

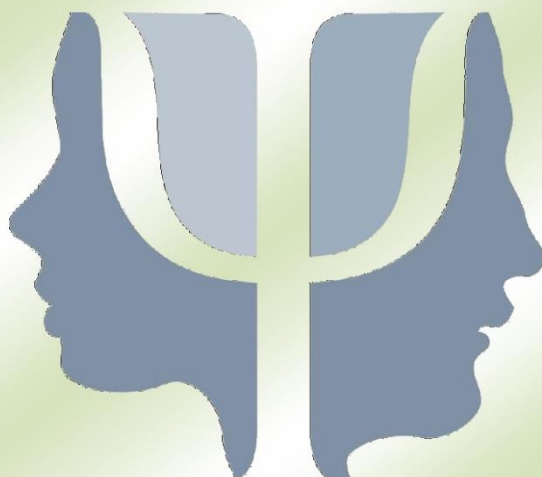
Ежеквартальный бюллетень

I / 2019

Научная библиотека ОмГПУ

Новые поступления

Электронно-библиотечная система IPRbooks



Психология



Электронно-библиотечная система IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу, предназначенную для разных направлений обучения, с помощью которого можно получить необходимые знания, подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты. Преподавателям ЭБС IPRbooks будет полезен при составлении учебных планов и РПД, подготовке и проведении занятий, получении информации о новых публикациях коллег.

ЭБС IPRbooks содержит более 127 000 изданий, из которых более 40 000 - учебные и научные издания по различным дисциплинам, около 700 наименований российских и зарубежных журналов, более 2000 аудиоизданий. ЭБС IPRbooks содержит множество эксклюзивных изданий, которые не представлены в других ресурсах таких издательств как Вузовское образование, Профобразование, Ай Пи Эр Медиа.

Бюллетень отражает литературу, поступившую в ЭБС IPRbooks в 1 квартале 2019 года. Ознакомиться с изданиями можно в круглосуточном режиме удаленно через интернет, а также скачивать издание и работать с ним без подключения к интернету. Для этого необходимо предварительно зарегистрироваться и установить специальное программное обеспечение, через персональный компьютер или на мобильном устройстве Android, скачав в Личном кабинете приложение IPRbooks Mobile Reader.

1. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Акрушенко, О.А. Ларина, Т.В. Катарьян. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 127 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81045.html>.

Аннотация: Учебное пособие по психологии развития и возрастной психологии предназначено для подготовки студентов высших учебных заведений к сдаче экзаменов.

2. Августова, Р.Т. Говори! Ты это можешь [Электронный ресурс] : как развивать речь ребенка и учить его читать, особенно в «безнадежных» случаях / Р.Т. Августова. — М. : Этерна, 2015. — 368 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80957.html>.

Аннотация: Как научить ребенка говорить? Как помочь ему раскрыть свои способности и творческие задатки? Как правильно общаться с «трудными» детьми? На эти и многие другие вопросы отвечает эта книга. Ее автор – человек поистине уникальный. Ромена Теодоровна Августова – создатель единственной в своем роде методики обучения детей с синдромом Дауна. Благодаря этому педагогическому открытию дети с трудностями развития становятся личностями, думающими и способными к творчеству.

3. Аткинсон, М. Жизнь в потоке: Коучинг [Электронный ресурс] / М. Аткинсон. — 3-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 332 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82944.html>.

Аннотация: Быть в состоянии потока — значит полностью погрузиться в любимое дело, максимально сосредоточившись и не отвлекаясь ни на что. Именно так можно достичь максимальных результатов в любой деятельности. В своей новой книге автор уникальной системы личностного развития Мэрилин Аткинсон научит вас входить в состояние потока, фиксировать его, снимать любые барьеры на пути личностного роста и самосовершенствования. Научитесь испытывать искреннюю благодарность, любовь, удовлетворение, стремление к творчеству — и вы наполните смыслом каждый день своей жизни! Задача этой книги состоит в том, чтобы помочь не только профессионалам в области коучинга, но и всем тем, кто заинтересован во внутренних переменах, достичь внутренней согласованности и самореализации.

4. **Аткинсон, М. Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития [Электронный ресурс] / М. Аткинсон, Т. Рае Чойс. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 224 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82845.html>.**

Аннотация: Цель коучинга состоит в том, чтобы помочь человеку раскрыть его внутренний потенциал, определить свои главные ценности и видение высокой цели и научиться эффективно реализовать любые жизненные проекты, будь то освоение нового навыка, избавление от вредной привычки или запуск нового бизнеса. Мэрилин Аткинсон учит нас, что у каждого уже есть все необходимые ресурсы для того, чтобы реализовать задуманное. Нужно лишь правильно эти ресурсы освободить. Это можно сделать как при помощи профессионального коуча, так и самостоятельно. Прочитав эту книгу, вы узнаете много нового о том, как на практике работают методы личного совершенствования.

5. **Бабаута, Л. Как перестать откладывать жизнь на потом [Электронный ресурс] / Л. Бабаута ; пер. Г. Султанов, Р. Жумагалиев. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 128 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82815.html>.**

Аннотация: Кто из нас не пытался избавиться от привычки жить завтрашним днем? Однако вместо того, чтобы предпринять что-то, мы продолжаем откладывать дела. Автор книги Лео Бабаута, известный писатель и блогер, смог победить себя. Как? Он просто следовал несложным принципам. Он готов поделиться ими с вами в надежде, что вы тоже сможете преодолеть себя и сделаете наконец то, о чем всегда мечтали. Не откладывайте чтение этой книги, и тогда уже сегодня вы начнете жить по-новому.

6. **Байстер, М. Быстрый ум: Как забывать лишнее и помнить нужное [Электронный ресурс] / М. Байстер, К. Лоберг ; пер. Н. Лисова. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 327 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83006.html>.**

Аннотация: Обладатель одного из самых быстрых математических умов в мире и создатель популярной системы работы с памятью убежден: именно талант запоминать и обрабатывать информацию быстрее других открывает пути большого успеха. И этот талант можно развивать. Майк Байстер призывает не бояться чисел и тренировать мозг интересными и необычными способами не ради развития математических способностей как таковых. Овладев материалом этой книги, вы сможете освоить в жизни все что угодно, от иностранных языков до музыки, от кулинарии до умения вести переговоры, общаться и даже налаживать отношения с окружающими. И главное, станете намного увереннее в себе.

7. Бакирова, Г.Х. Психология развития и мотивации персонала [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / Г.Х. Бакирова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 439 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81836.html>.

Аннотация: Анализируются основные подходы и технологии, используемые для развития персонала. Рассматриваются вопросы, касающиеся психологии человека, его возможностей для дальнейшего личностного роста и развития в целях формирования конкурентоспособного персонала компании, а также основные детерминанты поведения человека в организации, наиболее важные отечественные и зарубежные теории личности. Приведены исследования в области влияния личностных характеристик на поведение работника в организации. Даны обзор как ранних, так и более современных теорий мотивации и рекомендации по их практическому применению. Предложены адаптированные и модифицированные автором тесты для самоанализа, а также для изучения мотивационной сферы личности.

8. Бехтерев, С. Как работать в рабочее время: Правила победы над офисным хаосом [Электронный ресурс] / С. Бехтерев. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 326 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82606.html>.

Аннотация: Как часто бывает, что по-настоящему эффективно работать получается только в нерабочее время - рано утром, вечером или по выходным? Практика показывает, что примерно половина рабочего времени в офисе используется неэффективно из-за царящего там хаоса, и приходится работать дольше, чтобы выполнить хотя бы часть плана. Сергей Бехтерев использовал свой многолетний опыт консультирования крупнейших компаний, чтобы собрать лучшие практики борьбы с офисным хаосом. С помощью приведенных в этой книге правил и рекомендаций вы существенно повысите эффективность своей работы и сможете посвятить освободившееся время самому важному: семье, здоровью, спорту, образованию, друзьям и другим целям, на которые вас не хватало раньше.

9. Богачкина, Н.А. Психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.А. Богачкина. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81044.html>.

Аннотация: Учебное пособие по психологии предназначено для подготовки студентов высших учебных заведений к сдаче экзаменов.

10. Боно, Э. де. **Гениально! Инструменты решения креативных задач** [Электронный ресурс] / Э. де Боно ; пер. Д. Онацкая. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 384 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82920.html>.

Аннотация: Способность принять правильное решение в сложной или неоднозначной ситуации и умение креативно решать задачи отличают людей успешных от неуспешных. Эта книга знакомит с инструментами и методами, резко усиливающими способность принимать правильные решения — как в работе, так и в личной жизни. В разных случаях эффективны различные методы. В одном случае стоит воспользоваться методом шести мыслительных шляп, в другом — методом творческой паузы, а в третьем — применить иные инструменты из широкого арсенала Эдварда де Боно, мирового эксперта № 1 в области нестандартного мышления.

11. Боно Э. де. **Искусство думать: Латеральное мышление как способ решения сложных задач** [Электронный ресурс] / Э. де Боно. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 176 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82867.html>.

Аннотация: Не все задачи, которые ставит перед нами жизнь, могут быть решены при помощи логики. Иногда привитый нам в детстве навык мыслить последовательно оказывается бесполезен, потому что требуется задействовать иной тип мышления — творческий, или латеральный. Использование ментальных техник Эдварда де Боно — всемирно известного разработчика и популяризатора методики латерального мышления — эффективно в бизнесе, творчестве, личной жизни. Умение мыслить гибко, смотреть на проблему с разных точек зрения и находить решение раньше других — необходимые сегодня навыки, без которых не достичь личного и профессионального успеха.

12. Браун, П. **Запомнить всё: Усвоение знаний без скуки и зубрежки** [Электронный ресурс] / П. Браун, Г. Рёдигер, М. Макдэниэл ; пер. Н. Кияченко. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 271 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82950.html>.

Аннотация: «Повторение — мать учения!» Все мы знаем эту простую истину с детства. Чем больше зубришь и чаще повторяешь, тем лучше запоминаешь. Но вот сможем ли мы вспомнить эти знания спустя какое-то время и воспользоваться ими в самый неожиданный момент на практике? Ответ — нет! Авторы этой книги провели глобальное исследование в области когнитивной психологии и выяснили, что все те методы запоминания, к которым мы привыкли, поверхностны и недолговечны.

