

Книги, меняющие жизнь

Библиографический обзор литературы

Выпуск 2



Ярославль
2022

Департамент культуры Ярославской области
Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная юношеская библиотека имени А.А. Суркова»
Информационно-библиографический отдел

Книги, меняющие жизнь
Библиографический обзор литературы
Выпуск 2

Ярославль

2022

ББК 91.9: 83.3 (0)

К53

Книги, меняющие жизнь. Вып. 2: библиографический обзор / сост. С. В. Баклажова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека имени А. А. Суркова», информационно-библиографический отдел. – Ярославль, 2022. – 22 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», 2022

К читателю

*Даже путь в тысячу ли
Начинается с первого шага.*

Лао Цзы

Мы живём в обществе, полном возможностей. Никогда раньше у нас не было столько всего, сколько есть сейчас! Это и интернет, и социальные сети, и окружающая нас музыка, яркая реклама, разнообразие стилей, вкусов еды и многого другого. Сегодня маленькие дети получают больше информации и различных предметов, чем ранее жившие на Земле люди могли получить за всю жизнь.

Новостные заголовки обновляются каждую секунду для привлечения аудитории, мода на вещи и места изменяется за считанные дни, экономика и биржевые курсы изменяются каждые несколько часов.

Мы тратим свою жизнь на поиски финансовой, социальной, профессиональной и эмоциональной стабильности.

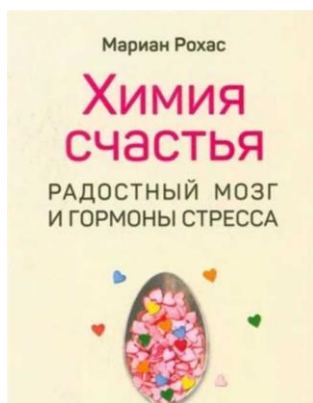
Есть много литературы о том, как лучше фокусироваться на жизни и контролировать разные её аспекты.

К жанрам такой литературы относятся, как популярная психология, так и деловая литература, например, по менеджменту.

Современные издательства выпускают немало книг, посвященных выдающимся деятелям культуры, спорта и общественной жизни, широкий кругозор и жизненный опыт которых мог бы стать примером для молодёжи.

С некоторыми из книг, имеющимся в фондах Областной юношеской библиотеки имени А. А. Суркова, предлагаем Вам познакомиться в нашем обзоре.

Библиографическое пособие рассчитано на широкий круг читателей, прежде всего на молодёжь, а также всех тех, кто заинтересован этой темой.



Рохас М. Химия счастья. Радостный мозг и гормоны стресса / Мариан Рохас; пер. с исп. А. Смыченко. – Санкт-Петербург: Портал, 2020. – 288 с. – (Серия «Химия счастья»).

Известно ли Вам, что эмоции и мысли напрямую влияют на здоровье? Учёные подтверждают, что негативная реакция на трудности, ведёт к расстройству душевного состояния. Болезни тела тоже часто имеют прямое отношение к переживаниям. Сегодня известно, что многие заболевания начинают развиваться после хронического стресса.

Мариан Рохас, специалист по семейной терапии, в книге «Химия счастья», советует концентрироваться на позитивных сторонах жизни и противостоять негативным эмоциям.

Чтобы ощущать себя счастливым(и), очень важно чувствовать себя любимым(и) и не быть одиноким(и).

Автор предлагает несколько идей, которые могут оказаться полезными для выстраивания правильных отношений:

- 1 - проявлять интерес к другим людям;
- 2 - никого не оценивать;
- 3 - не насаждать своих убеждений;
- 4 - присоединяться к интересам других людей.

*«Дружба и крепкие отношения возникают благодаря общим интересам, ценностям и увлечениям».*¹

Есть ещё одно качество, которое улучшает наши отношения. Это – любезность. В обществе, где правят спешка, цифровое общение, многие считают, что быть любезным – это вчерашний день. Быть любезным – значит передавать своё радушие и расположение, поднимая настроение собеседнику. Автор считает, что «ген любезности» заложен в нас с самого детства. Например, в сложных обстоятельствах это качество помогает нам заботиться и оказывать поддержку окружающим.

