

Психология для всех. Выпуск 14 (2011)

Указатель лучших книг. Вып. 14
Окончание работы: февраль 2012

Библиографический указатель книг по психологии

В этой части работы рассказывается о лучших книгах по психологии, изданных и поступивших в фонды РГБ во второй половине 2011 г. Отобраны в основном научно-популярные книги, написанные профессиональными психологами, их отличает научная достоверность, полнота и глубина охвата рассматриваемых вопросов, доступное изложение материала. Они будут интересны практикующим психологам, ведущим психотренинги, школьным психологам, студентам и преподавателям профильных вузов и колледжей, родителям, всем, интересующимся психологической наукой.

Многочисленная околопсихологическая литература, в которой даются разнообразные советы о том, как в одночасье стать богатым и здоровым или достичь невероятной сексуальной привлекательности и научиться подчинять себе других, а также оккультная литература в работе не рассматриваются.

Весь массив представленных в работе книг сгруппирован в соответствии с основными разделами психологической науки:

[Понятие о психологии. Общая психология](#)

[История психологии. Классики психологической науки](#)

[Психология личности](#)

[Социальная психология.](#)

[Возрастная и педагогическая психология](#)

[Сравнительная психология. Зоопсихология](#)

[Психотехнологии. Психотренинг. Психотерапия](#)

[Другие отрасли психологии](#)

Внутри разделов и подразделов книги представлены в алфавитном порядке. Описание книг сопровождается аннотациями, которые помогут составить представление о ее содержании, достоинствах и недостатках.

Понятие о психологии. Общая психология

Амен Д. Дж. Великолепный мозг в любом возрасте / Дэниэл Дж. Амен ; пер. с англ. Ю. Рябининой. – М. : Эксмо, 2011. – 480 с.

Дэниэл Дж. Амен – американский нейропсихиатр и нейробиолог, руководитель известных во всем мире «Клиник Амена», автор множества научных и научно-популярных книг, статей, аудио- и видеопрограмм. Он более 20 лет занимается проблемами человеческого мозга, при этом одним из первых начал использовать компьютерную томографию мозга в психиатрии.

Доктор медицины М. Хайман назвал эту книгу «руководство по эксплуатации нашего драгоценного мозга». Это всеобъемлющая и доходчивая книга, в которой даже сложный материал изложен в доступной и, что особенно важно, практически применимой форме.

Автор рассказывает о принципах гармоничной работы головного мозга человека с колыбели до глубокой старости, знакомство с которыми позволит научиться управлять эмоциями, познанием, личными отношениями и даже духовной жизнью. Ученый показывает, насколько наша жизнь зависит от состояния мозга и как важно его сохранять и улучшать на протяжении всей жизни.

Книга основана на результатах новейших научных исследований, проведенных Аменом и его коллегами. В ней «представлены конкретные планы естественной оптимизации» работы мозга, которые помогут «проявить свои способности в работе, учебе и отношениях с людьми». Автор приводит различные способы повышения ресурса собственного мозга в любом возрасте. Объясняет, как легче перенести стрессы, напряжения, травмы. Знакомит с основными лекарствами, применяемыми при лечении мозговых расстройств. Предлагает практические стратегии оздоровления и укрепления мозга.

Теоретические положения проиллюстрированы результатами исследований ученого и конкретными примерами из его собственной практики.

Баддли А. Память / А. Баддли, М. Айзенк, М. Андерсон ; пер с англ. З. Замчук ; под ред. Т. Резниковой. – СПб. : Питер, 2011. – 560 с. : ил. – (Мастера психологии).

Авторы книги – английские психологи с мировым именем. Майкл Айзенк – сын «того самого» Ганса Айзенка, про знаменитый тест которого слышали многие, в том числе и те, кто далек от психологии. Он является признанным психологом, профессором Рохемптонского университета (Лондон). Сфера его научных интересов – когнитивные процессы, связанные с тревогой. Алан Баддли – профессор Йоркского университета, создатель модели рабочей памяти, которая названа в его честь. Третий и самый молодой

соавтор – Майкл Андерсон входит в международную исследовательскую группу «Память» при Медицинской школе Кембриджского университета. Он специалист по процессам запоминания, забывания и подавления воспоминаний. Каждая глава написана одним из этих ученых.

Авторы занимались изучением памяти на протяжении многих лет. Их книга – это своего рода энциклопедия о развитии учения о памяти. В ней рассматривается память во взаимосвязи с другими психологическими процессами и высшими психическими функциями, а также с учетом многочисленных факторов, влияющих на ее функционирование: эмоционально-мотивационной сферы, индивидуальных различий, реально складывающихся ситуаций.

В книге представлена классификация основных видов памяти, не всегда совпадающая с принятой в отечественной психологии, но вполне понятная и логически обусловленная.

Существенным достоинством книги является то, что она охватывает разные стороны проблемы памяти: нейрофизиологические основы памяти, норма и патологии памяти, структура памяти (восприятие информации, хранение, узнавание, воспроизведение), различные виды памяти (кратковременная, фотографическая, рабочая, эпизодическая и др.), тренировка памяти, а также история изучения памяти и др.

Представлены разные варианты тестов на исследование отдельных процессов памяти.

В конце книги имеется глоссарий и обширный список литературы.

Де Боно Э. Думай! Пока еще не поздно / Эдвард де Боно ; пер. с англ. В. Кузин. – М. ; СПб. : Питер, 2011. – 224 с. : ил. – (Сам себе психолог).

Эдвард де Боно является ведущим специалистом в области творческого мышления и в сфере обучения эффективным методам мышления. Он – доктор философии и медицины, преподавал в Оксфордском, Кембриджском, Гарвардском и Лондонском университетах, написал около семидесяти книг, переведенных на 37 языков мира, читал лекции в пятидесяти восьми странах мира.

Де Боно убежден, что умение мыслить творчески может быть освоено каждым человеком. Автор излагает основы своего нового подхода к мышлению, делающего акцент на конструктивных творческих моментах. Он знакомит читателя с различными созданными им и апробированными на практике методами активизации мышления. В книге объясняется, на каких закономерностях психической деятельности основаны эти методы и в чем залог их эффективности.

Объясняется, что понимается под креативностью, в чем особенности критического мышления, как взаимосвязаны искусство и мышление, лидерство и мышление, как влияют

на мышление конфликты и разногласия. Изложены основные причины слабого мышления.

Дубровина М.В. Психология : учебник / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубровиной. – М. : Академия, 2011. – 464 с.

Издание представляет собой учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. Он написан хорошим популярным языком, не перегружен специальными терминами, и поэтому может быть полезен и педагогам, и родителям, и всем, желающим составить себе первоначальное представление о психологии как науке.

Книга состоит из двух частей. В первой раскрываются основные понятия и закономерности, составляющие содержание общей, возрастной и социальной психологии, а также даются сведения из истории психологии. Здесь же представлены методы психологии, рассказывается о функционировании мозга, строении нервной системы, механизмах психической деятельности человека и животных. Отдельные большие главы посвящены познавательным процессам (память, воображение, ощущения, восприятие, мышление), эмоциям и воле, свойствам личности (темперамент, характер, способности), закономерностям возрастного развития, проблемам личности и деятельности. Последний раздел включает в себя проблемы межличностных отношений.

Вторая часть посвящена особенностям психического развития детей в младшем школьном возрасте. Рассмотрены вопросы физического, психического и психофизиологического развития детей, проблемы их подготовленности к обучению в школе. Анализируется своеобразие и значение младшего школьного возраста как важного этапа развития ребенка. Особое внимание уделяется формированию произвольного внимания, развитию моторики, вопросам общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Освещены наиболее типичные случаи поведения так называемых трудных детей.

Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 701 с. : ил. – (Мастера психологии).

Евгений Павлович Ильин – доктор психологических наук, заслуженный деятель науки РФ, специалист в области общей и дифференциальной психологии, психофизиологии, психологии спорта, автор более 200 научных публикаций, в том числе, учебных пособий и монографий.

В данной книге приведены основные сведения по психологии индивидуальных различий, рассматриваемых дифференциальной психологией и психофизиологией. Это – различия в

свойствах темперамента и личности, обуславливающие не столько количественные, сколько качественные особенности поведения и деятельности людей.

При написании книги автор придерживался принципа историзма, т.е. последовательно описывал этапы развития учения об индивидуальных различиях людей.

Рассматриваются различные подходы к обобщенным индивидуальным характеристикам человека – типам темперамента и личности, специфика проявления свойств нервной системы, которые представляют природную основу индивидуальных различий. Рассказывается об индивидуальных особенностях поведения людей различного темперамента (экстравертов, интровертов), различной эмоциональности (оптимистов, пессимистов, обидчивых, агрессивных, гневливых и т.п.), с разными мотивационными особенностями и различиями в силе воли. Осмысливается эффективность деятельности человека в зависимости от его индивидуальных особенностей: способностей, одаренности, типа мышления, эмоционального стиля и пр. и связи индивидуальных особенностей с предрасположенностью к различным заболеваниям.

В конце книги имеется приложение, в котором приведены методики изучения индивидуальных особенностей человека и обширный список литературы.

Малютин А.О. Иррациональный мозг. Почему мы думаем одно, а делаем – другое / Антон Малютин. – М. : Эксмо, 2011. – 352 с. – (Мозг на 100%).

Книга подробно рассказывает о деятельности головного мозга человека. Рассматривается строение и функционирование его основных разделов, представлена история изучения мозга. Показаны особенности работы мозга в разном возрасте, у мужчин и женщин, во сне и в период бодрствования. Объясняется, что понимают под мышлением и интеллектом, сознанием и подсознанием, в чем природа гениальности, каковы механизмы наших ощущений, как воздействуют стрессы на работу мозга.

Автор поднимает такие интересные вопросы, касающиеся работы мозга, как: синестезии, психосоматика, телевизор и детский мозг, измененные состояния сознания, гипноз и др.

Освещены также некоторые проблемы патологии работы мозга: психические расстройства, пограничные состояния (депрессии, фобии, клептомания, суицид, травмы и посттравматические синдромы).

Книга написана живым языком, хорошо проиллюстрирована.

О'Коннор Дж. Искусство системного мышления. Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем / Джозеф О'Коннор, Иан Макдермотт ; пер. с англ. Б. Пинскера. – М. : Альпина Паблишерз, 2010. – 254 с. – (Искусство думать).

Авторы книги – известные специалисты в области нейролингвистического программирования, посвятили данную свою книгу введению в искусство системного мышления. Они демонстрируют его возможности и призывают с его помощью научиться мыслить по-новому.

Рассмотрены принципы и методы целостного понимания сложных систем, показаны их свойства, характер связей между компонентами. Объясняется, почему так важно формирование целостного видения ситуации для принятия верных решений и показывается, какую роль в этом играет выработка системного мышления. Приведены базовые принципы, технологии и приемы системного подхода в мышлении.

Книгу, безусловно, нельзя отнести к «легкому чтиву», но серьезному, вдумчивому читателю она даст необходимый объем знаний о применении методов системного моделирования для решения практических задач.

Платонов К.К. Занимательная психология / Константин Платонов. – М. : Римис, 2011. – 304 с. : ил.

Константин Константинович Платонов (1906-1984) – известный отечественный психолог, заслуженный деятель науки РСФСР, занимался проблемами психологии труда, авиационной и социальной психологии. Платонов являлся автором ряда психологических концепций и, в то же время, был прекрасным популяризатором науки. Он умел говорить просто о сложных научных проблемах. Примером этого служит его знаменитая «Занимательная психология». Многие из тех, кто впоследствии связал свою судьбу с психологической наукой, сделали это после прочтения данной книги.

Впервые «Занимательная психология» вышла в свет в 50-е гг. прошлого века. Тираж ее разошелся почти сразу, затем она была переведена на восемнадцать языков и выдержала несколько переизданий и до сих пор пользуется успехом.

Написана книга увлекательно и просто, с большим количеством примеров, описанием необычных опытов, удивительных экспериментов. В ней сотни коротких рассказов – заметок, охватывающих три основные области изучения психологии: сознание, личность, деятельность. Практически все рассказы проиллюстрированы, теоретические положения, высказываемые в них, сопровождаются схемами и рисунками.

Психология состояний : учеб. пособие / А.О. Прохоров и др. ; под ред. А.О. Прохорова. – М. : Когито-Центр, 2001. – 624 с. – (Университетское психологическое образование).

Психические состояния, как и психические процессы и свойства, относятся к категории психических явлений. Но, по сравнению с последними они значительно менее изучены.

Ощущается недостаток литературы, освещающей эти категории. В значительной мере этот недостаток восполняет данное издание.

В нем состояние анализируется как категория психических явлений, рассматриваются ее осознаваемый базис, основные классы состояний, проявления в социальной среде, а также прикладные аспекты психических состояний.

Представлена история развития учений о психических состояниях и методы их изучения, освещены их функции и физиологические механизмы, выделены и охарактеризованы их классы: неустойчивые, функциональные, измененные, пограничные. Отдельная большая глава посвящена взаимосвязи психических состояний и социальной среды, здесь освещаются массовидные психические состояния и вопросы саморегуляции состояний.

Значительный интерес представляет глава о прикладных аспектах психических состояний. В ней поднимаются проблемы стресса, посттравматического состояния, психического выгорания, хронической усталости, страха и тревоги, одиночества, фрустрации, счастья и очень мало где представленного состояния «потока».

Смолл Г. Мозг онлайн. Человек в эпоху Интернета / Гэри Смолл, Гиги Ворган ; пер. с англ. Б. Козловского. – М. : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2011. – 352 с. – (Galileo).

Гэри Смолл – американский психиатр, Гиги Ворган – его жена и соавтор. Их книга посвящена весьма злободневной теме – изменению функционирования мозга под влиянием современных компьютерных технологий.

Авторы утверждают, что за последние 2-3 десятилетия произошел качественный эволюционный скачок в работе человеческого мозга, который привел к тому, что изменились наши реакции, образ мышления, эмоции. «Цифровая техника влияет не только на наш образ мыслей, но и заставляет нас испытывать другие чувства, иначе себя вести – словом, мозгу приходится работать иначе».

В книге на основе современных исследований показано, как новые технологии влияют на процессы восприятия и внимания, на наши социальные навыки, на манеру общения и т.п. Рассматривается разница в мышлении старшего поколения, относительно недавно освоившего компьютерные технологии («цифровых иммигрантов»), и младшего, выросшего и сформировавшегося на них («цифровых от рождения»). Рассказывается, как помочь развить мозг «цифровых иммигрантов». При этом показано, какие отделы их головного мозга подключаются к работе с современной техникой. В то же время, объясняется, как избежать «однобокого» развития мозга под влиянием компьютера и прочих технологий, какими «низко-технологическими» занятиями (шахматы, игра на

музыкальных инструментах, путешествия и пр.) можно добиться постепенного развития и укрепления разнообразных нейронных сетей.

