

<<职场人际关系与心理健康指南>>

图书基本信息

书名：<<职场人际关系与心理健康指南>>

13位ISBN编号：9787500848035

10位ISBN编号：750084803X

出版时间：2010-11

出版时间：工人出版社

作者：吴洁，邹圻 著

页数：150

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>

<<职场人际关系与心理健康指南>>

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

<<职场人际关系与心理健康指南>>

内容概要

当你孤寂无助时，它是你找寻信心的忠实伙伴：当你忧郁痛苦时，它是你不懈奋斗的坚定信念：当你走入人生的低谷时，它是你重塑辉煌的永恒希冀：当你在心理的雾海中迷茫徘徊时，它是一叶风帆，引领你走向成功的彼岸！

这本书带你走出心理的阴霾，勇往直前、笑对人生！

<<职场人际关系与心理健康指南>>

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

<<职场人际关系与心理健康指南>>

书籍目录

前言第一章 职场人际关系与心理健康 一、职场人际关系引发的常见心理问题 二、职场人士如何建立适度的人际关系保持心理健康 三、社会环境因素对职场人际关系中心理健康的影响 四、职业环境因素对职场人际关系中心理健康的影响 五、家庭环境因素对职场人际关系中心理健康的影响第二章 人际关系中自我定位不当所产生的心理问题及解决方法 一、应用心理测量技术认识自己 二、不良人际关系网引发的心理问题及解决方法 三、人际沟通引发的心理问题及解决方法 四、建立良好职场定位的心理学方法第三章 同事间冲突导致的心理问题及处理方法 一、与上级的冲突导致的心理问题及处理方法 二、与平级的冲突导致的心理问题及处理方法 三、与下级的冲突导致的心理问题及处理方法第四章 职场特殊的人际冲突及心理问题指导方法 一、办公室恋情引发的心理问题及应付方法 二、办公室政治引发的心理问题及应付方法 三、越级汇报所导致的心理问题及解决方法 四、强势人物导致的心理问题以及调整方法第五章 由人际关系问题所导致的心理危机及心理疏导方法 一、人际关系问题导致极端事件及心理疏导 二、人际关系问题导致犯罪行为及心理疏导第六章 企事业单位开展和谐团队建设与维护工作的方法 一、关注员工心理问题，引导建立正确的人际关系网 二、如何有效改善团队关系 三、制定员工心理帮助与辅导的各种可行途径后记

<<职场人际关系与心理健康指南>>

章节摘录

第一章 职场人际关系与心理健康一、职场人际关系引发的常见心理问题（一）职场人际关系的范围
职场人际关系的范围有广义和狭义之分。

广义的职场人际关系是指在职工作人员之间各类关系的总汇。

具体包括：与上级、平级、下级的人际关系，异性同事间的人际关系以及有业务往来的单位的人际关系，同时还包含个人在职场中的影响力及威信。

狭义的职场人际关系是指工作单位中的同事。

（二）职场人际关系的特点职场人际关系有别于生活中自然发生的人际交往，其特点如下：1．职场人际关系需要人们应对的时间较长我们一天工作至少8个小时，占到一天的三分之一，如果抛开睡觉的时间与往返的交通时间，可以说工作是我们一天中最主要的活动内容。

工作单位中的同事是陪伴我们时间最多的人，所以职场中的人际关系也是我们需要花费时间去应对最长的一类。

如果在职场人际关系中出现问题，比如与别人意见不合发生矛盾或陷入到不同部门的冲突之中等，你就会感觉工作时间变得格外漫长，工作环境也因此让人觉得窒息，不想在该环境中多停留一刻。

倘若是其他生活中建立的人际关系并发生问题，我们可以有选择性地应对，比如采取回避或视而不见、听而不闻的自我防御来应对，但对于同事来说，不仅每天要见面，还会有很多工作接触，我们无法主观地选择逃避。

由此可见，由职场人际关系所导致的一系列问题，将让我们的内心面对较长时期的煎熬。

2．职场人际关系的好坏对个人意义重大职场人际关系的好坏不仅决定着我们在职场中心理的舒适程度，同样影响着我们的工作表现以及工作业绩，更影响着我们个人的职业生涯发展。

与同事相处融洽，沟通也会因此变得简单，彼此工作配合也会默契，并可以给我们带来良好的工作业绩以及卓越的工作表现。

在现实工作中，我们经常看到一些自身工作业绩很好但因为忽视了职场人际关系的构建和维护、而久久不能升职和加薪的案例。

这是因为在当今社会，人们的基本工作能力、知识水平都相差无几，如何发挥自己的天赋、积极地表现并取得好的业绩，职场人际关系的处理将起到很重要的决定作用。

所以掌握并能够提高建立良好的职场人际关系的心理技巧是我们实现成功职业生涯所必须做的一项修炼。

（三）职场人际关系引发的心理问题1．职场人际关系的好坏是导致常见心理问题的主要原因心理专家经过多年的心理咨询和治疗发现，造成常见心理问题的主要原因之一，便是职场人士不能处理好上下级、部门间的人际关系，而觉得生活缺乏乐趣、自卑、孤独，在以后与人交往时表现出敌意。

这类人士常感到孤立，自我心理压力较大，生活态度不乐观，遇事往坏处想，对自己的能力没有信心或过于自负。

对领导和同事的话过于敏感，时刻处于一种怀疑和焦虑的状态，并因此容易导致心理疾病的发生。

2．职场人际关系所引发的心理问题主要由人际交往中的情感需求所决定职场人际关系是否要开始、建立或是维持，得依双方的情感需求以及工作需求相互配合的程度而定。

其中个人的情感需求对职场人际关系的建立和发展起到了很大的作用。

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

<<职场人际关系与心理健康指南>>

编辑推荐

《职场人际关系与心理健康指南》以应用心理学的视角，解读职场中人们在人际关系方面遇到的困扰以及由此引发的情绪与压力问题，并以科学的方法帮助读者正确地面对困扰、解决问题、摆脱工作困境、始终保持自己的健康身心、快乐地成就事业。

《十二五员工心理健康素质教育丛书:职场人际关系与心理健康指南》带给你阳光和快乐，让你在职场人际关系的迷雾中，照亮智慧人生！

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>