

Obsah

Stručný průvodce obsahem	13
Úvod překladatele	14
Předmluva	16
O autorovi	24

První část

Chcete rychle pochopit, jak pracuje mozek? *Poslední novinky kognitivní vědy*

1 Začněme:

*Vymezení pojmů nutných k pochopení
vztahu mozku a vědomí* 28

- *Vztah mozku a vědomí*
- *Člověk nebo zvíře - kde je rozdíl*
- *Co je mozek-vědomí*
- *Základní principy kognitivní vědy*
- *Vědecká metoda - výstraha*
- *Výstražná značka*

2 Základní informace o mozku:

Vědomosti o hardwaru a hormonech 38

- *Dva základní znaky mozku: RAS a synapse*
- *Nervové přenašeče: abeceda osobnosti*

Druhá část

Váš osobní almanach:

Tělo je mohutně ovlivňováno vědomím

3 Jak vyjít s druhým pohlavím:

Zapojení není stejné 50

- *Nitroděložní vývoj*
- *Rozpor mezi matematickými a slovními dovednostmi*

- Vidění
- Rozdíly ve zrakovém a sluchovém vnímání
- Prostor
- Nálada
- Automatizace
- Vztahy
- Sexuální orientace
- Stárnutí obecně

4 Stárnutí:

*Bud' budete mozek užívat,
nebo o něj přijdete! 68*

- Specializace zapojení
- Nezvratné poškození
- Vyzrávání mozku
- Duševní schopnosti ve stáří
- Udržování optimismu a kontroly
- Stárnutí a dieta
- Stárnutí a cvičení
- Kombinace diety a cvičení
- Stárnutí a paměť
- Doporučené vyvážené složení stravy

5 Výživa:

Jídlo pro tělo, palivo pro mozek 82

- Doporučený denní příjem energie
- Bulimie
- Význam tuku
- Aditivní látky
- Látková výměna
- Chemické složení těla a kontrola chuti k jídlu
- Význam sacharidů a bílkovin
- Snídaně
- Cukr a násilné chování
- Sodík
- Kojení
- Nedostatečné množství vitaminů a minerálů
- Alkohol

6 Chemické látky a následky jejich užívání:

Účinky látek ovlivňujících duševní procesy 96

- Kofein
- Marihuana
- Kokain
- Nikotin

- *Aspirin*
- *Léky na předpis*
- *Vliv různých látek na embryo*
- *Nootropika*
- *Poznámka o bolesti*
- *Spánkový cyklus*

7 **Jak se dobře vyspat:**

*Spánkové cykly, noční můry
a jak si zdřímnout* 108

- *Cirkadiánní rytmy*
- *Spánek a tělesná námaha*
- *Spánek a dieta*
- *Spánek a tělesná váha*
- *Vliv nedostatku spánku*
- *Spánek a léky*
- *Zdřímnutí*
- *Sny*
- *Noční můry*
- *Jak znovu usnout*
- *Spánek a stárnutí*
- *Spánkové fáze bývají uspořádány stabilně*
- *Leváctví a praváctví*

8 **Všeho chuť o mozku:**

*Od leváctví a praváctví
až k bolestem hlavy* 122

- *Cvičení: tělesná aktivita*
- *Aerobická námaha*
- *Cvičení: význam správné volby*
- *Cvičení mění náladu a chuť*
- *Choroby: psychoneuroimunologie*
- *Lidé pečující o nemocné*
- *Léčebné postupy u chorob nervového systému*
- *Bolesti hlavy*

Třetí část

Mozek a vaše osobnost:
Emoce, rysy osobnosti a inteligence

9 **Debata o vztahu vrozených a získaných vlastností:**

Kyvadlo se vychyluje oběma směry 138

- *Děděné rysy osobnosti*
- *Genetika a nemoci*

10	Existují osobnostní rysy doopravdy?	
	<i>Model Velké pětky</i>	150
	■ <i>Velká pětka</i>	
	■ <i>Aspekty Velké pětky</i>	
	■ <i>Vzájemné vztahy versus osobní vývoj</i>	
	■ <i>Proměny v čase</i>	
	■ <i>Rozdíly mezi muži a ženami ve Velké pětce</i>	
	■ <i>Model emocí</i>	
11	Psychobiologie emocí:	
	<i>nejen hrůza a extáze</i>	164
	■ <i>Molární přístup k emocím</i>	
	■ <i>Molekulární přístup k emocím</i>	
	■ <i>Vyhodnocovací filtr</i>	
	■ <i>Domov emocí: Tělo jako katalyzátor</i>	
	■ <i>Způsoby zvládnání situace</i>	
	■ <i>Poznámka o lhaní</i>	
12	Tři tváře inteligence:	
	<i>Proces, obsah a struktura</i>	176
	■ <i>Sternbergova definice inteligence jako procesu</i>	
	■ <i>Gardnerova definice inteligence jako obsahu</i>	
	■ <i>Eysenckova definice inteligence jako struktury</i>	
Čtvrtá část		
	Lidé v zaměstnání:	
	<i>Využití výzkumu vztahu mozku</i>	
	<i>a vědomí ke stálému zdokonalování výkonu</i>	
13	Optimismus a obtíže:	
	<i>Rub a líc motivace</i>	190
	■ <i>Seligman: Optimismus versus beznaděj</i>	
	■ <i>Cousins: Čtyři složky odolnosti</i>	
	■ <i>Neurobiologie motivace</i>	
14	Stres a syndrom vyhoření:	
	<i>Neurobiologie motivace</i>	198
	■ <i>Stres: co je to stres a jak se ho zbavit</i>	
	■ <i>Stres a probouzecké reakce</i>	
	■ <i>Williams: Výzkum chování typu A</i>	
	■ <i>Golembiewski: Vyhoření - konečný stupeň demotivace</i>	
	■ <i>Dvě poloviny mozku</i>	
	■ <i>Testosteron a úroveň výkonu</i>	

