



ДНЕВНИК НЕЗАВИСИМОГО СТУДЕНТА



ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НОВЫЙ ЭТАП ЖИЗНИ!

Этот блокнот — ваш личный проводник в мир новых возможностей, открытий и саморазвития. Первые месяцы студенческой жизни — это время, когда формируются привычки, которые будут сопровождать вас долгие годы. Мы создали этот блокнот, чтобы помочь вам сделать этот путь ярким, организованным и наполненным полезными знаниями.

Внутри вы найдете:

- Трекеры для формирования полезных привычек и отказа от вредных.
- Упражнения для развития эмоционального интеллекта, критического мышления и управления стрессом.
- Полезные советы по самопомощи и практические задания.

И вот ещё кое-что! Время от времени каждому из нас полезно взглянуть на себя со стороны, разобраться в своих сильных сторонах и найти области для роста. Именно для этого в вашем университете проводится анонимное тестирование, которое поможет вам лучше узнать себя. Это не экзамен, а возможность заглянуть в свой внутренний мир. Результаты доступны только вам, и их можно использовать как карту для личного развития.

Если вы захотите что-то обсудить или найти ответы на вопросы, вы всегда можете обратиться к психологам университета. Они помогут вам разобраться в любых аспектах, связанных с вашим развитием, и подскажут, на что стоит обратить внимание.

Важно: ваш успех зависит только от вас, а мы здесь, чтобы поддержать вас.

Запомните: этот блокнот — ваш помощник, а тестирование — ваш инструмент. Используйте их по максимуму!





ПОЧЕМУ ВАЖНО РАЗВИВАТЬ НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ?

Мир меняется быстрее, чем мы успеваем моргнуть. Умение адаптироваться, общаться, принимать решения и заботиться о себе становится не роскошью, а необходимостью. Надпрофессиональные навыки — это ваш «швейцарский нож», который пригодится в любой ситуации. Особенно важно понимать, что их развитие — это путь к здоровой и счастливой жизни, свободной от зависимого поведения.

- **Эмоциональный интеллект** помогает понять свои чувства и эмоции других людей.
- **Критическое мышление** позволяет видеть корень проблемы и находить решения.
- **Самопомощь в стрессовых ситуациях** учит восстанавливать баланс и избегать выгорания.

Наша цель — дать вам инструменты, которые помогут справиться с жизненными трудностями и не впадать в зависимость от вредных привычек.

ТРЕКЕР НА 180 ДНЕЙ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Примеры вредных привычек для отказа:

- ☐ Прокрастинация
- ☐ Курение
- ☐ Переедание
- ☐ Чрезмерное использование гаджетов
- ☐ Чрезмерное употребление сладкого
- ☐ Ложиться спать поздно
- ☐ Пассивное времяпровождение
- ☐ Жалобы и негативное мышление
- ☐ Пропуск завтраков
- ☐ Постоянное откладывание дел

Выберите одну из них или укажите свою

Моя цель

Отказ от вредной привычки

Отмечайте каждый день без вредной привычки

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Цель достигнута?

Да

Нет



ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

ТРЕКЕР НА 180 ДНЕЙ

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

Примеры полезных привычек для внедрения:

- ☐ Утренняя зарядка
- ☐ Выпивать 2 литра воды в день
- ☐ Чтение минимум 10 страниц ежедневно
- ☐ Медитация перед сном
- ☐ Запись задач на день утром
- ☐ Регулярные прогулки на свежем воздухе
- ☐ Благодарственные записи
- ☐ Поддержание порядка в комнате
- ☐ Изучение новых навыков
- ☐ Общение с новыми людьми

Выберите одну из них или укажите свою

Моя цель

Формирование полезной привычки

Отмечайте каждый день формирования новой полезной привычки

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Цель достигнута?

