

<<专业技术人员心理健康与心理调适>>

图书基本信息

书名：<<专业技术人员心理健康与心理调适>>

13位ISBN编号：9787512900349

10位ISBN编号：7512900341

出版时间：2010-12

出版时间：中国劳动出版社

作者：杨智辉，刘俊娉 编著

页数：232

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>

## <<专业技术人员心理健康与心理调适>>

### 内容概要

由杨智辉等编著的《专业技术人员心理健康与心理调适》针对专业技术人员的心理特点，总结了与专业技术人员心理健康和心理调适有关的内容。

第一章到第三章首先对心理健康的定义和标准进行了解释，界定了专业技术人员及其容易出现的各种问题，并对心理问题产生的原因进行了分析；第四章到第九章对专业技术人员心理调适过程中6个最重要的方面进行了阐述，包括人格塑造、压力管理、情绪管理、时间管理、人际关系和职业规划。

第十章则简要分析了在当前企事业单位改革的大环境之下所引发的心理不适及调适方法。

书籍目录

第一章什么是心理健康

- 一、心理健康与生理健康的关系
- 二、心理健康的两个评价体系
- 三、心理健康的具体标准
- 四、心理健康的重要性
- 五、如何保持心理健康
- 六、心理健康自测

第二章专业技术人员的常见心理问题

- 一、哪些人是专业技术人员
- 二、专业技术人员常见心理问题

第三章专业技术人员心理问题的成因

- 一、生理因素的影响
- 二、环境因素的影响
- 三、心理因素的影响

第四章塑造良好人格

- 一、什么是人格
- 二、人格与人的身心发展
- 三、健全人格与心理健康
- 四、人格障碍的类型
- 五、健全人格的塑造

第五章与压力同行

- 一、压力是什么
- 二、压力来自于何方
- 三、压力可能带来的影响
- 四、什么样的压力程度最恰当
- 五、我的压力是不是太大——注意自身的压力信号
- 六、心理压力测一测
- 七、压力应对与管理

第六章学会管理情绪

- 一、关于情绪
- 二、影响专业技术人员情绪的因素
- 三、专业技术人员的情绪调节
- 四、专业技术人员可能出现的消极情绪及应对方法

第七章高效的时间管理

- 一、时间管理的重要性
- 二、时间管理的障碍
- 三、如何成为高效时间管理者

第八章专业技术人员人际关系的建立与调适

- 一、人际关系概述
- 二、专业技术人员的人际关系调适
- 三、专业技术人员的家庭关系管理

第九章专业技术人员的职业生涯规划

- 一、职业生涯的阶段
- 二、自我认知与环境评估
- 三、合理有效的生涯规划

第十章专业技术人员如何适应企事业单位改革的大环境

一、为什么要关注企事业单位改革带来的心理效应

二、企事业单位改革可能引发的心理不适

三、调整心态，积极适应

参考文献

章节摘录

版权页：插图：随着自然科学的飞速发展和信息时代的到来，我们所处的社会也在发生着前所未有的变化。

工业化、现代化、社会化、一体化程度在不断提高；人们的生活节奏不断加快，时间越来越宝贵，人越来越为效益所驱使；自主的、创造性的劳动和高级的智力劳动越来越多；人们的活动范围在不断拓展，人与人的交往越来越多，处理微妙复杂的人际关系为每个人所不可避免；各种各样的竞争强度也越来越巨大，人与人之间的收入、社会地位等差异越来越显著。

在现实生活中，所谓的正常人中有许多人整天愁眉苦脸、心烦意乱、以安眠药度日，长期在苦闷绝望中挣扎、煎熬，甚至走向自杀的绝路；有许多人终日以酒为伴、沾酒就醉，打人骂人；有许多人与人敌对、冲突、犯罪；有许多人常常感冒，患高血压、关节炎等非器质性疾病，甚至身患绝症、早亡；有许多人不能和人正常的交往融洽相处，整日疑神疑鬼；有许多夫妻不和、争吵、打闹、离婚……由于我们在生命历程中所受到的心理伤害，生活中的所谓正常人，其实并不在人的最佳状态，只是处于人的最佳状态与疾病之间的亚健康状态。

我们实际离自然赋予我们的能力有很大的差距。

生活在这样一个纷繁复杂和扑朔迷离的大环境里，就要求人必须具备较高的心理素质来适应时代与社会的要求。

现在人们已经开始意识到了心理健康的重要性，越来越关注自己及与自己朝夕相处的亲友的心理健康状态。

那么，什么是心理健康？

不同的学者对心理健康的理解不尽相同，目前还缺乏公认的定义。

根据1947年世界卫生组织（WHO）对健康的定义：“健康是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病或者虚弱。

”

编辑推荐

《专业技术人员心理健康与心理调适》由中国人事出版社出版。

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>