第一图书网, tushu007.com

<<心理健康和心理调适>>

图书基本信息

书名：<<心理健康和心理调适>>

13位ISBN编号：9787801409966

10位ISBN编号：7801409965

出版时间：2011-3

出版时间：国家行政学院

作者：石长地

页数：271

字数：300000

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

你有充分的安全感吗？

你充分地了解自己，并能对自己能力作恰当的估计吗？

你的生活目标和理想切合实际吗？

你与现实环境保持着接触吗？

你保持个性的完整和谐了吗？

你具有从经验中学习的能力吗？

你是否保有良好的人际关系？

你能否做到适度地情绪发泄与控制？

你能否做到在不违背集体意志的前提下，有限度地发挥个性？

你能否做到在不违背社会道德规范的情况下，适当地满足个人的基本需要？

这是美国著名心理学家马斯洛列出的心理健康的10条标准，逐一核对，你认为自己的心理够得上健康的标准吗？

有人称：21世纪是心理健康的世纪，这是危言耸听吗？

在这个物质消费至上的社会，物欲横流，社会心态普遍比较浮躁。
对于党政领导干部、企事业单位的领导干部而言，正处于社会转型期的各项工作都要创新，工作负荷加大，再加上社会压力、外界诱惑、家庭压力这“四座大山”的负荷，导致内心的混乱和冲突，进而或多或少地产生抑郁、焦虑、恐惧、偏执、强迫、应急障碍、适应障碍等心理问题。
本书就针对社会转型期领导者和管理者的心理健康问题，简单明了地阐述了心理健康与心理调适的方法与技巧，是领导者一堂难能可贵的心理健康与心理调适案头讲座。

第一图书网, tushu007.com

<<心理健康和心理调适>>

书籍目录

第一章 心理健康是领导者事业成功的保障
一、心理健康的丰富内涵
1. 心理健康的含义
2. 领导者心理健康的含义
3. 领导者千万不可忽视自己的心理健康
4. 领导者应走出心理健康的认识误区
二、心理健康：领导者事业成功的心灵助力
1. 心理健康是人生幸福与事业成功的基石
2. 心理健康是领导者建功立业的生命标准
3. 领导者心理健康的测试
第二章 领导者健康从政心理的培育
一、领导者优良品德心理的塑造
1. 品德心理的含义
2. 品德心理关乎领导者的事业发展
3. 良好的品德能使领导者获得道义力量
4. 缺德的领导者无法长久“ 得志 ”
5. 部分领导者病态的从政心理剖析
6. 恪守诚信，领导者的为官之本
7. 自警自励，领导者需要加强道德修养
8. “ 正人先正己 ”
9. “ 吾日三省吾身 ”
二、领导者奉公心理的塑造
1. 力戒私欲，心底无私天地宽
2. 一生正气，领导者无欲则刚
3. 始终保持清正廉洁的作风
4. 做两袖清风的人民公仆
5. 保持艰苦奋斗的优良传统
三、领导者亲民心理的塑造
1. 顺乎民意，得民心者得天下
2. 为民谋利，领导者的为官之德
3. 树立“ 领导就是服务 ”的“ 官念 ”
4. 领导者善得人心的领导方法
5. 以亲民作风与人“ 打成一片 ”
6. 关爱下属，善于进行情感管理
7. 上下同欲，做亲和力强的领导者
8. 做一个善解人意的领导者
9. 以柔性的方式化解人际矛盾
四、领导者求真务实心理的塑造
1. 要有所作为，有为才能有位
2. 求真务实，做个讲求实际的领导者
3. 果敢地行为，行动比语言更有力量
4. 狠抓落实，把领导工作落到实处
5. 不求浮华，克服形式主义和官僚主义
第三章 领导者不良从政心理的自我调适
一、领导者官本位心理的自我调适

