

民工生存智慧文丛



MINGONG SHENGCONG ZHIHUI WENCONG

FUWEI XINLING

边玉芳
赵春鱼
著

抚 慰 心 灵

浙江教育出版社



民工生存智慧文丛

抚 心 慰

江苏工业学院图书馆
藏书章

边玉芳

赵春鱼

著

FUWEI XINLING

MINGONG SHENGCONG ZHIHUI WENCONG

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

抚慰心灵/边玉芳、赵春鱼著. —杭州:浙江教育出版社, 2006. 10

(民工生存智慧文丛)

ISBN 7-5338-6688-6

I. 抚... II. 边... III. 人际关系学—通俗读物
IV. C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 118643 号

策 划 张伟建
装帧设计 韩 波
责任印务 倪振强

责任编辑 高 蕾
责任校对 雷 坚
插 图 柴立青

民工生存智慧文丛

抚慰心灵

著 者 边玉芳 赵春鱼

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路 40 号 邮编 310013)

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 3.5

字 数 62 000

印 数 0 001-5 000

版 次 2006 年 10 月第 1 版

印 次 2006 年 10 月第 1 次

书 号 ISBN 7-5338-6688-6/G·6658

定 价 4.70 元

电 话 0571-85170300-80928

e - mail zjjy@zjcb.com

网 址 www.zjeph.com



序

中国农村改革，极大地解放了生产力，农村人终于有机会来到城市。于是，成千上万的农民纷纷离开家园到城市去寻找属于自己的梦想。据统计资料显示，在我国，有超过一亿的农民在外打工。有些城市外来民工的比例甚至高达三分之一至一半。众多农村兄弟姐妹在打工赚钱的同时，也为城市的繁荣和发展作出了很大的贡献。

那么，我们众多的民工兄弟姐妹在城市生活得怎样呢？由于远离故土，由于农村生活与城市生活的巨大反差，由于我们民工的身份，由于我们在城市里处于弱势，许多民工兄弟姐妹的生活并不像当初我们进城时想的那样。我们在适应都市生活的过程中，往往要付出比一般人更高的代价。生活的快节奏、就业压力以及人际关系等问题，使我们的生理和心理都疲惫不堪，心理负荷几近极限。特别是一些性格内向、平时没有宣泄渠道的民工朋友，一旦遇到刺激，如上当受骗、感情受挫或追讨欠薪无果时，随时可能发生心理危机而导致走极端。民工朋友的心理健康问题值得重视。

以作者生活的城市杭州为例。某日，安徽歙



县民工王某跨过杭州解百天桥的栏杆一跃而下，在这个城市最热闹的商业中心结束了自己的生命。就在王某自杀的同一天，一名从云南到杭州打工的男青年因思乡忧郁无法排解，独自饮酒过量，导致严重的酒精中毒险些丢了性命，被送往医院抢救才脱离危险。医院的专家表示，这两起事件都是由于当事人精神长期抑郁无法排解，又遇到刺激才导致了悲剧的发生，如果事前有人能及时对他们的情绪进行疏导，结局可能大不相同。

相对于城里人而言，离乡背井、外出打工的民工无疑要承受更多的社会压力。浙江省人民医院的专家曾随机对200名20—40岁的民工进行过调查，其中“感到寂寞孤独”的占90%，“难以适应环境”的占65%，“担心受欺负”的占48%，“为感情困扰”的占35%。

由于受孤独、难以适应环境等因素的困扰，近30%的外来民工存在不同程度的心理问题。面对巨大的精神压力，相当一部分的外来民工采取了消极的生活方式，将自己封闭起来，经常借酒消愁或宣泄滋事。

一位来自贵州的民工兄弟告诉我：“到城里工作后，平时没有朋友，周围的环境也不熟悉，更没有什么娱乐活动，下了班只好待在工棚里，十分无聊。我有时甚至想跑到街上找个人打一架！”

