

*Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым  
«Крымская республиканская универсальная научная  
библиотека им. И. Я. Франко»*

**Отдел «Универсальный читальный зал»**

*Многогранный мир психологии*

*Виртуальный обзор книжных новинок*

*Симферополь, 2023*

**Араби Шахида. Токсичные люди : как защититься от нарциссов, газлайтеров, психопатов и других манипуляторов / Шахида Араби ; перевод с английского Евгении Ципилевой ; научный редактор Татьяна Лапшина. – 2-е издание. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 253 с. – ISBN 978-5-00195-211-4.**



**Книга для всех, кому приходится иметь дело с токсичными людьми. Вы научитесь выстраивать общение по своим правилам и не позволите манипулировать собой.**

**Когда по сети разошлась статья Шахиды Араби «20 отвлекающих маневров, с помощью которых нарциссы, социопаты и психопаты манипулируют вами и затыкают вам рот», ее прочитали более 18 миллионов человек по всему миру. Как жертвы манипуляторов, так и специалисты в области психического здоровья с энтузиазмом делились ею и признавали ее правоту. К сожалению, никто из нас не застрахован от общения с токсичными людьми, которыми могут оказаться коллеги, семейный партнер или даже родители. При этом вас могут убеждать, что вы слишком остро реагируете, раздуваете из мухи слона, и применять другие тактики психологических манипуляций. Манипуляторы могут быть «мягкими» и агрессивными. Токсичность может проявляться по-разному. Однако важнейший жизненный навык, который необходимо в себе развить, – это готовность дать отпор любому манипулятору и всем возможным проявлениям токсичности в отношениях.**

*Аннотация издательства*

**Базылевич Т. Ф. Психология высших достижений личности (психоакмеология) : монография / Т. Ф. Базылевич. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 330 с. – ISBN 978-5-16-006851-0.**



Раскрыта логика построения дифференциальной психоакмеологии высших достижений личности с позиций фундаментальной академической науки в связи с запросами социальной практики. Автор – доктор психологических наук, профессор, научный руководитель независимого НПЦ психологической безопасности индивидуальности «Акма» – анализирует теорию, квазиэксперимент и практику субъектноцентрированной психоакмеологии индивидуальных различий, валидизированные в дифференциальной психофизиологии как преемнице отечественной типологической школы Б. М. Теплова и В. Д. Небылицына. Профессиональные секреты эффективной работы психоакмеолога раскрыты на примере конкретных исследований в области открытых автором: психологии целостной индивидуальности, экологической психологии индивидуальности и психологии ее безопасности.

*Аннотация издательства*

*Каждый встреченный мною человек в чем-то превосходит меня, и в этом смысле я могу у него поучиться.*

*Дейл Карнеги*

**Бовуар Симона де. Второй пол / Симона де Бовуар ; перевод с французского Ирины Малаховой [и другие]. – Санкт-Петербург : Азбука : Азбука-Аттикус, 2021. – 925 с. – (Non-Fiction. Большие книги). – Библиогр. в подстроч. примеч. – ISBN 978-5-389-19463-2.**



«Второй пол» Симоны де Бовуар – это важнейшая книга, написанная о Женщине за всю историю литературы. Сочетая кропотливый анализ, острый стиль письма и обширную эрудицию, Бовуар рассказывает о том, как менялось отношение к женщинам на протяжении всей истории, от древних времен до нашего времени, уделяя равное внимание биологическому, социологическому и антропологическому аспектам. «Второй пол» – это история угнетений, заблуждений и предрассудков, связанных с восприятием Женщины не только со стороны мужчины, но и со стороны самих представительниц «слабого пола». Теперь этот один из самых смелых и прославленных текстов XX века доступен русскоязычным читателям в полноценном, отредактированном виде, сохраняющим всю полноту оригинала.

*Аннотация издательства*

**Бэнкрофт Ланди. Почему он делает это? : кто такой абьюзер и как ему противостоять / Ланди Бэнкрофт ; перевод с английского Ю. В. Рябининой. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2021. – 398 с. – ISBN 978-5-04-125763-7.**



Тысячи женщин становятся жертвами насилия. И большой процент из них страдает не от рук случайных злоумышленников, а от тех, кто должен быть поддержкой и опорой – своих бойфрендов и мужей. В поддержку женщин, которые столкнулись с жестоким обращением, Ланди Бэнкрофт написал книгу «Почему он делает это? Кто такой абьюзер и как ему противостоять». Авторитарных, агрессивных и жестоких мужчин очень много. Но распознать абьюзера при первой встрече и даже в ходе длительного общения довольно сложно. В книге автор делится своим опытом работы с агрессивными и контролирующими мужчинами, рассказывает о природе жестокого мышления и самых распространенных мифах о нем. Читатели узнают, какие существуют типы абьюзеров, как они мыслят и ведут себя в повседневной жизни, какие из них любовники и отцы. И самое главное – автор рассказывает, может ли такой мужчина измениться. Если захочет, конечно же.

Цель этой книги – вооружить женщин инструментами физической и психологической самозащиты. А если выяснилось, что ваш мужчина все же не попадает под определение «абьюзер», книга поможет понять существующие проблемы в отношениях и найти способ устранить их.

*Аннотация издательства*

**Вайдлих Андреа. Вляпаться в счастье : как не искать счастье, но все же найти его / Андреа Вайдлих ; перевела с немецкого Оксана Буркина. – Санкт-Петербург : Портал, 2022. – 254 с. – (Химия счастья). – ISBN 978-5-907241-88-6.**



Мы охотимся за счастьем, гонимся за ним и спотыкаемся, а иногда и падаем. Потом встаем с израненным сердцем, в надежде, что счастье наконец-то найдет нас. Почти с гневом мы кричим ему: «Приди и останься навсегда!». Не будем злиться на весь мир. Единственный, кто стоит между нами и счастьем, – мы сами. Эта книга поможет вам вырваться из плена высоких стен самоограничения, страха неизвестности, самообмана и, в конце концов, заблуждения, будто счастье можно заслужить.

