



**Точки зрения**  
ГСЦБС

Государственная специальная центральная  
библиотека для слепых и слабовидящих  
State Library for the Blind

Представляем:



**Акерман Д.** Всеобщая история чувств / Диана Акерман ; перевод с английского Андрея Гришина. — Москва : Колибри : Азбука-Аттикус, 2018. — 383 с. — (*New York Times bestselling author*). — Библиогр.: с.378-381.

— Загл. и авт. ориг.: *A natural history of the senses / Diane Ackerman.*  
— [ISBN 978-5-389-13300-6](https://www.isbn-international.org/product/978-5-389-13300-6)

— «Большинство склонно считать, что разум находится в голове. Но новейшие открытия физиологов говорят о том, что на самом деле он не сосредоточен полностью в мозге, а странствует по всему телу с караванами гормонов и ферментов, трудолюбиво осмысляя весь тот сплав чудес, которые мы привыкли называть «осознанием», «вкусом», «обонянием», «слухом», «зрением». В этой книге я намерена исследовать происхождение и эволюцию ощущений; различие их сознательного восприятия в несхожих культурах; ранг каждого из них в системе ощущений; их роль и место в фольклоре и науке; связанные с ощущениями идиомы, которые мы используем, рассказывая о мире вокруг нас. Эта книга наверняка принесет людям радость» (Диана Акерман)



**Дуэк К.** Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей / Кэрол Дуэк ; пер. с англ. Светланы Кировой. — Изд. 2-е. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 300 с. — Библиогр.: с. 284-286, 287-300. — *Mindset : the new psychology of success / Carol Dweck.*

— [ISBN 978-5-00057-927-5](https://www.isbn-international.org/product/978-5-00057-927-5)

— В основе этой книги лежит революционная концепция, открытая известным психологом Кэрол Дуэк в результате 20 лет исследований. Вы узнаете: почему интеллект и талант еще не гарантируют успеха, как они, напротив, могут встать на его пути, почему часто поощрение ума и таланта ставит достижения под угрозу, и как улучшить успеваемость ребенка или продуктивность менеджера. Люди с фиксированным сознанием (с установкой на данность) верят, что врожденные ум и талант неизменны. Они тратят время на то, чтобы доказать всем, что они умны и талантливы, вместо того, чтобы развивать свои таланты. Кроме того, они верят, что талант ведет к успеху сам по себе. И они ошибаются. Люди с гибким сознанием (с установкой на рост) верят, что все качества можно развить, планомерно работая над собой, а изначальный уровень интеллекта и таланта — всего лишь стартовая точка. Такой подход формирует любовь к постоянному обучению и устойчивость к трудностям и неудачам. Вряд ли найдется хоть один выдающийся человек, который бы не обладал этими качествами. Переход к гибкому сознанию усиливает мотивацию и продуктивность в бизнесе, образовании и спорте. Он обогащает личные отношения. Когда вы прочитаете эту книгу, вы узнаете, как это происходит. Кэрол Дуэк решила написать книгу после того, как ее студенты настояли на том, чтобы она поделилась с миром своими открытиями, сделанными за 20 лет исследований.



**Кавашима Р.** Как заставить работать мозг в любом возрасте : японская система развития интеллекта и памяти : книга для тех, кому от 9 до 99 лет / Рюта Кавашима ; перевод с японского А. Борисовой. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. — 158 с.: ил. — (Вы и ваш ребенок).

— ISBN 978-5-496-02969-8

— Средняя продолжительность жизни человека значительно увеличилась за последние 50 лет. Но в то же время постоянно растет число страдающих болезнями Альцгеймера, Паркинсона, старческим слабоумием. Как сохранить свой разум и интеллект в рабочем состоянии до глубокой старости? Какие тренировки лучше всего способствуют развитию памяти? Что нужно делать, чтобы все успевать? Мы не задумываемся, как работает мозг. Но детям интересно узнать, что происходит в их голове, когда они просыпаются утром, смотрят телевизор или играют в видеоигры. Им интересно понять, как можно тренировать мозг, память и мышление, что необходимо делать, чтобы лучше учиться. Автор мирового бестселлера «Тренируй свой мозг» Рюта Кавашима выбрал сто вопросов, которые задавали ему дети и подростки. Простые ответы на непростые вопросы покажут путь к развитию памяти и интеллекта в любом возрасте. Отвечая на «детские» вопросы Кавашима рассказывает о работе мозга, его тренировке и условиях эффективности до глубокой старости. Начните тренировать свой мозг уже сегодня! Занимайтесь развитием интеллекта и памяти у себя и своих детей постоянно!



