

Джони Джонстон

ПСИХОЛОГИЯ
ПОЛНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

по душевному миру человека



Краткое содержание

Часть 1. Психологическая перспектива	1
1. Психологи говорят о себе	3
<i>Хотите познакомиться с основами психологии и узнать о том, как она развивалась? С этого стоит начать!</i>	
2. Биопсихологическое или психологическое?	29
<i>Совершите короткую экскурсию в центр человеческого мышления — в мозг, — чтобы понять, как он функционирует.</i>	
3. Яйцо или курица?	47
<i>Вы когда-нибудь задумывались, насколько в вашем становлении участвуют гены и насколько окружающая среда? Эта глава кое-что прояснит в этом давнишнем споре.</i>	
4. Стадии развития	65
<i>Как происходит личностное развитие? Здесь стоит обратиться к теориям, описывающим развитие ребенка — как он учится говорить и мыслить.</i>	
Часть 2. Аромат утреннего кофе	85
5. С возвращением к ощущениям	87
<i>Психологам необходимо знать не только о нашей способности чувствовать. Им необходимо разбираться в механизмах восприятия и преобразования информации. Здесь вы узнаете о том, как работают наши органы чувств.</i>	
6. Время пробуждения сознания	108
<i>Ваш мозг — это аппаратное обеспечение вашей психологической системы, тогда как ваш разум можно назвать программным обеспечением. Прочтите эту главу, чтобы понять основные принципы работы разума и почему это нечто большее, чем связка случайно запускающихся синапсов.</i>	
7. Научение и подкрепление	129
<i>Вы сможете открыть волшебные принципы обучения и использовать их, чтобы справляться с отрицательной стороной своей жизни.</i>	

8. Заключите соглашение со своей памятью149
В чем различия долговременной и кратковременной памяти? Как насчет вытесненных воспоминаний и амнезии? Если вам интересно, как работает ваша память, обратитесь к чтению этой главы.

Часть 3. Стихии внутри нас167

9. Каков ваш мотив?169
В этой главе вы раскроете связь мотивов и разума, чтобы понять, почему вы делаете то, что вы делаете. Вы откроете, как можно обуздать свою мотивацию, чтобы направить ее в нужное вам русло.
10. Эмоции в движении189
Изучите психологию эмоций. Как мы их чувствуем и выражаем, как на них влияет наша культура, какой цели они служат и как можно более эффективно управлять своим настроением.
11. Подумай, прежде чем сказать205
Будьте готовы исследовать, как люди используют сценарии мышления и короткие пути мышления, чтобы раскрывать загадки повседневной жизни, и как короткие пути мышления могут помочь более успешно решать проблемы.
12. Возьми себя в руки228
Здесь делается упор на стресс и на то, как не дать ему завладеть вашей жизнью!

Часть 4. Я и другие247

13. Я, моя индивидуальность, моя личность249
Я-концепция, самооценка, самопознание, в этой главе вы найдете все о том, как строится образ себя в норме и патологии и как можно эффективно влиять на его изменение.
14. Исследование интеллектуальной жизни272
Вы сможете понять отличия между интеллектом и коэффициентом IQ и узнать о существовании разных видов одаренности.
15. Это же личность!292
С чернильных пятен до ММРІ. Здесь вы узнаете о различных составляющих личности и о том, как психологи определяют типы личности.

16. Психологическая защита314
От Фрейда к Юнгу. Вы сможете познакомиться с психодинамической теорией личности и узнаете, как приверженцы этого направления используют ее в своей работе.

