

ПСИХОЛОГИЯ – НАУКА ЖИТЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

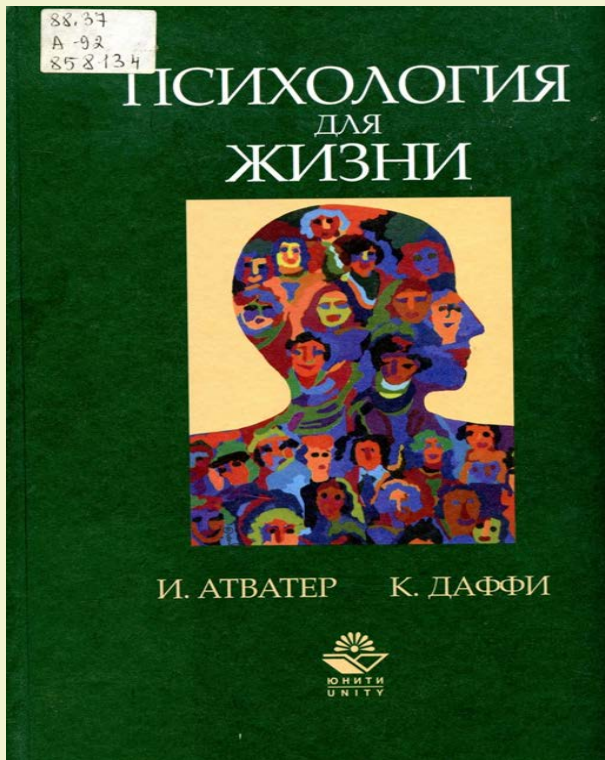


Умение общаться, умение поддерживать со всеми добрые отношения, получать удовольствие от встречи с другими людьми – это является большим искусством. Начинать постигать его нужно как можно раньше. Ведь с самого рождения мы находимся среди людей: мама, папа, бабушка и дедушка, сестры и братья, потом воспитатель, учитель, друзья, школьные приятели... Мы никогда не бывали в полном одиночестве. К кому-то мы испытываем симпатию, с кем-то крепко подружились. А кто-то, возможно, совсем не нравится нам, и мы стараемся держаться от этого человека подальше. Но нас тоже постоянно оценивают со стороны. Именно поэтому нужно вдумчиво и бережно строить свои отношения с людьми. Главное, всегда относиться к людям так, как мы хотим, чтобы они относились к нам. Не нужно быть задирой и забиякой, нужно развивать в себе природное чувство такта и справедливости.

Получить хорошее воспитание можно не только в своей семье или в школе, но и путем самосовершенствования. Нужно работать над собой – избавляться от недостатков, умножать достоинства. Первое условие самосовершенствования – уважительное отношение к окружающим. И хорошие манеры они должны быть естественными. То есть ничего не надо из себя изображать, иначе ты произведешь плохое впечатление на окружающих. Будет намного лучше, если мы не станем никому подражать и просто почувствуем, как здорово всегда оставаться таким, какие мы есть на самом деле.

Предлагаем вашему вниманию книги по психологии для саморазвития.

Все эти книги взаимосвязаны между собой ведь от нашего воспитания с самого детства зависит какими мы вырастим людьми, какой у нас будет характер и какие в дальнейшем сформируются у нас привычки. Всё это закладывается нам родителями ещё в детстве. Мы наблюдаем за ними за их отношением к нам, и на фоне этого уже строим свои привычки.

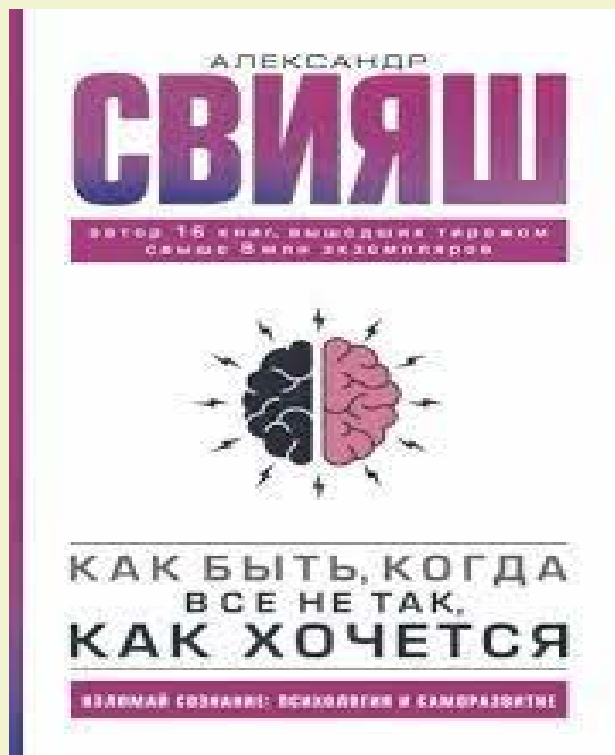


«Имея конкретную цель, человек чувствует себя в состоянии преодолеть любые проблемы, так как в нём живёт его будущий успех».
Альфред Адлер

