

Из наследия Л. П. Гримака

Л. П. Гримак

ПСИХОЛОГИЯ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Психологические механизмы
и приемы саморегуляции



URSS

Л. П. Гримак

ПСИХОЛОГИЯ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Психологические механизмы и приемы саморегуляции

40 21



URSS
МОСКВА

Тверской государственный университет



Научная библиотека 00295133

4,3-1
92-9

Содержание

Введение	7
Глава 1. Истоки психологии активности	18
Принцип самосовершенствования в философии востока	20
Античная философия об активности психики	33
Психология активности в освещении русских авторов	41
Психология активности в западно-европейской философии	53
Становление психологии активности в наше время	71
Глава 2. Предпосылки активности самосознания	86
Начало рефлексии — восприятие человеком	88
Развитие и совершенствование рефлексии как индивидуального «психического зеркала»	94
Общение с собой — необходимое условие психической активности	107
Глава 3. Трудные состояния в проявлении жизненной активности	119
Состояния, вызванные чрезмерной психологической мобилизацией организма	122
Состояния, связанные с пониженным тонусом нервной системы	138
Предневротические фиксации неблагоприятных реакций	170
Нарушения в сфере личной мотивации	173

Глава 4. Приемы саморегуляции	180
Регуляция уровня психической активности организма за счет информационно-энергетического притока	183
Эмоционально-волевой уровень саморегуляции жизнедеятельности	193
Саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности	206
Самокорректировка личности	221
Самоорганизация	222
Самоутверждение	223
Самодетерминация	230
Самоактуализация	233
Самосовершенствование «мистического сознания»	236
Глава 5. Условия саморегуляции	240
Общение с собой в состоянии бодрствования	244
Обретение душевного равновесия по Дейлу Карнеги	265
Саморегуляция на фоне измененных состояний сознания	272
Самоуправление в преодолении критических ситуаций	288
Общение с природой — целебный вид самовоздействия	299
Глава 6. Неотложная аутопсихотерапия	308
Предпосылки возникновения	310
Психотехника самовоздействий	313
Заключение	320
Приложение	328
Первоначальный курс аутогенной тренировки	328
<i>Первое упражнение</i>	338
<i>Второе упражнение</i>	340
<i>Третье упражнение</i>	340
<i>Четвертое упражнение</i>	341
<i>Пятое упражнение</i>	341

<i>Шестое упражнение</i>	342
<i>Седьмое упражнение</i>	342
<i>Восьмое упражнение</i>	343
<i>Нормализация ночного сна</i>	344
<i>Активизация работоспособности</i>	344
<i>Аутогенная тренировка с элементами медитации</i> . . .	346
<i>Аутогенная тренировка для улучшения зрения (аутоофтальмотренинг)</i>	354
<i>Самогипноз</i>	358
Упражнения в медитации	362