



# ПРОФИ-СТАРТ



**ЦЕЛЬ  
ВЫБОР  
КАРЬЕРА**

Читаем с пользой!

Вопросами о выборе профессии человек может задаваться и в 15, и в 40 лет. И эти вопросы всегда будут трудными. Мы собрали книги по профориентации, которые возможно помогут найти свой путь. В одних есть чёткие стратегии по поиску дела жизни, в других – реальные вдохновляющие и мотивирующие истории. Мы надеемся, что новые книги помогут профессиональному самоопределению подростков, развитию у них мотивации к совершению осознанного профессионального выбора.

Читай и создавай своё будущее!



## Все издания представлены в следующих разделах:

[Как выбрать профессию, не потерять время и не разочароваться](#)

[Тесты по профессиональной ориентации школьников](#)

[Новые профессии будущего и финансовая грамотность](#)

[Пока я не сделал выбор, мне доступны все варианты](#)

Вы можете:

1 вариант:

знакомиться с книгами по порядку

2 вариант:

выбрать раздел произвольно – в один клик.

Вернуться на этот слайд поможет проводник





# Как выбрать профессию, не потерять время и не разочароваться?

Достаточно сложно получить понимание той или иной профессии, ещё не закончив школьный курс. Современные школьники выбирают профессию на основе навыков и увлечений (53%), вдохновляются историями успеха известных бизнесменов и ориентируются на мнения блогеров (17%), слушают родителей, учителей и одноклассников (6%).



У вас есть возможностьзнакомиться с книгами по порядку или выбрать любую произвольно – в один клик.

Вернуться в раздел «Как выбрать профессию, не потерять время и не разочароваться?» поможет проводник





Только 3 % людей «всегда знали, кем хотели быть». Остальным приходится себя искать. Эта книга как раз для остальных 97%, которым сложно определиться с выбором профессии. Каждый человек, по-разному находит свое дело. Иногда на поиски уходит 5–10 лет жизни. Это годы сомнений в себе, разочарования, ощущения тупика, когда уже не знаешь, что можно предпринять. Как бы быстро не менялся наш мир, почти каждому хочется найти профессию, которая будет вдохновлять, работу, на которую хочется бежать и делать этот мир лучше.

Эта книга – сборник разных заданий, кейсов, идей; они помогут лучше узнать себя, понять, что интересно, узнать, какие профессии есть, попробовать примерить их на себя, научиться выбирать образование и работу.



## Содержание

Раздел 1 Узнать себя и свои интересы .....	7
Раздел 2 Изучаем профессии. Примеряем на себя .....	87
Раздел 3 Проверяем на практике .....	141
Раздел 4 Выбираем образование. Приобретаем опыт .....	163
Полезные ресурсы .....	183
Сайты по профориентации .....	184
Калькуляторы ЕГЭ и рейтинги учебных заведений .....	186
Рейтинг Вузов .....	187
Книги по профориентации .....	188
Ресурсы онлайн-образования .....	189
На русском языке .....	194

*Пасс, Ю. 45 идей, чтобы выбрать профессию / Юлия Пасс. – Москва : СОЛОН-Пресс, 2024. – 196 с. – (Детская развивающая литература). – ISBN 978-5-91359-446-4.*

**74.200.53**





Однажды это случается с каждым. Мы выбираем свой путь, свою профессию, а иногда дело всей жизни. Как сделать этот выбор и не ошибиться? Мы смотрим по сторонам, слушаем родителей, учителей и друзей, сёрфим информацию в интернете, пытаюсь понять, что сегодня модно, востребовано и за что нам будут готовы платить деньги. Со всех сторон сыпятся одни и те же советы.

- Главное – закончи школу, а потом получи диплом.
- Неважно, что тебе нравится, важно, за что сейчас платят деньги.

Под гнётом общественного мнения мы абсолютно перестаем слышать себя...

Эта книга поможет тебе избежать такой ошибки. Обязательно почитай интервью со всеми нашими героями, которые делились не только профессиональным, но и личным опытом. Они все разные, но их всех объединяет одно – они фанаты своего дела.

Прислушайся к себе, найди себя – и тебе не придётся откладывать реализацию сегодняшней мечты. Пусть твой профессиональный путь станет самой желанной дорогой, по которой ты будешь шагать.

Для старшего школьного возраста.

*Профи: да-нет? Как выбрать профессию и не разочароваться? / автор идеи и составитель Кристина Кретова ; главный редактор Марина Богомяжкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2024. – 64 с. : ил. – ISBN 978-5-00116952-9.*

**74.200.53**





Эта книга для тех, кто хочет помочь детям правильно выбрать профессию: для родителей, а также для психологов и педагогов.

Двенадцать глав – это двенадцать шагов подростка к своевременному, осознанному и реалистичному выбору своего профессионального будущего.

Рекомендации и методики, включённые в книгу, дополняют и развивают темы, которые рассматриваются на внеурочных занятиях по профессиональному самоопределению школьников.