Значительное внимание в книге уделяется отрицательным последствиям широкого распространения новых технологий: возникновению зависимостей, недостаточности физического развития, негативным изменениям в поведении, распространению СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), киберсуицида и т. п. Освещены последствия распространения хай-тек культуры в обществе, политике и экономики.

Страук Б. *Тайны мозга взрослого человека. Удивительные таланты и способности человека, который достиг середины жизни / Барбара Страук ; пер. с англ. Д. Стороженко. – М. : Карьера Пресс, 2011. – 271 с.*

Автор – научный журналист, долгие годы работающая над статьями по медицине и охране здоровья в «New York Times» и глубоко изучившая данные проблемы за это время.

Она знакомит с самыми последними научными открытиями, сделанными ведущими специалистами, изучающими мозг. На ярких и живых примерах показываются особенности и удивительные возможности мозга человека после достижения им среднего возраста.

А. Левченко – кандидат медицинских наук, заведующий неврологическим отделением клиники нервных болезней Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, считает, что эта книга частично является «научным исследованием, частично – руководством по образу жизни». В ней даются ответы на вопросы, волнующие всех. Что на самом деле происходит с умом, памятью, суждениями в 40, 50, 60,... 100 лет? Действительно ли нервные клетки не восстанавливаются? Можно ли бороться с ухудшением памяти с возрастом? Какие положительные изменения происходят с мозгом в среднем возрасте? Какие потери в работу мозга вносит старение, и как при этом наш мозг умеет адаптироваться, включая механизмы компенсации? Что мы сами должны делать, чтобы сохранить свой мозг в зрелом состоянии и не допускать его разрушения?

Сэндлер-Смит Ю. *Интуиция и мозг. Как эффективно использовать силу шестого чувства / Юджин Сэндлер-Смит ; пер. с англ. Е. Виноградовой. – М. : Эксмо, 2011. – 416 с. – (Психология. Мозговой штурм).*

Автор – профессор университета Суррея в Великобритании. В настоящее время он занимается исследованиями в области интуиции.

Он пишет о существовании у человека двух «умов» – «интуитивного» и «аналитического», приводит результаты исследований психологов и неврологов,

свидетельствующих о том, что у людей складываются два отдельных типа мышления, каждый из которых важен и постоянно используется в личной и профессиональной жизни человека.

Основное внимание в книге уделено интуитивному мышлению. Автор показывает, как проявляется интуиция или «шестое чувство» у людей, объясняет, какое значение имеет этот тип мышления, чем отличаются аналитически и интуитивно мыслящие люди. Освещены следующие вопросы: интуиция и экстрасенсорное восприятие; интуитивное знание; озарение, интуиция и нравственный инстинкт; обратная сторона интуиции и др. Значительное место в книге занимают материалы о значении интуитивного мышления в сфере менеджмента и лидерства. Автор объясняет, как, развив свое «шестое чувство», можно достичь значительных успехов в этих сферах.

Филлипс Ч. *Мегамотг / Чарльз Филлипс ; пер. с англ. Д. Куликова. – М. : Эксмо, 2010. – 544 с. : ил., табл. – (Психология. Энциклопедии про жизнь).*

Чарльз Филлипс – автор более двадцати книг по развитию мышления и интеллекта, все предлагаемые им методики проверены на практике. Автор убежден, что наше мышление поддается тренировке, в частности скорость мыслительных процессов можно и нужно увеличить, а также можно научиться видеть нестандартные решения задач. Это позволит человеку не теряться в трудных ситуациях в условиях дефицита времени.

В данном издании собрано 300 задач на всестороннее развитие мозга и интеллекта. В нем шесть глав, каждая из которых содержит задания, способствующие развитию и совершенствованию тех или иных особенностей мышления. В первой объясняется, как тренировать быстроту мышления. Вторая раскрывает секреты нестандартного мышления. Третья поможет развить логическое мышление. Материалы четвертой направлены на формирование тактического мышления. Пятая глава освещает проблемы образного мышления, а последняя – шестая – креативного. Каждая глава начинается с объяснения сущности того или иного вида мышления, затем последовательно предлагаются легкие задачи, задачи средней сложности, сложные задачи и так называемое главное задание, посредством которого можно проверить, как полученные навыки могут применяться в жизни.

Швебке Ф.Р. *Сверхвозможности вашего мозга / Франкл Р. Швебке ; пер. с нем. Ю.О. Бем. – М. : АСТ : Астрель, 2011. – 127 с. – (Справочник).*

Автор – немецкий специалист в области неврологии и психиатрии, доктор медицинских наук с большим опытом практической работы. В своей книге он рассматривает принципы работы и основные функции мозга человека.

Объясняется, какие физиологические механизмы лежат в основе основных психических процессов и состояний – ощущений, памяти, эмоций, мышления и др.

Основное место в книге занимают вопросы природы интеллекта и возможностей его развития. Автор показывает, как взаимосвязаны личностные качества и интеллект, какие типы интеллекта выделяют (эмоциональный, сексуальный).

Приводится значительное количество практического материала: тестов, упражнений, советов по правильному питанию и образу жизни и др.

[Вернуться к оглавлению](#)

История психологии. Классики психологической науки

Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Альфред Адлер ; пер. с англ. А. Боковой. – М. : Академ. Проект, 2011. – 240 с. – (Психологические технологии).

Альфред Адлер (1870-1937) – знаменитый австрийский психолог и психиатр, один из учеников З. Фрейда, создатель системы индивидуальной психологии – одного из популярных направлений современного психоанализа.

Данная книга принадлежит к числу основных трудов ученого. В ней представлены базовые положения индивидуальной психологии и приведены многочисленные случаи из клинической практики, иллюстрирующие разные ее аспекты.

В отличие от Фрейда, акцентировавшего роль бессознательного и сексуальности, как детерминант человеческого поведения, Адлер вводит в его объяснение социальный фактор. Он утверждает, что характер человека формируется под воздействием его «жизненного стиля», т.е. сложившейся в детстве системы целенаправленных стремлений, в которой реализуется потребность в достижении превосходства, в самоутверждении как компенсации «комплекса неполноценности». Адлер первым ввел в психологический обиход данный термин.

Вундт В. Проблемы психологии народов / Вильгельм Вундт ; пер. с нем. Н. Самсонова. – М. : Академ. Проект, 2011. – 136 с. – (Психология технологии).

Вильгельм Вундт (1832-1920) – известный немецкий психолог, физиолог и философ, создатель первой в мире экспериментальной психологической лаборатории (1879), преобразованной позднее в институт. Главная заслуга ученого – внедрение в психологию

экспериментального метода, что сыграло решающую роль в превращении ее в самостоятельную науку. Поэтому рождение психологии принято считать от открытия лаборатории Вундта.

Базовый труд ученого – 10-томная «Психология народов». Работа «Проблемы психологии народов», предлагаемая в данном издании – это своеобразное введение в основную большую книгу, краткое изложение программы Вундта. Она объединяет четыре статьи психолога, в которых он, опираясь на этнопсихологию и сравнительное изучение религий, выясняет общие условия существования различных форм веры и культов, а также рассматривает проявление «народного духа» – языковую деятельность. Последнее делает данную работу Вундта весьма актуальной в связи с возникновением и развитием новой отрасли психологической науки – психолингвистики.

Джеймс У. Психология / Уильям Джеймс ; пер. с англ. И. Лапина. – М. : Академ. Проект : Гаудеамус, 2011. – 318 с. – (Психологические технологии).

Уильям Джеймс (1842-1910) – выдающийся американский психолог и философ, создатель первой американской психологической лаборатории, один из ведущих представителей прагматизма и основоположников функционализма. Им создана первая в истории психологии теория личности, обозначен целый ряд устремленных в будущее линий продуктивного развития новой формирующийся области знания. Его перу принадлежат знаменитые «Принципы психологии» в двух томах (1890). Предлагаемое издание воспроизводит сокращенный вариант этого труда, который был подготовлен самим Джеймсом как учебник по психологии в 1892 г.

«Психология» – труд, который представляет для нас не только исторический интерес. В нем четко обозначены философские и общеметодологические основания развития, которые позволяют современному ученому более широко взглянуть на предмет своих исследований. Для книги Джеймса характерен своего рода энциклопедизм: в его поле зрения оказывается широкий спектр явлений человеческой психики – от функционирования мозга до религиозного экстаза. В сфере внимания ученого поток сознания, познавательные процессы, эмоции, воля, инстинкты и другие важнейшие составляющие человеческой психики. На всех уровнях его подход отличается гармонией научной глубины, ясностью смысла, философской широтой.

Свою задачу сам Джеймс видел в том, чтобы, следуя в основном аналитическому методу непосредственного самонаблюдения, изучать «первичные данные» – душевные явления в их целостности и связи с обуславливающими их физиологическими процессами.

Метод самонаблюдения обращен автором и к естественно складывающемуся личному опыту, и к специально организуемым ситуациям (как, например, в случае с «веселящим газом»). Во многом благодаря этому книга насыщена богатыми данными «его блестящего самонаблюдения» (слова Л. С. Выготского), непосредственным, «живым» психологическим материалом, в известном смысле «узнаваемым» читателем и близким ему.

Многие данные и представления, которыми оперировал Джеймс 100 лет назад, естественно, устарели, но сохраняется ее значение как образца работы с психологическим материалом, особенно на этапе его первоначального освоения.

Змановская Е.В. Современный психоанализ. Теория и практика / Е.В. Змановская. – СПб. : Питер, 2011. – 288 с. – (Мастера психологии).

Е.В. Змановская – доктор психологических наук, автор более 100 научных работ по психологии, среди которых монографии и учебные пособия, в том числе по психоанализу, психотерапии, психологическому консультированию.

Эта работа содержит научно обоснованное описание современного психоанализа как динамично развивающейся системы, интегрирующей психоаналитические теории и их практическое применение.

Достоинством издания является то, что, в отличие от многих книг по данной проблематике, оно ориентировано на широкую аудиторию и написано вполне доступным языком. Автор выражает надежду, что «рассмотренные психоаналитические идеи окажутся полезными как для осмысления собственного жизненного опыта читателей, так и для повышения уровня их профессиональной компетентности».

Книга состоит из трех частей. В первой раскрываются базовые концепции психоанализа, представлены основные концепции З. Фрейда, создающие единый контекст для всей психоаналитической системы. Проанализированы взгляды Фрейда и его последователей на общественные процессы, составляющие основу современного прикладного психоанализа. Вторая часть посвящена обсуждению современных психоаналитических школ, большинство из которых ориентировано на решение клинических задач. Раскрываются принципы и особенности организации отдельных форм клинического психоанализа на примере двух основных вариантов: классической техники и современной психоаналитической терапии. В третьей части книги приводятся определения и основные положения прикладного психоанализа. Раскрываются глубинные аспекты актуальных социальных феноменов: группового взаимодействия, массовой культуры, харизматического лидерства, а также психологических эффектов рекламы и СМИ.

Основное внимание уделяется бессознательным фантазиям и мотивам поведения людей в обществе. На примере рекламы демонстрируются возможности применения психоаналитических идей в решении различных социальных задач.

В конце издания имеются приложения: «Датированный список психоаналитических работ Фрейда», «Три метода психоаналитической терапии» и «Словарь символов». Завершает книгу обширный список литературы.

Лоренц К. Кольцо царя Соломона / Конрад Лоренц ; пер. с англ. Е. Н. Панова. – М. : РИМИС, 2011. – 240 с. : ил.

Конрад Лоренц (1903-1989) – выдающийся австрийский ученый, один из основоположников этологии – науки о поведении животных. Его исследования Лоренца оказали значительное влияние на развитие сравнительной психологии и зоопсихологии.

В 1973 г. Лоренцу (вместе с К. фон Фришем и Н. Тинбергеном) была присуждена Нобелевская премия по физиологии и медицине за исследование индивидуального и группового поведения животных.

Журнал «Зеркало» назвал Лоренца «Эйнштейном души животных». Лоренц один из немногих ученых, чьи труды не только определили дальнейшие пути развития науки, но и оказали сильное воздействие на самопонимание человека.

«Кольцо царя Соломона» впервые было опубликовано в 1952 г., после чего неоднократно переиздавалась, была переведена на многие языки, получила широкую известность и признание у читателей разных стран мира.

По легенде кольцо, подаренное царю Соломону, наделяло обладателя способностью понимать язык зверей. Книга Лоренца знакомит с его исследованиями в области поведения животных. Сам ученый считал, что данный труд и работу «Человек находит друга» «можно рассматривать как небольшие и весьма скромные введения в этологию». При этом свои научные достижения Лоренц излагает не просто доступным и понятным языком, но очень увлекательно. Его книга является законченным художественным произведением, привлекательным для всех и, в то же время, представляющим интерес для специалистов. Ссылки на «Кольцо царя Соломона» можно найти во многих научных статьях и монографиях.

В работе Лоренца обоснован эволюционный метод исследования врожденного поведения. Получили свое развитие концепция инстинкта, учения о сигнальных раздражителях, о врожденном пусковом механизме, об импринтинге. Значительное внимание ученый уделяет особенностям коммуникации у животных, им проанализированы взаимоотношения внутри групп разных животных и птиц (собак, галок, землероек и пр.),

различные аспекты агрессивного и полового поведения. При этом проведены аналогии с человеческим поведением.

Эту работу ученого, как и все его творчество, характеризует глубоко гуманное отношение к нашим «братьям меньшим» как к существам с собственной индивидуальностью, заслуживающим любви, уважения и защиты.

Лэнгле А. Виктор Франкл. Портрет / Альфريد Лэнгле; под науч. ред. В.К. Загвоздкина ; пер. с нем Я.А. Дюковой, А.К. Судакова, В.К. Загвоздкина. – М. : РОССПЭН : Ин-т экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, 2011. – 247 с. : ил.

Виктор Франкл (1905–1997) – выдающийся австрийский психолог, психотерапевт, философ, основатель логотерапии – нового направления в психотерапии (так называемой Третьей Венской школы психотерапии, после психоанализа З. Фрейда и индивидуальной психологии А. Адлера).

Автор – Альфريد Лэнгле – доктор философии, в течение многих лет являлся учеником, сотрудником и близким другом В. Франкла. Он – основатель и председатель Международного общества логотерапии и экзистенциального анализа.

В книге он рисует портрет выдающегося психолога, описывает его яркую, но непростую жизнь. Показывает, как рождались и формировались философские и психологические идеи Франкла, какие обстоятельства оказали на них решающее влияние.

Автор дает представление не только о сущности логотерапии Франкла, но и рассматривает ее современное состояние и перспективы дальнейшего развития.

Марцинковская Т.Д. История психологии : учеб. пособие / Т.Д. Марцинковская. – М. : Трикса : Академ. проект, 2011. – 520 [1] с., табл. – (Учебник для вузов). – (Gaudeamus).

