

Дорогие наши пользователи библиотеки!

Предлагаем вашему вниманию 10 лучших книг по психологии и развитию личности

Наверняка у вас в жизни были ситуации, когда вы принимали решение прочитать книгу по личностному росту, разгрести наконец-то свои проблемы. В трудные жизненные периоды мы нуждаемся в чем-то большем, чем в душевном разговоре с другом. На психолога не всегда хватает времени и средств, да и сама культура посещения психологического кабинета в нашей стране развита далеко не так, как в Европе или США. Поэтому большинство людей предпочитает справляться с душевными проблемами самостоятельно или попросту их не замечать.



В то же время следить за психическим здоровьем нужно также тщательно, как и за физическим. Не забывайте, что в вашем арсенале есть доступный и очень мудрый помощник – книга. Книги по психологии из нашей подборки помогут вам справиться с различными жизненными ситуациями, подскажут ответы на волнующие вопросы и сделают вас счастливее. Не верите? А вы... попробуйте!

Меню статьи:

- Топ-1 “Уверенность в себе”, Элис Мьюир
- Топ-2 “Психология вредных привычек”, Ричард О’Коннор
- Топ-3 “Как перестать беспокоиться и начать жить”, Дейл Карнеги

- Топ-4 “Толкование сновидений”, Зигмунд Фрейд
- Дополнение, 6 сильных книг по психологии

Топ-1 “Уверенность в себе”, Элис Мьюир

Для кого: Для тех, кто хочет стать успешным, но ему чего-то не хватает.

Даже название книги звучит мотивирующе, что уж говорить о содержании – эта книга ваш верный помощник на пути к успеху. Вам, наверняка, случилось быть свидетелем ситуации, когда далеко не красавица купалась во внимании кавалеров, в то время как объективно более привлекательные барышни не могли похвастаться таким же вниманием со стороны мужчин. Или, например, менее квалифицированный сотрудник с легкостью заключал сделки, пока его коллеги со множеством дипломов не могли похвалиться подобным успехом. В чем секрет таких людей? Да-да, в пресловутой уверенности в себе – никто не поверит в вас, пока ваш внутренний критик не поставит вам “отлично”.

Уверенными в себе не рождаются, этому можно научиться и, по мнению, Элис Мьюир, очень быстро.

Несколько слов об авторе.

Сертифицированный психолог Элис Мьюир – настоящий гуру в теме личного развития. На ее счету уже 12 книг, на страницах которых она учит верить в себя, становиться лучше и успешнее. Отметим, что Элис не только успешный писатель, но также преподаватель и коуч. Как видите, есть смысл прислушаться к ее мнению.



“Уверенность в себе” выходит с подзаголовком “Книга для работы над собой”, ведь автор предлагает читателям не только читать, но и делать. Наряду с теорией в каждой главе есть практические задания и тесты, так что вырабатывать уверенность в себе вы начнете не после прочтения, а во время!

Чему научит эта книга:

- избавиться от предубеждений, которые мешают личностному росту;
- повысить продуктивность работы;
- развить уверенность мышления;
- высказывать свою точку зрения;
- выступать публично;
- производить желаемое впечатление на окружающих;
- ладить с людьми;
- повысить стрессоустойчивость;
- быть уверенным и успешным человеком.

У каждого из нас есть сильные и слабые стороны. Самое важное – отдавать себе отчет в недостатках и принимать свои слабые стороны во внимание, не позволяя им подавлять нас. В то же время нужно осознавать свои сильные стороны и пытаться максимально их использовать.

Топ-2 “Психология вредных привычек”, Ричард О’Коннор

Для кого: Для тех, у кого есть вредные привычки... то есть для всех.

Вредные привычки – это не только курение и злоупотребление алкоголем, на самом деле их перечень гораздо шире. Вы считаете свою жуткую рассеянность чертой характера и пытаетесь с ней мириться, но это лишь вредная привычка, от которой можно избавиться!



То же касается переедания, тревожности, излишней рискованности, неуместного самолечения, прокрастинации (патологическое откладывание дел “на потом”). Основываясь на последних исследованиях о мозге, Ричард О’Коннор предлагает эффективные методы по искоренению вредных привычек.

Несколько слов об авторе.

