

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------------|----|
| Предисловие научного редактора | 9 |
| Предисловие редактора | 11 |
| Предисловие автора | 13 |

1. Как мы осознаем себя и мир.

| | |
|---|-----------|
| Сознание, подсознание и совесть..... | 14 |
| 1.1. Сознание..... | 14 |
| 1.2. Подсознание и сновидения..... | 20 |
| 1.3. Сновидения как проявление подсознания и психическое здоровье..... | 20 |
| 1.4. Толкование сновидений..... | 21 |
| 1.5. Почему мы иногда бываем рассеяны – диссоциация | 23 |
| 1.6. Совесть..... | 25 |

2. Как мы воспринимаем мир.

| | |
|--|-----------|
| Восприятие и внимание | 26 |
| 2.1. Ощущения | 26 |
| 2.2. При восприятии слабых монотонных раздражителей внимание рассеивается | 29 |
| 2.2.1 Полное отсутствие стимулов | 30 |
| 2.2.2 Перегрузка органов восприятия | 30 |
| 2.2.3 Восприятие – это процесс..... | 30 |
| 2.3. Как организовано наше восприятие | 31 |
| 2.4. Внимание..... | 33 |
| 2.4.1. На что мы обращаем внимание? | 33 |
| 2.4.2. Что ускользает от нашего внимания?..... | 34 |
| 2.4.3. «Быть и казаться» | 35 |
| 2.4.4. Сны наяву (мечтания)..... | 35 |
| 2.4.5. Как лучше сконцентрироваться? | 36 |
| 2.4.6. Феномен восприятия временных интервалов | 38 |

3. Как мы обучаемся. Память и обучение

| | |
|--|----|
| 3.1. Почему одно мы помним, а другое – забываем?.. | 40 |
| 3.2. Кратковременная память..... | 44 |
| 3.3. Долговременная память | 45 |
| 3.3.1. Обучение | 45 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 4. | Как мы владеем собой. Эмоции и личность | 49 |
| 4.1. | Эмоции и здоровье..... | 49 |
| 4.2. | Эмоции и темперамент | 50 |
| 4.3. | Эмоции в нашей жизни..... | 52 |
| 4.4. | Страх | 53 |
| 4.5. | Любовь бывает разной | 54 |
| 4.6. | Как мы концентрируемся на наших эмоциях | 55 |
| 5. | Почему мы ведем себя именно так. Воля и мотивация | 57 |
| 5.1. | Мотив как основа воли | 57 |
| 5.2. | Сильная и слабая воля..... | 58 |
| 5.3. | Воля зависит как от мотивации, так и от привычки..... | 58 |
| 5.4. | Волевые процессы и волевые качества..... | 59 |
| 5.5. | Мотивация и личность | 59 |
| 5.5.1. | <i>Почему одни люди уравновешены, а другие – нет.....</i> | <i>60</i> |
| 5.5.2. | <i>У каждого своя цель</i> | <i>60</i> |
| 5.5.3. | <i>Зачем нам мотивация?.....</i> | <i>61</i> |
| 6. | Какими способностями мы обладаем и как их использовать. Интеллект и навыки..... | 62 |
| 6.1. | Интеллект..... | 62 |
| 6.6.1. | <i>Флюидный и кристаллический интеллект....</i> | <i>65</i> |
| 6.2. | Другие способности | 66 |
| 6.3. | Зависит ли профессиональный успех от наших способностей? | 66 |
| 7. | Когда мы следуем нашему разуму, а когда – интуиции? Интеллект и интуиция..... | 68 |
| 7.1. | Мышление | 68 |
| 7.7.1. | <i>Можно ли изучить мышление человека?</i> | <i>70</i> |
| 7.1.2. | <i>Как мыслят гении?</i> | <i>70</i> |
| 7.1.3. | <i>Что такое ментальная модель?</i> | <i>71</i> |
| 7.2. | Интуиция | 72 |
| 8. | Из чего состоит личность? Характер | 74 |
| 8.1. | Оценить характер можно лишь относительно | 75 |
| 8.1.1. | <i>Личностные качества.....</i> | <i>76</i> |

| | |
|---|------------|
| 8.2. Базовые критерии оценки личности..... | 77 |
| 8.3. Распределение по группам | 78 |
| 8.4. Разные типологии и классификации личности . | 79 |
| 9. Жизненные ориентиры, ценности и установки. | 82 |
| 9.1. Ценности | 82 |
| 9.2. Установки..... | 84 |
| 9.2.1. Как отличить ценности от установок?..... | 84 |
| 9.3. Предрассудки – это особый вид установок..... | 85 |
| 10. Как мы творим. Воображение и креативность. | 87 |
| 10.1. Воображение | 87 |
| 10.2. Креативность..... | 89 |
| 10.2.1. Что нужно для того, чтобы быть креативным?..... | 90 |
| 10.2.2. Творческий процесс | 90 |
| 11. Поступки и поведение. Как мы принимаем решения | 92 |
| 11.1. Принятие решений | 92 |
| 11.2. Принятие решений на практике..... | 93 |
| 11.3. Адаптивное и неадаптивное поведение | 94 |
| 12. Как быть бодрым и активным. Усталость и отдых | 96 |
| 12.1. Усталость и отдых | 96 |
| 12.2. Суточный ритм | 97 |
| 12.3. Когда мы хотим спать | 97 |
| 12.4. Как взбодриться. Эффективные психологические методики | 98 |
| 12.4.1. Хатха-йога и Тайцзицюань..... | 98 |
| 12.4.2. Аутогенная тренировка | 99 |
| 12.4.3. Метод Фельденкрайза | 99 |
| 12.5. Активный отдых | 100 |
| 13. Как мы переходим на разные уровни сознания. Гипноз, внушение и медитация...101 | 101 |
| 13.1. Гипноз..... | 101 |
| 13.1.1. Кого и как можно загипнотизировать? | 103 |
| 13.1.2. Все ли поддаются гипнозу?..... | 103 |

| | |
|---|------------|
| 13.1.3. Личность гипнотизера | 104 |
| 13.1.4. С помощью гипноза можно развить способности | 105 |
| 13.1.5. Можно ли применять гипноз в лечебных целях? | 105 |
| 13.1.6. Злоупотребление гипнозом | 106 |
| 13.2. Медитация | 106 |
| 13.2.1. Что мы переживаем во время медитации? | 106 |
| 14. Как функционирует наша «совместная жизнь». Межличностные отношения | 108 |
| 14.1. Развитие межличностных отношений | 109 |
| 14.2. Конфликтные отношения | 110 |
| 14.3. Невротические конфликты | 112 |
| 14.4. Стратегии взаимоотношений у детей | 112 |
| 15. Как мы компенсируем наши недостатки. Компенсация | 114 |
| 16. Как мы судим о людях. Первое и общее впечатление | 117 |
| Заключительное слово | 120 |
| Об авторе | 121 |
| Список литературы | 122 |