



QUADERNI
DI PSICOLOGIA

L'INTELLIGENZA

Alain Sarton

FABBRI
EDITORI



QUADERNI
DI PSICOLOGIA

VOLONTÀ E TIMIDEZZA

Paul Chauchard

FABBRI
EDITORI



QUADERNI
DI PSICOLOGIA

FISIONOMIA E CARATTERE

Francis Baud

FABBRI
EDITORI



QUADERNI
DI PSICOLOGIA

SPECIALE CARRIERA

*Giorgio Franchi
Alfredo Tamborlini*

FABBRI
EDITORI



QUADERNI
DI PSICOLOGIA

IL SONNO E I SOGNI

Simon Monneret

FABBRI
EDITORI



QUADERNI
DI PSICOLOGIA

CONOSCERE I NOSTRI FIGLI

Alain Rideau

FABBRI
EDITORI



QUADERNI
DI PSICOLOGIA

IL VOSTRO CHECK-UP PSICOLOGICO

*Michel e Françoise
Gauquelin*

FABBRI
EDITORI



QUADERNI
DI PSICOLOGIA

COME SVILUPPARE LA MEMORIA

Guido Forno

FABBRI
EDITORI



QUADERNI
DI PSICOLOGIA

AUTOTERAPIE PSICOLOGICHE

Laurent Samuel

FABBRI
EDITORI



QUADERNI
DI PSICOLOGIA

LA SCRITTURA

Angela Beretta

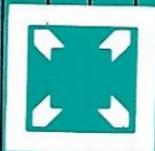
FABBRI
EDITORI

Laurent
Samuel

AUTOTERAPIE PSICOLOGICHE

*I problemi
e i mezzi
per superarli
da soli*

QUADERNI



DI PSICOLOGIA

FABBRI EDITORI

AUTOTERAPIE PSICOLOGICHE

In ordine alfabetico, i problemi psicologici e le terapie più indicate per risolverli da sé: l'angoscia, l'ansia, la paura, l'aggressività, i conflitti, il senso di colpa, lo stress, per citare solo alcuni dei temi considerati, possono infatti essere, almeno in qualche misura, risolti da noi stessi, con mezzi semplici, efficaci e senza pericolo.

Attenzione, però: anche le autoterapie psicologiche devono essere applicate con buon senso, come tutte le autoterapie, senza la pretesa di sostituire lo specialista, ma solo per aiutarci a ritrovare in noi stessi la forza di reagire.

*Laurent Samuel, francese, è specializzato nella divulgazione psicologica. È stato redattore capo di *Psychologie* e collabora alle principali riviste scientifiche francesi per le rubriche di psicologia.*

Michel e Françoise Gauquelin

QUADERNI



DI PSICOLOGIA

IL VOSTRO CHECK-UP PSICOLOGICO

*20 test
per conoscersi*

FABBRI EDITORI

IL VOSTRO CHECK-UP PSICOLOGICO

Sapete chi siete? Pensate di essere una persona equilibrata? Siete ansioso? Vi adattate al mondo moderno? Probabilmente non siete mai riuscito a dare risposte precise a queste domande. Potete farlo ora grazie a questo libro e alle 600 domande che in esso troverete e che bisogna farsi per conoscere se stessi e gli altri. Non è un compito facile, ma potrete certamente arrivarci se risponderete con franchezza, spontaneità, perseveranza.

Michel e Françoise Gauquelin, francesi, sono autori di diverse pubblicazioni dedicate alla psicologia. Michel Gauquelin, in particolare, dirige la Bibliothèque du Centre d'Etude et de Promotion de la Lecture.

Alain Rideau

CONOSCERE
I NOSTRI

QUADERNI



DI PSICOLOGIA

Figli

*Come valutare il carattere
e il comportamento
dalla prima infanzia
alla preadolescenza*

FABBRI EDITORI

CONOSCERE I NOSTRI Figli

Un giorno Freud, a una mamma che gli chiedeva come crescere il suo bambino, rispose: "Faccia come crede, tanto sbaglierà comunque". Nello stesso modo, si potrebbe dire: "Conoscere i vostri figli? Anche se ci proverete in continuazione, non ci riuscirete mai". Sono solo battute. In realtà è fondamentale cercare di conoscere i propri figli anche se allevare e conoscere un bambino è una impresa difficile. Questo libro è uno strumento validissimo per arrivare a farlo. Infatti vi dà un metodo, basato essenzialmente sull'osservazione, e strumenti di misura, cioè dei test, per affrontare il problema.

