

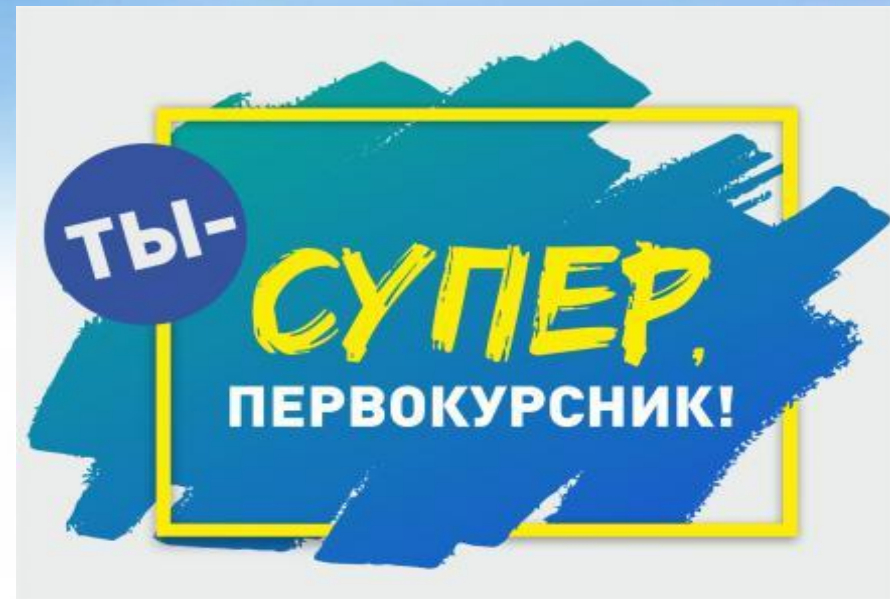
An illustration featuring a person in a green sweater and blue pants standing next to a large, blue-bordered tablet. The person is pointing at a checklist on the tablet, which has three items marked with green checkmarks. The tablet also shows a battery icon at 100% and a signal strength indicator. To the right of the tablet is a stylized purple plant in an orange pot. The background is white with faint dotted lines and small grey circles.

Первокурснику на заметку

*Первокурсник – это вчерашний абитуриент,
сегодняшний студент и, возможно, будущий
великий ученый.*



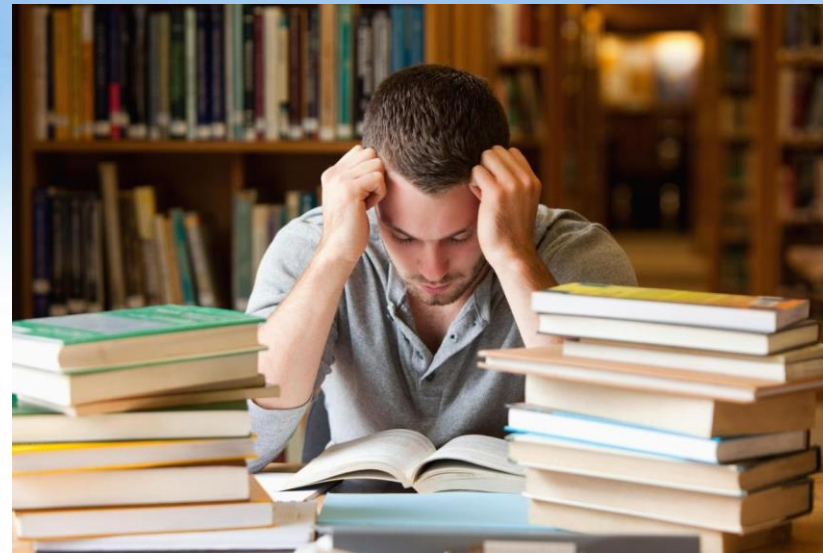
В современном обществе знания становятся важнейшим ресурсом. Они закладывают основу для успешной работы, делают человека состоявшимся в избранной профессии.



