

# Psychologia

klucze do lepszego życia



# Zrozumieć nasz umysł, by poprawić jakość życia

*Psychologia pomaga nam w największym osobistym wyzwaniu, przed którym stajemy: lepiej się poznać, aby zrozumieć, kim jesteśmy.*

Niewiele dyscyplin ma tak ambitny cel, jak psychologia: zgłębiać ludzką psychikę, odkrywać, jak myślimy, czujemy i działamy, aby zrozumieć człowieka. To właśnie ten cel leży u podstaw badań i eksperymentów psychologicznych, które nieustannie starają się zwiększać naszą samoświadomość.

Oprócz ambicji, psychologia ma jeszcze jedną kluczową cechę – jest niesamowicie użyteczna. Nowe teorie, postępy w tej dziedzinie oraz praca badaczy stanowią nieocenione narzędzie do poprawy naszego zdrowia psychicznego i ogólnego dobrostanu.



# Wszystkie wielkie tematy psychologii w jednej kolekcji

Innowacyjny projekt wydawniczy, który podejmuje kluczowe tematy psychologii, przedstawiając je w sposób popularyzatorski, lecz rzetelny. Każdy tom kolekcji to monografia poświęcona jednej z najnowszych i najważniejszych dziedzin badań, która przybliży czytelnikowi tę złożoną dyscyplinę ściśle i wyczerpująco.

## Kim jesteśmy

Teorie osobowości – Inteligencja  
Emocje – Pamięć

## Jak budujemy relacje

Relacje emocjonalne – Przywództwo  
Seksualność – Komunikacja niewerbalna  
Motywacja

## Jak pokonywać przeszkody

Depresja – Odporność psychiczna  
Żaloba – Stres – ADHD

## Jak się zmieniamy

Psychologia rozwoju – Uczenie się  
Dorastanie – Starzenie się



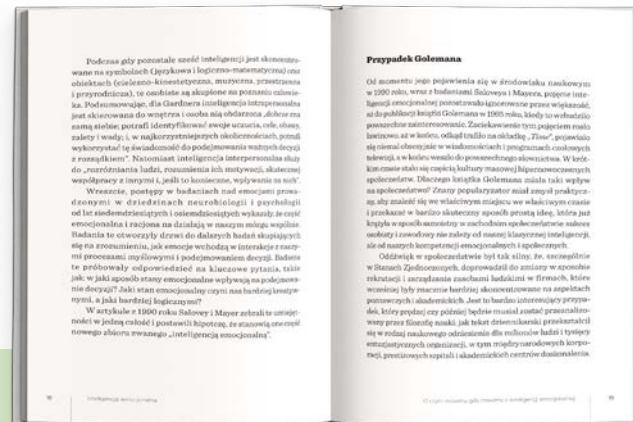
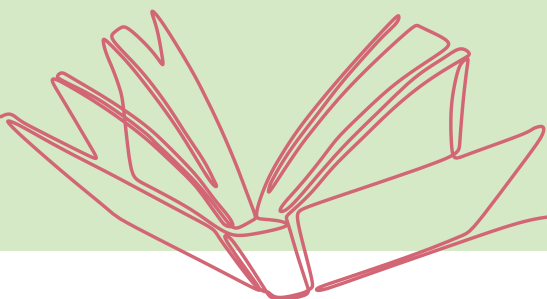
„Ludzie są niedokończonymi dziełami, które błędnie wierzą, że są skończone.”  
Daniel Gilbert

# Najlepszy sposób odkrywania psychologii

Seria stworzona przez wybitnych specjalistów, którzy przedstawiają najnowsze badania z zakresu psychologii w przystępny sposób.

