

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ САМООБРАЗОВАНИЕ

Список литературы

Ключевые слова: психология, практическая психология, психологические основы, психологическая саморегуляция, саморазвитие.

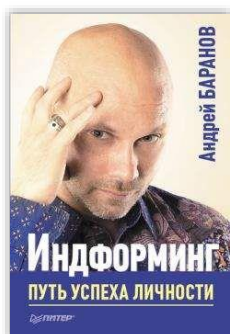


Адлер, А. Индивидуальная психология / А. Адлер. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. – 251 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 А31.

Ключевые идеи замечательного австрийского психолога сыграли важную роль в развитии психоанализа и психологии. В своей книге автор поднимает вопросы, когда и как человек становится личностью, что делает его отличным от всех других людей, какие переживания детства закладываются в основу взрослости.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Баранов, А. Информинг. Путь успеха личности: 1-я ступень / А. Баранов. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2013. – 256 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Б24.

Эта книга – уникальное практическое руководство по системному осознанию индивидуальной реальности, достижению успеха и финансового благополучия. Автор использовал неизвестные ранее методики, основанные на ретрансляции знаний, полученных от своих учителей – потомков носителей древних учений.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

[Электронная доставка документов >>](#)

[Продлить книгу онлайн >>](#)





Блюменталь, Б. Одна привычка в неделю: измени себя за год / Б. Блюменталь . – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 326 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Б71.

Любая значительная перемена подразумевает ряд последовательных небольших изменений, маленькие перемены подстегивают желание двигаться дальше по пути к успеху – утверждает автор этой книги и предлагает вам воспользоваться своей программой «маленьких перемен».

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Богданович, В. Н. Спокойная сила: как защититься от психологических агрессоров и энергетических вампиров / В. Н. Богданович. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. – 380 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Б73.

В книге врача и психолога Виталия Богдановича вы найдете более 100 профессиональных приемов психологической, информационной и энергетической защиты. Предлагаемые техники защиты разработаны на основе древних и современных знаний и проверены автором, его учениками и пациентами в течение 20 лет практической работы.

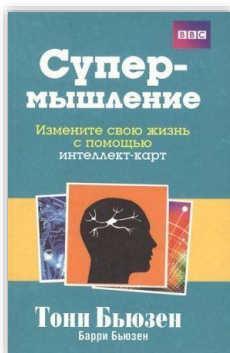
[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Бурго, Д. Почему я делаю это: как распознать свои психологические защиты и научиться справляться с неприятными эмоциями и последствиями детских травм / Д. Бурго . – Москва : Эксмо : Бомбора, 2022. – 278 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Б91.

Цель этой книги – помочь людям, которые не посещают психотерапевта и не могут справиться с неудовлетворенностью своей жизни. Автор не только описывает механизмы работы нашей психики, но и представляет техники, которые помогают лучше понять собственные реакции и противостоять испытаниям, не лишая себя положительных впечатлений.

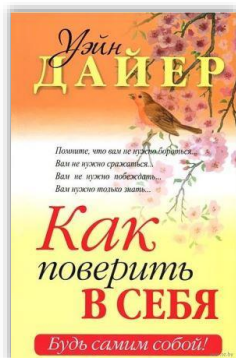
[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Бьюзен, Т. Супермышление: измените свою жизнь с помощью интеллект-карт / Т. Бьюзен ; Б. Бьюзен. – [3-е изд.]. – Минск : Попурри, 2018. – 271 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Б96.

Изобретенные ведущим мировым авторитетом в области исследований функций мозга и интеллекта интеллект-карты представляют собой революционную методику, которая, подобно буре, ворвалась в мир бизнеса и образования. Они включают в работу диапазон умственных способностей человека - речь, образы, числа, логику, ритм, цвет, пространственное восприятие. В применении к любой цели интеллект-карты помогут вам мыслить ясно, креативно, оригинально; решать проблемы и уверенно принимать решения; строить планы, убеждать, вести переговоры и запоминать все, что нужно запомнить.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Дайер, У. У. Как поверить в себя / У. У. Дайер . – Минск : Попурри, 2012. – 334 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Д14.

Перефразировав поговорку "Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать", известный американский психотерапевт предлагает начать ваш личный путь к успеху с того, чтобы поверить в свои силы и способность его достичь.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ

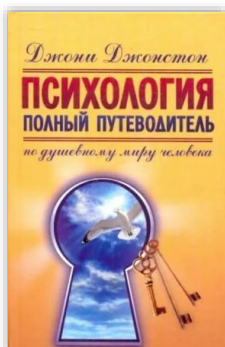


Дерозалиа, Д. Д. Ментальный тренинг для выдающихся достижений: путь к высоким результатам на примере скайдайвинга / Д. Д. Дерозалиа. – Санкт-Петербург : ВЕСЬ, 2018. – 180 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Д36.