Именно в пору студенчества вы находите верных друзей, мудрых наставников, приобретаете навыки и знания, которые в дальнейшем помогают вам найти свое место в жизни. А благодаря целеустремленности и прочным знаниям вы обязательно добьетесь успехов.



*Студенчество прекрасная пора,
Пора немислимых волнений,
Открытий новых и свершений!
Удач и даже неудач,
Конспектов недописанные строчки,
Решенье жизненных задач,
Судьбой поставленные точки!
Шагнув туда, где свет ученье,
Где педагогов строгий вид,
Который тут же разобьется
О бездарности гранит!
Но для того идут учиться,
Грызут науку по ночам,
Она полезна, это точно,
И инженерам и врачам!
Для неучей альтернативы нет,
Ну кроме как идти учиться,
Что бы потом спустя года,
Хоть чем-то в жизни, но гордиться!
Чтоб вспоминать потом друзей,
Как вместе сессии сдавали,
Как не крути, а звание студента,
Оно по жизни многое дает!
Хотя бы в качестве эксперимента,
Кто не учился не поймет...*



Адаптация к новому уровню жизни процесс сложный как психологически, так и физически: новый режим, новый круг общения, новый вид учебной деятельности.

Каждый человек, попадая в новые условия существования, какой-то период времени, будет чувствовать себя неловко, неудобно. И это нормально! Ведь даже на новом месте работы есть испытательный срок. В среднем период адаптации длится от 3-х до 6 месяцев. И если, по прошествии этого времени, человек не ощущает никакого психологического дискомфорта, можно судить о том, что его адаптация прошла благополучно. Студент первокурсник не исключение.



Степень социально-психологической адаптации первокурсника в вузе определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д.



Полезные советы

«... Иметь при себе всегда карандаш и тетрадь, в которую записывать все замечательные места и правила, которые приходится приобретать во время чтения , разговора или размышления!»

Л. Толстой



1. Прежде всего, не пропускайте занятий без уважительных причин. Это относится ко всем видам занятий без исключения. Учитывайте, что пропуск, например, двухчасовой лекции обычно требует значительно большего времени для восполнения пробела. К тому же это очень затруднит усвоение последующего материала.



2. На занятиях будьте предельно внимательны; только тогда занятия принесут максимальную пользу.



3. Ваша первоочередная задача на занятии – стараться понять учебный материал. Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю, ведущему практическое (лабораторное) занятие или лектору, но не перебивайте его.



4. Конспект лекций не стенограмма. Поэтому записывайте не отдельные слова, а мысли. Вполне допустимы собственные формулировки. Не возлагайте особых надежд на чужой конспект. Запись всегда индивидуальна, в чужом (даже хорошем) конспекте всегда значительно труднее разобраться, чем в своем.





5. Чтение учебного материала только тогда достигает цели, когда производится вдумчиво. Многократное механическое повторение дает мало пользы



6. Работая с книгой, делайте нужные выписки (лучше с указанием страниц), иногда своими словами. Учитесь, читая книгу, отличать главное от второстепенного.



7. Ко всем аудиторным занятиям, в том числе и к лекциям, необходимо готовиться.



