

*Новые книги
в “ЛитРес: Библиотеке”*

ПСИХОЛОГИЯ

Выпуск 2



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 (выпуск 2).

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!

Казанцева А. Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости / Ася Казанцева. – Москва: Corpus, 2014. – 330 с., ил. - ISBN:978-5-17-082378-9-Текст : электронный.



Почему большинство людей иногда чувствуют себя несчастными без каких-либо причин, покупают ненужные вещи, понапрасну обижают близких и занимаются ерундой, когда есть важные дела? Все дело в биологических ловушках нашего мозга, которые не дают жить счастливо. Хотите научиться распознавать и избегать эти ловушки? Тогда читайте книгу биолога Аси Казанцевой!

[Подробнее о книге в «ЛитРес: Библиотеке»](#)

Ася Казанцева – современный российский научный журналист, блогер, автор научно-популярных книг.



Литвак Б. М. 7 шагов к стабильной самооценке / Борис Литвак. - Москва: АСТ, 2017. – 260 с. - SBN:978-5-17-108536-0 . - Текст : электронный.



Приходя на тренинги или обращаясь к книгам по психологии, люди очень редко формулируют свою проблему с упоминанием самооценки. Хотя на самом деле именно она является фундаментом, на котором строится личность человека.

Все прекрасно знают, что если вы хотите изменений – начните с себя (и с осознания себя). Но как это сделать и понять, на что именно нужно обратить внимание, распознать свой тип взаимоотношений с миром? Это хороший вопрос, на который Борис Литвак дает свой ответ.

[Подробнее о книге в «ЛитРес: Библиотеке»](#)

Борис Михайлович Литвак - современный российский писатель, оратор, бизнесмен и бизнес-тренер, директор международного тренинг-центра КРОСС, директор консалтинго-тренинговой компании «Интеллект-Капитал», создатель авторских программ "Новый уровень мышления", "Фундамент Цели", "Роли в группе", "Сценарное перепрограммирование", программ по саморазвитию и самооценке.



Мужицкая Т. Брать, давать и наслаждаться. Как оставаться в ресурсе, что бы с вами ни происходило / Татьяна Мужицкая ; чтец автор. (6 ч. 41 мин.)– Москва: Бомбора, 2021. - (Искры вдохновения. Книги, которые исполняют желания). - ISBN:978-5-04-157373-7. - Устная речь : электронная.



Из уст автора узнайте о скрытых источниках силы внутри себя! Получать удовольствие от жизни – это искусство. Как им овладеть подскажет Татьяна Мужицкая – известный психолог, автор бестселлеров и легендарного тренинга «Зеркало». Вместе с ней вы изучите себя, раскроете залог вашего хорошего настроения и достигните ресурсного состояния, а ироничный стиль никогда не даст заскучать!

Аудиоиздание дополнено музыкальным оформлением, песнями и медитациями.

[Подробнее о книге в «ЛитРес: Библиотеке»](#)



Примаченко О. С тобой я дома. Книга о том, как любить друг друга, оставаясь верными себе / автор и чтец Ольга Примаченко; (6 ч. 31 мин. 26 сек.). – Москва: Бомбора, 2022. - ISBN:978-5-04-166457-2. - Устная речь : электронная.

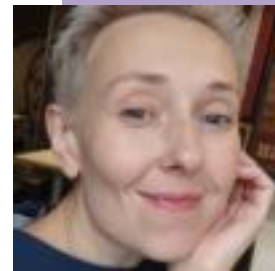


Автор книги предлагает узнать все о работе гормонов, механизмах образования эмоций, поведения и работе различных нейрохимических веществ. А еще о том, как наш мозг создает устойчивые привычки и почему так трудно освободиться от тех из них, которые считаются плохими или пагубными. Внутри вы найдете 45-дневный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

[Подробнее о книге в «ЛитРес: Библиотеке»](#)



Ольга Примаченко – блогер, PR-менеджер, журналистка и писательница из Беларуси, автор современной прозы и книг по саморазвитию.



НЕЙРОБИОЛОГИЯ РОСТА

Как запрограммировать свой мозг
на обучение новым навыкам



Бритт Андреатта

Бритт А. Нейробиология роста. Как запрограммировать свой мозг на обучение новым навыкам / Андреатта Бритт ; перевод Павла Самсонова. – Москва, 2020. – ISBN 978-9-85154-635-6. - Текст : электронный.

Эта книга призвана помочь вам полностью раскрыть свой потенциал и показать новые пути максимизации вашей способности учиться и расти над собой с учетом недавних открытий в области нейробиологии. Она наделит вас новыми инструментами, с помощью которых вы сможете использовать свои врожденные нейробиологические программы и психологические установки для решения конкретных задач в области личностного роста.

