

图书基本信息

书名：<<领导干部心理问题实例解析调适与自测>>

13位ISBN编号：9787503545337

10位ISBN编号：750354533X

出版时间：2011-6

出版时间：中共中央党校出版社

作者：徐培基，胡朝兵 主编

页数：221

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：<http://www.tushu007.com>

内容概要

徐培基、胡朝兵主编的《领导干部心理问题实例解析、调适与自测》一书解析了党政机关不少领导干部在“认知”、“情感”、“意志”、“人格”和“言行”等方面心理问题。

同时，还深入浅出地向领导干部传播了心理调适的方法和心理减压与心力提升的心理艺术和心理技巧，对困惑于相关心理问题的领导干部能够及时醒觉、解脱，走出心理误区，调适心态，重拾自信、爱心、感恩、坚强、快乐、宽容、平和、热情、担当、开放等优秀的人格品质，远离冷漠、自私、懦弱、痛苦、抑郁、倦怠、抱怨、仇恨、浮躁、自负、逃避等负面情感的困扰，指导各级公务员和领导干部在内的各阶层人士科学地认识自己，积极地完善自我，提升个人为社会服务的情怀和能力，以更加健康、成熟的心态去创造并收获快乐与幸福，去发掘和实现自己的价值，去奉献和享受精彩的人生。

《领导干部心理问题实例解析、调适与自测》以“实案解析”的方式提供了各种调适不良心理、提升心力的具体方法和步骤，旨在指导困于相关心理问题的朋友能够及时觉醒、解脱，走出心理、生活和工作的误区，以更加健康、成熟的心态去创造和享受本该属于自己的那份健康、快乐、幸福、事业和有价值的人生。

作者简介

徐培基，1946年生于南京，中共党员，毕业于四川大学1977级哲学系哲学专业，毕业论文《论偶然性》曾受到学界好评。

曾先后在中共重庆市委办公厅、中共重庆市委研究室和重庆市政府北部新城开发管理办公室、重庆市政管理委员会等部门工作。

现为重庆市社会心理学会常务理事、重庆市社会心理学会公务员心理专业委员会主任、中国公务员心理健康网首席顾问。

主要从事公务员和机关职场人员心理的研究、咨询与培训，主持完成《公务员心理健康现状研究》等课题，编写《公务员心理健康手册》等多部领导干部心理健康培训用书。

胡朝兵，教授，1969年生于重庆，中共党员。

西南大学心理学专业博士，重庆师范大学教育科学学院心理系主任，发展与教育心理学专业教学心理学研究方向硕士生导师，重庆市残疾人心理健康与咨询学会常务理事，重庆市社会心理学会理事，重庆市心理咨询师职业资格培训中心高级培训师。

主持或参与多项国家级、省部级研究课题，参编心理学专业理论书籍20余（本）部，发表相关论文20余篇。

书籍目录

关注心理健康刻不容缓
心理健康问题正在侵扰着社会各个阶层
领导干部心理健康问题不容忽视
实例解析与自测
权势心理
角色冲突
傍富心理
中庸心理
从众心理
报复心理
孤独心理
嫉妒心理
冷漠心理
自私心理
虚荣心理
人格冲突
贪婪心理
抑郁心理
侥幸心理
自杀心理
浮躁心理
作秀心理
设租心理
工作倦怠
挫折心理
仕途茫然的期待心理
迷信心理
趋避心理
应付心理
享乐心理
焦虑心理
拜金心理
失落心理
结语
关注个人心理就是关注自己的健康
领导干部心理减压与心理调适
附一：SCL—90心理健康症状自评量表
附二：心理素质 and 应付能力自测
附三：幸福度自测量表
后记

章节摘录

版权页：插图：我们回过头来看案例中的故事，相信不少领导干部都深有感触，在他们身上或多或少都能看到自己的影子，就是那种心里有欢乐或烦恼，却找不到合适的地方和对象倾述。

心理专家认为，孤独感是人正常的情感体验，是人应有的自我意识和主观体验。

它的表现就是把自己和环境分隔开来，从而在一个黑暗的“孤岛”上感受自己。

但是，由于人的自我控制能力有限，在孤独感中容易迷失，形成在一段时间内持续低落和抑郁的心情，加重了主体对外界社会的排斥，也削弱了与主体社会交往的信心。

这种妨碍了人的正常学习、工作和生活的过度孤独很容易造成人的心理障碍，导致主体自我封闭，社会适应不良，甚至敌视社会。

孤独的产生有其社会原因。

现代人生活节奏加快，人际交往越来越表面化、形式化、交心甚少。

同事之间由于激烈的竞争而难以成为朋友，邻里之间也老死不相往来，家人之间因为缺少沟通而心灵疏远……这些都极易让人产生孤独感。

因此，孤独感带有很大的普遍性。

就一些领导干部而言，有三个因素容易导致产生孤独心理。

一是人际交往压力大。

领导干部接触的人际关系较一般人更复杂，人际关系的紧张或不协调，以及人际交往的表面化、形式化易使领导干部产生抑郁、忧伤、苦闷、孤立等不良心理。

二是部分机关“官本位”的等级意识和等级行为强。

一些领导干部在工作中唯唯诺诺、缺少主体意识、缺乏主见、缺失人格独立，同样易使领导于产生抑郁、忧伤、苦闷、孤立等不良心理。

三是金字塔式的仕途通道。

机关领导干部都盼望着未来可能的职位，同事之间或明、或暗的仕途竞争使“朋友”在机关往往难于寻觅，致孤独易生。

有关统计资料表明：孤独感已成为现代人的通病。

一般而言，短暂的或偶然的孤独不会造成心理问题，但长期的或持续的孤独感，则可引发某些情绪障碍，降低人的心理健康水平。

孤独感还会增加与他人和社会的隔阂与疏离，而隔阂与疏离又会强化人的孤独感，其结果势必导致被疏离的主体出现心理疾患。

编辑推荐

《领导干部心理问题实例解析调适与自测》是由中共中央党校出版社出版的。

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:<http://www.tushu007.com>