

<<领导干部压力缓解与心理健康调适>>

图书基本信息

书名：<<领导干部压力缓解与心理健康调适>>

13位ISBN编号：9787801686077

10位ISBN编号：7801686071

出版时间：2010-12

出版时间：研究出版

作者：叶兴艺

页数：218

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>

<<领导干部压力缓解与心理健康调适>>

前言

纵观当今世界，高科技日新月异，新知识方兴未艾，知识总量呈几何级数增长，可谓瞬息万变。近50年来人类社会所创造的知识比过去3000年的总和还要多。

作为领导干部，如何应对目前多变的信息世界及信息爆炸带来的公共危机、信任危机和自身面对的庞大压力是亟待解决的重要课题。

我们国家历来讲究读书修身、从政立德。

传统文化中，读书、修身、立德不仅是立身之本，更是从政之基。

古人讲，治天下者先治己，治己者先治心。

治心养性，一个直接、有效的方法就是读书。

同理得证：读书学习亦是领导干部加强党性修养、坚定理想信念、提升精神境界的一个重要途径。

孔子曰：“工欲善其事，必先利其器。”

领导干部在党内和社会上处于重要位置，具有强大的行为导向和风气引领作用。

领导干部既要做读书的自觉实践者，又要做学习型政党、学习型社会建设的积极倡导者，身体力行、率先垂范，并知行合一、付诸实践。

当下，我们的各级领导干部承担着执政兴国、执政为民的重要职责，肩负着为官一任、造福一方的重要使命。

因此，读书学习是领导干部胜任领导工作的必然要求。

领导干部如果不加强读书学习，知识就会老化，思想就会僵化，能力就会退化，就难以担当领导职责，就会贻误党和国家的事业。

新的历史时期，领导干部若要不断提高自己、完善自己，经受住各种考验，就得坚持在读书学习中坚定理想信念、提高政治素养、锤炼道德操守、提升思想境界，坚持在读书学习中把握人生道理、领悟人生真谛、体会人生价值、实践人生追求。

所以，读书是新形势下做一名称职的领导干部的内在要求和必经之路！

<<领导干部压力缓解与心理健康调适>>

内容概要

通过研读历史，领导干部可以看成败、鉴是非、知兴替，起到“温故而知新”、“彰往而察来”的作用；通过研读哲学，改进思维、把握规律，增强哲学思考和思辨能力；通过研读伦理，知廉耻、明是非、懂荣辱、辨善恶，培养健全的道德品格。

多学经典知识，以养“底气”；多学党的重大政治理论，以养“清气”；多学人文哲学知识，以养“大气”；多学科技和管理知识，以养“才气”。

使一切有益的知识和文化入脑入心，沉淀在血液里，融汇到从政当中；做到修身慎行，怀德自重，敦方正直，清廉自守，永葆共产党员的先进性。

作者简介

叶兴艺，吉林大学法学（政治学）博士历史学博士后，现为国家民委直属大连民族学院副教授。

书籍目录

第一章 领导干部心理健康 第一节 心理健康的含义及其与生理健康的关系 第二节 领导干部心理健康的构成 第三节 领导干部心理不健康的表现 第四节 影响领导干部心理健康的因素 第五节 领导干部心理健康的培养第二章 领导干部自我意识与自信心调适 第一节 自我意识概述 第二节 领导干部的自我意识管理 第三节 领导干部的自信心调适第三章 领导干部角色心理调适 第一节 社会角色与角色知觉 第二节 领导干部的角色扮演与角色失调 第三节 领导干部社会角色的自我调适第四章 领导干部心理压力调适 第一节 压力概述 第二节 领导干部的压力第五章 领导干部情绪调适第六章 领导干部决策心理调适第七章 领导干部挫折心理调适第八章 领导干部科学思维习惯与创造性思维的培养第九章 领导干部适应力培养和心理自助第十章 目标管理中的领导干部心理

<<领导干部压力缓解与心理健康调适>>

章节摘录

插图：高度潜力效果我们有时仅凭文件记录判断一个人，而不重视他对组织的贡献。

无怨言的偏差如果领导干部所持的哲学是“没有消息就是好消息”，没有抱怨而且事事都称好、称是的部属就可能一帆风顺。

(2) 对下属低估的情形 完美主义的领导干部完美主义的领导干部希望把每件事都做得很好，时时刻刻自我反省有没有犯错，也改善别人的错，觉得应把宇宙的一切道德标准都纳入秩序中，才不会犯错或遭到批评及良心的不安。

他们往往要求过高，以致时常对某人失望，也就是低估了他应得的评价。

部属唱反调对时常提相反意见的部属，主管容易把个人的恼怒加诸他身上。

特立独行效果尽管平时领导干部对不服从的人都会说些好话恭维两句，但到了考核时就不同了。

特殊分子、不懂服从的人，考核成绩就比其他人要低得多。

弱队的一员弱队里的好球员，他所得的考核成绩要比强队球员来得差。

团队的强弱，影响出头机会的大小。

朋友效果主管对某人不甚熟悉，常就其所来往的朋友好坏做间接判断，准确度可想而知。

骤变的效果最近的一次失误可能使几个月的优异表现付之东流，到头来考核比应得的要低得多。

这主要是由于近因效应的影响。

人格特征效果每个人在成长的过程中都发展了自己的一套人格理论，即关于个人各种特征是怎样相互适应的、未言明的假定。

每个人都依照自己有关人格的假定，把他人的各种特性组织起来，成为一种总体形象。

毫无疑问，领导干部也有一套自己的隐含的人格理论，骄傲、冲动、软弱、被动与领导干部所认为的好员工所具有的一些人格品质如聪明、勤奋、谦虚、沉着、理性等不能形成一个统一的整体，而恰恰与领导干部认为的差员工所具有的一些人格品质：懒惰、自以为是、愚笨等联系在一起。

<<领导干部压力缓解与心理健康调适>>

编辑推荐

《领导干部压力缓解与心理健康调适》：提要心理健康是领导者所有必备素质的前提和载体掌握科学正确的压力舒解方法有助于提升领导力和执行力

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>