



Előszó 11

## Mi az életpszichológia?

Látszat és valóság	15
Az ember és világa	16
A történelem vége?	18
A liberális demokrácia	19
Az új világrend	20
Az emberi lényeg	23
A gének és a szociális viselkedés	24
A világ verbalizálása	25
A megismerés formái	26
A tudományos megismerés	27
Mivel foglalkozik a pszichológia?	28
Lelki élet és lelki zavar	30
A kör bezárul	32
A személyiség fogalma	33
A fiktív ember fenomenológiája	34
Mi az életpszichológia?	35
A kambodzsai Mauqli esete	37
Egy kis szellemtörténet	39
A társadalomszervezés szolgálatában	40
A behaviorizmus térhódítása	42
Más pszichológiai iskolák és irányzatok	42
Dilthey hermeneutikus pszichológiája	43
A pszichoanalízis	45
Hogyan tovább?	46

## Társadalmi körülmények

Kívül vagy belül a magyarázat?	49
Mi a hatalom?	50
Az állam szerepe	51
Ki és hogyan kormányozzon?	52
Az állam és az emberek biztonságigénye	53
Az emberi szabadságjogok	55
Társadalmi egyenlőtlenségek	56
Rangsor az állatvilágban	57
Versengés és hierarchia	59





A hivatali státus	60
A kizsákmányolás fogalma és gyakorlata	61
Van-e még osztály?	62
A jövedelmi viszonyok és a demokrácia	63
A világ leggazdagabb emberei	64
Háttérhatalom	65
Az alattvalói tudat	67
Az engedelmesség formái	67
Az átalakulás buktatói	69
A piaci viszonyok	71
A tulajdonforma változásai	72
Ki dönt a menedzserfizetésekről?	73
A globalizáció motorja	75
Az identitás nélküli ember	77
Történelmi zsákutcák	79
Baj van a demokráciával	80
A régi új világ	81
Van-e megoldás?	82

#### A társas kapcsolatok világa

Az életminőség és a társas kapcsolatok	85
A házasság mint erőforrás	86
A modern család	87
Ostromgyűrűben	88
A papír nem számít?	89
Az egyenlőtlenségek forrása?	90
A boldog házasságok titka	91
Csonka családok	92
Esküvő utáni depresszió	92
A bizalom	93
A hitelesség kérdése	95
Kapcsolatok mint kockázati tényezők	96
Munka és szabadidő	97
Életszemléleti különbségek	99
A munka szerepe	100
Civil szervezetekben való részvétel	102
Szellemközösségben	103





## A létezés tudatossága

A racionális gondolkodás kialakulása	105
A létezés tudatossága	107
„Két lábon járó hazugság”	109
Mindennapi tudás	110
A tudás ismeretértéke	111
A tudatosság fokozatai	113
Az ösbűn és a szabad akarat	114
A fejlődés ellentmondásossága	116
Ésszerű és ésszerűtlen	117
Gondolkodás és csoportlojalitás	119
Ki irányítja gondolatainkat?	119
Hit és gondolat	121
Ideológia és tudás	122
Eszmék hálójában	123
Van-e univerzális tudás?	124
Az értelem vakfoltjai	125
Az ideológia alkonya	126
Az eszmék felcserélhetősége	126
A teremtés alapja	127
Olyanná válsz, ahogyan gondolkozol	128
A pozitív gondolkodás	130
A kanti „kiskorúság” fogalma	131
Hamis tudat	132
Racionalitás és globalizáció	134
Színfalak előtt – színfalak mögött	135
A gondolkodás kényszerpályái	135

## A tudat manipulálása

Harc a tudat befolyásolásáért	138
Egy rejtély nyomában	139
A hírközlés „függetlensége”	142
Médiadiktatúra	143
A televízió boldogtalanná tesz	145
Az írott sajtó	146
A tudatbefolyásolás technikái	146
Szenvedélyek rabságában	148
A drogpolitika liberalizálása	150





