

<<农民心理自助手册>>

图书基本信息

书名：<<农民心理自助手册>>

13位ISBN编号：9787201063812

10位ISBN编号：7201063812

出版时间：2009-11

出版时间：天津人民出版社

作者：马惠霞 编

页数：255

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>

## <<农民心理自助手册>>

### 内容概要

本书是“社科普及书系”之一，全书共分4个部分，以案例的形式对农民心理学的基础知识作了介绍，具体内容包括心理健康知识普及、家庭生活心理调适、进城务工心理调适、构建和谐社会的心理培养。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

## &lt;&lt;农民心理自助手册&gt;&gt;

## 书籍目录

心理健康知识普及 一、心理健康与心理问题 1.我今年48岁，最近总是心烦意乱，脾气很大，还忽冷忽热的，这是到更年期了吗？

我该如何调整更年期期间的情感波动？

2.一直想去城市里生活，虽然勤劳进取，可所有的工作和生意都以失败告终，原来并不是所有的努力都能收到成效，是不是该就此随波逐流呢？

3.距离车祸发生已经半年有余，可是我仍然时常梦见车祸中死去的亲人，每天都活在极度的痛苦之中，我该怎么办呢？

4.做梦梦到工头携工程款逃走，是不是有不祥征兆？

5.走在陌生的街头，在熙攘的人群中，为什么突然感觉自己是那么的孤单、那么的失落呢？

6.我从小就是个内向的孩子，所以朋友很少，工友们下工后三三两两地聚在一起，而我总孤单一人，怎样才能提高沟通和交往能力呢？

7.现在在城市打工，虽然挣的钱比在农村多了，可越来越感觉到孤单，这是为什么呢？

8.怎样才能给自己以准确的定位，在陌生的城市有立足之地呢？

9.来到大城市后突然看到了这个灯红酒绿、纸醉金迷的世界，看着别人开好车住别墅，我特别眼馋，心里非常着急，有时甚至想到了旁门左道，我该如何使自己的心态平静下来呢？

10.没钱的时候发愁，可有钱了为什么也发愁呢？

11.我有炫富心理吗？

二、压力与应对 1.现在人们老是提到压力，可是我总是在田地里忙碌，不大了解这些新鲜词汇的具体意思，到底什么是压力呢？

2.我时常觉得很辛苦，要照顾老人，要养活孩子，要与乡亲们处好关系……也许这些就是我所承受的压力。

可是我自己也分不清究竟哪些事情对我构成了压力？

3.上高中的女儿很懂事，她说我压力太大，可我觉得我只是在做我该做的，压力到底有哪些表现呢？

我承受的压力到底有多大呢？

4.我感到压力太大了，这样下去我该怎么办呢？

5.真想一切顺利，没有让人烦心的事，没有压力，这样的想法对不对？

6.村里好多年轻人都出去打工了，我也很想去闯出一片天地，但是我学历不高，也没有什么特殊技能，工作不好找，这让我觉得压力很大，我该怎么缓解压力呢？

7.感觉生活中难以解决的事情很多，压力很大，逐渐没有了生活兴趣，我该怎样摆脱这种状态？

8.老母亲生病在家了，但是我们夫妻俩都在外打工，抽不开身，没办法尽孝道，真是觉得惭愧，这无形中也给我带来了很大的压力，我该怎么办呢？

9.每当遇到不好解决的问题时，我总是容易变得焦虑，怕事情处理不好，因而给自己很大的压力，如何才能改变这种状态呢？

10.我的交际面比较小，朋友不多，每当面临压力时，我连个可以诉说的对象都没有，只能自己一个人郁闷，这样是不是也不利于我的健康？

11.早晨起床，吃早饭，干活，吃午饭，干活，吃晚饭，看看电视，然后睡觉，每天的生活就是这样简单重复，每个人的生活都是这么没意思吗？

12.现在农民的生活越来越好了，但是没有多少文化的父母挣钱还是很辛苦，我正在上高三，想考上好大学将来能好好报答父母，父母也很支持我继续读书。

但是又想不上大学了，出去打工挣钱来分担爸妈的难处。

学习越来越紧张了，这些矛盾的想法让我压力很大，我到底该怎么办呢？

13.现在我家里是上有老下有小，就靠我和我家那位一起应付生活压力，最近烦心事比较多，我感觉整晚整晚地做梦，这应该算是失眠吧，第二天做事就打不起精神，怎么才能改善我的睡眠啊？

