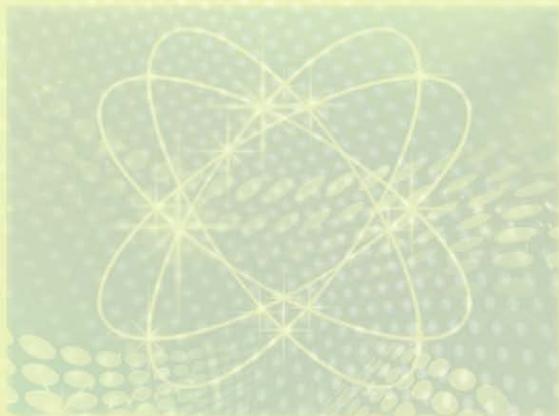


父母不在家的日子 心理自助手册

经济日报出版社农村留守儿童关爱小组 编著



经济日报出版社

父母不在家的日子

心理自助手冊

經濟日報出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母不在家的日子：心理自助手册 / 经济日报出版社农村留守儿童关爱小组编著. —北京：经济日报出版社，2014.11

ISBN 978-7-80257-723-7

I. ①父… II. ①经… III. ①农村—儿童—心理健康—健康教育—中国—手册 IV. ①G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 245511 号

父母不在家的日子：心理自助手册

作 者	经济日报出版社农村留守儿童关爱小组
责任编辑	宋潇畅
责任校对	杨保华
封面设计	金 丹
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市西城区右安门内大街 65 号 (邮政编码：100054)
电 话	010-63567683 (编辑部) 63516959 (发行部)
网 址	www.edpbook.com.cn
E - mail	edpbook@126.com
经 销	全国新华书店
印 刷	
开 本	710 × 1000 毫米 1/32
印 张	6.75
字 数	135 千字
版 次	2015 年 1 月第 1 版
印 次	2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80257-723-7
定 价	28.00 元

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换

前言 相信自己是最棒的

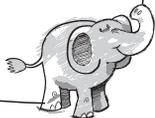
亲爱的孩子们：

当你们还在嗷嗷待哺的时候，父母就远离家乡到遥远的城里打工去了。很多时候，你们只能从电话中或者从他们每月寄来的生活费中感觉到他们的存在。

当别的孩子都在父母的怀里撒娇的时候，你们被父母留在乡下孤独地像没人管的小草一样生长。相比其他的孩子，在你们最需要父母的时候，他们却离开了你们。但是你们应该相信，他们在心里对你们的爱绝不比世界上的任何父母少，甚至更多，因为他们更想念你们，更牵挂你们。他们背井离乡只是为了让你们能够生活得比他们更好，只是为了尽最大的努力让你们能够有钱读书，能够拥有美好的未来。

孩子，请记住，相信自己是最棒的！你们和其他孩子一样，都是祖国的希望和未来！

也许由于父母不在身边，你们无法在父母膝前欢快地玩耍；也许由于没有父母的体贴，你们更早尝到了生活的艰辛。但是你们知道，你们拥有和别的孩子一样聪明的头脑，你们有着和别的孩子一样丰富的感情，你们和其他孩子一样拥有自己金色的梦想。所以，



孩子，你们有理由相信自己是最棒的！你们有理由相信经过努力可以实现梦想！你们有理由相信，依靠双手可以创造明天的美好生活！

孩子，请你乐观地去拥抱生活，尽情地去感受快乐！虽然父母不在身边，你会发现，还有爷爷奶奶、姥姥姥爷关心着你们，还有和蔼可亲的老师在教导着你们，还有一起玩耍的伙伴在陪伴着你们，当然，更有远方的父母无时不在地牵挂着你们。

孩子，请珍惜这些吧！因为拥有了这些，你就在精神上变得富有了！精神上的富有远比物质上的富有珍贵百倍，因为精神上富有了，你就快乐了，你就坚强了，你就不怕困难了，你就可以战胜一切了。

生活是大海上的航船，每个人都是船长——生活掌握在自己手中！孩子们！你们的生活只是比有父母在身边的同学少了一些具体的关爱，但是却多了自己掌舵的机会，所以你们要做的就是保持乐观的心态，以积极的态度锻炼好自己的航海技术，也就是说生活的能力，这一点做到了，即便父母不在身边，你也一定能够到达成功的彼岸。

我们希望眼前的这两本书能够成为你们人生中的一个小驿站，为你们的人生之旅提供一些生活和心理上的帮助，我们希望这两本书不仅仅是你们生活的帮手和暂时的避风港，我们还期待你们在这里找到克服困难的方法和一种足以支持你们度过难关的精神力量！

经济日报出版社农村留守儿童关爱小组

2014年年底



目 录

自立篇

第一章 我是家庭一分子	003
第一节 父母远在他乡还好吗?	004
第二节 学习父母好榜样	012
第三节 在家里谁最爱你? 你最爱谁?	021
第四节 我的一些小心事	030
第二章 我的周围充满阳光	040
第一节 远亲不如近邻	040
第二节 学会和陌生人打交道	046
第三节 微笑是一把神秘的钥匙	053



