

Психология: познай себя и других



Виртуальная книжная выставка



Уважаемые читатели!

Предлагаем вашему вниманию виртуальную книжную выставку «Психология: познай себя и других». На выставке представлены книги, чтение которых может быть не только увлекательным, но и полезным, т. к. все это про загадочный внутренний мир человека...

«Мы написали эту книгу для тех, кто делает ставку в жизни на напряжение мысли, кто не поставил на себе крест и думает о том, как лучше исполнить свое предназначение. Профессия и уровень образования здесь не играют никакой роли. Книга принесет пользу студенту и профессору, менеджеру и политику, учителю и журналисту, следователю и врачу, программисту и актеру. Даже профессиональные психологи найдут в ней неплохой инструментарий для диагностики стилей мышления в прикладных исследованиях».

От авторов



Алексеев, А. А. Поймите меня правильно, или Книга о том, как найти свой стиль мышления, эффективно использовать интеллектуальные ресурсы и обрести взаимопонимание с людьми / А. А. Алексеев, Л. А. Громова. – Санкт-Петербург : Экономическая школа, 1993. – 352 с.

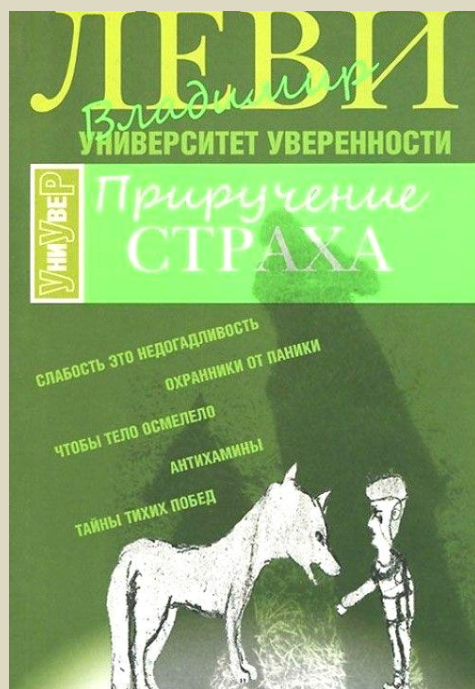
«Искусство быть другим» – формула человеческого общения. Чувствовать другого человека, воспринимать его таким, каков он есть, постигать его внутренний мир и предвидеть поведение. Завоевать доверие и любовь. Обрести уверенность, стать победителем в жизни. Об этом и многом другом рассказывает книга известного психотерапевта и писателя Владимира Леви.

Владимир Леви – советский и российский врач-психотерапевт и психиатр, кандидат медицинских наук, автор книг по различным аспектам самопомощи и популярной психологии.



Леви, В. А. Искусство быть другим. Общение и понимание / В. А. Леви. – Москва : Торобоан, 2003. – 381 с.

Жить без паники, жить без страхов.
Жить без комплексов. Жить уверенно. Жить успешно. Поддерживать хорошее настроение. Быть здоровым. Счастливым. Эта книга – самоучитель бесстрашия и уверенности.

