

图书基本信息

书名：<<专业技术人员心理健康与心理调适培训教程>>

13位ISBN编号：9787010088686

10位ISBN编号：7010088683

出版时间：2010-4

出版时间：人民

作者：中国高级公务员培训中心

页数：200

字数：220000

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

专业技术人员是指从事教育教学、医疗卫生、编辑、翻译、研究、设计、新闻、出版、工业技术、农业技术等专门业务，具有专业技术职称的人员。

他们学识丰富，在各行各业中起着先锋骨干的作用，在社会不同领域为我国的现代化建设做出了巨大的贡献。

现代社会的飞速发展和快节奏变化，给人们带来更多的压力。

专业技术人员群体的工作性质和社会责任，决定了他们要比社会一般人员承受更大的压力。

关心专业技术人员的心理健康问题，帮助广大专业技术人员掌握心理健康知识，学习一些心理调适的方法，提高心理调运能力，保持健康心理状态，已经成为一项重要的社会任务。

书籍目录

第一章 专业技术人员心理健康概述 第一节 健康与心理健康 第二节 专业技术人员心理健康的意义和心理问题产生的渠道 第三节 心理防御机制与心理健康 第二章 压力、不良情绪和挫折与心理健康 第一节 专业技术人员如何应对心理压力 第二节 专业技术人员如何克服不良情绪 第三节 专业技术人员如何应对挫折 第三章 人格与心理健康 第一节 人格的概述 第二节 专业技术人员的人格结构 第三节 专业技术人员的人格与健康 第四节 专业技术人员的人格测评 第五节 人格的形成第四章 职业与心理健康 第一节 关注专业技术人员的职业心理健康 第二节 专业技术人员常见职业心理疾病及调适 第三节 专业技术人员的职业生涯规划第五章 爱情、婚姻和家庭与心理健康 第一节 恋爱与心理健康 第二节 婚姻质量与心理健康 第三节 专业技术人员的家庭关系与心理健康第六章 阳光心态与心理调适 第一节 心理调适愿景 第二节 如何调整自我的期望 第三节 专业技术人员如何解决交际困惑
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>