ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УРЕЖДЕНИЕ КЛЬТУРЫ

«Калининградская областная научная библиотека»

**Отдел инновационной и научно-методической деятельности**

**Секреты счастливой любви**

**Аннотированный рекомендательный список литературы**



**Составитель: Т.В. Лебедева**

**Калининград 2020**

Любовь – чувство очень простое и очень сложное одновременно. Она многогранна и безгранична, и проявляется в отношении к себе, людям и миру. Представляем вам аннотированный рекомендательный список литературы «Секреты счастливой любви», где собраны книги, которые помогут вам лучшие понять, что такое любовь.

*Желаем приятного и полезного чтения!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Андерсон Д. Стратегия семейной жизни [Текст] / Дженни Андерсон, Пола Шуман. - М. : Альпина Паблишер, 2014. - 344 с.**Что делать, чтобы семейная лодка не разбилась о быт. Авторы этой книги уверены, что спасти любовь от рутины поможет только деловой подход. Из книги вы узнаете очень необычный, смешной, но при этом научно обоснованный способ вести совместное хозяйство и избегать напрасных ссор.  |
|  | Шарлотта Бронте - Джен Эйр | **Бронте Ш. Джен Эйр [Текст] : роман / Ш. Бронте. - Ростов-на-Дону : Гермес, 1992. - 459 с. ; 21 см. - (Библиотека сентиментального романа ; т. 2).** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Пронзительная история о девушке, оставшейся верной своей любви, несмотря на все препятствия и сложности, встречающиеся на жизненном пути. Детство в приюте не только не сломило дух очаровательной Джен Эйр, но и сделало ее по-настоящему сильной духом и выносливой. Устроившись гувернанткой в дом загадочного мистера Рочестера, девушка не только получает работу, но и переживает самые сильные чувства в своей жизни. |
|  | https://s1.livelib.ru/boocover/1000474314/o/fa71/Emili_Bronte__Grozovoj_pereval.jpeg | **Бронте, Э. Грозовой перевал [Текст] : роман / Эмили Бронте ; [пер. с англ. Н. Вольпин]. - Москва : Эксмо, 2010. - 477, [1] с. : ил. ; 21 см. - (Зарубежная классика).** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Эмили Бронте, создала пронзительный роман о безумстве и ненависти, о силе и любви. История поколений двух семей, разворачивается на живописном фоне Йоркширский полей, где властвует обезумевший ветер и нечеловеческие страсти. Центральные герои – свободолюбивая Кэтрин и импульсивный Хитклифф, одержимы друг другом. Их сложные характеры, разное социальное положение, исключительные судьбы – всё вместе образует канон любовного романа. |
|  | **Вебер Г. Кризисы любви [Текст] : системная психотерапия Берта Хеллингера / Г. Вебер; Ред. М. Бурняшев, Пер. с нем. И. Белякова. - Москва : Изд-во ин-та Психотерапии, 2002. - 298 с.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*В книге рассказывается об условиях, при которых отношения между мужчиной и женщиной, между детьми и родителями не складывались или же, наоборот, складывались и становились более глубокими. Здесь говорится о порядках любви, о кризисах, которые проявляются как следствие нарушений этих порядков, о том, как их преодолеть и найти правильное решение. Книга написана для психотерапевтов, психологов и педагогов, а также для тех, кто ищет свой шанс и хочет справиться с кризисами во взаимоотношениях. |
|  | Водолазкин Евгений Германович — Лавр | **Водолазкин Е. Лавр [Текст] : роман / Е. Водолазкин. - М. : АСТ, 2013. - 440,[1] с.**Роман «Лавр» Евгения Водолазкина – это современное житие травника Арсения, который, потеряв возлюбленную, хочет искупить грех и посвящает свою жизнь ей. Он становится странником, который исцеляет людей от имени своей умершей невенчанной жены. Это история о любви в самом глубоком ее понимании — о любви к женщине, перерастающей в любовь к людям, ко всему живому и к самому Богу. |
|  | **Гари Р. Обещание на рассвете [Текст] : роман / Р. Гари ; пер. с фр. Е. Погожевой. - Москва : Иностранка : Б.С.Г.-Пресс, 2003. - 373 с. - (Иллюминатор 001).**Книга Романа Гари "Обещание на рассвете" – это автобиография, отчасти юмористическая, отчасти романтическая, отчасти философская. Она – об отношениях между сыном и матерью, о всепоглощающей слепой материнской любви, о попытках матери воплотить в жизни сына свои разбитые мечты, о сложности взаимопонимания и невозможности легко отпустить близкого человека. |
