

Психология
на каждый день

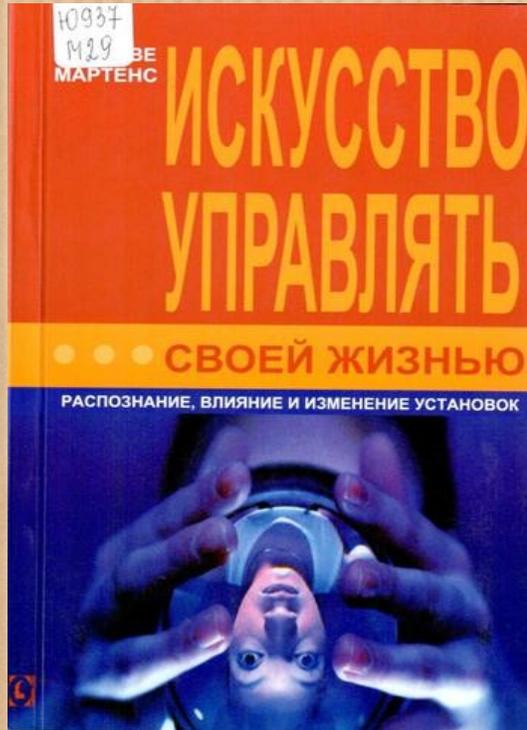


Фромм, Эрих. Здоровое общество. - М. : АСТ, 2009.

«Главная жизненная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность.»

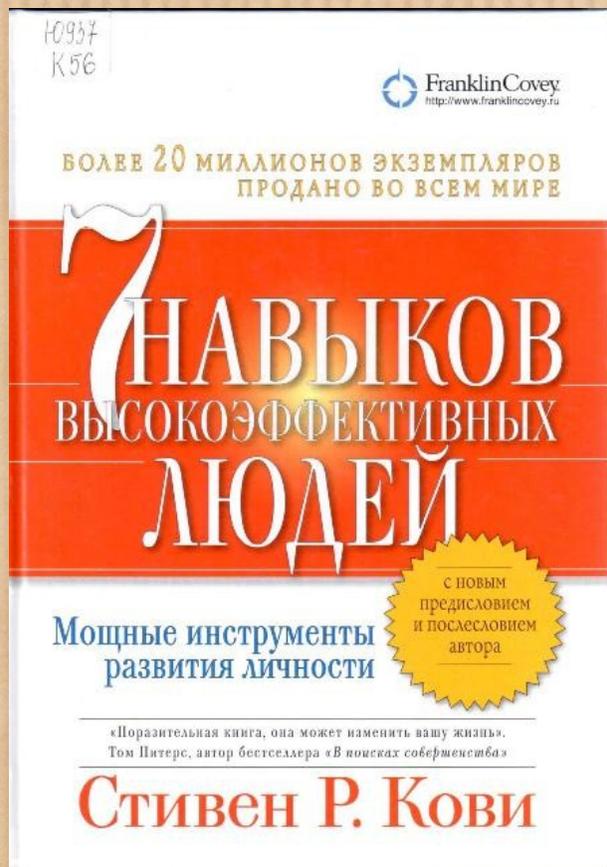
Эрих Фромм

Йенс – Уве Мартенс - директор Мюнхенского Института методов обучения, основанного в 1967 году. Писатель, автор многих книг, ведущий семинаров и тренингов.

