

<b>Úvod</b> .....	7
<b>1 Emoce a emoční zkušenost</b> .....	11
1.1 Vymezení pojmu emoce .....	11
1.2 Staronové pohledy na emoční zkušenost .....	21
Shrnutí .....	25
<b>2 Tradiční přístupy k emocím</b> .....	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
<b>3 Soudobé přístupy k emocím</b> .....	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
<b>4 Funkce emocí v našem životě</b> .....	85
4.1 Intrapersonální funkce emocí .....	87
4.2 Sociální funkce emocí .....	92
4.3 Vývojové funkce emocí .....	95
Shrnutí .....	103
<b>5 Emoce a „racionalita“</b> .....	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

<b>6 Vybrané emoce a jejich dynamika</b> .....	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
<b>7 Regulace emocí</b> .....	173
7.1 Co je a co není v našich silách a v našem zájmu ....	173
7.2 Kontrola a zvládání .....	192
Shrnutí .....	198
<b>Závěr: Emoce nás mohou měnit</b> .....	201
<b>Poznámky</b> .....	205
<b>Literatura</b> .....	211