

Мультиподборка книг по саморазвитию



Основная функция книг по саморазвитию — это мотивация. После прочтения интересной книги по развитию личности, человеку хочется активно действовать и менять свою жизнь. Кроме того, он может взглянуть на ситуацию под другим углом, и приложить усилия для ее решения.

Поэтому сегодня мы хотим посоветовать вам 3 не разрекламированные, но интересные книги по саморазвитию.

1. «Не мешай себе жить» - Марк Гоулстон, Филип Голдберг.

В книге представлено 40 самых типичных моделей саморазрушительного поведения, и как с ними бороться. Так зачем же мешать себе жить?



За это мы и любим Гоулстона. Без прелюдий и долгой теории – четко, сухо, конструктивно.

Например:

- Перестаньте гнаться за родительским одобрением.
- Не говорите «да», когда хотите сказать «нет».
- Не сосредотачивайтесь на ошибках партнера.
- Не пытайтесь изменить других людей.
- Перестаньте себя жалеть.

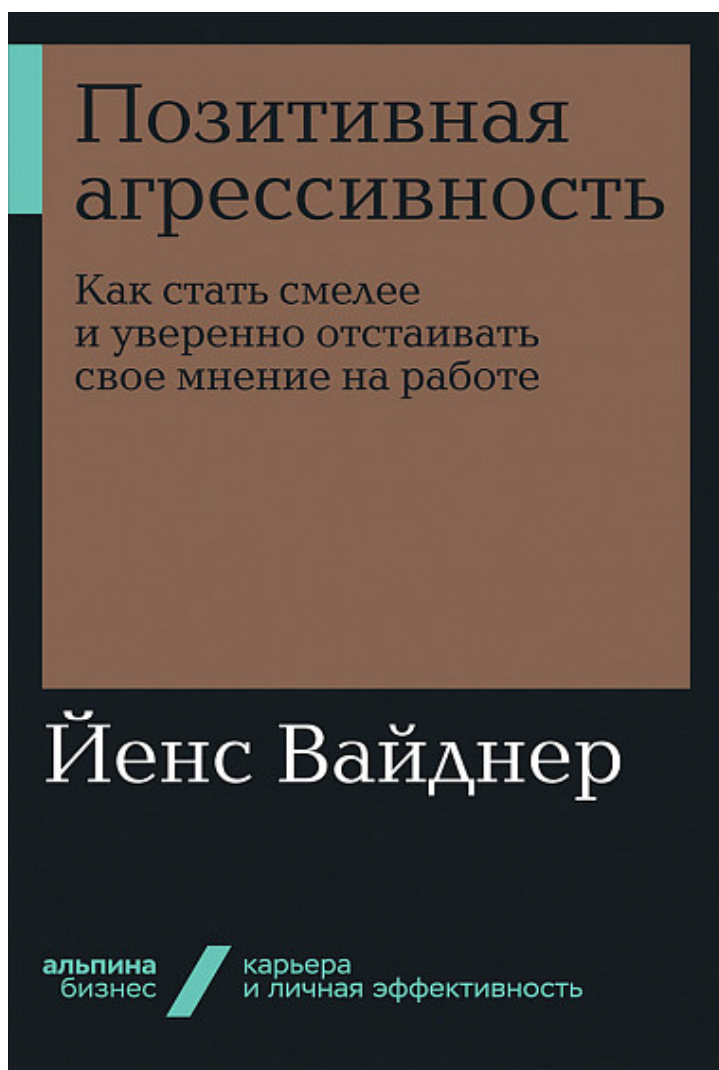
Читать книгу потрясающе удобно: открываете необходимую вам модель для проработки, и за 10 минут читаете от корки до корки. Дольше никак – главы короткие. Для ознакомительного подхода к психологии самое то!

И, да, у всех разный характер, темперамент. Конечно, каждый из нас индивидуален, а панацеи от всех проблем не существует, но автор умело находит подход к каждому или почти каждому.

2. «Позитивная агрессивность» - Йенс Вайнднер.

Эта книга, безусловно, откроет много нового воспитанным в духе коллективизма «твори добро – оно обязательно вернется». Не обманули, оно возвращается: сверхурочными часами

на работе, сидением на вашей шее всеми, и желанием ублажать всех кругом. Как итог - получите, распишитесь, вот Ваше выгорание 3 степени.



Агрессивность – врожденная черта, которая есть у каждого, но выражается у всех по-разному. Или не выражается, но хорошо ли это?

Позитивная агрессивность – необходимый элемент коммуникации, но не физического выражения несогласия. Эта книга вовсе не о том, как "выйти и поговорить" на языке тумачков и фингалов, и не о том, как обложить обидчика шестиэтажным и, хлопнув дверью, уйти от проблем.

Читать и женщинам, и мужчинам – содержание универсальное.

