

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
----------------	---

Часть I. ПОЗНАЙ СЕБЯ

Глава 1. Что может и должен знать человек о себе и других людях	4
Особенности психологического познания и его роль в жизни	4
Возможности психологического самопознания и познания других людей	9
Источники психологических знаний	12
Как лучше и больше узнать о себе и других людях	16
Глава 2. Познание задатков и способностей людей	20
Для чего необходимо знать задатки и способности человека	20
Как изучать элементарные познавательные процессы: внимание и память	23
Изучение внимания	25
Психодиагностика памяти	30
Исследование общих интеллектуальных способностей	37
Психодиагностика специальных способностей	41
Психодиагностика организаторских способностей (способности быть лидером)	56
Психодиагностика коммуникативных способностей	71
Глава 3. Познание темперамента, характера, интересов и потребностей людей	78
Что нужно знать о темпераменте и характере человека	78
Методики изучения свойств темперамента и черт характера	81

Изучение интересов, потребностей и мотивов поведения человека	122
Изучение профессиональных склонностей	133

Глава 4. Познание взаимоотношений людей	138
Что человек может и должен знать о взаимоотношениях людей	138
Как узнать об отношении к вам окружающих	152
Как точнее узнать о своем отношении к людям	155
Литература для психологического самообразования	158
Приложение	159

Часть II. СОТВОРИ СЕБЯ

Глава 1. Как развивать способности	164
Общие способности	164
Специальные способности	204
Глава 2. Совершенствуем характер	211
Формирование характера в процессе учебы	211
Трудовая деятельность и характер человека	214
Характер и общение	215
Глава 3. Как воздействовать на взаимоотношения людей	219
Почему у человека складываются разные взаимоотношения с окружающими	219
Как можно воздействовать на свое отношение к человеку	221
Как повлиять на отношение окружающих к вам	226
Как улучшить взаимоотношения между другими людьми	229
Глава 4. Как управлять собой	234
Может ли человек управлять собой	234
Как управлять своими эмоциями	235
Как управлять своим поведением	239
Как управлять своими мыслями и образами	241
Глава 5. Как воздействовать на окружающих	245
Можно ли изменить поведение другого человека	245
Как управлять эмоциональными состояниями людей	245
Как управлять действиями и поступками других людей	249
Аннотированный список литературы для самообразования	255
Терминологический словарь	260