

<<怎样看懂自己>>

图书基本信息

书名：<<怎样看懂自己>>

13位ISBN编号：9787113151935

10位ISBN编号：7113151930

出版时间：2012-8

出版时间：中国铁道出版社

作者：全国铁道团委，中国科学院心理研究所 编著

页数：170

字数：142000

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>

前言

随着我国铁路行业科学发展、安全发展的稳步推进，为适应新的生产技术和管理模式，铁路内部相应区域、岗位和人员之间的调整 and 变化不断增多。

这个变化和调整过程必然会对铁路职工的工作生活状态、情绪情感和心理行为以及相应的职业态度等产生不同程度的影响。

为了更全面和系统地了解铁路职工，尤其是铁路青年职工在面临环境变化、业务调整和工作适应中出现的心理行为问题，并在此基础上区分不同青年群体的实际情况，帮助青年职工更好地适应新情况、新技术和新环境，全国铁道团委和中国科学院心理研究所联合组成“铁路青年职工的心理现状及干预措施”项目实施组，以期联合心理学专业人员，利用心理科学专业技术，为铁道共青团组织开展青年职工的思想政治工作提供新的思路借鉴和形式创新。

本项目于2011年6月中旬正式启动，选取哈尔滨、太原、武汉、上海和兰州铁路局作为此次项目实施的试点单位，分别在2011年7月至10月期间，展开了一系列的访谈调研、问卷调研、心理健康教育讲座和试点干预工作。

在项目实施中，全国铁道团委和中国科学院心理研究所通过科学方法取样、专业人员实施、程序标准操作、质性和量化分析相结合的工作方式，对铁路青年职工的工作和生活现状及他们在工作生活中所面对的压力进行准确评估，同时探索他们在面对压力时所具备的心理支持性资源，藉此描绘铁路青年职工的精神面貌特征，构建铁路青年职工精神面貌的评价指标、形成过程及其影响因素分析模型，并在此基础上对铁路青年职工心理服务及心理管理工作提出切实有效的合理建议。

作为铁路青年职工心理状况调研和试点干预项目的一部分，项目组在前期间卷和访谈调研的工作基础上，分别编制《怎样看懂他人——铁路团干部心理知识读本》和《怎样看懂自己——铁路青年心理知识读本》。

这本青年读本主要针对铁路青年职工在工作和生活中比较关注的自我成长、社会交往、职业发展、家庭关系、亲子教育、心理减压、心理健康等主题，用通俗易懂的语言，从心理学的视角进行解读，普及心理健康知识，引导职工树立积极良好的生活方式。

希望广大青年职工通过阅读此书，能对自身的心理健康有所关注，在生活中建设更加丰富的心理应对资源，加强自己的心理保健意识，在遇到严重心理问题时可以主动寻求组织上及外界的帮助。

这本书凝聚了项目组全体成员的心血，是项目组全体成员克服种种困难编写出的工作成果。

由于在铁路行业职工思想政治工作中引入心理学知识，尚无成熟的经验可以借鉴，这本书仅仅是铁路共青团组织的一种尝试和探索，尚未完全成熟。

加之编写时间仓促，编写人员能力有限，肯定会存在一些不妥之处，欢迎读者批评指正，可将意见反馈至tiedaotuanwei@163.com，以便我们在下次修订时参考和借鉴。

<<怎样看懂自己>>

内容概要

随着我国铁路行业科学发展、安全发展的稳步推进，为适应新的生产技术和管理模式，铁路内部相应区域、岗位和人员之间的调整 and 变化不断增多。

这个变化和调整过程必然会对铁路职工的工作生活状态、情绪情感和心理行为以及相应的职业态度等产生不同程度的影响。

为了更全面和系统地了解铁路职工，尤其是铁路青年职工在面临环境变化、业务调整和工作适应中出现的心理行为问题，并在此基础上区分不同青年群体的实际情况，帮助青年职工更好地适应新情况、新技术和新环境，全国铁道团委和中国科学院心理研究所联合组成“铁路青年职工的心理现状及干预措施”项目实施组，以期联合心理学专业人员，利用心理科学专业技术，为铁道共青团组织开展青年职工的思想政治工作提供新的思路借鉴和形式创新。

<<怎样看懂自己>>

书籍目录

自我认识篇

“心”视角下看自己

“自”家三“兄弟”：自卑、自负和自信

积极自我暗示好处多

“不破窗、急补窗”

人际交往篇

人际交往的“轨距”

新人“心事”

平常心看“非常”事

职业发展篇

“铁路工”等于“铁饭碗”吗?

“不同行”不等于“入错行”

让职业“窗口”更透光

职业能力金字塔

家庭关系篇

压力应对篇

生活方式篇

心理健康篇

<<怎样看懂自己>>

章节摘录

版权页：插图：1.扩大优点法 有人之所以有自卑感，是看不到自己的优点，只看到自己的缺点。实际上每个人都有自己的闪光点，你不但要设法发现它，还得设法扩大它。

即使是微小的优点，一天反复思索几遍，也能使你感觉到优点多于缺点。

举例：如果有的青年职工认为，“我一向很害羞，性格也很内向，如果说我有优点，那只有认真一项而已”。

那么“认真”就是他的优点，反复对自己说：“我很认真，这一点我比别人强”，这样就可增强他的自信。

2.录音催眠法 一个人在熟睡之前或尚未完全清醒之前，是潜意识最活跃的时间，此时可以将录好的内容，以催眠形式使大脑接受暗示。

一个人在此状态下接受暗示后，一旦清醒过来，就会遵照被催眠的暗示去行事。

睡觉时将录音打开，每晚放半个小时，使你在录音播放中睡着，这样反复播放数周后，暗示语就会生效，你的潜能就会得到开发。

举例：如果有的职工希望能在工作中充分发挥自己的能力，可以播放这样的录音：“现在的我心情很平静，情绪也很稳定，我要好好休息，明日醒来，精神旺盛，工作得心应手，事事顺利。

”反复播放这一内容，第二天可能就会有好的心情，工作一帆风顺。

记住：今日的暗示，就是明日的你，你期望自己成为什么样的人，你就怎样暗示自己。

3.淡化消极因素法 所谓淡化消极因素，就是设法缩小消极面。

在实际生活中，有许多职工被不安和自卑情绪困扰得痛苦不堪，但稍加分析，就会发现他们将极小部分的失败或恐惧扩大化了，扩大到了工作的整体。

举例：有的职工与领导发生了一次口角，就对工作失去了信心；有的职工对领导某一决策有看法，就觉得工作没意思；有的职工跟同事闹了别扭，就觉得上班没劲。

由于某一方面的不顺心，就影响到整体工作，使自己陷入烦恼的深渊。

但实际上是与所有的领导都发生了口角吗？

不是。

仅仅是与领导中的一个发生口角，并不会那么严重甚至不会影响到职工的工作，也不会影响到职工的前途。

如此考虑问题，消极心态自然就淡化了，就不会对工作失去信心了。

4.不说消极语言法 消极语言，是一种消极暗示，这种话说多了，就会产生自卑心理，使人意志消沉，失去自信，一事无成。

有些青年职工在生活、工作、学习不顺利的时候，消极话就脱口而出，对自己进行否定，而且进行全面否定。

<<怎样看懂自己>>

编辑推荐

《怎样看懂自己:铁路青年心理知识读本》希望广大青年职工通过阅读能对自身的心理健康有所关注，在生活中建设更加丰富的心理应对资源，加强自己的心理保健意识，在遇到严重心理问题时可以主动寻求组织上及外界的帮助。

<<怎样看懂自己>>

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>