

## Výběr z nových knih 9/2013 – psychologie

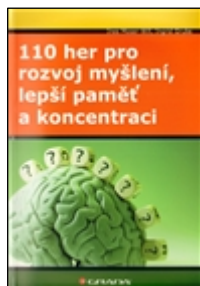
**1. 110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci** / Ines Moser-Will, Ingrid Grube ; [překlad Zdeněk Michňa] -- 1. vyd., dotisk

Praha : Grada, 2012 -- 269 s. -- čeština

ISBN 978-80-247-3560-3 (brož.)

Sign.: II 111120V1

myšlení ; paměť ; koncentrace ; pozornost ; hra ; rozvoj osobnosti



Anotace:

Tato kniha je určena všem, kteří si chtějí zlepšit nebo zachovat duševní kondici. Obsahuje více než sto rozmanitých zábavných cvičení, hádanek a her, které pomohou nenucenou formou aktivovat váš mozek na optimální výkonnost.

Díky nim posílíte schopnost koncentrace, logické myšlení, jazykové dovednosti, paměť a smyslovou pohotovost.

[http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail\\_num=421117](http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=421117)

**2. Jak (pře)žít se stárnoucími rodiči** / Tomáš Novák, The Beastess -- Vyd. 1.

Praha : Grada, 2013 -- 130 s. -- čeština

ISBN 978-80-247-4623-4 (brož.)

Sign.: II 111109V1

starší člověk ; interpersonální vztahy ; komunikace ; psychologie osobnosti ; generační vztahy ; péče ; mentální hygiena ; rodinné vztahy



Anotace:

Stále větší počet lidí středního věku se ocitá ve složité a leckdy skoro neřešitelné životní situaci naplňování několika těžko slučitelných rolí - pracovat, vychovávat děti a zároveň pečovat o stárnoucí rodiče. Jde o záležitost mimořádně fyzicky i psychicky náročnou, která s sebou mnohdy přináší poruchy v oblasti rodinných vztahů, popřípadě i zdravotní potíže.

Autoři se snaží jednak podhalit sociologické a psychologické aspekty tohoto nelehkého životního období, ale především poskytnout praktické rady pečovatелům o seniory, včetně nabídky relaxačních metod, protistresové svépomoci, asertivních komunikačních technik a stručného právního poradenství.

[http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail\\_num=421104](http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=421104)

### 3. Jak zvládat depresi / Jaro Křivohlavý -- 3., aktualiz. a rozš. vyd.

Praha : Grada, 2013 -- 179 s. -- čeština

ISBN 978-80-247-4774-3 (brož.)

Sign.: II 111113V1

deprese ; stres ; interpersonální vztahy ; psychoterapie ; mentální hygiena ; emoce ; sebehodnocení



Anotace:

Již třetí, aktualizované a rozšířené vydání příručky renomovaného českého psychologa svědčí jednak o neustávající naléhavosti problematiky deprese, jednak o stále platné terapeutické hodnotě textu, který se snaží poskytnout odborné rady jak lidem, kteří sami trpí depresí, tak těm, kteří stojí blízko někoho, kdo se do deprese propadá.

[http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail\\_num=421108](http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=421108)

### 4. O otcovské roli : [význam otce v rodině] / Tomáš Novák -- Vyd. 1.

Praha : Grada, 2013 -- 127 s. -- čeština

ISBN 978-80-247-4498-8 (brož.)

Sign.: II 111116V1

vztah otec-dítě ; výchova dítěte ; rodinná výchova ; pedopsychologie ; otcovské chování ; otcovství



Anotace:

Mužská identita potřebuje vzory. S jakými vzory se budou identifikovat dnešní děti? Jak se historicky proměnila role otce? Těmito otázkami se ve své knize zabývá psycholog Tomáš Novák. Všímá si toho, jak do chování otců zasahovaly dobové okolnosti (válka, totalita), ale především popisuje zajímavý současný psychologický a sociologický trend - soumrak patriarchálních otců a úsvit takzvaného nového otcovství.

Moderní nový otec se významně angažuje ve výchově svých dětí, ve srovnání s autoritářstvím tradičních otců disponuje schopností demokratického řešení sporů, role vůdce se mění v roli partnera, který se stále více inspirovuje mnohými původně mateřskými dovednostmi.

[http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail\\_num=421111](http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=421111)

## **5. Pozitivní myšlení : jak změnit svůj přístup a dívat se na život optimisticky / Sue Hadfield ; [překlad Ivana Sýkorová] -- 1. vyd.**

Praha : Grada, 2013 -- 172 s. -- čeština

ISBN 978-80-247-4848-1 (brož.)

