

Й.-Уве Мартене. Искусство управлять своей жизнью: распознание, влияние и изменение установок. - Х.: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2013. - 208 с.

В этой книге автор обобщил свои теоретические и практические знания об установках. Он рассказывает о важнейших характеристиках установок, конкретизирует соответствующие теории и объясняет их на разнообразных примерах, как из своей жизни, так и из жизни других людей. Он также дает читателям конкретные рекомендации о том, каким образом можно изменять установки - как свои собственные, так и других людей.

Эта книга в первую очередь предназначена для тех, кто готов сознательно проживать свою жизнь, и кто хочет получить от нее максимум. Она написана и для людей, попавших в сложные ситуации или переживших тяжелые удары судьбы, которые пытаются преодолеть свои проблемы.

Эта книга также будет полезна студентам, изучающим социальные науки (главным образом социологию или психологию), людям, заинтересованным в самоэффективности, саморазвитии, личностном росте, а также в вопросах установок и стереотипов. Книга написана очень живым языком, предлагается большое количество примеров, она стимулирует самоанализ и изменения.

In this book the author has generalized all his theoretical and practical knowledge about the attitudes. He tells about the most important characteristics of attitudes, concretizes relevant theories and explains them using various examples - both from his own life and from the experience of other people. He also provides the readers with recommendations about how they can change the attitudes — both their own and the attitudes of other people.

This book is first of all aimed to those readers who are ready to consciously live their lives and to get maximum out of it. It is also for the people who got into troubles or for those who had to go through difficult strokes of misfortune and who are trying to resolve their problems.

This book will also be useful for the students studying social sciences (sociology and psychology), for people who are interested in self-efficacy, self-development as well as in the matters of attitudes and stereotypes. The book is written with a very vivid language, the author offers a lot of true-to-life examples, it stimulates self-analysis and change.