

<<领导干部心灵智慧>>

图书基本信息

书名：<<领导干部心灵智慧>>

13位ISBN编号：9787212031473

10位ISBN编号：721203147X

出版时间：2008-1

出版时间：安徽人民出版社

作者：乐国安

页数：370

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>

## &lt;&lt;领导干部心灵智慧&gt;&gt;

## 前言

在日常生活中,当我们对某个人的行为、思想和情绪感到困惑时,往往会问:“他为什么这样做?他原本是怎样想的?”

他会有什么样的感受?

”例如,如果你家里有人早晨无精打采而夜里却睁大眼睛躺在床上不睡,你肯定会想到:“他晚上是怎么啦?”

为什么这样呀?

”你可能还会推测:“他闷头不语,肯定早饭吃得不香。”

”因为我们都知道晚上失眠会影响食欲。

心理学家在探寻人们的心理和行为的原因时通常也会提出这类问题。

因此,在某种意义上讲,我们每一个人都是业余心理学家。

心理学家所研究的心理现象是我们每一个人都很熟悉的。

也许正是这个缘故,有人以为心理学只不过是一般的常识。

但是这种看法是不对的。

心理学是一门科学。

它所要回答的问题已远远超出了一般的常识。

自1879年科学心理学诞生以来,心理学已发展出了以多种研究取向和多种研究方法来回答关于人类心理和行为的种种问题,并且取得了举世瞩目的成就。

当今的心理学研究范围涉及我们的一切所思、所感和所为,形成了一个庞大的包括许多心理学分支的学科体系。

例如,以被研究的对象而命名的分支学科,如消费心理学、儿童心理学、老年心理学、异常心理学、动物心理学等;以从业者的领域而命名的分支学科,如教育心理学、健康心理学、军事心理学、咨询心理学、运动心理学等;以某种心理现象而命名的分支学科,如知觉心理学、记忆心理学、情绪心理学、人格心理学等。

可以想见,心理学知识与我们的日常生活息息相关,与我们的生活质量息息相关。

心理学的研究可以分为基础研究和应用研究,基础研究的目标是描述、解释、预测和控制心理与行为,应用研究的主要目标是提高人们的生活质量,造福于人类。

改革开放29年以来,我国心理学家无论在基础研究或是应用研究方面都投入了巨大的热情,取得了相当多的成果。

特别可喜的是,自2004年9月党中央第一次提出“构建社会主义和谐社会”的思想后,我国心理学家就积极投入对构建和谐社会中的心理学问题进行研究。

2006年10月,党的十六届六中全会作出的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》又明确指出:“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。”

加强心理健康和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

”《心理学与我们》这套丛书的出版,正是为了落实中共中央决定的精神,让心理学走向大众、走进社区、走进家庭,用心理学的理论和方法,加强人文关怀和心理疏导,为促进人的心理和谐,构建和谐社会作出贡献。

我相信,广大读者将会喜爱这套丛书,并从中受益。

一个学科是否有生命力,它的影响大小,在很大程度上取决于该学科对社会的贡献。

我国的心理学发展,既需要加强与国外同行的交流,不断从国际学术界汲取营养,也要立足本国,研究构建和谐社会中的心理学问题,让心理学原理、方法走向其效能的实际发挥。

这样,我国的心理学发展才有强大的生命力,我国的心理学才能站立在心理科学的最高峰。

我希望,《心理学与我们》这套融学术性、应用性和可读性为一体的丛书,在国内同行的大力扶植下会有更多更优秀的为构建和谐社会服务的心理学著作面世,同时也为我国心理学事业的发展尽绵薄之力。

<<领导干部心灵智慧>>

是为序。

黄希庭谨识2007年9月于西南大学窥渊斋

## <<领导干部心灵智慧>>

### 内容概要

管理是正确地做事，领导是做正确的事情。

有智慧的领导干部应该研究和掌握领导干部的心灵智慧，熟悉心理自助办法，具有现代领导干部的心理素养。

本书将心理学与领导干部的工作实务紧密结合，针对领导干部在职场生涯中可能面临的一系列心理问题，以及领导干部自我解决问题的手段与方法，进行了全面、系统的研究与介绍，以帮助领导干部更智慧地工作，更智慧地生活。