|  | **Димитрова С. Навстречу любви [Текст] : путеводитель по женско-мужским отношениям / Снежана Димитрова. - 3-е изд., доп. - Винница : ТВОРИ, 2018. - 187 с.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Книга посвящена психологии построения гармоничных отношений между мужчиной и женщиной, дает ответы на вопросы: почему и как мы влюбляемся; как наши бессознательные семейные сценарии влияют на выбор партнера; открывает секреты построения счастливых отношений. После каждой главы предлагаются практические упражнения, которые расширяют понимание данной темы и психологические рекомендации. Книга будет интересна широкому кругу читателей, интересующихся психологией любви и построения счастливых отношений в паре. |
|  | **Закруткин В. А. Матерь человеческая [Текст] : повесть / В. А. Закруткин. - Ростов-на-Дону : Ростовское книжное издательство, 1982. - 207 с.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Произведение является ярчайшим примером прозы о героизме женщин во время Великой Отечественной войны. Главная героиня – и живой человеческий характер, и одновременно символическое воплощение той матери человеческой, в образе которой и наша вера, и наша надежда, и наша любовь. Это - гимн женщине как прекрасному символу жизни и бессмертия рода человеческого. |
|  | **Ильин Е. П. Психология любви [Текст] / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2013. - 332 с. : граф., диагр. ; 24 см. - (Мастера психологии).** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Эта книга посвящена любви, любви между людьми, многогранной и многозначной по содержанию и неповторимой по форме. С точки зрения психологии любовь - явление очень серьезное. Любовь пронизывает всю жизнь человека, определяя его развитие, мироощущение, а порой и весь смысл жизни. Было бы странно не познавать эту важнейшую сторону жизни. Это нужно, прежде всего, чтобы любовь давала счастье человеку, а не приводила к разочарованиям и тем более к трагедиям. В новой книге профессора Ильина тема раскрыта максимально полно. |
|  | **Лабковский М. Хочу и буду [Текст] : принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым : [12+] / Михаил Лабковский ; ред. П. Санаева. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 317, [1] с.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Михаил Лабковский написал книгу для тех, кто хочет покончить с драмой в жизни, расслабиться и полюбить себя: с головы до пят. Автор утверждает: можно быть счастливым и ни за что не расплачиваться. И в отношениях тоже: автор прямо говорит, над какими отношениями стоит работать, а какие лучше оставить в прошлом. |
|  | 24 книги о любви: к себе, людям и миру вокруг | **Лернер Х. Всё сложно [Текст] / Харриет Лернер ; пер. И. Матвеева ; ред. О. Пономарев. - М. : Альпина Паблишер, 2015. - 287 с.**Отношения близких людей обычно не так прекрасны, как это выглядит со стороны. Мы ссоримся, предъявляем претензии, годами копим обиды, наносим и получаем душевные травмы… Все это разрушает нас, мешает сохранить отношения с родными, друзьями и коллегами, и в итоге вместо внутренней гармонии мы ощущаем гнев и опустошение, впадаем в депрессию. О том, как восстанавливать отношения с дорогими нам людьми даже в самых запущенных случаях, рассказывает Харриет Лёрнер, практикующий американский психотерапевт и исследователь.  |
|  | **Любовь в письмах выдающихся людей 18 и 19 века [Текст] : /Сост. А. Чеботаревская ; Предисл. Ф. Сологуба / авт. ст. Ф. Сологуб ; сост. А. Чеботаревская. - Калининград : Янтарный сказ, 2000. - 300с.**В этой книге есть самые нежные и трогательные признания, клятвы в вечной любви и циничные, саркастические высказывания разочарованных влюбленных о женщинах и мужчинах, а авторы писем – самые светлые умы XVIII - XIX столетий и их возлюбленные.  |
