

Содержание

Вступительная статья

Самоценности, ценности среды и взаимодействия ... 11

Предисловие 21

Введение 24

Проблема в самоценности — что это значит? . 24

1. Подходы к самоценности 29

1.1. Подход к самоценности — что это? 29

1.2. Как формируются подходы к самоценности? 30

Унаследованные подходы 30

Приобретенные подходы 31

1.3. Вредные подходы к самоценности 33

Поверхностная самооценка 35

Умножение ценностей 35

Сложение ценностей 36

Почему поверхностная оценка ценности — это глупость? 37

Субъективность — загвоздка в оценке ценности . 38

Принцип «коровы и яблоки» 41

Произвольная граница между «ценным» и «не ценным» 42

1.4. Стандартные угрозы, которые таит в себе самоценность 45

Критерий успеха 46

Перфекционисты 47

Звезды и модели 47

«Хорошие матери» 48

Уникумы и другие индивидуалисты 48

Те, кто имеют большую власть 49

<i>Коллекционеры и владельцы</i>	49
Критерий престижа	50
<i>«Носители симпатии» и «аплодисмент-фетишисты»</i>	50
<i>Те, кто говорят «и да, и нет», и те, кто отказываются принимать решение</i>	51
Смешанные подходы к самооценности	52
<i>Тип «Казанова» и «собиратели трофеев»</i>	52
<i>«Апостолы морали»</i>	53

1.5. Можно ли изменить невыгодные подходы к самооценности?

54

2. Самооценность. Угроза замедленного действия

55

2.1. Следствия поверхностной самооценки

55

Поверхностная негативная самооценка

56

Поверхностная позитивная самооценка

56

2.2. Причины поверхностной самооценки

57

Поверхностная оценка собственной ценности: краткосрочный выигрыш – долгосрочный вред

59

2.3. Влияние поверхностной самооценки

59

Влияние на самооценность

60

Влияние на самооффективность

60

Влияние на уверенность в своих силах

61

2.4. Влияние поверхностной самооценки на личную жизнь

62

«Подходы успеха»

62

«Подходы престижа»

67

2.5. Влияние поверхностной самооценки на профессиональную жизнь

69

«Подходы успеха»

69

Поведение в ситуации принятия решения

69

Стиль лидерства

71

«Подходы престижа»	72
<i>Поведение в ситуации принятия решений</i>	72
<i>Стиль лидерства</i>	73

3. Распознаем угрозу в самооценности.. 75

3.1. Сознательные и бессознательные убеждения	75
---	----

3.2. Идеи и чувства	78
Модель чувств «АВС»	78
Активирующая ситуация	79
Система оценки	80
<i>Компоненты системы оценки</i>	80
Следствие-чувство и следствие-поведение	82
<i>Реакция-чувство</i>	82
<i>Реакция-поведение</i>	86

3.3. Реконструируем подходы к самооценности с помощью модели «АВС»	89
Логическая связь оценки и чувства	89
Внутренняя логическая связь системы оценки..	90
<i>Реконструкция подходов к самооценности.</i>	
<i>Особенности</i>	92
Реконструируем подход к самооценности «снизу вверх»	93
<i>Реконструкция «снизу вверх». Основные действия</i>	93
Реконструкции подходов к самооценности.	
Примеры	94
<i>Вальтер Вихтиг разрабатывает свой подход к самооценности</i>	94
<i>Ида Иммерфрелих разрабатывает свой подход к самооценности</i>	98

4. Цель – достойная самооценка и «Я»-концепция.....103

4.1. Формулируем цели.....103

Цель-чувство и цель-поведение 104

4.2. Оцениваем чью-либо ценность, или «ценный человек – что это значит?» ...105

4.3. «Я»-образ – альтернатива для самооценки 111

Конструируем «Я»-образ 114

Строим ранговый ряд своих хороших и плохих качеств..... 115

4.4. Формируем и проверяем цели изменения. Примеры 117

Формируем цели изменения..... 117

Проверяем цели изменения 118

5. Ликвидируем угрозу 126

5.1. Как проверить свой подход к самооценки? 126

Проверка реальности 127

Проверка логичности 128

Проверка морали..... 129

Проверка цели..... 130

Проверка удовлетворенности жизнью 130

Проверка внутренней логической связи 131

Проверка внутренней логической связи собственного мнения..... 132

Проверка внутренней логической связи выводов и ожидаемых следствий 132

Проверка внутренней логической связи оценки 135

5.2. Проверка подходов к самооценности.

Примеры	136
Вальтер Вихтиг проверяет свой подход к самооценности	136
Ида Иммерфрелих проверяет свой подход к самооценности	140

6. Учимся пользоваться новой «Я»-концепцией и самооценкой в жизни.....148

6.1. Возможности и условия 148

Три этапа переобучения	149
<i>Этап 1. Осознаем проблему</i>	149
<i>Этап 2. Ищем решение</i>	150
<i>Этап 3. Упорно тренируем новый подход к самооценности</i>	150
<i>Определяем цель упражнения</i>	152

6.2. Выбираем упражнения и строим их последовательность 154

Выбираем полезные упражнения	155
<i>Упражнениями нужно заниматься по собственной инициативе</i>	155
<i>Упражнения не вредят никому</i>	156
Упражнения для новой системы оценки.	
Примеры	157
Строим последовательность упражнений.....	160
Последовательность упражнений. Примеры .	162
<i>Вальтер Вихтиг строит последовательность своих упражнений</i>	162
<i>Ида Иммерфрелих строит последовательность своих упражнений</i>	163

6.3. Сделай сам: эмоциональный самоанализ (ЭСА) 165

Части эмоционального самоанализа	166
<i>Этап 1 – сконструировать модель «ABCZ»</i> ..	167
<i>Этап 2 – проверить модель «ABCZ» и разработать новую систему оценки</i>	168

<i>Главное – упражняться!</i>	172
Эмоциональный самоанализ. Примеры	172

6.4. Внутренний сценарий – упражнения в воображении

<i>Пишем внутренний сценарий</i>	188
<i>Упражнения в воображении. Основные действия</i>	191
Упражнения в воображении. Пример	193
<i>Вальтер Вихтиг выполняет упражнение в своем воображении</i>	193

6.5. Тренируем новую самооценку и «Я»-концепцию в реальной жизни

Упражнения в реальной жизни. Пример	199
<i>Ида Иммерфрелих выполняет упражнение в реальной жизни</i>	199

Бланки с упражнениями	203
------------------------------------	-----