



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

农民工应 了解的50个 心理健康常识

NONGMINGONGYINGLIAOJIEDE50GE
XINLIJIANKANGCHANGSHI

使 用 对 象

进城务工人员 ● 下岗再就业人员

中国工人出版社



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

编著：阳辉

农民工应 了解的50个 心理健康常识

NONGMINGONGYINGLIAOJIEDE50GE
XINLIJIANKANGCHANGSHI

进城务工人员◎下岗再就业人员

③ 中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

农民工应了解的 50 个心理健康常识 / 倪健民, 王炯主编; 阳辉编著. —北京: 中国工人出版社, 2010.7

“千万农民工援助行动”就业技能培训指定教材

ISBN 978—7—5008—4758—8

I. ①农… II. ①倪… ②王… ③阳… III. ①农民—心理卫生—基本知识 IV. ①B844. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 147925 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京东城区鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075964 (编辑室)

发行热线: (010) 62004002 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张: 4.625

定 价: 12.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

“千万农民工援助行动” 就业技能培训指定教材

序 言

孙春兰

(2009年3月)

2009年年初，为应对国际金融危机挑战，推动解决农民工就业和生活方面遇到的突出问题，工会组织在全国范围内实施了“千万农民工援助行动”，以就业援助为重点，通过开展职业培训、岗位援助、创业指导、维权服务、生活帮扶等措施，对1000万名以上农民工实施援助。这是工会维护农民工合法权益、促进实现保增长保民生保稳定的一项重要举措。加强农民工就业技能培训，是帮助农民工实现就业的关键环节，是实施“千万农民工援助行动”的重要内容。

加强农民工就业技能培训，是提高农民工素质的重要途径。农民工作为改革开放和工业化、城镇化进程中涌现出来的一支新型劳动大军，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量。培养和造就一支高素质的农民工队伍，是巩固党的阶级基础、扩大党的群众基础，保持和发展工人阶级先进性的客观要求。随着经济社会的发展、产业的转型升级，企业对职工的技能要求越来越高，提高农民工素质的重要性和紧迫性日益凸显，迫切要求我们高度重视和切实加强对农民工

的就业技能培训，进一步提升他们的就业能力和竞争能力，满足农民工提升自身素质的迫切愿望，把农民工的人力优势变成人才优势，把数量优势变成质量优势。

加强农民工就业技能培训，是维护农民工合法权益的重要保证。维护农民工合法权益，是工会的基本职责，既包括对农民工劳动经济权益和民主权利的维护，也包括对学习权、发展权的维护。在一定意义上讲，维护他们的学习权、发展权，提高他们的学习能力、创新能力、竞争能力、创业能力，是对农民工权益的根本性和长远性维护。加强农民工就业技能培训，是落实党中央、国务院一系列关于维护农民工合法权益和改善农民工就业环境的政策措施的具体举措，有利于引导农民工学习业务、钻研技术，熟练掌握所从事工作岗位的操作技能和专业技能，使他们在激烈的市场竞争中站稳脚跟，实现自身价值，其合法权益的实现有更加坚实的基础和保证，符合广大农民工的长远利益和根本利益。

加强农民工就业技能培训，是提高企业核心竞争力、实现可持续发展的迫切需要。加强农民工就业技能培训，为企业摆脱困境提供人才保证和智力支持，是打造现代化创新型企业的重要根基。农民工分布在国民经济各个行业，在加工制造业、建筑业、采掘业及环卫、家政、餐饮等服务业中已占从业人员半数以上，发挥着越来越重要的作用。大力开展农民工职业技能培训和引导性培训，提高农民转移就业能力和外出适应能力，进而使之努力成为具备适应岗位变化需求、适应社会发展需要的技能和本领，具有较强实践能力和创造能力的知识型、技术型、创新型职工队伍，有利于企业化挑战为机遇、变压力为动力，实现全面协调可

持续发展，在市场竞争中立于不败之地。

加强农民工就业技能培训，是服务经济社会发展全局的重要措施。加强农民工就业技能培训，顺应发展社会主义市场经济的要求，顺应以市场为基础配置劳动力资源的规律，对于推动社会主义新农村建设，统筹城乡经济发展，顺利推进工业化、城镇化、现代化都具有重要的现实意义和深远的历史意义。通过对农民工就业技能培训，造就一支具有先进阶级理想、社会主义道德、现代科学文化知识和严格组织纪律的新型工人阶级队伍，增强农民工的工人阶级意识，加速推进农民工融入工人阶级队伍、加快知识化进程，有利于激发广大农民工的劳动热情和创造活力，在新的历史条件下更好地承担起中国工人阶级的历史使命和责任，全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会。