13. Брэнсон, Р. Мои правила: Слушай, учись, смейся и будь лидером [Электронный ресурс] / Р. Брэнсон ; пер. М. Вторникова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 360 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82855.html>.

Аннотация: Сэр Ричард Брэнсон с присущей ему откровенностью и юмором рассказывает о своих принципах и правилах жизни, которые позволили проблемному подростку, в 16 лет бросившему школу, основать десятки успешных компаний. Правила Ричарда Брэнсона помогают ему жить на полной мощности и феноменально успешно вести дела на протяжении десятилетий, не чувствуя усталости и не теряя азарта при решении сложных задач.

14. Буркус, Д. Муза не придет: Правда и мифы о том, как рождаются гениальные идеи [Электронный ресурс] / Д. Буркус. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 216 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82858.html>.

Аннотация: Что делает человека креативным? Почему происходят творческие озарения и можно ли их вызвать? Правда ли, что управлять творческим коллективом так же сложно, как пасти котов? Все, что связано с креативностью, неизменно сопровождается бесчисленными мифами. Если творец — то он обязательно одинок и наделен исключительным даром. Если творческий процесс — то это непременно озарение свыше, ничем не ограниченный полет мысли, создание чего-то абсолютно нового в результате многолетних трудов. Но все это, утверждает специалист по менеджменту Дэвид Буркус, не более чем мифы, — причем вредные. Чтобы найти новые идеи и новые подходы к решению самых разных задач, нужно отказаться от этих мифов и обратиться к фактам.

15. Вайсблут, М. Здоровый сон — счастливый ребенок [Электронный ресурс] / М. Вайсблут ; пер. М. Кульнева. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 616 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82953.html>.

Аннотация: Что такое здоровый сон и почему он так необходим младенцу? С ответа на этот вопрос начинается мировой бестселлер авторитетного детского доктора Марка Вайсблута. Автор показывает значение сна для здоровья, развития нервной системы, умственного потенциала ребенка и выделяет пять важнейших элементов — общая продолжительность сна; обязательный дневной сон; непрерывность; режим; регулярность. Задача родителей — создать своему ребенку такой режим сна и бодрствования, чтобы он рос здоровым и счастливым. А помочь им в этом призвана методика д-ра Вайсблута, созданная на основе обширной клинической практики, научных исследований и личного опыта.

16. Вандеркам, Л. Книга о потерянном времени: У вас больше возможностей, чем вы думаете [Электронный ресурс] / Л. Вандеркам ; пер. Т. Мамедова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 344 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82828.html>.

Аннотация: Вам не хватает времени ни на что? Поздравляем, вы не одиноки. У каждого из нас 24 часа в сутках, но только некоторым удается добиться многого, а остальные тратят время по пустякам и никогда ничего не успевают. Эта книга рассказывает о том, куда на самом деле уходит время и как можно использовать его лучше. О том, как распределить свои часы так, чтобы добиться прорыва в карьере, и как поменять приоритеты, чтобы сделать личную жизнь интересней. Следуйте рекомендациям автора и вы поймете, что у вас больше времени и возможностей, чем кажется.

17. Вон, Э. Возможно всё! Дерзни в это поверить... Действуй, чтобы это доказать! [Электронный ресурс] / Д. Эйкен Вон ; пер. Ю. Кочкарева. — 4-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 357 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83100.html>.

Аннотация: Это — не книга по мотивации... Это — не книга по психологии... Это — не книга об успехе... Это книга — о вас! Книга «Возможно всё!» расскажет вам о том, как наполнить свою жизнь достижениями. И не просто достижениями, а победами, к которым стремитесь именно вы. В этой книге вы найдете мудрость и опыт множества успешных людей, которые не раз доказали: «Если получилось у меня, получится и у вас!».

18. Вульф, Н. Миф о красоте: Стереотипы против женщин [Электронный ресурс] / Н. Вульф ; пер. А. Графова, Т. Графова. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 448 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82850.html>.

Аннотация: «Миф о красоте» — культовое произведение американской писательницы и журналистки Наоми Вульф. В нем автор рассказывает о том, откуда берутся стереотипные представления о женской красоте и почему они ограничивают свободу женщин не меньше, чем патриархальное «домашнее рабство». Физическое совершенство становится для женщин навязчивой идеей, а несоответствие ему — источником страданий. Но даже достигнув идеала, женщина все равно проигрывает, поскольку приносит в жертву общепринятому стандарту внешности свою природную красоту, здоровье, энергию, сексуальность, а порой и жизнь. Автор утверждает, что в современном мире женщина сама способна решать, как она хочет жить и выглядеть, без оглядки на диктат безжалостного «мифа о красоте».

19. Гайз, С. MINI-привычки - MAXI-результаты [Электронный ресурс] / С. Гайз ; пер. Д. Баймухаметова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 192 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83073.html>.

Аннотация: Вы хотели выучить английский, но забросили? Хотели сбросить лишний вес, но сорвались со строгой диеты? Хотели научиться играть на гитаре, но так и не смогли заставить себя выучить ноты? Подобные случаи вполне обычны и нормальны. Оказывается, наш мозг запрограммирован на сопротивление значительным переменам, потому что стабильность — залог выживания. Неудивительно, что идея навсегда отказаться от сладкого или каждый день бегать по два часа вызывает в нашем сознании такой протест. Решение проблемы — разбить глобальную цель на составляющие столь незначительные, что наш мозг просто не обратит на них внимания и постепенно «втянется в игру». Стивен Гайз вывел 100% работающий механизм создания и закрепления так называемых мини-привычек, которые, несомненно, изменят вашу жизнь к лучшему.

20. Галлахер, Ш. Играем по науке: 50 удивительных открытий, которые вы сделаете вместе с ребенком [Электронный ресурс] / Ш. Галлахер ; пер. М. Николенко. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 223 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82957.html>.

Аннотация: Как развивать способности малыша с самого раннего возраста? Этот вопрос волнует многих родителей, и книга Шона Галлахера дает на него неожиданный ответ: прежде всего, важно хорошо понимать, что уже знает и умеет ваш малыш. С помощью интересных и веселых экспериментов вы узнаете, как ваш ребенок приобретает новые навыки — от распознавания лиц, голоса и форм к пониманию новых слов, — как он учится ходить и видеть различия между добром и злом.

21. Гарднер, Г. Великолепная пятерка: Мыслительные стратегии, ведущие к успеху [Электронный ресурс] / Г. Гарднер. — М. : Альпина Бизнес Букс, 2019. — 155 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83097.html>.

Аннотация: Известный психолог Говард Гарднер описывает типы мышления, обязательные для человека нового века. Люди, не научившиеся мыслить по-новому, будут вынуждены сдаться на милость сил, которые они не в состоянии осмыслить. Это значит, что они не смогут добиться успеха в профессиональной, общественной и личной жизни. Человек же, овладевший данными типами мышления, будет полностью готов к встрече с будущим — даже с тем, которое он не может предвидеть.

22. Гарднер, Г. Мышление будущего: Пять стратегий, ведущих к успеху в жизни [Электронный ресурс] / Г. Гарднер. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 168 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82730.html>.

Аннотация: Известный психолог Говард Гарднер описывает типы мышления, обязательные для человека нового века. Люди, не научившиеся мыслить по-новому, будут вынуждены сдаться на милость сил, которые они не в состоянии осмыслить. Это значит, что они не смогут добиться успеха в профессиональной, общественной и личной жизни. Человек же, овладевший данными типами мышления, будет полностью готов к встрече с будущим — даже с тем, которое он не может предвидеть.

23. Гилберт, Д. Спотыкаясь о счастье [Электронный ресурс] / Д. Гилберт ; пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 319 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82516.html>.

Аннотация: Люди тратят много сил, энергии и ресурсов, чтобы сделать себя счастливыми в будущем: на десятилетия вступают в ипотеку, мечтая о собственном жилье, берут кредиты под грабительские проценты ради комфорта в отремонтированном доме, делают карьеру, надрываясь на работе, чтобы когда-нибудь заработать на все блага жизни. Но в погоне за будущим мы забываем о том, что можно и нужно быть счастливыми в настоящем. В своей замечательной и остроумной книге, ставшей для десятков тысяч людей во всем мире настоящим руководством к действию, известный гарвардский психолог Дэниел Гилберт рассказывает о том, почему наши прогнозы о собственном счастье в будущем не совпадают с реальностью. Опираясь на теории и факты из психологии, когнитивной неврологии, философии и поведенческой экономики автор доказывает нам, что счастье нужно создавать в настоящем!

24. Гладуэлл, М. Сила мгновенных решений: Интуиция как навык [Электронный ресурс] / М. Гладуэлл ; пер. В. Логвинова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 352 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82493.html>.

Аннотация: В своей увлекательной книге Малкольм Гладуэлл анализирует процесс принятия решений. На богатом материале из области искусства, науки, дизайна, медицины, политики и бизнеса он раскрывает закономерности бессознательных решений и анализирует факторы, искажающие этот процесс. Книга будет интересна всем специалистам, успешность деятельности которых зависит от умения принимать важные решения (подчас в условиях острого дефицита времени), а также широкому кругу читателей, интересующихся последними достижениями психологии.

25. Голдсмит, М. Моjo: Как его получить, как его сохранить и как вернуть, если вы его потеряли [Электронный ресурс] / М. Голдсмит, М. Рейтер ; пер. К. Лукьяненко. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 248 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82976.html>.

Аннотация: Моджо — это энергия созидания, творчества и позитива, которая ведет вас к победе, позволяет получать удовольствие от работы и жизни. Если у вас есть моджо — у вас все получается легко и просто, но стоит его потерять, как все валится из рук. Автор бестселлеров Маршалл Голдсмит предлагает вам простой и четкий план действий по повышению творческого потенциала и эффективности, основанный на четырех компонентах: идентичность, достижение, репутация, приятие. Эту умную, заставляющую размышлять книгу должен прочесть каждый, кто хоть раз почувствовал моджо и не хочет расставаться с этим чувством.

26. Гуд, Б. Мозг прирученный: Что делает нас людьми? [Электронный ресурс] / Б. Гуд ; пер. Н. Лисова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 288 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82853.html>.

Аннотация: Почему у человека столь длительный период детства по сравнению с другими млекопитающими? Почему наш вид становится все менее агрессивным и более сдержанным? Почему речь присуща только людям? И, самое главное, почему наш мозг становится все меньше и меньше? Брюс Гуд, профессор Гарварда и Кембриджа, раскрывает перед читателями увлекательный мир психологии и нейробиологии. В доступной и увлекательной форме автор помогает разобраться в тайнах нашего мозга и дает возможность понять, что именно делает нас теми, кто мы есть, — людьми.

