

OBSAH:

Úvod	5
1. Na čem závisí rozvoj naší psychiky, aneb proč jsme takoví, jací jsme.	6
1.1 Psychické vlastnosti závisí na dědičných dispozicích.....	6
1.2 Psychické vlastnosti ovlivňuje i prostředí, v němž člověk žije	8
2. Vrozené dispozice se projevují temperamentovými vlastnostmi. Ty již od počátku života určují, jak bude člověk reagovat.....	12
2.1 Temperament představuje základ osobnosti.....	12
2.2 Dílčí temperamentové vlastnosti mohou být různé.....	13
3 Člověk je součástí určitého prostředí, v němž se potřebuje orientovat. Základním způsobem poznávání je vnímání.	17
3.1 Vnímání ovlivňuje kvalita podnětů	18
3.2 Vnímání ovlivňuje i osobnost vnímajícího	19
3.3 Zpracování vnímaných informací je ovlivněné i sociokulturně	21
4. Aby člověku mohly být získané informace užitečné, potřebuje jim porozumět a chápat jejich souvislosti. K tomuto účelu slouží rozumové schopnosti, tj. inteligence.	23
4.1 Inteligenci lze posuzovat z různých hledisek	23
4.2 Každý člověk má rozdílnou strukturu dílčích schopností	24
4.3 Inteligence se rozvíjí v průběhu celého života	26
5. Rozumové schopnosti nemusí být využívány ve stejné míře ani stejným způsobem.....	29
5.1 Lidé přistupují k poznávání a hodnocení čehokoli individuálně typickým způsobem	29
5.2 Výklad čehokoli může být ovlivněn i základním emočním laděním	32
6. Zkušenost je velmi důležitým faktorem. Člověk se z ní učí, uchovává si potřebné poznatky i užitečné dovednosti. Díky ní může svému prostředí lépe porozumět a snáze zvládnout jeho požadavky.....	35
6.1 Paměť zahrnuje různé aktivity	35
6.2 Paměť funguje v souladu s dalšími psychickými funkcemi	37
6.3 Učit se můžeme různým způsobem	39
7. Člověk nemusí posuzovat všechno jenom rozumově. Emoční prožívání lze chápat jako jiný, jednodušší způsob hodnocení. Umožňuje rozlišovat to, co je nám příjemné a co nepříjemné.	42
7.1 Emoční prožívání lze hodnotit z různých hledisek	42
7.2 Citové prožívání představuje základní způsob subjektivního hodnocení reality.....	44
7.3 Emoční inteligence je důležitá zejména v běžném životě.....	45
8. Emoce jsou základním regulačním mechanismem, který ovlivňuje lidské chování. Mnohdy však emoční regulace nestačí a musí nastoupit vůle.	48
8.1 Vůle je účinnější regulační funkcí	49
8.2 Vůle je komplexní funkce, která zahrnuje různé dílčí charakteristiky	50
8.3 Vůle se uplatní hlavně při uskutečňování dlouhodobých plánů	51
9. Lidské jednání je téměř vždycky nějak motivováno, jednotlivé motivy vycházejí z potřeb, které mají všichni lidé. Rozdíl je pouze v jejich intenzitě či preferovaném způsobu uspokojování.	54
9.1 Základní potřeby jsou různé, biologické i psychické.....	55
9.2 Některé psychické potřeby se vztahují k danému jedinci	56
9.3 Některé psychické potřeby mají společenský charakter	58

10. Každý člověk je jedinečnou osobností. Osobnostní vlastnosti ovlivňují názory, postoje a chování každého jedince.....	61
10.1 Základní osobnostní charakteristiky jsou různě zaměřené a vedou k různým projevům chování.....	61
11. Významným aspektem lidské osobnosti je názor daného jedince na sebe sama, tj. jeho sebepojetí. Ovlivňuje jeho důvěru ve vlastní schopnosti i jeho chování.....	68
11.1 Sebepoznání je základem sebepojetí.....	69
11.2 Sebehodnocení zahrnuje názor na sebe sama, na vlastní kvality.....	70
11.3 Sebepojetí se vyvíjí v rámci soužití s jinými lidmi	71
11.4 Sebepojetí se projeví ve způsobu zpracování vlastního životního příběhu	72
12. Každý člověk je součástí nějakého společenství a to ho významným způsobem ovlivňuje. Získává zde různé role, spojené s určitým postavením, které zahrnuje do svého sebepojetí.	75
12.1 Vztahy s lidmi bývají v závislosti na osobnostních vlastnostech různé.....	76
12.2 Různé bývá i sociální postavení, jaké lidé v jednotlivých společenstvích získávají.....	78
13. Člověk je v průběhu života vystaven různým zátěžím, s nimiž se musí nějak vyrovnat. I když jde o nepříjemné zážitky, mohou mu poskytnout důležité zkušenosti.....	81
13.1 Lidé mohou reagovat na zátěžové situace různě	81
13.2 Každý člověk si postupně vytvoří svůj vlastní styl zvládání stresu	83
13.3 Traumatizující zkušenost může přinést i leccos pozitivního	84
14 Slovník odborných termínů a cizích slov.	87