

УДК 159.947.3  
ББК 88.35+88.61-8  
М18

**Маленкова, Л. И.**

М18 Я — человек! (курс «Человековедение»: старшеклас-  
никам о самопознании и самовоспитании) / Л. И. Ма-  
ленкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. —  
514 с.

ISBN 978-5-4499-1647-1

Материал данной книги адресован детям, но может быть использован учителями, ведущими факультативный курс «Человековедение», классными руководителями и воспитателями старшекласников, а также родителями, помогающими своим детям в нелегком процессе взросления.

УДК 159.947.3  
ББК 88.35+88.61-8

ISBN 978-5-4499-1647-1

© Маленкова Л. И., текст, 2020

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>О книгах Л. И. Маленковой .....</b>	<b>10</b>
<b>Введение 1.....</b>	<b>14</b>
<b>Введение 2.....</b>	<b>20</b>
<b>Раздел I. ЧЕЛОВЕК И НАУКА О НЕМ – ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>22</b>
§ 1. <i>Что поможет возрождению России! .....</i>	22
§ 2. <i>Быть человеком – это.....</i>	29
§ 3. <i>«Духовное развитие» – что бы это значило!.....</i>	31
§ 4. <i>Как человеку стать Человеком .....</i>	38
§ 5. <i>Человек в зеркале наук о человеке .....</i>	43
§ 6. <i>Как «Человековедение» поможет найти ответ         на вопрос «Я – человек, но какой?».....</i>	46
<b>Раздел II. Я – ЧЕЛОВЕК.....</b>	<b>51</b>
§ 1. <i>Что такое человек?.....</i>	51
Урок 1. <i>Человек – это... ..</i>	51
Урок 2. <i>Человек – существо мыслящее .....</i>	53
Урок 3. <i>Удивительное, загадочное, непознанное... ..</i>	56
Урок 4. <i>Что происходит с человеком в отрочестве? .....</i>	59
Урок 5. <i>Если ты – мальчик, если ты – девочка... ..</i>	62
§ 2. <i>Человек и его тело .....</i>	66
Урок 1. <i>«Дано мне тело».....</i>	66

Урок 2. Визитная карточка человека .....	71
Урок 3. «Жаворонок», «сова» или «аритмик»? .....	73
Урок 4. Экстраверт — интроверт — амбаверт (урок-практикум).....	75
Урок 5. Настроение и самочувствие человека. Что такое «катарсис»?.....	79
Урок 6. Маленькие секреты большой памяти .....	86
§ 3. Индивид — личность — индивидуальность .....	94
Урок 1. Человек: особь? индивид? личность? индивидуальность? .....	94
Урок 2. Как и почему личность развивается? .....	100
Урок 3. Что человек хочет? .....	105
Урок 4. Что человек может? .....	109
Урок 5. Человек и его темперамент.....	112
Урок 6. Человек и его характер .....	116
Урок 7. Человек и его воля .....	119
§ 4. Я — какой человек! .....	121
Урок 1. Каждый — индивидуальность.....	121
Урок 2. О загадочном в психике человека (для самостоятельного чтения) .....	123
Урок 3. С чего начинается личность? (о пробуждении интереса к себе, своей жизни и самовоспитанию).....	124
Урок 4. Какой же я человек? (основы методики самопознания и самоанализа) .....	126
§ 5. Сам себе — воспитатель.....	127
Урок 1. Как себя воспитать (о средствах и приемах самовоспитания) .....	127
Урок 2. Как жить по своей программе.....	130
<b>Раздел III. Я И ДРУГИЕ ЛЮДИ.....</b>	<b>133</b>
§ 1. Единственная и настоящая роскошь» ... ..	133
Урок 1. Человек среди людей Подумай: .....	133

Урок 2. Содержание и средства общения.....	136
Урок 3. Я и моя потребность в общении.....	142
§ 2. «Я» среди людей .....	145
Урок 1. Человек в социальной группе .....	145
Урок 2. Коллектив. Ты в коллективе. Коллективизм .....	150
Урок 3. Нужен ли я людям?.....	154
Урок 4. Лидер? Звезда? Предпочитаемый? Принятый? Изгой? .....	159
Урок 5. «Нет уз святее товарищества» (Н. В. Гоголь) .....	162
Урок 6. Дружба как ценность. Какой я друг? .....	163
Урок 7. Одиночество: беда? благо? .....	173
Урок 8. Человек, деньги, вещи и ... другие люди .....	179
Урок 9. Мода — «за» и «против» .....	185
§ 3. Этикет — «этикетка» или «культура общения» .....	190
Урок 1. Что такое «культура поведения»? .....	190
Урок 2. Этикет — «ярлык, этикетка» .....	195
Урок 3. По ступенькам этикета .....	201
Урок 4. Человек в конфликтной ситуации .....	204
Урок 5. Я — кто такой? .....	207
§ 4. Когда общение — роскошь (о нравственных качествах, определяющих успешность общения).....	217
Урок 1. Добро, доброта, добрый .....	217
Урок 2. Гуманизм и гуманность .....	223
Урок 3. Великодушие .....	227
Урок 4. О равнодушии и равнодушных.....	230
Урок 5. Достоинство личности: гордость + скромность .....	234
Урок 6. Застенчивость: хорошо ли? Плохо ли? .....	237
Урок 7. Эгоизм, эгоцентризм, индивидуализм .....	240
Урок 8. «Совесть, стыд — это «гнев», обращенный вовнутрь» (К. Маркс).....	241
Урок 9. А что еще? .....	246

