

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Централизованная библиотечная система г. Таганрога  
Центральная городская публичная библиотека имени А. П. Чехова

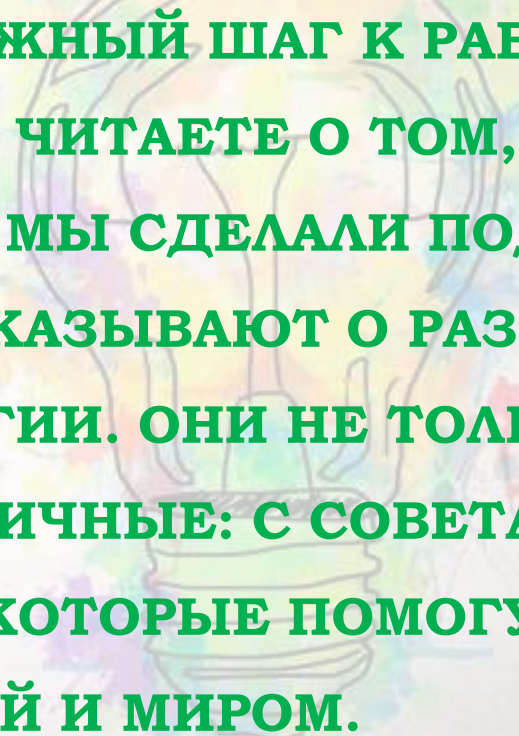
**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

# **КНИГИ ПО ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ ВСЕХ**

**НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ**



**Таганрог, 2023**



**ЧТЕНИЕ — КАК ТЕРАПИЯ И ВАЖНЫЙ ШАГ К РАБОТЕ С СОБОЙ. ОСОБЕННО ЕСЛИ ВЫ ЧИТАЕТЕ О ТОМ, ЧТО БЕСПОКОИТ ВАС ПРЯМО СЕЙЧАС. МЫ СДЕЛАЛИ ПОДБОРКУ НОВЫХ КНИГ, КОТОРЫЕ РАССКАЗЫВАЮТ О РАЗНЫХ АСПЕКТАХ НАШЕЙ ПСИХОЛОГИИ. ОНИ НЕ ТОЛЬКО НАУЧНЫЕ, НО И ОЧЕНЬ ПРАКТИЧНЫЕ: С СОВЕТАМИ, ТЕХНИКАМИ И УПРАЖНЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ И МИРОМ.**

**Белов, А. К. Психология ролевого поведения. 12 ролей твоего успеха / А. К. Белов. - Москва : Эксмо, 2023. - 288 с. - ISBN 978-5-04-174573-8. - Текст : непосредственный.**

Мы все играем в жизни роли, но не замечаем, что в человеке всегда борются два начала - индивидуальное и социальное. Когда-то мы выжили благодаря социальному началу и выработали определенные роли, с помощью которых проявляем себя в обществе. Некоторые из этих ролей мы можем сознательно менять, чтобы стать более успешными в своей среде. Эта книга о том, какие роли в рабочих коллективах делают нас успешными.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

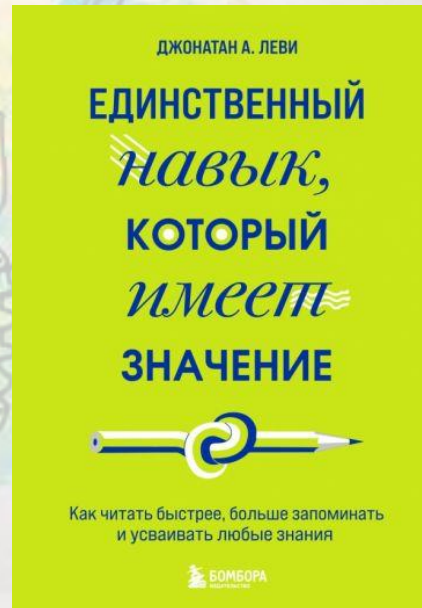


Леви, Джонатан А. Единственный навык, который имеет значение : как читать быстрее, больше запоминать и усваивать любые знания / Джонатан А. Леви ; перевод с английского В. В. Черепанова. – Москва : Эксмо, 2023. – 224 с. – ISBN 978-5-04-155229-9. – Текст : непосредственный.

В постоянно меняющемся мире нужно быстро подстраиваться под новые требования. И не важно, какие знания необходимы сегодня, - если есть умение учиться, вы всегда будете востребованы.

