

打工女性系列丛书

6

打工心理

卢小飞 主编

打工中常常会遇到各种心理问题，
本书帮助你打开心结，为你提供解
决方案



 中国农业出版社

打工女性系列丛书 6

卢小飞 主编

打工心理



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

打工心理/卢小飞主编. —北京: 中国农业出版社,
2009. 1

(打工女性系列丛书; 6)

ISBN 978-7-109-12706-7

I. 打… II. 卢… III. 农民—劳动就业—劳动心理学—
中国 IV. D669. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 002162 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 殷 华 李欣芳

北京通州皇家印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 3.75

字数: 40 千字 印数: 1~10 000 册

定价: 10.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 卢小飞

副 主 编 吴洁玲

参与编写人员 周 俭 胡 杨

朱 谦 王培培

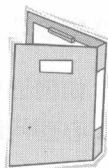
吴志勋 任正英

李 博 佟 一

进城了，我们步入了一个完全陌生的环境，城市生存的压力、求职就业中的烦恼和困惑、新的人际关系的建立，还有在城市里谈婚论嫁，都有可能给打工者带来各种各样的心理压力。这些压力如果处理得当，可以成为我们生活的动力，把我们磨炼得更加坚强，增长我们的能力。可是如果处理不当也可能导致某些心理问题的形成或成为心理疾患，给我们的打工生活蒙上阴影。本书对打工者中容易遇到的心理问题进行了详细的描述，并提供了解决这些问题的一些方案。希望它们能成为一把打开心灵的钥匙，帮助那些心理健康的打工者防患于未然，帮助那些遇到了问题的打工者解开心结，战胜自我，成为生活的强者。



目 录



第 1 章 什么是心理健康	1
一、心理健康的标准	2
二、打工者容易出现心理偏差	5
三、影响打工者心理健康的主要因素	6
四、困扰女性打工者的心理问题	10
五、心理健康与生理健康的关系	13
第 2 章 以健康的心态融入城市	16
一、融入城市从建立自信开始	17
二、保持积极乐观的生活态度	20
第 3 章 如何面对打工中的心理压力	23
一、打工中不良情绪的形成及影响	24
二、怎样缓解打工中的心理压力	26
三、让自己快乐起来的 10 招	31
第 4 章 如何面对婚恋中的心理问题	34
一、打工者的恋爱心理误区	35
二、什么是良好的择偶心态	41
三、怎样考察对方的人品	44
四、婚前成熟的心理准备	45

五、如何预防婚姻危机	48
六、婚恋心理 10 问	54
第 5 章 如何面对人际交往中的 心理问题	74
一、人需要建立自己的社交圈	75
二、如何看待打工中的同性友谊	79
三、遭受性骚扰和性侵害后的 心理问题	84
四、异乡打工你有“过客”心理吗?	90
第 6 章 有了心理问题怎么办	96
一、一般心理问题的识别与自我调适	97
二、重度心理问题的治疗	103
附录 主要城市免费心理咨询热线	109



第①章

什么是心理健康



- 一、心理健康的标准
- 二、打工者容易出现的心理偏差
- 三、影响打工者心理健康的主要因素
- 四、困扰女性打工者的心理问题
- 五、心理健康与生理健康的关系

心理健康的人应该是与周围人和社会处于相互协调的和谐状态，能够乐观、自信、积极地面对工作、生活，有自我控制能力，对外部发生的事情能够做出正常和积极的反应。

心理健康像人的生理健康一样是有标准的。一般做人做事基本能够达到这个标准的人，表明他的心理是健康的，反之，他的心理就有可能处于不健康、亚健康或生病的状态。心理处于不健康、亚健康状态的人要及时接受心理疏导、解开心结，让其恢复正常状态。否则，任其发展就会患上身心性疾病，影响工作、学习和生活，后果就严重了。

打工者保持健康的心理状态，有助于妥善地处理生活和工作中遇到的各种问题，实现人生的价值和目标。保持心理健康首先要能区分出哪种心理状态是健康的，哪些是不健康的，然后有意识地进行自我调节，防微杜渐。



一、心理健康的标准

一般说来，人的心理健康包括以下七个方面：

1. 智力正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和行为能力的总和，它是衡量一个人心理健康最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般说，智商在 90 以上，为正常；智商在 130 以上，为超常；智



商在 70~89 间，为亚中常；智商在 70 以下，为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。

2. 情绪适中

情绪适中是指情绪是由适当的原因所引起；情绪的持续时间随着客观情况的变化而变化；情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。一个人的情绪适中，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。

