第一图书网, tushu007.com

# <<新农民心理健康指南>>

## 图书基本信息

书名：<<新农民心理健康指南>>

13位ISBN编号：9787811049633

10位ISBN编号：7811049635

出版时间：2009-4

出版时间：宁维卫 西南交通大学出版社 (2009-04出版)

作者：宁维卫 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

第一图书网, tushu007.com


## 前言

青年是社会发展的生力军。
当代农村青年作为一个庞大的青年群体，在社会变革与发展中扮演着非常重要的角色，社会主义新农村建设需要这样的人力资源，城市建设与发展也需要这样的人力资源。
我国经济社会的迅速发展，为他们提供了前所未有的大好机遇，也使之面临着严峻的挑战。
城乡文化的巨大反差，城乡生活方式的不同，工作竞争的加剧，无疑会使农村青年产生诸多的心理困惑与心理冲突。
面对多元化的现代社会，如何积累人生经验与阅历，增强自我认知，培养良好的心理品质，树立正确的人生价值观；面对知识经济时代的到来，如何增强自我学习能力，开发心理潜能，确立终身学习观；面对激烈的生存压力和竞争压力，如何增强抗挫能力，改善沟通能力，以优良的心理素质接受就业市场的检验；这些都是广大农村青年、外出务工青年必须认真深入思考的问题。
为了更好地适应社会发展的需要、迎接知识经济时代的到来，农村青年需要转变观念，努力学习，提高自身综合素质。
构建和谐社会，必须依靠全社会的力量，而农民是一支极为重要的社会力量，他们的自我观念、个性品质与心理能力怎样，将关乎我们民族素质的提升。
全面建设小康社会，必须关注这一庞大的青年群体，应为他们提供更多的帮助，创造更好的条件。
比如，为他们健康的心理成长提供知识养料，帮助他们释放尚未完全开掘的巨大心理潜能。

第一图书网, tushu007.com

# <<新农民心理健康指南>>

## 内容概要

《新农民心理健康指南》本丛书是农村青年、进城务工青年开掘心理潜能，优化个性品质，增强自我认识的自助读物。
其生动、典型的心理案例，精当的分析，合理的建议能有效地满足读者的需要。
全书为农村青年、进城务工青年提供的自我探索、婚恋情感、个性健康、职业心理、人际沟通等方面的心理知识，能帮助他们不断提高自身心理素质，更好地适应社会和工作，更好地实现人生价值。

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

宁维卫，男，1962年1月出生，湖南省邵东人。
西南交通大学心理研究与咨询中心主任、心理学教授，四川省心理健康教育研究会会长，四川省高校心理健康教育专家组成员，主持并完成多项教育部、四川省科研项目，主持并完成“323实验室工程——心理测评与咨询实验室”项目(该项目首期建设得到了国内外媒体的关注)。
作为心理健康教育领域的学科建设者，宁维卫老师积极从事新时期心理健康教育理论与实际的研究，不断探寻思路创新、机制创新、方法创新的路径，他结合党的十七大报告提出的注重人文关怀和心理疏导的要求，以求在相关领域不断取得有社会价值的科研成果。

第一图书网, tushu007.com

# <<新农民心理健康指南>>

## 书籍目录

第一篇 新农民心理健康知识1．啥叫心理健康？
我的身体很好，心理也一定健康吧？
2．心理问题和心理疾病是一回事吗？
心理状态有哪些等级？
3．人人都可以成为自己的心理医生，如何自我调节使自己的心理更健康？
4．心理暗示有奇妙作用，农村青年该如何利甩积极韵自我暗示调节心理？
5．没有靠山、没有资本，农村青年如何自强自立地生活？
6．我来自农村，怎样才能充满自信？
7．我学历低又自觉土气，面对城里人很自卑，该如何调整？
8．同村好友因几次求职失败就自暴自弃，我该怎么帮他？
9．如果遭遇不公正对待时，如何赢得自尊？
10．我觉得很空虚，怎样做才能让自己充实起来？
11．面对有人挑衅，如何控制自己的情绪？
12．现实的压力让我不堪重负，怎样才能将压力变为动力？
13．从普通农民工到“讨薪专家”，怎样应对生活中的挫折？
14．他感到周围都是“可怕的陷阱”他不明白为什么人人都离他而去？
15．工友的手机被盗，为何我有怀疑自己是小偷的心理？
16．打工妹遭逼来自“爱”的威胁，面对威胁该怎么办？
17．年轻的小王为什么脸上总不见笑容？
怎样才能使自己脸上洋溢阳光般韵微笑？
18．她为何见了男子就脸发红、手发抖？
女青年如何克服社交恐惧心理？
19．失恋了，是否意味着自己的一切都完了？
20．我感到压力像空气一样无处不在，怎样做才能缓解压力？
第二篇 新农民心智潜能开掘1．我是一个普通农民，如何让平凡的自己充满魅力？
2．不要因别人的错而惩罚自己，怎样才能保持乐观的心态？
3．不要让你的“自我”缩小了一怎样建立积极的自我意象？
4．面对个别城里人歧视的目光，我该怎么办？
5．只要保持一颗上进之心，小的事业也能成功。
怎样发展一个人的成就动机？
6．我很努力也很优秀，但我容不得别人比我好，怎样才能消除这种嫉妒心理？
7．我没有文化又缺少技术，该怎样做才能走向成功？
8．我是个急性子，干什么事都想很快做好，这是一种“病”吗？
9．我想变得外向些、话多些，性格可以改变吗？
10．我生来就不如别人优秀，普通人是否也能成才？
11．我性格比较懒散，遇到事情优柔寡断，怎么改变它？
12．多年奋斗才有了财产和地位，但现在却感到不安全。
什么样的安全才是真正的安全？
13．我们今天的幸福生活和别人的帮助分不开，怎样保持一颗感恩的心？
14．我是一名服务员，经常要面对一些不讲理的人，对此怎么办？
15．同乡到处张扬我的聊天隐私，我该如何处理这样的事情？
16．在与朋友争论时应注意些什么方可避免争执过火？
17．现代社会是一个讲求人际关系的社会，我性格内向，怎样才能建立良好的人际关系？
18．有什么样的心态就有什么样的行为，那么成功者的心态应是怎样的？
19．我想改变“面朝黄土背朝天”的日子，我想追求一种更好的生活，应怎样确立自己的人生目标？