14.我有性功能障碍，三十好几了也不敢谈恋爱，怕受打击，也怕害了人家一辈子。

## <<农民心理自助手册>>

但是我家经济条件还可以，本人也并不讨人厌，这么大了还不成家，就有人在背后议论我无能。

虽然是事实，我却无法走出这种自卑，这给我带来很大的压力，我该怎么办呢？

家庭生活心理调适 一、恋爱 1.身边的同龄人大多都要结婚了，父母也很着急，热心的亲戚也给介绍了几个，可总觉得不知道应该怎么选择？

2.我长得丑，小时候被一个喜欢的女同学挖苦后，就再也不敢跟异性交往了，可是心里还是挺期盼爱情的？

我该怎样克服这种胆怯，又该怎样获得爱情呢？

3.我现在有一个男朋友，他曾经出去打过工，也做过养殖，现在又在跑运输，他总想干什么就一下子能富起来，整天说干这个生意好，干那个生意好，总让我心里不踏实，我该怎么办？

怎样才能帮他克服浮躁心理呢？

4.我和男朋友都在城里打工，而且我们感情很好。

但父母希望我回老家，陪在他们身边，并和家乡的认结婚。

我很郁闷，也很矛盾，我到底该怎么办？

5.我有个朋友现在快四十岁了，但是还没有找到对象，家里人不断地催他，他也觉得压力很大，但是我发现不知如何劝说他，甚至越劝他心情越糟，我该怎么帮助他减轻压力？

6.在城里打工时我交了一个男朋友；可后来才知道原来他有家室，想不到自己竟然成了第三者。

可他对我真的挺好的，而且他还说他们夫妻早已没有感情了，让我等他。

我很矛盾，不知道怎么办？

7.和男朋友都是在外打工，还没有结婚的打算，可我现在已经怀孕了，我不知道该不该生下这个孩子，我应该怎么办？

8.和女朋友经介绍认识，没多久我们准备结婚，可女方提出要几万元作为彩礼钱，但是就我的家庭条件，一下子拿不出那么多彩礼钱，我该怎么办？

9.独自在外打工，心里觉得很寂寞，想交一个女朋友，可身边的人大多都是男的，我很苦恼，怎么办？

……进城务工心理调适构建和谐社会的心理培养

## <<农民心理自助手册>>

### 章节摘录

插图：第一，要有成功的体验。

这会让人建立一种关于“努力未必会获得成功，但不努力就一定不会成功”的信念，然后为之奋斗。有一点点成功的体验后，人就知道只有努力才能成功的道理，也许这条路坎坷了些，但不会一无所获。

第二，丰富自己的阅历，扩大自己的交际范围，通过朋友的经历，你能看到别人的成功也是在历经过失败后才有的。

第三，若你觉得自己选对了路，就要坚定地走下去。

好多人去打井，可是有些人看到挖了好久也见不到水，就跑到另一个地方继续挖，挖不到就又换另一个地方，最后，他挖的只是坑，只有一直在一个地方坚持耕耘的人才最终看到了水。

第四，当个体屡次遭受的失败对自我的评价构成威胁时，情感状态也会发生变化。

因此，我们要以一种有利于对自己进行正面评价的方式收集和解释有关自我的信息。

比如：（1）向下的社会比较。

即可以和不如自己的人进行比较，发现自己的长处和优越性。

（2）忘掉失败的痛苦体验。

（3）多接收那些对自己的积极评价。

（4）面对失败，要多做外部的、不稳定因素的总结。

不要认为是自己能力欠缺或命运不好。

<<农民心理自助手册>>

编辑推荐

《农民心理自助手册》：社科普及书系

<<农民心理自助手册>>

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>