

托

起一样的天空

——农民工心理健康读本

农民工已成为我国产业工人的重要组成部分，是工业化、城镇化、现代化的重要推动力量。

中国健康教育协会 主编
赵仲龙 张颖 周芳 胡永洁 文

托

起一样的天空

——农民工心理健康读本

农民工已成为我国产业工人的重要组成部分，是工业化、城镇化、现代化的重要推动力量。

中国健康教育协会 主编
赵仲龙 张颖 周芳 胡永洁 文

 北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

托起一样的天空：农民工心理健康读本/中国健康教育协会主编；
赵仲龙等文. —北京：北京出版社，2007.9

ISBN 978 - 7 - 200 - 06956 - 3

I. 托… II. ①中…②赵… III. 农民—心理卫生—健康教育
IV. B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 142765 号

托起一样的天空

——农民工心理健康读本

TUOQI YIYANG DE TIANKONG

中国健康教育协会 主编

赵仲龙 张颖 周芳 胡永洁 文

*

北京出版社出版集团 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100011

网 址：www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 32 开本 7.25 印张 120 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06956 - 3

B·141 定价：16.00 元

质量监督电话：010 - 58572393

鸣 谢

本书在前期调研工作中，得到北京市丰台区副区长阎傲霜、丰台区政协副主席胡燕，以及北京市丰台区卫生局、大红门街道、东铁营街道等有关部门的大力协助。

北京同仁医院程莉、北京积水潭医院彭宁、中国疾病预防控制中心孟宪平等参与前期工作。

中国人民大学沙莲香教授、中国社会科学院社会学研究所王春光研究员、中国政法大学马皑教授提供部分资料并接受咨询访谈。

中宣部宣教局农村处孙德立处长、卫生部妇社司健教处徐晓超参与本书的审读。

在此一并感谢。

本书编委会



编 委 会

主 任:

殷大奎(中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、
卫生部原副部长)

程东红(中国科学技术协会书记处书记)

副主任:(按姓氏拼音排序)

高 勘(中国科学技术协会科普部副部长)

孔灵芝(卫生部疾病预防控制局副局长)

刘克玲(中国健康教育协会常务副会长兼秘书长)

涂更新(中央精神文明办公室协调组副组长)

杨 青(卫生部妇幼保健与社区卫生司司长)

姚晓曦(卫生部直属机关党委常务副书记)

委 员:(按姓氏拼音排序)

窦熙照(卫生部直属机关党委副书记、纪委书记)

谷长生(中华全国总工会宣传部部长)

李新华(卫生部妇幼保健与社区卫生司健康教育处处长)

刘亚东(中国科学技术协会科普部基层处处长)

庞 薇(北京市新闻出版局副局长)

徐景兰(卫生部直属机关党委办公室主任)

严 俊(卫生部疾病预防控制局精神卫生处处长)

张 斌(卫生部妇幼保健与社区卫生司副司长)

农民工是我国改革开放和工业化、城镇化、现代化进程中涌现的一支新型劳动大军。目前，全国约有1.2亿多人，成为我国产业工人的重要组成部分，是推动我国经济社会发展的重要力量。农民工进入城市后，面对的不仅是一个完全陌生的环境，而且由于劳动时间长，工作条件较差；职业病和工伤事故多；工资偏低，被拖欠现象严重；生活居住、子女上学、就业培训、社会保障等方面存在诸多困难，不少合法权益不能得到有效保障，从而引发了不少社会矛盾和纠纷。经济社会的压力及心理困扰随之而来。从他们的思想状态看，不少农民工存在着自卑、失落、压抑和缺乏归属感等负面心理问题。此外，一些城市居民在心理上也存在对农民工的不认同、蔑视和排斥。上述问题能否得到较好解决，直接关系到维护社会公平正义，保持社会和谐稳定，也事关我国经济和社会发展全局，党中央、国务院对农民工问题高度重视。

中国健康教育协会在“相约健康社区行”、“亿万农民健康促进行动”中，针对农民工这个庞大群体的心理健康问题，组织心理学家和科普作家专门为进城务工的农民朋

友撰写了《托起一样的天空》心理健康读本。本书的特点是采用新闻事件回放或人物案例分析，用讲故事的形式，平民化的语言，有针对性地讲授心理学基本知识，寻找解决心理问题的方法和途径；帮助读者了解党中央、国务院制定的一系列保障农民工权益和改善农民工就业环境的政策措施；帮助读者学会总结经验教训，提高心理承受能力。同时，尽可能介绍可操作的心理调适方法，让读者一看就懂，一学就会，一用就灵。

作为农民工朋友，应当认识到：只要拥有健康的心理，就能坦然面对和适应复杂多变的工作与生活，真正融入城市的生活。通过心理调适以维持心理平衡，达到心身和谐，这不仅是农民工心理健康的重要措施，而且也是和谐建设的需要。

