

Spis treści

Wstęp

Ogólne zasady, na których opiera się ta książka	VII
---	-----

Część I

Niezgodność cech osobowości	1
1 Na czym polega niezgodność cech osobowości?	3
2 Bogate życie wewnętrzne czy dni pełne wrażeń?	7
<i>Ekstrawertycy i introwertycy</i>	
3 Zorganizować się czy płynąć z prądem?	17
<i>Planiści i opcjonerzy</i>	
4 Co rządzi – serce czy rozum?	25
<i>Myśliciele i uczuciowcy</i>	

Część II

Frustrujące i irytujące wzorce osobowości	33
5 Chodzący wykrywacze wad	35
<i>Negatywne nastawienie do rzeczywistości</i>	
6 Jestem od ciebie lepszy!	43
<i>Poczucie wyższości</i>	
7 Mam władzę i znam się na wszystkim najlepiej	51
<i>Apodyktyczność</i>	

Część III

Typy osobowości skomplikowanych	61
8 Świat jest takim niebezpiecznym miejscem!	63
<i>Osobowość lękowa</i>	
9 Pokonywanie lęku	89
<i>Ogólne strategie</i>	
10 Wszystko pod kontrolą	99
<i>Zachowania lękowe</i>	

11	Ja zawsze mam rację	129
	<i>Osobowość nieelastyczna</i>	
12	Nigdy mnie nie opuszczaj	135
	<i>Osobowość wymagająca ciągłej uwagi</i>	

Część IV

	Osobowości destrukcyjne	147
13	Nigdy mnie nie dopadniesz!	149
	<i>Osobowość bierno-agresywna</i>	
14	Cichy koszmar	159
	<i>Osobowość gnębiiciela</i>	
15	Drapieżcy wśród nas	175
	<i>Osobowość socjopatyczna</i>	

Część V

	Strategie	205
16	Strategie postępowania w stosunku do socjopatów	207
17	Podejmowanie decyzji dotyczących trudnych sytuacji i związków	217
18	Racjonalny i irracjonalny sposób myślenia	223
19	Zdrowa asertywność	235
20	Radzenie sobie z gniewem własnym i cudzym	241
21	Rozwiązywanie konfliktów	249
22	Umiejętności potrzebne do utrzymania dobrego i trwałego związku ..	257

Część VI

	Co dalej?	271
	Jak znaleźć dobrego psychologa	273
	Bibliografia	277
	Indeks	281

Wszyscy czasami mamy do czynienia z ludźmi, którzy nas frustrują, irytują lub ranią. W tej książce autorki przedstawiają różne typy osobowości i charakterystyczne dla nich zachowania, analizują codzienne sytuacje i proponują skuteczne strategie postępowania dotyczące m.in.

- radzenia sobie z gniewem i konfliktami,
- przezwycięzania lęków,
- wzbudzania i wyrażania empatii,
- wykazywania asertywności i optymizmu,
- podejmowania decyzji w sprawie trudnych związków.

Warto sięgnąć do tej książki, aby zrozumieć biologiczne i psychologiczne mechanizmy leżące u podstaw naszych zachowań oraz ułatwić sobie życie i pracę z trudnymi ludźmi, a także uświadomić sobie własne cechy osobowości i ich wpływ na otoczenie.

Dr Helen McGrath prowadzi prywatną praktykę psychologiczną. Jest cenioną konsultantką, a także autorką popularnych książek i artykułów na temat umiejętności społecznych, stosunków w miejscu pracy, związków oraz dobrostanu psychicznego.

Hazel Edwards jest poczytną pisarką australijską, autorką utworów adaptowanych na scenariusze filmowe i teatralne, m.in. *There's a Hippopotamus on our Roof Eating Cake* i *Writing a Non Boring Family History*.