Учусь понимать себя и окружающих:

книги по психологии.

Из фондов сектора основного книгохранения

Новые поступления книг

16+

НАЦИОНАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА имени М.В.Чевалкова

Вашему вниманию представлены новые книги по саморазвитию личности, поступившие в Национальную библиотеку Республики Алтай имени М.В. Чевалкова. Они рассказывают, как понять себя, правильно сформулировать свои цели и достичь их. Недаром книга считается одним из основополагающих трудов по психологии взаимоотношений. Читается не так просто, но если вникнуть, понять суть, то книга избавит от многих настоящих и будущих проблем.

Книги по психологии помогают дать себе и другим реальную оценку. Они заставляют задуматься о своем предназначении, помогают улучшить жизнь и развить многие способности, учат, как правильно поступить в той или иной ситуации. Знание психологии поможет рассмотреть свою жизнь со всех сторон.

Открывайте и читайте книгу.

Полученные знания станут настоящими ключами к пониманию себя и окружающих.

Искусство общения

Наталья Титова - тренер, психолог-консультант с 20-летним опытом - в своей книге рассказывает о главных правилах делового общения и учит применять их на практике. Многого можно достичь посредством грамотно выстроенного общения. Опираясь на примеры и алгоритмы из книги, вы:

- овладеете искусством правильных вопросов;
- сможете находить подход к трудным коллегам или подчиненным;
- перестанете остро реагировать на возражения и критику;
- научитесь проводить мотивационные беседы.

Титова, Наталья Александровна.

Черный пояс делового общения. 22 правила, которые сделают вас непобедимым / Наталья Титова. - Москва : Эксмо, 2022. - 218 с. ; 21 см. - 3000 экз. - ISBN 978-5-04-154485-0 : 445.00 р. - Текст : непосредственный.

Лицо как объект восприятия

Восприятие лица - это понимание и интерпретация лица. Черты лица играют важную роль в развитии человека, несут большой объем социальной информации. В монографии Елены Альфредовны Никитиной «Лица и их восприятие в фило- и онтогенезе» приводятся современные данные о строении лица и его восприятии. Доказывается, что способность к считыванию информации по лицу не является исключительно человеческой. Обсуждаются филогенетические основы данного процесса, общие закономерности и уровни восприятия лица представителями разных видов, условия предъявления стимульных изображений, данные о факторах, связанных с привлекательностью лица.

Никитина, Елена Альфредовна.

Лица и их восприятие в фило- и онтогенезе / Е. А. Никитина ; редактор О. В. Шапошникова ; Российская академия наук, Институт психологии (Москва). - Москва : Институт психологии РАН, 2022. - 256 с. ; 21 см. - 300 экз. - ISBN 978-5-9270-0444-7 (в пер.) : 130.00 р. - Текст : непосредственный.

Я и мои эмоции

Эмоции и чувства сопровождают нас всю жизнь: управляют поведением, приводят к разладу в отношениях, диктуют свои правила, причиняют дискомфорт, и не всегда с ними можно справиться. Они появляются всегда, когда нам важно происходящее. Но с детства нас учат их скрывать.

Эта книга сломает стереотипы про «плохие» эмоции и научит вас использовать силу эмоций. С ее помощью вы сможете понять, что говорит эмоция, узнать об истинных потребностях, справиться с переживаниями, научиться действовать по-новому. Автор - клинический психолог с частной практикой более 15 лет. Основа книги - истории реальных клиентов, которые учатся принимать свои эмоции. Их опыт, упражнения и авторские методики, описанные в книге, помогают по-новому взглянуть на свои эмоции и понять, как научиться жить с ними в дружбе. Неожиданный взгляд на свои эмоции помогает лучше понять свое тело и поведение.

Дремина, Юлия Викторовна.

Почему я так реагирую?: причины и польза эмоций / Юлия Дремина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. - 314 с. : ил. ; 24 см. - (Психологический практикум). - 2500 экз. - ISBN 978-5-222-33595-6 (в пер.) : 599.00 р. - Текст : непосредственный.

