

# 《IT人员心理研究与心理素质提升》

## 图书基本信息

书名：《IT人员心理研究与心理素质提升》

13位ISBN编号：9787117190221

出版时间：2014-6-15

作者：胡征

页数：500

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)

# 《IT人员心理研究与心理素质提升》

## 内容概要

当今，电脑、手机、网络已无时无刻不在地渗入进现代人的生活和工作中，可以说在无“网”不在的信息化社会中，人人都是IT人员。数字化将人们的生活装扮得光彩夺目，同时也有很多尘埃，面对心灵的垢尘，我们如何拂去？

本书的目的是对IT人员在心理健康方面问题的提出并进行心理学知识的普及，对其主动开展心理疏导，调节其负面情绪，排除困扰，抚慰心灵；根据不同岗位的IT人员的实际情况，因人而异，提高他们的心理健康素质，使其永远以积极乐观的态度对待工作、事业、家庭、生活中的困难、障碍和挫折，培养健康的生活方式和情趣，始终保持以良好的精神状态和平和的心态幸福地过好每一天；对于正处于成长阶段的IT使用者，特别是学生而言，可以助其点亮心灯，走出网络泥潭，培养其健康的人格；对于手机使用者而言，可以助其在日常生活、工作中保持平和的心态……本书从IT人员的角度看待和理解他们的心理问题，摒弃教条、说教的内容；同时配以名言警句及哲理小故事、温馨小美文，将深奥的心理学知识融会贯通于一个个妙趣横生、饱含人生哲理、通俗易懂的故事中，读来清新、自然，书中的每一章都遵循案例导入--概念释义--调节适应--心理测评--心理实训等内容进行阐述，让读者在获得基本心理知识后再掌握一些心理调适的基本技能,以帮助IT人员们轻松地运用心理学知识维护自己的身心健康。

## 书籍目录

### 第一章 走进心理学——心理的那些事

#### 第一节 人类自身的科学——心理学

- 一、何谓心理学
- 二、心理学的研究目标
- 三、心理学的主要流派及其代表人物
- 四、心理学常见的认识误区

#### 第二节 横看成岭侧成峰——从心理学视角看人

- 一、认知活动与心理因素
- 二、心理与人类行为

#### 第三节 心理学的应用领域

### 第二章 其实你不懂健康——我们不曾知道的健康常识

#### 第一节 人生发展的基石——健康

- 一、从一维到七维——颠覆你的健康观
- 二、重新认识健康与疾病——健康心理学
- 三、心理健康是人的第二生命——走进心理健康
- 四、不为人知的健康密码——健商

#### 第二节 是好是坏心中有数——心理健康的评估

- 一、心理量化的范式——心理测评概述
- 二、心理测评的使用原则
- 三、滥用心理测评的危害

#### 第三节 雾里看花——走出心理健康认识的误区

- 一、心理咨询常见的认识误区
- 二、如何判断是否需要心理咨询

#### 第四节 知行合一——IT人员心理健康训练

- 一、心理训练
- 二、心理素质拓展训练

### 第三章 IT人员的心理健康问题概述

#### 第一节 刻不容缓的心灵关注——IT人员的心理健康问题

- 一、IT流水线操作工心理健康问题
- 二、IT创业者心理健康问题
- 三、IT“白骨精”心理健康问题
- 四、IT使用者心理健康问题
- 五、IT销售人员心理健康问题
- 六、智能手机使用者心理健康问题
- 七、IT研发人员心理需求问题

