

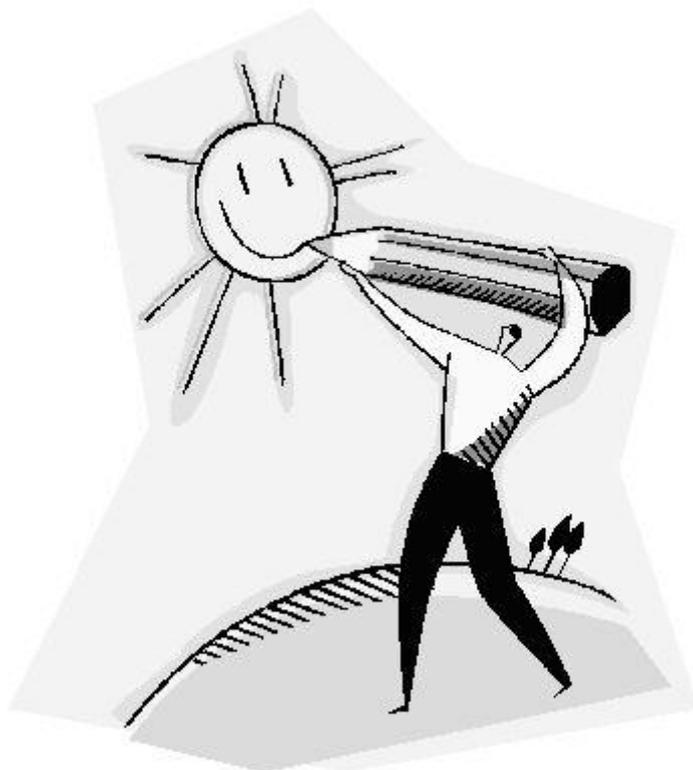
ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

С.В. Васильева, И.С. Сторчило, М.С. Волохонская

# ПРОФЕССИЯ – СТУДЕНТ

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов первого курса



Санкт-Петербург  
2007

**ББК 88**  
**УДК 159.9**  
**Т 33**

***Институт Практической Психологии***

*Научный редактор:* **В.В. Семикин**, доктор психологических наук, профессор, декан психолого-педагогического факультета РГПУ им. А.И. Герцена

*Рецензент:* **А.М. Калугина**, кандидат педагогических наук, начальник организационно-студенческого отдела учебно-методического управления РГПУ им. А.И. Герцена

**Т 33** Васильева С.В., Сторчило И.С., Волохонская М.С. Профессия – студент. Практические советы и рекомендации для студентов первого курса. – СПб.: Изд-во АНО «ИПП», 2007. – 35 с.

**ISBN 978-5-902837-19-0**

Предлагаемое пособие предназначено для оптимизации адаптации первокурсников на начальном этапе обучения в вузе, которая имеет особое значение в условиях вступления России в Болонский процесс. Это пособие ориентировано как на самих студентов-первокурсников, так и кураторов студенческих групп, академических консультантов.

Авторский коллектив участвовал с данным пособием в вузовском конкурсе методических разработок форм организации воспитательной деятельности в РГПУ им. А.И. Герцена, проводимом научно-практическим центром развития воспитательной деятельности РГПУ им. А.И. Герцена в 2005-2006 учебном году.

Печатается на средства авторов

**ISBN 978-5-902837-19-0**

© Васильева С.В., Сторчило И.С.,  
Волохонская М.С., 2007

© Изд-во АНО «ИПП», 2007

## Содержание

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ .....	4
ГЛАВА 1. ЕСЛИ НЕ СВЕДУТ С УМА РИМЛЯНЕ И ГРЕКИ... ЛЕКЦИИ И СЕМИНАРЫ.....	5
<i>Как взаимодействовать с преподавателями .....</i>	<i>5</i>
<i>Как конспектировать лекции .....</i>	<i>7</i>
<i>Как вести себя на семинарах.....</i>	<i>13</i>
ГЛАВА 2. ВОТ СТОЮ, ДЕРЖУ ВЕСЛО... САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА.....	15
<i>Правила самостоятельной работы с литературой .....</i>	<i>15</i>
<i>Какими бывают учебные тексты и как их писать .....</i>	<i>17</i>
ГЛАВА 3. СЕРДЦЕ БЕДНОЕ СВЕЛО СКОРБЬЮ И ПЕЧАЛЬЮ... ЗАЧЕТЫ И ЭКЗАМЕНЫ .....	25
<i>Как не умереть во время сессии .....</i>	<i>25</i>
<i>Как сделать так, чтобы нужная информация осталась в голове .....</i>	<i>26</i>
ГЛАВА 4. НА ПРОЩАНИЕ ПОЖМЕМ МЫ ДРУГ ДРУГУ РУКИ... ДАЛЬНЕЙШЕЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ .....	29
<i>Как планировать деятельность.....</i>	<i>29</i>
<i>Как воспитывать волю .....</i>	<i>30</i>
<i>Как развивать интеллект.....</i>	<i>30</i>
<i>Как управлять своими эмоциями .....</i>	<i>32</i>
<i>Как совершенствовать свои способности .....</i>	<i>33</i>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	34
ЛИТЕРАТУРА .....	35

## Обращение к читателю

Преподавателям, которые ведут занятия на первом курсе, а также кураторам студенческих групп зачастую приходится сталкиваться с массой студенческих вопросов. Из года в год вопросы повторяются. Разумеется, на некоторые из них студент может получить ответ в Уставе университета или в Правилах внутреннего распорядка, которые можно раздобыть в университетской или факультетской библиотеке. Однако этими вопросами перечень не исчерпывается.

Поэтому мы задумали эту маленькую книжку. Которая, мы надеемся, поможет студентам младших курсов быстрее адаптироваться в нашем университете, а кураторы студенческих групп будут избавлены от необходимости из года в год по многу раз произносить одни и те же слова.

Каждая ее глава соответствует какой-то важной области студенческой жизни. Здесь вы сможете найти советы и рекомендации, ответы на вопросы, касающиеся как каждодневной аудиторной деятельности студентов (посещение лекций и семинаров), так и самостоятельной работы, подготовки к зачетам и экзаменам, развития полезных для обучения и дальнейшей профессиональной деятельности личностных качеств.

Мы привлекли к работе над рекомендациями студентов, которые заканчивают обучение на первом курсе, потому что хотели бы учесть и сугубо студенческую точку зрения на те проблемы, которые обсуждаются в этой книге. Известно, что студенческая жизнь по-разному выглядит в зависимости от того, с какой стороны кафедры вы находитесь. Студенты высказываются в этой книге под общим псевдонимом Коллективный Разум, причем их слова приводятся в виде дословных цитат. Как можно заметить, рекомендации Коллективного разума не всегда стыкуются друг с другом и подчас высказываются довольно категоричным тоном, зато охватывают большое количество вариантов поведения в вузе.

Мы же, чтобы не указывать каждый раз полностью три имени и три фамилии, будем называться СвИгМар. СвИгМар – ни в коем случае не всезнайка, который знает ответы на все вопросы. Мы хотим, чтобы книга, которую Вы держите в руках, со временем выросла и растолстела. Поэтому, если Вы не нашли в ней ответа на какой-то важный вопрос из области студенческой жизни, пишите нам на электронный адрес [marinikin@gmail.com](mailto:marinikin@gmail.com), и Ваш вопрос обязательно найдёт отражение в следующем издании.

С уважением,

Светлана Васильева,  
Игорь Сторчило,  
Марина Волохонская  
и Коллективный Разум

## **Глава 1. Если не сведут с ума римляне и греки... Лекции и семинары**

В первой главе мы постараемся ответить на вопросы, касающиеся повседневной жизни студентов. Лекции, семинары, тренинги, коллоквиумы, круглые столы... Как разобраться во всем этом? Давайте попробуем сделать это вместе.

### **Как взаимодействовать с преподавателями**

**Студент:** Мне неинтересно ходить на некоторые лекции. Преподаватель скучный. Голос у него монотонный. И вообще рассказывает не по делу. Что делать? Прогуливать?

**СвИгМар:** В правилах внутреннего трудового распорядка РГПУ им. И.А. Герцена мы находим следующий ответ на этот вопрос: «Студенты университета обязаны посещать обязательные учебные занятия и выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренные учебным планом и образовательными программами». Мы согласны, что прогуливать занятия – это не дело. Во-первых, никогда не знаешь, когда пригодится в жизни даже самая, казалось бы, бессмысленная информация. Во-вторых, большинство преподавателей записывает, кто посещает занятия, а некоторые к тому же имеют хорошую зрительную память. А в-третьих, многие студенты отмечают, что сдавать экзамены гораздо проще, когда овладеваешь специфическим профессиональным языком. Даже времени на подготовку, говорят, меньше требуется.

