

Психологический практикум

С. Рахманова

НОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ПОКОЛЕНИЯ НЕХТ

Популярная психология для тинейджеров

- Как стать своим в компании
- Как найти любовь
- Как поладить с родителями

Ростов-на-Дону



2012

www.phoenixbooks.ru

УДК 159.9
ББК 88.3
КТК 017
P27

Рахманова С.

P27 Новая психология для поколения Next : популярная психология для тинейджеров / С. Рахманова. — Ростов н/Д: Феникс, 2012. — 237, [1] с. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-19018-0

Как справиться с застенчивостью, стать своим в компании сверстников? Как найти друзей? Плюсы и минусы социальных сетей. Как строить отношения с представителями противоположного пола? Как наладить отношения со взрослыми? Как стать интересным, успешным человеком? Как все успевать? На эти и другие вопросы отвечает практический психолог Светлана Рахманова, чей опыт в профессии составляет 15 лет.

Книга рассчитана на «молодой народ», но может также оказаться полезной родителям, педагогам и психологам, работающим с молодежью.

ISBN 978-5-222-19018-0

УДК 159.9
ББК 88.3

© Рахманова С., 2011

© Оформление, ООО «Феникс», 2012

www.phoenixbooks.ru

Предисловие

«Зачем мне эта книга? Чем она может помочь?» — спрашиваешь ты себя, листая страницы.

Здесь я постаралась ответить на вопросы, с которыми часто сталкиваются девушки и парни: как строить отношения с противоположным полом, что делать, если твой любимый или любимая?.. Как найти оптимальный контакт с родителями, организовать веселую вечеринку, победить свою застенчивость?..

В книге много практических рекомендаций. Но есть также вопросы, которые ты можешь разрешать по своему усмотрению. В главе, посвященной построению романтических отношений, есть статьи и для ребят, и для девушек. Нередко в ожидании прекрасного Принца или Принцессы мы забываем, что их на самом деле нет, а есть реальные Васи, Феди, Маши и Кати. Избавление от иллюзий, стереотипов — важный путь к взаимопониманию и счастью!

Книга составлена наподобие психологической энциклопедии на все случаи жизни. Читать ее можно не только подряд, но и выборочно, с середины или с конца. Кроме того, к ней можно обращаться не один раз.

Свои соображения по поводу книги, пожелания присылай на svetlana-rach@yandex.ru

Автор

1. ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА

Мечты сбываются, или Как стать великим

У человека всегда есть все,
чтобы осуществить свою мечту.

П. Коэльо

Мечтатели бывают разные. Кто-то в детстве мечтал о полетах в космос, летал во сне, а когда вырос, полетел наяву. Кто-то мечтал построить прекрасный город и, став архитектором, занимается любимым делом. Но есть люди, мечты которых неосуществимы по той причине, что им нравится сам процесс мечтания, а не результат. Таким образом, они уходят от серой будничной жизни, не прилагая усилий, чтобы хоть немного изменить ее.

Многие, решив, что их мечта никогда не осуществится, навсегда забывают о ней. Это их выбор, и мешать им мы не будем. Лучше поговорим о том, как воплотить мечту в жизнь.

Оказывается, успешные люди способны без особого труда представить достижение цели задолго до того, как оно произойдет, что придает мечтателю уверенности и позволяет достичь высоких результатов в действительности.

Вот вообрази сейчас, что одна твоя заветная мечта осуществилась. Какие зрительные впечатления, звуки,

запахи наполняют картину сбывшейся мечты? Как теперь выглядит твоя жизнь? Что в ней изменилось? Что ты при этом делаешь, чувствуешь? Кто тебя окружает? Как реагируют на изменения близкие люди?

Это именно то, чего ты хотел? Если нет, может, стоит заменить эту мечту на другую, более адаптированную к сегодняшней жизни? Мечта, у которой нет привязки к действительности, не сбывается!

Если же представленная картинка нравится, но страшно браться за ее воплощение, вспомни уроки математики в первом классе, где нас учили большое и трудное задание раскладывать на простые действия и решать их по очереди. При этом задача переставала казаться неразрешимой, а мы гордились, что справились с ней.