Дар самостоятельно управлять своим счастьем есть у каждого. Чтобы перестать попирать его ногами, Андреа Вайдлих предлагает заблокировать свои оправдывающие «но» и позволить себе объясняющие «потому что». Следуя за автором, вы поверите в себя и в мир, а также узнаете, какие действия нужно предпринять, вместо того чтобы постоянно жаловаться. Счастливые люди – скорее те, кто верят в себя и других, сразу оценивают препятствия, мужественно их преодолевают и продолжают путь. Счастье – это выбор, который мы можем делать каждый день. Здесь и сейчас. Начнем?

«Счастье уже здесь. Оно в нас. Мы просто забыли его, нам нужно его лишь вспомнить».

Сократ

*Аннотация издательства*

**Варол Озан. Думай как Илон Маск : и другие простые стратегии для гигантского скачка в работе и жизни / Озан Варол; перевод с английского А. Д. Щербиной. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2022. – 349 с. – Библиогр. в примеч. – ISBN 978-5-04-115508-7.**



**В своей дебютной книге бывший инженер NASA Озан Варол раскрывает девять простых стратегий, которыми пользуются астронавты и такие новаторы, как Илон Маск. Используйте и вы их в своей жизни: будь то получение работы вашей мечты, ускорение вашего бизнеса, изучение нового навыка или создание следующего прорывного продукта. Все мы сталкиваемся в своей жизни со сложными и незнакомыми проблемами. Те, кто может справиться с возникающими задачами самостоятельно, без стресса и точно в срок, пользуются огромным преимуществом и добиваются огромных успехов.**

*Аннотация издательства*



Василенко Т. Д. Принятие роли матери: клинико-психологический анализ / Т. Д. Василенко, И. Н. Земзюлина. – Москва : Форум, 2021. – 175 с. : ил. – Библиогр.: с. 165-173. – ISBN 978-5-91134-592-1.



Исследование посвящено рассмотрению переживания беременности в контексте жизненного пути беременной женщины, процессу формирования ее отношения к беременности, системному анализу факторов и психологических механизмов формирования готовности к материнству. Книга содержит программу групповой работы с беременными женщинами, ожидающими первого ребенка. Исследование рекомендуется специалистам в области клинической психологии, консультативной психологии, коррекционной психологии и студентам психологических факультетов.

*Аннотация издательства*

**Васягина Н. Н. Репрезентация образа матери в российской ментальности : монография / Н. Н. Васягина, Ю. С. Газизова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 180 с. : ил., табл. – (Научная мысль : психология). – Библиогр.: с. 115-130. – ISBN 978-5-16-014062-9.**



В монографии раскрывается идея репрезентации образов как системно-структурной основы построения ментальности, обосновано особое положение образа матери в иерархической системе образной сферы человека, дополнены представления о его динамике в российской ментальности. Образ матери рассматривается как сложное психическое явление, представляющее собой репрезентированную в сознании проекцию ценностно-смысловых и качественных характеристик материнского поведения и мировосприятия, представленных на перцептивном, понятийном и амодальном уровнях иерархически заданной системы отражения. Представлены результаты исследования содержательной наполненности образа матери, рассмотрены половозрастные особенности отражения, описаны «социально ориентированная» и «семейно ориентированная» модели репрезентации образа матери в российской ментальности.

*Аннотация издательства*

**Веес Ханс-Гюнтер. Я не умею спать : как самостоятельно выявить и устранить расстройства сна за 21 день / Ханс-Гюнтер Веес ; перевод с немецкого М. А. Лярской. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. – 360 с. – (Революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия). – Библиогр.: с. 348-356. – ISBN 978-5-04-112695-7.**



Многие думают о сне, как о вынужденной паузе между одним делом и другим. Как будто это какая-то досадная помеха, замедляющая нашу жизнь. Доктор Ханс-Гюнтер Веес, психотерапевт и сомнолог, уверен: эти мысли ошибочны. Сон - это не роскошь, а жизненно необходимое действие, которое способно сохранить нам память, дать источник жизненной энергии и защитить от депрессии. Не говоря уже о том, что, стоит нам поспать получше, как мы перестаем походить на зомби из фильма про Апокалипсис. Эта книга одновременно научно и просто расскажет вам о том, что происходит с организмом во время разных фаз сна; как сон меняется с возрастом и почему женщины в принципе спят лучше мужчин. А еще к ней прилагается специально разработанный автором трекер, с помощью которого каждый читатель сможет осознаннее подходить к собственному здоровью и наладить качество сна.

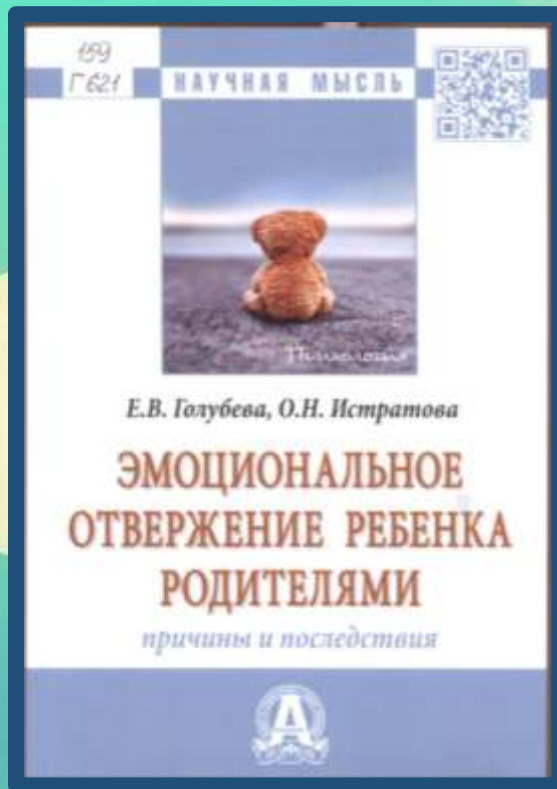
*Аннотация издательства*

**Герасименко Т. С. Экологичный развод : как уберечь ребенка от травмы и выйти из кризиса самому / Татьяна Герасименко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. – 236 с. – (Психология). – ISBN 978-5-222-36170-2.**