27. Гуревич, П.С. Политическая психология [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 542 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81821.html>.

Аннотация: Как ведут себя люди в политике? Какие жизненные и практические представления они отстаивают? Каковы мотивы их поведения? Какие психологические механизмы проявляют себя в сфере политического поведения отдельных лиц, групп и целых обществ? Политическая психология — это область психологии, изучающая психологические компоненты — настроения, мнения, чувства, ценностные ориентации, а также их особенности — в политической жизни общества. Эти особенности формируются и проявляются на уровне политического сознания и самосознания наций, классов, социальных групп, правительств, индивидов и реализуются в конкретных политических действиях.

28. Гуревич, П.С. Психология личности [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 559 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81835.html>.

Аннотация: В современной психологической литературе для обозначения человека, для его характеристики используются три термина: «индивид», «индивидуальность», «личность». В книге рассматриваются такие проблемы, как человеческая природа, человеческая сущность, человеческая субъективность, уникальность человека, проблема целостности и др. Утверждается, что личность — это вечное напряжение и искание. Личность — всегда прорыв в духовную сферу.

29. Гуревич, П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 494 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81837.html>.

Аннотация: Огромные массы людей в России прошли через опыт экстремальных ситуаций (войны, землетрясения, взрыв атомного реактора, террористические акты, миграция). Их численность постоянно возрастает. Психологические последствия любого социального кошмара всегда сильнее самого события. Психологическая реабилитация позволяет человеку вернуться к нормальной психической жизни. Психология чрезвычайных ситуаций изучает не только процессы «больной», «изуродованной» психики — она имеет отношение к проблемам личностного роста, возвышения и духовности.

30. Д'Соуза, С. Не в знании сила: Как сомнения помогают нам развиваться [Электронный ресурс] / С. Д'Соуза, Д. Реннер; пер. Л. Сумм. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 352 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82744.html>.

Аннотация: Всю жизнь нам прививают уважение к знанию. Знания сулят нам награды, повышение по службе, они обещают богатство, здоровье, уверенность в себе. Все это так, но чрезмерная надежда на знания опасна. Мы становимся излишне самоуверенными и закрываемся от новых фактов, забываем, что то, во что мы верим, может оказаться ложным или устаревшим. Именно готовность подвергать сомнению существующие знания побуждает нас учиться, ведет к новому, более полному знанию. Только там, где мы встречаемся с незнанием лицом к лицу, у нас появляется пространство для творчества. Эта книга научит вас оставлять свободное место для новых идей, благодаря чему вы сможете сделать прорыв и создать что-то по-настоящему новое.

31. Джефферс, С. Бойся... но действуй! Как превратить страх из врага в союзника [Электронный ресурс] / С. Джефферс ; пер. Е.В. Бондаренко. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82997.html>.

Аннотация: Вы боитесь принимать решения... попросить босса о надбавке... разорвать не удовлетворяющую вас связь... заглядывать в будущее? Каков бы ни был ваш страх, теперь у вас есть шанс избавиться от него раз и навсегда. В книге даны проверенные временем техники, которые помогли бесчисленному множеству людей совладать со своими страхами и идти по жизни легко и уверенно.

32. Джонсон, В. 52 понедельника: Как за год добиться любых целей [Электронный ресурс] / В. Джонсон. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 223 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82967.html>.

Аннотация: Один год. Много это или мало? И что можно сделать за каких-то 365 дней или 52 недели? По мнению Вика Джонсона, за это время успеть можно очень многое, если поставить себе цель и неуклонно продвигаться к ней. Правда, есть несколько секретов, и автор охотно знакомит с ними читателя, рассказывая, как неделя за неделей добиваться исполнения своей мечты.

33. Есина, Е.В. Педагогическая психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Есина. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81039.html>.

Аннотация: Учебное пособие по педагогической психологии предназначено для подготовки студентов высших учебных заведений к сдаче экзаменов.

34. Загорная, Е.В. Диагностика и развитие познавательной сферы дошкольников [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е.В. Загорная. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 197 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81306.html>.

Аннотация: Предлагаемое пособие представляет собой сборник методических материалов для проведения психодиагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста. В теоретических разделах пособия изложены основные научные представления о динамике развития психических процессов дошкольников, описана специфика психолого-педагогической диагностики и психологического сопровождения образовательного процесса.

35. Зимбардо, Ф. Как побороть застенчивость [Электронный ресурс] / Ф. Зимбардо ; пер. С. Степанов. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 312 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82816.html>.

Аннотация: Застенчивость способна серьезно усложнить жизнь человека: она мешает работать, отдыхать и любить, отстаивать свои интересы и наслаждаться жизнью. Чтобы она не отравляла существование, важно понимать, что это такое, и какие нужны условия, чтобы вернуть себе свободу — в речах и действиях. Всемирно известный психолог Ф. Зимбардо считает, что эту проблему можно преодолеть с помощью специальных упражнений. Его книга откроет перед застенчивыми мир, полный дружелюбия и приятного общения, а их самих превратит в искусных собеседников и уверенных в себе людей.

36. Иванова, С. Личная эффективность на 100%: Сбросить балласт, найти себя, достичь цели [Электронный ресурс] / С. Иванова, Д. Болдогоев. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 215 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82841.html>.

Аннотация: Все хотят быть успешными. Но каждый понимает успех по-своему — для кого-то однозначно важнее семья, для кого-то карьера, а большинство из нас разрывается между двумя этими крайностями, в тщетных попытках найти в сутках 25-й час. Новая книга Светланы Ивановой и Дмитрия Болдогоева предназначена для всех, кто хочет жить полной жизнью, реализовать весь свой потенциал, избавиться от стереотипов и негативных установок, научиться приемам эффективного поведения и за счет этого добиться настоящего успеха — именно такого, которого хочет конкретный человек и который сделает его счастливее.

37. Каган, В. Искусство жить: Человек в зеркале психотерапии [Электронный ресурс] / В. Каган. — М. : Альпина нон-фикшн, Смысл, 2019. — 421 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83017.html>.

Аннотация: Это книга о помогающей психологии. Занимаются ею не врачи, а психологи, и обращена она не к симптомам и болезням, а к каждому человеку с его душевными проблемами. Ведь они есть у всех. Вы не найдете здесь универсальных рецептов — обычно они не помогают никому. Автор приглашает читателя поразмышлять, как сделать свою жизнь эффективнее, как быть хозяином жизни, а не игрушкой в руках судьбы или ее жертвой. Цель книги — не только просветить читателя и показать, как можно помогать самому себе, но и побудить стремление к самопознанию.

38. Каку, М. Будущее разума [Электронный ресурс] / М. Каку ; пер. Н. Лисова. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 511 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83089.html>.

Аннотация: Прямое мысленное общение с компьютером, телекинез, имплантация новых навыков непосредственно в мозг, видеозапись образов, воспоминаний и снов, телепатия, аватары и суррогаты как помощники человечества, экзоскелеты, управляемые мыслью, и искусственный интеллект. Это все наше недалекое будущее. В ближайшие десятилетия мы научимся форсировать свой интеллект при помощи генной терапии, лекарств и магнитных приборов. Наука в этом направлении развивается стремительно. Изменится характер работы и общения в социальных сетях, процесс обучения и в целом человеческое развитие. Будут побеждены многие неизлечимые болезни, мы станем другими. Готов ли наш разум к будущему? Что там его ждет?

39. Калошина, И.П. Психология творческой деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / И.П. Калошина. — 3-е изд. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 671 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81555.html>.

Аннотация: Рассматривается проблема обучения творческой деятельности — планомерное решение творческих задач, основанное на методологических знаниях, исходя из того, что метод решения задач соответствует взаимосвязям между категориями методологических знаний. Приводятся четыре типа методологических знаний: структура деятельности; математические модели; логические отношения; структура языков программирования. Дается конкретная методика «переноса» взаимосвязей на творческую задачу с установлением ранее неизвестных взаимосвязей между искомым способом ее решения и известными составными частями — условием и требованием.

40. Каминер, В. Невозмутимые родители живут дольше. Как не сойти с ума, воспитывая подростка [Электронный ресурс] / В. Каминер ; пер. Т.Б. Юринова. — М. : Этерна, 2017. — 232 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80966.html>.

Аннотация: В. Каминер не психолог, он известный в Германии писатель родом из СССР. За плечами советское детство и советская семья и школа. Отец двоих детей, которые родились уже в Германии. Мы не случайно включили эту художественную книгу в серию по психологии. Остроумные и точные наблюдения за современными подростками с необычного ракурса — изнутри советского прошлого и европейского настоящего — обладают выраженным психотерапевтическим эффектом. Вы поймете, что не сойти с ума, воспитывая современного подростка, абсолютно реально.

41. Канвайлер, Д. **Лидер-интроверт: Как преуспеть в обществе, где главенствуют экстраверты** [Электронный ресурс] / Д. Канвайлер ; пер. Л. Сумм. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 183 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82705.html>.

Аннотация: Укоренившийся в сознании людей образ лидера имеет ярко выраженные экстравертные черты. Однако в мире много интровертов, которые хотят или вынуждены выступать в роли руководителя. Зачастую их попытки вести себя как экстраверты, переиначить свою натуру в угоду чужим ожиданиям оборачиваются огромным нервным напряжением, душевным дискомфортом и, как следствие, депрессиями. Карьере это тоже не идет на пользу. Неужели интроверт, не желающий «ломать» себя, априори не может быть высокоэффективным лидером? Конечно, может! Изложенная в книге универсальная четырех шаговая последовательность действий поможет интровертам справиться с большинством ситуаций, которые требуют от них непривычных открытости и общительности, научит извлекать максимум пользы из сильных черт своего характера и выстраивать отношения с людьми с позиций уверенного в себе человека.

42. Карри, М. **Режим гения: Распорядок дня великих людей** [Электронный ресурс] / М. Карри ; пер. Л. Сумм. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 312 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82457.html>.

