

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



WUGONG NUQINGNIAN
XINLI NENGLI KAIFA

务工女青年 心理能力开发

宁维卫 主编



西南交通大学出版社



宁维卫 主编

[illegible]

四川省出版工作者协会“心理健康”教育丛书
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

图书在版编目(CIP)数据 务工女青年心理能力开发 / 宁维卫主编. — 成都: 西南交通大学出版社, 2009.1

务工女青年心理能力开发 / 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 978-7-81104-869-8

I. 务… II. 宁… III. 外来劳动力—女性—心理卫生—通俗读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第073539号

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

务工女青年心理能力开发

宁维卫 主编

责任编辑 臧玉兰

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: 116千字 印数: 1—3 000册

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-81104-869-8

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（该项目首期待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。

新农村建设必须面对统筹城乡发展对人才素质的全新要求，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。

四川省心理健康教育研究会会长 宁维卫

2008年4月

目 录

1. 我是来自农村的姑娘，进城后觉得被城里人看不起，怎么办？	001
2. 我是任性的女孩，面对陌生的城市环境适应不了，想回家，该怎么办？	004
3. 我原本是个有信心的人，可进城务工后变得很自卑，如何克服这种心理？	006
4. 老板不停地叫我做额外工作，使我产生敌对心理，想和他大吵一架，怎么办？	009
5. 刚来工作岗位，受到同事欺负，该怎么办？	011
6. 有些城里人说话尖酸、刻薄，我受不了，该怎么办？	014
7. 我在城里打工之余不断地上网，想戒掉网瘾，但总做不到，该怎么办？	017
8. 在外打工好几年，没什么朋友，觉得举目无亲、生活孤独，对此怎么办？	020
9. 在顾客面前经常被老板莫名其妙指责，我见到老板	

- 就感到紧张和胆怯，该怎么做呢？ 023
10. 城里人背后称呼我为“乡下女”，心里很不是滋味，
难道农村人就低人一等吗？ 026
11. 我虽然来自农村，但自尊心太强，别人说话
很容易得罪我，该怎么办？ 027
12. 现在，我的工作正面临挫折，情绪极其不稳定，
该怎么办？ 031
13. 被人怀疑偷了老板家的东西，要求搜身，
该怎么办？ 034
14. 我不善于表达，有交往羞怯心理，
如何才能克服呢？ 036
15. 和城里人交往，觉得没有共同话题，怎么办？ 039
16. 在城里进行社交时，为什么说话不能太绝？ 042
17. 与女同事吵架，如何才能消除误会？ 043
18. 在城市里生活与打工，如何说话
对方会更爱听？ 046

第二篇 女性魅力提升

1. 人们说“性感”也是一种女性魅力，我很茫然，
怎样才算是“性感”呢？ 049
2. 我相貌平平，觉得不能坦然面对自己，
总梦想着让自己变漂亮，该怎么办？ 052
3. 30岁的务工女，想增值魅力，有何良方？ 054
4. 我是长相标致的农村女孩，来城里当了小保姆，
遭受男主人骚扰，怎么办？ 057
5. 可能因为长相比较出众，男同事经常拿我 060

- 开些黄色玩笑，该怎么应对？ 060
6. 喜欢的东西不买我就很痛苦，辛辛苦苦打工挣来的工资很快就没了，该怎么办？ 062
7. 有个同事一直嫉妒我的美貌，还和我争功劳，怎么摆脱她？ 065
8. 我是长相丑陋，但很善良、温柔的女孩，喜欢上一起来打工的同乡，怕遭拒绝不敢表白，该怎么办？ 069
9. 我往往不能给别人留下良好的第一印象，该注意哪些方面才能改变？ 072
10. 面对城市的霓虹灯，我抵挡不住诱惑，该怎么办？ 074
11. 有些陌生的男士主动给我帮助，我是拒绝，还是接受？ 077
12. 老板总是对我有成见，她不喜欢我，还处处令我难堪，该怎么和她相处？ 080
13. 想做一名务工女强人，该如何努力？ 082
14. 在工作中，老板想以权谋取私，图谋不轨，我是选择脆弱，还是坚强？ 085
15. 上司以辞退相威胁，欲行非礼，该怎么对付他而又不失掉工作？ 086
16. 女青年务工在外取得成功，是在于天分、努力，还是在于个性？ 089
17. 想再学习“充电”，但又怕误工，该怎么安排我的时间呢？ 093