Адресована тем, кто хочет максимально использовать силу своего разума для достижения высоких результатов.

[Подробнее о книге в «ЛитРес: Библиотеке»](#)

Доктор Бритт Андреатта — признанный во всем мире идейный лидер, создающий основанные на науке о мозге решения современных проблем. В качестве генерального директора 7th Mind, Inc. Бритт Андреатта опирается на свой уникальный опыт в области лидерства, неврологии, психологии и обучения, чтобы раскрыть лучшее в людях и организациях.





Рызов И. Психотрюки. 69 приемов в общении, которым не учат в школе / Игорь Рызов . – Москва: Бомбора, 2021. - (Кремлевская школа переговоров). -ISBN:978-5-04-162112-4. - Текст : электронный.

Психотрюки – это простые приемы, которые помогают поставить хама на место, защитить личные границы, выиграть в споре, договориться о выгодных условиях сделки или убедить себя не сдаваться на пути к цели. Не важно, какой у вас опыт самоконтроля и переговоров, прелесть психотрюков в том, что они работают в любом случае и требуют минимум тренировки.

[Подробнее о книге в «ЛитРес: Библиотеке»](#)

Игорь Рызов эксперт по ведению переговоров, автор бестселлеров “Я всегда знаю, что сказать” и «Жесткие переговоры. Как получать выгоду в любых обстоятельствах». Главный редактор и владелец журнала “Мастер переговоров”. Обучал переговорным техникам менеджерский состав компаний Газпромнефть, Сбербанк, Мегафон, и др. Математик по образованию; имеет опыт коммерческой деятельности более 17 лет.



Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений :
[Аудиокнига] / Эрик Берн; перевел А. И. Фет; читает Александр Бордуков ; (6 ч. 11 мин.). –
Москва, 2017. – (Легенды психологии. Эрик Берн). - ISBN:978-5-535-00603-1. - Устная речь :
электронная.

ЭРИК БЕРН

Игры, в которые играют люди



[Подробнее о книге
в «ЛитРес: Библиотеке»](#)

Автор книги Эрик Берн (1910–1970) – один из самых выдающихся психологов и психиатров двадцатого века. Он создал «анализ взаимодействий», изучающий поведение человека в его ближайшем окружении – в семье, группе сотрудников или организации. На этом анализе он основал эффективный метод групповой терапии, применяемый теперь во всём мире. Важнейшее открытие доктора Берна состоит в структурном описании слоёв человеческой психики, которые он назвал, на своём простом и выразительном языке, Родителем, Взрослым и Ребёнком. В предлагаемой книге, впервые переведённой на русский язык полностью, без купюр и искажений, не только рассказывается о патологии общения, но и объясняется, как с нею бороться.



Бурдо Л. Пять травм, которые мешают быть самим собой / Лиз Бурбо ; перевод Василя Трилиса. – Москва, 2019. – 210 с. - ISBN:978-5-906686-03-9. – Текст : электронный.

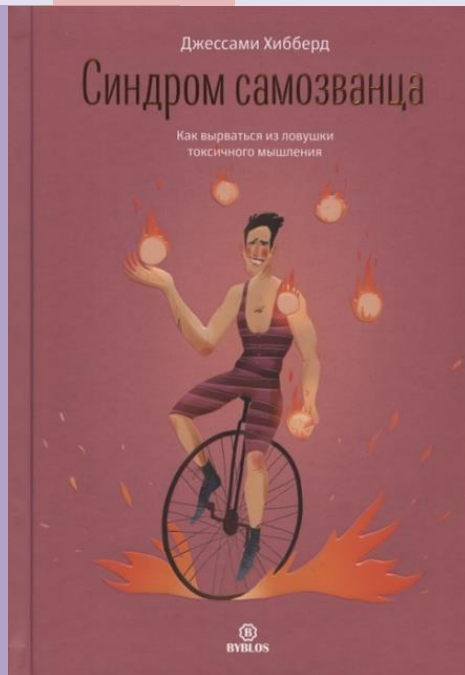
В книге Лиз Бурбо говорит о личной ответственности каждого человека, – ответственности не перед кем-то, а перед самим собой, перед своей душой, перед собственным здоровьем. Всякую душевную травму, нанесенную кому бы то ни было, ты неминуемо наносишь себе. И надолго. Так что страдания передаются из поколения в поколение. Из детских травм, из привычных страданий вырастают страдания массовые, всеобщие, и принимают форму социальных, государственных, мировых кризисов. Можно ли и каким образом освободить себя и от страданий, и от злодейства? Найди ответ в этой книге и воспользуйся им!