В этой книге описаны механизмы поведения детей и взрослых в период развода, даны четкие советы и рекомендации, как поступать в трудной ситуации. Вы увидите, что на самом деле скрывается за агрессивностью детей и отказом бывших сотрудничать. Вы найдете здесь рекомендации, как сохранить спокойствие детей, как говорить с ними о сложных вопросах, как правильно поддерживать их, как противостоять манипуляциям, как самому выйти из кризиса с наименьшими потерями. Отдельная часть книги посвящена внутреннему кризису взрослого человека, оказавшегося в данной ситуации.

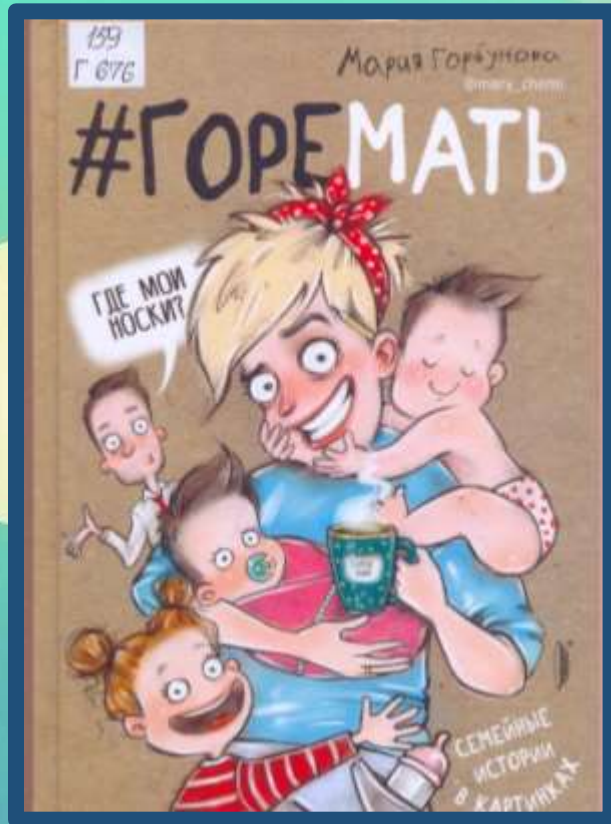
Голубева Е. В. Эмоциональное отвержение ребенка родителями : причины и последствия : монография / Е. В. Голубева, О. Н. Истратова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 185 с. : ил. – (Научная мысль : психология). – Библиогр.: с. 148-156. – ISBN 978-5-16-013666-0.



В монографии рассмотрен тип дисгармоничного родительского отношения к ребенку – его эмоциональное отвержение. На фоне многочисленных исследований неблагополучной семьи и ее влияния на развитие и социализацию ребенка, эмоциональное отвержение распространено и во внешне благополучных семьях, что является скрытым фактором риска искажения развития ребенка и его социальной адаптации. В книге представлен анализ современных отечественных и зарубежных исследовательских позиций относительно причин и следствий эмоционального отвержения ребенка в семье. На основе выделенных психологических особенностей современных детей и подростков проанализированы результаты ряда эмпирических исследований их личностного развития в условиях эмоционального отвержения в семье. В книге представлен практический инструментарий для организации диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми и их родителями.

*Аннотация издательства*

Горбунова М. ГОРЕМАТЬ : семейные истории в картинках / Мария Горбунова. – Санкт-Петербург : Портал, 2022. – 111 с. : цв. ил. – (Мамы без драмы). – ISBN 978-5-907241-38-1.



«На фотографиях в инстаграме рождение ребенка – это цветы, розовые и синие банты с шарами, красивыми ракурсами и кучей улыбающихся людей. На самом деле это не совсем так. Об этом не принято говорить, но грудь, скорее всего, обвиснет, другие мамашки у песочницы будут временами сильно выбешивать, а недосып – это твой спутник на ближайшие годы.

Эти лишения будут, будут обязательно, но они с лихвой компенсируются возможностью поцеловать нового человека в макушку, услышать картавый стих в свой адрес на день рождения, поломанными ромашками, вырванными со всей детской силой вместе с корнями из-под столба у подъезда, чтобы только, ради всего святого, любимая мама в этот момент была счастлива».

