



Андрей Парабеллум

10 лучших КНИГ ПО ПСИХОЛОГИИ

Тренинги стоимостью \$500 в подарок каждому читателю

Андрей Алексеевич Парабеллум
10 лучших книг
по психологии. Тренинги
стоимостью \$500 в подарок
каждому читателю

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28719887
ISBN 9785449018939

Аннотация

Эта книга – плод выборки 10, на наш взгляд, лучших книг из сотен и даже тысяч книг по этой теме. После тщательного отбора каждая из выбранных книг была внимательно перечитана и законспектирована. Сначала из каждой книги были выписаны основные мысли. Потом художественным языком каждая из них была развернута не более, чем на 1 страницу текста. И потом конспекты лучших 10 книг попали отдельно в этот сборник, который вы держите в своих руках. www.knigavden.ru

Содержание

Введение в серию «10 лучших книг по...»	6
Подарок	8
Список книг в этой серии	11
Роберт Пирсиг «Дзэн и искусство ухода за мотоциклом»	12
Для кого эта книга	13
Об авторе	14
Для достижения гармонии в жизни необходим баланс между классическим и романтическим мышлением	15
Из этого конспекта вы узнаете	17
Западная мысль разделяется на две части, и одна половина работает в рациональном бесстрастном «классическом» режиме	18
Романтика – противоположность классическому складу ума: мышление под влиянием эмоциональных и творческих стремлений	20
Двойственная природа Федра, вылеченного «сумасшедшего», преследует классический разум рассказчика	22
«Качество» – теоретическое решение согласовать разрыв между классикой	24

и романтикой	
Жизнь по принципу качества не является простой задачей; результатом будут и горе, и счастье	26
Итак, основная идея книги	29
Практический совет	30
Сьюзан Кейн «Интроверты. Как использовать особенности своего характера»	31
Кому нужна эта книга	32
Об авторе	33
Экстраверты любят шум и нуждаются в стимулах; интроверты любят побыть в одиночестве и подумать	34
Многие интроверты очень чувствительны: то есть, они сильно реагируют на окружающую обстановку	36
Разница в голове: мозг интровертов показывает более сильную реакцию на внешние раздражители	38
Интровертные дети похожи на орхидеи: они расцветают только в правильной среде	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**10 лучших книг
по психологии
Тренинги
стоимостью \$500 в подарок
каждому читателю**

Андрей Парабеллум

© Андрей Парабеллум, 2018

ISBN 978-5-4490-1893-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение в серию «10 лучших книг по...»

Эта книга у вас в руках появилась неслучайно.

Это – плод выборки 10 на мой взгляд лучших книг из сотен и даже тысяч книг по этой теме.

После тщательного отбора каждая из выбранных книг была внимательно перечитана и законспектирована.

Сначала из каждой книги были выписаны основные мысли.

Потом художественным языком каждая из них была развернута не более, чем на 1 страницу текста для того, чтобы дать вам расширенное понимание каждой из самых ценных идей книги.

Далее каждый конспект был оформлен и подитожен с отдельным вниманием к деталям.

И далее уже конспекты лучших 10 книг попали отдельно в этот сборник, который вы держите в своих руках.

Пролистайте его по диагонали. Прочитайте его полностью. Читайте его кусочками с любого места. Включайте скорочтение или наоборот – наслаждайтесь им медленно и очень вдумчиво.

Делайте пометки на полях. Подчеркивайте самое интересное. Выписывайте идеи на внедрение.

Этот сборник ваш. Используйте его.

И приходите за новыми идеями на www.knigavden.ru/free. Вас ждут сотни таких сокровищ.