Часть 5. А что же все-таки нормально?339

17. Вы в своем уме?341
Как ставятся психиатрические диагнозы нормальности или ненормальности? Вот куда можно обратиться, чтобы узнать, какие значения стоят за ярлыками и каковы опасности применения к людям психологических суждений.
18. Колебания настроения и пугливые вороны358
У вас депрессия или вы просто не в духе? Это исследование разнообразных оттенков «печали».
19. Открытки из уголка реальности379
Вы узнаете о самом загадочном из психических заболеваний — шизофрении — и о том, как ее лечат.
20. Вне контроля!401
Между нормальным поведением и поведением, вышедшим из-под контроля, тонкая грань. Здесь вы узнаете, что происходит, когда люди переходят эту грань, и что можно с этим сделать.
21. Лучшая жизнь с помощью химии424
Откройте фармакологическую сторону совладания с психическим заболеванием и узнайте, как лекарство часто может принести облегчение.
22. Просто говорите443
Иногда помогает просто выговориться — вот в чем состоит вся разговорная терапия. В этой главе вы узнаете, как это работает.
23. Что можно изменить, а что — нет466
Исследуйте основы движения самосовершенствования и узнайте, насколько ваши чувства и отношения подвержены сознательному изменению.

Часть 6. Мы просто не можем быть рядом?487

24. С ними невозможно жить489
Взгляните, как социальное окружение влияет на то, как мы думаем, чувствуем и действуем, и узнайте,

*как мы все используем свой социальный мир, чтобы
руководить своим поведением.*

25. *Вы не можете жить без них*509

*В этой главе мы посмотрим на силу наших взаимо-
отношений, на мифы и истины притяжения, узнаем
секрет долгой любви и познакомимся с явлением,
которое загоняет социальных психологов в ловушку:
альтруизм.*

Приложение536

Оглавление

Часть I. Психологическая перспектива1

1. Психологи говорят о себе3

Психиатрическая практика	3
Что такое психология?	4
<i>По правде говоря</i>	4
<i>Ах, почему, почему, почему?</i>	5
<i>А дальше?</i>	6
<i>Переход к новой модели</i>	7
Попробуйте дома	7
День из жизни психолога	8
<i>Путешествие на кушетке</i>	8
<i>Мы повсюду!</i>	9
Как «делается» психология	9
<i>Как это было в давние времена...</i>	9
<i>Психология сегодня</i>	10
Разумные методы изучения безумия	12
<i>Фиксируем только факты</i>	13
<i>В поисках связей</i>	13
<i>Экспериментальным путем</i>	15
Этические вопросы	15
Синдром расщепления направлений	16
<i>Как я был рожден</i>	18
<i>Верхушка айсберга</i>	19
<i>Как крысы в лабиринте</i>	20
<i>Я мыслю, следовательно, существую</i>	22
<i>Каждый выживает, как может</i>	23
<i>Человек не одинокий остров</i>	24
<i>Есть и светлая сторона</i>	25
Психология в действии	25

2. Биологическое или психологическое?29

Вы — это то, что вы думаете?	30
Все дело в эволюции, дорогой Ватсон	30
<i>Приспосабливаясь к переменам</i>	30
<i>Большеголовые на двух ногах</i>	31
Центральный штаб поведения человека	32
<i>Путешествие во времени</i>	32

<i>Алло, центральная!</i>	33
Как устроен мозг	33
Левый мозг, правый мозг	34
<i>Учимся справа, бьем слева</i>	35
<i>Партнеры по жизни</i>	35
Доли мозга	36
<i>Фронт и центр</i>	36
<i>Височный вопрос</i>	37
<i>Теменное управление</i>	37
<i>Затылочный комплекс</i>	37
Работаем с полушарием	37
Что действует на нервы	39
Нет боли, нет успеха	40
Быстрая доставка	41
Нейронный танец	41
Синаптически говоря	42
Во всем виноваты гормоны	43
<i>Колдовство в среднем мозге</i>	43
<i>Система готовности</i>	43
Мозг не возражает	44
<i>Из чего состоит сознание</i>	44
<i>Все не так, как вы думали</i>	45
3. Яйцо или курица?	47
Танцы с волками	47
<i>Приручение дикого ребенка</i>	48
<i>Что лежит за поверхностью</i>	48
Природа или воспитание	49
<i>Большой философский спор</i>	49
<i>Истина среднего пути</i>	49
Точная постановка вопроса	50
Близнецовые исследования	51
Семейные гены и прочие фамильные драгоценности	52
Доминантный ген	53
<i>Детки, детки, откуда у вас такие глазки?</i>	53
<i>Гены и душевные болезни</i>	53
Не стоит винить свои гены	54
Типичное поведение homo sapiens	55
<i>Сходство образует роговое содержание</i>	56
<i>Да здравствуют различия!</i>	56
Эволюционные кривотолки	57