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	4
ГЛАВА 1. Что мы знаем о подростках.....	5
ГЛАВА 2. Как профориентационные штампы затрудняют выбор профессии.....	11
ГЛАВА 3. Что такое психологическая готовность к выбору профессии и как её измерить.....	16
ГЛАВА 4. Профессии нашей семьи.....	22
ГЛАВА 5. Как определить профессиональные интересы ребёнка.....	25
ГЛАВА 6. Профессиональный тип личности.....	38
ГЛАВА 7. Самооценка и уровень притязаний.....	44
ГЛАВА 8. Для чего люди работают?.....	50
ГЛАВА 9. Мотивы и потребности.....	55
ГЛАВА 10. Профессия и здоровье.....	60
ГЛАВА 11. Человеческий фактор.....	65
ГЛАВА 12. Планирование профессиональной карьеры.....	69
Приложение 1. Карта наблюдений.....	73
Приложение 2. Советы подростка своим родителям.....	74
Приложение 3. Словарь профессий.....	75
Литература о самоопределении и выборе профессии.....	94

*Резапкина, Г. П. Подросток выбирает профессию : советы родителям / Г. П. Резапкина. – 2-е изд. – (ФГОС. Внеурочная деятельность. Твой билет в будущее). – Москва : Русское слово, 2020. – 96 с. – ISBN 978-5-533-01245-4.*

**74.200.53**





Нас обманули. Долгие десятилетия психологи, педагоги, тренеры и hr-специалисты твердили: чем раньше вы найдете дело жизни, тем большего в нем добьетесь. Дэвид Эпштейн, исследователь, журналист, спикер TED, автор двух мировых бестселлеров, убедительно доказывает, что этот подход больше не работает. Согласно исследованиям, подавляющее большинство успешных стартапов запускает не молодежь, а люди старше 45 лет. Чаще остальных в национальные сборные попадают спортсмены, которые относительно поздно начали специализироваться в своем виде спорта. И наоборот, светила медицины, изучавшие всю жизнь узкий спектр заболеваний, загоняют в гроб пациентов. А рекомендации суперпрофессиональных финансистов приводят к экономическим кризисам. Мир изменился, утверждает Эпштейн. Теперь широта кругозора важнее опыта, а «период проб», когда человек долгие годы перебирает разные профессии, — необходимое условие выдающихся результатов.

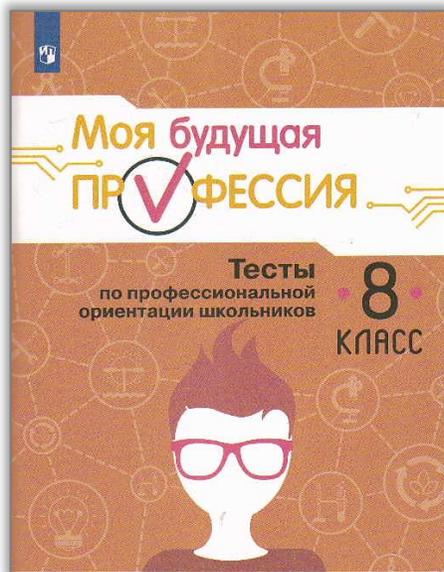
*Эпштейн, Д. Обманутые опытом. Почему широкий кругозор стал важнее глубокой специализации в одной профессии / Дэвид Эпштейн ; перевод с английского А. А. Малышевой. – Москва : Бомбора, 2022. – 524 с. : ил. – ISBN 978-5-04-120693-2.*





# Тесты по профессиональной ориентации школьников

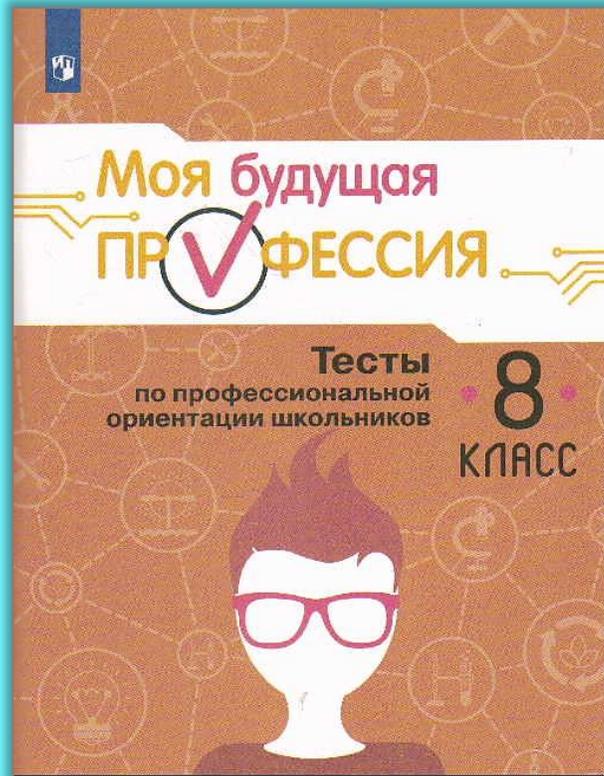
«Ответы тестов на профориентацию описывают облако специальностей, а не конкретную роль. То есть речь идет не о списке конкретных специальностей, а о наборе компетенций, и его уже нужно прикладывать к актуальному рынку труда». Дарья Кудрявцева, директор по персоналу IT-аутсорсинговой компании Selecty.



У вас есть возможность знакомиться с книгами по порядку или выбрать любую произвольно – в один клик.

Вернуться в раздел «Тесты по профессиональной ориентации школьников» поможет проводник





Пособие разработано сотрудниками Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии», имеющими многолетний опыт профориентационного тестирования и консультирования старшеклассников и абитуриентов. Оно содержит информацию о связях компетенций, получаемых в процессе изучения учебных предметов и профессий, в которых они могут быть использованы. Учащимся предлагаются специально разработанные диагностические средства (тесты), призванные помочь определиться с их способностями, а также даются конкретные рекомендации по построению образовательного маршрута на основе полученных результатов.

