

Содержание

Об авторах.....	6
Предисловие ко второму изданию.....	7
1. Как пользоваться этой книгой.....	8
2. Мифы о гневе.....	16
3. Во что нам обходится злость.....	31
4. Цена гнева — разрушение отношений.....	44
5. Цена, которую вы платите за гнев.....	53
6. Гнев как выбор: двухступенчатая модель гнева.....	59
7. Кто несет ответственность.....	82
8. Постоянный контроль гнева.....	104
9. Борьба с негативными мыслями.....	114
10. Шаг за шагом контролируем стресс.....	140
11. Решение проблем.....	158
12. Как прекратить нарастание гнева.....	170
13. Помочь себе с помощью разговора с собой.....	191
14. Прививка от гнева.....	203
15. Отработка конструктивных реакций.....	218
16. Ассертивное общение.....	234
17. Гнев как самозащита.....	263
18. Гнев на дороге.....	285
19. Гнев и дети.....	294
20. Супружеские конфликты.....	335
Приложение.....	373