


# Психологія для усіх (книги з саморозвитку та досягнення успіху в кар'єрі)

Добивайтеся успіху, я суджу про  
людей тільки за результатами їх дій.

Наполеон Бонапарт

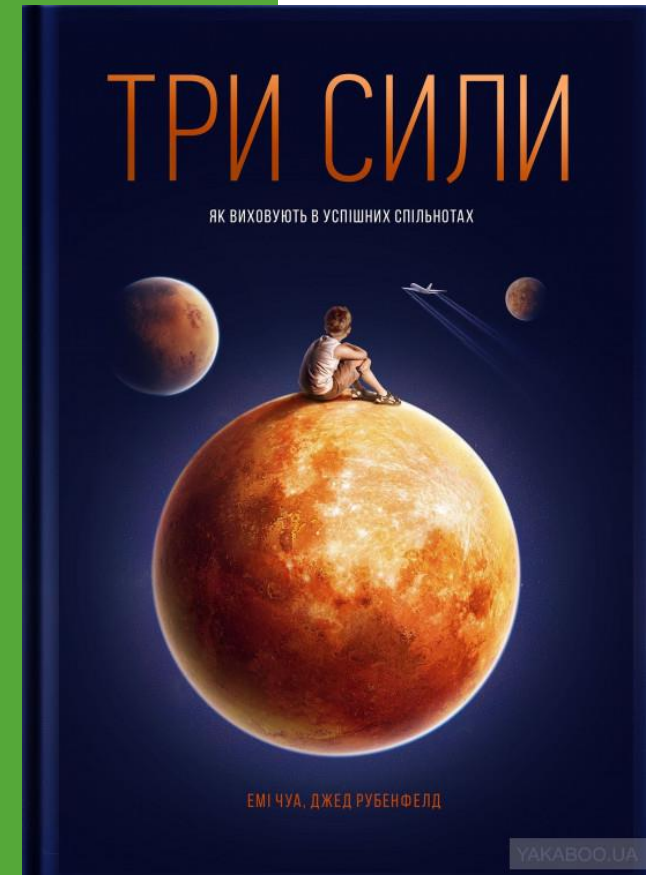


Підготувала зав. сектору  
культурно-просвітницької  
роботи наукової бібліотеки  
Маріупольського державного  
університету  
Доріна ДУНУК

**Чуа, Емі.**

**Три сили. Як виховують в успішних спільнотах / Е. Чуа, Д. Рубенфелд ; пер. з англ. І. Серебрякової. – Київ : Yakaboo Publishing, 2017. – 304 с.**

Професорка Школи права Єльського університету Емі Чуа, донька китайських іммігрантів, не вперше кидає виклик панівному підходу до виховання дітей у США. Цього разу разом із чоловіком, професором Джедом Рубенфелдом, вона дослідила вплив методів виховання та цінностей спільнот, в яких зростають діти, на їхній подальший успіх у житті. Подружжя дійшло висновку, що для всіх найуспішніших спільнот в Америці визначальною є комбінація трьох чинників, які автори назвали Трьома силами: відчуття вищості, загроженість і здатність контролювати імпульси. Ці Три сили притаманні переважно іммігрантам у першому поколінні, релігійним і національним меншинам, які внаслідок життєвих обставин і культурних особливостей досягають виняткового успіху і вибираються на найвищі суспільні щаблі. Водночас автори роблять застереження, що поняття успіх, яке вони використовують у дослідженні, є приземленим, вимірюваним, і зрештою цей успіх не є вичерпним і остаточним, а Три сили не обіцяють щастя і гармонії.