И.В. Вачков, И.Б. Гриншпун и Н.С. Пряжников в своей книге «Введение в профессию «психолог»» пишут так:

«...Слушать (и слышать) другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.

Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука – это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?)»

В этой же книге приведен полезный совет для студентов-психологов, которые зачастую «выпадают» из процесса на лекциях. Авторы советуют представить себе, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно сказать об этом. Прием, позволяющий разговорить такого «клиента», заключается в следующем. Постарайтесь всем своим видом показать, что Вам интересно, что Вы верите в способность преподавателя донести до Вас что-то важное. Чем больше в аудитории таких студентов, тем интереснее обычно бывает лекция. Но даже если Вы единственный на весь поток студент, применяющий эту чудо-технику, не исключено, что продуктивность

преподавания повысится, а большинство лекторов начнет рассказывать материал персонально Вам. Только представьте себе, как это забавно...

Если же Вам кажется, что чудес на свете не бывает и что такого зануду, как Ваш самый нелюбимый преподаватель, разговорить вообще невозможно, вспомните, что когда Вас внимательно и доброжелательно слушают, Вы тоже начинаете говорить увереннее и интереснее.

Если же техника пассивного доброжелательного внимания не помогает, Вы всегда можете перейти к активным действиям и начать задавать преподавателю вопросы. Не стесняйтесь спрашивать преподавателя о чем-то; как правило, лекторы ждут студенческих вопросов, а некоторые из них даже выстраивают изложение материала, опираясь на них. Только постарайтесь определить или спросите прямо, как именно предпочитает этот преподаватель выслушивать студенческие вопросы: во время лекции или после нее. Ну, и постарайтесь вести себя уважительно...

**Студент:** А если я никак не могу абстрагироваться от своих чувств и проникнуться доброжелательностью по отношению к этому преподу?

**СвИгМар:** На этот случай есть следующий прием. Постарайтесь вслушаться в лекцию и придраться к чему-нибудь из того, что рассказывает преподаватель. Попробуйте с ним мысленно поспорить или хотя бы запишите на полях конспекта свои возражения. На перерыве обсудите их если не с преподавателем, то хотя бы с коллегами-одногоруппниками. Можете вернуться к этому на семинарском занятии. Семинары не в последнюю очередь нужны для того, чтобы обсуждать лекции. Главное в этом приеме – не перегнуть палку. Не нужно вызывать у себя отвращение или презрение по отношению к преподавателю.

**Студент:** А я забыл спросить у преподавателя что-то очень важное. И очень срочное. Следующая лекция будет только через две недели. Как мне найти его до следующей лекции?

**СвИгМар:** Каждый преподаватель работает на какой-нибудь кафедре университета. Постарайтесь выяснить, на какой. Самый простой способ узнать это – спросить у самого преподавателя. Дальнейший ход событий весьма предсказуем – Вы приходите на соответствующую кафедру и интересуетесь, в какое время у нужного Вам преподавателя приемные часы... Как правило, они случаются у преподавателей один-два раза в неделю. Кроме того, преподаватели ведут занятия не только у Вас. Попробуйте поискать интересующую Вас фамилию в расписании.

**Студент:** На лекциях я не понимаю логики изложения материала. Как бы так устроить, чтобы преподаватель высказывался более понятно?

**СвИгМар:** Можно задавать преподавателю вопросы. Разумеется, при условии соблюдения основных правил взаимодействия с преподавателями, которые уже были рассмотрены нами выше. А можно попытаться постичь логику преподавателя, изучив его книги и программу преподаваемой им учебной дисциплины. О своих книгах преподаватели часто рассказывают сами, а программу учебной дисциплины можно найти в деканате факультета или спросить о ней преподавателя.

**Студент:** Я не понимаю, для чего нужны некоторые учебные дисциплины. Каков принцип, на основе которого построено мое обучение? Я хочу видеть понятный план!

**СвИгМар:** Понятный план учебной деятельности студентов по каждой конкретной специальности (направлению) существует. Он находится в деканате и называется *рабочим учебным планом*. В деканате же вы сможете найти государственные образовательные стандарты, на основе которых строятся учебные планы. Студенты имеют право с ними ознакомиться, сделать копию и задать интересующие их вопросы. Часто преподаватель, читающий введение в профессию или введение в специальность, владеет информацией относительно учебного плана. Помочь разобраться в этих вопросах может академический консультант или куратор группы.

А что скажет Коллективный Разум?

**Коллективный разум:**

1. Если не получается воспринимать то, что говорит препод на лекции – забейте. Потом учебник почитаете.
2. Найди к каждому преподу индивидуальный подход.
3. Никогда не сдавайся. Даже тогда, когда преподаватель – самый страшный монстр.
4. На скучных лекциях лучше есть, чем слушать, а еще лучше есть не в аудиториях, а в кафешках (поблизости есть Макдоналдс и «Чайная ложка» на Гостинке)...

### Как конспектировать лекции

В общем и целом, жизнь студента, в особенности на первом курсе и в преддверии тотального наступления Болонского процесса\*, чем-то напоминает

---

\* **Болонский процесс** — процесс сближения и гармонизации систем образования стран Европы с целью создания единого европейского пространства высшего образования. Его начало можно отнести ещё к середине 1970-х годов, когда Советом министров ЕС была принята Резолюция о первой программе сотрудничества в сфере образования. Официальной датой же начала процесса принято считать 19 июня 1999 года, когда в г. Болонья на специальной конференции министры образования 29 европейских государств приняли декларацию «Зона европейского высшего образования», или Болонскую декларацию.

Болонская декларация содержит шесть ключевых положений:

жизнь школьника. Надо вставать рано утром, может быть, и раньше, чем в школе, проводить в университете полдня на уроках... эээ... на парах, выполнять домашние задания и так далее. Многие студенты еще в школьные годы знакомятся с большими городскими библиотеками и учатся ими пользоваться, пишут рефераты и осваивают практически все компоненты сложной студенческой жизни.

Есть только одно маленькое «но». В студенческой жизни значительно реже, чем в школьной, встречается возможность ограничиться чтением учебника при подготовке к экзамену. В подавляющем большинстве случаев чтение учебника (если учебник вообще существует) должно дополняться работой с монографиями (монография – книга одного специалиста в определенной области, посвященными каким-то отдельным профессиональным вопросам/коллективная монография- книга, написанная несколькими специалистами по определенной проблеме) и, конечно же, с конспектами лекций. Ведь тот человек, который раз в неделю-две появляется перед Вами в аудитории, тоже специалист и передает Вам свои уникальные знания в той области, которой он занимается. В связи с этим, конечно, полезно было бы записать, что он там передает.

**Студент:** А у меня не получается записывать. Я не стенографистка. А когда прошу повторить, преподаватель или удваивает скорость произнесения текста, или сердится и говорит, что надо успевать...

**СвИгМар:** А вот здесь мы прямо процитируем книгу «Введение в профессию «психолог», о которой уже говорилось выше.

- 
1. Принятие системы сопоставимых степеней, в том числе, через внедрение приложения к диплому для обеспечения возможности трудоустройства европейских граждан и повышения международной конкурентоспособности европейской системы высшего образования.
  2. Введение двухциклового обучения: постепенного и постепенного. Первый цикл длится не менее трех лет. Второй должен вести к получению степени магистра или степени доктора.
  3. Внедрение европейской системы перезачета зачетных единиц трудоемкости для поддержки крупномасштабной студенческой мобильности (система кредитов). За основу предлагается принять ECTS, сделав ее накопительной системой, способной работать в рамках концепции «обучение в течение всей жизни».
  4. Существенно развить мобильность учащихся (на базе выполнения двух предыдущих пунктов). Расширить мобильность преподавательского и иного персонала путем зачета периода времени, затраченного ими на работу в европейском регионе. Установить стандарты транснационального образования.
  5. Содействие европейскому сотрудничеству в обеспечении качества с целью разработки сопоставимых критериев и методологий.
  6. Содействие необходимым европейским воззрениям в высшем образовании, особенно в области развития учебных планов, межинституционального сотрудничества, схем мобильности и совместных программ обучения, практической подготовки и проведения научных исследований.

Страны присоединяются к Болонскому процессу на добровольной основе через подписание соответствующей декларации. При этом они принимают на себя определённые обязательства, некоторые из которых ограничены сроками:

- с 2005 года начать бесплатно выдавать всем выпускникам вузов стран-участников Болонского процесса европейские приложения единого образца к дипломам бакалавра и магистра;
- до 2010 реформировать национальные системы образования в соответствии с основными положениями Болонской декларации.

«...Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты...»

Желательно оставлять в конспекте место для своих заметок (поля или место в конце тетради) и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам.

Чтобы успевать записывать то, что действительно важно, можно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может разработать для себя самостоятельно. Главное, чтобы Вы сами потом поняли, что насокращали.

