

Wstęp

Zmaganie się z cudzym gniewem	11
-------------------------------------	----

CZĘŚĆ PIERWSZA

ZROZUMIEĆ GNIEWNYCH LUDZI	25
---------------------------------	----

Rozdział 1. Gniewny czy taki, który wybucha gniewem? ...	27
--	----

Rozdział 2. Biologiczne podłoże gniewu	47
--	----

Rozdział 3. Wychowanie a emocje	65
---------------------------------------	----

Rozdział 4. Zaraźliwość gniewu	83
--------------------------------------	----

Rozdział 5. Światopogląd gniewnych ludzi	101
--	-----

CZĘŚĆ DRUGA

10 STRATEGII RADZENIA SOBIE Z GNIEWNYMI

LUDŹMI	121
--------------	-----

Rozdział 6. Strategia 1: Ustal, czego tak naprawdę chcesz ...	123
---	-----

Rozdział 7. Strategia 2: Zachowaj spokój	135
--	-----

Rozdział 8. Strategia 3: Pamiętaj, że złość miewa różne oblicza	149
---	-----

Rozdział 9. Strategia 4: Sporządź schemat gniewnego epizodu z perspektywy danej osoby	163
---	-----

Rozdział 10. Strategia 5: Zadaj sobie pytanie, czy złość jest uzasadniona	177
---	-----

Rozdział 11. Strategia 6: Znajdź sposób na dotarcie do tych, którzy odmawiają komunikacji	191
---	-----

Rozdział 12. Strategia 7: Odsuń się od wściekłości online . . .	203
Rozdział 13. Strategia 8: Unikaj ataków personalnych	217
Rozdział 14. Strategia 9: Wiedz, kiedy się wycofać	229
Rozdział 15. Strategia 10: Łącz strategie	243
Ważne organizacje, adresy internetowe i telefony	253
Podziękowania	255
Przypisy	257