**Ви все ще сумніваєтесь у своїх силах? Відставити всі сумніви, прийшов час озброїтися упевненістю в собі і рухатися до власного успіху! Повірити в себе вам допоможуть книги та вислови успішних людей, відомих мислителів, зірок кіно та спорту. Представляємо вашій увазі добірку книг та цитат, мотивуючих на досягнення успіху в житті, в бізнесі, в навчанні або будь-якій іншій справі.**



**Якщо ви працюєте над поставленими цілями, то ці цілі будуть працювати на вас.**

**(Д. Рон)**

**Світ належить оптимістам, песимісти – всього лише глядачі.**

**(Ф. Гизо)**

**Щоразу потрібно стрибати зі скелі і відрощувати крила по шляху вниз.**

**(Рэй Брэдбери)**

**У серйозних справах слід піклуватися не стільки про те, щоб створити сприятливі можливості, скільки про те, щоб їх не втратити.**

**(Франсуа де Ларошфуко)**

Вальдшмідт, Ден.

**Вийди за межі. Забудь про успіх – стань видатним!**  
: як звичайні люди стають видатними / Д. Вальдшмідт ;  
пер. з англ. К. Меньшикова. – Харків : Клуб сімейного  
дозвілля, 2016. – 192 с.



Мабуть, кожен працівник може поділитися тим, що якимось засиджувався на роботі допізна, або провів над терміновим проектом усі вихідні, або впродовж місяця мав повний завал... Трапляться й такі, хто з нервово-іронічним усміхом повідомить, що такий режим праці в їхньому колективі — звичне явище. Невже саме така сліпа відданість справі — запорука успіху компанії? Контролюйте свій час, не відволікайтеся, запитуйте, не бійтеся сперечатися та брати на себе відповідальність! А ще не забудьте пройтися найближчим парком і дати волю думкам. Чи допоможе це вам і вашій компанії? Над такими цілком осяжними й над геть невимірними нюансами міркує досвідчений підприємець і керівник Марґарет Геффернен, яка вивчає проблеми організації робочого часу та командної праці.

01

Перешкода – це те, у що впирається погляд людини, коли вона відриває цей погляд від своєї мети.

(Том Круз)

02

Бажання домогтися успіху без наполегливої праці схоже з бажанням зняти урожай там, де ви не садили насіння.

(Дэвид Блай)

03

Успіх – це вміння рухатись від невдачі до невдачі, не втрачаючи ентузіазму.

(У. Черчилль)

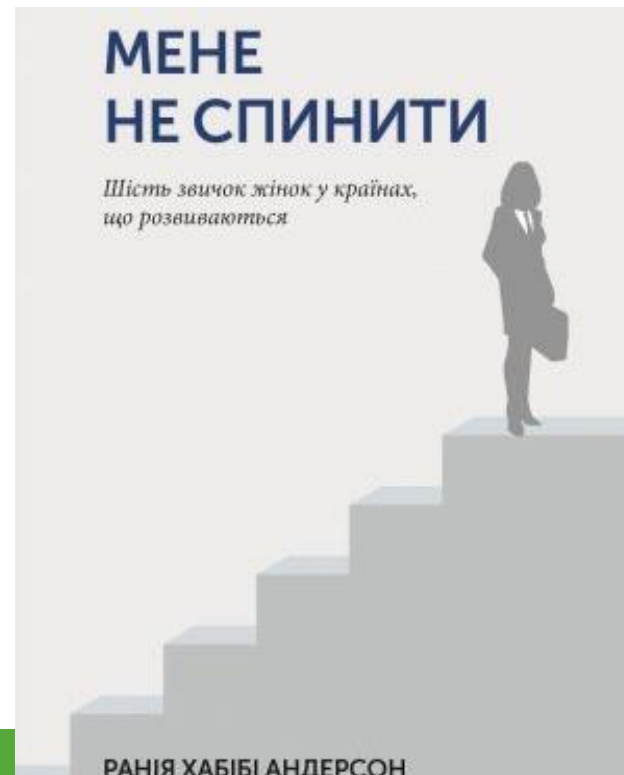


## Андерсон, Рані Хабібі

Мене не спинити. План мого успіху / Р. Х. Андерсон ; пер. з англ. Ю. Григоренко. – Львів : Літопис, 2018. – 104 с.

