



Дорогие читатели!

Если вы все чаще ловите себя на мысли, что в отношениях, на работе, в семье, с друзьями что-то идет не так, то первое, что приходит в голову, - записаться на прием к психологу. Но есть случаи, когда с проблемами можно справиться самому, лишь, прочитав специальную литературу.

88.2 Общая психология



Грейс, Энни. В ясном уме : как алкоголь манипулирует подсознанием и как это прекратить [Текст] : вся правда про алкоголь / Э. Грэйс ; пер. с англ. А. Мелиховой. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 397 с.

Реальная история англичанки Энни Грэйс, которая помогла тысячам людей вернуть себя.



Ломброзо, Чезаре. Женщина преступница и проститутка [Текст] / Ч. Ломброзо, И. Блох. - Москва : Родина, 2019. - 494, [1] с. 16

В своей провокационной работе «Женщина преступница и проститутка» Ломброзо рассматривает отношение женщин к трем объектам: любви, проституции и преступности. Ломброзо приходит к очень неожиданному выводу, что же для женщины является главным инстинктом и что определяет их поведение в течение жизни. Иоганн Блох продолжает размышления Ломброзо и исследует вопрос о женской преступности с точки зрения сексопатологии.



Холланд, Ева. Страх [Текст] : как бросить вызов своим фобиям и победить / Е. Холланд ; пер. с англ. Е. Мягковой. - Москва : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2021. - 238 с.

Мы все чего-то боимся. Ева Холланд поставила перед собой задачу изменить свое отношение к собственным страхам, изучить результаты последних исследований ведущих специалистов в области нейробиологии и найти действенные способы избавления от фобий.

88.3 Психология личности



Курпатов, Андрей Владимирович. Быть эгоистом. Универсальные правила [Текст] / А. Курпатов. - Санкт-Петербург : Нева, 2021. - 276, [2] с. : ил. - (Бестселлер. Универсальные правила).

Человек по природе своей эгоистичен. Но мы стыдимся своего естества. Нам бы обучиться быть хорошими эгоистами - полезными самим себе и другим. Но нет, мы предпочитаем быть плохими - не обученными.



Курпатов, Андрей Владимирович. Как победить панические атаки [Текст] : универсальные правила / А. Курпатов. - Санкт-Петербург : Капитал ; Москва : Нева, 2020. - 249, [2] с. : ил. - (Универсальные правила).

Многие из нас страдают от панических атак - странных приступов тревоги, которые буквально сводят нас с ума! Ужасно думать, что у тебя какие-то проблемы со здоровьем, и жить с этим. Особенно если тебя изводят перебои в работе сердца, колебания артериального давления, приступы патологической слабости, полубоморочные состояния, ночные пробуждения в поту.



Курпатов, Андрей Владимирович. Таблетка от страха [Текст] : универсальные правила / А. Курпатов. - Санкт-Петербург : Нева, 2021. - 245, [2] с. : ил. - (Универсальные правила).

Нет ничего более мучительного, чем жить с чувством постоянной тревоги, испытывая страх, беспокойство и неуверенность в собственных силах. У каждого из нас свои страхи: кто-то боится за свое здоровье, кто-то избегает публичных выступлений, а кому-то кажется, что он может стать жертвой несчастного случая. Почему мы испытываем внутреннее напряжение? Как избавиться от страхов и чувства тревоги? На все эти вопросы отвечает книга-бестселлер «Таблетка от страха!».



Курпатов, Андрей Владимирович. Три инстинкта : жизнь, власть, секс [Текст] : универсальные правила / А. Курпатов. - Санкт-Петербург : Нева, 2021. - 281, [2] с. : ил. - (Универсальные правила).

Каждый из нас знает, что такое стресс. Каждый сталкивался с психологическими проблемами, трудными жизненными ситуациями, тяжелым выбором. Но почему иногда так сложно взять себя в руки и контролировать собственные эмоции? Что это за бессознательные силы живут в нас, а иногда и портят нам жизнь? Как понять истинную природу своих страхов? Как научиться защищать собственную психику от стрессов? Как понять, чего мы на самом деле хотим? Эта книга о трех базовых влечениях, которые незримо правят нашей жизнью!

88.41 Психология развития и возрастная психология



Быкова, Анна Александровна. Малыши «ленивой мамы» в детском саду [Текст] / А. Быкова. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2022. - 266 с. : ил. - (#Ленивая мама).

