

<<职业心理健康>>

图书基本信息

书名：<<职业心理健康>>

13位ISBN编号：9787801628916

10位ISBN编号：7801628918

出版时间：2004-5-1

出版时间：经济管理出版社

作者：刘远我

页数：288

字数：320000

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>

## <<职业心理健康>>

### 内容概要

当前社会竞争不断加剧，职业工作者正忍受着各种心理健康问题的困扰。

职业心理健康不仅应该引起每一位员工的关注，而且应该引起社会的高度重视。

本书通过各种职业心理健康问题的测量，帮助你及早发现自己的问题，并为你提供对策，以帮助你解决各种职业心理健康问题。

本书精心选择并设计了职业心理健康方面的案例，同时选取了大量职业心理健康的测验，以供读者对自己的心理健康状况进行评估。

#### 作者简介

刘远我：浙江江山人，心理测量专业博士，国家人事部人事考试中心副研究员、副处长。长期致力于人才测量工具开发和职业心理咨询方面的工作，先后参与研究开发了具有我国自主知识产权的大型人才评价工具——《企业管理人才测评系统》和《中国成人职业心理素质测评系统》。

<<职业心理健康>>

书籍目录

第一部分 职业心理健康概览 第一章 关注职业心理健康 一、什么是心理健康 二、心理健康的标准 三、职业心理健康 四、心理健康状况的自我评估 第二章 常见的职业心理疾病 一、慢性疲劳症 二、上班恐惧症 三、假期综合征 四、职业厌倦症 五、职业倦怠症 六、网络综合征 七、单调作业产生的心理障碍 八、进度安逸产生的健康问题 第二部分 职业心理健康的测量与调节 第三章 心理压力的测量与应对 一、小案例 二、心理压力的测量 三、心理压力的来源与后果 四、心理压力的预防、调节与缓解 五、压力管理的组织对策 第四章 人际关系的测量与管理 一、小案例 二、人际关系自测 三、人际交往的的则及其影响因素 四、人际关系障碍的调整 第五章 情绪的测量与调节 一、小案例 二、情绪特征自测 三、情绪的调节 四、情绪障碍 第六章 自我认知的测量与调整 一、小案例 二、自我认知的测量 三、自我认知的结构与表现 四、自我认知的调整 五、提高自信心的心理训练 第七章 挫折的测量与应对 一、小案例 ..... 第八章 个性的测量与调适 第三部分 不同职业群体的心理健康 第九章 白领的心理健康 第十章 教师的心理健康 第十一章 企业家的心理健康 第十二章 不同年龄段的心理健康参考文献

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>