



Муниципальное автономное учреждение культуры

«Культурный центр: библиотека-музей»

Отдел методической и инновационной работы

16+

Уважаемые читатели!

«Главные книги жизни» - это лучшие книги по психологии и саморазвитию, которые признал весь мир и успели оценить десятки и сотни тысяч читателей в России. Вдохновляйтесь, меняйтесь, действуйте - вы на верном пути! Ведь книги, как и люди, приходят в нашу жизнь не случайно!

88.1 История психологии



Фрейд, Зигмунд. «Я» и «Оно» [Текст] / З. Фрейд ; пер. с англ. Л. Голлербах, И. Ермаковой. - Москва : Эксмо, 2021. - 147, [3] с. - (Великие личности).

С тех пор как австрийский психолог Зигмунд Фрейд начал формирование своей теории психоанализа, прошло уже больше столетия. С тех пор появилось множество новых теорий и огромное количество наработанного практического материала. Но понимание основ, сути психоанализа по-прежнему возможно только после знакомства с трудами его основоположника.

88.2 Общая психология



Карен, Донн. Почему я так одеваюсь [Текст]: как разобраться в себе, своем гардеробе и изменить сценарий своей жизни / Д. Карен ; пер. с англ. И. Ю. Крупичевой. - 2-е издание, исправленное. - Москва : ОДРИ, 2021. - 364, [2] с. ; 21 см. - (#ОДРИ.STYLE).

А вы знаете, что ваша одежда говорит о вас? То, что мы носим, является отражением нашего внутреннего «я», зависит от того, как мы относимся к себе, и влияет на оценку окружающих. Наш гардероб имеет большие значения, чем нам кажется! В своей книге психолог и дизайнер Донн Карен выходит за рамки хорошо известных всем советов по стилю, помогая понять: вредит ли вам ваш выбор одежды или помогает в достижении жизненных целей?



Перлмуттер, Дэвид. Еда и мозг [Текст] : что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью / Д. Перлмуттер при участии К. Лоберг ; пер. с англ. Е. Паникарова. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 475, [3] с. : табл.

Автор книги, известный невролог и специалист по вопросам питания Дэвид Перлмуттер за годы практики установил связь между тем, что мы едим, и работой нашего мозга. Правильная диета позволяет сохранить хорошее самочувствие и остроту ума, а проблемы с памятью, стресс, бессонница и плохое настроение лечатся отказом от определенных продуктов питания. Эта книга для тех, кто хотел бы жить долгой, активной, полноценной жизнью.

88.3 Психология личности



Запп, Брэд. Память - это мышца. Как натренировать мозг, чтобы быстро запоминать и долго помнить [Текст] / Брэд Запп ; пер. с англ. О. А. Самиевой. - Москва : Бомбор™, 2021. - 222, [1] с. ; 21 см. - (Психология. Сам себе коуч). *Что если бы вы могли запомнить номера и серии всех своих документов? Или наизусть помнить сроки выполнения важных дел? Или не забыть купить молоко по дороге домой? Участник соревнований по запоминанию Брэд Запп вооружит вас мощными инструментами, которые помогут прокачать ваш мозг в ситуациях, имеющих большое значение. С помощью простых и понятных инструкций эта книга докажет вам, что не обязательно быть супергероем, чтобы иметь сверхмощную память.*



Кривых, Полина. Где мои очки и другие истории о нашей памяти [Текст] / П. Кривых ; ил. М. Евлановой. - Москва : Эксмо : Бомбора, 2020. - 160 с. : ил. - (Подпишись на науку. Книги российских популяризаторов науки). *Перед вами научно-популярный комикс по когнитивной психологии. На этом все сложные слова заканчиваются, и начинается история двух подруг-студенток. Героини сталкиваются с трудностями работы памяти в повседневной жизни. Оказываются свидетелями научных исследований. Разбираются с особенностями памяти и дают дельные советы по ее улучшению.*



Лекен, Сильвия. Сила интровертов. Как использовать свои странности на пользу делу [Текст] / С. Лекен. - Москва : Бомбор™, 2020. - 310, [1] с. - (Психология. Плюс 1 победа).

