

<<农民工应了解的50个心理健康常识>>

图书基本信息

书名：<<农民工应了解的50个心理健康常识>>

13位ISBN编号：9787500847588

10位ISBN编号：7500847580

出版时间：2010-7

出版时间：中国工人

作者：倪健民//王炯

页数：131

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>

前言

2009年年初，为应对国际金融危机挑战，推动解决农民工就业和生活方面遇到的突出问题，工会组织在全国范围内实施了“千万农民工援助行动”，以就业援助为重点，通过开展职业培训、岗位援助、创业指导、维权服务、生活帮扶等措施，对1000万名以上农民工实施援助。这是工会维护农民工合法权益、促进实现保增长保民生保稳定的一项重要举措。加强农民工就业技能培训，是帮助农民工实现就业的关键环节，是实施“千万农民工援助行动”的重要内容。

加强农民工就业技能培训，是提高农民工素质的重要途径。

农民工作为改革开放和工业化、城镇化进程中涌现出来的一支新型劳动大军，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量。

培养和造就一支高素质的农民工队伍，是巩固党的阶级基础、扩大党的群众基础，保持和发展工人阶级先进性的客观要求。

<<农民工应了解的50个心理健康常识>>

内容概要

随着我国城镇化水平的提高，大批农民进城务工，庞大的农民工队伍已经成为我国劳动密集型产业工人队伍的主体，其中，16~30岁的新生代农民工占农民工总人数的61.6%。

由于理想和诉求与现实存在反差，导致部分农民工在情绪和心理上出现了问题，影响了他们的正常生活和工作，甚至产生了危及生命的严重后果。

这本书的编写目的，就是为了向广大农民工朋友普及心理健康基本知识，帮助他们正确看待和处理生活、工作中遇到的各种心理问题，并运用简单有效的心理疏导方法做好自我管理、自我调适，缓解心理压力。

运用本书介绍的方法，一定会帮助农民工朋友提高耐挫能力，树立健康向上的生活理念。

本书作者为心理学博士，中国工运学院心理健康讲师。

本书适合各地农民工培训基地、学校及企业对农民工开展心理健康培训使用，也可作为各级工会组织对新生代农民工进行心理疏导和行为矫正工作的参考。

书籍目录

第一章 让心灵沐浴阳光——心理健康小知识 一、什么是心理健康？
案例回放 [心海罗盘]——何为心理健康 二、常见的心理危机 (一) 抑郁 案例回
放 [心海罗盘]——抑郁是什么？
成长训练营——我抑郁了吗？
(二) 焦虑 案例回放 [心海罗盘]——焦虑是什么？
[成长训练营]——我焦虑了吗？
(三) 失眠 案例回放 小常识 三、引发心理危机的原因是什么？
[心海罗盘]——是什么让我们的心灵患病？
[成长训练营]——你的危机导火索 四、心理健康与生理健康的关系 [心理罗盘]——个性特
点和疾病也有关系吗？
五、出现情绪或心理问题该怎么办？
案例回放 [专家分析] [锦囊妙计]——消除不良情绪四法 自我心理平衡术 [成长训
练营]——你是怎样面对不良情绪的？
六、什么是心理咨询？
[心海罗盘]——我难道也需要心理医生吗？

第二章 在压力中绽放自我——压力的调节和适应 一、压力是什么？
(一) 何为压力？
案例回放 [心海罗盘]——我们所面对的压力 (二) 压力对我们人体带来的影响分为
三个阶段 二、怎样看待压力？
[心海罗盘]——压力是老虎吗？
三、与压力共舞——压力的调节技巧 (一) 寻找你的“奋斗目标”和“情感支柱” [心海
罗盘]——我们的奋斗目标是什么？
[成长训练营] (二) 结交几个亲近的朋友第三章 当爱情来敲门——健康的恋
爱观、婚姻观和性心理第四章 幸福伴我行——如何与他人快乐交往第五章 梦想的价值——正确的
就业心理与职业规划

<<农民工应了解的50个心理健康常识>>

章节摘录

不做写故事的人。

往事应当“入土为安”。

接受并认定这个事实。

收起回顾的眼神，转过身来，向前看去。

你能把过去抛得越干净，将来幸福的可能性越大。

不否定自己。

如果我们在与人交往时的沟通方式不适当，以及心态不够成熟独立，就要适度地调整自己。

改善自己的沟通能力、认识自己的需要、接受本来的自己，再增强自信。

以上都是可以学习的课题。

而这个努力的过程也就是成长。

玉不琢，不成器，在失恋的困境中，学习自我雕琢、自我控制、自我完善。

在适当的调整后，你会发现自己变得更可爱，更完美。

多交普通朋友。

与异性的普通朋友交往不仅可以学习如何与异性朋友相处，还可以利用“异性效应”提高学习和活动效率，正如我们俗语所说的男女搭配，干活不累。

但是在交往时不要抱着找男（女）朋友的目的。

把这个心念抛开，敞开心扉与人自然地交往。

立志。

“生命因为有了爱才有意义，生命因为失去了爱才变得更为富有。

”歌德在失恋后，写出了举世闻名的《少年维特之烦恼》；罗曼·罗兰在失恋后开始撰写《约翰·克利斯朵夫》。

失恋者积极的态度会使“自我”得到升华，全身心地投入到学业中去，你会觉得自己很充实、富有。

重新制订生活与学习的计划，鼓足勇气，化悲痛为力量，好好地努力，会有意想不到的成就，其他的荣誉也会跟着来。

这就是所谓的一得一失：上帝关了这扇门，就会为你打开另一扇门。

……

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>