*«Любезность порождает эндорфины, которые... снижают уровень кортизола (гормона стресса и тревоги) и повышают уровень окситоцина – гормона любви и доверия. Таким образом, с помощью любезности снижается риск развития гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний...».*²

В одной глав – «Жить настоящим», говорится о том, что у нас с детства есть навязанные самим себе мысли: «я импульсивен», «я всегда таким был», «мой отец такой же», «я нервный», «ненавижу толпу», «я боюсь летать» и другие.

¹ Рохас М. Химия счастья. Радостный мозг и гормоны стресса / Мариан Рохас. – СПб., 2020. – С. 49.

² Рохас М. Химия счастья. Радостный мозг и гормоны стресса / Мариан Рохас. – СПб., 2020. – С.61.

*«Эти вынесенные себе приговоры на деле работают как ментальные барьеры...».*¹ Они не позволяют нам свободно двигаться в определенном направлении, оказывая парализующее влияние. Чтобы стать счастливым и живущим в мире с самим собой человеком, надо работать над тем, как мы думаем. Оказывается, мы можем воспитывать разум и регулировать свои эмоции.

И таким образом, возможно, приблизиться к желанному счастью. Счастье, по мнению автора, – это значит жить хорошо и извлекать максимальную пользу из своих способностей.

Эта книга может помочь обрести здоровый дух и здоровое тело.



Корчевников Б. В. Судьба человека. Оглядываясь в прошлое / Борис Корчевников. – Москва: Эксмо, 2021. – 320 с.

Можно ли изменить свою судьбу или она предопределена? Каждый решает сам для себя.

В книге «Судьба человека. Оглядываясь в прошлое» представлены истории публичных людей разных профессий. В неё вошли интервью гостей телевизионной передачи «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» – актёров, политиков,

¹ Рохас М. Химия счастья. Радостный мозг и гормоны стресса / Мариан Рохас. – СПб., 2020. – С.142.

музыкантов, писателей и других знаменитостей. Таких как – Владимир Меньшов, Мария Кожевникова, Карен Шахназаров, Ляйсан Утяшева, Алла Демидова, Ирина Скобцева, Евгения Крюкова, Захар Прилепин, Ирина Круг, Юрий Лоза и другие.

Казалось бы, мы всё знаем о своих кумирах. Но ведущему передачи и автору книги каждый раз удаётся взглянуть по-новому на судьбу героев – какие трудности преодолевали, как шли к успеху. Беседуя с ними, Корчевников стремится показать их такими, какими они есть в жизни.

Главы, посвящённые известным людям, относительно небольшие, но интересные.

Каждая глава открывается вступительным словом автора о главном герое. Например, одна из них посвящена телеведущему Владимиру Соловьёву:

«Мне очень дорого, что человек, который после меня зайдёт в эту студию, – мой коллега Владимир Соловьёв. <...> Как в одном человеке сочетается, с одной стороны, такая оглушительная харизма, умение подчинить себе моментально всё вокруг. А с другой – даже какая-то нежность. То, как нежно он пишет о маме у себя в социальной сети, – ещё надо поискать. <...> Сегодня он впервые откроет, как

*складывалась его ... удивительная судьба, судьба Владимира Соловьёва!».*¹

Владимир Рудольфович Соловьёв окончил Московский институт стали и сплавов, аспирантуру Института мировой экономики и международных отношений. Кандидат экономических наук.

Его эфиры самые эмоциональные, а программа «Вечер с Владимиром Соловьёвым» уже давно считается одной из самых рейтинговых на российском телевидении.

