



# ЭКОНОМИСТ

#8

На фото: Евгений Гамзин  
Фото: Д. Терещенко

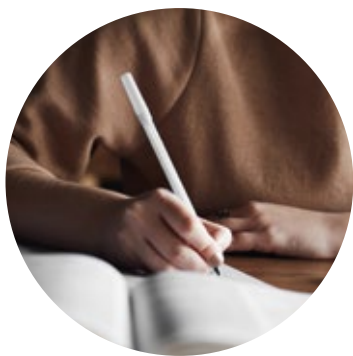
12+

unecon.ru

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ  
ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЯ  
ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ УЧЕБЫ

СТРИТ-АРТ:  
ЗА ИЛИ ПРОТИВ?



## Слово редакции

Середина семестра – ответственное и непростое время. Усталость накапливается, но нужно продолжать работу, чтобы подойти к сессии без академических долгов и с хорошими результатами. Поэтому в новом выпуске газеты «Экономист» мы сделаем акцент на учебном процессе. Расскажем студентам, как стимулировать свое творческое и критическое мышление, порекомендуем конкретные приемы и книги, в которых эксперты помогут правильно распределить свое время, поработать над привычками, взглянуть на учебу с нового ракурса и мотивировать себя. В нашем вузе проходит множество конференций, в которых активное участие принимают студенты. Как побороть страх публичных выступлений – рассмотрим в нашей статье. Поделится списком приложений для эффективной учебы – конспектирования лекций, запоминания информации, математических вычислений, изучения иностранного языка. Ну и, конечно, отдохнем с материалом про стрит-арт и самые интересные места в городе, где можно увидеть образцы уличного искусства. Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

С номерами газеты «Экономист» можно ознакомиться по QR-коду:



# КОРОТКО

Волонтерский центр СПбГЭУ запустил новый проект – «Виртуальный волонтерский музей», который представляет собой мультимедийную платформу, где размещены экспозиции, посвященные истории и развитию волонтерского движения как в России, так и за рубежом.

На данный момент в музее представлены две выставки: «Предметы волонтерского быта» и «Тридевятое царство». Первая выставка посвящена 10-летию со дня открытия Олимпийских игр в Сочи и рассказывает о том, что окружало волонтеров во время подготовки к Олимпиаде и на всем протяжении игр. Вторая рассказывает о волонтерском корпусе Всемирного фестиваля молодежи, который прошел в Сочи в марте этого года.



СПбГЭУ выступил соорганизатором концерта Российско-китайского симфонического оркестра и академического хора, посвященного 75-летию образования Китайской Народной Республики и установлению дипломатических отношений между Россией и Китаем.

В исполнении оркестра, хора и солистов под управлением дирижера Виктории Добровольской прозвучала классическая музыка и песни русских и китайских композиторов, а также народные песни России и Китая.

Концерт был организован Региональным отделением Общества российско-китайской дружбы в Санкт-Петербурге при поддержке Ассоциации выпускников СПбГЭУ.



Больше новостей из жизни  
нашего вуза в социальных сетях:



# «В КНИГАХ ВДОХНОВЕНЬЕ»



Источник: freerik.com

ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ БОЛЕЕ УВЛЕКАТЕЛЬНОМ, СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К КНИГАМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЗГЛЯНУТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЗНАНИЙ ПОД ДРУГИМ УГЛОМ.



## «Думай и богатей» Наполеон Хилл

Эта книга, ставшая классикой мотивационной литературы, раскрывает секреты достижения успеха. Хотя она и не затрагивает напрямую тему образования, ее идеи о силе позитивного мышления, целеустремленности и уверенности в себе легко применимы и в учебном процессе.



## «Думай как математик: Как решать любые задачи быстрее и эффективнее» Барбара Оакли

Это практическое руководство, которое учит нестандартному мышлению и стратегиям решения задач, применимым не только в математике, но и в других сферах. Автор сама когда-то испытывала трудности с точными науками и теперь делится действенными методиками, способными в корне изменить ваш подход к учебе.



## «7 навыков высокоэффективных людей» Стивен Р. Кови

Книга поможет вам развить личностные качества, которые необходимы для успешной учебы и карьеры. Вы научитесь эффективно управлять временем, проявлять эмпатию и взаимодействовать с окружающими.



## «Сила привычки» Чарльз Дахигг

В книге подробно рассматривается механизм формирования привычек и их влияние на нашу повседневную жизнь. Изучив эти принципы, вы сможете более эффективно организовывать свое время и распределять усилия, что крайне важно для успешной учебы.



## «Уроки на отлично» Барбара Оакли

Для тех, кто хочет прокачать навыки эффективного обучения, стоит обратить внимание на эту книгу. В ней автор делится проверенными методиками, помогающими лучше фокусироваться, запоминать информацию и справляться со стрессом во время учебы.