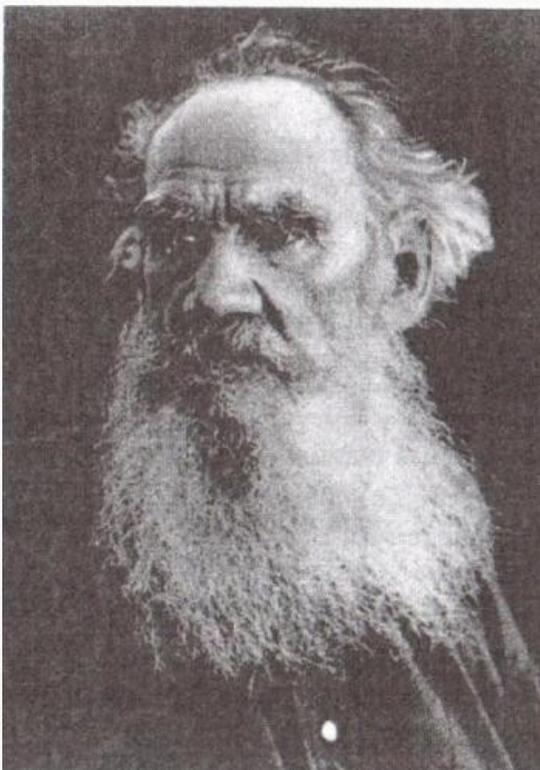


«Эта книга - хороший помощник человеку, желающему изменить свой подход или взгляд на привычную проблему или на давно раздражающий вопрос, не имеющий решения. Книга будет интересна людям, которые стремятся к самоэффективности, саморазвитию, личностному росту. Она написана очень живым языком, предлагается большое количество примеров, она стимулирует изменения...»

*Научный редактор
кандидат филологических наук
Киселева А.А.*

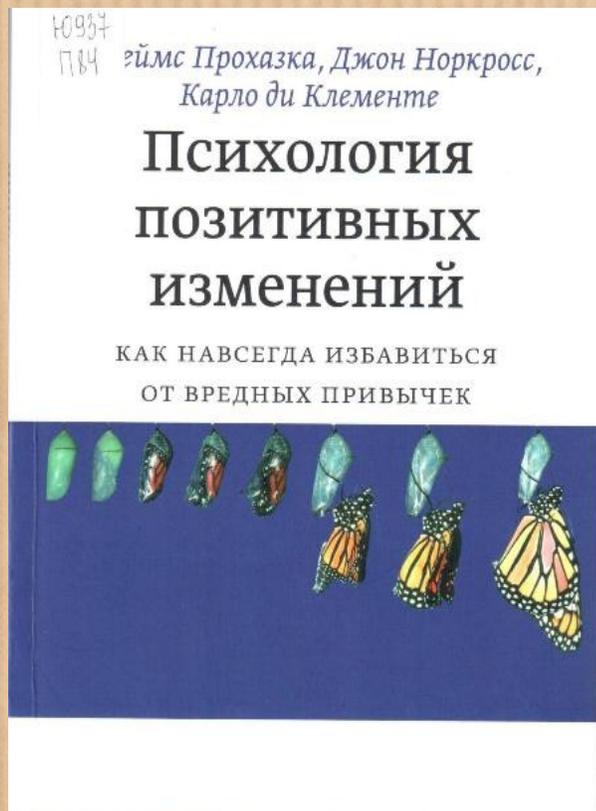


- Почему нужно прочесть эту книгу:
- Во-первых, эта книга излагает системный подход к определению жизненных целей, приоритетов человека. Эти цели у всех разные, но книга помогает понять себя и четко сформулировать жизненные цели. Во-вторых, книга показывает, как достигать этих целей. И в-третьих, книга показывает, как каждый человек может стать лучше. Причем речь идет не об изменении имиджа, а о настоящих изменениях, самосовершенствовании. Книга не дает простых решений и не обещает мгновенных чудес. Любые позитивные изменения требуют времени, работы и упорства. Но для людей, стремящихся максимально реализовать потенциал, заложенный в них природой, эта книга - дорожная карта.