Станьте суперобучающимся, и тогда вам будут по плечу любые вызовы. Эта книга - сборник эффективных техник по скорочтению, развитию памяти и повышению работоспособности. Она поможет раскрыть естественные способности мозга и превратит обучение в легкое и увлекательное приключение. Методика "суперобучения" даст возможность накапливать знания быстрее, чем вы могли бы себе представить. Вы будете способны обучиться всему, чему только пожелаете за очень короткое время.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



**Оделл, Дженни** **Время тишины : как управлять своим вниманием в мире, полном хаоса / Дженни Оделл ; перевод с английского Н. Зайко. – Москва : Эксмо, 2023. - 320 с. - ISBN 978-5-04-118259-5. – Текст : непосредственный.**

Наше внимание - это самая перспективная валюта. И ей нужно грамотно распоряжаться: тратить, экономить, вкладывать, дарить. При этом наше свободное время тонет в информационном шуме, в новостях, социальных сетях и бессмысленном шопинге для снятия стресса. И что же останется, если убрать из жизни все это? Художник и писатель Дженни Оделл делится своим главным открытием в жизни: как, отстраняясь от логики потребления и приближаясь друг к другу, мы получаем все, чего так хотели на самом деле.

"Время тишины" меняет представление о мире, в котором время - это деньги и польза. Перед вами революционное руководство по освобождению от сверхзанятости, которое показывает, как быть не эффективным, а счастливым.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



**Шабри, Кристофер Невидимая горилла. Эксперимент, который раскрыл, почему внимание мешает сосредоточиться, память подводит, а интуиция обманывает / Кристофер Шабри, Дэниел Саймонс ; перевод с английского Н. Ивкиной. - Москва : Эксмо, 2023. - 384 с. - ISBN 978-5-04-168736-6. - Текст : непосредственный.**

"Невидимая горилла" - самый известный психологический эксперимент в мире. Психологи из Гарварда открыли шесть повседневных иллюзий, которые приводят к ошибкам в жизни и даже опасны.

Вы узнаете много интересных историй, которые наглядно покажут, когда иллюзии возникают в нашей жизни и как им противостоять. Вы разберетесь в себе и тайнах нашего мозга и, наконец, увидите мир таким, какой он есть.

Из этой книги вы также узнаете:

- что общего между вождением в нетрезвом виде и разговором по телефону за рулем;
- почему в оscarоносных фильмах так много ляпов, но мы редко их замечаем;
- зачем компании тратят миллиарды на запуск продукта, который, по их собственному же мнению, провалится;
- что общего между шахматистами и преступниками;
- почему одно и то же событие участники помнят по-разному.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



Бурмистрова, Е. Подростки : как пережить пубертат / Е. Бурмистрова. – Москва : Эксмо, 2022. – 304 с. – ISBN 978-5-04-156342-4. – Текст : непосредственный.

Детский психолог, известный семейный психотерапевт и мама одиннадцати детей Екатерина Бурмистрова предлагает родителям посмотреть на подростковый возраст как на возможность своего личностного развития или игру для всей семьи. Она поможет найти подход к любому ребенку без криков и скандалов и объяснит, как наладить контакт с подростком, даже когда взрослые для него не авторитет. С помощью простых приемов можно научить ребенка самостоятельности и ответственности и при этом остаться в хороших отношениях.

Из этой книги вы узнаете, как:

- обойтись без скандалов и стресса;
- научить подростка самостоятельности;
- вовлекать его в домашние дела;
- применять поощрения, которые будут работать;
- говорить с ребенком о подростковой любви.



**Коттон, Ферн Душевный покой : как обрести внутреннее равновесие / Ферн Коттон. - Москва : Эксмо, 2023. - 240 с. - ISBN 978-5-04-168249-1. - Текст : непосредственный.**

"Достойна ли я руководить отделом?", "Черт, а я выключил утюг?", "Интересно, как родители отнесутся к моему новому парню?", "Надеюсь, они уже забыли о моем позоре...". Подобные навязчивые мысли посещают каждого. И не дают обрести внутреннюю гармонию.

В этой книге Ферн Коттон, филантроп и автор бестселлеров Sunday Times, делится методикой отключения внутренних шумовых помех. А еще предлагает более 30 упражнений для того, чтобы перестать зацикливаться на внутренней боли.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**





Левандовски - младший, Гэри У Крепче, чем ты думаешь : книга для тех, кто считает, что с их отношениями что-то не так / Гэри У Левандовски - младший ; перевод с английского Т. О. Новиковой. - Москва : Эксмо, 2023. - 320 с. - ISBN 978-5-04-172820-5. - Текст : непосредственный.