Подготовил Егор Ковальчук *Fice patiem hordi intemquit vis*

# КАК РАЗВИТЬ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ОБЪЕМ ИНФОРМАЦИИ ПОСТОЯННО РАСТЕТ, И УМЕНИЕ МЫСЛИТЬ КРИТИЧЕСКИ СТАНОВИТСЯ ОСОБЕННО ВАЖНЫМ. В ЭТОЙ СТАТЬЕ МЫ РАССМОТРИМ ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ.



Источник: freerik.com

**Критическое мышление** – это способность анализировать информацию, делать выводы и принимать решения на основе логики и доказательств.

## Основные компоненты критического мышления:

**Анализ:** разделение информации на составляющие части и изучение их взаимосвязей.

**Оценка:** определение достоверности и значимости информации.

**Интерпретация:** объяснение значения информации и выводов на ее основе.

**Инференция:** формирование логических выводов на основе имеющихся данных.

**Так как же можно развить у себя критическое мышление?**



## Чтение

Только не постов в соцсетях, а научных статей, классической литературы и других текстов, требующих мыслительного процесса. Анализ содержания, выявление ключевых аргументов и их критическая оценка помогают улучшить навыки мышления.

Читая научные публикации, старайтесь выделять гипотезу, аргументы и доказательства. Задавайте себе вопросы: «Насколько убедительны эти аргументы?», «Есть ли альтернативные объяснения?»



## Дискуссии и дебаты

Участие в дискуссиях и дебатах стимулирует критическое мышление, так как требует анализа и оценки различных точек зрения. Это помогает развивать способность аргументировать свою позицию и критически воспринимать аргументы оппонентов.

«Наше мышление в первую очередь ориентируется на собственные представления. Мы видим ситуации через призму собственного опыта и эмоций. И это мешает нам посмотреть на проблему с разных сторон. Чтобы научить себя мыслить более масштабно, помещайте себя в нестандартные условия», – пишет Ричард Докинз в книге «Слепой часовщик».

**Чтобы подготовиться к дебатам, потренируйтесь:**

- ✔ Возьмите любое спорное научное/социальное/экономическое утверждение.
- ✔ Подберите аргументы «за» и «против», сформулируйте свое мнение.
- ✔ Попробуйте «перейти» на сторону своих оппонентов, подумайте, какие аргументы вы использовали бы в защиту этой точки зрения, если бы действительно были на ее стороне.



**Ведение дневника**

Это помогает структурировать мысли и анализировать их. Записывайте свои рассуждения, аргументы и контраргументы по различным вопросам. Это позволит вам лучше понять себя и развить навыки анализа.



**Использование метода «шести шляп»**

Метод Эдварда де Боно «Шесть шляп мышления» помогает рассматривать проблему с разных точек зрения. Каждая «шляпа» представляет определенный способ мышления (стратегический, аналитический, творческий, эмоциональный, критический, оптимистический), что способствует всестороннему анализу. При решении проблемы используйте метод «шести шляп», рассматривая ситуацию с разных позиций. Это поможет учесть все аспекты и принять взвешенное решение.



**Развитие навыков саморефлексии**

Саморефлексия – это процесс анализа собственных мыслей и действий. Разбирая поступки и ошибки, вы можете лучше понять свои сильные и слабые стороны, а также найти способы их корректировки. После важных событий или решений анализируйте свои действия и их последствия. Задавайте себе вопросы: «Что я сделал правильно?», «Что можно было бы улучшить?»

Развитие критического мышления требует времени и усилий, но этот навык необходим для комфортной жизни в современном мире. Используя приведенные методы и стратегии, вы сможете улучшить свои способности к анализу, оценке и принятию обоснованных решений.

*Леонид Перов*



**Решение логических задач и головоломок**

Логические задачи, головоломки и шахматы развивают способность к логическому мышлению и анализу. Эти виды деятельности тренируют умение находить закономерности и делать обоснованные выводы. Регулярно решайте sudoku, кросворды или другие логические задачи. Играйте в шахматы, тренируя стратегическое и тактическое мышление.



**Обучение методам научного исследования**

Изучение основ научного метода – еще один эффективный способ развить критическое мышление. Научный метод включает формулировку гипотезы, проведение эксперимента, анализ данных и выводы на их основе. Прочитайте книги по методам научного исследования или пройдите онлайн-курсы. Применяйте научный подход к повседневным вопросам, ставя гипотезы и проверяя их на практике.



# МЫСЛИТЬ ТВОРЧЕСКИ

ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ – ЗНАЧИМЫЙ ФАКТОР УСПЕХА ВО МНОГИХ СФЕРАХ ЖИЗНИ, БУДЬ ТО РАБОТА, УЧЕБА ИЛИ ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ. РАССМОТРИМ МЕТОДЫ И ПОДХОДЫ, ПОМОГАЮЩИЕ НАХОДИТЬ НЕСТАНДАРТНЫЕ ИДЕИ, МЫСЛИТЬ ГИБКО И АДАПТИРОВАТЬСЯ К ИЗМЕНЕНИЯМ.

## Таблица Осборна

Таблица Осборна используется во многих областях и профессиях, помогает придумать новые идеи и дополнить уже существующие. Упражнение состоит из десяти вопросов, применимых к любой проблеме или задаче.