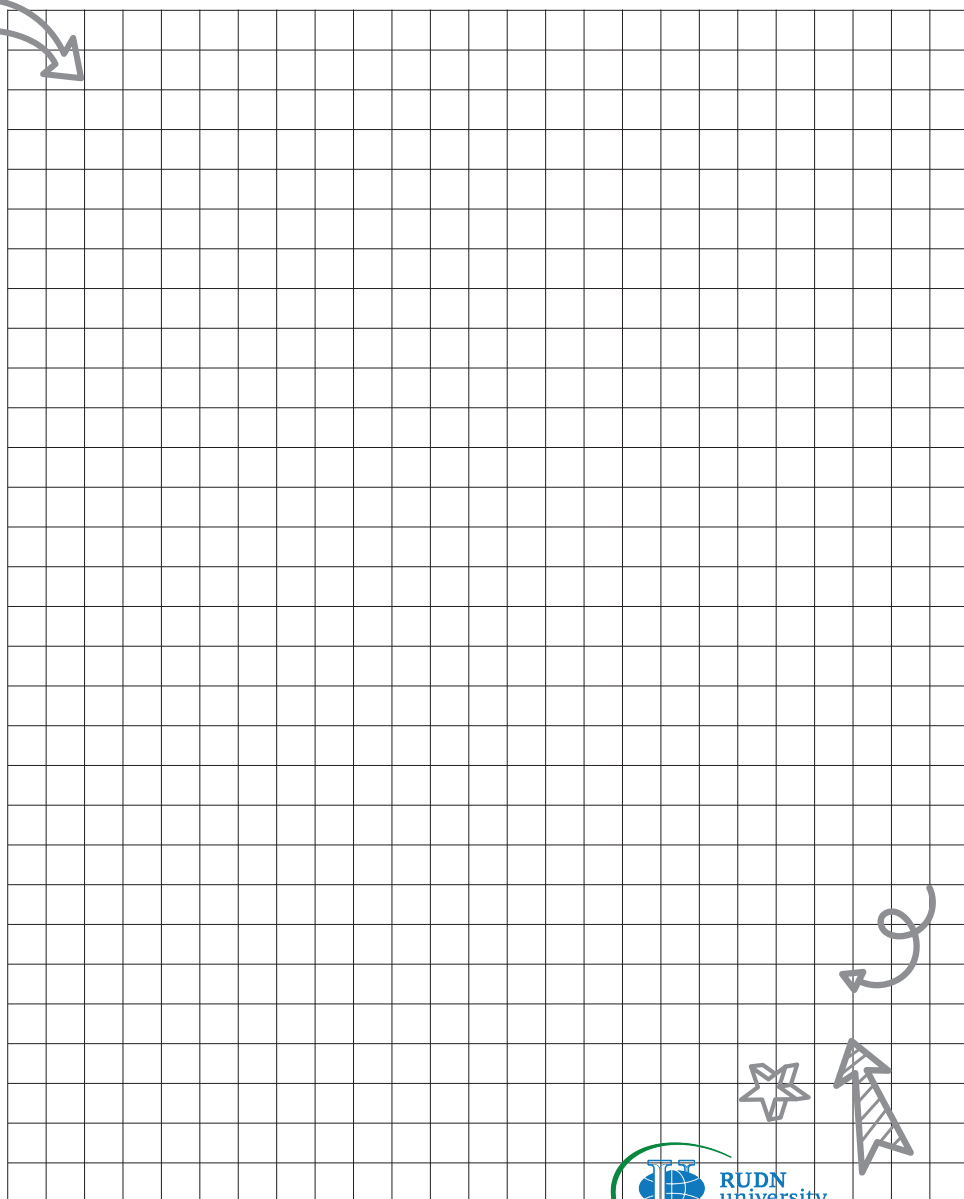
Да

Нет



ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

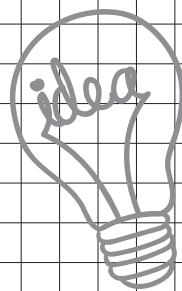
СОВЕТ: Используйте эти страницы для записей своих мыслей, идей, заметок. Здесь начинается ваша креативность!