这本小册子是我们为每一个进城打工的民工



兄弟姐妹所写的心理自助手册。这本小册子立足于民工在打工过程中容易出现心理问题，从心理学的原理和方法出发对这些问题进行阐述和分析，并提出一些简单易行的措施，以帮助广大民工朋友能够自主地处理和应付生活中出现的各种问题，保持良好的心理健康状态。我们在采访中了解到，尽管目前城市的许多医院都设立了心理门诊，但前来就诊解决心理问题的民工却几乎没有。我们认为，除了社会应多关注民工的生存环境和心理问题外，民工朋友自身也更应注意心理的自我调节。

如果我们民工朋友在日常生活中能够注意关注自己的心理，调节自己的情绪，那么，即使工作再繁忙、再复杂，心态也是能够保持平和和稳定的，也能够体验到城市生活的乐趣。发现生活中美好的事，把自己的心态调整到最佳期状态，对每一个人来说都是非常重要的。简单地说，就是要开开心心地过好每一天。

一位来自湖南的民工朋友说：“平时的生活虽然累了点，但是到了周末或者晚上空闲的时候，我还是会找机会放松一下自己。我为自己买了一个收音机，郁闷的时候，听听收音机，这里的有些节目是我在家乡听不到的，感觉蛮新鲜，也很有趣。城市生活还是很不错的。”

这本小册子的内容涉及了民工初入城市的困



惑和无奈，人际关系的处理与调整，性生活的苦恼与疏解以及自信心的培养与对美好生活的追求。我们以民工生活的真实例子作为开头，通过对民工身边这些最真实例子的分析让大家明白该怎么做，以期帮助民工朋友们在遇到类似问题时，能够妥善处理，保持心灵的平衡与和谐。我们的民工朋友，当你孤独时，当你苦恼时，当你压抑时，愿我们的这本书能成为你的路灯，成为你前行的拐杖，助你打工之路一帆风顺！



目 录

序	1
引子：我的名字叫“民工”	1
第一章 我是城市的一员	3
1. 陌生的环境、熟悉的人情	3
2. 我是城市二等公民吗	6
3. 用汗水撑起城市的一片天	11
第二章 与人交往的学问	16
4. 老乡见老乡，趣事一箩筐	16
5. 我的城市朋友圈	21
6. 摆脱孤独的影子	25
7. 我与老板面对面	29
8. 讨薪方法有讲究	34
第三章 “性”苦恼的排解	38
9. 婚姻不是打工生涯中的奢侈品	38
10. 无果之花的情感游戏	42
11. 快乐通讯、甜蜜相思	45





12. 录像厅中的惊叫声	49
第四章 快乐打工法	54
13. 民工也可以拥有幸福	54
14. 工作着是快乐的	58
15. 把苦活变成快乐的游戏	62
16. 我的情绪我做主	64
17. 管住自己的拳头	67
18. 启动生命的安全阀	70
19. 休闲滋养生命	73
第五章 亮出最精彩的自己	77
20. 独一无二的我	77
21. 亮出最精彩的自己	80
22. 走出自卑，迈向快乐	83
23. 我是金子，总会发光	87
24. 成功离我有多远	90
第六章 我的未来不是梦	93
25. 理想轻易不言放弃	93
后记	99





引子：我的名字叫民工

在汗水里流浪，在流浪中自强
我们是一群四季迁徙的候鸟
寄居在都市的脚手架上
迎来了睡眠惺忪的日出
送走了疲惫不堪的夕阳
为了城市的健康和茁壮
我们从不吝啬自己的汗水和力量

揣着富裕的梦想，从南国到北疆
我们是一群堂堂正正的汉子
不怕苦不怕累也不怕脏
只怕那鄙夷歧视的目光
看这灯光辉煌的大都市
却不是心中思念的地方
我们的爱情在老家的红衣绳上

