

FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

A SZEMÉLYISÉG FEJLŐDÉSE ÉS FEJLESZTÉSE

Erica Reischer: 75 stratégia boldog és sikeres gyerekek neveléséhez

Ha egyetlen neveléssel kapcsolatos könyv elolvasására van időnk, ez legyen az. A pszichológus és nevelési tanácsadó kézikönyvnek szánt munkája tömören foglalja össze a személyiség működésével kapcsolatos kulcsinformációkat, összefüggéseket és gyakorlati módszereket. Óriási értéke, hogy rávilágít a gyakori viselkedések által küldött üzenetekre, így segít leszámolni a környezetünktől tanult, de nem építő magatartásformákkal. Percek alatt tudunk tájékozódni az éppen aktuális problémánkkal kapcsolatos tudnivalókról és gyakorlati ötletekről.

Dr. Edith Eva Eger (Éger Edit): A döntés és Az ajándék

A kassai zsidó lány tizenhat évesen járta meg a haláltáborot, és negyven túl volt, mire pszichológus képesítését megszerezte. Önéletrajzi kötete (*A döntés*) a boldogság- és kiválóságkutatással kapcsolatos tudományos felismerések igazságait a saját nem mindennapi életének eseményeihez kapcsolva világítja meg, különösen hiteles példát adva rájuk. A könyvet nemcsak a kalandos életsors és minden manírtól és tetszeni vágyástól mentes elbeszélés teszi lehetővé, hanem a gondolati mélysége is. *Az ajándék* módszertani összegzés az egészséges mentális működéshez szükséges 12 legfontosabb gondolkodás- és viselkedésmintáról és azok fejlesztési lehetőségeiről.

Uzsalyné Pécsi Rita: A nevelés az élet szolgálata 1-5.

A katolikus neveléskutató, pedagógus és édesanya célja, hogy az érzelmi intelligencia fejlesztésében nyújtson segítséget. Nemcsak közérthetően ismerteti a gyermekkor (csecsemőkortól serdülőkorig) egyes szakaszainak sajátosságait, de abban is segít, hogy ezekhez örömmel és derűvel tudjunk fordulni, és ne stresszel, hanem élvezettel éljük meg.

Kevin Leman: Születési sorsrend

Nyári szabadságra való: különösen szórakoztató, ugyanakkor kulcsfontosságú igazságokat feltáró írás arról, hogyan alakítja a testvérek születési sorrendjében elfoglalt helyünk a személyiségünket – anélkül, hogy ezzel az érintettek közül bárki tisztában lenne... A szerző sok gyakorlati példával és kiváló humorral mutatja be a „rangsor” helyeinek jellemzőit. Lehet, megrázó élmény lesz a saját tudattalan mozgatórugóinkról a könyv lapjain olvasni... Különös értéke az elsőszülöttek – és különösen egyikük! – maximalizmusára való törekvésének alapos bemutatása, ami sok embernek lesz segítségére!

ÁLTALÁNOS PSZICHOLÓGIA

Zimbardo-Johnson-McCann: Pszichológia mindenkinek 1-4.

A neves pszichológusok által írt tankönyvsorozat közérthetően és befogadható módon ismerteti a pszichológiatudomány legfrissebb és legfontosabb tudásanyagát. A hatékony tanulást elősegítő gyakorlati módszerek érvényesülnek a fogalmazásmódban, tipográfiában, grafikai elemekben és szerkezetben.

... hogy legyen bennük spiritusz!

BOLDOGSÁGKUTATÁS

Barbara Fredrickson: A pozitív érzelmek hatalma

A pszichológusnő az elsők között kezdte kutatni, „mi a haszna” a jó érzéseinknek. Az eredményei megdöbbenőek – már ha eddig azt gondoltuk, hogy a jó érzések szép dolog, de ezzel vége is. Hát nagyon nem! A könyv részletesen ismerteti azokat a kísérleteket, amelyek feltárták, miért és hogyan alapozzák meg a megélt jó érzéseink a fizikai egészségünket, intellektuális és társas működésünket, és azonnal használható gyakorlati módszereket is ajánl a nagyobb boldogságszint megéléséhez.