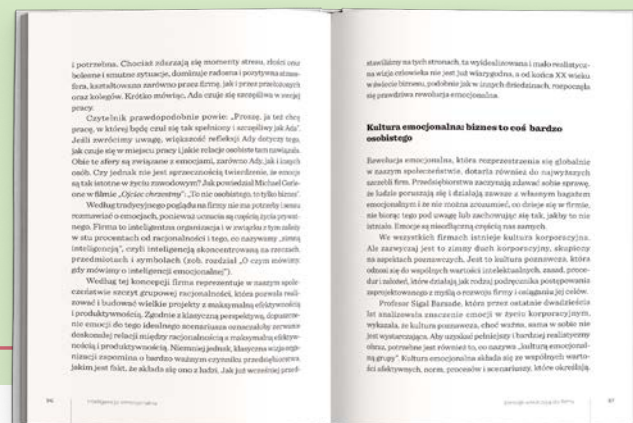
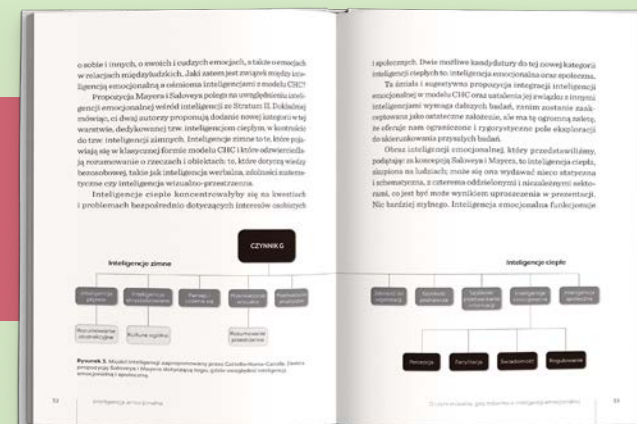
- Wyjątkowa grupa ekspertów z różnych dziedzin, obejmująca profesorów akademickich, badaczy oraz uznanych popularyzatorów nauki.
- Teksty uzupełnione są o tabele, infografiki i inne materiały wspomagające lekturę.

Pablo Fernández Berrocal, profesor psychologii na Uniwersytecie w Maladze, oraz José Ramón Alonso, profesor biologii komórkowej w Instytucie Neurobiologii w Kastylii i León, pełnią funkcje redaktorów naukowych serii.



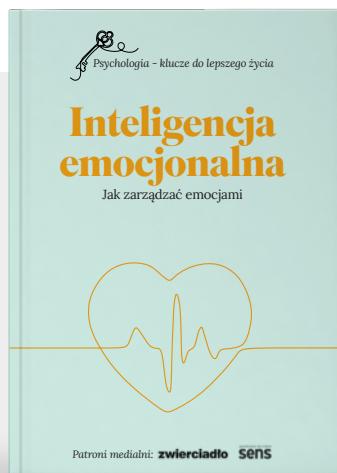
## Główne teorie oraz koncepcje wyjaśnione ze szczegółami

## Grafiki oraz ilustracje przedstawiające informacje w sposób wizualny



## Najbardziej istotne badania i eksperymenty psychologiczne

# Niektóre tytuły z kolekcji



## Inteligencja emocjonalna

Jak zarządzać emocjami

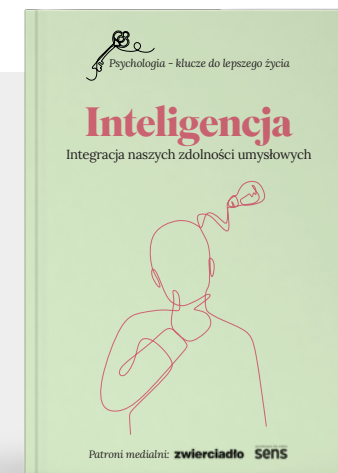
Inteligencja emocjonalna odgrywa kluczową rolę dla każdego z nas i w decydujący sposób wpływa na niezliczone aspekty naszego życia: na podejmowanie decyzji, sukces osobisty i zawodowy, zdrowie, dobrostan i szczęście, a ostatecznie także na rozwój społeczeństwa. Witajcie w rewolucji emocjonalnej.

## Inteligencja

Integracja naszych zdolności umysłowych

Na temat inteligencji krąży nieskończona liczba różnych teorii i wiele mitów. Książka ta przedstawia aktualny stan wiedzy naukowej, oparty na dowodach zebranych przez ponad sto lat badań. Wyjaśnia, czym jest inteligencja, jak się ją mierzy, jaką rolę odgrywają w niej dziedziczność i warunki życia, oraz jakie są jej podstawy neurologiczne. Porusza również kwestie związane z możliwością rozwijania i poprawy inteligencji, prezentując najnowsze odkrycia w tej dziedzinie.

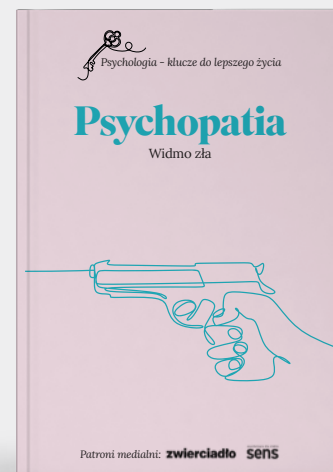
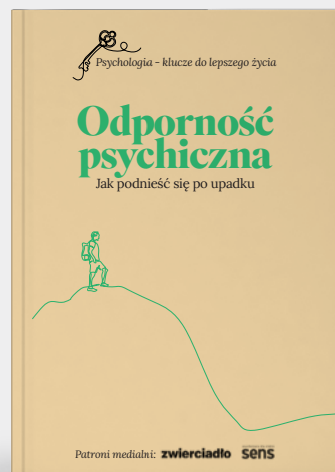
niewerbalna