本诗由江苏省灌云县电视台徐继东所作。诗中表现的那份无奈和豪迈、迷茫和希望、艰辛和自强，正是我们民工生活的真实写照。

我们农民工由于普遍文化水平低、缺乏职业技能，进城后依靠体力挣钱，因而不得不从事各

种脏、苦、累、险的工作，还常常被迫接受超低待遇。我们在城市里经常被人称之为“二等公民”，而在我们打工的城市里，也很少有人关注我们的生活感受。但是，我们依然拥有美好的理想。我们希望用自己勤劳的双手丰衣足食，能让全家人过上幸福的生活。我们渴望像城里人一样拥有爱情。我们也和城里人一样望子成龙。我们还希望在我们生活的城市里成就理想、实现自己的价值。但我们最希望的是，有一天，我们能自豪地对每一个人说：“我的名字就叫民工。”



第一章 我是城市的一员

1. 陌生的环境、熟悉的人情

故事 浓浓邻里情

我在南京城里修车已经三年了，感觉在这里的生活跟在乡下的时候差不多。除了有些人稍微刻薄了一点以外，很多人还是比较善良和友好的。在这几年中，我很感激住在我车棚附近的那些老人们，他们平时喜欢在门口乘凉或晒晒太阳，我感觉到他们对我比较友好，常常跟我打招呼，有时候，还帮助我跟来往的客人讨价还价。天热的时候，如果某家做了绿豆汤什么的，也不忘给我





带一碗过来；天冷的时候，也常常会给我一些家里人不穿的保暖衣服。说实在的，我很感激他们。

既然他们对我那么好，我也是懂得知恩图报的人，我也经常给他们一些照顾，如果哪一家的桌子、凳子坏了，我总是抢着去修。咱不图什么，看着他们开心，我心里也很乐了。

很多在城市里打工的民工朋友，经常感觉到在城里人面前抬不起头来，不敢也不想跟他们去交往。所以，我们的生活和城里人几乎是两条平行线，永远没有交点。即使我们生活在城市里，我们的心仍然留在乡下。但是，我们毕竟是住在这里的，我们跟城里人每天抬头不见低头见，我们必须跟住在我们周围的城里人交往。

4

由于民工朋友和城里人在生活环境、对事物的看法等各方面都存在着差距，交往过程中有一些矛盾和摩擦也是正常的。但人心换人心，这位修车人的敦厚和善良，换来了难得的邻里情和城市居民对他的尊重。

这不禁让人想到一个很有意思的小故事。从前，有个小男孩到山上去玩，无意间对着山谷大喊了一声：“喂……”立刻，山谷也回应了一声：“喂……”听到有回答，小男孩很兴奋，对着山谷又大叫：“你好！”山谷又回应：“你好！”小男孩问：“你是谁？”山谷回答：“你是谁？”小男孩很生气，



叫道：“你是谁？快说！不然我生气了！”山谷还是同样地回答他。小男孩气极了，大叫：“我恨你！”立刻，“我恨你”的叫声从四面八方传了过来。小男孩很伤心。回到家里以后，他告诉了妈妈这件事情，妈妈建议他再到山上去，对着山谷叫“我爱你”。小男孩照做了，立刻山谷中回荡着“我——爱——你——”。小男孩笑了，笑声飘荡在山谷中，久久不能平息。

小男孩对山谷说什么，山谷也以同样的回声来回应他，我们人与人之间的交往也是一样的。我们自己就是对方的一面镜子，我们怎样对待别人，别人也会怎样对待我们。

出门在外靠朋友，在打工生涯中，希望我们对周围人喊出的不是“我恨城市，我恨城里人”，不是“我感到不公平”，不是“我是民工，我需要得到别人的怜悯”，而是“我爱你”“我想跟你做朋友”“我能够找到朋友”等等之类的言语。我相信，只要我们坚持，我们一定也能听到同样的回应。要知道，尽管我们和城里人存在各种差距，但人心都是一样的。所以，我们说，陌生的环境、熟悉的人情。不信，请你试一试，一定会有意想不到的收获。