- 15 Záleží na postoji:**
Postupy, které jsou prospěšnější 214
- *Vnitřní posilování: zevní a niterné odměny*
 - *Naučený optimismus: Seligmanův model ABCDE*
 - *Pygmalionův efekt: Rosenthal a sebenaplňující proroctví*
 - *Neurolingvistické programování: Ustavení raportu*
 - *Hans Selye a charakterová disonance*
 - *Co je motivace a jak se dá zvýšit?*
- 16 Ergonomika mozku:**
Jak uspořádat pracovní prostředí s ohledem na kvalitu a produktivitu 230
- *Přestávky*
 - *Směny*
 - *Změny časových pásem*
 - *Zdřímnutí*
 - *Stres na pracovišti*
 - *Pět smyslů na pracovišti*
- 17 Pět smyslů:**
Poselství, která prostřednictvím mozku ovlivňují výkon 240
- *Světlo*
 - *Noční vidění*
 - *Barva*
 - *Vliv tvarů a designu*
 - *Vztah mezi zvuky a soustředěním*
 - *Hudba ovlivňuje náladu*
 - *Hluk*
 - *Vztah čichu k limbickému systému*
 - *Vliv vůní na ženy*
 - *Vliv vůní na spánek*
 - *Vliv vůní na produktivitu*
 - *Vliv vůní na relaxaci*
 - *Rozdíly mezi vnímáním chuti u mužů a žen*
 - *Proxemika*
 - *Uspořádání místnosti*
 - *Dotek*
 - *Teplota*

**Vytváření nových duševních návyků:
Paměť, tvořivost a řešení problémů**

18 Ve třídě:

*Prostředky a postupy, které slouží
k získávání znalostí* 260

- *Uspořádání látky do bloků*
- *Testování jako proces učení*
- *Důvěřujte expertům*
- *Schémata*
- *Osvojte si to!*
- *Užití naučených znalostí v běžném životě*
- *Procvičování*
- *Soustředění a pozornost*
- *Vizualizace*
- *Podprahové ovlivňování*

19 Učení a dlouhodobá paměť:

Jak zlepšit paměť 272

- *Definice paměti*
- *Tři stupně tvorby paměti*
- *Nároky na údržbu*
- *Dva druhy paměťových bloků*
- *Zapamatovat si ve třech krocích*
- *Situační závislost*
- *Jak pomoci ostatním vybavit si vzpomínky*
- *Rozdíly mezi krátkodobou a dlouhodobou pamětí*

20 Všichni jsme učitelé a studenti:

Pomoc při studiu 290

- *Organizujte předem*
- *Učení rozdělte do částí*
- *Přestávky*
- *Inkubace*
- *Po výuce*
- *Kontrola*
- *Relaxace*
- *Raport*
- *Pozitivní očekávání*
- *Habituace neboli „to stačí“*
- *Budování prestiže*
- *Atmosféra*
- *Pestrost prostředí*

	■ <i>Zpětná vazba a spolužáci</i>	
	■ <i>Tvořivý čin</i>	
21	Psychobiologie tvořivosti:	
	<i>Péče o cenný zdroj</i>	308
	■ <i>Psychologie tvořivé osobnosti</i>	
	■ <i>Tvořivé osobnosti</i>	
	■ <i>Čtyři fáze tvůrčího procesu</i>	
	■ <i>Tvořivost a šílenství</i>	
	■ <i>Hodnocení tvořivosti</i>	
22	Uvolněte tvořivost!	
	<i>Odstranění překážek tvořivosti</i>	320
	■ <i>Všeobecné principy rozvoje tvořivosti</i>	
	■ <i>Překážky tvořivosti</i>	
23	Jádro tvořivosti:	
	<i>Cesta k převratným způsobům</i> <i>řešení problémů</i>	330
	■ <i>Způsoby přístupu k problémům</i>	
	■ <i>Druhy problémů</i>	
	■ <i>Popis problému</i>	
	■ <i>Řešení: algoritmy a heuristika</i>	
	■ <i>Hry a schopnost řešení problémů</i>	
	■ <i>Spánek, relaxace a řešení problémů</i>	
 Šestá část		
	Touha po poznání:	
	<i>Vztah mozku a filozofie</i>	
24	Jak se díváme na svět:	
	<i>Epistemologie a hledání míru</i>	344
	■ <i>Northrop: Zdraví jako morálka</i>	
	■ <i>Bartlett: Schéma jako realita</i>	
	■ <i>Healyová: Realita jako schéma</i>	
	■ <i>E-prime: Jazyk v roli obětního beránka</i>	
	■ <i>Pirsig: Dvacátý třetí žalm</i>	
25	Posvátné systémy a měnící se paradigmata:	
	<i>Každodenní epistemologie</i>	351
	■ <i>W. Stevens: Ananas</i>	
	■ <i>Kuhn: Posun paradigmat</i>	
	■ <i>Pemberton: Zdravý rozum pro přežití</i>	
	■ <i>Porovnání vývojových modelů</i>	

26	Vědomí a jeho vztahy:	
	<i>Komunikace, která spojuje</i>	360
	■ <i>Umění mezilidské komunikace</i>	
	■ <i>Umění komunikace</i>	
	■ <i>Tělesné a duševní zdraví jedince, zdravé vztahy ve společenství</i>	
27	Doplnění nejnovějších poznatků:	
	<i>Další zkoumání</i>	368
	Dodatky	372
	Slovník užitých pojmů	383
	O CentACS	387
	Literatura	388
	Rejstřík	393