

# Indice

- 1 Indagini sulla mente umana 7  
Che cosa è la mente? - La psicologia e la mente - L'osservazione -  
Gli esperimenti - Lo studio dei casi
- 2 La mente degli animali e la mente umana 18  
Primi passi verso la vita mentale - Il cervello del lombrico - La danza  
delle api - Impariamo dal topo - Lo scimpanzè e il bambino -  
La mente degli animali e la mente umana
- 3 Il meccanismo della mente 30  
Il nostro sistema interno di comunicazioni - Come funziona il cer-  
vello - La geografia del cervello - Il cervello degli animali e il cer-  
vello dell'uomo
- 4 Come si sviluppano le nostre menti 41  
Eredità e ambiente - Come si impara a camminare - Come si impara  
a parlare
- 5 La nostra mente e il nostro mondo 51  
Il senso della vista - Il senso dell'udito - Altri nove sensi - Come  
richiamare l'attenzione - Come mettere insieme i pezzi - I sensi pos-  
sono ingannarci
- 6 Il perché del nostro comportamento 65  
Spinte fisiche - Spinte sociali - Spinte personali

## Indice

### 7 Le emozioni e la mente 76

Le emozioni e il corpo - Le nostre prime emozioni - Come riconoscere le emozioni - Il piacere - L'amore - La collera - La paura

### 8 Sotto la superficie della mente 89

Che cosa è un problema emotivo? - Come trattare i problemi emotivi - Il caso di Carlo M. - Tre domande sui disturbi emotivi

### 9 Come pensiamo 100

L'immaginazione - I sogni - Il ragionamento - Come risolvere i problemi - Come essere lucidi nel pensare

### 10 Come si esamina la mente umana 113

Test di intelligenza - Che cosa significa I. Q. - Test di attitudine - Test di interesse - Test per la valutazione della personalità - Test di atteggiamento e di opinione

### 11 Come aiutare la mente a funzionare meglio 128

Come imparare - Come ricordare i nomi - Come leggere più in fretta - Come lavorare in modo efficiente - La mente sana

### Soluzioni dei problemi 139

### Alcuni termini di psicologia usati in questo libro 140

### Indice analitico 145