3. 意志健全

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上，意志品质是衡量心理健康的主要意志标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是能够明辨是非，适当而又当机立断地采取决定并执行决定；行动的顽强性是在做出决定、执行决定的过程中，有克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

4. 人格统一

人格是指一个人的整体精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成相互联系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。

5. 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标准，也是



维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为：在人际交往中，心理相容，互相接纳、尊重，而不是心理相克，相互排斥、贬低；对人情感情真诚、善良，而不是冷漠无情、施虐、害人；以集体利益为重，关心、奉献，而不是私字当头，损人利己，等等。

6. 与社会协调一致

心理健康的人，应与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突，应及时调节，修正或放弃自己的计划和行动，而不是逃避现实，悲观失望，或妄自尊大、一意孤行。

7. 心理特点符合年龄特征

人的一生包括不同年龄阶段，每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的特征，称为心理年龄特征。如果一个人的认识、情感和言语、举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。

了解与掌握以上心理健康的标准，你就可以据此对照，为自己做个心理健康诊断。如果发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定差距，就要努力调整心态，有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康的水平；如果发现自己的心理状态严重偏离心理健康标准，就要及时向他人求助或求医，以便进行心理疏导和



治疗。



二、打工者容易出现的心理偏差

1. 按照上面心理健康的标准去衡量，一个心理健康的打工者应该有以下表现

- (1) 适应生活，有能力完成一般的工作；
- (2) 生活目标切合实际，较少有好高骛远的想法；
- (3) 面对生活压力和一些突发事件时，能适度地发泄情绪和控制情绪，没有过激的言行；
- (4) 遇到挫折时，能很快调整心态，有耐心和毅力战胜困难；
- (5) 在艰苦的生活中保持乐观、积极和自信的心态；
- (6) 正确认识自己的能力，并有意识地在工作和生活中发挥自己的长处；
- (7) 善于从经验中学习，不断提高自身素质；
- (8) 对社会整体环境有良好的接纳，遇到不公平的事情时，能通过正确的渠道和方法解决问题；
- (9) 能和家人、同事、朋友和谐相处，相互帮助；
- (10) 能够融入集体，不孤僻，不自我封闭，必要时能够主动向人求助。

2. 并非所有打工者都能如此。有调查列举不少打工者有如下表现

- (1) 对别人的言行过度敏感，难以与人相处；



(2) 自我封闭,不愿与人交往,既不关心别人,自己遇到问题也不向人述说;

(3) 过于自卑,认为自己什么都不行,做事没有常性,不愿接受挑战;

(4) 对生活很悲观,抑郁消沉;

(5) 对一些人和事过于偏激,遇事爱走极端等。

这些都是非健康的心理状态。心理有了不健康因素,如果不能及时排解,再遇到麻烦或有了挫折等外部刺激时,一时想不开,就有可能引发心理危机,导致心理失控。现实当中就发生过,有的打工者在城里打工几年后,得了精神分裂症;有的因为一点小事就去伤害别人或自己轻生。这虽然属于个别案例,但有关调查显示,外出打工者发生心理问题的确实较之一般人要多。吉林大学社会学院对多个城市 20~40 岁年龄段的外来打工者进行的一项随机调查结果显示,接受调查的农民工中,有 5.5% 出现抑郁、焦虑等七种症状,比一般人群突出。

所以,在城市生活压力之下,保持健康的心理,是打工者面临的重要问题。



三、影响打工者心理健康的主要因素

心理是性格在环境的刺激下产生的一种现象。人的心理活动是一个极为复杂的动态过程。因此,影响心理健康、造成心理障碍的因素也是复杂多样的。不健康心理或心理疾病的产生有个人个性、



个体遗传因素，也有外部环境的影响，如个体境遇和社会环境等因素。外出打工对一个人来说就是一种生活突变，背井离乡产生的不安全感，长期出外工作产生的思乡、思念亲人的情绪和孤独感，求职、生活压力面前产生的无助感，以及城乡生活方式、思维方式、行为模式方面差异带来的种种不适应等，都会令外出打工者承受着比一般人更大的心理压力。这些心理问题和压力得不到有效疏导，积聚起来，就会导致打工者心理处于不健康状态。

就打工群体的具体情形而言，影响心理健康的外部因素主要有：

1. 工作压力

进城打工者通常都会面临找工难的问题，即使有工可做，所从事的工作也很艰苦，危险性大，工作时间长，居住环境差，工资低，甚至还不能及时拿到薪水。



稍好一些的工作岗位竞争激烈，随时面临被淘汰，这些因素都会对人产生巨大的心理压力，让人感觉精神紧张、惶恐、失望和焦虑，假如不能较快地适应，就会带来心理问题。

小王来自河南农村，因工作业绩出色，成了一家企业的营销主管。半个月来，小王常出现紧张、难以入睡、睡后早醒、全身乏力、容易疲劳等情况。医生根据他的情况，判断其主要是因为