Американский гипнотерапевт, психолог и тренер на примере скайдайвинга рассказывает, что такое ментальный тренинг, и как использовать возможности мозга для выдающихся достижений. Попутно «Доктор Джон» объясняет, почему большинству людей, грезящих о похудении и перманентно сидящих на диетах или изнуряющих себя в спортзале, так и не удаётся достичь своей цели, и почему большая часть других мечтаний также остаётся нереализованной, даже если предпринимаются упорные попытки воплотить их в действительность.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Джонстон, Д. Психология : полный путеводитель по душевному миру человека / Д. Джонстон. – Москва : АСТ: Астрель, 2010. – 541 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Д42.

Цель книги дать краткий и понятный обзор знаний, накопленных в психологии. Она раскрывает суть психологии на понятном даже неспециалисту языке. Это путеводитель по душевному миру человека. А во время изучения проблем психики и поведения человека у читателя появится возможность понять, что делать с собственными проблемами.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Зимбардо, Ф. Удовольствие от жизни и любви / Ф. Зимбардо, Р. Сворд . – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. – 318 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 3-62.

В этой книге собраны истории реальных людей, которые сумели избавиться от ужасного негативного прошлого опыта, воссоединились с любимыми и вернулись к продуктивной радостной жизни. Вы узнаете о людях, которые пережили токсичные отношения, издевательства и изоляцию, прочтете истории их побед. Они сосредоточились на позитивных аспектах прошлого и стали с избирательным гедонизмом относиться к настоящему - не забывая при этом работать над созданием лучшего будущего.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Зорин, И. И. Оружие переговорщика: безотказные правила и приемы / И. И. Зорин. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. – 384 с.

Место нахождения: ул. Я. Коласа, 16, к. 301 (1 экз.), шифр 005 3-86.

Мы ежедневно ведем переговоры – как в бизнесе, так и в быту. В книге собраны практические приемы для наступления и защиты в любых переговорах. Книга будет полезна каждому, кто настроен на победу и готов к бою.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Ильин, Е. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2013. – 304 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 И46.

В книге профессора Е. П. Ильина затронута проблема помогающего поведения, проблема актуальная и междисциплинарная, решать которую призваны психология, социология, философия, педагогика и медицина. Книга содержит методики, которые могут быть использованы как в практической деятельности специалистов, так и при изучении указанной проблемы исследователями.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Истратова, О. Н. Психодиагностика : коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Изд. 4-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 376 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 И91.

В сборнике тестов рассматриваются различные возможности психодиагностики личности, ее интеллекта, особенностей познавательных процессов. Сборник содержит как развернутые аннотации известных психологических тестов, так и полные варианты методик, хорошо зарекомендовавших себя в практической психодиагностике.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



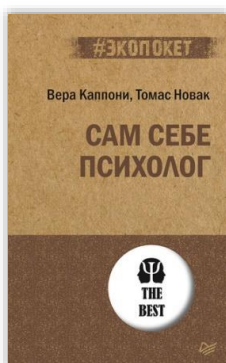
Кавашима, Р. Тренируй свой мозг : японская система развития интеллекта и памяти : [программа "60 дней" : продвинутая версия] / Р. Кавашима. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2016. – 191 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 K12.

Перед вами книга с лучшей в мире методикой тренировки мозга. Упражнения, которые надо выполнять всего по 5 минут каждый день, помогут активно развивать психические процессы: память, мышление, внимание.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)





Капони, В. Сам себе психолог / В. Капони, Т. Новак . – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. – 287 с.

Место нахождения: ул. Я. Коласа, 16, к. 301 (1 экз.); пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 K20.

Эта книга содержит конструктивные советы, тесты и занимательные игры, которые научат лучше понять себя и других, постигнуть тайны преодоления душевных кризисов. Человеческие переживания, мышление и поведение сложны, но вполне познаваемы и поддаются влиянию.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Карнеги, Д. Искусство завоевывать друзей и оказывать влияние на людей, эффективно общаться и расти как личность / Д. Карнеги. – Москва : АСТ: Прайм, 2020. – 223 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 316 K24.