Книга поможет родителям подготовиться к детскому саду - правильно и нежно, без тревог и лишнего стресса. Вы узнаете, как сделать адаптацию к садику максимально комфортной, справиться с проблемами аппетита и капризами, научиться дружить и разрешать конфликты. Благодаря профессиональным советам автора, ее бесценному опыту и разбору реальных историй из практики ваш ребенок будет с удовольствием ходить в детский сад!



Курпатов, Андрей Владимирович. Счастливый ребенок [Текст] / А. В. Курпатов. - 7-е изд., испр и доп. - Санкт-Петербург : Нева, 2021. - 429, [2] с. : ил. - (Универсальные правила).

Книга подробно рассказывает о том, как формируется мозг ребенка, его эмоциональная сфера и социальные отношения, а также умение думать и принимать осмысленные решения. Здесь вы найдете четкие рекомендации как справляться с конкретными проблемами, и как сбалансировать воспитательные задачи с долгожданным счастьем родительства.



Юуль, Еспер Хюгге. Датский детский мир [Текст] : мудрые советы родителям от психолога из самой счастливой страны / Е. Юуль ; пер. с нем. В. Черепанова. - Москва : Бомборатм : Эксмо, 2018. - 218, [1] с. - (Хюгге. Уютные книги о счастье).

Каждая семья уникальна, в любой из них действуют свои собственные правила и складываются принципы взаимоотношений с детьми. Поэтому в своих книгах и статьях выдающийся датский психолог Еспер Юуль не предлагает готовых рецептов безоблачного счастья. Без серьезных усилий достичь родителей нужного результата не получится. В книге «Хюгге. Датский детский мир» он призывает родителей поразмыслить над своей жизнью, а не дает исчерпывающих рекомендаций.

88.5 Социальная психология



Бернхардт, Клаус. Депрессия и выгорание [Текст] : как понять истинные причины плохого настроения и избавиться от них / К. Бернхардт ; пер. с нем. В. В. Черепанова. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2022. - 317, [1] с. - (Психологический бестселлер).

Когда человек страдает от депрессии или выгорания, ему одиноко, он опустошен и испытывает упадок сил. Однако груз страданий давит не только на него самого, но и на его близких. Поэтому данная книга предназначена не только для страдающих от депрессии, но и для всех тех, кто хочет помочь своим близким вернуться к нормальной жизни. Возможно, вам сейчас не верится, но вы способны сделать гораздо больше, чем можете себе представить!



Браун, Арчи. Типы лидеров [Текст] : определить, найти подход, добиться своего / А. Браун ; пер. с англ. Е. Деревянко. - Москва : Бомборатм : Эксмо, 2019. - 412 с. - (Top Business Awards).

Разбор характеров и главных стратегий управления лидеров! Браун провел исследование выдающихся руководителей прошлого и разобрал их по ключевым типам, которые станут ключом к пониманию лидерства. Книга поможет проанализировать слабые и сильные стороны личности, научиться использовать эти знания для эффективного управления окружающими и отстаивать свои позиции в переговорах.



Гиллис, Изабель. Cozy [Текст] : искусство всегда и везде чувствовать себя уютно / И. Гиллис ; [пер. с англ. А. Малышевой]. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. - 330 с. : цв. ил. - (Хюгге. Уютные книги о счастье).

Слово «уют» может ассоциироваться с горячим шоколадом, потрескиванием огня в камине, хлопьями снега за окном - с осязаемым волшебством. Но как насчет того, чтобы научиться чувствовать себя как дома независимо от того, где вы находитесь? С книгой «Созу» вы сможете сделать комфортной неудобную ситуацию, а душевного тепла и стойкости хватит на преодоление любых трудностей. Научитесь подключаться к внутренней гармонии, и жить в этом холодном и непредсказуемом мире станет гораздо проще.



Гончарова, Света. Тайм-менеджмент для мам [Текст] : 7 заповедей организованной мамы : книга-тренинг / С. Гончарова ; рис. С. Комарова. - Москва : Бомборатм : Эксмо, 2020. - 172, [1] с. : ил., табл. - (Психология. Академия экспертов Ицхака Пинтосевича).

Система тайм-менеджмента, разработанная автором этой книги-тренинга, проста в применении, уже опробована и дает 100-процентный результат. Выполнив шаг за шагом задания, вы сможете навести порядок в своей жизни: правильно расставлять приоритеты, организовывать детей, находить время для себя и мужа и в итоге стать счастливой и организованной мамой, женой, хозяйкой.



Курпатов, Андрей. Красная таблетка. Посмотри правде в глаза! [Текст] : книга для интеллектуального меньшинства : абсолютно не рекомендована тем, кто готов по любому поводу оскорбиться / А. Курпатов. - Санкт-Петербург : [Капитал], 2018. - 345 с. - (Академия смысла).

