

МБУК «Межпоселенческая библиотека Волжского района»

16+

«КАК ПОСТРОИТЬ СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ»

Часть первая. Взаимоотношения между
супругами



ОБЗОР КНИГ ПО ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКЕ

с. Дубовый Умет, 2026 год

Дорогие читатели!

Мы подготовили для вас обзор книг по психологии и педагогике: о семейных отношениях; об особенностях развития детей и их воспитания; о взаимоотношении матери и дочери, матери и сына, папы и детей; о непростых отношениях с ребёнком-подростком. Взгляд на семейные отношения с точки зрения Православия.

Семья - наш фундамент, обеспечивающий безопасность и дающий энергетическую поддержку, наш якорь, к которому всегда можно вернуться. Но над гармонией в доме надо работать, чувства между супругами необходимо поддерживать, а взаимоотношения с детьми и родственниками - аккуратно строить.

- Как сформировать основные ценности здоровой семьи?
- Как выбрать правильного партнера?
- Как строить и развивать отношения, позволяя развиваться в них себе и своему партнеру?
- Что нужно знать для долгой и счастливой семейной жизни?
- Как получать удовольствие от брака в любом возрасте, даже если вы прожили в нем более 10 лет?

На эти и многие другие вопросы вы найдёте ответы в книгах, представленных в нашей первой части обзора.

Все представленные книги из фонда нашей
Межпоселенческой библиотеки.



1. Суркова Лариса.

Семья. Нам здорово быть вместе [Текст] / Суркова Лариса. - Москва : АСТ, 2018. - 384 с. - (Лучшие психологические практики). - 16+.

Лариса Суркова дает ответы в своей книге на наиболее актуальные вопросы и проблемы:

- как понимать скрытые желания партнера и мотивировать друг друга;

- как избегать ссор и конфликтов в семье;

- как вернуть жизнь в правильное русло после рождения детей;

- как справиться с эмоциональным выгоранием и научиться любить жизнь. Также автор приводит психологические упражнения и методики, которые помогут вам научиться смотреть на свою семейную жизнь с оптимизмом! Главное, помните несложную формулу: любите себя и партнера - уважайте себя и его - помните о своих и его интересах.



2. Зверева Нина.

Семья что надо : как жить счастливо с самыми близкими : книга о любви / Зверева Нина. - Москва : Альпина Паблишер, 2025. - 502 с. - Текст : непосредственный. - 16+.

Хорошая семья — это надежная крепость, которая устоит во время невзгод и где все помогают друг другу; группа поддержки, в которой крепки эмоциональные узы и можно без страха говорить обо всем на свете. Такую семью удалось создать телеведущей, опытному журналисту, бизнес-тренеру и коучу

Нине Зверевой. В чем же секрет счастливой семьи, где все живут душа в душу?

В ее книге вы найдете маленькие секреты семейной жизни, полезные советы на каждый день, подлинные истории и размышления об отношениях. А также подсказки, как выбирать партнера, растить детей, вовремя выпускать их во взрослую жизнь и заново строить отношения в опустевшем гнезде.



3. Скотт Стив Джей.

Осознанные отношения : 25 привычек для пар, которые помогут обрести настоящую близость / Скотт Стив Джей, Девенпорт Барри ; перевод с английского Сибуль Е.А. - Москва : Эксмо, 2022. - 288 с. - Текст : непосредственный. - 16+.

«Осознанные отношения» — книга для тех, кто чувствует себя одиноким в отношениях. Это практикум для партнеров, которые любят друг друга, но уже не ощущают близости, а их страсть

сменилась на раздражение, рутину, отсутствие внимания или апатию.

Стив Джей Скотт, коуч по личностному развитию, и Барри Девенпорт, писатель и коуч, рассказывают о том, как, постепенно внедряя 25 привычек, можно наладить глубокую привязанность в паре — избегать разногласий и реагировать на потребности друг друга с большей любовью, сочувствием и осознанностью, создать бережные отношения, наполненные теплотой и заботой.



4. Гагин Тимур.

Занимательная физика отношений, или За жизнь и про любовь [Текст] / Гагин Тимур, Кириленко Борис. - Москва : Добрая книга, 2011. - 360 с.

Эта книга поможет вам найти свою "вторую половинку" и построить счастливую совместную жизнь, используя знания о подлинной природе человека. С искрометным юмором и добрым цинизмом авторы откровенно заявляют: ваш любимый (любимая) в своей основе туп, ленив, труслив, похотлив, жаден, хвастлив, - и именно это делает вашу любовь возможной.



