

Spis treści

Przedmowa	XXI
Wprowadzenie	XXIII
Część I: Dlaczego inteligentny jest sprytny	1
Rozdział 1. Czym jest inteligencja	3
Definicja inteligencji	3
Natura czy wychowanie?	4
Wiele wcieleń inteligencji	5
Różne typy Einsteinów	6
Galeria sław EI	7
Mierzenie inteligencji efektywnej	7
Bądź maksymalnie efektywny – zachowaj otwarty umysł... ..	8
...i kontroluj zdolności komunikacyjne	10
Najważniejsze rzeczy, które powinieneś wiedzieć	11
Rozdział 2. Jak powinniśmy mierzyć inteligencję	13
IQ – test wyjęty z kontekstu	14
Czas narzędzi	15
Młotek to młotek... A może jednak nie?	16
Wolałbym być młotkiem niż gwoździem... ..	17
Reszta zawartości skrzynki z narzędziami	18
Najważniejsze rzeczy, które powinieneś wiedzieć	20
Rozdział 3. To nie narzędzia pracują, lecz ludzie	21
Zawsze możesz dostać to, czego chcesz	22
A co ze światem zewnętrznym?	23

„Każdy naukowiec powinien wiedzieć, jak być szewcem”	24
Zabawa z ułamkami	25
Łapanie równowagi	25
Emocje mogą przynieść lub odsunąć korzyści	26
Mimo wszystko ludzie wciąż mają nieodparte pragnienie działania	27
Dobre wieści	27
Lepsze wieści	28
Coś do wypróbowania	28
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	29
Rozdział 4. Jak to jest, że nawet ślimak potrafi się uczyć	31
Ogólny układ nerwowy – trybiki Andy’ego	32
Mikroskopijni gracze – źle opłacani i niedoceniani	32
Jak gromadzone są informacje	33
Iść dalej czy nie	34
Przepływ impulsu wzdłuż łańcucha	34
Co za ładunek!	35
Personel pomocniczy	36
Wsparcie fizyczne i chemiczne	37
Nie obwiniaj go. On urodził się ślimakiem. A jaką ty masz wymówkę?	38
Sensytyzacja	39
Habitucja	40
Dziękujemy za wspomnienia	41
Nauka ślinienia się	42
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	43
Rozdział 5. Nawiazywanie połączeń – synapsy i zwoje mózgowe	45
Czaszka to bardzo głośne miejsce	46
Ach, te mężne synapsy	46
Podzielmy go	48
Żyjące mikrochipy	50
Zbudujmy mózg	53
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	54
Rozdział 6. Od ślimaka do ślimaczenia się	55
Od okablowania do mądrości	56
Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu	56
Jak odbieramy świat – sensory i obwody sensoryczne	58
O tym, jak pyskujemy!	61
Neuronowa mapa w umyśle zmienia się wraz z doświadczeniem	64
Spróbuj wykonać to w domu	65

Zrób coś!	66
Najważniejsze rzeczy, które powinieneś wiedzieć	66
Rozdział 7. Triada inteligencji efektywnej	69
Podjmowanie decyzji nie ma końca, czy ci się to podoba czy nie	70
Decyzje mają konsekwencje	70
Ocena efektywności decyzji	71
Po prostu zrób to – nie tylko dla zabawy	72
Wszystko zmierza do końca	73
Wadliwe powiązania	76
Najważniejsze rzeczy, które powinieneś wiedzieć	77
Część II: Świat do nas mówi	79
Rozdział 8. To, co widzisz, nie jest tym, co dostajesz	81
Oko jako kamera: po prostu wyceluj i zrób zdjęcie	82
Tu zaczyna działać mózg	84
O niskiej i wysokiej drodze z oka do mózgu	87
Piękno jest w oku patrzącego (<i>Margaret Wolfe Hungerford</i>)	91
Najważniejsze rzeczy, które powinieneś wiedzieć	91
Rozdział 9. O słyszeniu ciszy i innych rzeczach	93
O megafonach i mikrofonach	94
Jak usłyszeć to, co krzyżane jest do ucha	97
Naucz uszy samoistnego generowania dźwięków w głowie, czyli o „wizualizacji” dźwięków	98
Słyszenie umysłem i sercem	99
Harmonika dźwięku – nie tylko dla muzyków	100
Słyszenie ciszy	101
Najważniejsze rzeczy, które powinieneś wiedzieć	102
Rozdział 10. Zobacz mnie, poczuj mnie, ulecz się sam	103
Dobre wibracje: ciało Paciniego	104
Wybrać gorąco czy zimno?	105
Dotknij mnie o poranku	106
Terytorialność neuronów	108
Człowieczek w twojej głowie	109
Poczuć elektryczność pod palcami	109
Spróbuj zrobić to w domu	110
Najważniejsze rzeczy, które powinieneś wiedzieć	110
Rozdział 11. Nos wie: smak, powonienie i inteligencja efektywna	111
Nos – sensory i szlaki nerwowe	112

