

ПОЗНАЙ СЕБЯ

ВИРТУАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА
ЛИТЕРАТУРЫ

РАЗДЕЛЫ ВЫСТАВКИ

Самопознание


Саморазвитие

Самообразование

A person with blue-painted fingernails is holding a wooden-framed chalkboard. On the chalkboard, a large question mark is drawn in white chalk. The background is a light blue wall with several faint, larger question marks drawn in white chalk. The person is wearing a teal-colored top.

Самопознание

Самопознание –
познание своего Я в его
специфике, условиях и
характерных способах
реакции, в
предрасположениях и
способностях, ошибках
и слабостях, силах и
границах собственного
Я



Как понять,
почему мы
думаем одно,
чувствуем другое,
а поступаем
как всегда

ПОГРУЖЕНИЕ В СЕБЯ

Владислав Чубаров

Чубаров, В. Погружение в себя: Как понять, почему мы думаем одно, чувствуем другое, а поступаем как всегда / В. Чубаров. – Москва: Альпина Пабlishер, 2020. – 208 с. – URL:

<https://finunivers.alpinadigital.ru/book/19617> (дата обращения: 19.01.2022). – Текст : электронный.

Осознанная счастливая жизнь – это когда эмоции, ощущения, мысли и действия находятся в гармонии. Путь к этому состоянию подобен погружению в воду. Устремляясь вглубь себя, проходя через психологические защиты, приходишь до глубины, где нет границ между сознанием и подсознанием, защитные реакции не подавляют эмоции и истинные желания, - там происходит встреча с собой настоящим.

Разбирая ситуации своих клиентов, психолог В. Чубаров помогает заглянуть вглубь своей личности и ответить на важные вопросы о самооценке, привязанности, любви, призвании, счастье.

- НАТАЛИЯ ВИКУЛИНА -

ПРИЗВАНИЕ



КАК НАЙТИ СЕБЯ
ВО ВЗРОСЛОЙ
ЖИЗНИ

Викулина, Н. Призвание: Как найти себя во взрослой жизни / Н. Викулина. – Москва: Альпина Пабlishер, 2015. – URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/3005> (дата обращения: 19.01.2022). – Текст : электронный.

Рано или поздно каждый из нас задумывается: в чем мое призвание? Что хорошего в его поисках? Может ли у человека быть несколько призваний? Или не быть ни одного? Да и как понять, что выбранное дело — и есть твое призвание?

Автор размышляет о призвании и его поисках, роли в этом семьи и учителей, мотивации и страхах, вдохновении и ценностях.

ЛИЧНОСТНЫЕ ЦЕННОСТИ

КАК ПОЗНАТЬ СЕБЯ
И ПОНЯТЬ, ЧТО ДЛЯ ВАС
ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ

МАРК МЭНСОН



Мэнсон, М. Личностные ценности: как познать себя и понять, что для вас главное в жизни / М. Мэнсон. – М.: Альпина. – 2021. – URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/22390> (дата обращения: 19.01.2022). – Текст : электронный.

Нельзя говорить о самосовершенствовании, не говоря о ценностях. Недостаточно просто «вырасти» и стать «лучшим человеком». Необходимо определить для себя, что значит быть лучше. Человек должен решить, в каком направлении хочет расти.

Почему мы считаем определенные вещи важными, каковы последствия этой важности и как мы можем изменить то, что считаем важным говорится в этой книге.



Усов, М. Невидимый клоун: Как не бояться быть собой / М. Усов. – Москва: Альпина Паблишер, 2021. – 288 с. – URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/22218> (дата обращения: 19.01.2022). – Текст : электронный.

Клоуны не боятся быть смешными, они разбивают шаблоны и нарушают общепринятые правила с детской легкостью, а многим из нас не хватает именно этого. Автор уверен: чтобы раскрепоститься, понять себя и вернуть ощущение счастья из далекого детства, надо мыслить вне шаблонов и внутренних страхов. Михаил Усов делится с читателями своей методикой и предлагает ряд простых упражнений, которые позволят в нужный момент добиться естественности, расслабленности и открытости.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

ЛЮБОВЬ К НЕСОВЕРШЕНСТВУ

ПРИНЯТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ
СО ВСЕМИ НЕДОСТАТКАМИ



Суним, Г. Любовь к несовершенству. Принять себя и других со всеми недостатками / Г. Суним. – Москва: Альпина Паблишер, 2019. – 270 с. – URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/19513> (дата обращения: 19.01.2022). – Текст : электронный.

