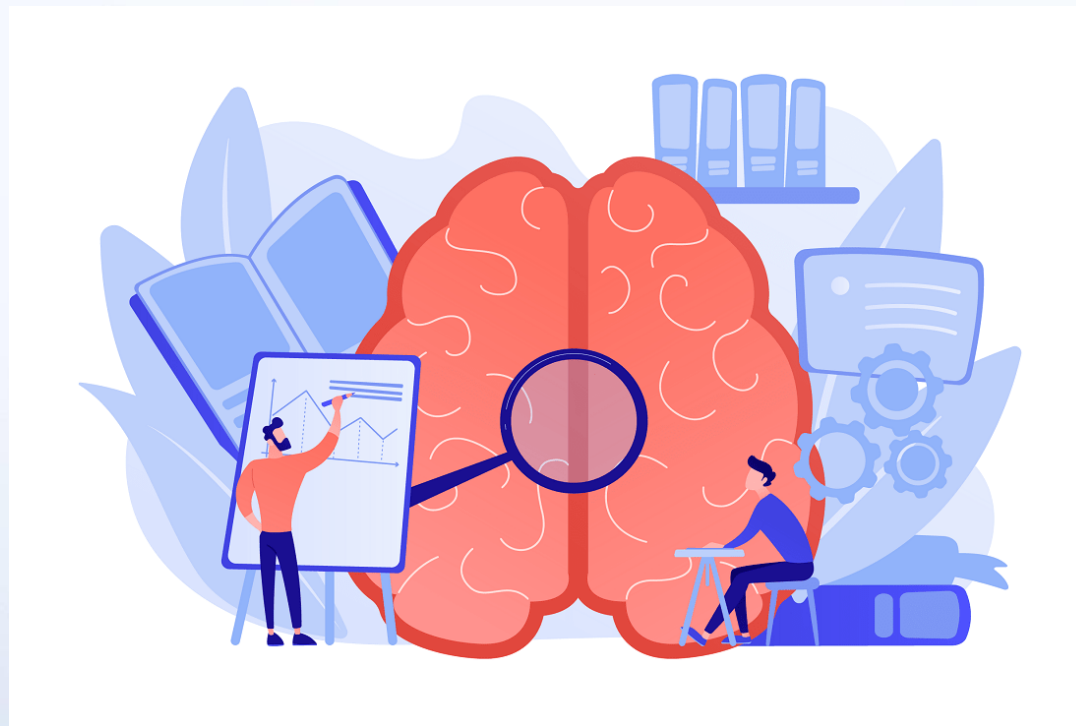


# Психология на каждый день



**Начните доверять себе, и вы сразу поймёте, как надо жить.**

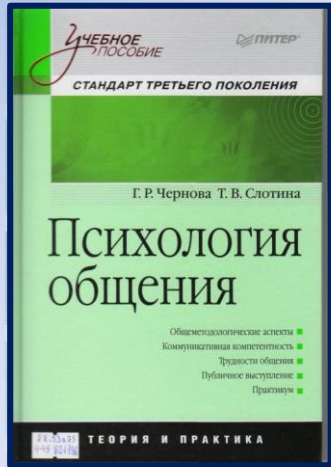
**Иоганн Гёте**

*В настоящее время мы являемся свидетелями всё возрастающей актуальности психологии как науки, как сферы жизни, в которую включён каждый человек современного общества. Искусство жить в сложном и динамичном мире требует от нас умения заглянуть за грань очевидного и прикоснуться к глубинам человеческой психики. Психология играет важную роль в жизни человека, облегчает его жизнь и делает её более яркой, успешной и счастливой. Как найти подход к человеку? Как стать увереннее в себе, общительнее? Как решить сложные рабочие и бытовые ситуации? ...Хотя психология не является панацеей на все случаи жизни, она позволяет найти ответы на эти и многие другие вопросы.*



# Искусство общения





88.53я73

Ч-49

Чернова, Галина Рафаиловна.

Психология общения : [учеб. пособие] / Г. Р. Чернова, Т. В. Слотина. - СПб. : Питер, 2012. - 240 с. - (Учебное пособие). - Библиогр. в конце глав. - Библиогр.: с. 229-235. - ISBN 978-5-459-01210-1. - Текст : непосредственный.

