

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. У каждого свое представление об экстремальности	6
Глава 2. Моделирование психики в условиях экстремальности	28
Глава 3. Способы оптимизации работы психики в различных ситуациях	76
Глава 4. Люди сами создают экстремальные ситуации	95
Глава 5. Использование стандартных тренировок для адаптации психики к экстремальным ситуациям	114
Глава 6. Адаптация социума к экстремальным ситуациям	130
Глава 7. Психологические тренинги и упражнения ...	144
Заключение	171
Литература	173