

《员工心理健康呵护与自我疏导(中埂

图书基本信息

书名：《员工心理健康呵护与自我疏导(中工时代出版)》

13位ISBN编号：9787516613975

出版时间：2015-1

作者：李晓燕,张建龄

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

《员工心理健康呵护与自我疏导(中埂

内容概要

随着社会压力和市场竞争的加剧，越来越多的企业员工受到各种心理问题的困扰。心理健康影响人生。一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。关注员工的心理健康，及时引导和帮助他们进行有效的心理健康呵护与自我疏导，是十分必要的。本书从员工在日常工作中所遇到的各方面心理问题着手，让读者以阳光的心态看待自身的心理健康问题，提高员工的心理素质，预防心理健康问题的产生，从而赢得成功的事业和幸福的人生。

《员工心理健康呵护与自我疏导(中埂

作者简介

李晓燕

心理健康辅导专家、护理专家，中国人民解放军第261医院总护士长，副主任护师。主要从事医学临床护理及护理管理工作，为多家单位的员工做过心理健康辅导，总结了一套行之有效的心理调适方法，深受员工欢迎。

张建龄

男，汉族，生于1961年，本科学历，中共党员，高级企业文化师、政工师、拍卖师，现任新疆亚中（集团）有限公司党委副书记、工会主席、监事会监事、昌吉市总工会五届委员会常委等职。曾荣获昌吉州、市“优秀党务工作者”、“优秀工会主席”、昌吉市“劳动模范”、昌吉州“五一劳动奖章先进个人”等荣誉称号，多年从事党群部门领导工作，在党建、工会、企业文化建设、职工教育等方面有丰富的工作经验。

书籍目录

第一章 正视心理健康，辨识形形色色的员工心理

心理健康与生理健康可谓是一对孪生兄弟，而心理健康在某种程度上而言要比生理健康更为重要。幸福人生的经验告诉我们：心理健康是幸福的源泉，没有快乐饱满的心理状态，生活在眼里会变成灰色。

- 1、心理健康是幸福人生的基石
- 2、不良心理会影响员工的工作和生活
- 3、贪欲心理：贪婪不是罪，罪在没有控制力
- 4、嫉妒心理：害人害己的毒药
- 5、厌倦心理：无聊空虚的心伤
- 6、恐惧心理：自己“吓”自己
- 7、洁癖心理：洁癖也是一种病
- 8、虚荣心理：相互攀比的面子
- 9、报复心理：扭曲的心理死结

第二章 剖析自我内心，塑造和完善健康的心理

心理健康影响人生。一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。很多人都很在意“病从口入”的预防，却很少明白“病由心生”的道理。其实心理健康对人生、前途、事业的影响远甚于身体健康。只有具备良好的心理健康，才能拥有人生幸福的源泉。

- 1、为自己的心理状况把把脉
- 2、健全人格意识，改变不良心理状况
- 3、金无足赤，不做绝对完美型员工
- 4、消除自恋心，不做自恋型员工
- 5、走出心灵的泥潭，不做自卑型员工
- 6、别把固执当成坚持，不做偏执狂型员工
- 7、强迫是一种自我折磨，不做强迫型员工
- 8、疑心不可太重，不做猜忌型员工

第三章 做好心理保健，把心理问题的危害降到最小

今天危害人们健康最严重的疾病已经不再是传染病等生物学意义上的疾病，而是与心理、环境和与社会相关的心理疾病。让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。

- 1、认识你的内心，找准问题所在
- 2、最好的心理医生是自己
- 3、掌握必要的心理学知识，积极调整自己
- 4、走出心理健康的误区，提高心理适应能力
- 5、呵护心理健康，心病还须心药医
- 6、清除心灵杂草，让自己拥有美好的人生

第四章 调整消极心态，激发人生的正能量

人与人之间在智力上并没有多大的区别，但为什么生存状况却差别很大。不少心理学专家发现，这个秘密在于人的“心态”。积极的心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志。消极心态使人沮丧，对生活 and 人生充满了抱怨，自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。

- 1、不良心态是心理疾病的第一原因
- 2、积极观念能带来好心情
- 3、建立阳光心态，激发心态的正能量
- 4、解开心结，化解不顺心的事
- 5、不要无休止地自责