本书在创作过程中得到中国科学技术协会科普部、卫生部妇幼保健与社区卫生司支持，并在2007年10月10日世界精神卫生日首发赠书，向党的十七大胜利召开献礼。我非常愿意借此机会向广大农民工推荐这本科普读物，并以此作序。

殷奎

二〇〇七年九月

目 录

mu lu

第 1 章 每个人都是自己的太阳

- /2/ 外面的世界很精彩，外面的世界很无奈
- /7/ 找准人生的坐标
- /11/ 命运不能靠等待，而是要去把握
- /17/ 发光并非太阳的专利，你也可以发光
- /21/ 每天对自己说一次：“我真的很不错”
- /26/ 从“先赋地位”走向“自致地位”

第 2 章 只有改变自己，才能改变命运

- /34/ 进城了，就要积极适应新的环境
- /40/ 通过自己的努力，改变人们的偏见
- /44/ 跨越农村文明与城市文明的差距
- /51/ 从他人的角度想一想
- /56/ 重要的不是所站的位置，而是所朝的方向
- /61/ 你不能想同时坐两把椅子
- /63/ 山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村

目 录

第3章 正视歧视，不怕拒绝

- /70/ 难以忍受的歧视
- /74/ 仿佛生活在别人的天底下
- /78/ 歧视，人性中的阴暗心理
- /83/ 为了尊严，永远不能下跪
- /87/ 面对歧视，有时候也要奋起抗争
- /91/ 理是直的，弓是弯的
- /95/ 大肚能容，容天下难容之事

第4章 走出封闭的亲缘、地缘

- /100/ 缺乏对城市的归属感，感到孤独难耐
- /104/ 我是“河南村”、“浙江村”、“新疆村”
……的
- /109/ 归属感是每个人都不可缺少的心理需要
- /113/ “人”字的结构就是相互支撑
- /119/ 谁也不会拒绝你的笑脸

第5章 调整好你的心态

/126/ 心态影响能力，能力影响命运

/130/ 人比人，气死人

/135/ 挫折可能酿成侵害

/139/ 不思八九，常想一二

/142/ 别让“最后一棵草压死骆驼”

/146/ 人可以被打败，不可以被打倒

第6章 重视自己的心理健康

/152/ 旅途精神病，唯农民工独有

/157/ 战胜空虚，心理才能健康

/163/ 性压抑，不能忽视的问题

/168/ 警惕“心灵感冒”

/175/ 要能容纳别人不同的观念或行为

目 录

第7章 做人的“底线”和“出口”

- /180/ 学会恰当地表达自己的情绪
- /186/ 一失足终成千古恨
- /190/ 100%对生命负责
- /196/ 采取正当手段维护自己的合法权益

第8章 “卑微”小人物，写就《大国民》

- /204/ 是谁让一座城市泪流满面
- /208/ 生死关头的抉择
- /212/ 感天动地，遗书还债
- /214/ 只要脊梁不弯，就没有扛不起的山
- /218/ 第一位获得“全国五一劳动奖章”的
农民工

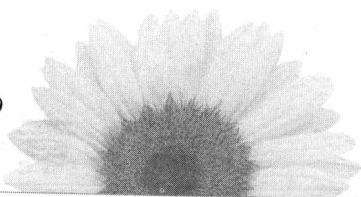
每个人 都是 自己的太阳

第1章

虽然我们没有高雅的气质、
潇洒的风度，但我们有泥土般朴
素、诚实的品性。展示我们最自
信的一面，相信你我的生活将会
充满阳光——因为我们每个人都
是自己的太阳。



外面的世界很精彩， 外面的世界很无奈



【事例一】

中央电视台《半边天》栏目著名主持人张越采访一位农村妇女，她讲述了自己的一段进城经历。她说：“俺站在西安的街头，突然间感到那么自卑。你看那些城市女人，她们一个个皮肤保养得那么好，白白嫩嫩的，有多滋润；她们的衣服穿得那么得体，样式、颜色都透着一种高贵气质；她们走路或者骑

车，那种神态怎么就那么有风度！再看看俺自己，皮肤粗糙，黑黑的，穿了件红黄格子的粗布衫，那么土。俺哭了，哭得很伤心。俺和城市女人相比，差距真是太啦！”



【事例二】

一位来自甘肃农村的女孩小梅随老乡来到北京打工。初到北京，以前连县城都很少去的小梅立即被大都市的繁华迷住了：纵横交错的立交桥，鳞次栉比的高楼大厦；白天街上车水马龙，人流如织；晚上道路两旁霓虹闪烁，灯红酒绿。

小梅和同来的姐妹们兴奋地东张西望，指指点点。她们激动地想，我们终于来到大城市了，大城市真好啊！可是，当她们冷静下来，考虑到该如何在城市中生存下去时，兴奋的心情顿时一扫而光。

工作没有着落时，一颗心悬在嗓子眼里，或在劳务市场上焦急期待，或忐忑不安地等着亲友老乡给引荐介绍，不知道还要等上多久才有机会，连晚上的住宿都成问题。找到工作后，要面临如何适应新的环境。

