

<<铁路员工心理健康读本>>

图书基本信息

书名：<<铁路员工心理健康读本>>

13位ISBN编号：9787113138646

10位ISBN编号：7113138640

出版时间：2012-1

出版时间：中国铁道出版社 中国铁道出版社 (2012-01出版)

作者：《铁路员工心理健康读本》编委会 编

页数：213

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>

## <<铁路员工心理健康读本>>

### 内容概要

当前，心理亚健康已经成为一种普遍的社会现象，而铁路职工作为一个特殊的职业群体，由于其工作性质、工作环境等方面的特殊性，容易导致心理压力过大，进而引发神经紧张，精神疲劳，产生焦虑抑郁情绪，从而构成铁路运输安全的隐患，因此铁路职工的心理健康状况不容忽视。

鉴于此，本书编委会编著的《铁路员工心理健康读本》从铁路员工的具体情况出发。

深入浅出地为广大铁路工作者介绍了心理健康常识，铁路员工多发心理问题、产生原因及防护等内容。

另外，《铁路员工心理健康读本》还收录了大量自测表格以及百余条心灵感悟，有很强的实用性和普及性，实为铁路员工心理保健的不二选择。

## &lt;&lt;铁路员工心理健康读本&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 关注员工心理健康 什么是心理健康 心理健康的意义 心理健康等级的划分 什么是亚心理健康 心理平衡是心理健康的基础 心理健康与精神病的关系 什么情况下应该进行心理咨询 什么是心理疏导 心理治疗的误区有哪些 什么是中国员工心理健康工程 铁路员工心理健康的标准 铁路员工心理健康状况不容忽视 铁路员工心理问题产生的原因 铁路员工心理保健的重要性 铁路员工值得提倡的几种心态 铁路员工中存在的几种不健康心理 噪声环境对心理造成的影响 高温环境对心理造成的影响 污浊的办公环境对心理造成的影响 孤单的环境对心理造成的影响 高原环境对心理造成的影响 长期离开亲人对心理造成的影响 不按时吃饭对心理造成的影响 女性经期对心理的影响 生病对人的心理影响 疲劳对人的心理影响 篇二部分 易发心理问题及应对之道 缓解压力，学会适应——压力的自我调适 要减轻压力先正确认识压力 铁路员工压力的来源 压力对心理健康造成的伤害 如何提高自己的抗压能力 向家人或朋友倾诉舒缓压力 用良好的人际关系化解压力 充足的睡眠是减压的良方 分散注意力就会减轻压力 全身心投入到一件事中会减轻压力 通过自我暗示、反复念叨化解压力 控制情绪，理智应对——焦虑的自我调适 焦虑是如何产生的 焦虑有哪些类型 焦虑的危害有哪些 焦虑有哪些明显的症状 改变环境，改变焦虑 学会自我放松 四步法：评估、理解、再估、巩固 进行自我激励 通过认知调控化解焦虑 通过日常生活行为改变化解焦虑 通过自我心态调整化解焦虑 如何应对焦虑引起的失眠 丰富生活，愉悦心情——孤独与枯燥的自我调适 孤独与枯燥产生的原因 孤独与枯燥对心理健康的危害 积极帮助别人，你将不再孤独 劳逸结合，合理安排闲余时间 多找同事或朋友聊天 可以进行适量的饮酒 有的时候，你要学会忍耐 人生要懂得享受孤独与枯燥 培养性格，改变自己——性格的自我调适 人格和性格的区别 五种人格类型 什么是九型人格 气质和性格的关系 血型与性格的关系 性格有哪些类型 如何走出自卑的困扰 自负怎么办 感觉自己狭隘怎么办 如何消除自己的疑心病 怎样减少虚荣心 如何改掉拖拉的毛病 怎样让自己不再羞怯 经常偏执怎么办 融洽关系，快乐工作——人际关系的自我调适 影响铁路员工人际关系的因素有哪些 铁路员工人际交往的不良心态有哪些 人际关系恶化的三个阶段是什么 害怕与人交往怎么办 如何应对乘客的刁难 如何面对领导的训斥 如何应对同事的排斥 如何运用“首因效应” 如何通过送小礼物融洽关系 怎样通过赞美获得对方的好感 如何运用“三明治法则” 几种常见的心理疾病 神经衰弱的症状及治疗 抑郁症的症状及治疗 自闭症的的症状及治疗 强迫症的的症状及治疗 恐惧症的的症状及治疗 神经质的症状及治疗 癔症的的症状及治疗 第三部分 铁路员工心理危机调整 案例一：小王的烦躁心理调整 案例二：小赵的神经衰弱调整 案例三：苏丽的幻觉调整 案例四：小张的失眠症调整 案例五：小金的强迫症调整 案例七：小周的顽固性失眠症调整 案例八：老张的自闭症调整 案例九：小陈的社交恐惧症调整 案例十：小张的焦虑症调整 案例十一：老孙的错觉调整 案例十二：王亮的精神分裂症调整 案例十三：小刘的妄想症调整 案例十四：王聪的躁狂症调整 案例十五：李先生的恐惧症调整 第四部分 心理健康小测试 测试一：你的生活方式健康吗 测试二：精神症状自评量表SCL90 测试三：评估你的工作压力 测试四：焦虑自我测评表 测试五：你是否处于亚健康状态 测试六：汉密顿抑郁量表（HAMD） 测试七：孤独感自测量表 测试八：强迫症自测量表 测试九：你属于什么类型的性格 测试十：职业满意度量表 测试十一：社会适应能力诊断量表 测试十二：抗挫折能力度量表 测试十三：沟通能力度量表 测试十四：EPQ人格测试 第五部分 名词解释 心理问题与心理疾病 抑郁情绪与抑郁症 强迫情绪与强迫症 焦虑情绪与焦虑症 恐惧情绪与恐惧症 神经衰弱 歇斯底里症 自闭症 社交恐惧症 躁狂症 偏执症 癔症 精神分裂症 心理卫生 更年期心理障碍 神经性厌食症 心理防御机制 心理咨询 职业倦怠症 心理冲突