Развитие эмоционального интеллекта

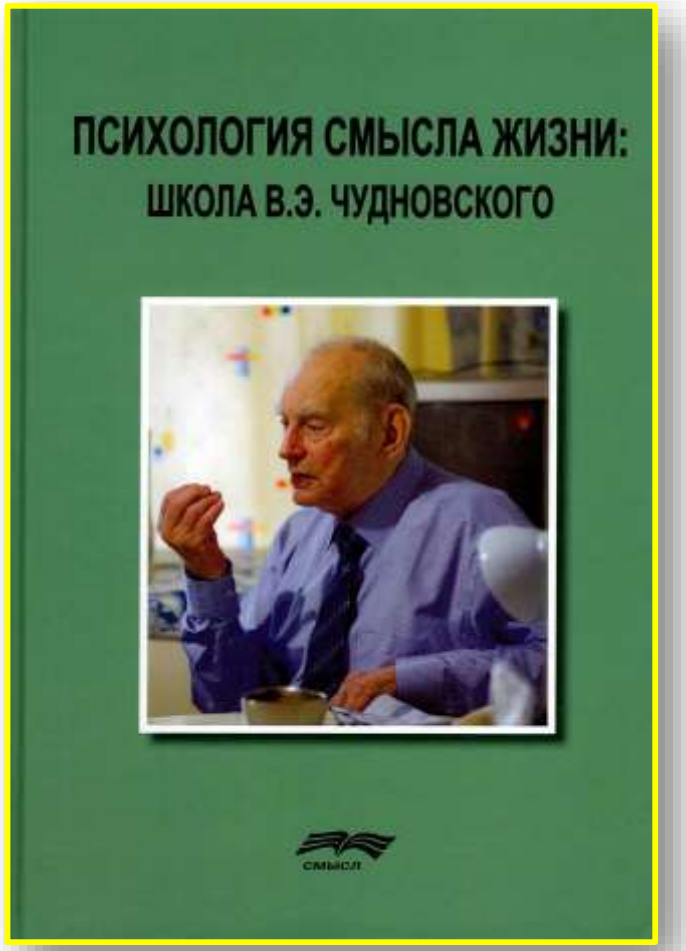
Эмоциональный интеллект – одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Издание «Состояние перфекто!» - это книга-тренинг, которая содержит необходимую теорию и эффективные упражнения для управления своими эмоциями. Вы научитесь:

- управлять гневом, чтобы он не портил отношения с людьми;
- справляться с парализующим страхом, чтобы он не мешал достигать целей;
- воспринимать эмоциональную информацию и принимать эффективные решения;
- не обижаться и не мучить себя этим тяжелым чувством;
- снижать тревоги и стрессы, сберегая свое здоровье;
- развивать самомотивацию.

Иванова, Наталия Андреевна.

Состояние перфекто! Как эмоциональный интеллект помогает в бизнесе и жизни : книга-тренинг / Н. А. Иванова, Д. Н. Винничук. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. - 302, [1] с. ; 24 см. - (Вершина успеха). - 3000 экз. - ISBN 978-5-222-33581-9 (в пер.) : 576.00 р. - Текст : непосредственный.



Жизненный путь личности

Коллективная монография посвящена памяти доктора психологических наук, профессора, академика Международной педагогической академии Вилена Эммануиловича Чудновского - вдохновителя отечественных исследований по психологии смысла жизни в конце XX - начале XXI века. В книге представлены последние опубликованные работы В.Э. Чудновского, его статьи и воспоминания об учителях и сотрудниках, а также статьи учеников, последователей и коллег, развивающих его идеи, воспоминания о нем и интервью.

Работа адресована тем, кто занимается проблемами смысла жизни. В чем смысл жизни? Многие уверены, что ответа на этот абстрактный вопрос не существует. Другие считают, что смысл жизни для каждого человека свой.

Психология смысла жизни: школа В. Э. Чудновского : [коллективная монография] / ФГБНУ «Психологический институт РАО» ; под редакцией Т. А. Потаповой [и др.]. - Москва : Смысл, 2021. - 674, [1] с., [XII] л. ил. : цв. ил. ; 22 см. - Библиография в примечаниях и в конце статей. - Список научных трудов В. Э. Чудновского: с. 668-675. - ISBN 978-5-89357-407-4 : 340.00 р. - Текст : непосредственный.