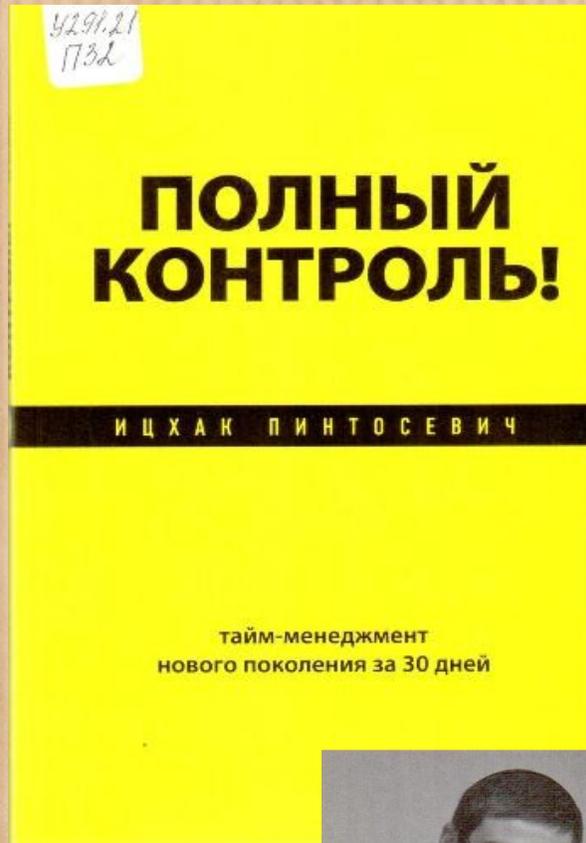


*«... Мысль — начало всего.
И мыслями можно управлять.
И поэтому, главное дело
совершенствования —
работать над мыслями.»*

Лев Толстой



Мы способны изменить многое: свое поведение, мысли и чувства, привычки, в том числе те, от которых хотим избавиться. С большинством проблем можно справиться самостоятельно. Для этого нужно научиться использовать собственные ресурсы и привлечь окружающих для поддержки. В этой книге представлены методы проведения самостоятельной диагностики, дано подробное описание реальных историй перемен и приведены конкретные примеры изменений, демонстрирующие каждый принцип и идею. Неважно, собираетесь ли вы начать откладывать деньги, бросить есть по вечерам или положить конец другим формам самоуничтожающего и вызывающего зависимость поведения, этот алгоритм позволит вам добиться желаемых результатов.



В этой книге-тренинге автор делится разработанной им уникальной системой тайм-менеджмента, благодаря которой вы сможете эффективно управлять своим временем и жизнью, повысить продуктивность в десятки раз, реализовать свой потенциал, зарабатывать больше и в итоге жить в гармонии с собой. Книгу-тренинг дополняет дневник-планировщик "Полный контроль!".



Ицхак Пинтосевич – автор бестселлеров и уникальных тренинговых программ по самосовершенствованию, НЛП-тренер, он занимает второе место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности, тренер успеха №1 на русскоязычном пространстве.

Ю95
М29

ПСИХОЛОГИЯ УБЕЖДЕНИЯ

ВАЖНЫЕ
МЕЛОЧИ
ГАРАНТИРУЮЩИЕ УСПЕХ

Стив Мартин Ной Гольдштейн
Роберт Чалдини



Новая книга Чалдини — мощный прорыв в сложном искусстве убеждения, более 50 удивительно простых способов влияния на людей.

Не важно, кого вам надо убедить и в чем: начальника — поддержать идею, коллегу — помочь с проектом, клиента — сделать покупку, супруга — вынести мусор, ребенка — выполнить домашнее задание без капризов...

Вопрос в другом. Что конкретно можно изменить в вашем подходе, чтобы убеждать намного эффективнее?

Старые методы больше не работают. В эпоху кризиса доверия и избытка информации нужны новые технологии убеждения. Люди все чаще принимают решения, основываясь не на самой информации, а на контексте, в котором эта информация представлена.

В современном мире именно маленькие изменения способны оказывать сильнейшее влияние. Изменения, которые вы сможете немедленно применить на практике. Изменения, благодаря которым ваша способность убеждать резко возрастет.

Это и есть важные мелочи. Когда дело касается влияния и убеждения, именно они гарантируют успех!..

