

新农村

林崇德 倾情作序

心理健康读本

打工篇

段鑫星 李玉雪◎编著



科学出版社

新农村心理健康读本

打工篇

段鑫星 李玉雪 编著



YZLI0890168201

科学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

新农村心理健康读本·打工篇/段鑫星, 李玉雪编著. —北京: 科学出版社, 2011

(新农村心理健康读本)

ISBN 978-7-03-032508-2

I. ①新… II. ①段…②李… III. ①农民—心理健康—健康读物—通信读物 IV. ①B844.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 204024 号

责任编辑: 张 凡 付 艳 / 责任校对: 张怡君 / 责任印制: 赵德静

封面设计: 无极书装 / 封面插画: 楠竹文化

编辑部电话: 010-64035883

E-mail: houjunlin@mail.sciencep.com

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011 年 10 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2011 年 10 月第一次印刷 印张: 11 1/2

字数: 190 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

丛书序

林崇德

前些日子，新闻出版总署农家书屋杂志社执行社长黄亮给我送来10期《农家书屋》杂志，读后颇感亲切。这本反映中国农村时事生活的月刊是“农家书屋”工程的配套杂志，该工程是为了贯彻党中央、国务院关于切实解决广大农民群众“买书难、借书难、看书难”的问题而发起的，说明农村、农民、农业的“三农”问题，尤其是广大农民兄弟的民生问题已经越来越受到关注，意义非常重大。而现在摆在我面前的段鑫星教授编著的这套“新农村心理健康读本”正是在这样的大背景下出现的。

自20世纪90年代初开始，心理健康和心理健康教育由小、中、大学开始，逐步推向全社会，成绩是显著的，目的是为了人民身心更健康。农民有没有心理健康问题？农村要不要适当开展提高心理素质的活动？这些问题值得我们探讨。“新农村心理健康读本”就是很好的探索。我认真审阅了这套读本，认为有如下三个特点：

一是这套丛书是我国第一套针对农民心理问题的案例分析集，具有开创性，也对农村问题工作者具有很好的参考价值。

二是书中所采用的案例真实、鲜活，内容丰富。这些案例都是段鑫星教授及其学生收集的第一手资料。其中，有的源自从农村考上大学的同学们的自述，有的是同学们利用担任大学

生村官的机会，深入农村一线，在田间地头征集而来。全部收集、整理工作耗时两年多。

三是丛书内容兼顾理论与实践。一方面以科学研究的结果为基础，具有很强的科学性；另一方面提出的问题解决方法非常贴近农民的实际情况，可操作性、针对性强。

心理健康教育到底如何深入开展？2006年中共中央十六届六中全会通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》提出了“社会和谐和心理和谐”的关系，为心理健康相关工作的开展提供了明确的指导思想。为此，我于2007年在自己主编的《心理发展与教育》杂志上发表了《“心理和谐”是心理学研究中国化的催化剂》一文，提出心理和谐要求我们关注中国建构和谐社会中的几大关系，其中就包括人与自我、人与人、人与社会、人与自然、硬件与软件、中国与外国等一系列关系处理问题，也特别提到心理学工作者应从人文关怀的角度关注中国社会面临的现实问题，包括农村的留守/流动儿童和青少年的问题。

段鑫星教授的这套丛书，在年龄主线方面，涵盖了农民兄弟成长、成熟、成家、育子等一系列人生课题；在心理问题的类别方面，对农民的职业发展、爱情心理、情绪和人际关系管理、亲子关系等方面进行了深入分析。这是一名专业心理学工作者为我国建设和谐社会做出的又一次有意义的尝试，应该值得表彰和推广。我恳切地希望各级领导部门能够重视，更盼望广大农村读者能够喜欢。

是为序。

2012年3月10日

于北京师范大学

自序

农家人眼亮心明

有人说，城里人工作、生活压力大，容易产生心理问题。可眼下，农民的“心病”也不少。2010年6月10日，宁波鄞州区姜山镇中心卫生院开出宁波首家农民心理健康门诊——“心灵小屋”。“心灵小屋”的咨询师蔡文云说：“工作、住房、子女教育、家庭婚姻……如今，农民的烦恼可一点不比城里人少。”城市化打破城乡间的藩篱，城里人的生活方式、思想观念逐渐传到农村，农民对生活水平的要求变高了。可经济收入跟不上生活需求的提高，两者形成落差，造成心理失衡。一旦心理失衡无法调节，很容易产生心理疾病。