## Андерсон, Рані Хабібі

Мене не спинити. Шість звичок жінок в країнах, що розвиваються / Р. Х. Андерсон ; пер. Ю. Григоренко. – 2-е вид. – Львів : Літопис, 2019. - 336 с.



Ці книжки можуть слугувати щоденником на вашому шляху до успіху. У них перелічені звички, що їх має виробити кожна успішна жінка, і подані вправи, щоб виявити і закріпити в собі ці звички. Цілеспрямованість, самовпевненість, упорядкованість, гнучкість, комунікабельність, ініціативність – ось обов'язкові складники індивідуального рецепту вдалого життя.

Кожен розділ складається з серії запитань для самоаналізу та кроків, які необхідно виконати на цьому етапі. Робочий зошит є практичним продовженням книги «Мене не спинити». Авторкою обох книг є підприємниця, фахівець із міжнародного бізнесу, наставниця і тренерка Ранія Хабібі Андерсон.

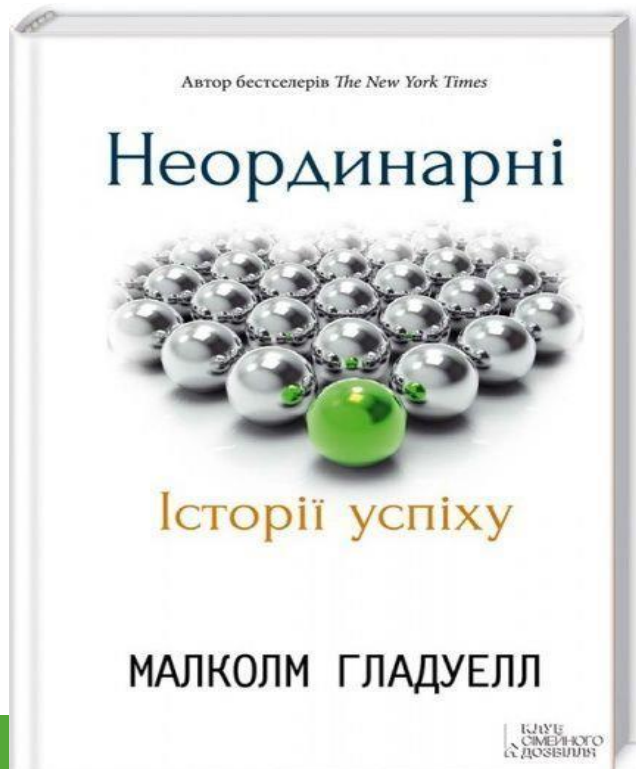
Гладуелл, Малколм

Неординарні історії успіху / М. Гладуелл ; пер. з англ.

І. Савюк. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. – 256 с.

Феррацці, Кейт

Ніколи не їжте наодинці та інші секрети успіху завдяки широкому колу знайомств / К. Феррацці ; пер. з англ. І. Грипи. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. – 350 с.