Пособие адресовано учащимся 8 класса, а также педагогам и педагогам-психологам, ведущим профориентационную работу в школе.

*Кузнецов, К. Г. Моя будущая профессия. 8 класс : тесты по профессиональной ориентации школьников : учебное пособие / К. Г. Кузнецов, О. Л. Кувшинова, А. Г. Серебряков [и др.]. – 8-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2024. – 80 с. : ил. – (Профессиональная ориентация). – ISBN 978-5-09-111457-7.*



**74.200.53**



Пособие разработано сотрудниками Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии», имеющими многолетний опыт психологического и профориентационного тестирования старшеклассников и абитуриентов. Оно содержит информацию об основных профилях образования, специально разработанные диагностические средства (тесты), призванные помочь учащимся определиться с их склонностями и способностями, а также конкретные рекомендации по построению образовательного маршрута на основе полученных результатов.

Пособие адресовано учащимся 9 класса, а также педагогам и педагогам-психологам, ведущим профориентационную работу в школе.

*Серебряков, А. Г. Моя будущая профессия. 9 класс : тесты по профессиональной ориентации школьников : учебное пособие / А. Г. Серебряков, К. Г. Кузнецов, Н. А. Хохлов, [и др.]. – 5-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2023. – 80 с. : ил. – (Профессиональная ориентация). – ISBN 978-5-09-097599-5.*



**74.200.53**



Пособие разработано сотрудниками Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии», имеющими многолетний опыт профориентационного тестирования и консультирования старшеклассников и абитуриентов. Оно рассказывает о профессиональных ролях, которые существуют в любой организации. Специально разработанные тесты, упражнения и кейсы помогут учащимся определить наиболее близкую им профессиональную роль и примерить её на себя. Также пособие подскажет подросткам, где они смогут найти свою первую работу и как этот профессиональный опыт поможет им в будущем.

Пособие адресовано учащимся 10–11 классов, а также педагогам и педагогам-психологам, ведущим профориентационную работу в школе.

*Кузнецов, К. Г. Моя будущая профессия. 10-11 классы : тесты по профессиональной ориентации школьников : учебное пособие / К. Г. Кузнецов, А. Г. Серебряков, О. С. Биккулова [и др.]. – 6-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2023. – 96 с. : ил. – (Профессиональная ориентация). – ISBN 978-5-09-096923-9.*

**74.200.53**





# Новые профессии и финансовая грамотность

Рынок труда претерпевает значительные изменения. Технологический прогресс, автоматизация и глобализация создают новые профессии и трансформируют существующие. Финансовая грамотность становится неотъемлемой частью многих новых профессий.



У вас есть возможность знакомиться с книгами по порядку или выбрать любую произвольно – в один клик.

Вернуться в раздел «Новые профессии и финансовая грамотность» поможет проводник





Выбирая будущую профессию, рискованно ориентироваться на то, что востребовано сейчас, – возможно, к моменту получения специальности ваши знания устареют или вашу работу уже будут выполнять роботы.

«Атлас новых профессий 3.0» – это инструмент профориентации XXI века и альманах перспективных отраслей и профессий на ближайшие 15–20 лет. Это книга для старшеклассников и их родителей, где в форме коротких увлекательных историй представлены неочевидные и актуальные для России профессии будущего. Она охватывает 27 отраслей – от добычи полезных ископаемых до медицины и культуры.

Для старшеклассников и их родителей, а также для школьных педагогов, представителей вузов и работодателей, которые хотят привлечь мотивированную молодежь.

*Атлас новых профессий. 3.0 / под редакцией: Д. Варламовой, Д. Судакова. – Москва : Альпина ПРО, 2023. – 464 с. : ил. – ISBN 978-5-907470-99-6.*

**74.90**





Книга представляет результаты исследования, посвященного выявлению наиболее перспективных профессий высокой квалификации. Профессии отбирались исходя из прогнозных оценок спроса на них, глобальных трендов научно-технологического развития, динамики изменений российского и мирового рынков труда. По каждой профессии приведены основные функции и задачи специалистов; необходимые знания и навыки; драйверы, барьеры и динамика роста спроса на рынке труда; магистерские программы Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ), на которых ведется соответствующая подготовка.

Книга предназначена для абитуриентов и студентов, желающих получить востребованные в будущем знания и навыки; работодателей, заинтересованных в найме высококвалифицированных специалистов; преподавателей, исследователей и всех тех, кто следит за современным рынком труда и тенденциями его развития.

*Гохберг, Л. М. Атлас профессий будущего / Л. М. Гохберг, Н. А. Шматко, А. В. Соколов, Г. Л. Волкова. – Москва : НИУ ВШЭ, 2019. – 148 с. : ил. – ISBN 978-5-9693-0431-4.*

**65.240п**





Почему один дизайн вам нравится, а другой вызывает неприятие? Почему одни продукты/услуги с определенным дизайном побуждают вас к каким-то действиям, а другие нет? Эта книга всё объяснит. Рассмотренные основы UX- и UI-дизайна помогут понять, как создать дизайн/интерфейс, который зацепит внимание пользователей и подтолкнет их сделать то, что вам нужно. Будут рассмотрены основные принципы дизайна – от выбора шрифта или цвета создаваемого интерфейса до правильного использования пропорций и пространства. Анализ и разбор успешности дизайна мировых брендов (Ebay, Tesla, Aliexpress, Apple, Samsung, Amazon, Spotify, CNN, BBC, Netflix, Binance, PayPal и многих других) помогут понять, как правильно использовать психологию восприятия и паттерны чтобы привлечь клиентов и создать продукт.

