

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



XINNONGMIN
XINLI JIANKANG ZHINAN

新农民 心理健康指南

宁维卫 主编



西南交通大学出版社



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

新农民心理健康指南

宁维卫 主编

西南交通大学出版社

成都·成都·成都

图书在版编目 (C I P) 数据

新农民心理健康指南 / 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 978-7-81104-963-3

I. 新… II. 宁… III. 农民—心理卫生—健康教育—指南 IV. B844-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 074542 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

新农民心理健康指南

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: 133 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 978-7-81104-963-3

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、方法创新的途径，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

034		？尊自醫藥研破，如發改工公不顯豐果破	0
037		？來誠突衣与自山齡太齡料忌，勉空縣縣資資	01
039		？替弟与自歸往同破，勉人育改面	11
042		代丑許齡太料忌，竟重舉不與出代丑館奕奕	12



目 录

038		？去而齡離聯人人	12
040		县与自環科育升研式，益對縣手館式工	12

第一篇 新农民心理健康知识

1. 啥叫心理健康？我的身体很好，心理也一定健康吧？	001
2. 心理问题和心理疾病是一回事吗？心理状态有哪些等级？	004
3. 人人都可以成为自己的心理医生，如何自我调节使自己的心理更健康？	008
4. 心理暗示有奇妙作用，农村青年该如何利用积极的自我暗示调节心理？	011
5. 没有靠山、没有资本，农村青年如何自强自立地生活？	013
6. 我来自农村，怎样才能充满自信？	016
7. 我学历低又自觉土气，面对城里人很自卑，该如何调整？	018
8. 同村好友因几次求职失败就自暴自弃，我该怎么帮他？	021

9. 如果遭遇不公正对待时, 如何赢得自尊? 024
10. 我觉得很空虚, 怎样做才能让自己充实起来? 027
11. 面对有人挑衅, 如何控制自己的情绪? 029
12. 现实的压力让我不堪重负, 怎样才能将压力
变为动力? 032
13. 从普通农民工到“讨薪专家”, 怎样应对
生活中的挫折? 034
14. 他感到周围都是“可怕的陷阱”, 他不明白为什么
人人都离他而去? 038
15. 工友的手机被盗, 为何我有怀疑自己是
小偷的心理? 040
16. 打工妹遭遇来自“爱”的威胁,
面对威胁该怎么办? 042
17. 年轻的小王为什么脸上总不见笑容? 怎样才能使自己
脸上洋溢阳光般的微笑? 045
18. 她为何见了男子就脸发红、手发抖? 女青年如何克服
社交恐惧心理? 047
19. 失恋了, 是否意味着自己的一切都完了? 050
20. 我感到压力像空气一样无处不在,
怎样做才能缓解压力? 052

第二篇 新农民心智潜能开掘

1. 我是一个普通农民, 如何让平凡的
自己充满魅力? 055
2. 不要因别人的错而惩罚自己, 怎样才能
保持乐观的心态? 059
3. 不要让你的“自我”缩小了, 怎样建立积极的

自我意象?	063
4. 面对个别城里人歧视的目光,我该怎么办?	066
5. 只要保持一颗上进之心,小的事业也能成功。	068
6. 我很努力也很优秀,但我容不得别人比我好,怎样才能消除这种嫉妒心理?	071
7. 我没有文化又缺少技术,该怎样做才能走向成功?	075
8. 我是个急性子,干什么事都想很快做好,这是一种“病”吗?	078
9. 我想变得外向些、话多些,性格可以改变吗?	082
10. 我生来就不如别人优秀,普通人是否也能成才?	085
11. 我性格比较懒散,遇到事情优柔寡断,怎么改变它?	087
12. 多年奋斗才有了财产和地位,但现在却感到不安全。什么样的安全才是真正的安全?	090
13. 我们今天的幸福生活和别人的帮助分不开,怎样保持一颗感恩的心?	093
14. 我是一名服务员,经常要面对一些不讲理的人,对此怎么办?	095
15. 同乡到处张扬我的聊天隐私,我该如何处理这样的事情?	098
16. 在与朋友争论时应注意些什么方可避免争执过火?	101
17. 现代社会是一个讲求人际关系的社会,我性格内向,怎样才能建立良好的人际关系?	104
18. 有什么样的心态就有什么样的行为,那么成功者的心态应是怎样的?	106