«Мораль» матушки-природы	57
Ничего не могу с собой поделаться...	57
О милый дом	58
Рост идет по плану	59
Выполняем «норму роста»	60
Совсем как большой!	60
Развитие «по часам»	60
Родительский вклад в развитие ребенка	61
Ваш стиль привязанности	61
Эмоциональный рост	62
Природа? Воспитание? И то, и другое!	64
4. Стадии развития	65
Собачья жизнь	66
Развитие понятий о детстве	66
Изучаем скучающих детей	67
Смышленные слушатели и умные учителя	67
Изучаем детский язык	68
Структуры языка	70
Слушаем и учимся	71
Ребенок-психолог	72
Подумаем серьезно	74
Любознательный ребенок	74
Отбивая закрученные мячи	75
Характеристики стадий	76
Сенсомоторная стадия	76
Дооперациональная стадия	77
Стадия конкретных операций	77
Формальные операции	78
Человеческий компьютер	78
Говорить, а потом думать — или наоборот?	79
Мораль сей басни такова	80
Сердечно ваш... ..	81
Кризис середины жизни — далеко не начало	82
Психосопомощь	83
Часть 2. Аромат утреннего кофе	85
5. С возвращением к ощущениям	87
Зеркала и дым	87
Как возникают ощущения	88
На пороге открытия	89

Гори, гори моя звезда	89
Шагая через порог	90
Верный сигнал	90
Общие свойства чувств	92
Что нас стимулирует	93
Большая пятерка	94
Зрение	94
Слух	94
Обоняние	95
Вкус	96
Осязание	96
Источники боли	98
«От головы» и «от глаз»	99
Восходящая стратегия	99
Не пропустите — реальность спрятана за вашими ожиданиями	100
Жизнь это всего лишь иллюзия	100
Природа обманки	100
Вверху, внизу, вдаль и вблизи	100
Западные иллюзии	101
Слушайте внимательно, когда вам что-то говорят	102
Меньше работать с большим эффектом	103
Не забывайте о контексте	105
В веселом Париже время родео	105
Контекст? Какой контекст?	106
6. Время пробуждения сознания	108
Человек сознательный	109
На крыльях фантазии	109
Скажи мне, что ты думаешь, и я скажу, кто ты	110
Сознание, бессознательное — и все, что между ними	110
Автопилот	111
Библиотека	111
Секретная служба	111
Расчетная палата	111
Альфа, бета, дельта — сонное братство	112
Должно быть, я сплю	113
Тиканье биологических часов	114
Доктор, у меня бессонница	115

Измененное состояние сознания	117
<i>Расслабьтесь. Смотрите мне в глаза</i>	118
<i>Вам хочется спать...</i>	118
<i>И когда я щелкну пальцами, вы все забудете</i>	119
Да здравствует гипноз!	120
Не мешайте мне медитировать	120
Не волнуйтесь, это глюки	121
<i>Но наши слова не превращаются в бусы, а из лампы не течет лава!</i>	121
<i>Не кинжал ли я вижу?</i>	121
Действия под воздействием	122
<i>Таблеточки, которые сделают вас великим</i>	123
<i>Мертвый для мира</i>	124
Риск зависимости	124
Обезьяна на спине	125
<i>Сам себе вор</i>	126
<i>Зависимый разум</i>	126
7. Научение и подкрепление	128
Беспомощность	128
Как мы учимся	129
Истекать слюной, как собака	130
Немного о классике	131
<i>Условные сигналы</i>	132
<i>Там, где дым</i>	133
Учиться не всегда весело	134
Значимые связи	135
<i>Установление различий</i>	135
<i>Контраст</i>	135
<i>Случайность</i>	136
<i>Информация</i>	136
Подумаем о последствиях	136
<i>Котенок в коробке</i>	137
<i>Как Симор учился танцевать</i>	138
Роль Скиннера	139
<i>Обращение к подкреплению</i>	139
<i>Последствия</i>	140
То, что останавливает	140
<i>Пресекаем плохое поведение на корню</i>	141
<i>О кнуте и прянике</i>	141
Политика поведения	142