Соловьёв не считает себя знаменитым человеком, у него на свой счёт нет никаких иллюзий:

*«И я не журналист, а ведущий – говорит он. Журналист – это отдельная профессия. Я очень уважаю этих людей, особенно военных корреспондентов. Это потрясающие люди. <...> ...золото нашей профессии».*²

В беседе с Борисом Корчевниковым признался, что каждое субботнее утро начинает с футбола, и считает для себя обязательным занятия спортом. Семь дней в неделю ходит в спортзал. Иначе, по словам Владимира Соловьёва, не будет хватать энергии для профессии и всего остального.

¹ Корчевников Б. Судьба человека. Оглядываясь в прошлое / Борис Корчевников. – М., 2021. – С. 64.

² Корчевников Б. Судьба человека. Оглядываясь в прошлое / Борис Корчевников. – М., 2021. – С.67.

Владимир Рудольфович гордится тем, что помог раскрыться в профессии талантливым людям: *«Я радуюсь успехам моих друзей и делаю всё возможное, чтобы они состоялись»*.¹

Соловьёв не скрывает, что является богатым человеком: *«Ну, я же взрослый человек. Всю жизнь пашу. Так бывает. Есть люди, которые всю жизнь работают. ...никогда ничего не брал у государства, всегда всё декларировал. Это очень важный момент. <...> Но я считаю неправильным об этом много говорить. Неужели я должен вести такие разговоры: «А благотворительностью вы занимаетесь? – «Да, занимаюсь». – И многим людям помогаете?» - «Да, помогаю». В этом есть нескромность...»*.²

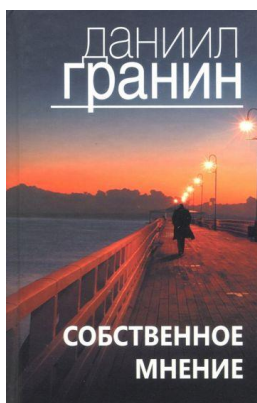
У популярного ведущего очень красивая мама. Она отличается не только прекрасными внешними данными, но и высоким интеллектом. Это известный искусствовед – Инна Соломоновна Шапиро. Всю свою жизнь посвятила воспитанию сына, вложила в него много любви, заботы и знаний:

«Я удивительно счастливая мама – призналась она Борису Корчевникову. Но когда твой сын становится тебе

¹ Корчевников Б. Судьба человека. Оглядываясь в прошлое / Борис Корчевников. – М., 2021. – С. 71.

² Корчевников Б. Судьба человека. Оглядываясь в прошлое / Борис Корчевников. – М., 2021. – С. 69.

единомышленником и другом... Стал он знаменитым или не стал им, но ты можешь сказать ему всё то, что волнует тебя... И ты не боишься ему позвонить – вдруг он там, где-то у больших людей на приёме. Ты знаешь, где бы он ни был, он скажет: «Простите, пожалуйста, мама звонит», – и возьмёт трубку».¹



Гранин Д. А. Собственное мнение / Даниил Гранин. Москва: Абрис, 2019. – 320 с. – (Актуальная проза).

В сборник советского и российского писателя Даниила Гранина вошли пять небольших произведений, посвящённых любимой теме – служению науке и самоотверженному труду учёных. В советскую эпоху 70-х годов наша наука была наполнена смелыми идеями и невероятными открытиями.

С тех пор многое изменилось. И сейчас, когда советская эпоха обрастает легендами, всё чаще хочется прочитать книги, изображающие советскую действительность правдиво.

Предлагаем Вашему вниманию одно из таких произведений – документальную повесть «Эта странная жизнь».

¹ Корчевников Б. Судьба человека. Оглядываясь в прошлое / Борис Корчевников. – М., 2021. – С. 75.

Автор знакомит нас с биографией советского учёного – Александра Александровича Любищева.

