

警察积极心理健康自我训练手册



[警察积极心理健康自我训练手册_下载链接1](#)

著者:张振声

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787801746955

《警察积极心理健康自我训练手册》基于国外警察心理健康工作的发展趋势和我国的实

际情况，首次在警察系统内部全面引入积极心理学的理论和方法，旨在转变警察对事物的认知方式，激发其各种潜在的心理能力。全书从警察在日常工作中所遇到的各方面心理压力着手，运用国外理论学家的先进研究方法和应对措施，结合我国警察群体面临的实际问题，提出如何保持积极心理状态，以积极的心理正确面对并释放压力，从而获得健康快乐的生活。

《警察积极心理健康自我训练手册》是由中国警察心理学的奠基者、中国人民公安大学心理学教授张振声先生主持撰写，全书组织结构严谨，语言生动风趣，是不可多得的集理论与应用、学习和休闲的心理健康书籍。相信《警察积极心理健康自我训练手册》的出版将使人们对警察心理健康的认识产生一个新的飞越，每个读者都会以阳光的心态看待自身的心理健康问题，以饱满的热情去迎接工作的挑战，从而有效地避免各种极端心理问题的出现。

作者介绍:

目录:

[警察积极心里健康自我训练手册_下载链接1](#)

标签

评论

[警察积极心里健康自我训练手册_下载链接1](#)

书评

[警察积极心里健康自我训练手册_下载链接1](#)