

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. РОЛЬ СТРЕССА И ЕГО СУЩНОСТЬ</b> .....	6
1.1. Роль стресса в жизни человека .....	6
1.2. Эволюционная структура психики человека и стресс .....	9
1.3. Сущность стресса .....	14
<b>ГЛАВА 2. ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА</b> .....	17
2.1. Космос и стресс .....	17
2.2. Неестественная среда обитания как причина стресса .....	19
2.3. Прогресс и стресс .....	21
2.4. Стресс объективно неизбежен .....	23
<b>ГЛАВА 3. СТРЕСС КАК СЛЕДСТВИЕ «БОЛЕЗНЕЙ» ОБЩЕСТВА</b> ...	26
3.1. Социальная несправедливость как источник стресса .....	26
3.2. Пороки — причина и следствие стресса .....	30
3.3. Особенности стресса в российском обществе .....	34
3.4. Современный человек как стресс-фактор .....	37
<b>ГЛАВА 4. ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЧИН СТРЕССА</b> .....	44
4.1. Соревнуйся с собой .....	44
4.2. Люби избранных, уважай многих, понимай всех .....	45
4.3. Многие живут хуже .....	47
4.4. Стресс из-за взаимонепонимания .....	47
4.5. Живи по совести .....	56
4.6. СМИ как источник стресса .....	56
4.7. Критикуй конструктивно .....	58
<b>ГЛАВА 5. ПРОФИЛАКТИКА ЛИЧНОСТНЫХ ПРИЧИН СТРЕССА</b> .....	69
5.1. Главный источник стресса — в нас .....	69
5.2. Стресс не решает проблем .....	70

5.3. Регулируй информационную нагрузку .....	70
5.4. Не завышай уровень притязаний .....	71
5.5. Ищи в стрессовой ситуации плюсы .....	72
5.6. Оцени степень своей ответственности .....	73
5.7. Цени то, что имеешь .....	74
5.8. Умей быть счастливым .....	75
5.9. Будь готов к худшему .....	76
5.10. Относись к проблемам с юмором .....	76
5.11. Живи в настоящем .....	77
5.12. Хорошо там, где мы есть! .....	78
5.13. Стрессовая ситуация — источник саморазвития .....	79
5.14. В здоровом теле — здоровый стресс .....	80
5.15. Я — арендатор, а не собственник .....	81
5.16. Всю жизнь тренируй волю .....	82
5.17. Мир совершенен и поэтому прекрасен .....	83
5.18. Умей смотреть правде в глаза .....	85
5.19. Не бойся Смерти .....	86
<b>ГЛАВА 6. СТРЕСС И ГРАНИЦЫ КАРТИНЫ МИРА У ЧЕЛОВЕКА .....</b>	<b>89</b>
6.1. Пространственные границы картины мира и стресс .....	89
6.2. Стресс и временные границы картины мира .....	91
6.3. Влияние содержательных границ картины мира на стресс .....	93
6.4. Вероятностные границы картины мира и стресс .....	95
<b>ГЛАВА 7. РЕГУЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОВ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА .....</b>	<b>99</b>
7.1. Стресс — следствие и причина конфликтов .....	99
7.2. Типичные причины межличностных конфликтов .....	101
7.3. Профилактика конфликтов и стресса .....	115
7.4. Конструктивное завершение конфликтов .....	124
<b>ГЛАВА 8. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА ПУТЕМ ОПТИМИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ .....</b>	<b>140</b>
8.1. Ошибки в управлении — типичная причина стресса .....	140
8.2. Как оптимизировать стратегическое управление .....	142
8.3. Как стать стратегом? .....	159
<b>Заключение .....</b>	<b>167</b>
<b>Литература .....</b>	<b>169</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>173</b>
1. Оценка личностной и ситуационной тревожности .....	173
2. Стресс жизни (тест) .....	177

---

3. Как избавиться от стресса . . . . .	185
4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. К. Холмс, Р. Х. Раге). . . . .	191
5. Опросник физиологической реакции на стресс . . . . .	195
6. Опросник для диагностики стрессоустойчивости (по С. В. Субботину) . . . . .	197
7. 12 способов и приемов предупреждения конфликтов . . . . .	199
8. 12 условий и приемов конструктивного разрешения конфликтов . .	201
9. 17 шагов в саморазрешении межличностных конфликтов . . . . .	203
10. 17 шагов в разрешении конфликтов с участием третьей стороны . .	208
11. Памятка Стратега . . . . .	213