Подобную технологию превращения сложного в простое можно использовать в любой области жизни. Путь, ведущий к заветной цели, раскладывается на небольшие участки, последовательное и ответственное освоение которых приближает к желаемому. Реши, что для твоей мечты удастся сделать уже сегодня. Каким станет следующая цель?

Двигаясь к мечте, важно учитывать сильные и слабые стороны собственной натуры. Тут поможет такое упражнение. Составь два списка: 1) что я умею делать хорошо, какими способностями обладаю, какие ресурсы для осуществления задуманного имею; 2) чего мне не хватает, чего я пока не знаю, чему нужно научиться.

После составления списков будет легче наметить конкретные шаги к мечте: определить задачи, написать план действий и начать действовать. Кроме того, важно установить сроки достижения кратковременных целей; заключить контракт с собой по поводу требуемых усилий. Ведь без труда не вытащишь и рыбку из пруда! Зато за каждый «незначительный» успех себя настоятельно рекомендуется баловать всевозможными маленькими радостями.

Следование за мечтой — риск, на который отваживаются далеко не все. Ведь за риск приходится платить изменением привычных стереотипов поведения, общения, в том числе с близкими людьми. Но благодаря риску мы развиваемся и растем. Он поддерживает в нас жизнь.

Конечно, ты можешь подождать, когда кто-нибудь другой сделает «всю черную работу», но скорей всего тебе такое «благоденствие» не понравится. Ведь это будет уже его история, или преподнесенное на блюдечке с голубой каемочкой просто не понадобится. Живи свою жизнь самостоятельно!

Последнее и очень ценное. Важно страстно желать осуществления мечты, хвалить себя за достигнутое на промежуточных этапах и верить: мечта сбудется! Если мечты способны побудить к действиям, ты всегда преодолешь любые самые трудные на первый взгляд препятствия!

Гении помнят хорошо, а воображают — сильно!

Мечты — это, конечно, здорово, но чтобы чего-нибудь в этой жизни добиться, нужно быть способным человеком! Действительно, если познакомиться с биографией известных людей, убедишься: все они обладали феноменальными способностями.

Память. Александр Пушкин мог запросто прочесть наизусть длинное чужое стихотворение, после того как два раза пробежал его по строчкам. Моцарт воспроизводил сложнейшие музыкальные произведения после одного прослушивания. Замечательная память была также у Алексея Толстого, Левитана, Суворова, Балакирева...

Внимание. Юлий Цезарь умел так быстро переключать внимание, что ему удавалось одновременно делать

семь не связанных между собою дел. Наполеон параллельно диктовал семи секретарям семь ответственных дипломатических документов.

Альберт Эйнштейн, наоборот, сосредоточивался настолько сильно, что частенько забывал об опрятности во время еды.

А вот стереотип относительно большой **массы мозга** у выдающихся людей неверен. Необычайно тяжелый вес (больше двух килограммов) обнаружен лишь у Тургенева и Владимира Ленина. Однако это не мешает нам восхищаться проявлениями небольшого по весу ума как у великих практиков, наподобие Петра I или Суворова, так и у великих теоретиков вроде Ломоносова с Циолковским.

Воображение. Когда Флобер писал сцену отравления Эммы Бовари, он явственно ощущал во рту вкус мышьяка. Максим Горький рассказывал знакомым, что при сочинении сцены убийства цыганки в повести «Старуха Изергиль» у него на левой стороне груди возник красный рубец, не проходивший несколько дней.

Время проявления способностей. Оказывается, учеными уже подсчитано, в каком возрасте достигают высот музыканты, литераторы, художники или ученые:

- физики — в 25–35 лет,
- музыканты — в 30–35,
- биологи, физиологи и врачи — к 40 годам,
- путешественники — в 30–45,
- литераторы — и в 20, и в 50,
- шахматисты — в любом возрасте от 20 до 40.

