

Психология?! Это интересно!

Виртуальная
выставка

УО «Полесский государственный университет»
2023

Во все времена человечество интересовали вопросы о том, что есть человек: чем определяются причины и закономерности его поступков, законы поведения в обществе, внутренний мир. Психология – это возможность лучше понять мотивы собственного поведения и других людей, выстроить прочные связи с миром, обрести контроль над своей жизнью. Ведь многие ценные знания уже записаны в книгах.

Книги, представленные на выставке, помогут вам ответить на вопросы о том, как понять психологию человека, как самому оказывать влияние на свою жизнь и окружающих, как управлять своими эмоциями, желаниями, чувствами, научиться избегать конфликтов с окружающими и защититься от стресса и эмоционального выгорания.

Данная выставка будет интересна всем, кто увлекается вопросами психологии и стремится состояться в профессиональном плане.



Познай самого себя,
и ты познаешь
весь мир!

Сократ

***Познай
себя сам***

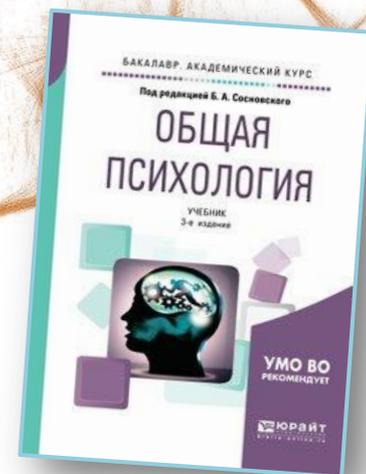


Маклаков, А. Г. Общая психология : учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин: рекомендовано Учебно-методическим советом по базовому психологическому образованию / А. Г. Маклаков. - М. ; СПб. ; Нижний Новгород : ПИТЕР, 2020. - 583 с. : ил. - (Учебник для вузов).

В учебном пособии с учетом современных достижений психолого-педагогической науки рассматриваются общие вопросы психологии, психические и познавательные процессы, состояния и свойства, эмоционально-волевая сфера личности, ее индивидуальные особенности. Учебник богато иллюстрирован, снабжен удобным служебным справочно-библиографическим аппаратом.

Общая психология : учебник для вузов : рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования / Б. А. Сосновский, О. Н. Молчанова, Э. Д. Телегина ; ред. Б. А. Сосновский. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ЮРАЙТ, 2020. - 342 с. - (Высшее образование).

В учебнике психология характеризуется как научная дисциплина, описаны методология и методы психологического исследования, происхождение и развитие психики в филогенезе. Отдельные главы посвящены особенностям психологии личности, воли, характера, памяти, мышления. В учебнике представлены базовые знания по четырем разделам психологии: общая, социальная, возрастная (психология развития), педагогическая.





Джонсон, С. Где мой сыр? / С. Джонсон. - Минск : Попурри, 2019. - 125 с.

Это притча о том, как пробираться по запутанным лабиринтам жизни и получать заслуженные награды за свои усилия. Под "Сыром" здесь понимается всё, чего человек добивается в жизни, – будь то хорошая работа, любовь, деньги, собственность, здоровье или душевный покой. А "лабиринт", где вы всё это ищете, – организация, в которой вы трудитесь, семья или общество. Книга научит справляться с переменами, предвидеть их, более спокойно и взвешенно реагировать на них, испытывать меньше трудностей и добиваться больших успехов.

Эймор, М. Идея в тебе: как её найти, ухватить и изменить свою жизнь / М. Эймор, А. Пелью. - М. : Азбука Бизнес, 2016. - 416 с.

Человек по своей натуре творец: компьютеры и смартфоны, журналы и телешоу, готовые завтраки и маршмеллоу, Facebook и Twitter – все это начиналось как чья-то идея. Кто бы ни придумал проект, сценарий или концепцию этих вещей, он был творцом. У него возникла идея, которая увлекла его настолько, что он начал ее осуществлять, преодолел препятствия и шел вперед шаг за шагом, пока идея не стала реальностью. Ваша идея тоже способна изменить мир. Для этого не нужно обладать суперспособностями к бизнесу, безграничной уверенностью в себе, деньгами и связями. С помощью описанных в этой книге методов и небольшой практики вы обратите свою фантазию в настоящую "бомбу", напишете собственный сценарий успеха и мастерски воплотите его в жизнь.