В этой книге авторы рассматривают много типичных жизненных обстоятельств, с которыми сталкивается человек в современном мире: осознание и уточнение каждым своего места в изменчивом мире, выбор жизненного пути, забота о здоровье, создание семьи.

Читателю даются необходимые научные психологические сведения для выработки правильного понимания хода событий и построения наилучших решений при выборе линий поведения.

Атватер И., Даффи К.Г. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: Учебное пособие / И. Атватер., К.Г. Даффи : [перевод с английского под ред. Проф. Е.А. Климова]. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 510,[2] с. – Текст: непосредственный.



«Начните искать в жизни хорошее, и она будет предлагать вам его всё больше и больше.»

Александр Свияш

Александр Григорьевич Свияш – психолог, мастер позитивного мышления, кандидат наук, со представитель Ассоциации профессионалов развития личности, автор 16 книг – бестселлеров, научный руководитель Центра позитивной психологии «Разумный путь», главный редактор журнала «Разумный мир».

В данной книге автор рассказывает нам, что в нашей жизни мы много планируем, думаем, надеемся, но далеко не всегда все наши цели достигаются, а желания находят исполнение. И проблема чаще всего в наших внутренних установках и правилах, которые не позволяют нам осуществить задуманное.

Свияш, А. Как быть, когда всё не так, как хочется. Как понять уроки жизни и стать её любимцем / А. Свияш. – Москва: АСТ, 2022. – 280, [5] с. : ил. – Текст: непосредственный.



АЛЕКСАНДР СВИЯШ –
Мастер позитивного мыш-
ления, кандидат наук, со-
председатель Ассоциации
профессионалов развития
личности, автор 16 книг-
бестселлеров, научный
руководитель Центра
позитивной психологии
«Разумный путь»

Мы много планируем, думаем, надеемся, но далеко не всегда все наши цели достигаются, а желания находят исполнение. И проблема чаще всего не в коварных обстоятельствах, а в наших внутренних установках и правилах, которые не позволяют осуществить задуманное. Александр Свияш предлагает вам уникальную методику – как стать любимцем фортуны, обойти внутренние преграды, добиться счастья и успеха во всех делах, заказать такую жизнь, какую вам хочется! Методика максимально адаптирована к ритму жизни современного человека, поэтому результат не заставит вас ждать.

В ЭТОЙ КНИГЕ МЫ:

- **рассмотрим** причины и последствия возникновения негативных ситуаций;
- **узнаем** методы, как повлиять на видение мира и избавиться от проблем;
- **определим** условия успеха и его принципы;
- **заявим** Жизни свои цели;
- **научимся** входить в гармоничное взаимодействие с окружающим миром и многое другое.

Помните – нет необходимости всю жизнь платить за какие-то прошлые грехи, нужно отпустить себя и свое сознание и начать самому строить свое счастье! Закажите себе такую жизнь, на какую у вас хватит смелости.

КНИГИ ДЛЯ ЛЮБОГО НАСТРОЕНИЯ ЗДЕСЬ



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АСТ

www.ast.ru | www.book24.ru
vk.com/izdatelstvoast
instagram.com/izdatelstvoast
facebook.com/izdatelstvoast
ok.ru/izdatelstvoast

ISBN 978-5-17-134418-4



9 785171 344184

Данная книга подразделяется на несколько частей. В первой части книги автор учит нас понимать, чего добивается от нас жизнь, какие уроки она нам даёт и как стать её любимчиком.

В последующих главах нам рассказывают о том, какие выводы нужно сделать из этих уроков и как правильно пользоваться тем, что вы стали любимчиком жизни.

В последней части книги рассказывается о том, как можно воспользоваться тем, что жизнь стала ласкова с нами.

Что же нужно делать, чтобы все наши цели достигались, а желания сбывались?

Для устранения проблем и достижения поставленных целей человек должен выполнять три условия:

1. Устранить свои противоречия с окружающим миром.
2. Выбрать и принять правильную жизненную позицию.
3. Организовать правильное взаимодействие с жизнью при достижении своих целей.



