第一图书网, tushu007.com

<<警察身心保健>>

图书基本信息

书名：<<警察身心保健>>

13位ISBN编号：9787535944269

10位ISBN编号：7535944264

出版时间：2007-10

出版时间：广东科技出版社

作者：宋晓明

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

<<警察身心保健>>

内容概要

2001年作者主持了广东省高校人文社会科学规划课题“警察心理卫生理论与实践”，经过作者和作者的两位同仁——董晓薇女士及周沃欢先生的共同努力，其最终成果《警察心理健康与心理保健》于2004年8月由群众出版社出版。
该书出版后，在社会上引起了较大反响，取得了积极的社会效应。
《警察心理健康与心理保健》问世后，作者对公安民警心理健康问题的关注和研究热情与日俱增。特别是在调研中，作者深切体会到，在关注公安民警心理健康和心理保健的同时，民警（特别是中青年民警）的身体健康和家庭幸福等问题同样值得重视。
近年来，作者在广东警官学院公安民警培训班讲授“警察心理调适”专题课；受广东省部分基层公安机关邀请，给基层公安民警做“民警身心保健”报告；且应《公安教育》杂志社等单位邀请，前往深圳、厦门、桂林、成都、乌鲁木齐等地为来自全国各地公安机关从事民警心理服务工作的同志讲授“重视身心保健，提高生活质量”课程，而且十分荣幸地分别与我国著名心理学家罗大华教授、乐国安教授联袂授课。
在这些授课中，作者始终把民警身心健康与保健、家庭和谐与幸福等内容作为重点介绍给学员们。
在这些授课中，作者坚持如下三个教学目的：一是使学员树立身心保健的意识；二是让学员掌握一些现代身心保健的理念；三是让学员掌握一些身心保健方法。
从自己授课的感觉和学员反馈的信息看，这些内容深受他们的欢迎。
民警的需要就是作者研究的动力和源泉。
2005年作者又荣幸地主持了广州市哲学社会科学规划课题“公安民警身心保健工程研究”。
经过一年多的艰苦努力，摆在读者面前的课题成果《警察身心保健》专著终于问世了。
此时此刻，作者十分欣慰，也有如释重负的感觉。
在本书的策划创作过程中，作者力求做到密切联系公安民警工作和生活实际，内容通俗易懂，实例发人深省，道理启迪人心。
能否如愿，读者自有评断。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

宋晓明，广东警官学院教授，人民警察三级警监。
现任广东警官学院学生心理健康教育咨询中心主任、犯罪学教研室主任，兼任学院学术委员会委员兼公安理论学科组长。
《政法学刊》编委，西南政法大学兼职教授，中国心理学会法制心理专业委员会委员，广东心理学会法制心理专业委员

<<警察身心保健>>

书籍目录

第一章　21世纪健康新观念　一、健康是人生的核心资本　二、健康是我们享有的权利和应尽的义务　三、健康新观念　四、健商——健康的新秘密第二章　警察心理健康与心理异常 一、心理健康的概念及判断标准 二、心理异常的判断及其特征 三、警察心理健康状况 四、警察心理健康的意义第三章　警察自我心理保健方法与技巧（一） 一、确立自己的精神追求 二、好人一生平安 三、灵活、折中、乐观的处世态度 四、发现成功，找寻快乐 五、客观评价自己的得与失 六、走自己的路，让别人去说 七、善于倾诉 八、宽恕自己，宽恕他人第四章　警察自我心理保健方法与技巧（二） 九、学会理智发泄 十、笑对生活，保持愉快心境 十一、善与人处，结交知己 十二、积极认知 十三、超然洒脱，烦恼自消 十四、驾驭欲望，淡泊名利 十五、帮助他人，自己快乐第五章　警察自我心理保健方法与技巧（三） 十六、把自己打磨成金子 十七、身处逆境自得其乐 十八、心存感恩之情 十九、摆正心态，协调关系，成就事业 二十、心理平衡、稳定 二十一、心灵妙方 二十二、身体不适，别忘了心理原因 二十三、寻求专业的心理咨询第六章　警察团体心理训练 一、团体心理训练概述 二、团体心理行为训练的核心理念 三、团体心理训练项目及操作第七章　让警察远离亚健康　一、直面亚健康　二、远离亚健康第八章　警察的身体健康及其保健　一、“过劳模”与“过劳死”现象　二、警察英年早逝令人痛心　三、警察身体健康状况不容忽视　四、“生活方式病”已成健康“头号杀手”　五、构建健康的生活方式，提高警察生命质量第九章　警察心身疾病的心理治疗与调适 一、警察心身疾病概述 二、原发性高血压、冠心病的心理治疗与调适 三、消化性溃疡、胃肠神经官能症的心理治疗与调适　四、肥胖症、糖尿病的心理治疗与调适 五、癌症的心理治疗与调适 六、阳痿、早泄的心理治疗与调适第十章　特别关注中年男性警察的健康 一、全国“男性健康日” 二、解读中年 三、中年男性的健康问题 四、中年男性健康问题多的主要原因 五、让健康走近中年男人第十一章　警察家庭幸福与身心健康 一、残酷的游戏引出的话题 二、和睦的婚姻直接影响身心健康和家庭幸福 三、营造和睦婚姻的方法与技巧第十二章　中国传统心理养生思想 一、中国传统的心理养生观 二、中国传统的心理养生原则 三、中国传统的心理养生方法参考文献

第一图书网, tushu007.com

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