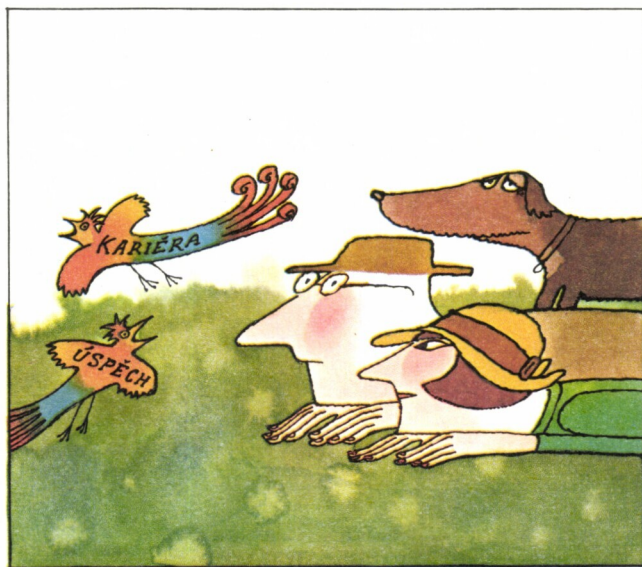


OBSAH



Úvodem - 11

13 - - - - - 1. ČEHO BYSTE CHTĚLI V ŽIVOTĚ DOSÁHNOUT?

Desatero cest - 14

1. Dobré vztahy k lidem - 15

2. Vztah k partnerovi - 16

3. Rodina - 17

4. Povolání - 17

5. Kultura a umění - 18

6. Poznání - 18

7. Rozvoj tělesné zdatnosti - 19

8. Zájem o přírodu - 19

9. Koničky a osobní zájmy - 19

10. Žít pro druhé - 20

- 21 - - - - - 2. PROČ SE VLASTNĚ ZDOKONALOVAT?
- | | |
|--|--|
| Péče o zdraví - 22 | Dobré návyky - 24 |
| Chování a znalost psychologie v jednání s lidmi - 23 | Znalost dobrých metod studia a práce - 25 |
| Kladné povahové rysy - 23 | Schopnost překonávat životní obtíže a krize - 25 |
| Rozvíjení rozumových schopností - 24 | Nikdy není pozdě - 25 |
| Vytrvalost a pevná vůle - 24 | |
- 27 - - - - - 3. POZNEJ SEBE SAMA
- | | |
|---|----------------------------------|
| Jak si člověk tvoří obraz svého já - 27 | Změny v názoru na sebe sama - 29 |
| Zrcadlo — lidské - 28 | Psychologie a sebepoznání - 30 |
| | Závěry - 33 |
- 34 - - - - - 4. ČLOVĚK SE TÁŽE: JAKÝ JSEM?
- | | |
|--|--------------------------------------|
| Co o sobě víme - 36 | Hodnocení „černé na bílém“ - 42 |
| Zamyslete se nad obrazem svého já - 36 | Testy - 43 |
| Informace získané srovnáním - 38 | Psychologické hry - 43 |
| Co můžeme zjistit dotazováním? - 39 | T-hra k poznání sebe sama - 44 |
| Pracovní hodnocení - 41 | Analyzujete své činy a jednání? - 47 |
| | Závěry - 48 |
- 49 - - - - - 5. JAK ZAČÍT (BILANCE — CÍLE — METODY)
- | | |
|--|---|
| Smysl našeho počínání - 49 | rozvoje - 55 |
| V jakém věku sestavit bilanci a plán, stanovit si své cíle? - 51 | Plán a jeho plnění - 58 |
| Je plánování a bilancování byrokratická administrativa? - 51 | Jak dosahovat úspěchů - 60 |
| Bilance našich kladů a záporů - 52 | Splnění jakéhokoli úkolu vyžaduje motivaci - 61 |
| Cíle a životní plány - 52 | Návyk usnadňuje každý úkon - 63 |
| Jak vypracovat osobní bilanci a plán | Závěry - 65 |
- 67 - - - - - 6. NAŠE VELKÉ BOHATSTVÍ — VOLNÝ ČAS
- | | |
|---|-----------------------------------|
| Hranice volného času a k čemu ho používáme - 68 | Chápejte volný čas moderně - 74 |
| Představy o využití volného času - 70 | Bohaté možnosti volného času - 74 |
| | Závěry - 75 |
- 76 - - - - - 7. JE MOŽNO ROZVÍJET ROZUMOVÉ SCHOPNOSTI?
- | | |
|--|--|
| Co je to inteligence - 76 | Školou nejen získáváme klasifikaci, ale rozvíjíme také své schopnosti - 83 |
| Vliv prostředí na inteligenci. Dědičnost - 79 | Sebevýchovou k rozvoji rozumových schopností - 84 |
| Důležitost přísunu informací pro rozvoj mozku - 81 | Závěry - 84 |
| Výběr společnosti - 83 | |