|  | https://www.libex.ru/img/x/03/36/c2d83.jpg | **Маккалоу К. Поющие в терновнике [Текст] : роман / Колин Маккалоу ; пер. Н. Галь. - Москва : Vita, 1991. - 601, [2] c.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Семейная сага австралийской писательницы Колин Маккалоу «Поющие в терновнике», опубликованная в 1977 году, стала настоящим бестселлером. В центре повествования – полувековая история семьи Клири, наполненная страданиями и неразделенной любовью. Книга состоит из семи частей, в каждой из которых описан характер какого-то героя. |
|  | https://s1.livelib.ru/boocover/1002773642/o/216d/Gabriel_Garsia_Markes__Lyubov_vo_vremya_chumy.jpeg | **Маркес Г. Г. Любовь во время чумы [Текст] : [роман] / Г. Г. Маркес ; пер. Л. П. Синянская. - М. : АСТ : Астрель, 2011. - 509 с.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Интересно, когда появилось известное выражение, о том, что любовь – это болезнь? Тем не менее, именно эта истина становится толчком в понимании произведения Габриэля Маркеса, в котором провозглашается, что «... симптомы у любви и чумы одинаковые». А важнейшая мысль этого романа заключена в другой цитате: «Если вы встретите свою настоящую любовь, то она от вас никуда не денется — ни через неделю, ни через месяц, ни через год». |
|  | **Повести о любви [Текст] : [Сб.]: В 2 т. / Сост., предисл. и прим. / А. С. Пушкин [и др.] ; авт.ст. Ф. И. Кулешов ; сост. Ф. И. Кулешов. - Минск : Вышэйшая школа, 1988 - .** **Т.1. - 1988. - 572с.** Содерж. авт.: А.С. Пушкин, Н.Ф. Павлов, Н.В. Гоголь и др. |
|  | **Повести о любви [Текст] : [Сб.]: В 2 т. / И. С. Тургенев [и др.] ; авт.ст. Ф. И. Кулешов ; сост. Ф. И. Кулешов. - Минск : Вышэйшая школа, 1988 - .** **Т.2. - 1988. - 511с.** Содерж. авт.: И.С. Тургенев, И.А. Бунин, Л.Н. Толстой и др. |
|  | **Пушкин А. С. Повести Белкина ;** Пиковая дама [Текст] **: повести : [Для сред. и ст. возраста] / А.С. Пушкин; Авт.введ. В.И. Коровин, Худ. Д.А. Шмаринов. - Москва : Детская литература, 2001. - 188, [1] с. : портр. - (Школьная б-ка).** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*«Золотой век» литературы неразрывно связан с творчеством Александра Сергеевича Пушкина, в том числе, и с его произведениями о любви. |
|  | **Самыгин С. И. Любовь глазами мужчины [Текст] / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко. - Ростов-на-Дону : МарТ, 2000. - 219, [4] с.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Эта книга о любви, семье, отношениях мужчин и женщин. Книга написана мужчиной, и, разобравшись ней, женщина больше узнает о мужчинах вообще, о их психологии, ожиданиях, требованиях, сильных и слабых сторонах. Особенно ценно последнее. Женщина, знающая слабости мужчины, никогда не проиграет — ни в жизни, ни в любви. |
|  | 24 книги о любви: к себе, людям и миру вокруг | **Санд И. Страх близости [Текст] / Илсе Санд. - Альпина Паблишер, 2017. - 134 с.**Почему кому-то не везет в любви? Автор утверждает, что дело тут зачастую в стратегиях самозащиты, которые мешают нам по-настоящему сблизиться с другим человеком. В книге она рассказывает об этих стратегиях, о том, как их обнаружить и перестать защищаться от настоящих чувств.  |
|  | 11 книг, чтобы полюбить себя | **Сигитова Е. Рецепт счастья [Текст] / Екатерина Сигитова. - М. : Альпина Паблишер, 2019. - 336 с.**Принять и полюбить себя «как есть» - для многих недостижимая цель. Нам со всех сторон внушают, что мы должны становиться лучше, избавляться от недостатков или хотя бы их скрывать. Мы постоянно себя критикуем, чего-то стыдимся и никак не можем обрести внутреннюю гармонию.В книге Екатерина Сигитова, врач-психотерапевт на примерах из собственной жизни и историй других людей рассказывает, как всё-таки найти точку опоры и научиться любить себя с любыми особенностями и проблемами. |
|  | **Слотина Т. Психология любви, или Какого цвета ваша личность? [Текст] / Татьяна Слотина ; худ. К. Радзевич ; ред. И. Лебедева. - Санкт-Петербург : Питер, 2012. - 191 с.**Эта книга поможет узнать себя и своего партнера, сохранив любовь и взаимопонимание на долгие годы.Познакомиться с фрагментами книги можно здесь <https://psy.wikireading.ru/114565>  |