Мы не рекомендуем использовать на лекциях диктофоны. Потом может быть трудно «декодировать» неразборчивый голос преподавателя. Кроме того, если Вы хотите запомнить, о чем он говорил, все равно потом придется переписывать лекцию (с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам, информация, организованная таким образом, подходит считанным единицам). И, наконец, диктофоны часто раздражают преподавателей. Некоторые преподаватели теряют уверенность в себе, когда замечают, что их записывают, и чувствуют себя неуютно. А вследствие этого неуютно становится уже студентам...

Теперь перейдем собственно к **технике конспектирования**.

Технологии ведения конспекта бывают самыми разными. Традиционные образовательные технологии предполагают ведение последовательного конспекта. Он выглядит как обычный текст, поделенный на абзацы (совсем как текст этой книги) с довольно широкими полями, на которых студент может ставить пометки: дату составления конспекта, ассоциации с конспектируемым материалом, идеи по поводу того, где можно было бы применить услышанное. Конспект предлагается делить на абзацы, каждый из которых посвящается одной смысловой части материала. Наиболее важные места в конспекте (такие как, например, определения понятий) принято подчеркивать, выделять жирным шрифтом или другим цветом.

Однако, согласно современным психологическим исследованиям, линейная и последовательная форма представления информации не является самым эффективным способом конспектирования. И дело даже не в том, что далеко не все преподаватели на лекциях последовательно и логично придерживаются линейной структуры повествования, не отвлекаясь на лирические отступления. Дело в самой организации хранения информации в мозге человека. Тони Бьюзен в своей «Mind Map Book» указывает на то, что ни один из традиционных общепринятых подходов к фиксации информации не соответствует процессам, реально протекающим в нашем мозгу. Так, при любом конспектировании за правдоподобием временного ряда теряются ключевые слова, усложняется запоминание, тратится время на фиксирование несущественных фактов, не обеспечивается стимулирование творческого потенциала нашего воображения, подавляются связанные с материалом эмоциональные реакции. Мозг во время традиционного конспектирования как

будто отключается, и студенту гораздо сложнее живо реагировать на ситуацию, отвечать на вопросы и самому задавать их, анализировать полученную информацию.

Рядом с традиционными формами конспектирования во все времена существовал альтернативный способ фиксации информации, который в глазах общественности выглядел беспорядочно. Между тем, по словам Тони Бьюзена, именно такой «беспорядочный» конспект максимально приближен к естественной форме функционирования нашего мозга. Особенности альтернативного подхода: визуализация ритма, структуры и образности излагаемой информации (стрелочки, смайлики, цветочки на полях страницы), активное применение цвета (цветные карандаши и ручки), графическое представление информации, использование многомерных объектов, нелинейное размещение фактографии на пространстве листа бумаги, приоритет личных ассоциаций над временной последовательностью. Альтернативный подход базируется на принципах гештальт-подхода, на умении воспринимать и усваивать информацию в целостном виде.

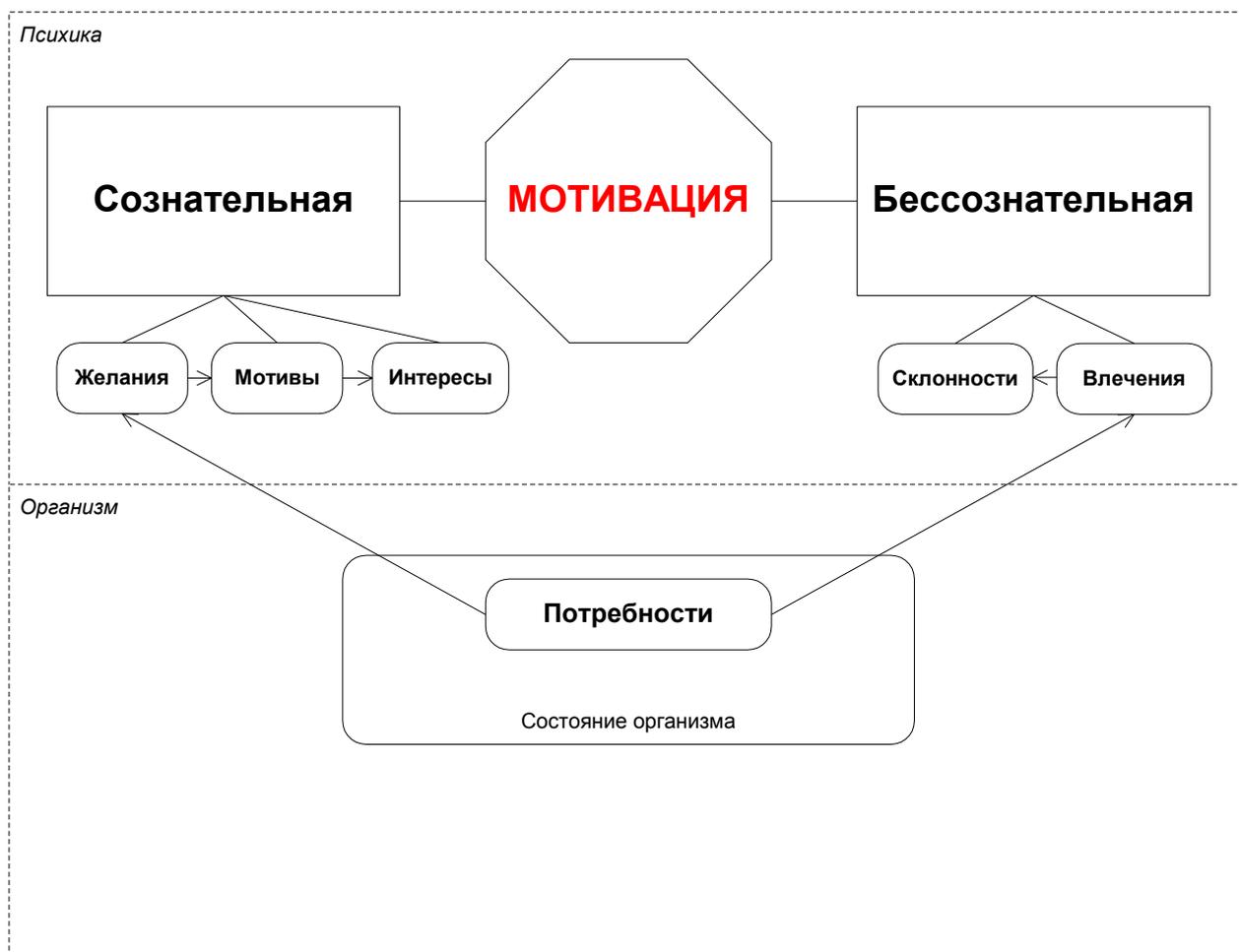
Тони Бьюзен дал «беспорядочному» конспекту более благообразное имя – Mind Map, «интеллект-карта», определив ее как форму графического выражения радиантного мышления. В свою очередь, радиантное мышление (от «радиант» - «точка небесной сферы, из которой как бы исходят видимые пути тел с одинаково направленными скоростями» - аналог ассоциативного мышления) определяется в качестве основного принципа функционирования человеческого мозга. Прагматический аспект радиантного мышления – создание альтернативного способа изложения усвоенных материалов, то есть с применением интеллект-карт.

Построение интеллект-карты подчинено ряду простых правил:

- она графична (то есть «рисуеться», а не «пишется»);
- она всегда строится вокруг центрального объекта (центральной идеи);
- каждое слово и рисунок в интеллект-карте, в свою очередь, сами становятся центрами для очередной ассоциации;
- основные темы и идеи, связанные с объектом внимания (изучения), расходятся от центрального образа в виде ветвей;
- ветви, принимающие форму плавных линий, обозначаются и поясняются ключевыми словами или образами. Вторичные идеи также изображаются в виде ветвей, отходящих от ветвей более высокого порядка, то же справедливо для третичных идей и т.д.;
- ветви формируют связную узловую систему.

Пример простой интеллект-карты, при помощи которой можно было бы законспектировать часть информации о мотивации человека, представлен на рис. 1.

*Рис. 1. Мотивация в психологии: взгляд школы В.Н. Панферова*



Интеллект-карта, изображенная на рис. 1, иллюстрирует следующие положения:

- центральное понятие, о котором идет речь, - это мотивация (выделено красным цветом, а также жирным крупным шрифтом, находится в центре);
- это понятие многогранно и понимается по-разному (представлено в виде многоугольника);
- мотивация бывает сознательной и бессознательной (две линии без стрелочек отходят от центрального понятия);
- сознательная мотивация выражается в желаниях, на основе которых формируются мотивы, а затем – интересы;
- бессознательная мотивация выражается во влечениях, которые образуют устойчивые склонности;
- и сознательная, и бессознательная мотивация базируются на потребностях, которые суть состояния *организма*;
- как организм, так и психика представляют собой *открытые* системы с проницаемыми границами (границы организма и психики обведены пунктиром).