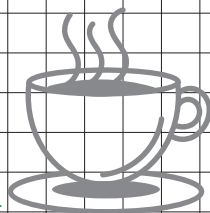
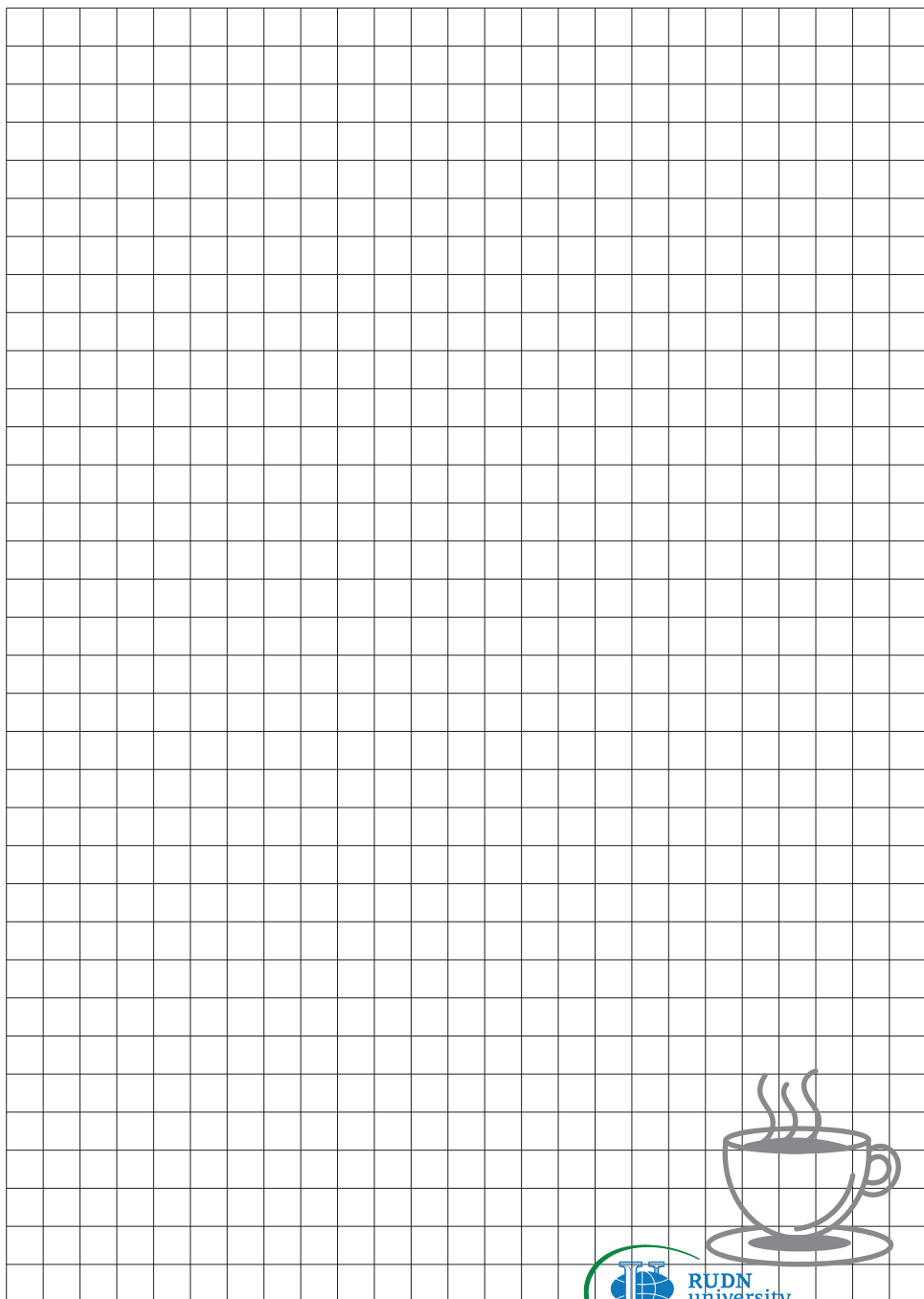
«Каждая запись — шаг к твоему успеху»



**ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА**



«Здесь начинается история твоего успеха» **РЯ** ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

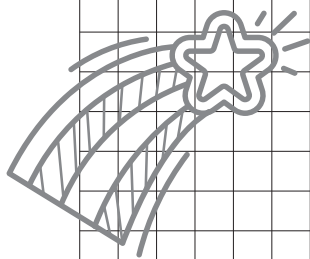


RUDN
university

**«Пиши смело — великие идеи
рождаются на чистой странице»**



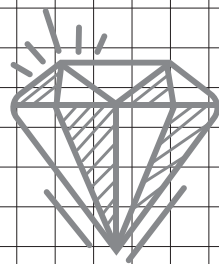
**ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА**



**«Не бойся мыслить нестандартно
это ключ к твоему росту!»**



**ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА**



«Каждое слово здесь — вклад в твою жизнь»



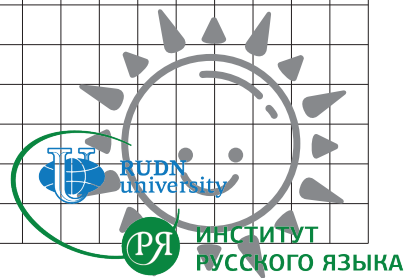
**ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА**

«Твои заметки сегодня — твои достижения завтра»

