

<<导游员心理保健指导手册>>

图书基本信息

书名：<<导游员心理保健指导手册>>

13位ISBN编号：9787563723942

10位ISBN编号：7563723943

出版时间：2012-6

出版时间：旅游教育出版社

作者：温卫宁 编

页数：209

字数：189000

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>

## <<导游员心理保健指导手册>>

### 内容概要

温卫宁编写的《导游员心理保健指导手册》以心理保健意识提升、技能培养、心理训练为主要目的，编写的总体思路以心理学的基础理论为基石，以导游员在工作、生活中的心理活动和心理需求为主体，安排了心理及心理健康基础知识、导游员的生存现状分析、导游员的自我意识与重塑、导游员的生涯发展与自我调适、导游员的需要与动机及其调适、导游员的角色与压力、导游员的情绪及其调节、导游员的人际关系与沟通、导游员感情生活和婚姻与家庭生活的调适、与心理因素有关的病症与预防、心理障碍及异常行为与防范等内容，并把心理自测、心理训练、案例教学融入其中，形成一个有机的整体，具有较强的实用性和指导性。

## <<导游员心理保健指导手册>>

### 作者简介

温卫宁，副教授，现任桂林旅专管理系旅游管理教研室主任、桂林旅专“大学生生涯发展指导与研究中心”主任等职。

首届广西高校大学生心理健康教育指导委员会委员、广西心理学会理事。

曾获广西普通高校优秀教学成果二等奖、三等奖，多次获各种级别的教学、教研奖，公开发表学术论文十多篇。

开发了由“考试焦虑调节七步心理训练”、“成功心理素质训练”、“规划人生，经营自我”等科目构成的“添翼成功之星”系列心理训练课程。

# <<导游员心理保健指导手册>>

## 书籍目录

### 第一章 绪论

#### 第一节 心理、心理健康概述

- 一、心理的概念
- 二、心理健康的概念
- 三、心理健康的标准

#### 第二节 导游员心理保健的重要性

- 一、心理健康是生活幸福的需要
- 二、心理健康是导游员做好工作的必备心理素质
- 三、心理健康有助于提高导游员队伍的整体形象

#### 第三节 导游员心理保健的基本理论与方法

- 一、一般理论
- 二、导游员心理保健的途径与方法

### 第二章 导游员的生存现状及其对导游员的影响

#### 第一节 导游员及其工作职责的描述

- 一、导游人员的基本概念
- 二、导游人员的职责

#### 第二节 导游员的生存现状及其对导游员的影响

- 一、当前我国导游的生存现状
- 二、导游生存现状对导游员的影响

### 第三章 导游员的自我意识及其重塑

#### 第一节 自我意识概述

- 一、自我及自我意识的概念
- 二、自我及自我意识的作用
- 三、自我意识的结构

#### 第二节 重塑导游员健全的自我意识

- 一、认识自我的方法
- 二、重塑导游员健全的自我意识

### 第四章 导游员的生涯发展与自我调适

#### 第一节 生涯发展概述

- 一、生涯的含义与特点
- 二、生涯的发展

#### 第二节 导游员生涯发展中的困境与危机

- 一、导游员生涯发展中的困境与危机
- 二、导游员生涯发展的调适与突破

### 第五章 导游员的需要与动机及其调适

#### 第一节 导游员的需要与自我调适

- 一、需要概述
- 二、导游员的需要分析
- 三、导游需要的自我调适

#### 第二节 导游员的动机与自我调适

- 一、动机概述
- 二、导游的动机分析
- 三、导游动机的自我调节

### 第六章 导游员的角色与压力

#### 第一节 角色、角色扮演及其调适

## <<导游员心理保健指导手册>>

- 一、导游员的角色扮演
- 二、导游员的角色冲突
- 三、什么是心理调适
- 第二节 压力及纾解压力的方法
  - 一、压力的概念
  - 二、压力的来源
  - 三、导游员的压力分析
  - 四、心理压力与健康
  - 五、压力的纾解方法
- 第七章 导游员的挫折、冲突与应对
  - 第一节 挫折及其应对
    - 一、挫折与挫折容忍力
    - 二、引发挫折的原因
    - 三、挫折的分类
    - 四、挫折的反应
    - 五、挫折的调适
  - 第二节 冲突
    - 一、冲突的本质
    - 二、冲突的分类
    - 三、冲突的后果
    - 四、冲突的解决
    - 五、冲突的正负后果
- 第八章 导游员的情绪及其调节
  - 第一节 情绪概述
    - 一、情绪的表达形式
    - 二、导游员常见的情绪困扰
  - 第二节 导游员的情绪控制与调节 方法
    - 一、理性情绪疗法
    - 二、合理宣泄
    - 三、心理放松调节
- 第九章 导游员的人际关系与沟通
  - 第一节 人际关系概述
    - 一、良好的人际关系的一般原则
    - 二、人际交往的技巧
  - 第二节 导游员人际关系与沟通的改善
    - 一、有效的人际沟通
    - 二、解决冲突的步骤
- 第十章 导游员感情、婚姻与家庭生活的调适
  - 第一节 感情生活
    - 一、两个实例
    - 二、爱的内涵
    - 三、爱的类型
    - 四、男女两性对“爱情”的反应
    - 五、两性交往的过程及应注意事项
  - 第二节 婚姻生活
    - 一、婚姻的本质
    - 二、择偶的条件