**Шаг 1:**  
сформулировать проблему или задачу.

**Шаг 2:**  
пройти через все этапы таблицы – задать себе 10 вопросов (при необходимости часть вопросов можно убрать).

**Шаг 3:**  
подумать над ответами. Ответы могут получиться неожиданными, но, как правило, они помогают привести к новым идеям и решениям.

Действие	Искомый предмет
1. <b>Использовать иначе</b>	Можно ли по-другому использовать, применить это?
2. <b>Привести аналогии</b>	На что это похоже? Есть ли аналогии?
3. <b>Изменить признаки</b>	Какие признаки можно изменить? Цвет, форму, звучание?
4. <b>Увеличить</b>	Можно ли увеличить размер, скорость, количество?
5. <b>Уменьшить</b>	Можно ли это уменьшить? Что-нибудь убрать? Разделить? Сделать легче, светлее, тоньше?
6. <b>Заменить</b>	Какие свойства можно заменить? Иначе организовать процесс или расположение?
7. <b>Передвинуть</b>	Можно ли поменять местами отдельные фрагменты? Причину и следствие?
8. <b>Сделать наоборот</b>	Как будет выглядеть противоположная идея? А если поменять роли?
9. <b>Комбинировать</b>	Можете ли вы совместить эту идею с другими? Разложить на отдельные элементы?
10. <b>Трансформировать</b>	Можно ли это продырявить, сжать, растянуть? Сделать твердым, жидким, прозрачным?

## Пять почему

Суть метода пяти почему: сформулировать проблему и последовательно задавать вопрос «Почему это случилось?», отталкиваясь от предыдущего ответа. Задав вопрос пять раз, вы найдете источник проблемы, ее первопричину.

## Креативный архитектор

Это очень хорошее упражнение для развития креативного мышления. Для его выполнения нужно выписать 10 любых слов, которые придут в голову, а затем сочинить из них историю.

## Ментальные карты

Ментальные или интеллект-карты помогают в работе, учебе и повседневных задачах. Возьмите лист бумаги / ватман, это будет ваша ментальная карта. В центре карты запишите тему или проблему, а по краям – все идеи, которые придут в голову. Когда все решения будут перед глазами, выберите наилучшее из альтернатив.



Источник: freepik.com

Мы спросили у студентов, какие методы или упражнения для развития творческого мышления они знают? В итоге среди ответов были названия: **визуализация, мозговой штурм, метод ролевой игры.** При методе визуализации студенты представляют себе различные сценарии и образы для поиска нестандартных идей. Интересным показался и метод ролевой игры, где человек ставит себя на место другого и пытается мысленно решить проблему из перспективы оппонента. Помимо этого, многие выбирают **художественные виды творчества** для поддержания и сохранения своего творческого потенциала и участие в мастер-классах, где можно экспериментировать и находить новые подходы к задачам.

Еще одним способом творческого развития можно считать **хобби.** Занятия любимым делом повышают нашу самооценку, эффективно развивают навыки и улучшают когнитивные функции. Как выбрать хобби по душе? Для начала определитесь, что вас действительно увлекает. Может быть, есть вещи, которые вы всегда хотели попробовать, или то, что вас вдохновляет.

Следующим этапом может стать **эксперимент.** Не бойтесь пробовать разные занятия, ходить на ознакомительные уроки. Ведь никогда не знаешь, что тебя сможет привлечь, будь то танцы, кулинария, спортивный зал, декоративное шитье или занятия в бассейне. Такой метод поможет вам обнаружить те способности, о которых вы могли даже не догадываться.

## **Ксения Пенюк**

«Я перепробовала много разных хобби – картины по номерам, лепку из глины, бисероплетение, игру на фортепиано, так как я окончила музыкальную школу. При выборе хобби искала именно то, что принесет мне не только удовольствие, но и пользу, например, поможет расслабиться или сконцентрироваться на чем-то, развить мелкую моторику и улучшить мое психологическое состояние. Например, игра на фортепиано отлично помогает мне справиться с эмоциями, выплеснуть их. Занятия бисероплетением переросли в нечто большее, потому что я создала свой бренд аксессуаров, и мое творчество украшает теперь не только меня, но и других людей».

Подготовили Максим Педин  
Екатерина Нестеренко

# ВЫ ГОТОВЫ К ТРИУМФУ НА СЦЕНЕ?

СТРАХ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ – ОДИН ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ, НО ОН НЕ ДОЛЖЕН МЕШАТЬ ВАМ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ИДЕЯМИ И ВОДХНОВЛЯТЬ ДРУГИХ.



Источник: freepik.com

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ страха:

### Реакция «бей или беги».

Тело реагирует на стресс выбросом адреналина, который вызывает ускоренное сердцебиение, учащенное дыхание, потливость, дрожь и т. д.

### Быть неудачником или не быть?

Мы опасаемся, что нас будут осуждать за внешность, манеру речи или знания. Боимся, что забудем слова, споткнемся, сделаем ошибку, что аудитория нас не поймет или отвергнет наше выступление.