1

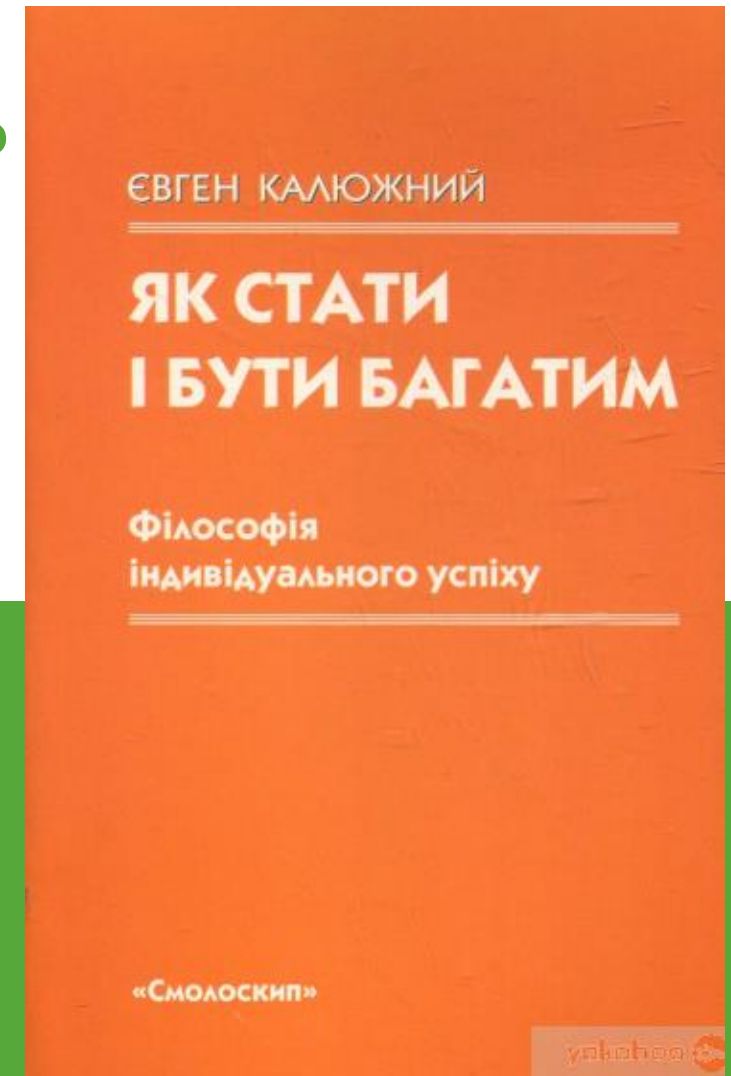
Що робить людей неординарними? Чи багато що вирішує випадок в нашому житті? Як повністю реалізувати свої таланти? Скільки годин наполегливої праці необхідно, щоб стати кращим з кращих? Шокуючі, вражаючі, неймовірні приклади з життя Білла Гейтса, одне з найвідоміших досліджень в історії психології - експеримент «Терміти» Льюїса Термана, біографії зірок канадського хокею і звички селян минулого століття... Переконайтеся, що слова «геній» більше не існує. Але поки у людей є здібності, наполегливість і фантазія - будуть неординарні.

2

Кейт Феррацці - гуру нетворкінгу, телефонний записник якого містить понад 5000 імен, переконає вас, що «зв'язки вирішують усе»! Власним прикладом він довів, що син емігранта-сталевара та прибиральниці може за руку вітатися з президентами та головами урядів наймогутніших держав світу. І все це - завдяки зв'язкам! Книга «Ніколи не їжте наодинці», що вже стала класикою з мистецтва заводити корисні знайомства та будувати відносини, навчить вас ставитися до них як до соціального капіталу. Дізнайтеся, як стати помітним у будь-якому товаристві й цікавим для будь-якої людини та як одним телефонним дзвінком чи вчасно врученою візитівкою змінити своє життя. А також: як будувала свою політичну кар'єру Гілларі Клінтон, як Катеріна Грехем зі звичайної домогосподарки перетворилася на успішного редактора Washington Post і як навчання на власних помилках зробило Авраама Лінкольна президентом. Кейт Феррацці навчить спілкуватися, а спілкування - перетворювати на успіх.

**Калюжний, Євген.**

**Як стати і бути багатим: Філософія індивідуального успіху / Є. Калюжний. – Київ : Смолоскип, 2006. – 282 с.**



*Ця книга є квінтесенцією і плодом тридцяти довгих років досліджень, роздумів, пошуків у тиші, зосередженні та усамітненні. Багатство не є якоюсь раптовою подією. Багатство притягується постійним позитивним мисленням людини. Ця звичка позитивної свідомості досягається звичкою повторення. Ця чітко документована книга не є простою історією індивідуальної філософії успіху. Послання християнської етики у справах і у людських відносинах завжди присутнє і живе на сторінках цієї книги.*