Hello



**ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА**



**«Делай эти страницы своими, ведь они —
часть твоего пути»**



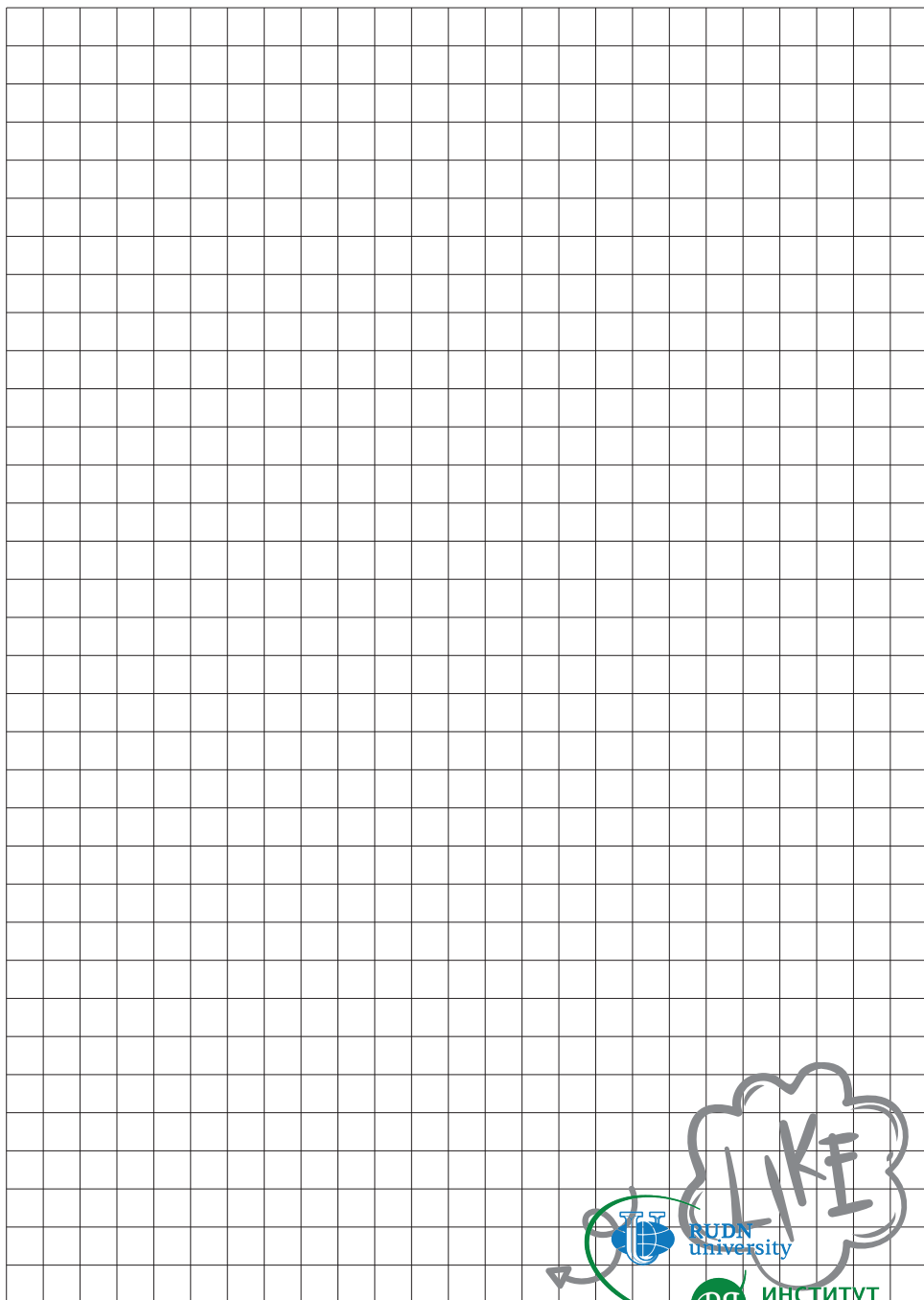
RUDN
university



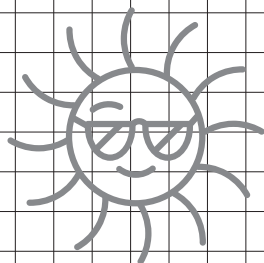
ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА



«Не бойся ошибок: они помогают найти путь к успеху»



«Записанное слово имеет силу менять реальность»



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это способность распознавать свои эмоции, управлять ими и понимать чувства других людей. Он включает пять ключевых компонентов:

1. **Самоосознание** — умение осознавать свои эмоции и их влияние.
2. **Саморегуляция** — способность контролировать свои эмоции.
3. **Мотивация** — умение использовать эмоции для достижения целей.
4. **Эмпатия** — способность понимать чувства других людей.
5. **Социальные навыки** — эффективное взаимодействие с окружающими.

Упражнение «Эмоции дня»

Каждый вечер записывайте три эмоции, которые вы испытали, и события, которые их вызвали. Попробуйте определить, как вы справились с этими эмоциями.

День 1

Сегодня я испытал:

1. _____
2. _____
3. _____

События, которые их вызвали:

1. _____
2. _____
3. _____

День 2

Сегодня я испытал:

1. _____
2. _____
3. _____

События, которые их вызвали:

1. _____
2. _____
3. _____

День 3

Сегодня я испытал:

1. _____
2. _____
3. _____

События, которые их вызвали:

1. _____
2. _____
3. _____



[illegible]

Записывайте свои наблюдения  **ИНСТИТУТ**
чтобы лучше понимать себя и свои реакции **РУССКОГО ЯЗЫКА**

Самоосознание и саморегуляция

Упражнение «Таймер эмоций»

На протяжении дня обращайтесь внимание на свои эмоции в конкретные моменты (например, перед началом занятий, после общения с другом). Запишите свои ощущения и подумайте, что вы могли бы изменить.

Сегодня я испытал:



ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

[illegible]

Записывайте свои наблюдения  **ИНСТИТУТ**
чтобы лучше понимать себя и свои реакции **РУССКОГО ЯЗЫКА**

Мотивация и эмпатия

Эмпатия позволяет устанавливать глубокие связи с окружающими и лучше понимать их.

Напишите три вещи, которые вас вдохновляют, и три маленьких шага, которые вы сделаете в следующую неделю, чтобы приблизиться к своей цели.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. At the very bottom, there is a small, dark green curved line or mark.