John Robbins: Százévesen egészségben

Az író négy etnikumot mutat be, akik között bizonyíthatóan természetes jelenség (volt) a százhusz éves kor megélése (Abházia, Vilcabamba, Hunza-föld, Okinawa). Az antropológiai ismertetőik után bemutatja a korszerű orvosi kísérletek eredményeit is, amelyek tudományos oldalról mutatják be e népek életmód-elemeinek jótékony hatását. A könyv a fizikai tényezőkön túl részletesen tárgyalja a társas kapcsolatok jelentőségét is.

Martin Seligman: Autentikus életöröm, Flourish – élj boldogan

A pozitív pszichológia atyjaként ismert Seligman a pszichológia szokásos kutatási területeitől fordult a boldogság témája felé (részben Barbara Fredrickson tanulmányainak hatására). A két könyv az író pályájának két különböző szakaszában foglalja össze akkori ismereteit az emberi boldogsághoz szükséges feltételekről.

TELJESÍTMÉNYKUTATÁS

Anders Ericsson – Robert Pool: Csúcsteljesítmény

A szerzőpáros könyve a kiválóságkutatás egyik legelismertebb műve. Fegyelmezett logikával, érthetőségre törekedve és szórakoztatóan mutatják be felismeréseiket a kiváló teljesítményhez vezető gondolkodásmódról, agyi működésről és gyakorlati eszközökről. Az egyik legélvezetesebben megírt pszichológiai kötet.

Walter Mischel: Pillecukorteszt

A Stanford Egyetem kutató pszichológusa az önfegyelem kialakulásával, működésével és fejlesztésével kapcsolatos több évtizedes kutatási eredményeit foglalja össze az óvodások között végzett pillecukortesztektől a felnőttkori működésig. Számos közkeletű hiedelemről rántja le a leplet, és az önfegyelem-fejlesztés gyakorlati módszereinek ismertetése különösen értékes olvasmánnyá teszi.

Daniel Pink: Motiváció 3.0

A Harvard Egyetem kutatója bemutatja, hogy az emberi történelem korszakai milyen típusú motivációs eszközöket és módszereket alkalmaztak, és hogy ezek hogyan veszítették el erejüket a következő korszakban. A tudásalapú kor alapvetően hozott új feltételeket, és jobb, ha mielőbb megismerkedünk a jelen emberei számára megelégedést és örömet adó kritériumokkal.

Angela Duckworth: Grit

(Az idegen cím magyarra legpontosabban a „küzdőszellem” szóval adható vissza.)

Mi szükséges ahhoz, hogy valaki állhatatosan és eredményesen tudjon küzdeni egy számára fontos cél eléréseért? A könyv nemcsak részletesen feltárja a kiváló eredményeket biztosító feltételeket és magatartásformákat, de rengeteg konkrét gyakorlati ötletet is ajánl önmagunk ill. gyermekeink és tanítványaink fejlesztéséhez.

Carol S Dweck: Szemléletváltás – átdolgozott, bővített kiadás

A kutató pszichológust eleinte a kudarc kezelésének körülményei foglalkoztatták, és ennek kapcsán jutott el arra a felismerésre, hogyan határozza meg alapvetően az önmagukhoz és a tanuláshoz való viszonyulásunkat, hogy a képességeinket (és önmagunkat) véglegesnek, vagy fejlődésben lévőnek gondoljuk-e. Részletesen bemutatja a kétféle szemléletmód okait és következményeit, és segítséget ad a dinamikus személyiség szemlélet elsajátításához és elsajátíttatásához is.

AGYKUTATÁS

Norman Doidge: A változó agy és Hogyan gyógyul az agy?

A szakma a kanadai pszichiáter, pszichológus és kutató írásait a neuroplaszticitással foglalkozó könyvek legjobbjai közé sorolta. Alaposan, de közérthetően, konkrét példák kapcsán magyarázza el az emberi agy képlékenységének hátterét és annak következményeit. Alapossága miatt a szakemberek számára is meggyőző anyag, és a laikusok számára is megvilágosító és inspiráló jellegű.

EGÉSZSÉGES KOMMUNIKÁCIÓ

Mihalec Gábor: Áspiskígyók és palimadarak

Az önazonos kommunikáció tömör, világos és gyakorlati tankönyve. Az alapelvek bemutatása után lépésről lépésre, valós élethelyzeteken alapuló feladatokkal vezet el önmagunk hiteles képviseléséhez.