

[Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1991. — 287 с.](#)

Книга посвящена проблемам самосовершенствования, основанного на самопознании. В ней популярно излагаются сведения о психологии личности, социальной психологии, характерологии, психологии эмоций и чувств (обида, вина, стыда, зависти, гордости, любви и др.), необходимые для усвоения принципов саморегуляции и управления собственным поведением.

Книга, основанная на опыте психологического консультирования семей, подростков, родителей, является переработкой книги автора «Самопознание и самовоспитание характера», вышедшей в свет в 1987 году и вызвавшей большой интерес читателей.