Но стать гением никогда не поздно:

- ✓ в 61 год Дефо опубликовал «Робинзона Крузо»,
- Свифт — «Путешествие Гулливера», Достоевский — «Братьев Карамазовых»,
- Бернард Шоу — «Пигма-

лиона». В этом же возрасте Циолковский нашел идею составления ракет, Пастер изобрел вакцину против оспы, Лангранж привнес в науку формулу, носящую теперь его имя и метод исчисления Лангранжа;

- ✓ Шарль Перро в 69 лет издал сборник «Сказки матушки гусыни», куда входят знаменитые «Красная Шапочка» и «Золушка».

При этом многие выдающиеся люди имели **проблемы с образовательными учреждениями**. Эйнштейн в школе был закоренелым «троечником». Пушкину в лицее не давались точные науки. Поэт и литературовед Афанасий Фет, ставший в 66 лет членом-корреспондентом Петербургской академии наук, в зрелые годы жил уединенно в собственном имении. Когда же Афанасию Афанасьевичу доводилось бывать в Петербурге, он специально приезжал к зданию университета, чтобы на него плюнуть: в прошлом незаконнорожденному молодому человеку не удалось завершить высшее образование, его отчислили.

Ученые подсчитали, сколько за время человеческой цивилизации родилось гениальных людей — 400 человек. Причем гениями называют только тех, чьи творческие достижения составили эпоху в развитии культуры. В частности, к гениям причисляют: Аристотеля, Леонардо да Винчи, Рене Декарта, Лейбница, Ломоносова... Так, Михаил Ломоносов сделал удивительные открытия в химии, астрономии, математике, будучи художником, литератором, языковедом, превосходно зная поэзию.

Ну, а закончить разговор о гениях хочется словами автора более тысячи изобретений Томаса Эдисона: «Изобретение — это 99% пота и только 1% вдохновения!»!

2. ПСИХОЛОГИЯ УЮТА

Уют создаст настроение

Поговорим о милых сердцу мелочах, которые сделают комнату уютной и помогут создать хорошее настроение, но пользоваться будем рецептами не стилистов, а психологов. Впрочем, советы этих специалистов не слишком различаются.

Памятные безделицы. Конечно же, у тебя найдутся памятные вещицы, которые содержат воспоминания о счастливых моментах жизни: фотографии, старые игрушки, всякая «мелочь». Когда приходит хандра, необычайно полезно доставать из закровов эти безделицы, а вместе с ними освежать чувство уверенности и веры в свои силы. Если вещицы негромоздкие, лучше держать их на виду постоянно.

Старые открытки. Вытряхни из пыльных коробок все открытки, которые тебе когда-либо дарили на день рождения, Новый год, Восьмое марта. Отбери те из них, которые содержат самые теплые пожелания от самых близких людей. Прикрепи карточки на видные места в своей комнате: за стекло книжных полок, на письменный стол, приколи к стене, приклей скотчем к зеркалу. Пусть они и теперь дают поддержку от близких. Совершенно не обязательно держать открытки в развернутом

виде, ты ведь помнишь, что в них написано, а знакомым об этом знать не стоит.

Лучшие фотографии. Почему все твои фотографии аккуратно разложены по альбомам? Это соответствует правилам хранения фотодокументов, но лишает напоминаний о достижениях, хороших друзьях, интересных поездках или радостном отдыхе на даче. Забудь стереотип, будто портрет на стене — признак мещанства. Повесь на самое видное место фотографию, на которой заметно, что ты радуешься жизни. Сегодня фотосервис дает нам возможность увеличить памятные снимки до любых размеров, восстановить старые карточки, подобрать к ним подходящую рамку.

На письменный стол можно поставить парадный портрет всей семьи и отдельные снимки дорогих людей: друзей, любимых, родственников. В последнее время это стало приветствоваться и в солидных российских офисах — перешло с Запада.

Ну, а на зеркало неплохо прикрепить свою самую лучшую фотографию. Она не даст забыть, что ты очень даже ничего. Но, выбирая место для карточек, помни, что прямые солнечные лучи со временем делают фотографии блеклыми.