Внеся в эту интеллект-карту некоторые дополнения, например, взаимосвязь организма и психики с окружающей средой, можно проиллюстрировать и другие особенности мотивации человека.

Тони Бьюзен утверждает, что:

- применение интеллект-карт вместо традиционного конспектирования позволяет экономить от 50 до 90% времени, затраченного на записывание. Экономия времени на чтение и поиск ключевых слов в объемном конспекте – более 90%;
- обеспечивается беспрецедентная концентрация внимания не на случайной информации, а на существенных вопросах;
- возникают визуально четкие ассоциации ключевых слов друг с другом;
- запоминание улучшается за счет разноцветного и многомерного представления информации, что соответствует естественным формам функционирования мозга;
- концентрация на ключевых понятиях и центральной идее не только отвечает естественным стремлениям мозга, но и стимулирует эвристику, способность творить новое содержание и идеи.

Автор теории радиантного мышления указывает на следующие особенности работы по составлению интеллект-карт:

- Эмфаза (концентрация внимания на центральном образе).
- Интенсивное использование графических образов.
- Работа как минимум с тремя цветами.
- Объемное изображение (в первую очередь, за счет выпуклых букв и псевдотрехмерной графики – все эти кубики, гробики и параллелепипеды).
- Синестезия – комбинирование всех видов эмоционально-чувственного восприятия (от рисования сердечек, пронзенных стрелами, до междометий и восклицаний).
- Частое выравнивание размеров букв (шрифтов), толщины линий и масштаба графики.
- Использование стрелок для подчеркивания связей между элементами интеллект-карты.
- Кодирование информации и изобретение аббревиатур.
- Строгий принцип «одно ключевое слово на каждую линию».
- Использование ключевых слов над ассоциативными линиями (длина линии должна равняться длине относящейся к ней ключевой фразы).
- Ограничение блоков важной информации с помощью линий (группировка – одна из важнейших техник мнемоники).
- Использование номерной последовательности в изложении мыслей (вложенная иерархия).

Поэтому, если традиционная техника конспектирования кажется Вам неэффективной, то, возможно, Вас ожидают приятные впечатления от использования методики Тони Бьюзена.

И, наконец, творения *Коллективного Разума*:

1. Не садитесь на первые парты – сковывает движения.
2. Имеет смысл писать лекции, которые никто не пишет, иначе потом их сложно будет достать.
3. Садитесь на лекциях поближе к препода, а то иногда ничего не слышно.
4. Старайтесь ходить на лекции и семинары, дабы избежать неаттестации в конце семестра.
5. Сидя на лекции, не восхрапи, ибо восхрапев, потревожишь сон ближнего твоего.
6. Начинайте учить лекции с самого начала семестра.

### Как вести себя на семинарах

**Студент:** Я пока не очень понимаю, чем лекции отличаются от семинаров и что такое эта самая активность, которую от нас требует на семинарах преподаватель.

**СвИгМар:** В этом пособии мы используем слово «семинары» в широком смысле, то есть в том, в каком его употребляет подавляющее большинство преподавателей и студентов\*. Под семинарами в этом контексте понимаются практические и лабораторные занятия, предназначенные для живого профессионального общения, настоящих экспериментов и более подробного разбора материала, уже затронутого в лекциях. Время семинара в основном отведено для работы самих студентов, направляемой непосредственно преподавателем. Формы работы могут быть самыми разными, от лабораторных

---

\* Понятие «семинар» в узком смысле этого слова означает одну из форм учебных занятий, состоящую в обсуждении студентами сообщений, докладов, рефератов, выполненных ими по результатам учебных исследований под руководством преподавателей. Как правило, темы семинаров соответствуют темам лекций. В основном работа на семинарах организуется для групповой работы студентов по изучению источников, знакомства с материалами исследований в определенной области.

Помимо семинаров, бывают также *лабораторные занятия*, предназначенные для обучения студентов организации экспериментов, иллюстрирующих теоретический материал, усвоенный ими на лекциях.

В отличие от лабораторных занятий, на *тренингах* студенты экспериментируют не с посторонними объектами, а со своим собственным опытом, целенаправленно развивая собственную личность, а не просто приобретая новые знания и навыки.

Кроме того, в ходе образовательного процесса в вузе иногда проводятся *коллоквиумы*. Коллоквиумы организуются реже, чем обычные практические занятия. На коллоквиуме обсуждаются отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса, обычно те, которые не затрагиваются на семинарских и лабораторных занятиях. Как правило, на коллоквиуме много внимания уделяется самостоятельной творческой работе студентов (создание проектов, решение задач) и ее дискуссионному обсуждению.

экспериментов на приборах до свободной дискуссии. На семинарах преподаватель ожидает Ваших вопросов и комментариев по соответствующей теме, активной деятельности и работы интеллекта. На многих семинарах Вам придется освоить такую форму работы, как **доклад**. О докладах мы поговорим несколько позже.

А вот несколько советов Коллективного Разума по поводу семинаров. Правда, увы, несколько противоречивых. Но ведь все люди разные. Выбирайте, какие советы Вам больше по вкусу...

***Коллективный Разум:***

1. Семинары лучше не косить – хуже будет.
2. В начале семестра берите доклады сами – тогда в конце семестра будет халява.
3. Ходите на все семинары!
4. Задавайте вопросы преподавателю, не бойтесь, он будет только рад и счастлив. Даже если эти вопросы кажутся вам дурацкими.
5. Не бойтесь преподавателя, он не съест, а возможно, даже и не запомнит вас.
6. Не бояться преподавателей, какими бы монстрами они не казались, но проявлять уважение.

Что же касается самостоятельной работы с учебниками и монографиями, то здесь нам помогут правила работы с литературой и самостоятельного написания различных текстов.

## **Глава 2. Вот стою, держу весло... Самостоятельная работа студента**

### **Правила самостоятельной работы с литературой**

Самостоятельная работа с учебниками, книгами и периодической литературой, а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях – это важнейшее условие формирования научного способа познания.

Для начала нужно составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться. При этом действовать надо спокойно и без фанатизма. «Не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать».

Перечень литературы должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...). При составлении списка можно использовать технологию **портфолио** (см. ниже). При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время. Кроме того, в большинстве учебных дисциплин существует так называемый список рекомендованной литературы по курсу. Он предоставляется преподавателем в начале семестра или содержится в программе учебной дисциплины, если она издана. О программе курса можно спросить преподавателя или узнать на кафедре, которая отвечает за эту дисциплину.

Обязательно нужно выписывать все выходные данные по каждой книге. При написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время, затрачиваемое на поиск литературы. Выходные данные указаны на следующем развороте после титульного листа или в конце книги. Если Вы нашли книгу в Интернет, не забудьте скачать ее и запомнить, куда Вы ее скачали.

Прочитанные книги, учебники и статьи рекомендуется конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц). Если книга принадлежит Вам, то допускается делать на полях краткие пометки: что из ранее прочитанного всплывает в памяти в таком-то месте, собственное мнение по поводу прочитанного и т. п. Кроме того, можно сделать в конце книги, на пустых страницах свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень

хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах). Если Вы читаете книгу в электронном виде, делайте закладки в текстовом редакторе и составляйте таблицу ссылок. Можно составить целую базу ссылок на разные документы, подобранных по различным темам.

Первокурсникам следует выработать в себе способность воспринимать сложные тексты, поскольку, как правило, тексты научных монографий сложнее, нежели школьный материал. Лучшим приемом для этого считается научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть сквозь обложку, стоящая это работа или нет...

При чтении лучше либо вдумчиво «жевать» материал, либо перелистывать, читая «по диагонали». Г. Селье пишет: «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном».

Как правило, на более старших курсах студенты используют еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений. Проблема состоит лишь в том, как найти «свою» идею.

Помните, что помимо монографий и учебников существует также периодическая литература, профессиональные газеты и журналы. О степени профессионализма того или иного издания можно выяснить у преподавателя или поинтересоваться списком ведущих научных журналов, рекомендованных ВАК (Высшей Аттестационной Комиссией). На момент написания этого пособия список ведущих научных журналов можно было найти по адресу: [http://vak.ed.gov.ru/help\\_mat/316](http://vak.ed.gov.ru/help_mat/316) .

**Коллективный Разум:** Не откладывайте поход в университетскую библиотеку на среду – по средам она закрыта!

**СвИгМар:** Потому что по средам там санитарный день. Но вообще-то у нас в городе много библиотек. В том числе и тех, которые открыты по средам... Вот, скажем, Российская Национальная Библиотека или библиотека им. Маяковского... Фундаментальная библиотека РГПУ по средам действительно не работает. Правда, к методическим кабинетам на отдельных факультетах это не относится...