Рекомендации, советы и примеры объяснят, как с помощью дизайна вызвать у потенциальных клиентов приятные эмоции, комфорт и удобство, а также помогут избежать распространённых ошибок новичков.

Книга доступна любому уровню пользователей, не требует специальных навыков и поможет вам в освоении профессии Web-дизайнер, дав теоретические основы и необходимые практические навыки.

*В издании упоминаются соцсети Facebook, Instagram – принадлежат компании Meta, признанной экстремистской в РФ*

**Аверин, А. С. Профессия WEB-дизайнер / А. С. Аверин. – Санкт-Петербург : Наука и Техника, 2025. – 416 с. : ил. – ISBN 978-5-90759259-9. – (Профессии).**

**32.973.4п**





В условиях современного мира предприниматели все чаще делают выбор в пользу удаленной работы, а не замкнутого офисного пространства. Бизнес становится проще и порой эффективнее вести в онлайн-режиме, а сотрудников – переводить на удаленную работу.

Таргетолог – многогранная профессия, которая требует творческого взгляда, свежей мысли и желания экспериментировать, ведь это все – отличное поле для ошеломительных открытий и повышенной результативности. И нахождение онлайн, возможность произвести работы в разное время суток (не только то, что считается рабочим в офисе) – тоже ключик к решению некоторых сложных задач.

Книга Лушниковой Анастасии расскажет читателям о массе тайн, которые скрывается в таргетинге, а еще – поведает о неприметных деталях этой сферы.

**Лушниковая, А. В. Таргетолог как удаленная профессия : практикум по освоению профессии с нуля : [18+] / А. В. Лушниковая. – Москва : Эксмо, 2020. – 272 с. : ил. – ISBN 978-5-04-163115-4\*.**

**76.0п**

*\*В издании упоминаются соцсети Facebook, Instagram – принадлежат компании Meta, признанной экстремистской в РФ.*





Под обложкой – гид из 10 шагов от ведущего бизнес-наставника, который поможет подростку придумать интересный продукт, развить финансовую грамотность и реализовать себя в собственном деле.

Есть ли у тебя задатки предпринимателя? Не рано ли задумываться о своем деле, если ты пока еще учишься в школе? С чего начать, если хочешь зарабатывать сам?

Эта книга – маршрут из десяти шагов, которые приведут тебя из точки А – «хочу свой бизнес», в точку Б – «зарабатываю на своем деле». Тебя ждут вопросы для размышлений, разбор реальных кейсов и советы от крутого бизнес-наставника, которые помогут тебе:

- понять свои сильные стороны;
- найти идею для бизнеса и придумать интересный продукт;
- научиться работать в команде;
- разложить по полочкам финансовые вопросы.

Разработай собственный маршрут для развития своего первого дела. Удачного старта и до встречи на обложке Forbes!



*Булавкина, Л. Почти взрослый бизнес. 10 шагов к своему делу / Людмила Булавкина. – (Life Skills. Навыки твоего успеха). – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2024. – 272 с. – ISBN 978-5-00214-293-4.*

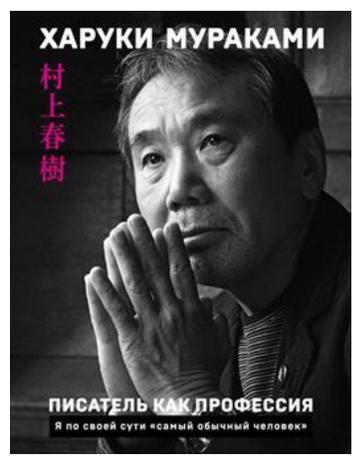
65.290





# Пока я не сделал выбор, мне доступны все варианты

Богатый жизненный опыт позволил авторам этих книг представить честный и искренний взгляд на профессию, а именно, о том, какая это работа на самом деле, как в нее приходят, что в ней бывает интересного, грустного...  
Прочтение этих книг, позволит сравнить свои представления о выбранной или выбираемой профессии.



У вас есть возможность знакомиться с книгами по порядку или выбрать любую произвольно – в один клик.

Вернуться в раздел «Пока я не сделал выбор, мне доступны все варианты» поможет проводник





Профессия космонавта – одна из самых сложных, редких и опасных на Земле. Тех, кто покоряет космическое пространство, смело можно назвать героями.

И пока миллионы людей по всему миру восхищаются космонавтами, для них самих сложнейшая работа в невесомости, полная рисков и угроз, – это обычные трудовые будни. Как и простые работяги на Земле, космонавты просыпаются по будильнику, завтракают и приступают к делам по определенному графику. Но сходства на этом заканчиваются: в остальном труд и быт в условиях невесомости, когда за стёклами иллюминаторов находится враждебный вакуум космоса, уникальны и не имеют аналогов.

Эта книга – замочная скважина, заглянув в которую читатель сможет приоткрыть завесу тайны над повседневной жизнью людей одной из самых героических профессий, космонавтов.

