



Volumul III

Educația XXI

Elena Macavei

Pedagogie

Teoria educației



ARAMIS

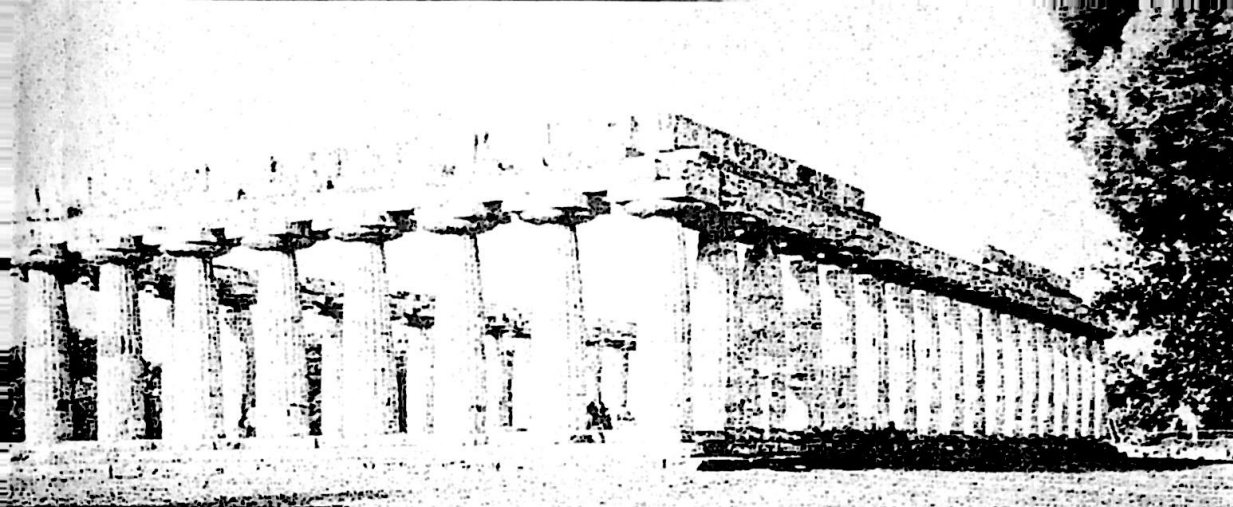
h7.088



Bibl. Universitara Sibiu



0273271160



Volumul II

Educația XX

Elena Macavei

*P*edagogie
*T*eorie educației

inv. 2011

Universitatea "Lucian Blaga" SIBIU
BIBLIOTECA CENTRALĂ
Nr. inv. 184.365 20 02

Colecția **Educația XXI** este inițiată și îngrijită de Nicu Ploscariu și coordonată științific de prof. univ. dr. Ioan Cerghit

• **Redactor:**

Mirela Constantin
Sorina Constantin

• **Secretar tehnic de redacție:**

Tudor Stănică

• **DTP:**

Liviu Dobreanu

• **Coperta colecției:**

Cristina Dumitrescu

• **ISBN 973-8294-01-0**

Copyright © 2002 **Aramis Print S.R.L.**
toate drepturile rezervate.

Reproducerea integrală sau parțială a textului din această lucrare este posibilă numai cu acordul scris al **Aramis Print S.R.L.**
Drepturile de distribuție în străinătate a acestei ediții aparțin în exclusivitate **Aramis Print S.R.L.**

• **Departamentul difuzare:**

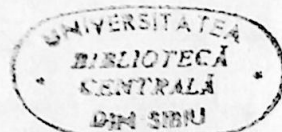
tel/fax: (01) 330.88.08; 410.93.33
330.88.10; 410.93.35
330.88.40; 410.94.74
330.88.66; 410.94.72

E-mail: aramis_difuzare@dnt.ro

 **ARAMIS**

Tiparul: Megapress holdings s.a.