В основу издания положен курс лекций, читаемых автором на протяжении десятилетия в Московском педагогическом государственном университете и Московском государственном психолого-педагогическом институте.

Автор раскрывает общие закономерности и характеризует основные этапы формирования предмета психологической науки, показывает динамику и логику развития главных психологических концепций, знакомит с различными взглядами на законы становления личности человека, его поведения и познания им окружающего мира.

История психологии представлена с периода античности до второй половины XX века включительно. Особенность данной книги в том, что история психологической науки раскрывается в контексте общей истории культуры. Автором впервые дан детальный обзор состояния отечественной психологии конца XIX – начала XX вв.

Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Абрахам Маслоу ; пер. англ. Г.А. Балл, А.П. Попогребский. – М. : Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. – 496 с.

Абрахам Маслоу (1908-1970) – видный американский психолог, основатель гуманистической психологии. Широко известна так называемая «пирамида Маслоу» – диаграмма, иерархически представляющая человеческие потребности, которая впоследствии легла в основу ряда теорий мотивации и поведения потребителей.

Это издание – последняя, наиболее новаторская и смелая книга ученого. Она вышла в год его смерти и содержит детально проработанную версию его понимания человека. В ней Маслоу отходит от своей изначальной идеи врожденных детерминант биологической предзаданности развития и самоактуальности. Сохраняя интерес к традиционным для него темам творчества, мотивации и развития, здесь он во главу угла ставит преодоление того, что заложено в человеке на основе высших бытийных ценностей.

В издание, в качестве приложения, включены также сокращенные переводы глав из научно-популярной книги Ф. Гобла «Третья сила: Психология Абрахама Маслоу», рукопись которой получила одобрение самого ученого.

Менегетти А. Мудрец и искусство жизни / Антонио Менегетти. – М. : Онтопсихология, 2010. – 160 с.

Антонио Менегетти – известный итальянский философ, психолог, социолог, теолог, основоположник оригинального учения – онтопсихологии, автор более 50-ти научных трудов, опубликованных на разных языках мира.

Эта книга «призвана научить распознавать Бытие в жизни и усиливать тяготение к Бытию». Менегетти убежден, что это очень важно, иначе «жизнь превращается в биологический цикл из-за неспособности различать и поддерживать в себе тяготение к метафизическому аспекту Бытия». Под ним он подразумевает такие вопросы как: кто есть «Я», зачем пришел в этот мир, чего я хочу от жизни, что такое счастье и т.п. Если человек не ответит на эти вопросы, его будет преследовать «тоска и постоянная неудовлетворенность жизнью».

Содержание книги должно помочь читателю найти нужные ответы. О том, какими они будут, можно судить по названиям глав: «Инстинкт самосохранения», «Ключевая проблема: мораль системы и мораль бытия», «Личностные отношения», «Восприятие метафизического в подростковом возрасте» и др.

В отдельной главе объясняются основные принципы онтопсихологии.

В конце книги приведена библиография автора.

Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев ; сост. В.А. Журавель ; вступ. ст. и ред. А.А. Бодалева. – 4-е изд. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2011. – 400 с. – (Психологи России).

Владимир Николаевич Мясищев (1893-1973) – крупный отечественный психолог и психотерапевт, специалист в области психофизиологии и клинической психологии, он был учеником таких выдающихся ученых, как В.М. Бехтерев и А.Ф. Лазурский, являлся членом-корреспондентом АПН СССР.

Центральной научной проблемой, которой занимался Мясищев многие годы, была проблема целостной личности здорового и больного человека. Он изучал не только психофизиологические особенности индивида, но и значительное внимание уделял личности как субъекту деятельности, отношений.

В книгу избранных трудов ученого включены работы, раскрывающие сущность понятия «отношение» и характеризующие систему общественных отношений, в которую включен человек. Освещены также место и роль этих отношений в структуре нормальной и аномальной личности.

Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории в психотерапии / Носсрат Пезешкиан; пер. с нем. Л.П. Галанза. – М. : Академ. Проект, 2001. – 124 с. – (Психотерапевтический проект).

Носсрат Пезешкиан (1933–2010) – известный немецкий психолог иранского происхождения, специалист в области психиатрии, невропатологии, психотерапии, основатель метода позитивной психотерапии.

Книга «Торговец и попугай» написанная в рамках позитивной психотерапии, будет интересна не только и не столько специалистам, но и всем, желающим изменить свою жизнь к лучшему.

В книге две большие главы. В первой автор кратко и обобщенно знакомит с сущностью позитивной терапии и функциями, которые выполняют применяемые в ней восточные истории. Вторая – целиком посвящена реальным случаям применения историй на практике в различных ситуациях.

Среди материалов книги специально подобранные автором восточные истории, которые выполняют роль психотехник, помогающих найти собственную стратегию поведения. В отличие от конкретных советов, истории и притчи не налагают на человека обязательств и не дают готовые инструкции, а предоставляют возможность взглянуть на ситуацию с другой точки зрения и самому сделать выводы и наметить пути решения своих проблем.

Рейф И. *Мысль и судьба психолога Выготского / Игорь Рейф.* – М. : Генезис, 2011. – 112 с.

Книга представляет собой биографический очерк о крупнейшем российском психологе Льве Семеновиче Выготском (1896-1934) – классике психологической науки, сумевший внести весомый вклад в развитие детской и педагогической психологии, психологии искусства, общей психологии, пато- и нейропсихологии, дефектологии и педагогики.

Очерк знакомит с основными вехами жизни и с историей научного подвига ученого. По мнению известного отечественного психолога В. Леви книга «может сыграть заметную роль в приобщении широкой аудитории к творчеству российского гения». Читатель вместе с автором погрузится в исследованные Выготским глубины нашей «умственной кухни»

Книга совмещает в себе и пропаганду научных идей ученого, и необычайно привлекательный живой образ Выготского-человека. Автор использовал в своей работе воспоминания дочери психолога, свидетельства его ближайших коллег и учеников, отрывки из писем. Все это помогает получить яркое представление о личности ученого, одного из творцов отечественной психологии.

Сатир В. *Коммуникация в психотерапии / Вирджиния Сатир.* – М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 2011. – 96 с.

Вирджиния Сатир (1916-1988) – известный американский психолог и психотерапевт, которая одной из первых обратилась к проблеме семьи и семейной терапии.

Эту работу она адресует не только специалистам по семейной терапии, но и всем, кто хочет личного счастья. Материалы книги помогут понять, по каким законам функционируют семьи, с какими проблемами чаще всего сталкиваются и как их можно разрешить.

Издание, являющаяся классикой психотерапии, читается легко, а советы, которые Сатир дает читателям, понятны и легко применимы на практике.

Сеченов И.М. *Элементы мысли / И.М. Сеченов.* – М. : Книжный Клуб Книговек ; СПб. : Северо-Запад, 2011. – 416 с. – (Золотая библиотека российской медицины).

Иван Михайлович Сеченов (1829-1905) – выдающийся русский физиолог и мыслитель-материалист, создатель естественно-научного направления в психологии, основоположник отечественной физиологической школы. Работы ученого оказали значительное влияние на отечественную и мировую науку.

Кроме классического труда «Рефлексы головного мозга», открывшего эру объективной психологии, в издание вошли более поздние работы ученого, в которых он обращается к

проблемам психофизиологии и теории познания. В них анализируется широкий спектр явлений – от бессознательных реакций у животных до высших форм восприятия у человека. При этом мысли ученого облечены, по выражению К.А. Тимирязева, в «блестящую, замечательно простую, ясную форму».

Предваряет труды ученого его краткая биография «История жизни».

Франкл В. *Сказать жизни «Да» : психолог в концлагере / В. Франкл ; пер. с нем. Д. Орлова, Д. Леонтьева. – М. : Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. – 237 с.*

Виктор Франкл (1905-1997) – известный австрийский психолог, философ и психотерапевт, один из величайших духовных учителей XX века. Известность ему принесла теория экзистенциального анализа и логотерапии, основанная на идее стремления человека к смыслу. Эта теория в основном была им завершена до второй мировой войны, но свое подтверждение и проверку она прошла в концентрационном лагере, куда Франкл попал во время войны.

Эта книга – знаменитая работа Франкла, выдержавшая большое количество переизданий в разных странах мира. В ней представлена жизнь в концлагере, причем это – «рассказ больше о переживаниях, чем о реальных событиях», это – «концентрационный лагерь, увиденный “изнутри”». Работа считается величайшим философским произведением человечества, она убедительно свидетельствует о верности теории Франкла о силе человеческого духа и стремлении к смыслу, помогающим выстоять перед лицом смерти. В начале 90-х гг. прошлого века работа по результатам опроса в США вошла в первую десятку книг, которые сильнее всего повлияли на жизнь людей.

В издание вошло еще одно произведение Франкла – его философская пьеса «Синхронизация в Биркенвальде», в которой он выражает свои главные философские идеи в художественной форме.

Фрейд З. *Введение в психоанализ : лекции / Зигмунд Фрейд ; пер. с нем. Г. В. Барышниковой ; под ред. Е. Е. Соколовой и Т. В. Родионовой. – СПб. : Азбука-классика, 2011. – 478 с. – (Азбука-классика).*

Зигмунд Фрейд (1856 – 1939) – выдающийся австрийский психиатр и психолог, создателя психоанализа, одной из крупнейших психологических теорий, оказавшее огромное влияние на развитие не только психологии и психотерапии, но и культуры и общества XX века.

«Введение в психоанализ. Лекции» – одна из главных работ ученого. В ней в систематизированном виде изложено его знаменитое учение о психоанализе. В своем

учении Фрейд первым охарактеризовал психику как поле боя между силами инстинкта, рассудка и сознания. Его психоаналитическая теория отводит ведущую роль сложному взаимодействию между сознательными мотивами и бессознательными влечениями, которые конкурируют или борются друг с другом за главенство в регуляции поведения человека.

Работа состоит из 3-х частей, первые две представляют собой «15 первых (и основных) лекций», которые были подготовлены Фрейдом и прочитаны им врачам и специалистам в 1916-1917 годах, третья часть – «Продолжение лекций по введению в психоанализ» была написана в 1933 году. В нее он включил все необходимые дополнения к своей концепции.

Фрейд З. *Психопатология обыденной жизни* / Зигмунд Фрейд ; пер. с нем. О. Медем. – СПб. : Азбука-классика, 2011. – 222 с. – (Азбука-классика).

«Психопатология обыденной жизни» – одно из основных произведений австрийского ученого, заложивших фундамент его теории психоанализа наряду с его «Толкованиями сновидений», «Введением в психоанализ», «Я и Оно». Книга считается научной классикой XX века.

Изучая различные отклонения от стереотипов обычного поведения, ученый приходит к выводу, что они часто свидетельствуют о глубинных нарушениях психики, являются симптомами психоневроза. Поэтому Фрейд утверждает, что «граница между нормальным и ненормальным в области нервозности непрочно и что все мы немного нервозны...».

Фрейд З. *Толкование сновидений* / Зигмунд Фрейд ; пер. с нем. М. Когана, Я. Когана. – М. : АСТ : Астрель, 2011. – 638 с. : ил. – (Psychology).

В книге представлена одна из основополагающих работ великого психоаналитика «Толкование сновидений». Согласно теории Фрейда, неосуществленные желания вытесняются в область бессознательного. Стремясь прорваться в сознание, они вступают в борьбу с сознательными представлениями и одерживают над ними верх во время таких состояний как сон, дневные грезы и т.п. Поэтому, утверждает Фрейд, по правильно истолкованному сновидению можно судить о бессознательных переживаниях человека. Работа выдержала огромное количество переизданий и считается одним из бестселлеров XX века

Фрейд З. *«Я» и «Оно» : сборник* / Зигмунд Фрейд. – СПб. : Азбука-классика, 2011. – 282 с. – (Азбука-классика).

В сборник вошли следующие работы выдающегося психоаналитика: «По ту сторону принципа наслаждения», «Я» и «Оно», «Неудовлетворенность культурой».

Эти работы считаются теоретической кульминацией творчества Фрейда. Это его главные труды, заложившие фундамент знаменитой теории психоанализа. Они дают ключ к пониманию психоаналитической концепции. В них сформулированы и обоснованы предпосылки мыслей ученого, подтолкнувшие его к созданию психоанализа, и обозначены сами источники возникновения основных его положений. Без этих работ не существовало бы современного психоанализа в самых разных его направлениях и ответвлениях.

В работах «По ту сторону принципа наслаждения», и «Неудовлетворенность культурой» Фрейд затрагивает также проблемы программного преобразования культуры, это своего рода послание потомкам – людям эпохи постмодерна.

Фромм Э. *Бегство от свободы / Э. Фромм ; пер. с англ. Г. Ф. Швейника. – М. : АСТ : Астрель, 2011. – 284 с. – (Philosophy).*

В этой книге известный психолог дает «анализ феномена человеческого беспокойства, вызванного распадом средневекового мира, в котором человек, вопреки всем угрозам, чувствовал себя уверенно и безопасно». Он утверждает, что современный человек охвачен беспокойством и подвержен соблазну отдать свою свободу всевозможным диктаторам, или потерять ее, превратившись не в свободного человека, а в хорошо одетый и накормленный автомат.

Вскрывая социально-психологические механизмы бегства от свободы, Фромм излагает собственную оригинальную концепцию свободы личности. Он убедительно доказывает, что только демократическое и гуманное общество может гарантировать свободное развитие личности.

Эриксон М. *Мой голос останется с вами / Милтон Эриксон ; изд. и коммент. С. Розена. – М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 2011. – 294 с. – (Современная психология: теория и практика).*

Милтон Эриксон (1901-1980) – всемирно известный американский психиатр, специализировавшийся на медицинском гипнозе. Он получил мировое признание как крупнейший психотерапевт-практик. Его подход к измененным состояниям сознания лег в основу целого направления, известного как эриксоновский гипноз и психотерапия, дающая быстрый стратегический результат. Эриксон – один из ученых, чья психотерапевтическая модель легла в основу нейролингвистического программирования.

«Мой голос останется с вами» – самая известная и читаемая книга автора. Это сборник тщательно подобранных терапевтических историй и анекдотов, который может оказать существенную помощь каждому в жизни и работе. Содержащиеся в книге обучающие рассказы – это истории, рассказанные им своим пациентам и представляющие собой прекрасные примеры искусства убеждения.