1. 官本位心理的种种表现
2. 官本位心理的种种危害
3. 领导者必须摆正官与民的位置
4. 执政为民，群众利益无小事
5. 居官爱民，当官应为民做主
6. 到群众中去充实提高自己
二、领导者唯我独尊心理的自我调适
1. 领导者唯我独尊心理的种种表现
2. 放下“官架子”，做人民的公仆
3. 戒骄破满，保持谦虚的心态
4. 朴实自然，不为虚名所累
5. 自重自省，保持清醒的头脑
6. 尊重下级，与下级平等相处
三、领导者片面政绩心理的自我调适
1. 领导者片面政绩心理的表现及成因
2. 领导者片面政绩心理的种种危害
3. 树立符合科学发展观的政绩观
4. 领导者既要重政绩，更要重政德
5. 求真务实，领导者需要真抓实干
第四章 领导者良好的个性心理的塑造
一、培养积极的自信心理
1. 自信是领导者事业成功的心理基因
2. 用自信心叩响工作卓越之门
3. 悦纳自我，保持恰如其分的自信
4. 相信自己的潜力，战胜内心的恐惧
5. 克服自卑感，相信成功的路就在脚下
6. 领导者增强自信心的若干技巧
二、塑造乐观的心态和开朗的性格
1. 让心中永远充满阳光
2. 塑造自己良好的开朗性格
3. 成功往往与热忱并肩而行
4. 锤炼自己积极乐观的心态
5. 积极地保持从容不迫的姿态
6. 努力修炼自己豁达的心胸
三、锤炼领导者坚强的意志力
1. 意志力是影响事业的重要心理素质
2. 不惧逆境，梅花香自苦寒来
3. 能“忍辱”的领导者更能“负重”
4. 练就坚韧不拔的品格，战胜挫折的打击
第五章 领导者工作压力与不良情绪的排解
一、领导者工作压力的自我排解
1. 领导者的工作压力不可避免
2. 领导者工作压力产生的原因
3. 心理压力过重会造成多种危害
4. 领导者需要正确面对和解决压力
5. 适应环境，调整不良的心态
6. 将压力转化为人生的动力

7. 心理压力的科学调节与缓解
8. 领导者排除压力的六大妙招
二、领导者紧张情绪的自我调适
1. 紧张情绪的状态及心理特征
2. 领导者的紧张情绪既有益又有害
3. 怎样缓解过度的紧张情绪
4. 领导者放松自我的十二种技巧
5. 如何在日常生活中调控紧张情绪
三、领导者焦虑情绪的自我调适
1. 领导者的焦虑情绪及其产生原因
2. 焦虑情绪对领导者的危害
3. 解除焦虑情绪的生理放松法
4. 化解焦虑情绪的精神放松法
5. 解除焦虑情绪的认知重构法
6. 从心理上驱逐焦虑的两个“不要”
四、领导者悲观情绪的自我调适
1. 人的悲观情绪及其特点
2. 如何走出悲观情绪的泥潭
3. 以积极的人生态度面对挫折
4. 将悲观情绪化作乐观情绪
第六章 领导者不良人际心理的自我调适
一、领导者自私心理的自我调适
1. 领导者自私心理的剖析
2. 穿过自私的狭隘空间
3. 领导者必须要挣脱私欲的羁绊
4. 克制自私心理的五项措施
5. 放弃自私，学会与他人分享
二、领导者嫉妒心理的自我调适
1. 领导者嫉妒心理的剖析
2. 领导者嫉妒心理的表现
3. 领导者嫉妒心理产生的原因
4. 嫉妒心理有百害而无一利
5. 领导者嫉妒心理的自我调适
6. 驱除私欲，提高自己的思想修养
7. 如何消除别人对自己的嫉妒
三、领导者报复心理的自我调适
1. 领导者报复心理的剖析
2. 宽容的胸怀是消除报复心理的良方
3. 雅量和气度可以熄灭报复的火苗
4. 将心中的仇恨与报复情绪宣泄出去
5. 怎样不断地淡化报复心理
6. 保持心理平衡，消除报复心理
第七章 领导者犯罪侥幸心理的自我医治
一、法网恢恢：领导者必须强化法律意识
1. 部分领导者法律意识淡薄的表现
2. 特权思想是领导者法律意识淡薄的根源
3. 领导者要带头贯彻依法治国方略

