

# 《中国员工心理健康手册》

## 书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2013年03月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500854623

## 内容简介

后工业社会的物质化和非人性化已经对人们的心理健康和人格完善提出了挑战，广大员工对生活质量的的要求越来越高，对心理健康的要求越来越迫切，对人格健康发展的要求也越来越强烈。《中国员工心理健康手册》旨在为提高我国广大员工的心理素质，营造员工心理关怀的组织氛围和环境，促进组织软实力建设，构建和谐社会尽微薄之力。

## 作者简介

王伟，中国保健协会心理保健专业委员会会长，中国员工心理管理计划专项基金管理委员会执行主任。第四届中国青年科技奖获得者。第八届全国青联委员，享受政府津贴的应用心理学专家。他率先在国内启动了心理咨询师的培训工 作，为我国应用心理学的发展作出了贡献。他创立和推行了“中国员工心理管理计划”项目。并先后与清华大学、国务院国资委研究中心、中国经济改革研究基金会、河南煤业化工集团、天津一轻集团等单位合作。举办了一系列相关的活动。这对于广大企事业单位加强对员工的心理关注和引导。营造人文关怀的组织氛围和环境，促进社会和谐和文明进步，都起到了很大的作用。

## 目录

### 第一章 员工心理健康概述

#### 第一节 心理健康的概念

##### 一、心理健康的含义

##### 二、如何提高个体心理健康的水平

#### 第二节 心理健康的标准

##### 一、心理健康的标准

##### 二、心理健康标准涵盖的方面

### 第二章 情绪的自我控制与调适

#### 第一节 情绪与健康的关系

##### 一、情绪概述

##### 二、情绪与健康

#### 第二节 调节情绪的主要方法

## 一、理智分析法

[显示全部信息](#)

### 在线试读部分章节

#### 1.性疏远期

这个时期，大约在青春期开始（十二三岁，但各人不一）的半年至一年时间内。此时，少男少女发现自己的生理变化，便产生明显的性不安、羞涩甚至对自身的反感。少男怕被人看到开始长出的阴毛，少女紧勒住日渐隆起的乳房……他们对两性间的接触持敌视态度，认为男女间的亲近、恋爱是耻辱的。因而有许多少年讥笑、监视乃至辱骂那些已开始亲近或恋爱的双方，以示自己的洁白和纯正。十二三岁的学生普遍处在性疏远期。所以，这些学生鄙视男女间的接触，偶尔看到男女同学握握手甚至悄悄说句话便嘲弄、起哄，自己也生怕遭人嘲笑而不与异性接近。这个年龄区间的男女是严格分开的。然而，这种特异的性反感情绪，逆反性地刺激他（她）们产生对接触异性的好奇感。于是，青年人从性疏远期很快迈入性亲近期。

#### 2.性亲近期

这一阶段的初期，青年人往往表现出崇拜、向往年龄稍长的异性。如十四五岁的少女崇拜、向往二三十岁的男子；十五六岁的男孩喜爱、亲近二三十岁的女子。一般认为，男女在16岁是开始对异性产生强烈亲近行动冲动的年龄。在自我的性显示和被异性吸引的同时，青年人发起了性试探和性进攻。这种试探是在自我性显示和被对方所吸引的基础上所做的有目的的主动行为。这个时期的性亲近对象一般是广泛的，甚至无确定目的，被亲近的对象也容易更换。因为这个时期青年人处于幼稚期，感情强烈但易失控，亲近广泛而不专一。所以，指导处于这一时期的青年人集中精力学习，正确分辨友谊与爱情，积极而有分寸、热情而慎重地与异性交往，避免早恋，是十分重要的。

#### 3.恋爱期

这个时期无论是性显示、性吸引或是性试探、性进攻，都缩小并集中到一个人身上，希望与选定的一个对象单独在一起。离群、不喜欢参加集体的社会活动是这个时期的心理倾向。处于这个阶段的青年人已脱去了性亲近期的盲动与冒失，已能有礼而慎重地与对方幽会、言谈，可以比较确切、系统地表达自己的感情，并尽力求得家庭与社会的认可。

。

……

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)