Собраны и подготовлены к печати эти рассказы доктором медицины С. Розеном. Эриксон сам выбрал его как ученика, коллегу и друга для издания этой работы. Розен дает читателям возможность реально почувствовать то поле отношений, которое было естественным средством воздействия психотерапевта. Как Эриксон вплетает в свои истории воспоминания, факты биографии, собственные мысли, так же Розен вплетает в комментарии впечатления о личных встречах с ним, ассоциации, связанные с той или иной историей, способы использования историй в работе с пациентами, дает беглое пояснение различных методов, иллюстрируемых историями. Розен, следуя своему учителю, сохранил в книге стиль устной речи, живой и дружеской. Ему – умелому гипнотерапевту, прекрасно владеющему методами Эриксона, удалось создать книгу, ставшую в итоге «обучающей историей об обучающих историях».

[Вернуться к оглавлению](#)

Психология личности

Азарнова А.Н. Поединок с тенью. Противостояние манипулятивному воздействию / Анна Азарнова. – М. : Эксмо, 2010. – 496 с. – (Позитивная психология).

Анна Азарнова – психолог-консультант, автор и ведущая тренингов «Противостояние манипуляции и давлению», «Психологическое консультирование», «Развитие креативности» и др.

Азарнова разработала собственную концепцию манипулятивного поведения, согласно которой, бороться с манипулятором означает узнавать теньевую часть себя, выходящую на свет только время от времени – своего собственного манипулятора, знакомиться с его привычками, особенностями поведения, желаниями и пр. Эта концепция составила методическую основу для освоения алгоритмов противостояния манипуляциям.

Автор знакомит с этой концепцией, при этом всесторонне рассматривая понятие манипуляции, ее основные цели и приемы. Она объясняет, как реагировать на манипуляции, каковы основные принципы противостояния манипулятивному поведению

и как правильно выстроить линию психологической защиты при столкновении с манипулятором.

Вайзман Р. *Странная логика наших поступков. Психология лжи и обмана / Ричард Вайзман ; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М. : АСТ : Астрель ; Владимир : ВКТ, 2011. – 288 с.*

Ричард Вайзман – известный британский ученый, имеющий неофициальный титул «психолога, наиболее часто цитируемого английскими средствами массовой информации». Он написал несколько популярных книг по психологии. Области его исследований довольно нетрадиционны – он изучал психологию лжи, удачи, юмора и паранормальных явлений.

Эта книга – итог еще одного необычного исследования автора. Ученый с помощниками изучал поведение людей непосредственно в реальной жизни – на улицах города, в супермаркетах, в кафе и т.п. При этом они проводили интересные эксперименты, которые позволили им выявить ряд неожиданных, а иногда забавных фактов об особенностях человеческой психики. Среди них, например, сведения о доверчивости людей, об их склонности к суевериям и предрассудкам, о подоплеке принятия решений в разных ситуациях, о внушаемости и восприятии юмора разными категориями людей и пр.

Книга написана очень живым популярным языком, легко читается, содержит массу интересных примеров из жизни и будет полезна самым широким кругам читателей.

Ильин Е.П. *Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 512 с. : ил. – (Мастера психологии).*

Е.П. Ильин – доктор психологических наук, специалист в области общей и дифференциальной психофизиологии и психологии спорта, автор более двухсот научных публикаций.

В этой книге автором предпринята попытка построения целостной и непротиворечивой концепции мотивации и мотива. В ее основу положен интегральный подход к рассмотрению сущности и структуры мотивации и мотива, снимающий большинство имеющихся противоречий в их понимании разными авторами. Этот подход позволяет по-новому взглянуть на ряд положений и обосновать идею С.Л. Рубинштейна о том, что мотивы составляют ядро личности человека.

Рассматривается мотивация как процесс, а мотив как сложное интегральное психологическое образование, излагаются закономерности формирования мотивационной сферы человека в онтогенезе в различных сферах деятельности, показываются возможные

нарушения мотивации при патологии развития. Автор знакомит также с различными методами изучения мотивации в психологии.

В приложении представлены: научный и бытовой словари терминов, характеризующие мотивационную сферу личности; фразеологический мотивационный словарь, а также ряд основных методик изучения мотивации и мотивов. В конце книги имеется список литературы и предметный указатель.

Кейрси Д. Пожалуйста, пойми меня – II. Темперамент. Характер. Интеллект / Дэвид Кейрси ; пер. с англ. А.Л. Митрохиной. – М. : Черная белка, 2011. – 320 с.

Легендарный бестселлер американского психолога, профессора Калифорнийского университета впервые представлен вниманию российского читателя.

Первая книга «Пожалуйста, пойми меня» вышла в 1978 г., сразу стала бестселлером и разошлась многочисленными тиражами по всему миру. За прошедшие годы она стала незаменимым психологическим справочником для представителей разных профессий и студентов вузов.

Ее главная идея: все люди разные, поэтому не надо их переделывать, их индивидуальность надо ценить. Доступным для широких кругов читателей языком Кейрси излагает свою оригинальную теорию четырех темпераментов и дает яркие описания соответствующих им типов личности.

Последующие годы ученый продолжал развивать свою теорию, которую представил в книге «Пожалуйста, пойми меня – II». Согласно ей, различия темперамента определяются теми интеллектуальными ролями, которые каждый из нас предпочитает развивать. Человек обладает четырьмя видами интеллекта: тактическим, логистическим, дипломатическим и стратегическим. Один из них всегда развит в большей степени, его мы используем чаще всего. Кейрси выделяет и дает подробные выразительные характеристики следующим типам соответственно преобладающему типу интеллекта: Ремесленники, Стражи, Идеалисты, Мыслители.

Новую книгу, как и предыдущую, открывает знаменитый «Опросник Кейрси», позволяющий определить свой психологический тип. Помимо описаний основных психотипов, в ней дается характеристика взаимоотношений между представителями разных типов в семье и в совместной деятельности, а также показывается, как влияет тот или иной тип темперамента на выполнение родительских функций и на лидерские способности.

В приложении имеется библиография и новый короткий вариант опросника Кейрси «Четыре темперамента».

Литтауэр Ф. *Код вашей личности. Обращаем недостатки в достоинства / Флоренс Литтауэр ; пер. с англ. Т. Моисеенко. – М. : Триада, 2011. – 400 с.*

Френсис Литтауэр – американский психолог, преподаватель с большим опытом практической, консультационной работы.

Ее книга – результат многолетнего труда по изучению и применению четырех типов темперамента: холерического, сангвистического, меланхолического и флегматического. Литтауэр убеждена, что «теория четырех темпераментов является наилучшим объяснением человеческого поведения».

Приведенные материалы научат видеть в каждом человеке уникальное сочетание качеств этих основных темпераментов, определяющих его поведение, настроение, взаимоотношения с окружающими, выбор профессии и пр.

Приводится описание теста на определение типа личности и объясняется, как его выполнять и как правильно интерпретировать результаты. Показано, что каждый человек представляет собой уникальное сочетание в разной степени всех четырех типов темперамента. Рассматриваются положительные и отрицательные стороны каждого типа и даются советы по их использованию для улучшения своей жизни, например: если в вас есть немного сангвиника, это даст возможность наслаждаться жизнью; меланхолик поможет привести жизнь в порядок; холерик прибавит энергичности; флегматик научит расслабляться.

Рассказывается, как найти общий язык с людьми, в характере которых превалирует тот или иной тип темперамента. Книга написана живым языком, с приведением конкретных примеров из жизни.

Щербатых Ю.В. *Избавиться от страха. Узнай причину страхов, подбери свое «лекарство» : практическое пособие по преодолению страхов / Юрий Щербатых. – М. : Эксмо, 2011. – 298 с. : ил., табл. – (Позитивная психология).*

В книге профессионального психолога разносторонне рассмотрена проблема страхов и способов борьбы с ними.

Показано положительное и отрицательное влияние страха на психику человека. Рассмотрены две группы страхов: биологические (боязнь грозы, страх перед животными и т.п.) и социальные (страх публичных выступлений, страх ответственности и др.). Объясняется подоплека глубинных экзистенциальных страхов: страха смерти, боязни темноты, неизвестности и т.п. Исследуются механизмы страха и тревоги, говорится об индивидуальной предрасположенности людей к страху. Освещены так называемые «проблемные» страхи: фобии, неврозы, панические расстройства. Рассказывается об

антиподе страха – смелости и объясняется, что за ней стоит. Приведены основные способы преодоления страха и отрицательных эмоций.

В конце книги имеется предметный указатель и приложение, в котором даются наиболее распространенные тесты для определения уровня тревожности и опросник иерархической структуры актуальных страхов.

[Вернуться к оглавлению](#)

Социальная психология

Егидес А.П. Психология конфликта : учеб. пособие / А.П. Егидес. – М. : Моск. финансово-промышл. академия, 2011. – 320 с. – (Университетская серия).

Аркадий Петрович Егидес – известный российский психолог, доктор психологических наук, автор ряда научно-популярных книг по психологии. Долгие годы он фундаментально занимается научно-практическими вопросами конфликтологии.

Данная книга предназначена, прежде всего, студентам, но доступность изложения и актуальность темы делает ее полезной для всех заинтересованных читателей.

Автор всесторонне освещает проблему конфликта. Дает определение понятия «конфликт», выделяет его разные виды, показывает значение конфликтов в жизни человека, предлагает пути деконфликтации отношений и общения. Освещены особенности разного рода конфликтогенов и способы работы с ними.

Значительное внимание уделяется оптимизации коммуникативного поведения. Рассмотрены следующие вопросы: как защититься от отрицательных оценок, конфликтологические аспекты юмора, проблема принятия-непринятия, искусство разговора и др. Отдельная глава содержит технологии психокоррекционных теоретических и практических (тренинговых) занятий по оптимизации делового общения.

Киришнер Р. Сила убеждения. Как стать авторитетным и влиятельным / Рик Киришнер. – СПб. : Питер, 2011. – 272 с. : ил. – (Сам себе психолог).

Автор книги – американский психолог посвятил свою книгу психологическим принципам убеждения.

Он рассматривает умение убеждать, как важнейшую составную часть коммуникативных способностей, от которой зависит успешность бизнеса, работы, семейного и социального положения каждого человека. Выделены основные моменты, на которых должно строиться убеждение: необходимо добиться понимания людей, которых убеждаешь; убеждение надо обращать к их нуждам, интересам, эмоциям и мотивации. Автор

призывает различать убеждение и манипулирование и рассматривает особенности того и другого.

В книге содержится много конкретных советов о том, как правильно строить свою речь при убеждении, какие темы могут привлечь внимание слушающего, а какие лучше не поднимать, как выглядеть авторитетным и убедительным в своей речи и др.

Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс ; пер с англ. З. Замчук. – СПб. : Питер, 2011. – 793 с. : ил., табл. – (Мастера психологии).

Автор – американский профессор психологии с мировым именем. Данная работа писалась им как учебник, в котором материал по социальной психологии изложен достаточно полно и, в тоже время, в форме, стимулирующей мышление студентов.

Свою задачу он выполнил и даже перевыполнил: представленные им в книге теории и практические данные, безусловно, будут полезны студентам-психологам (многие из них не освещаются в иных курсах по психологии и социологии). Кроме того, Майерсу удалось сделать рассказ о социальной психологии не просто доступным, но и довольно увлекательным. Поэтому издание можно рекомендовать не только студентам, преподавателям, социологам и философам, но и самым широким кругам читателей, интересующимся психологией.

Книга построена в соответствии с приведенными в ней определениями разделов социальной психологии: как люди думают друг о друге (часть I), влияют друг на друга (часть II) и относятся друг к другу (часть III). Часть I посвящена социальному мышлению, т. е. тому, как мы воспринимаем самих себя и окружающих, рассмотрена точность наших впечатлений, интуиции и объяснений. Автор рассматривает как фундаментальные принципы социального мышления и поведения, так и их изменение под влиянием различных культур. Во II части рассматривается социальное влияние, действие скрытых социальных сил объясняется через культурные источники наших установок и изучение природы конформизма, убеждения и огульного мышления. Часть III посвящена проявлениям как негативных, так и позитивных социальных отношений: агрессии, альтруизма.

Значительное место уделено практическому использованию результатов социально-психологических исследований. О нем рассказывается понемногу в каждой главе и в отдельной главе «Прикладная социальная психология».

Книга хорошо иллюстрирована рисунками и фотографиями, снабжена глоссарием и алфавитным указателем.

Межличностная коммуникация: теория и жизнь / О.И. Матьяж и др.; под. науч. ред. О.И. Матьяж. – СПб. : Речь, 2011. – 560 с. : ил.

Это учебное издание, но, как утверждают ее авторы, «нетрадиционного вида». Она обращена не только к учащимся и студентам, но и ко всем, кто независимо от жизненного опыта, возраста и статуса, хочет разобраться в сложностях межличностной коммуникации и научиться более осознанно и умело управлять своими отношениями.

Авторы убеждены, что изучать межличностную коммуникацию только в теории, в отрыве от практической жизни не имеет смысла. Поэтому, создавая книгу, они ставили своей задачей не только познакомить читателя с современными научно-теоретическими подходами к проблеме коммуникации, но и показать их «проекцию на жизнь». С этой целью они анализируют конкретные ситуации, которые складываются вокруг нас: культурные, политические, бытовые. В качестве примеров использованы живые разговоры, фрагменты радиопередач, выдержки из художественных произведений и фильмов и т.п.

Другая задача работы – познакомить читателя с современными научными коммуникативными подходами. В этих подходах коммуникация понимается, прежде всего, как способ со-творения (совместного творения) социальных реальностей и процесс согласования (координирования) смыслов.

Рассмотрены следующие важные вопросы: участники коммуникации, обратная связь, модели коммуникации, смыслы коммуникации, коммуникативная компетентность, «Я» в межличностной коммуникации, язык в коммуникации, восприятие и понимание, эффективное слушанье, коммуникативный потенциал эмоций, культурные особенности коммуникации и др.

Особенностью книги является ее междисциплинарный, межкультурный подход, а также международный состав ее авторов. Их всего пять, работают они в разных областях научного гуманитарного знания и живут в разных регионах и странах. Среди них педагог и специалист по коммуникации, социальный психолог, философ-социолог, и культуролог. Один из авторов, она же ее редактор, работает в США и в России. Двое других из Санкт-Петербурга, еще двое – американский профессор и специалист из Новосибирска.

Авторы надеются, что разность их стилей и особенности дисциплинарного подхода будут иметь дополнительный познавательный смысл и интерес для читателей.

Мудрик А.В. Социализация человека : учеб пособие / А.В. Мудрик. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2010. – 634 с. – (Библиотека студента).

В книге крупного отечественного психолога проанализированы ведущие концепции социализации, прослеживается история ее исследования отечественной и зарубежной наукой.

Раскрывается сущность и универсальные характеристики процесса социализации человека в обществе. Подробно и основательно освещается влияние на процесс социализации человека различных факторов: страны проживания, этнических особенностей, социальной структуры общества, государства, воспитания, географического региона, субкультур, семьи, религиозных и общественных организаций.

Объясняется, что представляет собой человек социализированный, какие опасности несут неблагоприятные условия социализации.

