

四川省心理健康教育研究会“心理健康”系列丛书

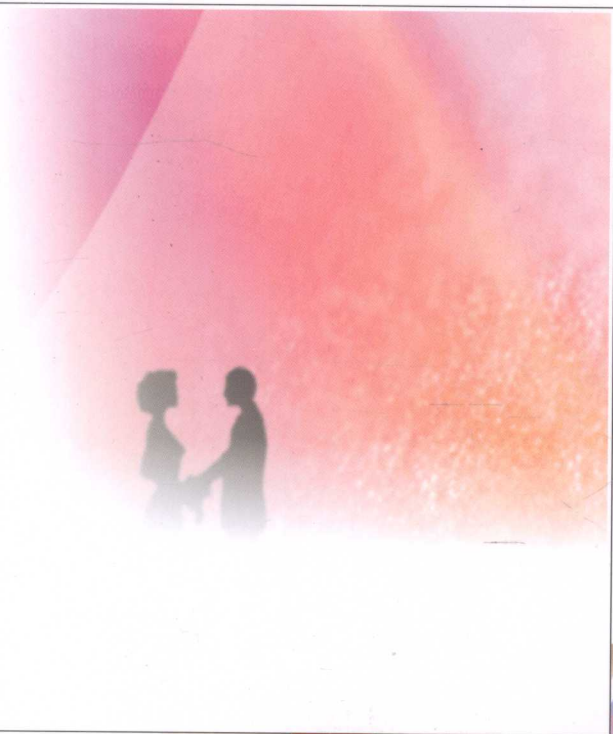
四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“心理健康”教育丛书



XINNONGCUN
HUNLIAN XINLI DAODU

新农村 婚恋心理导读

宁维卫 主编



西南交通大学出版社



四川省心理健康教育研究会“心理健康”系列丛书
四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会
“心理健康”教育丛书

ISBN 978-7-2643-0188-0

新农村婚恋心理导读

宁维卫 主编

四川省心理健康教育研究会“心理健康”系列丛书
四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“心理健康”教育丛书

新农村婚恋心理导读

主编 宁维卫

责任编辑 李维卫
封面设计 李维卫

西南交通大学出版社

成都二环路北一段111号 邮政编码：610031

发行部电话：028-87600264

http://press.swjtu.edu.cn

四川森林印务有限责任公司印刷

成品尺寸：148 mm × 210 mm 印张：2.875

字数：132千字 印数：1—3000册

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-2643-0188-0

定价：14.00元

西南交通大学出版社

成都·发行部电话：028-87600265

图书在版编目 (C I P) 数据

新农村婚恋心理导读 / 宁维卫主编. — 成都: 西南交通大学出版社, 2009.1

(四川省心理健康教育研究会“心理健康”系列丛书.
四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“心理健康”教育丛书)

ISBN 978-7-5643-0188-0

I. 新… II. 宁… III. ①婚姻—社会心理学—基本知识
②恋爱心理学—基本知识 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 010757 号

主 编 宁维卫

四川省心理健康教育研究会“心理健康”系列丛书
四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“心理健康”教育丛书

新农村婚恋心理导读

宁维卫 主编

*

责任编辑 臧玉兰

特邀编辑 李晓辉

封面设计 本格设计

西南交通大学出版社出版发行

(成都二环路北一段 111 号 邮政编码: 610031)

发行部电话: 028-87600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

四川森林印务有限责任公司印刷

*

成品尺寸: 148 mm × 210 mm 印张: 5.875

字数: 135 千字 印数: 1—3 000 册

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5643-0188-0

定价: 14.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

内 容 提 要

本丛书是农村青年、进城务工青年开掘心理潜能，优化个性品质，增强自我认识的自助读物。其生动、典型的心理案例，精当的分析，合理的建议能有效地满足读者的需要。全书为农村青年、进城务工青年提供的自我探索、婚恋情感、个性健康、职业心理、人际沟通等方面的心理知识，能帮助他们不断提高自身心理素质，更好地适应社会和工作，更好地实现人生价值。

