

Новые книги в "ЛитРес: Библиотеке"

ПСИХОЛОГИЯ



Уважаемый читатель!

Центральная городская библиотека им. Е. И. Носова г. Железногорска участвует в проекте «ЛитРес», что даёт возможность Вам бесплатно читать электронные книги и слушать аудиокниги.

Предлагаем ознакомиться с тематическим обзором из «ЛитРес: Библиотека», где представлены новые книги по психологии.

Если понравилась какая-либо из книг, по ссылке перейдите в «ЛитРес: Библиотеку». Логин и пароль можно приобрести в Центральной городской библиотеке имени Е. И. Носова в отделе читального зала (2 этаж) по адресу: ул. Октябрьская, 40. г. Железногорск. Курская область. Тел.: +7(47148)2-45-52.

Читайте с пользой и советуйте друзьям!

Быкова Анна

Секреты спокойствия «ленивой мамы» / Анна Быкова. – Москва: Бомбора, 2017. - (#Ленивая мама). - [Текст : электронный].



Часто бывает, что Вы устали, замучались, растеряны и... сорвались на ребенка. Или не сорвались, но внутри все кипит. Как быть? В этой книге объясняется, как маме включить режим осознания себя и сформировать новое, внимательное и бережное отношение к своим чувствам и эмоциям.

Из этой книги вы узнаете:

Как понять причину своего раздражения;

Как не допустить детскую истерику;

Когда и как можно сравнивать ребенка;

Как правильно сказать «нет»;

Как маме сохранить свой жизненный баланс.

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Анна Быкова – профессиональный психолог, работала воспитателем в детском саду и учителем в школе, как психолог-консультант участвовала в проектах по оценке персонала крупных российских компаний.



Курпатов, Андрей (1974-).

Красная таблетка. Посмотри правде в глаза! / Андрей Курпатов. - Санкт-Петербург, 2018. - (Академия смысла). - [Текст : электронный].



Книга простым языком объясняет читателю, каким образом работает человеческий мозг. Без сложной терминологии автор говорит о самой природе сознания – емко, просто и с долей юмора. Почему мы недооцениваем возможности собственного мозга, неправильно воспринимаем окружающий мир и людей в нем? А главное – почему большинству современников так тяжело найти самих себя?

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Андрей Владимирович Курпатов – врач-психотерапевт, телеведущий, получивший известность после ряда авторских телепередач («Игры разума», «Нет проблем с доктором Курпатовым!», «Доктор Курпатов», «Все решим с доктором Курпатовым!»), основатель «Высшей школы методологии», создатель проекта «Академия смысла», руководитель Лаборатории нейронаук и поведения человека, открытой Сбербанком, бывший гендиректор производителя телепрограмм ГК «Красный квадрат».



Курпатов, Андрей (1974-).

4 страшных тайны. Паническая атака и невроз сердца / доктор Курпатов. – Москва, 2013. - [Текст : электронный].



Вегетососудистая дистония – диагноз, который, к сожалению, знаком многим. Однако немногие знают, что от этого недуга можно избавиться, причем полностью и навсегда.

Как это ни странно, но с сердцебиениями, болями в области сердца, колебаниями артериального давления, чувством нехватки воздуха, слабостью и другими симптомами ВСД следует бороться средствами, способными задействовать внутренние ресурсы нашего организма.

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

“...Внутренние органы – сердце, сосуды, легкие, почки и другие – необходимы для любого эмоционального действия. А регуляцией работы внутренних органов... занимается вегетативная нервная система. Так что по всему видно, что психологическая часть эмоции – это только верхушка айсберга, непосредственно связанная с сознанием”. (А. Курпатов)



Бронникова, Светлана (1973-).

Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть / Светлана Бронникова. - Москва : ЭКСМО, 2015. - (Правильное питание без правил). - [Текст : электронный].



Иногда отношения с телом и едой становятся настолько напряженными, что без их скорейшего решения кажется несбыточной счастливая жизнь. В этой книге даны практические инструменты для выявления конкретной причины пищевой зависимости и ее преодоления. Пошагово выполняя задания на страницах книги, вы сможете гарантировано избавиться от груза своего веса и проблем.