Имеются экземпляры в отделах: Всего 15 : Чз 15(1), к/х(1), АБУНЛ 15(13)

*В учебном пособии, соответствующем образовательному стандарту третьего поколения, рассмотрены основы отечественной и зарубежной психологии общения; раскрыты и обоснованы основные понятия и проблемы. Практикум, представленный в конце издания, включает в себя описание тренинга общения, апробированного в течение многих лет обоими авторами. Пособие адресовано преподавателям, аспирантам, бакалаврам, магистрам, студентам психологических факультетов, а также всем интересующимся.*

*«Общение облагораживает и возвышает; в обществе человек невольно, без всякого притворства держит себя иначе, чем в одиночестве».*

**Л. Фейербах**



*«Без многого может обходиться человек, но только не без человека».*

**Людвиг Берне**



*«Чем совершеннее техника общения (интернет, электронная почта, мобильный телефон и т. д.), тем меньше есть что сказать друг другу».*

**В. Зубков**



*«Единственная известная мне роскошь — это роскошь человеческого общения».*

**Антуан де Сент-Экзюпери**





Ю953  
Н494

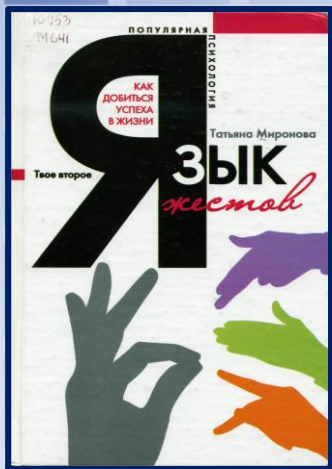
Нелсон, Одри.

Язык мимики и жестов. Что это такое / О. Нелсон, С. Голант. - М. : АСТ ; [Б. м.] : АСТ МОСКВА ; [Б. м.] : Хранитель, 2007. - 350 с. - ISBN 5-17-037059-8. - ISBN 5-9713-3795-5. - ISBN 5-9762-0895-9. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: Всего 1 : Чз 1(1)**

*Как распознавать мысли и эмоции людей по их мимике и жестам? Имеет ли значение громкость речи, интонация и поза вашего собеседника? Что скрывается за самыми распространенными движениями и нюансами мимики: скрещенными на груди руками, поджатými губами, сведенными к переносице бровями? Вы хотите в совершенстве овладеть языком невербального, неречевого, общения? Международнýй бестселлер Одри Нельсон и Сюзан Голант поможет вам в этом!*





Ю953

М641

Миронова, Татьяна Владимировна.

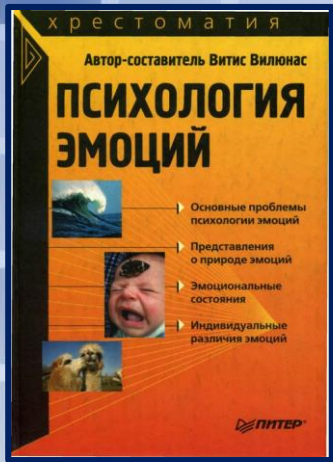
Язык жестов. Как добиться успеха в жизни / Т. В. Миронова. - М. : ЗАО Центрполиграф, 2006. - 223 с. - (Популярная психология. Твое второе Я). - ISBN 5-9524-2145-8. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: Всего 1 : Чз 1(1)**

*Чтобы узнать, какие чувства испытывает собеседник, как он относится к вам и вашим высказываниям, нужно всего лишь выучить язык телодвижений. Если вы сумеете правильно прочитывать жесты, позы, мимические движения своего партнера, то, несомненно, добьетесь в жизни больших успехов.*

*С тех пор как психологи заинтересовались языком жестов, было выявлено множество поразительных вещей. Вы можете беседовать с человеком часами, но первое впечатление складывается за несколько минут.*



