

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 Začneme:

*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*

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vidění ■ Rozdíly ve zrakovém a sluchovém vnímání ■ Prostor ■ Nálada ■ Automatizace ■ Vztahy ■ Sexuální orientace ■ Stárnutí obecně 	
4	Stárnutí:	
	<i>Buď budete mozek užívat, nebo o něj přijdete!.....</i>	68
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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:	
	<i>Jídlo pro tělo, palivo pro mozek.....</i>	82
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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:	
	<i>Účinky látek ovlivňujících duševní procesy.....</i>	96
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 Všechno 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 probouzečí 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*
- *Habituační neboli „to stačí“*
- *Budování prestiže*
- *Atmosféra |*
- *Pestrost prostředí*

■ Zpětná vazba a spolužáci

■ Tvořivý čin

21 **Psychobiologie tvořivosti:**

Péče o cenný zdroj 308

■ *Psychologie tvořivé osobnosti* ▽

■ *Tvořivé osobnosti* ▽

■ *Čtyři fáze tvůrčího procesu*

■ *Tvořivost a šílenství* | ▽

■ *Hodnocení tvořivosti*

22 **Uvolněte tvořivost!**

Odstranění překážek tvořivosti 320

■ *Všeobecné principy rozvoje tvořivosti* ▽

■ *Překážky tvořivosti* ▽

23 **Jádro tvořivosti:**

Cesta k převratným způsobům řešení problémů 330

■ *Způsoby přístupu k problémům*

■ *Druhy problémů*

■ *Popis problému*

■ *Řešení: algoritmy a heuristika*

■ *Hry a schopnost řešení problémů*

■ *Spánek, relaxace a řešení problémů*

Šestá část

Touha po poznání:

Vztah mozku a filozofie

24 **Jak se díváme na svět:**

Epistemologie a hledání míru 344

■ *Northrop: Zdraví jako morálka*

■ *Bartlett: Schéma jako realita*

■ *Healyová: Realita jako schéma*

■ *E-prime: Jazyk v roli obětního beránka*

■ *Pirsig: Dvacátý třetí žalm*

25 **Posvátné systémy a měnící se paradigmatata:**

Každodenní epistemologie 351

■ *W. Stevens: Ananas*

■ *Kuhn: Posun paradigmata*

■ *Pemberton: Zdravý rozum pro přežití*

■ *Porovnání vývojových modelů*

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