Alain Rideau, medico pediatra, si occupa da molti anni della psicologia e del comportamento infantile, soprattutto nelle istituzioni di cui è consulente in qualità di psicologo.

Indice

Avvertenza	V
Conoscere per educare	VII
Introduzione	1
Conoscere il carattere del bambino	3
Le condizioni necessarie a una buona osservazione	5
1. L'alimentazione	10
I comportamenti alimentari	11
Test «alimentazione»	13
Avvertenza	14
Tabella di valutazione	15
Scale di valutazione	15
Grafico di valutazione	19
L'interpretazione del test	20
Altri comportamenti alimentari	20
L'interpretazione dei risultati dell'osservazione	25
2. L'abbigliamento, l'igiene e la toletta	28
Test «abbigliamento»	28
Scale di valutazione (femmine)	28
Comportamenti patologici riguardanti l'abbigliamento e altre osservazioni	30
Scale di valutazione (maschi)	30
Comportamenti patologici riguardanti l'abbigliamento e altre osservazioni	32
Grafico di valutazione	32
L'interpretazione del test	33
Indicazioni sulla personalità	33
Test «igiene-toletta»	36
Scale di valutazione	36
Comportamenti particolari e osservazioni varie	37
L'interpretazione del test	38

Grafico di valutazione	38	I tipi intermedi	81
Indicazioni sulla personalità	39	Test «orientamento generale»	82
Osservazioni tipo	40	Tabella di valutazione	82
Esempio 1: Un forte mangiatore	41	Scale di valutazione	83
Esempio 2: Un caso di anoressia	43	Uso e interpretazione del test	88
3. Il mondo della notte	45	Grafico di valutazione	91
Il sonno	45	Abilità e coordinazione motoria	92
Il significato del sonno	45	Test «abilità e coordinazione motoria»	93
L'osservazione del sonno	48	Avvertenze per l'uso	93
Guida d'osservazione del «sonno»	49	Scale di valutazione	95
1. Prima del sonno	49	Grafico di valutazione	99
Che cosa dedurne?	50	L'interpretazione del test	100
2. Durante il sonno	52	Osservazioni tipo	102
Che cosa dedurne?	54	Esempio 1	102
3. Dopo il sonno	56	Esempio 2	102
Che cosa dedurne?	57	6. Un'attività privilegiata: il gioco	104
Osservazioni tipo	58	Le caratteristiche del gioco	104
Esempio 1: Un bimbo che dorme poco	58	Come osservare	108
Esempio 2: Un piccolo ghiro	59	A. La cura nel maneggiare i giochi	108
4. L'adattamento alla società		B. Il riordino dei giocattoli	109
L'apprendimento sociale	61	C. La reazione all'imprevisto	109
Test «capacità sociale»	62	D. Richieste e rifiuti	110
Attenzione (istruzioni per l'applicazione)	62	E. Prestito e dono dei giocattoli	111
Scale di valutazione	64	F. Il ritorno alla calma	112
Grafico di valutazione	68	G. Il barare	112
L'interpretazione del test	69	I principali fattori motori e psicologici dei giochi	112
Capacità sociale e orientamento lavorativo	70	Tabella per l'analisi dei comportamenti del gioco	113
5. La conquista dello spazio e del tempo	70	Metodo d'analisi semplificato	114
Movimento e motilità (o attività motoria)	71	Prima fase: valutazione del gioco	114
L'attività motoria	71	Seconda fase: valutazione del giocatore	115
Scoperta e consapevolezza del proprio corpo	76	Un esempio: il ping-pong	115
Circolazione e respirazione	76	Analisi del gioco	115
Atteggiamenti e posizioni	79	Analisi dei giocatori	116
I retratti	79	Metodo d'analisi dettagliato	117
I dilatati	80	La valutazione del gioco	117
		Tabella di valutazione dei giochi più noti	118