*Аннотация издательства*

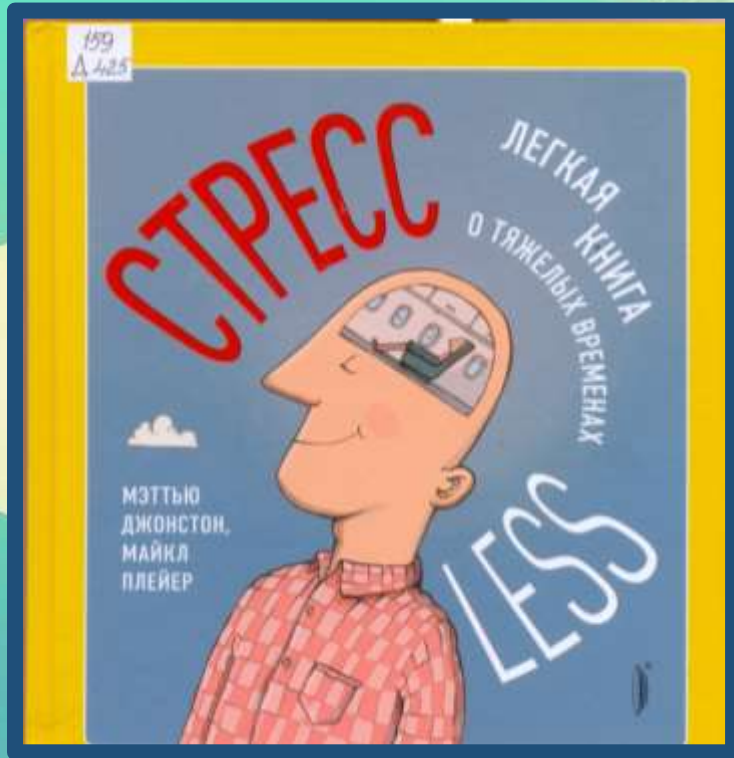
**Гроуз Майкл. Тревожные дети: как превратить беспокойство в жизнестойкость / Майкл Гроуз, Джоди Ричардсон ; перевел с английского Сергей Черников. – Санкт-Петербург : Портал, 2021. – 335 с. – (Мамы без драмы). – Библиогр.: с. 322-333. – ISBN 978-5-907241-31-2.**



Авторы предлагают родителям и педагогам новый взгляд на воспитание тревожных детей, делаясь с ними работающими инструментами, стратегиями и советами, позволяющими превратить психологическую особенность в возможность для развития. Простым языком они рассказывают о причинах, симптомах и биологических основах тревожности, чтобы каждый взрослый и ребенок смогли понять, почему возникает тревожность и как с ней справиться.

*Аннотация издательства*

**Джонстон Мэттью. СТРЕССLESS : легкая книга о тяжелых временах / Мэттью Джонстон, Майкл Плейер ; перевела с английского Ольга Литвиненко. – Санкт-Петербург : Портал, 2021. – 199 с. : цв. ил. – (Вне серии). – Библиогр.: с. 194-199. – ISBN 978-5-907241-20-6.**



Если вы живы, вы испытываете стресс. Стресс – просто часть человеческого бытия, которая спасала наших предков от разъяренных хищников или врагов. В современном обществе небольшой стресс так же полезен: он дает нам энергию и мотивацию для достижения цели, помогает собраться в нужный момент. Тем не менее хронический и слишком сильный стресс считается фактором, который способствует возникновению рака, а также развитию болезней сердца и инсульту. К сожалению, нам не дано изменить то, что вызывает у нас стресс. Но мы способны изменить свое отношение к нему и научиться им управлять. Воспринимайте его как внутреннюю сирену, предупреждающую о том, что в вашем мире не все ладно. Подумайте о стрессе как о союзнике: выслушайте его с серьезным лицом, а затем спокойно примите меры, чтобы свести его на нет. В этом вам поможет прекрасно иллюстрированная книга «СтрессLess». Читая ее невозможно удержаться от улыбки, а смех, как известно, – лучшее лекарство.

*Аннотация издательства*



*Есть истины, которые принадлежат будущему,  
истины, которые принадлежат прошлому, и  
истины, которые не принадлежат времени  
вообще.*

*Карл Юнг*

**Желтушкин Ю. А. Не пробивай стены! Ищи двери : как найти выход из любой ситуации : книга-тренинг / Юрий Желтушкин, Константин Григорьев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. – 253 с. – (Вершина успеха). – ISBN 978-5-222-32690-9.**



Книга-тренинг научит читателя выходить из любой ситуации победителем и покажет, как и где искать выходы из самых сложных и запутанных историй. Помимо текста в книге приведены авторские тренинги и тесты, чтобы читатель обратил внимание на собственные слабые стороны и проработал их, а также приобрел новые качества и открыл в себе неизвестные ранее свойства характера, необходимые для достижения любых целей.

*Аннотация издательства*

**Коваленко Л. А. Аргументация. Как убеждать людей : знания, которые не займут много места / Л. А. Коваленко. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2022. – 126 с. : ил. – (Теперь все стало ясно!). – Авт. указан в надвыш. дан. – Библиогр.: с. 126. – ISBN 978-5-04-160820-0.**



От академических писаний и споров в интернете до личных и публичных дискуссий – в данный момент мы нуждаемся в хороших аргументах и лучших способах аргументации больше, чем когда-либо прежде. Аргументация в повседневной жизни дает нам инструменты, необходимые для эффективного спора на работе, в личной жизни, учебе. Авторы книги предлагают обширный теоретический обзор, уравнивая повседневную применимость, позволяя вам рационально использовать свои навыки. Они знакомят вас с основами построения и опровержения аргументов с использованием различных моделей, что позволяет вам практиковать и применять полученные знания в личном и профессиональном контекстах, в традиционном и академическом. Эта книга поможет улучшить вашу жизнь с помощью разумных рассуждений, эффективного принятия решений и независимого мышления.

*Аннотация издательства*

**Колкер Роберт. Что-то не так с Гэлвинами : идеальная семья, разрушенная безумием / Роберт Колкер ; перевод с английского С. М. Богданова ; научный редактор А. Г. Жилиев. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. – 446 с. : ил. – Библиогр.: с. 440-446. – ISBN 978-5-04-118211-3.**