Большое внимание уделено межличностной коммуникации как главному стрелю процессу социализации. Рассматриваются СМИ как разновидность коммуникации и их роль в социализации.

Пезешкиан Х. Психовампирь. О позитивном общении с теми, кто крадет у нас энергию / Хамид Пезешкиан ; Конни Фойгт ; пер. с нем. С.И. Дубинской. – М.: Академ. проект, 2011. – 124 с. – (Психотерапевтические технологии под ред. проф. В.В. Макарова).

Хамид Пезешкиан – немецкий психиатр и психотерапевт, президент всемирной Ассоциации Позитивной психотерапии. Конни Фойгт – журналист, эксперт в сфере коммуникаций, бизнес-коуч.

В своей психотерапевтической практике Пезешкиан, работая с клиентами разных культур, профессий и социального статуса, убедился, что часто их жизнь осложняют другие люди, «высасывая» их энергию. Обобщив свои наблюдения, он совместно с К. Фойгт создал концепцию психовампиров.

Понятие «психовампир» сегодня является зарегистрированным защищенным словесным товарным знаком, правообладателем которого являются оба автора.

Книга выдержала несколько изданий в Германии и пользуется успехом у читателей. Авторы объясняют, что представляет собой психовампир, как ему удается «красть» у других людей энергию, почему так важно вовремя распознать психовампир и каким образом можно ему противостоять.

Материалы книги сгруппированы в две части. В первой части всесторонне рассматривается феномен психовампиризма, представлены разные типы психовампиров (депрессивный, вежливый, игнорирующий, вампир-консерватор, вампир-экстраверт и др.) и приведены примеры их поведения. Вторая часть книги посвящена практической саморефлексии. Показано, как можно разоблачить психовампиров в ближайшем

окружении, распознать ситуации психовампиризма. Объясняется, в чем причины нашей уязвимости и как можно противостоять психовампирам. В качестве помощи авторы предлагают психотерапевтические методики на основе позитивной психотерапии. Представлены предупредительные меры и техники иммунизации, которые надо применять при общении с психовампиром.

Приводятся также тесты, позволяющие определить, не посылаем ли мы сигналы, которые психовампир идентифицирует как приглашение к нападению и, наоборот, не является ли сам человек психовампиром для других.

***Пиз А.** Язык взаимоотношений мужчина – женщина : как научиться бесконфликтно общаться с противоположным полом / Алан Пиз, Барбара Пиз ; пер. с англ. М.Л. Звонарева. – М. : Эксмо, 2010. – 400 с. – (Психологический бестселлер).*

Авторы – признанные специалисты по проблемам межличностного общения. В этой книге они ставили перед собой цель – помочь читателям «узнать больше как о себе, так и о лицах противоположного пола, чтобы взаимоотношения ваши стали более радостными, наполненными и приносили большее удовлетворение».

Для написания книги привлекались как результаты научных исследований психологов, физиологов, антропологов, так и материалы, взятые из обычной повседневной жизни. Были собраны мнения представителей различных организаций и частных лиц обоего пола разных возрастов и социального положения, что позволило полнее продемонстрировать имеющиеся место гендерные различия. Круг поднимаемых в книге проблем чрезвычайно широк: особенности мужского и женского восприятия, внимания, памяти, интуиции, отношения к сексу, к работе и к детям, различия способностей к обучению, особенности ориентации в пространстве, выбора профессии, взглядов на семью и брак и т. п.

Все выдвинутые в книге положения авторы подкрепляют конкретными примерами. Написана книга очень живым языком, с юмором, снабжена иллюстрациями.

***Семечкин Н.И.** Психология социальных групп : учеб. пособие / Н.И. Семечкин. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2011. – 287 с. – (Учебное пособие для вузов).*

Систематическое исследование психологии человеческих сообществ началось относительно недавно – в конце XIX в., хотя интерес к отдельным аспектам жизнедеятельности групп проявляли мыслители прошлого, начиная с античности. При этом исследователи придерживались разных методологических установок, которые обосновывали различные подходы к изучению психологии масс. Поэтому, в книге значительное место уделено изложению теоретических исследований психологии масс.

Раскрываются понятия «индивид», «масса», «вождь», рассмотрены проблемы социального влияния на индивида. Затем представлен анализ социальных групп и групповых процессов. Освещены механизмы социализации, формирования групп, раскрывается структура групп, особенности групповой деятельности и группового контроля. Отдельная большая глава посвящена психологии межгрупповых отношений. В ней поднимаются такие важные проблемы: «мы» и «они», группоцентризм, внутригрупповой фаворитизм, социальные стереотипы, социальная дискриминация, межгрупповые конфликты и пр. В конце книги имеется словарь понятий и список литературы.

Чалдини Р. *Психология влияния. Убеждай, воздействуй, защищайся / Роберт Чалдини ; пер. с англ. Е. Бугаева, Е. Волкова, И. Волкова, О. Пузырева. – 5-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 336 с. : ил. – (Сам себе психолог).*

Автор – известный американский психолог, специалист в области экспериментальной и социальной психологии. Данная книга выдержала в США пять изданий и считается образцовой для изучения психологии убеждения.

Что заставляет людей соглашаться с другими и говорить «да»? Изучению этого вопроса автор посвятил несколько лет. Он поставил перед собой задачу: «изучить тактики и стратегии, широко и с большим успехом применяемые «профессионалами уступчивости»: торговыми агентами, сборщиками средств, вербовщиками, работниками рекламы и т.п.». В результате ему удалось выявить, что большая часть из нескольких тысяч существующих различных тактик получения согласия, попадает в шесть основных категорий, каждая из которых соответствует одному из фундаментальных психологических принципов, лежащих в основе человеческого поведения.

В книге описываются все эти шесть принципов – по одному в каждой главе. Это принципы (обмена, социального доказательства, авторитета, благорасположения, дефицита, последовательности) рассматриваются с точки зрения их приложения к общественной жизни. Раскрываются механизмы действия каждого принципа и показано, как они могут быть использованы «профессионалами уступчивости».

Щербатых Ю.В. *Психология лжи и обмана. Методы искажения действительности, стратегии избегания обмана, способы выявления правды / Юрий Щербатых. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 284 [1] с. – (Психологические этюды).*

В работе профессионального психолога, автора многих популярных книг по психологии, рассматриваются различные аспекты обмана и приведены конкретные советы и рекомендации о том, как не стать жертвой обманщиков, мошенников и аферистов.

Все материалы книги сгруппированы в три главы. В первой главе «Виды обмана» освещены различные классификации обмана, рассматривается также самообман, взаимный обман, групповой обман. Вторая глава «Технология обмана» рассказывает об инструментах обмана (создание подходящей атмосферы, внушение чувства доверия и пр.), о методах искажения действительности (манипуляциях с информацией, маскировкой обмана и др.), об использовании индивидуальных личных особенностей в целях обмана и т.п. Третья глава «Путь к правде» содержит психологически грамотные советы по обнаружению обмана и вооружает стратегиями избегания обмана.

Книга написана живым доступным языком, содержит большое количество ярких примеров, взятых как из реальной жизни, так и из литературных произведений, и будет полезна самым широким кругам читателей.

[Вернуться к оглавлению](#)

Возрастная и педагогическая психология

***Биддалф С.** Как развить мозг ребенка. Что конкретно должны знать родители и воспитатели / Стив Биддалф ; пер. с англ. Е.В. Колосковой. – М. : РИПОЛ классик, 2011. – 160 с.*

Стив Биддалф – известный австралийский психолог и семейный адвокат с огромным опытом работы, автор множества изданий по детской и семейной психологии, ставших бестселлерами и переведенных на 27 языков.

Книга основана на собственном опыте автора и рассказах многих родителей и содержит конкретные, психологически верные советы о семейном воспитании детей.

Автор пишет о том, что в основу взаимоотношений с растущим ребенком должна быть положена любовь, что очень важно находить время для полноценного общения с детьми. Он старается дать ответы на такие часто волнующие родителей вопросы, как: воспитание дисциплинированности, методы наказания детей, детский садик – все «за» и «против» и др.

***Досани С.** 59 секунд, которые изменяют вашу жизнь. Растить детей. Как? Секреты воспитания / Сабина Досани ; Питер Кросс ; пер. с англ. Л. А. Игоревского. – М. : Центрполиграф, 2011. – 253 с. : ил.*

Авторы книги – признанные эксперты в области детской психологии, обладающие не только высоким профессионализмом, но и умением доходчиво и просто объяснять сложные понятия.

Они рассматривают следующие проблемы: дети ссорятся, дедушки и бабушки: помощь или помеха, укрощение строптивых, поощрения, ликвидаторы стресса, искореняем хулиганство, сигареты, наркотики, алкоголь, после развода, приемные родители, уцелеть на улице и многие другие.

Материалы книги содержат подсказки, которые помогут родителям сразу понять суть идеи и начать воплощать ее в жизнь. Свои рекомендации авторы предлагают считать стартовыми площадками для создания собственных оригинальных конструкции для решения разнообразных психологических проблем, возникающих в семейном воспитании.

***Интернет-зависимое** поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика : пособие для школьных психологов / В.Л. Малыгин и др. ; под ред. В.Л. Малыгина. – М. : Арсенал образования, 2010. – 136 с. : ил.*

Это первое в нашей стране издание, в котором наиболее полно рассмотрены вопросы не только диагностики, но и профилактики новой формы зависимого поведения – интернет-зависимости.

Авторы дают представление об этой форме зависимости и степени ее распространенности в различных странах мира. Рассмотрены ее последствия для психики: депрессии, расстройства контроля побуждений, обсессивно-компульсивные и другие психические расстройства. Рассмотрены биологические, социальные, семейные, характерологические факторы риска развития интернет-зависимости.

Значительное внимание уделено профилактике интернет-зависимости, описаны ее основные симптомы, на которые надо вовремя обратить внимание, приведены тесты на выявление интернет-зависимого поведения. Показаны возможные пути предотвращения и разрешения конфликтов с подростками, представлены различные тренинги (развития коммуникативных навыков, развития телесности и пр.).

***Казанская В.Г.** Подросток: социальная адаптация : книга для психологов, педагогов, родителей / В.Г. Казанская. – СПб. : Питер, 2011. – 288 с. : ил.*

Автор – профессиональный психолог, специалист в сфере психологии развития и педагогической психологии ставит в своей книге задачу – «осветить процессы социальной адаптации и социализации подростка». Она показывает, как на эти процессы влияют социальные изменения, происходящие в современном обществе, обстановка, складывающаяся внутри семьи, и образовательная среда в школе.

В книге дается представление о социальной адаптации, о разных способах ее формирования. Освещены особенности конструктивной (благополучной) и деструктивной

(неблагополучной) социальной адаптации подростков. Проанализированы проявления последней: воровство, моббинг, вандализм, хакинг и телефономания, разрушающее поведение, экстремизм и ксенофобия. Отдельная глава посвящена вопросам коррекции дезадаптивных проявлений и формированию психического здоровья подростка.

В приложении предлагаются методические материалы (тесты, опросники), которые могут быть использованы педагогами, психологами, родителями и самими подростками, а также словарь психологических понятий.

Капицук О.Н. *Игротерапия и сказкотерапия: развиваемся, играя / О.Н. Капицук. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 221 с. – (Школа развития).*

В книге, адресованной, прежде всего, родителям, в простой и доступной форме объясняется, что понимают в психологии под арт-терапией, какие ее направления существуют.

Подробно рассматриваются три ее основных направления: сказкотерапия, игротерапия и куклотерапия. Выделены особенности каждого из них и показано, какие проблемы, возникающие у маленьких детей, они помогают разрешить.

В главах, посвященных сказкотерапии, приведены варианты психотерапевтических сказок, даются советы, как их правильно использовать, и как самим можно написать такую сказку.

Рассказывая об игротерапии, автор подчеркивает роль игры в детском развитии, приводит игры, используемые в логопедии, в обучении младших школьников и пр.

В главах, содержащих материалы о куклотерапии, рассматриваются куклы, как инструмент психотерапии, объясняются методы их использования: как правильно подобрать куклу, как самому изготовить куклу, как организовать кукольный театр и т.п.

Отдельная глава посвящена возможностям арт-терапии в борьбе с детскими страхами и фобиями.

В конце книги имеется список литературы и приложения, в которых приведены: «Ритуалы вхождения в сказку», «Дидактические сказки», «Медитативные сказки».

Кондратьева С.Ю. *Если у ребенка задержка психического развития... / С.Ю. Кондратьева. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 64 с. – (Советы специалистов родителям. Коротко и доступно).*

С.Ю. Кондратьева – кандидат педагогических наук, доцент кафедры логопедии РГПУ им. А.И. Герцена.

Ее книга посвящена весьма актуальной сегодня теме – воспитанию детей дошкольного возраста, имеющих задержки психического развития (ЗПР). Если в начале 80-х гг. XX века на 100 детей до трех лет приходилось 9 с психическими нарушениями и 30 – составляли группу риска, то уже в 2003 г. в среднем по стране практически здоровы только 34% детей-дошкольников. Поэтому материалы книги будут весьма полезны как специалистам (психологам, педагогам), так и родителям современных детей. Из них они узнают, что понимают под ЗПР, какие ее признаки выделяют, какая имеется классификация психических отклонений, какие методы их диагностики применяются сегодня и какие виды коррекционных работ возможны для маленьких детей.

Автор книги приводит основные признаки психо-неврологических отклонений у дошкольников – легкой, средней и тяжелой степени, которые родители могут выявить сами и вовремя обратиться к специалисту.

Даются квалифицированные советы, как правильно организовать взаимодействие в семье с детьми, страдающими ЗПР, какие формы домашнего обучения применимы к таким детям. Приводятся описания игр и упражнений, способствующих развитию ребенка дошкольного возраста.

В конце книги имеется список литературы.

Кравцова А.М. Мама, купи! Что на самом деле просит ребенок / А.М. Кравцова. – М. : Рид Групп, 2011. – 208 с. – (Детский психолог. Спецкурс для заботливых родителей.)

Книга призвана помочь родителям, бабушкам и дедушкам разобраться, чего действительно хотят дети, когда просят, чтобы им что-нибудь купили.

Автор убедительно доказывает, что за детскими просьбами о покупках нередко стоит желание привлечь к себе внимание взрослых, которого ему не хватает. Поэтому слишком частые просьбы «купи!» должны насторожить родителей и побудить их выявить возможные проблемы, волнующие детей.

Объясняется, как отличить среди множества просьб «купи» те, которые ребенок произносит, вовсе не желая ту или иную вещь; как побудить ребенка рассказать о своих переживаниях; как убедить малыша, что он любим и дорог родителям; как научить ребенка радоваться не покупкам, как таковым, а вещам интересным, нужным, полезным и пр. Рассказывается о важности развития у малыша умения играть купленными игрушками. Даются конкретные советы о том, как правильно организовать свое общение с ребенком, чтобы он не использовал покупки в качестве душевной компенсации. Приводятся описания совместных игр и упражнений.

