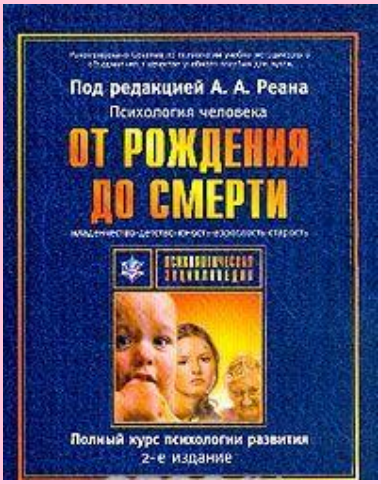
Сам себе психолог

Изучение психологии позволяет людям не только лучше понять самих себя, свое поведение в тех или иных ситуациях и поведение окружающих, но и дает подсказку, как лучше справиться с проблемами, и как предотвратить их появление. Какие способности заложены в человеке? Как реализовать свой потенциал? Как добиться успеха в личной и профессиональной сфере? Во всем этом помогут разобраться книги, представленные Вашему вниманию.

Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития [Текст]: учебное пособие / под ред. А. А. Реана. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 416 с.

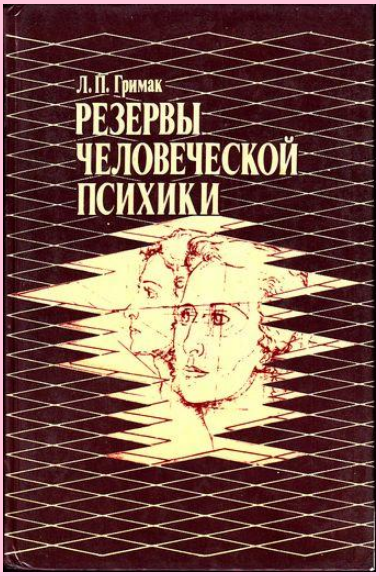


Это уникальное издание ставит своей целью как можно более полно раскрыть особенности человеческой психологии разных возрастных групп: от рождения до старости. Психология каждого возрастного периода описываются по следующим векторам: когнитивные особенности, аффективная сфера, мотивационная сфера, поведенческие особенности, особенности Я-концепции.

Козлов, Н. И. Философские сказки для обдумывающих житье, или Веселая книга о свободе и нравственности [Текст] / Н.И. Козлов. - М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2002. - 432с.

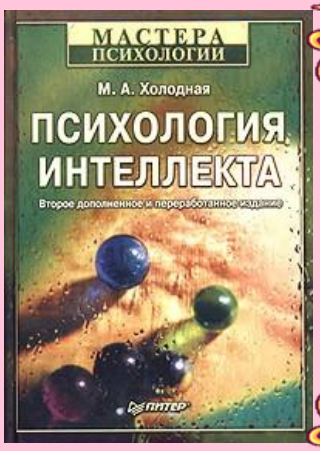
Автор простым, ясным и афористичным языком отвечает на самые сложные и животрепещущие вопросы бытия, которые, рано или поздно, задает себе каждый мыслящий человек. Как добиться успеха? Можно ли изменить себя и свою жизнь? Почему мы постоянно наступаем на одни и те же грабли? Эта книга для тех, кто выбирает любить себя и людей, а свою жизнь – праздновать.

Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности [Текст] / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.



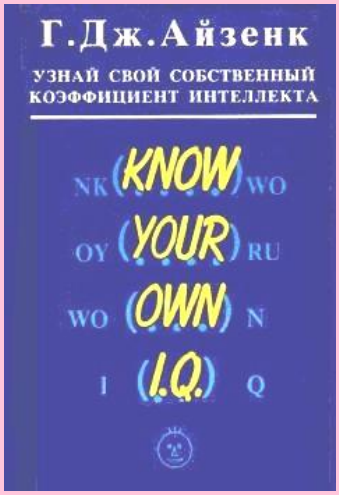
Наше время, отмеченное огромными социальными изменениями, бурными преобразованиями в области науки и техники, невиданным усложнением условий внешней среды и межличностных отношений, представляет повышенные требования к психике человека, её пластичности и активности. В книге в популярной форме излагаются научные данные, характеризующие возможности и закономерности самоорганизации и самопрограммирования психической деятельности, пути их использования, даются полезные практические рекомендации.

Холодная, М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования [Текст] / Холодная М.А. - СПб.: Питер, 2002. - 272с.