[Подробнее о книге в «ЛитРес: Библиотеке»](#)

Лиз Бурбо (1941-) философ, психолог, учитель, просветитель, автор многочисленных бестселлеров, основатель одного из крупнейших центров личностного развития в Квебеке.





Хибберд Дж. Синдром самозванца. Как вырваться из ловушки токсичного мышления / Джессами Хибберд ; перевод Марии Чомахидзе-Дорониной. - Москва: Библос, 2022 . - ISBN 978-5-905641-83-1. - Текст : электронный.

Синдром самозванца – это явление, при котором люди считают себя недостойными успеха. Они убеждены, что получили все благодаря удаче или другим не зависящим от них причинам, и боятся, что их некомпетентность и несостоятельность в конечном итоге будут раскрыты. Поэтому у таких людей нет возможности радоваться своим достижениям, а значит, и вообще жизни.

В книге исследуется психологическое воздействие синдрома самозванца на поведение людей, раскрываются тайны неуверенности в себе и страхов, которые испытывают миллионы мужчин и женщин.

Анализируя причины и симптомы синдрома самозванца, клинический психолог Джессами Хибберд дает экспертные советы

о том, как изменить свои токсичные убеждения, чтобы взглянуть на себя по-новому, начать принимать ошибки и неудачи как естественную часть жизни, обрести уверенность и научиться ценить себя такими, какие мы есть.

[Подробнее о книге в «ЛитРес: Библиотеке»](#)



Чалдина Р. Психология влияния / Роберт Чалдини ; перевод Ирины Селивановой, Олега Епимахова. - 7-е издание, дополненное. – Москва: Бомбора, 2022. – 660 с. - Текст : электронный.



Опираясь на 35-летний опыт, многочисленные исследования и наблюдения, автор, самый знаменитый в мире психолога Роберт Чалдини вывел 7 принципов влияния, с помощью которых вы станете настоящим мастером уговоров. В книге Вы найдете множество приемов, тактик и уловок, которые активно используются в маркетинге, PR, политике и менеджменте.

[Подробнее о книге в «ЛитРес: Библиотеке»](#)

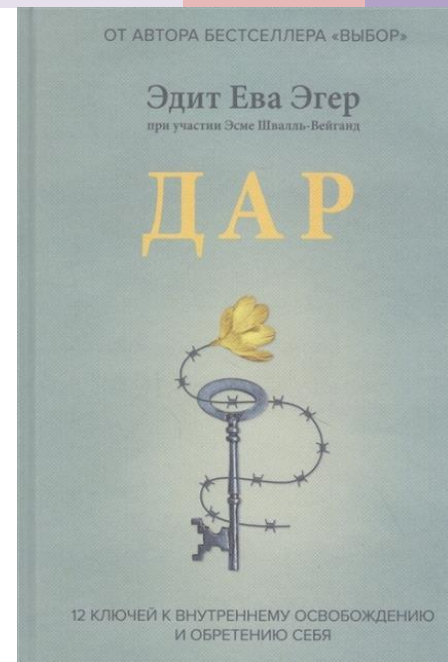
Роберт Чалдини (1945-) – современный американский писатель, исследователь и преподаватель, профессор психологии. Автор книги «Психология влияния», а также описания техники манипулирования «Дверь в лицо».



Эгер Э. Е. Дар. 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя

Эдит Ева Эгер, Эсме Швалль-Вейганд ; перевод Татьяны Лукониной. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 220 с. - 978-5-00195-092-9. - [Текст : электронный].

В книге Эдит Эгер развивает мысль об исцелении и подсказывает путь, который мягко и бережно помогает изменить мысли и убеждения, удерживающие нас в плену прошлого. Доктор Эгер объясняет, что самой страшной тюрьмой, в которой она оказалась, была не та, куда ее отправили нацисты, а та, которую она создала сама для себя, тюрьма ее собственного разума. Автор описывает 12 самых распространенных известных ей установок, лишаящих нас свободы, в том числе синдром жертвы, избегание, игнорирование себя, стыд, осуждение, непрощение, страх, отчаяние, а также предлагает инструменты для их устранения. Каждая глава сопровождается историями из собственной жизни доктора Эгер или из жизни ее пациентов и включает наводящие на размышления вопросы и выводы.



[Подробнее о книге в «ЛитРес: Библиотеке»](#)

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

Общайтесь с нами через соцсети:



[FeBOOK Носовка](#)



[МУК "ЦБС": Центральная городская библиотека](#)