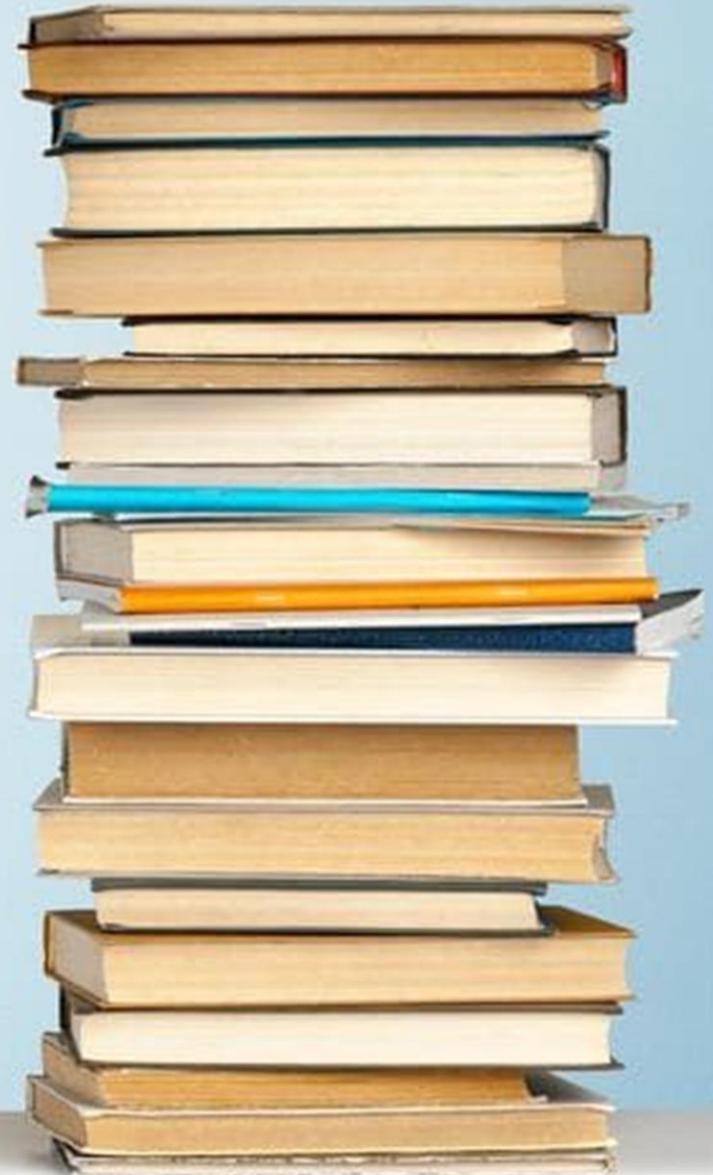


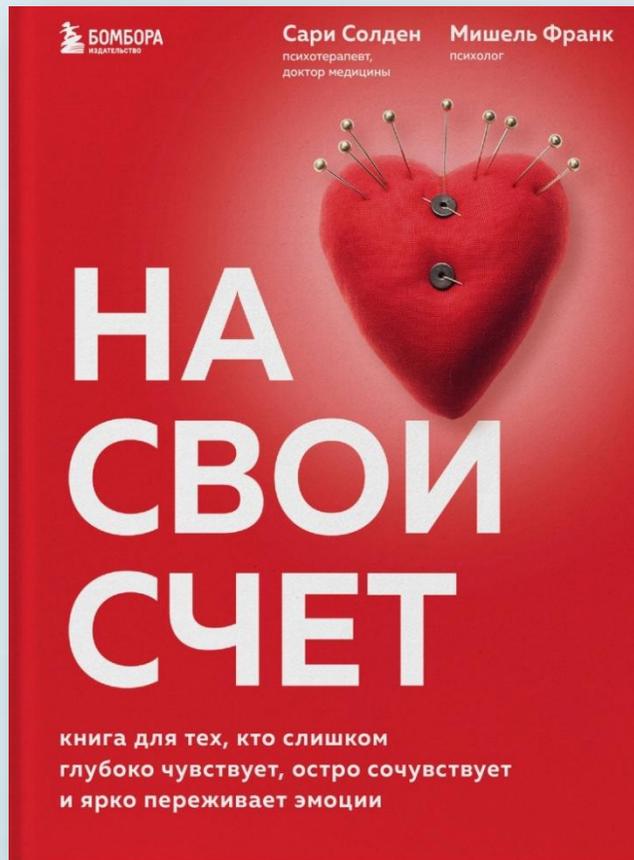
Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Централизованная библиотечная система г. Таганрога
Центральная городская публичная библиотека имени А. П. Чехова
ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