Всемирно популярная книга о том, как научиться любить себя со всеми несовершенствами. Слова «сначала будь добр к себе, потом к другим» — как удар молнии. Многие из нас реагируют на давление жизни, замыкаясь в себе и игнорируя проблемы, приводящие к беспокойству или депрессии. Другие начинают усерднее работать в офисе, в школе или дома, надеясь, что это сделает их самих и людей, которых они любят, счастливее. Но что, если достаточно быть самим собой? Точно так же, как нам советуют в самолетах сначала надевать собственную кислородную маску, прежде чем помогать другим. Мы должны быть в мире с самими собой, прежде чем пытаться помочь людям вокруг.

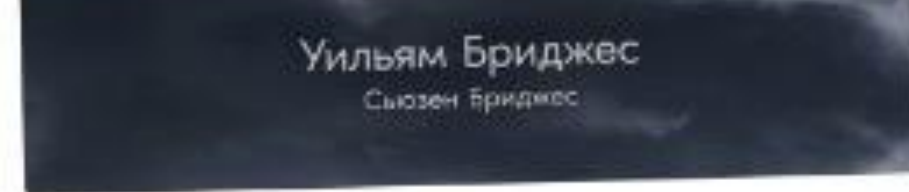
«48 ЗАКОНОВ ВЛАСТИ»

ЗАКОНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ

РОБЕРТ ГРИН

Грин, Р. Законы человеческой природы / Р. Грин. — Москва: Альпина Пабlishер, 2021. — 936 с. — URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/22379> (дата обращения: 19.01.2022). — Текст : электронный.

Автор рассказывает о 18 особенностях, в той или иной степени присущих каждому человеку; учит, как превращать недостатки в достоинства, противодействовать агрессивности, нарциссизму и заносчивости и не попадаться на уловки манипуляторов, вовремя распознавая токсичные типы личности.



Бриджес, У. Трансформация себя: Осмысление изменений в жизни / У. Бриджес, С. Бриджес. – Москва: Альпина Паблицер, 2021. – 240 с. – URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/22736> (дата обращения: 19.01.2022). – Текст : электронный.

Изменения происходят с нами постоянно и далеко не всегда зависят от нашего желания. Порой мы боимся их или попросту не хотим меняться, если в нынешнем положении дел нас всё устраивает. В итоге мы упускаем ценные возможности для роста и развития, без которых невозможно движение вперед, — это касается как работы, так и личной жизни. Книга Уильяма Бриджеса и Сьюзен Бриджес поможет вам разобраться в том, какие глубинные процессы стоят за переменами, как осознать и правильно пережить каждый этап изменений — как в счастливые, так и в трудные времена.

САМОРАЗВИТИЕ

Саморазвитие —
фундаментальная
способность
человека
становиться и быть
субъектом своей
собственной жизни.



