



Г. Штавеманн

Самоценность. Как заставить ее работать на себя / Пер. с нем. – Х.: изд-во «Гуманитарный Центр» / Коченгин А. В., 2015. – 212 с.

ISBN 978-3-621-27805-8 (нем.)

ISBN 978-617-7022-56-4

Очень часто мы оцениваем себя или других людей поверхностно. Но, к сожалению, такая оценка не может быть справедливой, ведь каждый человек имеет множество разнообразных способностей и качеств, порой противоречивых. Кроме того, поверхностная оценка приводит к эмоциональному напряжению. Тем не менее, многие все равно оценивают себя и других вот так, поверхностно. Почему? Потому, что окружающие люди и культура прививают им определенные критерии ценности, которые потом просто становятся привычкой. Эта книга рассказывает, как можно избавиться от такой привычной и неудачной оценки и научиться оценивать себя и других по достоинству.

Книга написана простым языком. Она будет интересна тем, кто стремится к самоэффективности и личностному росту, а также заинтересует студентов, которые изучают психологию.

Very often we evaluate ourselves or other people superficially. But unfortunately, such an evaluation cannot be fair, because each person has a lot of various capabilities and qualities, sometimes contradictory ones. Apart from this, the superficial evaluation causes emotional tension. Nevertheless many people do evaluate themselves and others in such a way, superficially. Why? Because surrounding people and culture implant to them certain value criteria, which just become a habit later. This book tells how one can get rid of such a habitual and ineffective evaluation and learn to evaluate himself and others worthily.

The book is written in a simple language. It will be of interest to those who strive for self-efficacy and personal growth, and to students who study psychology.