4. 提高认识，强化领导者的守法意识
5. 依法自律，领导者要带头学法、用法
二、领导者贪污受贿心理的自我医治
1. 领导者贪污受贿心理的表现
2. 领导者贪污受贿心理的严重危害
3. 领导者贪污受贿心理产生的社会原因
4. 领导者贪污受贿犯罪行为的心理分析
5. 筑起思想防线，铲除贪腐意识
6. 领导者反贪倡廉的三大戒律
三、领导者权色交易心理的自我医治
1. 领导者权色交易心理的表现及危害
2. 强化精神需要，谨防欲火焚身
3. 加强自身修养，过好美色情关
第八章 领导者心理障碍的自我调适
一、领导者强迫心理的自我调适
1. 领导者强迫心理的含义
2. 领导者强迫心理的主要表现形式
3. 领导者强迫心理的自我调适
4. 凡事都不必过分追求完美
二、领导者狂躁心理的自我调适
1. 领导者狂躁心理的剖析
2. 领导者狂躁心理的自我调适
3. 克服狂躁心理的若干办法
4. 适时息怒，以冷静抑制坏脾气
三、领导者抑郁心理的自我调适
1. 领导者的抑郁心理及其主要表现
2. 引起领导者心理抑郁的因素
3. 领导者消除抑郁心理的方法
4. 领导者抑郁心理的自我调适

章节摘录

版权页：第一章 心理健康是领导者事业成功的保障谁都需要一个健康的人生，领导者更是如此。
健康的身体，是领导者从事领导工作的根本保障。
然而相对生理健康而言，领导者的心理健康却往往成为被忽视的问题。
当代领导者，身处变革的时代，承担着艰巨的使命，面对着复杂的挑战。
若缺乏高昂饱满的热情，缺少坚韧健全的意志品质，缺乏足够的抵御挫折的心理耐力，就很难适应领导工作的要求，难以承受巨大的工作压力。
因此，保持心理健康，无论对于领导者个人，还是对于领导事业，都具有十分重要的意义。
一、心理健康的丰富内涵1.心理健康的含义在当今社会，激烈的社会竞争和市场竞争，使人们普遍地感到压力比较大，由此产生了心理健康问题，导致人们对心理健康的极大关注。
什么是心理健康?简单地说，心理健康就是人的心理处于积极的、较佳的心理状态。
它由平和的心态、乐观的情绪和幸福的感觉等方面的要素共同构成。
〖HT〗相对于人的生理健康，心理健康是难以把握的。
人的生理健康可以通过各种检查的结果来确认，但是确认人的心理健康就有一定的难度。
因此，许多学者和专家从不同方面和角度提出自己的观点和见解。
有的学者认为，心理健康就是符合社会规范、符合医学标准的心理状态。
有的专家认为，一个人仅仅有平衡的心理状态还不能算是心理健康，只有同时具备积极的心理状态，才是真正意义上的心理健康。
国外学者们对心理健康的标准也作出了大量表述。
例如，英国心理医生英格里士认为:“心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能够具有良好的适应力，具有生命的活力，而且能够充分发挥其身心的潜能。
”英国心理学家麦灵格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及周围人群具有最高效率及快乐的适应情况。
……心理健康的人能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质?”世界心理卫生联合会将心理健康定义为:身体、智力、情绪十分调和;适应环境，人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。
虽然对心理健康的含义仁者见仁，智者见智，但大多数专家取得了这样的共识，即:心理健康包括健康的心理状态和积极的心理状态两大方面的内容。
(1)健康的心理状态所谓健康的心理状态，就是符合社会规范、符合医学标准的心理状态。
而不健康的心理状态是指焦虑、情绪低落、有强迫性的行为和思维。
(2)积极的心理状态一个人仅仅有稳定的心理状态还不能算是心理健康，只有同时具备积极的心理状态，才是真正意义上的心理健康。
积极的心理状态包括以下四个方面的内容:①内外和谐。
内外和谐包括内在和谐与外在和谐两个方面。
所谓内在和谐是指内心中的各种欲望、需求与内心价值观的协调一致。
所谓外在和谐是指个人与环境的和谐，不断适应环境，并且能够化解环境给予的各种压力。
②适应环境。
人们每天都会遇到各种各样的问题，而具有积极心态的人，就能够很好地处理这些问题，表现出良好的环境适应性。
尤其是对于人际关系的处理。
心理健康的人不仅乐于与人交往，还能够通过与他人的交往和沟通建立良好的人际关系。
同时，他们热爱生活，乐于工作，把工作看做是乐趣，而不是负担。
他们可以在工作中尽可能地发挥自己的聪明才智，充分体现自身的价值。
③人格完整。
人格在心理学中指包括人的品德、能力、性格、价值观需要、兴趣等在内的，是一个人区别于其他人的稳定心理特征。