Научение и отношение	142
<i>Установки и ожидания</i>	143
<i>Опыт и его интерпретация</i>	143
Моделируемое поведение	144
Не пугайтесь так сильно	145
Избавляемся от вредных привычек	146
8. Заключите соглашение со своей памятью	149
Похищенный	150
Придворный шут	150
Узнаём о памяти от забвения	151
Проверка памяти	152
Длинная и короткая	153
<i>Фотограф за работой</i>	153
<i>Живой процессор</i>	154
<i>Любопытный хранитель</i>	154
Посещая музей	156
<i>Я всего лишь следовала процедуре</i>	156
<i>Что ж, я заявляю!</i>	156
И куда я дела эту мысль?	157
Стать вам мудрым или слабоумным	158
<i>Прийти к соглашению с памятью</i>	159
<i>Всегда можно записать</i>	159
Поставьте это на первое место	159
Увлечение мнемотехникой	161
Усиление мнемонического эффекта	162
Внимание: ведутся конструктивные работы	162
Правда о ложной памяти	163
<i>Отделяем правду от лжи</i>	163
<i>Политические проблемы</i>	164
Исследуем вытесненные воспоминания	165
Часть 3. Да придёт с тобой сила	167
9. Каков ваш мотив?	169
Жить за счёт силы воли	170
Добро пожаловать в «джунгли»	170
<i>Давайте создадим мотивацию</i>	170
<i>Голоден как волк</i>	171
Что управляет нашим телом?	172
Изучение мотивов	173
Загадка голода	173

<i>В самое «яблочко»</i>	174
<i>Голод прячется в голове?</i>	174
Мы все очень разборчивые едоки	174
Дилемма поклонников диеты	175
<i>Ммммм, это так аппетитно!</i>	176
<i>Во всем виноваты гены!</i>	177
Давай, детка, зажги мой огонь	177
На старт, внимание, отрыв!	179
За рулем сексуальной машины	179
<i>Сексуальные гормоны</i>	180
<i>Заправьте баки тестостероном</i>	180
Секс на пониженной передаче	181
<i>Меня привлекает в тебе твой ум</i>	181
<i>Как быть с расстройствами</i>	182
Сексуальная ориентация	182
<i>Птички это делают, пчелки это делают</i>	183
<i>Просто так и есть</i>	183
В поисках высших материй	184
<i>Начинаем с основ</i>	184
<i>Двигаемся далее</i>	185
Мотивация достижения	186
Мотивация работать бывает разной	186
<i>Достижение в действии</i>	187
<i>Жажда власти</i>	187
<i>Командный игрок</i>	188
10. Эмоции в движении	189
Помешанность на чувствах	190
Научитесь управлять своими отношениями и улучшите свою личную жизнь	191
Откуда взялись эти чувства?	191
Телесные ощущения	192
Что мы думаем о своих чувствах	194
Психология прикосновений и ощущений	196
Ум и тело, работающие совместно	197
Насколько вы культурный человек?	197
<i>Межкультурная растерянность</i>	198
<i>Хватит заблуждаться</i>	198
Искренность и ложь	199
Умные чувства	200
Как управлять своим настроением	201
Знакомство с управляющими	202

