

农民工心理健康
NONGMINGONG XINLI JIANKANG
ZHINAN 指南

廖传景 洪映君 ◎ 编著

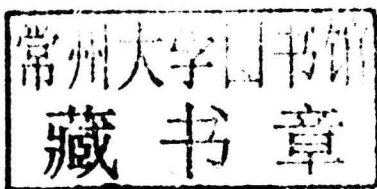


西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

农民工心理健康指南

NONGMINGONG XINLI JIANKANG ZHINAN

廖传景 洪映君 ◎ 编著



如何与城里
人友好相处?

如何排遣
思乡之苦?

你的焦虑状态
如何?

什么情况下要去
接受心理咨询?



西南交通大学出版社

[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

图书在版编目 (C I P) 数据

农民工心理健康指南 / 廖传景, 洪映君编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5643-0921-3

I. ①农… II. ①廖…②洪… III. ①农民—心理卫生—健康教育—指南 IV. ①B844-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 194322 号

农民工心理健康指南

廖传景 洪映君 编著

责任编辑	王 婷
特邀编辑	梁 红
装帧设计	蓓蕾文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	四川西南建筑印务有限公司
成品尺寸	145 mm×210 mm
印 张	8
字 数	193 千字
版 次	2010 年 10 月第 1 版
印 次	2010 年 10 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0921-3
定 价	20.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

2006年的时候，作者向浙江省社会科学界联合会申请了“农民工心理卫生”的课题，获得了重点资助，作为课题的结题承诺之一，要出版一本有关农民工心理健康方面的专著。从2006年开始，我们在温州的一些企业里，开展了一些针对农民工心理健康状况的调查，也写了几篇研究报告和论文。在和农民工朋友的交流过程中，无论是初出茅庐的年轻的新生代农民工，还是已步入中年的“老江湖”；无论小学毕业的，还是初、高中毕业出来闯荡社会的，无不透露出对生活的热爱和对美好未来的向往。但是，社会终究不是烂漫的青草地，而是一个残酷的竞技场，虽然已经没有了一如古罗马战场的那种你死我活的惨烈厮杀，但是对农民工朋友来说，想要在城市里扎下根来，进一步改善生活，也不是一件容易的事。

“生存，生存，还是生存”，这是当前农民工朋友在城市里的第一要务。虽然，中国改革开放的大船已经驶进了三十年；虽然，已有少数的农民工朋友在城市里扎了根，获得了一些发展的空间，但是，绝大多数农民工朋友的处境，并未得到根本性的改善。带着梦想，怀着憧憬，奔波于职场之间，辗转于千里之外，常常是拖着疲惫的身躯回到并不温暖的窝，有时候抬头望望夜空，或许会问问自己：“这是我要的生活吗？”……无论是谁，在物质世界得到一定发展之后，精神世界的问题就会迎面而来。

已经不止一次看到或听到，网络、报纸、电视、广播等媒体关于进城务工人员由于各种各样的原因而引发悲剧的报道。这其中的原因，不止停留于思想、观念、物质或者社会的层面，很多是来自农民工自身内心世界的。一个人如果他的心理健康方面出现问题，就会使他的生活变得很痛苦、很混乱，而如果一群人总是处于不良的社会处境中，他们的心理健康维护系统就是脆弱的，如果出现问题，就会引发一系列的社会问题，毕竟农民工群体在中国社会不是一个小群体。先前，社会各界关于农民工的关注多停留在法律援助、就业指导、技能培训、社会保障、政策宣传、子女教育、管理教导等层面，都是从社会层面展开的，无疑对改进农民工自身的社会处境及生活质量起到了很大的作用。但是，鲜有从农民工自身的心理出发，针对他们的心理健康问题而提出相应对策的研究成果。虽然有关部门和机构都做了一些调查，但是都是停留在表面上，没有深入到农民工个体之中。我们在调查中，常常听到这样的呼声：我们需要一本从我们的实际情况出发，用以指导我们的心理活动，帮助我们维护健康的知识性读物，在我们需要的时候，给我们以指点，帮我们解除内心的痛苦和烦恼……

