

opusdei.org

电子书：《活出真实的自己》：如何塑造快乐人格

本书由跨学科组编撰，旨在提供塑造个人人格的理念。

2026年3月15日

《活出真实的自己》：如何塑造快乐人格。由医师、哲学家、神职人员及教育工作者组成的团队，共同探讨成熟人格的特质。本书现以电子书形式发行，特别为处于人格发展关键阶段（15至30岁青少年及青年）的读者，

以及以各种形式参与其教养工作的人士而设计。

目录

- 1 与基督一致的性格
- 2 成为自己生命的掌控者
- 3 健康的自尊
- 4 基于德行上的个性
- 5 建立内在的秩序
- 6 生活中与他人的对话
- 7 分享他人的感受

8 成长：一项属于家庭的事业
(一)

9 成长：一项属于家庭的事业
(二)

10 其他人和我：是同一首诗篇的不
同章节

11 成熟的个性

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Dian-Zi-Shu-Huo-Chu-
Zhen-Shi-De-Zi-Ji-Ru-He-Su-Zao-Kuai-
Le-Ren-Ge/](https://opusdei.org/zhs/article/Dian-Zi-Shu-Huo-Chu-Zhen-Shi-De-Zi-Ji-Ru-He-Su-Zao-Kuai-Le-Ren-Ge/) (2026年3月17日)