

<<领导干部心理健康讲座（上下册）>>

图书基本信息

书名：<<领导干部心理健康讲座（上下册）>>

13位ISBN编号：9787505727656

10位ISBN编号：7505727656

出版时间：2010-7

出版时间：中国友谊出版公司

作者：燕国材，刘振中 著

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>

前言

健康，是一个人最宝贵的财富，人类的一切活动都要以高水平的健康作为保证。健康包括身体健康和心理健康两方面，没有强健的身心健康，任何财富、名利、幸福都是空谈。西塞罗说：“心灵的疾病比肉体的疾病更危险。

”的确如此，从某种意义上说。

心理健康比身体健康还要重要。

那么，现代人的心理健康状况如何呢？

在经济发达国家。

心理疾患已成为社会熟知的疾病。

在美国，30%的人接受过心理治疗，89%的人经历过沉重的心理压抑。

在近5000万患有不同程度精神疾病的患者中，每年都有0.6%的人加入精神分裂症的行列。

据统计，每年由于心理压抑给美国公司造成的经济损失高达3050亿美元；在法国，心理健康投资在20年中增加了10倍，超过了购买食品的费用。

中国科学院心理研究所针对中国人亚健康情况进行了5万人的样本调查，结果表明，我国处于亚健康状态的人数比例很高，且总体呈上升趋势。

课题组从2007年开始的此项针对全国大中城市5万多人的抽样调查结果显示，我国劳动力人口中亚健康人群的比例超过了60%。

此外，中国保健科技学会国际传统医药保健研究会2002年在全国16个省、直辖市中过百万人以上城市进行的调查结果显示，北京、上海和广东的亚健康发生率分别高达75.3%、73.5%和73.4%造成亚健康状态的一个非常关键的因素就是心理因素。

<<领导干部心理健康讲座（上下册）>>

内容概要

本书以实践经验和心理学、医学等学科为基础，针对当前领导干部中存在的常见心理疾病进行分析和解读，提出简明实用的应对日常生活和工作中各种心理问题的技巧、工具和方法，有理论、有案例、语言生动、充满理趣、对广大领导干部提高心理健康水平大有裨益。

作者简介

燕国材，著名心理学家，曾任上海师范大学教育管理系主任，上海市第七、八届政协委员，中国心理学会常务理事，《心理科学》主编。

现任全国非智力因素研究会会长。

长期从事中国心理学史、教育心理学、理论心理学与教育理论研究。

与几位学者一起创建中国心理学史与中国教育心理学两门新学科；在国内首次提出非智力因素概念及其理论。

出版著作约35种，发表论文350余篇。

其论著获省部级奖项9次。

曾被评为“上海师范大学十位优秀教授”之一，终身享受国务院颁发的“政府特殊津贴”。

刘振中，1997年心理学硕士毕业后从事心理测验和人才测评工作。

独立和参与编写《心理大辞典》、《信息时代的心理调节》、《管理心理学》、《素质教育论》、《心理医生对你说》、《高效管理的50个心理工具》、《成就事业的50个心理工具》、《人际高手的50个心理工具》等著作。

书籍目录

第一讲 关注领导干部心理健康 心理问题,不能承受之重 要做“好”官,先有“好”心 延伸阅读 基层干部心理健康状况第二讲 什么样的心理才算健康 心理健康的标准 心理不健康的十个表现 心理健康的十个表现 延伸阅读 善于表达情绪的人更健康第三讲 心理问题的污染源 社会这个大染缸 做官自古不容易 因人而异寻源头 延伸阅读 “五九”综合征第四讲 做好角色管理 人人都是一个“角” 角色冲突 角色扮演不是演戏 “扮演”好自己的角色 延伸阅读 你在团队中属于什么角色?

