

В. Я. Семке

*Умейте
властвовать
собой,*

или

**БЕСЕДЫ
О ЗДОРОВОЙ
И БОЛЬНОЙ
ЛИЧНОСТИ**



URSS

В. Я. Семке

**УМЕЙТЕ
ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЙ,
ИЛИ
БЕСЕДЫ О ЗДОРОВОЙ
И БОЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ**

Ответственный редактор
доктор биологических наук
В. Г. Колпаков

Издание второе

ЮЭМ



URSS
МОСКВА

Тверской государственный университет



Научная библиотека

00294545

*4.3-1
92-9*

Оглавление

Приглашение к разговору (вместо предисловия)	3
Человек разумный — человек моральный	5
Психиатрия на путях перестройки	7
Возрождение славного имени	11
Нас возвышающая мудрость	14
Учитесь быть добрыми	18
Неповторимый мир личности	22
Происхождение эмоций	24
Настроение, страсти и аффекты	29
Лаборатория чувств	33
Эмоциональный стресс — благо или зло?	35
«Мыслители и «художники»	37
Человек среди людей	45
Время любить, или Предыстория личности	48
Человек на качелях	54
«Хождение по группам»	58
Конформисты и нонконформисты	63
Время подводить итоги	66
Подводные рифы воспитания	71
Семья: источник здоровья или болезни?	72
Детские капризы	75
Гипоопека, «золушки» и «трудные» подростки	78
Единственный ребенок	82
«Отцы» и «дети»	86
Пограничные состояния и «смежные» с ними проблемы	90
От акцентуации личности — к психопатиям	94
Психопатическая личность и правонарушения	100
Истоки альтруизма и одаренности	103
Пограничные состояния в зеркале художественной литературы	109
Психопатии и старение	118
Неврозы — болезни личности	122
Неврастения — «болезнь века»	126
Истерия, или «Обезьяна всех болезней»	132
Психастения — болезнь сомнений	137
Невроз ожидания, депрессия и «телефон надежды»	142
Взволнованное сердце	146
Клиническая картина психопатий	150
«Тираны семьи» и «инфарктогенные личности»	153
«Самоеды» и астенические личности	156
Жажда признания, или «Синдром Мюнхгаузена»	159
Робинзон среди людей	165
«Синдром Отелло», или Параспойяльные личности	168

Борьба с нервностью	173
Внушение на службе здоровья	174
Разум против болезни	178
Могущество слова	180
Лечение радостью	184
Чтобы старость была здоровой	187
Психическая закалка	191
Наука быть здоровым	192
Учитесь властвовать собой	196
Здоровье в любом возрасте	200
Обуздание гнева и страстей	205
Преодоление вредных привычек	208
Воспитание чувств и здоровья	213
Ступени здоровья	214
За здоровый образ жизни	218
Укрепляйте жизненный тонус	222
Как победить бессонницу?	225
Здоровье на долгие годы	227
Быть самим собой (вместо заключения)	231