

Úvod	7
1 Emoce a emoční zkušenost	11
1.1 Vymezení pojmu emoce	11
1.2 Staronové pohledy na emoční zkušenost	21
Shrnutí	25
2 Tradiční přístupy k emocím	27
2.1 Přístupy zaměřené na emocionální prožívání	27
2.2 Přístupy zaměřené na fyziologický aspekt	31
2.3 Přístupy zaměřené na výraz a projevy chování	38
Shrnutí	45
3 Soudobé přístupy k emocím	47
3.1 Primární emoce a jejich výraz	47
3.2 Sídlo emocí – některé neuropsychologické nálezy	62
3.3 Kognitivní interpretace – co pociťují?	71
Shrnutí	83
4 Funkce emocí v našem životě	85
4.1 Intrapersonální funkce emocí	87
4.2 Sociální funkce emocí	93
4.3 Vývojové funkce emocí	95
Shrnutí	104
5 Emoce a „racionalita“	105
5.1 Pozitivní a negativní emoce ovlivňují poznávací procesy	105
5.2 Vliv emocí na dílčí kognitivní procesy	109
5.3 Radost a učení – radost z učení?	122
5.4 Emoční gramotnost, emoční inteligence	123
Shrnutí	125

6 Vybrané emoce a jejich dynamika	127
6.1 Štěstí a radost	127
6.2 Láska a náklonnost	132
6.3 Nenávist a hněv	139
6.4 Úzkost a strach	145
6.5 Smutek a zármutek	150
6.6 Znechucení a pohrdání	156
6.7 „Já“ emoce – pocity vztahující se k našemu jednání	158
6.8 „Já“ versus „ty“ emoce	164
Shrnutí	171
7 Regulace emocí	173
7.1 Co je a co není v našich silách a v našem zájmu	173
7.2 Kontrola a zvládání	192
Shrnutí	198
Závěr: Emoce nás mohou měnit	201
Poznámky	205
Literatura	211