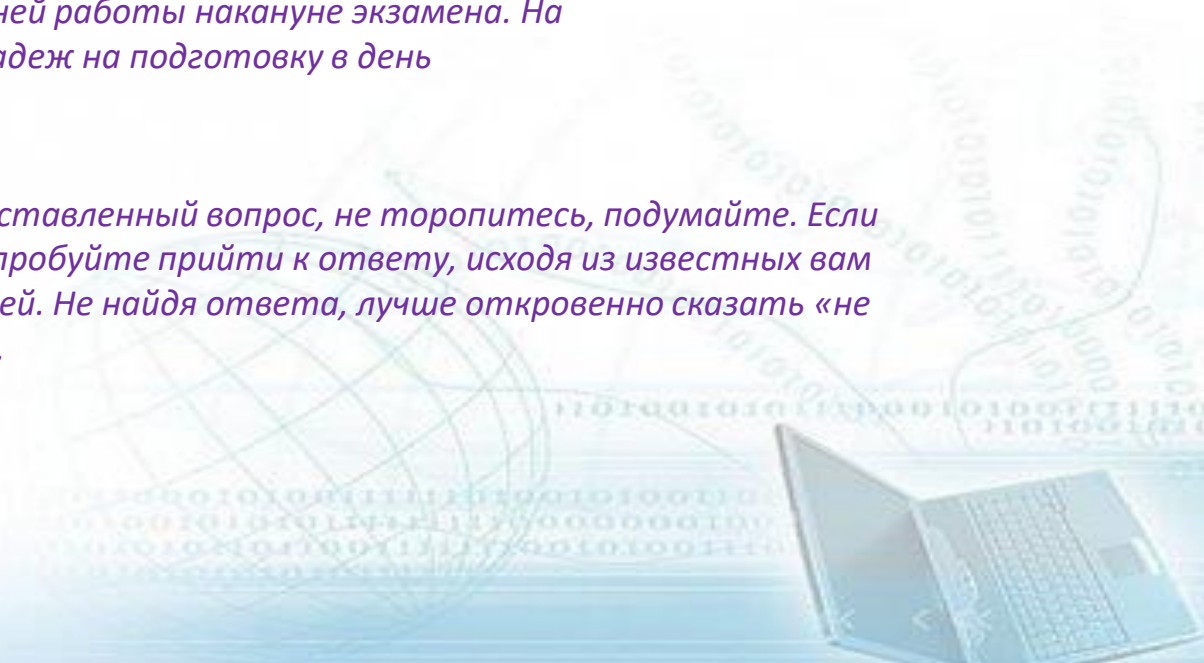
8. На практических занятиях подробно записывайте условия задач и их решение.



9. Вопреки распространенной практике, избегайте поздней работы накануне экзамена. На экзамене нужна свежая голова. Не возлагайте никаких надеж на подготовку в день экзамена.



10. На экзамене, отвечая на поставленный вопрос, не торопитесь, подумайте. Если затрудняетесь ответить, попробуйте прийти к ответу, исходя из известных вам соображений и закономерностей. Не найдя ответа, лучше откровенно сказать «не знаю», чем пытаться угадать.



«Надо твердо помнить, что готовых взглядов и убеждений нельзя ни выпросить у добрых знакомых, ни купить в книжной лавке. Их надо отработать процессом собственного мышления, которое должно совершаться самостоятельно в вашей собственной голове».

Д.И. Писарев

Новые условия проживания и правила поведения. А что, уж говорить об экзаменах и зачетах. Да и каникул значительно становится меньше. Человек всегда боится нового, вернее, «пугающую неизвестность». Поэтому и растет тревожность и страх. Однако, нет ничего более гениального, чем фраза «Помоги себе сам». Главное – стремиться вырабатывать свой индивидуальный стиль учебно – профессиональной деятельности, то есть не обязательно быть «как все». Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. Поэтому самообучение в высшем специальном заведении – это своеобразное «экспериментирование» с самим собой.





Ю9(075.8)

М250

Маралов, Владимир Георгиевич.

Психология саморазвития[Текст] : учеб. и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина ; Череповец. гос. ун-т, ВятГУ, СПб гос. ун-т психологии и соц. работы. - Москва : Юрайт, 2017. - 320 с. - (Бакалавр. Магистр. Академический курс). - Библиогр.: с. 300-301

Экземпляры : всего 10,к/х(1), Чз 15(2), АБУНЛ 15(7)

В издании дается общая характеристика саморазвития, раскрывается роль человека как субъекта своего жизненного пути и саморазвития. Описываются цели, мотивы, формы, условия и механизмы саморазвития. Отдельные главы посвящены вопросам психологического сопровождения саморазвития на разных возрастных этапах онтогенеза, а также проблемам профессионального саморазвития.

88.3я431

П 86

Психология саморазвития человека [Текст] : материалы IV всерос. науч. конф. с междунар. участием, 3-5 июня 2014 г., г. Киров / [отв. ред. Н. А. Низовских]. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2014. - 174 с.

