

《维护你的心灵》

图书基本信息

书名：《维护你的心灵》

13位ISBN编号：9787227051435

10位ISBN编号：7227051439

出版时间：2012-5

出版社：王铎、戴秀英 宁夏人民出版社 (2012-05出版)

页数：229

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《维护你的心灵》

内容概要

《维护你的心灵:现代社会领导干部心理健康导读》吸收了现代医学心理学最新的研究成果，结合领导干部心理现状和职业特征，就增强现代社会领导干部心理健康意识、克服心理障碍、掌握心理调适方法、健康心理养成、保持良好从政心态、提高执政能力、提升领导艺术等方面作了全面论述。

书籍目录

第一章领导干部要重视心理健康 一、什么是心理健康 (一) 心理健康的概念 (二) 心理健康的标准 (三) 心理状态健康的三个等级 二、领导干部要重视维护心理健康 (一) 充分认识心理健康的重要意义 (二) 领导干部心理健康的基本要求 (三) 判断领导干部心理素质状况的基本方法 三、领导干部中普遍存在的心理问题 (一) 领导干部心理问题的基本表现 (二) 产生心理问题的内在因素 四、领导干部要重视保持心理健康 (一) 学习运用心理健康知识 (二) 正确对待心理健康问题 (三) 掌握心理调节的方法 (四) 努力保持良好的心态 (五) 不断提高心理承受能力 第二章领导干部心理健康与心理和谐 一、领导干部要努力培养和谐心理 (一) 信念坚定 (二) 意志顽强 (三) 思维理性 (四) 心胸开阔 (五) 心态平和 二、领导干部要通过自我修养实现心理和谐 (一) 坚守信念，筑牢精神支柱 (二) 豁达处世，保持宽厚之心 (三) 能耐寂寞，保持平常心态 (四) 甘于淡泊，正确对待名利得失 (五) 淡化“官”念，从容面对进退留转 (六) 磨练意志，正确对待困难挫折 三、保持良好的精神状态是培养和谐心理的基础 (一) 让自己的情绪始终是乐观的 (二) 让自己的态度始终是豁达的 (三) 让自己的胸怀始终是宽广的 第三章领导干部心理健康与自我调适 一、面对心理压力的自我调适 (一) 用健康的方法应对心理压力 (二) 用有效的方法管理心理压力 二、面对心理失衡的自我调适 (一) 心理失衡的危害 (二) 心理失衡的调适与应对 (三) 保持心理平衡的方法 三、面对挫折的自我调适 (一) 正确认识挫折 (二) 挫折心理的调适与应对 第四章领导干部心理健康与人际交往 一、充分认识协调的人际关系的重要性 (一) 建立和谐的人际关系有助于领导工作的开展 (二) 营造和谐的人际关系有助于幸福愉快的生活 二、领导干部要努力构建和谐的人际关系 (一) 自我和谐 (二) 上下和谐 (三) 左右和谐 (四) 家庭和谐 三、领导干部要掌握一些人际交往艺术 (一) 与上级相处的艺术 (二) 赢得下级敬重的艺术 (三) 正副职相处的艺术 第五章领导干部心理健康与情绪管理 一、关于情绪 (一) 情绪的概念 (二) 情绪健康的标准 (三) 领导干部的情绪影响力 二、情绪与健康 (一) 不良情绪对健康的影响 (二) 积极的情绪可以治病 (三) 领导干部要掌握驾驭情绪的本领 三、领导干部的情商 (一) 情商的内涵 (二) 领导干部的情商素养 (三) 领导干部情商的开发和培养 四、领导干部不良情绪的自我调适 (一) 郁闷情绪的自我调适 (二) 愤怒情绪的自我调适 (三) 空虚、无聊情绪的自我调适 (四) 伤心、悲伤情绪的自我调适 (五) 懊悔、自责情绪的自我调适 (六) 失望情绪的自我调适 第六章领导干部心理健康与心理障碍防治 一、心理障碍的概念 二、如何辨别心理活动是否存在异常 (一) 观察心理活动与外界环境的协调性 (二) 观察心理活动与情感和行为的一致性 (三) 观察心理活动的相对稳定性 三、心理障碍的自我防治 (一) 神经衰弱的自我防治 (二) 焦虑症的自我防治 (三) 强迫症的自我防治 (四) 社交恐怖症的自我防治 (五) 抑郁症的自我防治 (六) 精神病的早期识别 四、心理障碍的心理治疗 (一) 疏导疗法 (二) 认知疗法 (三) 暗示疗法 (四) 行为疗法 五、领导干部心理危机干预 (一) 心理危机概述 (二) 自杀危机干预 第七章领导干部心理健康与廉洁从政 一、坚持廉洁从政，提升道德修养 (一) 努力学习，加强自我改造 (二) 防微杜渐，加强自我约束 (三) 加强修养，不断完善自我 二、克服不良心理，筑牢拒腐防线 (一) 导致腐败产生的不良心理 (二) 滋生腐败的不良心理的成因 第八章领导干部心理健康与人格魅力 第九章领导干部心理健康与领导艺术 第十章领导干部心理健康与健康行为 第十一章领导干部心理健康与心理咨询