11. Подумай, прежде чем сказать	205
Чужая душа — потемки	205
Умственные детективы	206
Модели сознания	207
Информационная передозировка	208
Исследование мыслей	209
<i>Интроспекция</i>	209
<i>Наблюдение за поведением</i>	210
<i>Анализ ошибок</i>	211
<i>Снятие показаний с мозга</i>	211
Опасность сознания	212
<i>«Беру кирпичи по 200 за штуку»</i>	212
<i>Делаем кирпичи</i>	213
<i>Не критикуйте мой прототип</i>	214
<i>Списки или сходство?</i>	215
<i>Один из «А», другой из «Б»</i>	216
Великие ожидания	217
<i>Опасность, опасность, опасность</i>	217
Все мы актеры, играющие роли	219
Будьте рассудительны	221
Решение проблем	221
<i>Попробуйте сами</i>	222
<i>Прорабатывайте тщательно</i>	222
<i>А в чем проблема?</i>	223
<i>Отчаянно деляя заключения</i>	224
Виновен, пока не докажешь обратное	226
Ветер перемен под контролем	226
12. Возьми себя в руки!	228
Стресс или перенапряжение?	229
<i>Стресс повсюду</i>	229
<i>Индивид и стресс</i>	229
Что определяет уровень стресса	230
Создание изменений	231
Как вы узнаете о перенапряжении?	232
Сгорание	232
<i>Костер сгорания разводится постепенно</i>	233
<i>Признаки своего стресса нужно знать!</i>	233
Мне хочется вступить в схватку или убежать	234
Это ОАС, ОАС, ОАС!	235
<i>Адаптация</i>	235
<i>Всем приготовиться!</i>	236

Усиленная борьба	236
В результате — истощение	237
Удар по стрессу	237
Совладание или потеря самообладания	238
Совладание совладанию рознь	239
С чем вы пытаетесь совладать?	240
Категории совладания	240
Фокусирование на проблеме	240
Завоевание эмоционального преимущества	241
Идентификация стрессоров	242
Стрессогенные мысли	242
Юмор помогает	242
Я могу, могу, могу	243
Дух над материей	243
В поисках иммунитета	244
Часть 4. Я и другие	247
13. Я, моя индивидуальность, моя личность	249
Гендер и индивидуальность	250
Познай себя	251
Но кто же это такой — я сам?	251
Наши игрушки	252
Это тот, кого вы знаете	252
Это духовное!	252
Отражение в зеркале	252
Свет мой, зеркальце, скажи...	253
Ответная реакция — двигатель прогресса	253
Наверное, вы знаете, кто такие тинейджеры	254
Подростковое беспокойство	254
Значение группы сверстников	255
Семейный круг	256
В защиту кризиса идентичности в середине жизни	256
Остерегайтесь неудачных сравнений	257
Равняясь на Джонсов	257
Обращаясь к референтной группе	258
Да здравствует ваша высокая самооценка!	259
Защищая самооценку	261
Сексуальные роли и обозначения гендерной принадлежности	262

<i>Боксерские перчатки или кукольный домик?</i>	262
<i>Гендер, достоинство и самоуважение</i>	263
Это гендер, а не пол	263
Гендер — «дело» пластичное	264
Встречайте «новых» людей!	265
Гендерные ленточки: красные и синие	266
Идентичность приносится в жертву	268
Диссоциативная (психогенная) амнезия	268
<i>Диссоциативная fuga</i>	269
<i>Деперсонализация</i>	269
Разные роли — разные отношения	270
<i>Мое непостоянство</i>	270
14. Исследование интеллектуальной жизни	272
Он никогда ничего не добьется	272
Первый исследователь интеллекта	273
Тесты на интеллект — плюсы, минусы и откровенные недочеты	275
Великодушный Бине	276
<i>Ваш интеллектуальный возраст</i>	277
Каков ваш IQ?	278
Интеллектуальные теории	279
<i>G-фактор Спирмана</i>	280
Кристаллизованный и флюидный интеллект Каттела	280
<i>Семь чудес разума по Гарднеру</i>	281
Почему некоторые умные люди не оправдывают ожиданий	283
Насколько честно проводятся тесты на IQ?	284
Это не просто черные и белые	284
Островки гениальности	287
Жизнь на грани	288
Можете ли вы похвастаться интеллектуаль- ными способностями?	289
15. Это же... личность!	292
Где спрятана личность?	293
Рентгеновские лучи психологии	294
Миннесота — штат личностей	295
Можно ли запутать своего психолога?	296
Проекция вашей личности	297
Чернильные пятна сознания	298