Nos jako narzędzie inteligencji efektywnej	114
Feromony, warunkowanie i wachanie róż	115
Język – narzędzie słuchania i mówienia	117
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	118
Rozdział 12. Ból i przyjemność: dwie strony tego samego medalu	119
Czym w takim razie jest ból	120
Istnieją rodzaje bólu, co do których trudno ufać mózgowi	122
Palarnia opium w czaszce, czyli mózg jako bardzo zadymione miejsce	123
Kopniak w cztery litery	125
Jaśniejsza strona bólu	125
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	127
Rozdział 13. Wszystko zgodnie z planem	129
Okna na świat	130
Modalności niosące znaczenie	130
Zagadnienie intensywności	131
Jak długo to już trwa?	131
Lokalizacja, lokalizacja, lokalizacja	132
Stymulacja zmysłowa	132
Kwestia wyzwania	132
Prowadzić dobre życie	133
Świadomość otoczenia	134
„Proszę mnie dobrze zszyć, doktorze”	136
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	137
Rozdział 14. A teraz posłuchaj: namaluj własną wizję świata	139
To, że jesteś paranoikiem, nie oznacza, że oni nie chcą cię dopaść	140
Strażnicy u wrót	141
Kamera w głowie: przybliżanie i jednoczesne utrzymywanie szerokiego kąta ..	143
Zarządzanie nowoczesnością	144
Nawet wybitny film składa się z pojedynczych klatek	145
Skoro już masz moc, to co zamierzasz z nią zrobić?	145
Czułość	146
Uwaga selektywna	147
To, na czym się koncentrujesz, staje się rzeczywistością	148
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	150
Część III: Narada przed następną rozgrywką: przetwarzanie	151
Rozdział 15. Film w twojej głowie: znacznie dalej, niż sięga oko kamery ...	153
Mózg w roli projektanta wnętrza	153

Pokoloruj mnie efektywnie	156
I wszyscy konni, i wszyscy dworzanie złożyć do kupy nie byli go w stanie ...	158
Okablowanie: stare pomysły zweryfikowane przez nową technologię	159
A gdy połączenia nie istnieją... ..	161
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	163
Rozdział 16. Słuchanie – proces aktywny	165
Coś więcej niż telefoniczny berek	166
Nastawianie aparatury dźwiękowej mózgu	166
Perspektywa dźwiękowa – oczy po bokach głowy	167
Inteligentne ucho i efekt Dopplera	168
Słyszenie ciszy – wstęp do słyszenia dźwięku	169
Najbardziej skuteczna zatyczka – usta	170
Jak często słuchasz?	171
Słuchanie aktywne – coś więcej niż bycie grzecznym i opanowanym	172
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	173
Rozdział 17. Pamięć i magia	175
Albo używamy, albo tracimy	176
Pamięć krótkoterminowa i inteligencja – chybione zestawienie z krainy nieuka	177
Przetwarzanie pamięciowe	178
Szufladkowanie chaosu	180
Rozpoznaj informację kilkoma zmysłami	180
Czas inkubacji i przypominania	182
Postuczenie – jedyny sposób na zachowanie pamięci	183
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	184
Rozdział 18. Zamiana mózgu w atletę	185
Kora asocjacyjna – co dzieje się z tak wieloma obwodami	186
Kora ruchowa – gdzie, u licha, mózg ma te swoje silniki?	188
Sędzia, ale nie jury	189
Prawa kontra lewa	190
Zachowaj własną perspektywę	191
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	192
Rozdział 19. Wizualizacja wspaniałej przyszłości	193
Halucynacje jako propozycja rzeczywistości	194
Manipulowanie własnym latającym dywanem	195
Dostrajanie trzeciego oka	196
Co daje nam taką elastyczność	199
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	200