人格完整则指构成人格的各要素没有缺陷或病态，并且各要素间能够平衡和谐地互动。
人格完整的人可以避免许多心理疾病，并以乐观的心态面对人生和迎接生活的挫折和挑战，能够在人生实践中充分发挥自己的潜能和实现自己的价值。
④充满幸福感。
幸福感是指对自己总的状况比较满意的感觉。
但是当今社会的人们越来越感觉不到幸福感，总是有所遗憾和失落。
2.领导者心理健康的含义对于领导者来说，由于领导者职业与工作的特殊性，因而领导者心理健康的内涵也与普通人的心理健康有所不同。
作为领导者，一方面，与普通人一样具有共同的心理健康需要;另一方面，由于其职业角色的特殊性和职责的重要性，其心理健康还体现出与其工作性质特点相适应的特殊内涵。
按照心理专家的观点，一个领导者的心理健康的内涵至少还应包括以下七个方面:①对所领导的组织、部门，对自己所处的内部环境和外部环境具有敏锐的知觉，能适应所承担的工作。
对每天的例行工作能保持兴趣。
②既能尊重自己，又能尊重同级和下属。
具有民主态度、创新观念和幽默感。
③情绪稳定。
明白自己情绪波动的原因，又能够进行情绪转移。
④反应适度。
在处理突发事件和意外情况时可能会产生异常反应，但这种异常反应应当是暂时的，适度的。
⑤人际关系的和谐。
作为领导者，他们面临着各种人际关系，如上下级关系、同事关系、个人与集体的关系等。
心理健康的领导者，大都能正确处理好这些关系。
⑥行为协调。
心理健康的领导者在思想与行动上统一、思维逻辑性强，行为敏捷。
⑦具有完整的人格。
在人格上，能够做到胸怀坦荡、言行一致、表里如一。
由上可见，领导者的心理健康，从内部心理机制来说，是一种稳定和谐的状态;从外部活动的效能来说，是一种富有高度效能的具有创造性的心理。

编辑推荐

《心理健康和心理调适》：中国一首古诗中说“ 挽弓当挽强，用箭当用长。
射人先射马，擒贼先擒王。
”这里不但讲了战略思维，而且讲了战术要领。
战略思维是关于战略全局的指导思想，是制定战略方针原则的理论依据。
战略思维的质量反映概括直接经验与间接经验并对客观世界产生影响所能达到的深度与广度，在向广度与深度延伸过程中需要娴熟的战术清扫前进中的障碍。
一个伟大时代的兴盛，需要这样一些人，他们是这个时代的引领者，具有远大抱负、远见卓识、学贯中西，深刻洞察时事变迁：一个文明大国的崛起，同样需要这样一些人，他们是国家公民的优秀代表，具有强烈的民族责任感和历史使命感，以人民利益为旨归、以国家兴盛为己任、以国家振兴为关怀。
当前，中国正处在大变革、大发展、大转折的历史时期，也是实现中华崛起的重要战略机遇期，战略问题异常突出和重要。
我们更加需要一批胸怀宽广、志趣高远，有着雄才伟略的党政领导干部，为国家民族兴旺付出大智慧。
战略问题，战术解决。
战略是务虚，战术是务实。
战略是踱方步，战术是踏实地。
一个伟大时代的兴盛，需要时代的引领者，他们是国家公民的优秀代表，具有强烈的民族责任感和历史使命感，以人民利益为旨归、以国家兴盛为己任、以国家振兴为关怀。
领导干部要坚持干什么学什么、缺什么补什么的原则，有针对性地学习掌握做好领导工作、履行岗位职责必备的各种知识，多读与本职工作相关的新理论、新知识、新技能、新规则的书，努力使自己真正成为行家里手、内行领导。

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