

O ČOM BUDE REČ V NAŠEJ PUBLIKÁCIÍ . . .	5
Poznávanie sveta a význam poznatkov o sebe samom O niektorých psychologických pojmoch	
ORGANIZMUS A CITY	17
Psychika a jej súvislosť s naším telom. Pozorovanie zvierat pomáha chápať človeka. Úloha organizmu našom citovom živote. Vplyv skúseností na citový život. Mobilizácia citov je mobilizáciou organizmu. Obranné reakcie. Chirurg operáciou mozgu mení cito- vý život.	
O INŠTINKTOCH, PUDOCH A EMÓCIÁCH . . .	45
Bežné chápanie uvedených slov. Inštinky u člove- ka a u zvierata. Čo je inštinkt a čo sú prvotné emócie? Učenie o emocionálnych energiách v človeku. Emocio- nálne energie podľa Freuda. Pojem emocionálnych energií a veda XIX. storočia. Dôsledky hormonálnych náhľadov pre životnú prax. Kritické poznámky k poj- mu inštinktívno-emocionálnych energií. Riadenie emo- cionálnych zážitkov.	
KEDY SA CITY MÔŽU STAŤ KATASTROFOU . .	76
Význam rozličných citových „katastrof“ v živote. Ná- zory na negatívnu hodnotu citov v živote. Slabé city ako katastrofa. Silné city ako katastrofa. Podmienky vzniku katastrofálnych citov. Kritika katastrofových názorov na emócie. Citová škála.	
KONFLIKTY	94
O konfliktových situáciách. Freudovské chápanie kon- fliktov. Zdroje konfliktov. Vlastnosti osobnosti ako	

zdroje konfliktov. Konflikt motívov. Druhy konfliktov. Správanie sa človeka v konfliktovej situácii. Riešenie konfliktov.

ROZVOJ A DOZRIEVANIE CITOV 132

Čo je dozrievanie? Fyziologické podmienky rozvoja citov. Citový vývin a výchova. Citové zdroje. Vývin emocionálnych postojov. Pretváranie emocionálnych postojov. Vplyv citov na myslenie. Kritériá emocionálnej zrelosti. Závěry.

PROBLÉM EMOCIONÁLNEHO PRISPÔSOBENIA SA 160

Prispôsobenie sa: slovo a fakty. Prispôsobenie sa a emócie. Spoločenské city. Charakteristika emocionálneho prispôsobenia. Nenávisť ako asociálny cit. Emocionálne prispôsobenie sa k skupine. Emocionálne prispôsobenie.

STRACH 195

Strach — vážny problm. Klamné začiatky „kariéry“ strachu. Strach a obava. Trocha psychiatrických úvah. Mechanizmus „komplexu menejcennosti“. Človek — neurotická osobnosť. Život sa nezačína strachom. Prežívanie nepokoja. O tréme. Bránime sa pred vládou strachu.

AKO POZNÁVAME CITY INÝCH LUDÍ? 230

O dôležitosti poznávania citov iných ľudí. Účasť srdca a tela pri prejavovaní citov. Umenie čítať city z tváre. Pokusy vysvetliť tajomstvo. Aký postoj zaujať k tejto teórii? Zásady poznávania citov iných ľudí. Neúprimné city sťažujú poznávanie ľudí. Poznávanie emocionálnych vlastností osobností.

ZOZNAM LITERATÚRY 256