

Резник С.Д.

Основы личной конкурентоспособности : учебное пособие /
С.Д. Резник, А.А. Сочилова; под общ. ред. д-ра экон. наук, проф.
С. Д. Резника. — 3-е изд., стереотип. — Москва : ИНФРА-М,
2022. — 251 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).

Оглавление

| | |
|-------------------|---|
| К читателю. | 3 |
| Предисловие. | 6 |
| Введение. | 9 |

РАЗДЕЛ I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ И КОНКУРЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТИ СТУДЕНЧЕСТВА НА РЫНКЕ ТРУДА

| | |
|--|-----------|
| Глава 1. СУЩНОСТЬ И МОДЕЛЬ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА НА РЫНКЕ ТРУДА. | 11 |
| 1.1. Сущность и значение понятий «конкурентоспособность» и «конкурентоориентированность». | 11 |
| 1.2. Система и механизмы обеспечения студентом своей конкурентоспособности. | 15 |
| <i>Практические задания.</i> | 18 |
| <i>Контрольные вопросы.</i> | 18 |

РАЗДЕЛ II

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА

| | |
|--|-----------|
| Глава 2. ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО НАПРАВЛЕНИЮ ОБУЧЕНИЯ. | 19 |
| 2.1. Что такое фундаментальная подготовка. | 19 |
| 2.2. Как сделать время обучения в вузе максимально полезным. | 20 |

| | | |
|------|--|----|
| 2.3. | Эффективная работа на занятиях. | 23 |
| 2.4. | Работа в библиотеке. | 24 |
| 2.5. | Работа в сети Интернет. | 25 |
| 2.6. | Активность и творчество как условия получения фундаментальных знаний. | 26 |
| 2.7. | Как получить глубокие знания (памятка студенту). | 27 |
| | <i>Практические задания.</i> | 29 |
| | <i>Контрольные вопросы.</i> | 29 |

**Глава 3. ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕМЛЕНИЯ
К ЖИЗНЕННОМУ УСПЕХУ. 30**

| | | |
|------|--|----|
| 3.1. | Понятие «успехоориентированный студент». | 30 |
| 3.2. | Развитие личностных качеств. | 34 |
| 3.3. | Влияние целеполагания на успехоориентированность. | 35 |
| 3.4. | Самотивация и стратегическая ориентация на успех. | 37 |
| 3.5. | Роль профессиональных навыков в обеспечении успеха. | 39 |
| 3.6. | Как выработать стремление к жизненному успеху (памятка студенту). | 42 |
| | <i>Практические задания.</i> | 43 |
| | <i>Контрольные вопросы.</i> | 43 |

**Глава 4. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ РЕАЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАТОРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. 44**

| | | |
|------|--|----|
| 4.1. | Сущность подготовки и развития организаторских качеств. | 44 |
| 4.2. | Моделирование процесса формирования и развития организаторских навыков. | 45 |
| 4.3. | Черты современного организатора. | 48 |
| 4.4. | Влияние лидерских качеств на организаторские способности студента в вузе. | 50 |
| 4.5. | Как развивать свои организаторские качества (памятка студенту). | 51 |
| | <i>Практические задания.</i> | 52 |
| | <i>Контрольные вопросы.</i> | 53 |

| | |
|---|-----------|
| Глава 5. РАЗВИТИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ. | 54 |
| 5.1. Сущность концепции подготовки студента к предпринимательской деятельности | 54 |
| 5.2. Модель развития предпринимательских качеств | 55 |
| 5.3. Подготовка к предпринимательской деятельности в период обучения в вузе | 58 |
| 5.4. Как развивать свои предпринимательские качества (памятка студенту) | 59 |
| <i>Практические задания.</i> | <i>60</i> |
| <i>Контрольные вопросы.</i> | <i>60</i> |
| | |
| Глава 6. ОСВОЕНИЕ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ. | 61 |
| 6.1. Понятие «профессиональная управленческая деятельность». | 61 |
| 6.2. Модель практической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. | 62 |
| 6.3. Черты профессионального руководителя. | 66 |
| 6.4. Как хорошо подготовиться к будущей профессиональной деятельности (памятка студенту). | 67 |
| <i>Практические задания.</i> | <i>68</i> |
| <i>Контрольные вопросы.</i> | <i>69</i> |
| | |
| Глава 7. ФОРМИРОВАНИЕ ДОЛГОВРЕМЕННЫХ ДЕЛОВЫХ СВЯЗЕЙ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ. | 70 |
| 7.1. Сущность и содержание долговременных деловых связей. | 70 |
| 7.2. Структура долговременных деловых связей. | 72 |
| 7.3. Пути формирования долговременных деловых связей в период обучения. | 73 |
| 7.4. Формирование эффективной системы долговременных деловых связей. | 76 |
| 7.5. Влияние личных качеств на формирование и развитие долговременных деловых связей. | 78 |

