

САМ СЕБЕ  
ПСИХОЛОГ

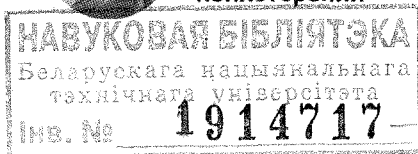
ПОЛ ЭКМАН

ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ.  
Я ЗНАЮ, ЧТО ТЫ  
ЧУВСТВУЕШЬ

*“Людей больше беспокоят не сами события,  
а то, как они воспринимают их”.*



Ассоциация  
когнитивно-  
поведенческой  
психотерапии



718(2)



Санкт-Петербург • Москва • Минск

2024

# Оглавление

Благодарности .....	8
Введение .....	10
Предисловие ко второму изданию .....	16
Глава 1. Эмоции в разных культурах .....	18
Глава 2. Когда мы начинаем испытывать эмоции? .....	37
Глава 3. Как изменить то, из-за чего мы испытываем эмоции .....	61
Глава 4. Поведение под влиянием эмоций .....	77
Глава 5. Печаль и горе .....	112
Распознавание печали у самих себя .....	126
Распознавание печали у других людей .....	129
Использование полученной информации .....	139
Глава 6. Гнев .....	143
Насилие .....	166
Распознавание гнева у самих себя .....	170
Распознавание гнева у других людей .....	172
Использование полученной информации .....	179
Глава 7. Удивление и страх .....	186
Распознавание страха у самих себя .....	200
Распознавание страха у других людей .....	202
Использование полученной информации .....	209

<b>Глава 8. Отвращение и презрение</b> .....	<b>213</b>
Распознавание отвращения и презрения у самих себя . . . .	226
Распознавание отвращения и презрения у других людей . .	227
Использование полученной информации .....	230
<b>Глава 9. Эмоции удовольствия</b> .....	<b>235</b>
Распознавание наслаждения у других людей .....	251
Использование полученной информации .....	260
<b>Глава 10. Ложь и эмоции</b> .....	<b>262</b>
<b>Заключение: жизнь с эмоциями</b> .....	<b>282</b>
<b>Послесловие</b> .....	<b>289</b>
<b>Приложение. Тест на распознавание выражений лица</b> .....	<b>293</b>
<b>Примечания</b> .....	<b>315</b>
<b>Список иллюстраций</b> .....	<b>329</b>
<b>Об авторе</b> .....	<b>330</b>
<b>Послесловие к русскому изданию</b> .....	<b>331</b>