

新农村

林崇德 倾情作序

心理健康读本

家庭篇

段鑫星 吴国莎◎编著



科学出版社

新农村心理健康读本

家 庭 篇

段鑫星 吴国莎 编著



YZLI0890168768

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·家庭篇/段鑫星, 吴国莎编著. —北京: 科学出版社, 2011. 10

(新农村心理健康读本)

ISBN 978-7-03-032502-0

I. ①新… II. ①段…②吴… III. ①农村—心理学 IV. ①B844.3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 032504 号

责任编辑: 付 艳 张 凡 / 责任校对: 邹慧卿 / 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: 010-64035853

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: 10 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

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，是一件发自内心的感到高兴的事情。

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。“心理师与你聊”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仍然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，也期待这本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教授担任本丛书的顾问，并且对书稿的写作提出了宝贵意见与建议；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 男人的累

都是“儿子”惹的祸	1
离家出走的外省媳妇	2
摩登媳妇惹流言	5
我是一个“妻管严”	8
家有疑心病妻子	12
早起的母亲晚起的妻	15
娶了媳妇忘了娘	21
妹妹成了“啃兄族”	24
我有一个城市梦	27

第二章 媳妇的苦

“邋遢”婆婆难忍受	31
单身婆婆干预多	32
流产经历惹麻烦	35
婆婆是个“啃小族”	38
隐忍媳妇多苦闷	41
谁来照顾我的孩子	44
	47

我被逼出“抑郁症”	50
婆婆偏袒小姑子	53
我的孩子我来教	56
吝啬婆婆难相处	59
家务重担真难忍	62
爱找茬的婆婆	65
婆婆是个管家婆	69
第三章 婆婆的怨	73
举止亲昵惹人厌	74
身高问题深埋隐患	78
婆婆难忍误解之痛	81
辛苦农忙不讨好	84
婆婆盼孙心太切	87
两头小猪引发的纠纷	90
咒骂声中慌报警	93
婆婆没有亲妈好	96
家中“童心”儿媳	99
儿媳凶悍婆婆难	102
第四章 家里家外	105
无地可种没法活	106
新房地基惹矛盾	109
不问地界割我麦	112
我的池塘谁的树	115
多管闲事遭咒骂	119
勤俭节约的父母亲	122

大病来袭治不治	125
养老保险没法办	128
哥嫂蛮横难尽孝	132
重组家庭矛盾多	135
继父继母真难当	138
寻找幸福的离婚女人	142
一次出轨引发的血案	145
好想好想上大学	148
想读专科不容易	151
在外漂泊的单身老父	154

第一章

男人的累



在中国，传统意义上的男人被赋予了更多的责任与重担。他们是顶天立地的男子汉，是家庭的顶梁柱。上至双亲，下至妻小，他要为家人撑起一片天。“男儿有泪不轻弹”影响着世代代的男人，他们的酸甜苦辣，只有独自咀嚼，咽下肚去。

闷了的时候抽口烟，烦了的时候喝口酒，无论肩上的担子有多重，依然扛起来坚强地往前走；孤独的时候想想昔日的朋友，睡不着的时候摸摸孩子的头，无论生活的滋味有多苦，仍要一个人咽下去，一滴不漏；高兴的时候不言不语，难过的时候也不会把泪流，无论远方的道路多艰险，既然选择了就不会回头；工作的时候暗自加油，疲惫的时候将家放心头，无论心底装了多少忧愁，总是挺起身板不甘落后。

新时代下的中国男人，尤其是传统的中国农村男人，面对家庭与工作，仍有述不尽的酸甜苦辣与悲欢离合。

都是“儿子”惹的祸



事例描述

毛毛和小华是通过相亲认识的，两人当初一见钟情，相处三个月后双方家庭在征求他们两人的同意后就把婚事给办了。毛毛上面还有两个哥哥，都已成家立室，并且都在离父母家不远的地方盖了房子。依照惯例，毛毛和小华结婚后，也单独住进打工挣钱盖起来的楼房里。一年半后，小华产下一个女孩儿并做了结扎手术，公婆知道后十分不满，并表示十分希望毛毛可以有个儿子。这些都成为日后小华与公婆冷热战交替的伏笔与导火索。这边，小华经常在毛毛面前抱怨公婆偏心，只会疼大哥、二哥的儿子，完全不照顾自己的小女儿；对这一点，毛毛也有些埋怨父母，但也不能明说。那边，父母经常在毛毛面前施加压力，软硬兼施地劝毛毛考虑再生个儿子，并表示他们会仔细照看。面对父母与妻子的双重压力，毛毛感觉自己像一