Настоящий мир не таков, каким кажется. Беда в том, что нам слишком долго рассказывали о счастье, успехе и любви. Никто не предупредил, что радостные чувства мимолетны, успех кажется таковым только со стороны, а всякая страсть заканчивается разочарованием. Такова правда. Кто-то готов выбрать «красную таблетку» правды, а кто-то продолжает травить себя «синей» - иллюзиями и неведением. «Синюю таблетку», кстати, даже выбирать не надо - она дана нам по умолчанию. А вот «красную» нужно и выбрать, и проглотить, и пережить непростой процесс внутреннего изменения.

Курпатов, Андрей. Красная таблетка-2. Вся правда об успехе : книга для интеллектуального меньшинства : абсолютно не рекомендована тем, кто готов по любому поводу оскорбиться / А. Курпатов. - Санкт-Петербург : Нева, 2021. - 344, [1] с. - (Академия смысла).

«Как достичь успеха?» - это, кажется, сейчас самый актуальный вопрос. Нам постоянно рассказывают про какой-то «успешный успех». Пичкают историями об успешных людях и вообще мотивируют как могут. Но всё это, как вы знаете, не работает. Вы познакомитесь с нейрофизиологическими механизмами, определяющими успешность человека. Вы узнаете, что нейронаука отвечает тем, кто говорит: «Я не знаю, чего хочу» и «Я не знаю, как себя заставить что-то делать». Наука уже знает правду о нас и о так называемом «успехе». А вы готовы узнать её?»



Лоулесс, Джим. Иди туда, где страшно [Текст] : именно там ты обретишь силу / Д. Лоулесс; пер. с англ. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2022. - 293, [1] с. - (Книги-драйверы).

Эта книга не похожа на большинство пособий по самопомощи. Прежде всего ее подход абсолютно практичен. Если вы будете следовать Десяти правилам приручения Тигров, то обнаружите, что они почти не предлагают «быстрых решений», но привносят в вашу жизнь удивительные изменения и неожиданные возможности.



Сергеева, Оксана Михайловна. Язык жестов : как читать мысли без слов? [Текст] : 49 простых правил / О. Сергеева. - Москва : Бомбора™ : ЭКСМО, 2022. - 123, [2] с. - (Психология. Все по полочкам).

Можно ли узнать настроение человека по его внешнему виду? Можно ли определить, какое он принял решение, если не было сказано ни слова? Можно ли обмануть так, чтобы никто этого не заметил, или уличить человека в обмане без детектора лжи? Можно, если вы умеете читать тайный язык жестов! Перед вами свод уникальных правил, которые помогут вам стать специалистом в общении без слов. Вы научитесь не только читать мысли и чувства, которые от вас хотят скрыть, но и обретете уверенность в общении с любыми собеседниками.



Чемпен, Гэри. Дай любви шанс [Текст] : 11 шагов к преодолению семейного кризиса / Г. Чемпен ; пер. с англ. Ю. Аревкиной. - Москва : Бомборатм : Эксмо, 2022. - 251 с.

Гэри Чемпен уже 40 лет консультирует супругов, которые разочаровались в своем браке, и уверен, что развод - не единственный выход из ситуации, когда семейная жизнь не похожа на сказку. Он написал книгу для тех, кто хочет найти выход из тупика и трансформировать отношения с партнером, учитывая свои потребности и желания супруга.





Чемпен, Гэри. Пять песен о нас [Текст] : история о настоящей любви / Г. Чемпен, К. Фарби ; пер. с англ. Е. Кирика. - Москва : Бомборатм : Эксмо, 2022. - 206, [1] с.

«Пять песен о нас» - романтическая новелла от одного из известнейших экспертов по отношениям Гэри Чемпена, автора легендарного бестселлера «Пять языков любви». Книга подарит вам не только красивую историю о любви, но и несколько уроков по психологии отношений.

88.7 Медицинская (клиническая) психология



Тохтарова, Екатерина. Детская психосоматика [Текст] : как помочь детям расти здоровыми / Е. Тохтарова. - Москва : Эксмо, 2022. - 278, [1] с. - (Психология. Секреты успешных семей).

Книга раскрывает понимание, как устроена детская психосоматика. Автор показывает взаимосвязь мышления родителей и болезней детей. Большая теоретическая основа знакомит с техниками PSY2.0. Практическая часть дает разнообразие упражнений по работе с конфликтами, которые являются причинами заболеваний. Освоив простые методы, вы сможете влиять на здоровье своих детей, не доводя дело до болезни или быстро купировав ее.

Составитель : Богатырева Н. Б.

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