中国工人出版社运用农民工熟悉的语言，借助农民工喜闻乐见的方式，针对广大农民工的特点和实际需要，编辑出版的农民工就业技能培训指定教材，是为提高农民工就业技能所做的一件实实在在的好事，是把“千万农民工援助行动”落在实处的具体举措。希望这套教材能够成为广大农民工求职就业的良师益友，为提高农民工职业技能水平发挥应有的作用。相信广大农民工兄弟通过学习，一定会提高自身技术技能素质、拓展自身创业就业的本领，用自己的双手创造更加幸福美好的生活。

(本序作者系中华全国总工会副主席、书记处第一书记)

简介

随着我国城镇化水平的提高，大批农民进城务工，庞大的农民工队伍已经成为我国劳动密集型产业工人队伍的主体，其中，16~30 岁的新生代农民工占农民工总人数的 61.6%。由于理想和诉求与现实存在反差，导致部分农民工在情绪和心理上出现了问题，影响了他们的正常生活和工作，甚至产生了危及生命的严重后果。

这本书的编写目的，就是为了向广大农民工朋友普及心理健康基本知识，帮助他们正确看待和处理生活、工作中遇到的各种心理问题，并运用简单有效的心理疏导方法做好自我管理、自我调适，缓解心理压力。运用本书介绍的方法，一定会帮助农民工朋友提高耐挫能力，树立健康向上的生活理念。

本书作者为心理学博士，中国工运学院心理健康讲师。

本书适合各地农民工培训基地、学校及企业对农民工开展心理健康培训使用，也可作为各级工会组织对新生代农民工进行心理疏导和行为矫正工作的参考。



目 录

第一章 让心灵沐浴阳光——心理健康小知识

一、什么是心理健康？	2
案例回放	2
【心海罗盘】——何为心理健康？	3
二、常见的心理危机	5
（一）抑郁	6
案例回放	6
【心海罗盘】——抑郁是什么？	7
【成长训练营】——我抑郁了吗？	8
（二）焦虑	10
案例回放	10
【心海罗盘】——焦虑是什么？	10
【成长训练营】——我焦虑了吗？	11
（三）失眠	12
案例回放	12
小常识	13
三、引发心理危机的原因是什么？	13
【心海罗盘】——是什么让我们的心灵患病？	14



【成长训练营】——你的危机导火索	17
四、心理健康与生理健康的关系	18
【心海罗盘】——个性特点和疾病也有关系吗?	18
五、出现情绪或心理问题该怎么办?	19
案例回放	19
【专家分析】	20
【锦囊妙计】——消除不良情绪四法	20
自我心理平衡术	21
【成长训练营】——你是怎样面对不良情绪的?	22
六、什么是心理咨询?	23
【心海罗盘】——我难道也需要心理医生吗?	23

第二章 在压力中绽放自我——压力的调节和适应

一、压力是什么?	26
(一) 何为压力?	26
案例回放	26
【心海罗盘】——我们所面对的压力	27
(二) 压力对我们人体带来的影响分为三个阶段	29
二、怎样看待压力?	30
【心海罗盘】——压力是老虎吗?	30
三、与压力共舞——压力的调节技巧	31
(一) 寻找你的“奋斗目标”和“情感支柱”	32
【心海罗盘】——我们的奋斗目标是什么?	32
【成长训练营】	33
(二) 结交几个亲近的朋友	34



案例回放	34
【心海罗盘】——将自己的心情与别人分享	35
【锦囊妙计】——怎样找到自己的好朋友?	35
(三) 改变看问题的方法	36
案例回放	37
【心海罗盘】——换个角度想一想	38
【成长训练营】——换个角度看问题, 你会吗?	39
【锦囊妙计】——心灵减压十二招	39
(四) 认识自我, 在压力面前做一个强者	40
案例回放	40
【心海罗盘】——生命是一袭华美的袍	41
【成长训练营】我的一生——人生透视	42
(五) 另一只眼睛看自己——怎样看待自卑?	43
案例回放	43
【心海罗盘】——将自卑甩到一边	44
【锦囊妙计】——克服自卑的方法	44
【成长训练营】——我的优点	47
(六) 精心守护蕴藏于内心的财富——自尊	47
案例回放	47
【心海罗盘】——体会心灵的幸福	49

