

# 《农民工心理健康读本》

## 图书基本信息

书名：《农民工心理健康读本》

13位ISBN编号：9787564211844

10位ISBN编号：7564211849

出版时间：2012-2

出版社：上海财经大学出版社有限公司

作者：方双虎

页数：179

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](http://www.tushu111.com)

## 前言

当前，我国外出打工的农民工有1.5亿人，其中新生代农民工占60%，大约有1亿人。这些80后、90后农民工，许多人是跟随打工的父母在城市长大，他们习惯在都市生活，注重自身的权益和感受，融入城市的冲动也很强烈，“打工不仅仅是为了赚钱，同时也要寻找个人发展的更好空间”。然而，长期以来，人们普遍关注农民工的身体健康而忽视了他们的心理健康问题。当“融入城市”的冲动受到阻碍时，少数农民工特别是新生代农民工，则会在心理上出现问题，甚至轻生。有关调查显示，有26%的农民工存在一定程度的心理健康问题，心理健康整体状况不容乐观。2010年，中华全国总工会发出《关于进一步做好职工队伍和社会稳定工作的意见》（简称《意见》），指出要在加快经济发展方式转变中进一步加大维护职工合法权益与发展和谐劳动关系的力度，并发挥工会“大学校”作用，不断满足职工日益增长的精神文化需求。《意见》还特别强调，要加强对青年职工特别是新生代农民工的心理疏导，关心职工的生产、生活，使广大职工有尊严地生活，实现体面劳动。党中央关于“三农”问题的决策，以及各级党和政府在贯彻中央精神过程中出台的一系列具体的政策和措施，对于解决农民工的心理健康问题无疑起到了“釜底抽薪”的作用。但是，心理健康问题又有其特殊的规律。事实上相对于城里人，进城打工的农民要承受更多的心理压力。经济收入的相对提高，并不能完全驱散他们在城市中的孤独感。这种问题的积累会形成他们冷漠、孤僻、封闭、自卑、多疑，以及与他人社会交往的障碍。心理问题长期得不到解决，往往会导致自杀、酗酒、斗殴等恶性社会事件，农民工的心理健康问题现在仍然是一个不容忽视的社会问题。与农民工的心理健康问题迫切性相悖的是，绝大多数农民工没有掌握系统的心理健康知识，没有经过系统的心理健康知识的学习。正因为如此，我们试图编写一本针对广大农民工朋友的、通俗易懂的农民工心理健康教育的知识手册，希望农民工朋友们在遇到心理困惑之前能有一些心理健康的知识储备，能够面对问题、了解自身问题，科学地进行自我调适或寻求帮助。本书撰写的指导方针是：第一，针对性。针对农民工朋友们在人际关系、情绪情感、生活适应、求职就业等各个方面的实际问题，给他们提供一些意见与建议，提供一个了解问题、解决问题的参考。第二，实用性。本书撰写的目的就是帮助农民工朋友们解决实际生活、工作中所遇到的问题，切切实实地帮助他们提高解决问题的能力。本书由方双虎设计框架结构和章节体系，具体写作任务由方双虎、王道阳、童慧玲完成。在全书的撰写与出版过程中，作者曾广泛阅读了国内外大量的文献资料，引用了诸多有关研究成果和测验量表，在此，谨向这些文献资料的著作权人和作者表示衷心的感谢。特别要感谢上海财经大学出版社的朱世祥编辑和黄荟编辑对本书提出的宝贵修改意见与付出的辛勤劳动，以及上海财经大学出版社对本书出版给予的大力支持。由于作者学识有限，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请专家和广大读者批评指正。编者 2011年7月1日

# 《农民工心理健康读本》

## 内容概要

《农民工心理健康读本》内容简介：当前，我国外出打工的农民工有1.5亿人。其中新生代农民工占60%，大约有1亿人。这些80后、90后农民工。许多人是跟随打工的父母在城市长大，他们习惯都市生活，注重自身的权益和感受。融入城市的冲动也更强烈……

