

《企业员工心理自助指导》

图书基本信息

书名：《企业员工心理自助指导》

13位ISBN编号：9787510054808

10位ISBN编号：751005480X

出版时间：2012-12-17

出版社：世界图书出版公司

作者：曾祺 郑晓边 张俊芳

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

《企业员工心理自助指导》

内容概要

员工是企业的一员，是企业兴旺发达的根本动力。员工能否拥有积极、健康、阳光、进取的心态，保持身心健康，对企业的生存发展至关重要。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。工作效率低下、工作事故频发、人际冲突严重升级、工作积极性和创造力下降、团队整体士气低落、人力资源管理成本上升等问题，都成为企业前进道路上所必须面对和亟待解决的问题。

因此，关注员工心理问题是企业在困难面前实施自救的重要方面，是现代企业管理人性化回归的必然要求，也是构建员工心理和谐的题中之义；企业有责任在日常的管理中关注员工的心理健康状况，并通过科学的心理学方法帮助员工提高心理健康素质，使员工能够以坚强、乐观、理性的心理状态面对工作与生活中的困难和挫折，这也是企业在构建社会主义和谐社会中所必须承担的一项重要的社会责任和义务。

《企业员工心理自助指导》可以说是作者为企业员工“量身定做”的一本心理辅导手册，该书以企业员工普遍存在的心理困扰和社会生活事件为主要内容，从自我认识、情绪管理、压力应对、职业规划、家庭关系、危机干预六个部分阐述，涵盖生活中常见的抑郁、焦虑、自卑、人际、职场、网瘾等心理问题，并提供最实用、最有效的调节方法，语言生动，贴近生活，非常适合面临各种压力的企业员工阅读。

《企业员工心理自助指导》

作者简介

曾祺，富士康（武汉）科技工业园心理咨询师、心理学讲师，心理咨询与治疗硕士，国家二级心理咨询师，高级人力资源管理师。

郑晓边，华中师范大学心理学院教授，中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会副主任，国家精品课程《心理健康教育系列——学校心理辅导》主讲人。

张俊芳，华中农业大学楚天学院专职心理咨询师，应用心理学硕士，国家二级心理咨询师，致力于心理健康教学、心理咨询与治疗以及应用心理学研究。

书籍目录

目录：

【第一章 认识我是谁】

- 1/我是怎样的人001
 - 1.1/自我感觉与定位001
 - 1.2/获取与驾驭自我003
 - 1.3/我的个性测试006
- 2/如何悦纳自我010
 - 2.1/这不是缺憾010
 - 2.2/成功的秘诀012
- 3/我的社会角色015
 - 3.1/社会角色理论015
 - 3.2/我的职业角色018
 - 3.3/我的家庭角色022
- 4/决定你的命运024
 - 4.1/从小事做起024
 - 4.2/细节决定成败026

【第二章 管理情绪与压力】

- 1/情绪化好吗029
 - 1.1/我的情绪状态认知029
 - 1.2/情绪调节与控制037
 - 1.3/焦虑自测方法039
- 2/应对压力041
 - 2.1/压力事件与自测042
 - 2.2/压力应对045
 - 2.3/常用减压方法047
- 3/战胜自卑048
 - 3.1/自卑心理测试049
 - 3.2/自卑心理分析051
 - 3.3/增强自信方法053
- 4/预防心情感冒056
 - 4.1/抑郁自测056
 - 4.2/抑郁的表现059
 - 4.3/抑郁的预防061
- 5/面对挫折063
 - 5.1/挫折的益处063
 - 5.2/明天会更好064

【第三章 扩展好人缘】

- 1/要有好人缘067
 - 1.1/人际关系的意义067
 - 1.2/少说多听070
 - 1.3/学会赞美072
- 2/换位思考074
 - 2.1/心理投射效应074
 - 2.2/理解他人076
- 3/做个幽默的人078
 - 3.1/乐观生活078
 - 3.2/带给他人快乐079

- 4/与同事友好相处080
- 4.1/与领导相处的艺术081
- 4.2/与同事相处的艺术084
- 5/提升人气的法宝085
- 5.1/谁是万人迷086
- 5.2/人际心理效应087

【第四章 规划职业生涯】

- 1/职场压力091
- 1.1/岗位竞争091
- 1.2/职业停滞期097
- 1.3/升职与加薪100
- 1.4/别对自己苛刻102
- 2/职业倦怠103
- 2.1/职业倦怠感103
- 2.2/调节与改变106
- 2.3/不做工作的奴隶108
- 2.4/不做“职场怨妇”110
- 3/职业规划112
- 3.1/我的优势劣势112
- 3.2/我的职业性格115
- 3.3/目标设定116
- 4/中年危机118
- 4.1/不惑之年119
- 4.2/职业高原120
- 4.3/天花板效应122
- 4.4/自我解脱124

【第五章 筑巢幸福家庭】

- 1/幸福是什么127
- 1.1/痛苦来自比较，幸福来自知足127
- 1.2/对孩子别要求太高129
- 2/夫妻为什么吵架132
- 2.1/男人来自火星，女人来自金星132
- 2.2/从职场到家庭，情绪不带回家136
- 3/婚姻与家庭心理调适138
- 3.1/七年之痒138
- 3.2/婆媳之间140
- 3.3/留下个人空间142
- 4/摆脱心瘾143
- 4.1/克服成瘾行为143
- 4.2/成瘾者的家庭调适146

【第六章 及时干预心理危机】

- 1/心理健康的标志148
- 1.1/心理健康的界定148
- 1.2/心理异常的判别原则150
- 1.3/常见心理异常及表现153
- 2/鉴别心理危机155
- 2.1/心理危机的性质155
- 2.2/心理危机的特点与危害156
- 3/自伤与自杀158

《企业员工心理自助指导》

- 3.1/预防自伤行为158
- 3.2/自杀风险评估161
- 3.3/对自杀行为的误解163
- 4/帮助有自杀倾向的人165
 - 4.1/什么是心理危机干预165
 - 4.2/危机干预步骤与技术167
 - 4.3/如何帮助有自杀意念的人169
 - 4.4/哀伤辅导171
- 5/心理求助，各取所需173
 - 5.1/对心理咨询的误解173
 - 5.2/谁需要心理咨询175
 - 5.3/我也可以是心理咨询师176
 - 5.4/企业员工帮助计划179
- 附录一：心理自评量表及使用方法182
- 附录二：心理援助网站及机构196
- 参考书目197
- 后记198

《企业员工心理自助指导》

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