

Памятка студенту от психолога Как справляться с трудностями?

Самое важное в каждом деле – пересилить момент, когда вам не хочется работать.

И.П.Павлов

Когда на улице светит солнце, дует легкий ветерок и на небе нет ни одного облачка, страшно хочется отправиться подальше от того, что изо дня в день повторяется в твоей жизни. Кажется, что если бросить училище с его бесконечными занятиями, лекциями, факультативами и дежурствами, то жизнь станет сказочной и переменится только к лучшему.

Иногда, действительно, нужно менять привычную обстановку на что-то новое, но делать это лучше в конце недели. А знаешь почему? Потому что за неделю ты честно переделаешь все дела и заслужишь отдых.

Иногда стоит только заболеть или пропустить парочку занятий, накапливаются «хвосты» и

охватывает желание все бросить и ни о чем не думать. Тебе кажется, что в жизни не было более противного и сложного периода, что больше никогда не будет успехов и хороших отметок, потому что нет сил и желания расхлебывать упущенное. Это неправильные мысли.

Тебя пугает то, что не хватает сил самостоятельно справиться с проблемой? Нужно думать о другом.

Скажи себе: «Я достаточно взрослый человек, чтобы самостоятельно попытаться справиться с трудностями». Это поможет найти в себе уверенность, а дальше все пойдет, само собой.

КОГДА ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ ЧЕГО-ТО ДОБИТЬСЯ, ЕМУ НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЮТ В ПОМОЩИ. СТОИТ ТОЛЬКО ПОПРОСИТЬ.

Лучше все делать вовремя: так проще жить.

Способности, как и мускулы, растут при тренировке.

В.А. Обручев

Наверное, тебе, как и многим ребятам, вокруг, хочется получить в колледже одни пятерки, при этом, особенно, не напрягаясь и не проводя часы за письменным столом с раскрытым учебником.

Возможно ли это? Конечно, возможно, если иметь под рукой, например, волшебную палочку, добрую фею или старика Хоттабыча с его волшебной бородой.

В реальной жизни, чтобы хорошо или отлично учиться, нужно много заниматься. Под словом «заниматься» подразумевается не зубрежка, а вдумчивое чтение, размышление и запоминание.

Читать нужно много. Книги потрясающим образом расширяют кругозор. Если ты посвятишь чтению различных книг столько же времени, сколько тратишь на просмотр телепередач, то будешь «отличаться умом и сообразительностью» не меньше, чем знатоки игры «Что? Где? Когда?». Это дома.

А в колледже всего-то на всего нужно слушать преподавателей, не пропускать объяснения нового материала, не отвлекаться. Часто из-за того, что упустил какую-то мелочь из огромного объяснения, бывает трудно или даже невозможно понять в целом, о чем идет речь.

Никто не утверждает, что учиться в колледже - проще пареной репы, но, приложив немного стараний и терпения, можно достигнуть всего, чего тебе хочется.

Знание составляется из мелких крупинок ежедневного опыта.

Д.И.Писарев

Бывает довольно трудно заставить себя учить лекции, выполнять домашние задания, но такова твоя судьба, и раз уж тебе приходится учиться, делай это хорошо.

В принципе, конечно, не всем же быть отличниками, правда? Но ты учишься для себя, чтобы обладать знаниями на протяжении всей жизни, быть приятным собеседником, уметь поддерживать разговор на любую тему, знать, что посоветовать друзьям в трудных ситуациях. Для этого не обязательно учиться на одни пятерки, но усваивать знания нужно. Вообще, отличником быть неплохо, и это вполне достижимо при разумной доле целеустремленности, настойчивости, прилежания и труда.

Считай несчастным тот день или тот час, в который ты не усвоил ничего нового и ничего не прибавил к своему образованию.

Я. Каменский.