|  | **Соловьев В. С. Смысл любви [Текст] : избранные произведения / Владимир Соловьев ; авт.введ., сост., коммент. М. И. Цимбаев, худ. Е. А. Ененко. - Москва : Современник, 1991. - 524, [1] c.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Владимир Соловьев — выдающийся русский религиозный философ, поэт, публицист и критик. В работе «Смысл любви» Соловьев излагает идею о том, что половая любовь у людей не предназначена для продолжения рода, а ее истинный смысл заключается в полной трансформации бытия.Читать в электронном виде <http://www.magister.msk.ru/library/philos/solovyov/solovv21.htm>  |
|  | 24 книги о любви: к себе, людям и миру вокруг | **Стрип П. Нелюбимая дочь [Текст] : как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь : [16+] / Пег Стрип ; пер. с англ. Н. Колпакова ; ред.: О. Павлова (науч. ред.), Н. Нарциссова. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2019. - 324 с**. *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Руководство по тому, как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь. В любом возрасте! Вместе с автором книги вы пройдёте все этапы психологического восстановления и освободитесь от установок, которые всегда мешали вам нормально жить.  |
|  | 11 книг, чтобы полюбить себя | **Суним Г. Любовь к несовершенству [Текст] / Гемин Суним. - М. : Альпина Паблишер, 2019. - 272 с.**Принимать других сложно, но жить в гармонии с собой еще труднее. Ошибки, о которых мы жалеем, конфликты, предубеждения, чувство вины, страхи и нелюбовь – причина всех наших бед зачастую кроется в неприятии себя. Как найти баланс, полюбить себя и начать спокойно относиться к чужим несовершенствам? |
|  | **Темплар Р. Правила любви [Текст] / Р. Темплар ; ред. Р. Пискотина ; пер. с англ. М. Кульнева. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2009. - 241 с.**Книга отражает психологию межличностных отношений, учит выдержке, учит думать и размышлять, а не кидаться в омут с головой, не пытаться сразу же строить то что развалилось, даже насильно строить против воли партнера. |
|  | https://s1.livelib.ru/boocover/1000737315/o/81a3/L._N._Tolstoj__Anna_Karenina.jpeg | **Толстой Л. Н. Анна Каренина [Текст] : роман : в 8 ч. / Л. Н. Толстой. - Москва : Художественная литература, 1985. - 766 с.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Лев Толстой, «знаток душ человеческих», создает сложное произведение, где нет правых и виноватых. Есть общество, которое воздействует на героев, есть герои, которые выбирают свой путь, и есть чувства, которые герои не всегда понимают, но которым отдаются сполна. |
|  | **Трактаты о любви [Текст] : перевод / А.А. аль-Х. иби А. Ибн Сина [и др.]. ; сост. О. П. Зубец ; рец.: М. В. Колтыпина, Н. М. Смирнова, Б. О. Николаичев ; Рос. АН, Ин-т философии, Центр этич. исследований. - Москва : ИФРАН, 1994. - 187 с.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке* |
|  | 24 книги о любви: к себе, людям и миру вокруг | **Тэмсин Ф. Одна и счастлива [Текст] / Тэмсин Федэл. - М. : Альпина Паблишер, 2017. - 334 с.**Для многих из нас счастье — это любить и быть любимым. Книга американской журналистки, телеведущей, продюсера и писательницы Тэмсин Федэл — о том, как быть счастливой в обществе самой себя. Эта книга поможет пережить расставание, восстановить самооценку, успокоить сердце и полюбить себя изо всех сил, душой и телом. |
|  | 24 книги о любви: к себе, людям и миру вокруг | **Фишер Х. Почему мы любим [Текст] : природа и химия романтической любви / Х. Фишер ; пер. с англ. Е. Милицкая ; ред. Н. Нарциссова. - Москва : АНФ, 2013. - 319 с.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Каждый из нас имеет опыт счастья и отчаяния, которые дарит любовь. И уже много веков люди пытаются понять, что это такое. Почему мы теряем голову? Как пережить отказ? Что происходит с чувствами супругов в долгом браке? Как завоевать любовь и можно ли ее сохранить? Книга известного антрополога Хелен Фишер предлагает новые и подчас неожиданные ответы на эти вопросы.  |