Наши представления об «идеальных» отношениях настолько стереотипны, что могут разрушить даже по-настоящему счастливые союзы. Это подтверждает наука, говорит Гэри Левандовски — психолог и эксперт по взаимоотношениям, профессор и исследователь. Автор использует свой 20-летний опыт, чтобы раскрыть глаза читателей на те качества партнера, которые часто переоценивают, и «звоночки» в отношениях, которых мы, наоборот, не замечаем. Научный подход профессора Левандовски к теме любовных отношений помогает перестать искать проблемы там, где их нет, и учит, как рационально строить отношения.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



**Стюарт-Смит, Сью Зеленая терапия. Как прополоть сорняки в голове и взрастить свое счастье / Сью Стюарт-Смит. - Москва : Эксмо, 2023. - 432 с. - ISBN 978-5-04-163824-5. - Текст : непосредственный.**

Когда мир вокруг кажется не самым уютным местом, каждый находит свой способ отвлечься от тревог и расслабиться: медитация, рисование, прогулки, готовка, вышивание, уход за цветами. Любое из этих занятий может быть в той или иной степени близко каждому из нас, однако контакт с природой важен для всех.

Психиатр и садовод Сью Стюарт-Смит долгие годы изучала влияние растений на наше психологическое состояние. В своей книге описала, как садоводство помогает человеку упорядочить свою жизнь, создать комфортное пространство и почувствовать большее удовлетворение.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



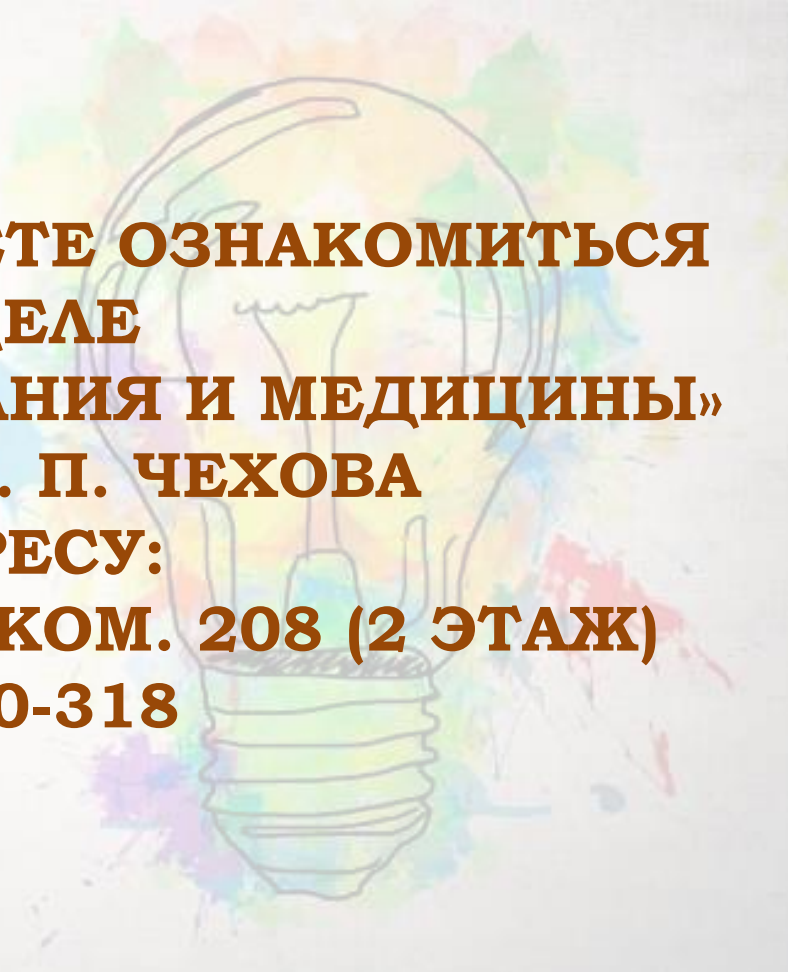
**Хей, Луиза Книга женского счастья. Все, о чем мечтаю... Для тех, кто хочет от жизни большего / Луиза Хей ; перевод с английского. – Москва : Эксмо, 2023. - 1008 с. - ISBN 978-5-04-168563-8. – Текст : непосредственный.**

Перед вами сборник 11 лучших бестселлеров Луизы Хей, известного на весь мир психолога. «Я посвящаю эти книги тем искателям приключений, которые есть внутри нас», – говорит Луиза, которая своей жизнью доказала, что, создав мир, гармонию и здоровье в своем сознании – вы можете менять и реальность вокруг.

Если вы хотите от жизни большего, хотите расти и развиваться – этот букет из книг станет для вас лучшим подарком и проводником в мир счастья. Как услышать себя, как составить план действий, понять свои потребности, стать союзником для себя – бесценная информация в этих книгах Луизы Хей.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**





**С КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ  
В ОТДЕЛЕ  
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»  
ЦГПБ имени А. П. ЧЕХОВА  
ПО АДРЕСУ:  
УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ)  
ТЕЛ: 340-318**