Карнеги, Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей / Д. Карнеги. - 9-е изд. - Минск : Попурри, 2016. - 352 с.

Книга известного психолога, педагога и писателя Дейла Карнеги вызовет большой интерес у людей, которые стремятся наладить отношения с окружающими. Несмотря на то, что этот труд был написан несколько десятков лет назад, он и по сей день остаётся значимым и пользуется большой популярностью. Автор книги расскажет о том, как приобретать друзей, вызывать расположение даже у тех, с кем вы знакомы всего несколько минут, как оказывать на них влияние. Автор даёт множество советов, которые помогут читателям наладить общение с друзьями, коллегами, родственниками и супругами. А уже на основе хороших отношений можно построить что-то гораздо большее и добиться успеха в тех сферах, которые интересны.



Карнеги, Д. Как перестать беспокоиться и начать жить / Д. Карнеги. - 8-е изд. - Минск : Попурри, 2014. - 416 с.

Автор этой книги рассказывает о том, что нужно делать, чтобы избавиться от излишней тревожности, как разобраться с бесконечным списком задач, который вызывает ужас. Читая книгу, понимаешь, что постепенно можно всё изменить к лучшему, и начать получать удовольствие от жизни. В книге также содержатся советы, которые помогут избавиться от бессонницы, напряжения, даже от усталости и скуки. Тогда жизнь станет яркой и полной впечатлений. А главное, можно будет смело наслаждаться моментом, принимать себя, любить себя и не беспокоиться без причины.





Мэрфи, Дж. Управляйте своей судьбой / Дж. Мэрфи. - 2-е изд.
- Минск : Попурри, 2016. - 288 с.

Цель этой книги — показать, что привычный образ мыслей и мир фантазий создают вашу судьбу, потому что суть человека определяется мыслями в его подсознании.

Данная книга научит управлять ресурсами личной психики — и тогда на всю оставшуюся жизнь Вашими неразлучными спутниками станут отличное здоровье, настоящее процветание, подлинное счастье.

Мэрфи, Дж. Магическая сила разума / Дж. Мэрфи ; пер. с англ. Л. А. Бабук. - 2-е изд. - Минск : Попурри, 2016. - 224 с.

Автор предлагает вам познакомиться с законами, согласно которым могущественная Сила Разума управляет жизнью на Земле, и ежедневно применять их ради собственного здоровья, счастья и процветания. Подробно рассказывается о том, как использовать эту силу для преобразования всей вашей жизни, как конструктивно мыслить и развивать воображение, как создать жизнь, полную изобилия, и как обрести спокойствие, удовлетворение и безмятежность в этом меняющемся мире. Книга четко нацелена на то, чтобы простым и доступным языком описать вам путь к наполненной и достойной жизни. Загляните внутрь себя и установите контакт с этой магической силой, потому что если вы измените свою жизненную позицию и установку разума, то измените и весь свой мир.



УЧИМСЯ

решать

проблемы

Одни книги пробуют на вкус,
Другие - проглатывают,
А лишь немногие –
Разжевывают и усваивают.

Френсис Бэкон





Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. - Минск : Народная асвета, 2022. - 239 с.

В книге раскрываются теоретические основы проблемы синдрома профессионального выгорания, исследуются причины его формирования, симптомы проявления, приводятся методики диагностики данного состояния, ключевые позиции по его профилактике и излагаются практические приемы, помогающие специалистам противодействовать синдрому профессионального выгорания.