Устойчива ли ваша личность?	299
Теоретические основы тестов	299
В каком состоянии ваши характерные черты?	300
Гордон Олпорт исследует личность	301
Альтернатива Айзенка	303
Запрограммирован жизнерадостным или выпускник школы обаяния?	304
<i>Порядок рождения</i>	305
<i>Влияние гендерной идентичности на развитие личности</i>	306
Личностные нарушения	306
<i>Мы все немного странные</i>	307
<i>Это все обо мне и моих потребностях!</i>	308
Десять личностных расстройств и их развитие	308

16. Психологическая защита **314**

Скрытые мотивы	315
<i>Не слишком ли много секса?</i>	317
Побуждения нашего детства	318
На ринге с Фрейдом	319
<i>Что из себя представляет мой иг?</i>	319
<i>Это птица, это самолет, это суперэго!</i>	319
<i>Между двух огней</i>	320
Постфрейдистские динамические теории личности ..	320
<i>Юнг навеки</i>	321
<i>Потребность в безопасности по Хорни</i>	322
<i>Адлер в поисках полноценности</i>	322
Хорошо защищенный разум	323
<i>Спасение нашей психики</i>	323
<i>С глаз долой — из сердца вон!</i>	324
<i>Это ваша проблема, а не моя!</i>	325
<i>Дьявол заставил меня сделать это!</i>	325
<i>Берегитесь домыслов</i>	326
<i>Пни собаку вместо босса</i>	326
<i>Если вы не можете победить их, возглавьте их!</i> ...	327
<i>Какая защита у вас?</i>	327
<i>Лучшая защита</i>	328
<i>Отпустите свой воздушный шар!</i>	329
Привычки	331
Кто за рулем?	332
<i>Вы хороший водитель?</i>	334

Ваше отношение к «лежачим полицейским» и службе безопасности дорожного движения	335
«Два в одном»	335

Часть 5. А что же все-таки нормально?339

17. Вы в своем уме?341

Знакомьтесь: Эбби Нормал	342
Как психологи мутят воду	344
Больные общества	345
Психология сегодня	346
<i>Несем биологический дозор</i>	346
<i>Поддерживаем психологическую команду</i>	347
<i>Соединяем все вместе</i>	347
DSM-IV: каталог психического здоровья	348
Шоппинг по каталогу DSM-IV	349
Осторожно: ярлыки опасны для вашего здоровья	351
<i>Проблемы тоннельного видения</i>	351
<i>За ярлыком — человек!</i>	352
Гендерная политика психического заболевания	352
Вы сумасшедший?	354
<i>Психическое заболевание против</i> <i>невменяемости</i>	354
<i>Опасности оправдания через невменяемость</i>	355
Клеймо — неприличное слово	355
Пять способов борьбы с клеймом	355

18. Колебания настроения и пугливые вороны358

Будьте психологически корректны	359
В глубокой печали	360
Почему я?	362
Какое у вас настроение?	362
Амортизаторы депрессии	364
Когда ваш близкий в депрессии	365
Легкая грусть	366
На волнах настроения	367
Дети с характером	370
<i>Печальных детей очень много</i>	370
<i>Это капризность или депрессия?</i>	370
Я всегда тревожусь, обо всем	371
Тактика булавочных уколов	372

<i>На пути несущегося поезда</i>	372
<i>Скопление панических атак</i>	372
Целый день в четырех стенах	373
Знакомьтесь: семья фобий	374
Лучше не бывает — не тот случай	376
<i>Моя навязчивость заставила меня сделать это!</i> ..	377
<i>Нейрохимическая связь</i>	377
19. Открытки из уголка реальности	379
Общий обзор шизофрении	380
<i>Расщепленная личность</i>	381
<i>Шизофрения изнутри</i>	382
<i>Что реально?</i>	382
<i>Когда сон побеждает реальность</i>	382
Бред и галлюцинации: динамичный дуэт	383
<i>Бред</i>	383
<i>Галлюцинации</i>	384
<i>Как обращаться с галлюцинациями</i>	384
<i>Ритуалы и рационализации</i>	385
Дезорганизация все растет и растет	385
<i>Дезорганизация речи</i>	386
<i>Грубая дезорганизация поведения</i>	386
<i>Изменения эмоций</i>	386
«Хороших» симптомов шизофрении не бывает	386
<i>О негативных симптомах</i>	387
Личины шизофрении	387
В чем причина шизофрении?	389
<i>Биологическая связь</i>	389
<i>Семейные связи</i>	390
<i>Пренатальные воздействия</i>	390
<i>Влияние домашнего окружения</i>	391
<i>Культурные влияния</i>	392
Когда шизофрения начинается в детстве	393
Кто выздоравливает?	394
Устранение шизофрении	395
<i>Фармакологический подход</i>	395
<i>Кушетка психоаналитика</i>	395
<i>Прояснение остающихся недоразумений</i>	395
Опасности паранойи	396
<i>Столкнувшись с горем</i>	397
<i>От горя к бреду</i>	397
Параноидное бредовое расстройство	398

