

<<提高领导干部心理调适能力>>

图书基本信息

书名：<<提高领导干部心理调适能力>>

13位ISBN编号：9787802164307

10位ISBN编号：7802164303

出版时间：2009-1

出版时间：中国方正出版社

作者：李勇进，王迎春 著

页数：171

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>

<<提高领导干部心理调适能力>>

内容概要

领导干部不断提高在各种压力、困难和考验面前自我调适的能力，不仅有助于加强自身修养、锤炼意志品质，而且有助于提高新形势下驾驭全局、推进工作的能力。

本书从领导干部心理压力种种、领导干部心态调试、领导干部挫折心理调适、领导干部狭隘心理调适、全面提升领导干部的心理调适能力等方面全面阐述了提高领导干部心理调适能力的途径和方法。

本书文字通俗，阐述深刻，具有较强的针对性、可读性和实用性，是各级领导干部提高心理调适能力的必备读物。

<<提高领导干部心理调适能力>>

书籍目录

第一章 心灵的束缚——领导干部心理压力种种 紧张 焦虑 厌倦 疲劳 失眠
第二章 让阳光照亮心灵——领导干部心态调适 是谁在想不开 谁能决定你的命运 凡事要往好处想 自嘲与自爱 需要改变的是看法 热情是通往运气的捷径 你是否足够冷静 切忌“官升脾气长” 树立“领导就是服务”的“官念” 保持高尚的生活方式 人生的真相
第三章 逆境中的奋起——领导干部挫折心理调适 逆境需要你去面对 你是否经受得住打击 失意人生得意诗 受挫时不要封闭自己 要学会变通 失败是成功之母 压力成就非凡 战胜自卑 别让人轻视你 给自己一点心理“补偿” 领导者需要练就“善后”功 能“忍辱”的人更能“负重” 时时鼓励自己 该“激”时候就要“激” 冲出“心理牢笼” 意志力是决定事业成败的关键
第四章 开阔胸怀，笑对人生——领导干部狭隘心理调适 保持良好的心态 能屈能伸，才能当好领导 领导干部要有大局意识 心胸宽大事业成 忍让是个宝 心存报复害死人 无私无欲人刚强 平平淡淡才是真 改进你的性格 息谤于无言 豁达才会赢得拥戴
第五章 用智慧开拓捷径——全面提升领导干部的心理调适能力后记

<<提高领导干部心理调适能力>>

章节摘录

第一章 心灵的束缚——领导干部心理压力种种 紧张 当前，我国改革正处于关键时期，发展已经站在新的历史起点之上，人民群众对我们党的期望和要求更多更高，各级领导干部普遍有一种紧迫感、危机感，心理压力加大，精神高度紧张。

领导干部面临的心理压力情境是非常广泛的，常见的一些外部事件，如工作紧张、工作考评、知识更新、工作方式或环境改变、竞争上岗、孩子升学就业等，特别是对于主要领导干部来说，发展经济的竞争、工作政绩的考核、个人仕途的升迁、“领导问责制”和“一票否决制”的实施以及对一些群体性、突发性事件的防御和应对等，常会产生一种压力感。

如一个群众上访较多的县的县委书记，虽然上任后用了很大的精力接待群众、处理上访，但他仍然无可奈何地说：“常常夜里睡不好觉，担心哪里的群众又到上边上访去了。”

又如某市对200多名中青年领导干部的心理素质进行专项调查，其中有50%以上的干部感觉心理压力太大。

再如有些地方主要领导同志经常讲：“今天在第一把手位子上，但明天还在不在就很难说了。”足见其精神紧张程度。

<<提高领导干部心理调适能力>>

编辑推荐

《提高领导干部心理调适能力》文字通俗，阐述深刻，具有较强的针对性、可读性和实用性，是各级领导干部提高心理调适能力的必备读物。

<<提高领导干部心理调适能力>>

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>