工作压力增大、加班太多所致。

2. 人际关系焦虑

离开熟悉的家乡，来到陌生的城市，新的环境令人无所适从，除了几个老乡，可能又没有什么朋友和亲人可以依靠。在这种环境下，打工者极易产生孤独和隔膜的感觉。如果不小心受骗上当，更容易对人产生戒备和不信任。种种因素加在一起，就会产生人际关系的焦虑，衍生出孤僻、封闭、过度敏感等心理障碍。

如在某经济开发区，一名年轻的打工者因与同事吵架后一时想不开，喝完酒后就爬上电线杆，在上面待了一个多小时。等他清醒后才发现手脚发麻，困在两万伏的高压电线杆上无法下来。接警后，永康市消防大队和当地派出所民警立即赶往现场将他解救出来。据医学专家分析，这起事件是由于当事人精神长期抑郁无法排解，又遇到刺激才导致的，如果事前有人能及时对其情绪进行疏导，结局可能大不相同。据这位打工者的同事介绍，此人性格内向，不爱说话，日子过得非常节俭，平时也没有什么老乡、朋友来找他。

3. 突发事件的心理冲击

工作和生活中的一些突发事件也会严重影响人的心理状态。比如，突然被解雇、自己或家人患了重病、突遇车祸、发生工伤、遭人抢劫，等等。面对这些突发事件时，如果没有良好的心理应急机制，就可能遭受心理重创，对生活失去信心，因此一蹶不振，甚至罹患精神病。

从重庆来大连打工的张莲香由于因病旷工，单位罚了她 200 元钱。为了这区区 200 元钱，张





莲香竟突发精神失常，家人不得不将她送进医院急救，至今她仍神志恍惚。据工友回忆说，她曾经和工长争执过，但对方没有理会她的要求。专家分析认为，张莲香是因为平时性格内向、心理负荷接近极限而没有宣泄的渠道，遇到刺激而发病的。

4. 个人生活的心理危机

个人生活中出现的一些烦恼，也会影响到心理健康。比如，失恋、婚姻破裂、无处安身、经济窘迫等，这些问题都有可能让人产生烦躁、抑郁、失落等负面心理，这些心理长久积压，就会引发心理问题。“我今年27岁，出来打工8年多了，因工作太忙一直找不到对象，我很苦恼，很想自杀。”这是一名“80后”打工者向别人的倾诉。据了解，有许多到了成婚年龄的外出打工者，生理与心理方面都向往婚姻生活。然而，由于恋爱婚姻条件不具备，其正常需求受到一定的压抑而产生精神抑郁症状。

5. 精神生活匮乏

休闲娱乐活动是人们排解心理压力的重要方式之一。休闲娱乐活动实际上是一个心理调节的过程，同时它也是人际交往的一个渠道。但是由于受到经济上以及观念上的局限，许多外来打工者的业余生活较为单调，这使得他们的一些心理困惑得不到很好的缓解，所以有可能会使他们原本存在的一些心理问题表现得更加明显。

一位名叫刘复明的吉林打工者说，他到城里工作后，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，有时甚至想跑到街上找个人打一架。

打工者通常工作时间长，工作之余文化娱乐活动少，生活比较枯燥，这在客观上形成了自我隔离状态。有的即便有娱乐活动也大多局限在自己的“小圈子”里，与城市主流社会、主流文化相疏离。人在这种情况下难免产生孤独、寂寞、精神空虚之感。

据永康市总工会与该市经济开发区工会对 20 家不同规模企业外来打工者进行的心理健康情况问卷调查，被调查者中有 80% 的人感到寂寞孤独，60% 的人难以适应环境，40% 的人担心受欺负，25% 的人为感情困扰。

另外一项调查结果显示，外来务工人员心理健康状况与文化层次成正比。也就是说，文化层次越高，心理健康状况越好。这在一定程度上反映出，文化层次高的外来务工人员能更好地以理性的方式做出自我调整。



四、困扰女性打工者的心理问题

女性感情丰富，但是单调的打工生活使她们的情感得不到较好的抒发，形单影只地打工又让她们缺乏安全感。相对于男性，女性打工者又普遍文化水平偏低、技能单一。所以，从总体上说，女性打工者较之男性打工者更处于弱势地位。外出打工者遇到的心理问题她们同样会遇到，此外，她们还会因性别的原因，在某些方面表现得更突出或还会有一些特殊的心理问题。

广东省惠州市第二人民医院调查发现：男性