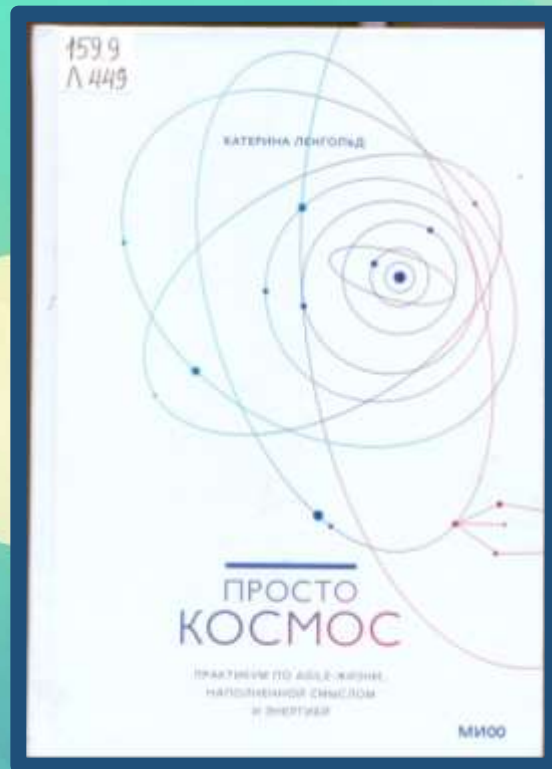
Гэлвины казались воплощением американской мечты: отец – герой войны, мать – образцовая домохозяйка, десять сыновей и две дочери, большой дом в живописной долине. Каждый из двенадцати детей подавал большие надежды. Дональд был выдающимся спортсменом, Джон и Брайан – одаренными музыкантами, а Ричард - способным математиком. Однако со временем окружающие стали замечать, что в доме на улице Хидден-Вэлли что-то идет не так...

Семья Гэлвинов хранила тайну – но их скелеты в шкафу стали достоянием всего мира и главной научной загадкой XX века, над которой десятилетиями бились генетики и психиатры. А за кадром многолетних исследований разыгрывалась настоящая трагедия: абьюз, сексуальное насилие, наркотики и даже убийство. Быть Гэлвином означало либо сходить с ума самому, либо наблюдать, как это делают близкие.

Блестящее расследование Роберта Колкера – невероятная история одной семьи, подарившей надежду на исцеление миллионам людей.

*Аннотация издательства*

**Ленгольд Катерина. Просто космос : практикум по Agile-жизни, наполненной смыслом и энергией / Катерина Ленгольд ; иллюстрации Олли Лукиной. – 3-е издание. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 159 с. : ил. – (Твоя жизнь - в твоих руках). – ISBN 978-5-00195-374-6.**



**Технологический предприниматель Катерина Ленгольд, автор бестселлера «Agile-ежедневник “Космос”», в новой книге рассказывает о своей системе планирования, основанной на методологии agile и 9-недельных спринтах. Автор делится опытом по постановке целей, формированию полезных привычек, борьбе с прокрастинацией и восстановлению энергии за счет эффективного сна, питания и управления эмоциями.**

*Аннотация издательства*

**Лукомская Н. Про девочку : серия картин с историями : для чтения взрослыми детям / текст и иллюстрации Наталии Лукомской. – Москва : Серафим и София, 2021. – 135 с. : цв. ил. – ISBN 978-5-903104-31-4.**



**«Про девочку» – история о том, что найти и почувствовать свое место в жизни может каждый. О том, что худой мир совсем не лучше войны, потому что он иллюзорен, и о том, как важно быть с теми, кто не боится летать. В книге 52 картины, выполненные как в классических (акрил), так и в экспериментальных (эпоксидная смола) техниках. Цикл работ отражает периоды жизни главной героини. Тексты – важное подкрепление структурированных по принципу «потока мыслей» иллюстраций. Их объем варьируется от небольших зарисовок до рассказов. История автора разворачивается у нас на глазах, и личный опыт становится опытом общечеловеческим, а значит, бесценным.**

*Аннотация издательства*

**Млодик И. Ю. Мужские разговоры : книга для пап и сыновей / Ирина Млодик ; иллюстрации Екатерины Варжунтович. – Санкт-Петербург : Портал, 2021. – 94 с. : ил. – (Мама без драмы). – ISBN 978-5-907241-26-8.**



Начинается с доброй истории о мальчике, у которого не было примера отца перед глазами, и который сам решил стать отличным отцом своему сыну. Все очень четко, доверительно и по делу. Ирина Млодик отлично понимает, что в нашей культуре не очень распространены «мужские разговоры», и учит выстраивать беседу отца и сына ненавязчиво, просто и доступно.

*Аннотация издательства*

**Молфино Махо. Мифы о хорошей девочке : как разрушить стереотипы и начать жить по своим правилам / Махо Молфино ; перевод с английского Марии Чомахидзе-Дорониной. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 268 с. – (Gerl Power). – Библиогр. в примеч. – ISBN 978-5-00169-470-0.**



Махо Молфино, эксперт по женскому лидерству, опираясь на свой опыт коуча и многочисленные беседы с известными женщинами-руководителями, выделяет типы самосаботажа, которые женщине необходимо преодолеть, чтобы вести ту жизнь, которую она в действительности хочет. Это мифы о правилах, совершенстве, логике, гармонии и жертве.

Они известны не один десяток и не одну сотню лет, и каждый отрицательно влияет на карьеру, отношения и ощущение общего благополучия. В книге подробно объясняется, откуда берутся эти установки, а главное, дается стратегия их преодоления.