La valutazione delle attitudini del giocatore	122	Esempi di interpretazioni simboliche tratte dall'«Introduzione alla psicanalisi» di Sigmund Freud	169
L'interpretazione dei risultati	128	I test del disegno a tema obbligato	171
Tabella per l'interpretazione dei risultati	130	Test «omino»	171
Rappresentazione grafica dei risultati	131	Particolari (esatti e riconoscibili) dell'omino	171
Il significato del gioco	133	Metodo di valutazione del livello intellettuale	172
Significato dei giochi del lattante	131	Test «cane e gatto»	176
Significato del gioco nella prima infanzia	136	L'interpretazione	176
Significato del gioco nell'età della scuola	137	L'affidabilità dei risultati	177
Il gioco dell'adolescente	140	Test «famiglia»	180
Un complemento dell'interpretazione	142	Gli elementi da osservare e il loro significato	181
Osservazioni tipo	143	La valutazione del test	181
Esempio 1	143	Test «casa»	184
Esempio 2	143	Le proiezioni espresse dal disegno della casa	185
7. Il disegno	147	Test «villaggio»	189
L'evoluzione del disegno	147	Gli elementi fondamentali	189
La fase dell'apprendimento psicomotorio	147	Test «albero»	193
La fase degli adattamenti percettivi	148	Le radici	193
La fase del disegno narrativo	149	La base del tronco	194
La fase estetica	150	Il tronco	194
Tre regole d'oro	151	La chioma e i rami	198
Il materiale	153	Gli elementi accessori	200
1. Matite colorate o tempere?	153	Il paesaggio	200
2. La carta	154	8. I mezzi per comunicare	206
3. La gamma dei colori	154	Linguaggio e attitudini	206
4. Gli accessori	155	L'arricchimento verbale	206
5. La raccolta dei disegni	155	Test «linguaggio»	209
L'analisi del disegno	156	Avvertenza	209
A. L'analisi della forma	156	Le norme per la valutazione	209
1. L'utilizzazione dello spazio	156	Istruzioni	210
2. Il tratto	158	Scale di valutazione	212
3. Il colore	159	Grafico di valutazione	215
Il significato del colore	161	Il linguaggio del corpo	216
Tecnica d'analisi dei colori	163	La mimica	216
B. Analisi del contenuto	166	I gesti	217
Disegno libero e disegno a tema obbligato	166		
Il disegno libero	167		

L'osservazione di gesti e mimica	218
La pantomima (le posizioni e gli atteggiamenti)	219
I contenuti espliciti e impliciti del linguaggio	220
Guida d'osservazione «Comunicazione e linguaggio»	223
Avvertenze	223
Profilo della personalità	232
I grandi tipi di personalità	236
Conclusione	242
Osservazione tipo	243
Riepilogo, correlazioni e conclusioni	244
Valutazione generale della capacità pratica	245
Tabella di valutazione	245
Grafico di valutazione	246
Scale e profilo caratteriale	247
Istruzioni	248
Scale di valutazione	249
Profilo caratteriale	267
Conclusioni	271

ALAIN
SARTON

QUADERNI



DI PSICOLOGIA

Intelligenza

Come
conoscerla
e come
servirsene

FABBRI EDITORI

l'intelligenza

L'intelligenza è diventata una preoccupazione quotidiana. A casa, in ufficio, in fabbrica, a scuola, la vita è sempre più simile a un laboratorio di psicologia sperimentale, dove l'intelligenza si prova, si misura, si testa in mille modi; ma il vero problema pratico, per ciascuno di noi, è quello di conoscere le componenti personali dell'intelligenza e di sfruttarle al massimo. Non c'è gente sprovvista di intelligenza: c'è solo gente che ignora come usare la propria. In questo volume troverete tutto ciò che vi servirà sapere; dai test, alla valutazione dell'intelligenza, alle sue componenti e al suo sviluppo nel corso della vita. E da ultimo, come imparare ad usare con efficacia l'intelligenza e una rassegna di intelligenze superiori.

Alain Sarton è uno psicologo francese autore di diverse opere di divulgazione in campo psicologico

FRANCIS BAUD

FISIONOMIA E CARATTERE

Che cos'è la morfopsicologia? È la scienza che studia il rapporto tra la forma del viso e il carattere della persona; tutti noi l'applichiamo anche senza esserne coscienti ogni volta che diciamo: ha una faccia che ispira fiducia. La ricchezza delle indicazioni fornite da questa branca della psicologia applicata la rende una guida preziosa per educare i ragazzi e in generale per conoscere meglio la gente.