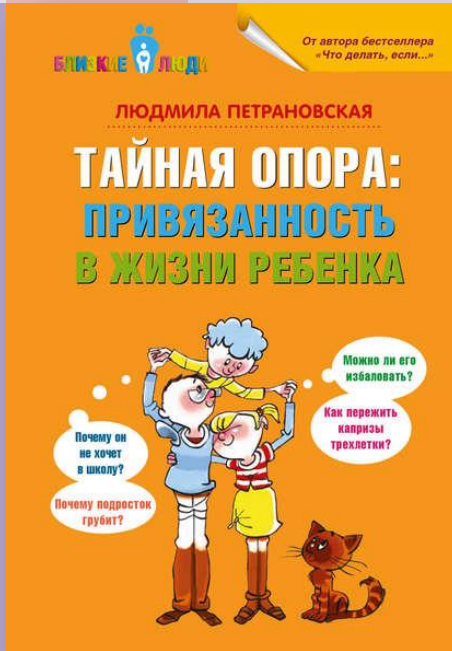
[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Светлана Бронникова – современный российский клинический психолог, эксперт по интуитивному питанию, психотерапевт, писательница, специализирующаяся на книгах о саморазвитии, личностном росте и здоровье.



Петрановская Людмила Владимировна

Тайная опора: привязанность в жизни ребенка : [возрастная психология] / Людмила Петрановская. - Москва : АСТ, 2016. - (Близкие люди: психология отношений). - [Текст : электронный].



Книга является продолжением серии «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ: психология отношений». Она будет полезна не только молодым мамам, но и тем, кто хочет переосмыслить отношения со своим возможно уже повзрослевшим ребенком.

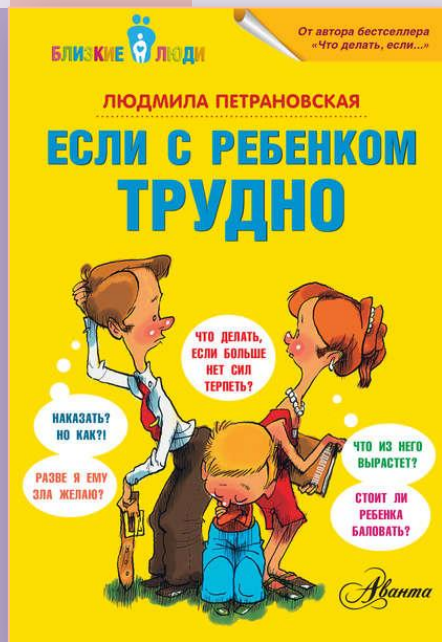
[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Людмила Владимировна Петрановская – известный российский психолог-педагог, лауреат Премии Президента РФ в области образования, член Ассоциации специалистов семейного устройства «Семья для ребенка», автор книг и многочисленных полезных публикаций .



Петрановская Людмила Владимировна.

Если с ребенком трудно : [возрастная психология] / Людмила Петрановская. - Москва : АСТ, 2016. - (Близкие люди: психология отношений). - [Текст : электронный].



Книга известного семейного психолога адресована родителям детей и подростков с особенностями поведения. Издание поможет найти с ребенком общий язык, сориентироваться в сложных ситуациях и конфликтах, достойно выйти из них, сохранить терпение, восстановить понимание и мир в семье.

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

“Хотите, чтобы ребёнок справлялся с жизнью? Значит, всё детство утешайте, обнимайте, принимайте его чувства. Не говорите «Не плачь!», не стремитесь сразу отвлечь и развлечь. Помогайте ему проживать стресс, оставаясь живым, и выходить из него, а не глотать неприятные чувства и отмораживаться”.

Л. Петрановская





Мелия Марина (1948-)

Отстаньте от ребёнка! Простые правила мудрых родителей / Марина Мелия. – Москва: Эксмо, 2019. - [Текст : электронный].

В XXI веке родители зачастую подходят к воспитанию подрастающего поколения чересчур ответственно, что, в свою очередь, накладывает на молодых ребят тяжкий груз: оправдать столь высокие ожидания. Отсюда неврозы, перфекционизм, неудовлетворенность собой и жизнью в целом – как у детей, так и у их родителей. Чтобы этого не происходило, психолог Марина Мелия предлагает простой метод видимого невмешательства и дает ряд советов, как достичь успеха на этом пути, предлагая алгоритмы мудрого родительского поведения, которые помогут решить любые, даже самые запутанные проблемы.

