

新农村

林崇德 倾情作序

心理健康读本

恋爱篇

段鑫星 李玉雪◎编著



科学出版社

新农村心理健康读本

恋 爱 篇

段鑫星 李玉雪 编著



YZLI0890168093

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·恋爱篇/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 978-7-03-032503-7

I. ①新… II. ①段…②李… III. ①农村—心理健康—健康读物—通俗读物 IV. ①B844.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 204021 号

责任编辑: 张 凡 付 艳 / 责任校对: 朱光兰 / 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: 11

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 相亲恋爱 缘定今生	1
佳节相亲好热闹	2
想要简单的爱	5
仓促定亲不踏实	8
相亲大部队	11
一面之缘成情侣	14
爱情里的尊卑贵贱	17
爱上他的家庭	20
为了恋爱换工作	23
爱情里的门当户对	26
爱上一个放荡的人	29
因爱早熟	32
爱上有家的男人	35
网恋是一种痛	38
难忘的初恋	41
第二章 相处相知 爱中成长	45
初次登门 紧张不安	46

女到男家秀性情	49
与男友独处的不安	52
礼多人不怪	55
不解风情的小武	58
傻傻的付出	61
对你好怎么错了	65
如何赢得她的心	69
不被祝福的爱恋	72
不想做未婚妈妈	75
磨合方知真面目	79
家人支招谈恋爱	83
相亲看外表，相处看性情	86
第三章 退婚完婚 婚事多变	89
盲目攀比惹的祸	90
不能生育被退婚	93
订婚彩礼作用大	96
被退婚的苦恼	99
退婚后的流言飞语	102
身孕逼婚期	105
百日完婚	108
想要结婚不容易	111
无证成婚	114
金钱面前，你的真心	117
婚前的烦恼	121
婚后住房惹纠纷	124
浪子回头	127

第四章 结婚成家 初步体验	131
娘家与婆家的博弈	132
家庭碰撞显冲突	135
婚后遇良人	138
和不爱的人结婚	141
贪玩的丈夫	144
孩子成了第三者	147
我还年轻，不想做妈妈	150
小家理财有窍门	153
不是那个中意的人	156
婚后打工之抉择	159
我走了，家人怎么办	162

第一章

相亲恋爱

缘定今生

当城市青年刚刚掀起相亲热潮时，农村青年的别样相亲早已高潮迭起。农村青年大多在外地打工，时空距离阻挡了有缘人的相逢。面对终身大事，他们不得不接受相亲的方式。

相亲的日子多定在春节前后。春节是团聚的日子，也是喜事多多的日子。农村青年在20岁或者20岁以前相亲、结婚是普遍现象。正值花样年华的青年男女，并不知道什么样的人适合自己。对他们而言，很少有机会仔细“审查”对方，更多的印象来自亲友的描述。大家行走在相亲的迷宫里，头脑中闪现出各种问号：“相亲的过程中有哪些突发情况？”“我该如何表现自己？”“仓促的相亲是否就是我的归宿？”……

与此同时，“父母之命、媒妁之言”和“从一而终”等较为保守的婚恋观已渐渐被抛弃，相亲成为相识的渠道，相识后他们开始考察彼此。部分青年甚至开始了自由恋爱的尝试。自由恋爱有甜蜜也有苦楚，一边是异地的爱人，一边是亲密的家人，舍谁心安？爱上一个不该爱的人，怎能割舍？如何忘记那段初恋……

佳节相亲好热闹



事例描述

小江今年 22 岁了，常年在打工，逢年过节时才回家看看。从去年起，小江父母就开始留意为小江安排相亲了。第一次相亲时小江没做好充分的准备，当时女方家里来了很多人，他们轮流过来考察小江，小江表现得很紧张，女方却显得很自然。最终，女方觉得小江看起来不够稳重，这门亲事没成功。今年中秋，小江父母再三催促他回家，目的只有一个，安排小江和同村的一个姑娘见面。小江因为第一次的失败现在很紧张，他不知道见了对方家人该如何表现，不知道要怎么主动和女方说话。



过来人支招

在农村，男孩一般在十八九岁就开始被大人们张罗着找对象，唯恐年龄一大成为“老大男”，所以在农村，20岁或者20岁以前结婚成为普遍现象。逢年过节，年轻人回家团聚了，这也是相亲的高峰期。相亲时，往往男女双方的亲朋好友都会过来帮忙考察，尤其是女方，相亲阵容更是强大。其实，正值花季年龄的少女，并不知道什么样的男孩子适合自己，见面式的相亲方式也很难仔细“审查”对方，更多的印象来自亲友的描述，所以小江能否过女方亲友这关很重要。