### Что меня окружает, делает меня слабее.

Чем больше аудитория, тем сильнее страх. Чем важнее выступление, тем больше мы беспокоимся о том, чтобы произвести хорошее впечатление. Неудобная сцена, плохое освещение, шум в зале могут вызвать волнение. А чем меньше мы готовимся к выступлению, тем больше вероятность того, что будем нервничать.

### А может я не такой?

Иногда мы не верим в свои силы, знания и способности. Считаем себя недостаточно умными, интересными, опытными, чтобы выступить перед аудиторией. А внутренний критик-перфекционист может стать для нас парализующим фактором, который мешает начать и вообще выступить.

### Страх

– это эмоциональная реакция на воспринимаемую угрозу, которая может быть реальной или воображаемой. Он сопровождается физиологическими изменениями, такими как учащенное сердцебиение, ускоренное дыхание, мышечное напряжение, расширение зрачков. Подобные симптомы и тревога могут влиять на вашу производительность и уверенность в себе.



Все это может привести к проблемам со сном, к ослаблению иммунной системы, нанести психологический вред и выразиться в виде депрессии, социальной изоляции, пониженной самооценки, вызвать у человека тревожное расстройство.





## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ страх публичного выступления:



1

### Подготовка.

Чем лучше вы подготовитесь к выступлению, тем увереннее будете себя чувствовать на сцене. Изучите материал, продумайте структуру выступления, потренируйтесь перед зеркалом или перед друзьями. Чем больше вы практикуетесь, тем легче вам будет выступать перед публикой.

2

### Контролируйте свое дыхание и расслабьтесь.

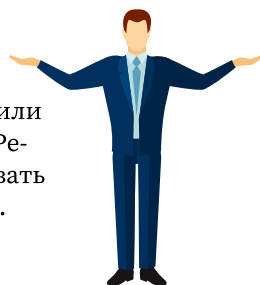
Глубокое дыхание помогает снять напряжение и успокоить нервы. Перед выступлением проведите несколько минут дыхательной гимнастики, чтобы наладить связь с собой и собраться перед выходом на сцену.



3

### Визуализируйте успешный результат.

Закройте глаза и представьте себе, как проходит ваше выступление: аудитория внимательно слушает, вы выглядите уверенным и профессиональным. Это поможет вашему разуму подготовиться к выступлению и снизит уровень тревожности.



4

### Используйте техники релаксации.

Это может быть медитация, йога, аутотренинг или другие способы снятия стресса и напряжения. Регулярная «разгрузка» поможет вам контролировать свои эмоции во время публичных выступлений.



5

### Общайтесь с аудиторией.

Попробуйте установить контакт с людьми, перед которыми будете выступать, используя технику «трех точек внимания». Для этого вам необходимо определить трех людей в зале – слева, по центру и справа – в процессе выступления переключайте взгляд между этими людьми, улыбайтесь, взаимодействуйте с аудиторией. Это поможет вам почувствовать себя более уверенно и комфортно на сцене.



6

### Донosite мысль.

Помните, что выступаете не для того, чтобы показать свою тревожность, а для того, чтобы поделиться информацией и идеями с другими людьми. Фокусируйтесь на контенте вашего выступления, а не на своих эмоциях.



7

### Обратитесь за помощью к профессионалам.

Если страх перед публичными выступлениями оказывает сильное влияние на вашу профессиональную деятельность или личную жизнь, рекомендуем вам ознакомиться с литературой или лекциями на эту тему, которые помогут быстрее справиться с проблемой.

Полина Авдеева, Анна Ишкова

### Важно

научиться выступать перед аудиторией, чтобы стать уверенным в себе и повысить свою самооценку. В дальнейшем этот навык может пригодиться в работе. Умение презентовать свои идеи и проекты перед коллегами или руководством будет являться ключевым навыком для продвижения по карьерной лестнице. Также убедительные выступления могут повысить шансы на успех в переговорах с клиентами, партнерами или инвесторами. А еще такое умение поможет развить навыки критического мышления, аргументации и убеждения.

### ЧТО ПОЧИТАТЬ ОБ ЭТОМ

#### «Моя жизнь в искусстве» К.С. Станиславский



Создатель знаменитой актерской системы объясняет, как органично выглядеть на сцене. Рекомендации подходят не только представителям творческих профессий, но и всем, кто готовится к выступлению.

#### «Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично»

Дейл Карнеги



В этой книге можно найти советы о том, как подготовиться к выступлению, развить память и заинтересовать слушателей.

#### «Откровения оратора» Скотт Беркун



Известный спикер раскрывает лайфхаки и советы для подготовки к презентации любой сложности и масштаба.

# ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ УЧЕБЫ

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ СТУДЕНТЫ ВСЕ АКТИВНЕЕ ВНЕДРЯЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ОНЛАЙН-ИНСТРУМЕНТЫ В СВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС. СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ОНЛАЙН-СЕРВИСОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ МОЛОДЫМ ЛЮДЯМ ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАНИЯ С МЕНЬШЕЙ ЗАТРАТОЙ ВРЕМЕНИ И БОЛЬШЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ.