Перед вами авторский тренинг эффективного общения, уверенности и влияния, который прошли сотни тысяч людей по всему миру. Лаборатория проведения тренинга "по Карнеги" распахнула свои двери руками самого Дейла Карнеги, который делится технологиями и секретами мастерства.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Карнеги, Д. Как производить неизгладимое впечатление на людей : тренинг / Д. Карнеги . – Минск : Попурри, 2012. – 320 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 316 К24.

В книге приводятся пять ключевых навыков общения с людьми и методы решения коммуникационных проблем, рассматриваются новые подходы к развитию уверенности в себе, а также приемы повышения гибкости и преодоления страхов.

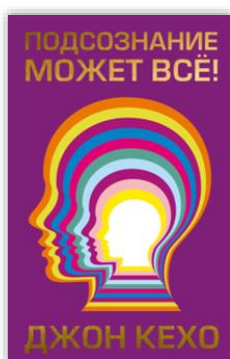
[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Катрон, К. Делай что хочешь, но будь сильной!: советы, которых обычно не дают / К. Катрон ; при участии М. Брайан . – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. – 174 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 К29.

Если ваша женская душа жаждет успеха в профессиональной и личной жизни, если ваши амбиции выше Эвереста, а близкие уже ничем не помогут, вам не обойтись без незаурядных советов Келли Катрон, гуру мировой моды, резкой, бесстрашной, остроумной, заботящейся о друзьях и безжалостной к их врагам.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Кехо, Д. Подсознание может все / Д. Кехо. – [6-е изд.]. – Минск : Попурри, 2018. – 158 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 К37.

Использование огромных резервов, скрытых в подсознании каждого человека, позволяет решать самые сложные повседневные проблемы, когда логика оказывается бессильной. Разработанная автором этой книги программа поможет вам активизировать безграничные ресурсы собственного головного мозга, чтобы изменить свою жизнь к лучшему раз и навсегда.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Кравец, Э. Тренинг по Ричарду Баху: раздвиньте границы невозможного! : 70 упражнений, которые помогут вашей мечте обрести крылья / Э. Кравец. – Москва : АСТ, 2014. – 224 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 К78.

В этой книге вы найдете 70 уникальных практик по мотивам идей Ричарда Баха. Они помогут вам не только лучше осмыслить систему великого исследователя, но и выйти с их помощью на новый уровень жизни - туда, где чудеса не только реальны, но и являются каждодневной нормой!

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

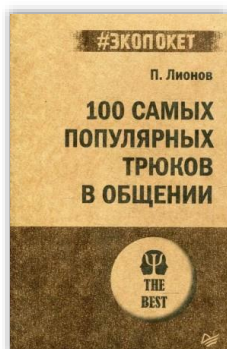


Ливингстон, Г. Слишком рано постарел, слишком поздно поумнел: тридцать важных истин / Г. Ливингстон. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. – 192 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Л55.

Гордон Ливингстон - писатель и психотерапевт, рассказывает нам, как уберечь себя от преждевременных разочарований, сохранить юмор и трезвый взгляд на жизнь. В книге каждый может найти ответы на терзающие его вопросы, чтобы выстроить новую линию в своей жизни. Эта книга - путь к себе такому, каким каждый хотел когда-то стать, еще до того момента, когда понял, что он слишком рано постарел, слишком поздно поумнел.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ

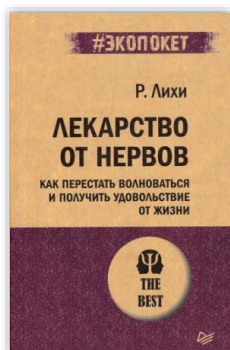


Лионов, П. 100 самых популярных трюков в общении / П. Лионов. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. – 158 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Л60.

Вам надоело быть доверчивым бессребреником, вечно попадающим в расставленные хитрецами ловушки? Научитесь распознавать любые нечестные ходы собеседников и, главное, давать им достойный отпор. Даже отъявленные специалисты в области грязных трюков не смогут вас провести!

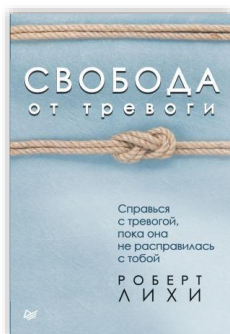
ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Лихи, Р. Лекарство от нервов: как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни / Р. Лихи . – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. – 474 с.

Место нахождения: ул. Я. Коласа, 16, к. 301 (1 экз.), шифр 15 Л65.