*Книжные новинки
по психологии
Виртуальная выставка*



Таганрог, 2025

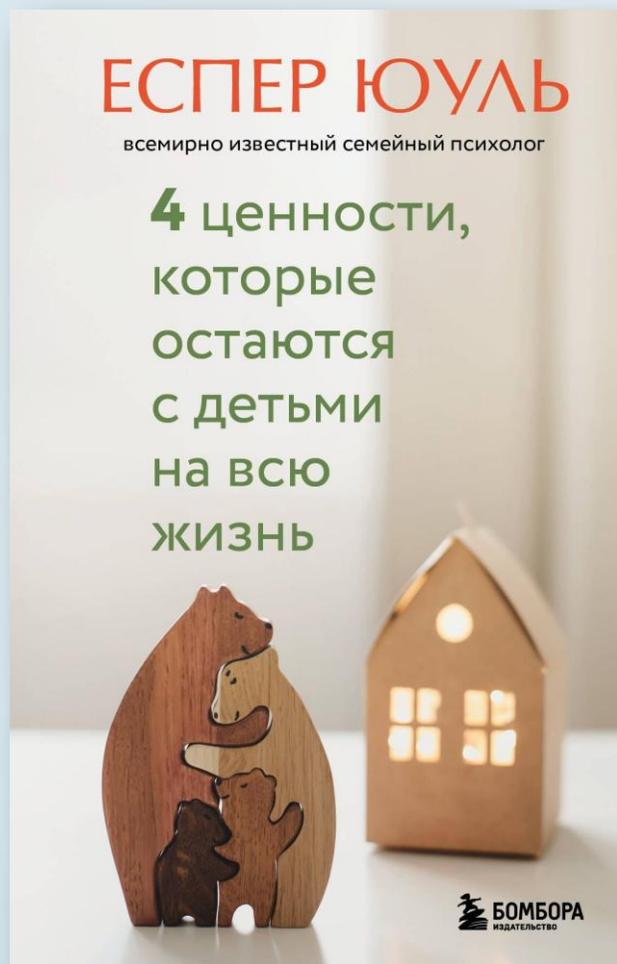
Солден, С. На свой счет: книга для тех, кто слишком глубоко чувствует, остро сочувствует и ярко переживает эмоции / С. Солден, М. Франи. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. - 255 с. - ISBN 978-5-04-163585-5. - Текст : непосредственный.



Неумение контролировать свои эмоции, вспыльчивость, неспособность подождать, острое чувство раздражения, если кто-то не укладывается в определяемый вами тайм-лайн, бесконечное бегство куда-то и зачем-то – все это признаки синдрома гиперактивности. Неспособность исполнить запланированное, забывчивость, трудности с подъемом по утрам, рассеянность – это признаки дефицита внимания. Одно из двух состояний наблюдается у каждой 6-й женщины на планете. Гиперактивность не только не дает расслабиться самому пациенту, но превращает в настоящую гонку жизнь других членов семьи. А невозможность сконцентрироваться, забывчивость и самонеорганизованность порой порождают серьезные проблемы на работе и в личной жизни. Эти состояния носят одно название – СДВГ, и требуют самотерапии. Книга поможет разобраться с самим собой и осознать, что особенности развития мозга – это не проблемы характера. С помощью тренировок и методик, описанных в издании, вы сможете обуздать свой темперамент и научиться быть более спокойным или, наоборот, активным.



Юуль, Е. 4 ценности, которые остаются с детьми на всю жизнь / Е. Юуль. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. - 218 с. - ISBN 978-5-04-173204-2. - Текст : непосредственный.