Изображение: freerik.com

**Главное – правильно выбрать ресурсы, которые подойдут именно вам, и использовать их рационально.**



**Для конспектирования лекций**

**SpeechTexter:** Приложение, которое записывает речь и автоматически переводит ее в текст. Использует технологию распознавания речи Cloud Speech API, как и Google Assistant, что гарантирует точность даже при сбивчивом изложении. Поддерживает более 60 языков, включая русский. Можно использовать даже без доступа к Интернету, если заранее загрузить соответствующий языковой пакет. Приложение бесплатно, доступно для устройств на Android и iOS. Также есть веб-версия, работающая в Google Chrome.

**Speechpad:** Приложение незаменимо для тех, кто устал от постоянно теряющихся или нечитаемых конспектов. Достаточно сесть поближе к преподавателю, чтобы

его было слышно, и нажать кнопку записи. Помимо мобильного приложения для Android и iOS, перевод аудио и видеофайлов в текст также возможен на сайте Speechpad.



**Для эффективного запоминания информации**

**XMind:** Приложение отлично подходит для организации и визуализации мыслительных процессов. Оно использует интеллект-карты для запоминания информации, представленные в виде древовидной схемы. Интеллект-карты помогают структурировать учебный материал и улучшить его запоминание. Программа имеет удобный и современный интерфейс, который легко освоить даже новичку, а разнообразие визуальных схем и инструментов помогает запомнить максимум информации.

XMind можно скачать на устройства Android и iOS. Также вы можете найти приложение для Windows и Mac на официальном сайте XMind.

**Anki:** Приложение разработано для эффективного запоминания информации, используя метод интервальных повторений. Основное назначение программы – помощь учащимся в запоминании новых терминов, определений и формул.

Приложение доступно для устройств Android и iOS. Также вы можете найти приложение для Windows и Mac на официальном сайте Anki.



#### Для тайм-менеджмента

**Timetable:** Приложение позволяет не только отслеживать расписание пар и дополнительных занятий, но и хранить информацию о домашних заданиях, курсовых работах, зачетах и экзаменах. Пользователю предлагается указать, в какие дни и где проходят пары, тип и название проводимых занятий, дату экзамена и ФИО преподавателя. Приложение не только напомнит о предстоящих занятиях, но и автоматически переведет телефон в беззвучный режим во время пары. Сервис обладает возможностью синхронизации данных на разных устройствах (введенную информацию можно просматривать на планшете, компьютере и смартфоне). Приложение можно скачать на устройства Android и iOS.

**Exam Countdown:** Приложение предоставляет возможность визуально отслеживать время до ближайшей контрольной точки, получать уведомления и распределять свою учебную нагрузку равномерно, благодаря чему вы не будете сидеть за подготовкой в последнюю ночь. Приложение доступно для устройств Android и iOS. Также вы можете воспользоваться официальным сайтом Exam Countdown.

#### Для математических вычислений

**Photomath:** Это приложение объединяет функции сканера текста и калькулятора. Способно решать различные математические задачи, такие как тригонометрические уравнения, квадратные и кубические корни, логарифмы и многое другое. Вы можете направить камеру своего смартфона на уравнение, и приложение предложит вам решение. Кроме того, оно умеет распознавать как рукописный, так и печатный текст, а также дает возможность вносить корректировки в рукописные или отсканированные формулы. Приложение можно скачать на устройства Android и iOS.



**MyScript Calculator:** Приложение позволяет использовать смартфон с Android или iPhone в качестве блокнота для выполнения различных математических операций: писать математические выражения от руки, включая корни, степени и другие математические символы, и моментально получать результаты вычислений. Это помогает снизить количество ошибок и повысить скорость и удобство выполнения математических задач.



#### Для изучения иностранного языка

**Puzzle English:** Приложение поможет улучшить слуховое восприятие английского языка, изучить грамматические правила, совершенствовать письменный перевод и расширить словарный запас. Кроме этого, в Puzzle English есть игры, которые помогут интересно и эффективно повысить уровень знания английского. Приложение доступно для устройств Android и iOS. Также вы можете воспользоваться официальным сайтом Puzzle English.

**Dict En-Ru:** Это приложение быстро работает, обладает широким функционалом, отлично справляется даже с морфологическими и другими ошибками, которые часто допускают учащиеся. Большим плюсом является возможность использовать приложение в офлайн-режиме. Таким образом, студент может быть уверен, что не останется без помощи словаря в самый неподходящий момент. Dict En-Ru доступно на устройствах с операционными системами iOS и Android, устанавливается бесплатно.