Аннотация: Как работают творческие люди? Как им удастся построить свой день так, чтобы повседневная рутина стала частью творческого процесса? Когда на задуманное не хватает времени, следует ли пожертвовать всем - сном, приличным доходом, чистотой в доме - или же можно развить способность концентрировать усилия, работать меньше да лучше? Чтобы ответить на эти вопросы, Мейсон Карри изучил жизнь и распорядок дня 161 выдающегося человека прошлого и настоящего. Герои его исследования - знаменитые писатели, композиторы, художники, балетмейстеры, драматурги, философы, карикатуристы, комики, поэты, скульпторы. Бетховен и Кафка, Жорж Санд и Пикассо, Вуди Аллен и Агата Кристи, Лев Толстой и Чарльз Диккенс, Джон Апдайк и Харуки Мураками... Читатель узнает о том, как знаменитости сочетали быт и творчество, какому расписанию следовали, как боролись со своими страхами, усталостью и сомнениями, как ели, спали, общались, гуляли, - словом, о всех тех «хитрых ритуалах», которые помогли им стать великими.

43. Кей, К. Сама уверенность: Как преодолеть внутренние барьеры и реализовать себя [Электронный ресурс] / К. Кей, К. Шипман ; пер. Е. Милицкая. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 272 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82476.html>.

Аннотация: Как порой сложно решиться сделать важный шаг: выступить на совещании с новым предложением, отстоять свою идею, попросить повышения, сменить работу. Главная причина - неуверенность в себе. И для женщин эта проблема стоит особенно остро. Ведь научно доказано, что женщины оценивают свои способности гораздо ниже, чем мужчины. Авторы этой книги провели глобальное исследование, поговорили с самыми влиятельными женщинами мира и выяснили, что даже они постоянно сомневаются в себе.

44. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / И. Кириллов. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 216 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82530.html>.

Аннотация: Стресс - постоянный и безжалостный спутник современного человека. Но если стресс - неизбежное зло, может, лучше не стараться избегать его, а заставить служить во благо? Ведь стрессы возникают на волнах жизни, а лучший способ не пойти к дну - оседлать волны и с наслаждением кататься на них, подобно серфингистам. Необходимо только овладеть навыками стресс-серфинга. Раскрывая секреты стресс-серфинга, он врачует истерзанные стрессом души, дает рецепт правильного использования энергии стресса.

45. Кобб, Б. Управляй своей мечтой: Как реализовать любой замысел, проект, план [Электронный ресурс] / Б. Кобб. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 232 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82363.html>.

Аннотация: У вас есть мечта. Но что мешает ее осуществить? Вы говорите: «Я не представляю, с чего начать». Вы думаете: «Сомневаюсь, что это хорошая идея». Вы убеждаете себя: «Мне не хватает времени/денег/навыков» (впишите любую отговорку). Все это только угнетает и ни к чему не приводит. Бриджит Кобб, специалист в области управления проектами, программами и организационными изменениями, представляет свою эффективную и проверенную методику исполнения любых задуманных вами проектов, будь то открытие собственного дела или идеальная свадьба. Эта книга поможет вам преодолеть любые страхи, обрести уверенность и замотивировать себя на успех. Осуществить мечту легко, если знать как.

46. Кови, С. Жить, используя семь навыков: Истории мужества и вдохновения [Электронный ресурс] / С. Кови ; пер. М. Мацковская. — 4-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 264 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82948.html>.

Аннотация: Все мы сталкиваемся в жизни с испытаниями и хотим найти путь к их преодолению. Подходы, изложенные Стивеном Кови в супербестселлере «Семь навыков высокоэффективных людей», помогли огромному количеству людей изменить свою жизнь к лучшему. Эта книга о тех, кто на практике внедрил принципы семи навыков в своей жизни. Истории преодоления, рассказанные от первого лица и прокомментированные автором, истории личных, семейных и организационных побед — вдохновляют читателя жить и совершенствоваться, меняя себя и наш мир к лучшему.

47. Козловский, Б. Максимальный репост: Как соцсети заставляют нас верить фейковым новостям [Электронный ресурс] / Б. Козловский. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 200 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82618.html>.

Аннотация: Теории заговора, слухи и фейковые новости - это то, с чем мы сталкиваемся каждый день. Неправду распространяют наши друзья, родственники и даже мы сами. Ни образование, ни умение логически рассуждать не защищают от этого, а только усиливают эффект. Научный журналист Борислав Козловский попытался разобраться, что могут сказать обо всем этом гены, мозг и большие данные. Где в нашей ДНК зашита восприимчивость к политической пропаганде? Как на нас влияют «алгоритмы фейсбука» и эксперименты сайтов знакомств над своими пользователями? И почему рациональные аргументы ничего не могут поделать с заблуждениями, в которые мы однажды поверили всем сердцем?

48. Коленда, Н. Система убеждения: Как влиять на людей с помощью психологии [Электронный ресурс] / Н. Коленда ; пер. Е. Воробьёва. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 256 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82641.html>.

Аннотация: Можно ли эффективно и без нарушения этических норм уговорить другого человека выполнить вашу не самую приятную просьбу? Как убедить оппонента в своей правоте, не используя обман или агрессивные методы давления? Как склонить на свою сторону любых сомневающихся в вашей правоте? Автор книги, исследователь Ник Коленда, предлагает воспользоваться особой методикой убеждения, разработанной им на основе когнитивной психологии и анализа результатов тематических исследований.

49. Кокорева, Е.А. Информационно-компьютерные технологии как средство подготовки обучающихся в вузе к научно-исследовательской и психодиагностической деятельности [Электронный ресурс] : монография / Е.А. Кокорева, А.В. Шилакина, Н.А. Шилакина. — М. : Институт мировых цивилизаций, 2018. — 220 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80645.html>.

Аннотация: В монографии раскрываются методологические аспекты проблемы подготовки психологов для оказания психологической помощи населению через психологическую диагностику. Проведен теоретический анализ подготовки будущих психологов для оказания психологической помощи населению в России через инновационные образовательные технологии. Выделены психологические, педагогические и социальные детерминанты для подготовки будущих психологов в высшей школе, а также для слушателей в рамках послевузовского дополнительного образования. Раскрыта возможность применения инновационных технологий через компьютерные психодиагностические программы на практических и лабораторных занятиях в вузе, а также через индивидуальные занятия по оценке уровня сформированности профессиональных компетенций с помощью компьютерных тестов.

50. Компернолле, Т. Мозг освобожденный: Как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь [Электронный ресурс] / Т. Компернолле ; пер. И. Евстигнеева. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 576 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82852.html>.

Аннотация: Общаясь со своими клиентами, психолог и нейропсихиатр Тео Компернолле сделал шокирующее открытие: большинство людей зачастую относятся к своему мозгу, важнейшему «рабочему инструменту», небрежно и нерационально, допуская досадные ошибки и сбивая его тонкие «настройки». Автор приводит множество примеров того, как люди ограничивают возможности своего мозга. Из книги, написанной по итогам изучения Тео Компернолле более 600 научных трудов, вы узнаете, почему многозадачность в разы снижает эффективность вашей работы, а в офисах открытого типа творческая мысль умирает сразу после рождения; вы научитесь обращаться с гаджетами и технологиями не в ущерб себе, поймете, чем полезен и вреден стресс и что происходит с мозгом во сне.

51. Крэбб, Т. БезУмно занят: Как выбраться из водоворота бесконечных [Электронный ресурс] / Т. Крэбб ; пер. К. Артамонова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 376 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83082.html>.

Аннотация: Автор книги разоблачает миф о том, что загруженность делами — это необходимое условие успеха и счастья, и рассказывает, как побороть чрезмерную занятость и высвободить время для по-настоящему важных дел. В основе предложенных им рецептов — результаты научных исследований, реальные истории, а также его личный опыт психолога и борца с собственной занятостью.

52. Левитт, С. Фрикомыслие: Нестандартные подходы к решению проблем [Электронный ресурс] / С. Левитт, С. Дабнер ; пер. В. Вдовиков. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 208 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82380.html>.

Аннотация: Фрикомыслие - яркое, «неправильное», но результативное мышление. Оно помогло царю Соломону установить подлинность материнства, австралийскому гастроэнтерологу Томасу Бороди - найти истинную причину возникновения язвы желудка, а щедедушному Такеру Кобаяси - победить бывалых обжор в международном соревновании по поеданию хот-догов. В свойственной им оригинальной манере авторы супербестселлера «Фрикономика» Стивен Левитт и Стивен Дабнер предлагают решать проблемы нестандартно: смотреть на них с других ракурсов, искать необычные подходы и не принимать за аксиому даже самые авторитетные утверждения. Вы найдете в книге множество убедительных примеров того, что мыслить как фрик очень полезно, и вам непременно захочется пополнить ряды фрикомыслящих людей современности!

53. Лёрнер, Х. Всё сложно: Как спасти отношения, если вы рассержены, обижены или в отчаянии [Электронный ресурс] / Х. Лёрнер ; пер. И. Матвеева. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 288 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83103.html>.

Аннотация: Отношения близких людей обычно не так прекрасны, как это выглядит со стороны. Мы ссоримся, предъявляем претензии, годами копим обиды, наносим и получаем душевные травмы... Все это разрушает нас, мешает сохранить отношения с родными, друзьями и коллегами, и в итоге вместо внутренней гармонии мы ощущаем гнев и опустошение, впадаем в депрессию. О том, как восстанавливать отношения с дорогими нам людьми даже в самых запущенных случаях, рассказывает Харриет Лёрнер, практикующий американский психотерапевт и исследователь.

54. Литвак, Н. Наши хорошие подростки [Электронный ресурс] / Н. Литвак. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 254 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82741.html>.

Аннотация: Доверительные отношения в семье психологи рассматривают как отправную точку благоприятного становления личности. Наблюдая педагогические успехи и провалы родителей и учителей, семейный и школьный уклад нескольких поколений в России и в Голландии, сравнивая традиции образования и воспитания, Нелли Литвак решила систематизировать собственные методы и накопленный опыт и поделиться ими с другими.

55. Лобель, Т. Теплая чашка в холодный день: Как физические ощущения влияют на наши решения [Электронный ресурс] / Т. Лобель. — М. : Альпина Пабlishер, 2019. — 264 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82543.html>.

Аннотация: Известный американский психолог Тальма Лобель рассказывает, как реакции органов чувств на внешние раздражители влияют на наше подсознание, а значит, на поведение и решения, которые мы принимаем. Эта книга о том, как поднимать настроение себе и близким, создавать комфортные условия для жизни дома и общения на работе и даже влиять на исход важных переговоров, применяя познания о «физическом» интеллекте. Свои выводы автор подкрепляет результатами многочисленных научных исследований и экспериментов, а также любопытными примерами из собственной практики.

