第一图书网, tushu007.com

<<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：9787801406286

10位ISBN编号：7801406281

出版时间：2010-5

出版时间：郑日昌，邓丽芳主编、郑日昌、 邓丽芳 国家行政学院出版社 (2010-05出版)

作者：郑日昌，邓丽芳 编

页数：375

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

内容概要

在这个不断变革与发展的时代，生活节奏不断加快，工作压力不断增强，社会竞争日趋激烈，人们的精神生活非常令人担忧。
尤其对于专业技术人员来说，他们大多年龄在22～60岁间，担负着工作和家庭的双重负担，责任重、压力大，紧张的生活，繁忙的工作，浮躁的社会，使他们极易产生各种心理健康问题，而这一群体又是社会和家庭的重要支柱，其身心状况直接关系到整个社会的和谐发展。
工作压力、个人危机、情感纠纷、家庭矛盾、人际纠纷等问题已经成为影响现代人心理健康的主要因素，专业技术人员作为社会的精英人群，如果不具备良好的心理状态，便会丧失工作热情，情绪低落，严重时还会影响工作效率、企业绩效和社会进步。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 专业技术人员心理健康概论第一节 何谓心理健康第二节 心理健康的意义与发展第三节 解析专业技术人员心理健康影响因素思考题第二章 专业技术人员的自我适应第一节 专业技术人员的自我悦纳第二节 专业技术人员的人生适应第三节 专业技术人员适应不良与调适思考题第三章 专业技术人员的职业适应、发展与规划第一节 解读职业发展中面临的问题第二节 职业倦怠的要素分析和克服策略第三节 轻松适应工作，谋求职业发展第四节 专业技术人员职业规划训练与实践思考题第四章 专业技术人员人际与家庭关系的和谐与适应第一节 专业技术人员的人际交往问题与调适第二节 专业技术人员如何提高人际交往技巧第三节 专业技术人员家庭心理卫生及其维护思考题第五章 专业技术人员的情绪管理与压力应对第一节 情绪概述第二节 专业技术人员的情绪管理第三节 压力概述第四节 专业技术人员的压力来源与应对思考题第六章 专业技术人员在工作中的沟通技巧第一节 你为沟通做好准备了吗第二节 与上级沟通要注意什么第三节 与下级沟通要注意什么思考题第七章 专业技术人员的心理障碍与心理危机第一节 解读人格结构与人格障碍第二节 心理障碍及其成因第三节 专业技术人员常见心理问题的识别与预防第四节 专业技术人员的危机管理第五节 专业技术人员各类危机案例分析思考题第八章 专业技术人员心理健康评估第一节 心理健康评估的意义第二节 专业技术人员心理健康评估思考题第九章 专业技术人员的心理健康与维护第一节 各类专业技术人员的心理健康第二节 专业技术人员的自我意识与调适第三节 专业技术人员的心理防御与调适第四节 立足根本，活在当下思考题参考文献测试卷

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：道家的创始人老子力主“恬淡”、“素朴”、“清静”、“知足”为养心之根本。
他竭力提倡人们要“甘其食、美其服，安其居，乐其俗”，不要有过分的欲求，即所谓“知足不辱，知止不殆”。
以“致虚极，守静笃”达到修身治性的目的，通过“见素抱朴，少私寡欲”来免除忧难。
庄子更主张无情无欲，认为情欲有害于德、性，他说：“悲乐者，德之邪也，喜怒者，道之过也，好恶者，德之失也”，“恶欲，喜怒、哀乐六者，累德也”，“将盈耆欲，长好恶，则性命之情病矣”。
在庄子看来，情欲累德伤性，必须予以涤除。
荀子重视治气、养心。
所谓治气就是调理性情；所谓养心，就是讲究心理卫生。
他说：“治气，养心之术，血气刚强，则柔之以调和；知虑渐深，则一之以易良；勇毅猛戾，则辅之以道顺；齐给便利，则节之以动止；狭隘褊小，则廓之以广大；卑湿重迟贪利，则抗之以高志；庸众驽散，则劫之以师友；怠慢僄弃，则熠之以祸灾；愚款端悫，则合之以礼乐，通之以思索。
”荀子养心术的特点在于如何针对自身的缺陷进行自我矫正和修炼，努力以积极的心态去克服消极的心态。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《专业技术人员心理健康与心理调适(修订版)》是由国家行政学院出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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