第一图书网, tushu007.com

<<心理调适能力的培养>>

图书基本信息

书名：<<心理调适能力的培养>>

13位ISBN编号：9787218059471

10位ISBN编号：7218059473

出版时间：2008-10

出版时间：广东人民

作者：谢爱武

页数：234

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

第一图书网, tushu007.com

<<心理调适能力的培养>>

前言

为落实党的十七大有关“着力用马克思主义中国化最新成果武装全党”的部署，落实《2006-2010年全国干部教育培训规划》有关“以马克思主义最新成果为中心内容”、“切实做好进教材、进课堂、进大脑的工作”的要求，中共广东省委组织部、中共广东省委党校、广东省人事厅组织编写了“马克思主义中国化最新成果与广东实践”和“公务员公共管理能力培养”两个系列丛书，其内容涵盖了党的十六大以来，我省在贯彻落实中央提出的科学发展观等一系列重大战略思想的实践和理论思考，突出了着眼于提高干部的综合素质，帮助广大干部完善科学知识结构、提高科学文化素养和工作能力特别是提高公共管理能力的目的。

第一图书网, tushu007.com

<<心理调适能力的培养>>

内容概要

本书是为适应公务员心理健康教育，提高公务员的心理素质而编写。
本书在结构上可分为三个部分：第一部分是第一章，系统地阐述了心理健康的基本知识，分析了公务员心理健康的现状及其原因，以及增强公务员心理自我调适能力的重要性和迫切性。
第二部分是第二、三、四、五章，从心理现象的各个方面（心理过程的知、情、意和个性的自我意识）分析了公务员容易出现的心理问题，以及如何进行自我心理调适。
第三部分是第六、七章，这一部分针对公务员职业的特殊性，从与公务员心理健康状况密切相关的两个方面：人际交往的技巧和压力应对的方法来提高公务员的心理自我调适能力。

第一图书网, tushu007.com

<<心理调适能力的培养>>

书籍目录

第一章 心理保健：公务员的精神大餐 健康新视野　现代的健康观：身心合一　心理健康的标准　心理健康是个动态的连续变化过程　心理正常与否的判断 公务员的心理健康警钟　公务员心理健康的偏离　公务员不良心理的表现　公务员的心病究源 心灵的健康需要调适　健康心理：个人和社会发展的基石　心理调适：掌控你的生活第二章 重构你的认知 心理健康的认知论　认知解读　情绪源于你的认知　埃利斯（Ellis.A）的ABC理沦 识别不合理认知　不合理认知的典型特征　不合理认知的产生　常见的不合理信念 改变不合理认知　换个角度来认知　与不合理信念辩驳的自我分析　三栏目技术　寻根术　言语改变　形成合理信念第三章 做情绪的主人 生活需要积极的情绪　情绪是什么　情绪与健康 认识你的情绪　元情绪——认识自己的情绪　情绪分解　情绪体检 表达你的情绪　情绪表达的困扰　恰当地表达自己的情绪　调控你的情绪　清扫情绪垃圾　经营快乐情绪第四章 管理你的意志 不可思议的意志力　强大的意志力——身体的主人　正确的意志力——心智的统帅　完善的意志力——道德的导师 公务员的职场诱惑　权职诱惑　物质诱惑　美色诱惑 训练你的意志　树立健康的价值观　修其身养其性　戒除不良习惯　持续的行动成为习惯第五章 驾驭自我意识　成就一切的自我意识　何谓自我意识　自我意识的内容　心理健康源于良好的自我意识 公务员的自我意识偏差　虚荣　嫉妒　自卑　自负 驾驭自我意识　认识自我　悦纳自我　完善自我第六章 轻轻松松与人相处 人际交往的心理探索　人际交往——立足社会的智慧　人际交往中的互补规律　人际交往中的社会知觉偏差　现代人际交往的特点 社交中的不良心理和行为　社交中的不良心理　社交中的不良行为 公务员人际交往的要求　处理好上下级关系　处理好竞争与合作的关系 社交的技能　保持良好的自我状态　重视和赞扬别人　委婉地提出批评　换位思考　掌握交谈技巧第七章 应对压力 与压力亲密接触　压力是生活的一部分　导致压力的生活事件　压力的侵害静悄悄　哪些人易被压力所困扰 公务员的压力透视　公务员的压力来源　处于领导岗位的公务员面临的压力表现　遭遇压力入侵——压力的信号　公务员应对压力的消极方法　压力应对　压力应对的通则　压力应对的具体方法后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

要想改变这种情况，关键还在于要增强自己内心的力量，要让人感到，我才是生活的主人，因此，别人应该尊重我。
那些担心自己的拒绝会引起别人的不愉快或怕因为表露自己的真实心态会妨害彼此间关系的人，不妨在作出拒绝或表露自己的真实想法时这样想一想：我为什么要拒绝，那是因为别人的要求违背了我的意志，是他首先引起我的不快。
既然你在提出自己的不合理要求时就不考虑我是否不快，那我又何必考虑我拒绝你时你是否愉快呢？人的关系是平等的，你首先不尊重我，我自然不会尊重你。
同样的道理，你之所以要表露自己的真实想法也首先是由对方引起的，错不在你。
这样想通后，你就不会在作出拒绝或表达你的真实心态时再有心理负担了。
一些人之所以让人感到软弱无力，一个重要原因就在于他不善于直言不讳地回绝对方的要求，对说出“不”字感到难以启齿，而只是支支吾吾地绕圈子。
这样不仅使别人无法弄清你的真实态度，而且也容易让对方在试探中感到有机可乘。
从而使你承担了不愿承受的负担，有时甚至给自己带来巨大的麻烦，因为有些事情对自己来说本身就是难以办到的。
因此，要给人以不软弱可欺之感的首要任务是学会不失礼貌但又毫不含糊地作出回绝。
比如，一位同事要你做某事，而你明白他自己本来有足够的时间和精力去完成，只是为了捡小便宜才吩咐你去做，那么你就要毫不含糊地表示拒绝，甚至可以不告诉他你拒绝的理由，因为生活中这种人根本不可理喻。

第一图书网, tushu007.com

<<心理调适能力的培养>>

编辑推荐

《心理调适能力的培养》是公务员公共管理能力培养系列丛书之一。

第一图书网, tushu007.com

<<心理调适能力的培养>>

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