

Муниципальное бюджетное учреждение культуры города Новосибирска  
«Централизованная библиотечная система Октябрьского района»  
Библиотека им. Б. А. Богаткова

## Психология для жизни

### Рекомендательный список литературы



Составитель: ведущий библиограф И. А. Лапушкова

Новосибирск  
2026

## Введение

Психология – наука, изучающая особенности человеческой психики: наши привычки, настроения, характер, причины поступков и в целом то, как работает наш мозг.

Знакомясь с книгами по психологии, вы поймёте, от чего зависит настроение, как проявляются психические заболевания и почему так сложно полюбить себя и оставить прошлое в прошлом.

Когда нужно читать книги по психологии?

- **когда нужно разобраться в себе**

К психологам обращаются, чтобы разобраться с какими-то внутренними проблемами и ограничениями, но первый шаг можно сделать и с книгой.

- **когда нужно стать свободнее**

Нас ограничивают страхи, тревожность, неуверенность в себе и чужое влияние – всё это можно побороть.

- **когда хочется понять людей вокруг**

Большинство конфликтов происходит из-за недостатка коммуникации: мы не понимаем причин поступков других людей.

- **когда нужно взять эмоции под контроль**

Иногда мы не понимаем, почему действия человека так ранят нас, что мы испытываем, когда слышим о чьих-то победах, и почему появляются слёзы на глазах в кино.

- **когда прошлое не отпускает**

Детские травмы, воспоминания, впечатления – обычная часть нашей жизни. Но кто-то проходит через них и движется дальше, а кто-то продолжает жить с мучительным грузом. Почему так происходит и как оставить прошлое в прошлом?

- **когда психика даёт сбой**

Иногда бывает, что мозг работает не так, как должен. Появляются депрессия, панические атаки и тревожные состояния. Со всем этим человеку нужно как-то жить, а окружающим людям – понимать его.

Предлагаем список наших новинок по психологии, которые помогут разобраться в себе и найти путь к счастью, обрести гармонию в семье и взаимоотношениях с людьми, ставить цели и добиваться их.

## Самопознание и личностный рост

Адизес, И. К. Размышления о личном развитии / Ицхак Калдерон Адизес ; перевод с английского Натальи Постриган. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 206 с.

*Эта книга – сборник размышлений Ицхака Адизеса. Именно размышлений, как подчеркивает автор, а не научных изысканий. И его главная цель – дать читателям пищу для ума, вступить в мысленную дискуссию с ними. «Размышления о личном развитии» – единственная книга Ицхака Адизеса, которая затрагивает «личные» темы.*

Козлов, Н. И. Простая правильная жизнь / Николай Козлов. – Москва : АСТ : Астрель, 2009. – 315 с.

*Жизнь не сводится к одной эффективности. Настоящая правильная жизнь определено богаче! Ее можно назвать простой, если она проживается человеком естественно, сильно и уверенно. Эта книга о том, как соединить в жизни радость, смысл и эффективность!*

Король, А. Коридор / Александр Король. – Москва : Эксмо, 2021. – 576 с. : ил.

*Книга с рассуждениями о том, что движет людьми. Почему есть люди плохие, есть люди хорошие?.. Почему кому-то всегда сопутствует удача, а кто-то неудачник?.. Почему есть люди счастливые, а есть люди, которые несчастливые?.. Александр Король делится своими мыслями на эту тему.*

Михайлычев, В. В. Высокие вибрации : работай над собой, меняй реальную жизнь / Валерий Михайлычев. – Москва : Эксмо, 2022. – 238 с. : ил.

*Труд по достижению счастья – это, образно говоря, не лопатой целину поднимать. Это труд другой, необычный. Когда вы всё попробовали, а отношения не строятся, здоровье всё хуже и хуже, приличной работы не предвидится, то самое время сменить частоту и услышать вселенную. Видеть, а не смотреть, Быть, а не присутствовать. Если знать, как работают высокие вибрации – не решаемых задач не останется. В условиях стресса и всеобщей неопределенности Валерий Михайлычев предлагает свою методику по улучшению качества жизни, которая принесёт желанный успех.*

Сент-Джон, Н. 7 тайных шагов к здоровью и счастью / Ноа Сент-Джон. – Москва : ЭКСМО, 2009. – 206 с.