章节摘录

版权页：（一）与上级相处的艺术 人人都有自己的上级，如何与自己的上级建立融洽的关系，是每个领导干部日常人际交往的一个重要课题。1.要拥有让上级信任的才能。一般来说，上级都不太喜欢平庸无能的部下。所以让你的上级知道你的工作能力、真才实学就显得非常重要。仅有心地善良、态度认真、唯命是从等“特长”是不会受到上级器重的，而必须有真本事才行。这是个讲求效率的世界，在工作中对于上级交给的任务，不仅要一丝不苟地对待，更要干脆果断地圆满完成。作为下级向上级汇报工作时也应该力求简洁明了，避免拖泥带水。其实，上级在听取你的汇报时，同时也在考察你的工作能力和工作作风。2.诚恳地接受上级的批评。工作中由于各种各样的原因，不可避免地会出现一些失误。有的人在受批评时喜欢辩解，其实这样做一点用处也没有，因为不论何种原因，你的失误是客观存在的。这时辩解不仅于事无补，反而会伤害上级的自尊，使你与上级的关系越闹越僵。即使你有充分的理由，也不要辩解，只要低头说“对不起”，表示歉意。这样，上级才会觉得他批评得有意义，而你的谦虚与诚恳也将给他留下深刻的印象，增加他对你的好感。对于上级的批评，不要觉得丢脸、难堪。要认识到批评的积极作用，它可以使我们及时认清自身的缺点，减少工作上的失误。当然，有时上级的批评也不一定完全正确，也可能与事实不符或带有成见或偏见，这时作为部下也不应直接顶撞，而应该很委婉地予以指正，比如说：“很抱歉，我的看法与你的不尽相同。”再把你的想法解释一下，这样有利于达到开诚布公地交流、沟通感情，澄清误会和解决矛盾的目的。3.对上级不能盲从。作为下级自然应该服从上级。但上级也有考虑问题不周全、处理事情不周到的时候，这时下级就必须不盲从，要有自己的主见。如果事事都顺着上级，这样建立起来的上下级关系就根本谈不上良好的人际关系。事实上，在一项措施尚未实施前发表意见，在决策执行过程中及时指出问题，在上级有明显失误时严肃地提出批评、告诫，既是下级的权利和义务，又是证明自己的才干、获取上级好感的一条有效途径。事实上，很多上级都很期盼这种具有热忱的下级。

《维护你的心灵》

编辑推荐

《维护你的心灵:现代社会领导干部心理健康导读》是国内第一部心理学、行为学、医学、管理学、社会学等多学科有机结合、融会贯通的读本。《维护你的心灵:现代社会领导干部心理健康导读》有理论，有案例，语言生动，充满理趣，对增进领导干部心理健康，提高心理素质，加强自我监督管理，激发创新力，提升领导力，发挥影响力，具有重要的参考、启示和借鉴意义。

《维护你的心灵》

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:www.tushu111.com