

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	5
Глава 1. Экзистенциально-гуманистические аспекты в самопомощи	7
1.1. Гуманистическая парадигма самостановления человека	7
1.2. Практические методы психологической самопомощи	17
Глава 2. Психогигиенические аспекты в самопомощи	30
2.1. Гигиена умственного труда в контексте самопомощи.....	30
2.2. Оперативная психическая саморегуляция в ходе учебной деятельности	36
2.3. Методы развития когнитивной сферы	41
<i>Послесловие</i>	60
<i>Литература</i>	62