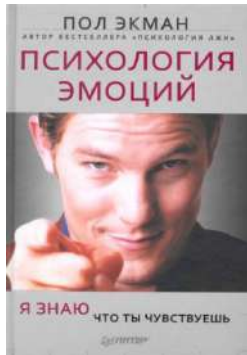




Топ-20 книг по психологии

Психология эмоций.

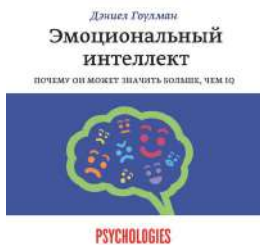
Книги о том, как понять свои эмоции и научиться с ними жить.



Психология эмоций – Пол Экман

Эмоции так или иначе выражают все люди. На то, как именно это происходит, влияют культурные установки, воспитание и собственный темперамент человека. Он может выражать их бурно или спокойно, но целью всегда будет стремление к позитивному опыту.

В книге автор (профессор Калифорнийского университета, психолог) буквально препарирует отдельные случаи выражения горя, радости, гнева, удивления, страха, отвращения и удовольствия, математически точно раскладывая реакции и объясняя каждое изменение в мимике. Повествование местами может показаться занудным, но придется по вкусу тем, кто хочет разобраться.



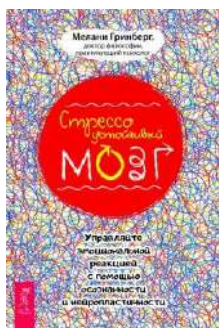
Эмоциональный интеллект - Дэниел Гоулман

Время, когда все старались пройти тест на IQ и похвастаться даже незначительным отрывом, прошло. Теперь на его смену пришел EQ. Этот параметр показывает, насколько человек понимает свои и чужие намерения, распознает и управляет эмоциями.



Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой - Роберт Лихи

Перед любым ответственным событием вы трясетесь от ужаса? Не можете уверенно разговаривать с начальником? Боитесь, что с вашими детьми случится что-то плохое? Из этой книги вы узнаете, как обмануть свой страх и научиться справляться со стрессом. Здесь вы найдете простое пошаговое руководство, чтобы преодолеть любые виды беспокойства. Теперь вы навсегда избавитесь от тревоги и начнете жить полной жизнью.



Стрессоустойчивый мозг - Мелани Гринберг

Стресс начинается с утреннего будильника и заканчивается часом пик в пробке по пути домой. Все это время он генерирует переживания и беспокойства, которые влияют на качество жизни и здоровье. Избежать стресса получается не всегда, но можно научиться контролировать свое раздражение.

Практикующий психолог и доктор философии Мелани Гринберг написала книгу для живущих в вечном режиме белки в колесе. Ее упражнения помогают остановиться, даже когда вокруг вас горят дедлайны, сделать глубокий вдох и обдумать эмоции. Дзен-буддистом читатель станет вряд ли, но спать станет крепче, а болеть — реже.



Как перестать беспокоиться и начать жить - Дейл Карнеги

Это не волшебная книга, которую прочитал и все тревоги позабылись. Автор даёт установку, что не надо всё принимать близко к сердцу, мыслить позитивно, что какая-то мелочь не достойна сидеть и печалиться. Карнеги пишет убедительно, с множеством примеров.



Мышление, как работает наш мозг.

Книги о том, как работает наш мозг и как наше мышление формирует нашу реальность.



Красная таблетка. Посмотри правде в глаза! – Андрей Курпатов

Книга о том, как мозг нас обманывает, и как с ним договориться.

Вам понравится эта книга, если...

- вы понимаете, что вы - это ваш мозг, и необходимо научиться использовать его в собственных целях;
 - вы хотите понять, как ваш мозг принимает решения, и найти, наконец, то, что для вас по-настоящему важно.
- взаимодействовать с ними.



Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели - Джо Диспенза

Мозг не отличает событий внешнего мира от тех, что происходят у нас в мыслях. Это дает нам свободу творить свою жизнь по собственному желанию.

Но мы должны знать и уметь использовать правильные инструменты.

Эта книга изменит ваше представление о том, как «работает» ваш мозг и вселенная.



Ум в движении: Как действие формирует мысль - Барбара Тверски

Книга когнитивного психолога Барбары Тверски посвящена пространственному мышлению. Это мышление включает в себя конструирование «в голове» и работу с образами в отношении не только физического пространства, но и других его видов — пространств социального взаимодействия и коммуникации, жестов, речи, рисунков, схем и карт, абстрактных построений и бесконечного поля креативности. Ключевая идея книги как раз и состоит в том, что пространственное мышление является базовым, оно лежит в основе всех сфер нашей деятельности и всех ситуаций, в которые мы вовлекаемся.



Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру нашего мозга - Норман Дойдж

Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга.

Открытие того факта, что мысли способны - даже в пожилом возрасте - менять структуру и функции мозга, это важнейшее достижение в области неврологии за последние четыре столетия.

Норман Дойдж предлагает революционный взгляд на человеческий мозг. Он рассказывает о блестящих ученых, продвигающих пока еще новую науку о нейропластичности, и о поразительных успехах людей, жизнь которых они изменили.



Человек, который принял жену за шляпу, и другие истории из врачебной практики – Оливер Сакс

Оливер Сакс – всемирно известный британский невролог.

«Человек, который принял жену за шляпу» – это истории современных людей, пытающихся побороть серьезные и необычные нарушения психики и борющихся за выживание в условиях, невообразимых для здоровых людей, и о мистиках прошлого, одержимых видениями, которые современная наука диагностирует как проявление тяжелых неврозов. Странные, трудно постижимые отношения между мозгом и сознанием Сакс объясняет доступно, живо и интересно.



