

Содержание

Об авторе	14
Введение	15
Часть I. Разберемся в себе	19
Глава 1. Почему люди делают то, что делают?	21
Поиграем в психологов	21
Одна из наук	21
Метатеории	22
Биопсихосоциальная модель	23
Роль тела	23
Роль психики	23
Роль окружающих	23
Не забывайте о культуре	23
Разделение труда	24
Глава 2. Упорядоченный хаос	25
Научный метод без пробирки	25
Как построить теорию	26
В поисках истины	26
Часть II. Взламываем мозг	27
Глава 3. “Железо”, ПО и вода	29
С верой в биологию	29
Регуляторные системы организма	30
Отправляемся на периферию	30
Нервишки?	31
Эндокринная система	33
Психофармакология	34
Облегчение депрессии	34
Слышите голоса?	34
Расслабьтесь!	35
Глава 4. Состояния сознания	37
Горизонты сознания	37
Изменение сознания	38
Все в кайф	39
Ваши веки тяжелеют...	39
Всхрапнем немного	40
Что тебе снится?..	41

Глава 5. Расчувствуемся...	43
Составляющие: наши чувства	43
Как возникают ощущения	44
Зрение	44
Слух	47
Осязание	47
Обоняние и вкус	48
Завершающий этап: восприятие	48
Принципы восприятия	49
Часть III. Мысли и чувства	51
Глава 6. Подглядываем за мыслями	53
Что у вас на уме?	53
Подключаемся к компьютеру	54
Обработка информации	54
Образование понятий	55
Как оно работает?	56
Ввод информации	57
Память	57
Операции	58
Вывод	60
Умный какой!	60
Теория двух коэффициентов	61
Теория Штернберга	61
Теория множественного интеллекта	62
Глава 7. Побуждение к действию	63
Поход за мотивацией	63
Доверимся инстинктам	63
Что вам нужно?	64
Регулируем уровень мотивации	65
Вам это выгодно!	65
Кто будет оппонировать?	65
Эмоции	66
Сначала действуем, потом думаем?	67
Давайте выражаться	67
От любви до ненависти	68
Часть IV. Собаки, кошки, крысы...	71
Глава 8. Собаки Павлова	73
Слюнявые собаки	73
Рефлексы и раздражители	74
Угасание	75
Генерализация и дифференциация	75

Памятка для дрессировщика	75
Скоро сказка сказывается...	76
Глава 9. Кошки и мышки	77
Кот в мешке	77
Крысиный угол	78
Виды подкрепляющих факторов	78
Фактор времени	79
Плохая крыса! И не стыдно тебе?	79
Как свеча на ветру	80
Схема подкрепления	80
Повышаем скорость	82
Дифференциация	83
Часть V. Личность и социум	85
Глава 10. Фрейд и его теория	87
Уникальность памяти	87
Сознательное и предсознательное	87
Бессознательное	87
“Оно”, “Я” и “Сверх-Я”	88
Хочу, поэтому существую	88
Последняя буква в алфавите	88
Заключительная оценка	88
Все дело в сексе!	89
Открытие большого рта	89
Выпускать или не выпускать?	90
Хочу жениться на маме	90
Перерыв	92
Обострение чувства сексуальности	92
Защищаться или не защищаться?	92
Глава 11. Развитие гармоничной личности	95
Х. Хартман	95
Роберт Уайт	96
Альфред Адлер	96
Психосоциальная теория Эриксона	96
Стадия 1. Базовое доверие или недоверие (от рождения до 1 года)	96
Стадия 2. Автономия или сомнение (1–3 года)	97
Стадия 3. Инициатива или вина (3–6 лет)	97
Стадия 4. Усердие или чувство неполноценности (6–12 лет)	97
Стадия 5. Идентичность или смешение ролей (12–18 лет)	97
Стадия 6. Близость или изоляция (18–35 лет)	97
Стадия 7. Генеративность или стагнация (с 35 лет)	98
Стадия 8. Целостность Эго или отчаяние	98
Соотношение между объектами	98
Коллективное бессознательное	99
Обучение у других людей	100
Представление себя	101

