

Читання надзвичайно допомагає, а книги – гарна компанія, якщо брати ті, що найбільше підходять.

Луїза Мей Олкотт

ТОП-10 КНИГ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛІВ ПСИХОЛОГІЇ

Пол Клейнман «Психологія 101»



Якщо ви ще не знаєте, чи буде напрямок психології взагалі цікавим для вас, чи у якому напрямку рухатися, то радимо вам прочитати саме цю книгу.

Пол Клейнман зумів у доступній та цікавій формі розповісти про класичну та сучасну психологію.

Тут ви знайдете пояснення для базових термінів та розповідь про ключові персоналії цієї захопливої науки. Таємниці сновидінь, арт-терапія, теорія шести рукошестиків і багато інших тем, що оговорюються мільйонами, описуються в книзі Клеймана в науково-популярній формі.

Ерік Берн «Ігри, в які грають люди»



Життя — це гра — і цю думку пояснювали та підтверджували багаточисленні автори. Втім, Ерік Берн підійшов до цього тезису найбільш системно та серйозно. Про які саме ігри та як вони впливають на наше життя автор розповідає у своїй відомій книзі. Ерік Берн описує більш 120 ігор та прагне звільнити людей від впливів нав'язаних сценаріїв та навчити менше «грати у життя», а замість цього – жити по-справжньому.

Джеймі Голмз «Нонсенс. Осягнути і перемогти»



Ми живемо у світі, який стрімко змінюється. Нові винаходи в різних сферах життя диктують нові правила та нові реалії. Часто щось незвичайне лякає, втім саме те, як ми реагуємо на все нове, неоднозначне та суперечливе і визначає наш успіх у сучасному житті.

«Нонсенс. Осягнути та перемогти» — дебютна книга Джеймі Голмза, яка прославила його на весь світ. Ця книга про прийняття рішень та пізнання світу в цілому допоможе сприймати кожний нонсенс не як помилку, а як можливість.



Еріх Фромм «Мистецтво кохати»

Еріх Фромм — психоаналітик, філософ, один із засновників неофрейдизму. «Мистецтво кохати» - одна із найпопулярніших його книг. В ній Фромм міркує не тільки як про відчуття між людьми, але і як про взаємодію зі світом в цілому. Психоаналитик впевнений, що любов – не миттєвий імпульс, а усвідомлена воля, котрій можна навчитись, що тільки цілісна і самодостатня особистість може пізнати справжню любов.



Філіп Зімбардо «Ефект Люцифера»



Чому ж добрі
люди роблять
злі вчинки?
Відповісти на це
питання взявся
психолог Філіп
Зімбардо.

Стенфордський тюремний експеримент — психологічний експеримент 1971 року, який провів Зімбардо, щоб дізнатись як нав'язана соціальна роль впливає на поведінку людини. В рамках експерименту добровольці взяли на себе ролі ув'язнених і охоронців в'язниці.

Зімбардо спробував обдумати Стенфордський експеримент і зрозуміти, звідки береться жорстокість і чому людина взагалі робить зло. Психолог розповідає про ряд подібних експериментів, також згадує про геноцид, етнічні чистки та інші випадки, коли права людини порушувалися.

С'юзен Кейн «Сила інтровертів»



Як жити
інтроверту в світі
сміливих і
впевнених у собі
екстравертів? Про
це і розповідає
інтроверт С'юзен
Кейн.

Автор переконана, що немає жодної ідеальної моделі поведінки і кожен з нас повинен відчувати себе комфортно і затишно з самим собою. «Сила інтровертів» заспокоїть інтровертів, які часто бояться бути собою, і підкаже їм, як використовувати свої сильні сторони. Екстравертам також буде корисно «пожити» в думках інтровертів.

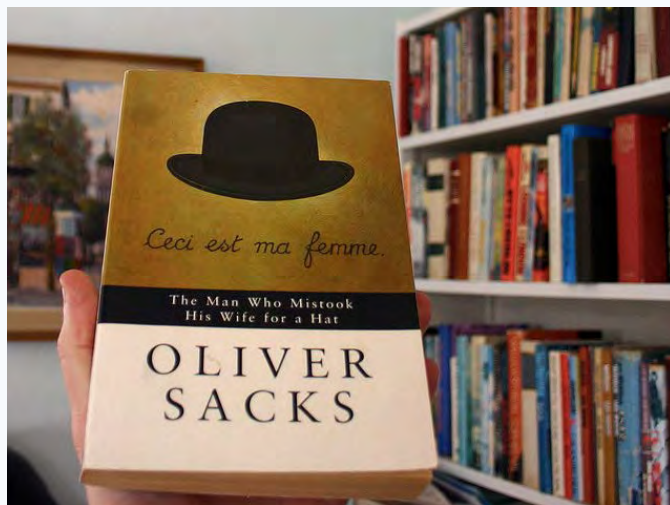
Віктор Франкл «Людина в пошуках справжнього сенсу»

Чи можна бути щасливим, незважаючи на обставини? Як знаходити світло в найбільш похмурі і страшні часи? Чи не втрачає все сенс, коли реальність виявляється куди більш жорстокою, ніж можна було уявити? На ці та інші питання шукає відповіді австрійський психолог і філософ Віктор Франкл. Його книга написана після трьох років ув'язнення в таборах Дахау і Освенцімі.



На основі такої екстремального досвіду Франкл і створив власний метод психотерапії - логотерапія. Її суть полягає в твердженні, що розвиток особистості визначається прагненням до пошуку сенсу життя. На думку психолога, якщо людина знає, чому живе, то може змиритися і витримати що завгодно.

Олівер Сакс «Чоловік, що переплутав жінку з капелюхом»



Олівера Сакса називають найвідомішим неврологом світу, а його книгу описують як ту, що відкриває таємниці людської свідомості. Сакс ділиться випадками зі своєї лікарської практики і, дійсно, дивує розповідями про те, якими різними можуть бути погляди на світ. Історії його пацієнтів не є сухими виписками з медичних книг, навпаки - стиль письма автора вражає і зворушує. Ця книга буде цікава не тільки лікарям з професійної точки зору, але і для всіх бажаючих дізнатися, на що здатний наш мозок.

Марк Менсон «Пародоксальний спосіб жити щасливо»



Книга, до прочитання якої потрібно бути морально готовим. Адже ми всі звикли що психологи і різного роду коучі максимально намагаються пом'якшити подачу інформації ставлячись до нас, як до ніжних квіточок.

Ця книга - цікаве виключення з правила. Автор не боїться писати щиру правду і не соромиться у висловлюваннях. Він не намагається переконати нас, що життя повне рожевих єдинорогів, він наполягає, що є парадоксальний спосіб жити щасливо.

Зігмунд Фрейд «Тлумачення сновидінь»



Про Зігмунда Фрейда знають навіть ті, хто не цікавиться психологією зовсім. Погляди цього ексцентричного австрійського психолога в деяких викликають захват, а у деяких - абсолютне нерозуміння.

Так, ця книга не з легких до прочитання, але те, що ідеї засновника психоаналізу роблять значний вплив на особистість - сумнівів не викликає. У «Тлумаченні сновидінь» Фрейд вчить розпізнавати знаки підсвідомого. На думку автора, вивчаючи свої сни, можна дізнатися глибинні страхи, психологічні проблеми і бажання, які придушувалися роками.

ПСИХОЛОГІЯ

ПРИЄМНОГО
ЧИТАННЯ ☺

