

SPIS TREŚCI

Podziękowania	7
Na początek	9
Część pierwsza	
NIEPRAWDY I PRAWDY NA TEMAT MOTYWACJI.....	13
Motywacja czy motywacje?	15
Z czym boryka się psychologia motywacji?	19
Zalew wyników badań	19
Brak powtarzalności	21
Brak ogólnej teorii motywacji	21
Podzielane mity dotyczące ludzkiej motywacji	23
Z czym borykają się ludzie z ulicy? Typowe problemy motywacyjne.....	51
Typy motywacji	57
Prądródło orientacji motywacyjnych: trening samodzielności	57
Cztery podstawowe typy motywacji	62
Inne sposoby klasyfikowania motywacji	72
Intencje i konsekwencje oraz kompetencje i warunki	83
Interesy i wartości	87
Pobudzenie motywacyjne a sprawność działania	101
Rola kar i nagród	105
Gospodarka zasobami.....	113
„Nie jesteś sam (sama)” – wsparcie społeczne	123
Część druga	
MOTYWACJA ZADANIOWA.....	131
Motywacja zadaniowa.....	133
Trzy etapy każdej aktywności zadaniowej.....	134
Co jest, a co nie jest celem działania?.....	135
Fundamentalne znaczenie pięciu pytań.....	138

Realizowanie celów – pełny cykl motywacyjny	151
Początek	151
Wytrwałość w działaniu	157
Utrata motywacji	172
Jak rozpoznać, że wynik został osiągnięty?.....	189
Czy wiesz, jak to zrobić?	201
Co nam przeszkadza w realizacji celów?	211
Nieoczekiwane przeszkody fizyczne	211
Nagła zmiana kontekstu	212
Pokusy i inne okazje	213
Nadmiar zadań	214
Perfekcjonizm	215
Obecność i oczekiwania innych ludzi	216
Nadmiar kontroli zewnętrznej	218
Ubogi kapitał kulturowy	219
Błędy poznawcze i inne	220
Ludzie, którym brakuje motywacji	227
Bezradni	227
Zafiksowani na złej przeszłości	228
„Wampiry”	232
Zatopieni w rozmyślaniach.....	233
Ludzie w depresji	234
Fantazje, marzenia, pragnienia, wielkie idee i marne ideologie	237
Aspiracje i oczekiwania	243
Doniosłość czasu	247
Błędy w ocenie czasu	247
Czas ubogi i czas bogaty	249
Termin końcowy	250
Dopasowanie czasu	251
Na koniec	255
Warto przeczytać	257