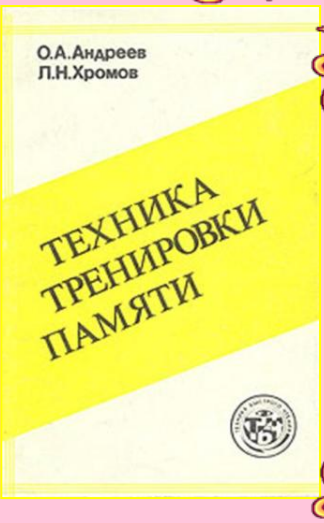
Данная монография посвящена обсуждению наиболее острых проблем психологии интеллекта. Предлагается новый подход в изучении природы умственных особенностей. Рассматриваются механизмы индивидуальных различий в интеллектуальных способностях, а также различные виды интеллектуальной одаренности.

Айзенк, Г. Дж. Узнай свой собственный коэффициент интеллекта [Текст] / Айзенк Г.Дж. - Н. Новгород: АЙ КЬЮ, 1994. - 175с.



Книга известного английского психолога, автора семисот научных статей и более тридцати книг, дает возможность любому человеку с достаточным интеллектом, следуя приведенным инструкциям, получить довольно точную меру собственного коэффициента интеллекта. Занимательные тесты составлены в виде головоломок, шарад, ребусов, схем.

Андреев, О. А. Техника тренировки памяти: [Текст]: учебное пособие / О. А. Андреев, Л. Н. Хромов. - Екатеринбург: НЕССИ-ПРЕСС, 1992. - 190с.



Авторы разработали уникальную, не имеющую аналогов, программу интеллектуального развития человека. Она называется «Техника быстрого чтения» и включает три ступени обучения. Вторая ступень обучения — программа «Сатори» (озарение) — составляет предмет настоящей книги. Задача этой программы — развитие и тренировка памяти, внимания, интуиции, активизация интеллектуальной и творческой деятельности, достижение скорости чтения до 10 000 знаков в минуту.

Гринберг, Дж. Управление стрессом [Текст] / Гринберг Дж. – СПб.: Питер, 2002. - 496 с.

В книге рассматриваются физические, психологические, социологические и духовные аспекты стресса. Автору удалось в ткань научного повествования органично включить в качестве примеров анекдоты, шутки и случаи из жизни. Рассматриваются такие важные темы, как стресс и обучение в вузе, стресс и профессия, стресс в семье, стресс и пожилые люди, многообразие видов стресса. Представлены также методы оценки и измерения различных проявлений стресса, методики совладания со стрессом, релаксационные упражнения.

Ковалева, Г. В. Психология хандры, или Выход есть [Текст] / Ковалева Г.В. - М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. - 288с.

У каждого из нас бывает плохое настроение, или, как его еще называют, хандра. Этому состоянию человека и посвящена настоящая книга. Как формируется хандра, из-за чего возникает, от каких свойств личности зависит и настолько ли это безобидное состояние, каким кажется на первый взгляд. На многочисленных примерах подробно рассмотрены способы предупреждения хандры, а также приемы и методы избавления от негативных переживаний.

Карнеги, Д. Как перестать беспокоиться и начать жить [Текст]: пер. с англ. / Карнеги Д. - М.: Политиздат, 1990. - 324с.

Книга посвящена способам преодоления стрессов и тому, как активизировать в себе здравый смысл. Автор дает проверенные на практике рекомендации по устранению чувства тревоги и беспокойства; приводит способы, как обрести мир и счастье: рассказывает, как обратить критику в свою пользу; рекомендует привычки, которые помогут избежать утомления и озабоченности. Приводятся примеры из жизни обычных и знаменитых людей, которые побороли в себе чувство тревоги и начали жить полноценной жизнью.

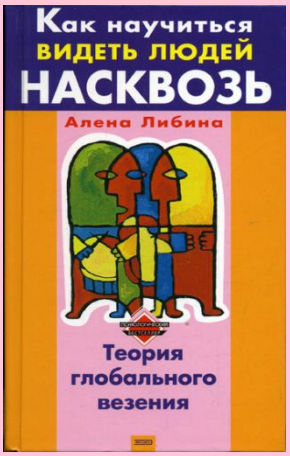
Психология зависимости [Текст]: хрестоматия / сост. К.В. Сельченок. - Мн.: Харвест, 2005. - 589 с.

Хрестоматия посвящена человеческим зависимостям (аддикциям) — наиболее запутанным и трудноразрешимым среди всех затруднений, стоящих перед человечеством. Рабство психологической зависимости ограничивает возможности человека, является причиной всевозможных личных катастроф и межличностных раздоров, а также заболеваний души и тела. Что такое «зависимости» и много ли их разновидностей в современном мире? Каковы причины возникновения аддикций? Какие опасности таят в себе «традиционные» зависимости и «новейшие»? Где искать пути и методы избавления от этого рабства? Таков неполный перечень вопросов, ответы на которые содержатся в данной книге.