Как интроверту стать успешным в мире экстравертов? Когда планерки кажутся сущим адом, когда дискуссии с коллегами вгоняют в ступор, а корпоративы лишают сил? Сильвия Лёкен, один из самых известных в мире экспертов по экстраверсии и интроверсии, предлагает набор простых техник, которые не только позволяют сделать пребывание среди людей комфортным, но и помогают превратить странности интровертированного характера в инструменты для достижения успеха.



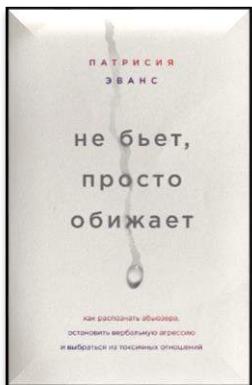
Соннинен, Лотта. Маленькая книга плохого настроения. Напиши, что тебя бесит - и жить станет легче! [Текст] : монография / Л. Соннинен ; пер. с англ. Т. Новиковой. - Москва : Бомбора™, 2021. - 111 с. - (#жизнь_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов).

Давайте признаем: нам так надоело быть «позитивными», заниматься йогой и притворяться спокойными, когда поводы для раздражения и стресса поджидают везде - то сосед сверлит стену в 7 утра субботы, то коллега срывает дедлайны, еще и погода отвратительная. Эта уникальная книга с остроумными заданиями станет настоящим спасением для тех, кто хочет выплеснуть негативные эмоции, дать выход своему гневу и достичь дзена, даже если все вокруг достали!



Шелби, Стейси. Святая, любовница, мать : путь к первозданной женственности и сакральной сексуальности [Текст] / С. Шелби ; пер. с англ. И. Крейниной. - Москва : Бомбора™, 2021. - 362, [1] с. - (UnicornBook. Мегабестселлеры в мини-формате). 18+

Столетиями миру не нужна была сильная женщина, думающая, чувственная. Патриархальная культура поощряла послушание, страх и скромность, чтобы держать женщину под контролем. Но женщина-медведица всегда была рядом, жила в глубинах подсознания и ждала удобной минуты, чтобы о ней вспомнили и наградили свободой. В своей книге Стейси Шелби, психотерапевт и специалист по юнгианскому анализу, рассказывает, как прислушаться к себе и осознать собственную дикую, инстинктивную, животную природу, отвергнуть парадигму мужского доминирования, избавиться от травм, обрести равновесие и гармонию.



Эванс, Патрисия. Не бьет, просто обижает : как распознать абьюзера, остановить вербальную агрессию и выбраться из токсичных отношений [Текст] / П. Эванс ; [пер. с англ. О. И. Перфильева]. - Москва : Бомбора™, 2021. - 329 с.

«Многие годами живут в обстановке вербального насилия, но не подозревают, что что-то не так, потому что оскорбления и унижения давно стали частью их жизни». Эта культовая книга расскажет, как понять, что ваши отношения с партнером токсичны, как научиться правильно реагировать на вербальную агрессию и в каком случае единственный выход - паковать чемоданы.

88.4 Психология развития и возрастная психология



Мик, Жанин. Не рычите на ребенка! : как воспитать с любовью, даже когда нет сил [Текст] / Ж. Мик, Сандра Темл-Джеттер ; пер. с нем. Е. А. Трубочениновой. - Москва : Бомбор™, 2020. - 235, [1] с. - (Baby Boom! Лучшие книги для родителей).

Автор одного из самых успешных родительских блогов Германии и Австрии и практикующий семейный консультант создали книгу для мам, которая детально описывает, что происходит, когда сильные эмоции захватывают их. Почему это случается? Какой механизм запускается в теле? А главное, как справиться с яростью и гневом в моменте? Как и когда взять паузу, перевести дух и быстро восстановить свою эмоциональную устойчивость? Благодаря этой книге вы научитесь слышать свои потребности, заботиться о себе и дарить ребенку любовь и понимание даже тогда, когда устали.

88.5 Социальная психология



Кох, Ричард. Принцип 80/20. Как работать меньше, а зарабатывать больше [Текст] / Р. Кох ; пер. с англ. О. Епимахова, И. Линева. - Москва : Бомбора™, 2021. - 429, [1] с. - (UnicornBook. Мегабестселлеры в мини-формате).