## &lt;&lt;领导干部心灵智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 开启心灵智慧，增强心理素质 领导干部心理健康第一章 知人者智，自知者明——从知觉谈起  
知觉概述 自我知觉和个人知觉 归因理论和归因偏差第二章 人际和谐的智慧——人际和谐与人际沟通  
人际关系与人际沟通 领导干部的人际关系与人际沟通 人际关系改善与人际沟通策略第三章 扮演好  
领导者角色——领导干部的角色定位与角色调适 社会角色与角色知觉 领导干部的角色扮演与角色失  
调 领导干部社会角色的自我调适第四章 管理你的形象，让别人喜欢你——领导中的印象管理与心理  
调适 印象管理概述 领导中的印象管理 印象管理与心理调适第五章 影响决策的心灵智慧——影响决  
策的心理素及心理调适 决策与心理活动 影响领导决策的心理因素及自我调节 决策方法与决策失误的  
心理应对第六章 面对压力的智慧——压力调适与应对 压力概述 领导干部的压力 领导干部的压力调  
适与应对第七章 从亚健康走向健康——亚健康心理自助 亚健康概述 领导干部的亚健康成因与表现  
领导干部亚健康心理自助第八章 点燃你的工作激情——克服职业倦怠第九章 学会放松，张弛有度—  
—心理负荷自助第十章 管理好自己的情绪——不良情绪的克服与健康情绪的培养第十一章 在挫折中  
挺起你的脊梁——应对挫折的心灵智慧第十二章 智慧的思维与思维的智慧——科学的思维习惯与创  
造性思维的培养第十三章 态度影响一切——领导干部的工作态度问题及其改变策略第十四章 增强你  
的自信心——领导干部的自我意识与自我鼓励第十五章 适者成功——领导干部的适应力培养和理自  
助第十六章 目标管理中的领导者心理——影响目标管理的领导者心理因素参考书目后记

## &lt;&lt;领导干部心灵智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

人际关系的概念人际关系是人与人之间通过交往和相互作用而形成的直接的心理关系，也可称为心理上的距离。

它包括认知、情感和行为三方面的心理成分。

认知成分是人际关系的基础，反映了个体对人际关系状况的认知和理解。

人际关系的发展、变化，往往是由认知成分的改变而引起的，相互之间的信息交流越多，了解越深刻，彼此之间的心理距离就越近。

情感成分指交往双方相互间在感情上的好恶程度及对交往现状的满意程度。

行为成分是双方实际交往的外在表现和结果，如言谈举止、角色定位、仪表风度等。

这些行为越相似，越易形成良好的人际关系。

其中，情感成分是最主要的成分，制约着人际关系的亲疏、深浅及稳定程度。

人际关系都是以一定情感为基础的，这种情感可以是亲密性的，如好感、留恋，使人们彼此心理相容，产生强烈的与其合作或结合的行为倾向；也可以是分离性的情感，如反感、憎恶，使人们疏远、排斥。

另一方面，不同的人际关系会引发不同的情感体验。

人与人之间在心理上的距离趋近，则双方都会感到心情愉快舒畅；若发生了冲突与矛盾，心理上的距离很大，那么彼此都会产生不愉快的情绪体验，感到抑郁、孤立和忧伤。

可见，人际关系就是人与人之间情感上的关系，它表现为双方产生好感或憎恶，对别人的行为容易接受或排斥，与他人积极交往或封闭自己，与他人心理相容或不相容等。

人际关系的意义人际关系一旦建立，就会对人的行为产生各种各样的影响。

心理学家的大量研究和人们的生活实践都已经证明，正常的人际交往和良好的人际关系是人们保持心理健康、身体健康和体验生活幸福的必要前提。

心理上的疾病往往是由紧张引起的。

领导干部紧张产生的原因有很多，如与家人的争吵、与同事的摩擦、经济问题、子女教育问题，等等。

研究表明，社会支持可以减少或防止心理紧张所造成的心理问题，而社会支持与心理健康之间的联系是由于人际关系对心理健康发生了作用。

没有足够社会支持的人会感到孤独，这是由于他们没有更多的社会联系，感到孤立无援，或是因在人际交往过程中得不到足够的自我暴露的机会所致。

紧张还会对身体健康产生消极影响，因为它会干扰人体的免疫系统。

因而，和谐亲密的人际关系有利于身体健康。

此外，在日常生活中，有些人往往认为，人的幸福是建立在金钱、成功、名誉和地位基础上的。

实际上，对于人生的幸福来说，所有这些方面，都远不如健康的交往与良好的人际关系重要。

心理学家曾经就“什么使你的生活富有意义”这个问题进行过广泛的调查，结果几乎所有人都回答亲密的人际关系是最首要的。

自己的生活是否幸福，取决于自己同生活中其他人的关系是否良好。

如果与别人有深刻的情感联系，那就会感到生活幸福且富有意义，反之，则会感到生活缺乏目标、没动力、不幸福。

对领导干部而言，和谐的人际关系对其领导活动也具有非常重要的作用。

和谐的人际关系有助于增强领导干部的能力，因为它能够在领导和下属以及领导者之间形成互补关系。

和谐的人际关系是领导者作出正确的决策和有效的组织群体的前提，和谐的人际关系有助于领导者有效地管理下属，和谐的人际关系是领导者树立领导威信的前提。

总之，和谐的人际关系对领导干部的身心健康、生活幸福和顺利开展工作都具有重要意义。

一个领导者要想有效地实现自己的领导职能，就必须协调好自身的人际关系。

人际沟通在社会活动中，人与人之间需要进行交往，人际交往最基本的模式即是运用语言等人类所特

## <<领导干部心灵智慧>>

有的符号系统和他人进行信息交流、情感沟通，即人际沟通。

领导干部的大部分工作时间都用来进行信息的沟通。

有的领导干部花在沟通方面的时间，约占工作时间的50%至90%，另外，人际沟通还在人际关系协调中起着重要作用。

因而探讨这一问题具有重要的意义。

人际沟通简称沟通，一般指人与人之间的信息交流过程。

在这一过程中，人们采用语言、书信、表情、通讯等方式交流事实、思想、意见和感情，以达到相互之间对信息的共同理解和认识，取得相互之间的了解、信任，从而建立一定的人际关系，实现对行为的调节。