5. Каточикова Инна Михайловна.

Правила долгих и счастливых отношений / Каточикова Инна Михайловна. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. - 221 с. - (Пора к психологу). - Текст : непосредственный. - 16+.

Длительные отношения в браке становятся немодными, скучными и тягостными.

Рушатся семьи, но это начинает считаться нормой для молодых родителей и стереотипом поведения в будущем для их детей. Нужно ли играть в такую новую игру молодому поколению? Или это программирование молодежи на новый способ общения, разрушающий семейные ценности?

В книге семейного психолога, эксперта по отношениям с двадцатипятилетним стажем, автора программ для женщин, мудрой жены и мамы троих детей рассказывается о том, как избежать программирования молодых пар на разрушающие отношения. Автор дает ответы на эти вопросы, сопровождая их интересными примерами из жизни и своей психологической практики, дополняя действенными упражнениями и интересными кейсами.



6. Чепмен Гэри.

Любовь как образ жизни : как научиться говорить на языке любви / Чепмен Гэри ; перевод с английского Новиковой Т. - Москва : Эксмо, 2020. - 352 с. - Текст : непосредственный. - 16+.

Гэри Чепмен - всемирно известный специалист по вопросам семьи и межличностных отношений. Его книги изданы в 37 странах и помогли миллионам людей наполнить жизнь теплом и любовью.

Книга поможет вам сосредоточиться на самом важном, что только есть в нашем мире - на способности дарить любовь окружающим.

В этой книге:

- Семь привычек, которые помогут освоить все языки любви.
- Приемы, которые привлекают в жизнь любовь и гармонию.
- Захватывающие истории людей, жизни которых перевернула сила любви.
- Тесты и упражнения, которые помогут развить в себе качества любящего человека.



7. Бакиров Анвар Камилевич.

Источник красивых решений : как жить, чтобы было хорошо сейчас, потом и всегда / Бакиров Анвар Камилевич. - Москва : Эксмо, 2019. - 400 с. - Текст : непосредственный. - 16+.

Жизнь ставит перед нами множество вопросов и проблем: как построить крепкие отношения? как найти работу по душе? как реализовать свой потенциал? как стать счастливым?

Удивительно, но большинство ответов – у нас в голове! И эти решения не требуют жертв, невероятной силы воли и ограничений – не нужно терпеть сегодня, чтобы было хорошо завтра. В этой книге Анвар Бакиров, консультант и тренер НЛП, дает четкую инструкцию, как жить так, чтобы все вокруг работало на вас – и приносило радость! Он не только предлагает готовые ответы на сложные вопросы, но и подсказывает, как каждому из нас стать источником красивых решений для самого себя.

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как превратить работу в приятную игру
- как формировать правильные привычки
- как использовать самогипноз для управления подсознанием
- как строить отношения на работе и дома
- как медитация избавляет от проблем и дарит свободу.



8. Некрасов Анатолий Александрович.

Любовь. Семья: Изучаем. Проектируем. Создаем [Текст] / Некрасов Анатолий Александрович. - Москва: АСТ, 2014. - 350 с. - (Пятикнижие).

Можно создать проект моста, дороги, дома, учесть толщину стен и опор, высоту пролетов и крыши. Но можно ли так же рассчитать семью, учесть любовь, верность, страсть? Что скрывается за идеальной семьей - слепое везение или точный расчет? Авторы этой книги смогли создать учебник, который

показывает, как создать счастливую семью. В нем опыт многолетних исследований и современные разработки.



9. Некрасов Анатолий Александрович.

Любовь. Итоги: Мужчина и женщина, или Шерше ля фам ; Живой домъ [Текст] / Некрасов Анатолий Александрович. - Москва : АСТ, 2014. - 512 с. - (Пятикнижие).

Эта книга может изменить вас и вашу жизнь. Она о том, как создать вокруг себя пространство любви, здоровья и счастья. О том, как наполнить вашу жизнь смыслом, превратить отношения в источник энергии, а дом — в животворящее пространство, которое будет помогать вам и вашим детям, охранять и дарить

здоровье...



10. Рой Олег.

О любви и не только / Рой Олег. - Москва : РИПОЛ классик, 2024. - 512 с. - (Секреты счастливой жизни). - Текст : непосредственный. - 16+.

