, несносного характера руководителя, а также от ощущения своей неуспешности в данном деле. В конечном итоге человек уходит на поиски более подходящей ему работы. На данном пути кто-то находит себя, но большая часть, к сожалению, нет. При этом человек часто чувствует себя неудачником.

Важное дело – лучше узнать себя, понять себя, какой ты есть на самом деле. И тогда позволить себе быть собой, со всеми достоинствами и недостатками (которые не всегда ими являются). Таким, какой ты есть, потому, что ты таким рожден. Для каждого из нас у природы есть свой замысел. Не могут все быть инженерами, учеными, или врачами, педагогами. Да и это не нужно. Мы – все разные, потому что каждому уготовано свое место для определенных целей, и каждое место одинаково важно.

Как говорил заслуженный психолог Б.М. Теплов еще в 50-х годах XX века, необходимо правильно оценить свои способности, хорошо понять самого себя, чтобы выбрать такую профессию, в которой наилучшим образом реализоваться, принести пользу и получить удовлетворение. Также нужно разобраться в своих личных качествах, в своем внутреннем мире, понять, наконец, какой ты, где ты можешь реализовать себя наилучшим образом.

Соответствие личных качеств человека и определенной профессии может достигаться путем совершенствования и развития деловых качеств, формирования индивидуального стиля деятельности. Разные люди на одной и той же должности могут работать одинаково хорошо разными способами в зависимости от их индивидуальных особенностей, поэтому не нужно копировать чей-то стиль, но пытаться вырабатывать свой, наиболее эффективный для себя.

Если у тебя действительно есть мечта, цель или склонности к определенной профессии, но нет необходимых личных качеств, ты всегда можешь работать над собой, развивать их, самосовершенствоваться, компенсировать их отсутствие полезными привычками, различными приемами организации труда. Ты – человек, у тебя есть сила воли. Ты не корова, которая родилась коровой и умрет ей же.

Однако многие люди испытывают сомнения относительно того, что они могут, чего хотят, какие они на самом деле. Особенно трудно оценить себя со стороны профессиональных качеств и способностей. Практически все хотят узнать о себе больше, поэтому не упускают случая пройти разного рода тестирования. Но важно помнить, что тесты и методики могут дать правильные результаты только в том случае, если ты будешь достаточно честен и откровенен перед собой.

Как уже говорилось выше, в этой книге, в том числе будут предложены и тесты. Очень важное условие при ответах на вопросы – искренность. Подумай, как бы поступил именно ТЫ, как ТЫ думаешь, что ТЕБЕ близко. Не нужно отвечать, что считается в обществе хорошо, как поступил бы тот, который является для тебя авторитетом, он сам будет выбирать для себя

свою профессию. Нам сейчас важно определиться с твоим собственным жизненным путем. Не нужно давать «хороших», «правильных» ответов, их нет. Есть только твои ответы, которые хорошие и правильные для тебя.

Задание. Но прежде чем ты начнёшь читать книгу, обязательно проведи свой личностный анализ:

1. Запиши, какие ты видишь в себе сильные стороны (образование, опыт, деловые качества, умения и навыки, способности и т.д.)?
2. Запиши свои слабые стороны (что тебе трудно дается, в чем недостаточно хорошо разбираешься, что не любишь делать и т.д.)?
3. Оцени свои возможности: чему ты можешь и хотел бы научиться (что может тебя усилить, к чему есть интерес на сегодняшний день и т.д.)?

Итак, сильные стороны – ИСПОЛЬЗУЕМ, слабые стороны – РАЗВИВАЕМ, возможности – ДЕЛАЕМ. Но помни, что всегда нужно опираться именно на свои сильные стороны, они всегда могут компенсировать какие-то недостатки.