Зеленоглазый монстр	398
Странная душа преследователя	398
Истоки параноидного бреда	398
Как отправить паранойю на отдых	399
20. Вне контроля!	401
Что вас гложет?	402
Истощение до полного исчезновения	403
Товарный поезд еды	405
Я просто не могу перестать есть	406
«Уютная» еда пошла не впрок	406
Порочный круг перееданий и диет	407
Мы можем выглядеть по-разному, но у нас много общего	407
Предотвратить болезнь лучше, чем потом лечить ее ...	408
Из каких семян вырастают здоровые едоки	409
Победа в битве с пищей	410
Привлечение специалистов	411
Помогают ли лекарства?	411
Когда у вашего близкого расстройство питания ...	411
Есть, пить и — попасть в зависимость?	413
Путь к алкоголизму	413
Не слишком ли сильно вы нападаете на пьянство? ...	414
Оцените, сколько вы пьете	415
Почему я не могу контролировать прием алкоголя?	416
На пути к выздоровлению	417
Помощь близкому, у которого проблемы с алкоголем	418
Я не могу контролировать свои импульсы	420
Я просто должен был взять это!	420
Пиромания	421
Патологическое пристрастие к азартным играм ...	421
Есть надежда и возможность помочь	422
21. Лучшая жизнь с помощью химии	424
Вы не «сумасшедший», если вы идете к психологу ...	425
Проблема в аппаратном обеспечении	426
Возвращение в реальность с антипсихоти- ческими препаратами	427
Устранение депрессии с помощью антидепрессантов	428

Правда об антидепрессантах и последствиях их приема	429
Не только от грусти	431
Прийти в норму с помощью стабилизаторов настроения	431
Не волнуйтесь, будьте счастливы: противотревожные препараты	432
Сейчас спите, расплатитесь потом	433
Заглянем в медицинскую аптечку	434
<i>Как насчет детей?</i>	435
<i>Тщательно подбирайте лекарства</i>	436
Победа над зимней тоской	437
Основы ЭСТ	438
Доктор Франкенштейн — в операционную!	439
Психохирургия, переработанная и дополненная ...	440
Теплая и пушистая химия	441
За пределами биологического	442
22. Просто говорите	443
Прийти туда — уже полбитвы	444
Команда ШКТ спешит на помощь	445
Поиск партнера для терапевтического танца	446
<i>Терапевтические отношения</i>	447
<i>Указания к поиску терапевта</i>	447
<i>Чего ожидать, когда идешь на терапию</i>	448
Лечение словом	449
Достижение инсайта в психоаналитическом подходе!	450
<i>Свободные ассоциации</i>	450
<i>Соппротивление</i>	451
<i>Анализ сновидений</i>	451
<i>Перенос и контрперенос</i>	451
Придерживайтесь программы:	
бихевиоральная терапия	452
<i>Рождение фобии</i>	453
<i>Обусловим исчезновение ваших страхов</i>	454
<i>Систематическая десенситизация</i>	454
<i>Имплозивная терапия и метод погружения</i>	454
Плюсы и минусы: терапия формирования привычек	456
<i>Уходите с плохим поведением, возвращаетесь с хорошим</i>	457

