

图书基本信息

书名：<<金融行业职工心理健康与心理调适学习读本>>

13位ISBN编号：9787508732619

10位ISBN编号：7508732618

出版时间：2010-7

出版时间：中国社会出版社

作者：魏湘 编

页数：220

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>

内容概要

本书借鉴了相关心理学领域上的一些成熟理论模式，结合金融行业岗位和职业特点，由相关专业领域人士编写而成。

书中系统地讲述了心理健康和心理问题，阐述了金融行业职工应具备的职业心理素质，分析了金融行业职工产生心理问题的原因与环境，用通俗易懂的语言传授各种心理调适方法。

其目的是力求通过心理健康教育，使金融行业职工不断正确地认识自我，增强调控自我、承受挫折和适应环境的能力，达到培养职工健全的人格和良好的个性心理品质，有利于促进身心健康，有利于提高工作适应能力、有利于减轻心理负担，有利于更好地服务大众的目的。

书籍目录

第一篇 心理健康与相关知识 第一章 好职业需要良好的健康状态 一、什么是心理健康 二、如何判别心理健康 三、心理健康是一种动态的调适过程,是一种人生态度 四、影响心理健康的因素 五、心理健康与身体健康 六、心理健康与工作效率 第二章 培养良好情绪、善于调整心态 一、情绪的含义 二、情绪的分类 三、情绪的表达 四、情绪化行为的特征 五、正常情绪的功能 六、不良情绪的危害 七、情绪治理总原则 八、不良情绪的克服办法 九、具体情绪问题的处理和应对 第三章 把握个性特点、弥补性格不足 一、自我评价 二、克服知觉错觉,正确看待事物 三、如何认识自己的个性 四、不断完善自己的个性——学会培养一种执著 五、性格障碍是失败的导火索 第四章 善于与人沟通、优化人际关系 一、什么是人际关系 二、人际关系的心理影响因素 三、人际关系与情绪反应 四、人际关系的心理障碍 五、人际交往的原则 六、人际交往的技巧 七、培养人际交往的能力 第二篇 心理压力与自我调适 第一章 疏解心理压力、笑对人生挫折 一、压力的概念 二、压力产生的原因——压力源 三、压力之下的身心反应 四、不同人压力感的差异 五、处理压力的方法 六、心理压力的预防、调节与缓解 第二章 认识自我、做心灵的主宰 一、学会认识自己 二、如何做好自己 第三章 学会改变自己 一、勇于下决心改变自己 二、改变自己要付诸行动 三、改变中诚实检查自己 四、受挫时迅速调整 五、珍惜时间,提高效率 第四章 做到乐观、自信、洒脱、豁达 一、学会不在意,拥有平常心 二、学会谅解与宽容 三、学会自我激励 四、学会面对“是非” 五、学会笑对挫折 六、学会建立自信和自尊 七、学会微笑 八、学会寻找快乐 第三篇 心理疾病与防治 第一章 心理健康的误区及纠正 一、心理问题不等于精神问题 二、身体健康和心理健康互为影响 三、正常人也要检查心理问题 四、别等心理出现问题再去治疗 五、心理问题不能一次解决 六、人到中年的“灰色心理” 第二章 常见职业心理问题 一、自私心理 二、猜疑心理 三、职业倦怠症 四、嫉妒心理 五、空虚心理 六、网络综合征 七、单调工作产生的心理障碍 八、过度安逸产生的健康问题 第三章 常见心理疾病 一、抑郁症——精神上的流行感冒 二、焦虑症——事能知足心常惬 三、强迫症——执拗下的完美 四、神经衰弱——心灵的疲惫 第四篇 金融行业职工心理素质与健康心理 第一章 金融行业职工面临的心理压力和困难 一、现代社会心理素质的重要性 二、金融行业职工面临的心理压力和困难 三、心理问题与职业犯罪的关联 第二章 金融行业职工职业心理问题的成因及解决办法 一、金融行业职工职业心理问题 二、金融行业职工职业心理问题的成因 三、金融行业职工职业心理问题的解决办法 第三章 金融行业经济犯罪案例心理分析 一、侥幸心理 二、矛盾心理 三、补偿心理 四、攀比心理 五、冒险心理 六、贪婪心理 七、自慰心理 八、投机心理 九、抗拒心理 第四章 金融行业职工职业犯罪预防的三步思考 一、犯罪预防与人的关系 二、犯罪预防与制度的关系 三、犯罪预防与社会环境的关系 附录:控制好你的情绪

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>