

Spis treści

Wprowadzenie	7
Nie można nie komunikować	11
Spostrzeganie	15
Podobieństwa i odrębność	18
Akceptacja	21
Słuchanie	26
Anatomia komunikatu	36
Odbiór komunikatu – wypowiedzi	38
Spostrzeganie siebie w procesie komunikacji	43
Co znaczy dla mnie słowo „ja” – „Ja” realne i „ja” idealne	46
Potrzeby ludzkie	50
Potrzeby elementarne	51
Potrzeby wyższe	55
Uczucia	61
Czy uczucia są „dobre” i „złe”?	63
Ja i moje uczucia	65
Nie wartościujący podział uczuć	66
Uczucia w komunikacji międzyosobowej	67
Wyrażanie uczuć	70
Świadomość w procesie komunikacji	74
Słowa „ja” i „ty” w komunikacji	77
Manipulacja w komunikacji międzyosobowej	81
Blokady komunikacji	85
Psychologia komunikacji a rozwój osobowy	89
Literatura	95