Записывайте свои наблюдения, чтобы лучше понимать себя и свои реакции

Социальные навыки

Упражнение «Анализ диалога»

Напишите свои мысли, идеи или опишите опыт выполнения упражнения:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there are two logos. The first logo is for RUDN University, featuring a stylized globe icon with the letters 'RU' and 'DN' integrated into it, followed by the text 'RUDN university'. The second logo is for the Institute of Design, featuring a green circular emblem with the letters 'ID' and the Russian word 'ИНСТИТУТ' (Institute) next to it.

[illegible]

Записывайте свои наблюдения

чтобы лучше понимать себя и свои реакции

ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Что такое критическое мышление?

Критическое мышление — это способность анализировать информацию, задавать вопросы и находить нестандартные решения. Оно помогает принимать обоснованные решения и избегать манипуляций.

Ключевые элементы критического мышления:

- **Анализ** — умение разбивать информацию на части и выделять главное.
- **Синтез** — объединение разных идей в единую концепцию.
- **Оценка** — способность судить о достоверности и значимости данных.

Упражнение «Фильтр фактов»

Прочитайте новость или пост в социальных сетях. Подумайте, какие факты подтверждают эту информацию? Какие из них вызывают сомнение? Что ещё нужно узнать, чтобы принять решение?

Напишите, что вы узнали, какие вопросы у вас возникли и как вы могли бы проверить информацию:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the page.

Записывайте свои наблюдения

чтобы лучше понимать себя и свои реакции

ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Логика и аргументация

Логика — основа критического мышления. Умение выстраивать последовательные аргументы помогает убеждать и принимать решения. Часто встречающиеся ошибки логики:

- **Ложная дилемма** — представление ситуации как «или-или», хотя возможны и другие варианты.
- **Обращение к эмоциям** — использование эмоций вместо фактов.
- **Генерализация** — выводы на основе недостаточного количества примеров.

Упражнение «Разбери аргумент»

Вспомните спор или дискуссию. Попробуйте определить основные аргументы сторон, найти ошибки в логике (если они были), подумать, как можно было бы убедить собеседника.

Запишите свои выводы и идеи для улучшения аргументации:

[illegible]

Записывайте свои наблюдения

чтобы лучше понимать себя и свои реакции

ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Креативность и нестандартное мышление

Критическое мышление и креативность — идеальная пара. Они позволяют не только анализировать, но и создавать новые идеи.

Дивергентное мышление — генерирование множества решений для одной задачи.

Конвергентное мышление — выбор наилучшего решения из предложенных.

Упражнение «Мозговой штурм»

Возьмите простую задачу (например, как улучшить расписание занятий). Напишите минимум 10 идей, даже если они кажутся абсурдными. Затем выберите 3 наиболее перспективные из них. Запишите свои идеи и обоснования выбора.



ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

[illegible]

Записывайте свои наблюдения

чтобы лучше понимать себя и свои реакции

ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

- В учёбе - помогает фильтровать информацию и запоминать важное.
- В работе - улучшает принятие решений.
- В общении - предотвращает манипуляции.

Упражнение «Критический анализ дня»

1. Одно решение, которое вы приняли за день.
2. Какие факты и аргументы вы учли?
3. Что вы могли бы сделать иначе?

Используйте это пространство для записи своих наблюдений, выводов или идей.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width. In the bottom right corner, there are two logos. The first logo is for RUDN University, featuring a stylized globe icon with a blue and green design, followed by the text "RUDN university" in a sans-serif font. Below this, there is a green circular logo with the letters "ID" inside, and next to it, the word "ИНСТИТУТ" in Cyrillic script.

[illegible]

Записывайте свои наблюдения

чтобы лучше понимать себя и свои реакции

ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

CTPECC

Что такое стресс и почему он возникает?

Стресс — это естественная реакция организма на физические или эмоциональные нагрузки.

Упражнение «Мой фактор стресса»

Запишите три ситуации, которые вызывают у вас стресс. Подумайте, что именно в этих ситуациях вызывает у вас тревогу, и напишите один способ уменьшить это воздействие.