*«Я, – пишет Гранин – не собираюсь популярно рассказывать о его идеях и заслугах. Мне интересно иное: каким образом он, наш современник, успел так много сделать...? <...> Меня в огромном наследии Любищева, да и в его жизни более всего занимала одна черта, одна удивительная особенность – то, как он пользовался временем своей жизни. Он создал специальную систему времяпользования и в результате получил совершенно новое качество жизни».*¹

С раннего возраста Александр Любищев интересовался разнообразными вопросами, имел очень широкий кругозор, и оставил после себя много трудов. Он занимался энтомологией, генетикой, философией, теорией эволюции и таксономией.

Основные тезисы из книг он конспектировал, а на важные тексты писал рецензии и критические статьи. Конспекты подшивал, заносил в картотеку и отправлял в архив.

Для того чтобы всюду успевать, ему пришлось заняться планированием работы и её организацией. Это позволило учёному достичь колоссальной продуктивности.

¹ Гранин Д. А. Эта странная жизнь // Гранин Д. А. Собственное мнение. – М.: Абрис, 2019. – С. 16-17.

Задача этой повести – не только рассказать историю жизни и научных поисков учёного, но и донести до читателя разработанную им Систему учета времени, то, что мы сейчас называем тайм-менеджмент.

Система «времяпользования» включала в себя:

1. Планирование – на месяц, на год.

В молодые годы Александр Любищев определился с целью своей жизни и, планомерно, год за годом шёл к её достижению. Только основной научной работе учёный посвящал пять часов в день.

2. Учёт времени, затраченного на каждое конкретное занятие, с точностью до пяти минут.

Александр Александрович ежедневно учитывал временные затраты на основную научную работу, на лекции, доклады, чтение художественной литературы и газет, личную переписку, даже на разговоры с детьми. У Любищева не было "простоев". Он посещал кино и театр, проводил время с семьёй, вел активную переписку с друзьями, родственниками и коллегами.

3. Самоотчёт – это ежемесячная и ежегодная статистика времени, посвящённого своей деятельности.

Учёным выводились сводные цифры за неделю, месяц, год, 5 лет. И все они подвергались анализу – где время было

потрачено не эффективно, где можно было найти дополнительные ресурсы.

Каковы достоинства этой системы? Во-первых, она приучает к самоконтролю. Во-вторых, полезно отражается на здоровье, избавляет от скуки. В-третьих, увеличивается понимание того, насколько вы правильно используете любое время.

Кроме Системы, у Любищева имелось несколько правил:

«1. Я не имею обязательных поручений;

2. Не беру срочных поручений;

3. В случае утомления сейчас же прекращаю работу и отдыхаю;

4. Сплю много, часов десять;

*5. Комбинирую утомительные занятия с приятными».*¹

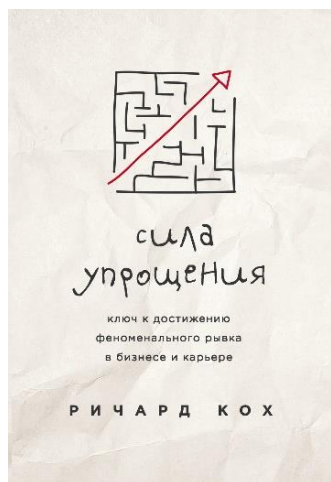
*«Время – это народное богатство, – пишет Даниил Гранин, – такое же, как недра, лес, озёра. Им можно пользоваться разумно, и можно его губить».*²

Разумное обращение со временем становится всё необходимей для современных людей, для специалистов

¹ Гранин Д. А. Эта странная жизнь // Гранин Д. А. Собственное мнение. – М.: Абрис, 2019. – С. 97.

² Гранин Д. А. Эта странная жизнь // Гранин Д. А. Собственное мнение. – М.: Абрис, 2019. – С. 118.

любых профессий. Из этой повести вы узнаете, как строить свои отношения со Временем.



Кох Р. Сила упрощения. Ключ к достижению феноменального рывка в карьере и бизнесе / Ричард Кох. – Москва: Издательство «Э», 2017. – 416 с.

