

《警察心理健康读本》

图书基本信息

书名：《警察心理健康读本》

13位ISBN编号：978750935854X

出版时间：2015-1-1

作者：杨珊珊

页数：287

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

《警察心理健康读本》

内容概要

《警察心理健康读本》的定位就是警察心理健康的自助读本。现实生活中，除了比较严重的精神障碍，绝大部分心理问题都需要靠当事人自己的力量来解决，心理学专业人士的帮助只能起到引导和辅助的作用。我们也相信，作为面对过重重挑战、具有丰富的社会阅历并接受过良好教育的执法者，一定能够凭借自身的坚强意志和人生智慧化解工作中的矛盾冲突，预防和解决自身的情绪心理问题，超越人生的困境，开创幸福的未来。

作者简介

杨珊珊，专业心理作家，应用心理学专业毕业，爱好看书和写作，性格开朗活泼，喜欢交友。人生信条：认真工作，认真生活。代表作有《心理学与九型人格》《正能量心理学》《婚恋心理学》《FBI心理分析术》《心理的故事2：改变心理学的53个关键案例》等。

书籍目录

- 第一章 高风险、高压力——关注警察心理健康
 - 身心健康才是真健康——了解心理健康
 - 高负荷、高应激的人群——警察群体的心理健康
 - 怎样才算健康？——警察心理健康评估标准
 - 做自己的心理医生——警察心理问题诊断
 - 压力从何而来？——警察心理问题的诱因
- 第二章 思路决定出路——警察认知与心理调节
 - 糟糕至极的想法——常见的非理性认知
 - 期望过高与角色冲突——警察典型的认知问题
 - 换个角度看问题——构建警察的理性认知
 - 发现自己的闪光点——纠正缺乏自信的认知
 - 找到自己的位置——纠正盲目自信的认知
 - 遇事不钻牛角尖——战胜偏执的非理性认知
- 第三章 好心情最宝贵——警察情绪与心理调节
 - 哪些情绪在困扰你？——警察常见情绪问题
 - 难以自拔的情绪陷阱——与情绪有关的心理障碍
 - 掌控你的情绪——警察情绪调节的有效方法
 - 疏导满腔的怒火——警察愤怒情绪调节
 - 磨一磨自己的性子——警察急躁情绪调节
 - 被冒犯的优越感——警察嫉妒情绪调节
 - 如何缓解紧张不安？——警察焦虑情绪调节
 - 如何才能快乐起来？——警察抑郁情绪调节
- 第四章 性格决定命运——警察性格与心理调节
 - 给性格归类——了解不同的性格类型
 - 性格造成天壤之别——警察常见的性格问题
 - 性格不是天生的——如何塑造自己的性格？
 - 不敢正眼看人——改变过于腼腆的性格
 - 让“直肠子”拐个弯——改变过于莽撞的性格
 - 不要追求十全十美——改变完美主义性格
- 第五章 给心理装个减压阀——212作压力的心理调节
 - 看清压力的真实面目——心理压力概述
 - 背负沉重压力的职业——警察都有哪些压力？
 - 有了压力怎么办？——缓解压力的心理调节方法
 - 你的支持系统强大吗？——高强度工作的压力调节
 - 走出灾难的心理阴影——突发灾难的压力调节
- 第六章 工作为何这么烦？——警察职业倦怠心理调节
 - 工作热情的枯竭——认识警察职业倦怠
 - 谁动了我的激情？——发掘警察职业倦怠的根源
 - 寻找工作和生活中的乐趣——如何防范警察职业倦怠？
 - 喧闹的窗口——车管民警如何消除职业倦怠？
 - 封闭的环境——狱警如何消除职业倦怠？
- 第七章 表面风光的背后——警察职业挫折的心理调节
 - 警察也敢打——警民冲突后的心理调节
 - 为什么提升的不是我？——晋升遇挫的心理调节
 - 为什么调动的总是我？——警队岗位调整后的心理调节
 - 一肚子委屈向谁说——面对群众误解的心理调节
 - 埋头苦干为什么？——付出得不到回报的心理调节

第八章经营好自己的后院——警察家庭生活的心理调节

妻子的抱怨——顾不上家带来的烦恼

说不出的委屈——被家人误解的心理调节

别把坏情绪传给孩子——为人父母的心理调节

当另一半离开后——警察婚姻破裂的心理调节

不做婚外恋的牺牲品——警察伴侣出轨的心理调节

第九章做事先做人——警察人际关系的心理调节

公安队伍里的新兵——“菜鸟”警察的人际困惑

能对人心里话吗？——警察和同事的人际交往

你比领导高明吗？——警察和上级的人际交往

坦坦荡荡打交道——与异性警察的人际交往

扮演好不同的角色——警察与亲友的人际交往

第十章我们的心需要呵护——警察心理的保健方法

让紧绷的神经松弛下来——放松心理疗法

告诉自己：你能行——暗示心理疗法

倒掉情绪垃圾——宣泄心理疗法

顺其自然、为所当为——森田心理疗法

情绪调节ABC——合理情绪疗法

参考文献

精彩短评

1、有比无好

《警察心理健康读本》

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