За 24 года с момента первой публикации книга «Принцип 80/20» стала классикой деловой литературы и мировым бестселлером. Ее автор, успешный бизнесмен Ричард Кох, рассказывает о том, как достичь большего - с намного меньшими затратами усилий, времени и ресурсов. Надо уметь сконцентрироваться на самых важных 20% вашей жизни. Поступая так, вы будете управлять событиями, а не наоборот - и получать во много раз более позитивные результаты, чем раньше.



Найт, Сара. Магический пофигизм : как перестать париться обо всем на свете и стать счастливым прямо сейчас [Текст] / С. Найт ; пер. с англ. И. Литвиновой. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. - 205, [2] с. - (#жизнь_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов)

Когда-то бестселлер Мари Кондо «Магическая уборка» помог журналистке и писательнице Саре Найт выкинуть весь хлам и привести дом в идеальный порядок. Этот опыт вдохновил ее полностью изменить свою жизнь: избавиться от бесполезных дел, навязанного чувства вины и нежелательного общения и направить энергию и время на любимых людей и приятные занятия. В этой книге Сара делится с нами своим методом «ментальной уборки», который позволит забыть на всякую ерунду и жить легко и ярко.



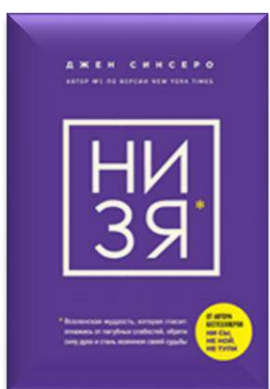
Николино, Венус. Токсичные мифы : хватит верить во всякую чушь - узнай, что действительно делает жизнь лучше [Текст] / В. Николино ; пер. с англ. Е. Колосовой. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2019. - 271 с. ; 20 см. - (#жизнь_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов).

В своей книге психотерапевт и телеведущая Венус Николино убедительно опровергает известные психологические мифы, которые не просто не работают, но и основательно портят нам жизнь! Все эти «мотивирующие» цитаты вроде «просто полюби себя» или «следуй за блаженством» не имеют ничего общего с реальностью и скорее усугубляют проблемы, а не решают их. Вместо набивших оскомину селф-хелп-клише Николино предлагает неожиданные, но эффективные стратегии, которые помогут сделать жизнь проще и приятнее.



Раймс, Шонда. Год, когда я всему говорила да : иди по жизни, танцуй, держаться солнечной стороны и оставаться собой [Текст] / Ш. Раймс ; пер. с англ. Э. Мельник. - Москва : Бомбора™, 2021. - 378, [1] с. - (Unicorn book : мега-бестселлеры в мини-формате).

Эта книга - одновременно веселые мемуары незаурядной женщины и захватывающий тренинг преображения жизни. Она содержит удивительно простой и невероятно действенный рецепт обретения себя.



Синсеро, Джен. НИ ЗЯ : откажись от пагубных слабостей, обрети силу духа и стань хозяином своей судьбы [Текст] / Д. Синсеро ; пер. с англ. Е. А. Кваша. - Москва : Бомбора™, 2021. - 247, [6] с. : ил. - (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

Эта гениальная книга поможет за 21 день заменить плохие привычки на хорошие по принципу снежного кома: ежедневно вводится новое упражнение, которое выполняется до финального этапа. Шаг за шагом вы заряжаетесь жизненной энергией и вместо тягостной рутины в результате получаете настоящее удовольствие!



Сфез, Камилл. Дикая, свободная, настоящая : могущество женской природы [Текст] / К. Сфез ; пер. с фр. А. И. Порошиной. - Москва : Эксмо , 2019. - 221 с.
Камилл Сфез - психолог-клиницист и основательница тренингов «Женские круги». Она убеждена, что вопреки всему в каждой из нас живет Дикая Женщина. Цель ее книги - обнаружить в себе фундаментальную, доисторическую «дикую силу», которая выражается в полной уверенности в себе и контроле над своими мыслями и чувствами. Открыв этот замечательный путь трансформации, каждая сможет поменять старые негативные установки и предубеждения, связанные с сексом, женским циклом, деторождением, возрастными изменениями на положительные, увидеть в этом божественность женской природы, ее магию и красоту.