Плюшевые приятели и острые дротики. У тебя сохранились старые игрушки — мишки, собачки, солдатики? А может, остались и мамыны куклы? Или ты имеешь слабость в своем уже недетском возрасте покупать новые игрушки? Прекрасно. Не стоит их прятать в шкаф, боясь показаться излишне сентиментальным. Пусть очаровательный песик или медвежонок восседают на диване и радостно встречают твой приход. С плюшевыми приятелями дома всегда теплее.

Когда в большом шумном внешнем мире под названием жизнь неуютно, когда одолели проблемы, очень хорошо спрятаться в своей комнате и заняться метанием дротиков в мишень. Тем более что это становится все более популярным среди людей всех возрастов. Если дротики кажутся тебе опасными, можно купить специальные мячики, которые прикрепляются к мишени. Такие игры заставляют сосредоточиться и помогают отвлечься от неприятностей.

И кушанье в радость. Купи себе новую посуду. Пока не сервиз на двенадцать персон, а для начала личную тарелку и кружку. Пусть они будут с таким рисунком, какой именно тебе по сердцу. Главное, чтобы даже чашка чая доставляла удовольствие не только содержимым, но и внешним видом.

Пересади комнатные цветы в стильные горшки из продвинутого магазина. Замени старое покрывало для софы новым веселым пледом. Сделай что-нибудь для комнаты своими руками: нанеси необычный узор с помощью аппликации или специальных красок на типовой плафон, сшей занавеску.

Обращаясь к классике. Помнится, Владимир Набоков в «Даре» неодобрительно отзывался о немецких хозяйках, кичащихся блеском надраенных кастрюль, но не придающих существенного значения чистоте ванной комнаты.

Уделим пару слов уборке. Ученые установили, что домашние дела — полезные в физкультурном плане процедуры. Ведь, занимаясь ими, мы затрачиваем солидное количество калорий, укрепляем мышцы. Ничто так не губительно для здоровья, как недостаток движения!

Замечено и полезное свойство домашней работы — снимать стресс. Кроме того, грязный, неухоженный дом

чувствует себя больным и передает свое настроение обитателям. Так что включай любимую мелодию, и вперед!

Порядок в доме — и в голове!

«Подскажите, что делать, а то просто беда! Я — человек рассеянный, часто не могу найти в собственной комнате нужные вещи. Родители недовольны. А недавно еще и мой парень высказался насчет «бардака»! Научите, как поддерживать порядок».

Такое письмо пришло мне недавно от Нади из Самары. Что ж, Наде и ее «коллегам по несчастью» поможет справиться с рассеянностью научная организация пространства. Кстати, захламленное жилище не только создает негативный имидж. Оно — также источник стресса.

Вот, казалось бы, только вчера убиралась, и уже опять на письменном столе — ворох непонятных вещей, любимый плюшевый мишка куда-то пропал — ощущение контроля над происходящим дает трещину, ты все больше и больше теряешь уверенность в себе, появляется страх, что разумное построение жизни не удастся...

Как же быть? Предлагаем несколько секретов по наведению порядка.

1. Не откладывай уборку до последнего.

Вспомни, как часто мы тянем с наведением чистоты, а потом вдруг резко перед приходом гостей принимаемся за дело. Причем далеко не всегда успеваем привести жилье в надлежащий вид. Поэтому гораздо целесообразнее поддерживать определенный уровень чистоты постоянно.

2. Покупая ту или иную вещь для своей комнаты, всегда ориентируйся на то, как она станет смотреться в интерьере.

Таким образом, избавишь себя при очередной уборке от необходимости решать, выбрасывать ненужный предмет или нет. А если оставить дома, где найти для него подходящее место.

3. Не выбрасывай ничего «в порыве страсти», не подумав.

Будучи охваченной «страстью», ты рискуешь лишиться нужных вещей, а потом жалеть, что выкинула.

4. Раздели комнату на рабочие зоны, которые оборудуй всем необходимым.