首先小江要注意衣着打扮，让对方看着干净整洁就好。出门前准备好香烟，如果对方的亲友中有男士，小江要主动敬烟。小江要提前到达约定的地点，相亲过程中双方亲友会留意当事人的言行举止，所以小江在整个过程中要保持言行的自然得体。

相亲过程中媒人会安排一定的时间给男孩和女孩单独交流，在这个过程中，小江可以多问问对方的爱好，了解对方工作的基本情况，也可以主动介绍自己的工作情况或者自己对未来的设想。如果小江过了双方单独见面这一关，基本就没问题了。



心理师和你聊

心理学上有一个“首因效应”，也称为“第一印象作用”，

或“先入为主效应”。第一印象作用最强，持续的时间也长，比以后得到的信息作用更强。小江在相亲时可以充分利用这种效应，尽量展示给人一种极好的形象，为以后的交流打下良好基础。要做到这些需要注意以下几点。

(1) 要注重仪表风度。一般情况下人们都愿意同衣着干净整洁、落落大方的人接触和交往，小江在见女方家人时可以穿休闲板鞋或皮鞋，有领短衫或衬衫搭配有型长裤是不错的选择。

(2) 要注意言谈举止，言辞幽默，不卑不亢。女生喜欢幽默的男生，小江可以提前准备一些笑话穿插在自我介绍部分，但是不要把玩笑开得太过分。以轻松幽默的语调谈些自己擅长的东西和对方感兴趣的东西，这样会给对方留下深刻的印象。

(3) 行动要配合，尽量体现男生的大方和主动。这一方面不仅体现为小江对待来相亲的女方的态度，还包括对待女方家人的态度。有女方家人在场的时候，小江要学会见机行事，比如女方家里有男性过来，小江应及早准备好烟；两人单独相处时，小江要学着体贴入微，不妨多猜猜女孩儿的心思，给女方留下绅士的印象。

(4) 时刻记住要懂礼貌，相亲结束后目送女方离开，自己再离开。

当然，这些只是一种暂时的行为，更深层次的交往还需要小江的自身素质的完备。这就需要他加强谈吐、举止、修养、礼节等各方面的修养。

想要简单的爱



事例描述

22岁的小梦感叹道：爱情已经磨灭，婚姻成了速食快餐。小梦对爱情充满了美好的幻想，尽管知道王子和公主的故事是童话，但是无时无刻不期待着自己能拥有一段纯粹、唯美的恋爱。在她看来，恋爱就是两个人彼此相爱，没有任何目的，单纯地为爱而爱。可是现在，看着身边一个又一个同龄人快速相亲、快速结婚、快速生子，她觉得爱情离自己越来越远。

两个月前小梦通过朋友介绍认识了现在的男友，小梦只是单纯地想要恋爱一场，至于婚姻，她认为要看相处以后的结果。但是男友却明确表态如果小梦不能和自己结婚，就不要再继续恋爱。小梦觉得他太急切，甚至不可理喻。男友却觉得小梦是在玩弄感情。两人为此多次争吵不休。



过来人支招

不以结婚为目的的谈恋爱就是要流氓，这是毛主席说的。当然，谈恋爱就是一个相互了解磨合的过程，两个人是否适合结婚还是与相处的过程有关。我和老婆也是通过朋友介绍认识的，两个月后我们就订婚了，当时也没有想要轰轰烈烈的爱情，就只觉得对方很适合自己，想要走下去。我觉得我们的恋爱是结婚以后才开始的。

女孩子在结婚的事情上慎重一些没有错，所以也不能说小梦是玩弄感情。小梦可以心平气和地与男友交流自己的恋爱观点，说出自己的顾虑。小梦的男友也不应该太着急，要通过自己的行动让小梦愿意和他继续走下去。结婚需要在适当的时机提出来。



心理师和你聊

小梦想要纯粹的恋爱，在恋爱中成长，这没有错。小梦男友以结婚为目的谈恋爱，是男人责任感的体现，也没有错。只是两个人想法有差异，需要沟通。沟通中要注意以下几个方面。

(1) 双方对恋爱的结果有期待是正常的，但是小梦的男友不能过分强调恋爱的目的性，这样会给小梦造成很大的心理压力。小梦也要表现出对男友的信任和依赖，让他感受到自己的真诚。