

<<中国员工心理健康手册>>

图书基本信息

书名：<<中国员工心理健康手册>>

13位ISBN编号：9787500854623

10位ISBN编号：7500854625

出版时间：2013-3

出版时间：王伟 中国工人出版社 (2013-03出版)

作者：王伟

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>

<<中国员工心理健康手册>>

作者简介

王伟，中国保健协会心理保健专业委员会会长，中国员工心理管理计划专项基金管理委员会执行主任。

第四届中国青年科技奖获得者。

第八届全国青联委员，享受政府津贴的应用心理学专家。

他率先在国内启动了心理咨询师的培训工作，为我国应用心理学的发展作出了贡献。

他创立和推行了“中国员工心理管理计划”项目。

并先后与清华大学、国务院国资委研究中心、中国经济改革研究基金会、河南煤业化工集团、天津一轻集团等单位合作。

举办了一系列相关的活动。

这对于广大企事业单位加强对员工的心理关注和引导。

营造人文关怀的组织氛围和环境，促进社会和谐和文明进步，都起到了很大的作用。

书籍目录

第一章员工心理健康概述 第一节心理健康的概念 一、心理健康的含义 二、如何提高个体心理健康的水平 第二节心理健康的标准 一、心理健康的标准 二、心理健康标准涵盖的方面 第二章情绪的自我控制与调适 第一节情绪与健康的关系 一、情绪概述 二、情绪与健康 第二节调节情绪的主要方法 一、理智分析法 二、宣泄法 三、放松法 四、音乐调节法 五、其他辅助方法 第三节不良情绪和不良心态的调适方法 一、情绪调整和保持良好心态的原则 二、失望情绪的调适方法 三、紧张情绪的调适方法 四、不满情绪的调适方法 五、烦闷情绪的调适方法 六、怨恨情绪的调适方法 七、悲观情绪的调适方法 八、“完美”心态的调适方法 九、“不公平”心态的调适方法 十、害羞心态的调适方法 第三章亚健康心理状态的表现与调适 第一节压力心理的表现与调适 一、压力心理概述 二、压力形成机制和压力应对策略 第二节挫折心理的表现与调适 一、挫折心理概述 二、调适挫折心理的具体方法 第三节各种不良心理的表现与调适 一、不良心理的种类及对策 二、调适不良心理的原则 第四章不良嗜好的危害与调适 第一节嗜烟的危害与调适 一、嗜烟的成因、特点和危害 二、戒烟瘾的方法 第二节嗜酒的危害与调适 一、嗜酒的成因、特点和危害 二、戒酒瘾的方法 第三节赌瘾的危害与调适 一、赌瘾的诊断、原因、特点和危害 二、戒赌瘾的方法 第四节网瘾的危害与调适 一、网瘾的原因、特征和危害 二、戒网瘾的方法 第五章人格障碍的表现与调适 第一节偏执型人格障碍的表现与调适 一、表现特征 二、调适方法 第二节分裂型人格障碍的表现与调适 一、表现特征 二、调适方法 第三节反社会型人格障碍的表现与调适 一、表现特征 二、调适方法 第四节攻击型人格障碍的表现与调适 一、表现特征 二、调适方法 第五节表演型人格障碍的表现与调适 一、表现特征 二、调适方法 第六节强迫型人格障碍的表现与调适 一、表现特征 二、调适方法 第七节回避型人格障碍的表现与调适 一、表现特征 二、形成原因 三、调适方法 第八节依赖型人格障碍的表现与调适 一、表现特征 二、调适方法 第九节自恋型人格障碍的表现与调适 一、表现特征 二、调适方法 第六章恋爱情感的心理问题与调适 第七章婚姻家庭的心理问题与调适 第八章应激状态下的心理问题与调适 第九章全面提升员工的人格和心理素质 附录

章节摘录

版权页： 1.性疏远期 这个时期，大约在青春期开始（十二三岁，但各人不一）的半年至一年时间内

。此时，少男少女发现自己的生理变化，便产生明显的性不安、羞涩甚至对自身的反感。

少男怕被人看到开始长出的阴毛，少女紧勒住日渐隆起的乳房……他们对两性间的接触持敌视态度，认为男女间的亲近、恋爱是耻辱的。

因而有许多少年讥笑、监视乃至辱骂那些已开始亲近或恋爱的双方，以示自己的洁白和纯正。

十二三岁的学生普遍处在性疏远期。

所以，这些学生鄙视男女间的接触，偶尔看到男女同学握握手甚至悄悄说句话便嘲弄、起哄，自己也生怕遭人嘲笑而不与异性接近。

这个年龄区间的男女是严格分开的。

然而，这种特异的性反感情绪，逆反性地刺激他（她）们产生对接触异性的的好奇感。

于是，青年人从性疏远期很快迈入性亲近期。

2.性亲近期 这一阶段的初期，青年人往往表现出崇拜、向往年龄稍长的异性。

如十四五岁的少女崇拜、向往二三十岁的男子；十五六岁的男孩喜爱、亲近二三十岁的女子。

一般认为，男女在16岁是开始对异性产生强烈亲近行动冲动的年龄。

在自我的性显示和被异性吸引的同时，青年人发起了性试探和性进攻。

这种试探是在自我性显示和被对方所吸引的基础上所做的有目的的主动行为。

这个时期的性亲近对象一般是广泛的，甚至无确定目的，被亲近的对象也容易更换。

因为这个时期青年人处于幼稚期，感情强烈但易失控，亲近广泛而不专一。

所以，指导处于这一时期的青年人集中精力学习，正确分辨友谊与爱情，积极而有分寸、热情而慎重地与异性交往，避免早恋，是十分重要的。

3.恋爱期 这个时期无论是性显示、性吸引或是性试探、性进攻，都缩小并集中到一个人身上，希望与选定的一个对象单独在一起。

离群、不喜欢参加集体的社会活动是这个时期的心理倾向。

处于这个阶段的青年人已脱去了性亲近期的盲动与冒失，已能有礼而慎重地与对方幽会、言谈，可以比较确切、系统地表达自己的感情，并尽力求得家庭与社会的认可。

<<中国员工心理健康手册>>

编辑推荐

《中国员工心理健康手册》旨在为提高我国广大员工的心理素质，营造员工心理关怀的组织氛围和环境，促进组织软实力建设，构建和谐社会尽微薄之力。

<<中国员工心理健康手册>>

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>