56. Лоро, Д. Искусство жить просто: Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь [Электронный ресурс] / Д. Лоро. — 3-е изд. — М. : Альпина Пабlishер, 2019. — 230 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83018.html>.

Аннотация: Французское искусство жить, помноженное на философию дзен-буддизма и японский минимализм, — так выглядит рецепт счастливой жизни, наполненной смыслом, который предлагает Доминик Лоро. Ключ к гармонии — в простоте, избавлении от всего ненужного, что захламляет жизнь современного человека, будь то нагромождение вещей в доме или мыслей, которые не позволяют нам стать счастливыми. Шаг за шагом отсекая все лишнее, вы, как искусный скульптор, сможете превратить свое тело и душу в совершенный образ себя и жить так, как всегда мечтали. В книге вы найдете массу практических рекомендаций, а также советы и приемы, направленные на познание себя и достижение психологического и душевного спокойствия и комфорта.

57. Лучинин, А.С. История психологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Лучинин. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80986.html>.

Аннотация: Учебное пособие по истории психологии предназначено для подготовки студентов высших учебных заведений к сдаче экзаменов.

58. Лучинин, А.С. Психодиагностика [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Лучинин. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81043.html>.

Аннотация: Учебное пособие по психодиагностике предназначено для подготовки студентов медицинских вузов к сдаче экзаменов.

59. Льюис, Д. Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю [Электронный ресурс] / Д. Льюис ; пер. А.П. Хомик. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82361.html>.

Аннотация: В книге рассматриваются два главных врага делового человека - стресс и дефицит времени. Автор предлагает апробированную методику, использование которой повышает самоорганизацию, способствует появлению свободного времени, снимает прессинг, вызванный его дефицитом, и тем самым помогает избежать стрессовых ситуаций. Книга насыщена множеством примеров из практики и сопровождается богатым иллюстративным материалом.

60. Маккей, Ч. Наиболее распространенные заблуждения и безумства толпы [Электронный ресурс] / Ч. Маккей ; пер. Д. Кириченко. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 684 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82734.html>.

Аннотация: Книга Чарльза Маккея является подборкой наиболее выдающихся заблуждений и безумств человечества: от финансовых пирамид до религиозных психозов. Она стала классическим трудом о массовых маниях, поведении толпы и человеческой глупости. «Заблуждения» и «безумства», изложенные в книге, относятся к хроническим «болезням» человечества. Финансовые пирамиды, коррумпированность власти, фальсификации и самообман мнимых врачей и пророков — все это было, есть и будет.

- 61. Мальцева, Т.В. Профессиональное психологическое консультирование [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 143 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81548.html>.**

Аннотация: Рассматриваются теоретико-методологические подходы к профессионализации личности и психологическому консультированию при проблемах ее успешной реализации. Предложены классификации внутриличностных конфликтов профессионального становления человека и затруднений в профессиональном росте личности руководителя. Показана целесообразность применения трансметодической модели в индивидуальном психологическом консультировании человека, испытывающего проблемы в профессионализации на различных этапах жизненного пути.

- 62. Манфред, К. Уравнение счастья [Электронный ресурс] / К. Манфред ; пер. М. Шалунова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 144 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82365.html>.**

Аннотация: Согласно китайской пословице, «счастье - это когда есть, кого любить, что делать и на что надеяться». Манфред Кетс де Врис рассматривает каждый элемент этого уравнения, показывая, как на практике современному человеку достичь гармонии между собой и окружающим миром. Высокая эрудиция, а также опыт преподавания и консультирования позволили автору насытить книгу интересными, нестандартными идеями и при этом сделать ее яркой и предельно лаконичной.

- 63. Маркс-Бил, Э. Быстрое чтение за 10 дней [Электронный ресурс] / Э. Маркс-Бил ; пер. М. Брандес. — 5-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 230 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83003.html>.**

Аннотация: Скорее всего, в последний раз вы учились читать еще в первом классе. При этом успешному человеку для саморазвития требуется изучать огромный объем литературы. Если продолжать читать так, как нас учили в школе, т. е. слово за словом, понадобится уйма времени, которого, как всегда, не хватает. На помощь вам придут техники быстрого чтения. Книга «Быстрое чтение за 10 дней» рассказывает о том, как сделать чтение более эффективным и результативным. Автор предлагает методики, благодаря которым вы сможете просматривать большие объемы литературы и при этом легко запоминать прочитанное. Закрепить навыки помогут специальные упражнения, предлагаемые в каждой главе. Воспринимайте эту книгу не как свод правил, а как набор альтернативных приемов.

64. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы [Электронный ресурс] / Абрахам Маслоу ; пер. Г.А. Балл, А.П. Попогребский. — 2-е изд. — М. : Альпина нон-фикшн, Смысл, 2019. — 496 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82752.html>.

Аннотация: Последняя книга Абрахама Маслоу — основателя и лидера гуманистической психологии, открывшего новые перспективы психологического понимания человека и оказавшего огромное влияние на изменение облика психологической науки во второй половине XX века.

65. Маттео, М. Книга о вкусных и здоровых отношениях: Как приготовить дружбу, любовь и взаимопонимание [Электронный ресурс] / М. Маттео; пер. Е. Бакушева. — М. : Альпина Пабlishер, 2019. — 176 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82827.html>.

Аннотация: Забота о физическом здоровье — больше чем мода. Это часть стратегии человека, ориентированного на долгую и счастливую жизнь. Разговор с неприятным человеком может выбить из колеи на весь день. Мы чувствуем себя разбитыми, в жизни начинается хаос. Поэтому отношения с окружающими людьми тоже требуют рационального подхода. Только так мы осознанно сможем наполнить свой мир правильными людьми. Майкл Маттео, известный преподаватель, психолог и сценарист, предлагает относиться к выстраиванию человеческих отношений по аналогии с построением здоровой диеты.

66. Маурер, Р. Шаг за шагом к достижению цели: Метод кайдзен [Электронный ресурс] / Р. Маурер ; пер. Е. Бакушева. — М. : Альпина Пабlishер, 2019. — 192 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82402.html>.

Аннотация: Для многих из нас достижение конкретных целей, позволяющих улучшить жизнь, не раз оказывалось трудным, а то и неосуществимым делом. Бросить курить, похудеть, продвинуться по карьерной лестнице, поддерживать дома чистоту и порядок - миллионы людей годами мечтают о подобном, но не могут осуществить желаемое. Всему виной наш подсознательный страх перемен, настраивающий наш мозг на активное сопротивление действиям. Между тем существует проверенный способ достижения сложных целей и реализации серьезных и больших перемен. Это метод кайдзен. Его суть в том, что к цели нужно идти очень маленькими, но регулярными шагами. В Японии принципов кайдзен придерживаются как крупные корпорации, такие как Toyota, так и обычные люди.

67. Мелия, М. Главный секрет первого года жизни [Электронный ресурс] / М. Мелия. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 279 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82923.html>.

Аннотация: Фундамент характера закладывается уже в первый год жизни. Сейчас это научно доказано. Но большинство родителей по-прежнему уверены, что настоящее воспитание начинается позднее. Книга Марины Мелия поможет понять, насколько велика степень нашего влияния на ребенка в первый год жизни и как не упустить самого главного.

68. Мелия, М. Успех - дело личное: Как не потерять себя в современном мире [Электронный ресурс] / М. Мелия. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 440 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82367.html>.

Аннотация: В основе книги - опыт общения автора с неординарными и действительно успешными людьми, которым это удалось. Книга «Успех - дело личное» дает шанс остановиться и задуматься, разобраться в себе, выбрать из всего многообразия возможностей то, что соответствует нашим желаниям и потребностям, нашей индивидуальности. А это значит не искать некоего универсального, безупречного решения, а действовать в каждой конкретной ситуации в соответствии со своим индивидуальным жизненным стилем.

69. Мельникова, Н.А. Социальная психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.А. Мельникова. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81050.html>.

Аннотация: Учебное пособие по социальной психологии предназначено для подготовки студентов высших учебных заведений к сдаче экзаменов.

70. Мужичкая, Т. Измени жизнь, оставаясь собой: Личный ребрендинг [Электронный ресурс] / Т. Мужичкая, И. Белашева. — 3-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 252 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82962.html>.

Аннотация: Как понять свое собственное «Я» и явить его миру таким, каким мы сами хотим его видеть? Другими словами: как осуществить личный ребрендинг таким образом, чтобы обрести способность радостно и успешно идти по жизни — и при этом не насиловать и не переделывать себя? Основанное на десятках реальных историй реальных людей, полное юмора и иронии повествование увлечет читателя любого пола и возраста и принесет пользу всем, кто стремится достичь успеха и жить в полном согласии с собой.

71. Непряхин, Н. Я манипулирую тобой: Методы противодействия скрытому влиянию [Электронный ресурс] / Н. Непряхин. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 376 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82662.html>.

Аннотация: Автор детально описывает сценарии 13 самых опасных манипуляций и 30 самых распространенных уловок, постоянно используемых не только СМИ, рекламщиками и политиками, но и, возможно, близкими вам людьми. Глубокое погружение в мотивы манипулятора, подробная классификация приемов противодействия, практичная и алгоритмичная система с большим количеством примеров, экспериментов и иллюстраций. В книге описаны разные способы воздействия - от теорий заговора и хитрых политических приемов до телепропаганды.

72. Ньюпорт, К. Хватит мечтать, займись делом! Почему хорошо работать лучше, чем искать хорошую работу [Электронный ресурс] / К. Ньюпорт ; пер. И. Окунькова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 272 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82385.html>.

Аннотация: Работа мечты - дело, которое любишь и которое приносит тебе серьезный доход. Многие грезят о ней, но похвастаться такой работой могут единицы. Кто же эти счастливицы? Те, кто постоянно пробуют новое, не останавливаясь на достигнутом и переходя с места на место в поисках лучшего, или те, кто стараются досконально овладеть профессиональными навыками? Что является ключом к успеху - стремление к своей мечте или профессионализм?

73. О'Коннор, Д. Искусство системного мышления: Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем [Электронный ресурс] / Д. О'Коннор, И. Макдермотт ; пер. Б. Пинскер. — 9-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 256 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82868.html>.

