

《员工心理健康自助读本》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500854418

内容简介

深圳“新工人、新市民”职工素质提升系列读本编辑委员会编著的《员工心理健康自助读本(深圳新工人新市民职工素质提升系列读本)》从专业角度对员工心理健康问题产生的背景、原因、表现以及解决途径等做了深入浅出的分析,通过心理故事的启发、心理案例的呈现、心理量表的测试数据,指导员工明确定位自身的心理困扰,并就如何避免心理问题产生的危害以及遇到相关问题如何从专业角度进行自我调节等,给出了科学而简易有效的方法。

《员工心理健康自助读本(深圳新工人新市民职工素质提升系列读本)》是一部实用性较强的员工心理健康自助读本。通过学习,可帮助员工提高自我调控能力,提升心理素质,增强心理资本,形成自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。

目录

| | | |
|-------------|----------------------|------------------|
| 第一章 心理健康概述 | 第一节 心理健康的含义 | 一、心理健康的定义 |
| | | 二、心理健康的基本标准 |
| | | 三、心理健康的特征 |
| | | 四、心理健康与身体健康的关系 |
| | 第二节 影响心理健康的因素 | 一、个人性格特征与心理健康 |
| | | 二、家庭环境及教养方式与心理健康 |
| | | 三、社会选择与心理冲突 |
| | | 四、生活事件与环境变化 |
| | 第三节 适应能力与心理健康 | 一、什么是适应与适应能力 |
| | | 二、提高适应能力的途径和方法 |
| | | 三、社会适应能力的提升策略 |
| | | 四、心理适应能力的提升策略 |
| | 第四节 积极心态与心理健康 | 一、积极心态的含义及作用 |
| | | 二、六种重要的积极心态 |
| 第二章 压力管理与调适 | 第一节 认识压力 | 一、什么是压力 |
| | | 二、压力源 |
| | | 三、压力与健康的关系 |
| | 第二节 评估压力 | 一、压力与性格 |
| | | 二、压力与情绪、情商 |
| | | 三、压力与逆境商 |
| | | 四、压力与自卑、自信 |
| | 第三节 调适压力 | 一、改变对压力的看法 |
| | | 二、学会积极的应对方式 |
| | | 三、保持健康规律的生活 |
| | | 四、调整周围的环境 |
| | | 五、学会适当放弃 |
| 第三章 情绪管理与调控 | 第一节 认识情绪 | 一、什么是情绪 |
| | | 二、情绪的分类 |
| | | 三、情绪的表达及其方式 |
| | | 四、情绪与健康的关系 |
| | 第二节 常见的情绪困扰与情绪自评 | 一、焦虑情绪 |
| | | 二、抑郁情绪 |
| | | 三、强迫情绪 |
| | | 四、烦恼情绪 |
| | | 五、沮丧情绪 |
| | | 六、愤怒情绪 |
| | | 七、厌倦情绪 |
| | | 八、嫉妒情绪 |
| | 第三节 管理情绪 | 一、什么是情绪管理 |
| | | 二、情绪管理方法 |
| | | 三、不良情绪的调适方法 |
| | | 四、七种常见的情绪困扰调适方法 |
| | 第四节 如何应对他人的情绪 | 一、传统应对他人情绪的方式 |
| | | 二、有效处理他人情绪的步骤 |
| | | 三、有效缓解他人情绪的技巧 |
| 第四章 人际关系与沟通 | 第一节 人际关系概述 | 一、人际关系的内涵 |
| | | 二、人际交往中四种偏见 |
| | | 三、人际交往与心理健康的关系 |
| | 第二节 三种常见的人际关系类型及交往技巧 | 一、与上级的关系及交往技巧 |

二、与平级的关系及交往技巧 三、与下级的关系及交往技巧 第三节
有效沟通与人际交往 一、沟通的心理障碍及其改善 二、常见的沟通误区
三、有效沟通的技巧第五章 婚恋心理与家庭幸福 第一节 男女婚恋心理差异
一、思维模式的不同 二、谈恋爱的方式不同 三、沟通与情感的表达方式不同
四、缓解压力的方式不同 五、婚后男女的心理差异 第二节 择偶与恋爱 一、择偶心理
二、恋爱心理与过程 三、“爱”的艺术 第三节 婚姻与家庭 一、婚姻关系的类型
二、夫妻相处的技巧 三、婚外恋心理分析 四、婆媳关系 五、家庭亲子教育误区第六章
常见的心理障碍及自杀干预 第一节 心理障碍的概述 一、心理障碍的含义
二、心理障碍的主要类型 三、心理障碍的临床表现 第二节 常见的人格障碍及其调适
一、什么是人格障碍 二、偏执型人格障碍的自我调节 三、循环型人格障碍的自我调节
四、分裂型人格障碍的自我调节 五、强迫型人格障碍的自我调节
六、依赖型人格障碍的自我调节 七、癯症型人格障碍的自我调节 第三节
常见的神经症及其治疗 一、神经症的概念 二、焦虑症及其治疗 三、强迫症及其治疗
四、抑郁症及其治疗 第四节 自杀及其预防 一、自杀及其原因 二、自杀的信号
三、自杀的评估与自救 四、自杀心理干预及其技术 第五节 心理障碍的三级预防
一、心理障碍的一级预防 二、心理障碍的二级预防 三、心理障碍的三级预防后记

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)