«Изменение может быть небыстрым и зачастую непростым. Однако со временем и с некоторыми усилиями можно перестроить практически любую привычку...»

Чарлз Дахигг

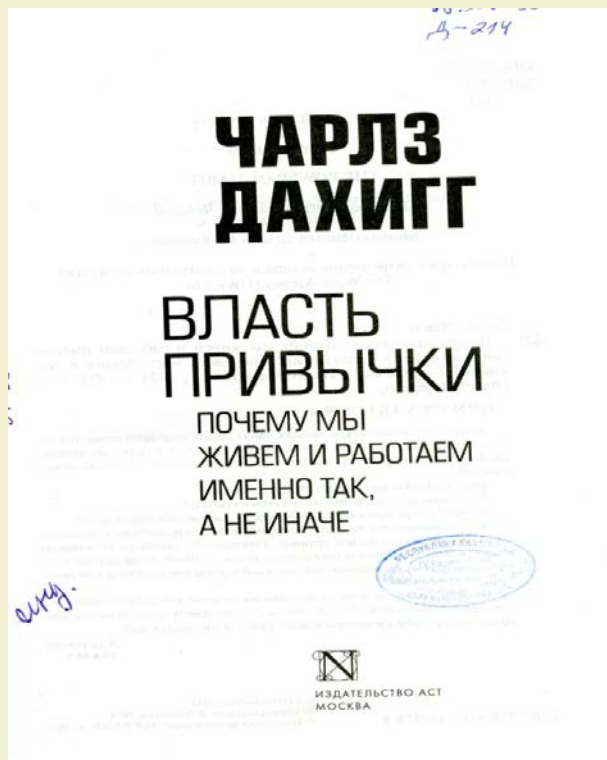
Чарлз Дахигг – американский репортёр бизнес раздела в газете The New York Times, лауреат Пулитцеровской премии.

Он открывает перед читателями увлекательный мир последних научных открытий, которые объясняют, как формируются и почему существуют привычки, а также то, как их можно изменить.

Как «Starbucks» завоёвывает своих клиентов? Возможно ли запрограммировать себя на победу? Влияют ли привычки одного человека на достижение общей цели?

Умело подкрепляя научную информацию интереснейшими примерами - историями из жизни крупных корпораций, успешных спортивных команд и даже движения за гражданские права, - Дахигг подводит нас к новому понятию человеческой натуры и её поистине неограниченного потенциала.

Дахигг, Ч. Власть привычки : почему мы живём и работаем именно так, а не иначе / Ч. Дахигг ; [перевод с английского А. Чечиной]. – Москва : АСТ, 2021. – 414, [1] с. – (Власть и успех). – Текст : непосредственный.



В книге автор рассматривает процесс возникновения привычек в жизни людей. Основы формирования привычек, способы построения новых привычек и изменение старых опираясь на сотни научных и корпоративных исследований.

Каждая глава данной книги несёт в себе основную мысль: привычки можно изменить, если понять как они работают.

От силы привычки зависит всё: занятия спортом и борьба с лишним весом, профессиональная эффективность и финансовый успех.

Изменяя привычки, мы способны изменить и свою жизнь, и мир вокруг нас!

«Привычка подобно канату – мы въём её день за днём, по одной пряди, и в конце концов у нас не хватает сил разорвать её».

Х. Манн

Содержание

Пролог. Целительная сила привычки	9
Часть I. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ	
Глава 1. ПЕТЛЯ ПРИВЫЧКИ	
Принцип действия привычки	21
Глава 2. ЖАЖДУЩИЙ МОЗГ	
Как создавать новые привычки	51
Глава 3. ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ИЗМЕНЕНИЯ ПРИВЫЧЕК	
Почему привычки меняются	84
Часть II. ПРИВЫЧКИ УСПЕШНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	
Глава 4. КРАЕУГОЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ИЛИ БАЛЛАДА О ПОЛЕ О'НИЛЕ	
Какие привычки самые важные	125
Глава 5. «STARBUCKS» И ПРИВЫЧКА ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА	
Когда сила воли доходит до автоматизма	158
Глава 6. СИЛА КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ	
Как благодаря случайностям и умыслу руководители формируют привычки	187
Глава 7. КАК «TARGET» УЗНАЕТ О ВАШИХ ЖЕЛАНИЯХ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОНИ ВОЗНИКНУТ	
Прогнозирование привычек	218

Книга подразделяется на три части.