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Марина Ивановна Мелия - современная российская писательница, автор статей и изданий по психологии бизнеса, личностному росту и воспитанию детей.





Лабковский Михаил (1961-).

Хочу и буду [Текст] : принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым / Михаил Лабковский. - Москва : Эксмо, 2017. - [Текст : электронный].

Психолог Михаил Лабковский абсолютно уверен, что человек может и имеет право быть счастливым и делать только то, что он хочет. Его книга о том, как понять себя, обрести гармонию и научиться радоваться жизни. Автор исследует причины, препятствующие психически здоровому образу жизни: откуда в нас осознанные и бессознательные тревоги, страхи, неумение слушать себя и строить отношения с другими людьми?

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Михаил Лабковский психолог-практик со стажем в 35 лет, ведущий популярных передач на телевидении и радио, автор собственных нестандартных методик. Психолог Михаил Лабковский начинал свою карьеру как школьный учитель, а спустя некоторое время стал одним из лучших школьных психологов России. Сейчас он выступает с консультативными лекциями как в России, так и за рубежом.



Бройнинг Лоретта (1953-).

Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин : [саморазвитие, личностный рост] / Лоретта Бройнинг ; [перевод Михаила Попова]. – Москва, 2019. - [Текст : электронный].

Автор книги предлагает узнать все о работе гормонов, механизмах образования эмоций, поведения и работе различных нейрохимических веществ. А еще о том, как наш мозг создает устойчивые привычки и почему так трудно освободиться от тех из них, которые считаются плохими или пагубными. Внутри вы найдете 45-дневный план воспитания новых привычек, который поможет сформировать новые шаблоны поведения и научиться запускать действие «гормонов счастья». Прочитав эту книгу, вы сможете перепрограммировать свой мозг и активировать те гормоны, которые сделают вас счастливыми.

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Лоретта Бройнинг – американская писательница, профессор философии, основательница проекта Inner Mammal Institute, блогер, автор книг о самомотивации.



Адель Фабер,
Элейн Мазлиш

КАК
ГОВОРИТЬ,
чтобы дети
слушали,

И

КАК
СЛУШАТЬ,
чтобы дети
говорили

Фабер, Адель.

Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили
[Текст] / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; [перевод с английского
А. Завельской]. - Москва : Эксмо, 2013. – (Воспитание по Фабер и Мазлиш).

Читатели отмечают, что труды Адель и Элейн содержат доходчивые примеры, которые авторы доносят в юмористической манере. Рисунки в книге выполнены известным иллюстратором Кимберли Энн Коу. Советы авторов имеют практическое применение, полезны для налаживания взаимоотношений между детьми и взрослыми, так как уважение, умение слушать и понимать собеседника – три первостепенных навыка общения.

[Подробнее о книге в “ЛитРес: библиотеке”](#)

Авторы – всемирно известные специалисты в области отношений родителей с детьми – делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой – трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары.



Джонсон, Сью.

Обними меня крепче: 7 диалогов для любви на всю жизнь ; [психология] / Сью Джонсон ; перевод Эммы Каировой. – Москва, 2017. - [Текст : электронный].

Сью
Джонсон

Обними меня крепче

7 диалогов
для любви
на всю жизнь

В основу книги положен принцип эмоционально фокусированной терапии, который разработала сама Джонсон. Она отвечает на извечные вопросы: что такое любовь, как починить, спасти этот тонкий механизм? И как сохранить чувства на всю жизнь?

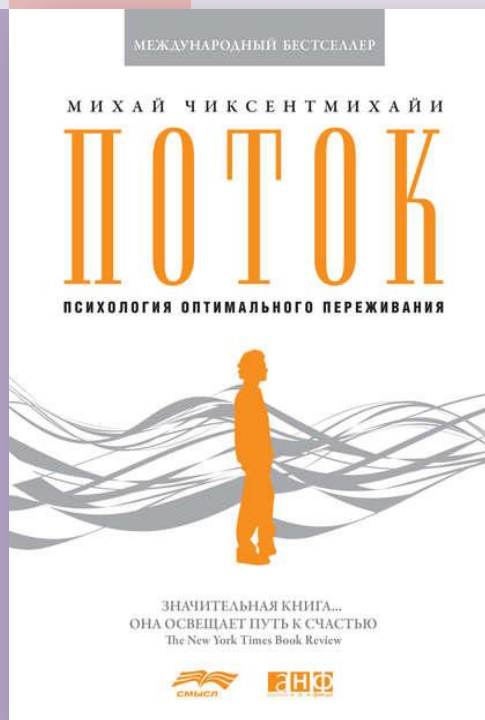
Книга будет интересна всем, кто стремится наладить отношения в паре или отчаялся найти выход из бесконечного лабиринта ссор.