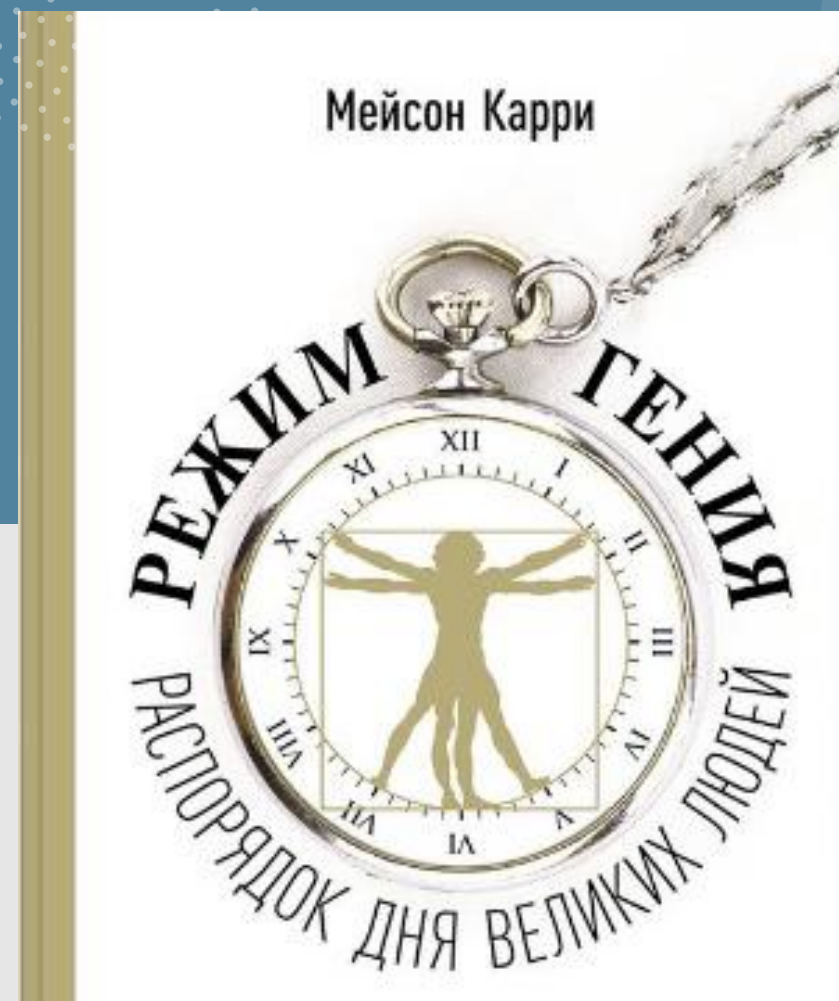
Кови, С. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности/ С. Кови. — Москва: Альпина Паблишер, 2017. — 390 с. — URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/403> (дата обращения: 19.01.2022). — Текст : электронный.

Эта книга излагает системный подход к определению жизненных целей, приоритетов человека. Эти цели у всех разные, но книга помогает понять себя и четко сформулировать их. Автор рассказывает, как достигать этих целей и показывает, что каждый человек может стать лучше. Причем речь идет не об изменении имиджа, а о настоящих изменениях, самосовершенствовании по сути. Книга не дает простых решений и не обещает мгновенных чудес. Любые позитивные изменения требуют времени, работы и упорства. Но для людей, стремящихся максимально реализовать потенциал, заложенный в них природой, эта книга — дорожная карта.



Мейсон, К. Режим гения: Распорядок дня великих людей / К. Мейсон. — Москва: Альпина Пабlishер, 2017. — 302 с. — URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/395> (дата обращения: 19.01.2022). — Текст : электронный.

«Распорядку, который превратился в рутину, человек следует на автопилоте, без сознательных усилий. И в то же время рутина складывается в результате выбора или целого ряда выборов. В умелых руках режим дня — точно откалиброванный механизм, позволяющий наилучшим образом использовать наши ограниченные ресурсы: прежде всего время, которого нам более всего не хватает, а также силу воли, самодисциплину, оптимизм. Упорядоченный режим — словно колея, по которой в хорошем темпе движутся умственные силы гения, она ограждает его от тирании переменчивых настроений». Мейсон Карри



Кауфман, С.Б. Путь к самоактуализации. Как раздвинуть границы своих возможностей. Новое понимание иерархии потребностей Маслоу / С.Б. Кауфман. – Москва: Альпина Паблишер, 2021. – 529 с. – URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/22689> (дата обращения: 19.01.2022). – Текст : электронный.

Известный американский ученый Скотт Барри Кауфман тщательно изучил поздние заметки и неопубликованные тексты Маслоу и с их помощью дополнил теорию классика, который на излете жизни много писал и говорил о «высших потребностях» — любви, дружбе, чувстве собственного достоинства, самоуважении, индивидуальности. Обновленная иерархия призвана служить читателю основой для понимания природы человека и его поступков, а дополняющие книгу чек-листы и практические задания помогут осмыслить собственные модели поведения и уверенно двинуться по пути развития личности к самоактуализации.



Темплар, Р. Правила мышления: Как найти свой путь к осознанности и счастью / Р. Темплар. – Москва: Альпина Паблишер, 2022. – 256 с. – URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/22764> (дата обращения: 19.01.2022). – Текст : электронный.