人际沟通是人际关系的前提和条件，人际关系是人际沟通的基础，两者的关系是相辅相成的。

人际沟通在生活中具有重大意义。

人们只有通过相互的沟通，才能产生相互影响、相互了解，才能达到行动上的协调一致，实现共同的活动目标。

它的作用主要体现在以下几方面：首先，人际沟通是人们适应环境、适应社会的必要条件。

沟通是人与人之间发生相互联系的最主要的形式。

通过信息沟通，我们了解周围的许多情况，哪些是有利的，哪些是不利的，从而及时调整我们的行为，使我们的目标得以实现。

同时，通过与别人进行比较以及了解他人对自己的态度和评价，可以使我们更正确地了解和认识自己，提高自我意识水平。



## <<领导干部心灵智慧>>

### 后记

管理是正确地做事，领导是做正确的事情。

领导的有效性是以权力为载体，还是以心理为载体，应该在哪个层面上实现领导，这是一个领导观问题。

心理学认为，领导活动不仅仅是权力的单向运动，而且是领导者与被领导者的矛盾运动，是具有心理含量的互动，是领导与被领导的角色对偶与心理对接。

只有在心理层面上实现领导，才是有厚度的科学的领导；也只有领导干部自身学会一定的心理自助的手段和方法，才能将自己塑造为身心和谐的职业人，进而增强其领导的智慧，促进其领导的工作领域质量的提升。

领导干部必须具备高智商、高情商和高逆商的心理素质，才能承担好责任，履行好使命。

有智慧的领导者应该研究领导者心理的原理，熟悉现代领导的心理自助方法，具有现代领导的心理素养。

因而，本书在撰写过程中，将心理学与领导干部的实务紧密结合起来，围绕着领导干部在职场生涯中可能遇到的一系列心理问题及其自我解决问题的方法等展开介绍、研究与讨论。

就心理学本身而言，其主要功能有四，一是描述，二是阐释，三是预测，四是控制。

单纯的实验室或科学家的心理学将会使学科囿于毫无生机的状态中，心理学真正的生命和其蓬勃的生长点始终应该扎根于应用。

应该让原理、学说走向其效能的实际发挥。

这一点也是中国的心理学者不断孜孜以求的目标，同样也是我们——作为普通心理学工作者——的希冀。

而本书则为我们提供了一个很好的平台，让我们在撰写过程中，不断思索如何才能让心理学更有效地服务于我们的领导干部，如何帮助他们更智慧地工作，更智慧地生活。

本书是由乐国安、管健、马华维合作撰写的，其中，乐国安承担的章节包括绪论、第一章、第三章、第五章、第十三章和第十四章，管健承担的章节包括第二章、第四章、第六章、第七章、第九章、第十章和第十一章，马华维承担的章节包括第八章、第十二章、第十五章和第十六章。

同时，本书在写作过程中有大量的资料搜集和汇总的工作，研究生王佳佳、高文珺、秦阳、朝阳瑞雪、赵宏艳、宋颖、李辉、姚瑞元、郑铂、谢泉华等为此付出了辛勤的劳动，在此表示真诚的感谢！

这里，非常值得提及的是，本书能够顺利出版，得益于安徽人民出版社的信任和鼓励，尤其是总编辑杨成海和编辑部主任白明先生在出版的过程中给予的帮助和支持！

本书在撰写过程中，吸收并借鉴了国内外相关的学术成果和研究资料，谨对于这些研究成果的作者表示由衷的感谢！

最后，恳请各位读者惠于斧正，以鞭策我们日后取得更大的进步与提高。

作者2007年秋于南开大学



## <<领导干部心灵智慧>>

### 编辑推荐

《领导干部心灵智慧》是专门介绍领导干部心理保健和心理自助的书籍，它可以成为领导干部自我心理辅导和心理帮助的良好良师益友。

《领导干部心灵智慧》具有三个特点：一是它所论述的问题均为当前社会领导干部所面临的重要心理困扰，具有一定的实践意义和指导意义；二是文章写作深入浅出，语言具有一定的生活性、通俗性和可读性，对于非专业人士具有一定的指导作用；三是文章的写作人员为专门领域的研究人员，具有一定的理论基础和实践经验。

<<领导干部心灵智慧>>

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>