*За праздничным столом мы все желаем друг другу исполнения желаний, успехов и счастья. Почему же вокруг нас так мало людей, которые полностью удовлетворены настоящим и считают себя счастливыми?*

*Ноа Сент-Джону, создателю знаменитых афформаций – «метода задавания вопросов, дающих силу и могущество» – удалось разгадать самую суть – секретный код успеха. Свою методичку он так и назвал – «Секретный код успеха». Она помогает исполнять мечты и достигать любого результата быстрее, легче и с наименьшими усилиями. Миллионы последователей по всему миру благодарны Ноа за то, что он открыл перед ними мир уникальных возможностей: мир, где царят счастье, успех и благополучие.*

### **Женское саморазвитие**

Горд, Е. LOVE-леди. Искусство отличаться от других женщин / Егор Горд. – Москва : АСТ, 2020. – 394 с.

*«Твоя жизнь проходит зря, если ты не любишь себя и свою жизнь, если не любят тебя», – считает Егор Горд. Но как этого достичь? Автор делится своей методикой, которая была проверена на многих женщинах по всему миру. После прочтения книги у читательницы может появиться не только понимание, что делать, но и азарт жить не так, как все. Жестко, но действительно автор учит читателя раскрывать свой потенциал. В книге есть и «мощный кнут», и «сладкий пряник». Успех книги Егора Горда не в том, чтобы указать на ошибки. Он ведёт в мир, в котором принято любить себя и быть любимой. Никакой психологии! Только действия, задания и мощнейший заряд мотивации.*

### **Эффективное общение и социальные навыки**

Литвак, М. Е. Не нойте! : практикум по психологическому айкидо / Михаил Литвак. – 18-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 442 с.

*Издание является пособием по практическому применению психологического айкидо в различных сферах деятельности человека и состоит из конкретных примеров использования принципов психологически грамотного общения в семье и на производстве, во время учебы и отдыха. Практикум подойдёт как для решения трудных ситуаций, так и для того, чтобы научиться получать наслаждение от роскоши человеческого общения.*

*Книга рассчитана на широкий круг читателей, она может быть полезна психологам, психотерапевтам, педагогам, администраторам, всем тем, чья деятельность связана с интенсивным общением, а также тем, кто хочет управлять ситуацией и не желает, чтобы ситуация управляла ими.*

Мосс, Д. Карнеги. Все секреты общения в одной книге / Дуглас Мосс. – Москва : АСТ, 2016. – 220 с.

*Советы Дейла Карнеги о том, как правильно общаться, изменили к лучшему жизнь миллионов людей в Америке, Европе и России. Это число наверняка увеличилось бы, если читатели получили бы конкретные упражнения, с помощью которых они могли бы накрепко «внедрить» советы в свою жизнь. И такая книга была создана Дугласом Моссом.*

*В ней можно найти 10 уроков по системе Карнеги. Эти уроки насыщены упражнениями, при выполнении которых можно существенно повысить уровень общения. Это настольная книга для тех, кто действительно хочет научиться общаться!*

Ястребов, А. Л. Наблюдая за мужчинами. Скрытые правила поведения / Андрей Ястребов. – Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2010. – 527 с.

*Книга Андрея Ястребова предназначена лечить души мужчин и женщин, которых после пережитых проблем не оставила надежда на радость жизни. Каждый мужчина достоин счастья, но порой ему мешают обстоятельства, и помочь ему справиться с ними может только женщина. Вместе они способны навести порядок в своей жизни.*

*Мужчины и возраст, мужчины и власть, мужчины и творчество, мужчины и женщины... Книга дает возможность соотнести свою жизнь с жизнью самых известных мужчин мира. Эти настойчивые, бесстрашные люди, которые стали центром своей вселенной, совершили в своей жизни стратегически верные поступки и были счастливы со своими спутницами.*

### **Самоорганизация, карьера и управление временем**

Кириенко, Е. А. Джагглинг. Осознанное управление личной эффективностью : как разумно совмещать множество проектов и успевать то, что действительно важно / Екатерина Кириенко. – Новосибирск : [б. и.], 2021. – 201 с.

*Временем управлять невозможно. Техники и приемы тайм-менеджмента помогут читателю научиться распоряжаться им разумнее, хотя они работают не всегда. Так что же делать тем, кто хочет успеть все: построить карьеру, найти время на хобби, уделить внимание семье и друзьям, и к тому же о себе не забыть? Многого станет возможно через управление личной эффективностью, о котором рассказывается в книге.*

Хайетт, Э. Ставка на себя : как увидеть возможности, не упустить их и построить карьеру мечты / Энн Хайетт; перевод с английского Александры Усачевой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 284 с.

