

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| Введение..... | 5 |
| Глава 1. РОЛЬ СТРЕССА И ЕГО СУЩНОСТЬ..... | 8 |
| 1.1. Роль стресса в жизни человека..... | 8 |
| 1.2. Эволюционная структура психики человека и стресс..... | 11 |
| 1.3. Сущность стресса..... | 16 |
| Глава 2. ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА..... | 19 |
| 2.1. Космос и стресс..... | 19 |
| 2.2. Неестественная среда обитания как причина стресса..... | 21 |
| 2.3. Прогресс и стресс..... | 22 |
| 2.4. Стресс объективно неизбежен..... | 25 |
| Глава 3. СТРЕСС КАК СЛЕДСТВИЕ «БОЛЕЗНЕЙ» ОБЩЕСТВА..... | 27 |
| 3.1. Социальная несправедливость как источник стресса..... | 27 |
| 3.2. Пороки — причина и следствие стресса..... | 31 |
| 3.3. Особенности стресса в российском обществе..... | 35 |
| 3.4. Современный человек как стресс-фактор..... | 38 |
| Глава 4. ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЧИН СТРЕССА..... | 45 |
| 4.1. Соревнуйся с собой..... | 45 |
| 4.2. Люби избранных, уважай многих, понимай всех..... | 46 |
| 4.3. Многие живут хуже..... | 48 |
| 4.4. Стресс из-за взаимонепонимания..... | 48 |
| 4.5. Живи по совести..... | 57 |
| 4.6. СМИ как источник стресса..... | 57 |
| 4.7. Критикуй конструктивно..... | 59 |
| Глава 5. ПРОФИЛАКТИКА ЛИЧНОСТНЫХ ПРИЧИН СТРЕССА..... | 70 |
| 5.1. Главный источник стресса — в нас..... | 70 |
| 5.2. Стресс не решает проблем..... | 71 |

| | |
|---|----|
| 5.3. Регулируй информационную нагрузку | 71 |
| 5.4. Не завышай уровень притязаний | 72 |
| 5.5. Ищи в стрессовой ситуации плюсы | 73 |
| 5.6. Оцени степень своей ответственности | 74 |
| 5.7. Цени то, что имеешь | 75 |
| 5.8. Умей быть счастливым | 76 |
| 5.9. Будь готов к худшему | 77 |
| 5.10. Относись к проблемам с юмором | 77 |
| 5.11. Живи в настоящем | 78 |
| 5.12. Хорошо там, где мы есть! | 79 |
| 5.13. Стрессовая ситуация — источник саморазвития | 80 |
| 5.14. В здоровом теле — здоровый стресс | 81 |
| 5.15. Я — арендатор, а не собственник | 82 |
| 5.16. Всю жизнь тренируй волю | 83 |
| 5.17. Мир совершенен и поэтому прекрасен | 84 |
| 5.18. Умей смотреть правде в глаза | 86 |
| 5.19. Рискуй обосновано | 87 |
| 5.20. Не бойся Смерти | 90 |

Глава 6. СТРЕСС И ГРАНИЦЫ

| | |
|---|-----------|
| КАРТИНЫ МИРА У ЧЕЛОВЕКА | 94 |
| 6.1. Пространственные границы картины мира и стресс | 94 |
| 6.2. Стресс и временные границы картины мира | 96 |
| 6.3. Влияние содержательных границ картины мира на стресс | 98 |
| 6.4. Вероятностные границы картины мира и стресс | 100 |

Глава 7. РЕГУЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОВ

| | |
|--|------------|
| КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА | 104 |
| 7.1. Стресс — следствие и причина конфликтов | 104 |
| 7.2. Типичные причины межличностных конфликтов | 106 |
| 7.3. Профилактика конфликтов и стресса | 120 |
| 7.4. Конструктивное завершение конфликтов | 129 |

Глава 8. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА ПУТЕМ

| | |
|---|------------|
| ОПТИМИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ | 145 |
| 8.1. Ошибки в управлении — типичная причина стресса | 145 |
| 8.2. Как оптимизировать стратегическое управление | 147 |
| 8.3. Как стать стратегом? | 164 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| Заключение | 171 |
|-----------------------------|------------|

| | |
|-----------------------------|------------|
| Литература | 173 |
|-----------------------------|------------|

| | |
|-----------------------------|------------|
| Приложения | 177 |
|-----------------------------|------------|

| | |
|---|-----|
| 1. Оценка личностной и ситуационной тревожности | 177 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| 2. Стресс жизни (тест) | 181 |
| 3. Как избавиться от стресса | 189 |
| 4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. К. Холмс, Р. Х. Раге) | 195 |
| 5. Опросник физиологической реакции на стресс | 199 |
| 6. Опросник для диагностики стрессоустойчивости (по С. В. Субботину) | 201 |
| 7. 12 способов и приемов предупреждения конфликтов | 203 |
| 8. 12 условий и приемов конструктивного разрешения конфликтов .. | 205 |
| 9. 17 шагов в саморазрешении межличностных конфликтов | 207 |
| 10. 17 шагов в разрешении конфликтов с участием третьей стороны .. | 212 |
| 11. Памятка Стратега | 217 |