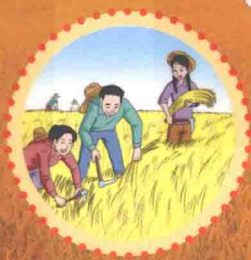




农村妇女科学素质提升行动科普丛书

幸福生活 100[?]问

中国农学会 组编



 中国农业出版社



农村妇女科学素质提升行动科普丛书

幸福生活100问

中国农学会 组编

 中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福生活100问/中国农学会组编. —北京: 中国农业出版社, 2014.5

(农村妇女科学素质提升行动科普丛书)

ISBN 978-7-119-19067-2

I. ①幸... II. ①中... III. ①科学知识—女性读物
IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第070069号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路2号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 孟令洋

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2014年6月北京第1版 2014年6月北京第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 3.75

字数: 120千字 印数: 1~10 000册

定价: 24.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编 委 会

主 编：赵方田 张 晔

副 主 编：孙 哲 冯桂真 史占彪

编 委（按姓氏笔画排序）：

马长路 马俊哲 王海丽 王雪梅 王超英

石进朝 史占彪 史瑞萍 冯桂真 毕 坤

孙 哲 孙茱芊 李 凌 张 晔 张 越

陈永梅 周 晖 郑志勇 赵方田 赵爱国

侯引绪 夏 飞 唐 芹 廖丹凤 缪 珊

本书编写：史占彪 王雪梅 史瑞萍



写给农村姐妹们的知心话.....

姐妹们：

经过近一年的辛勤工作，“农村妇女科学素质提升行动科普丛书”就要与大家见面了。我们全体工作人员首先向你们致以最诚挚的问候！

“妇女能顶半边天”，但在我国乡村，勤劳勇敢的妇女们顶起的几乎是“整个天”。你们既“主内”，又“主外”；既要生产劳作，又要操持家务；既要照顾老人孩子，又要应对各类问题。看到沉重的担子压在你们瘦弱的肩上，我们真心地想要帮姐妹们一把。

我们知道，你们期盼家庭富裕，家乡发展，环境改善，希望用自己的力量创造美好的新生活。正是针对这一愿望，我们组织有关方面的专家精心编制了这套科普系列读本，为大家提供科学种植、健康养殖、环境保护、妇幼保健、心理健康、法律法规等方面的适用知识、科学理念和实用技术，帮助大家逐步提高科学生产、健康生活和科学发展的素质和能力，把家乡建设得更美好，让生活过得更幸福！

这套科普系列读本图文并茂，通俗易懂，科学简明，务实管用，希望你们能够喜欢。在编创过程中，得到了农业部科技教育司、中国科协科普部、全国妇联农村发展部的大力支持；中华医学会、北京大学第一医院、农业部管理干部学院、北京农业职业学院、中国科学院心理研究所、中国环境科学学会等单位的有关专家也付出了辛勤的劳动，给予了真诚的帮助。值此谨致谢忱！

希望这套科普丛书能为提高广大农村妇女的科学文化素质略尽绵薄之力！

中国农学会

2014年3月8日

导 读

随着我国农村务工人员大量涌入城镇，农村留守妇女日益增多，尽管农村姐妹们具有坚毅刚强、吃苦耐劳的品格，但由于生产和生活压力较大，精神和思想负担较重，普遍缺乏幸福感，甚至承受婚姻危机的困扰。对此，加强农村妇女心理健康科普教育迫在眉睫。

这本小册子针对农村妇女心理健康所存在的问题，做出了科学简明的解答，主要包括：亲子教育、婚姻家庭、情绪管理、人际关系、自我关爱、心理健康知识等六个方面。目的是让农村妇女懂得如何教育孩子，如何化解家庭矛盾，如何释放负面情绪，如何处理邻里关系，学会关爱自己，保持积极乐观的精神状态，打造幸福人生。

让我们携起手来，共同营造美好的幸福生活！

编 者

2014年3月8日



目录

写给农村姐妹们的知心话

导读

第一章

亲子教育

1. 怎样培养一个心理阳光的孩子? / 1
2. 如何塑造孩子的好性格? / 2
3. 如何培养孩子的自信? / 3
4. 如何培养孩子的独立性? / 4
5. 如何教育孩子与同学和睦相处? / 5
6. 如何有效地批评孩子? / 6
7. 打骂对孩子有影响吗? / 7
8. 孩子做错事如何惩罚? / 8
9. 如何正确表扬孩子? / 9
10. 如何适度宠爱孩子? / 10
11. 孩子说谎咋办? / 11
12. 孩子不爱学习咋办? / 12
13. 孩子不去上学咋办? / 13
14. 考得好就给物质奖励对吗? / 14