作者简介

宁维卫，男，1962年1月出生，湖南省邵东人。西南交通大学心理研究与咨询中心主任、心理学教授，四川省心理健康教育研究会会长，四川省高校心理健康教育专家组成员，主持并完成多项教育部、四川省科研项目，主持并完成“323实验室工程——心理测评与咨询实验室”项目（该项目首期建设得到了国内外媒体的关注）。作为心理健康教育领域的学科建设者，宁维卫老师积极从事新时期心理健康教育理论与实际的研究，不断探寻思路创新、机制创新、方法创新的路径，他结合党的十七大报告提出的注重人文关怀和心理疏导的要求，以求在相关领域不断取得有社会价值的科研成果。

四川省心理健康教育研究会
“心理健康”系列丛书

编 委 会

主 编 宁维卫

编 委 徐 建 刘 娣

马岳德 李 茂

前言

青年是社会发展的生力军。当代农村青年作为一个庞大的青年群体，在社会变革与发展中扮演着非常重要的角色，社会主义新农村建设需要这样的人力资源，城市建设与发展也需要这样的人力资源。我国经济社会的迅速发展，为他们提供了前所未有的大好机遇，也使之面临着严峻的挑战。城乡文化的巨大反差，城乡生活方式的不同，工作竞争的加剧，无疑会使农村青年产生诸多的心理困惑与心理冲突。面对多元化的现代社会，如何积累人生经验与阅历，增强自我认知，培养良好的心理品质，树立正确的人生价值观；面对知识经济时代的到来，如何增强自我学习能力，开发心理潜能，确立终身学习观；面对激烈的生存压力和竞争压力，如何增强抗挫能力，改善沟通能力，以优良的心理素质接受就业市场的检验；这些都是广大农村青年、外出务工青年必须认真深入思考的问题。

为了更好地适应社会发展的需要、迎接知识经济时代的到来，农村青年需要转变观念，努力学习，提高自身综合素质。

构建和谐社会，必须依靠全社会的力量，而农民是一支极为重要的社会力量，他们的自我观念、个性品质与心理能力怎样，将关乎我们民族素质的提升。全面建设小康社会，必须关注这一庞大的青年群体，应为他们提供更多的帮助，创造更好的条件。比如，为他们健康的心理成长提供知识养料，帮助他们释放尚未完全开掘的巨大心理潜能。

新农村建设的全面展开，对人才素质的要求，坚持以人为本，通过提升务工农民的素质，尤其是心理素质，增强其积极进取、不怕挫折、敢于创新的意识；通过进城务工所获得的先进观念、知识技能和文明生活方式，将其自觉辐射到农村去。基于此，为了更好地帮助农村青年、进城务工青年发掘心智潜能，优化个性品质，增强自我认识，特为他们撰写了这套心理自助读物。

本丛书吸纳了宁维卫教授在相关领域的研究心得，借鉴了不少国内外心理健康教育研究的最新成果。全书由宁维卫修订统稿。本丛书是团队合作的结晶，凝聚着每一位成员的辛勤劳作。徐建（西南交通大学）执笔《新农民心理健康指南》，刘娣（西南交通大学）执笔《务工女青年心理能力开发》，马岳德（西南交通大学）执笔《新农村婚恋心理导读》，李茂（西南交通大学）执笔《务工农民沟通能力培养》。

本丛书的编写力求通俗易懂、寓教于乐，做到科学性、针对性、通俗性、系统性相结合。本丛书所介绍的自我探索、婚恋情感、个性健康、职业心理、人际沟通等方面的心理知识，能为广大农村青年、进城务工青年提供借鉴，使其在不断提高自身心理素质中，更好地学习、工作和生活。

本丛书的编写力求通俗易懂、寓教于乐，做到科学性、针对性、通俗性、系统性相结合。本丛书所介绍的自我探索、婚恋情感、个性健康、职业心理、人际沟通等方面的心理知识，能为广大农村青年、进城务工青年提供借鉴，使其在不断提高自身心理素质中，更好地学习、工作和生活。

