第一图书网, tushu007.com

<<石油员工安全心理健康知识读本>>

图书基本信息

书名：<<石油员工安全心理健康知识读本>>

13位ISBN编号：9787502187330

10位ISBN编号：7502187332

出版时间：2011-12

出版时间：于丽玲、 等 石油工业出版社 (2011-12出版)

作者：于丽玲

页数：176

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

内容概要

《石油员工安全心理健康知识读本》编写组编著的《石油员工安全心理健康知识读本》根据石油企业的工作和生活特点，对104个对石油员工身心健康有影响的工作和生活场景从心理学角度进行了剖析。
本书有助于石油员工培养健康、向上的积极心态，降低安全事故发生率，提高生活质量。
《石油员工安全心理健康知识读本》适合石油石化、石油销售的员工及家属阅读、参考。
也可作为专业心理咨询和EAP系统的参考用书。

书籍目录

◇第一部分 危险作业篇第一章 高空作业 自恋心理致使过于自信，违规登高导致坠落发生 安全保护疏忽，胆大心粗员工赔上自己性命 以敷衍心态对待返工整改，自私心理使施工人员触电身亡 无资质施工，心浮气躁，致使罩棚坍塌第二章 高原作业 低氧气候、恶劣环境导致作业人员心态失衡，忽视安全进行危险操作 独自一人，在高原值班时如何应对孤独心理的产生第三章 钻井作业 自我封闭，团队合作有障碍，导致作业人员丧命钻井游钩下 自身性格缺陷带来安全隐患，轻率操作绞入猫头 定势思维导致麻痹大意，小事也可带来大灾祸 应变能力差，紧急情况下迷信心理作怪，伤了同事 强迫性人格导致抢速度却伤了队友 工作产生厌烦心理，不谨慎，误操作伤自己第四章 炼油化工作业 领导不负责任，员工粗心随意，习惯性违章操作导致闪爆事故 工作不扎实，犹豫心理招致中毒事件的发生 走捷径，冲动行事，造成窒息伤亡的悲剧 性格孤僻，相互配合不力，引发装置火灾和爆炸 将不良个人感情带到工作中，强烈的抵触情绪导致失误 不按规定停机检查，贪安逸图省事的懒惰心理害死人 假前心理安全防范易放松；危险事故也随之易出现第五章 销售作业 如何加强应急处置能力，沉着应对突发事故 加油站作业时，落实安全责任重在风险识别 如何正确认识一线加油员工资较低的事实，为远景加油 加油员遭遇人身伤害时，应怎样面对◇第二部分 野外与海外篇第六章 采油作业 不合时宜的爱关心理让采油女工丢了性命 被动攻击型人格导致配合不够谨慎，造成安全事故第七章 交通安全 心理压抑，超速行驶导致车翻人亡惨祸 优柔寡断，不以为意的惯性思维导致重大车祸 悲观心理引发悲剧，撞死路人 忧郁心理导致休息不好，昏昏欲睡闯大祸第八章 野外作业 戈壁、荒滩作业时，如何保持心情愉快“ 重生产 ”心理导致盲目抢工期，员工命归西 长期野外工作造成的心理焦虑如何应对第九章海外作业 海外作业长期离家在外的烦闷情绪怎么应对 海外作业时，怎样以积极随和的心态处理好与当地居民的关系◇第三部分 健康篇第十章 身体健康 工作生活环境差，心绪烦乱，休息不好怎么办 心理压力大，总是失眠怎么办 工作负担太重，做事无精打采怎么办 工作忙乱导致暴饮暴食，该怎么办 自身身体不佳而出现的心理危机表现及干预原则第十一章 个人心理 工作压力造成的紧张心态应如何缓解 出现心理危机的表现有哪些 负面信息带来的心理压力要怎么缓解 外部市场员工的“ 人际孤独 ”如何改善 社会关系的变故带来的心理危机，如何进行干预 人到中年，怎样度过心理危机 职场女人应该警惕什么样的心理危机 遭遇更年期困扰的女工应该怎样进行自身心理调节◇第四部分 职场篇第十二章 升职与职位调动 工作调动高升时，如何做好必要的心理防范 机构重组，如何让被调整的员工平稳过渡 机构重组后，职位没了心情不好怎么办 因工作调动进入新环境，怎样尽快交到新朋友 同时期进单位或能力不相上下的人都已升职，自己却原地踏步，如何平衡心态第十三章 职称评定与晋级 怎样正确面对单位的职称评定 晋级抱有很大希望，却遭失败，怎么面对灰心丧气的气馁心理 职称评定屡屡失手导致精神压力过大怎么办 如何摆正心态，正确看待与同事的职位竞争第十四章 正确认识与上司的关系 如何摆脱面对领导时的自卑心理 领导处理问题时不公平，心理的抵触情绪怎么化解 心里担心招来同事的流言蜚语，又想赢得上司的青睐，该怎么做 对领导心存敬畏，言听计从，怎么办 对于自己有足够把握的事情，怎样抓住领导心理，说服他 看不惯领导的行为，不愿意配合管理，心态不端正怎么调整第十五章 正确处理同事交际中的小矛盾 非油企子女在油企工作是不是没有前途 多疑、敏感，使自己生活在紧张的人际关系中，不能放松怎么办 同事不思业务，专搞人际关系，你对他心存偏见该怎么办 如何和性格内向，心思深藏不露的同事交往 热心帮忙，好心被误解，心里委屈怎么办 有的同事搞“ 小集团主义 ”，应以什么心态对待与同事交往关系的远近第十六章 如何正确对待下级 怎样处理下级的奉承心理 怎样指挥下级而不使其产生抵触心理 作业队伍组建初期，领导如何团结人心 工作任务或待遇分配遭到异议，怎样排解员工心理的不满 如何拉近与下级的心理距离 下属之间的矛盾怎么巧用心理技巧处理 面对艰难复杂的作业，领导如何刺激员工心理，令其主动请缨 工作之外请求下级办事，怎么做才能不使其心里误解 管理者如何发现问题员工及如何有效改善第十七章 青年员工心理 新员工如何克服畏险畏难心理快速融入团队 大学毕业生如何度过职场迷茫期 刚进入新单位，企业文化与自己性格不符怎么办 背井离乡外出工作，内心孤独，遇到事情无人商量，心理失落该怎么改善 感情出现危机，遭遇失恋，怎样进行心理调试 上网成瘾，耽误工作该怎么办 年轻气盛，遭到欺负，报复心理强烈，怎么解决 初入社会，青年员工如何避免攀比心理，合理理财◇第五部分 家庭篇第十八章 夫妻关系 夫妻关系失和，内心烦躁，怎样找回自己 怎样处理同事和家

