

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

| | |
|--|-----------|
| Предисловие Д. Ковпака | 7 |
| Правила независимости Альберта Эллиса. | |
| Предисловие Е. Ромек | 10 |
| Предисловие | 16 |
| Введение | 21 |
| Глава 1. Как дорого нам обходится гнев | 24 |
| Гнев разрушает межличностные взаимоотношения | 24 |
| Гнев мешает взаимоотношениям на работе | 27 |
| Гнев усугубляет и без того сложные ситуации | 31 |
| Гнев провоцирует ответную агрессию | 33 |
| Гнев может спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания | 36 |
| Гнев и подавленное состояние | 39 |
| Страдаете ли вы от последствий гнева? | 44 |
| Глава 2. Мифы про избавление от гнева | 45 |
| Миф № 1: если активно выражать свой гнев, вы станете меньше сердиться | 46 |
| Миф № 2: ощутили гнев — возьмите тайм-аут | 49 |
| Миф № 3: гнев поможет вам добиться желаемого | 52 |
| Миф № 4: если покопаться в прошлом, вы станете меньше злиться | 53 |
| Миф № 5: ваш гнев провоцируют события вокруг вас | 55 |
| Глава 3. Использование РЭПТ и АВС в борьбе с гневом | 57 |
| Глава 4. Рациональные и иррациональные аспекты гнева | 66 |
| Глава 5. Как определить убеждения, порождающие гнев | 74 |
| Иррациональное обязательство: достичь высот и добиться одобрения | 82 |
| Иррациональные убеждения в том, что должны делать другие люди | 83 |
| Иррациональные убеждения в отношении условий жизни | 83 |
| Глава 6. Рассмотрим убеждения, провоцирующие гнев | 85 |
| Глава 7. Оспаривание ваших иррациональных убеждений | 90 |
| Анкета для самоконтроля на основе РЭПТ | 95 |

| | |
|--|------------|
| Глава 8. Несколько способов, чтобы освободиться от гнева..... | 97 |
| Глава 9. Как спастись от гнева | 106 |
| Глава 10. Как поступать по-своему и не сердиться | 120 |
| Глава 11. Учимся расслабляться | 148 |
| Прогрессивная мышечная релаксация | 149 |
| Сокращение времени релаксации..... | 154 |
| Тренировка навыков расслабления в критической ситуации.... | 155 |
| Рациональные утверждения как дополнительные способы справиться с ситуацией | 159 |
| Как использовать свои навыки в конфликтных ситуациях..... | 161 |
| Глава 12. Как изменить свое мышление, чтобы избавиться от гнева | 163 |
| Упражнение в виде контрвопросов к иррациональным убеждениям | 164 |
| Применение понятия референции, или Особое внимание к последствиям разрушительных действий | 171 |
| Принцип доведения до абсурда, или Использование парадоксальной интенции | 174 |
| Нам поможет юмор..... | 179 |
| Как меньше сердиться на своих близких | 184 |
| Глава 13. Еще несколько способов, чтобы меньше сердиться | 192 |
| Обдумайте, к каким негативным последствиям приводят вспышки гнева | 194 |
| Как повысить порог фрустрации | 197 |
| Как противостоять нарциссизму и мании величия | 199 |
| В чем заключается вред гнева и насилия | 201 |
| Как перестать обвинять других..... | 205 |
| Как постараться не быть неадекватным | 208 |
| Держаться подальше от наркотиков и алкоголя..... | 209 |
| Человек не идеален | 210 |
| Справляемся с чувством законного негодования | 212 |
| Ненависть может сыграть с нами злую шутку..... | 215 |
| Становимся гуманистами..... | 216 |
| Ваши оппоненты тоже страдают..... | 217 |
| Укрепляем взаимоотношения с людьми..... | 218 |
| Настраиваемся на сотрудничество | 218 |
| Семинары, тренинги и психотерапия..... | 220 |
| Глава 14. Как принять свой гнев | 222 |
| Глава 15. Заключение | 232 |
| Приложение | 234 |
| Форма самоконтроля на основе РЭПТ | 234 |
| Пример заполнения формы РЭПТ для самоконтроля..... | 237 |