我们相信，凭着农民骨子里的勤劳、勇敢、热情和敦厚，我们一定能够赢得别人的尊重和友谊。



2. 我是城市二等公民吗

故事一 再也不学苏州话了

我是湖南人，现在苏州郊区某木料加工厂打工。大城市里的有些人特别瞧不起咱外地来的打工人员。我们很想同这里的居民保持良好关系，谁也不想总在一个被别人瞧不起的环境中生活。就像苏州人，有些叫法真是令人哭笑不得，不管是北方来的民工，还是南方来的民工，都叫“江北人”，而湖南不是在苏州的南边吗？这个称呼是代表着一种低下的社会地位吧！只要我们一开口，外地口音一出来，这里的人就会露出不屑的神情。为这，我们有些人就学说当地方言，想做个真正的当地人。我现在有一个朋友，他能讲很标准的

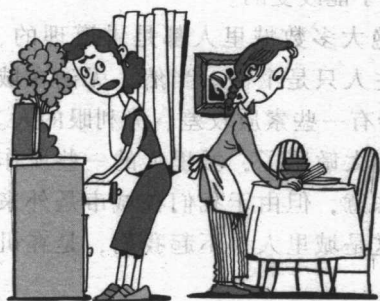




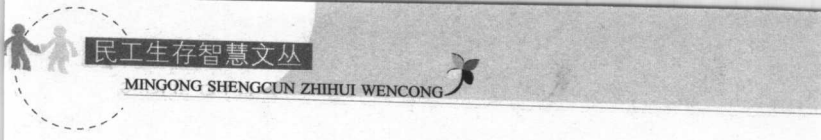
苏州话，为此他也自豪过。但有时一些知道他原籍的苏州人就会讥讽他：“现在倒真的快成苏州人了嘛！”每次他听到这些都会非常痛苦。他已经不愿再学苏州话了，这对他是一种耻辱。从这些情况你就可以看出来，为什么我们与当地人的关系这么差。

故事二 究竟是谁的素质差

我是安徽巢县人，在上海打工。我在上海差不多已呆了四年，其他大城市也去过几个。凭良心讲，我还是想回老家，在大城市过日子我总觉得不自在。我觉得上海人很排外，对外地来的，尤其是我们这些民工，特别地瞧不起。城里人总觉得我们外地民工脏、乱、傻，没有见过世面，好欺负。记得去年我到一户人家当保姆，我很勤快，事情也做得很好，开始的时候，他们家老人还夸我工作细致。可是，有一天，他们家抽屉里



少了几百块钱，硬要说是我拿了，我当时真是气得说不出话来，就要求报警。我们再没有文化，也不至于干这种事情呀。



后来才知道，原来是他家儿子拿了钱偷偷去打游戏机了，一听说要报警，就老老实实在地跟他妈交待了。为了掩人耳目，他们第二天就把我给辞退了。女主人还说：“外地人就是手脚不干净，素质就是低，谁知道她下次会不会拿钱呢。”亏他们还是读书人，真不知道是谁的素质低了。我们对遭受到这样人格侮辱的事情已经有点司空见惯了。

素质低的新农民工 二

在城市中工作的我们，大多数都遇到过类似的情况。

在我国，由于农村长期以来经济落后、城乡分配不均衡等种种社会原因，城乡差别长期存在，这导致了农村人和城里人在社会地位上的差距。“农业户口”与“非农业户口”的天壤之别是这种差别的真实写照。改革开放后，尽管农村的落后面貌得到了改变，许多农民的收入还超过了“城里人”，但农村人和城里人在人们心目中社会地位的差距却不是一下子能改变的。

总起来说，绝大多数城里人都是讲道理的，故事中的上海女主人只是个例。当然，无论在城市还是农村，都会有一些素质较差、势利眼的人。有时，可能是我们太敏感了，城里人的一些所作所为本来并没有恶意，但由于我们在城市是外来者，我们会认为这是城里人看不起我们，是在讥笑我们。