Наблюдая за привычками и практиками успешных и счастливых людей, Ричард Темплар составил 100 универсальных правил мышления, которые можно применять в повседневной жизни на пользу себе и окружающим. Из этой книги вы узнаете, как сохранять самообладание и отстаивать свое мнение, не додумывать за других и избегать интеллектуальных ловушек, научитесь принимать более взвешенные решения, будете точно знать, когда стоит идти на компромисс, и научитесь ясно мыслить, даже когда вас будут пытаться сбить с толку.



Бакингом, М. Заставьте свои сильные стороны работать: шесть этапов пути к выдающимся результатам : научно-популярное издание / М. Бакингом. - Москва : Альпина Паблшер, 2008. - 248 с. - ISBN 978-5-9614-0772-3. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1221183> (дата обращения: 19.01.2022). – Текст : электронный

Большинство людей под совершенствованием понимают в первую очередь работу над слабыми сторонами — недостатками, ошибками и проблемами, и только во вторую — использование своих сильных сторон. Маркус Бакингом показывает, что именно в сильных сторонах — в их нахождении и развитии — скрыт ваш главный потенциал. Сильные стороны есть у каждого, и цель книги заключается в том, чтобы научить каждого находить их и максимально эффективно использовать.



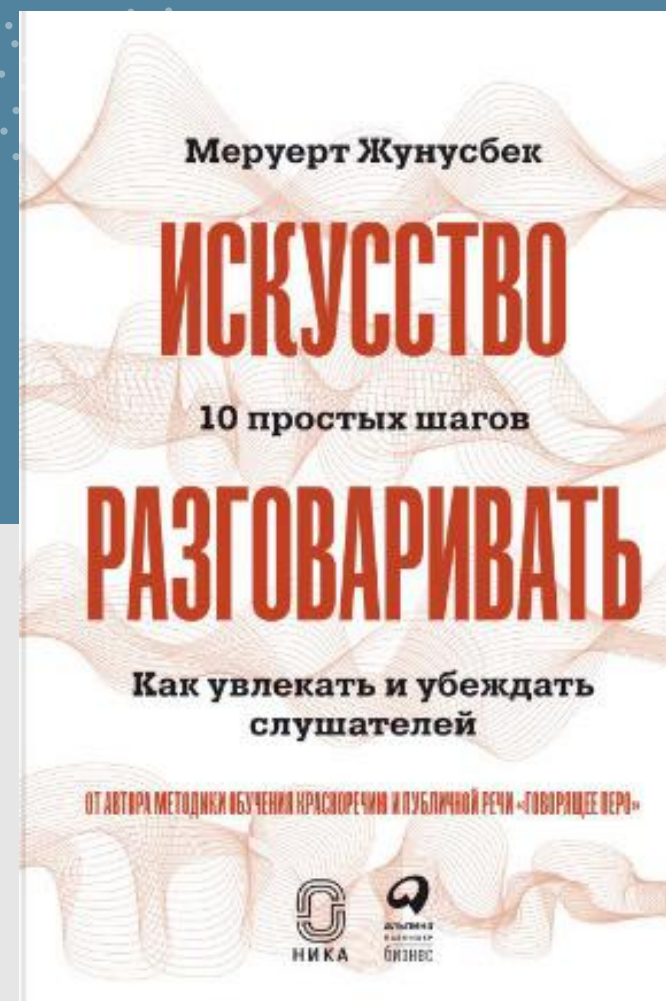
36 **ЗАСТАВЬТЕ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ РАБОТАТЬ**

На шестом, последнем, этапе вы узнаете, как это сделать. Вот таблица, в которой показана последовательность этапов.

Этап 1	РАЗРУШИТЬ МИФЫ Итак, что же вам мешает?
Этап 2	СУМЕТЬ ПОНЯТЬ Знаете ли вы свои сильные стороны?
Этап 3	ВЫЯВИТЬ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ Насколько оптимально вы используете то, что делает вас сильным?
Этап 4	УМЕНИТЬ ВЛИЯНИЕ СЛАБЫХ СТОРОН Как вы можете прекратить делать то, что вас ослабляет?
Этап 5	УМЕТЬ РАЗГОВАРИВАТЬ И УБЕЖДАТЬ Как можно создавать сильные команды?
Этап 6	ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКИ Что нужно сделать, чтобы так было всегда?