**Коллективный Разум:** В библиотеке есть халявный Интернет (1 час в день). Пользуйтесь!

### Какие тексты требуются на занятиях и как их писать

В этом разделе мы рассмотрим письменные работы студентов младших курсов, начиная от самых простых и коротких (докладов и эссе) и заканчивая самыми сложными (курсовыми работами).

**Студент:** Преподаватель дает задание, употребляя при этом какие-то малопонятные слова: эссе, портфолио и так далее. А когда я прошу уточнить, что это такое, говорит, что мы и так должны это знать...

**СвИгМар:** Часто бывает так, что преподаватель, предлагая студентам выполнить самостоятельное задание, вынужден давать определение некоторым словам, которые, с его точки зрения, должны были уже известны студенту. Чтобы избежать связанных с этим неприятных эмоций с обеих сторон, мы считаем нужным дать рабочие определения тем видам деятельности, которые наиболее часто упоминаются в речи преподавателей.

#### 1. «Подготовить доклад по теме X, используя следующую литературу...».

Это означает, что студенту надлежит совершить следующие действия.

- 1) Пойти в библиотеку, в книжный магазин или в гости к другу, у которого есть что-то из указанной литературы и там ознакомиться со ВСЕМИ предложенными преподавателем для подготовки доклада литературными источниками.
- 2) Выбрать из источников информацию, имеющую отношение к теме X.
- 3) Логически связать разные информационные блоки между собой. Некоторые преподаватели, в особенности на семинарских занятиях, подробно объясняют, согласно какой логике должен выстраиваться текст доклада. Если объяснений не последовало, то студент может либо задать соответствующий вопрос сразу же, как только получил тему для доклада, либо попробовать выстроить схему самостоятельно. Это не очень сложно. Так, например, для построения хорошего доклада по психологии личности (где рассматриваются различные теоретические модели личности, принадлежащие к разным подходам), достаточно осветить следующие пункты:
  - Название темы (оно же в данном случае название теории) и имя (имена) автора (авторов) теории. По желанию автор доклада может добавить некоторые моменты биографии авторов теории, в том случае, если эти моменты имеют непосредственное отношение к теме доклада.

- Название подхода, к которому относится данная теория, и обоснование того, почему это так.
  - Основные понятия теории с определениями.
  - Основное содержание теории (как понятия связаны между собой).
  - Возможности практического применения теории.
  - Положительные и отрицательные стороны теории.
- 4) Написать или напечатать текст доклада или краткие заметки для себя, чтобы опираться на них при представлении доклада. В отдельных случаях преподаватель просит подготовить полный текст доклада для него, чтобы проверить работу студента. В этом случае, разумеется, полный текст в удобочитаемом виде должен быть сдан преподавателю.
- 5) Представить доклад в устной форме на занятии. Обычно этот процесс не должен занимать более 10-15 минут. Чтение доклада по бумажке не приветствуется. Приветствуется иллюстрация излагаемого материала на доске или при помощи заранее подготовленных схем, рисунков и прочих подручных материалов. В конце слушатели могут задать вопросы по теме доклада.
- 6) Есть еще один важный момент в описании технологии подготовки доклада, который обычно упускается. Дело в том, что иногда преподаватель не дает четкого списка литературы, а просит использовать несколько достоверных профессиональных источников на выбор студента. В этом случае следует помнить несколько простых правил:
- «Желтая» пресса достоверным источником информации не является.
  - Следует с большой осторожностью относиться к научно-популярной литературе. Обращайте внимание, кто является автором той или иной книги. Если говорить о психологии, то, к примеру, из двух приблизительно одинаково легких для восприятия книг «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» Дейла Карнеги и «Игры, в которые играют люди» Эрика Берна гораздо более подходящей для подготовки доклада по манипулированию в общении будет книга профессионального психоаналитика Берна.
  - Не готовьте доклады по учебникам и учебным пособиям. Преподаватель хочет оценить Ваш труд, а не труд редакторов-составителей. Исключением являются авторские учебные пособия, почти монографии, ярко отражающие позицию того или иного ученого, о котором Вам нужно рассказать. К разряду таких учебных пособий в психологии относятся, например, «Психология человека» В.Н. Панферова, «Психология личности» Е.Ю. Коржовой. А вот «Теории личности» Л. Хьелла и Д. Зиглера – это классическое учебное пособие, включающее в себя относительно беспристрастно построенную классификацию теоретических моделей личности в зарубежной психологии. Если Вы не уверены, является ли та или иная книга подходящей, можно уточнить это у преподавателя.

## **2. «Написать эссе на тему X».**

Написание эссе по сравнению с подготовкой доклада и более легкая, и более тяжелая деятельность. Более легкая потому, что здесь от студента не требуется перекапывать пять-шесть разных источников и соединять между собой кусочки информации. Более тяжелая – потому, что в этой работе требуется привлечение исключительно собственного опыта студента и выражение его личного мнения.

Эссе (с французского *essai* - “попытка, проба, очерк”) - прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на исчерпывающий ответ. Это новое, субъективно окрашенное слово о чем-либо, имеющее философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный или беллетристический характер. Эссе обладает следующими основными характеристиками:

- Жанр эссе предполагает свободу творчества. Оно может быть написано в любом стиле.
- По речевому построению эссе – это динамичное чередование полемичных высказываний, вопросов, установка на разговорную интонацию и лексику.
- На первом плане эссе – личность автора, его мысли, чувства, отношение к миру. Это главная установка сочинения. Однако надо помнить, что, несмотря на свободу творчества, писать в жанре эссе совсем не легко, так как надо найти оригинальную идею (даже на традиционном материале), нестандартный взгляд на какую-либо проблему.
- Образность, парадоксальность, афористичность – вот основные отличительные черты стиля эссе. Для передачи личностного восприятия, освоения мира автор эссе подбирает аналогии; привлекает многочисленные примеры; проводит параллели; использует всевозможные ассоциации.
- Для эссе характерно использование многочисленных средств художественной выразительности (метафоры, аллегорические и притчевые образы, символы, сравнения).

### **3. «Подготовить реферат на тему X».**

Жанр реферата, как и жанр доклада, предполагает логичное объединение различных информационных блоков по определенной теме. В отличие от доклада, реферат обладает большим размером (от 10-15 страниц печатного текста формата А4) и не предназначен для подготовки устного выступления. Как правило, реферат выполняется либо в целях промежуточной или текущей аттестации студента по определенной учебной дисциплине, либо в качестве компенсации пропущенных по какой-то причине занятий. Структура реферата предполагает наличие введения, основной части и заключения. Во введении обосновывается выбор темы и обозначается отношение к ней автора, а в заключении обобщается представленная в реферате информация и описывается то новое, что узнал автор по теме при подготовке реферата.

#### **4. «Подготовить портфолио на тему X».**

По сравнению с подготовкой доклада и реферата жанр портфолио встречается несколько реже. Тем не менее, высока вероятность того, что столкнуться с ним Вам рано или поздно все-таки придется. Кроме того, навык составления портфолио оказывается полезным не только в учебной, но и в профессиональной деятельности.

Суть портфолио заключается в том, что студент подбирает материал по определенной дисциплине или определенной теме в специальную папку согласно самостоятельно разработанной системе. В папке обычно бывает несколько разделов, каждый из которых включает материалы, объединенные какими-то ключевыми признаками. Так, например, если студенту поручается подобрать информацию по теме «Мышление», то в портфолио может быть два больших раздела «Отечественная психология мышления» и «Зарубежная психология мышления», каждый из которых, в свою очередь, может содержать две главы – теоретическую и описания экспериментов. Помимо этого, портфолио может включать самостоятельные творческие работы студента, наподобие эссе.

#### **5. «Написать курсовую работу на тему X».**

Курсовая работа имеет своей целью формирование у студентов навыков поисковой активности, формулирования интересующей проблемы, обобщения и логического структурирования теоретического материала, необходимых впоследствии при написании дипломной работы.

Тему курсовой работы нужно выбирать так, чтобы она максимально соответствовала интересам студента. Способы выбора курсовой работы могут быть разнообразными:

- Подойти к преподавателю, которого Вы хотели бы видеть (возможно, и в дальнейшем) в роли своего научного руководителя, выяснить область его научных интересов и то, какие темы курсовых работ он может предложить.
- Самостоятельно выбрать какой-нибудь феномен или область, которые Вам хотелось бы исследовать, и впоследствии сузить тему в ходе беседы с научным руководителем. В ходе выбора темы можно пользоваться собственными конспектами, учебниками и учебными пособиями, периодической литературой по специальности и т.д.
- Взять сборник тезисов последней студенческой конференции, проводившейся на Вашем факультете, и посмотреть, какие из затронутых там тем Вас заинтересуют. Возможно, имеет смысл также поговорить с авторами соответствующих работ.