Как воспитывают детей в Дании, где живут самые счастливые люди? Неужели у датских родителей совсем нет проблем? Еспер Юуль, всемирно известный датский психолог, книги которого стали бестселлерами во многих странах мира, проповедует так называемый «расслабленный оптимизм». В своей книге, построенной в форме мудрых ответов на вопросы озабоченных родителей, он дает надежду: любая даже самая сложная проблема разрешима. А четыре главные ценности — справедливость, гармония, искренность и ответственность — лежат в основе любви и тепла в семье. ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как и зачем быть с детьми на равных;
- идет ли скука детям на пользу;
- как устанавливать границы не для своих детей, а для самих себя;
- почему, воспитывая ребенка, нужно учитывать свои собственные интересы;
- как научить детей выстраивать свою жизнь и находить свое место в мире.



Psychology, L. Обнимательная психология: открыться общению с миром / Lemon Psychology. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. - 297 с. - ISBN 978-5-00195-927-4. - Текст : непосредственный.



Первая книга серии от авторов самой известной женской психологической платформы в Китае. Под обложкой — безопасные способы открыться другим и завести друзей.

В жизни мы встречаемся с разными людьми. Как общаться, чтобы всем было комфортно? Надо ли подбирать к каждому свой ключик или есть универсальные решения? Что делать, если мешает застенчивость? Как угадать, что у собеседника в голове, и нужно ли это делать?

Эта книга для вас, если вы хотите:

- с легкостью находить общий язык с новыми знакомыми;
- использовать свои внутренние ресурсы, чтобы нравиться людям;
- успешно разрешать конфликты;
- завоевать репутацию человека, с которым легко общаться;
- лучше понимать себя и окружающих;
- не только слышать других, но и отстаивать свое мнение.

Мир не так страшен, как нам порой кажется. Вы поймете, что мешает вашему общению с другими людьми, научитесь определять свои сильные стороны, говорить "нет" и добиваться поставленных целей.



Psychology, L. Обнимательная психология: услышать себя через эмоции / L. Psychology. - Москва : Манн, Иванов Фербер, 2023. - 279 с. - ISBN 978-5-00195-925-0. - Текст : непосредственный.



Вторая книга серии от авторов самой известной женской психологической платформы в Китае. Под обложкой – способы справиться со своими эмоциями, преодолеть комплексы, стать раскрепощеннее.

Иногда мы испытываем эмоции, которые осложняют нашу жизнь. Порой захватывают нас настолько, что мы теряем над собой контроль, а потом думаем: что это было? Почему я злюсь? Почему постоянно ною или тревожусь? Зачем придираюсь к себе по любому поводу? Почему мне хочется то плакать, то смеяться? Почему я начинаю сходить с ума, если что-то идет не по плану?

Эта книга поможет понять, что эмоции – это часть нас самих. Она для вас, если вы хотите:

- научиться управлять своими эмоциями;
- перестать тратить силы на ненужное беспокойство;
- избавиться от неуверенности и зависимости от чужого мнения;
- гибко реагировать на перемены, не теряя почву под ногами;
- осознать свои особенности и поверить в себя;
- найти внутреннюю опору.

Ваши эмоции – это друзья, которые помогут вам понять и полюбить себя, а в результате найти путь к лучшей жизни.



Psychology, L. Обнимательная психология: понять себя - найти любовь / L. Psychology. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. - 319 с. - ISBN 978-5-00195-924-3. - Текст : непосредственный.



Третья книга от авторов самой известной и востребованной женской психологической платформы в Китае. Книга научит понимать свои желания и чувства и строить здоровые отношения, в которых будете ощущать себя комфортно и безопасно.

Человек не может жить без любви, но как и где ее найти? Существует ли любовь с первого взгляда? Какую пользу можно извлечь из интернет-общения? Как понять, что вы встретили того самого человека? Поможет ли сблизиться язык жестов?

