

图书基本信息

书名：<<公务员心理健康问题与心理健康调适>>

13位ISBN编号：9787503546105

10位ISBN编号：7503546107

出版时间：2011-9

出版时间：中共中央党校出版社

作者：刘兴先，王君 主编

页数：236

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>

<<公务员心理健康问题与心理健康调适>>

内容概要

公务员职位和职责的特殊性要求公务员必须有健康的心理。心理健康是公务员正确把握角色、切实履行职责和干出工作业绩的内在潜质。

本书从如何正确认识公务员心理健康的问题入手，系统和全面阐述了新时期公务员心理健康问题，在大量的调查研究基础上对当前公务员心理健康方面存在的问题，分门别类做了分析，特别是就公务员如何调适心理健康，如何培养良好的情绪与心态，如何完善个性，如何处理人际关系，如何应对各种压力，如何保持心理健康，等等，提出了一系列方法和措施，同时，为公务员自我检测心理健康问题提供了一系列“测量表”。

本书内容紧贴当前公务员工作环境和心理健康实际，内容具有针对性和实用性，是公务员心理健康培训的重要教材。

书籍目录

- 第一章充分认识公务员心理健康问题的极端重要性
 - 一职业特殊性决定了公务员心理素质的重要性
 - 二当前公务员心理健康问题的主要表现和成因
- 第二章公务员必须掌握相关的心理健康知识
 - 一什么是心理健康
 - 二心理健康的主要特征
 - 三现代人心理健康的侧重点
 - 四心理健康是一种动态的调适过程，是一种人生态度
 - 五影响心理健康的因素
 - 六心理健康与身体健康
 - 七心理健康与工作效率
- 第三章公务员心理健康认识误区纠正
 - 一心理问题不等于精神问题
 - 二身体健康和心理健康互为影响
 - 三正视心理健康检查和心理咨询
 - 四别等心理问题出现再去治疗
 - 五心理问题不能一次解决
 - 六人过中年的“灰色心理”
 - 七走出心理误区
- 第四章公务员良好情绪培养与心态调整
 - 一心理意义上的情绪
 - 二情绪的分类
 - 三情绪的表达
 - 四正常情绪的功能
 - 五情绪化行为的几个特征
 - 六不良情绪的危害
 - 七情绪治理总原则
-
- 第五章 公务员的个性与个性完善
- 第六章 公务员的人际关系调适
- 第七章 公务员心理压力与应对
- 第八章 公务员职业心理问题解读
- 第九章 公务员如何认识自我、把握自我
- 第十章 公务员保持健康心理的十个“学会”
- 第十一章 做一个有健康的心态、健康工作与健康生活的公务员
- 附录 公务员心理健康自测量表集

编辑推荐

心理健康问题的极端重要性 必须掌握相关的心理健康知识 心理健康认识误区纠正 良好的情绪培养与心态调整 公务员的人际关系 公务员心理压力与应对 公务员常见职业心理问题解读 公务员如何认识自我、把握自我 健康心态、健康工作与健康生活

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>