| | | |
|-----------------|--|-----------|
| 7.6. | Как создавать и поддерживать долговременные деловые связи (памятка студенту) | 79 |
| 7.7. | Схема формирования долговременных деловых связей | 80 |
| | <i>Практические задания</i> | 82 |
| | <i>Контрольные вопросы</i> | 82 |
| Глава 8. | ПЛАНИРОВАНИЕ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ | 83 |
| 8.1. | Значение планирования личной жизни и деловой карьеры | 83 |
| 8.2. | Алгоритм разработки плана личной жизни и графика профессиональной карьеры | 85 |
| 8.3. | Постановка жизненных целей | 89 |
| 8.4. | Создание временного ряда жизненных целей | 90 |
| 8.5. | Анализ баланса личных успехов и неудач | 91 |
| 8.6. | Инвентаризация личных способностей | 92 |
| 8.7. | Обоснование путей достижения целей (метод «цель — средство») | 92 |
| 8.8. | Разработка и оформление графика жизненного пути и профессиональной карьеры | 93 |
| 8.9. | Составление плана жизни и профессиональной карьеры | 93 |
| 8.10. | Как разработать план личной жизни и профессиональной карьеры (памятка студенту) | 94 |
| | <i>Практические задания</i> | 95 |
| | <i>Контрольные вопросы</i> | 95 |
| Глава 9. | ПОДДЕРЖАНИЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ЛИЧНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ | 96 |
| 9.1. | Сущность и значение работоспособности | 96 |
| 9.2. | Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения | 99 |
| 9.3. | Самоорганизация здоровья студента | 102 |
| 9.4. | Восстановление жизненных ресурсов и борьба с нервным перенапряжением при физической и умственной работе студента | 105 |

| | | |
|------|--|-----|
| 9.5. | Профилактика утомления и стимулирование работоспособности студента | 108 |
| 9.6. | Как повышать и поддерживать личную работоспособность (памятка студенту). | 110 |
| | <i>Практические задания.</i> | 110 |
| | <i>Контрольные вопросы.</i> | 111 |

**Глава 10. СЕМЕЙНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОЙ
КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ. 112**

| | | |
|-------|---|-----|
| 10.1. | Значение семейного благополучия. | 112 |
| 10.2. | Материальное благосостояние современной семьи. | 117 |
| 10.3. | Ролевое взаимодействие в современной семье. | 121 |
| 10.4. | Индивидуальный стиль жизни в семье. | 123 |
| 10.5. | Как правильно строить отношения в семье (памятка студенту). | 124 |
| | <i>Практические задания.</i> | 125 |
| | <i>Контрольные вопросы.</i> | 125 |

**Глава 11. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ
РЕПУТАЦИИ В ВУЗЕ. 126**

| | | |
|-------|---|-----|
| 11.1. | Сущность и значение личной репутации. | 126 |
| 11.2. | Влияние личностных качеств на формирование репутации молодых людей. | 128 |
| 11.3. | Восприятие окружающими поведения студента | 130 |
| 11.4. | Как формировать свою репутацию (памятка студенту). | 133 |
| | <i>Практические задания.</i> | 133 |
| | <i>Контрольные вопросы.</i> | 134 |

**Глава 12. ОРИЕНТАЦИЯ НА ЖИЗНЕННОЕ ВЕЗЕНИЕ
И УДАЧУ. 135**

| | | |
|-------|--|-----|
| 12.1. | Понятие и значение «жизненного везения» и «удачи». | 135 |
| 12.2. | Влияние личностных качеств на жизненное везение и удачу. | 138 |

| | |
|--|------|
| 12.3. Цели и средства их достижения как фактор удачи. | .140 |
| 12.4. Коммуникации как фактор жизненного везения и удачи. | .141 |
| 12.5. Влияние ситуации на везение и удачу. | .142 |
| 12.6. Как влиять на везение и удачу (памятка студенту). | .143 |
| <i>Практическое задание.</i> | .144 |
| <i>Контрольные вопросы.</i> | .145 |