四川省心理健康教育研究会会长 宁维卫

2008年4月

第一篇 婚恋心理准备

1. 曾经意外失身，是否自己不纯洁了？
要告诉现在的男友吗？..... 001
2. 快结婚了，我才知道女友不是处女，
怎样消除心中阴影？..... 004
3. 我和男友相互爱慕，但不“门当户对”，
我们能走到一起吗？..... 007
4. 小时候订下娃娃亲，打工中又遇到我喜欢的人，
该怎么办？..... 008
5. 我的男友做事情总是独断专行，有很强的大男子主义
思想，该怎样劝他？..... 011
6. 算命先生给我测试爱情，我该听他的吗？..... 013
7. 我现在没有男友，面对家人的逼婚，
我该如何应对？..... 016
8. 我爱的人是大我一辈的远亲，我们能走到一起吗？..... 018
9. 相亲只见了一次面，对方就要马上结婚，
该怎么办？..... 020

10. 我是发廊的洗脚妹，我内心深处很困惑：
我还会有真正的爱情吗？ 023
11. 我是一个打工妹，追求我的男孩很多，其中不乏经济
条件好的，怎样才能知道谁对我真心呢？ 027
12. 小娟很爱她的男友，可那个男孩对她忽冷忽热，
她该怎么办？ 030
13. 外出打工，找不到女朋友，只有通过网恋宣泄感情。
现在我沉溺于虚幻的网恋，怎样才能摆脱？ 033
14. 男友事事都要以他妈妈的标准要求我，
我该如何处理？ 036
15. 打工时爱上一个年龄大我许多的男人，
这样的感情正常吗？ 038
16. 爱上一个有女朋友的男孩，怎样摆脱这种情感纠葛？ 040
17. 我想真心对待买来的“妻子”，会培养出
真正的感情吗？ 043
18. 我在浴足城打工，有人想包养我，
我能答应他吗？ 045
19. 初恋失败后，不停换女友都没感觉，怎样才能摆脱
恋爱挫折的阴影？ 047
20. 我还不到法定结婚年龄，但是父母想要把我嫁出去，
我也不想结婚，该怎么办？ 050
21. 婚前男女双方对性的态度有很大反差，
该如何认识？ 053
22. 男朋友做事情总要依赖别人，怎样才能
解决这一问题？ 056
23. 丧偶老人想找老伴，如何调整自己的心态？ 059
24. 我已经 30 岁了，怎样才能找到我的爱情？ 063

25. 我对一个男孩可以说是一见钟情，
这种感觉可靠吗？.....066
26. 我和男友性格完全不一样，今后在一起
是否不会幸福？.....069
27. 我喜欢的女友刚刚和我分手，怎样摆脱
失恋的痛苦？.....072
28. 我很爱女朋友，对她体贴入微，可她认为我限制了她的
活动空间，我很困惑。.....076
29. 交了好几个男朋友，都对我动手动脚，
是他们好色吗？.....079

第二篇 性格魅力提升

1. 我不想为了婚宴讲排场而借债，又担心乡亲们的
非议，该怎么办？.....082
2. 为了哥哥能够娶亲，我该把自己嫁出去吗？.....085
3. 我快要结婚了，面对粗俗的闹洞房习俗，
我该如何处理？.....087
4. 我男友有自恋倾向，怎样克服？.....090
5. 找了个城市里的女友，我总为自己的农村出身而自卑，
怎样摆脱这种苦恼？.....092
6. 我和异性朋友在一起时，男友总是对我疑神疑鬼，
我该怎么办？.....095
7. 我和女友在外打工，她不惜欠债都要买衣打扮，
怎样劝她？.....098
8. 看到我喜欢的男孩和别的异性在一起我就难受，
这种心理正常吗？.....101

9. 打工时我喜欢上一个女孩, 该怎样做才能紧紧抓住她的心? 104
10. 我喜欢上了一个男孩, 该怎样提升自己的魅力让他也喜欢我呢? 106
11. 农闲时我经常偷看淫秽录像, 怎样才能克制这种冲动? 109
12. 我喜欢一个女孩, 经常幻想和她亲密的情景, 该怎样正确认识? 111
13. 第一次性行为失败, 不由得紧张和焦虑, 怎样才能摆脱这种情况? 114
14. 面对丈夫的性虐待, 我该怎么办? 116

