

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	9
Postulat Arystotelesa	11
Część I: MÓZG EMOCJONALNY	21
Rozdział I: Po co nam emocje?	23
Rozdział II: Anatomia porwania emocjonalnego	38
Część II: NATURA INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ	63
Rozdział III: Kiedy mądry jest głupi	65
Rozdział IV: Poznaj siebie	85
Rozdział V: Niewolnik namiętności	99
Rozdział VI: Mistrzowska zdolność	132
Rozdział VII: Korzenie empatii	159
Rozdział VIII: Sztuka współżycia	181
Część III: INTELIGENCJA EMOCJONALNA STOSOWANA	205
Rozdział IX: Bliscy wrogowie	207
Rozdział X: Kierowanie z sercem	235
Rozdział XI: Umysł i medycyna	260

Część IV: PRZEDZIAŁY MOŻLIWOŚCI	293
Rozdział XII: Kociołek rodzinny	295
Rozdział XIII: Uraz i ponowne emocjonalne uczenie się	310
Rozdział XIV: Temperament nie jest wyrokiem przeznaczenia	333
Część V: WYKSZTAŁCENIE EMOCJONALNE	355
Rozdział XV: Koszty analfabetyzmu emocjonalnego	357
Rozdział XVI: Kształcenie emocji	402
Dodatki	
A. Czym jest emocja	442
B. Znamiona umysłu emocjonalnego	445
C. Mechanizm powstawania strachu	454
D. Zespół Fundacji W.T. Granta: Aktywne składniki programów prewencji	459
E. Program nauki samowiedzy	461
F. Społeczne i emocjonalne uczenie się. Rezultaty	463
Przypisy	470
Podziękowania	508
Indeks	511