Кравцова А.М. *Мама на работе. Как строить карьеру и быть хорошими родителями? / А.М. Кравцова. – М. : Рид Групп, 2011. – 192 с. – (Детский психолог. Спецкурс для заботливых родителей.)*

Эта книга детского психолога посвящена весьма актуальной сегодня проблеме: как быть хорошей мамой маленького ребенка и при этом остаться успешным работником.

Совместимы ли карьера и воспитание детей? Можно ли гарантировать гармоничное развитие ребенка, находясь целый день вне дома? Как преодолеть чувство вины перед ребенком и не стать жертвой его капризов? На все эти вопросы даются ответы в книге, которая призвана научить родителей, прежде всего мам, совмещать трудовые обязанности с заботой о детях. В ней объясняется: как преодолеть чувство беспокойства, мешающее нормально работать; как правильно расставаться с ребенком, уходя на службу, чтобы не травмировать его; как выбрать, кому доверить детей – няне, бабушкам, дедушкам, детскому саду и пр.

Приводятся конкретные советы, о том, как маме говорить с ребенком о делах и создать у него позитивный образ своей роли в обществе, каким образом показать детям свою любовь к ним, чтобы они не чувствовали себя покинутыми и были уверены, что они нужны родителям. Приведены также варианты возможных интересных занятий для малышей вне дома, которые не дадут им скучать.

Кравцова А.М. *Мама только моя! Как помочь ребенку пережить ревность? / А.М. Кравцова. – М. : Рид Групп, 2011. – 208 с. – (Детский психолог. Спецкурс для заботливых родителей.)*

В новой книге Кравцовой поднимается проблема, которая часто волнует родителей, имеющих более одного ребенка – как добиться того, чтобы дети не соперничали друг с другом, а жили дружно?

Автор объясняет, как рождается и развивается ревность между детьми в семье, отмечает особенности ревности у детей разного возраста: дошкольников, младших школьников, подростков. Показано, в каких формах может проявляться ревность (ссоры, конфликты, агрессия и пр.) и какие существуют стратегии борьбы с ревностью.

Поднимаются также вопросы взаимодействия с единственным ребенком в семье и с близнецами. Даются конкретные советы родителям о том, как подготовить старшего ребенка к появлению в семье малыша и как в дальнейшем правильно себя вести с детьми, чтобы не спровоцировать ревность.

Эта книга, как и остальные издания Кравцовой, написана живым, популярным языком, с приведением конкретных примеров из практики автора.

Кравцова А.М. *Непоседа. Как справиться с неугомонными / А.М. Кравцова.* – М. : Рид Групп, 2011. – 176 с. – (Детский психолог. Спецкурс для заботливых родителей).

Эта книга посвящена капризам детей-дошкольников, необъяснимым с точки зрения родителей. Автор показывает, какие внутренние психологические причины побуждают малыша вести себя подобным образом, и как родителям правильно реагировать на это.

Все материалы книги разбиты на несколько глав, в соответствии с возрастными этапами развития ребенка: «От рождения до года», «От года до двух», «Два-три», «От трех до пяти», «Около шести лет». Каждая глава начинается с небольшой вводки, освещающей основные психологические особенности развития на данном этапе. Затем приводятся наиболее часто волнующие родителей вопросы о капризах малышек и даются ответы на них, сопровождаемые практическими рекомендациями. В каждой главе есть рубрики: «Советы бывалых родителей» и «Советы психолога».

Среди рассматриваемых вопросов следующие: как правильно приучать малыша к горшку, с какого возраста ребенок понимает слово «нельзя», как научить малыша аккуратности и внимательности, почему ребенок все ломает и швыряет, почему ребенок плохо говорит, когда начинать ребенка учить читать и многие другие.

Кузнецова С.В. *Развиваем детскую память / С.В. Кузнецова, Е.А. Терских.* – Ростов Н/Д. : Феникс, 2011. – 217 с. : ил. – (Мир вашего ребенка).

Книга представляет собой практическое пособие по развитию памяти. Содержание ее несколько шире, нежели следует из заглавия – в ней представлены игры и упражнения, направленные на развитие памяти, как у детей, так и у взрослых. Все материалы распределены по разделам, соответствующим возрастным этапам: для детей младшего и среднего дошкольного возраста, для младших школьников, для старших школьников и для взрослых.

Каждый раздел начинается небольшой теоретической вводкой, в которой объясняются особенности развития памяти в данном возрасте. Внутри разделов выделены главы, посвященные развитию разных видов памяти: зрительной, эмоциональной, слуховой, оперативной, долговременной и пр.

В конце книги имеется список литературы.

Кулагина И.Ю. *Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий.* – М. : Академ. Проект : Трикса, 2011. – 420 с. – (*Gaudeamus*).

В книге достаточно полно представлены проблемы психического развития в онтогенезе и освещены все его основные этапы: младенчество (до 1 года); раннее детство (от 1 года до 3 лет); дошкольное детство (от 3 до 7 лет); младший школьный возраст (от 7 до 11 лет); подростковый возраст (11-15 лет); старший школьный возраст: ранняя юность (16-17 лет); юность (от 17 до 20-23 лет); молодость (от 20-23 до 30 лет); зрелость (от 30 до 60-70 лет); поздняя зрелость (после 60-70 лет).

Одним из достоинств издания является то, что авторы выделили отдельной главой шестилетний возраст и проблемы психологической готовности к школьному обучению, а также большой раздел, посвященный зрелому возрасту, исследования которого не часто представлены в отечественной литературе.

Книга является учебным пособием и предназначена, прежде всего, студентам и их преподавателям, но написана она хорошим, вполне доступным языком, теоретические положения в ней иллюстрируются практическим материалом, поэтому ее можно рекомендовать всем читателям, интересующимися проблемами психического развития.

Маккензи Р.Дж. Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного / Роберт Дж. Макензи ; пер. с англ. Э. Мельник. – М. : Эксмо, 2011. – 352 с. – (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

Роберт Дж. Макензи – американский психолог и семейный консультант, специалист в области образования, автор нескольких бестселлеров о воспитании детей и подростков. Он является основателем программы для родителей детей разных возрастов «Как установить границы», завоевавшей популярность во всем мире. С этой программой он знакомит в данной книге.

Программа, доказавшая свою эффективность на практике, призвана помочь родителям усовершенствовать свои методы воспитания. Она обеспечит их информацией, которая поможет понять своего ребенка, отрегулировать свои взаимоотношения с ним, установить четкие границы дозволенного и положит конец его упрямству и плохому поведению.

Автор объясняет, как определить темперамент ребенка, показывает его влияние на поведение детей. На конкретных примерах демонстрируется, как своеобразно упрямые дети усваивают правила, как можно эффективно мотивировать таких детей, каким образом ясно выразить свои намерения действиями. Даются советы родителям, которые помогут им отстоять свои требования и добиться их выполнения упрямыми детьми,

Предлагаемые автором методы весьма эффективны и просты в употреблении, от родителей требуется только выдержка и строгое следование установленным ими же

правилам. Они позволят навсегда прекратить конфликты, забыв о таких бесполезных мерах, как наказание и попустительство.

Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник / В.С. Мухина. – М. : Академия, 2011. – 655 с. – (Высшее профессиональное образование).

Валерия Сергеевна Мухина – доктор психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки, действительный член академий РАО и РАЕН, автор множества книг и научных публикаций, многие из которых переведены на несколько иностранных языков.

В этом издании рассмотрено многообразие составляющих психического развития на разных возрастных этапах как условие рождения личностного начала в человеке. Автор стремится отразить уникальность каждого возрастного момента, проникнуть в глубинные тенденции развития ребенка и подростка.

В основу учебника положены сложившиеся в отечественной психологии подходы к проблеме психического развития. В нем широко обсуждаются исследования Л.С. Высотского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, В.В. Давыдова, Д.Б. Эльконина и др., а также рассмотрены идеи известных представителей зарубежной психологии: Ж. Пиаже, З. Фрейда, Э. Эриксона и пр.

В I разделе изложено авторское понимание условий психического развития и бытия человека. Разделы II, III и IV посвящены детству, отрочеству и юности. В них дан анализ психического развития ребенка на этих возрастных этапах.

Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет / Заряна Некрасова, Нина Некрасова. – М. : АСТ : Астрель, 2011. – 352 с. : ил.

Заряна и Нина Некрасовы – педагоги, психологи, специалисты по детской психологии, авторы нескольких популярных книг о взаимоотношениях с детьми.

Эту работу они посвятили проблемам, которые возникают у родителей детей, достигших подросткового возраста. В начале ее предлагается тест «Легко ли ребенку/подростку общаться с вами?» Последующие главы посвящены отдельным вопросам, касающимся правильного взаимодействия с подростком в семье в разных ситуациях. Например, если ребенок не хочет мыться, если он/она переживает, что «я некрасивый/ая», если выбирает немислимую, на взгляд родителей, одежду и т.п.

Авторы объясняют, какие психофизиологические перемены происходят с подростками, как половое созревание влияет на настроение и поведение ребенка, в чем проявляется кризис подросткового возраста. Даются советы и рекомендации о том, как справиться с упрямством, свойственным подросткам и, в то же время, поощрять его самостоятельность,

как снять стрессовые перегрузки у подростка, помочь ему избежать одиночества и обрести уверенность в себе.

В издании много практического материала: тестов, упражнений, заданий.

Орлова Е. *Почему дети лгут? Где ложь, а где фантазия / Екатерина Орлова. – СПб.: Питер, 2011. – 192 с. : ил. – (Сам себе психолог).*

В книге, предназначенной, прежде всего, родителям, речь идет о такой непростой проблеме, как детская ложь.

Что понимать под обманом, где четкая грань между ложью и развитым воображением, между обманом и попыткой защитить себя или своих близких? Почему в одних случаях ложь – это однозначно плохо, а в других – вполне допустимо и даже необходимо. В книге разбираются все эти вопросы. Описываются часто встречающиеся причины детских обманов, предложены наиболее эффективные стратегии их борьбы с ними.

Автор старается помочь родителям изменить свой взгляд на проблему детской лжи, что должно способствовать более продуктивному ее решению. В книге объясняется, что прежде чем обвинять ребенка в нечестности надо разобраться, что на самом деле стоит за таким его поведением, ради чего малыш «искажил действительность». Помочь в этом, призваны предлагаемые в книге сказки и истории, которые дают возможность родителям не только лучше понять мотивы поступков своих детей, но и, если ребенок обманывает, преследуя неприглядные цели, ярко и наглядно продемонстрировать неприемлемость такого поведения. Дети, читая о приключениях своих героев, обсуждая их поступки, смогут ощутить себя на месте обманутого и научатся выходить из сложных ситуаций без помощи различных уловок.

Особое место автор отводит вопросу развития детского воображения и проблеме разграничения фантазии и лжи. Она подчеркивает, что в фантазировании заложен мощный потенциал развития, однако важно соблюдать меру, следить, чтобы ребенок не ушел с головой в выдуманный им мир и не перестал отличать реальность от вымысла.

Наряду с советами и рекомендациями в книге много практического материала: тестов, упражнений, сказок, историй и т.п.

Осорина М.В. *Секретный мир детей в пространстве взрослых. – СПб. : Питер, 2010. – 368 с. : ил. – (Сам себе психолог).*

М.В. Осорина – кандидат психологических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного университета, специалист в области общей и детской психологии,

психологии творчества, значительный вклад внесла в исследование детской субкультуры и детского фольклора.

В этой работе представлен оригинальный авторский взгляд на освоение детьми пространства окружающего их мира, мира взрослых. На основе своих многолетних исследований традиций детской субкультуры – своеобразного секретного мира детей Осорина описывает феноменологию детского территориального поведения: как дети налаживают отношения с ландшафтом, какие места любят посещать и что там делают, и пр.

Книга, по словам автора, не может претендовать на полноту объяснения всех аспектов данной большой темы, поэтому каждая глава «относительно автономна и представляет собой нечто вроде развернутого комментария к одной из страниц детского бытия». Вот названия некоторых глав, дающие представление о наполнении книги: «Освоение домашнего пространства в действиях и фантазиях», «Детская практика посещения «страшных» мест», «Освоение общественного транспорта: поездки со взрослыми», «Детская субкультура в пространстве и времени», «Что делает городской ребенок на прогулке?» «Каким должно быть место детского отдыха и игр».

Палфри Д. Дети цифровой эры / Джон Палфри, Урс Гассер ; пер. с англ. Н. Яцюк. – М. : Эксмо, 2011. – 368 с. – (Психология нового поколения).

Авторы – специалисты, работающие в Беркмановском центре по изучению Интернета и общества (Кембридж). В этой книге они обобщили результаты масштабного исследовательского проекта, в котором помимо их Центра приняли участие Исследовательский центр по информационному праву в Швейцарии, Высшая школа педагогических наук Гарвардского университета, Массачусетский технологический институт и др.

В основу исследований были положены данные классических работ таких крупных ученых, как Ж. Пиаже, Л. Кольберг и др., в которых рассматриваются особенности восприятия детьми информации и психологические последствия информационной перегрузки. С этой точки зрения они изучали проблемы воздействия на человеческую (в частности детскую) психику Интернета.

Несмотря на то, что книга написана не профессиональными психологами, значительное место в ней занимает изложение, причем достаточно грамотное, с опорой на авторитетные источники, различных психологических аспектов проблемы формирования детей цифровой эры – детей, выросших в эпоху распространения Интернета и прочих цифровых технологий.

Какие они – эти дети? Каковы их взгляды на общение, обучение? Способнее ли они, чем предыдущее поколение детей или просто – другие? Каким они могут сделать наш мир? Как цифровые технологии меняют общество, его культуру, нравы? На эти вопросы отвечают авторы книги, приводя конкретные данные, полученные в своем исследовании.

Рассмотрены все плюсы и минусы цифровой культуры. Предложены меры, которые могут предпринять взрослые (родители, учителя, руководители компаний и законодатели), «чтобы успешно справиться с этим удивительным переходом к объединенному мировому обществу», создавшемуся благодаря Интернету, «чтобы защитить детей (а также интересы других людей)».

***Подъяков Н.Н.** Психическое развитие и саморазвитие ребенка от рождения до шести лет / Н.Н. Подъяков. – СПб.: Агентство образовательного сотрудничества : Образовательные проекты : Речь ; М. : Сфера, 2010. – 144 с. – (Большая энциклопедия маленького мира).*

Автор – крупный российский психолог, академик РАО, специалист в области детской психологии. Н.Н. Подъяков – многолетний соратник и приемник лидера отечественной дошкольной психологии А.В. Запорожца. Основные направления его многочисленных исследований – развитие мышления и умственное воспитание дошкольников, закономерности детского творчества.

