

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp do jubileuszowego wydania w dziesiątą rocznicę publikacji <i>Inteligencji emocjonalnej</i>	12
Przedmowa do wydania polskiego	25
Postulat Arystotelesa	27
Część I: MÓZG EMOCJONALNY	37
Rozdział I: Po co nam emocje?	39
Rozdział II: Anatomia porwania emocjonalnego	53
Część II: NATURA INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ	77
Rozdział III: Kiedy mądry jest głupi	79
Rozdział IV: Poznaj siebie	98
Rozdział V: Niewolnik namiętności	112
Rozdział VI: Mistrzowska zdolność	145
Rozdział VII: Korzenie empatii	172
Rozdział VIII: Sztuka współżycia	193
Część III: INTELIGENCJA EMOCJONALNA STOSOWANA	217
Rozdział IX: Bliscy wrogowie	219
Rozdział X: Kierowanie z sercem	246
Rozdział XI: Umysł i medycyna	270
Część IV: PRZEDZIAŁY MOŻLIWOŚCI	301
Rozdział XII: Kociołek rodzinny	303

Rozdział XIII: Uraz i ponowne emocjonalne uczenie się	318
Rozdział XIV: Temperament nie jest wyrokiem przeznaczenia ...	340
Część V: WYKSZTAŁCENIE EMOCJONALNE	361
Rozdział XV: Koszty analfabetyzmu emocjonalnego	363
Rozdział XVI: Kształcenie emocji	407
Dodatki:	
A. Czym jest emocja?	446
B. Znamiona umysłu emocjonalnego	449
C. Mechanizm powstawania strachu	458
D. Zespół Fundacji W.T. Granta: Aktywne składniki programów prewencji	463
E. Program nauki samowiedzy	465
F. Społeczne i emocjonalne uczenie się. Rezultaty	467
Źródła	474
Przypisy	478
Indeks	519