



## **Рекомендации студентам по организации своей учебно–профессиональной деятельности**

**1. Главное** – стремиться вырабатывать свой индивидуальный стиль учебно – профессиональной деятельности, то есть не обязательно быть «как все» или «копировать» действия «особо одаренных» или «успевающих» обучающихся. Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

### **2. Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:**

- Слушать и слышать другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.
- Если вы с чем-то не согласны с преподавателем, то не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятия, либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись.

### **3. Правила конспектирования:**

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель, важно уловить главную мысль и основные факты.
- Использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно.
- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок.

### **Как планировать свою деятельность**

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.
2. Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
3. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
4. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.

5. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.

6. По окончании работы проанализируйте ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

Чтобы следовать всем этим советам, нужно приложить немало усилий и иметь терпение и волю. Довольно часто мы не можем победить свою лень или справиться с другими негативными характеристиками. Воспитание воли и умений сознательно регулировать свое поведение становятся очень важными задачами в процессе саморазвития студента.

### ***Как управлять своими эмоциями***

1. Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Ведь нет эмоций плохих или хороших, стопроцентно вредных или стопроцентно полезных.

2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

4. Если у тебя возникло раздражение или даже злоба, не борись с ними, а попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграй» эти эмоции внешне, но «мирным» путем, без нанесения «эмоциональных ударов» по людям.