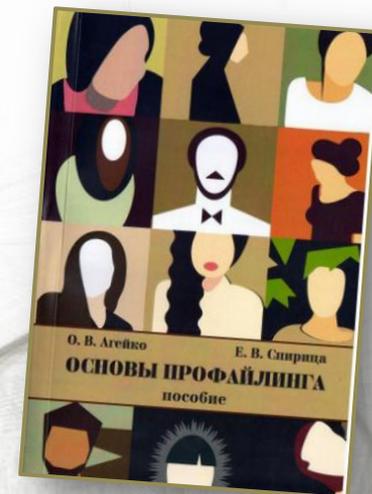
Пономарева, М. А. Конфликтология : учебное пособие / М. А. Пономарева ; Академия управления при Президенте Республики Беларусь. - Минск : Академия при Президенте Республики Беларусь, 2022. - 152 с.

В пособии рассмотрены вопросы, связанные с выявлением причин конфликтов, их негативных и позитивных последствий, определением и использованием эффективных способов и форм поведения в напряженном взаимодействии при разрешении конфликта. Состоит из тем, которые включают теоретическое изложение материала и практическую часть, содержащую индивидуальные и групповые задания.



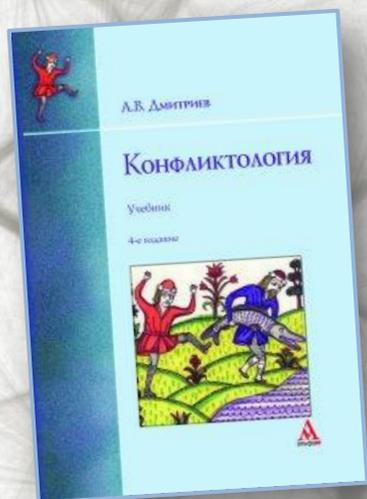
Агейко, О. В. Основы профайлинга : пособие / О. В. Агейко, Е. В. Спирица ; Академия управления при Президенте Республики Беларусь. - Минск : Академия при Президенте Республики Беларусь, 2021. - 124 с.

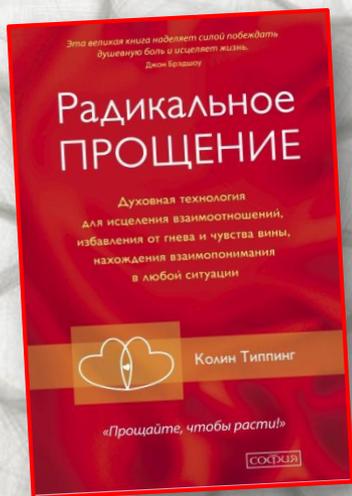
Профайлинг – это умение одного человека установить тип личности другого по определенным признакам поведения, эмоциям, реакциям, речи, стилю мышления, мимике и пантомимике, внешнему виду. В пособие вошли методические разработки авторов, которые позволят читателю ознакомиться с новой и интереснейшей психологической технологией – профайлингом.



Дмитриев, А. В. Конфликтология : учебник : рекомендовано УМО по образованию в области инновационных междисциплинарных образовательных программ по направлению "Конфликтология" / А. В. Дмитриев. - 4-е изд., перераб. - М. : Альфа-М ; М. : ИНФРА-М, 2021. - 336 с.

Излагаются основные положения теории и практики конфликтологии. Представлены как традиционные, так и современные подходы к решению острых общественных и личных проблем человека. Рассматриваются причины, психология и динамика конфликтов и основные приемы их разрешения.





Типпинг, К. Радикальное прощение / К. Типпинг. - М. : ООО Книжное издательство "София", 2020. - 256 с.

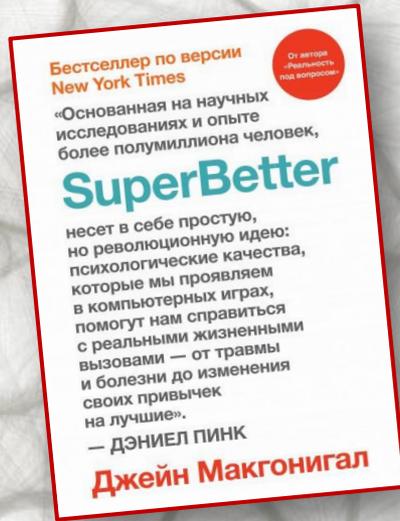
Книга поможет вам полностью пересмотреть свой взгляд на собственное прошлое и настоящее. В отличие от других форм прощения, истинное прощение легко достижимо и происходит практически мгновенно. Предлагаемые здесь простые и доступные методы помогут вам избавиться от эмоционального груза прошлого и ощутить радость полного приятия всего, что приносит жизнь.