- *«Я полагаю, что ни в каком учебном заведении образованным человеком стать нельзя. Но во всяком хорошо поставленном учебном заведении можно стать дисциплинированным человеком и приобрести навык, который пригодится в будущем, когда человек вне стен учебного заведения станет образовывать сам себя.»*

М. Булгаков

Ю93
М33

Станислав Матвеев

ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

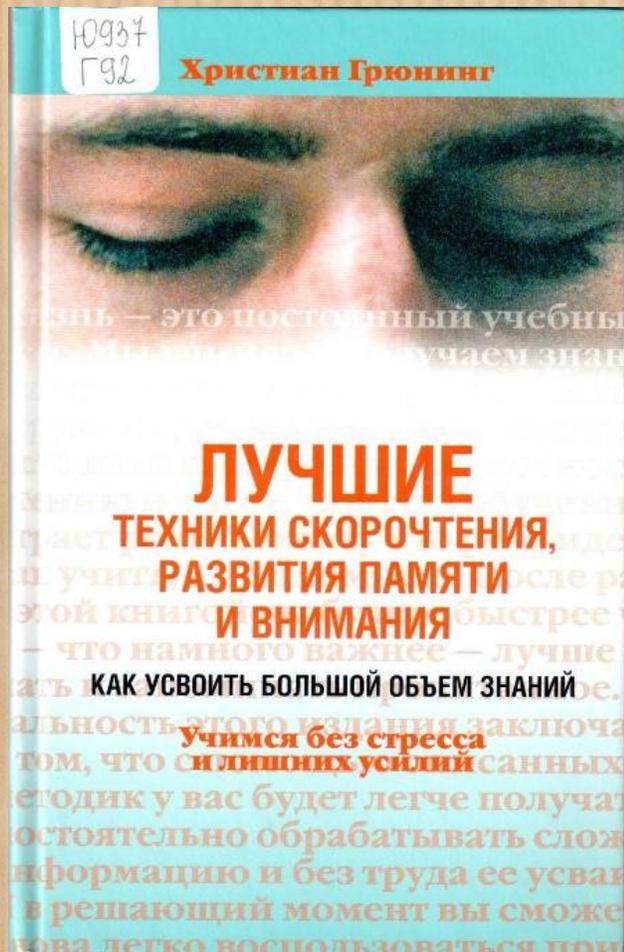
МЕТОДЫ ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ

Память каждого
человека безгранична.
На тренировать
ее весьма просто:
достаточно этой
небольшой книги.



Научно доказано: наша память подвластна тренировке ещё в большей степени, чем наши мышцы. Если вы часто что-то забываете, значит ваша память просто не натренирована. И это легко исправить с помощью книги Станислава Матвеева, рекордсмена России по запоминанию. Он опробовал на себе все известные приемы мнемотехники, отобрал самые эффективные и теперь делится своими знаниями с читателями.

Прочитав эту книгу и начав тренировать свою память, вы будете с легкостью запоминать: многостраничные доклады и презентации, пароли и ПИН-коды, имена людей, номера телефонов, иностранные слова, стихи, исторические даты и многое другое, благодаря чему сможете гораздо эффективнее распоряжаться своим временем и успевать больше.



- Жизнь - это постоянный учебный процесс. Мы учимся и получаем знания, но усвоить их не так-то просто. Книга, которую вы держите в руках, содержит методики повышения способности к чтению и учебе. Область обучения не играет роли. Потому что речь идет о том, КАК учить, а не о том, ЧТО. После работы с этой книгой вы будете быстрее читать и - что намного важнее - лучше понимать и запоминать прочитанное. Уникальность этого издания заключается в том, что с помощью описанных здесь методик у вас будет легче получаться самостоятельно обрабатывать сложную информацию и без труда ее усваивать. И в решающий момент вы сможете снова легко воспользоваться приобретенным таким образом знанием. Этому процессу помогает правильное использование своего времени. Вы научитесь улучшать свою концентрацию внимания и развивать сильную мотивацию для решения важных задач.

«Самый важный вопрос при обдумывании своего положения и занятий — не: «Сколько я получаю», а: «Что я из себя представляю».