На протяжении более двадцати пяти лет доктор Роберт Л. Лихи успешно помог тысячам людей победить волнение и беспокойство. Эта книга содержит программу, включающую практические, простые в использовании советы и методы. Вы научитесь спокойно и уверенно решать, как общие жизненные вопросы, так и конкретные задачи, связанные с отношениями, здоровьем, деньгами, работой и необходимостью самоутверждения в мире.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Лихи, Р. Свобода от тревоги: справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Р. Лихи . – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. – 398 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Л65.

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.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

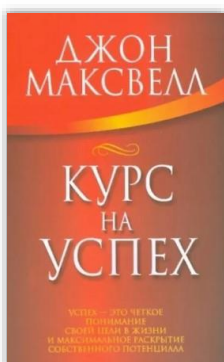


Майерс, Д. Интуиция / Д. Майерс ; пер. И. И. Малкова. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2013. – 250 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (2 экз.), шифр 15 М14.

Психологическое влияние феномена интуиции распространяется на все сферы человеческой деятельности. Автор книги освещает сильные и слабые стороны использования интуиции в различных жизненных ситуациях и показывает, что интуиция, пробуждая в нас поразительную проницательность, в то же время может иногда ввести в опасное заблуждение.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Максвелл, Д. Курс на успех / Д. Максвелл ; [перевел с английского В. М. Боженов]. – Минск : Попурри, 2010. – 287 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 М17.

В этой книге автор делится с читателями своим пониманием того, что значит быть преуспевающим человеком, даёт формулу успеха, которая будет стимулировать вас к постоянному росту и подлинным свершениям, учит не пасовать перед трудностями и вопреки любым обстоятельствам продолжать стремиться к достижению своей мечты.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Мартин, С. Психология убеждения: важные мелочи, гарантирующие успех / С. Мартин, Н. Гольдштейн, Р. Чалдини . – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2015. – 287 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (2 экз.), шифр 316 М29.

В эпоху кризиса доверия и избытка информации нужны новые технологии убеждения. Люди все чаще принимают решения, основываясь не на самой информации, а на контексте, в котором эта информация представлена. Когда дело касается влияния и убеждения, старые методы больше не работают. В современном мире именно важные мелочи способны оказывать сильнейшее влияние. Когда дело касается влияния и убеждения, именно они гарантируют успех...

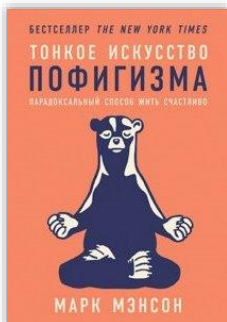
[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Мэнсон, М. Все хреново: книга о надежде / М. Мэнсон ; перевод с английского [Ксения Артамонова].. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 318 с. – (Мировой бестселлер: от автора "Тонкого искусства пофигизма"). - Перевод издания: Everthing is f*cked. A book about hope/ by Mark Manson.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 М97.

Сегодня куда ни глянь – везде всё плохо. Так было и будет всегда. Пришло время перестать бегать от этой истины и научиться принимать жизнь как есть. Опираясь на мудрость Ницше и Канта, Платона и Тома Уэйтса, автор поможет вам выработать трезвый взгляд на все, что вас окружает. Он последовательно и убедительно выстраивает доводы в пользу надежды. Той надежды, которая помогает каждому человеку пройти жизненный путь, не теряя удовлетворения и оптимизма.

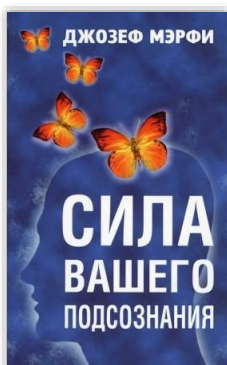
[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Мэнсон, М. Тонкое искусство пофигизма: парадоксальный способ жить счастливо / М. Мэнсон ; редактор Л. Сумм. – 2-е изд. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 190 с. – (Бестселлер The New York Times) . - Перевод издания: The subtle art of not giving a f*ck / Mark Manson. HarperOne.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 М97.

Современное общество пропагандирует культ успеха. Однако наша заикленность на позитиве и успехе лишь напоминает о том, чего мы не достигли. Как же стать по-настоящему счастливым? Популярный блогер Марк Мэнсон в своей книге предлагает свой, оригинальный подход к этому вопросу. Его жизненная философия проста – необходимо научиться искусству пофигизма. Определив то, до чего вам действительно есть дело, нужно уметь наплевать на все второстепенное, забыть на трудности, послать к черту чужое мнение и быть готовым взглянуть в лицо неудачам.

