

## **Содержание**

Введение .....	5
Проблемы психологического выживания личности .....	11
1.1. Общие подходы к психологическому выживанию .....	14
1.2. Жить или выживать .....	32
1.3. Отношение как центральная характеристика личности .....	45
Управление собой .....	56
2.1. Позитивная ориентация поведения .....	56
2.2. Неполнота знаний и сопротивление дезинформированию .....	63
2.3. Внутренний диалог .....	71
2.4. Принятие помощи .....	77
2.5. Сделай себя счастливым .....	83
Как стать более успешным .....	94
3.1. Общее понятие об успехе и успешности .....	94
3.2. Критерии успеха и жизненная позиция личности .....	98
3.3. Создание ситуации успеха .....	106
Трудные люди»: как с ними общаться .....	120
4.1. Кого относят к «трудным людям» .....	120
4.2. Поведение с различными типами «трудных людей» .....	129
4.3. Как противостоять начальнику-самодуру .....	138
4.4. Повышение эффективности общения .....	146
Средства выживания и внутренние препятствия .....	155
5.1. Наши внутренние враги .....	155
5.2. Работа и отношение к ней .....	174
5.3. Деньги и личность в эпоху рыночных отношений .....	183
5.4. Повышение профессионализма и квалификации .....	192
От зависимости – к духовной свободе .....	222
6.1. Проблема психологической зависимости .....	222
6.2. Психологическое давление в повседневной жизни .....	229
6.3. Не потеряй себя в толпе бушующей .....	236
6.4. Профессионализм человека как условие его выживания в современном мире .....	247
6.5. Психологический террор на кафедре вуза .....	250
6.6. Поведение, ведущее к самоактуализации .....	274
Заключение .....	279
Приложение 1. Стратегия выживания человека в экстремальных ситуациях ...	282
Приложение 2. Иронический словарь карьериста ..	286
Список литературы .....	291