In questo volume si danno indicazioni concrete sull'uso della morfopsicologia, oltre ad analizzare gli elementi della forma del viso e gli elementi corrispondenti della personalità.

L'autore, il francese Francis Baud, ha scritto numerose opere di psicologia, in cui si occupa particolarmente dei problemi della personalità.

474619



FISIONOMIA E CARATTERE

Francis Baud

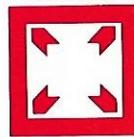
FABBRI
EDITORI

FRANCIS BAUD

FISIONOMIA E CARATTERE

che rapporto c'è
tra viso
e carattere
di una persona?

QUADERNI



DI PSICOLOGIA

FABBRI EDITORI

GUIDO FORNO

COME
SVILUPPARE
LA

MEMORIA

*Un metodo originale
e divertente
per imparare a ricordare
ogni cosa*

QUADERNI



DI PSICOLOGIA

FABBRI EDITORI

Guido Forno è nato a Calosso (AT) nel 1947. Fin da ragazzo si è interessato ai fenomeni della mente umana. Affascinato in modo particolare dal campo della memoria, ha scritto e pubblicato numerosi articoli di psicologia applicata in Inghilterra ed Italia. Attualmente vive e lavora a Torino.

COME SVILUPPARE LA MEMORIA

Volete «costruirvi» una memoria infallibile? Volete imparare a ricordare con facilità e prontezza? È sufficiente leggere con attenzione e mettere in pratica gli elementari consigli contenuti nelle 15 lezioni di questo libro. In breve, vi accorgete di riuscire a rammentare anche le cose più strane, oltre, naturalmente, a tutto ciò che di utile desiderate tenere a mente: cifre, numeri telefonici, carte da gioco, indirizzi, nomi, date, statistiche, orari.

Saprete come grandi personaggi del passato potevano dare dimostrazioni della loro stupefacente memoria e li potrete imitare, arrivando, infine, a concordare con l'autore che sviluppare la memoria è facile e divertente.

Sommario

Prefazione

- Le cose meravigliose che questo libro potrà fare per voi pag. 9
- La mnemotecnica " 10

Prima Lezione

- Come la sequenza vi dà modo di ricordare facilmente una lunga lista di nomi " 13
- Come mettere in pratica quanto avete appreso " 22

Seconda Lezione

- Il casellario mentale " 26
- La costruzione del casellario mentale " 27
- Lo sviluppo del casellario mentale " 34

Terza Lezione

- Come ricordare ogni genere di informazione astratta " 39

Quarta Lezione

- Come ricordare i discorsi " 53
- Capitoli e brani di lettura " 55
- Aneddoti e barzellette " 57

Quinta Lezione

- Come ricordare qualsiasi nozione, parola per parola " 62

Sesta Lezione

- Come ricordare nomi e volti " 68
- Come sviluppare l'osservazione per i volti " 72
- La caricatura mentale " 76

Settima Lezione

- Come ricordare numeri di qualsiasi genere " 87
- I numeri telefonici " 87
- I prezzi " 90
- Le date " 91

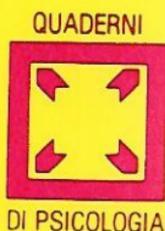
<i>Ottava Lezione</i>	
— Come ricordare gli appuntamenti della settimana	” 98
— Come ricordare gli orari ferroviari ed aerei	” 101
<i>Nona Lezione</i>	
— Come ricordare le carte da gioco	” 107
— Strabilianti dimostrazioni di memoria con le carte	” 109
<i>Decima Lezione</i>	
— Come ricordare: risultati calcistici, partite di scacchi ed altri giochi	” 115
— Gli altri sport	” 117
— Gli scacchi	” 118
<i>Undicesima Lezione</i>	
— Casellari mentali di emergenza	” 123
— Come trasformare l'orologio in cassetto mentale	” 124
— La numerazione visiva	” 124
— Come ricordare gli articoli ed i casi della lingua tedesca	” 128
— Come ricordare i titoli dei libri della Bibbia	” 129
— Come ricordare le tabelline aritmetiche senza fatica	” 132
<i>Dodicesima Lezione</i>	
— Come ricordare il calendario di uno o più secoli	” 138
<i>Tredicesima Lezione</i>	
— Come combattere la distrazione	” 147
<i>Quattordicesima Lezione</i>	
— Come insegnare questo metodo ai bambini	” 151
<i>Quindicesima Lezione</i>	
— Come applicare questo metodo con profitto per tutta la vita	” 155
Risposte ai quesiti	” 161
<i>Appendice</i>	” 163