作为从事心理学教学与研究工作的高校教师，自从涉足了农民工群体的心理健康研究领域之后，发现这里有太多的课题值得研究，也会产生许多有价值的研究成果。几年来，一直酝酿编写一本适合农民工阅读和参考的心理健康指导用书，现在终于要出炉了，内心感到些许的安慰，毕竟努力没有白费。在这本书里，我们以与农民工朋友对话的形式，介绍了关于心理学健康方面的知识，同时结合农民工的生活、工作实际，有针对性地解答了各种常见的心理健康问题。全书共分“心理学与心理健康常识”“心理咨询与心理治疗”、“职场心理健康”、“心理健康的自我调适”、“人际交往与心理健康”、“婚恋与性心理卫生”、“常见的心理障碍及处置”和“心理健康测试”八大篇。本书的另一大特色是一改其他研究农民工的著作以第三人称来描述农民工的角度，而换位成第一人称和第二人称，“他们”变成了“我们”和“你”，语句读来平实直白，就像一个老朋友就坐在大家面前，和我们农民工朋友娓娓道来，语言表述更贴近农民工朋友。如果拙作能够给在城市里务工的广大农民工朋友以心理健康维护方面的帮助，我们将欣悦不已。

由于作者的水平有限，知识浅薄，体验不深刻，书中难免有疏漏和不足。我们愿诚恳接受同行专家及读者们的批评指正。

作者

2010年8月

内容提要

本书是2006年度浙江省社会科学界联合会社科普及重点课题“农民工心理卫生”(课题编号:2006-33)、2009年度温州市科技计划第一期项目“温州市农民工心理健康现状调查及对策研究”(课题编号:R20090026)、2010年度温州市文化工程第五批课题“新温州人心理健康及群体差异研究”(课题编号:Wyk10117)以及2010年度浙江省人力资源和社会保障厅课题“新生代农民工心理健康状况调查及对策研究——以温州为例”(课题编号:2010A015)的总结性成果。

本书以问答的形式介绍了心理健康的基本知识,并结合农民工的生活、工作实际,有针对性地解答了各种常见的心理健康问题,介绍了各种心理健康的调适方法、心理测评方法等。本书科普性强,形式活泼,语言通俗易懂,内容科学实用,适合广大农民工朋友阅读参考。

目 录

第一篇 心理学与心理健康常识

一、心理是什么？人类心理的本质是什么？心理学又是什么？	001
二、什么是心理健康？	005
三、判断心理健康的标准是什么？	007
四、心理健康都有哪些状态？	009
五、人们为什么会产生心理健康问题？	011
六、农民工朋友常见的心理健康问题有哪些？	013
七、农民工心理健康问题的影响因素有哪些？	016
八、心理健康与生理健康之间的关系是怎样的？	018
九、什么是心理应激和应激源？	019
十、如何正确认识心理应激对健康的影响，怎样减少应激的负 面影响？	021
十一、什么是情商？情商与心理健康有什么样的联系？	023
十二、学习、读书有助于身心健康吗？	025

第二篇 心理咨询与心理治疗

一、什么是心理卫生？	027
二、农民工朋友为什么要讲究心理健康？	029
三、什么是心理咨询和心理治疗？	031
四、心理咨询的过程是怎样的？	033
五、常见的心理咨询的形式有哪些？	035
六、心理咨询对农民工的心理健康有什么样的帮助？	037
七、常见的关于心理咨询的认识误区有哪些？	039
八、什么情况下要去接受心理咨询？	042
九、什么样的人需要心理咨询？	044
十、心理咨询前要做好哪些准备工作？	047
十一、什么是心理危机干预？ 如何对心理危机进行干预？	049
十二、如何处理常见的心理健康问题？	051

第三篇 职场心理健康

一、常见的与工作有关的不健康心理有哪些？	054
二、怎样在工作中调整好自身的情绪？	057
三、如何应对工作中的压力？	060
四、找工作应该注意哪些问题？ 避免哪些误区？	062
五、农民工求职常见的心理偏差有哪些？ 如何调适？	064

六、怎样判断自己适合什么样的工作？	066
七、如何应对失业产生的心理健康问题？	068
八、调换工作后如何调适心态？	070
九、哪些因素容易造成失业者出现精神、心理问题？	072
十、什么是职业生涯规划？	074
十一、农民工也要做职业生涯规划吗？	076
十二、农民工怎样做好职业生涯规划？	079
十三、什么是企业 EAP（员工帮助计划）？和我们普通工人有 什么关系？	081
十四、什么是职业病？从事哪些职业的人容易患职业病？患了 职业病怎么办？	084
十五、出现劳动争议怎样调适心态解决问题？	086

