

<<警察积极心理健康自我训练手册>>

图书基本信息

书名：<<警察积极心理健康自我训练手册>>

13位ISBN编号：9787801746955

10位ISBN编号：7801746953

出版时间：2009-3

出版时间：中医古籍出版社

作者：张振声

页数：367

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>

## <<警察积极心理健康自我训练手册>>

### 内容概要

本书基于国外警察心理健康工作的发展趋势和我国的实际情况，首次在警察系统内部全面引入积极心理学的理论和方法，旨在转变警察对事物的认知方式，激发其各种潜在的心理能力。

全书从警察在日常工作中所遇到的各方面心理压力着手，运用国外理论学家的先进研究方法和应对措施，结合我国警察群体面临的实际问题，提出如何保持积极心理状态，以积极的心理正确面对并释放压力，从而获得健康快乐的生活。

本书是由中国警察心理学的奠基者、中国人民公安大学心理学教授张振声先生主持撰写，全书组织结构严谨，语言生动风趣，是不可多得的集理论与应用、学习和休闲的心理健康书籍。

相信本书的出版将使人们对警察心理健康的认识产生一个新的飞越，每个读者都会以阳光的心态看待自身的心理健康问题，以饱满的热情去迎接工作的挑战，从而有效地避免各种极端心理问题的出现。

<<警察积极心理健康自我训练手册>>

作者简介

张振声教授，现在中国人民公安大学心理学教研室工作。

曾先后赴英国朴茨茅斯大学心理学系、荷兰莱顿大学心理学系留学。

多年来一直从事警察心理学的研究工作，是我国警察心理学的奠基人，警察心理健康工作的积极倡导者，著有现代警察心理学——一种心理选拔和训练的观点、警察心理学、警察心理测试技术、警察访谈技术、警察心理训练教程等著作。

<<警察积极心理健康自我训练手册>>

书籍目录

前言第一章 警察积极心理健康概述 第一节 警察积极心理健康的概念与意义 第二节 警察积极心理健康的标准 第三节 影响警察积极心理健康的消极因素分析 第四节 保持积极心理健康的途径与方法 第五节 关于警察心理健康认识误区第二章 警察的幸福生活 第一节 主观幸福感的概述 第二节 有关主观幸福感的理论 第三节 主观幸福感的影响因素 第四节 警察主观幸福感的自我训练第三章 警察的职业心理潜能 第一节 职业心理潜能概述 第二节 警察职业心理潜能的内容 第三节 警察职业心理潜能开发第四章 警察的情商 第一节 认识情商 第二节 警察的情商 第三节 情绪情感的基本理论 第四节 警察的不良情绪 第五节 警察情商的自我训练第五章 警察的快乐工作 第一节 警察的快乐工作体验 第二节 警察的职业倦怠及其调整 第三节 过劳死 第四节 慢性疲劳症及上班恐惧症 第五节 快乐工作训练第六章 警察的积极自我 第一节 警察的积极自我概述 第二节 警察的自我效能感 第三节 塑造警察积极自我的训练第七章 警察人际交往 第一节 警察的人际交往概述 第二节 警察人际交往障碍及测量 第三节 建立和谐人际关系的自我训练第八章 警察的积极人格 第一节 警察的积极人格概述 第二节 常见的人格障碍及测量 第三节 积极人格的塑造与训练第九章 警察的压力 第一节 压力概述 第二节 警察压力来源及影响 第三节 警察应对压力的自我训练第十章 积极面对警察的心理问题 第一节 完美主义 第二节 挫折心理 第三节 抑郁心理 第四节 恐惧心理参考文献

## 章节摘录

第一章 警察积极心理健康概述当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候，社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤；但在没有社会混乱的和平时期，致力于使人们生活得更美好则成为他们的主要使命。

——塞利格曼第一节 警察积极心理健康的概念与意义警察积极心理健康与积极心理学的发展状况存在着密切的关系，它植根于积极心理学，是积极心理学理论与方法在警察心理健康工作中的具体运用。

一、心理学发展的革命——积极心理学现代人为什么经常不快乐？

怎样才能保持快乐？

怎样使自己快乐？

幸福的奥秘是什么？

积极心理学为我们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界。

积极心理学英文为Positive Psychology，它是指利用心理学目前比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量、美德等积极方面的一个心理学思潮。

积极心理学的研究对象是普通人，它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。

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>