[illegible]

[illegible]

Записывайте свои наблюдения  **ИНСТИТУТ**
чтобы лучше понимать себя и свои реакции **РУССКОГО ЯЗЫКА**

Управление стрессом через дыхание

Дыхательные практики играют важнейшую роль в поддержании как физического, так и психического здоровья. Их значимость обусловлена несколькими ключевыми аспектами:

1. Снижение стресса

Регулярное выполнение дыхательных упражнений помогает активировать парасимпатическую нервную систему, что способствует снижению уровня стресса и тревожности. Глубокое и осознанное дыхание посылает мозгу сигнал о том, что всё в порядке, помогая телу расслабиться.

2. Улучшение концентрации

Правильное дыхание насыщает мозг кислородом, что повышает когнитивные способности. Дыхательные практики часто используются в медитациях, так как они помогают сосредоточиться и оставаться в моменте.

3. Регуляция эмоций

Контроль над дыханием помогает справляться с эмоциональными всплесками. Например, техника «4-7-8» (вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8) помогает быстрее справиться с гневом или паникой.

4. Физическое здоровье

Дыхательные практики улучшают работу лёгких и сердечно-сосудистой системы, снижают артериальное давление и повышают общую выносливость.

5. Связь с телом

Осознанное дыхание позволяет лучше чувствовать своё тело, что особенно полезно для борьбы с хроническим напряжением и болью.

Упражнение «Квадратное дыхание»

- Вдох на 4 счёта.
 - Задержка дыхания на 4 счёта.
 - Выдох на 4 счёта.
 - Задержите дыхание на 4 счёта. Повторите упражнение 3–5 раз.
- Напишите, как вы себя чувствуете после выполнения упражнения.

[illegible]

Записывайте свои наблюдения  **ИНСТИТУТ**
чтобы лучше понимать себя и свои реакции **РУССКОГО ЯЗЫКА**

Эффективные методы релаксации

Релаксация помогает восстановить силы и улучшить концентрацию. Популярные методы включают медитацию, прогрессивную мышечную релаксацию и визуализацию.

Упражнение «Путешествие в мыслях»

Представьте, что вы находитесь в месте, которое приносит вам радость (например, на пляже или в горах). Запишите, какие звуки, запахи и ощущения вы представляете.

[illegible]

[illegible]

Записывайте свои наблюдения, чтобы лучше понимать себя и свои реакции

Построение устойчивости к стрессу

Упражнение «Дневник благодарности»

Каждый вечер записывайте три вещи, за которые вы благодарны в этот день. Это может быть что-то большое (успех на экзамене) или маленькое (вкусный обед). Напишите, за что вы благодарны и как это повлияло на ваше настроение.

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. At the very bottom, there is a small, dark green curved line or mark.

Записывайте свои наблюдения, чтобы лучше понимать себя и свои реакции

[illegible]

Записывайте свои наблюдения, чтобы лучше понимать себя и свои реакции

Планирование успеха

Планирование помогает не только организовать свои дела, но и снижает уровень стресса.

Упражнение «Три главных цели»

Запишите три цели, которых вы хотите достичь в течение ближайшего месяца, и шаги, которые нужно предпринять для их достижения.

Место для записи своих целей и шагов.

[illegible]

[illegible]

Записывайте свои наблюдения, чтобы лучше понимать себя и свои реакции

Как отдыхать правильно

Основные принципы правильного отдыха:

1. Разделяйте работу и отдых. Настоящий отдых начинается тогда, когда вы временно отключаетесь от дел и обязанностей.
2. Чередуйте активный и пассивный отдых. Умение чередовать физическую активность с расслаблением делает отдых более эффективным.
3. Будьте «здесь и сейчас». Во время отдыха сосредоточьтесь на том, что вы делаете, будь то прогулка, чтение или медитация.
4. Следите за качеством сна. Недостаток сна лишает нас энергии, а хроническая усталость мешает отдыхать даже в свободное время.