Część IV: Reagujemy	201
Rozdział 20. Inteligencja siły – jak mózg porusza mięśniami	203
Wbijanie gwoździa na głowie głową	204
Każda akcja wywołuje przeciwną reakcję	205
Chód	206
Mózg jako programator	208
Najważniejsze rzeczy, które powinieneś wiedzieć	210
Rozdział 21. Komunikacja – mózg to najpotężniejsze działo	211
Zawsze coś komunikujesz	212
Głos jako emocjonalny barometr	214
Słuchanie siebie przed otwarciem ust	216
Podstawowy język ludzkiego ciała	218
Skąd tak naprawdę się wzięłeś?	220
Inteligencja efektywna jest zaraźliwa	221
Najważniejsze rzeczy, które powinieneś wiedzieć	221
Rozdział 22. Automatyczny układ nerwowy – myślenie bez mózgu	223
Współczulny układ nerwowy – mistrz Yang	224
Przywspółczulny układ nerwowy – mistrz Yin	226
Okno mózgu	227
Być władcą autonomicznych panów Yin i Yang	227
Najważniejsze rzeczy, które powinieneś wiedzieć	230
Rozdział 23. Może wolałbyś ująć to inaczej?	231
Mówić nigdy nie jest łatwo	232
Wiele słów, wiele emocji, nieskończone możliwości komunikacji	233
Racja!	233
Dopasowywanie słów do czynów	235
Najważniejsze rzeczy, które powinieneś wiedzieć	238
Część V: Głowa, serce i umysł – emocje i inteligencja efektywna	239
Rozdział 24. Emocje – zwiększanie lub zmniejszanie ich intensywności	241
Korzystny gniew	242
Oswajanie tygrysa gniewu od ogona	243
Manipulowanie złymi wspomnieniami	244
Odpężanie się śmiechem	245
Cudowny świat cudów	246
101 umiejętności komunikacyjnych – zabieganie o uwagę odbiorców	246
Odbieranie wiadomości	247

Warunek wstępny efektywnej interakcji społecznej – empatia	250
Bez emocji nie ma kolorów	251
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	251
Rozdział 25. Serce i głowa: jak mózg wywołuje śmiech albo płacz	253
Ciało migdałowe – stacja główna emocjonalnego ekspresu	254
Kora przedczołowa – nie tylko do lobotomii	255
Gdy złe odruchy emocjonalne zostają utrwalone	256
Problem pasywności	256
Hormony i emocje – para idealna?	257
Stres może wpędzić człowieka w chorobę	258
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	258
Rozdział 26. W strefie	259
Znaczenie stanu	260
Strefa – stan umysłu, mózgu i biologia	260
Wytwarzanie „strefy”	262
Działaj tak, jakbyś wiedział, co robisz, a w końcu zaczniesz to wiedzieć	264
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	265
Część VI: Zachowuj się	267
Rozdział 27. Świadomość. Czy cesarz nosi szaty?	269
Stary problem: to, co widzisz, nie jest tym, co jest	270
Kategoria dla wszystkiego i wszystko w swojej kategorii	270
Raz to widać, a innym razem nie	271
Dwa umysły	272
Definicje mózgowej cyberprzestrzeni	273
Rola nieświadomego	274
Umysł świadomy może być mądrzejszy, ale nieświadomy jest szybszy. Kto wygrywa?	275
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	276
Rozdział 28. Nieświadomy umysł: kto w końcu prowadzi ten show?	277
Nieświadomość wchłania wszystko	278
Wizjonerzy, którzy nie mogli widzieć	278
Decyzje, decyzje, decyzje	280
Zaawansowane podejmowanie decyzji	281
Wolna wola	282
Inteligencja efektywna	283
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	283

Rozdział 29. Po prostu przestrzegaj tych prostych reguł	285
Inteligencja: „Pojąć dane fakty w celu doboru działań zbliżających nas do osiągnięcia wyznaczonych zadań”	286
Zrozumieć oprzyrządowanie	286
Zmiana oprogramowania	287
„...pokierowania działaniami...”	287
„...aby osiągnąć wyznaczone zadania...”	288
Wybierz pasję!	289
Pogłębianie pasji	290
Najważniejsze rzeczy, które powinienes wiedzieć	291
Dodatek. Słowniczek	293
Indeks	297