С уважением к вашему книжному вкусу,

Андрей Парабеллум

Проект конспектов лучших бестселлеров «Книга в день»

www.knigavden.ru

Подарок

Для читателей этой книги я подготовил специальный подарок: набор моих аудио-тренингов на общую сумму в 500+ долларов:

Ваша личная ссылка: www.andreyparabellum.ru/free

Тренинги, которые Вы можете пройти по этой ссылке:

Прокачка Личной Эффективности и Финансов:

тренинг «**Как научиться учиться**», который объяснит Вам самые быстрые и результативные методики обучения;

тренинг «**Самодисциплина 1**», который заставит Вас прокачать свою личность множеством способов и внедрит нужные Вам привычки за 3 непростых недели;

тренинг «**Взрывное скорочтение**», который научит Вас читать деловую литературу в 2—4 раза быстрее;

тренинг «**Умнобедный 1**», который покажет Вам, как выбраться из ловушки умного безденежья.

Прокачка Вашего Инфобизнеса:

тренинг «**Инфобизнес Live**», который покажет Вам все самые прибыльные модели заработка денег в Инфобизнесе;

тренинг «**Инфобизнес с нуля**», который поможет Вам запустить Ваш новый проект, систематизировать его и вывести его на первую прибыль;

конференция «**Контент маркетинг**», которая научит Вас генерировать потрясающе интересный контент, делиться им со своими читателями, слушателями и зрителями в интернете и быстрыми темпами наращивать свою клиентскую базу.

Прокачка Вашего Бизнеса:

тренинг «**Трансформация бизнеса**» (12 модулей), который поможет Вам оптимизировать и систематизировать Ваш бизнес.

Зачем я это делаю?

Я искренне верю, что когда Вы начнете внедрять хотя бы малую часть той информации, которую Вы услышите, Ваша жизнь начнет меняться к лучшему.

И Вы в свою очередь поможете кому-то еще.

И так эта эстафета добра будет идти по планете, делая нашу жизнь все лучше и лучше...

Список книг в этой серии

- 10 лучших книг по финансам
- 10 лучших книг по успеху в бизнесе
- 10 лучших книг по стартапам
- 10 лучших книг по психологии
- 10 лучших книг по продажам и маркетингу
- 10 лучших книг по построению карьеры
- 10 лучших книг по менеджменту
- 10 лучших книг по личной эффективности
- 10 лучших книг по лидерству
- 10 лучших книг по инфобизнесу
- 10 лучших книг по интернет бизнесу
- 10 лучших книг по бизнесу

Роберт Пирсиг «Дзэн и искусство ухода за мотоциклом»

«Дзэн и искусство ухода за мотоциклом», используя путешествие на мотоцикле как аллегорию, ведет нас через размышления человека над философским и метафизическим порядком нашего мира.

Для кого эта книга

- для тех, кто ищет секрет хорошей жизни;
- для фанатов творчества Джека Керуака или «бит-поколения»;
- для художников и других творческих личностей, которые чувствуют себя непонятыми.

Об авторе

Роберт Пирсиг – американский писатель и философ, названный британской газетой *The Guardian* «пожалуй, самым читаемым философом при жизни». Его оригинальная работа «Дзен и искусство ухода за мотоциклом» в основном базируется на реальных событиях из жизни Пирсига.

Для достижения гармонии в жизни необходим баланс между классическим и романтическим мышлением

Что связывает Дзен, глобальную медитативную и духовную практику, и возню с приводами и валами замасленного мотоцикла? Оказывается, многое, если вы пытаетесь жить сбалансированной жизнью.

Если у вас «классическое» мышление, вы склонны к науке, рационально подходите к проблемам и стараетесь создать порядок в хаотичном мире. Если вы «романтик», вы принимаете хаос, понимая мир через эмоции и проявление в целом, а не в деталях.

Мало кто может идеально сбалансировать в себе эти два типа мышления. На самом деле множество проблем и конфликтов в нашем мире корнями уходят в этот разрыв между классическим и романтическим мышлением.

Как же преодолеть этот разрыв и жить сбалансированной и гармоничной жизнью? Конечно, отправиться в путешествие – в то, которое может научить нас, как следовать

по магическому среднему пути.

Из этого конспекта вы узнаете

- как именно философия связана с обслуживанием мотоцикла;
- почему «романтический» мыслитель не станет сам исправлять сломанный двигатель;
- почему качество – это идеальный баланс рационального и духовного.

