

**Бубличенко М. М.**

Психологические тренинги на каждый день / М. М. Бубличенко. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2017. — 220, [1] с. — (Психологический практикум).

## Оглавление

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ВВЕДЕНИЕ.....	3
Стресс.....	5
Депрессия.....	6
Успех.....	9
Уверенность в себе.....	11
Общение.....	14
Психическая защита.....	17
ГЛАВА ВТОРАЯ. ОБЩЕНИЕ.....	19
Умеем ли мы общаться?.....	20
Барьеры общения.....	22
<i>Практикум</i> .....	23
Блеск и нищета эмоций.....	24
<i>Практикум</i> .....	27
Стресс как следствие неправильного мышления.....	28
Вернемся к процессам общения.....	29
Вопросы классификации.....	31
Роль установок.....	33
Язык.....	34
Об этикете.....	35
<i>Практикум</i> .....	35
О базовых психологических этапах.....	37
О развитии эмоционального спазма.....	42
<i>Практикум</i> .....	43
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. СТРЕСС.....	46
Реалии нашего времени.....	47
Причины стресса и механизм его развития.....	48
Шкала Холмса.....	50
Как подготовиться к стрессу?.....	53
<i>Практикум</i> .....	55
Стрессовое напряжение: анализ.....	59
Релаксация как метод противостоять стрессу.....	61

<i>Практикум</i> .....	63
Гармонизирующее дыхание.....	64
<i>Практикум</i> .....	65
О профилактике стресса.....	67
<i>Практикум</i> .....	69
Тесты по теме главы.....	71
Краткое резюме.....	74
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ДЕПРЕССИЯ.....	75
Депрессия как таковая.....	75
О разновидностях депрессии.....	78
Особенность проявления депрессий раннего возраста.....	79
<i>Практикум</i> .....	80
Как распознать депрессию.....	82
<i>Практикум</i> .....	83
Механизмы развития депрессии.....	85
Важнейшие моменты психологической помощи при депрессиях.....	86
Метод когнитивной терапии депрессий.....	89
<i>Практикум</i> .....	91
Особые случаи.....	92
Осень на душе.....	93
<i>Практикум</i> .....	95
Послеродовая депрессия.....	96
<i>Практикум</i> .....	98
ГЛАВА ПЯТАЯ. КОЕ-ЧТО ОБ УСПЕХЕ.....	101
В погоне за горизонтом.....	101
<i>Практикум</i> .....	102
ГЛАВА ШЕСТАЯ. РЕКЛАМА И ДРУГИЕ СПОСОБЫ МАНИПУЛЯЦИИ СОЗНАНИЕМ.....	117
Простейшие средства манипуляции и внушения.....	117
Психология масс.....	121
Реклама.....	126
Психологическая атака на потребителя.....	128
Специальность: профессиональный лжец.....	129
Стратегия образа как рекламной ловушки.....	130

