

УДК 159.9
ББК 88.37
А74

Электронные версии книг
на сайте www.prospekt.org

Автор:

Анцупов А. Я. — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии Военного университета Министерства обороны Российской Федерации, профессор кафедры экономической психологии и психологии труда Института мировых цивилизаций.

Анцупов А. Я.

А74 Как избавиться от стресса. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Проспект, 2019. — 224 с.

ISBN 978-5-392-29712-2

DOI 10.31085/9785392297122-2019-224

В работе в популярной форме раскрывается роль стресса в жизни современного человека, его сущность и зависимость от эволюционной структуры психики. Характеризуются объективные факторы возникновения стресса, его связь с индивидуальными и социальными пороками. Даются практические рекомендации по устранению социально-психологических и личностных причин стресса. Обосновывается влияние на стресс границ картины мира, имеющейся у человека: пространственных, временных, содержательных и вероятностных. Раскрывается тесная связь стресса и конфликтов. Показывается зависимость стресса от качества управления, прежде всего стратегического. Предлагаются тесты, позволяющие оценить разные характеристики стресса у конкретного человека.

УДК 159.9
ББК 88.37

Издательство не несет ответственности за достоверность, полноту и актуальность содержания произведения. Из содержания этого произведения не могут вытекать никакие правовые притязания к Издательству.

Научно-популярное издание

Анцупов Анатолий Яковлевич

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА

Подписано в печать 19.03.2019. Формат 60×90 ¹/₁₆.

Печать цифровая. Печ. л. 14,0. Тираж 500 (1-й завод 100) экз. Заказ №

ООО «Проспект»

111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

ISBN 978-5-392-29712-2

DOI 10.31085/9785392297122-2019-224

© Анцупов А. Я., 2015

© Анцупов А. Я., 2019, с изменениями

© ООО «Проспект», 2019

Оглавление

Введение	5
Глава 1. РОЛЬ СТРЕССА И ЕГО СУЩНОСТЬ	8
1.1. Роль стресса в жизни человека	8
1.2. Эволюционная структура психики человека и стресс	11
1.3. Сущность стресса	16
Глава 2. ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА	19
2.1. Космос и стресс	19
2.2. Неестественная среда обитания как причина стресса	21
2.3. Прогресс и стресс	22
2.4. Стресс объективно неизбежен	25
Глава 3. СТРЕСС КАК СЛЕДСТВИЕ «БОЛЕЗНЕЙ» ОБЩЕСТВА	27
3.1. Социальная несправедливость как источник стресса	27
3.2. Пороки — причина и следствие стресса	31
3.3. Особенности стресса в российском обществе	35
3.4. Современный человек как стресс-фактор	38
Глава 4. ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЧИН СТРЕССА	45
4.1. Соревнуйся с собой	45
4.2. Люби избранных, уважай многих, понимай всех	46
4.3. Многие живут хуже	48
4.4. Стресс из-за взаимонепонимания	48
4.5. Живи по совести	57
4.6. СМИ как источник стресса	57
4.7. Критикуй конструктивно	59
Глава 5. ПРОФИЛАКТИКА ЛИЧНОСТНЫХ ПРИЧИН СТРЕССА	70
5.1. Главный источник стресса — в нас	70
5.2. Стресс не решает проблем	71

5.3. Регулируй информационную нагрузку	71
5.4. Не завышай уровень притязаний	72
5.5. Ищи в стрессовой ситуации плюсы	73
5.6. Оцени степень своей ответственности	74
5.7. Цени то, что имеешь	75
5.8. Умей быть счастливым	76
5.9. Будь готов к худшему	77
5.10. Относись к проблемам с юмором	77
5.11. Живи в настоящем	78
5.12. Хорошо там, где мы есть!	79
5.13. Стрессовая ситуация — источник саморазвития	80
5.14. В здоровом теле — здоровый стресс	81
5.15. Я — арендатор, а не собственник	82
5.16. Всю жизнь тренируй волю	83
5.17. Мир совершенен и поэтому прекрасен	84
5.18. Умей смотреть правде в глаза	86
5.19. Рискуй обосновано	87
5.20. Не бойся Смерти	90

Глава 6. СТРЕСС И ГРАНИЦЫ

КАРТИНЫ МИРА У ЧЕЛОВЕКА	94
6.1. Пространственные границы картины мира и стресс	94
6.2. Стресс и временные границы картины мира	96
6.3. Влияние содержательных границ картины мира на стресс	98
6.4. Вероятностные границы картины мира и стресс	100

Глава 7. РЕГУЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОВ

КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА	104
7.1. Стресс — следствие и причина конфликтов	104
7.2. Типичные причины межличностных конфликтов	106
7.3. Профилактика конфликтов и стресса	120
7.4. Конструктивное завершение конфликтов	129

Глава 8. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА ПУТЕМ

ОПТИМИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ	145
8.1. Ошибки в управлении — типичная причина стресса	145
8.2. Как оптимизировать стратегическое управление	147
8.3. Как стать стратегом?	164

Заключение	171
-------------------------	------------

Литература	173
-------------------------	------------

Приложения	177
-------------------------	------------

1. Оценка личностной и ситуационной тревожности	177
---	-----

2. Стресс жизни (тест)	181
3. Как избавиться от стресса	189
4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. К. Холмс, Р. Х. Раге)	195
5. Опросник физиологической реакции на стресс	199
6. Опросник для диагностики стрессоустойчивости (по С. В. Субботину)	201
7. 12 способов и приемов предупреждения конфликтов	203
8. 12 условий и приемов конструктивного разрешения конфликтов . .	205
9. 17 шагов в саморазрешении межличностных конфликтов	207
10. 17 шагов в разрешении конфликтов с участием третьей стороны . .	212
11. Памятка Стратега	217