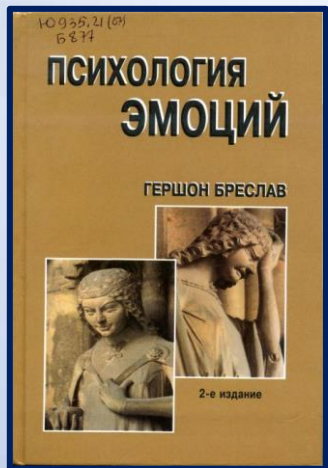


**Ю935.21(07)  
П863**

Психология эмоций : хрестоматия: Учеб. пособие / авт. -сост. В. Вилюнас. - Спб. : Питер, 2004. - 496 с. - (Хрестоматия по психологии). - ISBN 5-94723-691-5. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: Всего 1 : Чз 15(1)**

*В хрестоматию включены отрывки из классических сочинений и современных работ, знакомящих с главными направлениями и результатами исследования эмоций в психологии. Наряду с теоретическими текстами, обсуждающими принципиальное значение эмоций, книга содержит работы, знакомящие с отдельными эмоциональными состояниями (счастье, радость, симпатия, любовь, смех, страх действия, тревога, печаль, горе, агрессия) и индивидуальными особенностями эмоциональной жизни человека. Книга предназначена для специалистов, студентов, а также всех читателей, желающих познакомиться с историей и современным состоянием психологии эмоций.*



**Ю935.21(07)  
Б877**

Бреслав, Гершон Моисеевич.  
Психология эмоций : учеб. пособие / Г. М. Бреслав. - 2-е изд., стер. - М. : Смысл ; [Б. м.] : Академия, 2006. - 544 с. - (Психология для студента). - Библиогр.: с. 469-526. - ISBN 5-89357-142-8. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: Всего 2 : к/х(1), Чз 15(1)**

*Учебное пособие знакомит с современной психологией эмоциональной сферы и освещает все основные направления изучения эмоций и чувств человека. Студентам-психологам, профессионалам в области психологии и смежных наук, а также всем тем, кто хочет познакомиться с серьезными научными исследованиями эмоциональной жизни человека.*

# Секреты успеха



## Хочешь быть успешным?

Не говори о проблемах,  
а решай их!

**У**- уверенность

**С**- стремление

**П**- победа

**Е**- единство

**Х**- хорошая учеба

Не мечтай, витая в облаках,  
а превращай мечту  
в реальность!

Не сиди на месте,  
а постоянно  
стремись вперед!

Не жди счастья  
на тарелочке  
с голубой каёмочкой,  
а поставь цель  
и добивайся её!





**88.4**

**Г 87**

Громова, Екатерина Михайловна.

Профессиональная карьера: путь к успеху : науч.-метод. пособие / Е. М. Громова ; М-во образования и науки РФ, Ульяновский гос. пед. ун-т им. И. Н. Ульянова. - Ульяновск : [б. и.], 2012. - 126 с. - Библиогр.: с. 112-114. - ISBN 978-5-86045-543-6. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: Всего 1 : Чз 15(1)**

*Представленная в пособии программа авторского курса «Профессиональная карьера: путь к успеху» позволяет активизировать личностную позицию молодежи в плане своего будущего, корректировать собственную карьерную стратегию, развивать самостоятельность и ответственность личности при принятии жизненно важных решений. Пособие адресовано широкому кругу читателей: преподавателям, аспирантам и студентам педагогических вузов и колледжей; преподавателям институтов повышения квалификации и переподготовки работников образования; учителям, школьным психологам, педагогам дополнительного образования.*

*Успех не является ключом к счастью. Счастье же — самый важный ключ к успеху. Если Вам нравится то, чем Вы занимаетесь — Вы обязательно добьетесь успеха.*





