

《秘书心理学》第十二章：秘书心理健康的实现 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/172/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E7\\_A7\\_98\\_E4\\_B9\\_A6\\_E5\\_c39\\_172170.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/172/2021_2022__E3_80_8A_E7_A7_98_E4_B9_A6_E5_c39_172170.htm) 一、心理健康的标准

(一) 要有充分的安全感 (二) 要悦纳自我来源

: [www.examda.com](http://www.examda.com) (三) 要建立合理的目标 (四) 要保持个性的完善和和谐 (五) 要善于与人相处 (六) 要善于控制情绪来源: [www.examda.com](http://www.examda.com) (七) 要增强社会适应性 (八) 不断学习与探索 (九) 要善于扬长避短 (十) 要适当满足个人需要来源: [www.examda.com](http://www.examda.com) 二、实现秘书心理健康的方法

(一) 树立正确的人生观 (二) 确定适当的抱负水准 (三) 克服不良心理的影响 (四) 培养心理调适能力来源

: [www.examda.com](http://www.examda.com) (五) 积极参加各种有益的活动 (六) 克服不良嗜好 (七) 参加体育锻炼 (八) 学习心理卫生知识

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)