Ричард О’Коннор – успешный психотерапевт, который на протяжении 30 лет помогает людям справляться с депрессиями, расстройствами настроения, стрессами и семейными конфликтами. У него два офиса в Нью-Йорке и Коннектикуте, но Ричард с радостью помогает людям из других городов и стран, проводя онлайн-консультации.

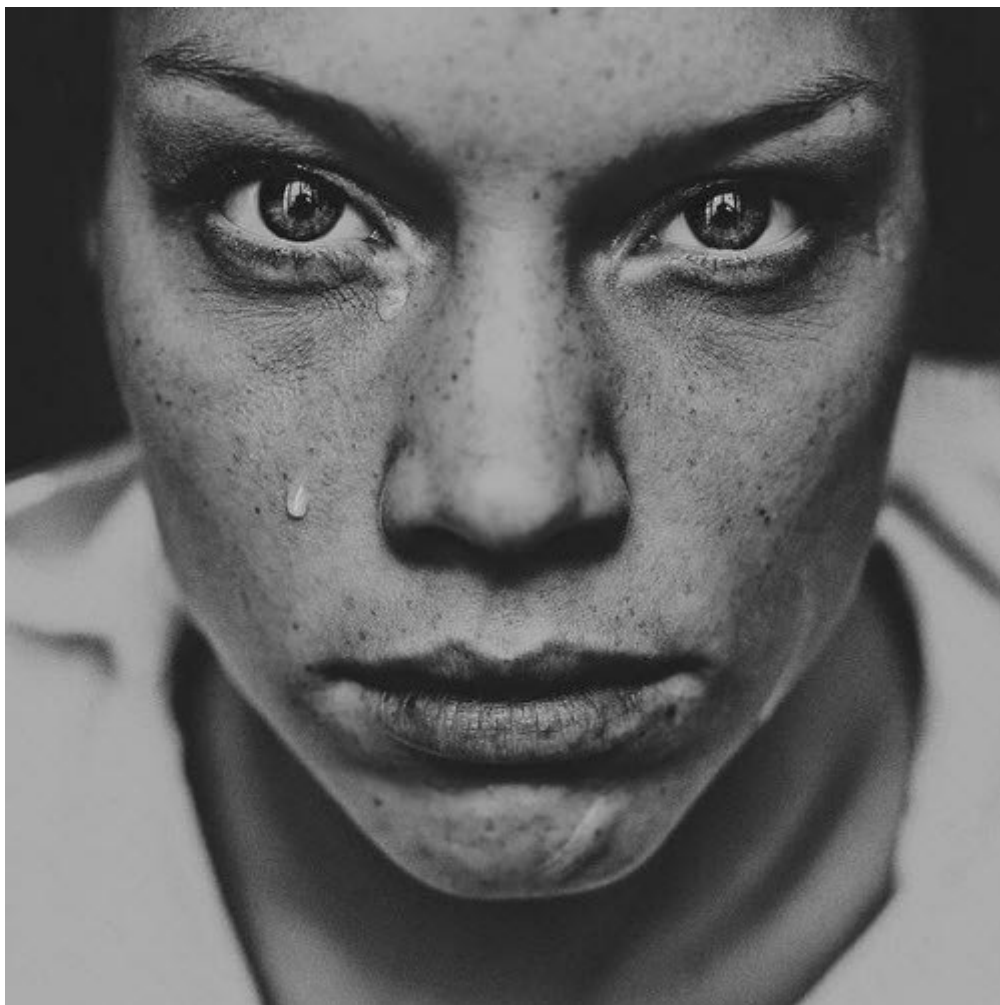
Автор использует успешный прием – начинает свою книгу с перечня моделей саморазрушающего поведения. Список занимает практически две страницы. Пробегите его глазами и мысленно поставьте галочки перед вашими “вредными привычками”. Сколько у вас вышло галочек? Две? Три? А, может, больше? Тогда не откладывайте эту книгу на потом.

“Мозг создает новые соединения и укрепляет их, когда вы тренируетесь. Чем больше вы практикуетесь в самоконтроле, тем легче он дается. Психический тренажерный зал приносит плоды, нам лишь надо чаще в нем появляться”.

Топ-3 “Как перестать беспокоиться и начать жить”, Дейл Карнеги

Для кого: Для тех, кто разучился наслаждаться настоящим.