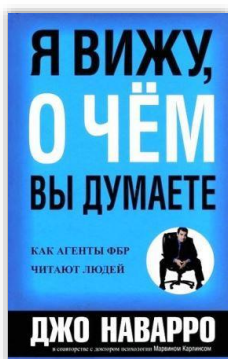
[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Мэрфи, Д. Сила вашего подсознания / Д. Мэрфи. – [4-е изд.]. – Минск : Попурри, 2018. – 285 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (2 экз.), шифр 15 М97.

Научитесь самостоятельно управлять невероятной силой своего подсознания! Автор этой книги демонстрирует, как с её помощью вы сможете творить чудеса исцеления, улучшать своё материальное положение, заводить друзей, находить решения сложных проблем. В этой книге - удивительно простые, но совершенно удивительные техники, которые могут творить буквально чудеса. Применяя их, вы научитесь быстро находить верное решение любой проблемы, сможете избавиться от "неизлечимых" болезней и дурных привычек.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Наварро, Д. Я вижу, о чем вы думаете: как агенты ФБР читают людей : пер. с англ. / Д. Наварро ; Марвин Карлинс. – Минск: Попурри, 2018. – 351 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Н15.

Джо Наварро, бывший агент контрразведки ФБР, которого коллеги называют живым детектором лжи, научит вас моментально "сканировать" собеседника, расшифровывать едва заметные сигналы в его поведении, распознавать завуалированные эмоции и сразу же подмечать малейшие подвохи и признаки лжи.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Назаре-Ага, И. Они играют на ваших чувствах! Психологическая защита от манипуляторов : пер. с фр. / И. Назаре-Ага . – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2013. – 272 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 316 Н19.

Как распознать талантливо маскирующегося манипулятора? Советы дает известный французский психолог Изабель Назаре-Ага. Воспользуйтесь рекомендациями профессионала, и вы всегда будете принимать решения, руководствуясь собственными суждениями и разумными доводами, а не хитрыми уловками манипуляторов.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Некрасов, А. Жизнь без кризисов: кризис открывает ваши возможности / А. Некрасов. – Москва : АСТ, 2010. – 255 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Н48.

Эта книга - учебник жизни в условиях кризиса. Вы узнаете, что кризис - не только испытание, но и величайшая возможность подняться на новую степень эволюции: касается ли это материального положения, карьеры или духовного роста. Кризис преподает нам уникальный урок, показывает, как повернуть жизнь в сторону настоящего благополучия. Усвоив урок, вы не просто выйдете из кризиса, вы научитесь никогда больше в нем не оказываться.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Покатилова, Н. А. Как быть единственной для своего мужчины / Н. А. Покатилова. – Москва : АСТ, 2018. – 285 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 П48.

Психолог и тренер Наталья Покатилова в этой книге дает понять, что настоящее женское искусство заключается не в том, чтобы вовлекать мужчину в начале отношений, а в том, чтобы вовлекать его в себя каждый день. Она разбирает частые ошибки, дает рекомендации и говорит о том, как сохранить эмоциональность и чувственность, освоить практику поддержания и обновления отношений, научиться управлять мужским вниманием, правильно выстраивать эмоциональную и сексуальную близость.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Практикум по психологии жизненных ситуаций / В. А. Артемьева и [др.] ; под ред. Е. Ю. Коржова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Фирма "Стикс", 2016. – 266 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 П69.

В данном практикуме представлен широкий круг оригинальных психологических методик, направленных на анализ жизненных ситуаций и взаимодействия с ними. Все методики отличаются тщательным психометрическим обоснованием и/или оригинальностью подхода, широтой качественного анализа, являются авторскими и разработаны сотрудниками кафедры психологии человека Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена и их учениками, а также известными специалистами в данной области, в течение многих лет сотрудничающими с кафедрой.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Прихожан, А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе / А. М. Прихожан. – Москва : Сфера, 2001. – 188 с. – (Практическая психология).

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 П77.

Книга написана в жанре библиотренинга и содержит материалы, которые помогут 14-18-летним подросткам решить проблемы, связанные с неуверенностью в себе, частым переживанием страхов, тревог, чувствующих себя неудачниками. Автор знакомит читателей с приемами самодиагностики, самоанализа, с методами саморазвития, позволяющими лучше понимать себя и других людей, справляться с трудными ситуациями.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Психологические тесты для психологов, педагогов, кадровиков / сост. Н. Ф. Гребень.
– Минск : Современная школа, 2011. – 480 с. : ил. – (Эффективная психология).