Ilustrația copertei reproduce:
Paestum. Templul zeiței Hera;
Discobolul, Detaliu pe friza
Partenonului



67.088

S.C. Aramis Print S.R.L.

redacția și sediul social:

B-dul. Metalurgiei nr. 32-44,
cod 75579, sector 4,
București
O.P. 82 - C.P. 38

tel/fax: (01) 330.88.08; 410.93.33
330.88.10; 410.93.35
330.88.40; 410.94.74
330.88.66; 410.94.72

E-mail: aramis@dnt.ro

PRINTED IN ROMANIA

INVENTAR
2020



Cuprins

CAPITOLUL I. EDUCAȚIA SPIRITUALĂ

1. Precizări conceptuale: spirit, spiritual, spiritualizare, spiritualitate	3
2. Educația spirituală. Scopuri și obiective	5
3. Spiritualizarea trupului	7
3.1. Concepția hinduistă-yoga	7
3.2. Concepția tao-istă	10
3.3. Concepția creștină	16
3.4. Îngrijirea sufletului – mijloc de întărire a sănătății	19
4. Cultivarea facultăților spirituale	22
4.1. Tehnici hinduiste – Yoga	22
4.2. Tehnici taoiste	31
4.3. Tehnici spirituale creștine	38
5. Cultivarea atitudinilor psihomentale	46
5.1. Atitudinile mentale și comportamentul	46
5.2. Gândirea pozitivă și gândirea negativă	46
5.3. Controlul și autocontrolul gândurilor	48
5.4. Terapia gândirii negative prin metode cognitive	49
5.5. Recomandări educative	52
Trimiteri bibliografice	55

CAPITOLUL II. EDUCAȚIA RELIGIOASĂ

1. Considerații de ordin ontologic și gnoseologic	58
1.1. Religia. Fenomenul religios	58
1.2. Religiozitatea. Viața religioasă	60
1.3. Substratul psihologic al credinței	62
2. Fundamentele antropologice creștine	63
2.1. Dumnezeuirea creatoare	63
2.2. Omul – chip al chipului	65
2.3. Hristificarea omului	66

2.4. Dimensiuni antropologice	67
3. Fundamente psihologice creștine	69
3.1. Omul – trup și suflet	69
3.2. Inima și spiritualitatea creștină	71
3.3. Structura sufletului	72
3.3.1. Sufletul în concepții filosofice antice	72
3.3.2. Sufletul în concepția Părinților Bisericii	74
3.3.3. Omul – ființă-persoană-ipostas	79
4. Fundamente ale moralei creștine	80
4.1. Morala. Morala creștină	80
4.2. Legea morală creștină	80
4.3. Virtuțile moralei creștine	83
4.3.1. Generalități	83
4.3.2. Virtuțile cardinale	84
4.3.3. Alte virtuți	87
4.3.4. Virtuțile teologice	90
4.4. Păcat și pocăință	93
4.4.1. Sensuri și semnificații	93
4.4.2. Mecanismul psihologic al stării de păcat	95
4.4.3. Principalele categorii de păcate	96
4.4.4. Pocăința. Sensuri și semnificații	103
4.5. Asceza – modalitate de înnoire spirituală	105
4.5.1. Semnificații medico-sociale și teologice	105
4.5.2. Postul	106
4.5.3. Spovedania. Mărturisirea	107
4.5.4. Rugăciunea	108
4.5.5. Meditația și contemplația	111
5. Elemente de pedagogie religioasă	114
5.1. Problematika educației religioase	114
5.2. Ideal, scopuri și obiective	122
5.3. Factori, forme de realizare și metode	136
5.3.1. Factori ai educației religioase	136
5.3.2. Forme de realizare a educației religioase	140
5.3.3. Metode de învățământ și de educație religioasă	143
Trimiteri bibliografice	148

CAPITOLUL III. EDUCAȚIA SEXUALĂ

1. Generalități	152
1.1. Sex, sexualizare, sexualitate, sexologie	152
1.2. Identitatea sexuală, rol de sex, sexism	154
1.3. Bisexualitatea, heterosexualitatea, homosexualitatea, transsexualitatea, transvestism	156