个双面胶，无法调和妻子与父母之间的矛盾。毛毛想知道怎样才能解决妻子与父母之间多年的“恩怨”。



“过来人”支招

这种事情，让谁遇见谁都头疼。像毛毛这样，积极尽责地扮演着儿子与丈夫的角色还算是好的，他还想着怎么让妻子和父母和好如初，还想着让这个大家庭和睦相处。

在农村遇到这种情况，首先，大多数儿子是偏向自己媳妇这边的，和自己的媳妇站在同一条战线上，不管、不问父母的感受。大家一般都会谴责像小华这样的小媳妇，说她不孝顺。这样反而更加激发小华对公婆的厌恶心理，问题只会愈加严重。其次，周围邻居多是以看笑话的心态看待这种婆婆与媳妇之间的战争的。婆婆想要孙子的心情可以理解，但年轻的80后小华只想要一个孩子也是可以理解的。要解决这种僵持的局势，毛毛应该努力协调媳妇和父母之间的关系，多让他们站在对方立场上考虑一下，打开心扉，真诚相待，说出彼此所愿，然后相互退让、折中一下就好了。关键是婆媳两人都要踏出那一步，坚冰就会融化。



心理师和你聊

有这么一个小故事：一座厚实的城门上挂着一把沉重的巨锁，铁棒、钢锯都想打开这把巨锁，它们一会儿撬一会儿砸，

就是打不开那把锁。一把小钥匙轻巧地钻进锁孔，“咔嚓”一声打开了巨锁。铁棒和钢锯都很不解地问小钥匙是怎么做到的，小钥匙温柔地说“因为我懂它的心”。这在心理学上称之为“钥匙理论”。

小华因为结扎问题与婆婆有了过节，这就像一把沉重的锁。毛毛要想结束家庭中的这场大战，就要寻找解锁的钥匙，要充分发挥自身在小华和母亲之间的桥梁作用。

第一，让母亲能够站在小华的立场上，考虑小华为什么会反感自己，是因为当初反对小华做结扎手术，还是一直要求小华再生个儿子，抑或是自己真的一直偏心老大和老二的儿子？

第二，让小华也能够站在母亲的立场上，考虑为什么婆婆不喜欢自己，是因为她没有给婆婆生个孙子，还是自己也从来没有给过婆婆好脸色？

第三，解铃还需系铃人，只有让小华与婆婆相互之间都打开心扉，真心交流，才能化解所有的矛盾与埋怨。毛毛可以协助小华创造机会，开展一次婆媳优缺点大讨论，诚心弄清楚彼此之间存在的问题。

第四，毛毛也可以发动家族里比较有威望的亲戚前来劝说，有效的影响力也许可以让婆媳双方静下心来，冷静地看待关系僵化至今的原因及解决策略。

离家出走的外省媳妇



事例描述.

小李是四川女子，15年前外出打工，后来在姑姑的说服下“裸婚”嫁给了春雷。小李和春雷都是憨厚老实的人，平时对父母也是毕恭毕敬，算是孝子。小李一直未能怀上孩子，这成了她和婆婆之间的敏感话题。春雷有个弟弟叫春亮，成年后的春亮娶了泼辣的媳妇小桃，春亮、小桃和父母一起住，春雷和小李搬出去单住。争气的小桃两年多内给家里添了两个孩子，这更是增长了她的气焰，她不仅时常对公婆趾高气扬，还经常明里暗里踩在小李头上。这些小李都忍着，谁让自己的肚子不争气呢……婆婆把所有的时间都用在了照顾小桃的两个孩子和小桃家田地上了，对自己和春雷不闻不问。时间久了，小李开始对婆婆抱怨起来，对婆婆的怨气也慢慢积压起来。

多年寻医治病，终于守得云开见月明，小李生下了一个儿

子。本以为婆婆也会像当初照顾小桃一样伺候自己坐月子，可没想婆婆还是被小桃那边牵扯着离不开半步。这些小李都看在眼里、记在心里。前不久，小李因为地界的原因跟小桃争执起来。回到家里，春雷不做声，一边是自己的父母与兄弟，一边是自己的老婆……小李闹着要离家出走，婆婆无奈说了一句“走就走吧”，却真的让小李带着孩子离家出走了。已经一个星期过去了，小李还是没有音信，憨厚的春雷不知该去何处寻回自己的妻子。



“过来人”支招

对于处理和婆婆、小姑、弟妹之间的关系，干练点的媳妇会选择从大家庭中搬出来住，自食其力，和她们保持一定距离；懦弱点的就只能看她们的脸色，还企盼着她们有一天能改头换面，真心相待。像小李这种情况，在本地无亲无故，我们作为邻居也不好多说什么。首先，我们只能劝她别招惹小桃那样的厉害媳妇，好好照顾孩子就得了。其次，对自己婆婆也不要有太多怨言，毕竟小儿媳太厉害，轻则骂重则打，婆婆也惹不起，还是相互体谅的好。最后，像春雷这样憨厚的农村男人面对这样的事情时，夹在中间也确实是很困难，既不能埋怨父母偏心，也不能怪自己媳妇胡闹，只能忍气做和事佬。



心理师和你聊

美国心理学家埃利斯创建了 ABC 理论，具体指的是：