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (2 экз.), шифр 15 П86.

Книга адресуется начинающим специалистам, студентам-психологам, профессиональным психологам, педагогам психиатрам, юристам, а также всем тем, кто хочет лучше узнать себя и других, прояснить особенности отношений с друзьями, любимыми, коллегами и детьми.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Роббинс, Э. Книга о власти над собой / Т. Роббинс. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2017.
– 399 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Р58.

Ставьте любые цели - и достигайте их! Вы действительно можете получить, создать и добиться всего, чего только захотите. Автор доказал это собственным примером, сумев задействовать безграничные возможности своего разума. И эта книга расскажет вам, как вы можете сделать то же самое.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Саломе, Ж. Избавься от одиночества. Чудо общения : пер. с фр./ Ж. Саломе, С. Галланд. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2013. – 303 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 316 С16.

Взаимоотношения с людьми определяют наше представление о себе, от них зависит, насколько мы довольны жизнью, счастливы. Чтобы с вами было приятно и интересно общаться другим людям, вам прежде всего нужно найти общий язык с самим собой. Узнайте, кто вы и какой вы на самом деле, подружитесь с собой, и вы станете желанным другом для окружающих.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – 3-е издание. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2015. – 480 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (2 экз.), шифр 15 С19.

Это одна из самых авторитетных и знаменитых во всем мире книг по психологии и физиологии стресса. Ее автор - специалист с мировым именем, выдающийся биолог и психолог, убежден, что человеческая способность готовиться к будущему и беспокоиться о нем - это и благословение, и проклятие. В современном мире хроническая стрессовая реакция (психологические угрозы) никуда не исчезает. Но когда стресс предсказуем, а вы можете контролировать свою реакцию на него – то на вашу жизнь он влияет уже не так сильно.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Свияш, А. Г. Открытое подсознание. Как влиять на себя и других: легкий путь к позитивным изменениям / А. Г. Свияш. – Москва : АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010. – 379 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 С24.

Человек - существо сложное. И ему еще очень долго придется учиться управлять тем набором возможностей, которые заложила в него от рождения природа. Эта книга будет проводником для вас и окружающих вас людей и поможет услышать себя, научиться управлять своими эмоциями, а так же влиять на себя и других.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Сильва, Х. Метод Сильвы. Управление разумом / Х. Сильва ; Ф. Миэле. – Минск : Попурри, 2018. – 269 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (экз.), шифр 15 С36.

Хосе Сильва посвятил всю свою жизнь исследованию возможностей человеческого мозга. Результатом стал курс, в процессе которого можно научить каждого из нас: мыслить более четко, задействовать оба полушария, сохранять умственную концентрацию, получать больше информации, вспоминать то, что кажется начисто забытым, контролировать боль, избавляться от вредных привычек, развивать интуицию. Любой человек, научившись управлять разумом по методу Сильвы, может поднять на качественно новый уровень свои интеллектуальные способности, здоровье и жизнь.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Стерн, Р. STOP газлайтинг. Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью / Р. Стерн . – Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2022. – 348 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 С79.

В этой книге известный психотерапевт доктор Робин Стерн показывает, как работает газлайтинг, как вам точно понять, какие отношения нужно сохранять, а от которых пора избавиться, и как защитить свою жизнь, чтобы вы никогда больше не чувствовали себя униженно.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Стивенс, Х. Приручи своих драконов: обрати недостатки в достоинства / Х. Стивенс. – 5-е изд. – Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2018. – 406 с. : ил. – (Сам себе психолог).

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 С80.

Главные герои этой книги - семь драконов, представляющие собой семь основанных на страхе поведенческих реакций человека. Все эти чудовища уже много веков держат человечество в своих лапах, мешая людям жить полноценной жизнью. В книге автор, известный психотерапевт, дает оружие, благодаря которому вы сможете приручить своих драконов и использовать силу этих мистических существ. Он приводит методику, позволяющую выявлять глубинные проблемы и убирать барьеры, стоящие на пути большинства людей.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

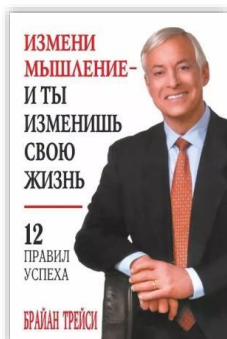


Стюарт-Гамильтон, Я. Психология старения / Я. Стюарт-Гамильтон ; науч. ред. пер. Л. А. Рудкевич. – 4-е изд. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2010. – 317 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 С88.

