第一图书网, tushu007.com

<<心理调适能力专项-中公版>>

图书基本信息

书名：<<心理调适能力专项-中公版>>

13位ISBN编号：9787511513694

10位ISBN编号：7511513697

出版时间：2012-12

出版时间：人民日报出版社

作者：李永新

页数：146

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

第一图书网, tushu007.com

前言

想当公务员，你的内心够强大吗？

考生普遍反映，尽管通过学习掌握了面试的题型、测评要素和解题方法等基本理论知识，但是临场答题仍然存在不少问题，导致最终惨败而归。

比如，有的考生一上场过于紧张，把所有的解题思路都忘掉了，大脑一片空白，最后只能支支吾吾、乱答一气；有的考生未上场就已经焦躁不安、心乱如麻，小动作过多，言行很不规范；有的考生自视过高，目空一切，毫无风度可言；有的考生妄自菲薄，垂头丧气，怯懦畏缩，刚进考场，脸就涨得通红；有的考生看似轻松，心中却在打鼓，因为他知道，之前一直拖着没有好好复习，这次临时抱佛脚，怕是“凶多吉少”，只能听天由命了；有的考生则一到关键时刻就掉链子，无法正常发挥，只能眼睁睁地看着自己“兵败如山倒”。

除了特别优异的考生之外，大多数考生的水平其实相差不大，毕竟基本都经历了九年制义务教育、四年的本科学习，大家的教育轨迹和知识架构比较相似。

那么，到底是什么原因导致有些考生能够脱颖而出，而有些考生只能饮恨而归呢？

答案很简单，他们的内心还不够强大。

拥有强大的内心，可以更坦然地面对挫折和压力，可以更细腻地品味成功与失败，可以更理智地面对各种诱惑。

强大内心是在无数次的苦难中打磨出来的。

……

第一图书网, tushu007.com

内容概要

公务员面试六大能力实用工具书系列—《心理调适能力》从竞争无比惨烈的社会现实入手，阐明了考生必须内心强大的道理。
在此基础上，考生再结合以往熟知于心的面试理论，做到知行合一。
另外，针对面试现场各个考生的不同表现，精心挑选了一些典型实战案例，并辅之以丰富巧妙的心理调适技巧，以便考生引以为戒和进行自我调节。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李永新
中公教育首席研究与辅导专家毕业于北京大学政府管理学院，具有深厚的公务员考试核心理论专业背景，对中央国家机关和地方各级公务员招录考试有着博大精深的研究，极具丰富的公务员考试实战经验。
主持并研发了引领公考领域行业标准的深度辅导教材系列和辅导课程、专项突破辅导教材和辅导课程，帮助无数考生成就了梦想，备受考生推崇，是公考辅导领域行业标准的开创者和引领者。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言
第一章　成功需要一颗“大心脏”
　一、大家都有“病”，心理调适有必要
我们“病”在何处?
揭开心理调适的神秘面纱
心理调适打造一颗“大心脏”
公务员尤其需要心理调适
　二、测一测：我的内心世界究竟如何?
附录：六大测试全面了解内心世界
第二章　我们离内心强大还有多远
　一、强大内心的“庐山真面目”
强大内心的惊人潜能
强大内心的必备法则
　二、公务员应该具备多么强大的内心
应该具有积极乐观的生活态度
应该具有较强的环境适应能力
应该具有和谐的人际关系
应该具有适度的自我期望目标
应该具有良好的心态、稳定而愉快的情绪
应该具有高尚的伦理道德
三、哪些因素导致我的内心还不够强大?
八个认知偏差引发消极情绪
三个适应性问题困扰内心
心理压力诱发情绪波动
第三章　心理巧调适，公考我为王
　一、我如何平定自己的情绪?
过度紧张不可取
走出自卑阴影
焦虑太甚让人忧
坚决消除依赖心理
遇事切莫悲观沮丧
浮躁之风不可长
甩掉拖延懒散症
自我膨胀要不得
二、我如何在压力中释放潜能?
三、我如何在挫折中汲取力量?

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

台湾漫画家朱德庸的《大家都有病》大胆地探讨了现代人的种种问题，以夸张的方式讲述了现代社会各色有“病”的人物：焦虑二人组是一对夫妻，整日为琐碎小事忧愁不堪；著名的白杀三兄弟稍有不顺就集体寻死；人格分裂症患者时刻都在进行自我斗争；OK绷人全身几乎都贴满OK绷，是一个身心都很脆弱的人；购物狂女子穿梭在不同的商场忙着“血拼”。
此外，杀手、门童、理发师、保镖、医生等各种不同职业的人，天天上演各种荒谬戏码。
无论是超人、死神，还是忙碌于各丁作岗位的平凡人群，都逃不过朱德庸的画笔。
他的漫画极尽幽默嘲讽之能事，但其间更多的则是反映了人们的辛酸，不是他们的病情多么博人怜悯，而是整个社会的病态现状发人深省。
我们”病”在何处？
社会心态，是反映特定环境中人们的某种利益或要求并对社会生活有广泛影响的思想趋势或倾向。
它揭示了特定社会中人们的心理状态，反映了人们某种非同寻常的情绪、态度和社会风气等，它是社会现实的折射。
目前，我国社会进入了转型的重要阶段。
这主要体现在，经济增长速度加快，社会分化程度加大，利益格局差距加深。
剧烈急速的社会变迁引发了国民越来越多的心理问题。
近年来，一些调查研究结果从不同角度说明了当前我国社会潜在心理问题的基本状况。
在我国，精神疾病发生的数量已超过了心血管疾病，跃居疾病发生率的首位。
我国约有3000万名青少年存在不同的心理问题，其中，中小学生有心理障碍者的比例为21.6%-32%；大学生有心理障碍者的比例为16%-25.4%，而且呈现上升趋势。
……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

心理调适决定荣辱成败，要成功须把理论内化成能力。

《中公教育·公务员面试六大能力实用工具书系列：心理调适能力专项（中公版）》打破传统填鸭模式，案理结合犹如名师现场指引。

快速提升心理调适能力，让您成为内心强大机关达人！

第一图书网, tushu007.com

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