Тренируем, развиваем память

Вопрос о стабильности и динамики памяти. Каждый из нас иногда что-то забывал, это и есть пластичность и динамика памяти: вот она была, и ее нет. И каждый из нас что-то помнит десятками лет, это долговременная память. Хорошо известно, что память по сути своей является механизмом адаптации человека и животных к внешней среде. Безусловно, животные тоже обладают памятью. Исследования памяти ведутся интенсивно, ведь это один из самых интересных феноменов в высшей нервной деятельности и животных, и человека. Сложность динамики мозговых процессов, связанных с памятью, становится очевидной при рассмотрении результатов исследований.

Созинов, Алексей Александрович.

Стабильность и динамика памяти / А. А. Созинов, Ю. И. Александров ; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2022. - 272, [1] с. : рис. ; 22 см. - Библиография: с. 223-273. - 300 экз. - ISBN 978-5-9270-0445-4 (в пер.) : 140.00 р. - Текст (визуальный) : непосредственный.

Характеристики психотипов

Все люди разные, и каждый человек имеет свои уникальные черты. Однако все же можно классифицировать их по категориям, учитывая наличие большого количества схожих характеристик.

В книге «Психологические типы» приведено системное описание психологических типов на основе общепринятых классификаций К.Г. Юнга, Н. Мак-Вильямс, К. Леонгарда, А.Е. Личко, П.Б. Ганнушкина. Показано, что известные виды невротических и акцентуированных личностей являются разновидностями семи базовых психологических типов. Данная типология находит свое соответствие в известных систематизациях потребностей, эмоций, психических состояний, защит.

Поройков, Сергей Юрьевич.
Психологические типы : монография / С. Ю. Поройков. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 261 с. ; 21 см. - (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-010153-8 (в пер.) : 950.00 р. - Текст : непосредственный

Бескорыстное желание приносить пользу другим

Способность заботиться о других имеет огромное значение. Это связано с позитивными последствиями не только для тех, кому оказывают помощь, но и для того, кто проявляет заботу и доброту. Под просоциальным поведением понимаются любые направленные на благополучие других людей действия, при этом не предполагая ответной помощи или выгоды для себя. Отсутствие корысти или выгоды является главным признаком просоциального поведения.

Научные исследования указывают на то, что люди, проявляющие просоциальное поведение, чаще ощущают счастье, обладают лучшим здоровьем, имеют более продолжительную жизнь, их уровень стресса ниже. В то время как те, кто не проявляет просоциальности, часто сталкиваются с одиночеством и психологическими трудностями. Научная оценка и понимание основной структуры просоциального поведения все еще остаются проблемой.

Кисляков, Павел Александрович.

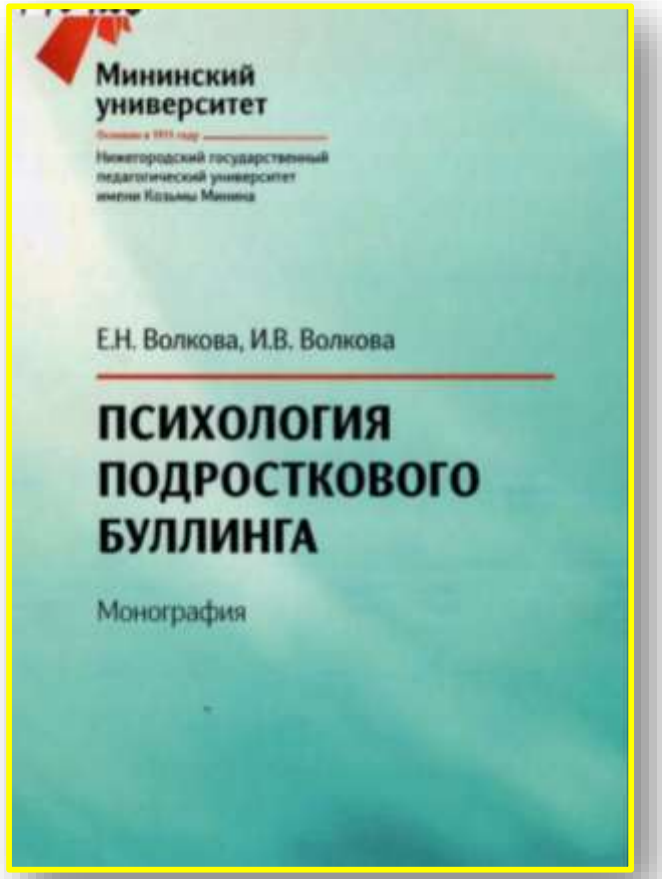
Психология безопасного просоциального поведения личности : [монография] / П. А. Кисляков, Е. А. Шмелева. - Москва : Когито-Центр, 2021. - 355, [1] с. : граф., табл. ; 22 см. - Библиография: с. 289-332. - 300 экз. - ISBN 978-5-89353-633-1 (в пер.) : 180.00 р. - Текст : непосредственный.

