МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
КРАСНОДАРСКАЯ КРАЕВАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА ДЛЯ СЛЕПЫХ ИМ. А.П. ЧЕХОВА

Топ-10 книг, рекомендованных к прочтению психологами

КРАСНОДАР, 2019

Уважаемый читатель!

«Чтение чрезвычайно помогает, а книги - хорошая компания, если взять самые подходящие»
Луиза Мэй Олкотт

Наша декабрьская подборка для 4-х виртуальных озвученных выставок из цикла «они названы лучшими», включает топ-10 книг, которые рекомендуют к прочтению психологи. Если Вы хотите лучше понимать окружающих и разбираться в мотивах собственных поступков, тогда этот рейтинг для Вас.

Приятного просмотра!

Абрамс, Д. Книга радости [Текст] / Д. Абрамс, Далай-лама , Д.Туту. – Москва : Манн, 2017. – 384 с.

В книге Дугласа Абрамса, Его Святейшество Далай-лама XIV и Десмонд Туту архиепископ кейптаунский обсуждают препятствия, которые мешают нам радоваться жизни. Как справиться с гневом, яростью, горем утраты, отчаянием, разочарованием, завистью? Отвечая на вопросы, Далай-лама и архиепископ приводят примеры из своей жизни, общаясь с читателем на равных, все время подчеркивая, что каждому человеку свойственны одни и те же эмоциональные реакции. Все мы испытываем зависть, злимся и теряем близких, разница в том, как мы реагируем.

Адамс, К. Дневник как путь к себе. 22 практики для самопознания и личного развития [Текст] / К. Адамс. – Москва : Манн, 2018. – 256 с.

Дневниковая терапия, удивительно эффективный способ открыть новые горизонты в своей жизни. В этой книге приведены различного рода дневники и объяснена их полезность в достижении конкретных результатов, показано, как с течением времени следует перечитывать и пересматривать свой дневник и как другим людям удалось добиться личностного роста и решить свои проблемы посредством ведения личных дневниковых записей.

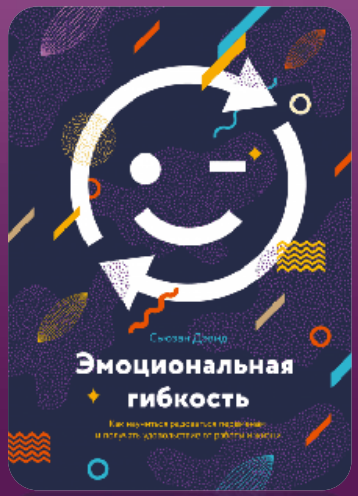
Бранден, Н. Шесть столпов самооценки [Текст] / Н. Бранден. - Москва : Манн, 2018. – 352 с.

Эта книга, в первую очередь для всех, кто заинтересован в здоровой самооценке, - лично или профессионально. Книга показывает, почему представление человека о себе - основа психологического здоровья, успеха, счастья и здоровых взаимоотношений. Она отвечает на ряд вопросов: Что такое самооценка? Почему она важна? Что можно сделать, чтобы повысить ее уровень? Как другие люди на нее влияют?

Брюер, Ж. Зависимый мозг [Текст] / Ж. Брюер. – Москва : Манн, 2018. – 304 с.

В этой книге есть содержательные и научно обоснованные ответы на вопросы о вредных привычках. Ее автор, психиатр и нейробиолог Жадсон Брюер, изучал зависимости на протяжении 20 лет. Он подробно рассказывает, как устроен процесс возникновения привычек и зависимостей, и как вы можете в него вмешаться, чтобы избавиться от них. Доктор Брюер иллюстрирует свое повествование историями пациентов, личным опытом, данными исследований его собственной лаборатории и других научных заведений.

Дэвид, С. Эмоциональная гибкость [Текст] / С. Дэвид. – Москва : Иванов и Фербер, 2017. – 304 с.



Эта книга поможет вам лучше осознать свои эмоции и научиться принимать их, а затем выйти на пик своего развития - и все это благодаря повышению эмоциональной гибкости.

Книга не превратит вас в идеального героя, который ни единого слова не говорит невпопад и никогда не страдает от чувства стыда, вины, гнева, тревоги или неуверенности. Но вы найдете подход к своим самым трудным переживаниям, научитесь получать удовольствие от взаимоотношений и достигать своих целей.

