

# Сжатие изложения.

Работу выполнили  
Ученицы 9 «А» класса:  
Огнева Наталия  
Терентьева Екатерина  
Тулпанова Ангелина

# Исходный текст.

Неуверенность в себе – проблема древняя, однако она привлекла внимание медиков, педагогов и психологов сравнительно недавно- в середине XX века. Именно тогда стало понятно: всё усиливающаяся неуверенность в себе может стать причиной массы неприятностей – вплоть до серьезных заболеваний, не говоря уже о житейских проблемах.

А проблемы психологические? Ведь неуверенность в себе может послужить почтой постоянной зависимости от чужого мнения. Представим себе, как неудобно чувствует себя зависимый: чужие оценки кажутся ему гораздо более важными и значимыми, чем собственные; каждый свой поступок он видит прежде всего глазами окружающих. А главное, ему хочется одобрения ото всех, начиная с близких и заканчивая пассажирами в трамвае. Такой человек становится нерешительным и не может правильно оценить жизненные ситуации.

Как же преодолеть неуверенность в себе? Одни учёные ищут ответ на этот вопрос, основываясь на физиологических процессах, другие опираются на психологию. Ясно одно : преодолеть неуверенность в себе можно лишь в случае, если человек способен правильно ставить цели , соотносить их с внешними обстоятельствами и позитивно оценивать свои результаты.

# Ход сжатия текста с использованием памятки «для сжатия текста».

- Подробное изучение данного изложения.
- Определение темы ( в данном тексте говорится о психологических проблемах, таких как неуверенность в себе).
- Выделение ключевых слов и словосочетаний.
- Определение и формулировка основной мысли.
- Выделение предложения, в котором сформулирована основная мысль ( неуверенность в себе – проблема древняя, она привлекла внимание сравнительно недавно – в середине XX века).

# Микротемы:

- Причина массы неприятностей — неуверенность в себе.
- Психологические проблемы.
- Способы преодоления неуверенности в себе.

# План сжатия.

## *1 абзац*

### **Исходный текст:**

Неуверенность в себе – проблема древняя, однако она привлекла внимание медиков, педагогов и психологов сравнительно недавно- в середине XX века. Именно тогда стало понятно: всё усиливающаяся неуверенность в себе может стать причиной массы неприятностей – вплоть до серьезных заболеваний, не говоря уже о житейских проблемах.

### **Сжатие:**

- Оставим без существенных изменений 1 предложение – это авторский тезис, исключим лишь вводное слово **ОДНАКО** и перечисление видов профессии: медиков, педагогов и психологов.
- Оставим 2 предложение без изменений, исключим – вплоть до серьезных заболеваний, не говоря уже о житейских проблемах.

**Неуверенность в себе – проблема древняя, она привлекла внимание сравнительно недавно – в середине XX века. Именно тогда стало понятно: всё усиливающаяся неуверенность в себе может стать причиной массы неприятностей. (28сл.)**

## 2 абзац

### Исходный текст:

А проблемы психологические? Ведь неуверенность в себе может послужить почтой постоянной зависимости от чужого мнения. Представим себе, как неудобно чувствует себя зависимый: чужие оценки кажутся ему гораздо более важными и значимыми, чем собственные; каждый свой поступок он видит прежде всего глазами окружающих. А главное, ему хочется одобрения ото всех, начиная с близких и заканчивая пассажирами в трамвае. Такой человек становится нерешительным и не может правильно оценить жизненные ситуации.

### Сжатие:

- Исключим 3 вопросительное предложение.
- В 4 предложении исключим союз ВЕДЬ
- 5 предложение оставляем без изменений , заменим словосочетания: представим себе, как неудобно чувствует себя зависимый на словосочетание ТАКОМУ ЧЕЛОВЕКУ.
- Объединим 5 предложение в одно целое.
- Исключим 6 предложение.
- В 7 предложении убираем первую часть.

**Неуверенность в себе может послужить почвой постоянной зависимости от чужого мнения. Такому человеку чужие оценки кажутся гораздо более важными и значимыми, чем собственные, и поэтому он не может правильно оценить жизненные ситуации. (32сл.)**

### *3 абзац*

#### **Исходный текст:**

Как же преодолеть неуверенность в себе? Одни учёные ищут ответ на этот вопрос, основываясь на физиологических процессах, другие опираются на психологию. Ясно одно : преодолеть неуверенность в себе можно лишь в случае, если человек способен правильно ставить цели , соотносить их с внешними обстоятельствами и позитивно оценивать свои результаты.

#### **Сжатие:**

- Оставим без существенных изменений 8 предложение.
- Исключим 9 предложение.
- 10 предложение оставим без изменений, исключим «преодолеть неуверенность в себе можно лишь, если человек способен правильно ставить цели» и запишем своими словами.

**Как же преодолеть неуверенность в себе? Ясно одно: человек должен уметь правильно ставить цели, соотносить их с внешними обстоятельствами и позитивно оценивать свои результаты. (24сл.)**

# Сжатое изложение.

Неуверенность в себе – проблема древняя, она привлекла внимание сравнительно недавно – в середине XX века. Именно тогда стало понятно: всё усиливающаяся неуверенность в себе может стать причиной массы неприятностей.

Неуверенность в себе может послужить почвой постоянной зависимости от чужого мнения. Такому человеку чужие оценки кажутся гораздо более важными и значимыми, чем собственные, и поэтому он не может правильно оценить жизненные ситуации.

Как же преодолеть неуверенность в себе? Ясно одно: человек должен уметь правильно ставить цели, соотносить их с внешними обстоятельствами и позитивно оценивать свои результаты.



Спасибо за внимание.