Схемы	101
Сценарии	101
Индивидуальная регуляция	102
Глава 12. Побег с необитаемого острова	103
Самосознание	103
Осознание своего тела	103
Гляжу в себя как в зеркало...	104
Пусть пыль в глаза	104
Узнать себя	104
Формирование личностной идентичности	105
Формирование социальной идентичности	105
Чувство собственного достоинства	106
Общение	107
“All you need is love”	107
Стили привязанности	108
Общение в семье и с друзьями	109
Воспитание детей	109
Брат мой — враг мой?	110
Дружеские узы	110
Глава 13. Знать себя, знать людей	111
Наблюдение за людьми	111
Объяснение поведения других людей	111
Представление объяснения	113
Общаться не так легко, как кажется на первый взгляд	114
Как задавать вопросы	114
Как объяснять	114
Как слушать	115
Отстаивание своих прав	115
Глава 14. Ты не один: социальная психология	117
Наши роли	117
Один как все, и все на одного	118
Конформность	118
Работа на публику	119
Чем плох колхоз	119
“Остаюсь неизвестным Вам...”	120
Думать лучше хором	120
Убеждение	121
“Весь мир насилия мы разрушим...”	122
Рука помощи	123
Почему мы помогаем?	123
Когда мы помогаем?	125
Кому помогают?	125
Глава 15. Психологии все возрасты покорны	126
От зачатия до рождения	126
X + Y = мальчик	126

Соединение и разделение	127
От пеленок до парты	128
Будем жить!	128
О движении	128
Развитие мозга и восприятия	129
Когнитивное развитие	129
Развитие речи	130
Общение	131
Возраст учебы	132
Поведение	133
Отрочество	133
А девушка созрела...	133
Отцы и дети	134
Часть VI. По ту сторону нормы	135
Глава 16. Современная психопатология	137
Определение нормальности	137
Классификация симптомов и нарушений	138
Обрести реальность	138
Шизофрения	139
Поединок с другими видами психоза	141
Ощущения в ритме блюза	141
Тяжелая депрессия	141
Биполярное расстройство	143
Без паники!	144
Основания для паники	146
Лечение фобического расстройства	146
Глава 17. Юридическая психология: постичь преступника	147
Психология и преступление	147
Корни преступности	147
Социологические теории	148
Биологические и нейропсихологические теории	151
Преступный типаж	152
Изоляция серийных убийц	152
Криминальный портрет	153
Оправдание или объяснение	154
Способность лица участвовать в судебном разбирательстве	154
Защита со ссылкой на невменяемость	155
Исправление и помощь	156
Часть VII. Помощь в исцелении	157
Глава 18. Психодиагностика и тестирование	159
Так в чем же проблема?	159
Экскурс в историю жизни пациента	159
Определение психического статуса	160

Маска, я тебя знаю!	161
Стандартизация	162
Насколько тесты достоверны?	162
Что измеряем?	162
Виды тестирования	163
Клиническое тестирование	163
Тесты достижений в сфере образования	163
Тестирование личности	163
Интеллектуальное тестирование	164
Нейропсихологическое тестирование	165
Глава 19. Кушетка психоаналитика	167
Как узнать, кто чего хочет	167
Магия и ее разоблачение	168
Как проходит анализ	169
Каково быть пациентом	169
Переходим к анализу	170
Процесс от начала и до конца	171
О новейшем психоанализе	173
Глава 20. Изменение поведения, изменение мышления	175
Исправление “плохого” поведения	175
Классическое обусловливание и поведенческая психотерапия	175
Оперантное обусловливание и поведенческая психотерапия	176
Теория социального научения и поведенческая психотерапия	176
Оценивание проблемы	177
Об альтернативных методах	178
Мыльные оперы с участием когнитивной терапии	180
Симпатичный дуэт: поведение и когнитивная терапия	182
Глава 21. Трудно быть человеком	185
В лучах терапевтических прожекторов	185
Теория личности	185
Подключение к терапии	186
В содружестве с гештальт-терапией	187
Полный набор потребностей	187
Здоровые гештальты	188
Терапевтические решения	190
В гармонии с собой: экзистенциальная терапия	191
Жизнь в подвешенном состоянии	192
Пребывание “здесь и сейчас”	193
Призыв к ответственности	194
Глава 22. Стресс и болезни	195
Стресс: за рамками определений	195
Разновидности стресса	196
Волнение, которое доводит до болезни	197
Выход из стресса — дело серьезное	198
Не будь плаксой, учись со стрессом управляться	198
Ресурсы, которые всегда с тобой	199

Жизнь после стресса: психология здоровья	199
Профилактика заболеваний	200
Навстречу здоровому образу жизни	200
Об интервенции	201
Часть VIII. Великолепная десятка	203
Глава 23. Десять советов, как поддержать психологическое здоровье	205
1. Принимайте себя таким, как есть	206
2. Сражайтесь до победного конца; умеете проигрывать и прощать	206
3. Учитесь строить и поддерживать отношения	206
4. Стремитесь к свободе и самоопределению	206
5. Определите цель и двигайтесь ей навстречу	207
6. Вера и надежда	207
7. Помогайте другим	207
8. Сохраняйте сопричастность	207
9. Наслаждайтесь прекрасным	207
10. Не бойтесь изменений и сохраняйте гибкость	208
Предметный указатель	209