В книге вы найдете диалоги-упражнения, в основу которых лег опыт автора. Используйте этот инструмент, чтобы сделать любовь простой, настоящей, счастливой, бесконечной!

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Сью Джонсон – современная канадская писательница, клинический психолог, семейный терапевт.





Чиксентмихайи, Михай (1934-).

Поток: Психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи ; [перевод Елены Перовой]. Москва, 2012. - [Текст : электронный].

В книге представлен совершенно новый подход к теме счастья. Счастье для автора сродни вдохновению, а состояние, когда человек полностью поглощен интересным делом, в котором максимально реализует свой потенциал, Чиксентмихайи называет потоком. Автор анализирует это плодотворное состояние на примере представителей самых разных профессий и обнаруживает, что эмоциональный подъем, который испытывают художники, артисты, музыканты, доступен в любом деле.

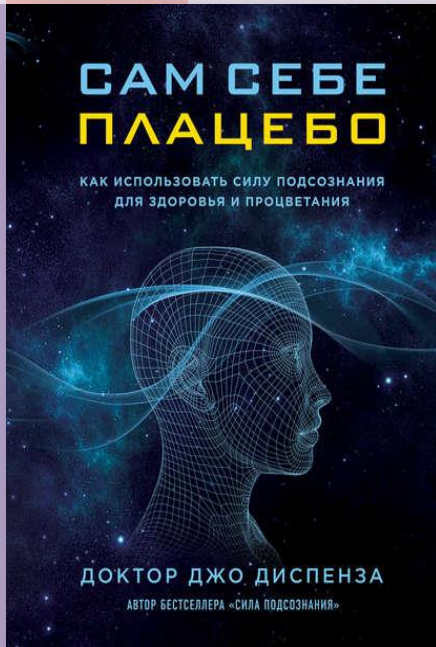
[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Михай Чиксентмихайи — выдающийся ученый, современный американский психолог и писатель.



Диспендза Джо

Сам себе плацебо : как использовать силу подсознания для здоровья и процветания / Джо Диспенза. – Москва: Бомбор, 2019. - [Текст : электронный].



Можно ли исцелиться одной силой мысли – без препаратов или хирургического вмешательства? Это происходит гораздо чаще, чем мы можем себе представить. Феноменальные научные исследования, основанные на открытиях в области нейробиологии, психологии, гипноза и квантовой физики, доказали: для мозга нет разницы между воображаемым переживанием и реальностью. Это дает нам возможность строить свою жизнь так, как мы этого хотим. В каждого из нас встроена возможность исцеления.

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Джо Диспенза – современный американский лектор, исследователь в области нейрофизиологических процессов, бизнес-консультант, преподаватель и автор книг по зарубежной психологии и нейропсихологии.



Кийосаки Роберт (1947-).

Богатый папа, бедный папа : Чему учат детей богатые родители - и не учат бедные / Роберт Кийосаки, Шэрон Лектер; перевод с английского Олега Белошеева. – Москва : Попурри, 2015. - (Богатый Папа). - [Текст : электронный].

Книга «Богатый папа, бедный папа» построена на сравнении двух мировоззрений – богача и бедняка. Именно родители рассказывают детям, как обращаться с деньгами. Ведь этому школе не учат!?. Вот почему богатые становятся все богаче, а бедные – беднее. Написана книга в соавторстве с Шэрон Л. Лектер и переведена на 51 язык мира. Прочитайте эту книгу, может вам именно этих ценных советов и не хватает в воспитании детей...

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)



Роберт Кийосаки - американский бизнесмен, инвестор, автор более 26 книг по саморазвитию, педагог, мотивационный спикер, финансовый обозреватель на Yahoo Finance. Кийосаки является основателем частной образовательной компании, предлагающей обучение в области личных финансов и бизнес-образование.



Роберт Т. Кийосаки, Шэрон Л. Лектер

Богатый Папа, Бедный Папа

Чему учат детей богатые родители
и не учат бедные



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMedia.ru
www.allmedia.ru

Чалдини Роберт (1945-).