**Келлман Р.** Сытый мозг – счастливый мозг: еда лечит депрессию, тревогу и гнев / Рафаэль Келлман ; перевод с английского М. Паниной. — Санкт-Петербург : Питер, 2019. — 367 с. — (New Med). — Библиогр.: с. 352-359.

— Загл. и авт. ориг.: *The Microbiome diet. The scientifically proven way to restore your gut health / Raphael Kellman.*

— ISBN 978-5-4461-0585-4

— Как дела у вашего мозга сегодня? Вы ясно мыслите? У вас приподнятое настроение? Работаете ли вы на пике возможностей, успешно справляясь с задачами? Ваш мозг позволяет вам сохранять спокойствие, бодрость и оптимизм? Или же вы чувствуете тревогу? Уныние? В голове будто туман? Ваш мозг словно противник, с которым необходимо постоянно сражаться? Вам нужны лекарства, чтобы стимулировать мозг или поднять настроение? Или вы уже принимаете препараты, но они не столь эффективны, как хотелось бы? Возможно, вас мучает вопрос, придет ли ваш мозг хоть когда-нибудь в норму. И вы все еще надеетесь проснуться однажды утром отдохнувшим и полным сил для нового дня. «Есть проверенный способ, который решит проблему – без лекарств, без побочных эффектов, без опасений, что препараты вдруг перестанут действовать. Я написал эту книгу, чтобы поделиться своими открытиями и помочь вам ежедневно ощущать спокойствие, энергичность, ясность ума и оптимизм. Я расскажу, как запустить работу вашего мозга на полную мощность» (Р. Келлман)

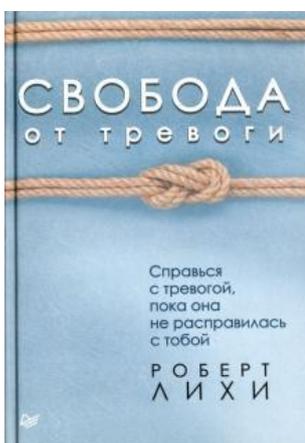


**Кенрик Д.** Инстинкты и смысл жизни: почему в нас так много животного / Дуглас Кенрик ; перевод с английского С. Силинского. — Санкт-Петербург : Питер, 2017. — 256 с.: ил. — (Сам себе психолог). — Библиогр.: с.249-256.

— Загл. и авт. ориг.: *Sex, murder and the meaning of life / Douglas Kenrick.*

— [ISBN 978-5-496-02956-8](https://www.isbn-international.org/view/title/978-5-496-02956-8)

— Книга известного американского психолога Дугласа Кенрика. Рассматривая человеческую природу с позиций эволюционной психологии, автор приходит к выводу, что за цивилизованным фасадом скрывается довольно дикое нутро. Но иррациональное поведение людей на самом деле глубоко рационально, включая даже расовые предрассудки и чрезмерное потребление. Автор вскрывает истинную природу социальных проблем, международных конфликтов и глобальных рынков, поражая читателя яркими метафорами и нестандартными жизненными примерами и давая новые ответы на наиболее важные вопросы современной реальности.



**Лихи Р.** Свобода от тревоги: справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Роберт Лихи ; перевод с английского А. Соломиной. — Санкт-Петербург : Питер, 2017. — 399 с.: ил. — (Сам себе психолог). — Библиогр.: с.385-398.

— [ISBN 978-5-4461-0637-0](https://www.isbn-international.org/view/title/978-5-4461-0637-0)

— Перед любым ответственным событием вы трясетесь от ужаса? Не можете уверенно разговаривать с начальником? Боитесь, что с вашими детьми случится что-то плохое? Из этой книги вы узнаете, как обмануть свой страх и научиться справляться со стрессом. Здесь вы найдете простое пошаговое руководство, чтобы преодолеть любые виды беспокойства. Теперь вы навсегда избавитесь от тревоги и начнете жить полной жизнью.



**Макгонигал К.** Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / Келли Макгонигал ; перевод с английского Марии Кульневой. — Москва : Альпина Паблишер, 2017. — 303 с. — Библиогр.: с.265-300.