Экземпляры : всего 4, к/хТруды ВятГГУ(1), Чз 15(2), АБУНЛ 15(1)

Материалы сборника отражают теоретические и эмпирические исследования участников конференции в области психологии саморазвития человека в таких аспектах, как теоретико-методологические проблемы саморазвития, онтогенез саморазвитие в становлении и развитии профессионала, содействие саморазвитию человека в психологической и образовательной практике.



Как начать путь саморазвития?

- 1. Записывайте все свои идеи и время от времени перечитывайте.*
- 2. Формируйте лучший образ себя.*
- 3. Планируйте свою неделю.*
- 4. Относитесь к времени как к ценному ресурсу.*
- 5. Ежедневно совершайте хотя бы один шаг к достижению цели.*
- 6. Общайтесь с умными, энергичными и развивающимися людьми.*
- 7. Ведите здоровый образ жизни.*





Ю935.2/П851-523348958

Прусак, Анна.

Дуэт с самим собой. Как настроиться на мелодию успеха: эксклюзивная методика саморазвития и самопомощи, практические пошаговые инструкции / А. Прусак. - Иерусалим : R-MEDIA, 2020. - 446 с. : цв.ил. - Библиогр.: с. 301-306 (53 назв.).

Экземпляры всего: **5, к/хФРК (1), Чз 15 (1), АБУНЛ 15 (3)**

Может ли чело век стать Профессором самому себе? Эта книга утверждает, что да! Автор в увлекательной и захватывающей форме описывает методику, как это сделать, и дополняет ее убедительными цитатами, яркими высказываниями и фотографиями. Книга предназначена для широкого круга читателей — педагогов, воспитателей, психологов, студентов, школьников, их родителей и всех, кто заинтересован в самостоятельном росте и развитии личностного потенциала.

Ю932(075.8)

Р211

Рамендик, Диана Михайловна.

Тренинг личностного роста : учебник и практикум для акад. бакалавриата / Д. М. Рамендик. - [Б. м.] : ЮРАЙТ, 2017. - 179 с.

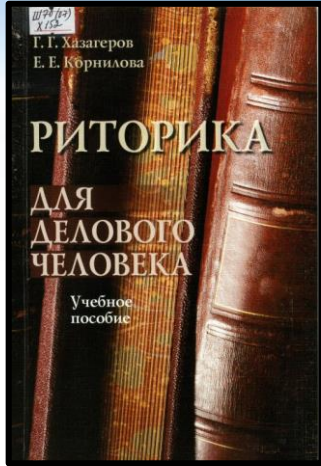
Экземпляры всего: **5, Чз 13 (1), АБУНЛ 13 (4)**



Книга посвящена тренингу, направленному на практическое развитие социально-психологических навыков личности студентов. В учебнике кратко рассмотрены теоретические основы тренинга, описаны этические и организационные правила проведения тренинга, а также отличия учебного социально-психологического тренинга от других форм психологического воздействия. Основную часть книги составляют упражнения по развитию личностных качеств, навыков общения, а также по улучшению памяти и саморегуляции. В приложении имеется 6 психологических методик, которые позволяют самостоятельно определить важные особенности личности. Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным направлениям.

«Красноречие есть искусство покорять умы»

Платон



Ш70(07)

X152

Хазагеров, Георгий Георгиевич.

Риторика для делового человека : учеб. пособие / Г. Г. Хазагеров, Е. Е. Корнилова. - М. : Флинта ; [Б. м.] : Моск. психолого-социальный ин-т, 2001. - 136 с. - Библиогр.: с. 133-134.

Экземпляры всего: 1, Чз 1 (1)

В книге рассматриваются теоретические основы красноречия, риторические приемы письменной и устной речи, направленные на повышение эффективности коммуникации и межличностного общения. Пособие базируется на современном материале, содержит задания, упражнения, рекомендации и советы, нацеленные на качество речи. Для студентов, преподавателей, деловых людей и всех интересующихся искусством убеждать.

