

<<职场女性心理健康指南>>

图书基本信息

书名：<<职场女性心理健康指南>>

13位ISBN编号：9787500847953

10位ISBN编号：7500847955

出版时间：2010-11

出版时间：工人出版社

作者：张鹏，吴洁，邹圻等著

页数：172

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>

<<职场女性心理健康指南>>

前言

随着中国市场经济的快速发展，企业的生产经营活动正在发生巨大的变化，特别是在一些经济发达、都市生活节奏较快的城市，企事业单位员工因工作和生活所带来的心理压力与日俱增。

员工是企业的一员，是企业兴旺发达的根本动力。

员工能否拥有积极、健康、阳光、进取的心态，保持身心健康，对企业的生存发展至关重要。

因此，企业有责任在日常的管理中关注员工的心理健康状况，并通过科学的心理学方法帮助员工提高心理健康素质，以坚强、乐观、理性的心理状态面对工作与生活中的困难和挫折。

这也是企业在构建社会主义和谐社会中所必须承担的一项重要的社会责任和义务。

“十二五员工心理健康素质教育丛书”，是针对广大企事业单位各级工会在员工中，分层次、分阶段开展系统性心理健康教育辅导工作而编写的指导性系列丛书。

本次推出的第一系列包括《员工心理健康知识读本》、《职场人际关系与心理健康指南》、《职业生涯与心理健康指南》、《职场女性心理健康指南》四种。

这套丛书的主旨是，将科学的心理学知识与企业工作、员工实际相结合，帮助员工了解并掌握科学的心理健康知识，建立科学的心理健康理念，掌握有效的调节心理压力、正确宣泄负面情绪的心理学方法，从而实现快乐工作、快乐生活的和谐状态。

本系列读本从员工心理健康与自我引导的角度进行设计编写，主要特点是，打破了传统教材枯燥生硬的理论描述，以大量员工鲜活的工作生活事件作案例，生动地表述了员工在面对不同情况时可能引发的心理变化，以趣味生动的语言，从员工的视角通俗易懂地解读心理健康知识，系统地讲解如何通过心理学方法调节心态、保持积极、阳光、健康的状态，快乐工作、快乐生活的方法，引导读者理解并掌握读本中的知识与技能。

同时，我们还将聘请有关专家，根据国家相关标准，论证制订了企事业单位员工心理健康评估标准，建立一套开展企业员工心理健康教育的标准化执行方法，并根据需要组织专家，为企事业单位开展员工心理健康咨询、教育培训和引导工作提供帮助或服务。

我们相信，随着企业员工心理健康教育工作的逐步普及、深化，我们上述的工作将会使更广大的员工受益，让更多员工实现快乐工作、快乐生活的愿望。

中国工人出版社职工教育编辑室2010年11月

<<职场女性心理健康指南>>

内容概要

这是一本让女性了解自我、调整自我、解放自我、发展自我的心灵指南。它从应用心理学的角度，为女性在职场、家庭、亲子关系、爱情婚姻和更年期中遇到的困扰以及由此引发的负面情绪和压力，提出了切实可行的心理疏导和自我调节的各种方法。

<<职场女性心理健康指南>>

作者简介

黄信景，应用心理学博士。

国际九型人格导师会导师、国家一级注册心理咨询师，NLP执行师、国际注册培训师，北京师范大学应用心理学研修班特聘讲师，多家心理咨询师职业资格培训机构特邀专家培训师。

在企业人力资源管理和工会系统，为员工和管理者提供心理学应用培

<<职场女性心理健康指南>>

书籍目录

前言第一章 女性职场生存发展与心理健康 一、为什么要关注职场女性心理健康 二、影响职场女性心理健康的各种因素 三、女性在职场中扮演的不同角色及定位 四、女性在职场中的人际关系网络 五、女性的性格特征在职场中的不同表现及解决方法 六、职场女性有效处理工作中的压力与情绪的方法第二章 女性恋爱、婚姻与心理健康 一、使人幸福的爱情究竟是什么 二、成功应对职场恋爱 三、恋爱中的技巧 四、如何维持夫妻间的恩爱与和谐 五、女性如何追求“性”福 六、婚姻危机的背后 七、如何处理丈夫的出轨 八、婚姻破裂后的自我调节第三章 亲子关系与心理健康 一、亲子关系导致的心理危机与自我调节 二、孩子心智发展的五个阶段 三、处理孩子情绪的技巧 四、良好和有效的亲子关系技巧 五、如何避免婚姻问题对孩子造成的创伤第四章 家庭与心理健康 一、家庭问题所导致的心理危机与自我调节 二、幸福家庭成员的好习惯 三、扭曲的家庭关系解析 四、女性如何处理好婆媳关系 五、女性应如何处理家庭暴力第五章 女性更年期在职场中引发的问题及解决方法 一、女性更年期所引发的职场问题与心理危机 二、女性更年期的表现及心理变化 三、女性正确认识更年期 四、女性应对更年期的情绪和心理变化的方法 五、女性更年期保健第六章 成就女性快乐职业人生的秘诀 一、成就女性幸福快乐的人生 二、如何应对上司及同事的性骚扰 三、警惕社会陷阱 四、生理周期引发的情绪问题以及自我调节方法第七章 女性心理健康引导在企事业单位中的实施方法介绍 一、给女性员工更多的关注和帮助 二、为女性员工构建良好的职场环境 三、保障女性员工权益得到落实后记

