

《打工心理》

图书基本信息

书名：《打工心理》

13位ISBN编号：9787109127067

10位ISBN编号：7109127060

出版时间：2009-1

出版社：中国农业出版社

作者：卢小飞 编

页数：111

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.tushu111.com

《打工心理》

内容概要

《打工心理》是打工女性系列丛书之一。进城了，我们步入了一个完全陌生的环境，城市生存的压力、求职就业中的烦恼和困惑、新的人际关系的建立，还有在城市里谈婚论嫁，都有可能给打工者带来各种各样的心理压力。这些压力如果处理得当，可以成为我们生活的动力，把我们磨炼得更加坚强，增长我们的能力。可是如果处理不当也可能导致某些心理问题的形成或成为心理疾患，给我们的打工生活蒙上阴影。《打工心理》对打工者中容易遇到的心理问题进行了详细的描述，并提供了解决这些问题的一些方案。希望它们能成为一把打开心灵的钥匙，帮助那些心理健康的打工者防患于未然，帮助那些遇到了问题的打工者解开心结，战胜自我，成为生活的强者。

《打工心理》

书籍目录

第1章 什么是心理健康 一、心理健康的标准 二、打工者容易出现的心理偏差 三、影响打工者心理健康的主要因素 四、困扰女性打工者的心理问题 五、心理健康与生理健康的关系第2章 以健康的心态融入城市 一、融入城市从建立自信开始 二、保持积极乐观的生活态度第3章 如何面对打工中的心理压力 一、打工中不良情绪的形成及影响 二、怎样缓解打工中的心理压力 三、让自己快乐起来的10招第4章 如何面对婚恋中的心理问题 一、打工者的恋爱心理误区 二、什么是良好的择偶心态 三、怎样考察对方的人品 四、婚前成熟的心理准备 五、如何预防婚姻危机 六、婚恋心理10问第5章 如何面对人际交往中的心理问题 一、人需要建立自己的社交圈 二、如何看待打工中的同性友谊 三、遭受性骚扰和性侵害后的心理问题 四、异乡打工你有“过客”心理吗?第6章 有了心理问题怎么办 一、一般心理问题的识别与自我调适 二、重度心理问题的治疗附录 主要城市免费心理咨询热线

章节摘录

第1章 什么是心理健康 一、心理健康的标准 一般说来，人的心理健康包括以下七个方面：

1. 智力正常 智力是以思维能力为核心的各种认识能力和行为能力的总和，它是衡量一个人心理健康最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般说，智商在90以上，为正常；智商在130以上，为超常；智商在70~89间，为亚中常；智商在70以下，智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。

2. 情绪适中 情绪适中是指情绪是由适当的原因所引起；情绪的持续时间随着客观情况的变化而变化；情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。一个人的情绪适中，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。

3. 意志健全 一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上，意志品质是衡量心理健康的主要意志标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是能够明辨是非，适当而又当机立断地采取决定并执行决定；行动的顽强性是在做出决定、执行决定的过程中，有克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

4. 人格统一 人格是指一个人的整体精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成相互联系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。

.....

《打工心理》

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.tushu111.com