Развитие личности

Может ли личность изменяться? Что с ней происходит вследствие столкновений с вызовами современной реальности? Эти вопросы сегодня определяют одно из важнейших направлений исследований в психологии личности. В книге описаны классические и современные представления об изменяемости личности. Для описания направленности личности на собственные изменения вводится понятие потенциала самоизменений.

Издание знакомит читателя с результатами исследований о том, как осуществляется процесс самоизменений. Авторы предлагают методику диагностики потенциала самоизменений: потребности личности в них, способности к осознанию самоизменения, веры и возможности самоизменений. Люди действительно меняются, и тому есть много веских причин.

Самоизменения личности: проблемы, модели, исследования : коллективная монография / Н. В. Гришина, В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина, М. О. Аванесян ; Санкт-Петербургский государственный университет. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2021. - 347 с. : табл. ; 22 см. - 300 экз. - ISBN 978-5-288-06176-9 (в пер.) : 175.00 р. - Текст : непосредственный.



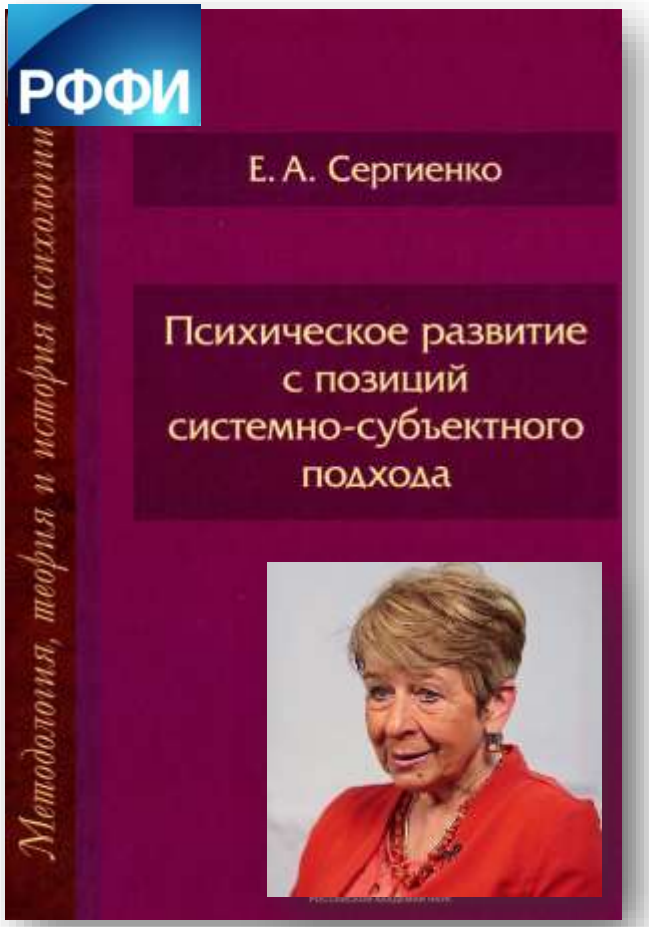
Психологическая травля

Сегодня проблема подросткового буллинга находится в фокусе исследовательского интереса российских психологов. Буллинг в представленном издании рассматривается как социально-психологический феномен в результате влияния близкого и дальнего окружения подростка. Как бороться с буллингом? Подростковый буллинг – проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны – родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом – как можно скорее получить консультацию специалиста. В издании затронута и актуальная проблема кибербуллинга – травли в виртуальном пространстве.