<i>Это положительно вознаграждает!</i>	457
<i>Аверсивная терапия</i>	458
Расширение мысленных горизонтов	458
<i>Создание модификаций</i>	459
<i>Прорыв к базовым убеждениям</i>	459
<i>Смазка деталей в машине вашей психики</i>	459
Найдите смысл своей жизни	460
<i>Счастливые гуманисты</i>	462
<i>Драматерапия</i>	463
Мы там все вместе	463
Но работает ли это?	464
23. Что можно изменить, а что – нет	466
Балансируя на брусѐ	467
<i>Преимущества принятия</i>	467
<i>«Я могу» или «Я во всем виновата»</i>	468
Лечение эпидемии безумия	469
<i>Бич сифилиса</i>	469
<i>Балансируя между наукой и самопомощью</i>	470
Внутри штормит	470
<i>Невозможно все время чувствовать себя хорошо</i> ..	470
<i>Язык негативных эмоций</i>	471
Обычные нервы	471
<i>Интенсивность</i>	472
<i>Рациональность против иррациональности</i>	472
<i>Мобилизация или парализация</i>	472
Вытащите себя из-под кучи мусора	473
<i>Имеем дело с тем, что происходит сейчас</i>	473
<i>Дайте себе время погоревать</i>	474
<i>Учитесь оптимизму</i>	474
С яростью осы	474
Вы «горячая голова»?	475
<i>Сколько у вас очков?</i>	476
<i>Охладим горячий нрав</i>	476
Можно ли вылечиться от детства?	478
<i>Вклад детского опыта</i>	478
<i>Когда детство ужасно тяжелое</i>	479
<i>Генетический компонент</i>	479
Какая история у вас?	479
Принятие сексуальной ориентации	480
Что вас возбуждает?	481
Совершенствование в своей половой роли	482

Примирение с размерами своего тела	483
<i>Опасности полноты</i>	483
<i>Ошибка увлечения диетами</i>	483
Изменение отношений с едой	484
<i>Антидиета</i>	484
<i>Возвращение к своему естественному едоку</i>	485
Мудрость в том, чтобы отличать одно от другого ...	486

Часть 6. Мы просто не можем быть рядом?487

24. С ними невозможно жить489

О тюремных охранниках и заключенных	489
Во всем виновата ситуация	490
Игра по правилам	491
Выучите свои роли	492
Приспособление к нормам	493
Три «О» социальной школы	494
Ритуалы принадлежности	495
Внимание: проверьте свои связи	496
Трудно найти нонконформистов	498
Темная сторона человеческой природы	500
<i>Я только выполнял приказы</i>	500
<i>Шокирующие новости</i>	500
Когда правит авторитет	502
Сила воздействия ситуации	503
Примите ответственность!	504
Становясь бунтовщиком по причине	504
<i>Когда «Просто скажи нет» не работает</i>	505
<i>Перерастая детские правила</i>	505
<i>Осознание дает независимость</i>	505
Помогите мне	506
За что боролись, на то и напоролись!	507

25. Психологи говорят о себе509

Верить — значит, видеть	510
Области пророчеств	511
Предрассудки: социальная реальность бежит как одержимая	512
Социальная реальность: легко приспособливается к телевидению, которое вы смотрите	514
Мои предрассудки — моя опора	515

Содержание

Клуб ФОА	516
Самообслуживание не только при заправке машины	517
Сам себе спин-доктор	518
<i>Кампания по принятию</i>	519
<i>Создание имиджа в личных отношениях</i>	520
Наблюдая себя на экране	520
<i>Сильные и слабые стороны этого всего</i>	521
<i>Проверьте свой саомониторинговый пульс</i>	522
Химия в действии	523
Тайна притяжения	524
<i>Поиск факторов притяжения</i>	524
<i>От притяжения к любви</i>	524
Есть! Заставим любовь длиться	525
<i>Переговоры: придерживайтесь программы</i>	526
Трюизмы альтруизма	527
<i>Более добрая, кроткая нация?</i>	527
<i>Это в генах или только в вашей голове?</i>	528
Бесконечная история	529
Приложения	536