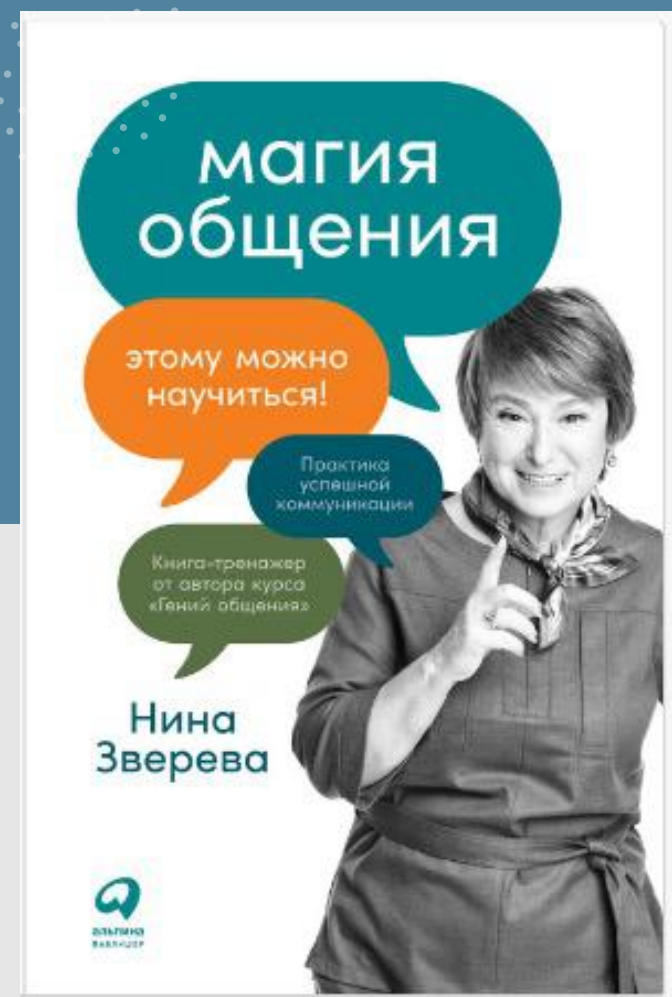
Жунусбек, М. Искусство разговаривать. 10 простых шагов. Как увлекать и убеждать слушателей / М. Жунусбек. — Москва: Интеллектуальная литература, 2021. — 193 с. — URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/22381> (дата обращения: 19.01.2022). — Текст : электронный

Силу речи сложно переоценить. Этому можно научить и научиться. В книге вы найдете четкие и конкретные инструменты, с помощью которых сможете изменить мировоззрение любого собеседника в любой ситуации, даже если вы от природы и не оратор. Для этого автор предлагает простую и ясную схему из десяти шагов с многочисленными примерами из практики и заданиями в конце каждой главы. Вы научитесь выстраивать грамотную мотивацию своей речи и внутреннюю уверенность.



Зверева, Н. Магия общения: Этому можно научиться!
/ Н. Зверева. – Москва: Альпина Пабlishер, 2021. –
262 с. – URL:
<https://finunivers.alpinadigital.ru/book/22385> (дата
обращения: 19.01.2022). – Текст: электронный.

Общение должно приносить радость, а с помощью правильно выстроенной коммуникации можно завоевывать доверие окружающих и добиваться поставленных целей. Основываясь на многолетнем опыте, автор разработала действенные методы успешного общения, главные из которых — знать свою аудиторию, использовать правильный формат коммуникации и подбирать для нее нужный момент. Понятные техники, простые упражнения, тесты и реальные истории помогут развить читателям свои сильные стороны и стать гениями общения.



Сагирян, А. Как выжить, если тебе 20: Руководство по успешному старту карьеры и самостоятельной жизни / А. Сагирян. — Москва: Интеллектуальная литература, 2020. — 208 с. — URL: <https://finunivers.alpinadigital.ru/book/20964> (дата обращения: 19.01.2022). — Текст: электронный.

Книга написана с одной целью — помочь людям изменить что-то важное в своей жизни. Поэтому в ней много практических советов, ответов на сложные вопросы и действенных рецептов выхода из той или иной ситуации.