2. Как влияют личностные особенности на выбор профессии

Темперамент

Великий ученый и врач Гиппократ еще в 5 веке до нашей эры выявил и описал всем известные типы людей: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Так различается наш темперамент, у каждого человека он свой, врожденный, который не меняется в течение жизни (в отличие от характера, который все же можно изменить волевыми усилиями). Темперамент определяет скорость наших реакций, внутреннюю силу и уравновешенность. Проявляется он в мышлении, речи и манере общения. Человек с тем или иным темпераментом имеет свои особенности, которые тоже могут влиять на выбор профессиональной деятельности, но не определяют ее полностью. Просто у людей с разным темпераментом будет свой особенный стиль деятельности, одному что-то будет даваться легче, другому тяжелее. Например, энергичному холерику-менеджеру работа с отчетными документами будет даваться сложнее и потребует дополнительной саморегуляции, чем усидчивому флегматику.

Однако, человек, зная свой темперамент и его недостатки, может, с одной стороны, сознательно с ними работать. И с другой стороны, принимать себя таким, какой есть, выбирая ту деятельность в жизни, которая наиболее ему подходит.

Теперь рассмотрим подробнее характеристики каждого темперамента, его слабые и сильные стороны. И также рекомендации профессий, которые могут лучше всего подойти твоему темпераменту. Еще раз напомним, что это всего лишь рекомендации, никаких табу по выбору профессии по типу темперамента быть не может! Великие полководцы Суворов и Кутузов были абсолютно разными по темпераменту людьми (холерик и флегматик), и это не помешало им одержать столько побед и войти в историю. Также как Пушкин и Лермонтов (холерик и меланхолик) несмотря на разный темперамент оба являются великими писателями. Успешным может стать человек с любым темпераментом. А знание своего может помочь тебе лучше узнать себя и сориентироваться в подходящих тебе видах деятельности.

Холерик

Особенности: Холериков отличает большая энергичность, вспыльчивость, эмоциональность, напористость, чувствительность. Они быстрые, подвижные, легко возбудимые. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Их чувства быстро возникают и ярко проявляются. В общении с людьми холерики могут проявлять резкость и провоцировать конфликтные ситуации. За дело холерики, как правило, берутся с увлечением, легко преодолевают трудности, но когда кончается запас энергии, быстро «угасают».

Подходящие профессии: Холерики могут добиться больших успехов в тех сферах, где необходимо устанавливать контакты и располагать к себе людей. Они хорошо реализуют себя в сфере обслуживания, юриспруденции, политики, администрировании. Холерики часто переходят с одной работы на другую, быстро приспосабливаются к переменам и трудно переносят однообразную монотонную работу. Поэтому им очень хорошо подходит проектная работа, временная или фриланс. Очень тяжело холерику дается необходимость досконального изучения какой-либо темы или оттачивание навыка. Чтобы поддерживать работоспособность холе-

риков, необходимо постоянное «подогревание» его интереса к работе – развитие, новые идеи и перспективы.

Холерику хорошо подходят такие профессии, как репортер, журналист, дипломат, хирург, летчик, диспетчер, водитель, тренер, предприниматель, менеджер по продажам, режиссер, следователь, геолог, повар, артист и т.д.

Известные люди-холерики: Петр Первый, А.С. Пушкин, А.В. Суворов, Д.И. Менделеев, Л.В. Бетховен, Сальвадор Дали, Дональд Трамп, Билл Гейтс.

Сангвиник

Особенности: Сангвиник, как правило, активный, энергичный, жизнерадостный, легкомысленный и беззаботный. Он быстро сходится с людьми, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Умеет контролировать свои эмоции, любит общение, быстро и легко осваивается в новой обстановке. Его настроение быстро меняется, но в основном преобладает хорошее.

Подходящие профессии: Сангвиникам подходят практически все профессии, неважно, будет это физический труд или умственный. Они имеют стабильную работоспособность, практически не зависящую от внешних и внутренних факторов. Сангвиники легко адаптируются к любым условиям, к любому графику, с готовностью принимают любые нововведения. Благодаря хорошим коммуникативным навыкам и легкости в общении они достигают неплохих успехов в сфере обслуживания. Также из них получаются отличные руководители.