Психология влияния. Убеждай, воздействуй, защищайся / Роберт Чалдини. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2011. - (Сам себе психолог). - [Текст : электронный].

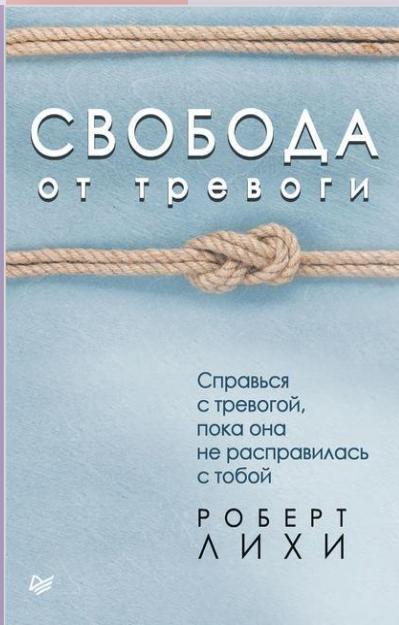
Что может заставить человека сказать «да»? Каковы принципы и наиболее эффективные приемы влияния и убеждения? Исчерпывающие ответы на эти вопросы вы найдете в новом, переработанном и дополненном, издании книги Роберта Чалдини, которое подкупает читателя не только потрясающей информативностью, но и легким стилем и эффектной подачей материала.

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)



Роберт Чалдини – современный американский писатель, исследователь и преподаватель, профессор психологии. Результатом многолетних исследований молодого ученого стала книга «Психология влияния». Этот труд издавался миллионными тиражами, его перевели на девять языков и признали бестселлером мирового уровня. В своей работе Чалдини раскрыл все секреты влияния на собеседника и показал, как самому избежать давления со стороны других людей.





Лихи Роберт (1946-)

Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Роберт Лихи ; [перевод Анастасии Соломиной]. – Москва, 1918. - - [Текст : электронный].

*Перед любым ответственным событием вы трясетесь от ужаса?
Не можете уверенно разговаривать с начальником?
Бойтесь, 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.

[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Роберт Лихи – современный американский писатель, доктор психологии, директор Американского института когнитивной терапии.



Канеман, Даниэль (1934-).

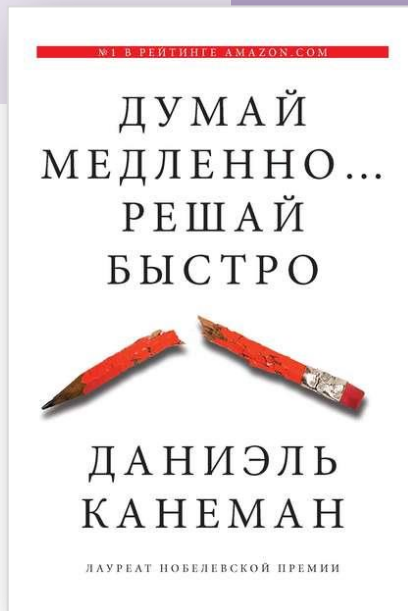
Думай медленно... Решай быстро : [зарубежная психология] / Даниэль Канеман. – Москва: АСТ, 2017. - [Текст : электронный].

Наши действия и поступки определены нашими мыслями. Но всегда ли мы контролируем наше мышление? Нобелевский лауреат Даниэль Канеман объясняет, почему мы подчас совершаем нерациональные поступки и как мы принимаем неверные решения. У нас имеется две системы мышления. «Медленное» мышление включается, когда мы решаем задачу или выбираем товар в магазине. Обычно нам кажется, что мы уверенно контролируем эти процессы, но не будем забывать, что позади нашего сознания в фоновом режиме постоянно работает «быстрое» мышление – автоматическое, мгновенное и неосознаваемое...



[Подробнее о книге в “ЛитРес: Библиотеке”](#)

Даниэль Канеман известный американский психолог, учёный, преподаватель в Еврейском и Принстонском университетах. Он является членом редакционного совета в журнале «Экономика и психология».



***Надеемся, что эти книги помогут Вам в жизни!
Приятного прочтения!***

Общайтесь с нами через соцсети:



Книжная аномалия



Библиотека им. Е. И. Носова



FeBOOK: ЦГБ г. Железногорска