第一图书网, tushu007.com


20. 别人认为我“另类、古怪”怎样做才能“合群”？
第三篇 新农村租谐心理建设1. 在平凡的生活中，夫妻如何和谐相处？
2. 是什么使不会做饭的媳妇会烧菜了？
3. “宝宝”上学受欺负怎么办？
如何对待孩子受欺负问题？
4. 天底下最难处的关系——婆媳关系，应如何建立和谐的婆媳关系？
5. 希望儿女“常回家看看”，“空巢”老人应怎样安度晚年？
6. 妈妈你在哪里？
快回来吧！
留守儿童有什么样的心理需要？
7. “‘穷’亲戚、‘富’亲戚”，怎样与不同的亲戚和谐交往？
8. “远亲不如近邻”，和谐邻里对我们有什么意义？
9. 邻里间为争一棵树赔上两条命，值吗？
10. 为什么村里人不爱搭理他们家？
如何建立良好的人际关系？
11. 以前见到于部就躲开，现在见到干部就迎接。
农村怎样实现“干群”和谐？
12. 我是_名村干部，性子急、爱发火，这种性格对我的健康有影响吗？
13. 农民的心理需求有哪些？
作为农村干部，应怎样了解农民的心理？
14. 我是一名农村干部，应怎样塑造和谐心理，更好地为新农村建设服务？
15. “打打麻将、看看录像”，就是现代新农民的幸福生活吗？
16. 难道富裕是一种“错”吗？
农村中贫富农民怎样做才能和谐相处？
17. 身患疾病，不求医生求鬼神，应怎样破除迷信心理？
18. 我外出打过工，在家搞过养殖，干什么我都想一下子找到个“金娃娃”？
怎样做才能克服这种浮躁心理？
19. 农村留守少女如何保护自己？
20. 我很苦恼，怕别人议论自己没钱，“经常打肿脸充胖子”，怎样克服盲目的攀比心理？
参考文献

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

对此，劝告这位农民朋友早一点回归自己内在的安全感。
回归内在的安全感，就是回归内心。
应先建立起心中的秩序，当内心井然有序而没有冲突时，就可以建立起自信心，知道要怎样做。
虽然内在安全感和外在安全感都指向同一样的事情，外在的表现也许相同，但心灵的品质却有所差异。
例如，法例规定不得偷窃，违者最高刑罚是要坐牢多少年。
为了不触犯法律，避免惹官司，免于坐牢被罚款的危险，避免身败名裂，所以我们不偷窃，这是外在的安全感。
拥有内在安全感的人，同样不会去偷窃，但理由并不是犯法不犯法的问题，而是他内心有良好的道德律在约束他，知道“己所不欲，勿施于人”的道理，良心完全接受这一规矩，自己不想让人偷东西，也不会偷别人的东西，他坚守自己的立场。
平时，如果内心的想法和外在的规矩一致，遵守规则十分顺理成章，没有什么问题，可是，当内心和外在的规条和权威观点不符时，冲突便产生了。
内在的安全感不足，就会形成恐惧，不敢违背外在的规矩，就算明明相信那些观点和规矩可能是错的，但因为恐惧，便失去了特立独行的勇气。
譬如，当有朋友认为股市见底了，应该是投资买股票的时候，而你可能会认为股市现在仍然不是入市时候，经济仍然是萧条时期。
而且你由于害怕，也不敢挑战权威。
你的朋友经常买卖股票，对你而言他是专家；你却很少买卖股票，也不是专家，对你来说挑战权威心中就会有恐惧，于是你就会认同他的说法，你就会入市买股票，你会认为你朋友的建议让你有安全感。
最终，这样得出来的答案可能就是越不安全。
外在的安全感始终不及个人内在的安全感来得重要。

第一图书网, tushu007.com

# <<新农民心理健康指南>>

## 编辑推荐

《新农民心理健康指南》内容为：新农村建设必须面对统筹城乡发展对人才素质的全新要求，坚持以人为本，通过提升务工农民的素质，尤其是心理素质，增强其积极进取、不怕挫折、一敢于创新的意识；通过进城务工所获得的先进观念、知识技能和文明生活方式，将其自觉辐射到农村去。
基于此，为了更好地帮助农村青年、进城务工青年发掘心智潜能，优化个性品质，增强自我认识，特为他们撰写了这本《新农民心理健康指南》心理自助读物。

第一图书网, tushu007.com

# <<新农民心理健康指南>>

## 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