人在心里的重要度 性格暴躁的人，与妻子发生矛盾时，如何避免家庭暴力 婚姻失败，心情低落，没有工作状态，怎样进行离婚后心理状态的调试 如何加强职业认同，维护婚姻的稳定 夫妻关系不和，一方出现婚外恋倾向，另一方该怎么挽救家庭第十九章 父母关系 老龄化社会，如何让父母安度晚年 父母亲人走了，伤心欲绝，陷入抑郁，怎样面对 父母年龄越大越爱唠叨，对自己的工作生活上干涉过多，怎么办 妻子和母亲发生矛盾，怎么处理最好 父母退休后心理容易产生失落感，子女应该怎么做第二十章 儿女关系 孩子不听话，如何与孩子做好心理的沟通 孩子性格孤僻不合群，怎样帮助孩子融入集体 如何处理青春期孩子出现的心理问题 对待孩子，赏罚分明的心理依据是什么 小孩子自控能力差，父母怎样“打心理战”进行适度而有效的批评教育 父母对孩子过度溺爱，如何培养孩子的坚强性格 离婚后，该怎么对子女的心理危机进行干预 重组家庭，如何当好继父母附录 心理危机干预 事故灾难的心理危机干预 汶川地震自然灾害的心理危机干预参考文献

章节摘录

这种心理会让人丧失生活的斗志，丧失工作的兴趣，更会丧失人生的目标。
一个人一旦陷入这种情绪，很容易对人生产生厌倦情绪，久而久之会出现自闭，甚至轻生的倾向和念头。
因此，当发现自己有这种情绪的苗头时，要学会从以下几方面帮助自己进行调节：　　第一方面：信任他人。
如果你对周围的人表现冷淡，这就意味着你对他人的信任感已被自我封闭的重压毁灭了。
那么，你就不会从你周围的人群中获得乐趣。
此时，你应该循序渐进地放松自己的心情，建立新的人际关系。
不妨和每次见面的人打打招呼，或者在你常去买东西的商店里和售货员聊聊，或者和刚结识的新.朋友一道参加郊游。
努力寻找童年时交友的感觉，信任他人和你自己，而不要每时每刻都疑窦丛生。
第二方面：学会对自己说“没关系”。
孩子们常常能够无忧无虑地欢笑，他们的烦恼从不闷在心里。
成年人却常常会被生活中各种各样伤脑筋的事压得喘不过气来。
生活中真有那么多的烦恼吗？
其实，许多事并不没有想像中那么严重，只是我们把它放大了而已。
我们要学会对自己说“没关系”，这样我们的生活里就会常常充满开怀的笑声。
第三方面：顺其自然地生活。
不要为一件事没按事先设想进行而烦恼，不要为某一次待人接物时考虑不周而自怨自艾。
如果你对每件事都精心策划以求万无一失的话，你就会不知不觉地把自己的感情紧紧封闭起来。
……

编辑推荐

心理专家结合心理学和石油行业的特点，从有针对性和可操作性入手，将《石油员工安全心理健康知识读本》编写组编著的《石油员工安全心理健康知识读本》分为五大部分，共涉及104个典型心理问题。
前两部分采用“三段式”写法撰写，即：典型案例、心理分析和专家提示。
后三部分以标题明确表明心理障碍所在，只进行心理分析和提示。
　本书作为第一本针对石油员工的安全心理健康图书，对石油员工提升安全心理健康水平、保持积极向上的工作心态有促进作用。

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