**Стейнерт, А. Профессия космонавт / Алексей Стейнерт ; редактор О. Зубкова. – Москва : АСТ, 2017. – 256 с. – ISBN 978-5-17-102385-0.**

**39.6п**





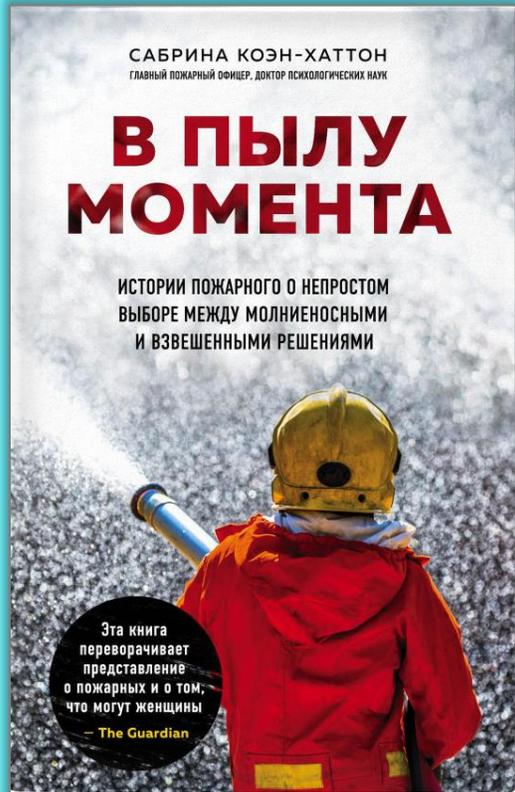
Быть ветеринаром – это не только обнимать милых щенят и котят, делать им прививки и давать таблетки от глистов. Это страх принятия непростых решений, боль потери, безысходность и беспомощность перед неизбежным...

Рори Коулам: «Приглашаю вас взглянуть на окружающий, постоянно меняющийся мир другими глазами. Вы узнаете все секреты жизни молодого ветеринара, изо всех сил борющегося за то, чтобы удержаться на плаву, невзирая на кровь, пот, слезы. И, конечно же, о замечательных животных, которым мне выпала честь служить верно и бескорыстно. Я горжусь, что посвятил свою жизнь лечению и помощи этим прекрасным созданиям».

Рори Коулэм – британский ветеринарный хирург, писатель и телеведущий, получивший известность благодаря документальному сериалу «Фактор домашних животных». История Ветеринара Рори – это исповедь о психологическом состоянии ветеринаров, каждая история – это дверь в реальный мир спасателей животных, где есть как забавные и счастливые истории, так и трагедии, депрессии и профессиональное выгорание.

*Коулэм, Р. Тайная жизнь ветеринара : откровенные истории о любви к животным, забавных и трагических случаях и непростой профессии / Рори Коулэм ; перевод с английского Т. О. Новиковой. – (Супервет. Невероятные истории о животных и их спасителях). – Москва : Эксмо : Бомбора, 2022. – 224 с. : ил. – ISBN 978-5-04-116643-4.*





Конечно, даже просто войти в горящее здание – навстречу потоку выбегающих оттуда людей – безумно сложно. Автор Сабрина Коэн-Хаттон стала пожарным всего в 18 лет: «Мой рост 156 см, а вес 50 кг, и я пожарный».

Пожарным приходится сталкиваться с ужасными ситуациями: в здании остался ребенок, но оно вот-вот разрушится и может похоронить под собой спасателей. Чью жизнь спасти? Продвигаясь по карьерной лестнице, автор лично испытала на себе давление при принятии сложных решений и задалась вопросом: а есть ли возможность помочь руководителям пожаров в решении подобных нелегких задач? Для этого она получила дополнительное психологическое образование и провела грандиозное исследование, изучая поведение пожарных прямо на поле боя. Как чувствует себя человек, по долгу службы обязанный принимать не лучшее решение, а лишь наименее плохое? Благодаря живым, максимально реалистичным описаниям автора вы сможете прочувствовать, что значит держать в своих руках жизни не только обычных людей, но и самих спасателей.

*Коэн-Хаттон, С. В пылу момента. Истории пожарного о непростом выборе между молниеносными и взвешенными решениями / Сабрина Коэн-Хаттон ; перевод с английского О. Ляшенко. – (Люди редких профессий. Невыдуманные истории о своей работе). – Москва : Эксмо : Бомбора, 2020. – 272 с. – ISBN 978-5-04-104383-4.*

68.9п





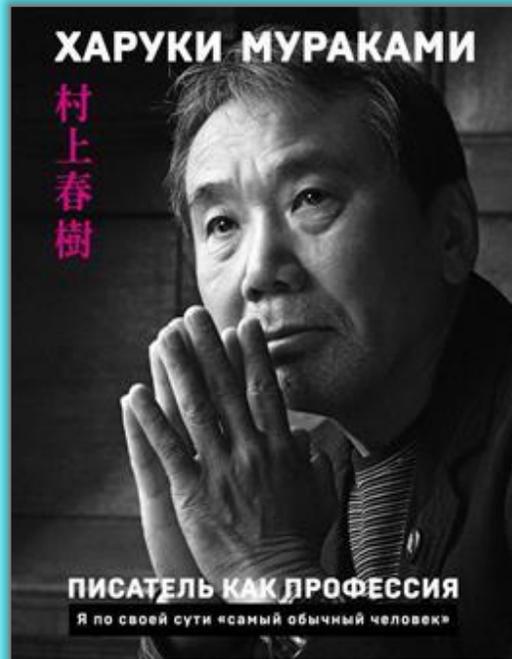
Приглашаем на встречу с любимым автором. Представьте себе, что Харуки Мураками выступает перед читателями и вы задаете ему самые важные вопросы:

- о писательской среде и литературных премиях;
- о творческой силе и оригинальности;
- о выработке своего стиля и характере;
- о том, как стать писателем и не сойти с дистанции, и еще море мыслей, советов и примеров из личного опыта Харуки Мураками.