**Ю932(075.8)**

**Р211**

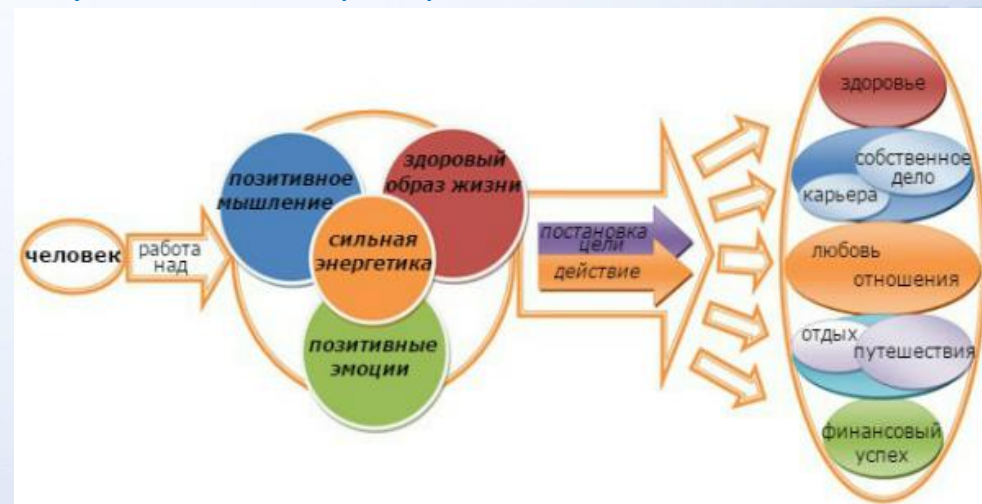
Рамендик, Дина Михайловна.

Тренинг личностного роста : учебник и практикум для акад. бакалавриата / Д. М. Рамендик. - [Б. м.] : ЮРАЙТ, 2017. - 179 с. - ISBN 978-5-534-00205-8. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: Всего 5: Чз 13 (1), АБУНЛ 13 (4)**

*Книга посвящена тренингу, направленному на практическое развитие социально-психологических навыков личности студентов. Такое развитие является частью учебного процесса, прежде всего, для тех учащихся, чья будущая специальность предполагает постоянное активное общение, совместное решение неожиданных и неоднозначных задач, а также подготовку и проведение тренингов. В учебнике кратко рассмотрены теоретические основы тренинга, описаны этические и организационные правила проведения тренинга, а также отличия учебного социально-психологического тренинга от других форм психологического воздействия. Основную часть книги составляют упражнения по развитию личностных качеств, навыков общения, а также по улучшению памяти и саморегуляции.*

*Личностный рост — это развитие в человеке того, что заложено в нем природой. Есть два пути личностного роста: саморазвитие — умственное и физическое развитие человека путем самостоятельных занятий, и тренинги — развитие физических и умственных сил под руководством консультантов, тренеров или наставников.*





Ю953

Э675

Энтони, Роберт.

Главные секреты абсолютной уверенности в себе / Р. Энтони. - Санкт-Петербург : Питер, 2013. - 223, [1] с. - ISBN 978-5-496-00165-6. - Текст : непосредственный.

Имеются экземпляры в отделах: **Всего 1 : Чз 15(1)**

*Как добиться абсолютной уверенности в себе? Те, кто советует вам воспитывать силу воли, правы, но они не так далеко продвинулись на пути к цели. Одного решения преуспевать и вести более плодотворный, творческий образ жизни недостаточно, ибо оно не затрагивает суть проблемы, которая заключается в ошибочном восприятии. Как только мы правильно оценим положение вещей и истолкуем свое окружение в истинном свете, мы сможем изменить себя. Только изменив себя, можно обрести стопроцентную уверенность в себе!*

*«Наши мысли есть своего рода копии, которые отражают все элементы подсознания, эти копии воплощаются в положительных или отрицательных понятиях и представлениях. Жизнь является точным отражением работы разума. Мы в буквальном смысле слова притягиваем в свою жизнь все плохое или хорошее, радостное или печальное, успешное или неудачное. Это относится ко всем сферам – работе, браку, здоровью и личной жизни. Задумайтесь о сказанном! Окружающий мир – всего лишь внешнее отражение внутренней работы мысли. Поняв, почему вы являетесь тем, кем являетесь, можно найти ответ на вопрос, как стать тем, кем вы хотите быть.»*

*Роберт Энтони*



**Ю935.2**

**П851**

Прусак, Анна.