Урбанович, А. А. Психология управления : учебное пособие для студентов и курсантов учреждений высшего образования по специальностям "Государственное управление и право" / А. А. Урбанович ; Учреждение образования "Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь". - Минск : Академия МВД , 2019. - 311 с.

Излагаются теоретические, методологические и практические основы учебной дисциплины «Психология управления», рассматриваются актуальные проблемы юридической практики.



Макгонигал, Дж. SuperBetter / Дж. Макгонигал. - М. : Манн, Иванов и Фейбер, 2018. - 384 с.



Эта книга поможет вам понять те силы и способности, которыми вы уже обладаете.

Ты сильнее, чем ты думаешь.

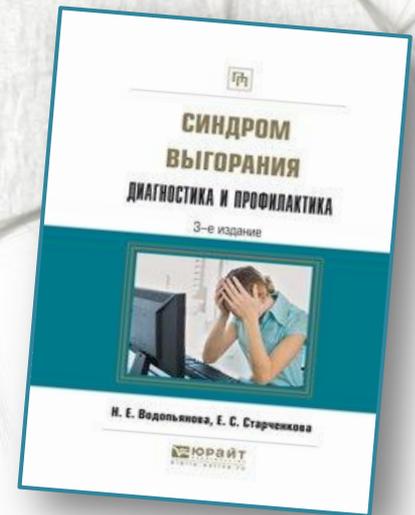
Ты окружён потенциальными союзниками.

Ты – герой своей собственной истории.

Игры способны превратить нас в лучшие версии самих себя. Книга будет интересна всем, кто готов освоить игровой подход для решения повседневных задач.

Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : ЮРАЙТ, 2017. - 343 с. - (Профессиональная практика).

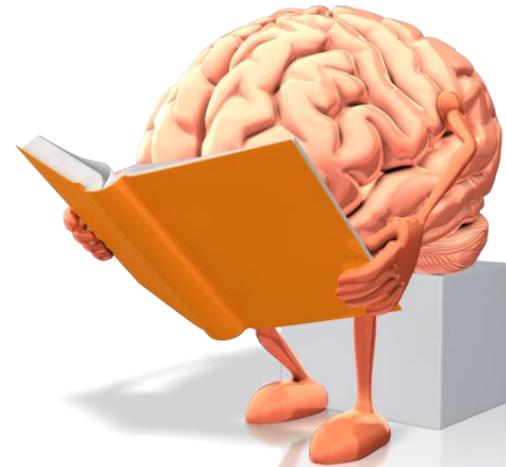
Настоящее практическое пособие посвящено причинам психического выгорания на работе. В нем представлены симптомы и последствия стресса, причины выгорания специалистов разных профессий, экзистенциальные аспекты выгорания. Особое внимание уделяется теории и практике преодоления стресса и выгорания. Читатели узнают не только о причинах и последствиях выгорания, методах его психодиагностики, но и о способах помощи "выгорающим" работникам.



Когда живешь в согласии с собой,
Тебе по силам ладить и с другими.

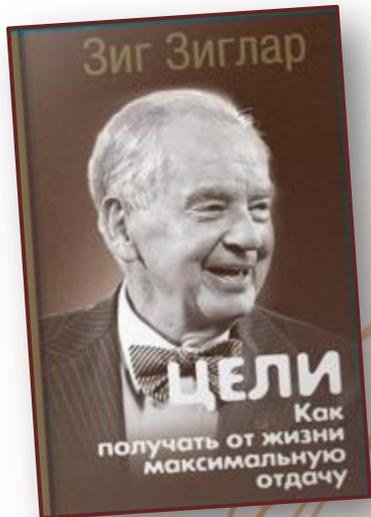
Восточная мудрость

Путь к успеху



Зиглар, З. Цели: как получать от жизни максимальную отдачу /

З. Зиглар. - Минск : Попурри, 2020. - 176 с.



