

ИСКУССТВО ПРОДУКТИВНОСТИ

С началом учебного года стартовала пора тяжелых испытаний для каждого студента. Необходимость просыпаться к первой паре, готовиться к семинарам и коллоквиумам, и сессия с каждым днем все ближе и ближе... О том, как справляться с жестким цейтнотом или нехваткой мотивации, мы спросили директора Института рекламы и связей с общественностью (ИРСО) НГПУ, психолога и бизнес-тренера Ирину Витальевну Архипову.

– Кажется, что первая сессия – это очень далеко. На самом деле она наступит внезапно. И неготовность внутренняя, даже не столько содержательная, сколько психологическая, оказывается очень высока. Ведь сессию, особенно первую, как правило, не сдают не потому, что чего-то не поняли, а потому что просто не смогли собраться, организовать коммуникацию и время так, чтобы выполнить эту задачу, – комментирует Ирина Витальевна Архипова. – Литература, которую я рекомендовала, позволяет понять, как работать со стрессом, как пересилить себя и справиться с нехваткой времени. Это небольшой кусочек самоменеджмента, позволяющий внутреннее собраться для решения какой-то важной задачи.



Глеб Архангельский «Тайм-менеджмент»

В этом учебном пособии детально представлены важнейшие знания по эффективному планированию времени на разных уровнях. Автор раскрывает принципы и методы достижения личной эффективности путем самомотивации и расстановки приоритетов. А что может быть полезнее для студента, чем понимание сути, техник тайм-менеджмента, его задач и умения применять их на практике?



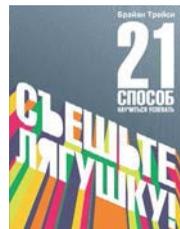
Алла Болотова «Психология организации времени»

Данное учебное пособие посвящено относительно новой области прикладной психологии – психологии познания и организации времени. В нем раскрывается значение времени как важнейшего экономического ресурса оптимизации деятельности человека. А также даются подробные рекомендации по резервированию временных ресурсов, развитию временной компетентности и стратегиям тайм-менеджмента.



Вячеслав Бодров «Психологический стресс: развитие и преодоление»

В книге представлены материалы экспериментально-теоретического изучения развития и преодоления психологического стресса. Приводятся основные моменты учения о психологическом стрессе, особенности его развития, механизмы регуляции, причины возникновения, характер взаимосвязи стресса и адаптации. Кроме того, излагается концептуальный подход к преодолению стресса, а также психической саморегуляции.



Брайан Трейси «Съешьте лягушку! 21 способ научиться успевать»

«Соблюдайте гигиену мыслей. Помните, главенствующие мысли определяют ваши поступки», – писал Брайан Трейси. Эта книга не только помогает понять, как организовать время, но и доносит до читателя важную мысль: происходящее вокруг не так важно, как важно к этому происходящему отношение. Если не убеждать себя в невозможности выполнения действия, а сконцентрировать на нем усилия, то все решится даже легче, чем казалось.



Николай Козлов «Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день»

Психология – это не скучно. И автор книг этот тезис всячески доказывает. Для начала: написана она отнюдь не для специалистов-психологов, а для самых обычных людей – живым языком и с шутками. Ну и еще тем, что книга актуальна до мельчайших деталей. Буквально пропитана историями, затрагивающими те или иные аспекты нашей с вами жизни.



Дейл Карнеги «Сборник трудов»

Из всех работ этого ученого, преподавателя и публициста наиболее интересны три, печатавшиеся в том числе под одной обложкой: «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», «Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично» и «Как перестать беспокоиться и начать жить». Данные произведения из числа тех, которые мало прочитать один раз. Их надо перечитывать, подчеркивать и запоминать советы, которые помогут делать все то, что так или иначе пригодится в университете и в дальнейшей жизни.