

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
РАЗВИТИЕ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ	
Становление психических процессов	10
Погружение и свертывание	11
Возникновение произвольности	17
Использование принципа погружения при обучении	24
ВОСПРИЯТИЕ	27
Основные характеристики восприятия	31
Активность восприятия и роль обратной связи	32
Условия адекватного восприятия мира	39
ВНИМАНИЕ	46
Внимание как ограничение поля восприятия	53
Характеристики внимания	54
Развитие произвольного внимания	61
Внимание и наблюдательность	70
Замечания по управлению вниманием	73
ПАМЯТЬ	81
Виды и формы памяти	95
Чувственная, образная и символическая память	96
Мгновенная и кратковременная память	100
Механизмы сна и буферная память	111
Долговременная память	119
Феноменальная память	129
Способы управления памятью	137
МЫШЛЕНИЕ	145
Отличия детского мышления	154
Абстрагирование и практический опыт	156
Мышление как процесс	167
Характеристики мыслительного процесса	171
Способы активизации мышления	181
ЭМОЦИИ	197
Виды эмоций	211
Эмоции и физиология	212
Развитие эмоций	217
Стресс и его особенности	225
Влияние стресса на нервные заболевания	229
Оптимальное эмоциональное напряжение	238
Управление эмоциями	241
	244

РЕЧЬ И ЯЗЫК	260
Речь и другие психические процессы	261
Развитие речи ребенка	267
Овладение грамматикой	274
Вспомогательные средства языка	278
Язык лектора	283
 СОЗНАНИЕ	295
Сознание как ступень развития психики	296
Становление сознания ребенка	301
Взаимодействие сознания и подсознания	304
Структура сознания	309
 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА	319
Система психологической защиты	320
Отрицание	321
Подавление	322
Рационализация	325
Вытеснение	329
Проекция	332
Идентификация	336
Отгуждение	339
Замещение	342
Сновидение	346
Катарсис	350
Сублимация	353
Психологическая защита у детей	356
Преодоление подсознательных барьеров у детей	362
Организация психологических барьеров	368
 ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ	371
Проявление защиты в стереотипах поведения	372
Возникновение бегства от... и в...	372
Поиск «мишени» и ее роль	374
Конфликт и псевдоконфликт	375
Формирование нового образа «Я»	378
Появление символов и фетишей	380
Регулирование высоты барьеров	381
Снижение масштаба травмы	381
Достижение большей гибкости психики	384
Откладывание достижения цели	388
Повышение самооценки	389
Предотвращение закрепления беспомощности и страхов	390
Усиление активности для изменения хода событий	393
Развитие и поддержание своих хобби	398
Отношение к «этому» с юмором	399
Может быть, проблемы нет, а есть плохое самочувствие?	400
Использование исповеди	401

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФУНДАМЕНТ ЛИЧНОСТИ	405
Темперамент	406
Эволюция представлений о темпераменте	408
Темперамент в общении	417
Темперамент и деятельность	421
Задатки и способности	428
 ПОДРОСТКОВАЯ И ЮНОШЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ	438
Акселерация и возрастные кризисы	439
Специфика психологии возрастных интервалов (с 10 до 17 лет)	442
Проблемы юности	457
Включенность психологии в педагогику	462
 ПСИХОЛОГИЯ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА	474
Этапы развития зрелой личности	475
Психика и интеллект в «непреклонные» годы	481
Искусство стареть	489
Психологическая поддержка уходящего	498
 ОБЩЕНИЕ И ЛИЧНОСТЬ	504
Самооценка и уровень притязаний	505
Несколько шагов к уверенности в себе	518
Профессиональная деформация	521
Авторитет преподавателя и эффективность общения	535
Двойная адаптация студента	541
 ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ	548
Влюбленность и любовь	549
Самооценка и отношения в паре	555
Причины семейных конфликтов	558
Предупреждение конфликтов между супружами	571
Для молодых жен	572
Для молодых мужей	578
 АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ	584
Отношение к новому и преодоление стереотипов	585
Конкретные ситуации	591
Метод инцидента	595
Тренировка чувствительности	603
Мозговая атака	609
Синектика	616
Деловые игры	617
Метод погружения	622
Элементы активных форм в работе преподавателя	633
Заключение	639
Литература	643