«О любви и не только» - это сборник небольших эссе о взаимоотношении с миром. Почему так важно говорить нет? Как научиться прощать? Как поднять свою самооценку? В чем секрет успеха? Олег Рой собрал все самые насущные вопросы и попытался на них ответить, поделившись с читателями

собственным опытом. Новая книга серии «Секреты счастливой жизни» - незаменимый источник позитивных эмоций для каждого!



11. Рой Олег.

99 советов о счастливой жизни / Рой Олег. - Москва : РИПОЛ классик, 2022. - 256 с. - (Секреты счастливой жизни). - Текст : непосредственный. - 16+.

Как понять, что перед вами абьюзер? Где выход из токсичных отношений? Как распознать настоящую любовь и что делать, чтобы не дать ей угаснуть? На эти и другие вопросы дает ответ знаток женской психологии Олег Рой, собрав в новой книге самые ценные 99 советов, которые помогут зажечь вам

счастливо.



12. Анделин Хелен.

Очарование женственности / Анделин Хелен ; перевод с английского Мельник Э. - Москва : Эксмо, 2019. - 272 с. - Текст : непосредственный. - 16+.

БОЛЕЕ 250 000 ПРОДАННЫХ ЭКЗЕМПЛЯРОВ В РОССИИ.

О книге

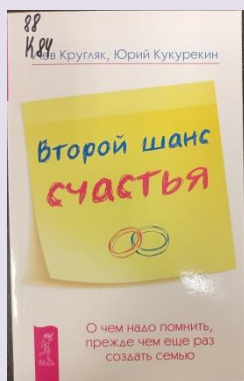
«Очарование женственности» — бестселлер на протяжении 50 лет! Продано свыше 3 млн экземпляров.

Благодаря этой книге вы:

- Раскроете свою женственность и узнаете? как пробудить в мужчине нежность и обожание.
- Поможете мужчине раскрыть его лучшие качества.
- Воплотите самое сокровенное желание женщины — быть желанной и любимой.

Об авторе

Хелен Анделин родилась в 1920 г. Прожила в счастливом браке с мужем более 50 лет, они вырастили 8 детей. Хелен выступала за традиционные ценности. После волны феминизма в 1963 г. она организовала курсы «Очарование женственности», чтобы помочь женщинам укрепить брак и обрести семейное счастье. На основе этих курсов вышла книга «Очарование женственности», ставшая бестселлером во многих странах и сделавшая Хелен самой успешной домохозяйкой Америки.



13. Кругляк Лев.

Второй шанс счастья : о чем надо помнить, прежде чем еще раз создать семью / Кругляк Лев, Кукурекин Юрий. - Санкт-Петербург : Весь, 2014. - 288 с. - Текст : непосредственный. - 16+.

Построить счастливую семью с первого раза — задача отнюдь не легкая, и грустные цифры статистики это убедительно подтверждают. Вот почему многие мужчины и женщины воспринимают эту задачу со всей серьезностью лишь тогда,

когда создавать семейное счастье приходится уже во второй раз. В этой книге вашему вниманию предлагается обширный спектр вопросов, которые помогут вам найти свой путь к новым семейным отношениям, полным любви и радости. Вы узнаете, какие убеждения на тему брака руководят вашей жизнью, какие из них вам помогают, а какие мешают взаимодействовать с противоположным полом, и как преодолеть препятствия, созданные в прошлом, на пути к взаимопониманию с новым партнером... Книга будет интересна всем, кто желает создать крепкую счастливую семью. Особенно полезной она будет людям, чей брак закончился смертью супруга, а также тем, кто имеет детей от предыдущего брака или принимает на себя роль отчима или мачехи...

Взгляд на семейные отношения с точки зрения Православия



14. Осипов Алексей Ильич.

Любовь, брак, семья / Осипов Алексей Ильич. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Братство святого апостола Иоанна Богослова, 2017. - 176 с. : ил. - Текст : непосредственный.

Автор книги - Алексей Ильич Осипов, доктор богословия, заслуженный профессор Московской православной духовной академии, широко известной своими лекциями и книгами. В этой книге автор рассуждает об источнике человеческой жизни - любви, её православном понимании и тех искажениях, которые приводят человека и общество к

тяжелейшим духовным и моральным кризисам.

Любовь и влюблённость, брак и сожительство, воспитание детей и их отношения с родителями... Эти и многие другие вопросы, связанные с данной проблематикой, рассматриваются здесь в ключе православного жизнепонимания.

Книга ориентирована на всех интересующихся этой вечной темой человеческого бытия.

Рекомендовано Издательским советом РПЦ.