*Questo libro è dedicato
ai miei cari e a tutti coloro
che mi vogliono bene.*

Angela Beretta

la. Scrittura

*il test
più "naturale"
per conoscere
se stessi
e gli altri*



FABBRI EDITORI

la. Scrittura

474726

In questo volume:

- i fondamenti della Psicologia della Scrittura e le sue quarantuno Leggi,
- i duecentoventisei Segni grafici,
- il Sistema Psichico della Psicologia della Scrittura,

perché il lettore sia messo in grado di analizzare ogni scrittura per definire il più chiaramente possibile la personalità dello scrivente, valutandone tutte le attitudini e le tendenze.

*L'autrice è **Angela Beretta**, milanese, docente universitaria di Psicologia della Scrittura, laureata in Scienze Religiose, Operatore in Training Autogeno Superiore, in Psicoterapia analitica immaginativa e in Ipnositerapia. Direttrice della Sezione Lombarda dell'Associazione Nazionale dei Periti Grafici a base psicologica. Docente Associato alla «La Jolla University» di San Diego, CA. - Campus Europeo di Lugano. Vice-preside della facoltà di Scienze Naturali della «PUMS» (Post-Università Medicina-Scienze) di Milano.*

Giorgio Franchi

Alfredo Tamborlini

SPECIALE CARRIERA

Guida
all'orientamento
scolastico
e professionale

QUADERNI



DI PSICOLOGIA

FABBRI EDITORI

SPECIALE CARRIERA

In questo volume:

- le tematiche psicologiche connesse con l'apprendimento e con la scelta della professione;
- le tendenze dell'occupazione nei principali settori di attività;
- il rapporto tra scuola e professione;
- le opportunità scolastiche, formative e lavorative alla fine dei vari cicli scolastici (dopo il diploma di terza media, dopo il diploma di maturità);
- il servizio di orientamento oggi in Italia, regione per regione.

*Il comitato di redazione è composto da: **Giorgio Franchi** (direttore del CISEM di Milano), **Alfredo Tamborlini** (dirigente Settore Assistenza Tecnica dell'ISFOL di Roma), **Sergio Bettini** (direttore della fondazione Centro di Orientamento Scolastico e Professionale di Alessandria), **Michelangelo Casiraghi** (collaboratore del CISEM), **Maria Grazia Meroni** (CISEM).*

Introduzione	1
L'ISTRUZIONE E I NUOVI MODI DI ATTRAVERSARLA	1
IL LAVORO E LA PROFESSIONALITÀ CHE CAMBIANO	12
<i>Due rapide osservazioni finali</i>	18
PER CONCLUDERE	20
PER SCEGLIERE	25
La formazione e l'individuo nell'ottica psicologica	27
Uso e abuso della psicologia: quando è davvero utile lo psicologo e quando serve un mago	27
Psicologia, apprendimento e nuove competenze sociali	29
Settori e tematiche della psicologia correlati ai problemi formativi	32
Psicologia dell'età evolutiva	32
Motivazioni ed emozioni	33
Apprendimento e pensiero	33
Tecniche e strumenti di rilevazioni	34
Classificazioni degli strumenti diagnostici	35
Validità e limiti di tali strumenti	37