Томасауэр, Реджина. Женщина, которая светится изнутри : как найти свой источник женской силы и сексуальности [Текст] / Р. Томасауэр ; пер. с англ. А. Малышевой. - Москва : Бомбора™, 2021. - 348 с. : ил. 18+

Эта книга - ваша дорожная карта на пути к излечению ран, уверенности в себе, успеху в любви и умению получать удовольствие от секса. Осознайте собственную значимость и сияйте сегодня и каждый день.

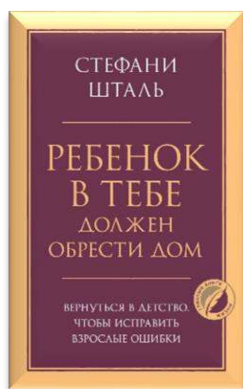


Скин, Мишель. Ты меня еще любишь? : как побороть неуверенность и зависимость от партнера, чтобы построить прочные теплые отношения / М. Скин ; пер. Э. Мельник. - Москва : Эксмо, 2021. - 242, [2] с.

Каждый из нас хочет быть любимым. Но что, если из страха потерять любовь партнера вы страдаете от чувства недостойности, стыда, одиночества, ревности и тревожности? Эти болезненные эмоции часто приводят к неконструктивным поступкам - избеганию, назойливости и необоснованным обвинениям - которые в итоге саботируют ваши отношения. Эта книга содержит надежные инструменты для перемен: опросники, практические упражнения, когнитивные техники и медитации, реальные истории исцеления. Автор дает работающие рекомендации для создания теплых, спокойных и удовлетворительных отношений.



Шрагер, Эллисон. Заходит экономист в публичный дом : необычные примеры управления риском для повседневной жизни [Текст] / Э. Шрагер ; пер. с англ. В. Горохова. - Москва : Манн Иванов и Фербер, 2021. - 249 с. : рис.
Риск и неопределенность повсеместны и неизбежны. Мы планируем отпуск, собираемся покупать недвижимость или менять работу - и рискуем. Хорошая новость в том, что можно научиться управлять рисками, а не просто полагаться на волю случая.



Шталь, Стефани. Ребенок в тебе должен обрести дом : вернуться в детство [Текст] / С. Шталь ; пер. с нем. Е. Трубочениновой. - Москва : Эксмо, 2021. - 350, [1] с. - (Психология, Главные книги жизни).

Каждый из нас хочет быть любимым, нуждается в понимании и уважении. В идеальном мире родители с первых дней жизни помогают ребенку развивать уверенность в себе и доверие к миру, но в реальности далеко не у всех детство было безоблачным и радостным. Стефани Шталь, психотерапевт и автор бестселлеров, рассказывает, как успокоить своего «внутреннего ребенка» и удовлетворить его важнейшие потребности, которые много лет игнорировались, и предлагает эффективные техники и упражнения, которые помогут справиться с негативными установками из детства и сделают вашего «внутреннего ребенка» (а значит, и вас!) счастливым.

88.573.2 Криминальная психология



Айзенк, Ганс Юрген. Эксперимент, Самые жестокие исследования в психологии [Текст] / Г. Айзенк, К. Бартол. - Москва : Алгоритм, 2021. - 414, [1] с. - (Человек преступный : классика криминальной психологии).

Мир полон двуличных и лживых людей? Каждый человек в душе преступник? Или же каждого можно просто вынудить, спровоцировать на нужное, порой преступное поведение? Что лежит в основе психологии преступника и любой ли человек способен на убийство? На этот вопрос отвечают ведущие психологи-бихевиористы XX века.



Роршах, Герман. Чернильные пятна : как распознать преступника [Текст] / Г. Роршах. - Москва : Алгоритм, 2021. - 334, [1] с. - (Человек преступный : классика криминальной психологии).

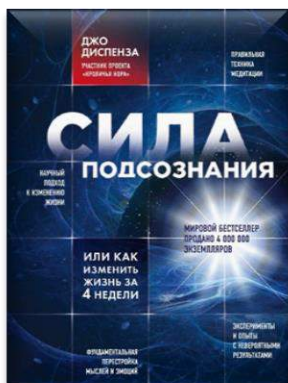
Швейцарский психиатр Герман Роршах знаменит благодаря своему знаменитому тесту чернильных пятен, с помощью которого можно было определить многие личностные характеристики, распознать душевнобольного или преступника. Именно этот тест, а также уникальная методика истолкования форм легли в основу главной книги психиатра, положившей начало целой науке. Данное издание включает в себя знаменитое произведение Роршаха «Психодиагностика», а также ряд статей, посвященных абстрактным методикам диагностики личности пациента.