6、你的心态变了，世界就变了

第五章 控制暴躁脾气，远离自己的不良情绪

情绪是个体感受并认识到刺激事件后而产生的身心激动反应，是人对客观事物所持的态度体验。在生活中，我们每个人都会有情绪低落的时候，作为一个有理性的人不应该让自己的情绪到处漫延，更不应该向别人宣泄自己心中的愤怒。

- 1、生气是对心理和生理的双重伤害
- 2、浇灭心头的愤怒之火
- 3、控制自己的情绪，做情绪的主人
- 4、避免抱怨，与其抱怨不如改变
- 5、用幽默的心境化解忧伤
- 6、淡定从容，心平气和做自己

第六章 化解心理压力，摆脱思想上的无形枷锁

人活着就会感受到压力。没有人可以避免人生压力的存在。不管喜欢与否。压力每天都会陪伴着你。心理压力在员工的生活中扮演着一个“无声杀手”的角色。面对压力，我们应直面问题，并努力解决它。只有化解压力，才能快乐生活！

- 1、给压力一个出口，减轻压力的重负
- 2、静下心来，放慢工作和生活的节奏
- 3、学会向家人或朋友倾诉心事
- 4、好好睡一觉，忘掉忧虑和不快
- 5、饮食规律，释放身体的压力
- 6、简单生活，不要奢求太多

第七章 赶走抑郁危机，感悟工作中的快乐

抑郁是一种广泛的负情绪，超过了正常界限就畸变为抑郁症，成了病态心理。日常生活中有抑郁倾向的人不在少数。如果你的情绪长期低落，甚至每天都很恶劣，并开始影响日常生活和工作，那可要小心了。

- 1、不要让抑郁危机遮盖心灵
- 2、远离忧郁，要工作更要快乐
- 3、郁闷时说出来，抑郁感就会减轻
- 4、给自己一个盼头，让忙碌赶走忧虑
- 5、放下工作，让心灵短暂休息
- 6、预防自杀倾向，体味人生意义

第八章 打破孤独自闭，让自己融入职场大家庭

人际交往不仅是信息交流的渠道，同时也是沟通感情、发展个性和心理保健的重要手段。在与人交往的过程中，一个健康的心理能够让我们更快的与他人建立和善的关系，而一个不健康的心理则很容易让我们被逐渐的孤立起来，难以与他人进行正常的沟通。

- 1、自闭是为自己建了一道“心灵之墙”
- 2、走出社交恐惧，化解孤独的根源
- 3、不要单打独斗，学会融入团队
- 4、营造良好的交际场合
- 5、真诚地赞赏、喜欢他人
- 6、尊重身边的每一个人

第九章 告别空虚烦恼，保持豁达乐观

空虚烦恼都是心理不充实的表现。对付空虚烦恼最好的武器就是对生活要有目标、有乐趣。人总是有点精神的,只要理智地确定自己追求的目标，知道自己该干什么，我们就能活的快乐而充实。

《员工心理健康呵护与自我疏导(中埂

- 1、排遣空虚，寻找生活的乐趣
- 2、感恩越多，烦恼越少
- 3、不要为无意义的小事发愁
- 4、生活因为豁达而美好
- 5、拿得起，放得下
- 6、顺其自然，幸福地活在当下

第十章 学会休闲娱乐，让幸福快乐常驻心中

只有在上班时安心工作，在下班后休闲生活，两者相辅组成，相互作用，才能绽放精彩的人生。如果我们要在生活中变得轻松自如，就应该学会丰富业余生活，通过休闲放松，来缓解压力和抑郁，充实度过每一天。

- 1、丰富业余生活，充实度过每一天
- 2、在游山玩水中放松自己
- 3、下棋打牌，娱乐自我
- 4、音乐平心气，多听益健康
- 5、轻松运动，让身心愉悦
- 6、徜徉书海，充盈心灵

《员工心理健康呵护与自我疏导(中埂

精彩短评

1、随着社会压力和市场竞争的加剧，越来越多的企业员工受到各种心理问题的困扰。心理健康影响人生。一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。关注员工的心理健康，及时引导和帮助他们进行有效的心理健康呵护与自我疏导，是十分必要的。本书从员工在日常工作中所遇到的各方面心理问题着手，让读者以阳光的心态看待自身的心理健康问题，提高员工的心理素质，预防心理健康问题的产生，从而赢得成功的事业和幸福的人生。

《员工心理健康呵护与自我疏导(中埂

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