

<<石油员工心理健康手册>>

图书基本信息

书名：<<石油员工心理健康手册>>

13位ISBN编号：9787502187965

10位ISBN编号：7502187960

出版时间：2012-1

出版时间：石油工业出版社

作者：檀培芳

页数：279

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>

## <<石油员工心理健康手册>>

### 内容概要

石油系统的各个专业板块都有其特殊性，不同专业的员工有不同的困惑，同专业不同岗位的员工也有不同的心理困惑；不同年龄阶段、不同工作时段困惑与烦恼也不相同。

在我们人生的道路上，生活中的衣食住行、家庭中的亲情维系、工作中的为人处世、事业中的人际关系，压力状态下的心态调整，等等，都离不开心理学。

心理现象一直都存在着，也会因心理活动规律导致必然的效果。

所以我们常说“心理学的陷阱”无处不在。

其实，许多困惑和问题都可以用心理学的原理加以解释，当然也可以用心理学的原理和方法处理和解决。

因此，我们每一位管理者、每一名员工，都需要了解些心理学常识，了解些人的心理活动规律和行为特点，在处理HSE(健康、安全、环保)管理中的风险识别与监督、党群维稳工作中的引导说服与疏导、生活中家庭的稳定与夫妻和谐、子女的教育与健康成长等方面问题时，都“以人为本”，合理地寻找切入点，更有效率、更和谐地工作和生活。

本书分为六篇，分别为大家介绍了与石油行业有关的职业心态、压力管理、人际关系、情绪管理、夫妻关系和亲子教育等内容。

从工作和生活的实际出发，用现实中的例子、用我们身边的故事、用心理学的实验向您讲述如何提高自己的心理健康水平、积累心理资本，如何面对工作生活中的困惑与烦恼，如何以良好的状态迎接压力与挑战。

本书不是系统论述心理学原理的教材，但希望通过原理与应用的有机结合，使朋友们既掌握原理，又懂得原理的具体应用，从而能达到我们的目标——健康地生活、快乐地工作。

## <<石油员工心理健康手册>>

### 作者简介

檀培芳，教授、硕士生导师、主任医师、国际EAP协会认证专家、国家级资质EAP运营管理师。现任中国石油中心医院事业发展处处长兼精神卫生科主任；中国石油职业卫生技术服务中心职业心理健康首席专家；中国心理卫生协会石油石化分会副理事长；中国心理学会科学普及委员会理事。

近年来，深入一线，了解石油员工的心理健康、困惑、烦恼、压力状况，进行面对面疏导。根据企业内不同专业、不同岗位、不同心理困惑与问题，进行理论联系实际，有的放矢的讲座达200余场。

## <<石油员工心理健康手册>>

### 书籍目录

#### 第一篇 快乐工作

- 第一节 石油员工的人生高度
- 第二节 我们在为谁工作
- 第三节 你了解自己吗
- 第四节 你的人生处在哪种状态
- 第五节 警惕工作心态中的误区
- 第六节 成长比成功更重要
- 第七节 工作中有挫折感怎么办
- 第八节 石油兄弟姐妹的快乐经
- 第九节 流失的岁月留住了历史

#### 第二篇 压力管理

- 第一节 石油员工也没能逃脱压力
- 第二节 人无压力轻飘飘，并无压力不出油
- 第三节 什么时候我会感受到压力
- 第四节 压力会造成什么影响
- 第五节 同样的事情有人有压力，有人没压力
- 第六节 大庆精神铁人精神的心理学实质
- 第七节 怎样提高自己应对压力和挑战的能力

#### 第三篇 人际关系

- 第一节 人际关系是什么
- 第二节 良好的为人处世方式
- 第三节 沟通的障碍与误区
- 第四节 简单快速地判断别人的心理特征
- 第五节 获得亲和力的秘籍
- 第六节 遇到冲突如何处理
- 第七节 上下级的关系怎样融洽
- 第八节 几种特殊情形的处理技巧