*Как построить успешную карьеру с нуля в любой отрасли и получить признание за выполненную работу? Как обрести уверенность в своих силах, необходимую для того, чтобы проявить себя? Как мотивировать и развивать своих сотрудников?*

*Энн Хайетт делится с читателями повседневными лайфхаками и долгосрочными стратегиями, которые помогли ей на протяжении 15 лет работать вместе с первыми лицами мировых технологических гигантов Amazon и Google – Эриком Шмидтом, Джеффом Безосом и Мариссой Майер. Книга предназначена тем, кто готов сделать ставку на себя и взять под контроль свой профессиональный путь.*

### **Преодоление трудных ситуаций**

Бережнова, И. А. Мой созависимый плен. История одного побега : жизнь с алкоголиком. Выход здесь / Ирина Бережнова. – Санкт–Петербург : Весь, 2016. – 160 с.

*Автор книги прошла все уровни созависимости, пытаясь помочь своему мужу справиться с алкоголизмом. Она сумела разобраться в том, что происходит с ней самой и её семьей. Ирина Бережнова смогла преодолеть созависимость и кардинально изменить свою жизнь и жизнь своих близких. На страницах этой книги она щедро делится с читателями, которые тоже столкнулись с алкоголизмом в семье, своим поистине бесценным опытом.*

Краснова, Н. Н. Развод : как выжить после расставания, а не из ума / Наталья Краснова. – Москва : АСТ, 2020. – 349 с. : ил.

*Развод, расставание, сложные отношения, предательство, страх совершить ошибку, боязнь остаться одной... Нет на свете женщины, которая не сталкивалась хотя бы с одним из этих состояний. Книга рассказывает о том, как преодолевать их, как не чувствовать себя «бракованной», как находить силы жить дальше, а не просто существовать, бесконечно обращаясь в прошлое с вопросом: «Что я сделала не так?» Эта книга для тех женщин, которые мечтают стать сильными, видеть смысл своего существования не в «хоть и плохоньком, зато своём мужичке» рядом, а в том, чтобы быть по-настоящему счастливой.*

Силанть, Р. А. Деструктология : как быстро и надежно лишиться денег и здоровья. 10 шагов к успеху / Роман Силанть, Сергей Чекмаев. – Москва : Пятый Рим, 2020. – 285 с.

*Молодая наука деструктология учит тому, как минимизировать риски в сфере духовной безопасности. Книгу можно считать инструкцией, как не попасть туда, куда не надо, да и за другими присмотреть.*

*Авторы сознательно отказались от научного стиля изложения. Они взяли в союзники чёрный юмор, сарказм, а местами даже злую сатиру. «Потому что смех – наиболее сильное оружие в борьбе с теми, кто старается быть убийственно серьезным и пафосным. Мы старались структурировать сведения по отдельным разделам, чтобы читателю было проще пользоваться текстом, как неким справочником. Но при этом книга написана простым языком и снабжена огромным числом примеров и персоналий из реальной жизни».*

### **Семейные отношения и воспитание детей**

Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы / Юлия Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2016. – 332 с. : ил.

*Юлия Борисовна Гиппенрейтер – один из самых известных в России детских психологов, автор бестселлеров «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» В книге «Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы» собраны самые острые и актуальные вопросы родителей. В диалогах с родителями и детьми, на конкретных примерах Юлия Борисовна показывает, как разрешать случившиеся конфликты и как можно их предугадывать. Книга советует, как правильно общаться с детьми, и как беседовать с ними, чтобы они доверяли родителям и рассказывали им о своих переживаниях.*

Лоргус, А. Книга об отцовстве / Андрей Лоргус. – 3-е изд. – Москва : Ника, 2017. – 117 с.

*Андрей Лоргус – практикующий психолог, автор книг и публикаций, ректор Института христианской психологии. Он приглашает нас к разговору о мужчинах, о мужском призвании быть отцом, о трудностях и радостях отцовства, об отцовской любви и о любви к отцу. Он считает: быть мужчиной – значит проходить через множество трудностей, которые развивают личность, и отцовство – одна из них. Это испытание даёт огромные возможности для роста. Являясь православным священником, автор адресует свою книгу как мужчинам, так и женщинам. «Книга об отцовстве» поможет читателям примириться с какими-то событиями собственного детства, научит супругов лучше понимать и уважать друг друга, а также окажет помощь в создании прочной основы для воспитания сыновей.*

Мелия, М. Мама рядом! : главный секрет первого года жизни / Марина Мелия. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. – 301 с.