Эта книга – своеобразный краткий идейный итог полувековой работы автора и его коллег – детских психологов. В ней представлена целостная система новых научных представлений о дошкольном детстве.

Разработанные автором положения о роли экспериментирования, как ведущей деятельности в дошкольном детстве, о сложных взаимосвязях развития и саморазвития детей, об игровом отношении к жизни (а не только к игре), о правилах «развивающей интриги», о «ближних и дальних горизонтах развития», о взаимосвязи умственного и нравственного развития и др. меняют привычные представления о психолого-педагогических закономерностях детского развития. В книге убедительно доказано, что оно проходит заметно сложнее и гораздо интереснее.

***Шапиро Е.И.** Есть ли у ребенка страхи... / Е.И. Шапиро. – СПб. : ДЕТСВО-ПРЕСС, 2011. – 80 с.*

Екатерина Игоревна Шапиро – профессиональный психолог, кандидат психологических наук, специалист по работе с детьми дошкольного возраста, автор ряда книг об особенностях эмоционального развития ребенка.

Эту работу она посвятила проблеме, часто волнующей родителей детей дошкольного возраста – детским страхам. Объясняется сущность страха, как врожденной эмоции человека, показаны возрастные особенности страхов. Рассматриваются различные типы страхов, присущих маленьким детям: страх перед сказочными персонажами, ночные страхи, фобии и др., а также их возможные причины.

Показаны пути профилактики детских страхов. В частности, рассказывается, как поднять самооценку у тревожного ребенка и, тем самым, помочь ему справиться со страхами. Приводятся описания игр для детей, испытывающих страхи.

Отдельная глава содержит ответы на типичные вопросы родителей по поводу детских страхов.

[Вернуться к оглавлению](#)

Сравнительная психология. Зоопсихология

Лоренц К. Кольцо царя Соломона / Конрад Лоренц ; пер. с англ. Е. Н. Панова. – М. : РИМИС, 2011. – 240 с. : ил.

Конрад Лоренц (1903-1989) – выдающийся австрийский ученый, один из основоположников этологии – науки о поведении животных. Его исследования Лоренца оказали значительное влияние на развитие сравнительной психологии и зоопсихологии.

В 1973 г. Лоренцу (вместе с К. фон Фришем и Н. Тинбергенем) была присуждена Нобелевская премия по физиологии и медицине за исследование индивидуального и группового поведения животных.

Журнал «Зеркало» назвал Лоренца «Эйнштейном души животных». Он один из немногих ученых, чьи труды не только определили дальнейшие пути развития науки, но и оказали сильное воздействие на самопонимание человека.

«Кольцо царя Соломона» впервые было опубликовано в 1952 г., после чего неоднократно переиздавалась, была переведена на многие языки, получила широкую известность и признание у читателей разных стран мира.

По легенде кольцо, подаренное царю Соломону, наделяло обладателя способностью понимать язык зверей. Книга знакомит с исследованиями Лоренца в области поведения животных. Сам ученый считал, что данную книгу и работу «Человек находит друга» «можно рассматривать как небольшие и весьма скромные введения в этологию». При этом свои научные достижения Лоренц излагает не просто доступным и понятным языком, но очень увлекательно. Его книга является законченным художественным произведением,

привлекательным для всех и, в то же время, представляющей интерес для специалистов. Ссылки на «Кольцо царя Соломона» можно найти во многих научных статьях и книгах.

В работе Лоренца обоснован эволюционный метод исследования врожденного поведения. Получили свое развитие концепция инстинкта, учения о сигнальных раздражителях, о врожденном пусковом механизме, об импринтинге. Значительное внимание ученый уделяет особенностям коммуникации у животных, им проанализированы взаимоотношения внутри групп разных животных и птиц (собак, галок, землероек и пр.), различные аспекты агрессивного и полового поведения. При этом проведены аналогии с человеческим поведением.

Данную книгу ученого, как и все его творчество, характеризует глубоко гуманное отношение к нашим «братьям меньшим» как к существам с собственной индивидуальностью, заслуживающим любви, уважения и защиты.

Никольская А.В. Зоопсихология и межвидовая психология : учебник / А.В. Никольская. – М. : Эксмо, 2011. – 352 с. – (Психологическое образование).

А.В. Никольская – кандидат психологических наук, сотрудник факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, автор около 40 работ по зоопсихологии и медицинской психологии.

В ее книге представлен новый взгляд на значение исследований в области психологии животных в сложившейся сегодня системе наук о человеке и в современном мире в целом. Представленные материалы свидетельствуют, что без привлечения знаний о психике животных невозможно понимание психики человека. В работе убедительно обосновывается концепция о едином системном строении психики животных и человека, тем самым изучение психики животных вводится в общие единые теоретические рамки с изучением психики человека. Большое значение в этом плане имеет сделанный Никольской анализ эволюционного филогенетического развития потребностей и эмоций у животных.

Показано, что высокоразвитые групповые животные способны испытывать длительные стабильные эмоции в форме доверия, привязанности, дружбы, эмпатии по отношению к членам своей группы и к человеку. Значительное место уделено описанию и исследованию структуры коммуникативных отношений между животными, между человеком и животными (прежде всего, домашними). Проведенный автором разбор причин отклоняющегося поведения домашних животных еще раз подчеркивает близость зоопсихологии с психологией человека.

В книге освещена также история развития зоопсихологии, обсуждается ее место среди психологических наук. Широко представлены прикладные аспекты зоопсихологии, в частности, клинический.

[Вернуться к оглавлению](#)

Психотехнологии. Психотренинг. Психотерапия

Александров А.А. Аутотренинг / Артур Александров. – СПб. : Питер, 2011. – 240 с. : ил. – (Практическая психология).

Автор книги – доктор медицинских наук убежден, что в развитии многих болезней существенную роль играет психологический стресс, и эффективность любого лечения значительно зависит от мобилизации психологических (личностных) ресурсов пациента.

Исходя из этого, он написал данную книгу, являющуюся справочником по методам психической саморегуляции, к которым относятся: самовнушение, аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация и медитация. Об особенностях каждого из них подробно рассказывается в книге.

Автор знакомит также с концепцией стресса, признаками его проявления и способами преодоления. Предлагаются тесты, с помощью которых можно выявить симптомы стресса на данном этапе жизни человека и определить некоторые особенности, предрасполагающие к развитию стрессовых состояний.

Значительное место занимает описание аутогенной тренировки, приведены формулы самовнушения при различных острых и хронических заболеваниях. Отдельно представлены возможности аутогенной тренировки в подготовке неуверенных в себе людей к ответственным мероприятиям (выступлениям, экзаменам и пр.).

Достаточное внимание автор уделяет и менее распространенным в нашей стране методам, таким как мышечная релаксация и медитация. Отдельные главы посвящены технике самовнушения, йоге, учению дзэн-буддизма.

Книга будет полезна как психотерапевтам и клиническим психологам, так и всем, кто стремится улучшить свое психологическое и физическое состояние.

Вагин И.О. Лучшие психотехники успеха / Игорь Вагин. – СПб. – Питер, 2011. – 224 с. : ил. – (Как помочь себе самому).

Игорь Вагин – популярный российский психолог, автор ряда книг, посвященных практическим приемам эффективного общения и работы над собой.

Данное издание представляет собой подборку лучших материалов из его предыдущих изданий. В нем два раздела: «Психотехнологии внутренних состояний» и «Психотехнологии общения». В первой рассказывается о способах обуздания нежелательных эмоций: гнева, страха, печали и пр., о том, как справиться с депрессией, обрести уверенность в своих силах, преодолеть последствия несчастной любви, тяжелой болезни и пр.

Второй раздел посвящен методам эффективного общения и успешных переговоров. Среди них – приемы скрытого гипноза, способы завоевания доверия и интереса к себе у окружающих, техники разрешения конфликтных ситуаций и др.

Гриндер Д. Паттерны гипнотических методик Милтона Эриксона : лучшее в мире руководство по гипнозу / Джон Гриндер, Ричард Бэндлер, Джудит Делозье ; пер. с англ. С. Рысева. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2011. – 412 с. – (Лучшие психотехнологии мира) – (Психология-лучшее).

Милтон Эриксон (1901-1980) – американский психолог и психотерапевт, создатель нового высокоэффективного направления психотерапии, которое сейчас называют «эриксоновский гипноз».

Данная книга, написанная основоположниками нейролингвистического программирования (НЛП) Д. Гриндером, Р. Бендлером и Д. Делозье, раскрывает основы эриксоновской терапии.

Авторы знакомят с паттернами гипнотической работы Эриксона и предлагают простую, но подробную модель усвоения этих паттернов с помощью НЛП, тем самым, приобщая читателей к технологии нейролингвистического программирования.

Книга содержит три уровня моделирования, каждому из которых посвящена отдельная часть.

Коплан Р. Гипноз. Действенные методики внушения / Рэйчел Коплан ; пер. с англ. В.Е. Вениковой. – М. : АСТ : Астрель, 2011. – 256 с. : ил.

Доктор Рэйчел Коплан – профессиональный гипнотерапевт, консультант по вопросам семьи. Она считает гипноз одной из перспективных психотерапевтических методик, открывающей большие возможности для самосовершенствования.

В этой книге она стремится познакомить как специалистов, так и всех интересующихся людей с самыми современными методами и возможностями применения гипноза. Приводятся простые методики гипноза и самогипноза, которые может освоить каждый. Среди них методики, призванные научить расслабляться и сохранять хорошее настроение,

методики, способные расширить пределы нашего разума, раскрыть потенциал личного и профессионального роста, а также различные оздоровительные методики.

Все материалы разбиты на две большие части: «Для начинающих» и «Продвинутый уровень».

В конце издания приведен «Словарь способов использования гипноза от А до Я».

Леви Дж. Зарядка для мозгов. Повысь свой IQ! / Джоэлл Леви ; пер. с англ. А. Черникова. – СПб. : Питер, 2011. – 272 с. : ил. – (Сам себе психолог).

Книга поможет понять, как работает наш мозг и какие упражнения способствуют его развитию. Автор убежден, что мозг можно тренировать, так же как и тело, увеличивая возможности памяти, повышая аналитические способности и скорость мышления.

Описывается, как работает мозг, как функционируют и взаимодействуют его отдельные отделы, что подразумевают под интеллектом и какие типы интеллекта выделяют. Объясняется, каким образом можно измерить умственные способности, что такое IQ, как на него влияют гены, раса, пол, возраст и другие факторы.

Исследуются различные типы памяти и представлены современные методы улучшения и развития памяти. Рассматривается влияние стиля жизни на работу мозга. Предложены советы по развитию концентрации внимания, творческих способностей. Показано влияние на работу мозга правильного режима, полноценного сна, хорошего питания.

В отдельной главе собраны конкретные разнообразные упражнения и задания, с помощью которых возможно развитие различных функциональных зон мозга с целью максимально возможного раскрытия потенциала своего мозга. Предложены подборки вопросов, ребусов, загадок и тестов.

Мадатян М.Р. Лекарство от депрессии : избавься от депрессии, преодолей стресс, измени жизнь к лучшему / Мигрдат Мадатян. – М. : Эксмо, 2011. – 320 с. – (Позитивная психология).

Автор – клинический психолог, практикующий психотерапевт, разработчик уникальных методик в области лечения депрессий. Он объясняет, что понимают под депрессией, показывает, к каким последствиям могут привести депрессивные расстройства.

В начале работы дается небольшой экскурс в историю изучения и лечения депрессии, затем рассматриваются предпосылки возникновения депрессии и ее разные формы. Значительное внимание уделяется терапии депрессии. Освещены методы психотерапии, светотерапии, показано значения физических упражнений, водных процедур, правильного питания и прочего при лечении депрессии.

Поднимаются проблемы взаимосвязи депрессии и религии, депрессии и одаренности. Отдельная глава содержит тесты и опросники, позволяющие выявить депрессию у человека.

Маккей М. *Как победить стресс и депрессию / М. Маккей, М. Дэвис, П. Фэнминг ; пер. с англ. Е. Карманова. – СПб. : Питер, 2011. – 288 с.*

Авторы – американские психологи, ведущие специалисты в области когнитивной психологии. Эта книга – поэтапное руководство по избавлению от проблем, в основе которых лежит настроение: тревожность, депрессия, стресс и т.п.

Предлагаются эффективные, апробированные на практике методики когнитивно-поведенческой терапии в таком виде, в котором их легко применять на практике. Эти инструменты помогут изменить старые паттерны мышления и обрести контроль над своим настроением и жизнью в целом.

Авторы знакомят с основами когнитивно-поведенческой терапии, объясняют, как мысли влияют на чувства, и как устойчивые негативные убеждения воздействуют на настроение. Приведен список важнейших психологических проблем (тревога, фобия, гнев, стыд, депрессия, низкая самооценка и др.) с пошаговыми инструкциями по их преодолению. Приводится также таблица с программами лечения сопутствующих психических и физических расстройств.

Авторы считают, что их книга будет «полезной как для широкого круга читателей, так и для практикующих специалистов». Простой читатель сможет решить многие личностные проблемы собственными силами, а специалистам это издание послужит источником информации о методах, которые можно использовать в собственной практике.

Нардокэ Д. *Магическая коммуникация. Стратегический диалог в психотерапии / Джорджио Нардокэ, Алессандро Сальвини ; пер. с итал. О. Игошиной ; науч. ред. Е. Первышева. – М. : Рид Групп, 2011. – 160 с. – (Психоанализ и психотерапия. Лучшие психотехнологии мира).*

Авторы книги – итальянские психологи, специалисты в области психотерапии. Они знакомят с разработанной ими эффективной техникой проведения психотерапевтической беседы, которая позволяет быстро и надежно освобождать человека от таких патологий, как фобические и обсессивно-компульсивные расстройства, нарушения пищевого поведения и др.

Эта техника – стратегический диалог, позволяющий достичь «максимального эффекта с помощью минимальных затрат». Авторы объясняют, как надо строить такой диалог, какой

характер должен иметь язык общения, чтобы исключить естественное сопротивление пациента. Показаны отличия стратегического диалога от традиционных психотерапевтических методов, рассмотрены возможности его применения в самых разных контекстах. Приведены примеры использования такого диалога при борьбе с дисморфофобией (неприятием собственной внешности), с депрессией менеджера, с вызванной рвотой и с паническими атаками.

Рубштейн Н.В. *Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком / Нина Рубштейн. – М. : Эксмо, 2011. – 224 с. – (Ваш персональный тренер).*

Нина Рубштейн – отечественный психолог, сертифицированный гештальт-терапевт, автор нескольких популярных книг по психологии успеха. Она много лет ведет тренинги и дает консультации по проблемам личностного роста и эффективного общения.