第三章 当爱情来敲门——健康的恋爱观、婚姻观和性心理

一、学习如何去爱	50
【心海罗盘】——学会爱与被爱	50
【成长训练营】——评估你爱的能力	50



二、听，寂寞在唱歌——寻找爱情	51
案例回放	51
【心海罗盘】——从孤独中找到幸福	52
【锦囊妙计】——怎样扩大你的交往圈？	53
三、我的心里只有你没有他/她——他/她是我一生的伴侣吗？ ..	54
案例回放	54
【心海罗盘】——慎重地选择自己的另一半	55
【成长训练营】——怎样找到你的另一半呢？	55
四、特别的爱给特别的你——什么是真爱？	57
【锦囊妙计】——特别的爱给特别的你	57
五、我的世界不再有快乐——如何面对失恋？	59
案例回放	59
【心灵鸡汤】	60
【心海罗盘】——怎样看待失恋？	60
【锦囊妙计】——失恋了怎么办？	62
六、我能想到最浪漫的事就是和你一起慢慢变老	65
案例回放	65
【心海罗盘】——纷繁婚姻观	66
【锦囊妙计】——如何经营婚姻？	67
七、健康生活我知道——维护性健康	70
案例回放	70
【心海罗盘】——一失足成千古恨	71
【成长训练营】——检查自己的性健康知识	71
【锦囊妙计】——基本的性健康知识	72
【成长训练营】——怎样缓解性冲动呢？	76
八、你是我最珍贵的宝贝——如何教育孩子？	77



案例回放	77
【心海罗盘】——谁来关心他们?	78
【锦囊妙计】——如何教育孩子?	79
九、常回家看看——如何与父母相处?	82
【心灵鸡汤】	82
【心海罗盘】——伟大的父母之爱	82
【成长训练营】——你了解父母多少?	83
【锦囊妙计】——如何与父母相处?	83

第四章 幸福伴我行——如何与他人快乐交往

一、幸福在哪里?	85
【心灵鸡汤】	85
【心海罗盘】——融入集体中	86
【成长训练营】——评估你现在的的人际关系状况	86
二、一个好汉三个帮——社会支持系统	87
案例回放	87
【心海罗盘】——请让我来帮助你	88
【成长训练营】——检查你的社会支持系统	88
三、我能和谁说话?——主动与他人交往	90
【心海罗盘】——怎样接纳别人?	90
【锦囊妙计】——学会主动与人交往	90
四、我是最棒的!——增加自信	91
【心海罗盘】——相信自己, 接纳自己	91
【成长训练营】——我的优点与缺点	92
【锦囊妙计】——鼓励自己	92



五、见什么人说什么话——分清自己的角色	94
【心灵鸡汤】	94
【心海罗盘】——清楚自己的社会角色	94
【锦囊妙计】——怎样让老板给你涨工资	95
【成长训练营】——人际关系中的我	96
六、一张嘴巴两只耳朵——学会倾听	97
【心灵鸡汤】	97
【心海罗盘】——重新沟通	97
【锦囊妙计】——让我们更好地倾听	98
七、我应该让他还钱吗?——勇敢表达自己的需要	99
案例回放	99
【心海罗盘】——不要压抑自己	100
八、我真的无法拒绝吗?——学会说“不”	101
案例回放	101
【心海罗盘】——学会释放情感	102
【心灵鸡汤】	102
【锦囊妙计】——学会说“不”	102
九、化干戈为玉帛——如何应对人际冲突?	105
案例回放	105
【心海罗盘】——试着理解别人	105
【心灵鸡汤】	107
【锦囊妙计】——怎样解决人际冲突?	108
【成长训练营】——人际交往能力测试	110



