

يصف الفصل الأول من كتاب "الاجتماعي الحيوان" التغيرات الهرمونية الكبيرة المصاحبة للبلوغ، ومرحلة المراهقة الحاسمة. يروي الكاتب تجربته الشخصية مع مشاعر القلق والاضطراب العاطفي في تلك المرحلة، مستذكراً موقفاً محرجاً مع صراف بنك تعامل معه بازدراء. يُبرز الكاتب أهمية التعامل الاجتماعي الإيجابي، مشيراً إلى أن طريقة تعاملك مع الآخرين تؤثر بشكل كبير في ردود أفعالهم، فالتعامل اللطيف والمحترم يحدث فرقاً كبيراً في ردة فعل الآخرين، حتى لو كان الشخص الآخر (مثل الصراف) يبدو غير متجاوب في البداية. ويختتم الكاتب بأن فهم التواصل الاجتماعي الفعال يُعدّ مهارة أساسية لتحقيق النجاح في الحياة.