#### 第二节 心理健康管理——IT人员心理健康的维护

- 一、IT人员心理问题解读
- 二、IT人员如何面对心理问题
- 三、IT人员心理健康问题的对策

#### 第三节 IT人员心理健康实训

- 一、心理B超——心理健康的诊断
- 二、心理实训

### 第四章 IT人员的适应与心理健康

#### 第一节 近观IT——IT行业及其IT职业的特点

- 一、IT行业特征
- 二、IT人员职业的特点

#### 第二节 初入新情境——IT人员的适应不良问题

## 一、适应概述

## 二、IT人员的工作适应

## 三、IT人员的学习适应

## 四、IT人员的生活适应

## 五、IT人员的职场适应

## 六、IT人员的社会适应

### 第三节 适应从“心”开始——IT人员适应的策略

#### 一、目标管理

#### 二、积极行动

#### 三、时间管理

#### 四、构建良好的人际关系

#### 五、做自己的心理咨询师

### 第四节 IT人员心理适应实训

#### 一、心理B超——心理适应测评

#### 二、心理实训

## 第五章 IT人员自我意识与心理健康

### 第一节 我是谁——自我意识概述

#### 一、自我意识的概念

#### 二、自我意识的类型

#### 三、自我意识的发展

#### 四、我“特”故我在——正确认识自己的优缺点

### 第二节 我“思”故我在——自我意识的心理分析

#### 一、IT人员的自我意识偏差及其矫正

#### 二、IT代工厂连环跳事件的心理学分析

#### 三、网络中的“自我”审视

#### 四、IT人员的网络心理解析

### 第三节 散发生命的活力——IT人员完善自我的途径

#### 一、我的自画像——正确地认识自己

#### 二、为自己喝彩——愉悦地接纳自己

#### 三、掌控自己——你的那颗“软糖”是什么

### 第四节 IT人员自我意识健康实训

#### 一、心理B超——自我意识测评

#### 二、心理实训

## 第六章 IT人员人际交往与心理健康

### 第一节 环绕着我们的人际世界——人际关系概述

#### 一、问世间——人际关系为何物

#### 二、人际交往的价值

#### 三、网络与人际关系

#### 四、IT人员人际交往与心理健康

### 第二节 让心理相容——建立良好的人际关系

#### 一、人际交往中的心理偏差

#### 二、人际交往中常见的心理障碍

#### 三、人际交往不良的心理调适

#### 四、学会处理人际冲突

### 第三节 心灵沟通的钥匙——打开人际交往的宝典

#### 一、把握人际交往亲疏

#### 二、增强人际交往修养

#### 三、人际交往的注意事项

#### 四、善用人际交往技巧

## 第四节 IT人员人际交往心理实训

- 一、心理B超——人际关系心理测评
- 二、心理实训

## 第七章 IT人员恋爱婚姻与心理健康

### 第一节 爱是青春的舞蹈——恋爱的艺术

- 一、爱情是什么
- 二、神秘爱情的科学研究
- 三、爱情需要学习

### 第二节 错乱的舞步——IT人员爱情疑难杂症的评估

- 一、IT剩男剩女原因浅析
- 二、IT人员网恋心理浅析
- 三、心理与生理的惶惑——沉迷裸聊的心理学浅析

### 第三节 邀请心灵的舞伴——青春不常在 抓紧谈恋爱

- 一、恋爱是什么
- 二、恋人交往的第一阶段——“谈”
- 三、恋人交往的第二阶段——“恋”
- 四、恋人交往的第三阶段——“爱”

### 第四节 合上爱情舞蹈的节拍——IT人员恋爱心理的调适

- 一、恋爱中常见的不良现象
- 二、IT男女单身困局
- 三、恋爱中常见心理问题及调适
- 四、爱情触礁的处理策略

### 第五节 永无止息的舞步——走进婚姻

- 一、婚前心理调适
- 二、婚后心理调适
- 三、石与佛的对话——爱情与婚姻的寓言

### 第六节 IT人员的婚恋心理实训

- 一、心理B超——婚恋心理测评
- 二、心理实训

## 第八章 IT人员的情绪与心理健康

### 第一节 解析情绪的奥秘——情绪概述

- 一、认识情绪
- 二、情绪与身心健康
- 三、情商和挫折商

### 第二节 释放你的心灵——管理情绪

- 一、IT人员常见的情绪问题
- 二、IT人员情绪管理的方法

### 第三节 情绪的自我调适——追求快乐

- 一、积极乐观——维护自己的情绪
- 二、豁达开朗——培养你的幽默感
- 三、自得其乐——拥有快乐心态

### 第四节 IT 人员情绪管理实训

- 一、心理B超——情绪心理测评
- 二、心理实训

## 第九章 IT人员的压力与心理健康

### 第一节 魔鬼与天使的混合体——压力

- 一、压力概述
- 二、影响压力的因素
- 三、压力与身心健康

## 第二节 健康“杀手”——IT人员压力心理分析

- 一、IT人员的心理压力
- 二、IT族压力症候群
- 三、网游“愤怒的小鸟”火爆的心理学奥秘

## 第三节 为心灵减负——IT人员的压力管理

- 一、任务压力源及其调适
- 二、职场人际关系压力源及其调适
- 三、工作环境压力源及其调适
- 四、日常生活压力源及其调适
- 五、压力的应对方法

## 第四节 IT人员压力心理健康实训

- 一、心理B超——心理压力评估
- 二、心理实训

## 第十章 IT人员人格发展与心理健康

### 第一节 面具后的真相——人格

- 一、人格解密
- 二、人格的特征
- 三、IT人员健康人格的培养
- 四、透过窗口看风景——即时通讯工具显“真我”