## <<铁路员工心理健康读本>>

### 章节摘录

版权页：什么是心理健康从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指认知、情感、意志、人格和行为等基本心理活动的完整和统一，是能够形成完善协调的人格，并能对社会环境适应良好的心理状态。

心灵感悟 淡泊名利犹如动听的天籁，安抚人们浮躁的争名夺利之心。

抛开名利，享受生活，俗世之中避开浮华，踏实过好每一天。

心理健康的意义 健康不仅指生理健康，同时也包括心理健康。

20世纪70年代，联合国世界卫生组织明确指出：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱状态，还要在生理、心理和社会功能上都处于健全状态。

”著名健康学者马斯乐曾经指出，“心理健康比生理健康更重要。

”可以说，要想拥有真正的健康，心理健康是不可或缺的，它是健康的重要组成部分，对于一个人来说具有重要的意义。

因为，心理健康对于促进生理健康、保证个体行为健康、增强个体对于环境的适应能力有着非常重要的作用。

首先，心理健康对生理健康有很大的影响。

有人认为生理健康和心理健康毫无关联，其实不然。

生活中，两者是互相联系、互相作用的，尤其心理健康，时时刻刻都在影响个体的生理健康。

据调查，有三分之二的疾病发生和个体心理因素相关。

如果个体性格孤僻，长期处于抑郁状态，很可能影响身体内的激素分泌，使抵抗力降低，导致体虚多病。

如果总是疑神疑鬼，感觉这也不舒服，那也不对劲，整天郁郁寡欢，怀疑自己得了病，在这种心理的长期作用下，疾病真的会“随心而至”。

健康的心理对于保持身体健康十分重要。

其次，心理健康会影响到个体的行为健康，并关系到个体的生活质量。

当今社会，工业化、现代化、社会化程度不断提高，生活节奏和竞争压力越来越紧迫，个体之间收入、社会地位等差异越来越显著。

在这种高效、高压、复杂多变的社会环境中，许多人开始出现烦躁、焦虑、抑郁、强迫、恐惧等种种心理障碍，甚至心理疾病。

这些心理问题破坏了个体的生活质量，有些人出现了长期苦闷、频繁失眠、借酒浇愁、情绪暴躁、冲突频发等状况，少数人因为绝望或者敌对、失意等情绪走上了自杀或者犯罪的道路。

由此可见，心理健康对个体行为健康和生活质量的影响巨大。

再次，心理健康是事业成功的重要因素。

心理健康决定着个体的心理素质，只有心理素质过关，个体才能拥有乐观向上、积极进取的生活态度，才能保证工作任务的正常完成和事业的不断发展。

只有心理健康，才能拥有良好的抗压能力，才能有勇气和能力面对挫折，才可能有所成就。

所以，要成就事业，取得成功，就一定要拥有健康的心理。

## <<铁路员工心理健康读本>>

### 编辑推荐

《铁路员工心理健康读本》是铁路人的心理健康枕边书。当前，心理亚健康已经成为一种普遍的社会现象，而铁路职工作为一个特殊的职业群体，由于其工作性质、工作环境等方面的特殊性，容易导致心理压力过大，进而引发神经紧张，精神疲劳，产生焦虑抑郁情绪，从而构成铁路运输安全的隐患，因此铁路职工的心理健康状况不容忽视。

<<铁路员工心理健康读本>>

名人推荐

<<铁路员工心理健康读本>>

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>