*Аннотация издательства*



**Маск Мэй. Женщина, у которой есть план : правила счастливой жизни / Мэй Маск ; перевод с английского Д. Э. Ключаревой. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2022. – 204 с. : фот. цв. – ISBN 978-5-04-112162-4.**



**71-летняя супермодель Мэй Маск – не просто красивая, но и невероятно успешная и счастливая женщина – делится мудрыми уроками, которые она усвоила за долгую жизнь. Несмотря на удары судьбы и невзгоды: развод и статус многодетной матери-одиночки в 31 год, бедность и невостребованность, Мэй никогда не опускала руки. Она упорно работала, боролась с жесткими стандартами в модной индустрии, воспитывала в детях независимость и амбициозность – и всегда смотрела в будущее с оптимизмом, имела четкий план действий и знала, куда и зачем идет.**

**В своей первой книге Маск не только рассказывает историю своей богатой приключениями жизни, но и с удовольствием дает множество полезных советов о том, как сохранить здоровье и красоту, быть стильной и уверенной, оставаться хорошей матерью и при этом строить карьеру, а главное – принимать себя, не бояться пробовать новое и любить жизнь в любом возрасте.**

*Аннотация издательства*

**Нагоски Эмили. Выгорание : новый подход к избавлению от стресса / Эмили Нагоски, Амелия Нагоски ; перевод с английского Антонины Лаировой. – 2-е издание. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 294 с. – Библиогр.: с. 267-292. – ISBN 978-5-00169-719-0.**

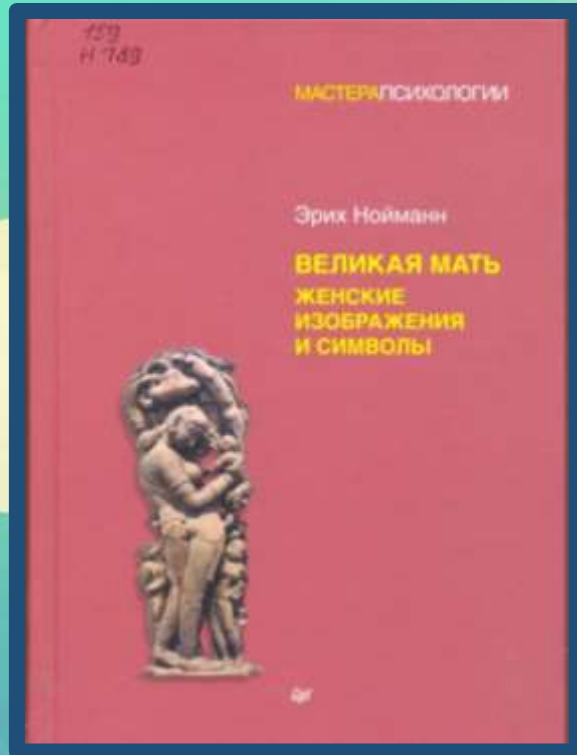


Эмили Нагоски и ее сестра Амелия обращаются к теме выгорания у женщин. В попытках соответствовать стандартам внешности и поведения, повсюду успевать и быть при этом милыми женщины попадают в замкнутый круг бесконечных стрессов.

Из этой книги вы узнаете, что наука говорит о стрессе и способах борьбы с ним, научитесь не поддаваться стереотипам, заботиться о себе и жить ради собственных, а не чужих важных целей.

*Аннотация издательства*

**Нойманн Эрих. Великая мать. Женские изображения и символы / Эрих Нойманн ; [перевела с немецкого О. Шилова]. – Санкт-Петербург ; Москва ; Минск : Питер, 2022. – 607 с. : ил. – (Мастера психологии). – Библиогр.: с. 414-425. – ISBN 978-5-4461-1846-5.**



«Великая мать» впервые вышла в 1974 году, став главным произведением Эриха Нойманна, самого известного ученика и сотрудника Карла Густава Юнга. На основе обширной коллекции изображений различных мировых культур он описывает символику женщины в ее разнообразных проявлениях: пожирающие и рождающие богини древности, угрожающие и дающие жизнь богини судьбы, богиню как хозяйку растений и животных, женские культы мистерий, облик женской мудрости, воплощенный в Софии. Книга заложила фундамент исследований в области культурологии, психологии, психоанализа.

*Аннотация издательства*

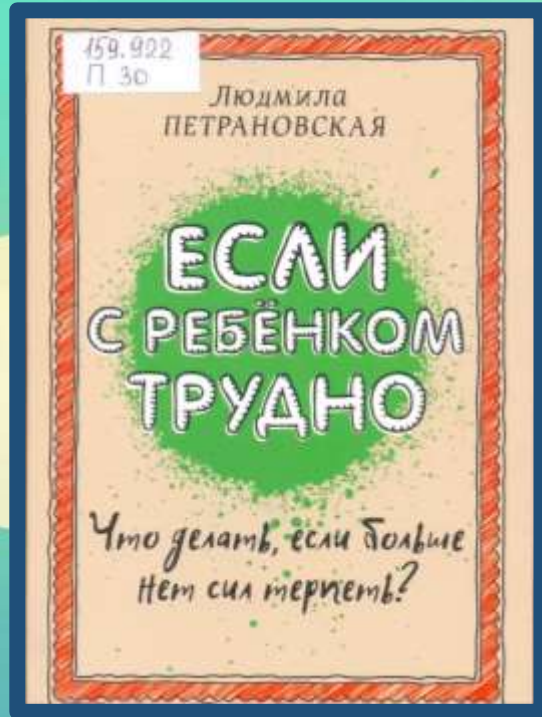
**Ньюфелд Гордон. Не упускайте своих детей : почему родители должны быть важнее, чем ровесники / Гордон Ньюфелд, Габор Матэ ; перевод Петровой Е. [и другие]. – 3-е издание дополненное. – Москва : Ресурс, 2020. – 443 с. – (Библиотека Института Ньюфелда). – Библиогр. в примеч. в конце частей. – ISBN 978-5-6042435-2-7.**



**Психотерапевт Гордон Ньюфелд и врач Габор Матэ пишут о таком плохо изученном феномене детско-родительских отношений, как замещение привязанности к родителям привязанностью к ровесникам. Авторы считают эту тенденцию одной из самых разрушительных и неправильно понимаемых в современном обществе. Они показывают, как и почему дети постепенно теряют с нами контакт и как потеря этого контакта негативно влияет на их психоэмоциональное развитие.**

*Аннотация издательства*

**Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно / Людмила Петрановская ; рисунки Андрея Селиванова. – Москва : АСТ, 2022. – 143 с. : рис. – (Близкие люди). – ISBN 978-5-17-095771-2.**



Дети не слушают своих родителей, сколько стоит этот мир. В попытках научить «нерадивое чадо», как «надо себя вести», ответственные родители вооружаются новейшими психологическими «приемчиками», разучивают современные техники сидения на гречке, а дети в ответ лишь становятся все более раздражительными и непослушными. Что же нам мешает в отношениях с ребенком, а ему мешает вести себя лучше? Новая книга Людмилы Петрановской будет полезна родителям, отчаявшимся найти общий язык с детьми. Вы сможете научиться ориентироваться в сложных ситуациях, решать конфликты и достойно выходить из них. Книга поможет сохранить терпение, восстановить понимание и мир в семье.