L'AUTOCONOSCENZA E L'AUTOVALUTAZIONE	38
La conoscenza dei propri interessi	40
La conoscenza delle proprie capacità	48
La conoscenza delle personalità	54
<i>Competenze individuali o personali</i>	54
CONCLUSIONI	60
Professionalità e professioni: trasformazioni e linee di tendenza	63
Scuola e professione	64
Le trasformazioni economiche	66
Terziario e lavoro autonomo: riserve d'occupazione?	67
Innovazioni tecnologiche e organizzative	70
Le conseguenze su occupazione e professionalità	74
Le conseguenze sulla formazione e sull'orientamento	77
Il mercato del lavoro: i giovani e l'occupazione	78
Il futuro e le professioni: istruzioni per l'uso	79
LE TENDENZE DELL'OCCUPAZIONE: INNOVAZIONE E PROFESSIONALITÀ	83
Lavoro d'ufficio	83
Lavoro bancario	86
<i>Le scuole</i>	87
Agricoltura o primario	87
<i>Quali innovazioni, quali protagonisti</i>	89
Informatica	90
Edilizia	92
Conservazione e restauro dei beni ambientali (manufatti e naturali)	95
<i>Le professioni relative</i>	96
Settore manifatturiero	97
L'industria meccanica	98
Comunicazioni visive e audiovisive	99
Le libere professioni	101
<i>Quali prospettive per le libere professioni</i>	103

CHE COSA SCEGLIERE	123
Le scelte dopo la scuola media inferiore	125
INTRODUZIONE	125
Gli itinerari delle scelte	125
I genitori e la famiglia	127
Le scelte possibili: lavoro, scuola, formazione professionale	128
UNA DELLE POSSIBILI SCELTE È IL LAVORO, CHE AVVIENE ATTRAVERSO L'ISTITUTO DELL'APPRENDISTATO	128
La rilevanza numerica dell'apprendistato	131
L'intervento delle regioni in favore delle assunzioni di apprendisti	132
I contratti di formazione lavoro	132
Risultati e caratteristiche dei CFL	135
Interventi delle Regioni in favore dei CFL	136
I contratti di lavoro a tempo parziale	136
I concorsi per l'accesso nel pubblico impiego	137
LA SCUOLA SECONDARIA SUPERIORE	138
Le opportunità offerte	139
SCHEDE E INDICAZIONI SUI PERCORSI DI SCUOLA SECONDARIA SUPERIORE	141
A. Istituti Professionali	141
ISTITUTO D'ARTE	141
ISTITUTO PROFESSIONALE ALBERGHIERO	142
ISTITUTO PROFESSIONALE FEMMINILE	142
ISTITUTO PROFESSIONALE PER IL COMMERCIO	143
ISTITUTO PROFESSIONALE PER LA CINEMATOGRAFIA E LA TELEVISIONE	143
ISTITUTO PROFESSIONALE PER L'AGRICOLTURA	144
ISTITUTO PROFESSIONALE PER	

L'ALIMENTAZIONE	144
ISTITUTO PROFESSIONALE PER L'INDUSTRIA E L'ARTIGIANATO	144
B. Area magistrale	145
ISTITUTO MAGISTRALE	145
SCUOLA MAGISTRALE	145
C. Istituti Tecnici	145
ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO	145
ISTITUTO TECNICO AGRARIO	146
ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE	146
ISTITUTO TECNICO FEMMINILE	147
ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE	147
ISTITUTO TECNICO NAUTICO	147
ISTITUTO TECNICO PER GEOMETRI	148
ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO	148
D. Licei	
LICEO ARTISTICO	148
LICEO CLASSICO	149
LICEO LINGUISTICO	149
LICEO SCIENTIFICO	149
E. Conservatorio e Accademia di danza	150
CONSERVATORIO DI MUSICA	150
ACCADEMIA NAZIONALE DI DANZA	150
Qualche avvertenza ulteriore	150
IL SISTEMA DI FORMAZIONE PROFESSIONALE REGIONALE	152
CORSI DI FORMAZIONE PROFESSIONALE, SUDDIVISI PER QUALIFICA, OFFERTI DALLE REGIONI	154
SETTORE ALBERGHIERO	154
SETTORE ARTIGIANO	155
SETTORE COMMERCIALE TURISTICO	155
SETTORE INDUSTRIALE	155
SETTORE SANITARIO	156

