

<<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》主要内容包括：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

<<专业技术人员心理调适>>

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>