Книга-интервью, книга-исповедь писателя, влюбленного в свою профессию: «Я все-таки сумел систематизировать мысли и о себе самом как о писателе-прозаике, и о том, что значит для меня быть писателем. Но я так нигде и не выступил с этими текстами». Почему, вы узнаете из книг.

А еще о волшебстве, о выработке стиля, о приемах из музыки, о радости творческой работы, о привычках, деталях и творческом хранилище, писательских амбициях, физической силе – и еще бесконечно много интересных фактов, примеров из личного опыта автора.

Харуки Мураками никогда не остановится на достигнутом. Вот и сейчас его девиз: «К новым рубежам. Сколько бы мне не было лет. Где бы я ни жил».



**Мураками, Х. Писатель как профессия / Харуки Мураками ; перевод с японского Е. Байбиковой. – 2-е изд., испр. – Москва : Эксмо, 2023. – 320 с. – ISBN 978-5-04-107833-1.**

**83.3(5Япо)**

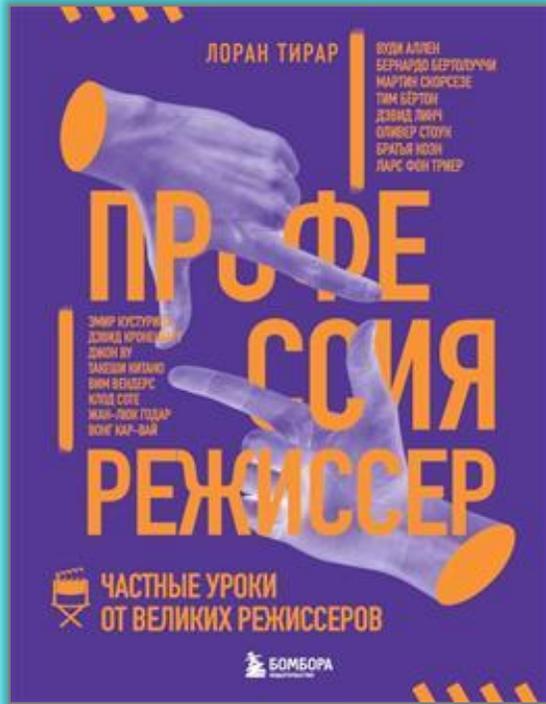




Сборник интервью – уникальная книга! Где еще могут собраться 20 живых классиков современного кино? Даже на премии «Оскар» не всегда бывает такая компания.

Лоран Тирар выведает все секреты кинорежиссеров: • Как Ларс фон Триер готовится к съемкам? • Почему Бернардо Бертолуччи бродит по площадке в одиночестве? • Что самое главное для Дэвида Линча во время работы? • Какой объектив предпочитает Мартин Скорсезе и почему? • Что в голове у Вуди Аллена во время съемочного процесса? Знания, накопленные годами, и хитрости, найденные методом проб и ошибок, собраны в одной книге от лучших режиссеров современности.

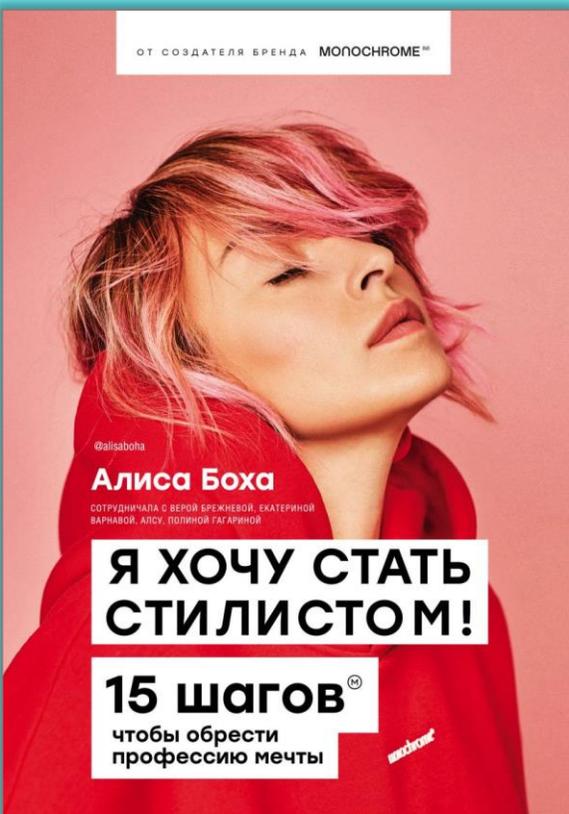
Лоран Тирар: «По мне, эти советы – словно вечные истины. Я использую их как чек-лист перед тем, как приняться за следующий фильм, а также как универсальное пособие по исправлению ошибок. Кроме того, я уверенно могу сказать: теперь я не журналист, а режиссер, – и я продолжаю обращаться к этим беседам, потому что меня поражает, сколько всего полезного можно извлечь из беседы с мастером».