据资料显示：中国每年约28万的自杀者及约200万自杀未遂者当中，农民及农民工约占80%。因此，农民及农民工的心理健康更值得全社会关注。专家指出，农民的心理问题已经成为制约新农村建设的一个瓶颈，不利于构建和谐社会。

在城市，心理问题引起人们高度关注，医院开设心理门诊，社区成立心理辅导室，学校配备心理辅导师，企业引入心理干预机制……可在农村，对农民进行心理干预的渠道还很少。已有的针对农民心理的几本书，缺陷在于理论性太强，而

新农村心理健康读本 打工篇

所分析的案例也离农民的实际生活比较远。所以对我们而言，能有机会为农村朋友写点实用的心理调节书，是一件发自内心感到高兴的事情。

要做好这套书，首先要了解社会主义新农村的实际状况，了解到底什么样的心理自助书才能够帮助农民朋友解决生活和生产实际中遇到的实际心理困扰。为此，我们通过大学生村官搜集发生在真实生活场景中的案例，并且深入到田间地头进行专业指导，这也帮助我们看到真实的新农村人的生活。家在农村的大学生和研究生则通过开放式访谈，调查了困扰农村人心理的主要方面，并且进行分类、整理，并对典型的心理困扰进行了深度访谈。此外，我们还通过农村中的“心理达人”，即那些能够把生活处理得井井有条的过来人现身说讲，以“过来人支招”的形式再现了农民朋友处理相关问题的切身经验，而且身边人的切实经历更容易让农民朋友接受。“心理师和你聊”则是心理师通过对农民兄弟的困惑进行专业解答，从而把心理学的原理生活化、实用化。总之，丛书相当于心理自助手册，使农民朋友一学就会，一看就懂。

这套“新农村心理健康读本”丛书凝缩了农民朋友的主要心理困扰：打工在外的农民，特别是二代农民工面临的恋爱、婚姻、家庭、城市融入等问题较为集中，集结成了《打工篇》；《恋爱篇》则关注现代恋爱方式下，中国农村仍然混合存在的相亲、奉子成婚、爱在两地、农村彩礼等现象；《家庭篇》关注了新型的婆媳关系、夫妻关系、姑嫂关系及红白喜事等贯穿农村生活那些事情；《亲子篇》则针对两代人不同育儿观引发的矛盾，初为人父、初为人母面临的问题，是否让孩子继续待在农村等现实问题提出具体的心理指导。需要特别指出的是，为了保护当事人的隐私，书中所有案例中使用的人名均为化名。

在书稿的撰写过程中，我们还请大学生村官给村民看了部分书稿，看文字是否妥帖，是否看得懂、看得进、学得会，遇到了类似心理困扰是否知道如何处理。在得到农民朋友肯定的反馈后，我们更加有信心做好这套书，并且还给我们提了很多好的意见与建议。例如，“现在的婆媳关系与以往有很大不同，虽然偶有矛盾，更多的人在学习如何处理这二者之间的关系”，“‘婆家让我生儿子’一文看了令人感触颇多”，养儿子来传宗接代的观念在一些地方仍深入人心，其实养儿养女都一样，对于和谐家庭建设具有重要的意义……

我们也真诚期待这套丛书能够真正成为农民朋友喜欢的枕边书，劳动之余，茶余饭后，开开心心看书，和和美美生活，不断提高心理健康水平，真正达到提高生活质量的目的！这是我们所期待的，也期待这套书能够得到读者的认可！

特别感谢全国心理学会理事长、全国高校道德模范、北京师范大学终身教授林崇德先生为本书倾情作序，并且对书稿的写作提出了宝贵意见与建议；感谢本科生刘庭园、欧小兰、刘天宇和研究生李洁、武瑞芳、王丽莎、杨康、王静在收集相关资料和提供一线案例方面所做的工作；感谢科学出版社付艳编辑和张凡编辑的倾心付出与大力推动。