Sign.: II 111106V1

pozitivní psychologie ; rozvoj osobnosti ; vůle ; sebevýchova ; optimismus ; sebeřízení



Anotace:

Pozitivně myslet neznamena radovat se z prohry či bolesti, ani ignorovat a přehlížet problémy, je to schopnost akceptovat veškeré vzestupy a pády života, cítit vděk za to, co máme, a dívat se do budoucnosti s optimismem a nadějí. Díky této knížce se pro vás pozitivní myšlení stane vlastním a více si užijete života se všemi jeho stránkami.

[http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail\\_num=421101](http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=421101)

## **6. Sebeovládání : stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat! / Karel Nešpor -- Vyd. 1.**

Praha : Portál (vydavatelství), 2013 -- 151 s. -- čeština

ISBN 978-80-262-0482-4 (brož.)

Sign.: II 111047V1

sebeovládání ; rozvoj osobnosti ; stres ; emoce ; psychoterapie ; relaxace ; psychická odolnost



Anotace:

Rozumné sebeovládání je klíčem ke svobodě, lepšímu zdraví, dobrým vztahům a úspěchu. Tato kniha je vhodná téměř pro každého, kdo potřebuje zlepšit sebeovládání v některé oblasti života – tedy naučit se zvládat např. stres, silné emoce, jídelní chování, nakupování či různé rizikové návyky. Právě stres, silné emoce a bažení (craving) podstatně znesnadňují sebeovládání. Ke zvládnutí těchto stavů lze většinou používat stejné nebo podobné postupy.

[http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail\\_num=420448](http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=420448)

## 7. Síla introvertů : jak uspět ve světě, který přeje extrovertům / Sylvia Löhken ; [překlad Dan Helekal] -- 1. české vyd.

Praha : Grada, 2013 -- 220 s. -- čeština

ISBN 978-80-247-4735-4 (brož.)

Sign.: II 111112V1

psychologie osobnosti ; introverze ; interpersonální vztahy ; komunikace ; rozvoj osobnosti



Anotace:

Tato publikace je vhodná pro všechny introvertní osobnosti, které díky ní pochopí sami sebe. Dozví se, jak skvělé jsou jejich silné stránky a přednosti, jako například vytrvalost, schopnost naslouchat nebo analytické myšlení – dovednosti, které jsou dnes potřeba více než kdy jindy.

Introverti získají prověřené strategie a praktické tipy, jak řešit překážky vyplývající z jejich introvertní povahy, jak navazovat kontakty, jak jednat a vystupovat na veřejnosti. Pro extroverty kniha nabízí cenné informace pro pochopení introvertů a ukazuje, co se od nich mohou naučit – jak v soukromém, tak profesním životě.

[http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail\\_num=421107](http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=421107)

## 8. Trénink paměti : jak si zapamatovat vše, co chcete / Tony Buzan a James Harisson [i.e. Harrison], redaktor-konzultant ; úprava pro české vydání Pavlína Boučková ; [překlad Zdeněk Mužík] -- 1. vyd.

Brno : BizBooks, 2013 -- 232 s. -- čeština

ISBN 978-80-265-0057-5 (brož.)

Sign.: II 111142V1

paměť ; myšlení ; představivost ; tvořivost ; rozvoj osobnosti



Anotace:

Autor odhaluje ve své knize fantastický potenciál lidské paměti a nabízí revoluční techniky, jak si zapamatovat cokoli.

Díky dramatickému zlepšení paměti zároveň zvýšíte své IQ, představivost, kreativitu a dosáhnete tak většího úspěchu ve všech oblastech života.

[http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail\\_num=421209](http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=421209)

**9. Vyhoření : rozpoznání, léčba, prevence** / [Thomas Poschkamp ; překlad Zuzana Mikesková] -- 1. vyd.

Brno : Edika, 2013 -- 104 s. -- čeština

ISBN 978-80-266-0161-6 (brož.)

Sign.: II 111086V1

syndrom vyhoření ; terapie ; prevence ; stres



Anotace:

Vyhoření je u pedagogů problémem číslo jedna. Přibývajících zátěž spojená s administrativou a frustrující pocit, že člověk ve vyučování nestačí nárokům, vedou právě u zanícených učitelů k vyhoření.

Kniha nabízí pomoc, jak toto ohrožení rozpoznat a překonat.

[http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail\\_num=420717](http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=420717)