Упражнение «Мой идеальный день отдыха»

Опишите свой идеальный день отдыха. Что вы делаете? Где вы находитесь? С кем проводите время?

 RUDN
university

[illegible]

Записывайте свои наблюдения, чтобы лучше понимать себя и свои реакции

СИЛА ВОЛИ

Укрепляем силу воли

Сила воли — как мышца, её можно тренировать. Но, как и любая тренировка, это требует времени, последовательности и терпения. Укрепление силы воли — это не только отказ от вредных привычек, но и способность концентрироваться на долгосрочных целях, несмотря на соблазны и трудности.

Почему сила воли важна?

1. Контроль над импульсами - умение сказать «нет» сиюминутным удовольствиям ради большего результата в будущем.
2. Устойчивость в стрессовых ситуациях - сила воли помогает сохранять самообладание и принимать взвешенные решения даже под давлением.
3. Достижение целей - чем сильнее ваша воля, тем проще не откладывать дела на потом и каждый день делать шаги к своим мечтам.

Упражнения для тренировки силы воли:

1. Метод «не сейчас» - каждый раз, когда вы хотите отвлечься, скажите себе «Сделаю это через 10 минут». Часто желание проходит само.
2. Тренировка «на малом» - каждый день добавляйте в свой распорядок дня небольшую привычку. Например, держите осанку прямо в течение часа.
3. Управление вниманием - медитируйте 5–10 минут в день, концентрируясь на дыхании. Это укрепляет способность контролировать мысли.
4. Дневник силы воли - записывайте свои успехи и неудачи. Анализируйте, что получилось, а что можно улучшить.

Место для описания вашего опыта.

[illegible]

Записывайте свои наблюдения, чтобы лучше понимать себя и свои реакции

ПОДДЕРЖКА ОКРУЖЕНИЯ

Люди, которые нас окружают, влияют на наше настроение и успехи.

Упражнение «Мой круг поддержки»

Запишите имена людей, которые вас поддерживают, и подумайте, как вы можете выразить им свою благодарность.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. In the bottom right corner, there are two logos. The first logo is for RUDN University, featuring a stylized globe icon with the text "RUDN university" next to it. The second logo is for the Russian Academy of Sciences, featuring a green circular emblem with the letters "RAS" and the word "ИНСТИТУТ" (Institute) in Cyrillic script.

[illegible]

Записывайте свои наблюдения, чтобы лучше понимать себя и свои реакции

САМОРЕФЛЕКСИЯ

Регулярная саморефлексия — это процесс осмысления своих мыслей, чувств и поступков. Она играет важнейшую роль в личностном и профессиональном развитии, поскольку помогает в:

1. Осознании себя

Самоанализ позволяет глубже понять свои сильные и слабые стороны, а также выявить скрытые мотивы и установки, которые влияют на поведение. Осознание своих качеств — первый шаг к их улучшению.

2. Анализе опыта

Рефлексия помогает извлекать уроки из пережитых ситуаций. Например, размышления о своих действиях и их последствиях способствуют принятию более осознанных решений в будущем.

3. Развитии эмоционального интеллекта

С помощью рефлексии можно лучше понять свои эмоции и реакцию на различные события. Это помогает улучшить навыки саморегуляции и установить более гармоничные отношения с окружающими.

4. Постановке целей

Осознав свои достижения и неудачи, человек легче определяет новые цели и направления для роста. Это делает процесс развития более целенаправленным.

5. Преодолении когнитивных искажений

Регулярное размышление помогает замечать и корректировать ошибки восприятия, такие как чрезмерная самокритика или склонность к обобщениям.

[illegible]

Записывайте свои наблюдения  **ИНСТИТУТ**
чтобы лучше понимать себя и свои реакции **РУССКОГО ЯЗЫКА**

ОТКРЫТКА СЕБЕ

Blank lined paper for writing.



ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

[illegible]

Записывайте свои наблюдения  **ИНСТИТУТ**
чтобы лучше понимать себя и свои реакции **РУССКОГО ЯЗЫКА**