Le opportunità di studio e di lavoro dopo il diploma	157
LE OPPORTUNITÀ LAVORATIVE	157
L'impresa cooperativa	157
<i>La costituzione di una società cooperativa</i>	158
Concorsi per l'accesso nel pubblico impiego	160
LA SCELTA DELLA FACOLTÀ UNIVERSITARIA	161
CORSI DI LAUREA/SCUOLE DIRETTE A FINI SPECIALI/ISTITUTI SUPERIORI DI EDUCAZIONE FISICA	163
ANCONA	163
BARI	163
BERGAMO	164
BOLOGNA	164
BRESCIA	164
CAGLIARI	165
CAMERINO	165
CAMPBASSO	165
CASSINO	165
CATANIA	166
CHIETI	166
COSENZA	166
FERRARA	167
FIRENZE	167
GENOVA	168
L'AQUILA	168
LECCE	168
MACERATA	168
MESSINA	169
MILANO	169
MODENA	170
NAPOLI	170
PADOVA	171
PALERMO	172

PARMA	172
PAVIA	173
PERUGIA	173
PISA	173
POTENZA	174
REGGIO CALABRIA	174
ROMA	175
SALERNO	176
SASSARI	176
SIENA	176
TORINO	177
TRENTO	177
TRIESTE	178
UDINE	178
URBINO	179
VENEZIA	179
VERONA	179
VITERBO	179

SCUOLE DIRETTE A FINI SPECIALI	180
ISTITUTI SUPERIORI DI EDUCAZIONE FISICA	184

ISTRUZIONE E CORSI DI FORMAZIONE	
POST-SECONDARIA	185
Accademia di Belle Arti	185
Corsi di specializzazione post-secondaria	185

SCUOLE MILITARI	187
AERONAUTICA MILITARE	187
CORSO DELLE GUARDIE DI PUBBLICA SICUREZZA	187
CORPO FORESTALE DELLO STATO	188
CORPO DEGLI AGENTI DI CUSTODIA	188
CORPO NAZIONALE DEI VIGILI DEL FUOCO	188
ESERCITO	189
MARINA MILITARE	190
ARMA DEI CARABINIERI	190
GUARDIA DI FINANZA	191

COME SCEGLIERE

L'informazione dove: il servizio di orientamento in Italia

PIEMONTE	195
VALLE D'AOSTA	198
LOMBARDIA	199
VENETO	203
FRIULI VENEZIA GIULIA	205
PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO	208
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO	210
LIGURIA	214
EMILIA ROMAGNA	216
TOSCANA	218
UMBRIA	222
MARCHE	223
LAZIO	224
ABRUZZO	228
MOLISE	229
CAMPANIA	230
PUGLIA	231
BASILICATA	232
CALABRIA	233
SICILIA	235
SARDEGNA	236

Paul Chauchard

VOLONTÀ

E TIMIDEZZA

Come esercitare
la volontà

Come vincere
la timidezza

QUADERNI



DI PSICOLOGIA

FABBRI EDITORI

VOLONTÀ E TIMIDEZZA

474502

Come vincere la timidezza, come essere padroni della nostra volontà? Nel volume si analizzano a fondo questi due stati psicologici, descrivendo anche il loro lato fisiologico, e si insegna come rafforzare la volontà e vincere la timidezza attraverso la pratica del controllo di sé. Perché tutti possano fare il punto della loro situazione personale, nelle prime pagine si propongono 60 domande per misurare la volontà, la timidezza e l'attività che li contraddistinguono. Una parte importante del volume è dedicata agli esercizi pratici, che si possono eseguire con grande facilità.

Paul Chauchard, psicologo francese, è direttore della Scuola Pratica di Studi Superiori di Parigi e autore di numerosi scritti in materia.

Simon Monneret

IL

SONNO

E I SOGNA

Le teorie
e una guida
pratica

QUADERNI



DI PSICOLOGIA

FABBRI EDITORI

IL SONNO E I SOGNI

Sonno e sogni: argomenti da sempre affascinanti. Oggetto di curiosità e di studio fin dai primordi dell'umanità, entrambi i fenomeni sono ora spiegati dalla scienza. Ciò non di meno, la gente non ne sa ancora molto. O meglio, conosce perfettamente il fastidio di una notte insonne o l'angoscia di un incubo ricorrente, ma ne ignora le cause. In questo volume di Simon Monneret vengono appunto esposti i risultati degli studi più significativi in merito (dagli esperimenti sul sonno all'interpretazione freudiana dei sogni) e i consigli per vivere bene anche questa parte della nostra vita, spesso ignorata ma importante.

Simon Monneret, francese, è un esperto di divulgazione scientifica e psicologica.