Аннотация: Данная книга — введение в искусство системного мышления, рассказ о принципах и методах целостного понимания сложных систем, о свойствах, поведение которых определяется характером связей между их компонентами и представлениями вовлеченных в них людей. Авторам удалось достичь необычного сочетания образности и глубины благодаря описанию проблемных ситуаций при помощи причинно-следственных циклов — цепочек усиливающих и балансирующих обратных связей. Такой подход дает читателю уникальную возможность одновременно использовать свои способности к образному восприятию и логическому мышлению, чтобы найти неординарные творческие решения.

74. Оакли, Б. **Думай как математик: Как решать любые задачи быстрее и эффективнее** [Электронный ресурс] / Б. Оакли ; пер. И. Майгурова. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 288 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82936.html>.

Аннотация: Принято считать, что математики — это люди, наделенные недюжинными интеллектуальными способностями, которые необходимо развивать с самого детства. И большинству точность и логичность математического мышления недоступна. Барбара Оакли, доктор наук, в этой книге доказывает, что изменить способ своего мышления можно, а порой и нужно. Она призывает читателей тренировать мозг и подтверждает конкретными примерами, что каждый может овладеть приемами, которые явно или неявно используют все специалисты по точным и естественным наукам.

75. Паддикомб, Э. **Медитация и осознанность: 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок** [Электронный ресурс] / Э. Паддикомб ; пер. Е. Милицкая. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 335 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82846.html>.

Аннотация: Медитация по системе Энди Паддикомба — это прежде всего инструмент повышения качества жизни. Она не только снижает уровень стресса, помогает избавиться от тревог, раздражительности, бессонницы, но и помогает осознать, что жизнь прекрасна. Кроме того, состояние осознанности, которому учит медитация, зачастую позволяет находить решения самых сложных жизненных задач и проблем. Здесь нет никакой мистики, в доступной и занимательной форме автор излагает простейшие и действенные приемы ежедневного комплекса упражнений.

76. Парабеллум, А. **Быстрые результаты: 10-дневная программа повышения личной эффективности** [Электронный ресурс] / А. Парабеллум, Н. Мрочковский. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 176 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83004.html>.

Аннотация: Если вы хотите стать по-настоящему эффективным, научиться укладываться в самые жесткие сроки, сделать наконец все те дела, которые переносите из ежедневника в ежедневник, реализовать самые смелые свои мечты — начните читать. Пройдя курс вы сможете за день достигать таких результатов, каких все ваше окружение добивается за несколько месяцев. А за эти 10 дней вам удастся совершить поистине головокружительный взлет к вершинам эффективности! Книга адресована всем, кто стремится к успеху и максимальной самореализации.

77. Парр, Б. Ловушка для внимания: Как вызвать и удержать интерес к идее, проекту или продукту [Электронный ресурс] / Б. Парр ; пер. И. Окунькова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82707.html>.

Аннотация: Вы хотите, чтобы ваше творчество получило признание? Чтобы люди пользовались именно вашим продуктом, забыв о предложениях конкурентов? И чтобы ваш контент вызывал восторг у целевой аудитории? Чтобы люди осознали всю полезность проведенного вами исследования? А человек, в которого вы влюблены, обратил бы на вас внимание? Чтобы ваши студенты отложили свои гаджеты и, раскрыв рты, сосредоточенно слушали то, что вы говорите им? Если вы ответили положительно хотя бы на один из вопросов — эта книга для вас.

78. Пол, Д. Счастье по расчету: Как управлять своей жизнью, чтобы быть счастливым каждый день [Электронный ресурс] / Долан Пол ; пер. В. Владимиров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 296 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82533.html>.

Аннотация: Мы все стремимся к счастью, но мало кто понимает, что на самом деле сделает нас счастливее. Может, надо сменить работу? Выйти замуж? Или развестись? Поехать в кругосветное путешествие? Или купить новую одежду? В погоне за счастьем мы пускаемся в безумные авантюры или скупаем горы ненужных вещей, но счастье все дальше ускользает от нас. Между тем к счастью зачастую ведут незначительные перемены в жизни. Не надо менять работу - можно сменить свой распорядок дня. Не нужно кардинально менять свою жизнь - надо обратить внимание на те вещи, которые важны именно вам. Пол Долан предлагает уникальный научный подход к счастью, который поможет стать счастливее всего за три простых шага. Он рассказывает, как найти баланс в жизни, который и делает нас счастливыми.

79. Прусова, Н.В. Психология труда [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Прусова, Г.Х. Боронова. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81046.html>.

Аннотация: Учебное пособие по психологии труда предназначено для подготовки студентов высших учебных заведений к сдаче экзаменов.

- 80. Психология и этика делового общения [Электронный ресурс] :** учебник для студентов вузов / В.Ю. Дорошенко, Л.И. Зотова, В.Н. Лавриненко [и др.] ; под ред. В.Н. Лавриненко. — 5-е изд. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 419 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81834.html>.

Аннотация: Цель изучения учебной дисциплины «Психология и этика делового общения» — способствовать формированию у деловых людей соответствующих психологических и нравственных качеств как необходимых условий их повседневной деятельности и поведения. Пятое издание учебника существенно доработано и актуализировано. Значительно расширился круг исследуемых проблем. Включена новая глава «Манипулятивные приемы общения». Новые тесты позволяют осуществить самооценку деловых качеств руководителя и определить индивидуальный стиль межличностного общения партнеров.

- 81. Рокед, С. Человек уставший: Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни [Электронный ресурс] / С. Рокед ; пер. И. Матвеева. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 280 с. —**Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82397.html>.

Аннотация: О том, как справиться с усталостью, восстановить активность, поправить здоровье и набраться энергии, не отправляясь в длительный отпуск, рассказывает Сохэр Рокед - одна из ведущих американских специалистов в области интегративной медицины и семейный врач с большим опытом работы. В книге, написанной в доверительной манере и с изрядной долей юмора, рассказано о причинах хронической усталости и дана пошаговая стратегия избавления от нее.

- 82. Саймон, Д. Кто в овечьей шкуре? Как распознать манипулятора [Электронный ресурс] / Д. Саймон. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 192 с. — Режим доступа:** <http://www.iprbookshop.ru/82699.html>.

Аннотация: «Меня окружали милые, симпатичные люди, медленно сжимая кольцо». Эта фраза в полной мере отражает способ действия людей определенного типа. Речь идет о манипуляторах, которые ненавязчиво втираются к нам в доверие и пользуются нашими расположением, добротой и неспособностью сказать «нет», в своих целях. Зачастую мы не понимаем, что кто-то бессовестно использует нас, а когда осознаем это, бывает уже слишком поздно: мы опустошены, унижены и подавлены. Как распознать манипуляторов и не дать им ни малейшего шанса? Именно об этом пишет известный американский психолог Джордж Саймон.

- 83. Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь [Электронный ресурс] / М. Селигман. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 344 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82814.html>.**

Аннотация: Мартин Селигман — живой классик психологии, утверждает, что каждого пессимиста можно научить быть оптимистом, причем не легкомысленными приемами, а путем сознательного обретения новых навыков. Его методика помогла тысячам людей преодолеть пессимизм и депрессию, обрести свободу строить свою жизнь так, чтобы она приносила удовлетворение и вела к творческим свершениям.

- 84. Сесно, Ф. Как узнать всё, что нужно, задавая правильные вопросы [Электронный ресурс] / Ф. Сесно ; пер. М. Кульнева. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 320 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82608.html>.**

Аннотация: Эта книга о том, как вытягивать из людей информацию при помощи вопросов. Умение их задавать - мощный инструмент, которым профессионально владеют журналисты, политики и работники правоохранительных органов. Благодаря книге Фрэнка Сесно задавать вопросы так, чтобы получать нужные ответы, научитесь и вы. Автор, известный журналист и интервьюер, выделяет несколько типов вопросов, например научные, развлекательные, конфронтационные, - подходящие для использования в разных ситуациях.

- 85. Сиберг, Д. Цифровая диета: Как победить зависимость от гаджетов и технологий [Электронный ресурс] / Д. Сиберг ; пер. И. Окунькова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 216 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82393.html>.**

Аннотация: Современный мир невозможно представить без электронных устройств и технологий. Гаджеты так красивы, полезны и функциональны, что цивилизованный мир сдается им без боя. Сколько минут в день лично вы способны обходиться без входа в виртуальное пространство? Что чувствуете, забыв дома смартфон или заметив, что планшет вот-вот «умрет», а зарядки или розетки поблизости нет? Дискомфорт или даже легкую панику. Подобно раблезианским обжорам, мы не знаем меры, когда речь идет о светящихся коробочках. Пора вернуться к реальности, пока еще не поздно, и посадить себя на оздоровительную «диету»! Дэниел Сиберг, известный телеведущий, журналист и большой любитель гаджетов, излагает принципы собственной 4-шаговой стратегии, помогающей свести использование электронных устройств и технологий к разумным и комфортным для каждого пределам.

86. Силли, М. Школа Флайледи: Как навести порядок в доме и в жизни [Электронный ресурс] / М. Силли. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82404.html>.

Аннотация: Марла Силли - автор уникальной программы «Флайледи», популярной во всем мире, - дает серию уроков, которые помогут вам избавиться от хаоса в доме и в собственной жизни. Вы узнаете, почему перфекционизм в ведении хозяйства вреден; как избавляться от хлама; как разбивать большие, непосильные для вас дела на мелкие, почему необходимо каждый день выделять время на себя, как организовать своих близких и как важен правильный настрой. Программа «Флайледи» посвящена не только тому, как справляться с уборкой. Она ставит более важные задачи - наконец-то полюбить себя и начать летать.

87. Смарт, Э. О пользе лени: Инструкция по продуктивному ничегонеделанию [Электронный ресурс] / Э. Смарт ; пер. К. Чистопольская. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 151 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82753.html>.

Аннотация: Автор дает солидное научное обоснование тому, о чем втайне мечтает каждый: доказывает, что работать на износ вредно, а лениться — полезно. Хроническая занятость мешает творчеству, самопознанию, эмоциональному благополучию, общительности и вредна для здоровья. Прочитав эту книгу, вы научитесь находить баланс между напряженной работой и периодами отдыха: узнаете, когда стоит переводить мозг в режим автопилота, ослабляя «ручное управление» своей жизнью. Наш автопилот в курсе, куда мы в действительности хотим пойти и что делать. Дайте себе передышку — и шанс понять, в ту ли сторону вы так спешите.