### 第二节 塑造完美自我——IT人员人格障碍及矫正方法

- 一、IT人员常见不良人格特点
- 二、偏执型人格障碍及矫正
- 三、回避型人格障碍及矫正
- 四、表演型人格障碍及矫正
- 五、自恋型人格障碍及矫正
- 六、反社会型人格障碍及矫正

### 第三节 IT人员人格健康实训

- 一、心理B超——人格健康心理测评
- 二、心理实训

## 第十一章 IT人员常见心理障碍及防治

### 第一节 初识心理障碍

- 一、心理障碍概述
  - 二、心理障碍易混淆的几个概念
- ### 第二节 网络性心理障碍的心理学分析

- 一、“网购成瘾”的心理学分析
- 二、“网游成瘾”的心理学分析
- 三、“社交网络成瘾”的心理学分析
- 四、网络性心理障碍
- 五、网络“虐猫女、虐兔女”背后的心理学透视

### 第三节 IT人员的强迫症概述

### 第四节 IT人员的焦虑症概述

### 第五节 IT人员的恐惧症概述

### 第六节 IT人员的抑郁症概述

### 第七节 IT人员心理障碍调适实训

- 一、心理B超——心理健康状况的临床诊断
- 二、心理实训

## 第十二章 IT人员的心理危机与干预

### 第一节 危机面面观——解读危机

- 一、心理危机概述

二、心理危机的特征

三、心理危机的原因

第二节 心灵修复——IT人员的心理危机

一、心理危机的表现

二、网络暴力

三、心理危机的极端——自杀

四、保持平和心态——直面危机

五、幸福的密码

第三节 珍爱生命——IT人员心理危机的干预

一、心理危机干预概述

二、心理危机干预的工作环节

三、心理危机干预的保障措施

四、转变认识——化解心理危机

五、心理危机的自助

第四节 IT人员心理危机实训

第十三章 IT人员的发展与心理健康

第一节 找准坐标——IT人员职业生涯的起点

一、职业生涯概述

二、个性特征与职业生涯

三、职业生涯路径

第二节 走出困惑——IT人员职业规划

一、IT人员职业生涯选择中的心理误区

二、职业生涯规划方法

三、IT人员职业规划实战

四、人生发展管理——读故事学人生管理

第五节 IT人员生涯发展实训

一、心理B超——职业发展心理测评

二、心理实训

# 《IT人员心理研究与心理素质提升》

## 精彩短评

1、在图书馆看到这本书的时候还挺惊讶，没想到还有专门针对IT人员的心理研究的书。读完之后却觉得不过如此，打着细分的旗号，写着泛泛的内容。囊括太多以致点到为止，关于IT行业的分析也趋于大众浅谈，怀疑并没有实际的调研。



### 1、《IT人员心理研究与心理素质提升》的笔记-第1页

疼痛是忧郁与悲伤的形式，而忧郁与悲伤则是灵魂痛苦的呈现……

IT (Information Technology)，即信息技术的首字母缩写。目前IT业的划分方法各式各样，其中以美国商业部的定义较为清楚和合理，它将国民经济的所有行业分成IT业和非IT生产业，其中IT业又进一步划分为IT生产业和IT使用业，IT生产业包括计算机硬件业、通信设备业、软件、计算机及通信服务业，至于IT使用业几乎涉及所有的行业。总的说来，IT人员包括了IT研发人员、IT生产人员、IT服务人员、IT销售人员、IT使用人员、网民等。

