
Jezyk rosyjski Poziom rozszerzony

Listopad 2011

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Zadanie 4.

С чем можно сравнить состояние влюблённости? Психологи вслед за поэтами считают, что влюблённость очень напоминает болезнь. Любимая или любимый представляются самыми-самыми: лучше, добрее, честнее, порядочнее просто не бывает.

И вот в этом „болезненном” состоянии люди становятся мужем и женой. А потом проходит совсем немного времени – романтическая любовь длится недолго, от нескольких месяцев до пары лет, и неожиданно обнаруживается, что большая часть необыкновенных достоинств избранника, мягко говоря, не соответствует действительности. Подсчитано, что самый неудачный выбор делают те, кто женится на пике любви: через три-четыре месяца после возникновения чувства и начала совместной сексуальной жизни распадается приблизительно 40% браков, через год ещё 30, а к концу третьего года связанными узами Гименея остаются лишь 20% таких пар.

Многие молодожёны расстаются уже через несколько месяцев после свадьбы. Первый год совместной жизни считается одним из самых критических. Всё дело в том, что юные мужья и жёны просто не привыкли жить „в общине”, вести общее хозяйство, приноравливаться к характерам друг друга. До свадьбы большинство молодых людей живут с родителями и совершенно не представляют себе, как им будет с супругом или супругой под одной крышей. Лучше заранее узнать друг о друге побольше. А когда вслед за маршем Мендельсона сразу же наступают „суровые будни”, молодые тут же разочаровываются. Психологи считают, что молодых лучше заранее подготовить к семье и морально, и деятельно. Пример родителей является показательным для молодожёнов, но всё же родителям лучше поговорить с детьми перед свадьбой и подготовить их, ответить на их вопросы. Конечно же, молодые должны лучше узнать друг друга, чтобы вместо второй половинки рядом с вами не оказался монстр в юбке (или брюках)...

Многие мамы подготавливают своих дочерей к семейной жизни, но их подготовка в основном происходит как урок труда в школе: шитьё, штопанье, варка, жарка и тому подобное. Но никакие борщи, пироги и гуляши не могут привести к пониманию. А для того, чтобы помириться с мужем, нужно просто подойти к нему и поцеловать, а не оскорблять его укорами. Лучше всего, конечно, вообще не доводить отношения до конфликтов: просто нужно научиться уступать друг другу. Если же гнев за какой-то поступок мужа вас так и распирает, то сделайте небольшое упражнение, которое советуют психологи: прежде чем сказать что-нибудь резкое, сосчитайте до ста. И ещё не мешает тут же подумать о том, зачем вам, собственно, ссориться: ведь вы любите супруга и вы сами хотели выйти за него замуж. Так зачем рушить вашу крепкую любовь этими пустяковыми конфликтами?

<http://www.sestrenka.ru/s1056/>

Zadanie 5.

СОБЕСЕДОВАНИЕ: ПО „ДРУГУЮ СТОРОНУ БАРРИКАД”

Меня зовут Наталья Николаевна. Не так давно я, наконец – то, добралась до долгожданного оазиса – кресла начальника. Это кресло напоминает мне розу с шипами: вроде оно и мягкое и удобное, но того и гляди, как кто-нибудь подложит тебе канцелярские кнопки. Кроме типичных обязанностей на меня свалилась ещё одна проблема: подбор персонала.

По идее у меня есть выбор из целой толпы желающих, которые хотят попасть на это место. А если „без идеи”, то мне срочно нужен человек, который возьмёт на себя хотя бы часть работы, иначе я просто сойду с ума. А подходящих кандидатур совсем немного.

Для начала я решила просмотреть все присланные резюме: вдруг я пропустила кого-то нужного, или, наоборот, отобрала лишних. Удивительно, насколько бросаются в глаза промахи чужих резюме: здесь – неисправленная орфографическая ошибка, там – слишком активный пиар собственной персоны. Два высших образования, три иностранных языка свободно и ещё три со словарём, огромный опыт работы – спрашивается: зачем человек идёт к нам – маленькую и не особенно перспективную фирму, если ему надо управлять корпорацией, по меньшей мере? Ещё одна кандидатка почему-то упомянула себя, как прекрасную мать и любящую жену – но у нас тут вроде не детсад и не брачное агентство. Кроме таких вот „шедевров” и резюме тех, кто нам совсем не подходит, остаётся несколько человек, которых я собираюсь пригласить на собеседование.

