第一图书网, tushu007.com

<<务工女青年心理能力开发>>

图书基本信息

书名：<<务工女青年心理能力开发>>

13位ISBN编号：9787811048698

10位ISBN编号：7811048698

出版时间：2009-1

出版时间：宁维卫 西南交通大学出版社 (2009-01出版)

作者：宁维卫 著

页数：172

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

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。

内容概要

《务工女青年心理能力开发》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。

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。

书籍目录

第一篇 女性情商提升1. 我是来自农村的姑娘，进城后觉得被城里人看不起，怎么办？
2. 我是任性的女孩，面对陌生的城市环境适应不了，想回家，该怎么办？
3. 我原本是个有信心的人，可进城务工后变得很自卑，如何克服这种心理？
4. 老板不停地叫我做额外工作，使我产生敌对心理，想和他大吵一架，怎么办？
5. 刚来工作岗位，受到同事欺负，该怎么办？
6. 有些城里人说话尖酸、刻薄，我受不了，该怎么办？
7. 我在城里打工之余不断地上网，想戒掉网瘾，但总做不到，该怎么办？
8. 在外打工好几年，没什么朋友，觉得举目无亲、生活孤独，对此怎么办？
9. 在顾客面前经常被老板莫名指责，我见到老板就感到紧张和胆怯，该怎么做呢？
10. 城里人背后称呼我为“乡下女”，心里很不是滋味，难道农村人就低人一等吗？
11. 我虽然来自农村，但自尊心太强，别人说话很容易得罪我，该怎么办？
12. 现在，我的工作正面临挫折，情绪极其不稳定，该怎么办？
13. 被人怀疑偷了老板家的东西，要求搜身，该怎么办？
14. 我不善于表达，有交往羞怯心理，如何才能克服呢？
15. 和城里人交往，觉得没有共同话题，怎么办？
16. 在城里进行社交时，为什么说话不能太绝？
17. 与女同事吵架，如何才能消除误会？
18. 在城市里生活与打工，如何说话对方会更爱听？
第二篇 女性魅力提升1. 人们说“性感”也是一种女性魅力，我很茫然，怎样才算是“性感”呢？
2. 我相貌平平，觉得不能坦然面对自己，总梦想着让自己变漂亮，该怎么办？
3. 30岁的务工女，想增值魅力，有何良方？
4. 我是长相标致的农村女孩，来城里当了小保姆，遭受男主人骚扰，怎么办？
5. 可能因为长相比较出众，男同事经常拿我开些黄色玩笑，该怎么应对？
6. 喜欢的东西不买我就很痛苦，辛辛苦苦打工挣来的工资很快就没了，该怎么办？
7. 有个同事一直嫉妒我的美貌，还和我争功劳，怎么摆脱她？
8. 我是长相丑陋，但很善良、温柔的女孩，喜欢上一起来打工的同乡，怕遭拒绝不敢表白，该怎么办？
9. 我往往不能给别人留下良好的第一印象，该注意哪些方面才能改变？
10. 面对城市的霓虹灯，我抵挡不住诱惑，该怎么办？
11. 有些陌生的男士主动给我帮助，我是拒绝，还是接受？
12. 老板总是对我有成见，她不喜欢我，还处处令我难堪，该怎么和她相处？
13. 想做一名务工女强人，该如何努力？
14. 在工作中，老板想以权谋取私，图谋不轨，我是选择脆弱，还是坚强？
15. 上司以辞退相威胁，欲行非礼，该怎么对付他而又不失掉工作？
16. 女青年务工在外取得成功，是在于天分、努力，还是在于个性？
17. 想再学习“充电”，但又怕误工，该怎么安排我的时间呢？
第三篇 女性婚恋心理1. 和我一起打工的男朋友很受女生欢迎，要紧紧抓住他的心，让他更爱我，秘诀是什么呢？
2. 她在外务工，而丈夫在家有了婚外恋，感情还能继续吗？
3. 结识了一位男士，可他已经有了妻室，我可能成为第三者，该怎么办？
4. 老板好像对我有意思，但我们差距太大，我该怎么办呢？
5. 打工后，男友不知何故提出分手，我因失恋非常痛苦，该怎么消除失恋痛苦呢？
6. 和男友相恋3年，有些恋爱厌倦心理，该如何克服？
7. 我结婚较早，还想在城里打工，可老公非要让我马上要孩子，该怎么办？
8. 我已经结婚了，来城里后抵挡不住引诱，喜欢上别人，该怎么办？

