

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1. НЕМНОГО ИСТОРИИ.....	13
ГЛАВА 2. НЕМНОГО ТЕОРИИ.....	20
Протагор	22
Сократ	26
Аристипп и Диоген	36
Эпикур	40
Психологические функции наслаждения	52
Наслаждение лечит	53
Наслаждение защищает от неприятностей	54
Люди в хорошем настроении достигают большого в жизни	55
Способность наслаждаться улучшает межличностные отношения	56

Немного свежих нововведений в психологии и психотерапии	56
Источники счастья и благополучия	60
ГЛАВА 3. ЧТО МЕШАЕТ НАСЛАЖДЕНИЮ?	62
Некоторые заблуждения относительно наслаждения	63
Наслаждение стоит больших денег	64
Чем больше — тем лучше. Малым не насытишься	65
Злоупотребление субстанцией	66
Не всем дано быть счастливыми	67
Там хорошо, где нас нет. Раньше было лучше	68
Перфекционизм	68
Потребительство	69
Некоторые опасности, связанные с наслаждением	70
ГЛАВА 4. ТРЕНИНГ НАСЛАЖДЕНИЯ	72
Общая характеристика программы	72
Принципы поведенческого тренинга наслаждения	73
Цели и задачи тренинга	75
Знание и понимание правил наслаждения	76
Позитивная фокусировка внимания	76
Умение получать наслаждение от отдельных ощущений	76
Позитивное отношение к себе и окружающим	77
Забота о себе	78
Тренировка действий, ведущих к наслаждению	78

Постановка и достижение целей, доставляющих наслаждение	79
Принятие действий и переживаний, доставляющих наслаждение	79
Принятие трудностей и аскетизм	80
Название программы	80
Тренинг наслаждения в группе — нелегкое дело	81
Методы тренинга наслаждения	83
Фокусировка внимания на позитивном	83
Когнитивное переструктурирование	84
Моделирование	85
Сукцессивное формирование навыков наслаждения	86
Поведенческая тренировка	86
Бихевиоральная психодрама	87
Знакомство в группе	90
Знакомство участников	90
Знакомство с программой	92
Правила наслаждения	96
Наслаждение требует времени	97
Наслаждению служит повседневная жизнь	98
Каждому — свое	98
Само собой наслаждение не приходит	99
Позвольте себе наслаждаться	99
Чем меньше, тем больше	100
Опыт предшествует наслаждению	100

Наслаждение внутри нас	101
Разделенное наслаждение — наслаждение вдвойне	101
Наслаждению надо учиться	102
Кирпичики наслаждения	103
Запахи	104
Прикосновения	110
Вкус	120
Зрительные образы	125
Приятные звуки	129
Промежуточное обсуждение	131
Ниши наслаждения	133
Удовольствие в мыслях	138
Переписанная биография	139
Оптимизм — приятная штука	143
Теория оптимизма М. Селигмана	144
Стресс и неудачи — основа успеха	154
Позитивная оценка развития	157
Позитивная реакция на критику и вербальную агрессию	160
Хорошее в плохом	166
Поиск наилучшей альтернативы	169
Принятие похвалы	170
Самоподкрепление	172
Наслаждение в действиях	174
Наслаждение в людях	179

Умение сказать «да»	182
Позитивные планы	182
Социально-когнитивная теория Джулиана Роттера	186
Время и межличностное пространство наслаждения	196
Социальная компетентность наслаждения	198
Наслаждение на работе	201
Доказанная эффективность	212
Тренинг наслаждения в индивидуальном консультировании	214
Заключение	217
ПРИЛОЖЕНИЯ	220
ЛИТЕРАТУРА	229