

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	3
Глава 1. Акмеологизация умственного труда	11
2.1. Самосовершенствование культуры умственного труда	15
2.2. Объект самосовершенствования	25
2.3. Самосовершенствование есть жизнь в идеале	28
Вопросы для самопроверки	33
Глава 2. Саморазвитие познавательных процессов	34
2.1. Человек – уникальный природный саморазвивающийся механизм	34
2.2. Саморазвитие чувственной ступени познания	38
2.3. Саморазвитие рационального познания	59
2.4. Культура речи – одежда мысли	87
Вопросы для самопроверки	106
Глава 3. Самоорганизация умственного труда	107
3.1. Учиться самоорганизовываться	107
3.2. Здоровье как условие устойчивой умственной работоспособности	114
3.3. Душа обязана трудиться	136
3.4. Самостоятельная работа – ведущая и активизирующая форма самоорганизации	154
3.5. Культура работы с книгой	158
3.6. Бюджет времени и ритмичность умственного труда	170
3.7. Динамика умственной работоспособности и гигиена учебного труда	179
Вопросы для самопроверки	184
Глава 4. Самоуправление учебной деятельностью	186
4.1. Работа на лекции	188
4.2. Последовательность подготовки к семинарским и практическим занятиям	193
4.3. Рекомендации по подготовке и сдаче экзаменов и зачетов	201
4.4. Рекомендации выпускнику по подготовке и защите дипломной (выпускной) работы (проекта)	206
Вопросы для самопроверки	218
Заключение	220
Литература	222