## 书籍目录

前言

第一章 健康心理是幸福人生的基石

第一节 心理学与生活

第二节 心理健康与成功

第三节 心理健康与幸福

第二章 认识自我是事业成功的前提

第一节 我聪明吗？

第二节 我的气质

第三节 我的性格

第三章 完善自我是事业成功的保障

第一节 完善个性

第二节 笑对人生

第三节 阳光心态

第四章 良好情绪是幸福生活的源泉

第一节 情绪彩虹

第二节 情绪管理

第三节 境由心生

第五章 人际交往是通往成功的大门

第一节 人际吸引的奥妙

第二节 当爱情来敲门

第三节 如何与老板沟通？

第六章 适应生活是城市立足的基础

第一节 走出大山

第二节 超越农村与城市

第三节 俺是城里人

第七章 求职心理是职场生存的利器

第一节 奏响职场前奏曲

第二节 求职制胜之策

第三节 面试大百科

第八章 生涯规划是走向成功的开端

第一节 我想干什么？

第二节 我适合干什么？

第三节 梦想的价值

第九章 调节压力是爱岗敬业的动力

第一节 压力是什么？

第二节 压力的利与弊

第三节 与压力共舞

第十章 劳逸结合是战胜压力的法宝

第一节 学会休闲

第二节 虚拟世界

第三节 战胜空虚

## 章节摘录

版权页：插图：在当今社会中，人们常说有了健康才有成功的人生。例如，上海的著名画家陈逸飞、著名演员傅彪等知名人士逝世，虽然他们在事业上取得了成功，但他们在健康上受到了威胁，所以很难说明他们成功与否。从某种角度来看，他们获得了金钱、名誉、地位，但从另一角度来看，他们失去了健康，他们不是成功的。因此，健康是我们人生最大的资本。何谓成功的人，那就是既要心理健康又要身体健康，在事业等各个方面都和谐一致的人才是健康成功的人。农民工是一个特殊的群体，由于过早参与了人生的竞争，他们脆弱的身心承受了不应有的心理压力，已经严重影响了他们的学习和生活。农民工因心理问题而出走、伤害别人甚至自杀的现象时有耳闻。心理健康是一种持续的、稳定的心理状态，在这种状态下，人们可以正常地生活和学习。心理健康是人生成功的重要保证，重视心理健康就是重视自己的注意力、判断力和创造力，就是重视未来发展的核心因素，就是重视自己的人生未来。那么如何克服这些心理问题？更重要的是，要学会培养自我克服心理健康障碍的能力。首先，要充分重视自助。要对自己的学习、生活进行设计，找准自己努力的方向。在解决各类问题的过程中，主动向朋友、同学、家长取得支持；学校、家庭和社会共同建立心理健康支持系统。一旦遇到问题，便立刻能反映出该找哪些人解决，并进行心理咨询，但应明确一点，就是最终解决问题的是自己而不是别人。其次，要在自助的基础上自强。对心理问题要给予充分的重视而不应回避，矫正偏见、误解和错误观念，提高自己的心理素质，信心百倍地面对生活的挑战。心理上有一分弱点，事业上便会逊色一分。不能讳疾忌医，要有勇气面对自己的心理问题。好多人遇到问题自己不能排解，但也不向心理咨询中心寻求帮助，这是有害的。通过心理测验、心理咨询等途径，认识自我、发现自我，努力提高自己的创新能力和实践能力，为自己的健康和成长助一臂之力。再次，助人自助。营造良好的自我心理环境，运用自己掌握的心理知识和技能以及成功经历和经验，对别人施加帮助。在帮助别人的过程中，自己得到升华、提高，此谓“助人自助”，由此也形成良好的心理支持系统，在帮助别人的同时，优化自己、升华自己、发展自己。此外，大家还要注意培养情绪管理能力。情绪的管理是很重要的，坏脾气伤己，影响人际关系。我国传统文化很注重修身养性，从某种意义上讲，这就是重视心理修养。心理素质的提高有利于个人综合素质的提高，良好的心理素质将使人终生受益。

# 《农民工心理健康读本》

## 编辑推荐

《农民工心理健康读本》是由上海财经大学出版社出版的。

# 《农民工心理健康读本》

## 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](http://www.tushu111.com)