小梅在一家餐馆当服务员一个月后，身心俱疲，心情低落。因为不熟悉菜单上的菜品情况，在客人点菜时不能向客人很好地介绍，使得客人很不满意，当众数落了她们；因为失手打碎了几只碗，被老板扣了钱……强烈的孤独感、压抑感袭击着她的心。



夜深人静的时候，小梅格外想家。没有家乡一望无际、辽阔的田野，没有宽敞的农家院子，没有淳朴的乡音和熟识的乡亲，没有缓慢的生活调子……城市里有的是拥挤的车流、狭窄的住房、嘈杂的喧闹声，有的是陌生的人群、陌生的语言、陌

生的生活方式，到处都是快节奏。万家灯火中，没有属于自己的一盏；高楼大厦里，没有属于自己的一间。城市的繁华永远与自己隔着一层玻璃，虽然看得见，却又被拒绝在外，更拥有不了。自己是漂泊无根的异乡客，看不到什么可以扎根城市的希望。自己的根不在城市，永远都在家乡。

小梅对城市的感受正如一首歌的歌词感慨的那样：“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。”

【心理剖析】

小梅的问题反映出初从农村进入城市的外来务工者的普遍心理状况：往日的心理平衡点被彻底打破了。产生痛苦的根源在于城乡环境的反差带来的强烈不适感，继而产生了强烈的自卑感。这时，需要建立新的心理平衡点。

在我们国家，目前还有很多乡村的经济相对贫困、落后，城乡差别普遍存在。当一个一直在乡村生活的人，突然来到城市里，那种巨大的反差会深深打击他（她）的自信心。

这种自卑感会体现在很多方面：

1. 城市人认为乡村人“土”，自己也觉得自己“土”：相貌土，穿衣土，说话土，举止土，思想观念土。
2. 文化水平较低，很少通过读书、读报、上网来涉猎知识和获取信息，见识窄。
3. 对城市人的生活方式不了解。

乡村的生活方式平静、缓慢、单调，而城市的生活方式是快节奏、躁动、多姿多彩的。城市人有许多休闲消遣的方式，如：上歌厅、上网吧、打球、游泳、参加健身俱乐部，等等。这些对于初到城市的乡村人来说，是很陌生的。因为自己不了

解，参与不进去，因此产生了自卑感。

4. 经济上的自卑——穷，没钱。

自卑感会严重破坏一个人的自信心，变得不相信自己。悲观、痛苦、烦恼、压抑，进而做什么事都很难成功，和别人的关系也变得紧张起来，特别在乎别人是不是尊重自己，总觉得别人的表情或所说的话是瞧不起自己。敏感、多疑、脆弱，这是心理障碍的一种表现，必须要调整，否则会出现更严重的心理问题。

【心理调适】

像小梅这样的对新环境不适应者，可以采取以下三个步骤来进行自我心理调节。

1. 调整心态，使自己能够积极地面对新生活。

小梅陷入自卑、失落的困惑中，实际上是过于扩大了自己精神痛苦的程度，看不到自己在新环境中生存的价值。

从农村初入城市，所面临的困难往往是人生中前所未有的，所反映出来的情绪也是很自然的。同时还应看到，对城市的不适应，产生种种焦虑与自卑反应，这在新进城务工者中很普遍，并非是小梅一个人所有，很多人都和小梅有着一样的感受。

明白了自己并非特殊的“不幸”者，就应该以积极的心态重新审视自己的生活，尽快调整自己，适应新的环境，以融合的态度和改变自己的决心，投入到新生活中。

2. 把比较的视野从别人身上转向自己。

小梅的自卑是在与城市人的比较中形成的，她感到自己处处不如别人，事事都不顺心，觉得自己好像是丑小鸭。之前，

她可能是村里的人尖子，乡亲们都认为她漂亮、聪明。可如今，当初那份引以为豪的自信已荡然无存，她已成为新环境里最不起眼的人物。一系列的心理反差，使小梅产生了自己是多余的人，继而发出前途渺茫的悲叹。

小梅没有意识到，自己之所以会有这样的心理反差，是因为以往在与同乡的比较中，她获得的都是自尊与自信；但现在与城里人的比较中，她获得的净是自卑与自怜。

所以，小梅应懂得在新的环境里，学会多与自己比，而不是与别人比。如果一定要与别人比的话，还要看到，你所羡慕的人，一样有他们的烦恼。

3. 结交新朋友，多做帮助他人的事情。

帮助别人，多做些帮助他人的事情。一方面，你会因此得到他人的接纳、喜欢，从而结交不少新朋友；更重要的一方面，在帮助他人的过程中，你会重新感到自信心在增长，感到自己被需要，不再是多余的，而是重要的、有价值的人。这种心态的改变将十分有利于适应新的环境。

◎温馨提示◎

进城打工要有明确目标

如果没有明确目标，单凭美好的想象与冲动，盲目涌入城市，靠“误打误撞”的方式找工作，成功的可能性极小。

最直接的后果就是会给自己带来经济上的损失。