Первая часть посвящена процессу возникновения привычек в жизни людей. В ней рассматриваются основы формирования привычек. Там рассматривается, как тренер Тони Данджи изменил судьбу худшей из команд Национальной футбольной лиги, поставив во главу угла автоматические реакции игроков на едва уловимые сигналы.

Во второй части рассматриваются привычки успешных компаний и организаций. В ней подробно описано, как компания «Starbucks» сделала из парня - недоучки топ – менеджера.

Третья часть изучает привычки общества. В ней рассматривается, почему движение за гражданские права в Монтгомери, штат Алабама, увенчалось успехом и каким образом молодому пастору Рику Уоррену удалось построить самую большую церковь в США.

8 Чарлз Дахигг. Власть привычки

Часть III. ПРИВЫЧКИ ОБЩЕСТВА

Глава 8. ЦЕРКОВЬ СЭДДЛБЭК И БОЙКОТ АВТОБУСНЫХ ЛИНИЙ В МОНТГОМЕРИ	
Как зарождаются общественные движения.	255
Глава 9. НЕВРОЛОГИЯ СВОБОДНОЙ ВОЛИ	
Несем ли мы ответственность за свои привычки?	287

ПРИЛОЖЕНИЕ

Руководство по использованию этих идей на практике	319
Выражение признательности	332
Об источниках	336
Примечания	337

«Эта книга знакомит с новейшими исследованиями и рассказывает, как отдохнуть, чтобы почувствовать себя по – настоящему живым».
Мэтт Хейг



«Отдых – это не роскошь, это необходимость. Без него никак не обойтись».

Клодия Хэммонд

Клодия Хэммонд – британская писательница, преподаватель психологии, ведёт передачу «Всё внутри нас» на BBC Radio 4, посвящённую психологии.

В данной книге автор рассказывает о том, что восстанавливать силы просто, приятно и эффективно. Она полезна для тех кто хочет научиться отдыхать в повседневном ритме жизни и не ругать себя за это.

Клодия Хэммонд предоставляет нам 10 вариантов отдыха: чтение, проводить время на природе, я хочу побыть один, музыка, не делать вообще ничего, прогулка, горячая ванна, грезы и фантазии, телевизор и познавать себя.

Хэммонд, К. Искусство отдыха. Как качественно отдыхать в эпоху вечной занятости /К. Хэммонд ; [перевод с английского М. Череповский]. – Москва : Лайвбук, 2020. – 382, [2] с., ил. – Текст : непосредственный.

СОДЕРЖАНИЕ

Призыв к отдыху	13
10 Познать себя	31
9 Телевизор	55
8 Грезы и фантазии	83
7 Горячая ванна	109
6 Прогулка	133
5 Не делать вообще ничего	165
4 Музыка	211
3 Я хочу побыть один	237
2 Проводить время на природе	265
1 Чтение	301
Рецепт идеального отдыха	337
Благодарности	357

Клодия Хэммонд в книге поделилась с нами рецептом идеального отдыха.

Она советует нам считать количество часов, которые мы тратим на отдых. Передохнуть от общества других людей, дать отдохнуть не только телу, но и голове, вымотать тело, чтобы дать отдохнуть сознанию, отвлечься от своих тягот и забот.

Если вы напряжены, пропишите себе 15 минут своего любимого занятия.

Старайтесь отдыхать целенаправленно и осознанно.

Освободить в своём расписании место для отдыха.

Вместе с делами отмечать в своём ежедневнике и ваши перерывы на отдых.

Добавить в свою жизнь небольшие и приятные моменты отдыха.

Не утомиться в поисках отдыха. Нужно найти оптимальный способ уравнивать релаксацию и дела, занятость и безделье, научиться ловить эти ритмы жизни, чтобы отдых не стал просто очередным пунктом в списке.

«Само чтение этой книги расслабляет, ведь она будит фантазию, навеивает приятные ассоциации, в конце концов даёт вам «разрешение» отдышаться. В ней есть лёгкость и юмор – именно то, что нужно для релаксации».