Гернет, Михаил. Инстинкт заключенного : очерки тюремной психологии [Текст] / М. Гернет. - Москва : Алгоритм, 2020. - 302, [1] с. - (Человек преступный : классика криминальной психологии).

Как ведет себя человек, оказавшийся в заключении? Как меняется его психика? И как он затем адаптируется в социуме? Об этом читайте в книге очерков тюремной психологии.

88.6 Педагогическая психология



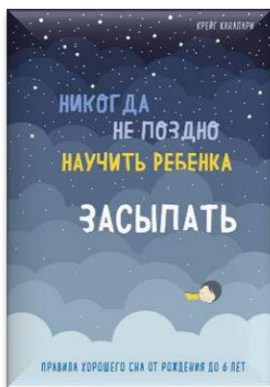
Диспенза, Джо. **Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели** [Текст] / Д. Диспенза ; пер. [с англ.] А. Петренко. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. - 477 с. : ил.

Каждый из нас сознательно или неосознанно излучает в мир энергию - положительную или отрицательную. Нам не нужно смиряться с реальностью, ведь любой момент мы можем создать новую. Перестроив свои мысли и эмоции, можно изменить свой мозг. А значит, и свою жизнь.



Д'Эсклеб, Сильви. **Монтессори. Развиваем в ребенке уверенность** [Текст] : научно-популярная литература / С. Д'Эсклеб; [пер. с фр. Н. Озерской]. - Москва : Бомбора™, 2019. - 252 [1] с. : ил. - (Воспитываем по Монтессори).

В книге вы узнаете, как помочь ребенку развить важнейшее качество характера - уверенность в себе. Следуя рекомендациям и принципам методики Монтессори, вы сможете создать для малыша правильную развивающую среду, помочь ему стать самостоятельным и привить любовь к обучению.



Канапарри, Крейг. **Никогда не поздно научить ребенка засыпать : правила хорошего сна от рождения до 6 лет** [Текст] / К. Канапарри ; пер. с англ. О. Парлашкевич. - Москва : Бомбор™, 2019. - 236 с. - (Baby Boom! Лучшие книги для родителей).

Давайте начистоту: родители - самые недосыпающие люди. Слова "подготовка ко сну" вызывают ассоциации с теплым молоком, обнимашками, пижамами и чтением сказок. Это должно стать отличным завершением дня для родителей и ребенка. Но для многих пап и мам одна только мысль о вечерней подготовке ко сну вызывает повышение давления. Не отчаивайтесь! Книга доктора Канапарри поможет использовать силу вредной привычки вашего ребенка, чтобы доказать, что никогда не поздно научиться засыпать и улучшить качество сна для всей

семьи.



Райхерт, Майкл. **Мальчики есть мальчики : как помочь сыну стать настоящим мужчиной** [Текст] / М. Райхерт ; пер. с англ. А. Д. Сайфуллиной. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2019. - 373, [1] с.- (Baby Boom!. Лучшие книги для родителей).

Что скрывается под маской дерзкого подростка, почему мальчики ведут себя вызывающе? Как миф о «настоящем мужчине» приводит к проблемам и каков «настоящий мужчина» на самом деле? Пора избавиться от вековых стереотипов! За последние два десятилетия нейробиология и психология заметно расширили наши знания о том, как мальчики думают и чувствуют. Книга Майкла Райхерта - это путеводитель по воспитанию целеустремленных и великодушных мужчин в новом сложном мире.

**Центральная городская библиотека приглашает Вас за новинками
отраслевой литературы.**

Спрашивайте у библиотекарей! Ищите на полках!

Наш адрес:

4 мкр. «Молодежный», дом 10

Центральная городская библиотека

Зал отраслевой литературы № 204 (2 этаж)

Телефон: 45-58-52

Library_pyti-yah-muzej@mail.ru

www.pytyahlib.ru

Составитель : Богатырева Н. Б.