*Аннотация издательства*

**Пикулева О. А. Психология самопрезентации личности : монография / О. А. Пикулева. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 320 с. : ил. - (Научная мысль : психология). – Библиогр.: с. 301-319. – ISBN 978-5-16-006926-5.**



Монография посвящена малоизученному в отечественной психологии феномену самопрезентации личности. Самопрезентация определяется как общая особенность социального поведения, не ограничивающаяся областью манипулятивной деятельности для создания желаемого впечатления, и рассматривается как неотъемлемый атрибут любой социальной коммуникации, независимо от степени осознаваемого человеком своего поведения. В работе раскрываются механизмы, виды, средства, стратегии и тактики самопрезентации. Изучение особенностей самопрезентации в связи с полом, возрастом, профессией, статусом, кросс-культурными, личностными и ситуационными факторами, проведенное автором, позволяет решать значительное количество практических вопросов, связанных с проблемами управленческой деятельности, межличностного и профессионального взаимодействия.

*Аннотация издательства*

*Человек может вынести всё, что угодно, если в этом есть смысл.*

*И. Г. Малкина-Пых*

**Рейф И. Е. Старался писать только из сердца. Писательская книга, или Загадка художественного мышления / Игорь Рейф. – Санкт-Петербург ; Москва ; Минск : Питер, 2022. – 206 с. – Писательская книга, или Загадка художественного мышления]. – ISBN 978-5-4461-2000-0.**



Может ли человек обойтись без художественного мышления? Наверное, может, но тогда он превратится в Шарикова. Так что понимание природы этого мышления актуально не только для психологов и литературоведов, но и для обычных смертных. Как «работает» художественный текст и чем он отличается от текста информационного? Как он раскрепощает наше «заорганизованное» мышление, и почему сознание должно «руководить писательским пером осторожно»? Обо всём этом вы узнаете из книги, которая позволит приобщиться к тайнам художественного восприятия и литературного творчества, представляющим собой во многом ещё не решённую психологическую проблему.

*Аннотация издательства*



**Ричо Дэвид. Эмоциональные триггеры : как понять, что вас огорчает, злит или пугает, и обратить реакцию в ресурс / Дэвид Ричо ; перевод с английского Марии Чомахидзе-Дорониной. – 2-е издание. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 238 с. – (Психологический тренинг). – ISBN 978-5-00195-075-2.**



Дэвид Ричо – психотерапевт и семейный психолог – в своей очередной книге рассказывает о триггерах. Эти неосознанные механизмы, опираясь на застарелые травмы и спрятанные в глубине души обиды, часто вызывают бурные реакции – неожиданно как для окружающих, так и для нас самих. Автор не только подробно разбирает триггеры и эмоции, которые с ними связаны, но и объясняет, как справиться с нерешенными проблемами и ослабить воздействие триггеров. Книга заинтересует тех, кто хочет лучше понять свой внутренний мир, проработать травмы и научиться адекватно реагировать даже в сложных ситуациях.

*Аннотация издательства*

**Савинков С. Н. Семейное воспитание и развитие личности ребенка : книга для родителей и педагогов / Станислав Савинков. – Санкт-Петербург : Весь, 2020. – 270 с.: ил. – Список лит.: с. 262-264. – ISBN 978-5-9573-3584-9.**



Станислав Савинков – детский и семейный практикующий психолог с многолетним стажем психотерапевтической работы. Он решил поделиться своим опытом, поскольку знает, с какими проблемами чаще всего сталкиваются родители в воспитании детей. Автор дает всю необходимую информацию, чтобы процесс воспитания протекал максимально легко, эффективно и гармонично. Базовые знания по педагогике и психологии, подробное описание этапов развития ребенка от младенчества до совершеннолетия. Вы поймете, почему дети поступают так или иначе в зависимости от возраста, как с ними общаться и выстраивать доверительные отношения, основанные на любви и принятии, даже в самые проблемные возрастные периоды, во что играть, какие методики развития выбрать, как правильно ругать, как разговаривать на сложные темы. Вы узнаете, как помочь ребенку пройти этапы социализации от детского сада до окончания школы и поступления в вуз; максимально безболезненно пережить кризисы раннего возраста, справиться с проблемами подросткового периода, уверенно вступить во взрослую жизнь, не бояться трудностей самостоятельной жизни. В книге представлено множество наглядных примеров из консультативной практики автора.

*Аннотация издательства*

**Собольников В. В. Менталитет, ментальность и этнопсихологические особенности китайцев : монография / В. В. Собольников. – Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2022. – 159 с. : рис. – (Научная книга). – Библиогр.: с. 120-147. – ISBN 978-5-9558-0561-0.**



Монография посвящена одной из актуальных проблем этнопсихологии - менталитету, ментальности и национальным особенностям китайцев. На материалах теоретического анализа и эмпирических исследований анализируются этнопсихологические феномены в контексте китайской ментальности, изучаются механизмы их функционирования. Особое внимание уделено исследованию этнического самосознания и ценностных ориентаций китайцев, а также особенностей их реального поведения. Предпринята попытка прогноза вероятностной трансформации менталитета и этнопсихологических особенностей китайцев. В работе дан обширный справочный материал по современному Китаю. Книга рекомендуется психологам, социологам, этнологом, политологам, культурологам, синологам, специалистам в различных областях межнациональных отношений, а также студентам, преподавателям и научным работникам, предметом интереса которых является этнопсихология.

