

OBSAH

Úvod	3
I. Anatomie a fyziologie zlosti	7
1. Struktura, chemie a vývoj mozku	7
2. Temperament a projevy zlosti	33
3. Dědičnost, geny a zlost	38
II. Příčiny zlosti	48
1. Konkrétní slova, věty, rčení	50
2. Vlastní zklamání	51
3. Neúcta ostatních	55
4. Komplexy	57
5. Zlost na příbuzné, neshody, kritika, vmetky	62
6. Chyby, chybování	86
7. Zlost, že nemůžete pracovat podle sebe	104
8. Hněv, že jste často vyrušováni v práci	105
9. Zlost způsobená nedochvilností druhých	110
10. Nepořádnost druhých	111
11. Zlost z hluku a reklamy	116
12. Situace, kdy jsme svědky šikanování, porušení zákona, zvládání násilí	124
13. Rozmary přírody	129
14. Vztek v autě	131
15. Zlost při hře	133
16. Zlost na daně, poplatky, na úředníky	134
17. Zlost na neživé předměty	139

18. Vztek, že svět funguje nezávisle na vaší vůli	142
19. Zlost na sousedy	143
20. Hněv vedoucího pracovníka a na vedoucího	154
21. Rozhněvané učitelky	162
22. Zlost dětí na rodiče	165
23. Zlost na věci, které není možno jinam zařadit	168
III. Problémy, těžkosti dětí a s dětmi	170
1. Cigarety, alkohol, drogy a děti	175
2. Hrací automaty a mládež	194
3. Počítače a počítačové hry a děti	198
4. Škola, příprava na život a děti	206
5. Jídlo, diety a obezita dětí	209
6. Životní partner dětí, sex, těhotenství dětí	210
7. Nenaplněné sny rodičů, které měly naplnit děti	217
IV. Ovlivňování zlosti	222
1. Teorie o zlosti, hněvu, zuřivosti a jiných emocích	222
2. Fyziologické reakce ve zlosti	227
3. Psychologické projevy zlosti	228
4. Fyziologické přístupy zvládnání zlosti	230
5. Psychologické způsoby ovlivňování hněvu	234
Literatura	265

Zlostník

Recenze