

<<新农村心理健康读本>>

图书基本信息

书名：<<新农村心理健康读本>>

13位ISBN编号：9787030325082

10位ISBN编号：7030325087

出版时间：2011-10

出版时间：科学出版社

作者：段鑫星，李玉雪 著

页数：170

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>

<<新农村心理健康读本>>

内容概要

“新农村心理健康读本”丛书以时间为线，依次针对农民兄弟成长、成熟、成家、育儿等一系列人生课题，通过案例分析和讲解的形式，与农民兄弟拉家常，为广大农民兄弟排忧解难。

《打工篇》由“事例描述”、“过来人支招”、“心理师和你聊”三部分组成，“事例描述”中主要列举了农民进城务工、在城中成长发展过程中容易出现的种种心理问题案例，“过来人支招”则再现了农民兄弟独自处理问题的经验，“心理师和你聊”则从心理师的专业角度出发，用通俗、易懂、易学的方式来给予农民兄弟细致入微的帮助。

本书适合广大农民朋友，尤其是进城务工人员、留守妈妈阅读，也适合农村地方干部、农村问题研究人士参阅。

<<新农村心理健康读本>>

作者简介

段新星，著名心理学专家，中国矿业大学教授、博士生导师，全国心理咨询师培训师，中国心理学会注册心理师（注册号X-12-006），曾获全国首届“大学生心理健康教育先进个人”荣誉称号。创建段鑫星心理课堂。

<<新农村心理健康读本>>

书籍目录

丛书序(林崇德)

自序:农家人眼亮心明

第一章 适应工作

不争气的年轻人

我是一个没用的人

回家务农阻力大

身在福中不知福

早起的烦恼

我不知道明天会怎样

打工者的伤心事

夜深人静最想家

粗心大意招烦恼

兄弟情义值多少

第二章 体验成长

可恶的“间谍红人”

一事无成多沮丧

倒霉的学徒

不公平的质检员

急于表现惹的祸

请客送礼的技巧

“不正经”的工作

借钱的分寸

工作结良缘

不被家人接纳的朋友

可恶的房东

姐妹的背叛

老板骚扰我

老好人的困惑

左右摇摆

待人处事学问多

大手大脚不攒钱

第三章 打工辛酸多

不厚道的老板

一时心软拿钱难

赚钱的工具

身受重伤无人管

老板跑了

辛苦血汗钱何时还我

学历低 遭人冷眼

合租的烦恼

进城居住的梦想

打工受伤没人管

自己的舞台

为了孩子的明天

最初的梦想在眼前

<<新农村心理健康读本>>

创业失败 生活无望

打工被骗

第四章 打工思家人

无暇顾双亲

孩子在家不放心

夫君志四方,妻子守家中

远在异乡难尽孝

有钱没钱回家过年

想家不能回

外出打工儿不认

期盼家人早团聚

打工顾家人

心中的牵挂

女友受苦我心痛

老婆怀孕我心忧

生病念家人

<<新农村心理健康读本>>

章节摘录

版权页:第一章 适应工作 背上行囊,踏上月台,满怀着美好的致富梦想,背负着家人的殷切期望,第一次离开家乡到外地去打工。

相信每个年轻的打工朋友最初都会有这样的感受。

过惯了农村那种平淡而朴实的生活,突然来到一个陌生的城市,繁华的闹市,光鲜亮丽的市民,再看看渺小如沙砾的自己,打工朋友产生了疑虑:或许这本不该是自己能够融合进去的生活。

之前保守的生活习惯以及思维习惯,也使自己在短时间内很难适应新环境,一系列的问题接踵而至:工作不如意,同事关系不和谐,本地人歧视,心理上产生挫败感,情绪上产生失落感,自身能力又有限,在遇到困难和麻烦时往往不知所措。

远离家人的庇护,也没有朋友的陪伴,年轻孤独的心没有停靠的港湾,自身的心理压力越来越大,就像一只无头苍蝇,不知出路在何方。

想象中美好的未来看起来竟然那么遥遥无期,自己的梦想和家人的期望竟然就这样不堪一击。

实在不甘心,社会如此之大,为何没有自己的容身之地?