Андрей Беловешкин



«Многие думают, что детство было самым лучшим и приятным временем их жизни. Но это не так. Это самые тяжёлые годы, поскольку тогда человек находится под гнѐтом дисциплины и редко может иметь настоящего друга, а ещё реже – свободу»

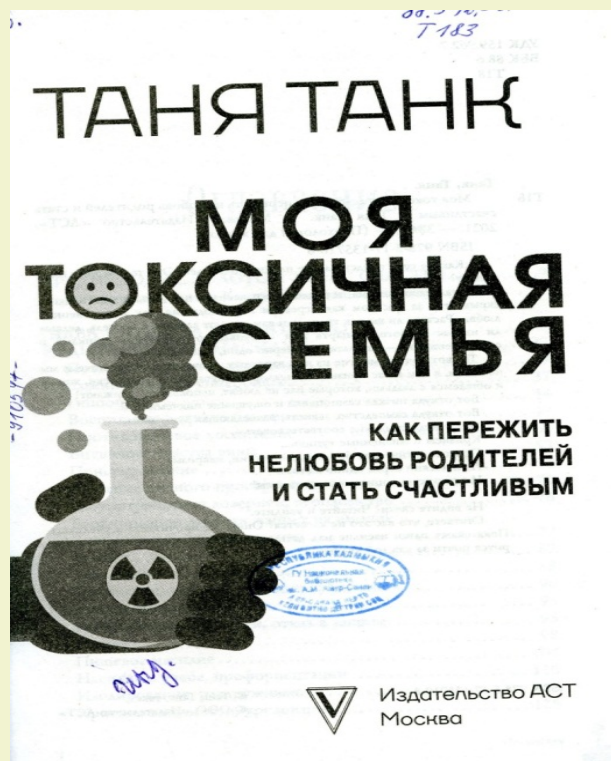
Иммануил Кант

...Как вы представляете себе плохих родителей? Кто они – наркоманы, алкоголики? Что они делают – морят голодом, бьют, отправляют к бабушке лесом, где водятся волки или в декабре гонят за подснежниками?

В книге автор рассказывает нам почему люди несчастливы, нереализованные, общаются с людьми, которые их не любят, используют и унижают.

Объясняет нам откуда появляются такие качества как: низкая самооценка, ощущение никчѐмности, зависть, панический страх, стыд и социальные проблемы.

Танк, Т. Моя токсичная семья : как пережить нелюбовь родителей и стать счастливым / Т. Танк. – Москва : АСТ, 2021. – 382, [2] с.,. – (Психология для жизни). – Текст : непосредственный.



«Мать может дать жизнь и может забрать жизнь. Она та, кто порождает жизнь, и та, кто уничтожает; она может творить чудеса любви – и никто не может причинить больше боли, чем она».

Эрих Фромм

Автор в данной книге поднимает такие проблемы как: тысяча и одно лицо родительского насилия.

Есть много способов, как могут достать детей плохие родители, но вот три кита, на которых базируется любой абьюз.

Во-первых, отрицание ребёнка как человека .

Во-вторых, запрет на эмоции и самостоятельное мышление.

В-третьих, обесценивание в самом широком смысле. Обесценивать можно бойкотом, плохой одеждой или подзатыльниками.

Поднимает такую проблему как: родители мучители: кто они?

Почему люди становятся плохими родителями? Почему ваши мать и отец не любили, контролировали и унижали вас? Часто старт этому даёт несовпадение ожидания и реальности. Такие мужчины и женщины стали родителями, руководствуясь мотивами, где ребёнок не воспринимался, как отдельный живой человек, а становился средством достижения определённых целей.



В данной книге Таня Танк опубликовала истории своих читателей.

« В первом классе отец пришёл забирать меня из школы, дверь в классе была открыта, он стоял и наблюдал. Помню, что на этом уроке я тянула руку, хорошо отвечала и получила пятёрку. Но когда я глянула на папу, то увидела, что он смотрит на меня с ненавистью и показывает кулак. Мне стало страшно, я начала перебирать в голове, в чём я могла провиниться. Всю дорогу домой он тащил меня за шкурку и орал, что на уроке я вела себя неприлично и нескромно тянула руку. А дома отлупил ремнём».

«Родители всю жизнь твердили, что унижают и бьют меня для моего же блага, чтобы сделать меня сильной, ведь мир жесток и ужасен. Я долго верила в это.

И лишь когда у меня появилось нормальное общение, начало приходить осознание, что я ни в чём не виновата перед семьёй и что не я, а они предали меня.

Мои обиды, подавляемые годами, всплыли на поверхность, и на место вины пришла ненависть. Я поняла, что меня били и унижали не для моего блага, а чтобы самоутвердиться. Им просто нужно было на ком-то срывать злость, и я была самой удобной мишенью».

«Когда я вырвалась из домашней изоляции, я поняла, что мне просто ввали, подавляли и запугивали, чтобы удержать рядом. В жизни я встретила много хороших людей, которые помогли мне встать на ноги, само реализовать и которые относились ко мне с пониманием и не унижали».

**Обзор подготовлен сотрудником
абонементов Гончаровой Ю. Г.**