పోటీ పరీక్షలలో విజయం సాధించటం ఎలా?

డా॥ దేశినేని వేంకటేశ్వరరావు

ఎడ్యుకేషనల్ సైకాలజిస్ట్

ఎమెస్కో

విషయసూచిక

I. విజయనైపుణ్యాలు

1. ఈ ఏడు సూత్రాలతో... మీరూ సక్సెస్ సాధించగలరు. 7

2. మీరూ విజేతలు కావచ్చు! 12

3. జీవితంలో ఎదగటం ఎలా? 23

4. టైం మేనేజ్‌మెంట్ 36

II. జీవన నైపుణ్యాలు

5. పోటీ పరీక్షల ప్రిపరేషన్‌లో జీవన నైపుణ్యాల (Life Skills) ప్రాధాన్యం 46

6. విమర్శనాత్మక, సృజనాత్మక ఆలోచనలు (Critical and Creative Thinking) 48

7. మానవసంబంధాలు (Human Relations) 60

8. కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు (Communication Skills) 67

III. సైకలాజికల్ ఫిట్‌నెస్ కోసం

9. సైకలాజికల్ ఫిట్‌నెస్ కోసం... 72

10. స్టడీ స్కిల్స్ 73

11. ఎగ్జామ్ ప్రిపరేషన్ ఎలా సాగాలి? 75

12. నేర్చుకోవడాన్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలు 78

13. జ్ఞాపకశక్తి అదృష్టంకాదు, నైపుణ్యం 83
14. సక్సెస్‌కు తగ్గట్టు మీ స్వభావాన్ని మలచుకోవాలి 90
15. జయాపజయాలను శాసించే పర్సనాలిటీ 95
16. సక్సెస్‌కి దిక్సూచి ‘సాధించాలనే ప్రేరణ’ 99
17. రెండింటిలో ఒకదాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలనుకున్నప్పుడు... 104
18. నిర్లక్ష్యంతో తప్పులు చేయవద్దు 107
19. మానసికమైన మార్పుతో అంకురార్పణ! 110
20. మీరు మారాలి! విజయద్వారాలు తెరవాలి! 115
21. అనవసరమైన ప్రతిదానినీ వదిలేయండి! 119
22. మార్పునకు మీరెంతమేరకు సిద్ధం? 121

IV. ఇంటర్వ్యూలో విజయం సాధించటం ఎలా?

23. ఇంటర్వ్యూలో విజయం సాధించడం ఎలా? 123

ఈ ఏడు సూత్రాలతో...
మీరూ సక్సెస్ సాధించగలరు.

1. ఆటంకాలను అధిగమించండి

ఏ పోటీ పరీక్షను తీసుకున్నా, పోస్టుల సంఖ్య కంటే చాలా ఎక్కువ మంది పోటీపడటం సర్వసాధారణంగా కనిపించే అంశం. అంటే పోటీపడుతున్న అభ్యర్థులలో అతి కొద్ది మంది మాత్రమే విజేతలుగా నిలుస్తారు. అలా విజేతలుగా నిలిచే వారిలో ఇతరుల కంటె భిన్నమైన లక్షణాలు ఏముంటాయి? అని ప్రశ్నించి చూస్తే, కనిపించే మొదటి లక్షణం ఆటంకాలను అధిగమించాలనే పట్టుదల వీరిలో చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పోటీ పరీక్షలకు ప్రిపేరయ్యేటప్పుడు ప్రతీ రోజు రకరకాల ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. వాటిని అధిగమిస్తూ లక్ష్యాన్ని చేరటమే నిజమైన 'పరీక్ష'. ఈ పరీక్షకు తట్టుకొని నిలబడగలిగిన వారే చివరికి విజేతలుగా నిలుస్తారు.

2. మీతో మీరు సున్నితంగా ప్రవర్తించండి

అకడమిక్ పరీక్షలకు, పోటీ పరీక్షలకు సిలబస్‌లో తేడాలుండటం సహజం. పోటీ పరీక్షలనేవి నిర్ణీత ఉద్యోగానికి అవసరమైన పరిజ్ఞానం, నైపుణ్యాలు మీలో ఎంత మేరకు ఉన్నాయనేది అంచనావేస్తాయి. మీరు ఉద్యోగానికి ఎంపికయితే ఉద్యోగ నిర్వహణకు అవసరమైన శిక్షణను ఇచ్చినప్పుడు, దాన్ని మీరు ఎంత సమర్థంగా స్వీకరించగలరనే అంశాన్ని అంచనావేస్తాయి. ఈ రెండు కారణాల వల్ల ఒక్కో పోటీ పరీక్ష సిలబస్ ఒక్కో రకంగా ఉంటుంది. అభ్యర్థులకు ఇక్కడే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. పరీక్షకు నిర్దేశించిన సిలబస్‌లో కొన్ని అంశాలతో పెద్దగా పరిచయం లేకపోవటం, కొన్ని అంశాలు కష్టంగా అనిపించటం జరిగేసరికి నిర్ణీత సమయంలోగా సిలబస్ పూర్తిచేయగలమా? లేదా? అన్ని విషయాలను నేర్చుకోగలమా? లేదా? అనే సందేహాలు తలెత్తుతాయి. గతంలో (డిగ్రీ, పి.జి. వంటివి) తమ సిలబస్‌లో ఉన్న కొన్ని అంశాలు కూడా పోటీపరీక్షల సిలబస్‌లో కనిపించవచ్చు. వాటి గురించి