

<<专业技术人员心理调适>>

图书基本信息

书名：<<专业技术人员心理调适>>

13位ISBN编号：9787209060172

10位ISBN编号：7209060170

出版时间：2012-6

出版时间：山东人民出版社

作者：高峰强 编

页数：377

字数：420000

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>

## <<专业技术人员心理调适>>

### 内容概要

《专业技术人员心理调适》主要包括：绪论、专业技术人员的心理保健、专业技术人员的认知、专业技术人员的情绪调适、专业技术人员挫折承受力的提高等。

## <<专业技术人员心理调适>>

### 书籍目录

#### 第一编 概念与理论

##### 第一章 绪论

###### 第一节 心理健康概述

###### 一、心理健康的含义

###### 二、心理健康的标准

###### 三、影响心理健康的常见因素

###### 第二节 心理调适及其在专业技术人员成长中的意义和作用

###### 一、心理调适概述

###### 二、心理调适的策略

###### 三、心理调适在专业技术人员成长中的意义和作用

###### 第三节 心理咨询和治疗的主要理论流派

###### 一、精神分析法

###### 二、行为疗法

###### 三、认知疗法

###### 四、来访者中心疗法

##### 第二章 专业技术人员的心理保健

###### 第一节 专业技术人员的身心特点

###### 一、专业技术人员的生理特点

###### 二、专业技术人员的心理特点

###### 第二节 专业技术人员的心理社会问题

###### 一、专业技术人员的职业问题

###### 二、专业技术人员的社会化问题

###### 三、专业技术人员的爱情和婚姻问题

###### 第三节 专业技术人员的心理保健措施简介

###### 一、社会对专业技术人员心理保健的责任

###### 二、专业技术人员自身的心理保健

#### 第二编 问题与调适

##### 第三章 专业技术人员的认知

###### 第一节 专业技术人员的认知概述

###### 一、认知

###### 二、社会认知

###### 第二节 专业技术人员存在的认知问题

###### 一、专业技术人员可能存在的认知问题

###### 二、常见的社会认知偏差

###### 第三节 专业技术人员认知的调适

###### 一、专业技术人员认知问题的调适

###### 二、专业技术人员社会认知问题的调适

##### 第四章 专业技术人员的情绪调适

###### 第一节 情绪概述

###### 一、情绪的概念

###### 二、情绪的维度

###### 三、情绪的功能

###### 四、情绪的理论

###### 第二节 情绪与健康的关系

###### 一、情绪对健康的影响

<<专业技术人员心理调适>>

二、情绪与健康关系研究的新进展

三、健康情绪的判断标准

第三节 常见的情绪障碍

一、焦虑

二、抑郁

三、恐惧

.....

第三编 压力与应对

附录

## 章节摘录

版权页：插图：（三）稳定性 健康情绪的发生、发展皆有其规律性，其一旦发生，开始反应比较强烈，而后随着时间的推移，反应渐渐减弱。

如果情绪发生之后，顿时渐弱，变化莫测，即是情绪不稳；如果情绪发生之后，减弱过缓，甚至情绪“固着”，则是情绪变化不灵活。

这两种情况下的情绪都是不健康的。

如笑的发作突然、迅速且强烈，随后渐弱直至停止，这是正常笑的过程。

若发笑启动慢而弱且逐渐加强，或笑起来变化无常，中途突然停止，都可认为是情绪不稳定；若笑起来持续不停，或不能因情境改变而改变，则称为不灵活。

此外，对于严重的打击、挫折，情绪持续的时间可能会长一些，但当刺激情境消失后，应当在短时间内淡化和转移，否则就可能是情绪不健康的表现了。

（四）自制性 健康的情绪是可以受自我调节和控制的，所以人们可以掩饰情绪，转移情绪，即把消极情绪转化为积极情绪，把激情转化为冷静，尽量使情绪表达既符合社会的要求，又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的表达；而不健康的情绪则自我调节差，一旦激情爆发，便有如脱缰的野马不可驾驭，如果是消极情绪还会酿成不良后果。

（五）充分发挥积极效能 情绪乃是人们适应环境的重要心理机能，健康的情绪可以使人达到良好的适应水平。

为此，情绪的指向应当是对人、对事、对自己都有益的事物。

比如说，激情爆发可以毁物伤人，这不能算是健康的情绪，但激情发生，见义勇为，则为健康的情绪。

而且，情绪要产生积极的效能，达到良好的适应，就不能只停留在内心体验上，而应当变成积极的、增力的行为，向有利于人民事业的方向发展，向有益于身心健康的方向发展。

积极的情绪可促进人际交往，提高学习和工作效率；消极的情绪则使人退缩、孤僻，工作、学习效率下降。

（六）积极的情绪多于消极的情绪 这种状态表现为：乐观开朗，充满热情，富有朝气，善于自得其乐，对自己、对生活充满信心和希望。

当然，这一健康标准并不否认消极情绪本身的存在价值及其合理因素。

只是说，情绪健康的人，积极性质的反应多于消极性质的反应，并且消极情绪持续时间较短，反应强度较轻，也不会无缘无故地牵涉那些与引发消极情绪无关的人和事。

当然，健康的情绪并不一定需要严格符合以上每条标准。

只要你能悦纳自己，自信乐观，经常保持开朗、愉快、满足的心境，对生活和未来充满希望，在挫折、困难和逆境面前保持百折不挠的毅力，就表明你的情绪是健康的。

<<专业技术人员心理调适>>

编辑推荐

《专业技术人员心理调适》由山东出版集团，山东人民出版社出版。

<<专业技术人员心理调适>>

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>