#### 第四篇 情绪管理

#### 第五篇 夫妻关系

#### 第六篇 亲子教育

## <<石油员工心理健康手册>>

### 章节摘录

版权页： 结果分析：选A：你是个独立性很强的人。

你是个独立性很强的人，遇到困难都先自己来，想办法试试看，真的不行，也不会夕卜行充内行，会找一些救兵来帮忙。

你这样的心态从人际关系上来讲，可以有个合理的求救动机，一般人听到你是真的做不到，帮你的意愿会比较强，而且在事后，你的尊严和对方的感觉也会比较平衡。

因为，一来对方在你真的做不来时，才来帮忙可显示出他的重要性；二来对方在心里也会觉得你这个人很独立，但又不孤僻，是个很好相处的对象。

如此一来，你的人际关系又有了进展，不管在广度或深度方面，都会有很好的成绩。

选B：你是个很会利用朋友资源的人。

你是个很聪明，很会利用朋友资源的人，这样可以缩短你和朋友之间的距离，又可以节省自己的体力和精神。

这一招通常是女人用才有效，而男人用这招，就会给别人一种一无是处，甚至是一点男子气概都没有的印象。

不然，你先承认自己是一个很没用的男人，实在是不会解决这些问题，别人才会以同情的心态来帮你。

基本上，你这种心态还不会令朋友非常反感，不过你一定要会选人，如果你选了帮人意愿不强的人，你就只好自己解决了。

选C：你的依赖性很强。

你会如此地依赖朋友，可能不是因为你的能力不足，而是你在暗示自己：我是做不到的！

这种自我设限的暗示，可能是来自于你的自卑感，或许你曾经受过很大的挫折，或许你是太好面子，心中压力太大，以至于不敢轻易尝试着去解决问题。

如果你不能打开这种心结，拼命地依赖别人，到头来会造成恶性循环，一来使你的依赖性更大，二来你会逼走朋友。

一旦你再也没有依靠，你可能要费很大力气才能从地上爬起来，否则就会很惨了。

因此，奉劝你赶快自立自强，免得摔一跤就爬不起来了。

选D：你是个死要面子的人。

你是个死要面子的人，最主要的是你心中有自卑感在作祟。

你总认为让别人来帮助你是在贬低你的价值，这不仅伤了你的自尊，也破坏了你的形象，影响到别人对你的看法，因此，你宁愿把自己搞得很狼狈，让自己下不了台，也不愿请人帮忙。

你这样的个性，除了得不到朋友的谅解外，也会让人觉得你是一个很没有人情味的人，不太想跟你接近；另外，想要帮助你又碰了一鼻子灰的人，也会觉得你太见外了，根本没把他当朋友，也会渐渐地和你疏远。

所以，死撑对你是没有好处的，人就是因为本身有缺陷才会有互助互信的动机，如果你否定了这项功能，你就注定要孤独一生了。

## &lt;&lt;石油员工心理健康手册&gt;&gt;

## 后记

这本书是我多年学习、工作、历练、收获结晶。

与心理学的接触源于1989年为时一年的精神科医师培训。

学习精神疾病症状学就必须学习正常心理学，知道什么是正常、什么是异常，才发现原来自己的许多困惑可以在这里找到答案，而许多让综合医院医生棘手的神经症病人的症状通过心理咨询与治疗也能得到缓解，这让我对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇。

2005年起，集团公司领导开始关注员工的心理健康，也因为企业内员工的心理问题被大家逐渐认识，作为已担任中国心理卫生协会石油石化分会副理事长我，责无旁贷地开始尝试在石油系统内部进行员工心理健康促进工作。

为了使心理健康促进工作更符合石油特点，更具有针对性及有效性，我开始深入勘探、油田、炼化、销售、储运等专业的基层和许多国内、一海外重点工程一线，了解员工的心理健康、困惑、烦恼、压力状况，了解员工采用什么方式缓解压力疏导心理困惑，了解什么措施会对员工提高心理健康能力提供有力支持，结合中国石油核心价值观、企业文化和职业特点，用心理学原理与技巧指导员工如何应对挑战与压力，如何平衡工作与生活关系，怎样合理表达利益诉求，怎样搞好上下级关系，如何与家人保持亲情，等等。

2009年起，我又担任了中国心理学会科学普及委员会理事，同期还成为中国石油系统职业心理健康科研协作工作的主要技术负责人之一，现正在对石油员工的心理健康现状与影响因素做进一步研究，调查总结石油系统员工心理健康有关常模，欲编制行业内心理健康促进工作体系相配套程序文件，包括如何筛查确定受援助者、界定援助目标、选择援助模式、获取内部资源、启动社会支持、实施援助计划和评估援助效果等具体措施和方案。

希望我们的努力将有助于解决长期困扰企业的职业心理健康与工作安全问题，为促进员工和企业两方面的健康成长作出积极的贡献。

人生是一个过程，心理也是一个过程。

回顾自己50多年的成长历程，亲情、友情、爱情让我体会了温暖，得到了快乐，获得了成就，分享了尊重。

作为企业的心理健康促进者，我有过大量的访谈经验，这些都助于我形成符合企业特色的学术观点。

我因此要感谢很多人：——这么多年来那些带我走进基层、让我了解企业文化的领导。

是他们带我走出医院，走人为企业员工服务的另一个领域，拓宽了我的视野，让我从一个单纯的医生，蜕变成为一个企业职业心理健康促进者；——这么多年来那些向我咨询的管理者、员工以及他们的家属。

我接触到的每一位石油人，都为我提供了宝贵的第一手资料和意见。

是他们让我了解了需求、获得了灵感、得到了升华。

毫无疑问，他们会从我的工作中、手册里认出自己的言语、观点和理念。

成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我更加成熟，感谢挫折对我的磨砺，感谢恩师对我的指导，感谢领导对我的肯定，感谢同事对我的帮助，更感谢家人给予我的温暖和呵护。

我一直享受着众多领导、同事和朋友的关爱与祝福。

不仅感谢大家的见解，而且感谢大家的支持和友谊。

另外，我真诚地希望员工朋友们能够将在使用这本书中发现的问题反馈给我，以便我进一步完善及提高自己的理论水平和实践技能，同时也欢迎员工朋友们批评指正。

我的电子邮箱：tanpeifang@cnpc.com.cn 我的团队目前有应用心理学博士和硕士各1名、精神卫生学硕士2名、兼职二级、三级心理咨询师10余名，愿为石油员工快乐工作、健康生活保驾护航。

我承诺：我，我科室同事，都会遵守职业道德，对于员工们的来信来函，在没有授权的情况下，遵循保密原则，敬请放心。

檀培芳



## <<石油员工心理健康手册>>

### 编辑推荐

《石油员工心理健康手册》从工作和生活的实际出发，用现实中的例子、用我们身边的故事、用心理学的实验向您讲述如何提高自己的心理健康水平、积累心理资本，如何面对工作中的困惑与烦恼，如何以良好的状态迎接压力与挑战。



<<石油员工心理健康手册>>

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>