Умение грамотно общаться всегда высоко ценилось. Это тот навык, который может помочь преуспеть в любой сфере деятельности. Изучением всех аспектов разговорного искусства занимается такая наука как риторика. Именно с ее помощью человек делает свою речь красивой и убедительной.



Ш70(07)

Л445

Леммерман, Хайнц.

Учебник риторики : тренировка речи с упражнениями : пер. с нем. / Х. Леммерман. - М. : Культура и спорт, 1997. - 255 с. - Библиогр.: с. 240

Экземпляры всего: 3, Чз 14 (1), к/х (1), АБУНЛ 12 (1)

Учебник поможет формированию навыков речи и ведению дискуссии; кратко, связно и в доступной форме он раскрывает "железные" правила, доказавшие свою действенность в ораторской практике. Каждый, в том числе и школьник, может освоить предлагаемый автором курс риторики и научиться говорить ярко и убедительно.



Ю953

Ф 71

Флеминг Кэрол.

Говорите ясно и убедительно / К. Флеминг. - СПб. : Питер, 2015. - 237, [2] с. - (Деловой бестселлер). - Библиогр.: с. 237-239.

Экземпляры : всего 1, Чз 15(1)

В книге подробно рассмотрены коммуникативные проблемы мужчин и женщин в сфере профессиональной деятельности, показано, как можно исправить существующие недостатки. Автор описывает самые распространенные проблемы в общении и приводит множество упражнений, которые помогут с ними справиться. Вы узнаете как другие слышат вас; как устанавливать контакты, имея определенные речевые проблемы; как изменить вашу голосовую структуру для более динамичного произношения; как укрепить ваше общение при помощи невербальных реплик; как преодолеть страх перед аудиторией. Издание адресовано широкому кругу читателей: узнайте, как изменить свой голос, чтобы люди захотели вас слушать, используйте полученные навыки на собеседованиях и презентациях.

«Чтобы добиться настоящих изменений, нужно систематически тренироваться. Просто выполнив несколько новых действий, вы ничего не добьетесь. Пара штрихов ничего не изменит. На этом этапе многие начинают паниковать («Я пытался, но ничего не получается!»). Нужно осознанно и вдумчиво тренироваться снова и снова, чтобы обучение пошло легко и гладко. В течение нескольких недель тренируйтесь по несколько раз в день. Уделите этому столько времени, сколько нужно, ведь у каждого — свой темп обучения. Начинайте менять свои речевые шаблоны медленно и не ставьте перед собой сложных целей, то есть не нужно начинать с абзаца или длинного текста. Для начала начните с простого слова. Абзац или текст целиком требуют слишком большого внимания. Скорость можно наращивать лишь в том случае, если вы уверены, что усваиваете новую модель речевого поведения. Изменения в речи быстро не происходят, как гласит латинская поговорка — торопись медленно. Тренировка должна продолжаться от шести до двадцати минут. Если считаете, что вас могут отвлечь, — занимайтесь в другое время.»

Флеминг Кэрол.

«Запоминать умеет тот, кто умеет быть внимательным.»

Сэмюэл Джонсон



Ю935.12

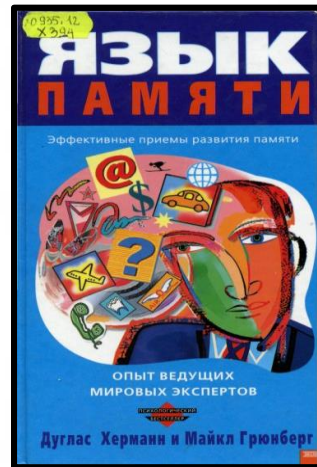
Л781

Лорейн, Гарри.

Суперпамять: эффективные методики улучшения памяти : полное руководство / Г. Лорейн. - М. : АСТ ; [Б. м.] : Астрель, 2007. - 185.60 с. - (Шаг за шагом).