Авторы книги знакомят читателя с теоретическими основами изучения закономерностей подросткового буллинга, с особенностями социализации современных подростков, с профилактикой буллинга в образовательной среде.

Волкова, Елена Николаевна.

Психология подросткового буллинга : монография / Е. Н. Волкова, И. В. Волкова ; Министерство просвещения Российской Федерации ; Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. - Нижний Новгород : Мининский университет, 2021. - 204 с. ; 22 см. - 1000 экз. - ISBN 978-5-85219-775-7 (в пер.) : 100.00 р. - Текст : непосредственный.



Психология развития

В современной психологической науке остро стоит проблема единых методологических подходов, с помощью которых можно построить целостное представление о психической жизни человека. В работе профессора, доктора психологических наук Е.А. Сергиенко сформулированы новые принципы подхода к категории субъекта в современной психологии и соотношения категорий субъекта и личности, обоснованы унитарные концепции психического развития, исследована гипотеза контроля поведения как индивидуальный ресурс, даны общие тенденции уровнего развития субъекта, что дало возможность рассматривать психологическую зрелость как согласованность субъектных и личностных функций на всех уровнях жизни человека.

Книга знакомит читателя с теоретическими основами изучения закономерностей развития психических процессов и свойств личности от рождения человека до его старости.

Сергиенко, Елена Алексеевна.

Психические развитие с позиций системно-субъектного подхода / Е. А. Сергиенко ; редактор О. В. Шапошникова. - Москва : Институт психологии РАН, 2021. - 278 с. ; 21 см. - (Методология, теория и история психологии). - 300 экз. - ISBN 978-5-9270-0435-5 (в пер.) : 140.00 р. - Текст : непосредственный.

Возможное и действительное в понимании

В работе профессора, доктора психологических наук В.В. Знакова проанализирована новая психологическая проблема - понимание субъектом событий и ситуаций, которые можно характеризовать как невозможные и немыслимые. В ней исследовано соотношение действительного и возможного в психологии. Психология возможного описана как новое перспективное направление исследований понимания субъектом мира человека. Возможное проанализировано как предмет современной науки в целом и психологии в частности. Психология понимания человеком мира исследована как интерпретация действительного, которая потенциально содержит в себе прогнозирование возможного. Понимание соотносится с необходимым, правдоподобным, невозможным и немыслимым. Анализируются случаи, в которых возможное реализуется в невозможном.

Знаков, Виктор Владимирович.

Психология возможного : новое направление исследований понимания / В. В. Знаков ; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2020. - 255, [1] с. ; 22 см. - Библиография в конце книги. - 300 экз. - ISBN 978-5-9270-0416-4 (в пер.) : 130.00 р. - Текст : непосредственный.

Психоэмоциональное благополучие

Все больше людей стремятся к достижению психологического благополучия и желают улучшить качество своей жизни. С психическим благополучием связано много аспектов – постоянный стресс, неправильный образ жизни, физическое болезненное состояние, а также нарушения человеческих прав и свобод. Поддержать достаточный уровень психологического благополучия - задача каждого человека. В связи с этим становится актуальным вопрос о том, как и какими методами сохранить психическое здоровье, улучшить качество жизни.

В монографии рассмотрены особенности психоэмоционального благополучия в разные периоды развития человека. Описаны факторы, влияющие на психоэмоциональное благополучие в разных жизненных ситуациях. Даны методические рекомендации по оптимизации психоэмоционального благополучия. Представлен комплекс методов диагностики психоэмоционального благополучия.

Психоэмоциональное благополучие: интегративный подход / под редакцией Л. А. Головей. - Санкт-Петербург : Нестор-История, 2020. - 357 с. : табл. ; 21 см. - 300 экз. - ISBN 978-5-4469-1734-1 (в пер.) : 180.00 р. - Текст : непосредственный.

Информационный материал заимствован из открытых источников

Составитель: библиотекарь сектора основного книгохранения К.С. Кинова