## Odporność psychiczna

Jak podnieść się po upadku

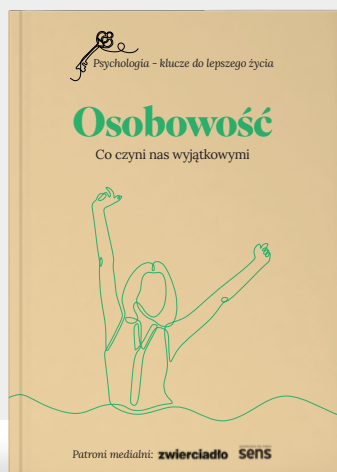
Odporność to swego rodzaju spadochron, który pomaga stawić czoła przeciwnościom. Badania naukowe dowiodły, że jej rozwój może przynieść znaczące korzyści: wśród nich samoregulację emocjonalną, rozwój mocnych stron charakteru, poczucie skuteczności i optymizm, a także umiejętność budowania skutecznej sieci wsparcia społecznego.



## Psychopatia

Widmo zła

Są kryminaliści psychopaci, jak seryjni mordercy, ale również ci, którzy funkcjonują w społeczeństwie niemal niezauważeni, tzw. „zintegrowani”. Książka ta ukazuje, jak działa umysł psychopaty, uznawanego za najbardziej niebezpiecznego człowieka. Odkrywa główne cechy wyróżniające tę osobowość oraz analizuje wyzwania, jakie jego obecność stawia przed społeczeństwem.



## Osobowość

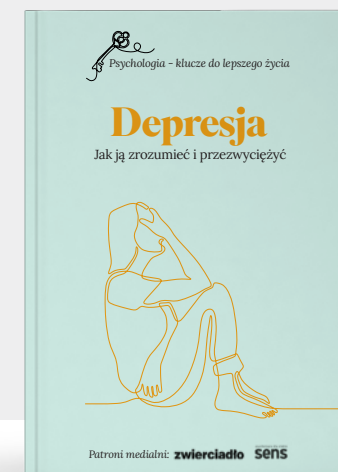
Co czyni nas wyjątkowymi

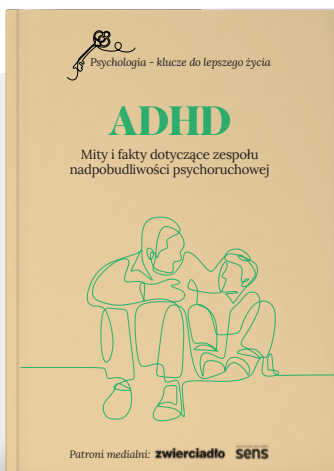
Do czego odnosimy się mówiąc o osobowości? Czy rodzimy się z osobowością, czy ją tworzymy? Dlaczego mówią mi, że jestem zupełnie jak moja babcia? Odpowiedzi na te i inne pytania można znaleźć w tej książce, która porusza wszystkie aspekty psychologii osobowości.

## Depresja

Jak ją zrozumieć i przezwyciężyć

Pomimo swojej powszechności i powagi, depresja nadal pozostaje chorobą stygmatyzowaną i niewidoczną. Zrozumienie jej natury i mechanizmów działania jest kluczowe, ponieważ osoby nią dotknięte mogą poprawić swój stan, jeśli będą świadome tego, co się z nimi dzieje. Ważne jest, aby wiedzieć, że depresja jest ciężką i trudną chorobą, ale jednocześnie możliwą do wyleczenia.

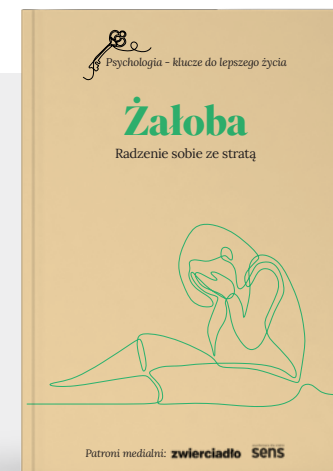




## ADHD

### Mity i fakty dotyczące zespołu nadpobudliwości psychoruchowej

Z każdym dniem rośnie liczba dzieci, nastolatków i dorosłych, u których diagnozuje się zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). To zaburzenie funkcjonowania mózgu wpływa na zdrowie ludzi w najszerszym znaczeniu tego słowa: na ich stan fizyczny, psychiczny i społeczny. Ta książka będzie cennym źródłem wiedzy dla wszystkich, którzy pragną lepiej zrozumieć ADHD i jego wpływ na życie codzienne.