Дуэт с самим собой. Как настроиться на мелодию успеха: эксклюзивная методика саморазвития и самопомощи, практические пошаговые инструкции / А. Прусак. - Иерусалим : R-MEDIA, 2020. - 446 с. : цв.ил. - Библиогр.: с. 301-306 (53 назв.). - ISBN 978-965-7479-72-8. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах:Всего 5: к/хФРК (1), Чз 15 (1), АБУНЛ 15 (3)**

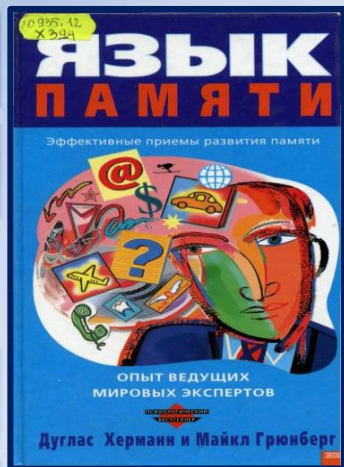
*Может ли человек стать Профессором самому себе? Эта книга утверждает, что да! Автор в увлекательной и захватывающей форме описывает методику, как это сделать, и дополняет ее убедительными цитатами, яркими высказываниями и фотографиями. Книга предназначена для широкого круга читателей — педагогов, воспитателей, психологов, студентов, школьников, их родителей и всех, кто заинтересован в самостоятельном росте и развитии личностного потенциала.*

*«Благоприятная возможность скрывается среди трудностей и проблем»*

*Альберт Эйнштейн*

*«Когда вам покажется, что цель недостижима, не изменяйте цель-изменяйте свой план действий»*

*Конфуций*



Ю935.12  
Х394

Херманн, Дуглас.

Язык памяти : эффективные приемы развития памяти / Д. Херманн, М. Грюнберг. - М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. - 256 с. - (Психологический бестселлер). - ISBN 5-04-007777-7. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: Всего 1 : Чз 15(1)**

*Немногие из нас могут похвалиться абсолютной памятью и заявить во всеуслышание, что никогда ничего не забывают. В этой книге двое ведущих мировых экспертов, занимающихся проблемами расширения возможностей памяти, рискуя репутацией, рассказывают о казусах своей памяти и, анализируя эти досадные провалы, объясняют причины «сбоев» и дают профессиональные советы, как этого избежать. Несложные ежедневные тренировки помогут вам развить почти феноменальную память, и вы сможете не только с первого раза запоминать новые лица и имена, а также быстро усваивать важные факты, успешно готовиться к экзаменам и устным выступлениям, осваивать иностранные языки, а кроме того — никогда и нигде не забывать свои вещи...*

*Всем нам хочется иметь память лучше. Ведь мы используем возможности мозга всего на 5%, и хочется эти возможности расширить.*

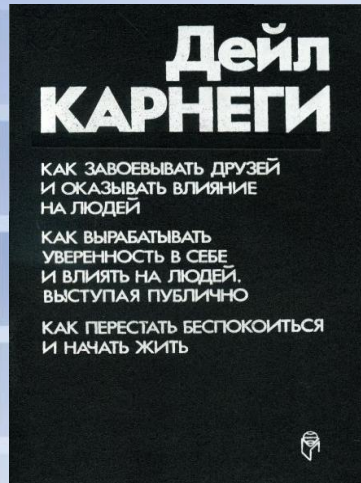


# Познать себя

*Есть три вещи, сделать которые необычайно трудно: сломать сталь, раскрошить алмаз и познать самого себя.*



*К сожалению, к самосознанию нет единого пути. Каждый человек уникален. И единственный, кто может помочь вам познать себя, — это вы сами.*



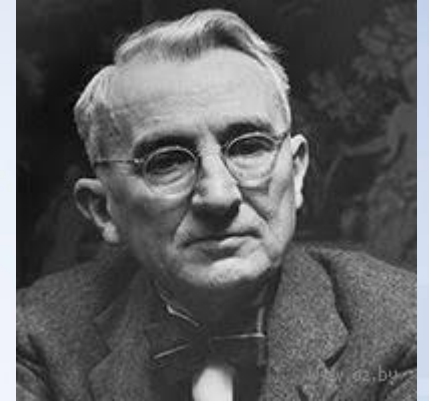
Ю95

К246

Карнеги, Дейл.

Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей ; Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично ; Как перестать беспокоиться и начать жить : пер. с англ. / Д. Карнеги ; общ. ред. В. П. Зинченко, Ю. М. Жукова; сост. М. И. Хасхачик. - М. : Прогресс, 1992. - 714 с. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: Всего 1 : Чз 15(1)**

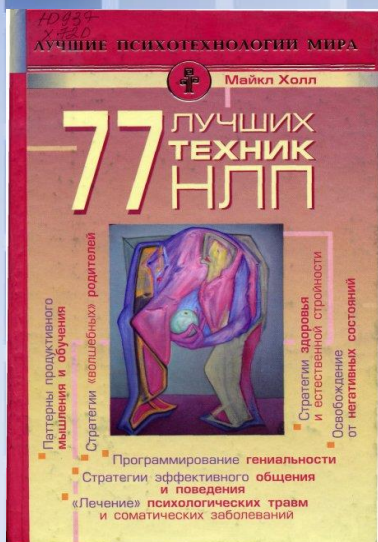


*Перевод работ Дейла Карнеги (1888—1955) — известного американского специалиста в области ораторского искусства и человеческих взаимоотношений — «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично», «Как перестать беспокоиться и начать жить». Книга рассчитана на самый широкий круг читателей.*

*«Есть одно крайне необходимое условие – гораздо более важное, чем любые правила или методы, – без которого вы не сможете извлечь максимальную пользу из данной книги. Без него окажутся бесполезными тысячи методик обучения. Однако, обладая этим бесценным даром, вы сможете совершать чудеса и без советов о том, как извлекать пользу из книг.*

*Что же это за магическое условие? Вот оно: глубокое, страстное желание учиться и твердое намерение совершенствовать свое умение строить взаимоотношения с людьми.»*

*Дейл Карнеги.*



Ю937

X720

Холл, Майкл.

77 лучших техник НЛП / М. Холл. - 3-е междунар. изд. - СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. - 438 с. - (Лучшие психотехнологии мира). - Библиогр.: с. 429-438. - ISBN 978-5-93878-772-8. -

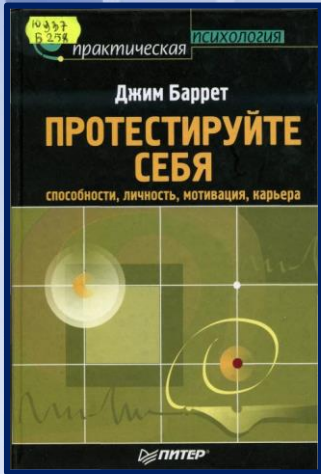
Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: Всего 1 : Чз 15(1)**

*Книга одного из основоположников и мастеров НЛП Майкла Холла предлагает 77 лучших техник нейролингвистического программирования для достижения совершенства, мастерства, гениальности во всех областях человеческого опыта. Если вы желаете достичь революционных изменений в том, как вы мыслите, чувствуете, ведете себя и общаетесь, — вы найдете в этой книге самые разнообразные методы, позволяющие творить настоящую магию. 77 лучших техник НЛП помогут вам добиться совершенства в таких сферах, как бизнес, менеджмент, образование, психотерапия, личностный рост, развитие и повышение эффективности, межличностные отношения, коммуникативные навыки, ведение переговоров, разрешение конфликтов и многих других. Воспользуйтесь магией НЛП — станьте совершенной личностью!*







**Ю937**

**Б258**

Баррет, Джим.

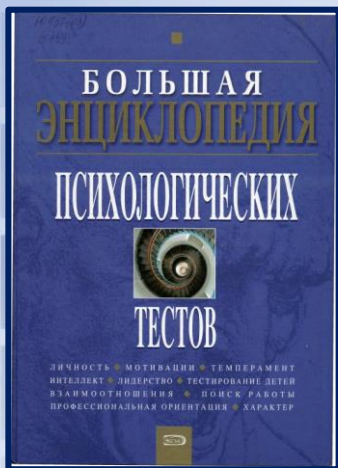
Протестируйте себя. Способности, личность, мотивация, карьера / Д. Баррет; пер. с англ. В. Белоусова. - СПб. : Питер, 2004. - 254 с. - (Практическая психология). - ISBN 5-94723-549-8. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: всего 4 : к/х(1), Чз 15(3)**

*При сегодняшней конкуренции на рынке труда 80% компаний тестирует своих сотрудников и кандидатов на рабочие места. Выполнив тесты, предлагаемые в этой книге, вы получите представление о своих личностных качествах и навыках, сможете использовать эту информацию для подготовки к ситуациям отбора или оценивания и понять суть личностной/профессиональной эффективности. Эта книга будет весьма полезна при выборе и планировании профессиональной деятельности и карьеры.*

