第一图书网, tushu007.com

<<农民心理健康常识>>

图书基本信息

书名：<<农民心理健康常识>>

13位ISBN编号：9787533539092

10位ISBN编号：7533539095

出版时间：2011-8

出版时间：福建科技出版社

作者：刘美玉　等编著

页数：170

字数：138000

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

内容概要

《农民心理健康常识》以通俗易懂的文字结合身边发生的事例，用心理健康基本常识为农民朋友化解忧虑、打开心结。
它告诉农民朋友，医治烦恼病时，你不用请医生，也不用跑药房，你可以自己治疗。
你只要用希望代替失望，用乐观代替悲观，用镇定代替不安，用快乐代替烦恼就够了。

第一图书网, tushu007.com

<<农民心理健康常识>>

书籍目录

第一章 身心健康，从心开始
一、健康的含义
二、生理健康与心理健康
三、心理健康的标准
四、心理活动的基本元素
第二章 个人生活中的心理健康
一、生活需要与心理平衡
二、个人生存条件与心理健康
三、个人生存环境与心理健康
四、教育成长与心理健康
第三章 社会生活中的心理健康
一、客观、准确地认识自己
二、公正地看待他人
三、社会对个人的影响
四、从众心理
五、农村社会现象心理分析
第四章 心理健康成就幸福美满的人生
一、危机与挑战
二、给心灵“减负”
三、正确地调整、排解不良情绪
四、态度与行为
五、人生的意义
六、爱的心理
第五章 农民心理健康疾病及防治
一、心理疾病早发现
二、常见心理疾病防治

章节摘录

版权页：插图：人快乐与否并不是像性别上男性和女性那般绝对对立，却更像一个温度计，总是在一定的范围内变化。
大部分时间里，我们的心情都处于一个相对适中的水准，既不特别愉快，也不特别难受。
但如上所述，没有什么能保证每天遇到的愉快和难过的事情能维持在一个令我们满意的比例，没有什么能保证我们难得心情很好的时候不被泼一头凉水，同样也没什么能保证连续一段时间都不怎么顺当后就会来个意外的喜事让我们好好高兴一下。
所以，过多地把自己的情绪依赖于难以预料的随机喜乐中并不保险，要想活得更幸福快乐，根本的做法还是调整自己的心态，磨炼自己的意志，完善自己的人格，由内至外地改变生活。
满足是改良心情的捷径。
平时我们常说“心满意足”，可见满足不仅仅指的是机体上的生存需要得到满足，还包括内心对现状的一种满意和认可。
假设给某个人每天的快乐程度打个分数，平均分是60分。
而如果他变得更容易满足，对日常的大事小事都更包容更接受，更不急不躁，他的快乐平均分就可能上升到80分，就是每天都过得比原来更快乐一些。
值得注意的是，我们要学会正确地满足。
满足不是好逸恶劳、不求上进。
我们要满足的是过去和现在已经发生的事件，因为它们是既成的事实，是无法改变的，对无法改变的事不满只会徒增烦恼。
而对未来的展望，对于那些还可以通过身体力行来实现、来改变的目标，我们应该努力精进而不是止步不前。
我们要满足的是相比于我们所失去的、那些我们还拥有且值得珍惜的东西，而过多地计较得失、遗憾于已经失去的都是徒劳无益。
我们要努力奋斗于过程，满足于结果，这才是满足的真谛。
只有这样，生活才能既充实又快乐。

编辑推荐

《农民心理健康常识》身心健康是我们生活充实而有意义的必要条件。
保持良好心态，知足常乐、与人为善、不计得失；排解不良情绪，豁达开朗、正确归因、爱是良药。

第一图书网, tushu007.com

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