*В основу этой книги лег бестселлер «Главный секрет первого года жизни». Автор Марина Мелия – психолог с сорокалетним стажем практической работы – включила в неё новые важные научные открытия в области детской психологии. Книга поможет молодой маме заложить основы привычек и характера малыша, вырастить его интеллектуально развитым, сформировать надежную привязанность и создать основу для его хороших отношений с родителями.*

Монрэ, М.-Л. Сбрось бремя забот – скажи психическим нагрузкам «нет!» : 7 ключей для равноправной семейной жизни / Мари-Лор Монрэ ; перевод с французского З. Святогоровой-Лиже. – Санкт-Петербург : Весь, 2018. – 157 с.  
*Книга о том, как построить семейную жизнь на основах взаимного уважения, чтобы каждый из супругов был доволен существующим положением дел. Автор анализирует, к чему привела складывавшаяся веками традиция, когда ведение домашнего хозяйства и воспитание детей были полностью зоной ответственности жён и матерей. В итоге женщина под грузом забот не имеет времени на передышку и постоянно испытывает психические нагрузки из-за гигантского списка дел, в который входят не только бытовые, но и рабочие вопросы. Времена изменились, теперь женщины работают наравне с мужчинами, а значит, заботы о семье им стоит разделять так, чтобы всем в семье было хорошо и комфортно.*

Некрасов, А. Пути материнской любви / Анатолий Некрасов. – Москва : Центрполиграф, 2021. – 249 с.

*Автор рассматривает в книге ту сторону материнской любви, которая приносит много страданий и детям, и родителям, и обществу в целом. Избыточность материнской любви, ее последствия можно встретить во многих семьях, ведь такая стратегия воспитания детей передается из поколения в поколение. Благодаря книге Анатолия Некрасова читатель сможет попытаться изменить себя, повлиять на жизнь своих детей и родителей, попробовать изменить отношения с близкими к лучшему, мудро расставить приоритеты, чтобы стать счастливыми.*

## Подростковая психология

Кулмэн, Р. Остаться в игре: как пройти все уровни и не вылететь из жизни : пошаговая инструкция для подростков, которая поможет найти баланс между виртуальной и настоящей реальностями / Рэнди Кулмэн ; перевод с английского Курьяновой Ирины. – Санкт-Петербург : Весь, 2021. – 181 с.: ил.

*Ты обожаешь видеоигры и сидишь часами напролет, глядя в экран компьютера, смартфона, монитора от приставки? Может быть, твоя любовь к видеоиграм привела к тому, что ты не высыпаешься, уделяешь мало времени друзьям и близким, не справляешься с учебой?*

*Игры увлекательны, доставляют удовольствие, а при грамотном подходе они ещё и полезны для твоего личностного развития. Действительно, во время игры ты отработываешь множество навыков, которые пригодятся тебе потом в реальной жизни: это умение организовать себя, продумать стратегию поведения, вступить в отношения с людьми, усваивать новую информацию. Но если видеоигры начинают поглощать все твоё время, это верный путь к неприятностям и проблемам. Как извлечь из цифрового мира все лучшее, успевать с важными делами и все-таки играть в видеоигры с чистой совестью? Ответы на эти вопросы ты найдешь в этой книге.*

Прайс, К. Оторвись от телефона! : как построить здоровые отношения со смартфоном / Кэтрин Прайс ; перевод с английского Г. Тржемецкого. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 229 с.

*Кэтрин Прайс провела журналистское расследование, итогами которого поделилась в своей книге «Оторвись от телефона!». Прочитав её, Вы узнаете о том, как на нас влияет «ненормированное потребление» смартфона, а главное, получите программу, которая поможет Вам наладить со смартфоном «здоровые отношения».*



Муниципальное бюджетное учреждение культуры города Новосибирска  
«Централизованная библиотечная система Октябрьского района»  
Библиотека им. Б. А. Богаткова

Новосибирск, ул. Никитина, 70  
Тел. +7(383) 262-03-22  
e-mail: bogatkova@cbstolstoy.ru ,  
сайт: bogatkova.cbstolstoy.ru,  
ВК: <https://vk.com/bogatkova.cbstolstoy>