段鑫星

2011年9月

目 录

丛书序（林崇德）

自序：农家人眼亮心明

第一章 适应工作

不争气的年轻人

我是一个没用的人

回家务农阻力大

身在福中不知福

早起的烦恼

我不知道明天会怎样

打工者的伤心事

夜深人静最想家

粗心大意招烦恼

兄弟情义值多少

第二章 体验成长

可恶的“间谍红人”

一事无成多沮丧

倒霉的学徒

不公平的质检员

急于表现惹的祸

新农村心理健康读本 打工篇

请客送礼的技巧	49
“不正经”的工作	52
借钱的分寸	55
工作结良缘	58
不被家人接纳的朋友	61
可恶的房东	64
姐妹的背叛	67
老板骚扰我	70
老好人的困惑	73
左右摇摆	76
待人处事学问多	79
大手大脚不攒钱	82
第三章 打工辛酸多	
不厚道的老板	85
一时心软拿钱难	86
赚钱的工具	89
身受重伤无人管	92
老板跑了	95
辛苦血汗钱何时还我	98
学历低 遭人冷眼	101
合租的烦恼	104
进城居住的梦想	107
打工受伤没人管	110
自己的舞台	113
为了孩子的明天	116
最初的梦想在眼前	119
	122

创业失败 生活无望	125
打工被骗	128
第四章 打工思家人	131
无暇顾双亲	132
孩子在家不放心	135
夫君志四方，妻子守家中	138
远在异乡难尽孝	141
有钱没钱回家过年	144
想家不能回	147
外出打工儿不认	150
期盼家人早团聚	153
打工顾家人	156
心中的牵挂	159
女友受苦我心痛	162
老婆怀孕我心忧	165
生病念家人	168

第一章

适应工作

背上行囊，踏上月台，满怀着美好的致富梦想，背负着家人的殷切期望，第一次离开家乡到外地去打工。相信每个年轻的打工朋友最初都会有这样的感受。过惯了农村那种平淡而朴实的生活，突然来到一个陌生的城市，繁华的闹市，光鲜亮丽的市民，再看看渺小如沙砾的自己，打工朋友产生了疑虑：或许这本不该是自己能够融合进去的生活。之前保守的生活习惯以及思维习惯，也使自己在短时间内很难适应新环境，一系列的问题接踵而至：工作不如意，同事关系不和谐，本地人歧视，心理上产生挫败感，情绪上产生失落感，自身能力又有限，在遇到困难和麻烦时往往不知所措。远离家人的庇护，也没有朋友的陪伴，年轻孤独的心没有停靠的港湾，自身的心理压力越来越大，就像一只无头苍蝇，不知出路在何方。想象中美好的未来看起来竟然那么遥遥无期，自己的梦想和家人的期望竟然就这样不堪一击。实在不甘心，社会如此之大，为何没有自己的容身之地？迷失了目标的方向，奋斗的动力渐渐消失殆尽，感觉自己好无力，也好没用，自己究竟该怎么办，又有谁能来帮帮自己……

不争气的年轻人



事例描述

明轩今年 21 岁了，18 岁就外出打工，但 4 年的摸爬滚打并没有让明轩成熟起来，在父母眼中，他依旧是个处处让人操心的孩子。4 年来，明轩基本都是跟着别人跑工地，而且他在一个工地也待不久，一年会换好几个地方，先后做过小工、瓦匠、粉刷工，带他出去的人都说他做事不用心、脾气倔、和同事相处也不好。每到年初，家人都得求着熟人带明轩出去，每次带他同去的人回来反映的情况都很糟糕，家人因此对他又气又恨，骂他不争气、不懂事、脑子不开窍，枉费了大家花在他身上的心血。对于这一切，明轩也很痛苦，面对家人的责难，明轩总是低头不语。在他看来，家人都不理解他，他很烦工地上的事情，根本就不想干，也从来不去注意处理自己和同事的关系，同事对他的负面评价甚至让他觉得莫名其妙。



过来人支招

在农村，很多男孩儿都会出现明轩这种情况。他们很少主动思考，对生活没有明确的计划和目标，抱着“当一天和尚撞一天钟”的态度生活。因此，他们不论做什么事情都让家人操心。惹麻烦了，总有家人善后，没地方干活了，总有家人费尽心思打点，而且他们认为这一切理所当然。他们对外人的反应和评价也很迟钝，从不去反思自己是否真的存在不足。