| | | |
|-----|--|--|
| 86 | 8. JAK ZDOKONALOVAT SVÉ VLASTNOSTI | |
| | Seznam kladných a záporných vlastností - 86 | Negativní pocity - 89 |
| | Vytrvalost - 88 | Poloviční sebeovládání - 90 |
| | | Závěry - 93 |
| 94 | 9. PÉČE O ZDRAVÍ | |
| | Čelíme chorobám - 94 | Rady k redukční dietě — „triky na sebe sama“ - 107 |
| | Správná životospráva - 97 | Kouříte? - 109 |
| | Duševní zdraví - 98 | Jak se odnaučit kouřit - 111 |
| | Praktiky k udržení tělesného a duševního zdraví - 100 | Pijete alkohol? - 113 |
| | Správná výživa - 102 | Čtyři fáze vývoje alkoholika - 115 |
| | Jak je to s obezitou u nás? - 102 | Závěry - 117 |
| | Redukční diety - 104 | |
| 118 | 10. PÉČE O VZHLED | |
| | Vzhled ženy - 118 | Co je zásadní? - 125 |
| | I péče o vzhled je pro ženu téma k sebezdokonalování - 123 | Speciálními cviky k harmonické postavě - 125 |
| | Vzhled muže - 124 | Závěry - 127 |
| 129 | 11. ROZVOJ TĚLESNÉ ZDATNOSTI | |
| | Začneme s aktivním pohybem a vytrvejme - 130 | Jaké sporty lze pěstovat pod odborným vedením - 136 |
| | Pobyt a pohyb v přírodě - 133 | Vrcholový sport dnes - 137 |
| | Jednotlivé sporty mají své osobité přednosti - 134 | Otužování - 138 |
| | | Závěry - 140 |
| 142 | 12. PŘÍPRAVA NA ŽIVOT | |
| | Začíná se „stoprocentním programováním, automatizací, unifikací a standardizací“ - 142 | Proč jsou ty naše děti takové? - 148 |
| | Následuje období amatérství, nejednotnosti postupů a prostředí - 142 | Čemu by se měly děti v rodině naučit? - 149 |
| | Utopie a skutečné možnosti - 143 | Budujeme dětskou knihovnu - 151 |
| | Vychovávat vychovatele - 145 | Televizor jako vychovatel anebo škůdce? - 152 |
| | Nové problémy výchovy dětí a mládeže v rodině - 145 | Spolupráce rodičů s dětmi v jednotlivých etapách jejich věku - 153 |
| | | Závěry - 155 |
| 157 | 13. VOLBA PRACOVNÍHO ZAMĚŘENÍ, ZÍSKÁNÍ A ZVYŠOVÁNÍ KVALIFIKACE | |
| | Důležitost dobré informovanosti - 158 | Druhé rozhodování — nástavbové studium, vysoké školy - 163 |
| | První rozhodování - 160 | Jak zvyšovat svou odbornou kvalifikaci při zaměstnání - 165 |
| | Učební obory, zaškolování, střední školy - 162 | Závěry - 167 |