9. 我来城里务工已有一段时日了，到该找男朋友的年龄了，却不知道交往异性的方法和要诀，该怎么办？
10. 我在城里打工，觉得挺好的，可家里人硬是在村里给我找了个对象，并且催着结婚，我该怎么办？
11. 他向我表白说喜欢我，可他是城里人，他可靠吗？
12. 我老公是城里人，结婚后总觉得婆婆看不惯自己，该怎么办？
13. 我嫁了个城里人，最近想回去接家乡的父母来同住，可怕他嫌弃，该怎么办？
14. 她原是一名纯洁天真的农村姑娘，进城务工途中被骗，遭逼迫成为“三陪女”，觉得活着没有什么希望，她该怎么办？
第四篇 女性职业生涯规划1. 来到城里都有好几年了，我不知道适合什么样的职业，怎么办？
2. 希望能继续留在城市，可子女教育经费太贵，是回乡，还是继续留下？
3. 我在工厂工作，对做任何事都不上心，该怎么办？
4. 被老板“炒了鱿鱼”，很灰心，该怎么办？
5. 我在城里打工，觉得该提高自己的学历，有没有这个必要呢？
6. 为了今后的事业更好地发展，务工女性有必要进行职业生涯规划吗？
7. 工作和家庭对于我都很重要，当两者有矛盾时，我该怎么选择？
8. 我初中文化进城务工，因工资低就频频换工作，这样好不好呢？
9. 总担心自己的岗位很有可能被别人替代，有强烈的职业危机感，该怎么办？
10. 工作时心里老不踏实，总觉得漏掉什么东西，不知怎样克服这种心理？
11. 找工作不顺利，晚上失眠，该怎么办？
12. 老板好像不信任我，要怎样做才能取得他的信任？
13. 我进城务工5年了，现在想回家乡发展，我还有机会开创自己的事业吗？
参考文献

章节摘录

这个毛病几乎毁掉了我正常的生活，每次购物之后我都感到很后悔，觉得对不起在家里的父母，辜负了他们的期望，因此并没有喜悦的感受。
这个毛病同时也毁掉了我的爱情，男友由于忍受不了我乱花钱，觉得以后成家后可能养不起我，经常和我吵架。
每当这个时候我就很生气，想和他分手。
因为我觉得倘若对方真心爱自己，就会包容一切缺点。
因为购物导致了很多矛盾，我们的感情岌岌可危。
我知道自己对商品有着强烈的占有欲，面对琳琅满目的商品，如果不买一些，就会产生无名的失落感，觉得周身不适，很清楚地认识到这是一种不良的心理，可是我要怎么才能调整心态。
控制自己的购物欲望呢？
认为人生就是为了享受、为了挣钱，往往就会难以控制购物欲望。
放纵自己的购物欲望，并加以无限制地扩大；或者为了某种压力而拼命购物，是加入不合理购物人群的原因。
生活中，很多人为了赌气，在心情不佳的时刻，喜欢去大量购物，以达到发泄不良情绪的作用。
在这个过程中，要学会量入为出，要学会合理花费自己辛苦的劳动所得，做好消费计划。
爱美是女性的天性。
一些女性为了美，喜爱疯狂地逛街和购物，但这一嗜好如果不加以控制就会发展成瘾，变成不适宜的购物行为。
女性展示美丽是需要增加更多内涵的，不只是通过购物包装自己来实现。

编辑推荐

《务工女青年心理能力开发》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《务工女青年心理能力开发》心理自助读物。

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