*Какие бывают тесты на личность?*

*К наиболее известным текстам психических состояний и свойств личности относятся: опросник Айзенка, MMPI, характерологический опросник Леонгарда, тест Кэттелла, метод исследования уровня субъективного контроля(УСК), тест Роршаха, тест Люшера и другие.*



**Ю937(03)  
Б799**

Большая энциклопедия психологических тестов : научное издание. - М. : Эксмо, 2006. - 416 с. - ISBN 5-699-13698-3. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: Всего 2 : Чз 15(1), к/х(1)**

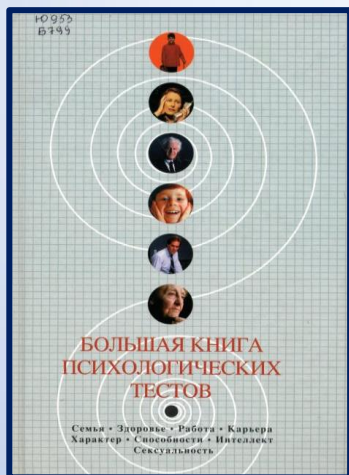
*В настоящей энциклопедии представлена богатая коллекция методик психологического тестирования, которые применяются для изучения эмоциональных, интеллектуальных, личностных особенностей человека. Несомненными плюсами данного издания являются огромный выбор представленных методик, а также понятное, четкое описание процедуры проведения и обработки тестов. Кроме того, в книге содержатся методики замаскированного тестирования, позволяющие определить основные характеристики межличностных отношений в трудовом коллективе и семье.*

**Ю953  
Б799**

Большая книга психологических тестов / сост. С. А. Касьянов. - М. : ЭКСМО, 2007. - 493 с. : ил. - (Психология общения). - ISBN 978-5-699-21810-3. - Текст : непосредственный.

**Имеются экземпляры в отделах: Всего 3 : к/х(1), Чз 15(1), Чз 1(1)**

*Перед вами уникальная книга, в которой собрано рекордное количество самых разнообразных тестов, способных помочь вам разобраться в собственном характере, проанализировать отношения с окружающими, определить свою профессиональную пригодность.*





**Тарасова, Т.А.**

**Искусство общения: для желающих научиться искусно общаться : рабочая тетрадь / Т.А. Тарасова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 170 с. -**

**URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=214408>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-4458-4167-8. - Текст : электронный.**

*Многочисленные исследования показывают, что успех человека, работающего в сфере постоянного общения, на 80% зависит от его умения общаться и говорить. Данная книга поможет овладеть приемами общения, постичь науку нравиться и производить нужное впечатление. Книга адресована учащимся: старшеклассникам, абитуриентам, студентам. Она также может быть полезна людям взрослым, разных специальностей и разного образования. Данная книга поможет всем желающим добиться высокой оценки окружающими своих знаний, талантов, своей уникальности.*



**Гэбэй, Д.**

**Измени себя сам: как найти свой уникальный путь к успеху и счастью / Д. Гэбэй. - Москва : Олимп-Бизнес, 2011. - 272 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494732>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-9693-0150-4. - Текст : электронный.**

*Возможно, вам чего-то не хватает в этой жизни? Или вы не совсем тот человек, каким хотелось бы быть? Книга «Измени себя сам» станет надежным руководством на пути к самообновлению и самосовершенствованию и поможет раскрыть тот внутренний потенциал, который заложен в вашей личности, в ваших способностях, в вашей карьере, в вашем жизненном пути. Анализируя реальные проблемы — профессиональные, карьерные, личные, — автор рассматривает все аспекты самообновления и предлагает практические решения для того, чтобы изменить себя и найти свой уникальный путь к успеху. Книга адресована широкому кругу читателей.*



**Карнеги, Д.**

**Как использовать перемены себе во благо / Д. Карнеги. - Минск : Попурри, 2017. - 209 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481963>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-985-15-3221-2. - Текст : электронный.**