Каждый из нас приходит в этот мир с огромным потенциалом. Просто нужно найти в себе смелость и создать самую яркую, счастливую и успешную версию самого себя. «Самый полезный и главный человеческий навык — именно способность самому справляться со всем происходящим, а не делегировать ответственность за свою жизнь другим». — считает автор.



САМООБРАЗОВАНИЕ

Самообразование – целенаправленная познавательная деятельность, организуемая самой личностью.



Рубакин, Н. Общий план самообразования / Н. Рубакин. – Текст: электронный // Развитие личности. – 2011. - № 2. – С. 196-204. – URL: <https://znanium.com/read?id=333091> (дата обращения: 21.01.2022).

Принимаясь за работу над самообразованием, гораздо выгоднее, в целях общего развития, а также и практической жизни, вести свою работу по вопросам, а не по наукам, но всякий вопрос освещая данными всех главнейших или вообще многих наук. Только таким способом можно действительно ориентироваться в той или иной области, «осмотреть ее во всех смыслах» и понять ее возможно ближе к тому, что она из себя действительно представляет.

Николай Рубакин

ОБЩИЙ ПЛАН САМООБРАЗОВАНИЯ¹

Аннотация. Самообразование – целенаправленная познавательная деятельность, организуемая самой личностью. Каждый человек ищет свой путь к самообразованию. Человек должен осмотреться в бесконечном знании человечества: за отдельными науками стоит единство жизни, единичная наука не дает полноты знаний о жизни.

Ключевые слова: образование, самообразование, основа познания – совокупность наук, человек – центр всех наук.

Abstract. General plan of self-education. Self-education is purposeful cognitive activity, organized by human himself. As every human is searching his own way of self-education, he should consider the infinite knowledge of mankind: the unity of life follows the individual sciences, a particular discipline never gives the complete knowledge of life.

Keywords: education, self-education, knowledge foundation – the complex of sciences, a human – the heart of all sciences.

Николай Александрович Рубакин (1.07.1862 – 23.11.1946) – основатель особого направления психологии – библиопсихологии, связанного с изучением чтения как психологического процесса, как базового элемента социализации человека на определенном историческом этапе развития. Библиопсихология сопряжена со многими областями научных знаний: с психолингвисти-

¹ Рубакин Н. А. Библиологическая психология. – М., 2007. – С. 509–515. Окончание. Начало см.: Рубакин Н. А. Всякий желающий может сделать из себя действительно образованного человека // Развитие личности. – 2010. – № 4. – С. 131–137; Рубакин Н. А. Что такое образованный, интеллигентный человек? // Развитие личности. – 2011. – № 1. – С. 229–235.