Например, если привыкла готовить домашнее задание, лежа на диване, позаботься, чтобы поблизости всегда были ручка, карандаш, ластик и пр. Если любишь листать журналы, сидя в кресле, сложи их в красивую корзину, помести рядом.

5. Составь расписание для серьезных неприятных дел.

Выдели определенное время в течение недели, которое будет посвящено составлению такого расписания и, конечно же, самим неприятным делам. Не забудь выкроить часок, другой для отдыха и развлечений.

Кстати, планирование хорошо тем, что спасает от ощущения, будто на работу уйдет все время.

6. Начинай наводить порядок в первую очередь в том месте, которым пользуешься особенно часто.

Ведь тогда появится возможность постоянно видеть результат собственных титанических усилий и не возникнет ощущения, будто время потрачено напрасно. Наоборот, жизнь сразу покажется лучше и веселее.

7. Убирайся в одном месте один раз!

Разбираясь в шкафу, тумбочке или столе, заведи коробку с условным названием «вещи не отсюда». Это избавит от искушения, не окончив уборку в одном месте,

переключаться на другие. К тому же ты уже не сможешь отвлечься от намеченного на день объема работ.

Что убирать завтра, решишь потом. Тогда и будешь разгружать коробку!

8. Придерживайся порядка постоянно.

Для этого несколько минут каждый день посвети тому, чтобы разложить по местам вещи, которые имеют свойство накапливаться. Подобным образом удастся избежать образования кип, гор и кучек.

9. Награждай себя за успешно проделанную работу.

Хвали, закрепляй эффект покупкой приятных вещей, отдыхом и развлечениями: ты этого достойна!

Тест: Тяготеешь ли ты к беспорядку?

На вопросы отвечай «Да» или «Нет»:

1. Тебе всегда нужно несколько дополнительных минут, чтобы найти необходимую вещь среди залежей бумаг, книг и папок?
2. Иногда ты пытаешься разложить все по местам или убрать подальше, но не в состоянии сразу придумать, где хранить вещи?
3. Несколько раз в неделю ты не можешь вспомнить, куда дел ключи?
4. У тебя частенько возникает потребность извиниться перед гостями за беспорядок?
5. Ты полагаешь, будто беспорядок — признак творческой натуры?

Если набралось три и более утвердительных ответов, эта статья должна стать для тебя чем-то вроде Библии для верующего.

3. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Как обезвредить будильник

Пять дней в неделю мы просыпаемся по будильнику. Но его звонок вызывает стресс! Это ученые выяснили уже довольно давно. Неожиданный звон будильника способен даже напугать, способствуя выбросу в кровь адреналина.

Адреналин вырабатывается в моменты опасности и помогает быстрее реагировать на экстремальную ситуацию. При пробуждении же адреналин совсем не нужен, вреден. Да и сон получается не совсем полноценный.

Однако никуда без «пунктуального друга» не денешься: только представьте, каким диким кувырком пойдет жизнь, если все вдруг начнут спать по утрам, сколько вздумается! Поэтому проблема, как сделать пробуждение по будильнику более естественным и безболезненным, до сих пор занимает лучшие умы.

Отключателям будильников. Ведь что порой случается: вечером, заводя будильник, мы ласково приговариваем: «Не подведи, разбуди!» Утром же, когда звонок грубо вырывает нас из объятий Морфея, вскипаем лютой злобой на ненавистное устройство и пытаемся его «обезвредить». Причем отключаем будильник, конечно же, машинально. И засыпаем снова.

Чтобы «усмирители будильников» не опаздывали в школу или на работу, ученые придумали специальные механизмы. Звонок в них отключается лишь, если набрать комбинацию кнопок, которую можно осуществить, проснувшись по-настоящему.

Для тех, кто любит поспать. Или еще проблема: будильники всем нужны разные! Например, некоторые люди просыпаются от малейшего шума, других пушкой не разбудишь. Поэтому для сонь недавно изобрели вибрирующий будильник. Кладешь его под матрас или под подушку — и можешь спать спокойно, пока не разбудит.