第五章 梦想的价值——正确的就业心理与职业规划

一、了解自己，认清自我，寻找理想的方向标——职业兴趣	114
【心海罗盘】——你的职业兴趣是什么？	114
【成长训练营】——选择你喜欢的岛屿	116
二、真正的人生始于理想确立的时候——职业梦想的价值	118
案例回放	118
【心海罗盘】——从小事做起	120
三、冒险的勇气——职业决策	121
案例回放	121
【心海罗盘】——抓住稍纵即逝的机会	123
四、停止空想，开始行动	124
【心灵鸡汤】	124
【心海罗盘】——我的未来不是梦	125
五、我们是新一代农民工——当下农民工的择业观	125
（一）不光看工资多高，还看劳动强度多大	125
（二）不光看能拿多少，还能学多少技术	127
（三）不光看眼前有多好，还看以后发展能否节节高	128
（四）不光看老板大不大方，还看老板有没有人情味	128
六、“80后”农民工有啥想法就直接说出来	129
【锦囊妙计】——职业成功之路从现在开始	130



第一章 让心灵沐浴阳光 ——心理健康小知识

有人说,“健康是金”,有人说,“健康是最重要的财富”,也有人把健康比喻成一首诗歌、一段优美的曲子、甚至是一件精美的艺术品。人们通过营养的饮食、规律的作息以及适当的体育锻炼等多种方法来保持身体的健康。

而近年来,随着生活节奏的加快,生活压力的增大,人们的生活方式发生了巨大的变化,因此我们对于健康的认识也有了一



定的改变。世界卫生组织给健康下的定义为:“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不是没有疾病及虚弱现象。”从世界卫生组织对健康的定义中可以看出,与我们传统的理解有明显区别的是:健康包含了两个基本要素:躯体健康和心理健康。

从此以后,一个几乎全新的概念出现在了我们的生活中,这就是“心理健康”。现在,我们常常会听到或提起这



个词，社会各界对心理问题的重视程度日益增加，那么到底什么是心理健康呢？我们对心理健康的认识有多少呢？下面，让我们一起走进错综复杂的心灵世界，学习心理健康知识，认识我们自己吧！

一、什么是心理健康？

案例回放

宋某和常林的例子

在哈尔滨市太平区某工地打工的农民工宋某，在和工友一起喝酒时打了起来。一阵拳打脚踢之后，他精神失常了。事情的起因很简单，在酒精的作用下，大家的嘴巴越来越没有遮拦，其中一个人问宋某：“你出来打工把老婆一个人留在家里，就不怕她和别人出事？”心里无时不在想念妻子的宋某顿时恼羞成怒，不该出手也出手。最后他被送到哈尔滨市第一专科医院接受心理治疗。据医生介绍，宋某属于应激性精神障碍，现在总是坐在床上自言自语。

常林是从甘肃到青海西宁打工的人员，在工友们眼里，常林是个既随和又勤快的人。去年7月7日，常林没有上工。晚上10点多，同乡常某向康某提议去看看他，两人来到常林的出租屋门前。突然，常林手提着一根一尺多长的三轮车转动轴冲了出来，劈头盖脸向走在



前面的常某头上挥来。常某被打倒在地，康某逃出来招呼别的工友制服了常林，可是常某因头部连续被铁棒殴打40多棒，已经死亡。警方随后赶到，将常林带到公安局。据常林交代，他最近心情很差，生了病不能出去挣钱，感觉压力很大。那天，他一直觉得周围的人要陷害他，就在他觉得到处都是危险的时候，听到外面有人说起他的名字，门被推开了，于是不顾一切地冲了出去……惨案就这样发生了。

【心海罗盘】——何为心理健康？

听到这些事件，你有什么想法和感觉呢？浙江省社科院社会发展所所长周伟文长期从事农民工问题的专题研究，她认为，这些看似偶然的事件，其实反映出农民工在城市谋生，因感受到与现实的强烈反差、生活极其单调而产生的心理问题。悲观、脆弱、敏感，有了心理问题找不到人倾诉，没有合适的解脱方式，导致他们心理异常，最终以剥夺他人生命或伤人的方式宣泄，终酿悲剧。

1. 心理健康的界定

心理健康，简单来说就是指“个体在各种环境中，都能保持良好的心理状态”。也就是说，一个人在各种环境中都能保持一种积极的、乐观的、向上的、良好的心态，在外界环境发生变化时，能及时地调整自己的心态，与外界环境相协调。

2. 心理健康的标准

具体来说，心理健康可以由以下几个指标来衡量：