Эта книга для вас, если вы хотите:

- избавиться от ложных представлений о любви;
- преодолеть застенчивость;
- научиться строить отношения с другим человеком;
- лучше понимать себя и свои потребности в отношениях;
- не только слышать партнера, но и отстаивать свое мнение.



Psychology, L. Обнимательная психология: найти опору в себе / L. Psychology. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 253 с. - ISBN 978-5-00195-926-7. - Текст : непосредственный.



Четвертая книга от авторов самой известной и востребованной женской психологической платформы в Китае. Под обложкой — простые и проверенные советы, которые помогут открыть в себе лучшее, принять себя, перестать зависеть от чужого мнения и найти свой путь к полной и осмысленной жизни.

Научиться вести диалог с внутренним «я» и принять себя не так сложно, как кажется. Как перестать мучиться от страха и тревоги? Как научиться делать лучший для себя выбор? Как справляться с неизвестностью и черпать из нее энергию? Как поверить в себя и свои силы?

Эта книга для вас, если вы хотите:

- перестать сомневаться в своих силах;
- понять, что вы самодостаточны;
- найти источник силы внутри себя;
- избавиться от внутреннего хаоса;
- искать свои стандарты, а не опираться на чужие.



Антипов, Д. Почему ты одинок?: психологические преграды на пути к отношениям / Д. Антипов. - Санкт-Петербург : Портал, 2024. - 234 с. - ISBN 978-5-907473-68-3. - Текст : непосредственный.



Проблема одиночества в наши дни актуальна, как никогда ранее. Одни боятся близости и взаимных чувств, поэтому даже не пытаются искать партнера, другие не могут обрести гармонию с любимым человеком, потому что пережили травмирующее расставание. Несмотря на разный жизненный опыт людей, результат одинаковый - они одиноки.

Что же нам мешает строить счастливые отношения и чувствовать себя в них комфортно? У одиночества может быть миллион разных причин, но психологические преграды, которые мешают наладить отношения, схожи.

Дмитрий Антипов разобрал двенадцать историй сложных отношений, в каждой из которых можно узнать себя, переосмыслить свою боль и вместе с автором проанализировать причины неудач. В конце каждой главы вам будет предложено задание, с помощью которого вы сможете проработать актуальные для вас проблемы. "Каждый человек способен стать счастливым, так что вооружайтесь необходимыми знаниями и стройте благополучные отношения!"



Покопцева, Т. А. 5 ступеней общения с ребенком / Т. А. Покопцева. - Москва : АСТ, 2022. - 254 с. - ISBN 978-5-17-147545-1. - Текст : непосредственный.

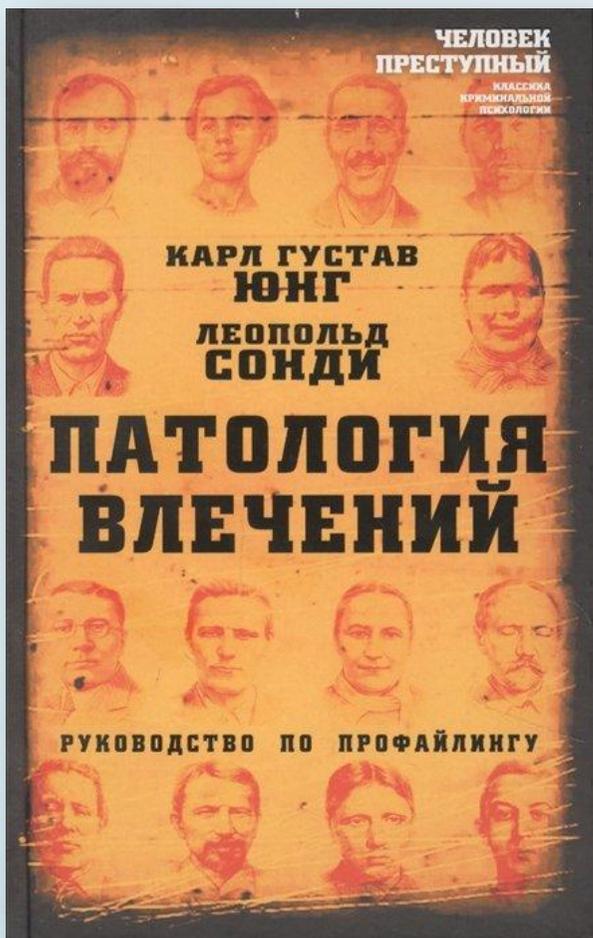


Татьяна Покопцева - лингвист, писатель, член Американской ассоциации лингвистов, учредитель и главный редактор журнала о моде и культуре в России «Твоя История» (2012-2019). Мама двоих детей. Прочитав эту книгу, Вы:

- узнаете о 5 ступенях языкового воспитания;
- научитесь разговаривать с вашими детьми и выстраивать диалог;
- заложите базу для развития креативности ваших детей;
- узнаете о 5 деструктивных ступенях языкового воспитания и об их влиянии на психологическое здоровье;
- научитесь находить взаимопонимание и уважение в общении.



Юнг, К. Г. Патология влечений: руководство по профайлингу / К. Г. Юнг, Л. Сонди. - Москва : Алгоритм, 2023. - 366 с. - ISBN 978-5-907363-14-4. - Текст : непосредственный.



Посмотрите на лица людей. Вполне вероятно, что их застывшие гримасы вам не понравятся, но все же нужно выбрать наименее неприятную гримасу... Зачем? От этого выбора будет зависеть ваш жизненный путь, выбор супруга, работы или друзей. У каждого человека есть темная, преступная сторона. Над каждым в той или иной степени довлеют архетипы и символы, привитые обществом. Первым об этом заговорил знаменитый ученик З. Фрейда Карл Густав Юнг. Леопольд Сонди научился определять эти архетипы и ведущие модели поведения не путем многолетнего психоанализа, а с помощью простого пятиминутного теста. Великий психиатр, Леопольд Сонди создал уникальный тест, послуживший началом профайлинга преступников, суть которого заключалась в том, чтобы выбрать среди некрасивых и неприятных лиц наименее противные.



Фрейд, З. Опасные желания: что движет миром и человеком / З. Фрейд, К. Юнг. - Москва : Родина, 2023. - 301 с. - ISBN 978-5-00180-796-4. - Текст : непосредственный.



Зигмунд Фрейд и Карл Юнг - два величайших представителя аналитической психологии XX века. Фрейд был основателем этого течения, оказавшего огромное влияние на философию, социологию, антропологию, литературу и искусство двадцатого столетия. Интерес к теории Фрейда не угасает и в наши дни.

Карл Юнг был верным учеником Зигмунда Фрейда и считался его "престолонаследником", однако затем между ними произошел конфликт, в результате которого Юнг покинул Фрейда. Причиной конфликта стало различное понимание мотивов поведения человека - Фрейд считал, что в его основе лежат, главным образом, подавленные сексуальные желания; Юнг отводил сексуальности гораздо меньшую роль.

В книге представлены наиболее значимые произведения Фрейда и Юнга, в которых дается ответ на вопрос, что движет человеком в его поведении, и воспоминания Юнга о Фрейде, в том числе размышления о причинах произошедшего между ними конфликта.



Фрейд, З. Тотем и табу: сборник / З. Фрейд. - Москва : АСТ, 2023. - 308 с. - ISBN 978-5-17-159214-1. - Текст : непосредственный.



Зигмунд Фрейд. Доктор медицины, философ, ученый, создавший теорию психоанализа. Блистательный врач-психиатр, применивший ее на практике. В настоящий том включены знаменитый труд Зигмунда Фрейда "Тотем и табу", в котором автор сделал попытку проследить древнейшие истоки наших страхов, комплексов и морально-этических норм, статьи "Мотив выбора ларца", "Табу девственности", "Жуткое", "Сюжеты сказок в сновидениях" и другие произведения за период с 1907 по 1919 гг., большей частью посвященные религиозной тематике.



Петроу, С. Глупости, которые я не натворю, когда состарюсь / С. Петроу. - Москва : АСТ, 2023. – 286 с. - ISBN 978-5-17-151626-0. - Текст : непосредственный.



