Тематический академический час «Как стать успешным, обучаясь в ДонНАСА»

27 ноября кандидат архитектуры, доцент кафедры «Градостроительство и ландшафтная архитектура» Шамраевский В.В. провел крайне интересную и увлекательную беседу со студентами 2 курса факультета инженерных и экологических систем в строительстве. Поделившись, в первую очередь, своим личным опытом и знаниями, Валерий Викторович рассказал студентам, как стать успешным, обучаясь в ДонНАСА.

Непринужденная беседа коснулась актуальной для студентов и преподавателей темы сохранения спокойствия и избегания перевозбуждения нервной системы. Студенты

выделили для себя несколько основных советов, которые, несомненно, будут полезными всегда.

В первую очередь, отметил Шамраевский В.В., стоит проанализировать самого себя, свои возможности, а перед движением к любой цели отбрасывать все сомнения. Ключ к получению знаний – само желание обучаться и отбрасывание страха перед трудностями. Сам факт того, что ты способен достичь своей цели, не останавливаясь и преодолевая преграды в виде сомнений и лени, уже сделает вас психологически и морально сильным человеком. А моральная и психологическая сила – прямой путь к искоренению абсолютно всех сомнений в себе и своих действиях.

Если при достижении цели вас все еще терзают сомнения, стоит насильно заставлять себя думать позитивно. В конечном итоге сама мысль о том, что, оказывается, вы действительно способны что-то да сделать, подстегнет к активным действиям. Даже если есть малый шанс достичь цели, его необходимо использовать.

Если такое мыслезамещение все же не помогает, стоит остановиться, сделать медленный вдох. Это остановит растущую внутри панику и отчаяние. Все ваши проблемы могут быть мизерными по сравнению с проблемами других, поэтому стоит более тщательно проанализировать все и заострить внимание на самом сложном и тревожном вопросе, тормозящем весь процесс в дальнейшем.

И последнее, следует проанализировать, почему именно вас посещают сомнения. Только поняв, что именно вас угнетает, можно бороться с проблемой. Именно этот

шаг является первоначальной ступенью лестницы, что приведет вас к душевному спокойствию и сильной психологической устойчивости.

Во второй части беседы Валерий Викторович продемонстрировал ребятам плоды своей творческой деятельности – стихотворения и этюды, нарисованные в самых разнообразных стилях.

Кроме того, Валерий Викторович поведал множество историй из своей собственной жизни, рассказал о трудностях, с которыми он сталкивался на своем пути, и о том, как ему удалось преодолеть эти трудности.

Кроме психологического здоровья, отметил лектор, важно также иметь хорошее физическое здоровье.

У студентов осталось очень приятное впечатление от беседы. Ребята сделали самостоятельный вывод, о том, что лектор, с его богатым жизненным опытом, и являлся примером той самой крепости духа, о которой шла речь.