Экземпляры : всего 1, Чз 15(1)

Уникальная система Гарри Лорейна по развитию памяти расширению возможностей разума поможет вам достичь поставленных целей. Вам больше никогда не понадобятся блокноты, заметки, и ежедневники, чтобы помнить факты, адреса, номера, расписания встреч. Вы будете помнить имена, лица, списки и даже телефонные номера.



Ю935.12

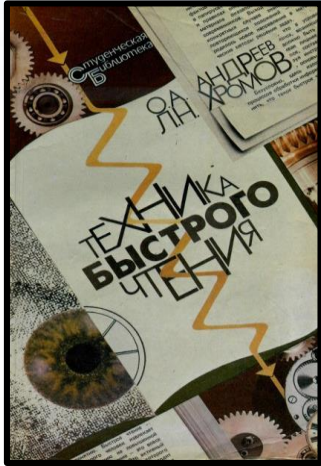
Х394

Херманн, Дуглас.

Язык памяти : эффективные приемы развития памяти / Д. Херманн, М. Грюнберг. - М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. - 256 с. - (Психологический бестселлер).

Экземпляры : всего 1, Чз 15(1)

Немногие из нас могут похвалиться абсолютной памятью и заявить во всеуслышание, что никогда ничего не забывают. Несложные ежедневные тренировки помогут вам развить почти феноменальную память, и вы сможете не только с первого раза запоминать новые лица и имена, а также быстро усваивать важные факты, успешно готовиться к экзаменам и устным выступлениям, осваивать иностранные языки, а кроме того — никогда и нигде не забывать свои вещи...



**Ч44
А655**

Андреев , Олег Андреевич.

Техника быстрого чтения / О. А. Андреев, Л. Н. Хромов; рец. А. А. Леонтьев, К. В. Тараканов, Г. Г. Воробьев. - Минск : Университетское, 1987. - 204 с. : ил. - (Студенческая библиотека). - Библиогр.: с. 199 - 202.

Экземпляры всего: 5, Чз 1 (2), к/х (1), АБУНЛ 4 (2)

Авторы рассказывают о том, как научиться читать быстрее технические и научно-популярные тексты, сохраняя при этом высокое качество усвоения прочитанного, знакомят с экспериментально проверенными методами подавления артикуляции, развития зрительного аппарата, тренировки вниманий и памяти, разбирают систему алгоритмов чтения. В приложении приводятся вопросы для проверки усвоения материала, специальный текст. Для широкого круга читателей.

Как известно, читают все. Быстро читать умеют немногие. И вы способны стать одним из них. Древняя мудрость гласит: «Дорога в тысячу ли начинается с одного шага». Приступая к работе над методикой быстрого чтения, вы стоите вначале великого пути, именуемого «вершина интеллектуального развития». Я поздравляю вас с первым шагом и искренне желаю успехов на этом пути.

Академик Олег Андреев



Черкашов, Е. М. Методы организации самостоятельной подготовки письменных работ и презентаций : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. М. Черкашов ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2013. – 116 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571954>

Особенностью данного издания является то, что в нем раскрыто системное представление о самостоятельной работе студентов, показана ее важная роль в формировании ключевых навыков в самообучении, даны рекомендации по самостоятельному изучению учебной и научной литературы, изложены требования, предъявляемые к контрольным, курсовым и другим письменным работам, представлены подробные процедуры подготовки, оформления письменных студенческих работ и презентаций их публичной защиты.

Рассчитано на студентов, обучающихся на экономических направлениях бакалавриата всех форм обучения, в том числе заочной с применением дистанционных технологий.



Низовских, Н. А. Человек как автор самого себя : психосемантическое исследование личностного саморазвития / Н. А. Низовских. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 408 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274928>

Монография посвящена исследованию феноменологии и механизмов личностного саморазвития человека. Адресуется специалистам, работающим с людьми (психологам, психотерапевтам, педагогам, социальным работникам и др.); может быть интересна философам, менеджерам, а также всем тем, кто стремится к социальной успешности, психологическому благополучию и духовному росту.