88. Снегирёв, А. Чувство вины [Электронный ресурс] / А. Снегирёв. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 240 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82401.html>.

Аннотация: Семь историй от Александра Снегирёва - свободное обращение с запретными темами. Ханжам не рекомендуется. Остальные найдут здесь динамизм сюжета, мысль и задор. В противоречивом герое поколения тридцатилетних сплетена жестокость и чуткость, холодность и романтизм. Он смеется над смертью, тоскует по безвозвратно ушедшему и остро чувствует жизнь. Читается легко, погружаешься полностью.

- 89. Столяренко, А.М. Психология менеджмента [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / А.М. Столяренко, Н.Д. Амаглобели. — 2-е изд. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 455 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81552.html>.**

Аннотация: Рассматриваются сущность, теоретические и прикладные вопросы психологии менеджмента как условия эффективного управления. Дается психологическая характеристика особенностей рыночной экономики в начале XXI в. и подходов к ним в разных странах. Прослеживаются исторические предпосылки российского менталитета, традиции предпринимательства. Проводится психологический анализ состояния экономики и менеджмента в условиях современной России. Психологически обосновываются пути совершенствования менеджмента в стране, придания ему цивилизованного характера.

- 90. Столяренко, А.М. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов / А.М. Столяренко. — 3-е изд. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 543 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81550.html>.**

Аннотация: На примере современных достижений отечественной и мировой психологии и педагогики рассматриваются: основы научно-психологического и научно-педагогического знания; проблема личности в психологии и педагогике; социальная среда, группа, коллектив в психологии и педагогике; психология и педагогика общества и жизнедеятельности человека; психология и педагогика профессионального образования и обучения. Теоретические вопросы излагаются популярно, хорошо иллюстрированы и сочетаются с раскрытием их практической значимости для жизни взрослого человека и профессиональной деятельности специалиста.

- 91. Столяренко, А.М. Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, обучающихся по гуманитарно-социальным специальностям / А.М. Столяренко. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 463 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81708.html>.**

Аннотация: Учебник раскрывает связи физиологических феноменов и знаний с психологическими и педагогическими, а также использование их в практике деятельности психологов и педагогов. Во втором разделе изложены концепции знаний, которые характеризуют физиологическую психологию и физиологическую педагогику. По особенностям отбора физиологических данных и рассмотрению их в связях с психологическими и педагогическими теориями и практикой учебник не имеет аналогов.

92. Стюарт-Котце, Р. Результативность: Секреты эффективного поведения [Электронный ресурс] / Р. Стюарт-Котце ; пер. Л.И. Байсар. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82459.html>.

Аннотация: Эта книга расскажет вам, как критически рассматривать свое поведение в данный момент времени, как определять, что следует делать иначе, как сознательно улучшать свое поведение, чтобы соответствовать динамичным профессиональным требованиям и достигать высокой производительности труда.

93. Сэндберг, Ш. Не бойся действовать: Женщина, работа и воля к лидерству [Электронный ресурс] / Ш. Сэндберг, Н. Сковелл. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 288 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82743.html>.

Аннотация: Эта книга — манифест и источник вдохновения для тех, кто считает, что женщина может и имеет право искать самореализации в карьере и бизнесе, а отношения в семье должны строиться на основе равного партнерства. Книга полна практических советов о том, как найти верный баланс между семьей и карьерой и как побороть страхи, которые мешают женщинам идти вперед.

94. Ткаченко, И.В. Практикум по психоконсультированию и психокоррекции [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Ткаченко, Е.В. Евдокимова. — Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2019. — 205 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82449.html>.

Аннотация: Целью практикума является формирование у обучающихся основ профессиональной компетентности по проблемам психоконсультирования и психокоррекции в контексте их практической деятельности в качестве психологов и социальных педагогов.

95. Трейси, Б. Критический момент: 21 способ победить кризис [Электронный ресурс] / Б. Трейси ; пер. М. Мацковская. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 176 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82698.html>.

Аннотация: Мало кому удастся избежать в жизни кризисных ситуаций, и каждый так или иначе находит свой путь выхода из них. Между тем существуют универсальные технологии решения такого рода проблем. Соберите всю необходимую информацию, сократите расходы, идите на разумный риск, поддерживайте контакты с ключевыми людьми (сотрудниками, клиентами, партнерами), правильно расставьте приоритеты и главное — верьте в себя и не теряйте головы. И тогда кризис отступит. Многочисленные афоризмы и изречения мудрых людей сделают чтение не только полезным, но и увлекательным для самой широкой аудитории.

96. Трейси, Б. Сила обаяния: Как завоевывать сердца и добиваться успеха [Электронный ресурс] / Б. Трейси, Р. Арден ; пер. Н. Смирнова. — 3-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 250 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82494.html>.

Аннотация: Узнав о силе личного обаяния и применяя на практике те техники вы сможете значительно эффективнее взаимодействовать с окружающими, начиная с родственников и заканчивая случайными знакомыми, и будете получать еще больше радости от общения с ними. Вы станете более удачливым, сумеете заработать больше денег, быстрее подниметесь на более высокую ступень карьерной лестницы, заключите больше сделок, проведете больше успешных переговоров и станете более убедительным и влиятельным собеседником.

97. Уилльямс, К. Мой продуктивный мозг: Как я проверила на себе лучшие методики саморазвития и что из этого вышло [Электронный ресурс] / К. Уилльямс ; пер. А. Соломина. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 344 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82622.html>.

Аннотация: Кэролайн Уилльямс, журналист и редактор, взяла на себя непростую, но увлекательную задачу - разобраться в самых передовых методиках тренировки мозга и улучшения памяти, внимания и ориентации в пространстве. Она прочитала сотни научных публикаций, встретила с десятком нейробиологов и психологов, приняла участие во множестве экспериментов. Вы узнаете об уникальном опыте автора и сможете выбрать лучшие методы тренировки своей памяти и внимания.

98. Фейлер, Б. Секреты счастливых семей: Мужской взгляд [Электронный ресурс] / Б. Фейлер ; пер. А. Маркелова. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 352 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82486.html>.

Аннотация: Взяв за основу первую часть эпиграфа Л. Толстого к роману «Анна Каренина»: «Все счастливые семьи похожи друг на друга...», автор задался вопросом: что именно счастливые семьи делают правильно и как остальным этому научиться? Он разложил по полочкам семейную жизнь, выделив то, что делаем все мы - любим, ссоримся, едим, играем, дурачимся, тратим деньги, принимаем жизненно важные решения, и постарался найти способы оптимизировать эти аспекты. Автор выбрал ярчайшие примеры, разыскал умнейших людей и самые органичные семьи, которые только мог найти, чтобы собрать лучший опыт, имеющийся на сегодняшний день, и создать своеобразное руководство для счастливых семей.

99. Филиппов, С. Состояние эффективности: Необычные методы самосовершенствования [Электронный ресурс] / С. Филиппов. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 192 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82512.html>.

Аннотация: Задумывались ли вы когда-нибудь, кто на самом деле управляет вашей жизнью? Кто настоящий хозяин вашего бытия? Вы сами или внешние обстоятельства? Автор этой книги, известный бизнес-тренер Сергей Филиппов, предлагает инструменты, с помощью которых вы сможете научиться управлять тем, что с вами происходит, всегда получать желаемое, лучше понимать себя и окружающих, выстраивать конструктивные рабочие и семейные отношения, эффективно руководить и больше зарабатывать.

100. Фрай, Р. Тренировка памяти: Экспресс-курс [Электронный ресурс] / Р. Фрай ; пер. И. Евстигнеева. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 152 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82346.html>.

Аннотация: Эта книга, выдержавшая шесть переизданий в США и Европе, предлагает читателю простые, нетривиальные и действенные способы для запоминания сведений разной степени сложности. Нужно быстро подготовиться к экзамену, контрольной работе, докладу или проведению презентации, но нет уверенности в том, что в самый ответственный момент память не подведет? Кажется невозможным запомнить иностранные слова, сложные термины и речевые конструкции? Не можете сосредоточиться при запоминании больших объемов информации? Эта книга для вас!

101. Франкл, В. Воля к смыслу [Электронный ресурс] / В. Франкл ; пер. Л. Сумм. — М. : Альпина нон-фикшн, 2018. — 232 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82589.html>.

Аннотация: Этот классический труд не утратил своей актуальности и написан столь доступно, что круг его читателей практически не ограничен. Автор выстраивает иерархию целей и ценностей и исследует многомерный потенциал личности, вмещающей в себя целый мир и ответственной за происходящее в ее судьбе.

102. Франкл, В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере [Электронный ресурс] / В. Франкл ; пер. Д. Орлова, Д. Леонтьев. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 238 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82500.html>.

Аннотация: Эта удивительная книга сделала ее автора одним из величайших духовных учителей человечества в XX веке. В ней философ и психолог Виктор Франкл, прошедший нацистские лагеря смерти, открыл миллионам людей всего мира путь постижения смысла жизни. Дополнительный подарок для читателя настоящего издания - пьеса «Синхронизация в Биркенвальде», где выдающийся ученый раскрывает свою философию художественными средствами.

103. Фурман, Б. Навыки ребенка: как решать детские проблемы с помощью игры [Электронный ресурс] / Б. Фурман ; пер. М. Кульнева. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 224 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82732.html>.

Аннотация: Страхи, нарушения сна, поведенческие отклонения — все дети проходят через это по мере роста и развития. Обычно такие проблемы проходят сами по себе, но иногда могут затягиваться на месяцы и даже годы. И в таких случаях детям нужна помощь. Справиться с подобными трудностями помогает игровая методика, разработанная всемирно известным финским психиатром доктором Фурманом и его коллегами и стремительно завоевывающая популярность во всем мире. В этом практическом руководстве, содержащем множество примеров из жизни, доктор Фурман представляет свою методику в действии.

104. Фурман, Б. Навыки ребенка в действии: Как помочь детям преодолеть психологические проблемы [Электронный ресурс] / Б. Фурман ; пер. М. Кульнева. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 239 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82733.html>.

Аннотация: Эта книга — для тех, кто хотел бы узнать, как можно просто, но эффективно помочь ребенку любого возраста в преодолении проблем. Зачастую взрослые склонны рассматривать детские проблемы как симптомы каких-то нарушений, которые нужно лечить. А для детей проблемы — это отсутствие умений, которыми стоит овладеть. Методика освоения навыков, разработанная известным финским психиатром Беном Фурманом и его коллегами, основана именно на «детском» подходе. Ее цель — помочь детям научиться делать то, что поможет им преодолеть их проблемы.