**Глава 13. ПОСТОЯННЫЙ САМОКОНТРОЛЬ
ЛИЧНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. 146**

| | |
|--|------|
| 13.1. Понятие и сущность самоконтроля личной деятельности. | .146 |
| 13.2. Контроль процессов реализации наиболее важных дел. | .147 |
| 13.3. Самоконтроль результатов недели и дня. | .149 |
| 13.4. Самоконтроль развития индивидуальных качеств студента. | .154 |
| 13.5. Самоконтроль использования времени. | .157 |
| 13.6. Как осуществлять постоянный самоконтроль результатов и процессов своей жизнедеятельности (памятка студенту). | .160 |
| <i>Практические задания.</i> | .161 |
| <i>Контрольные вопросы.</i> | .161 |

**РАЗДЕЛ III
ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ
КОНКУРЕНТООРИЕНТИРОВАННОГО
СТУДЕНТА**

**Глава 14. ИНТЕНСИВНОЕ ОСВОЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ
ОБУЧЕНИЯ НА МЛАДШИХ КУРСАХ. 162**

| | |
|--|------|
| 14.1. Особенности освоения системы обучения в современном вузе. | .162 |
| 14.2. Как укрепить свое желание учиться. | .166 |
| 14.3. Подготовка к экзаменам. | .168 |
| 14.4. Взаимоотношения в современном вузе. | .169 |
| 14.5. Как освоить технику обучения в современном вузе (памятка студенту первого курса). | .171 |

| | |
|---------------------------------------|------|
| <i>Практические задания</i> | .171 |
| <i>Контрольные вопросы</i> | .172 |

**Глава 15. ЛИЧНАЯ ОРГАНИЗОВАННОСТЬ:
ТЕХНОЛОГИИ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ
ЛИЧНОГО ТРУДА.173**

| | |
|--|------|
| 15.1. Понятие личной организованности и необходимость совершенствования технологии личного труда | .173 |
| 15.2. Хронометраж и планирование времени | .176 |
| 15.3. Умение справляться с отсрочкой. | .177 |
| 15.4. Управление ритмами деятельности и рабочей нагрузкой. | .178 |
| 15.5. Влияние состояния сознания и обстановки на эффективность работы. | .178 |
| 15.6. Рациональное чтение и развитие памяти. | .179 |
| 15.7. Как беречь время (памятка студенту). | .179 |
| <i>Практические задания</i> | .180 |
| <i>Контрольные вопросы</i> | .181 |

**Глава 16. СИСТЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ ЛИЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА.182**

| | |
|---|------|
| 16.1. Сущность и виды планирования личной деятельности | .182 |
| 16.2. Эффективное планирование личной деятельности студента | .184 |
| 16.3. Система и технологии планирования личной деятельности студента | .187 |
| 16.4. Как планировать личную деятельность (памятка студенту). | .188 |
| <i>Практические задания</i> | .189 |
| <i>Контрольные вопросы</i> | .189 |

**Глава 17. РАСШИРЕНИЕ ЛИЧНОГО КРУГОЗОРА
И УМЕНИЕ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫМ.190**

| | |
|---|------|
| 17.1. Значение развития личных способностей. | .190 |
| 17.2. Расширение личного кругозора с учетом особенностей личности. | .193 |

| | |
|--|------------|
| 17.3. Роль личного кругозора как составляющей конкурентоспособности в деятельности специалиста | 195 |
| 17.4. Как постоянно расширять личный кругозор и быть интересным (памятка студенту). | 197 |
| <i>Практические задания.</i> | 197 |
| <i>Контрольные вопросы.</i> | 198 |
| Глава 18. ПОВЫШЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ. | 199 |
| 18.1. Сущность понятия «личная привлекательность». | 199 |
| 18.2. Коммуникативная политика по повышению привлекательности. | 201 |
| 18.3. Культура общения. | 202 |
| 18.4. Культура поведения. | 203 |
| 18.5. Внешняя привлекательность. | 204 |
| 18.6. Значение уровня владения речью. | 205 |
| 18.7. Как всегда быть привлекательным для окружающих (памятка студенту). | 206 |
| <i>Практические задания.</i> | 207 |
| <i>Контрольные вопросы.</i> | 207 |
| Заключение. | 208 |
| Приложения. | 211 |
| Приложение 1. Пример студенческого резюме студентки 4-го курса группы МО 41 ПГУАС. | 211 |
| Приложение 2. Пример отчета (эссе) студента первого курса о результатах обучения в первом семестре. | 215 |
| Приложение 3. Пример отчета (эссе) студента третьего курса «С какими результатами я подошел к "экватору"». | 217 |
| Приложение 4. Пример отчета (эссе) студента-дипломника «О моей готовности к реальной практической деятельности». | 220 |
| Приложение 5. Комплексная методика оценки организаторских и предпринимательских способностей студентов младших курсов вузов. | 223 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| Рекомендуемая литература | 226 |
| Библиографический список | 229 |
| Глоссарий. | 235 |