Стресс – верный спутник современного человека. Работодатели хотят видеть нас стрессоустойчивыми, предлагая работу, переполненную переживаниями. Стрессы поджидают нас не только в офисе, но и дома, в магазинах, транспорте...



Если находиться в стрессовом состоянии на протяжении долгого времени, тревожность рискует перерасти в хроническую и вконец испортить вашу жизнь, ведь это будет жизнь, наполненная страданиями. Дейл Карнеги знает, как перестать беспокоиться и делится советами со своими читателями.

Несколько слов об авторе.

Личность культового педагога, писателя и оратора-мотиватора Дейла Карнеги не нуждается в специальном представлении. Несмотря на то, что он жил и трудился более полувека назад, советы Карнеги не теряют актуальности. Они хрестоматийны и ориентированы на обыкновенных людей, которые читали учебник по психологии разве что в школе.

Прелесть “Как перестать беспокоиться...” в том, что теория здесь в равных пропорциях перемежается с яркими примерами из жизни, прикладными советами и практическими заданиями, которые тут же можно воплощать в жизнь.

Эта книга научит:

- разграничивать прошлое и будущее, тем самым вытесняя тревогу из настоящего;
- справляться с волнением при помощи “магической формулы” Уиллиса Кэрриера;
- заботиться о психологическом и физическом здоровье;
- вырабатывать свое умонастроение;
- продуктивно планировать рабочее время и досуг;
- бороться с вредными привычками;
- применять на практике “Закон больших чисел”;
- регулировать уровень тревоги и здраво воспринимать неизбежное;
- избавиться от эгоцентризма и быть внимательным к окружающим.

Груз будущего, прибавленный к грузу прошлого, который вы взваливаете на себя настоящего, заставляет спотыкаться на пути даже самых сильных.

Топ-4 “Толкование сновидений”, Зигмунд Фрейд

Для кого: Для тех, кто видит яркие сны и хочет познать себя.

Какая подборка психологической литературы без Зигмунда Фрейда! Одной из популярнейших работ гениального психоаналитика и самой читаемой книгой XX века является “Толкование сновидений”.



Наши сны только на первый взгляд кажутся сумбурной околесицей, на самом деле в них зашифрованы тайные символы, своеобразные послания от человеческого

бессознательного, тайны о скрытых страхах, желаниях и поступках. Хотите научиться толковать свои сны не хуже старика Фрейда? Тогда вам не обойтись без этой книги!

Несколько слов об авторе.

Зигмунд Фрейд – австрийский психоаналитик, психиатр и невролог, культовая личность в психологии всех времен и народов. Сегодня его идеи вызывают массу споров, а лагерь противников Фрейда, пожалуй, ничуть не меньше, чем у его сторонников. Однако даже для того, чтобы не соглашаться, его работы нужно знать. Фрейдовская теория сна - одна из самых любопытных и доступных для понимания. А главное – ее легко применить на практике – достаточно лишь запомнить сон и задать себе правильные вопросы.

Из этой книги вы узнаете:

- о психологической технике толкования сновидений и научном подтверждении ее существования;
- о методе и образцах толкования снов;
- о том, как видеть свои скрытые желания в канве сна;
- об источниках и работе сновидений;
- о психологии процессов ваших снов.

Сновидения никогда не занимаются пустяками, мы никогда не позволяем, чтобы мелочи тревожили нас во сне.

Дополнение, 6 сильных книг по психологии

Еще несколько книг, которые вам, наверняка, понравятся:

1. “Почему мы ошибаемся”, Джозеф Халлинан – книга о природе человеческих ошибок, или о том, как не наступать на одни и те же грабли.
2. “Очерки по психологии сексуальности”, Зигмунд Фрейд – культовое исследование отношений между мужчиной и женщиной, феномена бисексуальности и природы разного рода сексуальных отклонений.
3. “7 навыков высокоэффективных людей”, Стивен Корви – о том, как добиться успеха, правильно ставить цели и расставлять приоритеты.
4. “Искусство любить”, Эрих Фромм – большое исследование на тему любовь.
5. “Понять природу человека”, Альфред Адлер – психология личности “для чайников”.
6. “Детство и общество”, Эрик Эриксон – книга о возрастных кризисах.