## <<导游员心理保健指导手册>>

### 三、成功的婚姻

#### 第三节 家庭生活

- 一、变迁中的家庭
- 二、家庭发展任务
- 三、健康家庭的养护之道
- 四、健康家庭的维护之道

### 第十一章 与心理因素有关的病症与预防

#### 第一节 心因性的躯体问题

- 一、应激因素或应激源
- 二、应激反应对躯体健康的影响机制
- 三、常见的心因性躯体问题

#### 第二节 心身疾病概述

- 一、心身疾病的概念
- 二、心身疾病的分类
- 三、心身疾病致病因素

#### 第三节 导游员常见的心身疾病

- 一、支气管哮喘
- 二、原发性高血压
- 三、偏头痛和紧张性头痛
- 四、消化性溃疡
- 五、神经性皮炎
- 六、月经障碍
- 七、神经性厌食症

### 第十二章 心理障碍、异常行为与防范

#### 第一节 心理障碍的概念与分类

- 一、心理障碍的概念
- 二、心理障碍的分类

#### 第二节 心理过程障碍

- 一、认识过程障碍
- 二、情感过程障碍
- 三、意志行为障碍
- 四、意识障碍

#### 第三节 神经症

- 一、神经症概述
- 二、几种常见的神经症

#### 第四节 人格与性心理障碍

- 一、人格障碍
- 二、几种常见的人格障碍
- 三、性心理障碍

#### 第五节 药物依赖

- 一、鸦片类依赖
- 二、酒精依赖
- 三、烟草依赖

### 参考文献

## <<导游员心理保健指导手册>>

### 章节摘录

版权页：插图：一、一般理论（一）精神分析学的基本观点 精神分析理论的创始人和早期代表人物是弗洛伊德（Freud S.）。

其理论的主要依据是，“个人人格的合理构造是心理健康的基础”。

他把人的意识分为意识、下意识和潜意识。

意识是人们能够知觉到的，下意识不在意识范围，一旦回忆就可以想起来，而潜意识是人们没有办法意识到的心理障碍，是由于人格结构中无意识成分与意识之间的不平衡所致，这种不平衡往往是无意识成分受到了意识的压制，个人由于采取歪曲的方式表达这种被压抑的无意识冲动而产生的心理障碍。

譬如，当一名大学生对母亲依恋的需要受到压抑时，他可能采取与比自己年长的女性谈恋爱的方式来满足这种需要。

弗洛伊德创造了自由联想法，让来访者将压抑于潜意识的欲望再现出来，使潜意识的“症结”意识化，帮助其认清自我防御的本质，明确自己与他人的关系，进而现实地强化自我，建立正确与健康的心理结构，摆脱心理障碍。

新精神分析学派在此基础上进一步提出，除了强调个人潜意识影响之外，还应该看到社会文化的影响作用，这种思想使得精神分析更加符合实际，也更容易被人们所接受。

荣格（Jung C.G.）是新精神分析学派的代表人物之一，他认为人类在更深的心理层次上（他称为集体无意识）是统一的。

他发现导致现代人心理障碍的重要原因之一是两极化思维，如要么好，要么不好，两者水火不容。

解决的办法是帮助来访者弄清对立者为何物，而后帮其认识到，这种对立本身是一种假象，真实状况是所有对立的两极在更深层次上是相互依赖和统一的。

霍妮（Horney K.）认为人的心理障碍来自真实自我与理想自我之间激烈冲突。

一个人应学会面对真实的自我，放下各种负担，痛痛快快地享受一下这个自我目标，在真实自我和理想自我之间做一个合理的妥协。

她称之为“自我实现法”。

## <<导游员心理保健指导手册>>

### 编辑推荐

《导游员心理保健指导手册》紧密联系我国导游职场的实际，广泛收集了导游员工作、生活的案例和相关资料，吸纳了心理健康领域理论与技术的新进展，结合心理学的实用技能训练，把抽象的知识演变成生动活泼的操作，使读者在活动情境中体验、领悟训练中所蕴涵的深刻道理，促进其心理保健意识和能力水平的提高。



<<导游员心理保健指导手册>>

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>