Макгонигал, К. Сила воли. Как развить и укрепить [Текст] / К. Макгонигал. – Москва : Манн, 2017. – 304 с.

Стэнфордский профессор Келли Макгонигал, обобщив результаты новейших исследований, объясняет, как заменить вредные привычки полезными, как перестать откладывать дела на последний момент, научиться сосредоточиваться и справляться со стрессом. По методике Макгонигал воспитать в себе силу воли оказывается удивительно легко; и неважно, для чего она вам нужна: похудеть, бросить курить, заняться спортом, перестать проверять почту каждые пять минут или найти новую работу. Вы даже не представляете, насколько недооцениваете свои возможности!

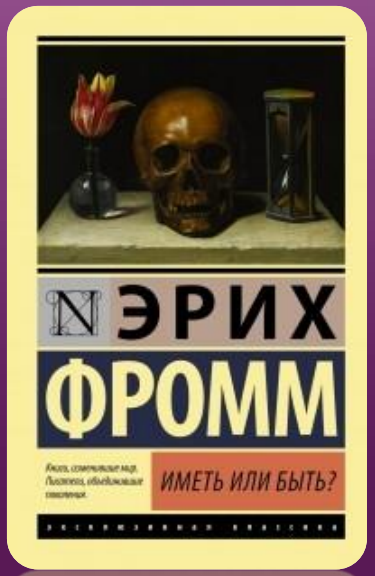
Рос, Х. Нейрокомикс [Текст] / Х. Рос, М. Фаринелла. – Москва : Манн, 2018. – 136 с.

«Нейрокомикс» раскроет перед вами тайны, которые скрывает человеческий мозг. Доктора наук Маттео Фаринелла и Хана Рос, при помощи понятных иллюстраций и необычного сюжета объясняют все, что происходит у нас в голове. Просто, понятно и очень увлекательно. Вы побываете в нейронных лесах, познакомитесь с нейромедиаторами, спуститесь в пещеру памяти и попадете в замок обмана. Во время этого незабываемого путешествия вас будут сопровождать лучшие гиды - великие ученые нейронауки.

Франкл, В. Сказать жизни «Да!» [Текст] / В. Франкл. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2018. – 239 с.

В книге «Сказать жизни «Да!» философ и психолог Виктор Франкл, прошедший нацистские лагеря смерти, открыл миллионам людей всего мира путь постижения смысла жизни. Очень важная книга о том, как не потерять себя в нечеловеческих условиях. О том, что жизнь - дар, а иногда и смерть - дар. И даже страдание - дар, наполняющий жизнь смыслом. Бесценный, великий опыт человека, пережившего весь ужас нацистского режима.

Фромм, Э. Иметь или быть? [Текст] / Э. Фромм. – Москва : АСТ, 2016. – 320 с.



В своей знаменитой работе «Иметь или быть?» Эрих Фромм наглядно демонстрирует, к чему приводят отношения, сформированные по принципу «Ты - мне, я - тебе», и пытается ответить на вопрос, который в конечном итоге встает перед каждым: что все-таки важнее - обладание предметами материальной культуры или истинное, осмысленное бытие, когда человек по-настоящему проживает каждое мгновение своей жизни, осознавая его и наслаждаясь им во всей его полноте?

Шер, Б. О чем мечтать [Текст] / Б. Шер. – Москва : Манн, 2015. – 384 с.

Как узнать свое предназначение? Как раскрыть свои способности и таланты? На эти вопросы отвечает Барбара Шер в своей замечательной книге «О чем мечтать».

Книга-путеводитель для тех, кто потерялся в дебрях собственных идей, несбывшихся планов, и рука помощи для увязших в болоте депрессии. С этой книгой вы совершите увлекательное путешествие по вашему внутреннему миру, заглянув в каждый его уголок. Прихватите с собой блокнот! Он станет неотъемлемым атрибутом общения с этой книгой.

Список использованных источников:

1. https://readrate.com/rus/ratings/luchshie-knigi-po-psikhologii
2. https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2018/12/20/12-luchshix-knig-po-psixologii-podborka-ot-psixologa
3. https://www.livelib.ru/
4. https://www.labirint.ru/
5. https://otzovik.com/

Благодарим за внимание!

Дорогой читатель!
Интересующие Вас вопросы
можете задать
по телефону: 8 (861) 252-14-80

Подготовила: библиограф О. А. Есенеева
Ответственная за выпуск: директор ГБУК ККБС М. В. Карташева