

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
Введение .....	6

## РАЗДЕЛ I КАК ЖИТЬ И УЧИТЬСЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

<b>Глава 1. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА И ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....</b>	<b>12</b>
1.1. Право на образование .....	13
1.2. Структура системы образования.....	14
1.3. Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования.....	15
Резюме .....	17
Контрольные вопросы .....	17
Практическое задание .....	17
<b>Глава 2. ОТ ШКОЛЫ К ВУЗУ: НОВЫЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>18</b>
2.1. Вы поступили в высшее учебное заведение .....	18
2.2. Содержание жизнедеятельности студента .....	20
2.3. Моделирование качеств российского студента.....	24
2.4. Как сделать время обучения в вузе максимально полезным .....	31
2.5. Как укрепить свое желание учиться.....	34
2.6. Личная ответственность за обучение в вузе .....	35
2.7. Советы первокурснику.....	36
Резюме .....	37
Контрольные вопросы .....	38
Практическое задание .....	38
<b>Глава 3. УЧЕБНЫЙ СЕМЕСТР .....</b>	<b>39</b>
3.1. Система обучения в учебном семестре .....	39
3.2. Как организовать свои занятия.....	41
3.3. Как повторять пройденный материал.....	42
Резюме .....	43
Контрольные вопросы .....	44
Практическое задание .....	44
<b>Глава 4. РАБОТА НА ЛЕКЦИИ .....</b>	<b>46</b>
4.1. Как вести конспект лекции.....	46
4.2. Как относиться к лектору.....	49
4.3. Как готовиться к занятиям .....	50
Резюме .....	51
Контрольные вопросы .....	52
Практическое задание .....	52

<b>Глава 5.</b>	<b>РАБОТА С ЛИТЕРАТУРОЙ</b>	<b>53</b>
5.1.	Активное чтение	53
5.2.	Техника быстрого чтения	54
5.3.	Рациональное чтение	58
	Резюме	61
	Контрольные вопросы	61
	Практическое задание	62
<b>Глава 6.</b>	<b>СЕССИЯ</b>	<b>64</b>
6.1.	Знакомство с сессией	64
6.2.	Подготовка к экзаменам	66
6.3.	Рейтинговая оценка успеваемости студента	73
	Резюме	78
	Контрольные вопросы	78
	Практическое задание	78
<b>Глава 7.</b>	<b>СИСТЕМА УЧЕБНЫХ И ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПРАКТИК</b>	<b>80</b>
7.1.	Учебная практика	80
7.2.	Производственная практика	83
7.3.	Формирование и оценка компетенций в процессе практической подготовки студентов	86
	Резюме	92
	Контрольные вопросы	92
	Практическое задание	93
<b>Глава 8.</b>	<b>КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ В ВУЗЕ</b>	<b>94</b>
8.1.	Личные качества и этика поведения студента	95
8.2.	Внешний вид студента	99
8.3.	Взаимоотношения в студенческой среде	107
	Резюме	111
	Контрольные вопросы	112
	Практическое задание	112
<b>Глава 9.</b>	<b>КАК ЖИТЬ В ОБЩЕЖИТИИ</b>	<b>113</b>
9.1.	Правила проживания в общежитии	113
9.2.	Адаптация к новым условиям проживания	116
9.3.	Как сделать общежитие своим домом	117
	Резюме	119
	Контрольные вопросы	119
	Практическое задание	119
<b>Глава 10.</b>	<b>ВЕРНЫЕ ПОМОЩНИКИ СТУДЕНТА</b>	<b>120</b>
10.1.	Декан факультета	120
10.2.	Заведующий кафедрой	126
10.3.	Студенческий профсоюз	127

10.4.	Преподаватель.....	131
10.5.	Менеджер (староста) студенческой группы.....	136
	Резюме .....	137
	Контрольные вопросы .....	138
	Практическое задание .....	139

## РАЗДЕЛ II ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТА

<b>Глава 11. СУЩНОСТЬ ПЕРСОНАЛЬНОГО МЕНЕДЖМЕНТА .....</b>	<b>141</b>
11.1. Цели персонального менеджмента .....	141
11.2. Система персонального менеджмента.....	147
11.3. Технологии персонального менеджмента .....	150
Резюме .....	162
Контрольные вопросы .....	163
Практическое задание .....	163
<b>Глава 12. КАК РАБОТАТЬ НАД СВОИМИ ЖИЗНЕННЫМИ ПЛАНАМИ .....</b>	<b>164</b>
12.1. Технологии поиска целей жизни .....	164
12.2. Формулирование целей жизни.....	166
12.3. Построение плана жизни и карьеры.....	168
Резюме .....	180
Контрольные вопросы .....	181
Практическое задание .....	182
<b>Глава 13. КАК ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ .....</b>	<b>183</b>
13.1. Как беречь свое время.....	183
13.2. Распорядок дня и недели.....	186
13.3. Деловой блокнот-еженедельник студента .....	187
Резюме .....	198
Контрольные вопросы .....	199
Практическое задание .....	199
<b>Глава 14. КАК ВЫБИРАТЬ ПРИОРИТЕТЫ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>	<b>200</b>
14.1. Что такое приоритеты деятельности .....	200
14.2. Выбор приоритетов .....	203
14.3. Реализация собственных планов.....	210
Резюме .....	212
Контрольные вопросы .....	213
Практическое задание .....	214
<b>Глава 15. КАК УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПОВЫШАТЬ СВОЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.....</b>	<b>215</b>
15.1. Самоорганизация здоровья.....	215
15.2. Эмоционально-волевые резервы работоспособности.....	222

15.3.	Профилактика личного здоровья.....	225
	Резюме .....	230
	Контрольные вопросы .....	231
	Практическое задание .....	232

### РАЗДЕЛ III

## СИСТЕМА И МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТУДЕНТОМ СОБСТВЕННОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

<b>Глава 16. КОНКУРЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....</b>	<b>234</b>	
16.1. Содержание и значение конкурентоориентированности студента.....	235	
16.2. Система развития конкурентоспособности студенчества.....	238	
16.3. Получение фундаментальных знаний .....	240	
16.4. Постоянное стремление к жизненному успеху .....	246	
16.5. Формирование навыков реальной организаторской деятельности.....	253	
16.6. Развитие предпринимательских способностей.....	258	
16.7. Освоение будущей профессиональной деятельности.....	262	
16.8. Формирование долговременных деловых связей.....	267	
16.9. Семейное благополучие как фактор повышения личной конкурентоспособности .....	278	
16.10. Формирование положительной репутации .....	289	
16.11. Ориентация на жизненное везение и удачу.....	295	
16.12. Постоянный самоконтроль процессов и результатов личной деятельности.....	302	
16.13. Расширение личного кругозора, умение быть интересным.....	314	
16.14. Повышение собственной привлекательности .....	320	
	Резюме .....	327
	Контрольные вопросы .....	327
	Практическое задание .....	328
<b>Заключение .....</b>	<b>329</b>	
<b>Библиографический список.....</b>	<b>332</b>	
<b>Глоссарий ключевых слов.....</b>	<b>335</b>	
<b>Приложения.....</b>	<b>342</b>	
<b>Сведения об авторах.....</b>	<b>360</b>	