迷失了目标的方向,奋斗的动力渐渐消失殆尽,感觉自己好无力,也好没用,自己究竟该怎么办,又有谁能来帮帮自己?

不争气的年轻人 明轩今年21岁了,18岁就外出打工,但4年的摸爬滚打并没有让明轩成熟起来,在父母眼中,他依旧是个处处让人操心的孩子。

4年来,明轩基本都是跟着别人跑工地,而且他在一个工地也待不久,一年会换好几个地方,先后做过小工、瓦匠、粉刷工,带他出去的人都说他做事不用心、脾气倔、和同事相处也不好。

每到年初,家人都得求着熟人带明轩出去,每次带他同去的人回来反映的情况都很糟糕,家人因此对他又气又恨,骂他不争气、不懂事、脑子不开窍,枉费了大家花在他身上的心血。

对于这一切,明轩也很痛苦,面对家人的责难,明轩总是低头不语。

在他看来,家人都不理解他,他很烦工地上的事情,根本就不想干,也从来不去注意处理自己和同事的关系,同事对他的负面评价甚至让他觉得莫名其妙。

在农村,很多男孩儿都会出现明轩这种情况。

他们很少主动思考,对生活没有明确的计划和目标,抱着“当一天和尚撞一天钟”的态度生活。

因此,他们不论做什么事情都让家人操心。

惹麻烦了,总有家人善后,没地方干活了,总有家人费尽心思打点,而且他们认为这一切理所当然。

他们对外人的反应和评价也很迟钝,从不去反思自己是否真的存在不足。

我曾经也是这样,直到该结婚的时候,才知道好口碑对一个年轻人是多么重要。

在农村,媒人牵线是否成功,很大程度上取决于你是否有个好口碑。

结婚之后,我才突然醒悟过来,我要努力赚钱,让老婆过得不比别人差,于是自然而然就开始用心干活了。

其实工地上的活儿没那么糟糕,和工友在一起开开玩笑,多留心有经验的老师傅怎么干活儿,时间一长,自己就能独当一面了。

明轩背负着家人的责难和不理解,心里会有苦闷。

他尚未形成责任感,对生活没有规划,也不关注别人眼中的自己,这使父母难以接受。

事实上,这不仅是他自身的问题,而且与父母的教育方式有关。

要想改变这种状况,必须改变明轩与父母的互动模式。

1.从明轩的角度讲(1)明轩要重新建立自尊心,也要关注他人的评价;要抱着自我成长的态度去面对别人的说三道四,从中找到自己的不足,进而逐步完善自我。

(2)明轩要开始考虑自己的工作发展问题,频繁地变更工作地点只能给自己带来一时的新鲜感或让自己有理由逃避一些东西,如糟糕的同事关系、低劣的技术水平,但并不能使自己得到积极的锻炼和成长,也不利于自己扎实地学好一门手艺。