В этой книге Зиг Зиглар особо подчеркивает, что жизнь без целей бессмысленна. После увлекательного исследования четырех причин, по которым люди не ставят целей, автор поможет вам сделать девять шагов на пути к их постановке, а когда они будут определены, сразу же призовет вас к действию! Он объяснит вам формулу ежедневных действий, которая включает в себя 13 прорывных мероприятий, гарантирующих достижение целей. В этой книге вас ждет множество реальных историй, мотивирующих призывов и примеров, а «в нагрузку» к ним – конечно же, остроумные шутки. Автор непременно удивит и восхитит вас. Независимо от того, читаете ли вы Зига Зиглара впервые или следуете его философии в течение многих лет, книга станет для вас откровением, которое изменит вашу жизнь.

Масао, К. Самурай без меча / К. Масао. - Минск : Попурри, 2020. - 208 с.

Эта книга принесет пользу тем, кто хочет добиться своих целей, кто стремится стать лидером. Здесь рассказано о том, как по шагам идти к своей цели, что нужно делать, чтобы стать лидером. Автор также говорит о том, чего нужно опасаться тем, кто уже стал лидером. В книге написано о важных качествах лидера, которые в современном мире почему-то перестали цениться – это терпение, трудолюбие и великодушие.

Книга дает пищу для размышлений и информацию о том, как научиться решать все вопросы мирным путем, благодаря мудрости и особому типу мышления.





Трейси, Б. Точка фокуса / Б. Трейси. - Минск : Попурри, 2020. - 223 с.

Книга поможет вам проанализировать свою жизнь, и покажет, как достичь успеха. Кроме того, вы узнаете ответы на вопросы:

- Как контролировать своё время и свою жизнь?
- Как достичь успеха и при этом сохранять баланс в личной жизни?
- Как быстрее достичь поставленных целей? Точка фокуса поможет вам понять, чего вы хотите на самом деле и как вы можете достичь целей в профессиональной и личной жизни. «Точка фокуса» – это система личного планирования, которая поможет вам добиться поразительных результатов!

Кехо, Д. Деньги, успех и вы : научно-популярная литература / Д. Кехо ; пер. с англ. Е. Г. Гендель. - Минск : Попурри, 2019. - 240 с.

В этой книге Джон Кехо приводит неопровержимые доказательства того, что духовная самореализация и материальное благополучие не только могут, но и должны идти рука об руку. Полная поучительных историй из жизни самых разных, но одинаково преуспевающих людей, книга является руководством по достижению финансовой свободы и гармонии в жизни. Можно сказать, что эта книга - практическое руководство к действию, настолько она проста, понятна и имеет прикладной характер. В книге огромное внимание уделяется развитию внутренних качеств читающих - способность убеждения, развитие самосознания, энтузиазм, нацеленность на успех и результат, постановка целей и разработка стратегий.



Рон, Дж. Ключи к успеху / Дж. Рон. - Минск : Попурри, 2019. - 127 с.

Философия Джима Рона помогла миллионам людей во всём мире добиться успеха в карьере, личной и финансовой жизни! Вы не можете изменить людей и обстоятельства, но вы можете изменить себя.

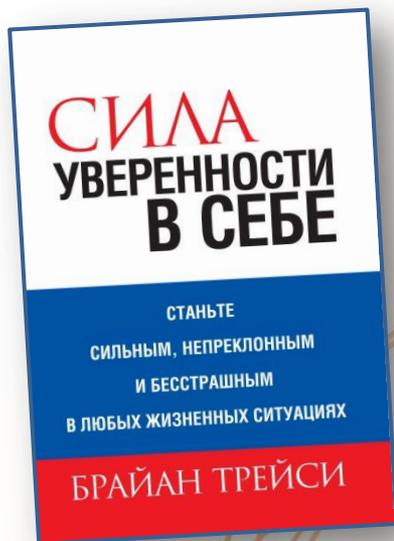
В этой книге вы найдёте главные ключи к успешной жизни. Она поможет вам почувствовать силу слова и мысли, научиться справляться с трудностями, добиться успеха в бизнесе и карьере, правильно ставить перед собой цели и достигать их.