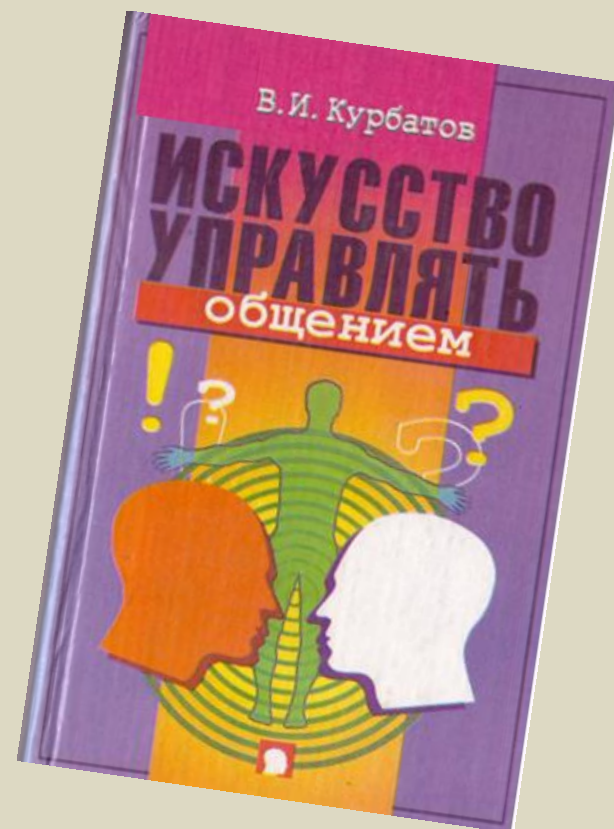


«Если вы боитесь чего-то или кого-то и не хотите бояться – вам эта книга поможет. В ней много практики: всевозможных техник и упражнений, различных рекомендаций, советов, рецептов для приручения и полного устранения страха. ЛЮБОЙ СТРАХ ОДОЛИМ. Техники и упражнения – дело нужное, но требующее усилий, терпения, которых может и не хватить... Не страшно: книга построена так, чтобы помогла в любом случае. Достаточно ее просто читать».

Владимир Леви

Леви, В. А. Приручение страха : с рисунками автора / В. А. Леви. – Москва : Книжный клуб 36.6, 2013. – 189 с.

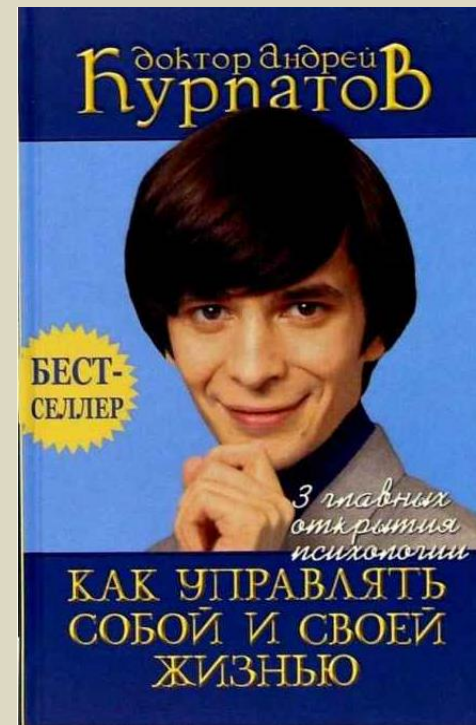
В споре людям свойственно использовать уловки, «приёмчики» и разные хитрости, чтобы добиться своих целей. Умение разглядеть и оценить эти «провокации» спора, противодействовать им – это и есть управление общением. Но кроме всего, это еще и умение использовать тактику аргументации, методику делового общения, правила риторики, законы логики и психологии.



Курбатов, В. И. Искусство управлять общением / В. И. Курбатов. – Ростов на Дону : Феникс, 1997. – 352 с.

Если вы хотите разобраться в причинах своих неприятностей и понять, как из них выпутаться, эта книга станет для вас незаменимым помощником. Почему нас мучают тревоги и страхи? Как получается, что мы не можем справиться со своей раздражительностью? Ответы на эти вопросы и конкретные рекомендации от практикующего врача-психотерапевта необходимы каждому, кто заботится о качестве своей жизни.

Андрей Курпатов – известный российский психотерапевт, автор 30 книг, изданных тиражом более 5 млн экземпляров и переведенных на 8 языков.



Курпатов, А. В. Как управлять собой и своей жизнью : 3 главных открытия психологии / А. В. Курпатов. – 4-е изд. – Санкт-Петербург : Нева, 2005. – 239 с. – (Бестселлер).