*Эмпатия – это вовсе не отождествление себя с другим и не перенос его эмоций на себя. Это именно способность временно отстраниться от себя, чтобы понять, что чувствует другой, – и сделать это без оценок, без осуждения, без собственных выводов, а только с желанием вникнуть в его состояние.*

*Дейл Карнеги*

**Уокер Пит. Комплексное ПТСР: руководство по восстановлению от детской травмы / Пит Уокер ; перевод с английского Т. А. Иссмаил ; под редакцией О. С. Муравицкой. – Москва ; Санкт-Петербург : Диалектика, 2021. – 272 с. – Библиогр.: с. 270-272. – ISBN 978-5-907203-72-3.**



В книге рассматривается к-ПТСР (комплексное посттравматическое стрессовое расстройство), возникшее в результате детской травмы, которая развивается у детей с самого разного возраста, если родители не проявляют достаточно любви и терпения, слишком требовательны, чрезмерно заняты собой, используют телесные наказания, унижают детей вербально, физически или психологически или прибегают к разного рода насилию. Растущие в таких семьях дети с младенчества вырабатывают защитные реакции, которые позже, во взрослой жизни, мешают им любить других, доверять им и устанавливать полноценные человеческие взаимоотношения, что выливается в развитие к-ПТСР. Автор предлагает свою методику исцеления на основе методов когнитивно-поведенческой терапии. Книга рассчитана на практикующих психотерапевтов и их клиентов с к-ПТСР и может использоваться как пособие по самопомощи для всех жертв детской травмы.

Новая книга Пита Уокера – бесценный и всеобъемлющий ресурс для каждого человека с историей детской травмы.

*Аннотация издательства*

**Хансен Андерс. На цифровой игле : влияние гаджетов на наши привычки, мозг, здоровье / Андерс Хансен ; перевод со шведского И. Н. Петрова. – Москва : РИПОЛ классик, 2021. – 239 с. : цв. ил. – (Новая реальность) (Мировой бестселлер). – Библиогр.: с. 227-237. – ISBN 978-5-386-13711-3.**



**В наше время психические заболевания становятся главной угрозой здоровью. Огромный объём работы, непрекращающийся стресс и цифровой образ жизни с постоянным общением и потоком изображений формируют для мозга очень неприятные условия. Мы тратим много времени на просмотр лент в социальных сетях, на новости, фильмы и компьютерные игры, но человеческий мозг эволюционировал так, что он оказался не готов к такому объёму информации, а значит, мы становимся еще уязвимее для тревоги и депрессии. Но это не значит, что мы бессильны. Чем больше мы узнаем, как работает мозг, тем скорее понимаем, что на самом деле есть много способов снизить на него нагрузку и что многие наши иррациональные привычки на самом деле имеют очень понятные и логичные объяснения с точки зрения науки.**

**В этой книге известный шведский психиатр Андерс Хансен рассказывает, какие качества помогли нашим предкам выжить в опасном древнем мире, но теперь мешают спокойно жить в современном обществе, почему смартфоны стали нашим главным поставщиком дофамина и что бывает, если перекрыть этот поток.**

*Аннотация издательства*

**Харди Бенжамин. Сила воли не работает: пусть твое окружение работает вместо нее / Бенжамин Харди ; перевод с английского Э. Мельник. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2021. – 286 с. – (New Concept). – ISBN 978-5-04-092513-1.**



**Хватит думать, что сила воли - ключ от двери в счастливую жизнь! Чем сильнее закручиваешь гайки, заставляя себя заниматься спортом, сидеть на диете или зубрить иностранные слова, тем сокрушительнее будет срыв. И не нужно считать, что вы один такой недисциплинированный. Все срываются, все сдаются, все испытывают чувство вины!**

**Бенжамин Харди, доктор организационной психологии, успешный блогер и отец трех приемных детей, предлагает заменить ненадежную силу воли мощным «экзоскелетом». Заставить окружающую среду - ваших друзей, социальные сети, стрессовые обстоятельства, питание и распорядок дня – толкать вас на пути к поставленной цели. Система Харди – это идеальное оружие против:**

- самосаботажа;**
- самобичевания;**
- хронического стресса;**
- одиночества на пути к успеху;**
- страха неудач и отказов.**

**Шталь Стефани. Ребенок в тебе должен обрести дом : вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки / Стефани Шталь ; перевод с немецкого Е. Трубочениновой. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. – 302 с. – (Осколки детских травм. Книги, которые заменят психолога). – Библиогр.: с. 295-296. – ISBN 978-5-04-102132-0.**



Детские травмы и обиды не проходят бесследно. Они проявляются во взрослой жизни и часто – самым неожиданным образом: не складываются отношения, рушится карьера, возникают болезни... Проблемы ставят нас в тупик, и мы даже не подозреваем, что все ответы и решения – в нас самих. Известный немецкий психотерапевт и автор бестселлеров Стефани Шталь утверждает: если вы подружитесь со своим «внутренним ребенком», подарите ему заботу и поддержку, которой так не хватало в детстве, на место боли и бед придут спокойствие, гармония и легкость. Эффективные упражнения и рекомендации, изложенные в книге, помогут вашему «внутреннему ребенку» (а значит, и вам!) стать, наконец, счастливым.

*Аннотация издательства*



*Виртуальный обзор  
«Многогранный мир психологии»  
включает материалы из фондов  
ГБУК РК «Крымская республиканская универсальная  
научная библиотека им. И. Я. Франко»*

*Составитель: главный библиотекарь отдела  
«Универсальный читальный зал» Кемалова Л. К.*