

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                       |   |
|-----------------------|---|
| К читателю . . . . .  | 3 |
| Предисловие . . . . . | 5 |

### Человек и человечество

|  |    |
|--|----|
| Мир, в котором мы живем . . . . .        | 12 |
| История — истоки нас самих . . . . .     | 20 |
| Перестройка, мир, человек . . . . .      | 32 |
| Литература для самообразования . . . . . | 42 |

### Что надо знать, чтобы успешно работать над собой

|  |    |
|--|----|
| Законы жизни . . . . .                                   | 44 |
| Закономерности формирования личности . . . . .           | 49 |
| Функции самовоспитания в формировании личности . . . . . | 52 |
| Литература для самообразования . . . . .                 | 60 |

### Цель жизни

|  |    |
|--|----|
| Как выбрать цель жизни . . . . .             | 62 |
| Что необходимо для достижения цели . . . . . | 74 |
| Эталон личности . . . . .                    | 82 |
| Литература для самообразования . . . . .     | 90 |

### Познай самого себя

|   |     |
|---|-----|
| Зачем надо изучать себя . . . . .                     | 92  |
| Что следует изучать в своем внутреннем мире . . . . . | 97  |
| Методика самопознания . . . . .                       | 104 |
| Литература для самообразования . . . . .              | 112 |

### Личный образ жизни

|  |     |
|--|-----|
| Правила жизни и девизы . . . . .         | 114 |
| Стиль жизни . . . . .                    | 120 |
| Круг общения . . . . .                   | 127 |
| Режим, традиции, упражнения . . . . .    | 134 |
| Литература для самообразования . . . . . | 146 |

### Мастерство самовоспитания

|  |     |
|--|-----|
| Ответственность за себя . . . . .          | 148 |
| Планирование работы над собой . . . . .    | 157 |
| Методы и приемы работы над собой . . . . . | 164 |
| Литература для самообразования . . . . .   | 176 |

### Совершенствуйте разум

|  |      |
|--|------|
| Что значит быть умным . . . . .            | 178  |
| Культура самообразования . . . . .         | 182  |
| Самовоспитание памяти и мышления . . . . . | 185  |
| Учитесь владеть словом . . . . .           | 191* |
| Литература для самообразования . . . . .   | 200  |

### Стремитесь к совершенству

|   |     |
|---|-----|
| Духовное богатство — это ваше счастье . . . . . | 202 |
| Многогранность духовного богатства . . . . .    | 205 |
| Профессиональное мастерство . . . . .           | 210 |
| Будьте здоровыми и красивыми . . . . .          | 222 |
| Литература для самообразования . . . . .        | 230 |

### Как готовить себя к семейной жизни

|  |     |
|--|-----|
| Стать достойным любви . . . . .                            | 232 |
| Что нужно воспитать у себя для семейного счастья . . . . . | 237 |
| За семейное счастье надо бороться . . . . .                | 243 |
| Литература для самообразования . . . . .                   | 250 |

### Учитесь властвовать собой

|  |                |
|--|----------------|
| Воля — оружие победы . . . . .           | 252            |
| Себя преодолеть! . . . . .               | 258            |
| Самовоспитание мужества . . . . .        | <del>268</del> |
| Литература для самообразования . . . . . | 275            |
| Именной указатель . . . . .              | 278            |