Поскольку курсовая работа, как правило, представляет собой первую разновидность самостоятельной деятельности студента, которая осуществляется под непосредственным руководством определенного преподавателя, особенно важно с первого курса научиться поддерживать связь с научным руководителем. Старайтесь по возможности работать так, чтобы три-четыре раза в месяц Вам было что ему рассказать. Обязательно

поинтересуйтесь, когда преподаватель бывает на кафедре, а также возьмите у него координаты для связи, хотя бы e-mail.

### **6. Составить словарь по теме (курсу) X.**

Словарик – это набор определений ключевых понятий, которые студенты должны самостоятельно подбирать в словарях, учебниках, монографиях или изобретать самостоятельно. Ключевые понятия могут быть заданы преподавателем или выбираться самостоятельно, как это происходит, например, при написании курсовой работы или реферата. Словарик может существовать «в чистом виде», а также может быть включен в портфолио, реферат, курсовую работу и т.д. в виде глоссария по определенной теме. В связи с тем, что студентам иногда приходится формулировать определения самостоятельно, хотелось бы привести здесь правила построения определений, разработанные Мирославом Войнаровским. Возможно, местами они будут Вам не очень понятны, однако здесь есть о чем поразмыслить!

- Если есть более известный синоним - назови его (гиппопотам -> бегемот).
- Если слово имеет несколько толкований в данном контексте - замени его на более однозначный синоним.
- Если подходящего синонима нет, попробуй антоним (если он известен).
- Если не можешь дать точное определение - дай приблизительное, а потом усовершенствуй.
- Заменяй в определении многозначные слова на однозначные.
- Заменяй в определении аморфные слова на неаморфные.
- Ищи различия между определяемым словом и его отрицанием.
- Заменяй длинные слова и выражения на более короткие, но только если они не более аморфны и многозначны.
- Заменяй редкие слова и выражения на более общеупотребительные, но только если они не более аморфны и многозначны.
- Не ищи идеальное определение, ищи хорошее.
- Не ищи определение, понятное всем на свете - ищи такое, которое поймет твой собеседник.
- Не употребляй в определении слов, которые твой собеседник скорее всего не знает.
- Большое определение разбей на несколько частей. Определи несколько дополнительных слов, потом определи через них основное.
- Примеры могут помочь в понимании, но явно отдели их от определения.
- Аналогии и образные сравнения могут помочь в понимании, но явно отдели их от определения.
- Если под определение не попало что-то нужное, найди общие свойства.
- Если под определение попало что-то ненужное, найди различия.
- Если под определение попало что-то и его отрицание, убери оба.
- Если в определении есть слово с отрицанием, проверь, нельзя ли сократить его до антонима.

- Если в определении есть синонимы, проверь, нельзя ли выбрать что-то одно.
- Если не удастся найти четкую границу, введи четкую меру.
- Если граница непостоянна, введи четкое отношение.

И, наконец, напомним несколько простых правил написания текстов, приведенных в учебнике Вачкова, Гриншпуна и Пряжникова.

«...Важно разобраться сначала, какова истинная цель Вашего научного труда (сообщить миру о своих идеях, просто «спихнуть» реферат по неинтересной для Вас проблеме, поупражняться в написании научных текстов и т.п.) – все это поможет Вам разумно распределить свои силы, время и главное, – чувства».

Действительно, ни в коем случае не следует отдавать все свои силы каждой письменной работе, которую Вы выполняете.

«Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы (заранее известный строгий и придирчивый «оппонент», доброжелательный научный руководитель, Ваши сокурсники, а может, работу, скорее всего, вообще никто даже не прочитает или всего лишь пролистают, посмотрят по диагонали...»

Тексты, по крайней мере в учебном формате, пишутся для того, чтобы их читали. Старайтесь ориентироваться не на абстрактного читателя, а на вполне реальных Васю, Ивана Петровича, милую девушку Олю, собственную маму и так далее. И в зависимости от того, для кого Вы пишете, подбирайте стиль изложения.

«Писать серьезные работы следует тогда, когда есть о чем писать и когда есть настроение поделиться с миром своими рассуждениями; хуже всего – это «вымученные» тексты, написанные без соответствующего желания и настроения... И, наоборот, с хорошим настроением тексты получаются не только быстрее, но и намного качественнее...»

Конечно, в жизни каждого студента есть моменты, когда писать работу нужно, но не хочется. Постарайтесь хотя бы, чтобы тема Вашей работы и исследовательское направление, которое Вы выбрали, вызвали у Вас более-менее постоянный интерес и желание узнавать новое в этой области. И не забывайте, что наличие настоящей потребности сесть и заняться научным трудом очень ценно, но отнюдь не является необходимым условием для начала работы. Мотивация взрослого человека тем и отличается от детской, что имеет произвольный характер, задействует волю и предполагает планирование своей деятельности.

«Как создать у себя подходящее творческое настроение для работы над научным текстом (как найти «вдохновение»)? Во-первых, должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного). Во-вторых, важно уметь отвлекаться от окружающей суеты (многие талантливые люди просто пропадают в этой суете),

для чего важно уметь выделять важнейшие приоритеты в своей учебно-исследовательской деятельности. В-третьих, научиться организовывать свое время, ведь, как известно, свободное (от всяких глупостей) время – важнейшее условие настоящего творчества. Иногда именно на организацию такого времени уходит немалая часть сил и талантов».

Добавим также, что в качестве вдохновляющего фактора могут служить собственные однокурсники, которые продвинулись дальше Вас в исследовательской работе и испытывают энтузиазм по этому поводу. Внимание: обратная закономерность не должна сработать, если Вы хотите быть успешным! Если Вы самый увлеченный студент на потоке, а Ваши товарищи занимаются чем угодно, только не учебой, это не повод снижать обороты и подстраиваться под неформальные нормы своей социальной группы...

***Коллективный разум:*** Не равняйся на других! Половина вылетит!!!

***СвИгМар:*** Несколько преувеличено, конечно, но зато какой эмоциональный заряд!

«Естественно, писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что Ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы». Писать работу можно как угодно, хоть в виде сплошного потока сознания, а вот оформлять ее нужно так, чтобы сделать текст удобным для восприятия читателя. Заголовки, курсив, разделение текста на абзацы придуманы не просто так.

Что касается объема и способа оформления письменных работ (шрифт, кегль, поля, междустрочный интервал), то это зависит от требований конкретного преподавателя. В отдельных случаях (как, например, при написании некоторых курсовых работ) указания по оформлению и даже по содержанию работы содержатся в программе соответствующей дисциплины. В случае, если преподаватель не высказывает определенных требований, а программа дисциплины не содержит прямых указаний, Вы свободны в выборе оформления работы. Не забывайте, однако, что при этом работа должна оставаться воспринимаемой!

Не забудем о советах Коллективного Разума!

***Коллективный Разум:***

1. Прежде чем сдавать скачанный реферат, ПРОЧТИ его!
2. Бери доклады с первых занятий!
3. Библиотека – твой второй дом.
4. Старайтесь вовремя сдавать рефераты, никому нет до вас дела после срока.

5. Будьте креативны и любознательны. Проявление себя – лучший способ учиться. И самому интересно всем показаться, и информация усвоится.
6. Старайтесь с первых лекций понять, чего препод от вас хочет, и стремиться выполнить его желание.

### **Глава 3. Сердце бедное светло скорбью и печалью... Зачеты и экзамены**

*Если хочешь быть умным,  
научись разумно спрашивать,  
внимательно слушать, спокойно отвечать  
и перестань говорить,  
когда нечего больше сказать.*

*Л.Н.Толстой*

**Студент:** П-пришла п-пора сд-давать с-сессию...

**СвИгМар:** Существует множество анекдотов, мифов и рассказов о студентах, которые живут от сессии до сессии, а каждая сессия для них – большое потрясение. Однако сейчас, когда российские вузы постепенно переходят на Болонскую систему, большую часть своей оценки студент зарабатывает в ходе семестра. По правилам, работа студента в семестре должна принести ему не более 60 баллов из 100 возможных. Остальные сорок баллов студент должен заработать на экзамене или на зачете. Как правило, зачеты принимаются менее строго. Однако если речь идет о дифференцированном зачете (то есть таком, на котором выставляют оценки в четырехбалльной, а не в двухбалльной системе), то требования к студентам могут приравняться к экзаменационным.

Помните, что существуют не только требования преподавателя, но и нормативные документы, которые регулируют учебную деятельность, в том числе и аттестацию. Узнать о них больше можно в деканате, а конкретнее – у заместителя декана по учебной работе.

Экзамен может быть устным или письменным, но в любом случае представляет собой стрессовую ситуацию, к которой надо быть готовым. У нас есть несколько рекомендаций на этот счет.

#### **Как не умереть во время сессии**

Подготовка к сессии включает не только заучивание соответствующей информации, но и организацию собственного времени, заботу о собственном здоровье в стрессовой ситуации и умение продолжать жить, несмотря на страшные новые переживания. Поэтому полезно еще до начала сессии составить план своей работы, чтобы наиболее эффективно использовать время. По подсчетам физиологов, заниматься продуктивно человек может 8-10 часов в сутки. Исходя из этого, получается общий фонд времени в часах, из которого

вычитается резерв на непредвиденные трудности и время на поездки, консультации и т.п.

