

<<领导干部心理调适>>

图书基本信息

书名：<<领导干部心理调适>>

13位ISBN编号：9787508494371

10位ISBN编号：7508494377

出版时间：2012-1

出版时间：中国水利水电

作者：刘余莉

页数：123

字数：83000

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>

## <<领导干部心理调适>>

### 内容概要

本书从心理失衡对健康的巨大危害谈起，分析了心理失衡的主观原因在于人们没有掌握“选择的自由”，主动进行自我心理调适，提出了心理失衡的基本调适原则，进而针对领导干部常见的心理失衡提出了具体的调适方法，最后提出了幸福人生的三个原则。

这些方法和原则有助于领导干部认识自身的情绪，妥善调理自身的情绪，自我激励，同时，认识他人的情绪，建立良好的人际关系。

## <<领导干部心理调适>>

### 作者简介

刘余莉，中共中央党校哲学部教授、伦理学专业博士生导师，从事中国传统伦理学研究。曾获英国赫尔大学哲学博士学位，新加坡国立大学博士后，并应邀到英国、意大利、美国、加拿大、澳大利亚、日本、新加坡、印度尼西亚、马来西亚、中国香港等国家和地区，围绕“中国传统文化及其当代价值”等问题进行演讲和研讨。

讲授课程有：《中国传统伦理思想》《中国古代官德》《以德修身，任人唯贤》《传统文化与和谐社会》《传统文化与幸福人生》《传统文化与中国式管理》《领导干部心理调适》等。

代表作：The Unity of Rule and Virtue（2004年，英文专著）、《儒家伦理学》（中国社会科学出版社，2011年）、《心态即命运：正说传统人生智慧》（世界知识出版社，2010年）等，在牛津大学的《中国哲学》《应用哲学》等知名期刊发表中英文论文百余篇。

## <<领导干部心理调适>>

### 书籍目录

#### 绪论

- 一、心理失衡对健康的严重危害
    - 从“杯弓蛇影”谈起
  - 二、心理失衡的主观原因与调适原则
    - 掌握“选择的自由”
  - 三、面对挫折的心理调适
    - (一)正视挫折，认清挫折的本质
    - (二)检讨挫折，吸取教训
    - (三)看清自己的弱点
    - (四)克制自己的贪欲
    - (五)调整自己的努力”
    - (六)重新尝试，不断争取新的成功
  - 四、处理压力的心理调适
    - (一)全面认识压力
    - (二)成功处理压力
  - 五、用人中的心理调适
    - (一)嫉妒心理及其调适
    - (二)多疑心理及其调适
    - (三)挑剔心理及其调适
- 小结
- 附录：幸福人生的三个原则
  - (一)一天之中不生气恼
  - (二)一天之中不出恶言
  - (三)一天之中家庭和睦

## <<领导干部心理调适>>

### 章节摘录

版权页：一位旅居新加坡的爱国华侨曾经几次亲眼看到中国的青年留学生坐在头等舱里，看的不是健康杂志，而是一些黄色刊物，而最令人惊讶的是，他们动辄购买豪宅，出手大方。他们生活上的奢华更是令人吃惊，驾驶的是最贵的奔驰跑车，佩戴的是名表、首饰，但是每天上课却还要父母亲在万里外依时打长途电话来叫醒。

看到这些青少年身上所暴露出来的危机，这位爱国华侨不禁发出了“救救我们的青少年吧”的呐喊，因为我们国家的未来要交到这些青年人的手上啊！

《资治通鉴》中说：“爱之不以道，适足以害之也。”

意思是说父母爱孩子的方式如果选择错了，那就等于是害了孩子。

一个可怕而悲惨的事例，或许应该引起那些富裕家庭的注意：2002年初，欧洲一位金融世家的后代，继承了庞大的家产后，却因为服食过量的海洛因而去世，年仅23岁。

导致这种被称为“富裕病”的原因，是生活缺乏目标，每天早上缺乏为什么要起床的动机。

看着世界上出现的越来越多的“贫穷贵公子”，令人不由得想起了英国哲学家休谟在他的《人性的高贵与卑劣》一书中所说的：“正是劳动本身构成了你追求的幸福的主要因素，任何不是靠辛勤努力而获得的享受，很快就会变得枯燥无聊，索然无味。”

读历史的人也许会说，在我国的历史上也有很多有学问、有道德的读书人，他们的家业不仅仅传承了两代、三代，而且传承了百年，甚至千年。

那么这些人又是怎么做的呢？

这些人恰恰是能够洞察“一阴一阳之谓道”的规律，所以，他们教导子孙要谦卑退让、舍财不贪、克己利人。

例如在北宋时期有一位著名的宰相叫范仲淹，他曾经写过千古名句“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。

范仲淹小的时候，家境非常贫寒，读不起私塾，于是就来到一所寺院读书。

在冬天天气寒冷的时候，他只能煮一锅的稀饭，而这稀饭也结成了冰，他将其划成四个格子，每一顿饭只能吃其中两格子的稀饭，就过着这样“断齑画粥”的艰难生活。

古人说“十年寒窗无人问，一举成名天下知”。

就是凭着这样刻苦努力的学习，他后来考取了功名，并且做了大官，甚至做到了宰相，可以说是“一人之下，万人之上”。

但是，范仲淹并没有因此就过上骄奢淫逸的生活。

他生活充裕了，想到还有很多贫穷的人上不了学，吃不饱饭，于是他就把自己的俸禄拿出来，兴办义学、兴办义田，照顾了三百多家的人口。

## <<领导干部心理调适>>

### 编辑推荐

《领导干部心理调适》从心理失衡对健康的巨大危害谈起，分析了心理失衡的主观原因在于人们没有掌握“选择的自由”。

全书分五部分来讲述，内容包括心理失衡对健康的严重危害、心理失衡的主观原因与调适原则、面对挫折的心理调适、处理压力的心理调适、用人中的心理调适。

《领导干部心理调适》给供相关人员参考阅读。

<<领导干部心理调适>>

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>