Драгунский, В. В. Цветовой личностный тест [Текст]: практ. пособие / Драгунский В.В. - М.: АСТ, 2003. - 448с.

Данное издание является учебником и одновременно методическим руководством к цветовому тесту Макса Люшера. В основе этого теста лежит идея, согласно которой выбор индивидом той или иной цветовой последовательности отражает во всей полноте его эмоционально-чувственную сферу. Цвет, как и звук, всемогущ. Оба они способны исцелять не только психозы, но и тяжелые органические недуги. С другой стороны, особенности цветовых предпочтений позволяют с высокой точностью осуществлять психологический анализ личности.

Либина, А. Как научиться видеть людей насквозь. Энциклопедия житейской психологии [Текст]. – М.: Эксмо, 2005. – 640 с.



Энциклопедия представляет собой своеобразный тест жизненных предпочтений. Она позволяет посмотреть на себя со стороны с многократным увеличением достоинств и недостатков, обратить внимание на различные формы защитного поведения, лежащего в основе многих ненужных привычек.

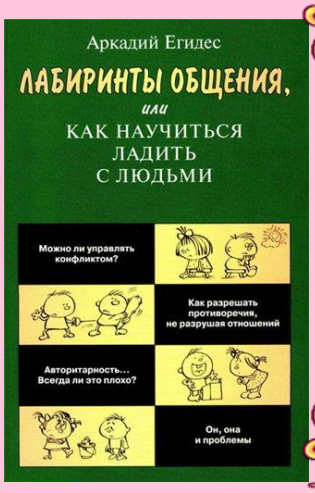
Шейнов, В.П. Как управлять другими. Как управлять собой (Искусство менеджера) [Текст]. – Мн.: Амалфея, 1996. – 384 с.

Книга посвящена эффективным методам управления человеком – от искусства убеждать и располагать к себе до манипулирования собеседником и управления конфликтом. Приведены выверенные практикой рекомендации по технике личной работы и делового контакта, организации рабочего времени. Предложено 30 тестов на определение личностных и деловых качеств, уровня интеллекта, физического и эмоционального состояния, биологического возраста и др.

Алексеев, А. А. Поймите меня правильно или книга о том, как найти свой стиль мышления, эффективно использовать интеллектуальные ресурсы и обрести взаимопонимание с людьми [Текст] / А. А. Алексеев, Л. А. Громова. - СПб.: Экономическая школа, 1993. - 325с.

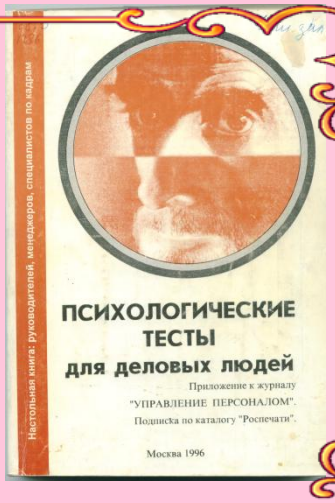
Эта книга – практическое руководство по самопознанию и развитию интеллекта и личности, пониманию особенностей мышления и поведения других людей. Она содержит доступную диагностику, задания для интеллектуального тренинга, анализ деловых ситуаций.

Егидес, А. П. Лабиринты общения, или Как научиться ладить с людьми [Текст] / А. П. Егидес. - М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2002. - 368 с.



Эта книга необходима тем, кто хочет иметь много друзей и мало конфликтов, правильно вести себя в любых жизненных ситуациях, найти любовь и не расстаться с любимым, создать и хранить в семье теплый мир, научиться понимать своего ребенка, получать радость и дарить ее окружающим. Интересные многочисленные примеры, практические советы и иллюстрации делают это издание и увлекательным чтением, и настольной книгой в повседневных отношениях.

Психологические тесты для деловых людей [Текст]: приложение к журналу «Управление персоналом». - М.: Интел-Синтез, 1996. - 316с.



Цель данного сборника в том, чтобы обеспечить делового человека инструментом самопознания и познания других людей, которые являются ключевым фактором личного успеха. Приведенные тесты позволяют оценить управленческий потенциал, свойства характера, профессиональные навыки руководителя, взаимоотношения личности и коллектива, здоровье и работоспособность и т.д.

Психология и этика делового общения [Текст]: учебник для студ. вузов / под ред. В. Н. Лавриненко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005. - 426 с.

В учебнике даны теория и практические рекомендации, касающиеся психологии и этики ведения деловых переговоров, способов разрешения конфликтов, стратегии стрессоустойчивого поведения и др. Приведены психологические тесты по оценке деловых качеств личности.

Читайте полезные книги. Будьте успешны и счастливы!