***Подборка книг и сайтов по психологии***

***для студентов***

*Предлагаю Вашему вниманию составленную мной подборку литературы по психологии и интересных сайтов для обучающихся.*

**Литература:**

 **для интересующихся психологией:**

* Я. Л. Коломинский «Человек: психология»
* К.Платонов «Занимательная психология»
* Аллан и Барбара Пиз «Язык телодвижений»
* Владислав Яровицкий «Мой первый учебник по психологии: Книга для подростка»
* Шостак В.И. «Природа наших ощущений: Книга для внеклассного чтения учащихся 8-10 классов»
* Дик Свааб, Ян Паул Схюттен «Ты – это твой мозг. Все, что ты захочешь узнать о своем мозге»
* Джон Кехо «Сила разума для детей»
* Наталия Кедрова «Азбука эмоций»

 **о важном (неуверенность, беспокойство, отношения с друзьями, родителями и т.д.):**

* Джефф Кинни «Дневник слабака», «Дневник слабака-2», «Дневник слабака-3»
* Ди Снайдер «Курс выживания для подростков»
* Галина Тимошенко «50 лайфхаков: психологические квесты»
* Оскар Бренифье «Смысл жизни», «Любовь и дружба», «Что такое чувства?», «Большая книга характеров» и другие книги автора
* Франсуаза Буше «Я люблю других», «Волшебная жизнь», «Веселое путешествие в волшебную жизнь, в которой возможно абсолютно все», « Книга, которая сделает тебя самым счастливым», «Веселая книжка с заданиями, которая научит, как укротить родителей», «Книга, которая учит любить книги даже тех, кто не умеет читать» и другие книги автора
* Ирина Чеснова «Как стать взрослым?»
* Ирина Млодик «Если они смогут встретиться, или твой навигатор по дружбе»
* Ирина Млодик «Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей»
* Мария Суркова «От 14 и старше: советы и лайфхаки»
* Андрей Максимов «Прочистите ваши уши. Многослов-3: первая философская книга для подростков»
* Эндрю Мэтьюз «Прорвемся! Как справиться с проблемами»
* Катя Чубукина «Школа. Выжить и победить. Практические советы школьного психолога»
* Джеймс Паттерсон и Крис Теббетс «Средняя школа. Худшие годы моей жизни»
* Велла Кассар «Я не люблю учиться!»
* Людмила Петрановская «Что делать, если ждет экзамен?»
* Дженнифер Море-Мальинос «Если родители расстались...»
* Андрей Максимов «Как перевоспитать трудных родителей и другие проблемы, которые должен решать "разведчик"-подросток»
* Лариса Суркова «Как здорово быть с родителями. Иллюстрированная психология для детей»
* Хьюард Дардиг «Давай договоримся! Книга о договорах для детей и их родителей»
* Елена Кравцова, Марина Кравцова «Мыльные бомбы, или Как избежать конфликтов»
* Алексей и Марина Афанасьевы «Красные кнопки общения»

**о том, как стать успешным**

* Томас Армстронг «Ты можешь больше, чем ты думаешь»
* Мэг Джей «Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом»
* Дейл Карнеги, «Как перестать беспокоиться и начать жить», Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»
* Шон Кови «7 навыков высокоэффективных тинейджеров»
* Джон Кехо «Подсознание может все»
* Андрей Курпатов «27 верных способов получить то, что хочется»
* Уильям Зинсер «Как писать хорошо. Классическое руководство по созданию нехудожественных текстов»
* Келли Макгонигал  «Сила воли. Как развить и укрепить»
* Еланская А. «Секреты твоего успеха. Этикет и искусство общения: энциклопедия»
* Мюндеманн Хавас «Как стать самым умным: 300 упражнений для развития умственных способностей»
* Серия «Интересно» издательства «Феникс-премьер»: «Как стать самым умным?», «Как стать самым счастливым», «Как стать самым сильным?»
* Кен Ватанабе  «Учимся решать проблемы. Простая книга для умных людей»
* Виктория Тундалева «Как выбрать профессию в 17 лет»
* М. А. Бендюков, И. Л. Соломин «Ступени карьеры. Азбука профориентации»
* Сергей Биденко, Ирина Золотаревич «Хочу зарабатывать. Полезные советы для детей и подростков + 60 идей заработка»
* Шефер Бодо «Мани, или азбука денег»

***Сайты популярной психологии для обучающихся:***

1. <https://pomoschryadom.ru/teens> - сайт для подростков и детей «Помощь рядом»

### 2. <http://www.psychologies.ru/tests/> - [Психологические тесты на Psychologies](http://www.psychologies.ru/tests/) Умеете ли вы отказывать? А вы, часом, не ипохондрик? Умеете ли вы себя контролировать, как строите отношения с противоположным полом и каков ваш внутренний возраст — на сайте журнала Psychologies можно пройти тесты и все узнать. Прежде чем основательно заниматься развитием той или иной сферы, нужно знать отправную точку.

### 3. <http://sobiratelzvezd.ru/> - [Журнал «Собиратель звезд»](http://sobiratelzvezd.ru/)

Волшебство повсюду. Вы разве не замечаете? Если нет, притчи, сказки и мудрые мысли помогут вам увидеть красоту мира и шагнуть на ступеньку вверх. Хорошо читать, когда нужна порция вдохновения, чтобы продолжать дальше.

### 4. <https://www.lumosity.com/en/> - [Тренер мозга Lumosity](https://www.lumosity.com/)

На сайте собраны упражнения для развития памяти, внимания, скорости реакции, мышления. Для новичков будет достаточно бесплатной части курса, чтобы прокачать когнитивные навыки.

### 5. <https://universarium.org/> - [Универсариум](http://universarium.org/)

Бесплатные обучающие курсы на разные темы, в том числе по саморазвитию. Тайм-менеджмент, конфликтология, креативность, бизнес-идеи — все от ведущих преподавателей лучших университетов страны.

### 6. <https://scholar.google.ru/> - [Google Академия](https://scholar.google.ru/)

Поиск по научной литературе: книгам, журналам. Есть возможность создать собственную библиотеку.

### 7. <https://mailfuture.ru/write/> - [Письмо самому себе](http://mailfuture.ru/write/)

Чтобы сравнить себя настоящего и себя в будущем, отправьте себе письма: например, себе в будущее на три месяца вперед, на год, на пять и на десять лет. Напишите о том, кем вы сейчас являетесь, чего хотите достичь, о чем мечтаете и чем живете. Это полезный опыт.

### 8. <https://defonic.com/> - [Фоновая музыка Soundscaper](http://defonic.com/)

Один из центральных навыков, который стоит развивать, — умение сосредотачиваться и фокусироваться. На этом сайте вы можете подобрать звуковое сопровождение (шум леса, моря, шелест страниц и даже урчание кота), которое поможет вам остаться сосредоточенным, например, во время работы или чтения.

### 9. <https://sleepyti.me/> - [Sleepyti.me](http://sleepyti.me/)

Здоровая личность не может быть таковой, если тело «подкачало». Чтобы сил на «саморазвивательные» подвиги всегда хватало, нужно выстроить режим сна-бодрствования. В этом поможет Sleepyti: сервис высчитает точное время, когда вы должны лечь, чтобы проснуться в заданное время, по циклам сна. Следование рекомендациям сервиса предполагает, что вы будете просыпаться по утрам свежим и отдохнувшим.