Западная мысль разделяется на две части, и одна половина работает в рациональном бесстрастном «классическом» режиме

История начинается с отправления рассказчика в путешествие на мотоцикле, которое он запланировал с сыном Крисом и супружеской парой Джоном и Сильвией Сазерленд.

На философском уровне рассказчик представляет классический тип мышления, в то время как Сазерленды относятся к романтикам.

Используя метафору обслуживания мотоцикла, классический образ мыслей находит свое выражение в рациональном знании и мастерстве инженера или механика.

Классический мыслитель, как механик, понимает все технические детали функционирования машины, как они все взаимосвязаны, и, что важно, как обнаружить и исправить неисправность.

Например, классический ум очарован богатством базовых символов и функций форм, которые заставляют рабо-

тать двигатель – шестеренками, ремнями, поршнями и всеми сложными взаимосвязями, которые делают машину машиной.

За рамами обслуживания мотоцикла примеры классического мышления включают такие вещи как научный метод, логику и математику.

Эти области подкреплены методическими, надежными и рациональными системами. В них соблюдается установленный набор правил, которые были протестированы и проверены. Каждое нововведение в системе построено на уже существующих нормах, которые сами по себе построены на таких же нормах и правилах – что делает классический тип мышления предсказуемым, прямолинейным и бесстрастным.

По большому счету, классическое мышление нацелено на установление контроля и порядка в хаосе нашего мира.

Романтика – противоположность классическому складу ума: мышление под влиянием эмоциональных и творческих стремлений

В отличие от «классического» мышления рассказчика, его партнеры по путешествию, Джон и Сильвия Сазерленд, представляют «романтический» тип мышления.

Сазерленды не хотят учиться самостоятельно чинить мотоцикл, хотя это было бы намного дешевле, – и знание основ его функционирования сделало бы их более уверенным путешественниками.

Когда мотоцикл супругов ломается, рассказчик предлагает грубое, собственноручное решение – использовать жестянку из-под содовой, чтобы заменить неисправную деталь. Эта идея приводит Джона в ужас, так как она ставит под угрозу холеную, романтическую эстетику его дорогого BMW. Он отказывается от совета друга и настаивает на том, чтобы отвезти мотоцикл в ремонт.

Обладая классическим типом мышления, рассказчик не понимает, почему Джон предпочитает потратить деньги

и время на то, что может быть легко исправлено.

Однако вскоре рассказчик понимает, что причина, по которой Сазерленды отказываются понимать работу мотоцикла, заключается в том, что они возмущены неуклонным вторжением технологий в их жизни. Их отказ иметь дело с техникой – просто способ борьбы с этим.

В целом, романтиками движут эмоциональная, вдохновляющая, творческая, креативная и интуитивная стороны жизни. Сильные стороны классического мышления для романтически-мыслящих людей рассматриваются как слабости. Они видят человеческий опыт не как нечто предсказуемое и контролируемое; напротив, жизнь полна хаоса и эмоций, всего того, что классические мыслители игнорируют или пытаются контролировать.

Рассказчика приводит в недоумение то, что его друзья восхищаются мотоциклом как красивым объектом, отвергая его эффективность мощной машины. Романтики часто ценят эстетику больше практического применения. Понять машину для Сазерлендов означает просто разрушить ее красоту!

Двойственная природа Федра, вылеченного «сумасшедшего», преследует классический разум рассказчика

Во время путешествия рассказчик начинает вспоминать и открывать части своей прошлой личности, которую он называет Федр – «сумасшедшего», вылеченного электрошоковой терапией.

Федр был профессором английского и изучал философию. Он боролся с противоречием классического и романтического мышления.

Он начал с изучения наук, но быстро разочаровался в акценте на рациональности и показной самоуверенности.

Федр понял, что за каждым объяснением всегда скрывается бесконечное количество других возможных объяснений. И стал искать другие способы понимания мира.

Однако, когда он начал испытывать и ставить под сомнение существующую систему мышления, он также начал демонстрировать все более антисоциальное поведение и даже

признаки психического заболевания.

Федра поместили в психиатрическое заведение и прописали пройти электрошоковую терапию для «излечения».

