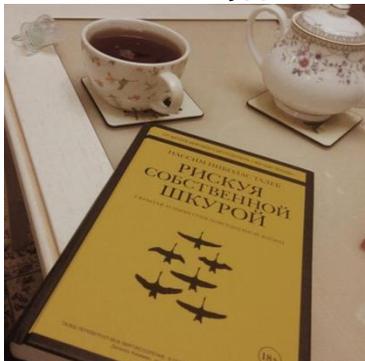


6 книжных новинок для саморазвития

17.12.2018 [Вкусная подборка месяца](#)

Мы уже рекомендовали вам лучшие новинки книжной ярмарки [non/fiction 2018](#), теперь же подробнее остановимся на книгах нехудожественного жанра. Познакомьтесь с этими шестью новинками. Читать их будет не только полезно, но и увлекательно.



1.

«Рискуя собственной шкурой. Скрытая асимметрия повседневной жизни», Нассим Николас Талеб

28 декабря ждем Николаса Талеба с одноименной лекцией в Москве, а пока можно ознакомиться с его новой книгой. Это продолжение темы «Антихрупкости» и «Черного лебедя» — Талеб рассуждает, нужно ли ставить «шкуру на кон» для достижения целей. Он дает практические рекомендации: как рационализировать свою жизнь, как идентифицировать и фильтровать чушь, как понять логику принятия риска и использовать это знание. Уже из этого вытекают другие составляющие успеха — любимая профессия, личное счастье, а в глобальном плане — здоровое, справедливое общество. Поклонникам Талеба понравится тон книги, — как всегда, резко провокационный и саркастический.

2. «Четвертая мировая война. Будущее уже рядом!», Андрей Курпатов



Четвертая книга психотерапевта Андрея Курпатова в серии «Академия смысла», – продолжение «Красной таблетки», «Чертогов разума» и «Троицы». Как работает искусственный интеллект и почему он лучше человеческого мозга? К чему приведут новейшие научные открытия? Почему люди глупеют, а технологии потихоньку захватывают мир? Какие сценарии возможного будущего нас ждут? Что мы можем предпринять уже сейчас, чтобы выжить и эволюционировать? Курпатов описывает несколько вариантов развития событий. Он не пугает, – скорее, дает пищу для размышления и объясняет, между чем придется выбирать.

3. «Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом», Мэг Джей



Возраст 20–30 лет считается временем веселья. СМИ и окружение убеждают молодых людей, что все у них впереди, а сейчас нужно развлекаться перед взрослой жизнью. Молодежь не воспринимает в обществе всерьез, и целое десятилетие становится безвременьем: когда уже не подростки, но еще не самостоятельные люди. Между тем, период от 20 до 30 лет – один из самых значимых: на него приходится две трети роста заработной платы и 80% поворотных жизненных решений, формирующих личность.

В книге клинического психолога, профессора Мэг Джей вы найдете массу полезных инструментов: как молодым совместить легкость бытия и ответственное отношение к будущему; как выстраивать жизнь, чтобы не сожалеть об упущенных возможностях. Для удобства мы подготовили краткий [обзор книги](#).

4. «Эмоциональная гибкость», Сьюзан Дэвид



Журнал Harvard Business Review назвал подход, описанный в книге, «идеей года». 20 лет Сюзан Дэвид изучала концепцию эмоциональной гибкости и разрабатывала методики, которые помогут людям лучше понимать друг друга. Суть в том, что большинство из нас не умеет распознавать даже собственные эмоции, не говоря уже об окружающих людях. Это мешает нам реагировать так, как того требует ситуация. Книга расскажет, как достичь эмоциональной гибкости, превратить конфликт в конструктивное сотрудничество и наладить близкие отношения. Рекомендации Дэвид в кратком изложении вы найдете [здесь](#).

5. «Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися», Дэн Вальдшмидт



К 25 годам у Дэна Вальдшмидта было все: должность руководителя международной компании, миллионный доход, победы на соревнованиях по единоборствам, отличное здоровье, жена и ребенок. Счастливая обустроенная жизнь рухнула в один момент. Жена сообщила Вальдшмиту, что не готова больше терпеть его постоянное отсутствие и безразличие. После ее ухода автор книги стал работать и тренироваться еще усерднее... и подорвал себе здоровье. Вместо соревнований, он отправился в реанимацию. Его спасла только вера в лучшее и опыт преодолений. Дэн решает провести работу над ошибками, – вернуть жену, здоровье и финансовое благополучие. Он переосмысливает не только свой жизненный опыт, но и пунктам [разбирает качества людей](#), которые добились успеха в бизнесе спорте, политике и других сферах, несмотря на жестокие поражения.

6. «Как мы пишем», группа авторов



Подобного издания в России не было почти 90 лет. Предыдущий аналог увидел свет в 1930 году, в Ленинграде. Крупнейшие писатели советской эпохи в коротких эссе рассказали о духе времени, литературе и своем творчестве. Среди авторов были Горький, Толстой, Белый, Зощенко, Тынянов, Шкловский и другие значимые фигуры. Книга пользовалась невероятным успехом у читающих людей. В нынешний сборник вошли 36 очерков современных писателей и критиков, имена которых вы наверняка знаете: Улицкая, Прилепин, Курицын, Веллер, Водолазкин, Басинский, Макс Фрай, Шаргунов и другие. Получился «коктейль» из разных мировоззрений, литературных традиций, секретов мастерства, воспоминаний и профессиональных баек.