第三篇 和谐家庭建设

1. 我俩都是务工青年, 不在一个城市工作, 感情如何维系? 120
2. 丈夫在外打工, 我也不想守在家里, 可他不同意, 怎么办? 123
3. 结婚前我对丈夫充满期望, 可婚后他却不像婚前那样上进, 该如何激励他? 125
4. 我办的乡办工厂很成功, 可丈夫处处冷言相向, 该怎样引导他走出“男要比女强”的传统观念? 128
5. 打工夫妇如何进行爱情保鲜? 131
6. 妻子在外打工, 感觉她变得不再让人信任, 怎么办? 134
7. 丈夫在外喜欢上了他的一个女同事, 我很痛苦, 我该如何维系我们的婚姻? 136

8. 婚后我们之间越来越沉默，怎样才能让我们的家庭重新富有生机？	140
9. 婚后的生活很平淡，很疲惫，怎样才能过得更有活力？	143
10. 丈夫发脾气时经常打我，我该如何维系婚姻？	145
11. 丈夫花钱大手大脚，我该如何持家？	149
12. 孩子出生以后，丈夫好像变了一个人似的，我该如何维系婚姻？	151
13. 曾经因为嫌弃妻子而离婚，后来又后悔而复婚，该怎样修补我们的感情？	154
14. 很多事情妻子处处挑我的毛病，我们经常为此发生争执，怎样才能协调？	156
15. 在很多琐事上总和婆婆有矛盾，该怎样协调？	159
16. 丈夫长年在外打工，村里青年经常骚扰我，我该怎么办？	162
17. 妻子跟别人私奔后又回来，我该如何面对？	165
参考文献	169

第一篇

婚恋心理准备

爱情之花需要精心培育才能结出丰硕之果。要学会用心去感受、体验，发现爱情中的真、善、美。年轻人需要认真审视爱情，把握爱的真谛，为未来美好生活做好充分的心理准备。

1. 曾经意外失身，是否自己不纯洁了？要告诉现在的男友吗？

小兵是我的男朋友，他现在在农村从事水产品的批发，生意还过得去，偶尔也帮家里干农活，不论做什么事情都是一把好手，是一个很不错的小伙子。我们从小在一起长大，青梅竹马，两小无猜。他现在长得高大魁梧，虽然有时脾气不好，但是对我体贴有加，我对他也很有好感。又加上我们两家关系很好，经过两家家长说合，我们最终确定了恋爱关系，并打算于今年冬天结婚。

可是我对他一直心怀愧疚，给我们的情感蒙上了一层阴影。事情得回到我上初三时，一个周末的黄昏，我独自一人从学校回家，在田间的一条小路上，被一个陌生的男人强行拉进玉米地里，

我当时一下子就慌了，惊慌失措中我也曾大声呼救，可是方圆几里都没有人，我拼命地反抗，但一切都无济于事：在那个傍晚，我失去了自己的贞洁。这件事情我一直深深地埋在心底，谁都没有告诉，现在快要结婚了，面对我心爱的人，我不知道该不该把过去的事情告诉他。如果对他说了，我心里会坦然一些，但是我又担心会永远失去他，我们两家人的关系也会很尴尬；如果不说，我觉得自己心里有愧，总是不敢坦然接受他的爱，这样下去也不会幸福的。我该怎么消除这个心理阴影？

失身是指未成年女性与异性发生性关系或已成年女性与非夫妻关系的异性发生性关系。失身，是对女子性交关系的一种道德评价。一个女子如果和男子发生了不该发生的性关系，例如婚前性行为、婚外性行为、寡妇再嫁以及被强奸等，都被人们称为“失身”。

“失身”又是和传统的贞操观念紧密联系在一起。许多人认为，女子一旦失身，就意味着失去了贞操，就毫无价值可言，就永远是个“不干净”的人了。对于受害者来说，强烈的自卑主宰着她们的心灵，“失贞的女人”成为她们自我谴责的内心称谓，犯罪的罪恶也转嫁成为自我的犯罪感，最终成为传统贞操观的奴隶，一生都无法在精神上实现解放。本事例中的女子也曾受到人们的歧视与打击，尽管自身毫无过错，可在一定范围内还是被人看不起。

不可否认，将贞操作为女人最重要的道德标准时，女人的贞操实际上已成为一种社会需要，一个女人如果失去了贞操，就如同失去了自己的人格。封建的贞操意识像一种无形的枷锁，它不仅存在于人的意识中，甚至还存在于人的潜意识里。所以，有时即便人的观念变了，潜意识的东西还会左右着人的行为。