第四篇 心理健康的自我调适

一、务工生活中常见的不和谐心理有哪些？	088
二、进城务工应如何调整心态？	090
三、农民工如何尽快适应城市生活？	093
四、务工生活中缓解压力的具体方法有哪些？	095
五、如何控制情绪？	097
六、如何调整心态面对理想和现实的落差？	099
七、压力面前如何调整心态？	100
八、在外务工如何保持乐观心态？	103
九、如何克服和防范自卑心理？	105
十、怎样应对挫折？	109

十一、农民工朋友如何安排业余文化生活？	111
十二、如何排遣思乡之苦？	113
十三、如何培养健康的网络心理？	115
十四、体育运动对心理健康有哪些帮助？	117
十五、怎样进行自我催眠？	119
十六、合理的宣泄方法有哪些？	122
十七、常见的身心放松法有哪些？	123
十八、怎样进行肌肉放松训练？	126

第五篇 人际交往与心理健康

一、工作中的人际交往有哪些误区？如何应对？	130
二、如何处理好工作上的人际关系？	132
三、工作中如何与上级领导交往？	134
四、工作上如何与同事和谐相处？	137
五、如何调整心态正确对待工作中领导的批评？	138
六、被人误解后心态如何调适？	141
七、哪些问题心理影响我们与别人的交往？	143
八、城里人对我们有偏见（歧视），心理上如何调适？	146
九、如何与城里人友好相处？	148
十、如何战胜务工生活中的孤独心理？	150

第六篇 婚恋与性心理卫生

一、爱情是什么？婚姻是什么？	152
----------------------	-----

二、爱情与喜欢有什么相同与不同？	155
三、如何树立正确的婚恋观？	156
四、怎样从单相思的痛苦中抽身？	159
五、怎样走出失恋的心理困境？	161
六、家庭不幸会产生哪些心理问题？ 如何积极应对？	164
七、如何调适心态面对家庭经济困难？	166
八、如何改善夫妻关系，提高婚姻质量？	169
九、婚前性行为的伤害有哪些？	171
十、什么是性心理健康？ 怎样维护性心理健康？	173
十一、什么是性心理障碍？ 有哪些表现？	175
十二、什么是性自慰？ 怎样正确看待性自慰？	177
十三、女性农民工如何讲究性心理卫生？	180
十四、女性农民工在月经期如何讲究个人卫生与心理卫生？	182
十五、怎样正确看待男子遗精？	184

第七篇 常见的心理障碍及处置

一、什么是心理问题、心理障碍与精神病？	187
二、正常心理和异常心理的判断标准是什么？	189
三、怎样判断一个人的心理异常是否处于精神病的早期 阶段？	191
四、什么是神经衰弱？ 如何自我调节？	193
五、如何正确认识与预防抑郁症？	195
六、什么是焦虑症？ 如何判别与应对？	198

七、什么是强迫症？如何应对？	199
八、什么是社交恐惧症？如何自我调节？	202
九、什么是旅途性精神病？哪些情况下易发？如何防范？	204
十、自杀的心理过程和初期信号都有哪些？	206
十一、如何预防自杀？	208

第八篇 心理健康测试

一、你的心理整体上是否健康？	210
二、你属于哪一类气质类型？	218
三、你的幸福指数有多高？	221
四、你面临的精神压力有多大？	224
五、你的焦虑状态如何？	227
六、你内心的抑郁程度如何？	229
七、你对自杀是怎么看的？	231
八、你是否已经陷入单相思？	234
九、你的人际交往能力高不高？	236
参考文献	240
后记	241

第一篇

心理学与心理健康常识

一、心理是什么？人类心理的本质是什么？心理学又是什么？

1. 心理是什么？

心理，是心理现象、心理活动的简称。人在清醒状态下，随时都可以体验到某些心理，人们对它并不陌生。例如下面一个生活片断：

小王在清晨醒来，看到光亮照进屋子，听到窗外树上的鸟儿正在叽叽喳喳地叫个不停。她打开窗户，一阵微风吹来，她感到凉爽极了。她尽情地吸了几口清新的空气，似乎嗅到了一股花香，便猜想这花香大概是从不远处的花园里吹来的。她还记得，花园里有许多花，现在也许已开花了。今天休息，她很高兴，便在脑子里盘算着如果今天去花园玩，该多么惬意啊！她很喜欢花，已有好多天没有去花园了，应该去一下。忽然她又想起，公司要求的工作总结还没有写完，今天应该上交了，必须忍耐一