2. Comportamentul sexual	161
2.1. Considerații generale	161
2.2. Psihofiziologia comportamentului sexual	163
2.3. Sexualitate, dragoste, căsătorie	164
3. Sexualitatea la diferite vârste	168
3.1. Sexualitatea la vârsta copilăriei	169
3.2. Sexualitatea la pubertate	171
3.3. Sexualitatea la adolescență	174
3.4. Sexualitatea la vârsta tinereții	176
3.5. Sexualitatea la vârsta adultă	179
3.6. Sexualitatea la vârsta înaintată	183
4. Modele culturale ale sexualității	185
4.1. Modelul erotologic hindus	185
4.2. Modelul erotologic tantric	187
4.3. Modelul erotologic tao-ist	190
4.4. Modelul erotologic grec și latin	193
4.5. Modelul erotologic creștin	196
5. Tulburări, devieri, aberații, boli, excentricități sexuale	202
5.1. Tulburări/disfuncții sexuale	202
5.2. Devieri de sexualitate	205
5.3. Aberații sexuale	206
5.4. Boli cu transmisie sexuală	209
5.5. Agresivitate și violență sexuală	212
5.6. Comercializarea sexului. Prostitue, proxenetism, pornografie	215
6. Probleme de pedagogie sexuală	218
6.1. Principii, scopuri și obiective	219
6.2. Mediile educației sexuale	224
6.3. Sarcina și contracepția	230
Trimiteri bibliografice	235

CAPITOLUL IV. EDUCAȚIA ESTETICĂ

1. Fundamente teoretice ale esteticului	238
1.1. Estetica – obiect și problematică	238
1.2. Succintă retrospectivă a ideilor estetice	240
1.3. Concepte și valori estetice	246
1.3.1. Frumosul	246
1.3.2. Sublimul	247
1.3.3. Urâtul	248
1.3.4. Comicul	250
1.3.5. Tragicul	251
1.4. Domenii estetice	252

1.4.1. Natura	252
1.4.2. Arta	253
1.4.3. Viața socială-comunitară	257
2. Fundamente psihologice ale trăirii estetice	257
2.1. Temeiuri psihologice ale trăirii estetice	257
2.2. Cunoaștere, experiență și trăire	260
2.3. Etapele trăirii estetice și consecințele ei	263
3. Elemente de pedagogie estetică	265
3.1. Obiectul și principiile educației estetice	265
3.2. Idei și concepții privind educația estetică-artistică	267
3.3. Domenii ale educației estetice	273
3.3.1. Natura	273
3.3.2. Literatura	273
3.3.3. Artele plastice	275
3.3.4. Muzica	276
3.3.5. Dansul	278
3.3.6. Arta teatrală și cinematografică	279
3.3.7. Viața cotidiană-socială	281
3.4. Ideal, scopuri și obiective	282
3.5. Forme de organizare a educației estetice și metode specifice	287
3.5.1. Educația estetică în, prin și pentru natură	287
3.5.2. Educația estetică în, prin și pentru artă	288
3.5.3. Educația estetică în, prin și pentru viața cotidiană-socială	291
Trimiteri bibliografice	293

CAPITOLUL V. EDUCAȚIA FIZICĂ

1. Precizări terminologice	296
2. Scurt istoric privind educația fizică și sportul	299
2.1. Scurt istoric privind educația fizică și sportul	299
2.2. Educația fizică și sportul în perioada premodernă	307
2.3. Educația fizică și sportul în perioada modernă	309
2.4. Educația fizică și sportul în gândirea pedagogică universală	314
2.5. Educația fizică și sportul în țara noastră. Gândirea pedagogică românească	323
3. Sistemul național românesc de educație fizică și sport în România	334
4. Știința educației fizice și sportului	338
5. Elemente de teoria educației fizice și sportului	342
5.1. Teoria educației fizice. Ideal, costuri, scopuri, obiective	342
5.2. Mijloacele educației fizice	345
5.3. Formele de organizare a educației fizice	349
5.4. Teoria educației sportive	353
5.5. Antrenamentul sportiv	354