## Żałoba

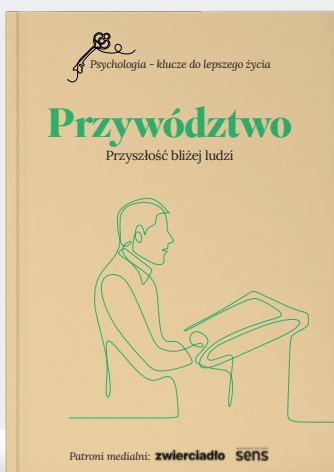
### Radzenie sobie ze stratą

Ból jest ceną, jaką płacimy za miłość. Książka ta przedstawia kluczowe aspekty związane z żałobą oraz jej różne manifestacje, proces rozwoju żałoby i charakterystyki skomplikowanej żałoby i charakterystyki skomplikowanego żalu po stracie oraz zaburzeń, które mogą mu towarzyszyć. Dowiadujemy się, jak mózg i ciało reagują na żałobę, oraz jak kultura odgrywa istotną rolę w jej modulowaniu.

## Okres dojrzewania

### Wiek wielkich zmian

Nastolatki przeżywają kluczowy okres, w którym emocje często biorą górę nad racjonalnością przy podejmowaniu decyzji. Lepsze zrozumienie ich oznacza świadomość, że w tym okresie trudniej jest kontrolować impulsy i dominuje poczucie nieśmiertelności, z którego wynika wzrost ryzykownych zachowań, które zmniejszą się wraz z dojrzewaniem nastolatka.



## Przywództwo

### Przyszłość bliżej ludzi

Przywództwo, zdolność pozytywnego wpływania na ludzi, aby osiągnęli swoje cele, jest kluczową i niezbędną umiejętnością w wielu dziedzinach społecznych. Jak zachęcać i wspierać zespół w podejmowaniu z entuzjazmem swoich celów, to temat tej książki.

## Inne tytuły w kolekcji

### **Komunikacja niewerbalna.**

Język poza słowami

### **Emocje.**

To, co dodaje ciepła naszemu życiu

### **Oszustwa umysłu.**

Kiedy nie jesteśmy racjonalni

### **Jak podejmujemy decyzje.**

Radzenie sobie z przypadkowością i niepewnością w procesie podejmowania decyzji

### **Stres i niepokój.**

Jak rozpoznać zmiany emocjonalne które je powodują

### **Psychologia uczenia się.**

Niezbędny różni od psa Pawłowa

### **Zachowania żywieniowe.**

Poza ciałem i jedzeniem

### **Zaburzenia osobowości.**

Kiedy puzzle życia zawodzą

### **Seksualność.**

Co trzeba wiedzieć, aby ją w pełni przeżywać

### **Relacje uczuciowe.**

Kochasz mnie?

### **Psychologia dziecięca.**

GPS pomagający nawigować od rozwoju do dorosłości

### **Uważność.**

Jak zamieszkać w życiu

### **Dysonans poznawczy.**

Sztuka samousprawiedliwiania się

### **Psychologia myślenia.**

Sztuka lepszego rozumowania

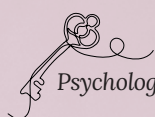
### **Uzależnienia.**

Gdy upieramy się przy szkodliwych zachowaniach

### **Umysł społeczny.**

Spojrzenie z perspektywy psychologii

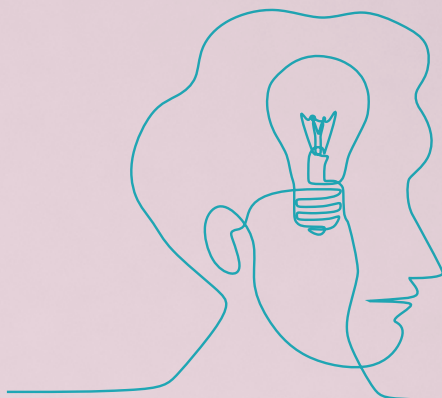
# W następnym wydaniu



Psychologia - klucze do lepszego życia

## Pamięć

Zapamiętywanie i zapominanie



Patroni medialni: **zwierciadło** **SENS**

**Numer 2**

**19,99**  
zł

**mse**



*Dowiedz się więcej lub zaprenumeruj:*

**[www.psychologia-kolekcja.pl](http://www.psychologia-kolekcja.pl)**