При непосредственном повторении материала к экзаменам нежелательно использовать много книг, так как резерв времени ограничен, поэтому достаточно 1-2 учебника и 2 конспекта (конспект товарища, желательнее из параллельной группы, устранит возможные неясности в своем конспекте).

Во время сессии нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности и продуктивной работе психических функций. Поэтому нужно не уменьшать, а увеличивать продолжительность сна, хотя бы на 1 час. Физиологи высказывают предположение о том, что именно во время сна происходит логическая переработка информации и перевод ее из оперативной в долговременную память. Лишая себя полноценного сна (со стадиями быстрого и медленного сна), Вы не даете себе шанса осмыслить и запомнить то, что повторяли днем. Дайте себе возможность выспаться, особенно в ночь перед экзаменом.

Попробуйте использовать так называемый «дробный сон», т.е.  $\frac{3}{4}$  обычной продолжительности сна спать ночью, а  $\frac{1}{4}$  - днем в «мертвое время» (период сниженной работоспособности – 14-16 часов). Благодаря этому появляется как бы два «утра» и увеличивается общая длительность эффективной работы.

При запоминании активное повторение значительно эффективнее пассивного. Сразу после прочтения материала его целесообразно пересказать по памяти. Если какой-то аспект материала не удастся вспомнить в течение 3 минут, то можно посмотреть его в конспекте, а затем продолжать припоминать дальше.

Исходя из данных Эббингауза, полученных в 20-е годы XX века, распределенное во времени повторение с постепенно возрастающими интервалами между ними продуктивнее, чем концентрированное заучивание сразу. Постарайтесь, по возможности, разносить повторение во времени.

Приходите на консультацию перед экзаменом с собственными конкретными вопросами, только в этом случае польза от консультации будет максимальной. Непосредственно перед самим экзаменом приходите за два-три часа не нужно. Порядок сдачи экзамена можно предварительно обсудить с преподавателем (можно сделать это на консультации) и распределить в группе очередность сдачи и времени прихода. Несколько часов напряженного ожидания перед дверью отнимают много сил и повышают тревожность.

### **Как сделать так, чтобы нужная информация осталась в голове**

Перед подготовкой к экзамену лучше сразу «поднять» весь необходимый материал и расположить его согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах). Самое главное на экзамене – это ориентироваться в информации и понимать, как связаны друг с другом различные информационные блоки. Если Вам кажется, что информация как-то

связана с другим материалом, который встречался Вам в других курсах или еще где-нибудь, дополните ее этими взаимосвязями.

Сама подготовка, как это ни странно, связана не только с запоминанием, хотя многие преподаватели оценивают именно эту способность студента, и с этим приходится считаться. Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и рассмотрение альтернативных идей; это оправдывает себя лишь тогда, когда экзамен принимает преподаватель, способный оценить такой творческий подход студента, но ведь и преподаватели бывают разными. Надо сказать, что не все преподаватели с удовольствием выслушивают неизвестную им информацию из уст особо творческих студентов, но таких преподавателей много. Это, однако, не исключает возможности встречи с совершенно «нетворческим» преподавателем. Студент должен спрогнозировать, оценит ли преподаватель его творческие способности, и учесть этот прогноз при подготовке.

Готовить шпаргалки очень полезно, но пользоваться ими весьма рискованно. Если у Вас не очень сильная нервная система, и Вы волнуетесь перед экзаменом, то использование шпаргалок может окончательно выбить Вас из колеи и заставить изумленно хлопать глазами даже при самых простых вопросах преподавателя. Главный смысл подготовки шпаргалок – это систематизация и оптимизация собственных знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно. Если студент самостоятельно подготовил такие шпаргалки, то, скорее всего, он и экзамены сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале. К сожалению, многие студенты даже в собственных конспектах часто ориентируются очень плохо. Возможно, это связано с ведением конспектов в традиционной линейно-последовательной форме, о чем мы уже говорили выше.

Бывают экзамены, на которых преподаватели разрешают пользоваться конспектами и учебниками во время ответа. Иногда нескольких секунд бывает достаточно, чтобы оценить, заглядывал ли студент в свои конспекты (и тем более, в книги) при подготовке к данному экзамену.

Как это ни парадоксально, но использование «шпаргалок» часто позволяет отвечающему студенту лучше демонстрировать свои познания, а точнее – ориентировку в них, что намного важнее знания «запомненного» и «тут же забытого» после сдачи экзамена.

Для многих студентов актуален вопрос о том, что делать, если они не согласны с преподавателем по поводу того, что говорилось в лекциях. На этот случай существует неписаное правило. Сначала студент должен продемонстрировать, что он усвоил все то, что говорил преподаватель, и лишь после этого он вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения. Иначе создается впечатление, что студент попросту не взял на себя труд ознакомиться с собственными конспектами.

Если преподаватель, с точки зрения студента, необъективен, то студент может попробовать сдать зачет или экзамен другому преподавателю. Идя на такой шаг, нужно быть готовым предоставить веские аргументы в пользу своего решения. Кроме того, иногда возникают проблемы, связанные с тем, что данный

курс является «авторским», и другого квалифицированного преподавателя может просто не оказаться... Поэтому лучше все-таки находить взаимопонимание с преподавателем. Обращение к иным экзаменаторам, как правило, рассматривается в вузе как нежелательное происшествие, и лучше таких ситуаций самому студенту не организовывать. Хотя случается всякое.

***Коллективный Разум:***

1. Лучше работать в начале семестра и без проблем получить зачет, чем потом мучаться.
2. Старайтесь все сдавать вовремя.
3. Сильно не напрягаться. Но не забывать про сессию.
4. Если есть возможность получить зачет автоматом – использовать её по полной!

И, наконец, прежде чем завершить наше повествование о важных для студента вещах, поговорим немного о развитии личности в целом, которое происходит (в ту или иную сторону, при содействии или бездействии субъекта) в том числе и на студенческой скамье.

## **Глава 4. На прощание пожмем мы друг другу руки... Дальнейшее самосовершенствование**

*Люди не рождаются, а становятся тем, кто они есть.*

*Гельвеций*

**СвИгМар:** Общеизвестно, что личностный рост, как и профессиональное самосовершенствование, продолжается и после окончания вуза. Однако пик сознательной активности по организации обоих этих процессов, как правило, приходится на студенческий возраст. Мы хотели бы, чтобы эта книга давала читателю возможность не только оптимизировать свою студенческую деятельность, но и научиться вещам, которые связаны с развитием всей личности в целом и остаются с нами на всю жизнь.

### **Как планировать деятельность**

**Студент:** Каждый раз, начиная выполнять какое-то задание, я даю себе слово, что на этот раз я точно сделаю все так, как задумал, но...

**СвИгМар:** Тут дело вот в чем. Планируя любое занятие, имеющее или не имеющее отношения к учебе, всегда имеет смысл помнить, что...

...Прежде всего необходимо четко сформулировать цель деятельности. Что именно Вам нужно? К чему Вы стремитесь? Точно ли оно нужно именно Вам, а не Вашим родителям, друзьям, молодому человеку и так далее? Как Вы узнаете, что достигли своей цели?

...Неплохо также будет хорошо осознавать, почему и для чего Вы делаете то, что делаете. Действительно ли это кратчайший и эффективнейший путь достижения желаемого?

...Всегда существует много вариантов достижения цели. Действительно ли выбранный путь наиболее эффективен? Не наносит ли он вреда Вам или кому-то из тех, кто для Вас важен? Какие еще способы Вы видите? Помните, что самый очевидный вариант далеко не всегда самый лучший.

...Раз сделанный выбор не терпит колебаний. Старайтесь не жалеть о том, что Вы выбрали, не акцентировать внимание на недостатках найденного способа решения проблемы и не рассказывать себе о том, «как хорошо было бы, если бы я...» Никакого «если бы» в данной ситуации нет. И уже не будет. Эта развилка уже в прошлом.

...Если то, что Вы запланировали, требует значительных временных затрат и усилий (не выполняется целиком в течение одного-двух часов), надо наметить промежуточные этапы предстоящей работы и хотя бы примерно определите для них время. Скажем, если Вы собираетесь написать курсовую работу, договоритесь с собой, что каждый вторник и каждый четверг после занятий будете проводить время в библиотеках.

**Коллективный Разум:** Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня!

...Во время реализации плана время от времени контролируйте соответствие этому графику. Корректируйте план с учетом полученных результатов. Это называется обратной связью.

...Когда работа завершена, нужно обязательно проанализировать ее результаты и оценить степень их соответствия поставленной цели. Постарайтесь найти и «запротоколировать» совершенные в ходе работы ошибки, чтобы впоследствии их не повторять.