|  | **Флобер Г. Госпожа Бовари [Текст] : роман / Гюстав Флобер ; [перевод с французского Н. Любимова]. - Москва : Комсомольская правда, 2006. - 317, [2] с. ; 21 см. - (Библиотека на все времена. XIX век ; т. 14).** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*К шедеврам мировой литературы относят и роман Гюстава Флобера «Госпожа Бовари», опубликованный в 1856 году. Несмотря на то, что критики попытались осудить автора за «оскорбление морали», произведение быстро стало популярным во всем мире. Главная героиня, скучающая дама в небольшом провинциальном городке, начинает изменять своему мужу, который влюблен в нее до беспамятства и не ничего не замечает. Промотав состояние мужа у него за спиной, госпожа Бовари не находит помощи ни у одного из своих любовников, и вынуждена покончить с собой. Несмотря на то, что вся тайная жизнь супруги стала явной, муж продолжает ее любить и скорбеть по ней. |
|  | **Фромм Э. Искусство любить [Текст] / Эрих Фромм ; [перевод с английского А. В. Александровой]. - Москва : АСТ, 2019. - 221, [2] с. ; 19 см. - (Эксклюзивная классика).** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*Является ли любовь искусством? Если да, то она требует знаний и усилий. Но, может быть, любовь – божий дар, выпадающий человеку как счастливый случай, удача? Эта маленькая книга основана на первой предпосылке, хотя большинство людей, несомненно, исходят из второй. При этом люди вовсе не считают любовь делом неважным. Они ее ждут, они смотрят бессчетное количество фильмов о счастливых и несчастных любовных историях, они слушают сотни глупых песенок о любви, но едва ли кто-нибудь действительно осознает необходимость учиться любви. Почему так происходит?Доступ к книге в электронном виде:<http://lyubarov.com/upload/files/%D0%AD%D1%80%D0%B8%D1%85%20%D0%A4%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%BC-%D0%98%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%B8%D1%82%D1%8C-E.Fromm.The%20Art%20of%20loving.%D0%9C-%20%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BA%D0%B0-1990.pdf> |
|  | Люби себя – не важно, с кем ты | **Цурхорст Е.-М. Люби себя – не важно, с кем ты [Текст] / Ева-Мария Цурхорст ; пер. с нем. Т. Семенова ; ред. Л. Мамедова. - М. : Альпина Паблишер, 2017. - 251 с.**Из книги вы узнаете, что мешает вам жить счастливо с выбранным партнером, как перестать наступать на одни и те же грабли в отношениях и почему поиски идеального партнера бесплодны, пока вы не полюбите себя самого. |
|  | **Чепмен Г. Пять языков любви [Текст] : как выразить любовь вашему спутнику / Гэри Чепмен ; пер. Н. Будина ; ред. Е. Доброхотова. - 25-е изд. - Санкт-Петербург : Библия для всех, 2019. - 180 с.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*А вы с супругом нашли общий язык? Любовь можно проявлять по-разному. Доктор Гэри Чепмен утверждает, что существует пять языков любви: - Слова поощрения - Время - Подарки - Помощь - Прикосновения Вы стараетесь показать супругу, что любите его, а он как будто ничего не замечает. Может быть, вы просто говорите на разных языках? Возможно, ваш муж хочет, чтобы вы ему посочувствовали, а вы вместо этого готовите вкусный ужин. Возможно, вашей жене хочется проводить с вами побольше времени, а роскошные букеты, которые вы преподносите каждый вечер, ей не нужны. В конце книги вы найдете руководство по обсуждению, которое поможет вам лучше разобраться в прочитанном. Вы и заметить не успеете, как научитесь понимать язык другого, выражать ему любовь, и вскоре почувствуете, что и вас любят. |
|  | **Ялом И. Палач любви и другие психотерапевтические истории [Текст] / Ирвин Ялом ; пер. с англ. А. Фенько. - Москва : Изд-во "Э", 2016. - 474 с. - (Практическая психотерапия) (Мировой бестселлер).** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*«Палач любви» - одно из ключевых произведений известного американского психотерапевта-экзистенциалиста. В книге Ялом как и всегда делится своим опытом с читателем при помощи захватывающих историй. Проблемы, с которыми сталкиваются пациенты Ялома, актуальны абсолютно для всех: боль утраты, неизбежность старения и смерти, горечь отвергнутой любви, страх свободы. Читателя ждет колоссальный накал страстей, весьма откровенные авторские признания и лихо закрученный сюжет, который держит в напряжении до последней страницы. |