19. 我想改变“面朝黄土背朝天”的日子，我想追求一种更好的生活，应怎样确立自己的人生目标？ 109
20. 别人认为我“另类、古怪”，怎样做才能“合群”？ 112

第三篇 新农村和谐心理建设

1. 在平凡的生活中，夫妻如何和谐相处？ 114
2. 是什么使不会做饭的媳妇会烧菜了？ 116
3. “宝宝”上学受欺负怎么办？如何对待孩子受欺负问题？ 119
4. 天底下最难处的关系——婆媳关系，应如何建立和谐的婆媳关系？ 122
5. 希望儿女“常回家看看”，“空巢”老人应怎样安度晚年？ 125
6. 妈妈你在哪里？快回来吧！留守儿童有什么样的心理需要？ 129
7. “‘穷’亲戚、‘富’亲戚”，怎样与不同的亲戚和谐交往？ 131
8. “远亲不如近邻”，和谐邻里对我们有什么意义？ 134
9. 邻里间为争一棵树赔上两条命，值吗？ 137
10. 为什么村里人不爱搭理他们家？如何建立良好的
人际关系？ 139
11. 以前见到干部就躲开，现在见到干部就迎接。
农村怎样实现“干群”和谐？ 142
12. 我是一名村干部，性子急、爱发火，这种性格对我的健康有影响吗？ 144
13. 农民的心理需求有哪些？作为村干部，

应怎样了解农民的心理？	147
14. 我是一名农村干部，应怎样塑造和谐心理，更好地 为新农村建设服务？	150
15. “打打麻将、看看录像”，就是现代新农民的 幸福生活吗？	152
16. 难道富裕是一种“错”吗？农村中贫富农民怎样做 才能和谐相处？	155
17. 身患疾病，不求医生求鬼神，应怎样 破除迷信心理？	157
18. 我外出打过工，在家搞过养殖，干什么我都想一下子 找到个“金娃娃”？怎样做才能克服 这种浮躁心理？	160
19. 农村留守少女如何保护自己？	162
20. 我很苦恼，怕别人议论自己没钱，“经常打肿脸充胖 子”，怎样克服盲目的攀比心理？	164
参考文献	167

第 一 篇

新农民心理健康知识

心理健康是一个重要内容，一个人只有在身体、心理和社会适应能力等方面同时处于完满状态，才算是真正的健康。

1. 啥叫心理健康？我的身体很好，心理也一定健康吧？

我叫邱小毛，是白云村的村民。我虽然是村民，可年龄并不大，我今年十八岁，刚高中毕业，别看我只是个高中生，可是在村里我可算个文化人。有一天我在街上碰见了“假正经”（我的好朋友）。“你慌慌张张的干什么去呀？”我问道。“我要去村里医院检查一下心理健康。”

“心理健康？啥叫心理健康呀？我看你比小红家的牛还健康、壮实呢！”“你不知道呀，咱村周红他爹出事了，说是心理健康问题引发的惨案呀。”周红是咱们村唯一考上大学的人，读书时我和“假正经”都暗恋过她。“赶快讲来听听。”“老周平日里呀，吃苦耐劳、老实本分，是十里三乡的模范丈夫，他老婆呢也勤俭持家，贤惠善良，一双女儿在读大学，这一家子的日

子真是幸福着呢！哪里知道有天上午，老周去县城上班，结果老板说现在生意不好，你先回去休息一下，生意好了你再来。老周没有说什么，可肚里明白：什么生意不好，无非是把位置换给你老板亲戚嘛。祸不单行，骑摩托车回家，在路上又被交警发现没有戴头盔，罚款50元。回家后，老周越想越气，凭什么就把我给整下岗来了，凭什么那么多的人都没有戴头盔为什么只罚我一个呢？他在那里生闷气，活着有什么意思呀？还不如死了算了，于是买了瓶农药准备自杀，恰好这时让他媳妇看见了。媳妇很生气，就骂了他几句，结果平日里老实巴交的老周像发了狂的雄狮，拿起菜刀就砍向了他媳妇。