Я меняла работу очень часто. И пройти собеседование – для меня не проблема. Но теперь, оказавшись по „другую сторону баррикад”, я чувствую себя не слишком уверенно. Как правильно себя вести? Как выбрать подходящего человека? Я разработала для себя несколько правил:

Довериться своей интуиции. Всё же она не раз меня спасала. Верное доказательство тому – моя достаточно высокая должность. К тому же, если человек мне неприятен, то мне будет сложно с ним работать.

Не верить его словам – верить своим глазам. Например, человек позиционирует себя, как спокойного, уравновешенного, не склонного к авантюрам. Но в его трудовой книжке я вижу пять мест работы за год, а в паспорте – четыре развода. И где же его спокойствие и уравновешенность, я спрашиваю? Если есть какие-то нестыковки между тем, что говорит человек, и тем, что написано в документах – лучше десять раз подумать и проанализировать. Выбирать за заслуги, а не за красивые глаза.

Чужие лучше своих. Когда я только занялась поиском кандидатур, одна из моих подруг предложила: „Может, я приведу свою старшую сестру? Она хорошо подойдёт”. Сначала я даже обрадовалась: отпадала проблема с собеседованиями и поисками, не надо думать и переживать лишний раз. Но потом эта идея уже не стала казаться такой заманчивой – а вдруг она не подойдёт? Не сработаемся? Увольнять „своего” намного сложнее, чем чужого – это все знают. Соответственно и брать лучше „чужих”, а не „своих”.

Говорить правду. Да, мы не уходим домой раньше восьми вечера. И премии у нас дают редко. И отпуска не дождёшься. Всё же человек имеет право знать, где ему предстоит работать.

Всё же быть начальником – это каторжный труд. И моя работа всё больше напоминает не розу с шипами, а кактус с жесткими колючками. Сменить работу? Понизить планку? Или подождать, пока этот кактус расцветёт, и я полюблю свою должность? Сложный вопрос. Но один шаг в эту сторону уже сделан – по крайней мере, набирать персонал я уже научилась.

<http://www.sestrenka.ru/s781/>

Zadanie 6.

У людей, которые занимаются спортом в норме процессы обмена веществ и кровяное давление, хорошо работают лёгкие, они меньше подвергаются стрессу, лучше спят, хорошо выглядят. Занятия спортом задерживают процесс старения, сберегают нормальную работоспособность. Занимаясь спортом, человек в первую очередь укрепляет и совершенствует свой организм, и это очень важно.

Час–полтора всегда можно выкроить для тренировки. Тренировки приучают нас к чёткому распорядку дня, повышают тонус, улучшают настроение. Человек становится более собранным и пунктуальным. Без физкультуры немыслима полноценная жизнь. Для детей спорт является школой развития эмоций, школой физического и духовного развития, предоставляя возможность оттачивать такие качества, как упорство, решительность, чувство коллектива.

В Большом спорте всё намного сложнее. Поэтому влияние его на развитие человека неоднозначно. Те люди, которые попали в большой спорт, видят в нём как одну, так и другую сторону медали. Когда идёт борьба за лучший результат, спортсмены должны обладать волевой и эмоциональной подготовкой. Правила соревнований построены на основе соперничества. Если не ты, то тебя. Много зависит от самооценки спортсмена.

Конечно, те, кто не представляет себе жизни без большого спорта, кто по праву считается спортсменом с большой буквы, не ищут простых, стремительных и нечестных путей к победе. Потому, что они уверены в своих возможностях, выработали свою позицию. Но, к сожалению, это не всегда так. Некоторые порой идут к спортивной победе напролом.

Много переживаний приносит осознание того, что спортивные успехи иногда зависят не только от подготовки, но и от возможных случайностей. В последнее время спорт становится коммерческой структурой. И всё чаще спортсменов незаслуженно лишают медалей. Это ненормально, когда команда не может заплатить средства для участия и её снимают с соревнований. Только человек, который научился переносить все поражения и разочарования в силах справиться с этим.

<http://www.hc-amur.ru/?p=330>