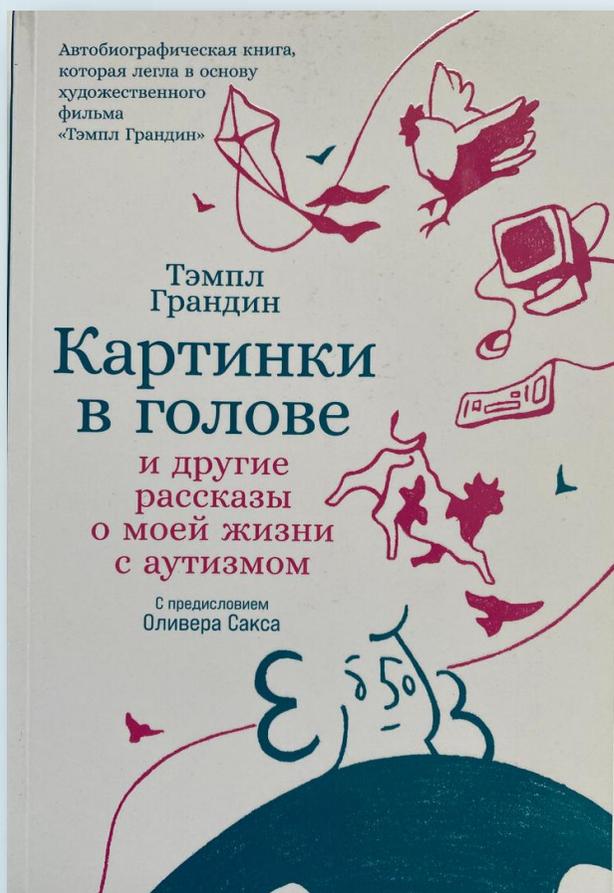
Еще в подростковом возрасте - журналист и писатель, автор множества колонок в New York Times и Washington Post - начал составлять список "вещей, которые он не будет делать, когда состарится" - в основном список всего того, что, по его мнению, его родители делали неправильно.

Давайте признаем, мы не хотим стареть так, как это делали предыдущие поколения. Не хотим отказываться от одежды "не по возрасту", толкаться в общественном транспорте или превращаться в вечно недовольного и раздражительного старика, находящегося в конфликте с молодежью, модой и - о боже мой – технологиями.

"*Глупости, которые я не натворю, когда состарюсь*" откровенная книга о страхах, разочарованиях и стереотипах, сопровождающих старение. Это план новой старости и понимание того, что старение - это не болезнь. Стать старше - это привилегия, которой можно распоряжаться. Честная, личная, полная искрометного юмора, история помогает молодому поколению быть терпимее, а взрослому - посмотреть на себя со стороны.



Грандин, Т. Картинки в голове и другие рассказы о моей жизни с аутизмом / Т. Грандин. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2023. – 401 с. - ISBN 978-5-00139-450-1. - Текст : непосредственный.



Тэмпл Грандин получила всемирную известность, став первым человеком, публично рассказавшим об опыте жизни с расстройством аутистического спектра. Это прямой репортаж из «мира аутизма», и Грандин, которая рассказывает одновременно с точки зрения аутичного человека и с позиций ученого, объясняет, как этот мир воспринимается его обитателями и как ей самой удалось выбраться за его границы, чтобы максимально полноценно функционировать в мире внешнем.

Одна из загадок аутичного сознания замечательная способность к развитию визуально-пространственных навыков при явных сложностях с развитием навыков вербальных. Грандин показывает различия между своей жизнью человека с визуальным мышлением и жизнью тех, кто думает словами.

Это окно, через которое мы можем заглянуть внутрь сознания совсем иного типа. Невероятно интересная и очень трогательная, история Тэмпл Грандин служит мостом между нашим миром и миром, в котором живут люди, думающие, чувствующие и воспринимающие все вокруг совершенно иначе. Впервые «Картинки в голове» были опубликованы в 1995 году.

К этому изданию Грандин добавила послесловие, посвященное последним достижениям в изучении аутизма, включая новые диагностические критерии, а также советы родителям детей с расстройствами аутистического спектра.