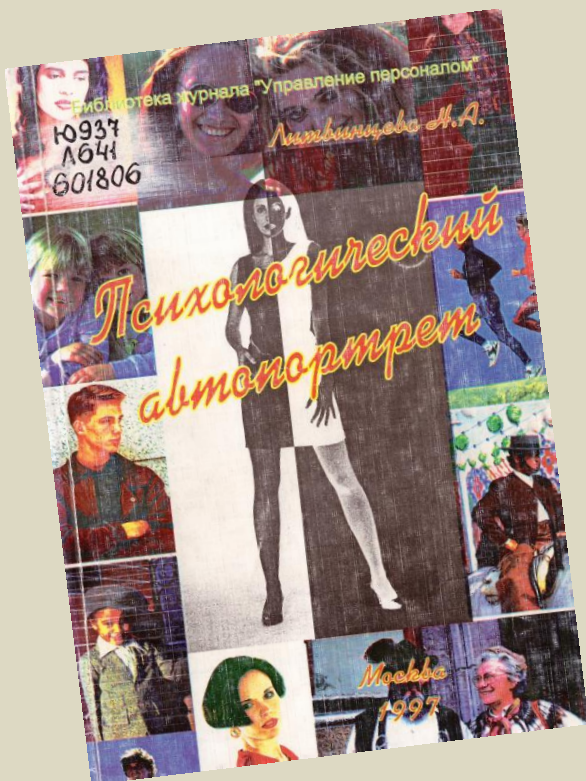
«Эту книгу я написал для тех, кто страдает от психологических проблем, кто не понаслышке знает, что такое невроз и как сложно бывает привести свое пошатнувшееся душевное здоровье в норму после стрессов. Мы должны признать у себя существование психологических проблем. Зачем лицемерить с самим собой? Какой в этом толк? Психологические проблемы – реалии жизни, с этим трудно спорить».

Андрей Курпатов

В этой книге вы найдете подробное описание психологических механизмов, которые вызывают у человека эмоциональные расстройства – страх, тревогу, депрессию, апатию, раздражительность. А также целый спектр эффективных психотерапевтических приемов, необходимых каждому из нас для обретения душевного здоровья.



Курпатов, А. В. Счастлив по собственному желанию: вторая половина пути : практикум по системной психотерапии / А. В. Курпатов. – 4-е изд. – Санкт-Петербург : Нева, 2004. – 248 с. – (Карманный психотерапевт).



«Сознаем мы это или нет, но каждый из нас носит в себе мысленный образ самого себя. Наши представления о себе определяют и рамки наших возможностей – то, что мы в состоянии или не в состоянии сделать. Раздвигая границы этого образа – «Я», обогащая свой психологический портрет, мы значительно расширяем сферу своих возможностей для самовыражения».

Н. Литвинцева

Цель данной книги – составление и описание психологического портрета личности с использованием специальных психологических тестов.

Литвинцева, Н. А. Психологический автопортрет / Н. А. Литвинцева. – Москва : АОЗТ «Бизнес-школа «Интел-Синтез», 1997. – 304 с.

«Этот курс не для быстрого чтения. Он рассчитан для кропотливой и серьезной работы над собой – для самосовершенствования и самопознания, для познания других и обучения воздействию на людей. Поэтому с первой же страницы надо настроить себя на страстное желание учиться и твердую решимость развить у себя умение обходиться с людьми. Ваше время и ваше усердие окупятся сторицей, чем больше вы будете заниматься, тем совершеннее и богаче вы будете в человекознании».

Раиль Кашапов



Это курс саморазвития и самосовершенствования в области практического человековедения. Книга рассказывает о методах и приемах познания людей и себя. Она составлена как хрестоматия для самоподготовки руководителя. В ней представлены наиболее известные авторы в области современного человекознания.

Курс практической психологии, или Как научиться работать и добиваться успеха : для высшего управленческого персонала : учебное пособие / автор-составитель Р. Р. Кашапов. – Ижевск : Издательство Удмуртского университета, 1996. – 448 с.



Успех в жизни зависит от того, насколько успешно вы ведете свои переговоры. Ведь в каждом аспекте – в бизнесе, социальной области, в отношениях между людьми – ощущается потребность в переговорах. В этой книге Вы найдете рекомендации и советы специалиста, способы и методики целевого общения с людьми.

«Из своего личного опыта и исследований я сделал вывод, что в жизни можно вести переговоры по всем вопросам, при любых обстоятельствах и в любое время. Каким бы малым или большим опытом по переговорам вы ни обладали, в этой книге вы найдете новые взгляды, способы и методики «Искусства переговоров», которые можно сразу же применить для выхода из различных ситуаций, возникающих в жизни».

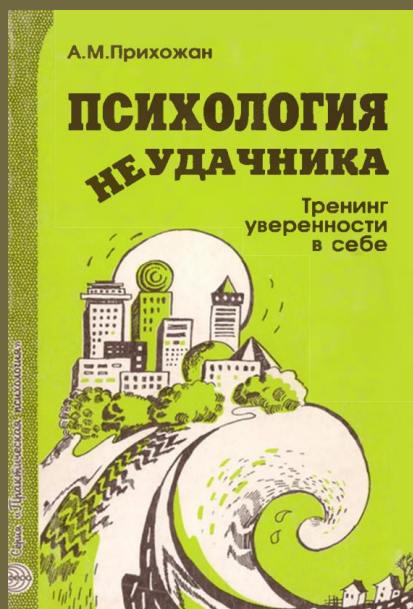
Д. Ниренберг



Ниренберг, Дж. И. Гений переговоров / Дж. И. Ниренберг. – Минск : Попурри, 1997. – 416 с.

