

УДК 159.955
ББК 88.835.3
М801

Рецензенты:

В. П. Подвойский, доктор педагогических наук, профессор

Е. П. Крупник, доктор психологических наук, профессор

М801 Морозюк С. Н., Морозюк Ю. В. 10 шагов исцеления от обиды: Практикум по развитию саногенного мышления. – М.: Прометей, 2013. – 134 с.

Практикум дает уникальную возможность самостоятельного развития саногенного (оздоравливающего) мышления.

В практикуме представлены как методы диагностики уровня и качества развития личностной рефлексии, так и упражнения для выработки навыков нового стиля мышления.

Книга адресована студентам, педагогам, психологам, менеджерам и всем, кто не желает находиться во власти негативных эмоций.

ISBN 978-5-7042-2375-7

© С. Н. Морозюк, Ю. В. Морозюк, 2013

© Издательство «Прометей», 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. САНОГЕННЫЙ СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ

1.1. Основные принципы теории и практики саногенного мышления	7
1.2. Когнитивно-эмотивный тест «Обида».....	15
1.3. Обида – источник эмоционального неблагополучия: функции, структура, угашение размышлением	19
1.3.1. Основные составляющие эмоции как устойчивого переживания.....	19
1.3.2. Переживание обиды.....	19
1.3.3. Условия возникновения обиды	20
1.3.4. Когнитивная, мыслительная, структура обиды	21
1.3.5. Почему очень вредно обижаться	22
1.3.6. Функции обиды.....	23
1.3.7. Основной метод ослабления разрушительного влияния эмоций на здоровье в теории и практике саногенного мышления	25
1.3.8. Как ослабить обиду	25
1.3.9. Размышление над обидой	26
1.4. Упражнения	27

2. ЗАЩИТНАЯ РЕФЛЕКСИЯ

2.1. Психологические защиты при переживании обиды.....	38
2.1.1. Агрессия против себя	38
2.1.2. Психологическая защита «самоуничужение Я»	43
2.1.3. Возбуждение вины в других	49
2.1.4. Апеллирующее поведение	51

2.1.5. Рационализация «обесценивание объекта»	53
2.1.6. Рационализация обстоятельствами	56
2.1.7. Психологическая защита «проекция на других»	59
2.1.8. Психологическая защита «уход из ситуации»	62
2.1.9. Несоответствие поведения других моим ожиданиям..	65
2.1.10. Психологическая защита от зависти	67
2.1.11. Саногенное мышление	68
2.2. Индивидуальный профиль защитной рефлексии при переживании обиды	72
3. КЕЙСЫ.....	74
4. ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ	
5. РАБОТА С ДНЕВНИКОМ «10 ШАГОВ ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ОБИДЫ»	
ЛИТЕРАТУРА	
ПРИЛОЖЕНИЕ. КОГНИТИВНО-ЭМОТИВНЫЙ ТЕСТ	