第三篇 女性婚恋心理

1. 和我一起打工的男朋友很受女生欢迎，要紧紧抓住他的心，让他更爱我，秘诀是什么呢？.....096
2. 她在外务工，而丈夫在家有了婚外恋，感情还能继续吗？.....100
3. 结识了一位男士，可他已经有了妻室，我可能成为第三者，该怎么办？.....102
4. 老板好像对我有意思，但我们差距太大，我该怎么办呢？.....104
5. 打工后，男友不知何故提出分手，我因失恋非常痛苦，该怎么消除失恋痛苦呢？.....106
6. 和男友相恋3年，有些恋爱厌倦心理，该如何克服？.....109
7. 我结婚较早，还想在城里打工，可老公非要让我马上要孩子，该怎么办？.....112
8. 我已经结婚了，来城里后抵挡不住引诱，喜欢上别人，该怎么办？.....114
9. 我来城里务工已有一段时日了，到该找男朋友的年龄了，却不知道交往异性的方法和要诀，该怎么办？.....116
10. 我在城里打工，觉得挺好的，可家里人硬是在村里给我找了个对象，并且催着结婚，我该怎么办？.....119
11. 他向我表白说喜欢我，可他是城里人，他可靠吗？.....121
12. 我老公是城里人，结婚后总觉得婆婆看不惯自己，.....

- 821 该怎么办? 124
- 131 我嫁了个城里人,最近想回去接家乡的父母
来同住,可怕他嫌弃,该怎么办? 127
- 141 她原是一名纯洁天真的农村姑娘,
进城务工途中被骗,遭逼迫成为“三陪女”, 129
- 151 觉得活着没有什么希望,她该怎么办? 129

第四篇 女性职业生涯规划 132

1. 来到城里都有好几年了,我不知道
适合什么样的职业,怎么办? 132
2. 希望能继续留在城市,可子女教育经费太贵,
是回乡,还是继续留下? 135
3. 我在工厂工作,对做任何事都不上心,
该怎么办? 138
4. 被老板“炒了鱿鱼”,很灰心,该怎么办? 142
5. 我在城里打工,觉得该提高自己的学历,
有没有这个必要呢? 144
6. 为了今后的事业更好地发展,务工女性
有必要进行职业生涯规划吗? 146
7. 工作和家庭对于我都很重要,当两者有矛盾时,
我该怎么选择? 149
8. 我初中文化进城务工,因工资低就频频换工作,
这样好不好呢? 152
9. 总担心自己的岗位很有可能被别人替代,
有强烈的职业危机感,该怎么办? 155
10. 工作时心里老不踏实,总觉得漏掉什么东西,

101	不知怎样克服这种心理?	158
11	找工作不顺利,晚上失眠,该怎么办?	160
12	老板好像不信任我,要怎样做才能取得他的信任?	163
13	我进城务工5年了,现在想回家乡发展,	
159	我还有机会开创自己的事业吗?	166
	参考文献	169