Джим Рон

10949
Б29

искусство коммуникации

Как полюбить работу, которую вы ненавидите

секреты успеха

- Используйте потенциал своих коллег и получайте удовольствие

От консультанта компаний IBM, General Motors, Merrill Lynch, а также ряда крупнейших государственных учреждений США, включая Сенат и Министерство обороны

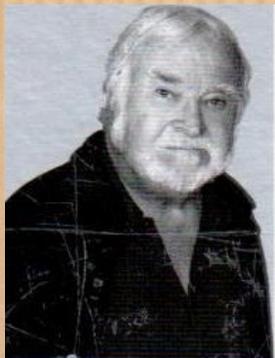


Джейн Баучер

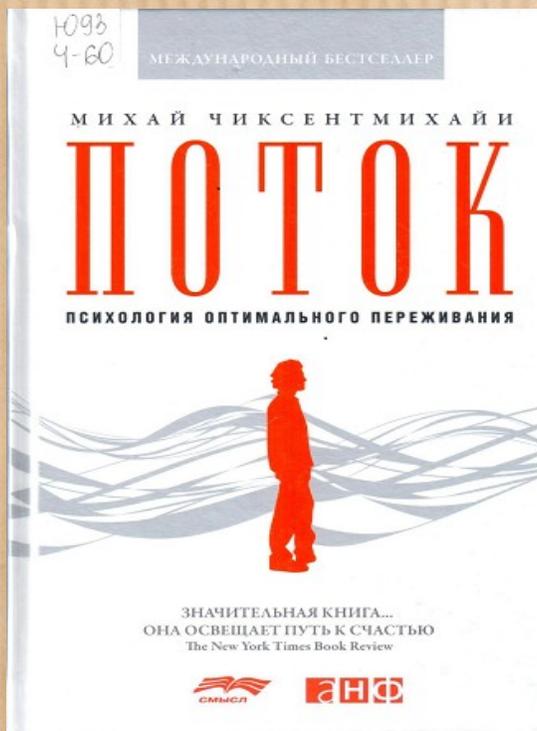
Автор предлагает вам точные и безотказно действующие методики, используя которые вы научитесь получать настоящее удовольствие от выполнения своих обычных должностных обязанностей. Вам наверняка будет интересно узнать механизмы достижения нематериальных целей, значимых для людей любой профессии.

Комфортная рабочая атмосфера, сплоченный, дружный коллектив, деловые взаимоотношения с руководством, удовлетворенность результатами своего труда, перспектива карьерного роста, возможность честно и безбоязненно высказывать собственное мнение, условия для самовыражения и самореализации, уверенность в завтрашнем дне - достойные цели, к которым нужно стремиться.

Деньги в работе - не главное, считает автор этой книги. Повышение материального благосостояния будет дополнительным "бонусом" после достижения перечисленных выше условий.



Михай Чиксентмихайи (р. 1934) — один из наиболее признанных и авторитетных во всем мире психологов. В юности он эмигрировал в США из Европы, где родился и вырос, и после окончания Чикагского университета занимается исследованиями, принесшими ему всемирную славу. Заслуженный профессор и директор центра исследований качества жизни Клермонтского университета (США), член Американской академии образования, Американской академии наук и искусств и Национальной академии исследований досуга, автор около 20 книг, наиболее известная из которых — «Поток» — переведена на 30 языков.