Наилучшие профессии для сангвиника – психолог, учитель, врач, воспитатель, директор предприятия, управленец среднего или высшего звена, организатор мероприятий и прочие.

Известные люди-сангвиники: Наполеон Бонапарт, В.А. Моцарт, М. Твен, А. Дюма, В.И. Ленин, Ф. Рузвельт, Билл Клинтон.

Флегматик

Особенности: Флегматики работоспособные, малоэмоциональные, серьезные, надежные и спокойные. Они медлительные, уравновешенные, практически всегда доводят начатое дело до конца. Флегматики имеют глубокие чувства, но, как правило, не выставляют их напоказ и держат внутри себя. Их трудно вывести из себя, они выдержаны, хладнокровны и спокойны.

Подходящие профессии: Флегматики имеют склонность к систематической работе, умеют хорошо концентрироваться на поставленных задачах. Поэтому им хорошо подходят профессии исследователей и ученых. Также они, как никто другой, могут долго, тщательно и качественно выполнять любую монотонную работу. Флегматики могут быть полезны во всех сферах деятельности, где необходимо хладнокровно проанализировать ситуацию и принять решение. Они хорошо подходят для деятельности, где требуется стабильность и постоянство, будь то производство, администрирование и прочее.

Для большей эффективности в работе флегматику следует развивать в себе больше активности и подвижности. Не допускать безразличия в деятельности, вялости и инертности, которые часто появляются у них в работе. Совершенно не подходят флегматику профессии, требующие эмоциональных перегрузок, физической активности и высокой скорости принятия решений.

Флегматику хорошо подходят следующие профессии: врач-терапевт, бухгалтер, экономист, научный сотрудник, ученый физик или математик, ботаник, астроном, электрик, механик, инженер и т.п.

Известные люди-флегматики: М.И. Кутузов, И.А. Крылов, И. Ньютон, Галилео Галилей, И. Кант, А.А. Любищев

Меланхолик

Особенности: Меланхолики более замкнуты, ранимы, сдержаны, задумчивы и грустны. Для них свойственны высокая чувствительность, впечатлительность, тонкость восприятия, глубина эмоций и постоянство. Меланхолики тяжело переносят обиды и огорчения, однако внешне могут никак не проявлять этого. Стараются избегать новых людей, чувствуют себя «не в своей тарелке» в новой обстановке и компании. В привычной и спокойной обстановке могут работать очень продуктивно.

Подходящие профессии: Чаще всего меланхолики – это творцы. Большинство поэтов, художников и музыкантов являются меланхоликами. Их глубокие чувства, переживания, страдания порождают великие произведения. Также меланхолики успешны в деятельности, где требуется внимание к деталям и наблюдательность, но где нет необходимости в большом количестве общения. Они могут хорошо работать с техникой, информацией и художественными образами. Меланхолики тяжело переносят различные перемены и форс-мажоры, малейшие стрессы могут сильно повлиять на их работоспособность.

Меланхолики могут быть отличными писателями, художниками, композиторами, кино-критиками. Но также и программистами, бухгалтерами, учеными, педагогами, агрономами, ветеринарами или архитекторами.

Известные люди-меланхолики: М.Ю. Лермонтов, А.А. Блок, Н.В. Гоголь, Ф.М. Достоевский, А.П. Чехов, С.А. Есенин, П.И. Чайковский, Ф.Ф. Шопен, Ч.Р. Дарвин, Николай I, Майкл Джексон.

Еще стоит заметить, что темпераментов в чистом виде практически не бывает, в человеке всегда есть черты каждого. Как сказал В. Вундт, «в будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни – меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, – холериком, и, наконец, в исполнении решений – флегматиком».

