

<<社区居民情绪管理与调节>>

图书基本信息

书名：<<社区居民情绪管理与调节>>

13位ISBN编号：9787040357912

10位ISBN编号：7040357917

出版时间：2012-7

出版时间：李江雪 高等教育出版社 (2012-07出版)

作者：李江雪

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<社区居民情绪管理与调节>>

### 内容概要

现代社会，人们的工作生活压力普遍较大，不少人受到焦虑、忧郁等情绪的困扰。培养良好的情绪管理与调节能力，是人们获得健康和幸福的重要保证。

《社区居民情绪管理与调节》从心理学的角度对社区居民进行指导和分析，告诉大家什么是情绪，情绪与健康的关系，以及如何有效地管理与调节幸福与快乐、愤怒、抑郁、焦虑、恐惧、哀伤、嫉妒、羞耻与内疚等常见情绪，帮助大家更好地认识情绪，掌握调节情绪的技巧，保持身心健康。

《社区居民情绪管理与调节》可供社区居民阅读学习，也可供从事社区心理咨询的专业人士或其他社区工作者参考使用。

## <<社区居民情绪管理与调节>>

### 作者简介

李江雪，女，华南师范大学心理咨询研究中心主任，心理分析博士，副研究员。从事心理健康教育与心理咨询工作十余年，发表论文数十篇，并多次荣获省级和校级先进个人称号。参加过危机干预和创伤治疗、家庭治疗、精神分析以及团体艺术治疗等多种培训。目前的研究方向主要是沙盘游戏治疗和各科，神经症、人格障碍的心理分析，同时也是国内主要的沙盘游戏治疗培训师和督导师之一。

## <<社区居民情绪管理与调节>>

### 书籍目录

第一讲 社区居民情绪概述 一、情绪概述 二、社区居民常见情绪问题及消极情绪 三、情绪对社区居民健康的影响 四、社区居民情绪的评估第二讲 情绪管理 一、情绪管理概述 二、情绪管理策略第三讲 幸福与快乐的管理与调节 一、认识幸福与快乐 二、心理学对幸福与快乐的看法 三、幸福与快乐的管理策略 四、案例分析第四讲 愤怒的管理与调节 一、认识愤怒 二、心理学对愤怒的看法 三、愤怒的管理策略 四、案例分析第五讲 抑郁的管理与调节 一、认识抑郁 二、应对抑郁 三、案例分析第六讲 焦虑的管理与调节 一、认识焦虑 二、应对焦虑 三、案例分析第七讲 恐惧的管理与调节 一、认识恐惧 二、应对恐惧 三、案例分析第八讲 哀伤的管理与调节 一、认识哀伤 二、应对哀伤 三、案例分析第九讲 嫉妒的管理与调节 一、认识嫉妒 二、应对嫉妒 三、案例分析第十讲 羞耻与内疚的管理与调节 一、认识羞耻与内疚 二、应对羞耻与内疚 三、案例分析第十一讲 情绪健康的中医调养方法 一、中医对情绪健康的观点 二、中医在情绪健康管理中的应用 三、中医对情绪健康调养的方法 四、调节情绪的中药及养生方法参考文献

## <<社区居民情绪管理与调节>>

### 章节摘录

5.感染功能 这是指个人情绪对他人情绪的影响作用。

一个人的情绪可以直接影响他人的情绪，也可通过外在的表情甚至是无意识情绪的交流，影响他人的情绪体验，这就是情绪的感染功能。

在和知心朋友交流的时候，我们往往会感同身受，这也体现了情绪的感染功能。

此外，一个集体、一个团队的凝聚力的形成离不开情绪的相互感染。

可见，情绪的感染力是我们社会生活中必不可少的也是值得学习和锻炼的能力。

一、社区居民常见情绪问题及消极情绪 (一)社区居民常见情绪问题 随着我国现代化、城市化进程的不断加快，城市社区成为承载众多社会功能的“小社会”。

社区居民作为一个日渐庞大的群体，其特点也日渐突出。

总体上看，我国社区居民的情绪有以下问题： 1.弱势群体的情绪问题 调查显示，下岗无业人员、低收入人员等弱势群体以及不善于沟通的人群是情绪问题较多的群体。

下岗失业人员往往由于年龄偏大，无专业技能，再就业较困难，因此内心普遍存有较强的失落感和悲观情绪。

伴随着现实困难，情绪问题也明显突出。

而低收入居民中失眠、焦虑、抑郁等负性情绪明显高于其他居民，说明经济压力是导致他们情绪问题的重要因素。

此外，由于性格等因素，不善于沟通的居民的社会支持较少，遇到烦心事较少找人倾诉和商量，而更多地选择独自承受和压抑，因此幸福感和生活质量都比较低。

在深圳市妇女儿童心理咨询中心的一项调查中，有70%的夫妻因不会沟通而带来各种婚姻家庭问题。

我们知道，沟通是解决心理问题、婚姻家庭问题最为有效的办法之一。

在心理压力骤增的今天，沟通和交流对居民的心理健康和情绪乐观有着重要意义和价值。

以上三种居民是社区心理健康帮助应该重点关注的对象，要帮助他们更乐观和坚强地面对生活。

.....

## <<社区居民情绪管理与调节>>

### 编辑推荐

李江雪主编的《社区居民情绪管理与调节》一书，是一批心理咨询师在社区一线开展心理疏导的经验总结。

它是社区居民心理情绪的现实反映，通过真实把握社区居民的心理状况和实际需求，针对各种不良情绪提出有效的管理和调节方法，倡导和谐包容的理念，培育乐观豁达的人文精神，培养自尊自信、理性平和、健康向上的社会心态，提升社区居民的生活质量和幸福指数，促进家庭的文明和谐，推动深圳社会的和谐稳定发展。

<<社区居民情绪管理与调节>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>