Ф.В. Шарипов

КАК УЧИТЬСЯ УСПЕШНО

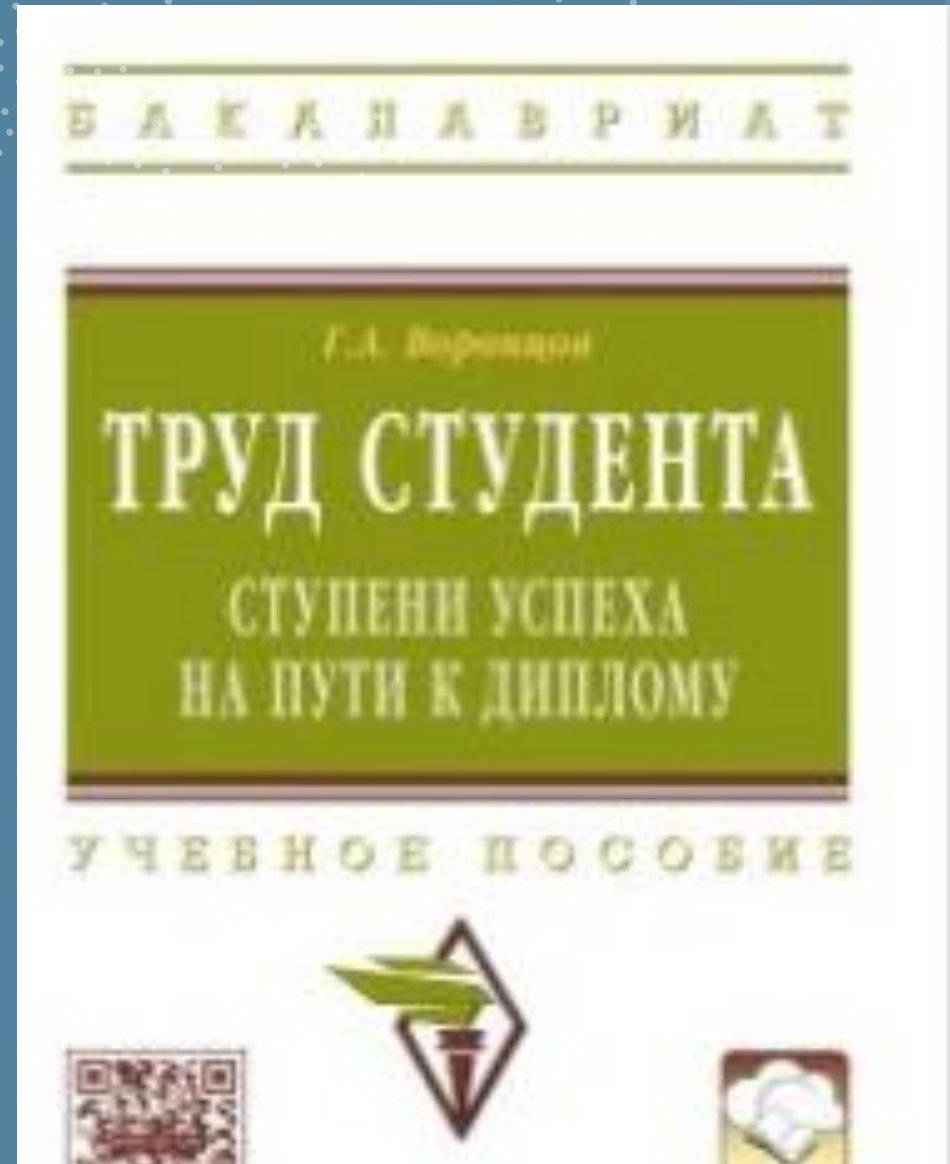
Шарипов, Ф. В. Как учиться успешно. Теория и практика учебной деятельности : учебное пособие / Ф. В. Шарипов. - Москва : Университетская книга, 2020. - 576 с. - ISBN 978-5-98699-261-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1211659> (дата обращения: 19.01.2022).

Комплексно рассматриваются ключевые аспекты учебной деятельности студентов в высшем учебном заведении. Предлагаются рекомендации по вопросам аудиторной и самостоятельной учебной работы студентов. Показано значение самовоспитания в формировании общей и профессиональной культуры молодых людей, рациональной организации их быта и в сбережении и укреплении здоровья.



Воронцов, Г. А. Труд студента: ступени успеха на пути к диплому : учеб. пособие / Г.А. Воронцов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 256 с. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1007866> (дата обращения: 20.01.2022). — Текст: электронный.

Особенность данного курса состоит в его ориентации на овладение студентами базовыми приемами и навыками интеллектуального труда, необходимыми для успешного обучения в вузе, а также в том, что его предметом является не определенная область знания, а комплекс знаний, связанных с процессом порождения, трансляции, сохранения и применения знаний.



Волкова, О.А., Самостоятельная работа студентов : учебное пособие / О.А. Волкова. — Москва : Русайнс, 2021. — 166 с. — ISBN 978-5-4365-8960-2. — URL: <https://book.ru/book/942378> (дата обращения: 21.01.2022). — Текст : электронный.



Пособие содержит теоретический блок, включающий в себя рассмотрение самостоятельной работы студентов как основы профессионального самоопределения и как формы организации учебного процесса.

В практическом блоке описана специфика СРС в различных видах деятельности: в освоении материала на аудиторных занятиях, в процессе прохождения практики, в ходе подготовки к защите курсовой и выпускной квалификационной работ.



749145 1642739827

Рисунок 1 – Схема непрерывного профессионального самообразования

Необходимыми условиями непрерывного самообразования выступают: выработка личной установки на самообразование; наличие «социальной ситуации развития», при которой общество требует от работника постоянной работы над собой, с целью расширения и углубления профессионального знания.



СПАСИБО ЗА
ПРОСМОТР!