从“小月月事件”到“郭MM炫富”，从“网络恶搞”到“全民偷菜”，从“贾君鹏”到“犀利哥”的风行，从“屌丝”到“土豪”网络热词的爆红……狂欢过后，静坐观心，我们不禁自问：是什么原因让人们热衷于在虚拟网络上上演着一幕幕的娱乐饕餮盛宴？是什么造就了芙蓉姐姐、凤姐这些网络红人并越骂越红？是什么让人们半夜从温暖的被窝里爬起来“收菜、偷菜”不亦乐乎？是什么让奶奶和孙女争电脑“打植物僵尸”？是什么让IT代工厂的员工们频发跳楼惨剧，而同事们却对此持打酱油的心态？是什么魔力让学生们忘记了睡觉和吃饭把生活的重心搬到网上？白领们因何热衷于网购乐此不疲地秒杀，连拆快递都成为一种乐趣？外表柔弱的虐猫女、虐兔女们因何做出如此残忍的举动？为何国内著名IT企业的员工频频过劳死？电影《泰囧》、歌曲《江南style》为何火遍大江南北？央视的“你幸福吗”采访节目为何屡遭网友们围观吐槽？……

这个社会怎么了？明明是在进步着，却好像倒退了许多。有多少年轻夫妻下班回家后连话都懒得说上几句，各自独面电脑成一统，管它家务与沟通。世界在信息化的运转中走向完美，却隔膜了人心。也许，网络中有许多被数字生活折磨得失去自我的人；也许，他们已把虚幻的世界与自己曾经的理想混为一谈，分不清是非。人们的心灵被网络信息潮水般包围，新旧交织、正误杂陈、虚实难辨。于是，有的人心灵底片上就出现矛盾，产生了无穷无尽的“问题”，有的人把自我头脑的独立思考卖给了人云亦云的百度；把亲情友情乃至爱情抛给了微博、微信；把心理健康托付给了网络心理小测验；把生命、青春沉迷于网游世界……

让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心世界的困惑；让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的缄默；没有谁的心灵，永远一尘不染。放松心情，在信息的天空里翱翔，我们可以到达世界上任何一个地方，只要你有一颗健康的心。

人人都有两个门：一个是家门，成长的地方；一个是心门，成功的地方。假如从生命的起点直至终点，都拥有健康的心理，成功与幸福将伴随您的一生。当下，电脑、手机、网络如水银泻地般浸入了人们的工作和生活，并深刻地影响和改变着传统的面目和模式，所谓“无网不生活”。可以说在当今的信息社会里人人都可被称之为IT人员。然而令人担忧的是，大多数IT人员还存在着一些认识上的误区和偏差，认为心理健康的普及与教育仅仅只是针对那些存在着心理问题的人群而言的；其实，心理健康教育的实质，是通过向正常人群普及心理保健知识，以达到提高人们生活质量的的目的。然而，当我们自身在面对心理天堂的撒旦时，常常是以一个偏执狂的方式把它排除在可以伴随生命的元素之外，恐避之而无不及，即使偶遇驱魔人传授御敌之术，也如同一片过期的阿司匹林，在水里化得了无影踪，聊用做催眠的安慰罢了。这一切都是有意的，不仅是因为无知跟敏感，还有不肯自我洞悉的脆弱。脆弱是导致痛苦的罪魁祸首，都不知它是何时萌蘖，但有触得到的疼痛。疼痛是忧郁与悲伤的形式，而忧郁与悲伤则是灵魂痛苦的呈现……

特别地，用这本书来启迪心智，保健身心——你的、我的、大家的。

因为，心灵不死、憧憬无限……

全书首先介绍了心理学的基础知识（第一章）然后向大家阐明健康的基本涵义（第二章）再针对IT人员存在的心理健康困扰（第三章）指明人生首先是从适应开始（第四章）通过知己（第五章）知彼（第六章）感悟人类最美好的感情——爱情的本质（第七章）认识由压力、情绪带来的各种各样的心理问题（第八章、第九章）进而对人格展开分析（第十章）帮助自己识别各种心理障碍，战胜心理危机（第十一章、第十二章）最后将心理学应用于发展自我（第十三章）。

通过对本书的阅读，衷心希望读者朋友们能从中得到一些有益的启示，并积极行动起来，让你、我

# 《IT人员心理研究与心理素质提升》

、他都能健康永驻，让人生精彩、幸福.....

# 《IT人员心理研究与心理素质提升》

## 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)