# Выбор профессии.

**Выбор профессии** — сложный и ответственный шаг в жизни человека. Правильно выбрать профессию- значит выбрать свое место в жизни. Когда мы имеем возможность заниматься тем, чем нравиться мы живем с чувством удовлетворения и можем быть счастливы. Размышляя о профессиональном будущем Вы осуществляете мысленное движение от себя сегодняшнего к себе в будущем. Даже, если на сегодняшний день у Вас нет четкого представления о будущей профессии, Вы наблюдая за окружающем миром, за деятельностью людей, представляете себя в будущем, перебираете в воображении различные варианты (в том числе и фантастические). И действительно, какой же солдат не мечтает стать генералом! Другое дело — как пройти этот путь и какие усилия от Вас потребуются.

**Для начала, ошибки, которых можно избежать.**

1. Недостаток знаний о себе. Затрудняет или делает случайным, необоснованным профессиональный выбор. В ситуации выбора профессии Вам надо знать свои интересы и склонности, способности и возможности, а также понять как соотносятся Ваши личные качества с выбранной Вами профессией. Очень важно правильно оценивать состояние своего здоровья.
2. Незнание мира профессий. Слабая информированность о мире профессий ведет к тому, что у человека может сложиться искаженный образ себя в какой-либо профессии. Прежде всего, надо узнавать какие профессии существуют в обществе. Каковы их объекты, цели, условия труда, орудия труда, какой склад личности будет наиболее успешен в этой профессии.
3. Представления о какой-либо профессии оказываются устаревшими. В современном мире быстро меняются технологии, а значит меняется характер и условия труда, например наборщик в типографии давно не работает в вредными свинцовыми сплавами, и весь процесс перевода текста в типографские формы — автоматизирован.
4. Незнание правил выбора профессий. Многие автоматически переносят интерес к школьному предмету на профиль будущей профессии. Но одно дело- любить литературу (читать книги) — и другое, быть преподавателем литературы (если нет педагогических способностей).
5. Выбор профессии " за компанию». Зачастую бывает связан с чувством тревоги расставания со школьными друзьями и привычным окружением. Расставания в жизни неизбежны. Важно не «пропустить» свою дорогу.
6. Выбор престижной профессии. Такой выбор может идти вразрез с вашими истинными потребностями в самореализации. Самое ценное при выборе — определить, какие из качественных сторон профессии для Вас наиболее желаемые, важные. Что же касается моды, то как говорил К. С. Станиславский, мода существует для тех, кто не умеет одеваться сам.

# Интересы и склонности

Интерес — это такая особенность человека, которая проявляется в положительном отношении человека к объектам и явлениям окружающего мира. Мы стараемся побольше узнать о том, что нам нравится, а значит наша познавательная активность повышается. Как правило интересы означают «хочу знать». Если интерес к чему-то развивается и Вам хочется не только что-то знать об интересующем Вас предмете или явлении, но и делать самому из того что интересно, тогда говорят о склонности к какой-либо деятельности. Склонности — это «хочу делать.»

Вам наверняка знакомы люди, которых интересует музыка или живопись. Они с удовольствием ходят на выставки или концерты, покупают альбомы по искусству или музыкальные альбомы, однако сами не стремятся научиться играть на музыкальном инструменте, петь или рисовать. В таких случаях говорят об избирательном интересе, а не о склонности.

Например, Вас интересуют машины. Но что больше всего в ней привлекает: сам процесс вождения, технические характеристики или дизайн? Или, например, Вас привлекает медицина. Но чем конкретно в ней Вы хотели бы заниматься: лечить больных людей, исследовать закономерности различных биологических процессов или искать новые способы лечения заболеваний.

# Возможности личности в профессиональной деятельности

Наблюдая за деятельностью людей, мы обнаруживаем, что и в работе, и в учебе все отличаются друг от друга по тому, сколько труда они затрачивают и каких результатов достигают. Например, кто-то долго справляется с решением задач, но быстро и легко запоминает сведения по истории или географии. Каждый человек обладает особенностями личности, которые влияют на его успешность в какой-либо деятельности. Эти особенности личности называются — способности, это «я могу». Способности — особенности памяти, внимания, мышления, воображения. Способности отражают наши возможности и быстроту достижения успеха в какой-либо области.

Каждая профессия имеет свои специфические сложности, так называемые профессиональные требования. Их необходимо знать, усваивать и выполнять, чтобы стать профессионалом высокого класса. Если особенности личности позволяют успешно овладеть профессиональными навыками, а сам труд приносит моральное удовлетворение человеку, то это гармоничный профессиональный выбор.

# Профессиональная карьера и здоровье

Успешность профессиональной карьеры связана со здоровьем человека самым тесным образом. Причем влияние здоровья на карьеру и карьеры на здоровье обоюдно. С одной стороны, хорошее здоровье исключает препятствия на пути профессионального роста. С другой, успех в карьере, служебных делах является одним из важнейших источников положительных эмоций и уверенности в своих силах — главных «докторов» при любом физическом и душевном недуге.

Выбирая профессию, необходимо учитывать особенности Вашего здоровья. Заболевания могут помешать профессиональной деятельности. Или особенности профессии могут плохо повлиять на физиологические процессы. Например, выбирая профессию, связанную с необходимостью работы на открытом воздухе, необходимо быть уверенным в хорошем состоянии органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, отсутствии кожных заболеваний.

Заболевания нервной системы, органов слуха — это ограничения при выборе тех профессий, которые сопровождаются шумом или вибрацией. Начав работу или обучение, Вы можете столкнуться и с другими воздействиями на организм. Это могут быть промышленная пыль, токсические вещества, ионизируещее облучение, сильное электромагнитное поле, высокие требования к физической выносливости, необходимость длительного пребывания на ногах или высокая нагрузка на зрение. Часто молодые люди переоценивают свои силы и возможности. Им кажется, что они могут справиться с любой ситуацией и взвалить на себя непомерные нагрузки. Порой это приводит к значительному перенапряжению сил, возникновению болезней. Поэтому при выборе профессии необходимо правильно оценить возможности своего организма.