

<<公职人员心理调适实用指南>>

图书基本信息

书名：<<公职人员心理调适实用指南>>

13位ISBN编号：9787802168107

10位ISBN编号：7802168104

出版时间：2012-3

出版时间：中国方正出版社

作者：中央国家机关职工心理健康咨询中心 主编

页数：273

字数：200000

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>

## <<公职人员心理调适实用指南>>

### 内容概要

长期出差，没有集体归属感，感觉被孤立起来了，怎么办？  
回到家里改不了官腔，怎么办？  
在单位是老好人，回到家里脾气大，怎么办？  
晋升失败，在同事面前抬不起头，怎么办？

.....

为增强公职人员的心理调适能力，我们联合中央国家机关工会联合会，邀请中科院心理研究所的有关专家，精心选取了公职人员经常遇到的52类问题，辅之以典型案例进行深入剖析，并提出中肯且具操作性的建议。

这些案例都是根据公职人员的真实故事改编，来自公职人员的日常工作和生活；剖析与解答可以有效地帮助公职人员解除心理困惑，克服心理难关，促进心理健康发展，从而全面提高公职人员的素质。

## <<公职人员心理调适实用指南>>

### 书籍目录

#### 第一部分 基础篇

1. 走进心理学
2. 人格与健康
3. 了解亚健康, 远离亚健康
4. 认识压力, 管理压力
5. 识别情绪, 管理情绪
6. 你的幸福你做主
7. 爱的艺术

#### 第二部分 工作篇

##### 一、工作压力

1. 任务繁杂, 时间紧, 觉得压力大, 怎么办?
2. 做事追求完美, 给自己带来额外负担, 怎么办?
3. 职位升级, 却不堪重负, 怎么办?
4. 做事拖延, 内心压力很大, 怎么办?
5. 工作卖力, 结果却事与愿违, 怎么办?
6. 工作需要面对媒体舆论, 心理压力大, 怎么办?
7. 工作业绩突出, 让身边配偶有压力, 怎么办?
8. 工作倦怠, 提不起精神, 怎么办?
9. 长期出差, 没有集体归属感, 感觉被孤立起来了, 怎么办?
10. 工作没有挑战性, 不被重视, 该怎么办?

##### 二、工作情绪

11. 收入稳定, 却因工资偏低而心理失衡, 怎么办?
12. 工作枯燥单调, 心情郁闷, 怎么办?
13. 机构改革, 面临转岗, 引发恐慌, 怎么办?
14. 登台演讲, 紧张不安, 怎么办?
15. 竞聘上岗, 提心吊胆, 怎么办?
16. 怀才不遇, 愤愤不平, 怎么办?
17. 做事没有信心, 总担心做不好, 怎么办?
18. 太在意别人的看法, 总是怕领导不满意, 怎么办?
19. 工作很努力, 功劳却被别人抢去, 感觉很委屈, 怎么办?
20. 到了退休年龄, 心有不甘, 怎么办?

##### 三、工作关系

21. 想恪尽职守, 却难以抵制金钱的诱惑, 怎么办?
22. 性格不合群, 处处被排挤, 怎么办?
23. 身居高处不胜寒, 与群众疏离, 怎么办?

.....

#### 第三部分 家庭篇

#### 第四部分 发展篇

#### 后记

## <<公职人员心理调适实用指南>>

### 章节摘录

版权页：幸福是人类永恒的追求，也是人类社会的永恒命题。

幸福是什么？

不同的人有不同的理解。

有人说，吃穿不愁，衣食无忧就是幸福；有人说，升官发财，开名车住豪宅就是幸福；有人说，身体健康，家庭和睦就是幸福……幸福到底是什么？

幸福是人们在感受外部事物带给内心的愉悦、安详、平和、满足的心理状态；幸福是当一个人在追求目标时达成的理想状态和内心喜悦的激情；幸福是一个人对自己美好生活的一次又一次的满足。

美国著名心理学家赛利格曼提出：总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+你能主动控制的心理力量（ $H=S+C+V$ ）。

心理能量是促使人意识到自己的需求和主体性、驱使人采取适当行为的冲动、勇气、意志力及各种特征的情绪、感情等心理力量。

心理能量是对生命意志或者一种生命本能的体验。

在顺利的时候，这种生命力表现为激情和欢乐；在逆境中，则体现为一种顽强的精神，一种想要有生命活力的意愿。

从公式上看，其中我们能够控制的是心理能量，如果我们能够根据它的规律来转化它、利用它，你就把握了幸福。

幸福是我们人生追求的目标，生活幸福并不一定要赚多少钱、当多大官，重要的是提升我们自己的幸福感。

除了对影响幸福感受的因素关注外，在既定的社会条件下，个人如何提高幸福感呢？

第一，积极地面对世界，增强自我力量感。

主动争取个人生存和追求个人幸福的基本权利，特别是通过劳动获得基本生活条件和个人幸福的权利

。这种权利意识本身就是对自己负责也对社会负责的表现，因为这也是现代公民社会对个人素质的要求

。保持乐观并有控制感的生活状态，相信自己能在一定程度上创造条件改变自己的环境，以至于改变自己的经济状况乃至整个生存状况。

意大利古城庞贝有位卖花姑娘叫倪雅，她虽然双目失明，但却不自怨自艾，也没有垂头丧气地把自己关在家里，而是像常人一样靠劳动自食其力。

有一天，维斯维沙大火山爆发，庞贝城面临一次大灾难，整座城市被笼罩在浓烟和尘埃中，黑漆漆的一片。

惊惶失措的居民跌来撞去寻找出路，却无法找到。

但倪雅在这样的环境中却很自如，因为她本来就看不见，这些年来又走街串巷地在城里卖花，所以对城市非常熟悉，她的不幸这时反而成了大幸。

她靠着自己的触觉和听觉找到了出路，而且还救了很多入。

## <<公职人员心理调适实用指南>>

### 编辑推荐

《公职人员心理调适实用指南:52类常见问题案例剖析与解答》中的52个案例，均来自公职人员的真实故事，分析到位，建议明确，对公职人员的工作和生活具有针对性的指导作用；全书的版式设计活泼、新颖，封面明快、靓丽。

<<公职人员心理调适实用指南>>

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>