**Двек, Керол**

**Налаштуйся на зміни. Нова психологія успіху  
/ К. Двек ; пер. Ю. Кузьменко. – Київ : Наш Формат,  
2017. – 288 с.**

Всесвітньовідома психологиня Стенфордського університету Керол Двек за роки своєї наукової діяльності відкрила простий, але досить потужний феномен: психологічні установки є насправді дієвими. Успішність у навчанні й роботі, спортивні досягнення, мистецький хист та й взагалі будь-яка сфера людського життя може змінюватися залежно від того, що саме ми думаємо про наші можливості й таланти. Наші вміння не є сталими, і лише старанність та наполеглива праця здатні призвести до реальних досягнень.

**Шер, Барбара.**

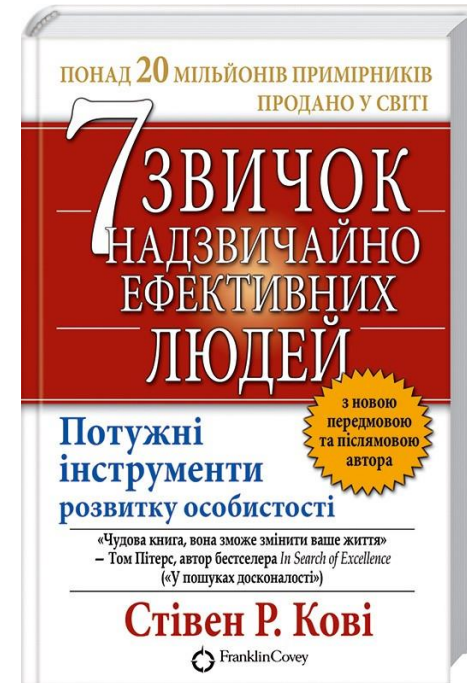
**Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді  
бажаєш і як цього досягти / Б. Шер, Б. Смит ; пер. з англ.  
О. Зосімова. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. –  
432 с.**

Якщо ви прагнете змінити своє життя на краще, але не визначилися, у який бік рухатися, якщо відчуваєте у собі приховані таланти і маєте заповітні мрії — ця книга саме для вас. Барбара Шер — хрещена мати коучингу, а загальний наклад її семи бестселерів сягнув кількох мільйонів примірників. Які бажання ви приховуєте? Чому не наважуєтесь мріяти — через критику, невиправдані сподівання близьких, вигадані зобов'язання, біль нещастя чи відсутність підтримки? Перевірені мільйонами читачів практичні поради і стратегії, цікаві історії реальних людей допоможуть з'ясувати це. Ця книжка не має на меті зробити з вас іншу людину — вона покаже, як саме змінити життя на краще: налагодити особисті стосунки, здобути гідну роботу, творчо реалізуватися, навчившись мріяти правильно!

**Кові, Стівен Р.**

**7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку  
особистості / С. Р. Кові. – 2-е вид. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. – 384 с.**

Ця книга - світовий супербестселер, що змінив долі мільйонів людей. Білл Клінтон - один із них - радить мати її кожному, хто прагне досягти успіху! Вона допоможе вам чітко сформулювати для себе життєві пріоритети й цілі, максимально реалізувати закладений у вас потенціал, стати кращим у професійній діяльності та вибудувати гармонічні взаємини з оточенням.





**Поставте собі високу мету і не зупиняйтеся, поки її не досягнете.**

**(Бо Джексон)**

**Щоб досягти поставлених цілей, потрібні терпіння і ентузіазм. Мислите глобально – але будьте реалістами.**

**(Дональд Трамп)**



**Якщо хочете домогтися успіху, задайте собі 4 питання:**

- Чому?
- А чому б і ні?
- Чому б і не я?
- Чому б і не прямо зараз?

**(Джиммі Рей Дін)**

# Дякуємо за увагу!

Ласкаво запрошуємо до читального  
залу історичного факультету  
Маріупольського державного  
університету