

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Слагаемые культуры умственного труда</b> .....	11
1.1. Культура умственного труда как проблема образования	12
1.2. Психофизиологические предпосылки формирования культуры умственного труда .....	17
1.3. Понятие и структура интеллекта .....	32
1.4. Гармония интеллекта, чувств, воли как радость познания .....	39
1.5. Интеллектуальные качества и образование личности – две стороны единого процесса .....	54
1.6. Культура – основа повышения эффективности умственного труда .....	67
Вопросы для самопроверки .....	77
<b>Глава 2. Акмеологизация умственного труда</b> .....	79
2.1. Самосовершенствование культуры умственного труда .....	84
2.2. Объект самосовершенствования .....	95
2.3. Самосовершенствование есть жизнь в идеале .....	97
Вопросы для самопроверки .....	103
<b>Глава 3. Саморазвитие познавательных процессов</b> .....	104
3.1. Человек – уникальный природный саморазвивающийся механизм .....	105
3.2. Саморазвитие чувственной ступени познания .....	109
3.2.1. Саморазвитие ощущений .....	111
3.2.2. Восприятие – ступень чувственного познания ....	116
3.2.3. Представление – путь к памяти .....	120
3.2.4. Концентрация внимания .....	123
3.3. Саморазвитие рационального познания .....	131
3.3.1. Как улучшить память .....	132
3.3.2. Активизация воображения в процессе познания	148
3.3.3. Мышление – высшая форма культуры умственного труда .....	154
3.4. Культура речи – одежда мысли .....	162
Вопросы для самопроверки .....	181

<b>Глава 4. Самоуправление учебной деятельностью</b> .....	182
4.1. Работа на лекции .....	184
4.2. Последовательность подготовки к семинарским и практическим занятиям .....	190
4.3. Рекомендации по подготовке и сдаче экзаменов и зачетов .....	198
4.4. Рекомендации выпускнику по подготовке и защите дипломной (выпускной) работы (проекта) .....	204
4.4.1. Планирование работы .....	206
4.4.2. Сбор и накопление материала .....	208
4.4.3. Работа с литературой .....	210
4.4.4. Оформление дипломной работы .....	212
Вопросы для самопроверки .....	217
<b>Глава 5. Самоорганизация умственного труда</b> .....	218
5.1. Учиться самоорганизовываться .....	219
5.2. Здоровье как условие устойчивой умственной работо- способности .....	226
5.3. Душа обязана трудиться .....	248
5.4. Любовь к истине и творчество студента .....	267
5.5. Благородная привычка к труду – путь к Успеху .....	281
5.6. Самостоятельная работа – ведущая форма самоорганизации .....	290
5.7. Культура работы с книгой – источник Успеха .....	294
5.8. Студент – организатор своего времени .....	308
5.9. Динамика работоспособности – условие Успеха .....	321
Вопросы для самопроверки .....	329
<b>Заключение</b> .....	331
<b>Литература</b> .....	333