**Тирар, Л. Профессия режиссер. Частные уроки от великих режиссеров / Лоран Тирар ; перевод с английского Ю. Морозовой. – (Мастерская кино). – Москва : Эксмо : Бомбора, 2023. – 224 с. – ISBN 978-5-04-165924-0.**

**85.374п**





Эта книга – поможет сделать правильные шаги на пути к успеху в профессии стилиста и ответит на вопросы, которые могут возникнуть у вас в процессе освоения профессии:

как начать работать стилистом и достичь звездного статуса,

как и где найти команду и построить правильные отношения внутри нее,

про полезные лайфхаки, которые сохранят время и нервы,

о правилах работы на ТВ и в фэшн-журналах, ответы на все самые волнующие вопросы,

которые неизбежно возникают в карьере любого стилиста.

Для кого эта книга? .....	6
Кто такой стилист? .....	8
Немного обо мне .....	11
<b>ШАГ № 1.</b> С чего начать работу стилиста? .....	38
<b>ШАГ № 2.</b> Мудборд. Насмотренность. Где искать идеи для съемки .....	45
<b>ШАГ № 3.</b> Как правильно организовать рабочее место .....	55
<b>ШАГ № 4.</b> Подготовка к съемке. Коммуникация на площадке. Задачи стилиста на площадке .....	61
<b>ШАГ № 5.</b> Гарантийное письмо. На что обратить внимание при сборе вещей .....	79
<b>ШАГ № 6.</b> Где брать вещи на съемки. Кто такие пиар-агенты брендов и как с ними дружить .....	89
<b>ШАГ № 7.</b> Работа с брендами одежды. Съемка каталога, лукбука, кампейна .....	99
<b>ШАГ № 8.</b> Стилист на фэшн-шоу. Как работать на показах .....	123
<b>ШАГ № 9.</b> Работа стилиста в музыкальном видео .....	137
<b>ШАГ № 10.</b> Работа стилиста на детской съемке .....	151
<b>ШАГ № 11.</b> Работа с частными клиентами. Разбор гардероба .....	161
<b>ШАГ № 12.</b> Стилист. Следующая ступень .....	169
<b>ШАГ № 13.</b> Работа с артистами .....	177
<b>ШАГ № 14.</b> Как читать дресс-код на приглашениях .....	199
<b>ШАГ № 15.</b> Необходимые контакты для стилиста. Создание своей базы контактов .....	207
Фэшн-словарь .....	248

*Боха, А. Я хочу стать стилистом. 15 шагов, чтобы обрести профессию мечты / Алиса Боха. – Москва : Эксмо, 2021. – 256 с. : цв. ил. – ISBN 978-5-04-106738-0.*

**87.8п**





Евгения Карлин

# МАРШРУТ ПОСТРОЕН



путеводитель по профессии  
для психологов  
и психотерапевтов

Эта книга – своего рода путеводитель, помогающий психологам и психотерапевтам сориентироваться в профессии. В ней автор отвечает на прикладные вопросы о начале практики, и, о том, как совместить разные подходы и как наметить пути дальнейшего профессионального развития.

Книга предназначена для студентов психологических и психотерапевтических программ, но будет полезна и опытным психологам, коучам и психотерапевтам, социальным педагогам и консультантам, а также всем тем, кто интересуется психологией и психотерапией.

## Содержание

Предисловие

От автора

### Глава 1. Психологическое консультирование и психотерапия. Общая модель и интегративный подход

- 1.1. Консультирование и психотерапия
- 1.2. Психологические подходы и психотерапевтические модальности
- 1.3. Какая теория «правильная»? Какая терапия эффективная?
- 1.4. Интегративный подход. Как совместить разное, избегая хаоса?
- 1.5. Общая модель психотерапии как вариант интегративного подхода

### Глава 2. Структура психотерапии

- 2.1. Элементы психотерапии
- 2.2. Универсальные факторы эффективности психологической помощи
- 2.3. Уровни консультативной и психотерапевтической работы

### Глава 3. Социальный контекст психотерапии

- 3.1. Психотерапия в социальном контексте
- 3.2. Влияние социального контекста психотерапии на процесс изменений

### Глава 4. Участники психотерапии

- 4.1. Психолог/психотерапевт. Профессиональная идентичность и позиция
- 4.2. Клиент/пациент
- 4.3. Психотравма в контексте личности клиента
- 4.4. Невротики, психотики, пограничные. Уровни организации и психотипы личности

### Глава 5. Контракт

- 5.1. Контракт как элемент психотерапии
- 5.2. Контракт как договоренность о соблюдении границ
- 5.3. Контракт как разделение ответственности
- 5.4. Некоторые этические моменты

### Глава 6. Процесс психотерапии

- 6.1. Суть процесса изменений
- 6.2. Этапы работы и общая логика
- 6.3. Интерперсональный аспект. Терапевтические отношения и альянс
- 6.4. Интраперсональный аспект. Мотивация к изменениям и сопротивление
- 6.5. Первая встреча с клиентом

### Глава 7. Результаты психотерапии

- 7.1. Что может быть результатом?
- 7.2. Эффективна ли психотерапия?
- 7.3. Непосредственные, краткосрочные и долговременные результаты

### Глава 8. Профессиональный путь и развитие психотерапевта

- 8.1. Административные вопросы, касающиеся практики
- 8.2. Могу ли я уже работать? Готов ли я?
- 8.3. Где искать клиентов?
- 8.4. Эмпирически обоснованная теория развития психотерапевтов и основные линии изменений
- 8.5. Этапы развития психотерапевта

Послесловие

Литература

Карлин, Е. Маршрут построен : путеводитель по профессии для психологов и психотерапевтов / Евгения Карлин. – Москва : Генезис, 2023. – 304 с. – ISBN 978-5-98563-657-4.

