

Indice

	<i>pag.</i>
Introduzione	XIII
Capitolo I	
Un breve viaggio nel corpo umano: sapere come siamo fatti per capire come funzioniamo	
§ 1. Il sistema nervoso	1
§ 2. Il sistema nervoso autonomo	3
§ 3. Il cervello	5
§ 4. La specializzazione emisferica	7
§ 5. Sensazione e percezione	9
§ 6. L'attenzione	11
§ 7. L'apprendimento	12
§ 8. La memoria	18
§ 9. L'intelligenza	20
§ 10. L'intelligenza emotiva	24
Capitolo II	
Nel mondo delle emozioni	
§ 1. Il termine <i>emozione</i>	29
§ 2. Le principali teorie sulla generazione delle emozioni	31
§ 3. L'amigdala	38
§ 4. L'influenza delle emozioni sull'apprendimento	39
§ 5. L'influenza delle emozioni sui processi decisionali	40
§ 6. Il controllo cognitivo delle emozioni	41
§ 7. Possiamo parlare di emozioni positive ed emozioni negative?	43

Capitolo III

Lingua e linguaggio, lingue e linguaggi

§ 1.	Lingua e linguaggio	49
§ 2.	Caratteristiche comuni a tutte le lingue umane	51
§ 3.	Proprietà del linguaggio: la produzione e la comprensione	52
§ 4.	La comprensione del linguaggio in generale	55
§ 5.	La comprensione del linguaggio parlato	58
§ 6.	La comprensione del linguaggio scritto	59
§ 7.	Che cos'è un testo	61
§ 8.	Linguaggio e pensiero	61

Capitolo IV

Competenze: *problem solving* e *decision making*

§ 1.	La soluzione dei problemi (o <i>problem solving</i>)	67
§ 2.	Strategie di risoluzione dei problemi: algoritmi ed euristiche	70
§ 3.	Il ragionamento	72
§ 4.	Le distorsioni da credenza o <i>belief bias</i>	74
§ 5.	I processi decisionali	76
§ 6.	Vale la pena?	77
§ 7.	L'effetto cornice (<i>framing</i>)	78

Capitolo V

Se comunicando io potessi dirti ...

§ 1.	La comunicazione	85
§ 2.	La comunicazione non verbale	86
§ 3.	La comunicazione verbale	88
§ 4.	La comunicazione ecologica	89
§ 5.	Zona e distanza	91
§ 6.	Come interpretare il linguaggio corporeo: mimica e fisiognomica	93
§ 7.	La gestualità e il linguaggio delle mani	96
§ 8.	Il modo di stare seduti	97
§ 9.	Le espressioni facciali	98
§ 10.	Ascoltare	99

pag.

Capitolo VI

Personalità, emozioni e comunicazione

§ 1. Personalità e identità	105
§ 2. Conosci te stesso	107
§ 3. Il contagio emotivo	109
§ 4. L'autostima	110
§ 5. L'autopresentazione (o <i>self-presentation</i>)	111
§ 6. L'atteggiamento	112
§ 7. Comprendere gli stati mentali altrui. La teoria della mente o <i>mentalizzazione</i>	113
§ 8. L'empatia	115
§ 9. La motivazione	116
§ 10. Motivazione ed emozioni	119
§ 11. La persuasione	120
§ 12. La <i>leadership</i>	121
§ 13. L'aggressività	123
§ 14. Il conflitto	124
§ 15. La gestione del conflitto	125
§ 16. Discutere in modo costruttivo	126

Capitolo VII

La comunicazione nell'era di *smartphone* e *robot*

§ 1. <i>Alone together</i>	133
§ 2. L'automa, ovvero le radici della moderna robotica	134
§ 3. <i>Robot</i> e <i>Developmental Robotics</i>	135

Postfazione

Un ritratto di chi comunica in modo efficace	141
---	-----

Bibliografia	143
---------------------	-----