- 169 - - - - - 14. SPOKOJENOST V PRÁCI = SPOKOJENOST V ŽIVOTĚ
- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| Fandíme fandům - 169 | I specialisté mají mít širší |
| Aby nás práce zajímala - 171 | rozhled - 181 |
| Několik rad, jak racionálně | Týmová spolupráce - 182 |
| pracovat - 173 | Nakonec něco o úspěchu a neúspěchu |
| Organizace práce - 174 | našich snah - 183 |
| Dobré návyky usnadňují práci - 178 | Závěry - 185 |
| Mějte před sebou cíl - 180 | |
- 186 - - - - - 15. JAK SI VYTVOŘIT PŘEDPOKLADY K ÚSPĚŠNÉMU STUDIU PŘI ZAMĚSTNÁNÍ
- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Co napřed dobře uvážíme - 186 | Co všechno nás studium naučí - 197 |
| Vypracováváme si studijní plán - 187 | Prostředky sebevzdělávání – knihy, |
| Jaké jsou hlavní vhodné podmínky ke | studijní materiál, archiv - 198 |
| studiu - 191 | Jak přehledně a účelně zaznamenávat |
| Jaký postup volíme při studiu? - 193 | a ukládat poznatky - 199 |
| Jak studovat individuálně - 196 | Závěry - 200 |
- 201 - - - - - 16. JAK SE UČIT CIZÍM JAZYKŮM A PROČ
- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| K čemu je nám znalost cizích | cizích jazyků? - 207 |
| jazyků - 201 | Dostupných příležitostí nemáme |
| Proč, kdy a jak se učit cizím | málo - 208 |
| jazykům - 202 | Jak je to se znalostí cizích jazyků |
| Co vše je potřeba k naučení se cizímu | v cizině a u nás - 211 |
| jazyku - 205 | Závěry - 212 |
| Kolik máme lidí s aktivní znalostí | |
- 214 - - - - - 17. ÚČAST NA SOUČASNÉM DĚNÍ
- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Socialistický kolektivismus - 214 | Učit se organizovat - 220 |
| Proč účast na současném dění? - 215 | Závěry - 223 |
| Možností je mnoho - 217 | |
- 224 - - - - - 18. ŠIROKÝ JE SVĚT KONÍČKŮ, ZÁLIBA A ZÁJMŮ
- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| Vztah lidí ke koníčkům - 224 | Jak je to se zájmy mládeže? - 231 |
| Kdy můžeme začít s výběrem koníčků | Kolik zájmů a zálib? - 232 |
| a zálib - 224 | Společenské organizace a naše |
| Jak vybírat racionálně - 225 | záliby - 233 |
| Neodmítejte předem to, co | Závěry - 235 |
| neznáte - 228 | |
- 237 - - - - - 19. ZÁLIBA DOSTUPNÁ VŠEM – PROCHÁZKY A TURISTIKA
- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| Drobné procházky - 238 | akce - 242 |
| Větší procházky a výlety - 238 | Bojujme proti pseudodovolené - 243 |
| Turistika o víkendech, dovolené | Chcete provozovat turistiku pod |
| a o prázdninách - 239 | odborným vedením? - 244 |
| Jak se připravovat na turistické | Závěry - 244 |

245 - - - - - 20. DOBRÉ VZTAHY K LIDEM

Dvě základní zásady chování
k lidem - 246

Jak zjistit příčiny dobrých vztahů
k lidem - 248

Dobré vztahy k lidem předpokládají

také rozvinout schopnost dobře
mluvit - 255

Pravidla společenského
chování - 260

Závěry - 264

266 - - - - - 21. ZÁSADY DOBRÉHO SOUŽITÍ V RODINĚ

Dvacet zásad dobrého soužití - 266

Čeho si u partnera všimnat před
uzavřením sňatku? - 277

Jak s dělbou práce
v domácnosti - 279

Rodinné finance - 280

Prostudujte literaturu o rodině,

manželství, rodičovství, soužití - 283

Správná výchova dětí v rodině - 284

Co ukazují výzkumy
manželství? - 285

Závěry - 288

290 - - - - - 22. JAK PŘEKONÁVAT V ŽIVOTĚ KRIZE, PŘEKÁŽKY A OBTÍŽE

Život přináší s sebou krize a rány
osudu - 290

Co jsou životní krize a jak je
překonávat - 290

Trvale tělesně postižení - 294

Nalézt znovu místo v životě - 296

Nejsou bez pomoci - 296

Dočasné vyřazení ze života - 298

Jak překonávat překážky
a obtíže - 299

Několik dalších rad k překonávání
obtížných a kritických situací - 302

Závěry - 304

305 - - - - - 23. SPOKOJENOST A ŠTĚSTÍ A JAK JICH DOSAHOVAT

Co je štěstí a co spokojenost? - 306

Co soudili moudří o štěstí - 307

Poučení pro nás - 309

Plánujme v životě i radost - 311

Přítomnost rozhoduje - 312

Zázemí našich blízkých zajišťuje naši
spokojenost - 313

Společnost a osobní spokojenost
občanů - 314

Jak překonávat stresy a zahánět
chmury - 315

Jak dospívat k životní

vyrovnanosti - 316

Závěry - 318

Závěrem - 319