

SPIS RZECZY

Przedmowa do wydania drugiego.....	6
1. Jak korzystać z tej książki?.....	8
2. Mity na temat złości.....	18
3. Fizjologiczne koszty złości.....	38
4. Interpersonalne koszty złości.....	54
5. Jak oszacować koszty złości?.....	65
6. Złość jest wyborem. Dwustopniowy model powstania złości.....	72
7. Kwestia odpowiedzialności.....	99
8. Kontrola złości przez jedną dobę.....	127
9. Jak zwalczać myśli-zapalniki?.....	139
10. Kontrola stresu krok po kroku.....	173
11. Rozwiązywanie problemów.....	188
12. Jak nie dopuścić do eskalacji złości?.....	203
13. Siła zdrowego myślenia.....	229
14. Szczepienie przeciw złości.....	244
15. Ćwiczenie reagowania na prowokację.....	261
16. Skuteczna komunikacja.....	282
17. Złość jako reakcja obronna.....	321
18. Złość a dzieci.....	349
Bibliografia.....	392