下，坚持写完。想到这里，她很快收拾了一下，吃过早饭就开始动笔写作了……

在这个小小的生活片断里，就有一系列的心理活动。这里的“看到、听到、感到、嗅到”就是心理学中讲的“感觉”和“知觉”；这里的“记得、想起”就是心理学中讲的“记忆”；“猜想、盘算”就是“思维”问题；“高兴、惬意、喜欢”属于“情感”；“忍耐、坚持”属于“意志”……这些心理活动或心理现象，都是人们所熟悉的。

人的心理现象是多种多样的，心理学为了研究方便把人的心理区分为个体心理和群体心理两个方面。

(1) 个体心理。个体心理是指个别主体即具体的个人的心理。上述生活片断中小王的心理活动，就属于个体心理。个体心理，一般分为心理过程和个性两大类。苏联心理学家列维托夫(1890-1972)认为，在心理过程与个性之间还有一种过渡的状态，即心理状态。这样，人的心理现象结构就有心理过程、心理状态、个性三大类。

心理过程是指人的心理活动发生、发展的过程。具体地说，就是客观事物作用于人（主要是人脑），在一定的时间内大脑反映客观现实的过程。包括认识过程（简称为“知”）、情绪和情感过程（简称为“情”）、意志过程（简称为“意”）。三者合在一起简称为“知-情-意”。

心理状态是介于心理过程与个性心理之间的既有暂时性又有稳固性的一种心理现象，是心理过程与个性心理统一的表现。

个性心理是显示人们个别差异的一类心理现象。

人们常说的心理学，就是研究上述个体心理发生与发展规律的一门科学。

(2) 群体心理。人作为社会性的个体，彼此之间必然要发生

一定的关系，进行社会交往，从而产生交往心理。交往心理既存在于个人与他人之间，也存在于群体之间，所以将其列入群体心理之中。这样，群体心理就包括三大类型，即交往心理、小群体心理和大众心理。

2. 人类心理的本质是什么？

从本质上说，人的心理（或精神）首先是大脑的生理功能。人类大脑的形成经历过漫长的岁月之后，大约在一百万年前终于演化出最高级、最复杂的部分：大脑皮层以及相关的神经区域等。现代心理学已经认可这样的观点：大脑是产生心理活动的物质基础。

其次，心理活动不仅仅是一种生理功能，同时也是大脑对外界客观世界的积极而能动的反映，也就是说大脑可以自如地接受各种外来信息，通过加工这些信息，反映出各种事物的本质及其相互关系，并指挥我们适应和改造自己及周围的世界。

现实生活中有不少人不了解这些基本知识，把心理活动看得十分神秘，甚至认为“精神是不可知的”，或迷信地认为，精神就是“灵魂”、“鬼魂”，人死了“灵魂”可以四处游荡，可以上天堂或下地狱，这些都是不科学和极端错误的。其实人死了，大脑细胞也就死亡了，以大脑为物质基础的心理活动也就不复存在了。当然，如果大脑出现损伤或因各种理化刺激、社会心理刺激出现功能紊乱时，会引起各种心理障碍或心理疾病也就不足为奇了。

以上内容是对什么是心理现象、心理活动的简单介绍，了解一些关于人类心理现象的基本知识，无论对于我们认识世界、与他人相处，还是解决问题，都有很大的帮助。

3. 心理学又是什么？

对人的心理现象及其规律的探讨与研究，自有人类文明史以

来就已经开始了。在东西方古代哲学、医学、教育和文艺理论等许多著作中，都蕴藏着丰富的心理学思想。但心理学成为一门独立的科学还是 19 世纪的事。1879 年德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，用实验的方法来研究人类的心理现象，标志着心理学作为一门科学的诞生。时至今日，心理学已是具有 100 多个分支学科的庞大学科体系了，诸如普通心理学、社会心理学、教育心理学、法律心理学、管理心理学、商业心理学、经济心理学、消费心理学、咨询心理学……都是心理学庞大学科体系中的成员，而且随着人类社会实践活动的发展，心理学的分支学科还会继续增加。

“心理学”（英文名称 Psychology），是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。心理学既研究动物的心理（研究动物心理主要是为了深层次地了解、预测人类的心理发生、发展的规律），也研究人的心理，而以人的心理现象为主要研究对象。因此，心理学是研究心理现象和心理规律的一门科学。

有朋友说：“学心理学的人能看透别人的心理，知道别人心里想什么，好厉害！”这种说法其实是对心理学的误解，也把心理学神化了。其实，心理学就是一门研究人的心理活动的规律的学科。心理学者只是在尽可能地按照科学的方法，间接地观察、研究或思考人的心理过程（包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程）是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样或那样的不同，即人的人格或个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用于人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好地服务于人类的生产和实践。