

<<民航职业心理健康>>

图书基本信息

书名：<<民航职业心理健康>>

13位ISBN编号：9787801108623

10位ISBN编号：7801108620

出版时间：2008-9

出版时间：中国民航出版社

作者：赵翔

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>

<<民航职业心理健康>>

内容概要

民航服务激烈的竞争，民航安全重大的责任，要求民航从业者具备优异的心理资本——良好的心理能力、过硬的心理素质和健康快乐的心灵，以满足民航行业和个人发展的需要。

本教材分四个篇章，全面提升民航从业者的心理资本。

第一篇民航职业心理健康概论，概述民航从业者心理健康的基础知识及心理健康教育的意义；第二篇民航职业心理能力训练，着重训练民航从业者个人所需的七种基本心理能力；第三篇民航职业心理问题预防，介绍了常见的心理问题及心理疾病，指导民航从业者学会自助和求助；第四篇民航职业心理健康管理，介绍国外民航企业心理健康管理的模式，供国内民航企业参考。

<<民航职业心理健康>>

书籍目录

- 前言
- 第一篇 民航职业心理健康概论
- 第一章 心理健康的心理学基础
- 第一节 心理活动的生理机制
- 第二节 心理过程
- 第三节 个性心理
- 第二章 心理健康概述
- 第一节 心理健康的概念及标准
- 第二节 促进心理健康的原则与途径
- 第三章 民航职业心理健康教育的意义
- 第二篇 民航职业心理能力训练
- 第一章 塑造健全的人格
- 第一节 人格的塑造
- 第二节 气质与人生
- 第三节 性格与人生
- 第二章 勇敢面对挫折
- 第一节 挫折及其产生的原因
- 第二节 挫折下的心理反应
- 第三节 战胜挫折
- 第三章 建立和谐的人际关系
- 第一节 人际交往的特点
- 第二节 人际交往的原点
- 第三节 人际交往训练
- 第四章 保持稳定的情绪
- 第一节 情绪的心理机制及其影响
- 第二节 健康情绪的培养方法
- 第三节 民航员工几种不良的情绪及其调适
- 第五章 科学用脑
- 第一节 科学用脑, 抵抗脑的疲劳
- 第二节 良好睡眠, 恢复脑的活力
- 第三节 科学锻炼, 开发脑的潜力
- 第六章 压力管理
- 第一节 民航职业压力
- 第二节 压力管理
- 第七章 提高职业适应能力
- 第一节 适应的意义
- 第二节 适应的理论
- 第三节 如何适应民航工作
- 第三篇 民航职业心理问题防治
- 第一章 心理问题概述
- 第一节 心理问题的类型
- 第二节 几种常见的神经症
- 第二章 常见的心理咨询与治疗方法
- 第一节 个体心理咨询方法简介
- 第二节 团体心理咨询方法简介

<<民航职业心理健康>>

第三章 走近心理咨询

第一节 心理咨询概述

第二节 如何选择心理咨询师

第四篇 民航职业心理健康管理

第一章 职业心理健康管理

第一节 职业与心理健康

第二节 职业心理健康管理

第二章 民航职业心理健康管理

第一节 国外民航业职业心理健康管理

第二节 我国民航业职业心理健康管理

参考文献

<<民航职业心理健康>>

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>