Но обычно какой-то один или два преобладают больше всего. Не бывает хорошего и плохого темперамента, у каждого есть свои плюсы и минусы. Если знать их и принимать, можно работать над собой и развивать свои природные качества.

В любом коллективе важны представители всех видов темперамента. У каждого есть своя роль. Так, меланхолики первыми находят нужное перспективное направление для развития. Холерики первыми идут «в разведку». Сангвиники «заряжают» всех позитивом и являются генератором идей. Флегматики анализируют всю имеющуюся информацию и предлагают взвешенное решение.

Экстраверсия

Кроме темперамента выделяют еще две характеристики человека – интроверт и экстраверт.

«Чистый» интроверт (внутри)

Интроверт не испытывает сильной потребности в общении с другими людьми. Он больше ориентирован на свой внутренний мир, свои чувства, переживания и мысли.

Профессии, которые требуют большого общения с людьми (врач, учитель, журналист, менеджер), могут утомлять интроверта. Лучше обратить внимание на такие профессии, которые не предполагают большого количества контактов: программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, животными, растениями. Интроверт может достигнуть успехов в научной или творческой деятельности, в искусстве, в различных ремеслах, требующих точности, аккуратности и внимательности.

«Чистый» экстраверт (снаружи, вне)

Экстраверт больше ориентирован на внешнее, нуждается в постоянном общении, ему нравится быть в центре внимания.

Усидчивость и терпение в какой-либо деятельности (исследования, расчеты, вычисления) даются экстраверту с большим трудом и нервным напряжением. Ему хорошо подходят профессии, требующие интенсивного общения с людьми: клиентами, покупателями, пациентами, учениками, пассажирами и прочими.

Амбиверт (двойственный, неопределенный)

Это универсальный тип личности, соединяющий качества интроверта и экстраверта. Так называемая «золотая середина». Человек такого типа любит общаться с людьми, хорошо чувствует себя в компании, но при этом одиночество его не пугает, он легко может обходиться и без общества. Амбиверту подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

Показатели эмоциональной стабильности

Для выбора профессии еще важно знать такие свои особенности, как показатели эмоциональной стабильности: устойчивость – чувствительность.

Устойчивость (стабильность)

Такого человека трудно вывести из равновесия, он хладнокровный и невозмутимый, переживания многих людей ему непонятны. Такому типу подходят профессии, требующие самоконтроля, выдержке больших эмоциональных нагрузок и умения рисковать. Например: хирург, военный, сотрудник полиции, испытатель техники, спасатель.

Эмоциональная стабильность

Это хорошее сочетание устойчивости и чувствительности. Такой человек легко справляется с жизненными трудностями, при этом он способен поддержать другого человека, понять и почувствовать его эмоциональное состояние. Этому типу подходят такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

Чувствительность (нестабильность)

Этот человек принимает близко к сердцу не только свои проблемы, но и чужие. Он всегда готов прийти на помощь другому человеку, обладает тонкой нервной системой, большой отзывчивостью и сочувствием. Такие люди более восприимчивы, эмоциональны и ранимы. Им хорошо выбирать работу, где это качество является профессионально важным, например, все профессии социальной сферы и искусства.

Задание. Если ты еще не знаешь свой темперамент, уровень экстраверсии и показатель эмоциональной стабильности, можешь пройти тестирование – *Личностный опросник Г.Айзенка*. В этой книге не стала его размещать по причине того, что это довольно популярная методика, и в интернете можно найти большое количество бесплатных онлайн-тестов. Так проходить намного легче, чем по бланкам. Советую все-таки пройти тестирование и не полагаться только на свои ощущения, ведь очень часто мы думаем о себе совсем не так, как есть на самом деле.

Тип мышления

Типы мышления у людей тоже бывают разные. Если будешь знать свой тип, ты сможешь спрогнозировать, в каких видах профессиональной деятельности будешь более успешным. Выделяют пять типов мышления.