— Загл. и авт. ориг.: *The upside of stress / Kelly McGonigal.*

— [ISBN 978-5-9614-5780-3](https://www.isbn-international.org/view/title/978-5-9614-5780-3)

— На протяжении всей жизни мы переживаем множество стрессов. Они связаны с взрослением, старением, учебой и работой, семьей и здоровьем, финансами и общением. Мы привыкли воспринимать стрессы, как что-то плохое, но на самом деле хорошая встряска – мощный источник энергии и универсальное средство для закалки характера, это наш секретный механизм адаптации к самым тяжелым условиям. Автор рассказывает, как правильно анализировать свои переживания и извлекать пользу из всех неприятностей, которые с нами случаются. Все рекомендации основаны на результатах множества научных исследований в областях психологии и нейробиологии, а также на обширном врачебном опыте самой Келли Макгонигал.

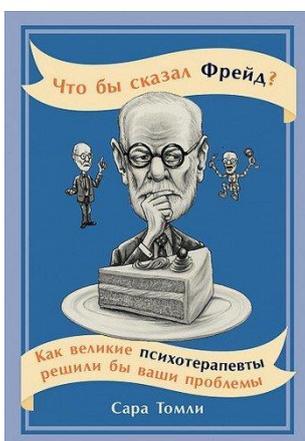


**Нисбетт Р.** Мозгоускорители: как научиться эффективно мыслить, используя приемы из разных наук / Ричард Нисбетт ; перевод с английского М. Трощенко. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 319 с.: ил. — (*Мировой бестселлер*).

— Загл. и авт. ориг.: *Mindware / Richard E. Nisbett.*

— [ISBN 978-5-9614-5745-2](#)

— Можно с легкостью решать сложные математические задачи и иметь высокий IQ, но теряться в обычных жизненных ситуациях. Решения, основанные на здравом смысле, порой приводят к ошибкам и печальным результатам. Эта книга поможет думать и действовать более эффективно. Всемирно известный психолог Ричард Нисбетт объясняет, почему простые ответы приводят к неверным решениям и роковым ошибкам. Хорошая новость в том, что мы способны не вестись на уловки «здравого смысла» и научиться мыслить ясно и критически. Автор дарит читателю целый арсенал способов решать жизненные задачи и принимать правильные решения в сложных ситуациях. И делает он это так элегантно и увлекательно, что оценит каждый гуманитарий.



**Томли С.** Что бы сказал Фрейд? : как великие психотерапевты решили бы ваши проблемы / Сара Томли ; перевод с английского К. Чистопольской. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 189 с.: ил. — Библиогр.: с.184-189.

— Загл. и авт. ориг.: *What would Freud do? How the greatest psychotherapists would solve your everyday problems / Sarah Tomley.*

— [ISBN 978-5-9614-6942-4](#)

— Что бы сказал Карл Юнг о вашем кризисе среднего возраста и покупке красного «Феррари»? Как бы Б.Ф. Скиннер объяснил, почему вы не отлипаете от своего телефона? Хотели бы обратиться к Эриху Фромму за помощью в поиске настоящей любви? Эта книга – отчасти введение в психологию, а отчасти руководство для жизни. В книге вы найдете ответы на многие вопросы, которые мы постоянно себе задаем: почему смотрим сериалы, прокрастинируем, не можем похудеть; как справиться с аэрофобией и страхом публичных выступлений, как перестать жалеть о своих поступках и как получать удовольствие от работы. Для кого эта книга Книга будет интересна всем, кто увлекается психологией.

Автор Сара Томли — психотерапевт, консультант, писатель и редактор. Соавтор книг «Философия для детей» (Children's Book of Philosophy), «Книга по социологии» (The Sociology Book).



**Уилльямс К.** Мой продуктивный мозг: как я проверила на себе лучшие методики саморазвития и что из этого вышло / Кэролайн Уилльямс ; перевод с английского А. Соломиной. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 341 с.: ил.

— Загл. и авт. ориг. : *Override / Caroline Williams.*

— [ISBN 978-5-9614-6560-0](#)

— Кэролайн Уилльямс (журналист и редактор) взяла на себя непростую, но увлекательную задачу – разобраться в самых передовых методиках тренировки мозга и улучшения памяти, внимания и ориентации в пространстве. Она прочитала сотни научных публикаций, встретила с десятком нейробиологов и психологов, приняла участие во множестве экспериментов. Вы узнаете об уникальном опыте автора и сможете выбрать лучшие методы тренировки своей памяти и внимания.