6. Elemente de didactică și metodică	361
7. Elemente de igienă	363
Trimiteri bibliografice	369

CAPITOLUL VI. EDUCAȚIA. AUTOEDUCAȚIA. EDUCAȚIA PERMANENTĂ. STRESUL ȘI MANAGMENTUL STRESULUI

1. Repere de articulare	372
1.1. Educația ca relație de dependență	373
1.2. Autoeducația – temei al independenței	374
1.3. Educația permanentă – condiție a interdependenței	376
2. Autoeducația	377
2.1. Sensuri și semnificații	377
2.2. Considerații istorice	378
2.3. Problematika autoeducației și motivarea ei	380
2.4. Metode și procedee de autoeducație	385
2.4.1. Metode și procedee de cunoaștere de sine	386
2.4.2. Metode și procedee de evaluare de sine	387
2.4.3. Metode și procedee de proiectare	389
2.4.4. Metode și procedee de influențare și formare	390
2.4.5. Metode și procedee autocorective	394
3. Educația permanentă	396
3.1. Sensuri și semnificații	396
3.2. Motivarea educației permanente	401
3.3. Exigențe și obiective ale educației permanente	402
4. Stresul și managementul stresului	407
4.1. Stresul ca realitate	407
4.2. Stresul - sensuri și semnificații	408
4.3. Stresul psihic	411
4.4. Evaluarea stresului	413
4.5. Cod de conduită antistres (după Hans Selye)	415
4.6. Managementul stresului	416
4.7. Tolerarea stresului	418
Trimiteri bibliografice	424
Bibliografie generală	426
Contents	439



Contents

<i>Preface - Dumitru Salade</i>	5
<i>Foreword</i>	7

GENERAL THEORETICAL BASES

1. Traditionalism. Modernism. Postmodernism	10
1.1. Tradition in education	10
1.2. Modern elements in education	13
1.3. Postmodern elements in education	16
2. Principles. Methods. Factors	19
2.1. General principles of education	19
2.2. Methods of education	23
2.3. Educational factors	33
3. The educator - co-author of the formation	35
3.1. General - human competences	37
3.2. Professional competences	38
3.3. Metacommunicative competences	39
3.3.1. Positive thinking	39
3.3.2. Personal charm	40
3.3.3. Openness to humor	42
References	43

DOMINANT FEATURES OF EDUCATION IN CONTEMPORARY SOCIETY

1. Education through and for culture	45
1.1. Culture - way of living	45
1.2. Culture - axiological objectification	46
1.3. Multiculturality and interculturality	47
1.4. Culture - educational context and framework	49
1.5. Goals, objectives, opportunities	50

2. Education for human rights	53
2.1. Historical considerations	53
2.2. Legal organizations, institutions and documents	57
2.3. Civil and political rights	63
2.4. Economic, social and cultural rights	67
2.5. Collective/solidarity rights	75
2.6. Fundamental liberties	79
2.7. Goals, objectives, opportunities	81
3. Education and problems of contemporary world	84
3.1. Education for peace	84
3.2. Education for the new world order	88
3.3. Education for participation and development	91
3.4. Education for freedom and democracy	93
3.5. Education for the environment	96
3.6. Humanist-scientific education	99
4. Education for change	100
4.1. Sense and signification	100
4.2. Theoretical premises	102
4.3. Objectives and opportunities	103
5. Education for communication	108
5.1. Definitions. Sense and signification	108
5.2. Psychological bases of communication	110
5.3. Communicative competences	111
5.4. Optimization of communication	113
5.4.1. Types of communication	113
5.4.2. Verbal and non-verbal communication	115
5.4.3. Factors of communication	119
5.5. Educational objectives	121
References	124

HUMAN BODY'S EDUCATION

1. The human body and corporal education	127
2. Health and illness	130
3. Nutrition - a vital phenomenon	132
3.1. Nutrition and nourishment	132
3.2. Nutritive factors and nourishment	134
3.3. Alimentary habits	136
3.4. The overweight and the obese	137
3.5. Recommendations concerning alimentary habits	139
4. Hygiene and therapy	140
4.1. General hygiene	140
4.1.1. Human body hygiene	140