Найди свой будильник! Французский исследователь Пьер Давийо изучал позы людей во время сна. Он считает: товарищей, спящих на животе, следует будить ариями из классических опер. На животе спят, как правило, недовольные своей профессией индивиды.

На спине смотрят сны сильные личности, которых их положение в обществе никогда полностью не устраивает. Им подойдет негромкая мелодия популярной песни.

Те, кто спит, согнувшись в позу эмбриона или прижав к себе подушку, склонны к меланхолии и повышено нуждаются в нежности. Поэтому для них лучшее средство от утреннего стресса — развеселая песенка из любимого мультфильма или голос близкого человека.

Пессимисты укрываются одеялом с головой, но их минорные настроения будильник быстро развеет, если сплет что-нибудь симпатичное на итальянском языке.

Вас удивляет, что будильник может издавать не только звенящие душераздирающие звуки? Отстае от прогресса! Современные будильники способны говорить человеческими голосами, проецировать время на стену, сверять часы...

Будильники с имитацией рассвета. Ученые также выяснили, что биологическими ритмами сна и бодрствования управляют гормоны серотонин и мелатонин. Серотонин образуется в организме в ответ на свет и действует бодряще. Мелатонин — в ответ на темноту. Он успокаивает. Поэтому для человека более естественно просыпаться даже не от звука, а от света. Свет вырабатывает вещества, регулирующие биоритмы. Ведь даже когда мы спим и глаза закрыты, какое-то количество света все равно проходит через веки, чем вызывает повышение уровня серотонина. В хмурые дни, запрограммировав будильник на включение света за час до пробуждения, мы проснемся легко и с приятностью.

Да-да, уже существуют будильники, которые постепенно зажигают электричество в комнате, создавая иллюзию рассвета! А еще чем хороши такие устройства — когда лампа нагревается, находящиеся в ней масла начинают источать нежный аромат. За пятнадцать минут до намеченного будильник принимается издавать тихие звуки шелеста травы, пения птиц, легкого ветерка. Под конец звучит приятная музыка. Постепенно она становится все громче и громче. И вот мы просыпаемся веселыми и бодрыми!

Бодрящие ароматы. Как дальше сохранить умиротворенное расположение духа? Согласно последним исследованиям, в первые полчаса после пробуждения мы очень остро реагируем на все внешние раздражители. В том числе на запахи. Бодрящим эффектом обладают цитрусовые аромамасла. А запах кофе настраивает на деловой лад еще до первого глотка.

Вскакивать с кровати с первыми звуками будильника не стоит. Специалисты, изучающие сон, утверждают: резкий переход от сна к бодрствованию вызывает головокру-

жение и плохое настроение на целый день. Поэтому сначала полезно понежиться в постели, потянуться, прийти в себя.

О пользе зеленого чая и сервировки стола. Если сон не уходит, энергично в течение минуты потрем ладони друг о друга. Согласно древней китайской медицине, в ладонях — много точек, которые отвечают за здоровье органов. Кстати, китайцы рекомендуют по утрам пить не кофе, а зеленый чай. Кофе сильнее бодрит, однако действует недолго. Чай же будет поддерживать организм в тонусе в течение четырех-пяти часов. Хотя если именно вам кофе помогает зарядиться энергией больше, нежели чай, пейте его!

Что касается требований к завтраку, он должен быть легким и красиво сервированным. И тогда день точно пройдет как по маслу, даже если будильник не обладает нежным голоском!

Правильно ли ты спишь?

«Уважаемый психолог, помогите мне, пожалуйста. В школе задают ужасно много. Я ложусь спать часов в 12 и потом еще очень долго ворочаюсь с боку на бок, не могу уснуть. Встаю в семь с трудом, выспаться удастся только в выходные. Существуют ли какие-то способы засыпать не в два ночи, а быстрее?»