经检察官分析后认为，这是一起典型的由心理问题引发的刑事案件。据老周后来交代，他时常感觉孤独、厌世，很想发泄，但又不想破坏自己在人们心目中的良好形象，于是只得经常借酒浇愁，在麻木中求得片刻的解脱。经过鉴定，老周属于限制责任能力人，依法可以从轻或减轻处罚。

002

你说老周跟我一样壮实着哩，他有什么心理问题，我就弄不明白啥叫心理健康了？”

“所以我就想去村卫生院看看俺的心理是不是有问题？”我一听，就跟“假正经”一起来到村卫生所，结果他们也没有说明白什么是心理健康？那么，什么是心理健康呢？

一谈起农民的心理健康问题，很多农民兄弟就会想：那是你们城里人的玩意，我们农民没有心理问题，我们心理健康着哩！真的是这样吗？面对日益加快的生活节奏及社会竞争，咱们农村人面临的各种心理压力也越来越大，产生心理危机的几率日益增多，而心理危机表现的极端形式通常是自杀。就像上面的老周遇到烦心的事情就想自杀。

农村地区农民的心理健康问题是相当重要的，为此我们首先应该搞清楚什么是心理健康，树立正确的现代健康理念。

1946年,国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的:所谓心理健康,是在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。它的含义就是能够充分发挥个人的最大潜能,以及妥善处理 and 适应人之间、人和社会环境之间的相互关系。具体来说,至少包括两层含义:其一,是无心理疾病,如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样,“无心理疾病”是心理健康最起码的含义;其二,是具有一种积极发展的心态,这是心理健康的本质的含义。具有“积极发展的心态”是指消除一切不健康的心理倾向,使心理处于最佳的发展状态。在任何时候都具有良好的适应能力,把蕴藏着的身心潜能充分发挥出来,体现生命的活力。世界卫生组织认为:健康,不仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。1989年,世界卫生组织又一次深化了健康的概念,认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

由此可见,心理健康是健康的一个重要组成部分,一个人只有在身体上、心理和社会适应方面同时处于完美状态,才算是真正的健康。心理健康是健康的一个不可缺少部分。

著名心理学家马斯洛认为心理健康者有十个特点:

- ① 充分的安全感;
- ② 充分了解自己,并对自己的能力做充分的估计;
- ③ 生活的目标切合实际;
- ④ 与现实环境保持接触;
- ⑤ 能保持人格的完整与和谐;
- ⑥ 具有从经验中学习的能力;
- ⑦ 能保持良好的人际关系;
- ⑧ 适度的情绪表达及控制能力;
- ⑨ 在不违背团体目标的前提下,能做有限的个性发展;

⑩ 在不违背社会规范的前提下，能恰如其分地满足个人的基本需要。心理健康是个相对的标准，没有绝对的心理健康者，广大农民兄弟要通过提升自己的心理素质来保持心理健康。作为一个新世纪的新型农民，要做到思想好、有文化、懂技术、会经营，就必须提高心理健康素质。新农民应该了解关于心理健康的知识，调节心理的技术方法，激发自己的心理潜能。能正确对待自己，对自己有恰如其分的评价，不能自卑；能正确对待别人，善交友，建立良好的人际关系；能正确对待工作，热爱学习和劳动，避免精神空虚；能正确对待生存环境，面对客观现实，能分析哪些是需要改变和可以改变的，哪些是不可能或暂时不能改变的，以此为依据来决定自己应该采取何种态度和行为。只要农民朋友对生活中出现的各种问题不退缩、不逃避、不抱幻想，就能使自己的心理处于一种和谐、自然的健康状态。

2. 心理问题和心理疾病是一回事吗？心理状态有哪些等级？

邱小毛在村里宣传了心理健康的重要意义后，俨然成了村里的“心理医生”了。于是就有人过来向他请教有关心理问题的事情。这不，还在读书的小芳看见了邱小毛就叫道：“毛哥，等一等我，找你谈点事。”

“我是个很自卑的小孩，我一直都在用一种很极端和悲观的眼光看问题，很在意别人对我的看法！自卑让我很在意自我保护，我的心变得格外敏感，很容易攻击别人，而最后后悔的是自己。我的内心很矛盾，一方面，我很希望得到别人的关注；另一方面却又压制这种想法，因为我对人有种很强烈的占有欲。我