贞操对于女子，特别是少女来说确实很重要。但现代的伦理观念认为，女子失身与失贞不能等同起来。一个女子遭人强暴，拼命反抗，虽然最终因势单力薄而失了身，但她的心仍然是贞洁

的。贞操是一种内心品德，只要被强暴者内心具有贞洁的品德，不愿意遭受强奸或奋力反抗强奸，就不能认为她失去了贞操。与其他女性相比，她们并没有失去更多的东西。只要有正确的道德观，她们依然是守身如玉，她们的灵魂和肉体依然是纯洁无瑕的。两性的结合，它不仅仅是肉体的结合，而且是两颗爱心的结合。一个心灵不美的女性，她新婚之夜可能是处女之身，而婚后她水性杨花，能说她贞洁吗？所以对女性来说，忠贞之美在于一颗赤诚的爱心，在于对爱情的专一。自尊和忠贞不渝，恰恰不在于是否失去了处女身。不能直接地理解为“失”去了“身体”，而是指失去了女子最宝贵的东西——贞操。女子如果在无法抵御的情况下被奸污，不仅不应受到歧视，而且更应得到同情和帮助。封建社会的贞操观、传统的“失身”观应该被改造和破除。

本事例中对于是否要将实情告诉小兵这个问题，要看具体情况和时机。如果小兵真心喜欢你，而且比较明事理的话，相信他会理解你的；如果他对于传统贞操方面看得很重，心存芥蒂的话，有时候善意的隐瞒也是对你们感情的一种保护，这不是欺骗，因为你是无辜的，最好等时机成熟再告诉他。重要的是把握好现在，要对你们的感情负责，真心真意地爱他，过好你们今后的幸福生活。

对于与上述故事中女主人公类似的女性朋友，绝对不要扮演社会弱者的角色，被封建礼教的陈词滥调蒙住了双眼。当你不慎失足或者无力抗争而失去贞操时，不要自怨自艾，要振作起来，抛开世俗的偏见，与不法分子进行坚决斗争；要胸襟开阔，正视人生，珍惜自己的青春年华，做社会的强者。

我们需要这样一种健康、文明、进步的观念：珍惜自己宝贵的贞操，应是对男人女人共同的要求。真正的贞操观，应体现在男女关系上的那种自尊、自重、自爱、自强的良好品质。它不应

是生理范畴的概念。我们理当无情地摒弃一切非理性、反科学的封建意识和陈腐观念,用科学的新思想、新观念进化人们的头脑,做到男女共守贞操,不忘自己对家庭和社会承担的责任和义务。

2. 快结婚了我才知道女友不是处女,怎样消除心中阴影?

我中学毕业后一直在家随父母务农,后来经人介绍认识了我现在的女朋友小丽。她比我小两岁,个子高挑,五官端正,性格活泼,热情大方,我慢慢喜欢上了她,她对我也很好,我们的感情很融洽。相处一年后,在双方家人的催促下,我俩把结婚的事情提上了日程。可就在我们商量具体婚期之时,我的一个在城市里打工的朋友告诉我,小丽曾经和一个男人同居过半年。原来,小丽中学毕业后在城里打过两年工,在一个美容院里当学徒。美容院的生意很好,每天客人都络绎不绝,小丽认识的老顾客也多。其中有个顾客对小丽产生了好感,经常与小丽谈心,再后来对小丽紧追不舍,小丽也渐渐动了心。虽然那个男人当时已有家室,可小丽还是爱上了他,做起了他的情人。那个男人在外边给小丽租了房,晚上经常到小丽那里住。后来,那个男人的老婆发现了他们的事情,经常去美容院打骂小丽,小丽为此辞掉了工作,那个男人给了小丽一笔钱后,换了手机号,也消失了,两人从此没有再联系。朋友把事情经过告诉我后,我有种五雷轰顶的感觉,脑中一片空白。我想同她分手,可是我们相互都深爱着对方;想忘却她过去的经历,同她结婚,可心里总有阴影。我现在很痛苦,该怎么办?

许多人受封建思想和传统观念影响,一直有着比较浓厚的处女情结。长达两千多年的封建社会,一直以儒家的宗法思想