

Przedmowa do wydania drugiego.....	6
1. Jak korzystać z tej książki?.....	8
2. Mity na temat złości.....	18
3. Fizjologiczne koszty złości.....	38
4. Interpersonalne koszty złości.....	54
5. Jak oszacować koszty złości?	65
6. Złość jest wyborem. Dwustopniowy model powstania złości	72
7. Kwestia odpowiedzialności	99
8. Kontrola złości przez jedną dobę.....	127
9. Jak zwalczać myśli-zapalniki?.....	139
10. Kontrola stresu krok po kroku	173
11. Rozwiązywanie problemów.....	188
12. Jak nie dopuścić do eskalacji złości?.....	203
13. Siła zdrowego myślenia.....	229
14. Szczepienie przeciw złości	244
15. Ćwiczenie reagowania na prowokację.....	261
16. Skuteczna komunikacja	282
17. Złość jako reakcja obronna.....	321
18. Złość a dzieci	349
Bibliografia	392