

# SPIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU *czyli* PO CO TA KSIĄŻKA ..... 7

## KOMUNIKACJA

ISTOTA KOMUNIKACJI ..... 13

ETAPY KOMUNIKACJI ..... 15

KOMUNIKACJA WERBALNA ..... 19

„Odpowiednie dać rzeczy słowo” *czyli* język i jego pułapki ..... 19

Język kobiet a język mężczyzn ..... 21

Błędy i bariery w komunikacji ..... 25

KOMUNIKACJA POZAWERBALNA *czyli* DLACZEGO

DRAPIEMY SIĘ W GŁOWĘ ..... 28

Wierzyć czy nie wierzyć *czyli* o kłamstwie języka ciała ..... 31

KOMUNIKACJA A PERCEPCJA INTERPERSONALNA *czyli*

CO JA W NIM WIDZIAŁAM ..... 34

Oszustwa percepcji *czyli* kilka pułapek, w które wpadamy. .... 34

TEMPERAMENT *czyli* DETERMINIZM UKŁADU

NERWOWEGO ..... 43

HORMONY I NEUROPRZEKAŹNIKI *czyli* CHEMIA

KOMUNIKACJI ..... 48

Mózg kobiecy i mózg męski ..... 48

Mózg i emocje ..... 49

Mózg „w zalotach” ..... 51

Mózg w walce ..... 53

BIOLOGIA CZY WYCHOWANIE *czyli* CO NAS CZYNI

KOBIETĄ I MĘŻCZYZNĄ ..... 56

## KONFLIKT

KONFLIKT – PRZYPADEK CZY KONIECZNOŚĆ ..... 63

ZANIM POJAWI SIĘ KONFLIKT *czyli* KILKA SŁÓW

O KOMUNIKACJI ASERTYWNEJ ..... 65

FAŁSZYWE PRZEKONANIA – UKRYTY PRZECIWNIK . . . . .	70
ROZUMIENIE I RODZAJE KONFLIKTÓW . . . . .	74
Konflikty intrapersonalne <i>czyli</i> moje wewnętrzne rozdarcia. . . . .	74
Konflikty interpersonalne <i>czyli</i> napięcia między nami . . . . .	80
ETAPY KONFLIKTU <i>czyli</i> JAK TO SIĘ DZIEJE . . . . .	83
METODY ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTU . . . . .	89
METODA KONSTRUKTYWNA <i>czyli</i> KOMUNIKACJA PRAWIE DOSKONAŁA . . . . .	91
Zasady sporu konstruktywnego <i>czyli</i> co wolno a czego nie . . . . .	91
Efekty metody konstruktywnej . . . . .	97
O TRUDNEJ SZTUCE SŁUCHANIA . . . . .	99

## ZWIĄZEK

CIEŹKO BYĆ DOROSŁYM <i>czyli</i> DOROSŁOŚĆ I JEJ WYZWANIA... . . . .	103
Zadania rozwojowe okresu dorosłości . . . . .	104
Trendy rozwojowe okresu dorosłości . . . . .	107
Dojrzałość psychiczna . . . . .	107
ZWIĄZEK <i>czyli</i> BIOLOGIA I CHEMIA WYBORU . . . . .	110
Wybór – przypadek czy konieczność. . . . .	113
Dynamika miłości <i>czyli</i> dlaczego zakochanie mija . . . . .	114
Oczekiwania wobec małżeństwa . . . . .	119
BUDOWANIE RELACJI <i>czyli</i> JAK SIĘ ZWIĄZAĆ ŻEBY SIĘ NIE ROZWIĄZAĆ. . . . .	124
Postawy małżeńskie <i>czyli</i> tajemnica złotego środka . . . . .	133
Problemy z seksem <i>czyli</i> dlaczego boli głowa . . . . .	141
Zdrada <i>czyli</i> w czym ona jest lepsza ode mnie . . . . .	145
RAZEM NA ZAWSZE – WYBÓR CZY KONIECZNOŚĆ? . . . . .	149
ZAMIAST ZAKOŃCZENIA . . . . .	155
BIBLIOGRAFIA . . . . .	157