Книгу отличают актуальность темы и доступность изложения. Помимо всестороннего анализа различных аспектов старения, она содержит грандиозное количество ссылок на новейшие исследования, четкое и ясное толкование психологических и нейрофизиологических терминов, обзор новейших тенденций в области геронтологии.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

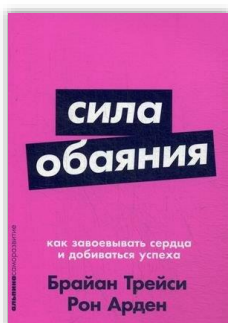


Трейси, Б. Измени мышление - и ты изменишь свою жизнь: 12 правил успеха / Б. Трейси. – [8-е изд.]. – Минск : Попурри, 2018. – 381 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Т66.

Чтобы получить от жизни всё - вам нужно всего лишь изменить собственное мышление. Если вы тоже хотите стать успешными, богатыми и счастливыми, эта книга поможет вам прежде всего изменить свои мысли, настроиться на успех и открыть для себя новые возможности. Здесь вы найдете 12 ключевых правил, которые изменят ваш менталитет и позволят достичь любых целей.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Трейси, Б. Сила обаяния: как завоевывать сердца и добиваться успеха / Б. Трейси, Р. Арден . – Москва : Альпина Пабlishер, 2020. – 168 с.

Место нахождения: : ул. Я. Коласа, 16, к. 301 (1 экз.), шифр 316 Т66.

Успех и в бизнесе, и в личной жизни напрямую зависит от умения общаться с окружающими. Секрет успеха заключается в использовании надежных методов взаимодействия с людьми. Обаяние и умение быть приятным собеседником открывают перед вами поистине безграничные возможности. Из этой книги вы узнаете, как исключительно обаятельные люди добиваются успеха в общении и достигают глубокого взаимопонимания в отношениях с друзьями и близкими.

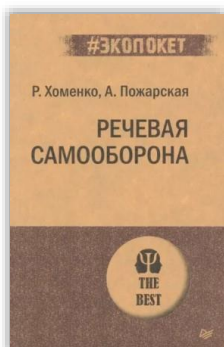
[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Трейси, Б. Точка кризиса: секреты успеха в критических обстоятельствах / Б. Трейси ; [перевод с английского О. Г. Белошеев]. – Минск : Попурри, 2019. – 171 с.

Место нахождения: : ул. Я. Коласа, 16, к. 301 (1 экз.), шифр 316 Т66.

Успехи или поражения в борьбе с критическими обстоятельствами в первую очередь зависят от способности правильно реагировать на эти вызовы. Ведущий эксперт по психологии личного и профессионального роста Брайан Трейси рассказывает, как не только выбраться, но и оказаться на высоте в ситуациях, когда другие идут ко дну.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Хоменко, Р. Речевая самооборона / Р. Хоменко, А. Пожарская. – Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2021. – 219 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 316 Х76.

В этой книге вы найдете универсальный алгоритм взаимодействия с любым речевым нападением: более 30 работающих универсальных приемов рационального, конструктивного, безболезненного выхода из любого внезапного речевого конфликта. Вы познакомитесь с самыми эффективными приемами вербальной самообороны, которые помогут вам всегда достигать поставленных целей и при этом сохранять хорошие отношения с партнерами. Вы освоите техники работы с ресурсным состоянием в конфликте, приемы элегантного отказа и даже контрманипуляции. Книга создана на базе более чем трёхсот тренингов.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Чалдини, Р. Психология влияния: убеждай, воздействуй, защищайся / Р. Чалдини ; пер. Е. Бугаева, Е. Волков, И. Волкова, О. Пузырева. – 5-е изд. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2017. – 333 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 316 Ч16.

Перед вами одно из лучших учебных пособий по социальной психологии, конфликтологии, менеджменту, по мнению большинства западных и отечественных психологов. С одной стороны это серьезный труд, в котором на самом современном научном уровне анализируются механизмы мотивации, усвоения информации и принятия решений, с другой - работа, подкупающая читателя легким стилем и эффектной подачей материала.

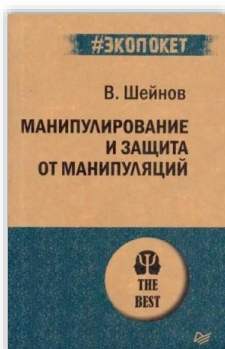
ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Шейнов, В. П. Как убедить, когда вас не слышат / В. Шейнов. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. – 344 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Ш39.