Сказки о «хороших девочках» внушают мысль, что женщина, с присущим ей эмоциональным интеллектом, и духом коллективизма, способна достичь высших ступеней иерархии.

Высококвалифицированные женщины невыносимы для мужчин с комплексом неполноценности: под вопросом не только их деловая квалификация, но и понимание своей гендерной роли.

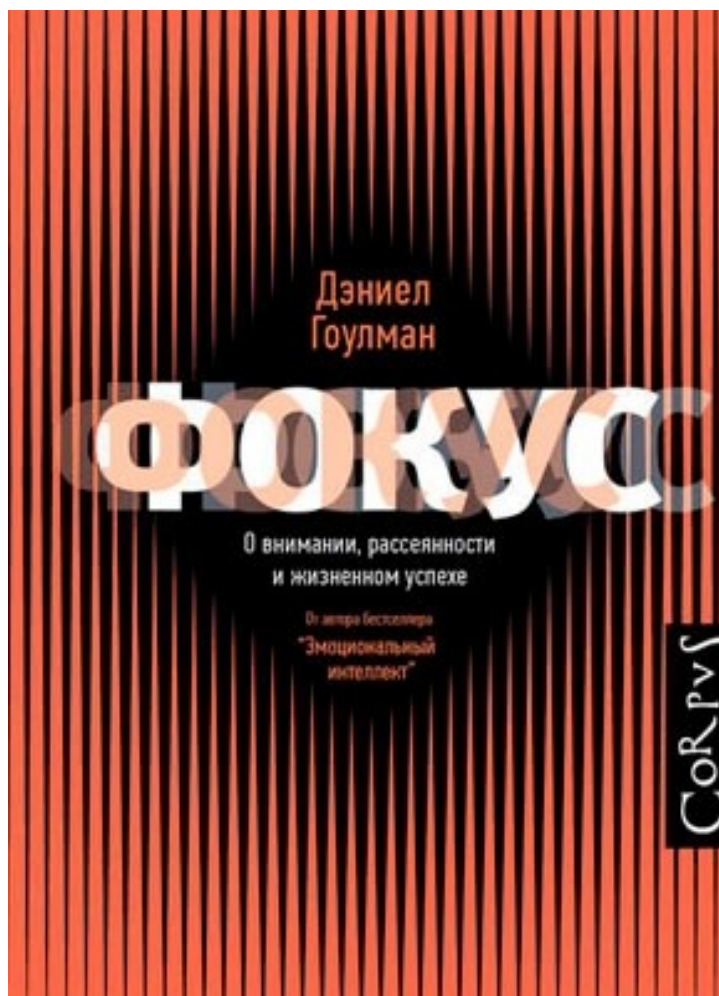
Женщины, умеющие добиваться своего, получают клеймо фригидных, неудовлетворенных, мужеподобных, или становятся предметом сальных анекдотов.

Мужчинам будет полезно узнать, как НЕ надо проявлять свою врожденную агрессивность и стремление доминировать. Где надо нажать на стоп, и остановиться.

Самое ценное в книге – конкретная, четкая практика. Неоднозначная, но очень интересная.

3. «Фокус» - Дэниел Гоулман.

Очередной бестселлер Дэниела Гоулмана про самый ценный ресурс успешного человека – внимание.



Умение фокусироваться, как и дочитывать текст до конца, постепенно сходит на нет. В эпоху перенасыщения информацией трудно углубиться в какой-то вопрос. Вы дочитали до сюда? Поздравляю, вероятно, Вы один на 100 человек.

Интересное исследование: три группы людей выполняют задание. Одну группу попросили оставить телефоны за дверью аудитории. Второй разрешили взять с собой, но оставить в кармане. Последней повезло - они положили гаджет рядом на столе. Угадайте, у какой компании были лучшие результаты?

О гаджетной зависимости сейчас говорится очень много. Пятилетние дети-зомби, подростки-игроманы. Недостаток социального, обычного человеческого общения, напрямую влияет мозг наших детей. Просто подумайте о том, что когда Вы даёте годовалому малышу играть в iPad, он сонастраивается с машиной. А должен с мамиными эмоциями.

В отличие от книги про эмоциональный интеллект, здесь много практической теории. Огромное значение имеет эмпатия - база для выстраивания отношений. У роботов ее нет!

Сеть мозга формируется в общении с людьми, а теряя суть разговора, вы раз за разом теряете способность фокусироваться. А ведь от этого зависит многое. Например, способны ли Вы доводить дела до конца или вечно отвлекаетесь на мелочи?

А ещё, как Вы знаете, мозг ленив. Он не любит перегрузок и упрямо сохраняет калории, которые мыслительный процесс может расходовать и активнее физического. Мозгу не важно, дописали ли Вы диплом, довели ли контракт до подписи или подготовили ли отчёт.

Что делать?

Самоконтроль. Вы можете выработать его. Для этого нужен фокус на внимании.

Автор:



Пучинкина Сафия