Очнувшись много месяцев спустя, рассказчик немного помнил о Федре и его мыслях. Он оставил свою должность преподавателя в университете, и переехал вместе с женой и сыном.

По словам рассказчика, психический «срыв» Федра, который некоторые люди считали болезнью, требующей лечения, в других культурах могли бы увидеть, как глубокий момент или период просветления.

Рассказчик разрывается между борьбой с возникающими вновь и вновь воспоминаниями Федра и их принятием. Контраст между его взглядами на жизнь и перспективами Федра создает напряжение, которое не спадает до конца истории.

В то время как рассказчик, кажется, ограничен своим классическим разумом, вскоре становится ясно, что Федр мог сочетать классический и романтический способы мышления.

«Качество» – теоретическое решение согласовать разрыв между классикой и романтикой

Изучая философию, Федр начал развивать свое собственное учение, которое послужило причиной и в конечном итоге вылечило его «безумие».

Федр полагал, что противопоставление классического и романтического, занимающее центральное место в западной мысли, несет ответственность за неудовлетворенность, смятение и отсутствие мудрости в современном обществе.

Когда Джон Сазерленд не смог запустить двигатель своего мотоцикла, он глубоко расстроился, так как это означало вторжение в его реальность. Это напомнило ему о повсеместном присутствии технологии, силы, от которой его романтической ум так пытался убежать.

Федр полагал, что, если мы хотим найти такой способ жить, который способствует благополучию и мудрости, мы должны смягчить антагонизм между классическим и романтическим с помощью понятия качества.

Качество – это философский подход, который включает в себя как классическое, так и романтическое мышление, превнося романтическую сторону в принципы рационализма.

В своих размышлениях Федр описывает способы, как люди сознательно и бессознательно выбирают из миллионов возможных стимулов конкретные точки концентрации внимания.

Те, кто настроен классически, как правило, познают мир, а затем классифицируют и разделяют его на основе индивидуальных особенностей – таким образом создавая порядок из хаоса.

Романтики, напротив, склонны восхищаться и возвеличивать хаос и богатство жизненного опыта.

Качество не отвергает ни один из этих подходов, а вместо этого включает в себя оба, отражая их на просторах первоначального пула стимулов, из которых мы собираем наши версии «реальности» и «истины».

Жизнь по принципу качества не является простой задачей; результатом будут и горе, и счастье

Хотя философия качества предназначена для примирения классического и романтического мышления, для рассказчика это была, безусловно, изнурительная борьба.

Несмотря на свою критику рациональности, установленных определений и слепого фанатизма, Федр, тем не менее, использует все эти элементы в самокритике.

Например, когда университет, в котором он преподавал, попал под влияние «правой» политики штата, Федр почувствовал, что академическая честность и свобода скомпрометированы, и в знак протеста поспособствовал отмене аккредитации университета.

Обосновывая свои действия, Федр сравнивает университет с церковью. Он говорит, что люди, управляющие такими организациями, как церковь, должны соблюдать стандарты, которые были установлены в «духе» этой организации.

По сути, церковь, как и университет, – это не собствен-

ность или рабочие места, которые она предоставляет, но вместо этого дух и энергия идей, стоящих за ней.

По достижении этого прозрения Февр ругает себя за то, что так долго преследовал только рациональное, несмотря на знание того, что рациональные объяснения не могут обеспечить единственный путь к пониманию. Он понял, что был слеп к «романтической», или духовной стороне жизни.

Попытка примирить классическую и романтическую мысль – или стремление к «качеству» и балансу в своей жизни – привела к внутреннему конфликту и, в конечном счете, к «безумию», для Фебра.

Этот коллапс также причинил боль его семье. На всем протяжении дорожной поездки рассказчик беспокоится о том, что Крис тоже подает признаки угрозы психическому здоровью, – жалуется на психосоматические боли в животе и демонстрирует драматические перепады настроения, – и рассказчик винит в этом себя.

Хотя кризис Фебра заставил рассказчика отказаться от преподавания и переехать с семьей в другой город, он объясняет, что его сын все еще скучает по Фебру и всему, что он представлял.