Ситуации, когда нужно убедить, а вас не слышат, а точнее просто не слушают, встречаются все чаще. Для преодоления сопротивления убеждению автор предлагает целый арсенал всевозможных приемов - универсальных и специфических, демонстрируя их на огромном количестве практических ситуаций - семейных, служебных, деловых и педагогических, в межличностном общении и в обстановке агрессивного противодействия в споре и полемике.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Шейнов, В .П. Манипулирование и защита от манипуляций / В. Шейнов. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. – 380 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Ш39.

В книге описаны все встречающиеся манипуляции: между руководителями и подчиненными, женщинами и мужчинами, родителями и детьми, учителями и учениками, преподавателями и студентами; манипуляции в деловых отношениях, торговле и бизнесе. Раскрыта психологическая сущность манипулирования и манипуляторов, описана модель манипулятивных воздействий, предложена и показана в действии эффективная система защиты от манипуляций.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Шейнов, В. П. Сила влияния: воздействия явные и скрытые / В. П. Шейнов. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. – 271 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Ш39.

Известный психолог Виктор Шейнов разработал новые современные приемы убеждения, ряд новых средств воздействия на мнение окружающих, систематизировал и представил в доступном виде самые действенные приемы и способы влияния. Автор предлагает методы защиты от манипуляций, технику скрытого управления людьми, технику предотвращения и разрешения конфликтов, приемы убеждения, технику неотразимого комплимента и другие эффективные средства коммуникации, разработанные психологами.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ



Экман, П. Психология лжи : учебное пособие / П. Экман. – 4-е изд. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. – 285 с.

Место нахождения: пр–т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Э39.

Эта книга - ценное учебное пособие для изучающих психологию невербального поведения, социальную психологию, менеджмент. Опираясь на обширный бытовой, исторический и экспериментальный материал, автор анализирует феномен лжи с точки зрения современной психологической науки. Читатель узнает о том, какие особенности человеческого поведения, мимики, речи выдают неискренность говорящего, свидетельствуют о преднамеренной лжи, указывают на его стремление сокрыть истину.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ

[Электронная доставка документов >>](#)

[Продлить книгу онлайн >>](#)





Экман, Пол. Психология сострадания : пер. с англ. / Пол Экман. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2017. – 110 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Э39.

Эта книга дает нам надежду на спасение и преобразование мира, в котором мы живем. В ней автор представляет новую точку зрения на сочувствие и альтруизм и утверждает, что в человеке скрыта способность к глобальному состраданию. Заключительная глава книги написана в соавторстве с далай-ламой.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман. – [2-е изд.] – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. – 333 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Э39.

Эмоции явные, скрытые, контролируемые. Распознавать, оценивать, корректировать их на ранних стадиях у себя и у других научит книга Пола Экмана, книга-справочник, книга tour de force. Написанная просто и увлекательно, эта книга изобилует интересными фактами, случаями из жизни и полезными практическими рекомендациями.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)



Эллис, А. Управление гневом. Как не выходить из себя и справиться с самой разрушительной эмоцией : пер. с англ. / А. Эллис, Р. Ч. Тафрейт ; [перевела с английского О. Чекчурина]. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. – 287 с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Э47.

Бесконтрольный гнев способен причинить огромный ущерб жизни. В книге, которая уже помогла миллионам читателей, всемирно известный психотерапевт Альберт Эллис рассказывает, как вы можете стать более уравновешенными. Несложные советы и упражнения помогут понять корни и природу гнева, а также взять его под контроль и перестать попусту гневаться.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

Эллис, А. Эмоции. Не позволяй обстоятельствам и окружающим играть на нервах : пер. с англ. / А. Эллис, А. Ландж . – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. – 285] с.

Место нахождения: пр-т Независимости, 65, корп. 5, к. 52 (1 экз.), шифр 15 Э47.

Что предпринять, чтобы не выходить из себя? Главное – надо изучить ситуации, когда наши нервы «натягиваются, как струна», суметь распознать признаки приближения «эмоционального смерча» и затем увернуться от его разрушающей силы. Об этом ведут разговор авторы этой книги. Кроме этого здесь представлен богатый арсенал словесных приемов, ставящих все и всех на свое место.

[ЭЛЕКТРОННЫЙ КАТАЛОГ](#)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПОИСК И ЗАКАЗ:

[Электронная доставка документов >>](#)[Продлить книгу онлайн >>](#)