«Для чего написана эта книга? Моя задача – постараться показать, что такое неудача и кто такой неудачник с психологической точки зрения, показать некоторые наиболее простые приемы, которые используют психологи, рассказать о некоторых приемах и упражнениях, которые вы могли бы использовать сами, пытаясь помочь себе, а может быть, и кому-то из своих друзей. А все остальное зависит только от вас».

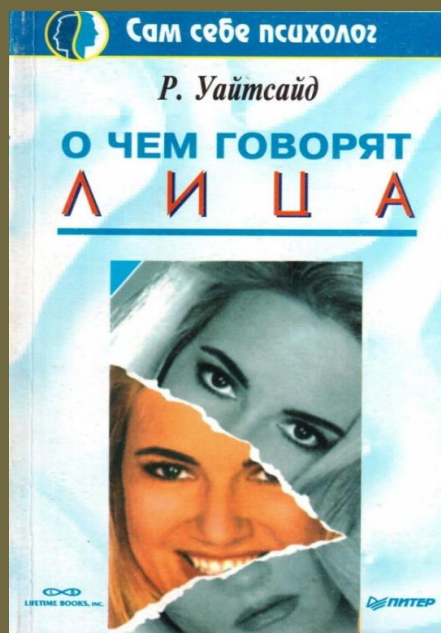
Анна Прихожан



Жалобы на неуверенность в себе, устойчивое чувство страха, тревоги, как правило, связаны с отсутствием знаний о человеческих переживаниях. Задача книги – оказать практическую помощь в преодолении неуверенности в себе, «синдрома неудачника». Автор знакомит с конкретными приемами самодиагностики и самосовершенствования, позволяющими понять собственное поведение.

Прихожан, А. М. Психология неудачника : тренинг уверенности в себе / А. М. Прихожан. – Москва : Сфера, 1997. – 192 с.

Автор книги – специалист по физиогномике – более сорока лет исследовал человеческие лица. Богато иллюстрированное пособие «О чем говорят лица» научит «читать» выражения окружающих вас лиц. Вы сможете глубже понять своих близких, быстрее добиться успеха в карьере, с первого взгляда оценить незнакомых людей и лучше узнать знакомых.



«Не так давно меня пригласили выступить на семинаре. Присутствующие улыбались и кивали головами, пока я анализировал личностные черты людей, которых они хорошо знали, но которых я видел в первый раз. Кто-то задал вопрос:

– А как вам это удастся?

– Вы же видели, – ответил я. – Просто я оцениваю определенные внешние признаки, мне не нужно задавать никаких вопросов, просить заполнить анкеты.

– А вы случайно не экстрасенс?

– Нет, никакой я не экстрасенс! И без науки, называемой персонологией, я ничего бы не смог, – таков был мой ответ».

Уайтсайд, Р. О чем говорят лица : пособие как узнать нужного человека / Р. Уайтсайд. – Санкт-Петербург : Питер Пресс, 1997. – 160 с.

«Эта книга – результат поисков ответа для тех людей, которым нужны надежные факты, чтобы понять, как функционирует сознание, почему мы поступаем так, а не иначе, и как перестать делать что-то, если мы этого хотим. Ответ лежит в одной из самых, по моему мнению, многообещающих новаций в психиатрии, название которой – транзактный анализ».

Т. А. Харрис



Эта книга – практическое руководство по транзакционному анализу как методу решения жизненных проблем. Книга стала бестселлером в жанре «Психология для всех», а ее название стало клише в 1970-х годах.

Харрис, Т. А. Я – О'Кей, Ты – О'Кей / Т. А. Харрис. – Москва : Смысл, 1997. – 328 с.



На выставке
представлены книги
из фонда
Научной библиотеки
ЧГУ им. И. Н. Ульянова.
Ждем Вас
в нашей библиотеке!

Выставку подготовила
главный библиограф
И. В. Воробьева