

## ДЛЯ СТУДЕНТОВ

*В жизни каждого человека может наступить такой момент, когда все перестает радовать, яркие краски окружающего мира блекнут, весь этот прекрасный мир сузился до размеров той проблемы, в которой ты «варишься» и из которой, как кажется, уже нет выхода...*

*И даже близкие люди не понимают того, что тебе плохо, что болит не тело, а душа...и даже если ты и говоришь об этом, то тебя не слышат. «У них свои дела и заботы...», иногда думаешь ты.*

*С каждым годом напряженность нашей жизни только возрастает: постоянные стрессы, трудности в учебе, в семье или с другом или подругой...*

*И что же делать, как «вытащить» себя из этой «трясины депресняка»? Или это всего лишь сезонная хандра?*

*Вы можете написать о себе и своей проблеме, о том, что вас беспокоит, в какой ситуации вы оказались. В течение трех дней вы получите рекомендации на свою электронную почту. Конфиденциальность общения и личной информации гарантируется.*

**Как сделать обучение более легким и эффективным**  
Никогда не учи – похожее после похожего. То есть не следует учить друг за другом похожие предметы, например, физику не учат после математики, а литературу после истории. Ученые заметили, что лучший способ забыть все только что выученное – попытаться тут же запомнить нечто похожее. **Читать далее ->**

**Как стать психологически устойчивым перед сессией**  
Время подготовки к экзамену надо разумно распределить. Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками — усвоил тему, закрепил ее — и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и — за новую тему. **Читать далее ->**

**Общение с трудными людьми**  
Полезные советы из книги Л. Бренен «Новая энциклопедия этикета». **Читать далее ->**

**Поведение в конфликте**  
Что полезно, а что вредно при выяснении отношений с другими людьми. **Читать далее ->**

**Как найти общий язык с подростками**  
В возрасте около 11-12 лет в твоём организме происходят изменения. Это отражается и на твоём поведении и на твоих взаимоотношениях с другими людьми. Для тебя и твоих родителей этот период —

необходимое прогрессивное событие, которое работает на твое и их будущее. Что же делать, чтобы оно не превратилось в стихийное бедствие, не сопровождалось конфликтами, непониманием и не привело к тому, что самые близкие друг другу люди стали чужими? [Читать далее ->](#)

**Советы**

**первокурсникам**

[Читать далее ->](#)

**Я не такой, как все, но какой же я?**

Это годы сплошных поисков: ты ищешь развлечений, разыскиваешь хоть какой-нибудь номер журналов «Плейбой» или «Плейгерл» (его надо, конечно же, прятать под матрацем), ты каждый день в нетерпении разглядываешь себя в зеркале — может, уже выросли волосы на «том самом» месте? Но более всего ты жаждешь найти самого себя, понять, что ты такое