Чтобы последовать этим советам, нужно приложить немало усилий, а значит, нужно иметь развитую волю. Воспитание воли и умения сознательно регулировать свое поведение становится очень важными задачами в процессе саморазвития студента. Поэтому, если Вас беспокоят вопросы саморегуляции, обратите внимание на следующую главу.

### **Как воспитывать волю**

Для начала понаблюдайте за собой в течение какого-то времени. Четко определите, от каких привычек Вы действительно хотите избавиться и какие Вам хотелось бы приобрести. Начиная работу над собой, будьте уверены в том, что добьетесь цели. Вы справитесь. Это не самая сложная задача в жизни. Помните, что ни Ваши хорошие привычки, ни Ваши плохие привычки – это не Вы сами. Вы вполне способны управлять собой настолько, чтобы убирать одни способы поведения и учиться другим.

Избегайте негативных формулировок, содержащих частицу НЕ. Не пытайтесь выяснить, чего бы Вы хотели НЕ делать. Выясните, что бы Вам хотелось делать ВМЕСТО этого.

Пользуйтесь любым благоприятным случаем, чтобы привести в действие раз принятое решение. Здесь и теперь, а не там и тогда. В неблагоприятных ситуациях бывает полезно и отступить. Но всегда помните, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе. Один «срыв» - это совсем не повод ставить крест на начатой работе с собой.

Старайтесь обязательно вознаграждать себя за маленькие победы. Следите только, чтобы вознаграждение не затянулось и не стало самоцелью.

### **Как развивать интеллект**

Учеба в вузе немыслима без постоянных умственных усилий, без активной мыслительной работы. Ум – это одновременно и инструмент для усвоения нового и решения разнообразных проблем, и продукт, результат, который возникает в процессе человеческой деятельности. Студенту следует специально заботиться о развитии своего ума, постоянно оттачивать этот инструмент. Не забывайте, что ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум

включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.

Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуйтесь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно, ведь в течение жизни мы используем лишь жалкую часть ресурсов нашего мозга.

Если Вы заметили, что соображаете не так быстро, как некоторые из Ваших товарищей, не надо сильно переживать по этому поводу. Это может быть просто отсутствие привычки или особенность нервной системы, которая сглаживается другими важными качествами. Упорство, настойчивость и обстоятельность могут компенсировать недостаточную скорость мышления.

Чтобы Ваш интеллект не простаивал напрасно, старайтесь постоянно анализировать себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Ставьте перед собой вопросы: почему? Как? А могло быть иначе? При каких условиях? Каковы возможные последствия? Придумывайте и ставьте коротенькие эксперименты. Обдумывайте их результаты.

Будьте самокритичны по отношению к своему уму и доброжелательно-уважительны по отношению к умственной деятельности других. Осознавайте границы своих знаний, своей компетентности, но и не принижайте свои возможности.

Помните, что интеллект не работает, если у него нет объекта приложения. Поэтому для развития ума важна способность к сосредоточению внимания. Учитесь концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего.

Старайтесь говорить тогда, когда Вам действительно есть что сказать. «Не позволяй твоему языку опережать твою мысль», - советовал древнегреческий философ Хилон. Лучше задумчивое молчание, чем бездумная болтовня.

Ум получает возможность развития тогда, когда постоянно решает задачи, поставленные перед ним обстоятельствами. Процесс получения нового знания всегда сопровождается поиском нужной информации, преодолением трудностей при решении разнородных задач. Существуют общие правила реализации указанного процесса.

- Четко осознайте условия задачи. Точно определите границы того, что Вам известно. Соотношение между тем, что известно, и тем, что неизвестно, укажет путь к решению.
- Если решение не ясно сразу, попробуйте переформулировать вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?
- Уясните, какой именно информации не хватает для ответа. Не всегда наиболее очевидный способ решения бывает лучшим. Не спешите.
- Попробуйте взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответьте себе на вопросы: не шаблонны ли эти подходы: В чем их стереотипность? Почему они не годятся?
- Призовите на помощь свое бессознательное. Если Вы долго ломали голову над задачей, погрузились в нее, но безуспешно, отвлекитесь от задачи, не думайте о ней какое-то время, займитесь чем-нибудь другим.

Ваше подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.

### **Как управлять своими эмоциями**

Большинство студентов волнует вопрос о способах эмоциональной саморегуляции. Особенно актуальным этот вопрос становится в день сдачи экзамена или зачета. Однако и во многие другие моменты жизни умение регулировать свое эмоциональное состояние является очень желательным для человека. В настоящее время выработано большое количество правил эмоциональной саморегуляции. Приведем только некоторые, наиболее значимые.

Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Ведь нет эмоций плохих или хороших, стопроцентно вредных или стопроцентно полезных. По мнению Жан-Жака Руссо, «все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся».

Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Если дать себе установку на доброжелательное и уважительное отношение к людям, то удача быстро повернется к Вам лицом. Шекспир сказал: «Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямоты и силы».

Если Вы раздражены или разгневаны, не надо сразу рубить сплеча и вымещать агрессию на всем, что подвернулось. Понаблюдайте за протеканием процесса, найдите и проанализируйте причину его возникновения. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

Не пытайтесь просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше отыграйте эти эмоции внешне, но мирным путем, без нанесения эмоциональных ударов по людям. Не скрывайте, что Вы взволнованы, но не говорите резких слов, о которых потом пожалеете.

Психологи гуманистического направления дают такие рекомендации по обращению с эмоциями:

- Используйте «я-послания», избегая «ты-осуждений», то есть сообщайте о своем чувстве, не обвиняя партнера, а делясь с ним переживанием;
- Осуществляйте «мы-подход», говорите о Вашей с партнером («нашей») ситуации взаимодействия, предлагайте выход, конструктивное решение возникшей проблемы, но будьте готовы выслушать и принять другой вариант, дайте партнеру свободу выбора;
- Говорите открыто, дружелюбно, искренне; будьте «конгруэнтны» - ваши слова, интонации, жесты, мимика, поза должны находиться в соответствии друг с другом, не быть фальшивыми;
- Выражайте свою эмоцию, отражайте ее, не пытайтесь занять позу всепрощения, если она не отвечает вашим подлинным переживаниям.

### Как совершенствовать свои способности

Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам. Они подскажут, в какой профессиональной области Вы сможете оказаться наиболее успешными. Не бойтесь подражать кому-то. Все через это проходят. Пройдет время, и у Вас обязательно появится свой собственный стиль работы.

Не переживайте, если Вы долго не можете определиться, например, в вопросе специализации. Раннее самоопределение, конечно, дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем Вы по-настоящему одарены.

Из тысячи американцев-современников, которых соотечественники считают выдающимися людьми, меняли свою профессию 160 человек, в том числе 37% - дважды, а 20% - свыше двух раз.

Чтобы добиться успеха в любом деле, надо много трудиться и порой заставлять себя работать. Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши.

Гете сказал: «Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограничивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет». Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего овладения одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интересов.

Если у Вас нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии известен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсировать недостающие компоненты способностей.

И, наконец, *Коллективный Разум* рекомендует:

1. Быть активным (участвовать во всех мероприятиях).
2. Быть более активным в общественной жизни университета.
3. Постараться не быть одному (найти себе товарищей в своей или параллельных группах).
4. По возможности читать все объявления.
5. Помогать своим одноклассникам. Тогда они тоже помогут.
6. Попробовать реализовать свои способности в той или иной области.
7. Не надо закрываться от всех, наоборот, надо проявлять себя при каждом случае.

## **Заключение**

Сейчас, когда этот этап работы подошел к концу, мы прекрасно осознаем тот факт, что в этой маленькой книжке нам не удалось полностью осветить все то, что волнует современных студентов. Поэтому мы считаем, что наше пособие не дописано. Мы еще раз напоминаем, что ждем пожеланий от читателей на e-mail [marinikin@gmail.com](mailto:marinikin@gmail.com). Мы желаем Вам успехов в освоении науки выживания в вузе и надеемся, что наша книга оказалась для Вас небесполезной.

С наилучшими пожеланиями,

Светлана Васильева,  
Игорь Сторчило,  
Марина Волохонская  
и Коллективный Разум

## **Литература**

1. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог». – М., 2004.
2. Википедия. Свободная энциклопедия. – <http://ru.wikipedia.org>
3. Войнаровский М. Психологика. – <http://psi-logic.narod.ru> .
4. Голубицкий С. Софт для мозгов. Часть вторая. // Компьютерра, № 21 (641), 2006. – С. 46.
5. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991.
6. Самоорганизация учебной деятельности студентов. Методические рекомендации в помощь первокурснику. – Л.: Изд-во ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1990.
7. Хамблин Д. Формирование учебных навыков. – М.: Педагогика, 1986.