<<职场女性心理健康指南>>

章节摘录

第一章 女性职场生存发展与心理健康 职场女性每天至少要在办公室待八个小时，因此职场中的心理健康不能忽视。

保持一个健康的心理，会让你在职场中如鱼得水。

相反，心理状态不佳，就会产生一些隔膜和屏障，产生不良情绪，在一定程度上阻碍女性在职场中的生存与发展。

因此，女性在工作生活中更应该注重自身修养，尤其是心理健康，避免出现抑郁、焦虑、强迫、恐惧等不良情绪，做个职场心理健康人。

一、为什么要关注职场女性心理健康时代的发展，社会的进步，对于人的要求也越来越高。

无论是男人还是女人，都承担着各种社会、工作、家庭的责任，由此带来的压力、情绪困扰也不断增多。

女性，虽然仍在一些领域被归为弱势群体、受照顾的对象，但当女性进入职场，成为职业女性，被工作贴上各种标签之后，所有的要求都被提高了。

女性从家庭中解放出来，走进职场，并不意味着抛弃家庭。

从另一层面来看，这不仅要求女性成为职业女性，还要求她做好家庭主妇。

常言道“上得厅堂，下得厨房”，这对女性提出了很高的要求，需要女性从内在和外在提高素质，既要满足社会，又要满足家庭需要。

在社会的舆论下，进入职场的女性，承担的责任和压力反多于男性。

学校可以培养一个优秀的女学生，但很少教给她们如何成为家庭、事业各方面都优秀的职场女性的知识。

这似乎都是一代代传承下来的经验，要靠女性的悟性来体会。

悟性强的，可以事业家庭双丰收；悟性一般的，只能过着平凡的日子；悟性差的，也许就无法平衡两者间的关系，以致产生一系列的问题。

不过即使悟性强又有双丰收的女性，也会遇到问题，即便自己没有问题，其他人也会制造问题来“丰富”这些聪明的女性。

何况，又有多少职场女性能把所有事情都参悟得透彻呢？

较男人而言，职场女性的心理承受能力较低。

现代心理学家的研究认为，女性在事业上容易失败，其心理因素占了很大的主导地位，这是由于不少女性内心都潜伏着心理误区：1. 漂亮容易产生优越感。

受传统观念的影响，女子无才便是德，只要漂亮贤惠就能被社会所接纳的观念至今仍有市场。

因此，有些漂亮的女性常不思进取，认为自己天生丽质就有被社会接纳的资本，无须费力去竞争，只吃眼前青春饭。

2. 缺乏竞争欲望。

在事业成功的众多因素中，竞争意识的重要性并不亚于聪明才智。

但因为传统观念，有些女性似乎总是从心里自认为不如男性，主动放弃与他人的竞争。

3. 成功会失去爱情。

很多女性深信，事业上的成功，不仅会受到社会的排斥，而且常会使自己失去爱情，认为“工作好，不如嫁得好”。

某健检机构公布了2009年健康检查报告，其中一项专门针对职场女性的健康检查数据尤为值得关注。数据表明，“红苹果现象”在都市职场女性当中越来越有普遍性，导致25~45岁女性疾病的一个重要致病原因则是心理健康问题，这往往被大多数身在职场的女性所忽视。

“红苹果现象”顾名思义，一个红苹果，放久了，尽管储存得很好，外表仍然是诱人的红润，但里面会悄悄地变质。

这种现象常常被用来比喻职场女性外表光鲜靓丽，身心健康却隐患重重，病痛不断。

现代职场女性由于平时工作的忙碌，家庭生活的繁重，生活不规律，常常忽视自己的身体状况，这就在无形中透支了健康。

<<职场女性心理健康指南>>

数据总结出了威胁女性健康的十大风险疾病，即骨质疏松、隐藏性肥胖、体重超重、血脂异常、脂肪肝、甲状腺功能异常、贫血、肝功能异常、血压高、妇科疾病等。

而这些疾病大多来自于心理压力和不良的生活习惯。

对于职场女性而言，当身体上出现问题后，她们不会与心理健康联系起来，觉得只有精神病院的人才与心理不健康挂上钩，心理问题离她们很远。

<<职场女性心理健康指南>>

后记

“十二五员工心理健康素质教育丛书”是应各企事业单位、各级工会开展员工心理健康教育辅导工作需要，面向广大一线职工编写的指导性系列读物，是作者根据长期从事职工心理健康咨询辅导工作的实践经验，在调研走访的基础上，吸收了包括出版者、工会干部、广大职工受访者以及各方面专家等各方面意见，打造的服务于职工心理健康，倡导自我教育、自我调试的引导性通俗实用教材，也是企事业单位和工会送给员工阅读的温暖心灵的实用读本。

我们还将在这套丛书的基础上，联合有关专家，根据国家有关标准，针对企事业单位实际和各级工会需要，陆续编写出版第二系列——“企业心理辅导员系列培训教材”，将推出企事业单位心理健康评估标准、标准详解、操作指南等，并特别针对班组心理建设方面的需求，设计出版相关教材，为企事业单位心理辅导工作者和工会干部提供员工心理帮扶、改善员工心态的技能技法实用辅导，不断帮助员工提高工作和生活质量，为企业真正实现和谐、稳定、可持续发展做出努力。

感谢参与本套丛书编写的王坤、于莉两位老师热情、辛苦的付出。

感谢中国工人出版社的领导和编辑们为本套丛书所奉献的智慧和所倾注的心血。

由于时间紧迫，水平有限，书中难免出现疏漏、不适之处，欢迎批评指正。

黄信景2010年10月

<<职场女性心理健康指南>>

编辑推荐

《职场女性心理健康指南》以应用心理学的视角解读当下职业女性在职场、家庭、亲子、爱情婚姻以及更年期中经常遇到的困扰以及由此而引发的情绪和压力问题，通过典型案例的回放、分析，以科学的方法和专家点评来帮助女性正确地解决各种心理问题，使女性始终保持心情舒畅，从而带着愉悦的心情、健康的心态，享受美好的生活。

<<职场女性心理健康指南>>

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>