Az anómiás állapot	152
Normaszegő viselkedés	154
Hangulatjavító szerek	155
Az alkoholisták problémája	156
A dohányzás ártalmai	157
A drogfogyasztás következményei	158
A szenvedélyek kialakulása	159
Aktivációs szint	161
Depresszió és cselekvésképtelenség	162

### Biztonság és kockázatok

A biztonságra való törekvés	165
A szubjektív biztonságérzet	167
Korrupció és a közerkölcs válsága	168
Államok és népek a szervezett bűnözők kezében	170
A gondviselő állam a múlté	171
A civilizált világ peremén	172
A biztonság megrendülése	174
Rizikófaktorok	175
A civilizáció kockázatai	183
A betegségektől való félelem	184
Az örök fiatalság forrása	185
Természetrombolás	186
Szennyezett élelmiszerek	187
Járványszerű elhízás	188
Társadalmi mobilitás	189
Közúti balesetek	190
„Ez nem történhet meg még egyszer!”	192
Autókaravánok Európában	192
Ember- és szervkereskedelem	193
Az életminőséget meghatározó társadalmi tényezők	194

### Kockázatkezelés

Kockázatkezelés	197
A kockázatvállaló magatartás	197
Kockázatfüggőség	198
A zene kábulatában	199
A rock- és popsztárok korai halála	201





Élj gyorsan – halj meg fiatalon!	202
A sport és a drog	203
Alkoholista menedzserek	204
A szex hajszolása	205
Van rosszabb is a halálnál?	206
Korunk rabszolgái	208
A rossz döntések háttere	209
Önismereti hiányosságok	210
A lelki zavarok veszélye	211
Öngyilkosság	212
Falak és félreértések	213
A társadalmi halál	214
Lelki beállítódások	215
Kockázatkerülő és kockázatkereső viselkedés	216
A túldimenzionált kockázat	217
Kockázatok és véletlenek	218

#### Akik mégis boldogok

A biztonságos és boldog élet általános feltételei	221
A szabad akarat	222
Útkeresés és örömgény	223
Mindenkiben ott a teremtés lehetősége	224
Ne fessz az ördögöt a falra...	225
Mindenki büszke a saját eszére	226
A cselekvés morális határai	227
Érdem vagy szerencse?	228
A boldogság fogalma	228
Arisztotelész a boldogságról	230
Mai értelmezések	231
A boldogság fiziológiai alapjai	232
Tudjuk-e, hogy mit érzünk?	234
A boldogságérzet pontozása	235
A hívók boldogabbak	236
A boldogság kóros lelkiállapot?	237
Az eszmék és az emberek boldogságigénye	238
Növekvő életszínvonal – rosszabbodó közérzet	239
Az elégedettségérzés összetevői	242
Szegény gazdagok	244
Új kormánypolitikát és életfilozófiát	245



Mélyülő társadalmi konfliktusok	246
Viszonyítási alapok	247
A boldog társadalom titka	249
A jó közérzet alapja a tevékenység	250
Összegezés helyett	
Hipotézis	252
Örömszerzés és veszélyérzet	253
Az igazságosság elve	254
Igazságosság helyett esélyegyenlőség	255
Vérlázító igazságtalanságok	255
Várható fejlemények	256
Zsarnokság vagy hatalommegosztás	257
Az életminőséget rontó problémák	258
A legfontosabb boldogságtényezők	259
Kognitív tréning	260
Az élettörténet koherenciája	260
Az értelmiség feladata	261
Az önreflexió szükségessége	262
Egy emberibb világ reményében	263
Nyílt rendszerben való gondolkodás	264
A modernizmus és az önmegvalósítás	265
Módszertani felvetések	265
Nem csak szavakban gondolkodunk	266
Stratégiai irányelvek	268
A Hódi-féle tézisek	268
Névmutató	271