Книга британского инвестора, автора трудов по бизнес-стратегии Ричарда Коха, рассказывает о важных принципах, или правилах, предпринятых руководителями гиперуспешных компаний. Таких как: McDonalds, Ford, Google, Facebook, IKEA, Uber, Apple Computer и других. Бурный успех этих компаний заключается в секрете **упрощения**.

Под термином «упрощение» подразумевается создание полезных, привлекательных и простых в использовании товаров – таких, например, как MacBook, iPod, iPhone компании Apple. Принципиально упрощённые товары, как правило, радуют внешним видом, своей эстетикой. Но это могут быть не только товары, но и услуги – приложение для вызова такси Uber, или поисковик Google.

В книге можно познакомиться с историей успешного промышленника – Генри Форда. Форд сделал смелый шаг и

стал одним из наиболее влиятельных людей XX столетия: он упростил автомобиль и сделал его общедоступным.

В 1908 году появился первый автомобиль массового производства Model T. В народе его прозвали Tin Lizzie – “Жестяная Лиззи”, так как извозчики в Америке в те годы часто называли своих лошадей Лиззи.

*«Самым важным свойством новой модели... была её простота. Машина состояла всего из четырёх конструктивных блоков: силового агрегата, рамы, переднего моста и заднего моста. Я считал своей задачей, как конструктора – говорил Генри Форд, – создать настолько простую машину, чтобы разобрать в ней мог любой человек. <...> Чем проще вещь, тем проще её изготовить, тем дешевле её можно продавать и, соответственно, тем больше её будут покупать».*¹

Благодаря упрощению и увеличению производства цена модели «Т» уменьшилась к 1914 году до 550 долларов, а количество проданных автомобилей составило 248307 штук. К 1917 году цена сократилась до 360 долларов, а продажи повысились до 785432 штук. Понижение отпускной цены от

¹ Кох Р. Человек, сделавший путешествия доступными // Кох Р. Сила упрощения. Ключ к достижению феноменального рывка в карьере и бизнесе. – М., 2017. – С. 37.

первоначальной на 35-40%, к 1920 году увеличило объём продаж в 700 раз.

Результаты:

1. Был сформирован огромный рынок автомобилей массового спроса;
2. Обычным людям стало доступнее свободное передвижение, что раньше было возможно только для привилегированных слоёв общества;
3. Пример Генри Форда повлиял на появление других великих упрощителей, применявших его методы.

Автор книги рассказывает, как с помощью упрощения (SIMPLIFY) Ингвар Кампрад обставил больше квартир, чем кто-либо ещё за всю историю человечества. Когда он основал ИКЕА как компанию, торгующую по каталогам, ему было семнадцать лет.

Однажды, Кампрада осенила идея, что торговать мебелью можно в разобранном виде. И если убедить покупателя собирать товар самому, используя отлично подогнанные элементы и простые инструкции, то денежные затраты можно сократить вдвое. Это было подлинное открытие.

Продукция ИКЕА не просто полезна, но и привлекательна, максимальна стильна. Фирма использует шведские традиции качества. В основе деятельности этой компании лежит идея,

что себестоимость её продукции должна быть в два-три раза ниже себестоимости подобных товаров, присутствующих на рынке.

Как ИКЕА удастся быть такой недорогой? Ответ на этот вопрос в основном связан с транспортными расходами: *«Обычно её товары путешествуют за счёт компании лишь однажды – от изготовителя в магазин. А поскольку они находятся в разобранном виде, то их намного проще и дешевле перевозить и складировать, чем собранную мебель»*.¹

В результате, ИКЕА создала рынок сборно-разборной мебели, и обеспечила элегантной и недорогой домашней обстановкой десятки миллионов покупателей. (случай с кружками с. 46)

В заключении хочется сказать, что **упрощение** объясняет не только успех бизнеса, но также объясняет успех самых влиятельных мировых идей: христианства, дарвинской теории эволюции, марксизма, гравитации, медитации, солнечной системы. Об этом расскажут другие книги.