(3)明轩可以和自己打个赌,尝试一下能否坚持在一个地方待下去并学到手艺。

如果赢了,明轩就能更好地明确自己的发展方向;如果输了,明轩可能需要认真反省自己毅力不强的

<<新农村心理健康读本>>

原因。

2.从父母的角度讲(1)要学会尊重明轩,并培养他的独立意识,给他一定的自主权和独立空间,让他感受生活的压力,这样他自然会有所思考和行动。

(2)让明轩独立不是对他不管不问。

当他遇到困难时,不是一味地责骂,而是以自身的经验给他一定的建议、方法,具体的事情让他自己去做。

比如,告诉他可以找谁帮忙,然后让他自己去求助,而不要代替他去求助。

总之,明轩要自尊自立,父母要耐心引导,相信明轩会逐渐变好的。

我是一个没用的人小勇今年19岁,由于家境贫困,高二就辍学在家,现在已经两年多了。

同村很多同龄人甚至比他小一些的,只要没有读书的都选择外出打工了,但小勇却始终不愿意出去,他对自己没有信心,觉得自己什么都干不了。

小勇从小身体就不是很好,他担心其他人笑话他瘦弱。

有时候他也想要出去挣钱,帮家里减轻负担,但一想到自己没文化、没手艺,也没有大力气,就觉得自己在外面混不下去。

越想越怕,内心矛盾纠结,他过得很不开心。

父母看在眼里疼在心里,可是儿子不愿意做的事,他们也不忍心勉强。

儿子的忧虑他们知道,但是却没办法帮忙分担,担心一劝说反而让儿子更有心理负担。

年纪小,身体又弱,害怕在社会上摸爬滚打的生活,这是很正常的。

我个子不高,在别人眼中我很瘦小,但是干起活来,能赶上我的人也不多。

我虽然干不了什么重活,就在车间流水线上做手上活,但熟练以后我比其他同事都要快。

组长和班长都很喜欢我,觉得我踏实肯干。

我初中没上完就回家务农了,17岁的时候出去打工,到现在都3年了,觉得在外打工比在家要好一些,工作比较单一,每个月都有收入。

在家一年到头忙忙碌碌,钱却没挣多少。

在外面打工其实也没有想象中那么可怕,所以小勇可以出去尝试一下。

在外出打工的问题上,小勇一直在给自己消极的心理暗示。

他觉得自己“没有文化、没有手艺,也没有大力气”,从而得出“自己什么都干不了”的结论,害怕去尝试。

从认知行为学的角度看,小勇要想在行动上有所改变,就要在认知上做出调整。

认知的改变促进行为的改变,才会有所进步。

(1)小勇要看到自己的优点。

比如,上过高中,说明他与同龄打工青年相比更有文化;想给家人减轻负担,说明他有责任感、很懂事,这些都是一个有良好道德的人所需要具备的重要品质。

(2)小勇可以根据自己的特长和能力选择能胜任的工作,觉得自己身体单薄就避免做力气活,上过高中,可以选择去一些发达地区的电子厂或机械厂打工。

(3)确定了想法就大胆去做,不要过多地设想今后有什么样的困难,行动最重要,努力尝试去做才最实际。

小勇要勇敢地迈出第一步。

比如,他可以随同村有经验的人一起出去,找到第一份工作,给自己一个机会了解社会,给自己一个机会全面认识自己的潜能,然后再寻找更多的工作机会。

人生中有许多第一次,而经验都是慢慢积累起来的。

在第一次尝试时大家都会信心不足,感觉会比别人差,但是只要保持积极向上的心态,努力去做,就会有所收获。

<<新农村心理健康读本>>

媒体关注与评论

人们总是觉得农民亲近大自然，应该不会有什么心理健康问题，但令人吃惊的是，有调查显示，农村自杀率是城市的3倍，我国90%的自杀事件发生在农村。

随着城镇化进程的加快，农民逐渐面临着同都市人群一样的生活压力，在其相对单调乏味的生活方式下，各种积压的情绪却得不到及时排解宣泄。

都市人有了心理问题可以去心理咨询机构，可农民的不良情绪的出口在哪里？

所幸的是，新农村建设当中出现的留守儿童、农民工、隔代抚养等问题，已经逐渐引起了全社会心理学工作者的重视。

对我们而言，能有机会为农村朋友写点实用、易学、易懂的心理调节书，是一件发自内心感到高兴的事情。

——全国心理学会理事长、北京师范大学终身教授（林崇德）

<<新农村心理健康读本>>

编辑推荐

《新农村心理健康读本:打工篇》由科学出版社出版。

<<新农村心理健康读本>>

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:<http://www.tushu007.com>