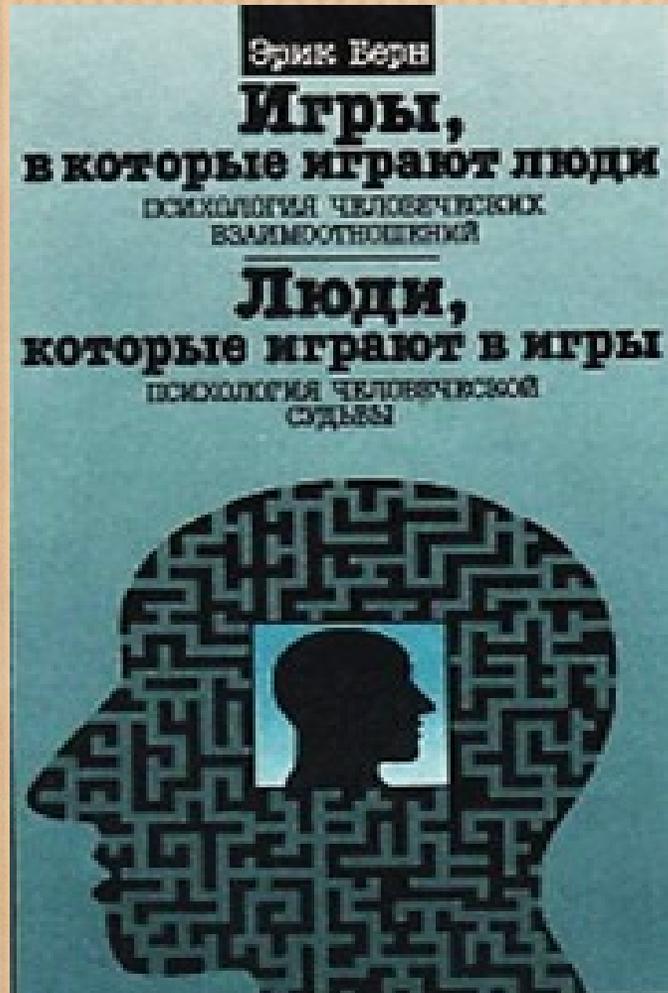


Исследуя творческих личностей, автор обнаружил в своих исследованиях, что они счастливы благодаря тому, что в процессе озарения испытывают состояние потока. Автор выстраивает детальную, стройную и экспериментально подтвержденную теорию, в центре которой находится идея потока. Это состояние полного слияния со своим делом, поглощения им, когда не ощущаешь времени, самого себя, когда вместо усталости возникает постоянный прилив энергии.

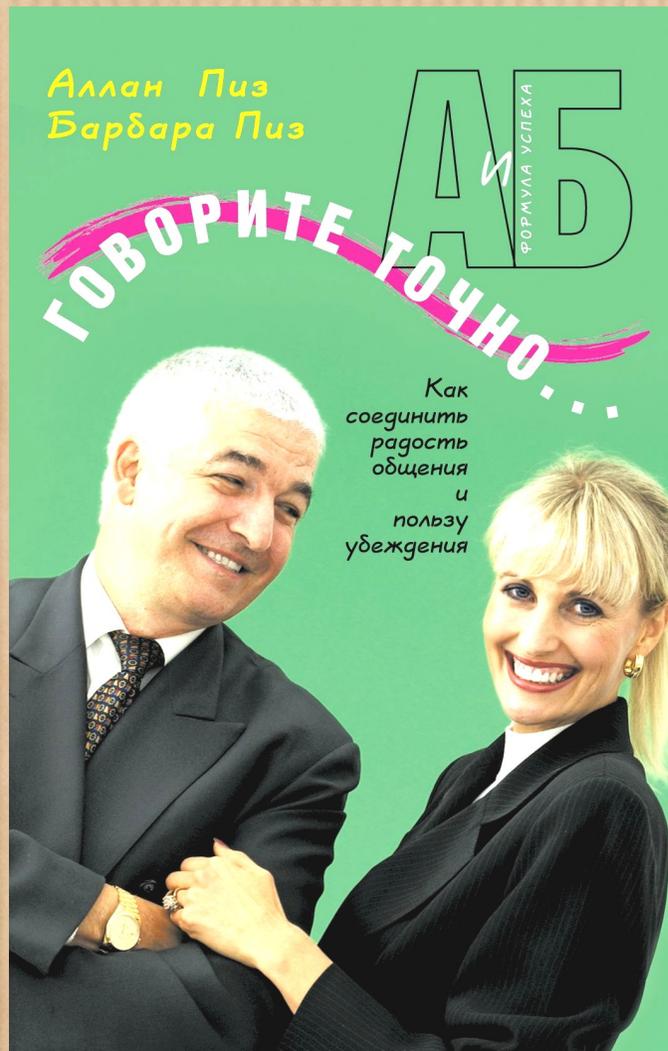
Эта книга для всех, кто стремится по-настоящему счастливо прожить эту жизнь. Для тех, кто интересуется психологией как дисциплиной, кого в принципе привлекает феномен счастья, ну и для всех тех, кому этого самого счастья так сильно не хватает в собственной жизни. Ведь в состоянии потока удовольствие сливается с усилиями и смыслом, порождая питающее энергией безграничное состояние радости.