4.1.2. Vestimentary hygiene	143
4.1.3. Residence's hygiene	145
4.2. Human body's strengheness and maintenance terापies	146
4.2.1. Aerotherapy	146
4.2.2. Heliotherapy	147
4.2.3. Hydrotherapy	148
4.2.4. Bioenergotherapy	149
4.2.5. Homeopathy	151
4.2.6. Phytotherapy	152
4.2.7. Aromatherapy	152
4.2.8. Apitherapy	153
4.2.9. Traditional naturalistic methods	154
5. Physical education – a component of corporal education	155
5.1. Physical training – goals, objectives, functions	155
5.2. Methods of physical training	157
5.2.1. Physical exercise	157
5.2.2. Gymnastics	159
5.2.3. Games	160
5.2.4. Sport	160
5.2.5. Tourism	161
5.2.6. Dancing	162
5.3. Related methods and forms of organization	162
References	164

INTELLECTUAL EDUCATION

1. Generalities	166
1.1. Definitions - intellect, intellectual education	166
1.2. Theories regarding the intellect, the intellectual education	167
2. Intellectual education in different historical periods	170
2.1. Intellectual education in the ancient East and West	170
2.2. Intellectual education in the Middle Age, the Renaissance and the Enlighten	175
2.3. Intellectual education in the modern and contemporary age	179
3. Intellectual education in contemporary society	185
3.1. Intellectual education and the adaptability to the change	185
3.2. Intellectual education in the informational society	186
3.3. Intellectual education and the problems of the contemporary world	187
4. Pedagogical issues	188
4.1. Core and meaning of intellectual education	188
4.2. Principles of intellectual education	191
4.3. Goals and objectives of the intellectual education	195

5. Creativity	201
5.1. Creativity - human performance. Definitions	201
5.2. Psychology of the creative process	203
5.3. The track down and the psychodiagnosis	207
5.4. The environment - stimulative and obstructive factors	211
5.5. Methods of stimulating and educating creativity	214
6. Individual study and intellectual psychohygiene	218
6.1. Reading techniques	219
6.2. Use of the learning method's techniques	221
6.3. Techniques of informing, documentation and processing	223
6.4. The organization of learning	227
6.5. Intellectual activity's psychohygiene	229
6.6. Fatigue and overworking	232
References	236

MORAL EDUCATION

1. Morals - a social phenomenon and the object of ethics	238
1.1. Terminological explanations	238
1.2. The role of morals in society	240
2. Moral values in humanist culture	241
2.1. Moral values in myths and sacred literature	241
2.2. Moral values in art	246
2.3. Reflections on moral philosophy	247
2.4. Ideas concerning moral education	251
3. The psychology of moral education	256
3.1. Moral personality	256
3.2. Consciousness and moral conduct	258
3.3. The significance of moral education	260
4. Contents, directions, goals and objectives	261
4.1. Education in the spirit of moral values	261
4.2. Directions, goals, objectives	264
4.2.1. Education in the humanistic spirit	264
4.2.2. Education in the patriotic spirit	265
4.2.3. Education in the spirit of labor	266
4.2.4. Education in the spirit of discipline	267
4.2.5. The education of will and character	268
4.3. Social education	270
4.3.1. Generalities	270
4.3.2. Civic education	271
4.3.3. Political education	274
5. Principles, methods and ways of accomplishment	276
5.1. Principles of moral education	276

5.2. Methods of moral education	281
5.2.1. Induction and formation	281
5.2.2. Evaluation	284
5.2.3. Educational therapy	286
5.3. Ways of accomplishing moral education	288
References	291

SOCIO-PROFESSIONAL EDUCATION

1. The profession and the professional education	293
1.1. General remarks	293
1.2. The profession - a way of affirmation	295
1.3. The profession - a way of integration	296
1.4. The profession - a way of living	297
1.5. The profession - mobile of the social prestige	298
2. Psychological bases of professional education	298
2.1. Aspirations and the professional ideal	299
2.2. Skills and aptitudes	301
2.3. Professional interests	304
2.4. Attitudes towards profession	305
2.5. Vocation and passion	306
3. Issues of socio-professional education	307
3.1. Goals and objectives	307
3.2. Factors of socio-professional education	313
3.2.1. Family	313
3.2.2. School	315
3.2.3. Centres of psychological consultancy	316
3.2.4. Other factors	319
3.3. Specific methods and activities	320
3.3.1. Psychological examination	320
3.3.2. Evaluation. Diagnosis and prognosis	322
3.3.3. School and professional guidance	322
3.3.4. Study of the socio-professional syllabus	323
3.3.5. Counseling	324
4. Directions of the professional/occupational education	326
4.1. Sense and signification	326
4.2. Professional pre-orientation	327
4.3. School and professional orientation	327
4.4. Professional formation	328
4.5. Professional re-orientation and re-conversion	330
4.6. Career planning	330
4.7. School and career counseling and the human resources management ..	331
5. Professional success	333
5.1. Sense and signification	333

