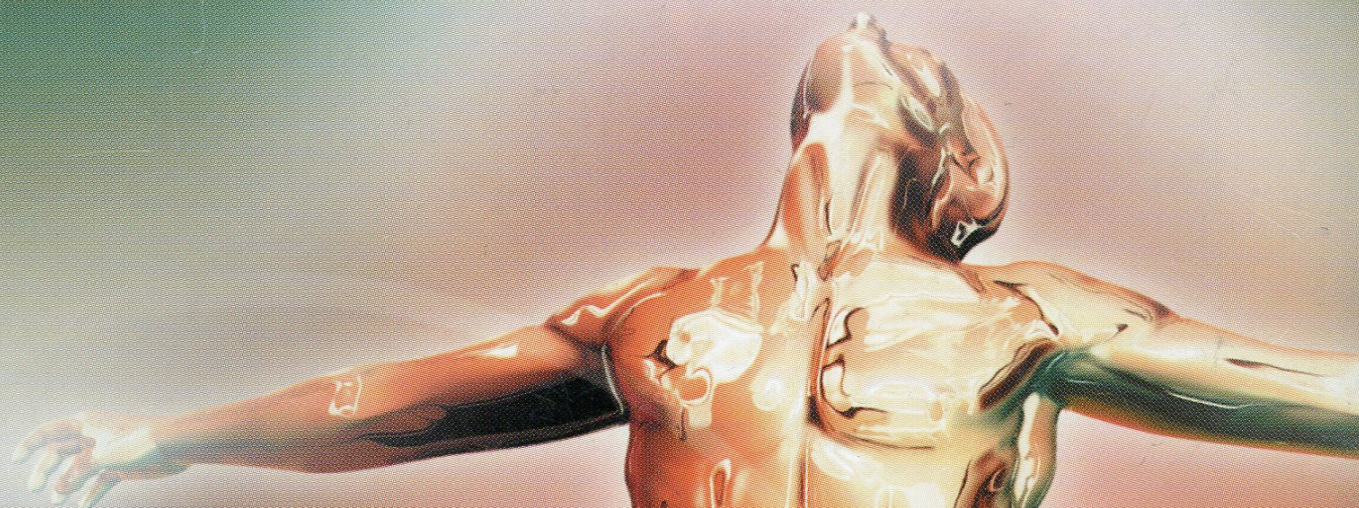


Из наследия Л. П. Гримака

Л. П. Гримак



ОБЩЕНИЕ С СОБОЙ

Начала психологии
активности



Из наследия Л. П. Гримака

Л. П. Гримак

ОБЩЕНИЕ С СОБОЙ

Начала психологии
активности

Издание третье

10 эк



URSS
МОСКВА

Тверской государственный университет



Научная библиотека 00295053

92

Содержание

Введение	3
I. Человек в человеке	10
«Обработка» самого себя — психологическая особенность человека	11
Общение с собой как способ преодоления «критических» ситуаций	16
Непрерывный внутренний диалог как форма общения с собой	20
II. Взгляд в прошлое	27
Эволюция психических особенностей человека	30
Магия и религия как механизмы саморегуляции	35
Самоочеловечивание личности и гуманистические религии	40
Межполушарная асимметрия мозга — механизм совершенствующейся саморегуляции	46
Особенности психофизиологических механизмов общения с собой	53
III. Анатомия самосознания	63
Начало рефлексии — восприятие человеком своей внешности	65
Развитие и совершенствование рефлексии как индивидуального «психического зеркала»	71
Общение с собой — необходимое условие самоформирования «Я»	84
Общение с природой — специфическая форма аутокоммуникации	95
IV. Трудные состояния	104
Состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической мобилизацией организма	107
Стресс	—
Доминантные состояния	112
Фрустрация	115
Тревога	119
Состояния, связанные с пониженным тонусом нервной системы	123
Монотония	128
Одиночество	138
«Ночная психика»	143
Скука	145
Астения	151
«Болезненная праздность»	154
Предневротические фиксации неблагоприятных реакций	155
Фобии	156
Навязчивые мысли и навязчивые действия	156

Нарушения в сфере личностной мотивации	157
«Кризис мотивации»	160
«Кризис середины жизни»	162
V. Рычаги саморегуляции	164
Общение в памяти	165
Регуляция уровня психической активности организма за счет информационно-энергетического притока	167
Реакция «отреагирования»	169
Катарсис	170
Саморегуляция посредством изменения притока нервной импульсации	173
Ритуальные действия	175
Эмоционально-волевой уровень саморегуляции жизнедея- тельности	177
Самоисповедь	178
Самоубеждение	182
Самоприказ	183
Самовнушение	184
Самоподкрепление	186
Саморегуляция мотивационных составляющих жизне- деятельности личности	190
Непосредственная мотивационная саморегуляция	194
Опосредованная регуляция мотивации	199
Самокорректировка личности	205
Самоорганизация	206
Самоутверждение	207
Самодетерминация	214
Самоактуализация	217
Самосовершенствование «мистического сознания»	220
VI. Условия саморегуляции	224
Общение с собой в состоянии бодрствования	227
Обретение душевного равновесия по Дейлу Карнеги	249
Саморегуляция на фоне измененных состояний сознания	256
VII. Неотложная аутопсихотерапия	272
Предпосылки возникновения	274
Психотехника самовоздействий	278
Заключение	284
Приложение	292
Первоначальный курс аутогенной тренировки	—
Аутогенная тренировка с элементами медитации	310
Аутогенная тренировка для улучшения зрения (аутоофтальмотренинг)	318
Самогипноз	322
Упражнения в медитации	326