# НЕ БУДЬТЕ КОПИЕЙ

В ПОГОНЕ ЗА УСПЕХОМ МЫ ЧАСТО ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ОБРАЗЦОВЫХ ЛИДЕРОВ, ИДЕАЛЬНЫХ ГЕРОЕВ ИЛИ ВЛИЯТЕЛЬНЫХ ПЕРСОН. НО СТРЕМЛЕНИЕ СТАТЬ «КАК КТО-ТО» МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ЛОВУШКОЙ, УВОДЯЩЕЙ ОТ СОБСТВЕННОГО ПУТИ, ЛИШИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ.

**Как сохранить свою уникальность, вдохновляясь при этом достижениями других? Об этом мы поговорим в нашей статье.**

В современном мире, где информацию о достижениях и образцах для подражания можно найти на каждом шагу, стремление быть «как кто-то» становится привычным шаблоном. Мы видим успешных предпринимателей, известных спортсменов, талантливых художников, популярных блогеров и пытаемся повторить их путь, воспринимая их успех как формулу, которую можно просто скопировать. Но успех – это не рецепт, а результат индивидуального пути, состоящего из уникального опыта, талантов, усилий и случайностей.

**Стремление стать «как кто-то» таит в себе несколько ловушек:**

- ➔ Потеря собственной идентичности. Когда мы слишком сосредоточены на копировании образа другого человека, мы можем потерять связь со своим внутренним «я», с собственными ценностями и стремлениями.
- ➔ Неспособность раскрыть свой потенциал. Подражая другим, мы можем ограничивать себя в развитии собственных талантов и возможностей.
- ➔ Постоянное сравнение и чувство неполноценности. Попытки соответствовать образу другого человека могут привести к постоянному сравнению и чувству неполноценности, если мы не добиваемся того же результата.
- ➔ Неприятие неудач. В попытке стать «как кто-то» мы можем воспринимать любые неудачи как личное поражение и терять мотивацию к дальнейшим действиям.

В результате опроса студентов СПбГЭУ было установлено, что 78% респондентов испытывали стремление стать «как кто-то» в определенные периоды своей жизни. При этом 65% согласились с тем, что такое стремление может ограничить их самостоятельное развитие.

**Вместо того чтобы пытаться стать «как кто-то», следует искать вдохновение в других, но при этом оставаться верным себе.**

**Рекомендации для самостоятельного пути:**

- ➔ Изучайте опыт других, но не копируйте его. Вдохновляйтесь успехами, но не пытайтесь повторить их путь шаг за шагом. Ищите в их историях уроки и советы, которые можно применить к собственным целям.
- ➔ Развивайте свои таланты и уникальные способности. В каждом человеке есть нечто особенное. Найдите свой дар и вложите в его развитие усилия.
- ➔ Будьте верны своим ценностям и стремлениям. Не бойтесь отказаться от пути, который вам не подходит, даже если он кажется успешным для других. Ищите свой путь и живите в согласии с собой.

➔ Не бойтесь экспериментировать и ошибаться. Путь к успеху редко бывает прямым. Пробуйте новое, делайте ошибки и учитесь на своем опыте.

➔ Не сравнивайте себя с другими. Каждый человек уникален, и сравнение с другими может привести к разочарованию и потере уверенности в себе.

➔ Найдите свою нишу. Не стремитесь быть успешным во всем. Сосредоточьтесь свои усилия на том, что вам действительно интересно и что вы делаете лучше всего.

➔ Верьте в себя. Успех приходит не только от таланта, но и от веры в себя. Не бойтесь мечтать и ставить перед собой амбициозные цели.

➔ Окружайте себя людьми, которые вас поддерживают. Найдите тех, кто верит в вас и мотивирует.

➔ Не сдавайтесь. Путь к успеху может быть трудным, но важно продолжать идти к своей цели, несмотря на препятствия.

Успех не является гарантией счастья. Важно найти свой путь, который будет соответствовать вашим ценностям и приносить вам истинное удовлетворение.

*Ева Рускова*



**Елена Шемякина**  
кандидат  
психологических  
наук

«В психологии подражание определяется как осознанное или неосознанное следование человеком некоторому примеру, манере поведения, общению или образцу действий. Подражание – важный механизм, благодаря которому человек, чаще всего ребенок, обучается самым разным, нередко достаточно сложным действиям, выполнение которых трудно-объяснимо. Под влиянием подражания формируются не только простейшие навыки, но и нравственные качества, духовные ценности.

Подражание другим важно для нашего развития, обучения, социализации. Может помочь укрепить связь с окружающими, дать основу для веры в то, что мы похожи друг на друга и находимся «на одной волне». Когда мы оказываемся в незнакомой обстановке, то благодаря подражанию другим вписываемся в ситуацию хотя бы внешне, не выглядим странными и чужеродными. Подражая другим, мы можем произвести на них благоприятное впечатление, что важно для установления и развития контактов.

Понимание, что вы слишком «заиклились» на подражании и, возможно, пора обратиться за помощью, должно прийти, если вы испытываете определенную зависимость от этого процесса, тратите на него слишком много времени, энергии и сил, ваши мысли заняты изучением «образца», сравнением себя с ним, переживаниями по поводу того, насколько вы ему соответствуете и т. д. При этом, скорее всего, человек будет испытывать чувства неудовлетворенности, раздражительность, неуверенность в себе, в отношениях с близкими теряется взаимопонимание, доверие и искренность».