我曾经也是这样，直到该结婚的时候，才知道好口碑对一个年轻人是多么重要。在农村，媒人牵线是否成功，很大程度上取决于你是否有个好口碑。结婚之后，我才突然醒悟过来，我要努力赚钱，让老婆过得不比别人差，于是自然而然就开始用心干活了。其实工地上的活儿没那么糟糕，和工友在一起开开玩笑，多留心有经验的老师傅怎么干活儿，时间一长，自己就能独当一面了。



心理师和你聊

明轩背负着家人的责难和不理解，心里会有苦闷。他尚未形成责任感，对生活没有规划，也不关注别人眼中的自己，这使父母难以接受。事实上，这不仅是他自身的问题，而且与父母的教育方式有关。要想改变这种状况，必须改变明轩与父母的互动模式。

1. 从明轩的角度讲

(1) 明轩要重新建立自尊心，也要关注他人的评价；要抱着自我成长的态度去面对别人的说三道四，从中找到自己的不足，进而逐步完善自我。

(2) 明轩要开始考虑自己的工作发展问题，频繁地变更工作地点只能给自己带来一时的新鲜感或让自己有理由逃避一些东西，如糟糕的同事关系、低劣的技术水平，但并不能使自己得到积极的锻炼和成长，也不利于自己扎实地学好一门手艺。

(3) 明轩可以和自己打个赌，尝试一下能否坚持在一个地方待下去并学到手艺。如果赢了，明轩就能更好地明确自己的发展方向；如果输了，明轩可能需要认真反省自己毅力不强的原因。

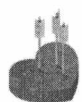
2. 从父母的角度讲

(1) 要学会尊重明轩，并培养他的独立意识，给他一定的自主权和独立空间，让他感受生活的压力，这样他自然会有所思考和行动。

(2) 让明轩独立不是对他不管不问。当他遇到困难时，不是一味地责骂，而是以自身的经验给他一定的建议、方法，具体的事情让他自己去做。比如，告诉他可以找谁帮忙，然后让他自己去求助，而不要代替他去求助。

总之，明轩要自尊自立，父母要耐心引导，相信明轩会逐渐变好的。

我是一个没用的人



事例描述

小勇今年 19 岁，由于家境贫困，高二就辍学在家，现在已经两年多了。同村很多同龄人甚至比他还小一些的，只要没有读书的都选择外出打工了，但小勇却始终不愿意出去，他对自己没有信心，觉得自己什么都干不了。小勇从小身体就不是很好，他担心其他人笑话他瘦弱。有时候他也想要出去挣钱，帮家里减轻负担，但一想到自己没文化、没手艺，也没有大力气，就觉得自己在外面混不下去。越想越怕，内心矛盾纠结，他过得很不开心。父母看在眼里疼在心里，可是儿子不愿意做的事，他们也不忍心勉强。儿子的忧虑他们知道，但是却没有办法帮忙分担，担心一劝说反而让儿子更有心理负担。



过来人支招

年纪小，身体又弱，害怕在社会上过摸爬滚打的生活，这是很正常的。我个子不高，在别人眼中我很瘦小，但是干起活来，能赶上我的人也不多。我虽然干不了什么重活，就在车间流水线上做手上活，但熟练以后我比其他同事都要快。组长和班长都很喜欢我，觉得我踏实肯干。我初中没上完就回家务农了，17岁的时候出去打工，到现在都3年了，觉得在外打工比在家要好一些，工作比较单一，每个月都有收入。在家一年到头忙忙碌碌，钱却没挣多少。在外面打工其实也没有想象中那么可怕，所以小勇可以出去尝试一下。



心理师和你聊

在外出打工的问题上，小勇一直在给自己消极的心理暗示。他觉得自己“没有文化、没有手艺，也没有大力气”，从而得出“自己什么都干不了”的结论，害怕去尝试。

从认知行为学的角度看，小勇要想在行动上有所改变，就要在认知上做出调整。认知的改变促进行为的改变，才会有所进步。

(1) 小勇要看到自己的优点。比如，上过高中，说明他与同龄打工青年相比更有文化；想给家人减轻负担，说明他有责任感、很懂事，这些都是一个有良好道德的人所需要具备的重要品质。