1. 务工女青年心理能力开发

132	1. 务工女青年心理能力开发	
	2. 务工女青年心理能力开发	
132	3. 务工女青年心理能力开发	
	4. 务工女青年心理能力开发	
138	5. 务工女青年心理能力开发	
143	6. 务工女青年心理能力开发	
	7. 务工女青年心理能力开发	
144	8. 务工女青年心理能力开发	
	9. 务工女青年心理能力开发	
146	10. 务工女青年心理能力开发	
	11. 务工女青年心理能力开发	
149	12. 务工女青年心理能力开发	
	13. 务工女青年心理能力开发	
152	14. 务工女青年心理能力开发	
	15. 务工女青年心理能力开发	
155	16. 务工女青年心理能力开发	
	17. 务工女青年心理能力开发	
158	18. 务工女青年心理能力开发	
	19. 务工女青年心理能力开发	
160	20. 务工女青年心理能力开发	
	21. 务工女青年心理能力开发	
163	22. 务工女青年心理能力开发	
	23. 务工女青年心理能力开发	
166	24. 务工女青年心理能力开发	
	25. 务工女青年心理能力开发	
169	26. 务工女青年心理能力开发	
	27. 务工女青年心理能力开发	
172	28. 务工女青年心理能力开发	
	29. 务工女青年心理能力开发	
175	30. 务工女青年心理能力开发	
	31. 务工女青年心理能力开发	
178	32. 务工女青年心理能力开发	
	33. 务工女青年心理能力开发	
181	34. 务工女青年心理能力开发	
	35. 务工女青年心理能力开发	
184	36. 务工女青年心理能力开发	
	37. 务工女青年心理能力开发	
187	38. 务工女青年心理能力开发	
	39. 务工女青年心理能力开发	
190	40. 务工女青年心理能力开发	
	41. 务工女青年心理能力开发	
193	42. 务工女青年心理能力开发	
	43. 务工女青年心理能力开发	
196	44. 务工女青年心理能力开发	
	45. 务工女青年心理能力开发	
199	46. 务工女青年心理能力开发	
	47. 务工女青年心理能力开发	
202	48. 务工女青年心理能力开发	
	49. 务工女青年心理能力开发	
205	50. 务工女青年心理能力开发	
	51. 务工女青年心理能力开发	
208	52. 务工女青年心理能力开发	
	53. 务工女青年心理能力开发	
211	54. 务工女青年心理能力开发	
	55. 务工女青年心理能力开发	
214	56. 务工女青年心理能力开发	
	57. 务工女青年心理能力开发	
217	58. 务工女青年心理能力开发	
	59. 务工女青年心理能力开发	
220	60. 务工女青年心理能力开发	
	61. 务工女青年心理能力开发	
223	62. 务工女青年心理能力开发	
	63. 务工女青年心理能力开发	
226	64. 务工女青年心理能力开发	
	65. 务工女青年心理能力开发	
229	66. 务工女青年心理能力开发	
	67. 务工女青年心理能力开发	
232	68. 务工女青年心理能力开发	
	69. 务工女青年心理能力开发	
235	70. 务工女青年心理能力开发	
	71. 务工女青年心理能力开发	
238	72. 务工女青年心理能力开发	
	73. 务工女青年心理能力开发	
241	74. 务工女青年心理能力开发	
	75. 务工女青年心理能力开发	
244	76. 务工女青年心理能力开发	
	77. 务工女青年心理能力开发	
247	78. 务工女青年心理能力开发	
	79. 务工女青年心理能力开发	
250	80. 务工女青年心理能力开发	
	81. 务工女青年心理能力开发	
253	82. 务工女青年心理能力开发	
	83. 务工女青年心理能力开发	
256	84. 务工女青年心理能力开发	
	85. 务工女青年心理能力开发	
259	86. 务工女青年心理能力开发	
	87. 务工女青年心理能力开发	
262	88. 务工女青年心理能力开发	
	89. 务工女青年心理能力开发	
265	90. 务工女青年心理能力开发	
	91. 务工女青年心理能力开发	
268	92. 务工女青年心理能力开发	
	93. 务工女青年心理能力开发	
271	94. 务工女青年心理能力开发	
	95. 务工女青年心理能力开发	
274	96. 务工女青年心理能力开发	
	97. 务工女青年心理能力开发	
277	98. 务工女青年心理能力开发	
	99. 务工女青年心理能力开发	
280	100. 务工女青年心理能力开发	
	101. 务工女青年心理能力开发	

