

Richard Winter

W pułapce perfekcjonizmu

Prosta droga do porażki

Przełożyła
Joanna Petry Mroczkowska

Wydawnictwo WAM

Spis treści



Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
1. Syreni śpiew perfekcjonizmu	17
2. Dążenie do doskonałości <i>Zdrowy czy niezdrowy perfekcjonizm?</i>	25
3. Typy perfekcjonizmu	38
4. Depresja, gniew i zaburzenia odżywiania	52
5. Zamartwianie się, niepokój i obsesje	60
6. Modele myślenia perfekcjonistów	74
7. Geny i temperament	85
8. Wstyd i poczucie winy	89
9. Wpływy rodziców	98
10. Presja kultury i mediów	107
11. Fiksacje analne oraz inne dziwaczne i cudaczne poglądy .	117
12. Perfekcjonizm i pycha <i>Droga do piekła... czy nieba</i>	123
13. Nauczyć się żyć z niedoskonałościami <i>Strategie zmiany</i>	131
14. Poszukiwanie tożsamości i celu	146
15. Ku dojrzałości <i>Zdrowe dążenie do dojrzałości i perfekcji</i>	160
Aneks <i>Perfekcjonizm w historii i religii</i>	174
Przypisy	185