105. Хакамада, И.В. предвкушении себя: От имиджа к стилю [Электронный ресурс] / И. Хакамада. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 238 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83010.html>.

Аннотация: Имидж — это игра в индивидуальность или мощный инструмент достижения успеха? Стил — это врожденное чувство гармонии или его можно развить? Как проявить свою индивидуальность в обществе навязанного потребления? Можно ли с помощью имиджа и стиля манипулировать внешним миром? И самое главное, как найти гармонию между своим внутренним «Я» и внешним образом? Все эти вопросы рассматривает в своей книге Ирина Хакамада — общественный деятель, писатель и публицист, обладающая своим неподражаемым стилем. Автор не просто раскрывает свое видение стиля, она рассказывает о своей философии жизни.

106. Хакамада, И. Дао жизни: Мастер-класс от убежденного индивидуалиста [Электронный ресурс] / И. Хакамада. — 7-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 208 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82925.html>.

Аннотация: Как совместить карьеру, любовь, самореализацию и личное счастье? Ответ на этот вопрос знает Ирина Хакамада — известный политик, общественный деятель, писатель, теле- и радиоведущая, успешная и красивая женщина. Подобно шеф-повару, Ирина Хакамада создала собственный рецепт жизни, перемешав такие разные ингредиенты, как восточная философия, западные бизнес-подходы и российская культура модерна и постмодерна. Как результат — сумела достичь состояния, когда ничто не мешает быть счастливой. Ну как было не поделиться таким знанием?!

107. Харрис, С. Ложь: Почему говорить правду всегда лучше [Электронный ресурс] / С. Харрис ; пер. Е. Бакушева. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 143 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82842.html>.

Аннотация: Известный американский писатель, ученый и популяризатор науки Сэм Харрис препарирует знаменитый «несмертный» грех под микроскопом, выявляя его негативные стороны, и при помощи многочисленных примеров доказывает нам: ложь, даже самая маленькая, — оружие страшной разрушительной силы. Под его ударами не устоят ни авторитет, ни многолетняя дружба, ни прочные отношения. Вы сами не заметите, как, увлекшись враньем, не сможете обходиться без него и потеряете самое дорогое — доверие близких.

108. Хьюстон, М. Введение в социальную психологию. Европейский подход [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов / М. Хьюстон, В. Штрёбе ; пер. Г.Ю. Любимов ; под ред. Т.Ю. Базаров. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 622 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81748.html>.

Аннотация: Книга представляет собой исчерпывающий по тематике, ясно и ярко написанный вводный учебник для студентов, изучающих социальную психологию. Авторы, известные исследователи, не только излагают основные теории и экспериментальные данные в той области, которая представляет для них наибольший интерес, но и стараются передать свой энтузиазм читателю. Каждая глава подготовлена ведущими европейскими специалистами, описывающими свою проблему с интернациональной точки зрения.

109. Хэссон, Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники [Электронный ресурс] / Д. Хэссон ; пер. В. Краснянская. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 128 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82639.html>.

Аннотация: С детства нас учат сдерживать, подавлять или игнорировать свои эмоции: злиться или завидовать - плохо, грустить или ревновать - неправильно. Однако умение распознавать эмоции - и свои и чужие - позволяет адекватно реагировать на них. Поэтому так важно развивать свой эмоциональный интеллект: те люди, которые умеют принимать взвешенные решения в стрессовых ситуациях, могут правильно реагировать на критику и способны к сопереживанию, успешнее как в личной жизни, так и на работе. В своей книге известный специалист в области личностного роста Джилл Хэссон учит, как справляться с ситуациями, когда эмоции вас переполняют, как определять эмоциональные нужды окружающих и как не попадать в эмоциональные ловушки других людей.

110. Цветков, В.Л. Психология конфликта. От теории к практике [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / В.Л. Цветков. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 183 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81551.html>.

Аннотация: Учебное пособие подготовлено с учетом особенностей профессиональной деятельности и профиля подготовки различных специалистов. Учитываются основные тенденции психологии функционирования и развития конфликтов, использованы современные отечественные и зарубежные концепции в области управления конфликтным взаимодействием людей.

111. Чаландзия, Э. Стадия зеркала: Когда женщина знает, чего хочет [Электронный ресурс] / Э. Чаландзия. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 304 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82517.html>.

Аннотация: Характерная покоряющая интонация автора делает необходимой бескомпромиссную меткость наблюдений, позволяет касаться самых щекотливых тем и с улыбкой говорить о невеселых вещах: изменах, расставаниях, кризисах среднего возраста, непростых отношениях в семье. Термин «стадия зеркала» принадлежит Жаку Лакану, французскому философу и психоаналитику XX века. О том, что он означает и почему дал название книге, вы узнаете, прочитав ее.

112. Чаморро-Премузик, Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения [Электронный ресурс] / Т. Чаморро-Премузик. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 272 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82352.html>.

Аннотация: «Все не так, как кажется!» - вслед за кэрролловской Алисой воскликнет читатель этой книги. И будет прав. Психолог и университетский преподаватель Томас Чаморро-Премузик предлагает свежий взгляд на старую проблему преодоления неуверенности в себе и своих силах. Автор убедительно разоблачает заносчивую самоуверенность, которую общество пытается навязать в качестве эталона, и последовательно истолковывает все сомнения своих менее уверенных в себе читателей в их пользу. А как иначе, если столь ценимая большинством высокая самооценка способна заметно испортить жизнь, загубить здоровье и заставить всех тебя ненавидеть? В реальности именно неуверенность позволяет признать наши несовершенства, а значит, подталкивает к переменам, улучшению жизни и повышению компетентности - и в конечном счете приводит нас к успеху.

113. Часкалсон, М. Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом [Электронный ресурс] / М. Часкалсон. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 200 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82943.html>.

Аннотация: Хотите вести спокойную и наполненную смыслом жизнь — без стрессов и вечного недовольства собой и окружающими? Развивайте в себе осознанность, присутствие в настоящем моменте, — это не так сложно, как кажется, и для этого не нужно ударяться в буддизм. От умения фокусировать внимание зависят наш образ жизни и само ее содержание. Научившись управлять фокусом своего внимания, вы сможете правильно расставлять приоритеты, перестанете волноваться из-за чепухи, начнете объективно воспринимать происходящее вокруг, усилите эмоциональный интеллект, сделаете свою жизнь более насыщенной — и наконец возьмете ее под контроль.

114. Чатфилд, Т. Критическое мышление: Анализируй, сомневайся, формируй свое мнение [Электронный ресурс] / Т. Чатфилд ; пер. Н. Колпакова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 327 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82613.html>.

Аннотация: Том Чатфилд призывает анализировать все и везде: на работе, в учебе и повседневной жизни, и дает практические рекомендации, как это сделать. Автор перечисляет признаки, по которым можно распознать неправду и отличать настоящие аргументы от ложных. Знакомит с дедукцией, индукцией и абдукцией, помогает разрабатывать поведенческие и мыслительные стратегии, рассказывает об огромных возможностях языка и риторики.

115. Шапиро, С. Здесь и сейчас: Как вырваться из плена целей и начать радоваться жизни [Электронный ресурс] / С. Шапиро ; пер. Е. Калинина. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 256 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82952.html>.

Аннотация: Очень легко попасть в плен тех критериев, которые определяют успех в нашем обществе: деньги, статус, карьерные достижения. Нам говорят, что именно так и надо жить. Ставить себе новые цели и достигать их, отдаваясь работе без остатка, забывая о семье, увлечениях. Но достигнув того, к чему так долго стремились, порой вы чувствуете лишь опустошенность и разочарование. Книга Стивена Шапиро о том, как пересмотреть свои взгляды на жизнь. Автор предлагает вырваться из плена целей, жить впечатлениями, которые дает нам каждый день, следовать своим душевным стремлениям и наслаждаться текущим моментом уже сегодня. Именно этот путь приведет вас к неожиданным результатам, новым открытиям и к жизни в гармонии с собой. Вы освободитесь от давления поставленных задач, узнав 8 секретов жизни без целей.

116. Шварц, П. В защиту эгоизма: Почему не стоит жертвовать собой ради других [Электронный ресурс] / П. Шварц ; пер. С. Чулкова. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 224 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83092.html>.

Аннотация: Питер Шварц, почетный член и бывший председатель совета директоров Института Айн Рэнд (Ирвин, Калифорния), развенчивает известные догмы о том, что эгоизм зло, а альтруизм добро, утверждая, что у каждого из нас есть неотъемлемое право пользоваться результатами собственных трудов себе во благо, а вот жертвовать собой и своим благополучием ради тех, кто беззастенчиво этого требует, — бессмысленное и неблагодарное занятие.

117. Шелл, Р. Как убедить, что ты прав [Электронный ресурс] / Р. Шелл, М. Мусса ; пер. М. Хмеленко. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 288 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82895.html>.

Аннотация: В своей книге профессора Уортонской школы бизнеса Ричард Шелл и Марио Мусса приводят яркие, взятые из реальной жизни примеры эффективного убеждения. Авторы также описывают психологические механизмы воздействия на процесс принятия решений и предлагают инструменты, с помощью которых каждый сможет научиться искусству убеждения. Эта книга поможет вам сделать так, чтобы окружающие не просто приняли предложенную вами идею, а стали ее активными и искренними сторонниками.

118. Шувалов, А.В. Женская гениальность: История болезни [Электронный ресурс] / А.В. Шувалов. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 226 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82939.html>.

Аннотация: Эта книга о 89 выдающихся женщинах. Что объединяет эти личности, среди которых писательницы и поэтессы, актрисы и художницы, политические и государственные деятели, революционерки, воительницы, святые? Этим вопросом задается психиатр. И не случайно. Тема нормы и патологии творческой личности — главным образом в психической сфере — всегда будоражила умы. Опираясь на собственный, весьма специфический патографический материал (истории болезни и диагностические заключения), автор осмысливает эти вопросы в их взаимосвязи. Такой анализ позволяет увидеть, какую роль сыграли те или иные психические нарушения в процессе творчества, как отразились на произведениях, развеивая миф о безусловно негативном влиянии психического заболевания.