

Оглавление

Задача Аристотеля	11
Почему мы заговорили об эмоциях сегодня	14
Наше путешествие	17
Часть I. Эмоциональный мозг	21
Глава 1. Зачем нужны эмоции	23
Глава 2. Анатомия «захвата» эмоций	40
Часть II. Природа эмоционального интеллекта	69
Глава 3. Когда умный глупеет	71
Глава 4. Познай самого себя	95
Глава 5. Рабы страстей	112
Глава 6. Глазная одаренность	151
Глава 7. Корви Эмпатии	182
Глава 8. Искусство общения	208
Часть III. Эмоциональный разум в действии	235
Глава 9. Близкие враги	237
Глава 10. Управление с душой	269
Глава 11. Психика и медицина	297

Часть IV. «Окна возможностей»	335
Глава 12. Семейный плавильный тигель	337
Глава 13. Психическая травма и повторное эмоциональное обучение	355
Глава 14. Темперамент, не приговор	382
Часть V. Эмоциональная грамотность	407
Глава 15. Цена эмоциональной безграмотности	409
Глава 16. Обучение эмоциям	461
Заключение	504
Приложения	507
Приложение 1. Что такое эмоция?	509
Приложение 2. Признаки эмоционального ума	513
Приложение 3. Нейронная схема страха	523
Приложение 4. Действующие программы Фонда Уильяма Грента	529
Приложение 5. Курс обучения «Наука о себе»	531
Приложение 6. Социальное и эмоциональное обучение: результаты	533
От автора	539
Об авторе	543