15. 孩子好强、任性咋办? / 15
16. 孩子跟同学吵架/打架咋办? / 16
17. 家长的什么话可能会隐性伤害到孩子? / 17
18. 青春期一定逆反吗? / 18
19. 如何对待青春期孩子逆反? / 19
20. 青春期孩子性教育措施有哪些? / 20
21. 留守儿童容易出现哪些心理问题? / 21
22. 怎样促进留守儿童心理健康发展? / 22
23. 父母离婚对孩子有什么影响? / 23
24. 单亲家庭孩子如何教育? / 24
25. 家长的哪些习惯会潜移默化地影响孩子? / 25
26. 如何看待干得好不如嫁得好? / 27
27. 如何选择合适的恋爱对象? / 28
28. 如何维护幸福的婚姻? / 29
29. 如何做一个好妻子? / 30
30. 如何做一个好儿媳? / 31
31. 怎样面对长辈重男轻女的观念? / 32
32. 婚姻中哪些情绪要不得? / 33
33. 两地分居应注意什么? / 34

第二章

婚姻家庭





34. 丈夫出轨怎么办? / 35
35. 如何处理家庭矛盾? / 36
36. 女性如何避免家庭暴力? / 37
37. 女性受暴后会经历哪些心理阶段? / 38
38. 如何面对父母再婚? / 39
39. 婚姻面临解体怎么办? / 40
40. 当婚姻走到尽头, 谁受伤? / 41
41. 离婚后如何与前夫相处? / 42
42. 如何平衡好“娘家”和“婆家”的关系? / 43
43. 什么是幸福家庭必备的基本要素? / 44
44. 如何改善姑嫂关系? / 45
45. 人到老年有哪些心理状态? / 46
46. 祖孙关系如何处理? / 47
47. 顺从就是孝吗? / 48
48. 如何尽孝? / 49
49. 如何关怀老年人? / 50
50. 人一般会有哪些情绪? / 51
51. 情绪和行为有关系吗? / 52
52. 如何保持平和的心态? / 53

第三章

情绪管理



- 53. 笑有什么好处? / 54
- 54. 哪些方法有利于发泄坏心情? / 54
- 55. 经期如何拥有好心情? / 56
- 56. 如何克制冲动? / 58
- 57. 遭遇不公平怎么办? / 59
- 58. 可以抱怨吗? / 60
- 59. 哪些食物有助于缓解愤怒情绪? / 60
- 60. 哪些颜色有助于心情平静? / 62
- 61. 如何保持积极的心态? / 63
- 62. 我是抑郁症吗? / 64
- 63. 遇到事情必须要忍耐吗? / 65
- 64. 如何面对长辈的责骂? / 66
- 65. 怎样才能有好人缘? / 67
- 66. 怎样才能有幽默感? / 68
- 67. 不善与人交往怎么办? / 69
- 68. 微笑能改变人缘吗? / 70
- 69. 如何赞美别人? / 71
- 70. 朋友相处一定要让着对方吗? / 72
- 71. 我可以拒绝别人的要求吗? / 73

第四章

人际关系



- 72. 如何道歉? / 74
- 73. 遭遇不幸或处于逆境的人需要安慰吗? / 75
- 74. 如何表达不同意见? / 76
- 75. 与人打交道需要处处讨好别人吗? / 77
- 76. 怎样化解邻里矛盾? / 78
- 77. 人际交往中应注意哪些原则? / 79
- 78. 宽容别人对自己有什么好处吗? / 79
- 79. 什么是换位思考? / 80
- 80. 人际交往有哪些技巧? / 80
- 81. 什么是恰当的人际距离? / 82
- 82. 与人沟通如何学会倾听? / 83
- 83. 什么样的心理状态阻碍人际交往? / 84
- 84. 什么是“爱自己”? / 86
- 85. 如何分清人生事, 过幸福日子? / 87
- 86. 世界上什么是你的? / 88
- 87. 如何才能活得更自在? / 88
- 88. 如何自我安慰? / 90
- 89. 如何接纳不完美的自己? / 91
- 90. 关爱自己就是尽情欢乐吗? / 92

第五章

自我关爱

第六章

心理健康知识

- 91. 适当哭泣有助于女性身心排毒吗? / 93
- 92. 如何保持一颗年轻的心? / 94
- 93. 心理健康的标准是什么? / 95
- 94. 心理健康的人就是没有痛苦和烦恼吗? / 96
- 95. 哪些女性心理健康容易出现心理问题? / 97
- 96. 有心理问题就是精神病吗? / 99
- 97. 精神病与神经病一样吗? / 100
- 98. 精神病与神经症一样吗? / 101
- 99. 有心理问题需要吃药吗? / 102
- 100. 什么是心理咨询? / 103
- 101. 出现什么问题适合做心理咨询? / 104
- 102. 患精神疾病的人容易出现什么症状? / 105

附件：心理测试部分——情绪稳定性测试 / 107



第一章 亲子教育

1. 怎样培养一个心理阳光的孩子？

答案

在沙漠里赶路，看到背包里只有半瓶水了，然后想：我还有半瓶水，真好，然后大踏步往前走，这就是阳光心态。心态好，能力增强；心态不好，能力减弱。心态就具有这么大的力量，从里到外影响着你。