5.2. The motivation of success	334
5.3. Factors, conditions and recommendations	335
References	338
General references	340

SPIRITUAL EDUCATION

1. Concepts: spirit, spiritual, spiritualization, spirituality	3
2. Spiritual education. Goals and objectives	5
3. Spiritualization of the body	7
3.1. Hindu concept	7
3.2. Tao concept	10
3.3. Christian concept	16
3.4. The soul protection – a way of strengthening health	19
4. Development of spiritual abilities	22
4.1. Hindu-Yoga techniques	22
4.2. Tao techniques	31
4.3. Christian spiritual techniques	38
5. Development of psycho mental attitudes	46
5.1. Mental attitudes and behavior	46
5.2. Positive and negative thinking	46
5.3. Control and self-control of thoughts	48
5.4. Therapy of negative thinking through cognitive methods	49
5.5. Educative recommendations	52
References	55

RELIGIOUS EDUCATION

1. Ontological and gnoseological remarks	58
1.1. Religion. The religious phenomenon	58
1.2. Religiousness. Religious life	60
1.3. Psychological substratum of faith	62
2. Christian anthropological bases	63
2.1. The creative Godhead	63
2.2. Man - an image of the image	65
2.3. Man becoming Christ	66
2.4. Anthropological dimensions	67
3. Christian psychological bases	69
3.1. Man - body and soul	69
3.2. The soul and Christian spirituality	71
3.3. The structure of the soul	72

3.3.1. The soul in ancient philosophical conceptions	72
3.3.2. The soul in the outlook of the Holy Fathers	74
3.3.3. Man – human being – person – hypostasis	79
4. Bases of Christian morals	80
4.1. Morals. Christian morals	80
4.2. Christian moral law	80
4.3. Virtues of Christian morals	83
4.3.1. Generalities	83
4.3.2. Cardinal virtues	84
4.3.3. Other virtues	87
4.3.4. Theological virtues	90
4.4. Sin and repentance	93
4.4.1. Sense and signification	93
4.4.2. Psychological mechanism of sinfulness	95
4.4.3. Main categories of sinfulness	96
4.4.4. Repentance. Sense and signification	103
4.5. Asceticism - a way of spiritual revival	105
4.5.1. Theological and medical-social signification	105
4.5.2. Fasting	106
4.5.3. Confession	107
4.5.4. Prayer	108
4.5.5. Meditation and contemplation	111
5. Elements of religious education	114
5.1. Problems of religious education	114
5.2. Ideal, goals, objectives	122
5.3. Factors, ways of accomplishment and methods	136
5.3.1. Factors of religious education	136
5.3.2. Ways of accomplishing religious education	140
5.3.3. Educative methods	143
References	148

SEXUAL EDUCATION

1. Generalities	152
1.1. Sex, sexuality, sexology	152
1.2. Sexual identity, gender role, sexism	154
1.3. Bisexuality, heterosexuality, homosexuality, transsexuality, transvestism ..	156
2. Sexual behavior	161
2.1. General considerations	161
2.2. Psychophysiology of sexual behavior	163
2.3. Sexuality, love, marriage	164
3. Sexuality at different ages	168
3.1. Sexuality at childhood	169
3.2. Sexuality at puberty	171

3.3. Sexuality at adolescence	174
3.4. Sexuality at youth	176
3.5. Sexuality at maturity	179
3.6. Sexuality at old age	183
4. Cultural models of sexuality	185
4.1. The Hindu erotological model	185
4.2. The Tantric erotological model	187
4.3. The Tao erotological model	190
4.4. The Greek and Latin erotological model	193
4.5. The Christian erotological model	196
5. Sexual disorders, deviations, fallacies, diseases, eccentricities	202
5.1. Sexual disorders	202
5.2. Deviations of sexuality	205
5.3. Sexual fallacies	206
5.4. Sexually transmitted diseases	209
5.5. Sexual aggressiveness (harassment) and violence	212
5.6. Commercializing sex. Prostitution, procurement, pornography	215
6. Issues of sexual education	218
6.1. Principles, goals, objectives	219
6.2. Environment of sexual education	224
6.3. Pregnancy and contraception	230
References	235

