

SPIS TREŚCI

Wstęp	
Zmaganie się z cudzym gniewem	11
CZĘŚĆ PIERWSZA	
ZROZUMIEĆ GNIEWNYCH LUDZI	25
Rozdział 1. Gniewny czy taki, który wybucha gniewem? . . .	27
Rozdział 2. Biologiczne podłoże gniewu	47
Rozdział 3. Wychowanie a emocje	65
Rozdział 4. Zaraźliwość gniewu	83
Rozdział 5. Światopogląd gniewnych ludzi	101
CZĘŚĆ DRUGA	
10 STRATEGII RADZENIA SOBIE Z GNIEWNYMI	
LUDŹMI	121
Rozdział 6. Strategia 1: Ustal, czego tak naprawdę chcesz . . .	123
Rozdział 7. Strategia 2: Zachowaj spokój	135
Rozdział 8. Strategia 3: Pamiętaj, że złość miewa różne oblicza	149
Rozdział 9. Strategia 4: Sporządź schemat gniewnego epizodu z perspektywy danej osoby.	163
Rozdział 10. Strategia 5: Zadaj sobie pytanie, czy złość jest uzasadniona	177
Rozdział 11. Strategia 6: Znajdź sposób na dotarcie do tych, którzy odmawiają komunikacji	191

Rozdział 12. Strategia 7: Odsuń się od wściekłości online . . .	203
Rozdział 13. Strategia 8: Unikaj ataków personalnych	217
Rozdział 14. Strategia 9: Wiedz, kiedy się wycofać.	229
Rozdział 15. Strategia 10: Łącz strategie.	243
Ważne organizacje, adresy internetowe i telefony.	253
Podziękowania	255
Przypisy.	257