*Мир постоянно изменяется. То, что надежно работало в прошлом, не всегда оказывается эффективным средством в настоящем или будущем. Если мы хотим достичь успеха как в карьере, так и в личной жизни, то должны быть готовы к переменам, иногда радикальным. В данной книге анализируются различные аспекты изменений, причины, по которым люди часто сопротивляются им, а также рассматриваются способы преодоления этого сопротивления. Для широкого круга читателей.*

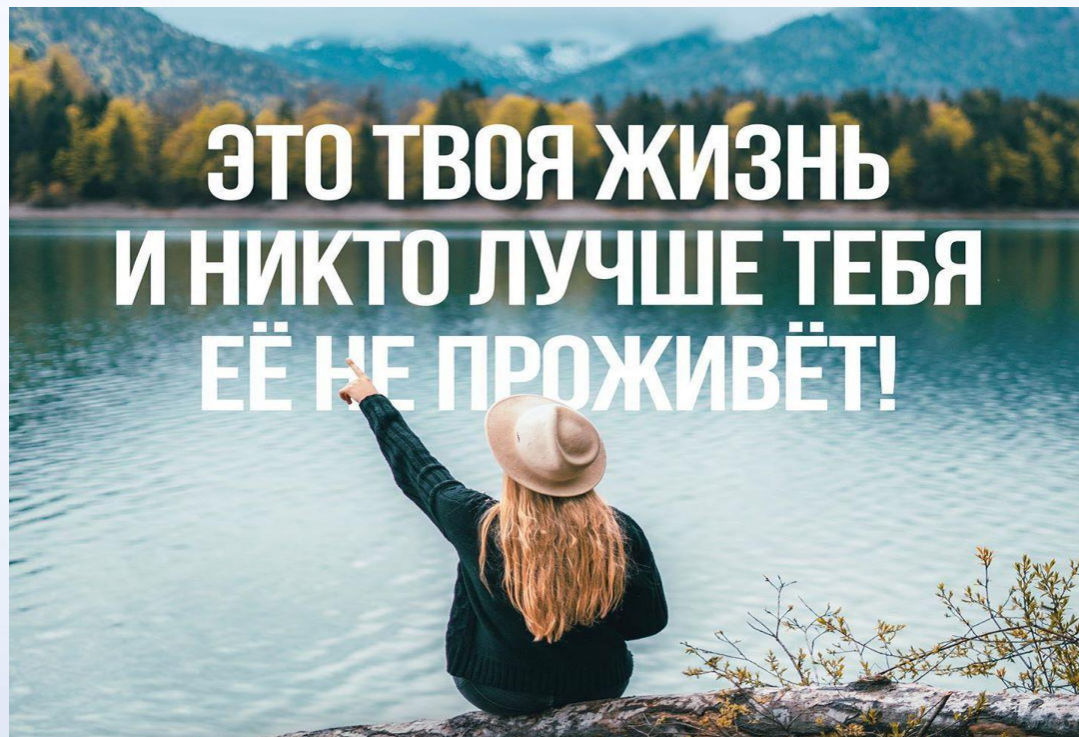


**Шварц, Б.**

**Практическая мудрость: правильный путь к правильным поступкам / Б. Шварц, К. Шарп. - Москва : Олимп-Бизнес, 2016. - 328 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494749>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-9693-0332-4. - Текст : электронный.**

*В этой книге заключен крайне своевременный призыв руководствоваться важнейшим человеческим качеством, уже практически вытесненным из нашей жизни, мудростью. Авторы своеобразной книги-провокации Барри Шварц и Кеннет Шарп предлагают рациональный и обоснованный подход к жизни, позволяющий сохранять баланс между стремлением к успеху и чувством долга, открывающий секрет полноценной и гармоничной жизни. Книга «Практическая мудрость» помогает выявить и развить присущую человеку от рождения мудрость и, используя ее в работе и повседневности, добиться успеха и гармонии в профессиональной и личной жизни. Книга адресована всем, кто хочет научиться балансировать между жесткими, не всегда обоснованными правилами и здравым смыслом и жить в согласии с собой, при этом добиваясь профессиональных успехов.*

**Спасибо за внимание!**



**ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ  
И НИКТО ЛУЧШЕ ТЕБЯ  
ЕЁ НЕ ПРОЖИВЁТ!**