

# Spis treści

## CZŁOWIEK PRZED LUSTREM

### Wstęp

### Psychologia w pigułce

- Podstawowe pytania psychologii
- Czym zajmują się psycholodzy
- Najciekawsze koncepcje psychologiczne

### Flirt psychologii z genetyką

- Dlaczego ludzie są różni
- Osobowość i inteligencja

### Zjawiska psychiczne pod lupą

- Wrażenia
- Spostrzeżenia
- Uwaga, pamięć i uczenie się
- Myślenie i mowa

### Inteligencja – wymiary i pomiary

- Definicje inteligencji
- Badanie i ocena inteligencji
- Czy inteligencję można doskonalić
- Inteligencja przeciętna i nieprzeciętna
- Inteligencja emocjonalna

### Emocje i uczucia

- Czym są emocje i uczucia
- Rozpoznawanie, okazywanie i kontrola uczuć
- Emocje negatywne i ich wyrażanie
- Zahamowania emocjonalne

### Meandry osobowości

- Ekspresem przez teorie osobowości

9

11

17

17

30

36

45

45

54

69

69

76

80

87

93

93

95

99

100

103

105

105

109

114

118

123

123

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Osobowość w wieku XXI                             | 135 |
| Tajemnice ludzkiego „ja”                          | 138 |
| Poznanie i świadomość                             | 144 |
| Jesteśmy różni – osobowość i różnice indywidualne | 148 |
| <b>Poznanie i kreowanie siebie</b>                | 153 |
| Poznać samego siebie                              | 153 |
| Dysonans poznawczy a podtrzymywanie samooceny     | 157 |
| O sztuce optymizmu                                | 159 |
| Czy pozytywne myślenie może szkodzić              | 164 |
| Bądź kreatorem własnego życia                     | 166 |
| <b>CZŁOWIEK I PLAGI UMYŚLU</b>                    | 173 |
| Wstęp                                             | 175 |
| <b>Stres – towarzysz życia</b>                    | 181 |
| Jaką rolę pełni stres                             | 181 |
| Zestresowane ciało i zestresowana psychika        | 187 |
| Najnowsze koncepcje stresu                        | 193 |
| Pomoc w sytuacji stresu                           | 200 |
| <b>Labirynty lęku</b>                             | 203 |
| Z historii badań nad lękiem                       | 203 |
| Odcienie lęku                                     | 206 |
| Czego boi się współczesny człowiek                | 210 |
| Oswajanie lęku                                    | 213 |
| <b>Czas smutku, czas depresji</b>                 | 215 |
| Choroba naszych czasów                            | 215 |
| Różne oblicza depresji                            | 217 |
| Jak powstają zaburzenia depresyjne                | 223 |
| Depresja w różnych okresach życia                 | 225 |
| <b>W sidłach uzależnień</b>                       | 229 |
| Krótka historia trzech „D”                        | 229 |
| Od czego się uzależniamy                          | 233 |
| Podatność na uzależnienia                         | 235 |
| Od przyjemności do przymusu                       | 238 |
| Terapia uzależnień                                | 243 |
| <b>Nerwice i zaburzenia osobowości</b>            | 247 |
| Współczesne rozumienie nerwic                     | 247 |
| Bogactwo zaburzeń nerwicznych                     | 248 |
| Jak powstają nerwice i jak się je leczy           | 254 |
| Zaburzenia osobowości                             | 257 |
| <b>Psychoterapia</b>                              | 263 |
| Fakty i mity o psychoterapii                      | 263 |
| Jak działa psychoterapia                          | 267 |



|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Kozetka i inne podejścia psychoterapeutyczne       | 269 |
| Psychoterapia indywidualna i grupowa               | 275 |
| Hochsztapler czy profesjonalista                   | 278 |
| <b>CZŁOWIEK WŚRÓD LUDZI</b>                        |     |
| <b>Wstęp</b>                                       |     |
| <b>Ja i inni, czyli grupa</b>                      |     |
| Grupa – ludzkie przeznaczenie                      | 281 |
| Każda grupa ma swoje życie                         | 283 |
| Różne grupy, różne cele                            | 289 |
| Rodzina – najważniejsza grupa w życiu człowieka    | 289 |
| <b>Więzi społeczne</b>                             |     |
| Kontakty społeczne w dzieciństwie                  | 291 |
| Nawiązywanie kontaktu i tworzenie relacji          | 299 |
| Komunikacja a więzi społeczne                      | 301 |
| Co czerpiemy z kontaktów z innymi                  | 307 |
| <b>Życie i przetrwać w grupie</b>                  |     |
| Potrzeba bycia z innymi                            | 307 |
| My i oni – stereotypy i uprzedzenia                | 312 |
| Jak grupa wpływa na jednostkę                      | 316 |
| Grupowe podejmowanie decyzji                       | 320 |
| Działanie w grupie – szanse i zagrożenia           | 325 |
| Przywództwo i rywalizacja w grupie                 | 325 |
| <b>Komunikacja między ludźmi</b>                   |     |
| Pierwsze wrażenie i autoprezentacja                | 328 |
| Zagadki mowy niewerbalnej                          | 332 |
| Co mówić i jak mówić, czyli potęga słowa           | 338 |
| Asertywność jako postawa                           | 341 |
| Umiejętności społeczne                             | 345 |
| <b>Płeć i rodzaj</b>                               |     |
| Uwarunkowania różnic międzypłciowych               | 349 |
| Stereotypy płci a konflikt społeczny               | 349 |
| Społeczne wyobrażenia kobiecości i męskości        | 352 |
| Rzeczywiste różnice między kobietami i mężczyznami | 355 |
| <b>Związki uczuciowe</b>                           |     |
| Atrakcyjność interpersonalna                       | 360 |
| Teorie atrakcyjności interpersonalnej              | 362 |
| Składniki miłości                                  | 365 |
| Fazy związku uczuciowego                           | 365 |
| Samotność z wyboru                                 | 368 |

## **CZŁOWIEK W DŻUNGLI WSPÓLCZESNOŚCI**

### **Wstęp**

### **Praca – kariera – wypalenie zawodowe**

- Współczesny rynek pracy
- Szkolenia i kadra kierownicza
- Motywacja, zadowolenie i stres w pracy
- „Wypalenie” zawodowe i ożywienie kariery

### **Internet – szanse i zagrożenia**

- Nowe możliwości komunikacji
- Internetowa tożsamość i anonimowość
- Atrakcyjność, sympatia i bliskość w Internecie
- Internet jako pułapka

### **Zachowania konsumenckie**

- Człowiek w krainie zakupów
- Styl życia, styl konsumpcji
- Wybory konsumenckie
- Kto decyduje o zakupach w rodzinie

### **W niewoli mass mediów**

- Mechanizmy popularności mediów
- Media narzędziem manipulacji psychologicznej
- Reklama – krwiobieg mediów
- Potencjał mediów w tworzeniu dobra i zła

### **Agresja i przemoc – zło codzienne**

- Istota i źródła agresji
- Różne oblicza agresji i przemocy
- Ofiary i ich prześladowcy
- Molestowanie
- Obrona przed agresją i przemocą

401

403

407

407

413

418

422

427

427

429

432

435

437

437

439

442

445

449

449

452

454

458

463

463

468

471

474

479