¹ Кох Р. Миллиардер из автобуса // Кох Р. Сила упрощения. Ключ к достижению феноменального рывка в карьере и бизнесе. – М., 2017. – С. 47.



Златопольская Д. Э. Настоящее. Диалоги о силе, характере, надежде / Дарья Златопольская. – Москва: Эксмо, 2020. – 308 с.

Автор книги «Настоящее. Диалоги о силе, характере, надежде» – Дарья Златопольская – телеведущая программы «Белая студия» и конкурса юных талантов «Синяя птица». Обе программы стали лауреатами национальной премии ТЭФИ.

Основу этой книги составляют диалоги с умными и талантливыми людьми, героями программы «Белая студия». Сюда вошли более 200 интервью, в которых российские и зарубежные звёзды науки и искусства, музыки и литературы, театра и кино, делятся своими жизненными наблюдениями. Что для них значат – Родина, семья, учитель, характер, талант, дружба, сила, время, надежда.

В своём отзыве на книгу российский кинорежиссёр Никита Сергеевич Михалков пишет: *«Дарья Златопольская сумела найти тот язык, ту интонацию и ту форму, когда серьёзный интеллектуальный разговор о творчестве становится интересным людям с совершенно разным образовательным цензом. И, наверное, одно из самых главных её качеств заключается в том, что разговаривая с человеком и обсуждая его творчество или жизнь, она удивляет собеседника своей*

подготовленностью к этому разговору, и это заставляет того, кто сидит напротив неё, раскрываться самыми неожиданными сторонами своего характера и жизни».¹

В 2015 году Златопольская дала интервью Российской газете. На вопрос: «Как вы находите героев для программы, по какому принципу?», она ответила: *«Молодое поколение нуждается в каких-то ориентирах, в людях, которых хочется слушать, записывать. Именно таких людей мне и хочется звать. Мне хочется говорить, в первую очередь, о том, что интересно им самим. Когда им интересно, они способны открыться больше. Это не обязательно люди старшего поколения, все художники, что живут "без кожи", у которых болит душа».²*

А на вопрос обозревателя РГ: «Как вы готовитесь к эфиру, как выбираете первый вопрос?», ведущая дала такой ответ: *«Мы всегда начинаем беседу с произведений, которые оказали влияние на гостя в детстве. Во-первых, это говорит о человеке порой гораздо больше пересказа его биографии. Во-вторых, дает повод вспомнить замечательные детские фильмы, сказки, мультфильмы, книги. А в них во всех обязательно есть элемент притчи, момент первого*

¹ Златопольская Д. Э. Настоящее. Диалоги о силе, характере, надежде / Дарья Златопольская. – М., 2020. - С. 6.

² Дарья Златопольская: «Белая студия» - программа о культуре и о человеке // Российская газета. – 2015. - № 38(6609).

соприкосновения с такими понятиями как смысл жизни, любовь, самопожертвование, успех».¹

Книга Златопольской представляет возможность окунуться в особую атмосферу доверия, интеллигентности, искренних вопросов и познакомиться с такими именами, как: Олег Погудин, Леонид Куравлёв, Павел Лунгин, Рэйф Файнс, Евгений Евтушенко, Николай Цискаридзе, Резо Габриадзе, Олег Табаков, Юрий Соломин, Александр Збруев и многие другие.

Все книги, с которыми мы Вас познакомили, рассказывают о том, как быть счастливыми в этом мире, любимыми, и понятыми.

¹Дарья Златопольская: «Белая студия» - программа о культуре и о человеке // Российская газета. – 2015. - № 38(6609).

Книги, меняющие жизнь. Выпуск 2:

Библиографический обзор

составитель С. В. Баклажова

тираж 50 экземпляров

отпечатано в ГУК ЯО "Областная юношеская
библиотека им. А.А. Суркова"
150048, г. Ярославль, Московский проспект, 147