

《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

出版社：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

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《阳光心态 快乐务工》

内容概要

该书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，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。

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3

- (一) 谁是新生代农民工
- (二) 新生代农民工的作用

二、新生代农民工的需求5

- (一) 从物质需要到追梦多彩人生
- (二) 文化消费需要与日俱增
- (三) 同在蓝天下渴望应有的尊重
- (四) 迫切需要实现自身的价值
- (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10

- (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16

- (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22

- (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29

- (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35

- (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47

- (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54

- (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

一、和谐的人际关系打开幸福的大门65

- (一) 与人交往是人的基本需要
- (二) 和谐的人际关系是身心健康的基础
- (三) 和谐的人际关系是获得幸福、走向成功的保证
- (四) 进城务工更需要人际关系的支持

二、遵守交际原则，构建和谐的人际关系68

- (一) 遵守人际交往的一般原则
- (二) 学习城市生活技能，融入城市新生活

三、踢开人际交往的“绊脚石” 76

- (一) 心胸狭隘
- (二) 猜疑
- (三) 嫉妒
- (四) 自私

四、人际吸引的因素82

- (一) 距离因素
- (二) 相似因素
- (三) 互补因素
- (四) 才能因素
- (五) 仪表因素
- (六) 个性因素
- (七) 第一印象
- (八) 最近印象

五、学会面对人际冲突85

- (一) 与主管发生冲突，怎么办？
- (二) 保姆如何与雇主相处？
- (三) 与室友发生冲突，怎么办？
- (四) 老乡向我借钱，怎么办？
- (五) 老乡叫我去打群架，怎么办？

第四章 守护情感家园

一、众里寻他千百度96

- (一) 异性交往的途径
- (二) 异性交往的原则
- (三) 合理安排业余时间

二、当爱情来敲门时100

- (一) 爱情的要素
- (二) 恋爱经历的阶段
- (三) 恋爱需要做的准备
- (四) 理性的择偶标准

三、当坠入爱河时107

- (一) 学会表达爱
- (二) 学会经营爱
- (三) 学会谢绝爱
- (四) 学会分辨爱
- (五) 学会处理爱的冲突
- (六) 学会积极面对爱的挫折

四、大大方方来谈“性” 121

- (一) 性及性心理健康
- (二) 常见性心理问题及应对策略
- (三) 性礼仪
- (四) 婚前性行为对自身的影响
- (五) 为性爱做主
- (六) 性压抑的缓解
- (七) 性爱杀手——性病

五、守护婚姻情感130

- (一) 跨地区、跨习俗婚姻巧经营
- (二) 婚姻感情重培养
- (三) 两地分居要维系

第五章 做自信乐观的现代女性

一、进城务工女性的特征135

- (一) 进城务工女性的个体心理特征
- (二) 进城务工女性的群体特征

二、了解和爱惜自己140

- (一) 了解女性的特殊性
- (二) 爱惜自己

三、自立自强，就业乐业149

- (一) 转变认识，提升自我
- (二) 拒绝职场性骚扰

四、自尊自爱，缔造幸福婚姻152

- (一) 摒弃错误婚恋观
- (二) 维护健康婚姻和家庭中的利益

第六章 加强危机干预

一、心理危机干预的含义和方法161

- (一) 心理危机及其干预的含义
- (二) 心理危机干预的步骤和方法

二、易引起心理危机的不良情绪及其调适164

- (一) 焦虑及其调适
- (二) 抑郁及其调适
- (三) 易怒及其调适

三、关爱生命168

- (一) 珍惜自己的生命，预防自杀
- (二) 关爱他人的生命，预防犯罪
- (三) 关爱身心健康，远离不良生活方式

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:www.tushu000.com