«Один из самых важных уроков, которые я получил в своей жизни, звучит так: если вы хотите достичь высочайших целей и добиться выполнения самых сложных задач, сформулируйте принцип, или естественный закон, определяющий результаты, к которым вы стремитесь, и следуйте ему».

Стивен Кови



- Система, разработанная Берном, призвана избавить человека от влияния жизненных сценариев, программирующих его поведение, научить его меньше "играть" в отношениях с собой и другими, обрести подлинную свободу и побудить к личностному росту. В этой книге читатель найдет много полезных советов, которые помогут понять природу человеческого общения, мотивы собственных и чужих поступков и причины возникновения конфликтов. По мнению автора, судьба каждого из нас во многом определяется еще в раннем детстве, однако в зрелом возрасте она вполне может быть осознана и управляема человеком, если он этого захочет.



Разговаривать умеет и любит каждый, но правильно выбрать тему и интонацию, четко сформулировать и ясно выразить свои мысли, доверительно разговаривать собеседника, убедить его в своей правоте - это целое искусство.

Эта книга написана международными экспертами по "технологиям общения", она научит вас отделять фразы формальной вежливости от зерен истины и расшифровывать невербальные сигналы. Вы сможете оценить искренность партнера и верно интерпретировать его мысли, а умение говорить комплименты и внимательно слушать позволит вам не только добиться успеха в личной жизни, но и поднимет вас на вершину профессиональной карьеры, сделает "мастером разговора".



Тематика: личная эффективность, самоорганизация

Эрин Доланд описывает эффективную новаторскую методику устранения физического, психологического и системного хлама в вашем доме, офисе и жизни. Автор называет хламом все лишнее, ненужное, необязательное в нашей жизни, из-за чего мы испытываем постоянный стресс и не можем жить так, как нам хочется. Хлам — это и старые или ненужные вещи в нашем доме, и лишние мысли в голове, и внушительных размеров системы на работе, и тягостные отношения с неприятными людьми.

Из этой книги вы узнаете:

- как безболезненно расстаться с сентиментальным хламом;
- как создать эффективную и приспособленную к индивидуальным потребностям систему хранения документов;
- как преодолевать нежелание браться за работу;
- как с минимальными ежедневными усилиями поддерживать гармонию и порядок дома и в офисе;
- и еще много чрезвычайно полезных для жизни вещей!



Следуя советам автора этой книги, вы сможете всего за одну неделю привести жизнь в порядок на работе и дома, установить баланс между профессиональными и личными обязанностями. Смелее открывайте книгу и начинайте менять к лучшему окружающее пространство!

*Глеб Архангельский, генеральный директор
компании «Организация Времени», автор бестселлера «Тайм-драйв»*

*Мартин Селигман - американский психолог, основоположник позитивной психологии.
Директор Центра позитивной психологии в Университете Пенсильвании.*



Книга полезна прежде всего тем, что дает адекватное представление о позитивной психологии "из первых рук", а также тем, что:

- предлагает полезные рекомендации по налаживанию собственной жизни, если она вдруг не заладилась и не радует так, как хотелось бы;*
- поможет вам определить, насколько вы или ваши близкие склонны к пессимизму (если вообще склонны);*
- познакомит вас с методом, который помог уже тысячам людей избавиться от хронической склонности к пессимизму и депрессии, которая является ее логическим продолжением. Книга позволит вам увидеть собственные недостатки в новом свете.*