# СЕКРЕТЫ улицы

СТРИТ-АРТ ПОЛУЧАЕТ ВСЕ БОЛЬШЕЕ ПРИЗНАНИЕ И ПОПУЛЯРНОСТЬ КАК СРЕДИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ХУДОЖНИКОВ, ТАК И СРЕДИ ШИРОКОЙ ПУБЛИКИ. ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ НЕСКОЛЬКО ОБЪЕКТОВ СТРИТ-АРТА И ПОГОВОРИМ О ТОМ, ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВООБЩЕ РИСУЮТ «НА ЗАБОРАХ».

История стрит-арта уходит своими корнями в далекое прошлое. Самыми первыми формами уличного искусства стали граффити и надписи на стенах, которые можно встретить во многих странах. Однако сегодня стрит-арт стал гораздо более разнообразным и креативным. Художники используют различные техники и материалы для создания уникальных и запоминающихся работ. Для уличных художников принципиально важно сохранить за собой репутацию независимых захватчиков городской среды, обживающих и присваивающих ее через нанесение графических тэгов. Стрит-арт сознательно балансирует на грани между искусством и вандализмом, между свободным самовыражением и хулиганством.

Если вы хотите познакомиться с таким направлением, как стрит-арт, вам стоит посетить граффити-двор на **Лиговском проспекте, 39**. Ведь именно он является примером «натурализации» уличного искусства. В 2019 году во дворе открылась терраса бара, на которой красочные куски с тегами «легализовались»

и стали «паблик-артом» – частью интерьерного решения.

Василеостровский район в Петербурге является кластером объектов уличного искусства. Например, на **Малом проспекте Васильевского острова, 69, к. 1** можно познакомиться с муралом «Вода – это жизнь». Мурал появился летом 1990 года, когда в Ленинград приехали художники из США в рамках американско-советского проекта «Все за одну Землю». Роспись в течение двух недель создавали Сьюзан и Луис Сервантес, Карлос Лорка и петербургский художник Николай Богомолов. Еще около 15 местных авторов им помогали. Эта работа во всей красе демонстрирует силу уличного искусства. Если охотиться за одиночными композициями вам не хочется, направляйтесь в «**Севкабель Порт**», где сможете оценить по-настоящему масштабные работы, такие как «Погружение» Александра Демкина, «Water reflection» Артема Стефанова и другие. Сам по себе порт – интересное место, ведь именно там арт и индустрия переплетаются в удивительный симбиоз.

В центре Санкт-Петербурга на **набережной Обводного канала, 62** расположился так называемый «дом культуры стрит-арта». Дом последние 20 лет стоит заброшенный, а его двор уличные художники сверху донизу покрыли рисунками и стикерами. Граффити на особенную эстетичность не претендуют, зато атмосфера тут точно андеграундная.

Ну и, конечно, всем любителям уличного искусства стоит побывать в Музее стрит-арта, который находится по адресу **шоссе Революции, 84**, на территории действующего производства. Цель музея – формировать историю современного уличного искусства, сохранять произведения, изучать жанры, стили и техники.

Многие искусствоведы, чиновники, общественные деятели до сих пор спорят о том, что такое граффити – хулиганство или искусство. Сходятся на мысли, что профессиональные граффити способны изменить окружающую городскую среду в лучшую сторону. Но одно дело – визуально эффектные изображения в индустриальных районах, совсем другое – надписи на памятниках архитектуры. В этом случае художникам стоит обратить внимание на статьи 213 «Хулиганство» и 214 «Вандализм» Уголовного кодекса РФ.

Дарья Якимчук  
Алеся Гильфанова

## Мнения студентов

### Константин Хомутов

«Я считаю стрит-арт искусством, но далеко не каждое граффити может претендовать на то, чтобы им быть. Одно дело, когда нарисованная на стене картина несет в себе какую-то идею, совсем другое, когда это просто надпись, оставленная ради забавы. Любимых граффити у меня нет, но я всегда обращаю внимание, если вижу что-то красивое. Например, граффити Сергея Бодрова на площади Александра Невского. Это место даже отмечено на карте. По моему мнению, такие картины можно заслуженно считать городскими достопримечательностями».

### Елисавета Дюрич

Во-первых, за последние годы граффити зарекомендовали себя как отдельное течение в искусстве. Во-вторых, граффити могут служить не только эмоциональным всплеском рисующего, а использоваться в коммерческой сфере как способ разнообразить и украсить фасады зданий дворов, пешеходных зон и т. д. Граффитисты, по моему мнению, такие же художники, как и все остальные, ведь для создания картин на стенах требуются точно такие же навыки и серьезная подготовка. Граффити отличаются большими размерами, своим стилем, способом создания, но тем не менее являются эффектными и завораживающими».

