

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ..... 3

ВВЕДЕНИЕ 6

РАЗДЕЛ I КАК ЖИТЬ И УЧИТЬСЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

ГЛАВА 1

ОТ ШКОЛЫ К ВУЗУ: НОВЫЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ 13

1.1. Вы поступили в высшее учебное заведение 13

1.2. Содержание жизнедеятельности студента 15

1.3. Моделирование качеств российского студента 20

1.4. Как сделать время обучения в вузе максимально полезным..... 30

1.5. Как укрепить свое желание учиться..... 33

1.6. Личная ответственность за обучение в вузе..... 35

1.7. Советы первокурснику..... 36

ГЛАВА 2

УЧЕБНЫЙ СЕМЕСТР.....39

2.1. Система обучения в учебном семестре..... 39

2.2. Как организовать свои занятия 41

2.3. Как повторять пройденный материал 43

ГЛАВА 3

РАБОТА НА ЛЕКЦИИ 47

3.1. Как вести конспект лекции 47

3.2. Как относиться к лектору 51

3.3. Как готовиться к занятиям 52

ГЛАВА 4

РАБОТА С ЛИТЕРАТУРОЙ 55

4.1. Активное чтение 55

4.2. Техника быстрого чтения 57

4.3. Рациональное чтение 6°

ГЛАВА 5	
СЕССИЯ	67
5.1. Знакомство с сессией	67
5.2. Подготовка к экзаменам	70
5.3. Рейтинговая оценка успеваемости студента	76
ГЛАВА 6	
КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ В ВУЗЕ	85
6.1. Личные качества и этика поведения студента	86
6.2. Внешний вид <i>студента</i>	90
6.3. Взаимоотношения в студенческой среде	99
ГЛАВА 7	
КАК ЖИТЬ В ОБЩЕЖИТИИ	108
7.1. Правила проживания в общежитии	108
7.2. Адаптация к новым условиям проживания	111
7.3. Как сделать общежитие своим домом	113
ГЛАВА 8	
ВЕРНЫЕ ПОМОЩНИКИ СТУДЕНТА	116
8.1. Декан факультета	116
8.2. Заведующий кафедрой	123
8.3. Студенческий профсоюз	124
8.4. Преподаватель	130
8.5. Менеджер (староста) студенческой группы	134
РАЗДЕЛ II ОСНОВЫ	
ЛИЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТА	
Глава 9	
СУЩНОСТЬ ПЕРСОНАЛЬНОГО МЕНЕДЖМЕНТА	141
9.1. Цели персонального менеджмента	141
9.2. Система персонального менеджмента	149
9.3. Технологии персонального менеджмента	152
ГЛАВА 10	
КАК РАБОТАТЬ НАД СВОИМИ ЖИЗНЕННЫМИ ПЛАНАМИ	167
10.1. Технологии поиска целей жизни	167
10.2. Формулирование целей жизни	169

10.3. Построение плана жизни и карьеры	171
ГЛАВА 11	
КАК ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ	188
11.1. Как беречь свое время.....	188
11.2. Распорядок дня и недели.....	192
11.3. Деловой блокнот-еженедельник студента.....	192
ГЛАВА 12	
КАК ВЫБИРАТЬ ПРИОРИТЕТЫ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	206
12.1. Что такое приоритеты деятельности	206
12.2. Выбор приоритетов.....	210
12.3. Реализация собственных планов.....	217
ГЛАВА 13	
КАК УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПОВЫШАТЬ	
СВОЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ	222
13.1. Самоорганизация здоровья	222
13.2. Эмоционально-волевые резервы работоспособности	230
13.3. Профилактика личного здоровья	234
РАЗДЕЛ III УПРАВЛЕНИЕ	
СОБСТВЕННОЙ КАРЬЕРОЙ	
Глава 14	
ВЫБОР КАРЬЕРЫ	243
14.1. Понятие личной карьеры.....	243
14.2. Влияние личных способностей на карьеру	245
14.3. Определение профессиональной карьеры.....	247
ГЛАВА 15	
КАК ИСКАТЬ РАБОТУ	253
15.1. Поиск работы (организации).....	253
15.2. Поиск рабочего места (должности).....	255
15.3. Подготовка к работе.....	259
ГЛАВА 16	
КАК ПРЕДЛАГАТЬ СЕБЯ РАБОТОДАТЕЛЮ	262
16.1. Анкета	262
16.2. Персональное резюме	264

16.3. Сопроводительное письмо	269
16.4. Телефонный звонок.....	271

ГЛАВА 17

КАК ПОЛУЧИТЬ РАБОТУ

17.1. Подготовка к собеседованию с работодателем	275
17.2. Поведение на собеседовании	277
17.3. Поведение при тестировании.....	281
Практическое задание.....	284

ГЛАВА 18

КАК ЗАКЛЮЧИТЬ КОНТРАКТ С РАБОТОДАТЕЛЕМ

18.1. Сущность и назначение контракта с работодателем	285
18.2. Основные положения контракта	286
18.3. Структура и содержание контракта	287

ГЛАВА 19

КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА НА РАБОТЕ

19.1. Адаптация в коллективе.....	292
19.2. Вступление в должность	297
19.3. Профессиональная компетентность — залог успеха	298

ГЛАВА 20

КАК ПРОДВИГАТЬСЯ ПО СЛУЖЕБНОЙ ЛЕСТНИЦЕ

20.1. Обзор личных достижений	302
20.2. Повышение квалификации и профессиональный рост	303
20.3. Развитие личных способностей вне работы.....	305

РАЗДЕЛ IV

СИСТЕМА И МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТУДЕНТОМ СОБСТВЕННОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

Глава 21

КОНКУРЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

21.1. Содержание и значение конкурентоориентированности студента.....	309
21.2. Система развития конкурентоспособности студенчества	312
21.3. Получение фундаментальных знаний	315

21.4. Постоянное стремление к жизненному успеху	322
21.5. Формирование навыков реальной организаторской деятельности.....	330
21.6. Развитие предпринимательских способностей	335
21.7. Освоение будущей профессиональной деятельности	340
21.8. Формирование долговременных деловых связей	346
21.9. Семейное благополучие как фактор повышения личной конкурентоспособности.....	358
21.10. Формирование положительной репутации	371
21.11. Ориентация на жизненное везение и удачу.....	377
21.12. Постоянный самоконтроль процессов и результатов личной деятельности.....	385
21.13. Расширение личного кругозора, умение быть интересным	397
21.14. Повышение собственной привлекательности	405
ГЛАВА 22	
ПОДГОТОВКА КУРСОВОЙ РАБОТЫ «МОЯ КАРЬЕРА»	414
22.1. Назначение курсовой работы «Моя карьера»	414
22.2. Структура курсовой работы	414
22.3. Выполнение курсовой работы	415
ГЛАВА 23	
УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА «ТЕХНОЛОГИЯ КАРЬЕРЫ»	428
23.1. Цель и задачи практики «Технология карьеры»	428
23.2. Подготовка студента к практике	429
23.3. Содержание, оформление, критерии оценки и защита отчета по практике	429
Заключение	435
Библиографический список	438
Глоссарий ключевых слов	442
Приложения	449