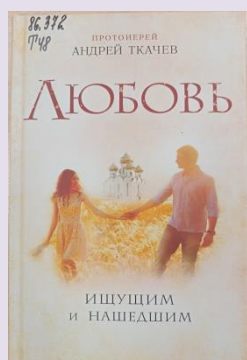
15. Береговой Владислав Александрович.

Семья, дети, работа : строим жизнь по-христиански / Береговой Владислав Александрович. - Москва : Эксмо, 2023. - 256 с. - (Священники-блогеры: о любви, семье и вере). - Текст : непосредственный. - 16+.

«Семья, дети, работа. Строим жизнь по-христиански» — краткий путеводитель от Владислава Берегового по практическому, «бытовому» православию. Автор рассказывает, как супругам выстраивать правильные и гармоничные отношения, отвечает на вопросы о послеродовой депрессии,

говорит о поиске своего призвания и знакомит читателя с основами православной жизни.

Это не строгие наставления от священника с жестким делением жизни на «хорошее» и «плохое». Тонкий юмор и острый ум Владислава Берегового располагают к себе, согревают и утешают.

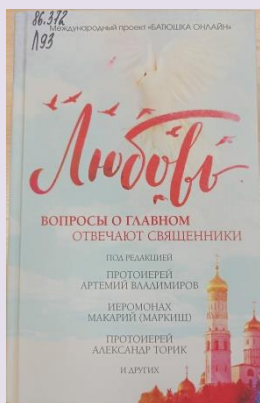


16. Ткачев Андрей Юрьевич (протоиерей).

Любовь. Ищущим и нашедшим / Ткачев Андрей Юрьевич (протоиерей). - Москва : Эксмо, 2021. - 256 с. - (Книги протоиерея Андрея Ткачева). - Текст : непосредственный. - 16+.

Эта книга соткана из отголосков самых разных историй, услышанных автором на исповеди, и просто в обычных разговорах "по душам". Ее темы продиктованы самыми частыми вопросами на многочисленных публичных встречах

отца Андрея с самыми разными аудиториями по всей стране. Естественно, здесь не найти ни имен, ни фамилий - все испытания, о которых говорит автор, могут выпасть каждому. И темы, нашедшие в этой книге отражение, близки нам всем, одиноким и семейным, влюбленным и "остывшим". Кто мы, мужчины и женщины, друг другу? Как встретить свою "половинку"? И есть ли они, эти "половинки"? Как понять, что этот человек - твой? Что делать, если любовь не приходит? А если она слабеет и грозит исчезнуть? Как побеждать искушения и соблазны, как удержать от них родных и близких? Где те подводные рифы, что грозят счастливой семье, и как их избежать? Создать семью, сохранить семью, жить в семье, строить отношения с родителями и детьми, вместе преодолевать перипетии и трудности - эта книга о настоящем человеческом счастье и для романтических юношей и девушек, и для зрелых мужей и жен, и для мудрых бабушек и дедушек. Самый ценный опыт, собранный и изложенный одним из самых популярных православных священников.



17. Любовь : вопросы о главном. Отвечают священники / составитель Земскова Н. - Москва : Эксмо, 2018. - 224 с. - (Православная библиотека). - Текст : непосредственный. - 16+.

Эта книга — о том, как сделать личную и семейную жизнь счастливой и радостной. Что такое любовь? Как найти жену или мужа и самому стать хорошим супругом? Как строить отношения с женихом и невестой? Как проживать семейные праздники и будни и преодолевать все трудности? Как воспитать детей? В рамках проекта «Батюшка онлайн»

известные православные священники отвечали на самые разные вопросы православных верующих. Впервые в одну книгу вошло самое главное, актуальное и свежее на тему отношений, то, о чем доверительно спрашивают священников ежедневно и в первую очередь.



18. Качан Эдуард Николаевич.

Святость в миру : о святых семейных парах / Качан Эдуард Николаевич. - Москва : Сибирская Благовонница, 2023. - 334, [2] с. - Текст : непосредственный. - 12+.

В этой книге собраны жития святых-мирян - православных христиан, прославленных Церковью, которые жили в браке, воспитывали детей и сталкивались со всеми трудностями, с которыми встречаемся и мы в нашей семейной жизни. Эти семейные пары жили в разные эпохи, были представителями

разных народов, и условия их жизни были самые разные, порой и весьма далекие от нас. Но одно у них было общее: среди забот и хлопот мирской жизни они смогли сохранить верность Христу и любовь друг к другу.

Рекомендовано к публикации Издательским советом Русской Православной Церкви.

Составитель: методист Картунчикова Е.В.