

# 《心理健康读本》

## 图书基本信息

书名：《心理健康读本》

13位ISBN编号：9787510702709

10位ISBN编号：7510702704

出版时间：2010-11

出版社：王淑合、王纳新 中国长安出版社 (2010-11出版)

页数：270

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心理健康读本》

## 内容概要

《心理健康读本》分为政法干警的心理健康；人格解读；政法干警的情商；几种常见的不良心理；工作压力的心理调适；政法干警工作倦怠的调整与应对；政法干警的婚姻保健。

## 作者简介

王淑合，中国人民公安大学教授，硕士研究生导师，心理学教研室主任，公安部公安民警心理健康网站负责人。多年来一直从事警察心理学的教学和科研工作，出版著作3部，参编教材讲义6部，主持和参与省部级以上科研项目多项，发表论文50余篇。曾参与了4·28胶济铁路火车颠覆事故、5·12汶川地震及4·14玉树地震救援人员的心理疏导工作，多次立功受奖。王纳新，河南省开封人民警察学校办公室主任、高级讲师。是河南省教育学术技术带头人，心理行为训练师，公安民警训练厅级教官。从教二十年来荣获“全国公安民警心理健康工作先进个人”、“河南省公安系统优秀教师”和“开封市十大杰出青年”等20多项省市级荣誉称号，荣立二等功1次。参编著作和教材5部，发表专业论文22篇，主持和参与11项省市重点调研课题，其中9项获省市奖励，《河南省公安系统心理素质训练模型研究》获河南省社科一等奖。

## 书籍目录

第一章 政法干警的心理健康第一节 政法干警要走出心理健康的认识误区第二节 心理健康的标准第三节 如何尽早觉察心理异常第四节 政法干警自我心理调适的一般方法第二章 人格解读第一节 人格的构成第二节 人格、健康与命运第三节 人格的形成和发展第四节 气质的差异第三章 政法干警的情商第一节 什么是情商第二节 情绪影响身体健康第三节 政法干警不良情绪的特点第四节 政法干警不良情绪的自我觉知方法第五节 政法干警不良情绪的一般调控方法第六节 政法干警不良情绪的预防第七节 几种常见不良情绪的调控方法第四章 几种常见的不良心理第一节 猜疑心理第二节 偏执心理第三节 嫉妒心理第四节 抑郁第五节 自卑心理第六节 焦虑心理第五章 工作压力的心理调适第一节 基层政法干警心理压力第二节 缓解压力的一般方法第三节 情与法冲突心理的调整第四节 执法对象扬言报复的应对方法第五节 付出与回报不平衡心理的调整第六节 开枪之后的心理调整第七节 有效劝说他人的6种方法第八节 抵制说服的策略第六章 政法干警工作倦怠的调整与应对第一节 政法干警工作倦怠的表现第二节 工作倦怠的危害第三节 政法干警工作倦怠的原因第四节 工作倦怠的预防和应对第七章 政法干警的人际交往第一节 人际交往是维护身心健康的需要第二节 人际交往是互惠互利的过程第三节 人际交往应遵守的基本原则第四节 宽容是从心底绽放的魅力花朵第五节 尊重和赞美是温暖心灵的薪火第六节 害羞是过于追求完美的表现第七节 敌意是过于防卫的表现第八节 有效交往的基本技巧第八章 政法干警的婚姻保健第一节 正确对待家庭矛盾第二节 婚外情的应对与预防第三节 离婚不是解决问题的唯一途径第四节 和谐婚姻的构建方法第九章 做一名快乐的政法干警第一节 什么是幸福第二节 警惕幸福路上的陷阱第三节 搭建通往幸福的阶梯参考文献后记

### 章节摘录

版权页：二、克服自卑心理的方法自卑是成功的大敌，是我们顺利完成政法工作的羁绊，每一名政法干警都要树立正确的自我意识，客观地评价自己，通过学习和实践建立起足够的自信心。（一）分析自卑的原因，确定合理的期望值每一名政法干警都应充分认识到，有自我期望，才有工作动力。但要做好充分思想准备，所有的期望不一定都能实现。一旦希望破灭，要及时调整自己的期望值，使自己追求的目标与自己能力和客观环境相匹配。不要把期望固定在某一点上，要根据客观条件的变化随时进行调整，做到可上可下，灵活多变。（二）树立自信是克服自卑最为紧要的事情自卑习惯是人生潜在的杀手，不论属于哪一种表现形式。自信是克服自卑最有力的武器，你觉得自己是什么样人，自己就会成为什么样的人，你自卑，那么你将一事无成。哲人说：你认为自己卑贱，那你就真的卑贱了；你认为自己高贵，那你就真的会高贵起来。成功者的成功之处正是在于能够克服自卑的习惯，超越自卑。一个人只要相信自己行，就一定行，因为自信能使你充分发挥自己的潜能，想方设法达到自己的目的。（三）正确对待缺点、错误和失败，保持良好的心态自身的缺点和错误是导致自卑的重要原因之一。有的人在发现自己的缺点和错误之后，不是积极地想办法改正，而是把它变成包袱背起来，眼睛盯着不放，甚至连自己的优点和长处也一并抹杀掉。其实，“金无足赤，人无完人”，每个人都有自己的优点和长处，也有缺点和短处，它们相伴而生。如果我们能尽量多看到自己的优点和长处，就能增强信心，减少由缺点和错误引起自卑的可能性。陶觉说：“世界本来就有缺陷，人心本来就是圆满，我们应以圆满的心去圆满有缺憾的世界。”俗话说：树无一寸直，圆无绝对圆。人生的轨迹就像一个圆，由于每个人的生活半径不同，圆的大小也不同，有的甚至就是一个点。人生的路坎坎坷坷、风风雨雨，生活的半径忽长忽短，圆心忽上忽下，画出来的轨迹多数是不规则的、不封闭的曲线，成圆者能有几人？从古到今，又有谁能圆满他理想的人生？

# 《心理健康读本》

## 编辑推荐

《心理健康读本》是“新世纪政法干警素质修养丛书”之一，全书分为政法干警的心理健康；人格解读；政法干警的情商；几种常见的不良心理；工作压力的心理调适；政法干警工作倦怠的调整与应对；政法干警的婚姻保健。《心理健康读本》适合从事相关研究工作的人员参考阅读。世界卫生组织专家断言，从现在到21世纪中叶，没有一种灾难能像心理危机那样给人们带来深入而持久的苦楚。从疾病发展史看，人类已进入“心理疾病”时代。专家学者写给政法干警的权威、易懂、实用的案头书。

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)