Социальная психология.

Книги о том, как мы взаимодействуем с обществом, в какие сценарные игры играем, и как научиться отстаивать себя.



Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Эрик Берн

Эта книга поможет вам:

Наладить семейные отношения

Понять мотивы собственных и чужих поступков

Научиться избегать конфликтов с окружающими

Рассмотреть ролевую модель «Взрослый-Ребенок-Родитель»

В книге вы найдете:

Сценарии игр, в которые люди бессознательно играют каждый день

Соответствие игр жизненным ситуациям, в которых они разыгрываются

Стратегии антиигр, с помощью которых можно освободиться от привычного поведения.



Кто в овечьей шкуре? Как распознать манипулятора - Джордж Саймон

Зачастую мы не можем избежать общения с манипуляторами, нам приходится работать с ними в одной компании или жить с ними под одной крышей.

Какую линию поведения выбрать в общении с такими людьми? Есть ли эффективные средства защиты собственной личности от манипуляций? На эти и многие другие вопросы отвечает книга доктора Джорджа Саймона, психолога с 25-летним опытом работы с манипуляторами.



Сила убеждения. Искусство оказывать влияние на людей - Джеймс Борг.

В этой книге вы не найдёте НЛП или советов по манипуляции людьми. Убеждение — это способность повлиять на человека, обратившись к нему напрямую и помогая ему осмыслить ситуацию. Убеждение - мощная сила. С каждым днем мы все больше и больше зависим от способности убеждать других. Какая бы ни стояла перед нами задача - получить согласие, добиться принятия решения, изменить чье-то отношение, - успех зависит от силы нашего убеждения. Большую роль в этом играют самооценка и оценка ситуации: осведомленности внутренней - о себе самом, и внешней - о том, что происходит вокруг нас.



Пять языков любви - Гэри Чепмен

Эта книга из 10-ки must have (обязательно к прочтению) по отношениям. Очень важно осознать, что любовь для каждого из нас - это совсем разные понятия. Кому-то нужны слова, кто-то ждет подарков, а кому-то важно просто побыть рядом. Чепмен в легкой манере объясняет как понять на каком языке любви "говорит" ваш партнер и сказать ему "я тебя люблю" так, чтобы он понял. После этой книги ваша жизнь не будет прежней.



Язык телодвижений. как читать мысли окружающих по их жестам - Аллан и Барбара Пиз

В книге присутствуют иллюстрации различных телодвижений и их объяснение.

Чувства и мысли человека легко можно разгадать по его позе, мимике и жестам, и это значительно облегчает задачу выбора правильной линии поведения при дружеском и деловом общении и принятии важных решений. "Новый" язык откроет перед вами новые горизонты восприятия людей, поможет почувствовать себя уверенно и непринужденно в любой незнакомой обстановке, потому что вы всегда будете знать, что на самом деле думают и чувствуют ваши собеседники.

Психология личности.

Книги о том, как понять и услышать себя



Что ты по-настоящему хочешь. Как ставить цели и достигать и **- Беверли Бэтчел**

Написанная для подростков 12-19 лет, книга подойдет и взрослым, которые в подростковый период не научились ставить цели и поэтому не слишком много достигли. Эта небольшая книжка написана простым языком, содержит практические советы, рецепты, техники, анкеты. Почему я рекомендую ее? Просто, очень эффективно, коротко. То, что нужно. В конце - список отличной литературы по повышению эффективности. Очень толковая



О чем мечтать. Как понять, чего хочешь на самом деле, и как этого добиться - **Барбара Шер**

Продолжение бестселлера «Мечтать не вредно» рассказывает о том, как побороть хроническую самокритику и негативный настрой, как перестать ждать удачу и начать создавать ее, как сойти с проторенной дорожки, заново поверить в «давно забытые» цели и, наконец, решить, кем хочешь стать. Это очень нужная книга для тех, кто все еще не знает, чего он хочет от жизни. Много практичных упражнений.



К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя – Ольга Примаченко

О чем моя книга?

О праве каждой из нас чувствовать что угодно – и не стыдиться этого. О расстановке приоритетов и о том, что делать с чужими попытками учить нас жить.

О взрослости, которая стоит того, чтобы ее не бояться, и о деньгах и установках, мешающих нам без паники назначать цену за свою работу и без чувства вины тратить их на себя.

О нежности к телу – о том, как перестать воевать за него и с ним, и с уважением



А я тебя «нет». Как не бояться отказов и идти напролом к своей цели **- Джиа Джианг**

Отказы больно ударяют по самооценке, поэтому многие люди предпочитают лишний раз ни о чем не просить, поменьше контактировать с окружающими и вести себя «независимо». Но, конечно, это не выход, ведь мы «социальные животные», да и профессиональная сфера почти всегда связана с контактами. Как избежать парализующего страха быть отвергнутым? Эта книга даст вам ответ.



Заставь его замолчать. Как победить внутреннего критика и начать действовать - **Дэнни Грегори**

Убийца нашей самооценки — внутренний критик, который пищит: «не выйдет», «не получится», «да с твоей-то внешностью...!». Куда бы вы ни шли и чем бы ни занимались, внутри звучит этот голос. Он обесценивает все, за что вы беретесь: рассказывает, как ужасна ваша новая идея, решение, да и вы сами. От этого поднимается уровень стресса, и вы сомневаетесь в разумности своих действий. Дэнни Грегори проработал в творческой среде более 30 лет и научился справляться с внутренним критиком.