

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
----------------	---

## Часть I. ПОЗНАЙ СЕБЯ

<b>Глава 1. Что может и должен знать человек о себе и других людях .....</b>	<b>4</b>
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
<b>Глава 2. Познание задатков и способностей людей .....</b>	<b>20</b>
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
<b>Глава 3. Познание темперамента, характера, интересов и потребностей людей .....</b>	<b>78</b>
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
<b>Глава 4. Познание взаимоотношений людей .....</b>	<b>138</b>
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
<b>Литература для психологического самообразования .....</b>	<b>158</b>
<b>Приложение .....</b>	<b>159</b>

## **Часть II. СОТВОРИ СЕБЯ**

<b>Глава 1. Как развивать способности .....</b>	<b>164</b>
Общие способности .....	164
Специальные способности .....	204
<b>Глава 2. Совершенствуем характер .....</b>	<b>211</b>
Формирование характера в процессе учебы .....	211
Трудовая деятельность и характер человека .....	214
Характер и общение .....	215
<b>Глава 3. Как воздействовать на взаимоотношения людей .....</b>	<b>219</b>
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
<b>Глава 4. Как управлять собой .....</b>	<b>234</b>
Может ли человек управлять собой .....	234
Как управлять своими эмоциями .....	235
Как управлять своим поведением .....	239
Как управлять своими мыслями и образами .....	241
<b>Глава 5. Как воздействовать на окружающих .....</b>	<b>245</b>
Можно ли изменить поведение другого человека .....	245
Как управлять эмоциональными состояниями людей .....	245
Как управлять действиями и поступками других людей .....	249
<b>Аннотированный список литературы для самообразования .....</b>	<b>255</b>
<b>Терминологический словарь .....</b>	<b>260</b>