Хилл, Н. Закон успеха: 16 уроков, на которых основывается любой успех / Н. Хилл. - Минск : Попурри, 2019. - 752 с.

Мудрые советы, впервые увидевшие свет в виде двухтомника на английском языке еще в 1928 году, принесли их автору всемирную известность и сложились в классическую программу, которая помогает человеку бороться с личными слабостями, преодолевать их и достигать поставленных целей.



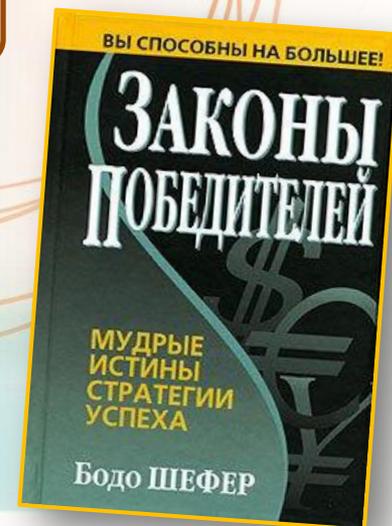


Трейси, Б. Сила уверенности в себе / Б. Трейси. - Минск : Попурри, 2016. - 192 с.

Почему одни люди добиваются успеха, а другие нет? Всё зависит от уверенности в себе! Из этой книги, которую автор написал, основываясь на опыте своей работы более чем с пятью миллионами руководителей разного уровня, предпринимателей и других амбициозных людей в шестидесяти странах мира, вы узнаете, как выработать непоколебимую уверенность в себе. Используя советы Брайана Трейси вы сможете повысить самооценку, что позволит вам покинуть комфортную зону и пойти на риск, даже когда нет никаких гарантий. Рекомендации Брайана помогут вам шаг за шагом строить фундамент веры в себя.

Шефер, Б. Законы победителей: научно-популярная литература / Б. Шефер ; пер. с нем. С. Э. Борич. - 2-е изд. - Минск : Попурри, 2016. - 272 с.

Автор предлагает читателям 30 законов, которые помогут изменить мировоззрение. Если рассматривать каждый закон по отдельности, то кажется, что здесь нет ничего сложного и неизвестного. Но вот в совокупности, собрав этот пазл воедино, представить общую картину дано не каждому. И именно эта полная картина и мотивирует на перемены. Каждый закон рассмотрен подробно, с примерами. После каждой главы даются практические задания, которые помогут применить теорию в жизни. Просто читайте каждый день по одному закону – и ваши самые смелые мечты очень скоро станут явью.





Ньюмен, Б. 10 фантастических способов добиться успеха :
научно-популярная литература / Б. Ньюмен. - Минск : Попурри, 2015. - 112 с.

Автор рассматривает принципы достижения успеха, иллюстрируя свои тезисы образными примерами.

Максвелл, Дж. Или вы побеждаете, или вы учитесь / Дж. Максвелл.
Максвелл. - Минск : Попурри, 2014. - 224 с.

На страницах своей книги Максвелл говорит о сути обучения и рассказывает, какие черты характера и атрибуты необходимы для этого процесса, утверждает, что из любой неудачи, будь она профессионального или личного характера, можно извлечь пользу. Обладая необходимыми навыками, вы сможете превращать каждое поражение в победу. Извлекать уроки нелегко, и жизненный опыт сам по себе не всегда приносит пользу. Лучший учитель – это критическая оценка пережитого. Из этой книги вы узнаете об 11 важных принципах, позволяющих учиться на своих ошибках и добиваться успеха, несмотря на проблемы, неудачи и поражения.



Приглашаем ознакомиться
с представленной литературой
в библиотеке Полесского
государственного университета
(ул. Пушкина, 4, корпус 3, ауд. 3221, 3332)

Составитель
библиотекарь 1 кат.
Станкевич К.А.