### Основные термины

**Теггинги** – надписи оригинальным, чаще выпуклым шрифтом.  
**Бомбинги** – рисунки на скорую руку.

**Муралы** – крупные изображения, нанесенные на стену здания или сооружения.

**Райтеры** – те, кто рисует граффити.

Первыми проявлениями граффити считаются рисунки и надписи, которые оставляли на стенах зданий и товарных вагонах поездов члены нью-йоркских уличных банд в 1920-1930 годах. Так участники группировок «метили территорию» и общались между собой.



Фото: И. Марусев



**Елена Шемякина**  
кандидат  
психологических  
наук

«Так почему же люди рисуют на стенах и заборах? Однозначно ответить на этот вопрос невозможно – у каждого могут быть свои мотивы и потребности, которые он таким образом удовлетворяет. Прежде всего, это может быть самовыражение – заявить о себе, показать свою принадлежность к определенной субкультуре или привлечь внимание

дорогого человека. Наверное, у большинства людей есть не вполне осознанное желание оставить свой «след». Конечно, могут быть и асоциальные мотивы – оскорбить, унижить, оклеветать... Для кого-то такое рисование – способ занять свободное время, отвлечься от переживаний и неприятностей. Мне кажется, важнее размышлять над тем,

какое влияние на нас и городскую среду оказывает стрит-арт. Вызывает положительные эмоции, восхищение, эстетическое наслаждение или неприязнь, брезгливость, заставляет задуматься о нерешенных социальных проблемах, напоминает об исторических событиях или разрушительно действует на нашу культурную идентичность».

# ВЫБИРАТЬ НЕ ПРИХОДИТСЯ!

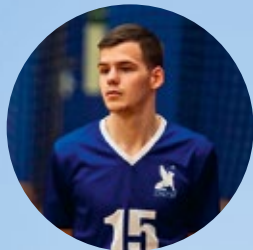
**СТУДЕНТЫ СПБГЭУ НЕ ТОЛЬКО ПОЛУЧАЮТ ОБРАЗОВАНИЕ, НО И АКТИВНО РАЗВИВАЮТСЯ В САМЫХ РАЗНЫХ СФЕРАХ, В ТОМ ЧИСЛЕ В СПОРТЕ.**



**Никита Косоков**

«Со школы играю в баскетбол на полупрофессиональном

уровне. Поступив в СПбГЭУ, узнал о вузовской команде по баскетболу и решил сходить на просмотр. Меня сразу же взяли. Тренировки у нас два раза в неделю. Во время сезона игры проходят тоже два раза в неделю. В межсезонье остаются лишь тренировки, но иногда бывают еще и турниры. Совмещать спорт с учебой мне несложно. Тренировки проходят вечером, не совпадая с занятиями в университете. Игры тоже выставлены так, чтобы не пересекаться с учебным процессом. К тому же это доставляет мне удовольствие. Так что выбирать спорт или учебу не приходится».



**Валерий Лучин**

«При поступлении мне рассказали о вузовской команде

по волейболу, и я сразу же захотел попасть на просмотр. Я немного волновался, но меня взяли в качестве основного диагонального, и с самого начала первого курса я выступаю за сборную СПбГЭУ по волейболу. В сезон у нас по две тренировки в неделю и один – два раза в неделю игры. С учебой совмещать несложно, вопрос банального тайм-менеджмента. От преподавателей в университете я получаю уважение и понимание. Если не удастся сдать что-то в срок, например, поздние пары совпадают с рано поставленными играми, мне идут навстречу. Всегда дают возможность сдать что-то дополнительно, перенести сроки или предоставить работу заранее, в зависимости от ситуации. Ну и дополнительно, как приятный бонус – автомат по физической культуре. Я считаю, что у меня вполне успешно получается совмещать одно с другим. Учеба необходима для самореализации, а спорт – моя отдушина. Для меня честь и удовольствие играть от лица нашего вуза и оттачивать свои спортивные навыки, параллельно получая образование».



**Анастасия Яковлева**

«Уже 15 лет, с самого детства, я занимаюсь бальными

танцами. Для меня спорт – жизнь, и я не могу представить ее без танцев. Частые сборы в разных городах, выступления на турнирах и, конечно же, постоянные тренировки – буквально шесть дней в неделю. Спортивная часть моей жизни проходит крайне интенсивно. Здесь, как и в любом другом деле, если ты вовлечен и работаешь на результат, приходится посвящать этому огромное количество времени и сил. Так что скажу честно, совмещать спорт такого уровня с учебой сложно. Но, несмотря на такой темп, я получаю высшее образование и планирую работать по специальности. Учеба на направлении «Реклама и связи с общественностью» помогает мне строить личный бренд как артисту, поэтому к учебному процессу я подхожу со всей ответственностью. Не обходится без помощи и поддержки преподавателей. Если есть возможность, я всегда стараюсь сдавать работы досрочно. Несмотря на то, что мое занятие танцами никак не связано с вузом, к моему плотному графику относятся с пониманием, за что я очень благодарна».

*Мария Виноградова*