Катя

Да, Катя, такую ситуацию нельзя назвать полезной для здоровья! Из твоих слов выходит, что спишь ты около 5 часов в сутки. А нужно — 7–9. Любой организм воспринимает недостаток сна как серьезную потерю. Ведь это

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. Психология успеха	4
Мечты сбываются, или Как стать великим.....	4
Гении помнят хорошо, а воображают — сильно!.....	6
2. Психология уюта	9
Уют создаст настроение.....	9
Порядок в доме — и в голове!.....	12
3. Психология здоровья	15
Как обезвредить будильник.....	15
Правильно ли ты спишь?.....	18
Как победить бессонницу.....	20
О пользе лени.....	22
О вреде здорового образа жизни (Записки возмущенной брюзги).....	24
Худеем по-научному.....	26
22 способа похудеть.....	28
4. Жизнь в обществе	32
Я и другие.....	32
Гляжусь в тебя, как в зеркало, или Откуда берутся предубеждения.....	40

Не подходи близко, или Как произвести хорошее впечатление	48
О связи красоты и счастья	50
Чужая душа — потемки, или Секреты взаимопонимания	52
5. Психология имиджа	54
Одежда — путь к успеху	54
Достичь совершенства с Wellnes.....	55
Какой у тебя имидж?.....	57
Психология моды.....	60
6. Психология любви	68
13 способов влюбить в себя парня.....	74
13 способов понравиться девчонке	77
15 «никогда» для общения с девчонками	79
Как знакомиться в Сети?	80
Длительные отношения	84
Как соблазнить девушку?	86
О чем говорить с девушкой?	89
Любовный метод Джеймса Бонда	91
Развод на деньги.....	93
Другое мировоззрение	100
Как построить счастливые отношения?	105
Как распознать пикапера	107
Насилие и как его избежать.....	115
Как бросить парня?.....	119
Анекдот как отражение характера.....	120
Как управлять парнем?	123

И хочется, и колется..., или Что делать, когда тебя соблазняют	128
7. Психология дружбы.....	131
Настоящие друзья: как их найти и сохранить.....	131
Настоящая подруга	138
Настоящий друг	139
Плюсы и минусы общения в социальных сетях	140
Почему люди ссорятся?	142
Как грамотно общаться с родителями	145
Техника безопасности при общении с родителями	150
Как весело отпраздновать день рождения?.....	152
8. «Скорая помощь», или Сам себе психолог	161
Психология вредной привычки	161
Банальная история, или Кое-что о наркотиках.....	170
Как передается СПИД?	173
Прощай — и жить будет легче!	175
Рецепты для застенчивых	177
Что такое депрессия?	180
Стресс заразен!.....	185
Все болезни от нервов!.....	190
9. Секреты проницательности	194
Узнай характер по почерку	194
Цвет — ключ к чужой душе.....	196
Создай настроение с помощью цвета.....	198
10. Тесты	199
Ты и он.....	199
Тест: Ты и она.....	201

<i>Тест:</i> Обаятельный ли ты человек?	204
<i>Тест:</i> Идеальный сосед по парте	205
<i>Тест:</i> Коллективист или индивидуалист?	207
<i>Тест:</i> Оптимист или пессимист?	211
<i>Тест:</i> Эгоист или альтруист?	218
<i>Тест:</i> Знают ли тебя родители?	220
<i>Тест:</i> Ты и твоя мама	224
<i>Тест:</i> Ты и здоровый образ жизни	227
<i>Тест:</i> Достаточно ли ты спишь?	230
<i>Тест:</i> Характер по группе крови	231
11. Психологические задачки	233

Серия «Психологический практикум»



Рахманова Светлана Михайловна

**НОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ПОКОЛЕНИЯ НЕХТ**

Популярная психология для тинейджеров

Ответственный редактор *С. Осташов*
Технический редактор *Л. Багрянцева*

Сдано в набор 17.09.2010. Подписано в печать 10.12.2011.
Формат 84 × 108 1/32. Бумага тип. № 2.
Гарнитура NewtonС. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 13,44. Тираж 2500 экз.
Заказ №

ООО «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга»
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.

www.phoenixbooks.ru