第一篇

女性情商提升

善于妥协、谈判，拓展成功人脉，善于以柔克刚，不断收获成功和幸福，这都是女性在竞争社会的潜在优势。女性的优势来自于情商。女性若能充分意识到自身拥有的力量，并学会运用这些智慧，便会让自己在人生精彩纷呈。

1. 我是来自农村的姑娘，进城后觉得被城里人看不起，怎么办？

随着我国城乡一体化进程的推进，城市与农村的差异越来越小。不可否认，时代已经进步了，但是乡下人还是有不少地方为一些城里人所瞧不起。作为20世纪80年代出生的我，也深深感到这一点。我出生在偏僻的山村，家中还有2个妹妹和1个弟弟。虽然家中很清贫，但我学习却很努力。从小学开始我的成绩一直很优异，正因为如此，父母一直没

舍得让我停止学业，我有幸考上了市重点高中。由于离家很远，我就在学校住宿。那时我的成绩也很优异，但还是被有些城里人瞧不起。这些人中有的有钱的城里人，有的是没有钱的城里人，但是在他们眼里，乡下人就是乡下人。到了高三，由于学习压力太大，心理负担太重，我考试发挥失常，没能考上理想的学校。如今我高考落榜，不想继续复读，以免给父母增添负担，无奈之下进城打工，可总觉得周围的城里人看不起我。我也承认我是乡下人，可是乡下人又怎么了？我在高中时学会了弹吉他，我还爱好文学写作，可这些行为却被人嘲笑，好像这些事是乡下人做不得的。“就她那样还会弹吉他？”无意间我听到周围的城里人这样评论，心中很不是滋味，觉得自己不被理解，甚至有被侮辱与遭受鄙视的感觉。

002

在我高中同学中，有不少人考上了大学，他们变得洋气了，向往大城市，特别是毕业之后，只选择在大城市工作，以后也只想在大城市生活。而我时刻想着家乡，现在一直在外面打工流浪，四处漂泊，但是总有一天要回家乡，为家乡出一份力。可如今条件还不成熟，除了回家乡种田，似乎没有任何工作机会，只有暂时留在城里这家工厂上班。我觉得越来越不能接受这种被鄙视的感觉，我该怎么调整心态呢？

确实，“乡下人”或“乡巴佬”是很多农村人都不想听见的称呼，尤其是对年轻貌美的女青年。但是我们确实生在乡下，长在乡下，这是无法改变的事实。乡下人到了城里之后不免被某些娇生惯养的和家教不合理的城里人瞧不起，常常觉得遭受打击而对自己失去信心，或者为了使自己变成“城

里人”，而不顾一切模仿、学习城里人的一些不合适做法。比如，疯狂地包装自己，将辛苦挣来的劳动所得进行不切实际的消费。这样做的结果只会让自己失去斗志，其实重要的是应靠自己的智慧和勤劳来创造财富，这比什么都强。

城里人看不起乡下人的原因值得探究。但不管怎样，乡下人要看自己的优点。并不是城里所有的都是好的，都值得学，不能丧失自我，产生自我否定的情绪，要努力学习打工的技能和生活的技能，尽快适应城市生活。

当然乡下人也有不足的地方，到了新的环境必然会产生心理落差，所以，要尽快学会融入城市生活，改变不良生活习惯，改变自我观念。

那么进城打工的女青年，当有了被看不起的感觉后，该做些什么呢？

- 主动积极与城里人沟通。如与周边的同事、邻居进行沟通，只要待人诚心，最终都会被别人接受。

- 改变在农村的一些陋习。如有时候习惯性地随地扔垃圾、吐痰等，要改变这种不良的生活习惯，尽快融入城市礼仪与文明之中。

- 发展自己的能力。不怕吃苦、不辞劳累这些品质是很珍贵的，要学会适应生活，提高自己的工作能力，充分发挥自己的特长，让城里人也觉得你有他们可学之处。

- 积极调整心态。要驱除“乡下人”这种想法，农村城市本来如出一辙，城市也是由农村逐渐发展而成，不要有“乡下人”这种心理负担，尽力地做好自己的工作，寻求发展才是道理。