88.9п



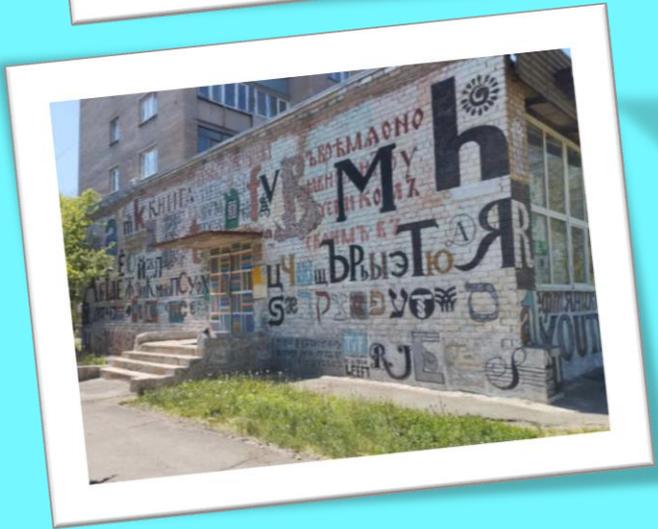
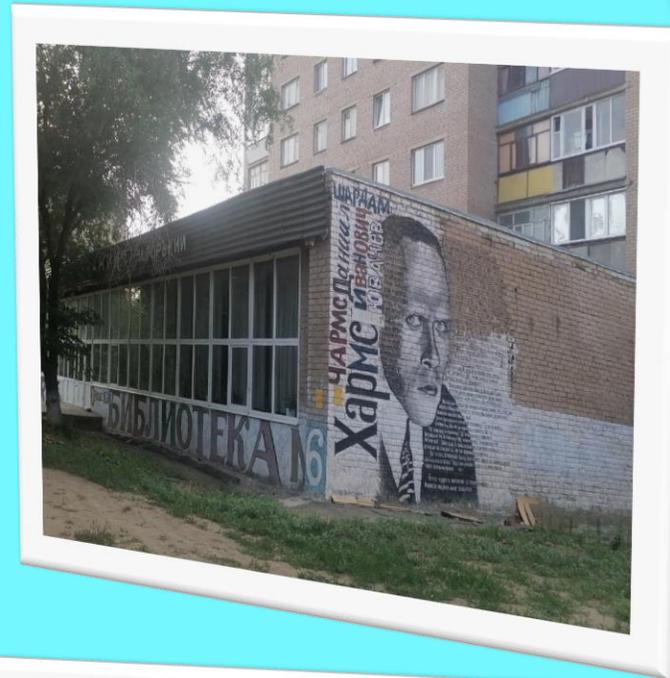
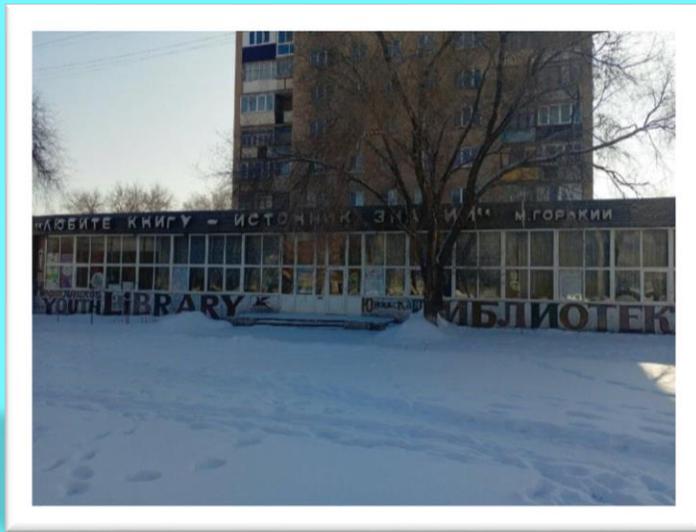


**Ждем вас в юношеской библиотеке**

**г. Орск, ул. Нефтяников, 1а,**

**тел.: 8 (3537) 25-56-95.**

**E-mail: [bib\\_fil6@mail.ru](mailto:bib_fil6@mail.ru)**



**Режим работы: с 11:00 до 18:00.**

**В воскресенье: с 11:00 до 17:00.**

**Выходной день: суббота.**

**Санитарный день: последний день месяца.**



Орск, ул. Нефтяников, 1а



[vk.com/yunosheskaya](https://vk.com/yunosheskaya)



8 (3537) 25-56-95



[biblioteki.gorodaorska](https://biblioteki.gorodaorska)



[bib\\_fil6@mail.ru](mailto:bib_fil6@mail.ru)



[rutube.ru/c/37368796](https://rutube.ru/c/37368796)



<http://cbs-orsk.ru>



[t.me/bibliocbs](https://t.me/bibliocbs)

©МАУК «Централизованная библиотечная система г. Орска», 2025

©Центральная городская библиотека им. Горького, 2025

©Библиотека-филиал № 6 (юношеская), 2025