

<<公务员心理健康自助>>

图书基本信息

书名：<<公务员心理健康自助>>

13位ISBN编号：9787801894694

10位ISBN编号：7801894693

出版时间：2006-5

出版时间：人事

作者：师曙光

页数：356

字数：280000

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>

<<公务员心理健康自助>>

内容概要

本首先讨论公务员心理健康的概念和公务员心理自助的技巧；然后讨论公务员心理问题、心理障碍的调节治疗，这是要解决心理异常方面的问题；最后讨论人格障碍、不良嗜好的调节治疗和常见应激状态下的心理保健问题。

全书以循序渐进的方式，从独特的角度，展示出健全人格应当具有的人格魅力。

本书书适合广大公务员阅读，同时也适合社会各界白领精英、正在努力成为公务员的人们和对心理学、心理健康感兴趣的人士阅读。

<<公务员心理健康自助>>

作者简介

师曙光，生于1959年3月，山西省河津市人，大学学历，副教授职称，现任太原大学党委组织部部长，并兼任太原大学心理咨询室咨询教师。

在校主讲的课程有：大学生心理卫生、管理心理学、大学生生命教育、马克思主义哲学、社会主义市场经济概论等。

近年来先后参加了“人事部

<<公务员心理健康自助>>

书籍目录

前言第一章 公务员心理健康概述 第一节 为什么要提高公务员的心理健康水平 第二节 关于公务员的身体健康 第三节 关于公务员的心理健康 第四节 公务员应有的心理健康观第二章 心理自助的技巧 第一节 认知改变疗法 第二节 自我暗示疗法 第三节 运动疗法 第四节 音乐疗法 第五节 读书疗法 第六节 挫折的心理防御机制第三章 公务员心理问题的调节治疗 第一节 自卑心理 第二节 虚荣心理 第三节 嫉妒心理 第四节 空虚心理 第五节 吝啬心理 第六节 自私心理 第七节 浮躁心理 第八节 逃避心理 第九节 病态怀旧心理 第十节 挫折心理 第十一节 自负心理 第十二节 敏感心理第四章 心理障碍的调节治疗 第一节 神经衰弱 第二节 抑郁症 第三节 焦虑症 第四节 强迫症 第五节 恐怖症 第六节 疑病症 第七节 癔病症 第八节 失眠症第五章 人格障碍的调节治疗 第一节 依赖型人格障碍 第二节 偏执型人格障碍 第三节 回避型人格障碍 第四节 自恋型人格障碍 第五节 分裂型人格障碍 第六节 表演型人格障碍 第七节 反社会型人格障碍 第八节 强迫型人格障碍 第九节 攻击型人格障碍第六章 不良嗜好的调节治疗 第一节 厌食症 第二节 洁癖 第三节 恋物癖 第四节 购物癖 第五节 异装癖 第六节 网络成瘾 第七节 酒瘾 第八节 烟瘾 第九节 赌博瘾第七章 常见应激状态下的心理保健 第一节 患病者的心理保健 第二节 恋爱中人的心理保健 第三节 失恋者的心理保健 第四节 离婚者的心理保健 第五节 新婚者的心理保健 第六节 退休者的心理保健 第七节 逆境中人的心理保健 第八节 退位者的心理保健 第九节 中年人再婚后的心理保健 第十节 残疾人的心理保健后记主要参考文献

<<公务员心理健康自助>>

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>