

# ЭКОПОКЕТ

БНТУ

Научная библиотека



\* 8 0 1 2 4 7 3 4 0 \*

Ф. Зимбардо  
Р. Сворд

# УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ И ЛЮБВИ



THE  
BEST

# Оглавление

Благодарности .....	4
Введение .....	6
<b>Глава 1. Как временная перспектива влияет на вашу жизнь. ....</b>	<b>10</b>
Краеугольный камень негативности. ....	15
Стресс — отец всех недугов .....	15
Тревога — дитя стресса .....	16
Депрессия — падчерица стресса .....	19
Происхождение временных перспектив .....	24
Пройдите тест .....	25
Шесть основных временных перспектив .....	29
Сбалансированная временная перспектива как залог стабильности .....	31
Положительные эффекты .....	34
<b>Глава 2. Как ваша временная перспектива притягивает токсичные отношения и что с этим можно сделать .....</b>	<b>36</b>
Личины токсичных отношений .....	37
Временная перспектива негативного прошлого и токсичные отношения .....	37
Нарциссическая личность .....	38
Скрытые эмоции .....	43
Пять признаков токсичных отношений .....	47

Что случилось с Дженнифер? .....	49
Пассивно-агрессивные реакции .....	51
Запугивание порождает пассивно-агрессивное поведение .....	52
Превентивные меры — здоровые способы реагирования .....	55
Не путайте вежливость с пассивно-агрессивным поведением .....	60
Секреты и ложь .....	60
Ложь зарождается в детстве .....	62
А как быть с секретными агентами и типами, в самом деле живущими на две семьи? .....	65
Пять шагов к завершению токсичных отношений .....	68
Отпустите негативное прошлое и позвольте любви войти в вашу жизнь .....	70
<b>Глава 3. Агрессоры и их жертвы .....</b>	<b>73</b>
Что не так с агрессорами? .....	74
А что насчет жертв? .....	82
Выявление потенциальных жертв травли .....	84
Травля в школе: случай из практики .....	86
Буллинг на работе .....	96
Крайние проявления .....	102
Герой и преступления на почве ненависти .....	111
Образование — самый мощный инструмент .....	113
<b>Глава 4. Бойкот — полное отвержение .....</b>	<b>117</b>
Постоянный вред .....	118
Взаимодействие в сообществах приматов .....	121
В разговор вступает Джейн Гудолл .....	123
Резкое изменение в практике «игнора» .....	125

Бойкот на рабочем месте.....	130
Ощущение, что чего-то «не хватает» .....	133
Как вернуть себе контроль.....	135
<b>Глава 5. Секс и временные перспективы .....</b>	<b>140</b>
Негативное прошлое: Секс как неприятный опыт... ..	143
Положительное прошлое: «Чувак! Было круто!»... ..	146
Гедонизм в настоящем: «Давай — и прямо сейчас!» .	148
Фатализм в настоящем: Будь что будет.....	151
Секс в будущем: Страх неизвестного .....	153
Трансцендентное будущее .....	155
Идеальная временная перспектива в сексе — какая она?.....	155
Мужчины, секс и временные перспективы.....	158
Женщины, секс и временные перспективы .....	164
Прогноз очень хороший .....	176
<b>Глава 6. Воспитание детей и временные перспективы .....</b>	<b>177</b>
Безусловная любовь.....	177
Родительская тревожность.....	178
Стресс-факторы современной жизни.....	179
Дисциплина.....	183
Границы.....	188
Работающая мать.....	189
Работающий отец .....	191
Найти баланс.....	192
Воспитание детей в одиночку .....	195
Синдром пустого гнезда .....	205
Изобилие возможностей.....	209

<b>Глава 7. Как стресс влияет на вашу временную перспективу и что с этим можно сделать</b> . . . . .	<b>212</b>
Стресс и ваше сердце . . . . .	215
Стресс и болезнь спешки . . . . .	221
Сезонный стресс — праздничная хандра или сезонное расстройство настроения? . . . . .	230
Еда и стресс . . . . .	237
Стресс и неестественное поведение в современной культуре . . . . .	244
Эффект свидетеля . . . . .	246
Рассеивание напряжения нечистой совести . . . . .	252
<b>Глава 8. Счастье и осмысленная жизнь</b> . . . . .	<b>258</b>
Погоня за счастьем . . . . .	259
Поиск смысла . . . . .	260
Счастье или смысл . . . . .	262
Плюс вы или минус? . . . . .	262
Правильный заработок . . . . .	269
Полная смысла жизнь . . . . .	273
Дело в доброте . . . . .	275
Временные перспективы и взгляд на мир . . . . .	276
Любовь есть доброта, а доброта есть сила . . . . .	279
Ваше время пришло . . . . .	283
<b>Эпилог: будущее терапии</b> . . . . .	<b>291</b>
Эволюция приложения ТВП . . . . .	292
<b>Словарь</b> . . . . .	<b>299</b>
<b>Приложение: Опросник временной перспективы Зимбардо</b> . . . . .	<b>303</b>