AESTHETIC EDUCATION

1. Theoretical bases of aesthetics	238
1.1. Aesthetics - object and issues	238
1.2. Brief retrospection of aesthetic views	240
1.3. Aesthetic concepts and values	246
1.3.1. The beautiful	246
1.3.2. The sublime	247
1.3.3. The ugly	248
1.3.4. The comic	250
1.3.5. The tragic	251
1.4. Aesthetic fields	252
1.4.1. Nature	252
1.4.2. Art	253
1.4.3. Social-communitarian life	255
2. Psychological bases of aesthetic feelings	257
2.1. Psychological bases of aesthetic feelings	257
2.2. Knowledge, experience, feelings	260
2.3. Stages of aesthetic feelings and consequences	263
3. Elements of aesthetic education	265
3.1. Object and principles of aesthetic education	265
3.2. Views and conceptions regarding the artistic-aesthetic education	267

3.3. Fields of aesthetic education	273
3.3.1. Nature	273
3.3.2. Literature	273
3.3.3. Arts	275
3.3.4. Music	276
3.3.5. Dancing	278
3.3.6. Theatrical and cinematographically art	279
3.3.7. Social-everyday life	281
3.4. Ideal, goals, objectives	282
3.5. Forms of organizing aesthetic education and specific methods	287
3.5.1. Aesthetic education in-, through and for nature	287
3.5.2. Aesthetic education in-, through and for art	288
3.5.3. Aesthetic education in-, through and for social-everyday life ..	291
References	293

PHYSICAL EDUCATION

1. Terminology	296
2. Brief survey concerning physical education and sports	299
2.1. Physical education and sports in Antiquity	299
2.2. Physical education and sports in Ancient Times	307
2.3. Physical education and sports in Premodern Age	309
2.4. Physical education and sports in Modern Age	314
2.5. Physical education and sports in our country	332
3. The national system of physical education and sports in our country	334
4. The science of physical education and sports	338
5. Elements of physical training theory	342
5.1. The theory of physical education. Ideal, goals, objectives	342
5.2. The means of physical education	345
5.3. Organization forms of physical education	349
5.4. The theory of sports education	353
5.5. Sports training	354
6. Elements of didactics and methodology	361
7. Elements of hygiene	363
References	369

EDUCATION. SELF-EDUCATION. PERMANENT EDUCATION

1. Guide marks	372
1.1. Education – as a dependance relation	373
1.2. Self-education – basis of independence	374
1.3. Permanent education – condition of interdependence	376

2. Self-education	376
2.1. Sense and signification	377
2.2. Historical considerations	378
2.3. Self-education problems and its rationalization	380
2.4. Self-education methods and devices	385
2.4.1. Self-knowledge methods and devices	386
2.4.2. Self-examination methods and devices	387
2.4.3. Projection methods and devices	389
2.4.4. Influence and formation methods and devices	390
3. Permanent education	396
3.1. Sense and signification	396
3.2. Rationalizing permanent education	401
3.3. Demands and objectives of permanent education	402
4. Stress and management of the stress	407
4.1. Stress as a reality	407
4.2. Stress - sense and signification	408
4.3. Psychological stress	411
4.4. Stress evaluation	413
4.5. Code of anti-stress behavior (by Hans Selye)	415
4.6. Management of the stress	416
4.7. Stress tolerance	418
References	424
General references	426



ISBN 973-8294-01-0

Nota pedagogică formativă, optimistă face agreabilă și interesantă lectura cărții. Fiecare capitol reprezintă un solid suport în efortul cititorului de a-și construi personalitatea în conformitate cu normele universale ale valorilor culturale, estetice și religioase.

Prof. univ. dr. Dumitru Salade