Эту работу она посвятила проблеме развития уверенности в себе. При этом ее подход к уверенности строится не снаружи – от оценки поведения, а изнутри – от осознания своих сильных сторон, ресурсов и собственных, свойственных каждому инструментов. Рубштейн справедливо полагает, что «мы не можем превратиться в других существ и стать другими людьми», но мы можем «научиться эффективно использовать свои ресурсы». Она объясняет, как использовать то, «что заложила в вас матушка-природа». Предлагает «технология нахождения себя», которая включает в себя эффективные, апробированные рекомендации, упражнения, задания, способствующие раскрытию собственного потенциала и, как следствие, развитию уверенности в собственных силах. Эта технология, в частности, поможет установить личностные границы, найти собственные инструменты владения собой и своим телом, научиться противостоять манипуляциям и преодолевать конфликты, правильно оценивать свои возможности и т.п. Книга написана на большом практическом материале. Теоретические положения и советы автор иллюстрирует живыми примерами.

Фриман А. *10 глупейших ошибок, которые совершают люди / Артур Фриман, Роуз Девульф. – СПб. : Питер, 2011. – 240 с. : ил. – (Сам себе психолог).*

Артур Фриман – американский психолог, признанный специалист в области когнитивной терапии. Роуз Девульф – писатель и популяризатор науки, способная излагать сложные научные проблемы в доступной и интересной форме. Это – не первая их успешная совместная работа.

Эта книга призвана помочь широким кругам читателей, желающим «освободиться от негативных шаблонов мышления, повергающих в несчастье миллионы людей». В ней убедительно объясняется, сколь губительно для человека стандартно искаженное мышление и показано, как правильно его корректировать. С этой целью авторы предлагают прибегнуть к когнитивной терапии, которая терапия исходит из того, что наши многочисленные ошибки и промахи (от одетого наизнанку свитера до выбора неподходящего супруга) объясняются тем, что мы не смогли трезво оценить ситуации и поступить правильно, вследствие того, что нас одолевают отрицательные эмоции и стрессы.

Авторы приводят наиболее распространенные ошибочные суждения, негативные шаблоны мышления. К ним относятся: склонность все относить на свой счет, доверие к своему критику, максимализм, болезненное сравнение и др. В книге объясняется, как отказаться от этих привычных стереотипов мышления и выйти из депрессивного состояния.

В приложении приведены таблицы, с помощью которых можно выбрать эффективные методики для преодоления тех или иных ошибок.

Хеллингер Б. Большой конфликт. Ответ / Берт Хеллингер ; пер с нем. Е. Гурская. – М. : Институт консультирования и системных решений, 2011. – 192 с.

Берт Хеллингер (род. 1925) – немецкий психотерапевт, автор метода системно-семейной терапии или системных расстановок, который приобрел большую популярность в мире.

В данной книге ученый представляет свое мировоззрение в целом и, в частности, уделяет особое внимание душевным механизмам, приводящим к большим конфликтам и войнам между народами и религиями.

Хеллингер говорит, что маленькие повседневные конфликты необходимы для личностного роста. Другое дело, большие конфликты – столкновения между народами, этническими или религиозными группировками, которыми движет воля к уничтожению. В них, по его мнению, виноваты идеологические убеждения и чистая совесть участников, уверенных в собственной правоте.

Основываясь на достижениях метода семейных расстановок, Хеллингер стремится изложить как хорошие, так и опасные стороны чистой совести и показать, как освободиться из западни, в которую она может завести людей.

Хеллингер Б. Порядки любви. Как жизнь и любовь удаются вместе / Берт Хеллингер ; пер. с нем. Д. Комлач. – 2-е изд. – М. : Институт консультирования и системных решений, 2011. – 352 с.

Книга представляет системную семейную терапию Хеллингера «из первых рук». В ней собраны стенограммы семинаров, которые мастер проводил для разных аудиторий – и для профессионалов в области душевного здоровья (психотерапевтов, семейных консультантов, врачей), и для простых людей, желающих справиться с кризисами во взаимоотношениях. Практические приемы и технология работы, описанные в книге, можно считать классическими.

Издание уникально тем, что является первым из серии книг Хеллингера. В ней он подробно, шаг за шагом раскрывает возможности системных расстановок, объясняет процессы, происходящие в человеческой душе, и наглядно демонстрирует, как работают в человеческих системах порядки любви. От того, следует ли человек этим порядкам или нарушает их, зависит, как сложатся его отношения в паре, семье, роду, обретет ли он в этих отношениях радость и счастье или потерпит крах, испытает боль и разочарование.

Второе издание (первое вышло в 2001 г.), переработано автором. Оно стала удобнее для читателей, так как в нем вначале на практических примерах демонстрируется действие порядков любви, а объяснение принципов системно-феноменологического подхода и метода семейных расстановок, которое может быть интересно не всем читателям, перемещено в конец книги. Кроме того, книга переведена и отредактирована заново, поэтому все понятия стали точнее и яснее.

Хеллингер Б. Порядки помощи / Берт Хеллингер ; пер с нем. А. Соколовой. – М. : Институт консультирования и системных решений, 2011. – 224 с.

Эта книга – наглядная демонстрация применения основных принципов метода Хеллингера. Основываясь на многочисленных примерах из собственной практики, он показывает, как строить отношения между психотерапевтом и клиентом, чтобы они оказывали большую пользу последнему, когда необходимо остановиться и прервать процесс оказания помощи, учит чувствовать того, кому оказывается помощь, понимать, уместна ли и возможна ли помощь данному человеку.

Эта информация будет полезна в первую очередь тем, «кто в силу своей профессии призван помогать другим людям: врачам, психотерапевтам, сотрудникам различных социальных учреждений, учителей, священникам, консультантам». Простые читатели – «потребители» помощи тоже смогут почерпнуть много полезного из книги – клиента, знающего порядки помощи и понимающего, как работает семейная расстановка, уже не так просто поймать в ловушку длительной терапии, которая может длиться годами и не приводить к положительному результату.

[Вернуться к оглавлению](#)

Другие отрасли психологии

Митин А.Н. *Психология управления : учебник / А.Н. Митин. – М. : Волтерс Клувер, 2011. – 400 с.*

Книга посвящена молодой, но активно развивающейся отрасли психологии – психологии управления, которая занимается изучением психологических условий и особенностей управленческой деятельности.

Автор рассматривает проблемы личности в контексте управленческой деятельности, показывает психологические закономерности реализации управленческих функций. Значительное внимание уделено различным аспектам межличностных взаимодействий. Рассмотрены такие вопросы, как личность в группе, власть как форма влияния, технологии общения в процессе управленческой деятельности, специфика общения с одаренными и талантливыми людьми, управление поведением личности и др.

Орлова Е.А. *Клиническая психология : учебник / Е.А. Орлова, Н.Т. Колесник ; отв. ред. Г.И. Ефремова. – М. : Юрайт, 2011. – 363 с. – (Основы наук).*

Авторы – профессиональные психологи, преподаватели Московского Государственного Областного Университета. Они освещают основные проблемы клинической психологии – отрасли психологической науки, возникшей на стыке медицины и психологии и изучающей патологию сознания, отклонения в интеллектуальном и личностном развитии, возможности их своевременного выявления и коррекции.

Раскрывается предмет клинической психологии, ее основные задачи, история ее возникновения и развития. Представлены методы исследования, применяемые в клинической психологии: наблюдение, эксперимент, анализ продуктов деятельности и др. Рассматривается содержание понятий нормы и патологии, здоровья и болезни, раскрываются взаимосвязи психического и соматического состояний, влияние на течение болезни возрастных и личностных особенностей человека. Освещены основные типы расстройств психических функций (ощущений, восприятия, памяти, мышления, речи, эмоций, воли и пр.).

В конце книги имеется приложение, в котором приведены «Словарь терминов и определений» и «Акмеограмма практического психолога».

Решетников М.М. *Психология войны: от локальной до ядерной. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей / Михаил Решетников. – СПб. : Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2011. – 496 с.*

Михаил Михайлович Решетников – доктор психологических наук, кандидат медицинских наук, заслуженный деятель науки РФ, ректор Восточно-Европейского Института Психоанализа. Он поднимает весьма актуальную, но недостаточно освещенную в литературе проблему – поведение человека в боевых условиях.

Автор анализирует развитие и состояние психодиагностики профессиональных военных способностей в отечественной и зарубежной науке и практике с конца XIX по начало XXI века, исследует актуальные вопросы военно-профессионального отбора, методические подходы к изучению личностных и психофизиологических качеств индивида, общие закономерности социально-психологической и физиологической адаптации военнослужащих.

Приведены обобщенные результаты профессиографии военнослужащих учебно-боевых частей и боевых контингентов в нашей армии и армиях крупнейших стран мира. Рассмотрены наиболее общие закономерности личного и группового поведения в процессе интенсивной боевой деятельности и в условиях локальной войны. Освещены также модели поведения людей в очагах применения оружия массового поражения. При этом автор приводит результаты собственных исследований, выполненных в период Афганской войны (1979-1989 гг.), после аварии на Чернобыльской АЭС (1986 г.), в процессе спасательных операций после спитакского землетрясения (1988 г.) и уфимской железнодорожной катастрофы. Последние три события рассматриваются как модели применения оружия массового поражения с большими человеческими жертвами.

Смит Дж. Псевдонаука и паранормальные явления. Критический взгляд / Джонатан Смит ; пер. с англ. Н. Лисовой. – М. : Альпина нон-фикшн, 2011. – 566 с.

Доктор Джонатан Смит – клинический психолог, профессор Университета Рузвельта (Чикаго), директор-основатель Института стресса при этом университете. Он специалист по проблемам стресса, релаксации, медитации, осознанности, которым он посвятил 17 книг и более 30 статей, отражающих его скептический взгляд на паранормальные явления, которые часто связывают с этими понятиями. Его новаторские подходы к релаксации, медитации и осознанности завоевали широкое признание. Ученый основал Институт стресса в первую очередь для того, чтобы бороться с псевдонаукой и шарлатанством в этой области.

Автор не отрицает существование сверхъестественных явлений, он дает весьма увлекательный и занимательный их разбор. При этом своей целью он считает пробудить в читателе критическое мышление, научить его отличать науку от псевдонауки.

Ученый старается максимально объективно с научных позиций рассмотреть паранормальные явления. Он предлагает восьмиуровневую иерархическую классификацию сообщений о паранормальных и сверхъестественных явлениях, обсуждает критерии оценки источников, показывает логические ошибки, которые склонны делать люди, оценивая такие явления.

Объясняется, как правильно оценивать сообщения о необычных явлениях. Представлены результаты исследования ошибок восприятия, памяти, дежавю, гипнотического внушения, галлюцинаций. Рассказывается и о «предрасположенности к паранормальному» некоторых людей.

Представлены база тестовых вопросов, ссылки на онлайн-университетские инструкции, на бесплатную видеотеку по данной проблеме.

Солсо Р. Когнитивная психология / Роберт Солсо ; пер. с англ. Н.Ю. Спомиор. – СПб. : Интер, 2011. – 588 с. : ил. – (Мастера психологии).

Автор – профессор Невадского университета (США), ведущий американский специалист в области когнитивной психологии и психологии познания стремится помочь читателю понять, чего достигли когнитивные психологи, точно передать их лучшие идеи, теории и эксперименты и подготовить к пониманию новых исследований.

В книге последовательно и целостно излагаются эмпирические основы когнитивной психологии, достаточно полно освещена ее история, представлен ясный, убедительный анализ таких важнейших разделов данной отрасли психологической науки, как репрезентация знаний, обработка информации и когнитивная нейронаука. Особое внимание уделено проблеме нейропознания, имеющей большое значение для современного понимания человеческой психики. На основе последних нейрокогнитивных исследований рассмотрены познавательные процессы: ощущения, восприятие и внимание, память и мышление. Освещены также современные представления о значении речи и искусственного интеллекта для когнитивного развития.

В конце книги дан алфавитный указатель.

Щеголев И.В. Графология XXI века / Илья Щеголев, Юрий Чернов. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с. : ил. – (Книги Ильи Щеголева).

Илья Щеголев – практикующий психолог, специалист в области графологии, физиогномики и визуальной диагностики. Юрий Чернов – специалист по математическому моделированию и программному обеспечению, активно занимается психологией и графологией.

В книге дан глубокий систематический анализ исследований различных графологов, начиная от закономерностей, открытых несколько сот лет назад, заканчивая графологией XXI века, использующей математическое моделирование и компьютерные технологии. Рассказывается об историческом пути графологии, основных этапах ее становления и развития. Показана практическая значимость графологических знаний, объясняется, как правильно применять графологию для выявления личностных особенностей человека. Авторы не только дают описание большинства практических аспектов графологического анализа, известных на сегодняшний день, но и демонстрируют возможности, которые открывают перед графологией современные технологии. Освещены основы формализации анализа почерка, применение компьютерных методов для раскрытия тайн почерка, раскрываются возможности и преимущества системы «GraphExpress», которая содержится на прилагаемом компакт диске. Представлена также еще одна компьютерная программа анализа почерка – «PiterGrapho».

Щеголев И. Загадки почерка: от маленькой буквы к великой судьбе / И. Щеголев. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2011. – 150 с. – (Психологический практикум).

Новая книга известного специалиста по графологии органично продолжает его предыдущие («Тайны почерка», «Графологий XXI века» и др.). В ней он продолжает разговор о том, как индивидуальность человека проявляется в его почерке.

Он объясняет, как характер человека проявляется в придании заглавным буквам той или иной формы. Раскрывает тайны написания строчных букв. Рассказывает о практическом применении графологии, о том, как по подписи узнать характер незнакомого человека, как можно использовать графологию при отборе персонала и выборе спутника жизни, как в почерке отражается состояние здоровья человека.

В отдельном разделе представлены результаты графологического анализа почерка выдающихся людей России: А. Гайдара, Б. Пастернака, И.В. Сталина, Л.Н. Толстого, Л.И. Брежнева, Б.Н. Ельцина.

Книга написана так, чтобы каждый читатель смог с ее помощью разобраться в почерке интересующих его людей.

Щеголев И.В Тайны почерка / И. В. Щеголев. – Ростов на/Д. : Феникс, 2011. – 158 с. – (Психологический практикум).

Рассказывая о графологии, автор подчеркивает, что хотя эта дисциплина официально не является разделом психологической науки, фактически ее методы используются в практической психологии, поскольку сегодня связь специфики почерка с особенностями

характера считается доказанной. Данные графологии считают вполне достоверными и успешно используются в медицине, криминалистике, психологии, в практике кадровой работы компаний.

Книга Щеголева знакомит с основными приемами графологии, с помощью которых каждый сможет распознать скрытые индивидуальные личностные особенности своих родных, друзей, сотрудников и собственные, не всегда осознаваемые черты характера.

[Вернуться к оглавлению](#)