Предметно–действенное мышление

Это люди с «золотыми руками». У них хорошая координация движений, они создали весь окружающий нас предметный мир. Это все обладатели профессий, где нужна физическая активность – водители, рабочие у станков, сборщики мебели или компьютеров, спортсмены, танцоры и прочие.

Абстрактно–символическое мышление

Такое мышление свойственно людям науки, они усваивают информацию с помощью математических кодов, формул и операций. Это физики–теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики.

Словесно–логическое мышление

Эти люди обладают ярко выраженным вербальным (словесным) интеллектом. Они могут хорошо формулировать мысли и доносить их до людей. Такое умение хорошо пригождается в профессии ученого, преподавателя, переводчика, писателя, филолога, журналиста. Также оно необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

Наглядно–образное мышление

Такие люди обладают художественным складом ума. Они мыслят образами и могут представить в мыслях то, чего пока еще нет. Это художники, поэты, писатели, режиссеры, архитекторы, конструктора, дизайнеры.

Креативность

Это способность мыслить творчески и находить нестандартный подход в любой ситуации. Человек с любым типом мышления может быть креативным. Это качество способствует успеху в любой сфере деятельности, но особенно креативный подход необходим в таких сферах, как искусство, дизайн, маркетинг, реклама, наука и журналистика.

Также как и темперамент, в чистом виде типы мышления практически не встречаются. В основном преобладает один или два типа. Кроме того, для успешного выполнения многих работ требуется сочетание разных типов мышления.

Задание. Чтобы узнать свой тип мышления, пройди тест *«Определение типа мышления»* в конце книги.

3. Типы профессий. Всё о «загадочных» Ч-Ч, Ч-Т и прочих

Опять эти «загадочные» Ч-Ч, Ч-Т и прочие, куда же без них? Но универсальнее классификации Е.А. Климова пока не придумали. Он разделил все профессии по предмету труда: человек-живая природа, человек-техника, человек-человек, человек-знаковая система, человек-художественный образ. К какому типу относишься ты, можешь определить с помощью теста ниже в приложении. А сейчас подробнее рассмотрим эти типажи: что является предметом труда, какие профессии подходят, какие личные качества и особенности характера имеет каждый тип.

Эти качества и особенности, с одной стороны, определяют для человека будущую профессию соответственного типа, с другой стороны, приобретаются под воздействием работы в определенной сфере. Поэтому нужно смотреть, что тебе ближе, так сказать «по душе». Что близко к твоей сущности, что привлекает, а недостающие личные качества всегда можно развить в себе.

Безусловно, нужно помнить, что это лишь обобщенные характеристики, и каждый отдельный случай требует дополнительного анализа и изучения. На самом деле большинство профессий сложно определить к какому-то определенному типу, особенно сегодня, когда общество предъявляет очень высокие требования к любой профессии. Например, менеджер по продажам оборудования должен в деталях разбираться в технических характеристиках продукта, уметь разговаривать с инженерами «на одном языке», в то же время эффективно вести переговоры, уметь работать с аудиторией, проводить презентации, обладать артистизмом, и также заполнять минимальные отчетные экономические документы. Поэтому сейчас главное для нас определить сущность самой профессии.

Человек – живая природа (Ч-П)

К этому типу относятся профессии, связанные с изучением живой и неживой природы: исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за растениями и животными, профилактика и лечение их заболеваний.

Главная особенность профессионала этого типа – бережность и аккуратность в отношении к живым объектам. Человек должен любить природу, растительный и животный мир. Одних увлекает познание природного мира в лабораторных условиях, а других в природной обстановке совершать различные экспедиции.

Примеры профессий: биолог, микробиолог, биофизик, ветеринар, кинолог, зоотехник, агроном, селекционер, пчеловод, семеновод, овощевод, тракторист-машинист, геолог, эколог, охотовед.

Личные качества

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.