Кашуба, И. В. Личностно-профессиональное саморазвитие: Учебное пособие : [12+] / И. В. Кашуба, С. С. Великанова. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 192 с. : ил., табл. – Режим доступа : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=683127>

Учебное пособие «Личностно-профессиональное саморазвитие» поможет становлению человека как профессионала на всем протяжении его жизненного пути, начиная от стадии профессионального самоопределения и заканчивая стадией ухода из профессиональной жизни. Особенно важным является данный процесс в период первичной профессионализации, когда происходит развитие профессионально важных качеств специалиста, формирование структуры профессиональных ценностей. На данном этапе актуальной задачей является исследование факторов, влияющих на развитие личности профессионала, а также механизмов саморазвития и самосовершенствования. Если источник самосовершенствования находится в социальном окружении, то движущие силы этого процесса — внутри личности в виде мотивов личностного развития.



Крючева, Я. В. Личностное развитие студента : учебное пособие : [16+] / Я. В. Крючева, Н. П. Гаврилюк ; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. – 148 с. : ил., табл.- Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611317>

Учебное пособие для бакалавров «Личностное развитие студента» является учебно-методическим сопровождением личностно-профессионального развития бакалавра. Отражая основное содержание дисциплины «Личностное развитие», пособие также представлено в двух разделах – «Сложные психические образования личности» и «студента», внедрение которых основывается на актуальном компетентностном подходе в образовании.



Истратова, О. Н. Профессиональное становление личности : этапы, механизмы, сопровождение : учебное пособие : [16+] / О. Н. Истратова ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – 214 с. : ил., табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700215>

В пособии последовательно рассматриваются вопросы изучения профессионального становления личности в аспектах современных научных и прикладных направлений. В первой главе рассмотрены теоретические вопросы профессионального становления личности: ключевые понятия, этапы, механизмы. Вторая глава посвящена содержательному раскрытию стадий профессионального становления личности и путей сопровождения личности на каждой из них. Отдельно рассмотрены проблемы деструктивных тенденций в профессиональном становлении личности.



Истратова, О. Н. Психология эффективного общения и группового взаимодействия : учебное пособие / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. – 192 с. : ил. -Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=561043>

Учебное пособие ориентировано как на получение теоретических знаний, так и на формирование навыков коммуникативной и социальной компетентности: эффективного восприятия и понимания в общении, навыков вербальной и невербальной коммуникации в деловых и межличностных отношениях; развитие речевых навыков (в частности навыков публичного выступления), навыков группового взаимодействия и т. п. Особенностью пособия является то, что все его главы сопровождаются схемами и таблицами. Работа адресована студентам бакалавриата и специалитета всех направлений подготовки ИКТИБ, изучающим курс «Психология профессионального саморазвития».



Арон, И. С. Психология развития профессионала : учебное пособие : [16+] / И. С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 164 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

Представлены психологические основы развития профессионала как интегрального образования, включающего профессиональные и личностные характеристики человека. Акцентируется необходимость развития субъектных характеристик профессионала, связанных с самопониманием, самоопределением, саморазвитием и самореализацией. Каждый из разделов пособия направлен на формирование определенных значимых для развития профессионала социально-личностных компетенций. Пособие адресовано студентам всех направлений подготовки, преподавателям гуманитарных дисциплин, специалистам в области профессионального самоопределения и всем читателям, размышляющим о своем профессиональном развитии.



Арон, И. С. Социальное проектирование как технология формирования социально-личностных компетенций студентов вуза : учебное пособие : [16+] / И. С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2016. – 108 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459455>

В пособии представлены учебные материалы по организации социального проектирования студентов вуза, включающие теоретические и практические основы проектирования, учебно-методические сведения, программы семинарских и тренинговых занятий, примеры социальных проектов студентов вуза, список литературы. Для преподавателей, студентов и аспирантов всех направлений подготовки, а также специалистов социальных и психологических служб вузов.

**Запомните главные характеристики
обучения в высшей школе - это
самостоятельность, систематичность и
умение управлять своим временем.**



ЖЕЛАЕМ УСПЕХА В УЧЕБЕ!