(1) 帮助孩子树立积极的价值观。父母以身作则，遇到事情时，保持积极的态度。

(2) 教育孩子改变对困境的态度。当孩子遭遇困境或挫折时，孩子对困境或挫折的态度比结果更重要。即使失败了，孩子认为困境是为了锻炼自己，也会变得积极，收获颇丰。

(3) 培养孩子的独立性。独立性强的孩子更有自信，才不会受别人评判的影响，能保持自我的完整。

(4) 让孩子帮助他人。帮助他人能给孩子带来价值感，感觉到自己被需要，体验到愉悦。

2. 如何塑造孩子的好性格?

答案

性格是一个人稳定的个性特征，通过孩子的行为表现出来。性格不是天生的，它的发展和形成是由后天的生活、教育和实践决定的。性格有一定的稳定性，又有一定的可塑性。

(1) 尊重孩子的天性。孩子有先天的个性，必须尊重，在此基础上培养孩子独特的性格。

(2) 提供良好的成长环境。父母对孩子的教育要求要保持一致，并提供良好的行为示范。

(3) 关爱孩子要适度。合理满足孩子的需求，不要溺爱。

(4) 培养孩子的自尊自信。发现孩子的长处，对孩子给予积极评价，不断激发孩子的潜力。

(5) 培养孩子良好的人际交往能力。培养孩子从小就学会尊重长辈，关心别人，忍让他人，能跟他人合作的能力。



千万不要拔苗助长

3. 如何培养孩子的自信?

答案

很难想象一个缺乏自信的人能够真正做成什么事情。一个缺乏自信、充满自卑的孩子,即使脑子很聪明,反应很灵敏,在学习中稍遇困难和挫折也会发生问题。那怎么做有利于培养孩子的自信呢?

(1) 多赏识少打击。成人的评价对孩子的自信至关重要。孩子越小,成人的评价越重要。成人对孩子信任、尊重、承认,经常鼓励孩子,孩子就会看到自己的长处,肯定自己的进步,认为自己真的很棒。反之,经常受到成人的否定、轻视、怀疑,经常听到“你真笨、你不行、你不会”等负性的评价,孩子就会越自卑,以为自己很差。

(2) 让孩子体验成功的喜悦。让孩子做一些力所能及的事情,比如摆碗、盛饭、扫地等,或者在其他人的帮助下做一些稍微有些难度的事情,一旦他做到就给予表扬,让孩子体验到成功的喜悦,产生积极愉快的情绪体验,树立他的自信。培养孩子的自信要从一点一滴做起,正确认识孩子的优点和缺点,创设良好的机会和条件让孩子尝试发现自己的力量,发展他的各种能力。

(3) 重视与保护孩子的自尊心。自尊心高的孩子更愿意积极参加各种活动,自尊心低的孩子则不愿参加集体活动。作为家长,切忌用尖刻的语言讽刺挖苦孩子,在别人面前惩罚孩子或不尊重孩子,要特别注意保护孩子的自尊心,帮助孩子培养自尊感,树立坚定的自信心。



4. 如何培养孩子的独立性?

答案

(1) 放手让孩子做力所能及的事情。凡是孩子自己能做的应该让他自己做，不要替代。从培养孩子日常生活的初步自理能力开始，如让他自己收拾玩具、自己准备书包等，培养孩子的独立能力。

(2) 创造机会培养孩子做决定的能力。孩子对人对事有自己的认识，一些简单的事情可以让孩子自己拿主意，比如穿什么衣服，选择什么玩具。随着孩子年龄的增长，让孩子做决定的事情可以逐步放宽。

(3) 合理引导孩子。由于年龄、经验所限，孩子还需要帮助和合理引导，对他们的选择要有适当的限制，不能完全放手。例如，带孩子出去买东西，你可以把选择好的两件东西给他看，然后要求他根据质量和价格作出最后的抉择。



5. 如何教育孩子与同学和睦相处?

答案

孩子能否与同学和睦相处，直接关系孩子的学习成绩和快乐指数。资料表明，许多孩子出现厌学等情况，跟同学关系不好有千丝万缕的关系。所以，教孩子学会如何与同学相处非常重要。

(1) 帮助孩子克服自我中心性，学会站在同学的角度思考问题，为同学着想，教孩子学会欣赏他人，培养孩子与他人团结合作的能力。

(2) 传授孩子与人相处之道。孩子在跟同学交往的过程中非常希望得到同学的支持和认同，反过来，其他孩子也一样，所以父母应当教育孩子，当别人对自己表示友好的时候，一定要对对方的友好表示回应，在同学需要帮助的时候，要积极伸出援助之手。

(3) 正确的行为示范。家长与他人的相处模式是孩子与他人相处的榜样，所以家长要注意自己跟他人交往时的一言一行。