Даже если Федр был причиной как горя, так и счастья, в конце истории рассказчик в состоянии принять свою прежнюю личность, и отец, и сын, счастливые, уезжают на мотоцикле.

Итак, основная идея книги

Несмотря на то, что разрыв между естественными и гуманитарными науками может показаться огромным, это не значит, что две этих области несовместимы. На самом деле преодоление этого разрыв является абсолютно необходимым, если мы хотим лучше понять сложность человеческого состояния.

Практический совет

Расширяйте свои горизонты.

Если вы гуманитарий и не знаете основ того, как работают окружающие вас вещи – сантехника или двигатель автомобиля – заставьте себя изучить механику, которая кроется за повседневными технологиями. Если вы больше расположены к точным наукам, подумайте о том, чтобы почитать стихи, или начните вести дневник самопознания.

Сьюзан Кейн «Интроверты. Как использовать особенности своего характера»

«Интроверты» фокусируется на сильных сторонах и потребностях интровертов и экстравертов. В книге показаны ситуации, в которых оба типа личностей чувствуют себя комфортно, и способы, с помощью которых они могут использовать свой потенциал в полной мере.

Кому нужна эта книга

- Всем, кто хочет лучше понять личность интроверта;
- Всем, кто хочет знать, как интроверты и экстраверты могут объединиться друг с другом для достижения успеха;
- Всем, кто интересуется научно-популярными идеями общения с другими людьми.

Об авторе

Сьюзан Кейн – автор с опытом работы в области права. Кроме «Интроверты» в ее авторском списке «The Rise of the New Groupthink» в The New York Times и «Don't Call Introverted Children 'Shy'» в журнале Time.

Экстраверты любят шум и нуждаются в стимулах; интроверты любят побыть в одиночестве и подумать

Какие факторы определяют нашу личность? Один из многих критериев – деление на интровертов и экстравертов.

Экстраверты общительны и дружелюбны. Они взаимодействуют с другими людьми, когда есть такая возможность, любят быть в центре внимания, часто бывают в обществе и нуждаются в окружении людей. Для них число знакомых, друзей на Facebook и подписчиков в Twitter является показателем их социального статуса.

В поисках успеха, экстраверты склонны к ликованию и эйфории. Им нужно одобрение окружающих людей и быстрое достижение успеха. Когда экстраверты теряют деньги на фондовом рынке, впоследствии они вкладывают еще большие суммы еще более быстрыми темпами.

Интроверты, наоборот, предпочитают спокойные ситуации и самоанализ, граничащий с «самокопанием». Если они потеряли деньги на спекуляциях, им потребуется время, что-

бы проанализировать финансовый рынок еще раз, прежде чем инвестировать больше денег.

Их склонность анализировать все их переживания и ощущения позволяет им добиваться великолепных художественных и интеллектуальных высот. Интроверты способны приносить прибыль на фондовом рынке в период кризиса, и именно они были мозгом таких достижений человечества, как «Список Шиндлера» и теория относительности. Интроверты могут делать такие вещи, потому что они любят проводить время спокойно – в одиночестве или с небольшими группами людей, и могут говорить о личных и социальных проблемах. В то время, как экстраверты склонны иметь много поверхностных знакомых, интроверты же предпочитают более глубокие, дружеские отношения хоть и в меньшем количестве.

Многие интроверты очень чувствительны: то есть, они сильно реагируют на окружающую обстановку

У подавляющего большинства интровертов есть еще одна объединяющая черта характера – они очень чувствительны. Экстраверты редко проявляют подобную черту.

Люди, которые очень чувствительны, склонны обрабатывать информацию из внешней среды необычайно тщательным образом. Например, если им предложат собрать пазл, они будут больше времени уделять наблюдению и принимать более активное участие в составлении общей картинки, чем менее чувствительные коллеги.

В результате этого сложного пути познания, высокочувствительные люди находят глубокомысленные разговоры о ценностях и морали гораздо более стимулирующими, чем поверхностные анекдоты и рассказы о прошедших каникулах в колледже. В то время как экстраверты включаются в светскую беседу, интроверты обсуждают изменения климата.

