

Spis treści

Wstęp	11
1. Podatność na wypadki – zwyczajna niezdarność?	16
2. Spożywanie alkoholu a uzależnienie – skoczmy na drinka? ..	21
3. Medycyna alternatywna – czym jest i jak działa?	26
4. Altruizm i troska. Psychologia życzliwości i... egoizmu	31
5. Osobowość analna a zaburzenia obsesyjno-kompulsywne – przymus porządku	36
6. Lęk – czy wiecznie się zamartwiasz?	40
7. Gusta artystyczne – jakie obrazy lubisz?	44
8. Ocena i selekcja pracowników	48
9. Astrologia i grafologia – czy są wiarygodne, a jeśli nie, to dlaczego ludzie w nie wierzą?	53
10. Atrakcyjność i piękno – nie tylko w oku patrzącego	57
11. Autyzm, zespół Aspergera i osobowość schizoidalna – w spektrum	60
12. Ekonomia behawioralna	64
13. Behawioryzm i terapie behawioralne	69
14. Kolejność przychodzenia na świat – pierwszy czy jedyny?	74
15. Mowa ciała – puszczanie oczka	78
16. Burza mózgów – fajna, ale czy skuteczna?	83
17. Pranie mózgu i sekty – jak założyć sektę	88
18. Zmiana zachowania – beton czy plastik?	93
19. Siły i cnoty charakteru – nastaw się pozytywnie	98
20. <i>Coaching</i> – co to jest i czy naprawdę działa?	103

21. Dysonans poznawczy – zmiana postaw i zachowań	108
22. „Zimny odczyt”, czyli jak przekonać ludzi, że naprawdę ich rozumiesz	112
23. Zdrowy rozsądek	115
24. Komunikacja za pośrednictwem mediów	119
25. Sumienność i determinacja – zakasać rękawy i do roboty	124
26. Spiskowe teorie dziejów	127
27. Różnice narodowe i kulturowe	131
28. Kreatywność	135
29. Szok kulturowy – szok nowości	140
30. „Ciemna triada”	144
31. Mechanizmy obronne – nieuświadomione strategie radzenia sobie z trudnościami	149
32. Urojenia i halucynacje	154
33. Depresja – szkodliwy smutek	159
34. Sny i śnienie – w świecie fantazji	163
35. Zaburzenia odżywiania	167
36. Inteligencja emocjonalna	172
37. Zaangażowanie i napęd w pracy	176
38. Ekstrawersja i introwersja	180
39. Kontakt wzrokowy – patrz, co mówię	185
40. Freud i jego koncepcje – najśłynniejszy psycholog wszech czasów	189
41. Przyjaźń – wybór bratniej duszy	193
42. Myślenie grupowe – zespół ds. złych decyzji	197
43. Szczęście, <i>flow</i> i radość	203
44. Efekt Hawthorne i efekt placebo – czy leki naprawdę działają? .	207
45. Szczerłość i integralność – najbardziej pożądane cechy szefa . .	211
46. Humor, żarty i śmiech – a to dobre!	216
47. Zarządzanie wrażeniem i autoprezentacja – psychologia udawania, że wszystko jest w porządku	221
48. Impulsywność a odroczone gratyfikacja – chcę i już!	226
49. Plamy atramentowe i techniki projekcyjne – psychologia ładnych obrazków	229

50. Inteligencja i IQ – czy jesteś bystrzakiem?	234
51. Sprawiedliwość – co jest słuszne i uczciwe	239
52. Przywództwo – dlaczego tak wielu to nie wychodzi	244
53. Kłamstwo i oszustwo	250
54. Kompetencje zdrowotne – czy byłbyś dobrym psychiatrą?	255
55. Klasyfikacja zaburzeń psychicznych	259
56. Nastawienie – co możesz, a czego nie możesz zmienić	264
57. Pieniądze – źródło wszelkiego zła?	269
58. Moralność i etyka	274
59. Muzyka – gusta, użycia i rozpraszanie uwagi	278
60. Mity na temat psychologii	282
61. Narcyzm i miłość własna – ciemna strona samooceny	288
62. Sieci kontaktów i ich budowanie	292
63. Normalność i zdrowie psychiczne	297
64. Posłuszeństwo i konformizm	301
65. Gry biurowe – obycie i cynizm	306
66. Style wychowania i przywiązania	311
67. Bierna agresja – typowa teściowa	315
68. Zaburzenia osobowości – ciemna strona psychiki	319
69. Teorie i testy osobowości	324
70. Perswazja – psychologia wpływu	330
71. Fobie – lęk przed lękiem	334
72. Psychopaci – uważaj, są wśród nas	338
73. Psychoterapia	343
74. PTSD – ostra reakcja na traumatyczne wydarzenia	347
75. „Kolejkowanie” – gra w czekanie	351
76. Rasizm i uprzedzenie	356
77. Zdalne profilowanie osobowości – cyfrowe ślady biograficzne ..	361
78. Wytrzymałość – psychologia radzenia sobie z trudnościami ...	366
79. Emerytura – fajka i ciepłe kaptcie	371
80. Schizofrenia – niezrozumiana przypadłość	376
81. Samorealizacja – najwyższy szczyt	381
82. Samoświadomość – czy wiesz, kim jesteś?	386
83. Samoocena – czy czujesz się ze sobą dobrze?	391

84. Różnice międzypłciowe – natura, wychowanie albo nic z tych rzeczy	396
85. Seks się sprzedaje – ale czy na pewno?	402
86. Zakupy – psychologia terapeutycznego chodzenia po sklepach ..	406
87. Uśmiech – kiedy, jak i dlaczego się uśmiechamy	411
88. Stres – przyczyny i skutki	416
89. Percepcja podprogowa i ukryty przekaz	422
90. Talent – czym jest i kto go ma?	426
91. Style myślenia i uczenia się	431
92. Czas – „skowronki”, „sowy” i wieczne oczekiwanie	437
93. Napiwek – wyraz wdzięczności	441
94. Tolerancja niejednoznaczności – czy obawiasz się niepewności?	445
95. Bezrobocie – brak pracy to nic fajnego	450
96. Złudzenia optyczne – widać czy nie widać?	454
97. Wybór zawodu i doradztwo zawodowe – jaka praca do Ciebie pasuje?	460
98. Etyka pracy – zalety pracowitości	466
99. Motywacja do pracy	471
100. Pracoholizm	476
101. Dewiacje w środowisku pracy	481