

opusdei.org

電子書：《活出真實的自己》：如何塑造快樂人格

本書由跨學科組編撰，旨在提供塑造個人人格的理念。

2026年3月15日

《活出真實的自己》：如何塑造快樂人格。由醫師、哲學家、神職人員及教育工作者組成的團隊，共同探討成熟人格的特質。本書現以電子書形式發行，特別為處於人格發展關鍵階段（15至30歲青少年及青年）的讀者，

以及以各種形式參與其教養工作的人士而設計。

目錄

- 1 與基督一致的性格
- 2 成為自己生命的掌控者
- 3 健康的自尊
- 4 基於德行上的個性
- 5 建立內在的秩序
- 6 生活中與他人的對話
- 7 分享他人的感受

8 成長：一項屬於家庭的事業
(一)

9 成長：一項屬於家庭的事業
(二)

10 其他人和我：是同一首詩篇的不
同章節

11 成熟的個性

.....

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Dian-Zi-Shu-Huo-Chu-Zhen-Shi-De-Zi-
Ji-Ru-He-Su-Zao-Kuai-Le-Ren-Ge/](https://opusdei.org/zht/article/Dian-Zi-Shu-Huo-Chu-Zhen-Shi-De-Zi-Ji-Ru-He-Su-Zao-Kuai-Le-Ren-Ge/) (2026
年3月15日)