第五讲 官德与心理健康 为官要讲官德 官德败坏的恶果 道德先行 官德建设 延伸阅读 优秀领导者的项特征第六讲 人格修养影响心理状态 人格的力量 警惕十二种异常人格 提升人格魅力 延伸阅读 个性施政第七讲 从容面对心理压力 心理压力人人有 与压力共舞 延伸阅读1 工作压力源调查 延伸阅读2 压力过大会显著增加患心血管疾病的风险 延伸阅读3 战胜亚健康第八讲 成为健康的思想者 重视思想问题 克服那些有毒的想法 改变不合理认知 印象管理 延伸阅读 乐观主义和悲观主义第九讲 走出职业倦怠的困境 职业倦怠是“流行病” 领导干部为何也“倦怠” 预防和缓解职业倦怠的宏观路径 减轻和消除职业倦怠的个人方法 延伸阅读1 应对职业倦怠的临时、短期与长期方案 延伸阅读2 “执行猴”研究第十讲 自我意识决定心理健康 心理健康源自良好的自我意识 十种自我意识偏差 九种方法培养健康的自我意识 延伸阅读1 认识自我的“问法” 延伸阅读2 如何提升他人的自我意识第十一讲 消除人际交往中的心理障碍 正视人际关系 做一个协调高手 延伸阅读 社会交往减少患感冒的可能性第十二讲 心态决定命运 做官重在心态 十种不良心态 十种好心态 培养积极的官场心态 延伸阅读 官本心态的表现及其心理根源第十三讲 家是心灵的慰藉 家庭与事业同样重要 家家有本难念的经 家庭生活的和谐之道 延伸阅读1 夫妻性生活美满的情形 延伸阅读2 为什么婚姻重要:美国社会科学研究的一个结论第十四讲 心情放松更健康 学会休闲,才会享受生活 树立正确的休闲观 保持健康的生活习惯 十种有益身心的休闲活动 延伸阅读1 世界卫生组织认为有害健康的不良生活习惯 延伸阅读2 国人休闲的地域性特征第十五讲 掌控情绪,掌控人生 解析情绪 八种不良情绪 谁的情绪谁做主 延伸阅读1 不良情绪的音乐疗法 延伸阅读2 不良情绪的微笑疗法第十六讲 女干部的心理危机 政坛迎来“她”时代 十二项不良心理症状 心理问题的六大成因 女性心理健康维护 延伸阅读1 女性的心理特点 延伸阅读2 情绪影响容颜第十七讲 传统文化中的心理健康智慧 儒学思想中的心灵营养 道家思想中的做人智慧 佛教思想中的修养启示 医学家的健康指导 向养生大师学习养生术 延伸阅读 “吝啬”也养生第十八讲 心病还须心药医 心病是万恶之源 自己就是最好的医生 延伸阅读1 离退休综合征 延伸阅读2 睡多了也是病第十九讲 勇于战胜心理危机 浅谈心理危机 心理危机干预 学会自我调适 延伸阅读1 心理创伤的治疗方法 延伸阅读2 坚毅性人格在应激调节中的作用第二十讲 心理健康维护是一个系统工程 社会层面:营造良好的从政环境 组织层面:形成良好的组织文化 执行层面:建立心理健康保障机制 个人层面:增强心理保健意识和能力 延伸阅读 保持心理健康的简单方法

章节摘录

插图：江淮名家房地产开发公司老总陈维松，出生在四川北部一个偏远的山村，在他出生前，家里已经有了5个孩子。

排行第六的他并没有享受到父母更多的爱，在贫穷和不被关注之中，他紧裹内心，默默地发奋读书，终于考上了黑龙江的一所大学。

毕业以后，他靠着自己的努力和勤奋，一路升迁，最后当上了一家国营钟表厂的常务副厂长。

1994年陈维松辞职下海，与人合伙经营房地产公司，结果一发不可收拾，楼盘做一个火一个，个人资产迅速突破9位数。

然而，在事业越做越大的同时，他却越来越不开心，经常莫名其妙地对员工发火。

据他自己说：“其实员工并没有做错什么，一切都按照正常的程序在运行，但我就是忍不住想骂他们，骂完了又觉得后悔。

有时会事后找机会对他们进行补偿。

”他说：“我们这些人就像绷紧了的发条，永远都松不下来。

有的时候我真的厌倦了，就想招一个能干一点的总经理，让他放手去做，我当董事长就行了。

但真要落到实处，我的心里比现在更不踏实。

”刚刚40岁出头的陈维松，已经出现了明显的秃顶，他努力让自己显得精神一些，但仍然掩饰不住内心深处的疲惫。

他没有意识到自己的心理健康已经出现了很大的问题。

陈维松虽算不上是领导干部，但现在，像陈维松这样有心理问题的领导干部数目相当多，但他们自己和周围的人往往都没有注意到这一点。

心理健康是正常生活的保证，同时也是正常行为能力的前提。

对领导干部而言，心理健康是良好执政能力的前提和必要条件；对社会而言，心理健康是维护正常社会秩序的基础，是物质文明、政治文明和精神文明协调发展的重要基础。

领导干部的心理健康必须得到及时关注。

媒体关注与评论

心灵的疾病比肉体的疾病更危险。

—— [古罗马] 西塞罗加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。

——胡锦涛在官员考核中，要进行政治把关。

首先，廉政问题摆在首位；其次，要坚持民主集中制，搞不好团结的不能进领导班子；三是要求真务实，干实事，杜绝做表面文章、形式主义、心浮气躁；此外，要加强心理素质的考核，对一些省部级领导或主要岗位的同志，要开展心理素质的考核，处理问题要心胸开阔，同时有处理复杂问题的能力。

。

——贺国强

编辑推荐

《领导干部心理健康讲座(套装上下册)》编辑推荐：健全的人格与和谐心理是领导干部全面发展的重要标志，领导干部心理健康问题关乎社会安定和谐。

21世纪的领导力量，来自掌握了现代知识的领导干部的心的力量，强心才能治国、理政、安邦。

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>