Интенсивная переработка информации высокочувствительными людьми заметна и в их сочувствии. Они воспринимают трагедии и жестокость более эмоционально, чем другие. Их кожа кажется тоньше и дает им меньшую защиту от потока впечатлений, льющих на них ежедневно. Следовательно, интроверты имеют строгую моральную позицию: они осознают последствия своего поведения и склонны принимать свои ошибки близко к сердцу.

Для этих весьма чувствительных людей очень важна положительная оценка других, что приводит к тому, что им необходимо сделать усилие над собой, чтобы познакомиться с новыми людьми или пройти собеседование.

Таким образом, высокочувствительные люди острее чувствуют эмоции, быстрее замечают изменения, и сильнее реагируют на изображения, звуки, боль или стимуляторы, такие как кофе, например.

Разница в голове: мозг интровертов показывает более сильную реакцию на внешние раздражители

Все мы чувствуем себя по-разному комфортно в разных ситуациях. Некоторые люди думают, что нет большего удовольствия, чем сидеть в библиотеке и дискотека является непостижимым для них.

Другие являются полярной противоположностью: нет места, где они чувствуют себя более комфортно, чем среди пульсирующей массы людей, и лишь один день в библиотеке способен свести их с ума. Почему возникают такие резкие расхождения среди людей?

Для того чтобы ответить на этот вопрос, психологи и другие исследователи наблюдали, как младенцы реагировали на определенные раздражители. С этой целью они провели ватные тампоны, смоченные в спирте, под носами младенцев, во время проигрывания записи лопающихся воздушных шаров. Реакции детей отразили две очень разные поведенческие структуры: двадцать процентов из детей оказались в категории высокого реагирования, что означает, что они реагировали на раздражители криками и дергали ногами. Их

пульс и артериальное давление резко выросло. Сорок процентов младенцев попали в малоактивную категорию, которая означает, что они оставались невозмутимыми и плохо реагировали на раздражители.

Эти реакции контролируются «эмоциональным коммутатором» человеческого мозга – миндалевидного тела. Первым делом наши органы чувств отправляют информацию обо всех стимулах, которые они получают от внешнего мира, миндалевидному телу, которое определяет наш ответ на этот раздражитель.

Миндалевидные тела людей с высокой степенью реагирования чрезвычайно чувствительны. Так как эти люди реагируют особенно сильно на внешние раздражители, в конечном итоге они отдают предпочтение окружению с их меньшим содержанием, например, библиотекам, и становятся внимательными и сосредоточенными – интровертами.

С другой стороны, мозг людей с низкой степенью реагирования слабо отвечает на новые впечатления. Именно поэтому в детстве эти люди устойчивы к обычным раздражителям и ищут более стимулирующую среду, развиваясь в равнодушных, оживленных экстравертов.

Интровертные дети похожи на орхидеи: они расцветают только в правильной среде

Наш характер формируют не только биология и генетика, но и опыт, который мы накапливаем в течение нашей жизни. Особенным образом, переживания из детства.

Экстравертные дети реагируют на влияния окружающей среды, как одуванчики: они процветают в любом месте и практически неспособны быть изгоями. Интровертные дети больше похожи на орхидеи: в благоприятной среде они цветут, а в неправильной гибнут. Как родители могут лучше удовлетворять потребности своих детей-интровертов?

Относиться к ним с уважением, сопереживанием и участием будет хорошо для начала. Важно для родителей признать, что их ребенок интроверт, и понять, почему он чувствует дискомфорт в определенных ситуациях, особенно тех, которые затрагивают большое количество людей.

В лучшем случае, родители знакомят своих интровертных детей с такими переживаниями постепенно. Если ребенок боится выступать перед другими людьми, родители могли бы

сначала поощрять ребенка выступать перед друзьями, которым они доверяют и постепенно увеличивать количество людей, с которыми сталкивается ребенок. Таким образом ребенок может развивать достаточно самосознания, чтобы в один прекрасный день проснуться и выступить перед всем классом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.