

И.Госковец. Прикладная психология в повседневной жизни. – Х.: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2012. - 124 с.

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие научного редактора

Предисловие редактора

Предисловие автора

## **1. Как мы осознаем себя и мир.**

### **Сознание, подсознание и совесть**

1.1. Сознание

1.2. Подсознание и сновидения

1.3. Сновидения как проявление подсознания  
и психическое здоровье

1.4. Толкование сновидений

1.5. Почему мы иногда бываем рассеяны диссоциация

1.6. Совесть

## **2. Как мы воспринимаем мир.**

### **Восприятие и внимание**

2.1. Ощущения

2.2. При восприятии слабых монотонных  
раздражителей внимание рассеивается

*2.2.1 Полное отсутствие стимулов*

*2.2.2 Перегрузка органов восприятия*

*2.2.3 Восприятие - это процесс*

2.3. Как организовано наше восприятие

2.4. Внимание

*2.4.1. На что мы обращаем внимание?*

*2.4.2. Что ускользает от нашего внимания?*

*2.4.3. «Быть и казаться»*

*2.4.4. Сны наяву (мечтания)*

*2.4.5. Как лучше сконцентрироваться?*

*2.4.6. Феномен восприятия временных интервалов*

## **3. Как мы обучаемся. Память и обучение**

3.1. Почему одно мы помним, а другое - забываем?

3.2. Кратковременная память

3.3. Долговременная память

*3.3.1. Обучение*

## **4. Как мы владем собой. Эмоции и личность**

- 4.1. Эмоции и здоровье
- 4.2. Эмоции и темперамент
- 4.3. Эмоции в нашей жизни
- 4.4. Страх
- 4.5. Любовь бывает разной
- 4.6. Как мы концентрируемся на наших эмоциях

## **5. Почему мы ведем себя именно так. Воля и мотивация**

- 5.1. Мотив как основа воли
- 5.2. Сильная и слабая воля
- 5.3. Воля зависит как от мотивации,  
так и от привычки
- 5.4. Волевые процессы и волевые качества
- 5.5. Мотивация и личность
  - 5.5.1. Почему одни люди уравновешенны,  
а другие - нет
  - 5.5.2. У каждого своя цель
  - 5.5.3. Зачем нам мотивация?

## **6. Какими способностями мы обладаем и как их использовать. Интеллект и навыки**

- 6.1. Интеллект
  - 6.6.1. Флюидный и кристаллический интеллект
- 6.2. Другие способности
- 6.3. Зависит ли профессиональный успех  
от наших способностей?

## **7. Когда мы следуем нашему разуму, а когда интуиции? Интеллект и интуиция**

- 7.1. Мышление
  - 7.7.1. Можно ли изучить мышление человека?
  - 7.1.1. Как мыслят гении?
  - 7.1.2. Что такое ментальная модель?
- 7.2. Интуиция

## **8. Из чего состоит личность? Характер**

- 8.1. Оценить характер можно лишь относительно
  - 8.1.1. Личностные качества
- 8.2. Базовые критерии оценки личности

- 8.3. Распределение по группам
- 8.4. Разные типологии и классификации личности

## **9. [Жизненные ориентиры, ценности и установки,**

### 9.1. Ценности

### 9.2. Установки

*9.2.1. Как отличить ценности от установок?*

### 9.3. Предрассудки - это особый вид установок

## **10. Как мы творим. Воображение и креативность**

### 10.1. Воображение

### 10.2. Креативность

*10.2.1. Что нужно для того, чтобы быть креативным?*

*10.2.2. Творческий процесс*

## **11. Поступки и поведение. Как мы принимаем решения**

### 11.1. Принятие решений

### 11.2. Принятие решений на практике

### 11.3. Адаптивное и неадаптивное поведение

## **12. Как быть бодрым и активным. Усталость и отдых**

### 12.1. Усталость и отдых

### 12.2. Суточный ритм

### 12.3. Когда мы хотим спать

### 12.4. Как взбодриться. Эффективные психологические методики

*12.4.1. Хатха-йога и Тайцзицюань*

*12.4.2. Аутогенная тренировка*

*12.4.3. Метод Фельденкрайза*

### 12.5. Активный отдых

## **13. Как мы переходим на разные уровни сознания. Гипноз, внушение и медитация**

### 13.1. Гипноз

*13.1.1. Кого и как можно загипнотизировать?*

*13.1.2. Все ли поддаются гипнозу?*

*13.1.3. Личность гипнотизера*

*13.1.4. С помощью гипноза можно развить способности*

*13.1.5. Можно ли применять гипноз в лечебных целях?*

*13.1.6. Злоупотребление гипнозом*

13.2. Медитация

*13.2.1. Что мы переживаем во время медитации?*

## **14. Как функционирует наша «совместная жизнь».**

### **Межличностные отношения**

14.1. Развитие межличностных отношений

14.2. Конфликтные отношения

14.3. Невротические конфликты

14.4. Стратегии взаимоотношений у детей

## **15. Как мы компенсируем наши недостатки.**

### **Компенсация**

## **16. Как мы судим о людях. Первое**

### **и общее впечатление**

Заключительное слово

Об авторе

Список литературы