**Раздел IV. Я И МОЯ СЕМЬЯ (этика и психология семейной жизни).....248**

§ 1. <i>Я в моей родительской семье</i> .....	248
Урок 1. Что такое семья? Зачем она человеку?.....	248
Урок 2. Зачем человеку ... родители? .....	254
Урок 3. О маме и об отце.....	264
Урок 4. Извечные проблемы — отцы и дети.....	273
Урок 5. Какой я сын? Какая я дочь? .....	278
§ 2. <i>Я — будущий семьянин</i> .....	279
Урок 1. Нужно ли готовить себя к будущей семейной жизни? Когда и как? .....	279
Урок 2. Мужественность и женственность .....	290
Урок 3. Любовь как высшее человеческое чувство .....	296
Урок 4. «Про это» (Физиология и культура интимных отношений) .....	301
Урок 5. О вечных дисгармониях и противоречиях любви .....	304
Урок 6. Свадьба — всему начало.....	319
Урок 7. Как самому построить свой дом .....	324
Урок 8. Слагаемые тепла и уюта .....	329
§ 3. <i>Семья и дети</i> .....	338
Урок 1. Азы семейного воспитания.....	338

**Раздел V. ФИЛОСОФСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ ЖИЗНИ....350**

§ 1. <i>Человек, его жизнь и философия жизни</i> .....	350
Урок 1. Человек — и его мировоззрение.....	350
Урок 2. Размышляя о... дураках.....	352
Урок 3. Что значит «философское» осмысление жизни? .....	358
Урок 4. Жизнь — это ... ..	365
Урок 5. В чем смысл жизни? .....	369
Урок 6. Как стать счастливым? .....	373
Урок 7. Как жить, когда трудно?.....	379

§ 2. <i>Человек в мире парадоксов</i> .....	382
Урок 1. Жизнь полна парадоксов... ..	382
Урок 2. Как разрешать парадоксы? .....	387
Урок 3. Две стороны магнита, или о «пользе» и «вреде» одних и тех же явлений. ....	390
Урок 4. Мы знаем, время растяжимо .....	395
Урок 5. Научно-технический прогресс, цивилизация и человек (самодискуссия с позиций оптимиста и пессимиста) .....	398
§ 3. <i>Явления жизни – вокруг</i> .....	403
Урок 1. Социальная сущность человека .....	403
Урок 2. Человек и экономика .....	407
Урок 3. Человек и его дело .....	407
Урок 4. Ты и твой досуг .....	413
Урок 5. Человек и искусство.....	414
Урок 6. Зачем человеку музыка? Какая музыка ему нужна? .....	418
Урок 7. Сын (дочь) своей нации.....	425
§ 4. <i>«... не поле перейти» (о трудностях и невзгодах жизни)...</i>	426
Урок 1. Человек, его здоровье и болезни .....	426
Урок 2. «Безобразное» в природе и жизни человека .....	434
Урок 3. В мире соблазнов .....	439
Урок 4. Человек и его ошибки.....	444
Урок 5. Вредные привычки или болезни? .....	446
Урок 6. Есть ли у меня ... враги? .....	448
Урок 7. «С кем поведешься...» Какой выбор сделаешь? .....	452
Урок 8. Человек и его судьба .....	454
§ 5. <i>Человек в экстремальных условиях</i> .....	457
Урок 1. Что такое – экстремальная ситуация?.....	457
Урок 2. Мысли, навеянные практикой жизни.....	461
Урок 3. Если случилась беда... ..	466

§ 6. Сам себя воспитать должен!.....	470
Урок 1. «Научитесь приставать к себе» (А. С. Макаренко).....	470
Урок 2. Как себя воспитать? .....	472
<b>ЛИРИЧЕСКОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ .....</b>	<b>481</b>
<i>Юные поэты о себе и о жизни .....</i>	<i>481</i>
<i>Взрослые – о себе и о жизни.....</i>	<i>491</i>
Стихи СКЛЯРОВА Ю. А. ....	491
Стихи КАРПЕНКО П. С. ....	497
Стихи ГАФТ В. И. ....	508
<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.....</b>	<b>513</b>