

<<阳光心态 快乐务工>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态 快乐务工>>

13位ISBN编号：9787504587688

10位ISBN编号：7504587680

出版时间：2011-1-21

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：广东省人力资源和社会保障厅 主编

页数：197

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>

<<阳光心态 快乐务工>>

内容概要

《广东省农村劳动力转移就业培训教材·阳光心态·快乐务工：进城务工心理健康指南》以加强农民工进城务工心理健康引导为宗旨，以“阳光心态，快乐务工”为主题，以关注农民工的工作生活和心理健康为核心，以促进广东经济社会和谐发展和科学发展为目标，从“认识自我、心理调适、和谐关系、守护情感，做自信女性、危机干预”6个方面，向农民工朋友介绍了进城务工必须了解的心理健康基本知识，帮助农民工朋友调整心态、理性诉求，使他们能够在城市中工作好、生活好、发展好。

《广东省农村劳动力转移就业培训教材·阳光心态·快乐务工：进城务工心理健康指南》内容实用，通过大量真实生动的案例，剖析务工工作生活中常见的种种问题和烦恼，针对性地提出一套科学而易于操作的心理调适办法。

通过对本书的学习，农民工朋友能够认识和做到以下几点：第一，通过认识自我，学会客观看待自身的优点与不足，正确认识自我价值，促进自我发展和健康人格的形成，奠定良好的心理基础。

第二，学会情绪控制和自我解压的心理调适基本原则和基本方法，提高心理抗挫折能力。

第三，掌握人际交往基本技巧，学会妥善处理个人与领导、同事、朋友之间的人际关系，疏导不良人际关系造成的心理压力，努力营造一个和谐的社会大环境。

<<阳光心态 快乐务工>>

书籍目录

进城务工：你的心准备好了吗？

第一章 认识自我一、新生代农民工的界定（一）谁是新生代农民工（二）新生代农民工的作用二、新生代农民工的要求（一）从物质需要到追梦多彩人生（二）文化消费要与日俱增（三）同在蓝天下渴望应有的尊重（四）迫切要实现自身的价值（五）但愿身心更健康（六）维权需要在增强三、新生代农民工的自我意识（一）积极的自我意识（二）自身不足的客观评价四、新生代农民工的价值观（一）价值观的积极方面（二）价值观的消极方面五、榜样带来了希望（一）市民化，农民工的未来不是梦（二）知识+技能，提升个体价值（三）反哺家乡，再塑一个创业梦（四）在奉献中成才，凭劳动赢得尊严第二章 学会心理调适一、关注心理健康（一）心理健康的标准（二）影响心理健康的因素（三）学做自己的心理医生二、学会自我解压（一）化解枯燥，享受轻松（二）摆脱自卑，自强不息（三）远离孤独，融入城市生活（四）合理理财，应对经济压力（五）职业定位，摆脱前途迷茫三、善于调节情绪（一）不良情绪影响健康（二）情绪健康的标准（三）调节情绪困扰的三步法四、提高挫折耐受力（一）正确认识挫折（二）挫折心理的自我调适第三章 构建和谐人际关系第四章 守护情感家园第五章 做自信乐观的现代女性第六章 加强危机干预

<<阳光心态 快乐务工>>

章节摘录

(四) 迫切需要实现自身的价值老一代农民工进城务工是为了赚钱, 经济利益是第一位的, 但是我们新生代农民工在经济利益的基础上已经重视自我价值的实现, 逐渐开始追求发展的工作空间, 希望通过自己的努力得到城市人和组织管理者及同事们的认可, 让社会承认自己的价值, 因此, 我们更关心的是成就、名誉、地位和晋升机会, 更加追求实现自身价值。

在我们新生代农民工中有《中国式农民工》作者周述恒, 有创办办公设备公司的小老板, 有成长为高级设计师的总经理, 有流水线上的普通工人, 还有“中国最美洗脚妹”的刘丽打工10年攒下辛苦钱, 实现了上百个贫困家庭孩子的读书梦。

他们都以自己的方式实践着自己的人生价值。

(五) 但愿身心更健康许多农民工进城从事的工作是苦、脏、累、险、毒的工作, 而且劳动时间长, 劳动强度大, 造成农民工身体素质下降, 疾病多发。

许多人还享受不到医疗保障服务, 一旦生病, 花费多。

因此, 我们新生代农民工的愿望是: 别管挣钱多少, 身心健康更重要。

(六) 维权需要在增强 维权意识是一种综合性需要, 包括安全需要、尊重需要、自我实现的需要等方面。

老一代农民工从乡土社会来到城市社会, 在城市传统的歧视中“忍辱负重”地工作, 因为无一技之长, 怕失去来之不易的工作, 视权益为“身外之物”, 在都市生活中处于“失语”地位。

而我们新生代农民工在城市工作生活中依法维权意识在不断觉醒, 能力不断增强, 渴望在享受教育权、生存权、发展权、参与权上得到城市社会的认可。

如果基本权利得不到尊重, “用脚投票”会成为当然的选择, “几乎没有人会忍气吞声”。

.....

<<阳光心态 快乐务工>>

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>