

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие ко второму изданию	3
Предисловие к первому изданию	8
Часть I. Я	11
Кто есть кто, или Система ценностей	13
Кто есть Я	45
1. Задатки	46
2. Способности	48
3. Темперамент	53
4. Характер и судьба	59
4.1. Количественные параметры	61
4.2. Качественные параметры	63
4.3. Комплекс «Евгений Онегин»	76
4.4. Комплекс «высокомерный творец»	82
4.5. Комплекс «гадкий утенок»	95
4.6. Комплекс «творческий сноб»	104
4.7. Комплекс «раболепствующий тиран»	128
5. Направленность	148
Часть II. Я и ТЫ	155
Психологическое айкидо	157
1. Общие принципы психологической борьбы, легкие для понимания и применения	162
2. Теория амортизации, немного скучная, но необходимая	177
3. Частная амортизация	199
Психологический вампиризм	219
1. Формы общения, к вампиризму не относящиеся	226
1.1. Уход в себя	227
1.2. Ритуал	228
1.3. Деятельность	232
1.4. Развлечения	234
2. Механизмы психологического вампиризма	236
3. Типы психологических вампиров	241
3.1. Беспомощная Личность	241
3.2. Синяя Борода	247
3.3. Алкоголик	259
3.4. Холодная Женщина	272

3.5. Заботливая Мать	306
3.6. Деловитый Страдалец	313
3.7. Вечный Принц, Золушка и Принцесса на горошине	317
Часть III. Я и ВЫ	333
Психология управления	335
1. Основные понятия социальной психологии	338
2. Поведение человека в группе (роль и маски)	342
3. Групповой процесс	355
4. Групповая динамика	366
5. Как превратить группу в коллектив	389
6. Диагностика группы	392
Психология управления в действии	399
1. Как быстрее найти свое место в группе	403
2. Как приспособить группу к себе	406
3. Как снять начальника	411
Где есть Кто	415
1. Лечебные учреждения	417
2. Педагогические учреждения	422
3. Армия	438
4. Спорт	439
5. Производственные коллективы	441
6. Семейные группы	442
Психологическая диета	451
1. Эмоциональные потребности	452
2. Положительные эмоции	456
3. Отрицательные эмоции	467
4. Безэмоциональные состояния	500
5. Целенаправленное моделирование эмоций	508
Часть IV. Я и ОНИ	517
Психология публичного выступления	519
1. Немного истории	522
2. Типы ораторов	524
3. Психологическое айкидо и публичное выступление	533
4. О наслаждении и удовольствии	550
5. Избирательные кампании и ораторское искусство	554

Если хочешь быть счастливым

Приложения	557
I. Упражнения для расслабления поперечно- полосатой мускулатуры	557
II. Аутогенная тренировка.....	559
III. Тесты (в шутку и всерьез).....	561
IV. Тосты	562
V. Инвентаризация имущества.....	564
VI. Инвентаризация души (Хочу, могу и должен)	567
VII. Инвентаризация партнеров по общению.....	574
VIII. Инвентаризация использования времени.....	577
IX. Инвентаризация входящих уколов и поглаживаний	578
X. Инвентаризация исходящих уколов и поглаживаний	587
XI. Психотерапевтические игры	588
1. Королевский двор	588
2. Кораблекрушение	593
3. Семейный портрет	597
Литература	599

Научно-популярное издание

16+

Литвак Михаил Ефимович

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Ответственный редактор *С. Осташов*
Технический редактор *Л. Багрянцева*

Формат 84 × 108 1/32. Бумага тип. №2.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 31,92. Тираж 4000 экз.
Заказ №0889.

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 01.2021.
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в ООО «БПК-Групп»
Юр. адрес: 142400, Россия, Московская обл., Ногинский район,
г. Ногинск, ул. М. 14. 107 5 100