自强篇

第三章	学校是个温暖的地方	066
第一节	老师也是家长	067
第二节	同学好比兄弟	081
第三节	异性朋友不神秘	096
第四章	学习是件很重要的事	103
第一节	学习可以改变人生	103
第二节	正确看待考试	114
第三节	我的其他小烦恼	127

自信篇

第五章	飞扬我的个性	138
第一节	寻找真实的自己	138
第二节	飞扬个性，做最好的自己	149
第三节	我的人生我做主	163
第六章	我的未来不是梦	174
第一节	什么是梦？	174
第二节	我的梦想是什么？	183
第三节	梦想照进现实	194



自立篇



我们能够来到这个世界上，首先要感谢父母，是父母给了我们生命。

为了全家过上美好的生活，为了明天能有更多的钱在你们身上点燃希望，他们背井离乡，去外地打工。他们独自体验着生活的艰辛，苦和累都藏在自己的心里，从来不在你们面前流露出半点的不容易。我们从小在家里，跟着爷爷奶奶生活，与伙伴朋友们相处，接受老师的教导，但有时候难免会想念父母，想象着他们在外边的生活会是什么样子。有时候，你们遥望着村子的路口，看着夕阳，免不了会想，爸爸妈妈此刻在做什么呢？他们为什么抛下我去了远方的城市，一年到头都见不上面，甚至连他们的模样，回想起来都是模糊的？

可是，孩子们，你们知道吗，每当你们想念他们的时候，他们同样在深深地思念着你们。不管父母跟你们相隔多远，他们的心、他们的爱，始终都没有离开你们。所以，孩子，不要怨恨你的父母。他们远赴他乡不是为了自己，是为了你，为了爷爷奶奶，为了姥姥姥爷。你们想想，家里这么少的地，他们怎么可能“种”出更多的钱来让全家人过上更好的日子？再说，光靠种地，你们上大学的时候他们怎么能够供得起？父母一代已经承受了太多的贫困之苦，他们不愿意让自己的孩子再经受一次这样的苦难，所以，他们只好放下你们，无奈地选择了到外面闯荡。他们是最勤劳、最善良、最值得尊敬的父母，懂事的我们是不是要学会理解父母呢？

孩子，中国有句古话叫“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”，意思是，小羊羔知道要跪在妈妈面前喝奶，小乌鸦长大了会喂养它老了的妈妈。动物都知道要孝敬父母，更何况我们人类呢？所以，当我们知道了爸爸妈妈的辛苦之后，就一定要努力做一个知恩感恩的好孩子！



第一章 我是家庭一分子

虽然父母在外，我们的年纪也还小，但是我们从小就应该有这样一种意识，那就是“我是家庭一分子”。不要觉得自己年纪小就完全依赖爷爷奶奶照顾，或者，反正爸爸妈妈不在家，自己想干什么就干什么，不听爷爷奶奶的话。我们要认定自己是家里的“小大人”，有自己能够做的事，有自己应该做的事，尽量地帮助爷爷奶奶做点什么。听长辈们的话，照顾好自己和弟弟妹妹，让父母在外放心，这是我们对他们最好的报答。

“每次送爸爸妈妈到村口，我都忍不住地哭，特别是说最后一声再见的时候。”12岁的小琪是一个小镇上的孩子，父母都在外地打工，每年只有在清明节或春节回家。她从3年级就开始寄宿在学校，每周五回家，家里只有爷爷奶奶和一个小弟弟。很多时候，她和我们有着一样的苦恼，“我经常想爸爸妈妈，想厉害了就躲在被窝里哭。”

开始她很不理解父母为什么会离开自己，觉得他们是不要自己了，后来她知道了父母在外打工的不容易，慢慢地学会了理解父母。现在的她懂事多了，每个周末在家的時候，不仅不用大人督促，及时完成作业，而且能帮爷爷奶奶做些家务，同时也能照顾比她小5岁的弟弟。小琪说：“爸爸妈妈刚开始出去打工时，我也恨他



父母不在家的日子

心理自助手册

们，觉得他们抛弃了我们。现在理解了，知道他们是为了我们好。”

孩子们，你们是不是也能像小琪一样做个懂事、孝顺的好孩子呢？



与父母分离，也许会比其他孩子孤单些，但我们也许就能锻炼得更独立些，不是吗？孤单和独立，聪明的孩子，你要选择哪边呢？父母不在家，我们要学会坚强，学会懂事，要了解他们、理解他们。

第一节 父母远在他乡还好吗？

一、父母在什么地方工作？

爸爸妈妈他们外出打工的原因相信大家多多少少都知道一些，



可你们了解父母在什么地方工作吗？亲爱的孩子们，就这个问题我们来考考你们，看看下面几个简单的问题你能够答出来几个。每道题 10 分，测测你能拿到多少分。

- (1) 父母在哪个省份工作？
- (2) 父母在哪个市（县）工作？
- (3) 父母在什么单位工作？
- (4) 父母工作的地方在家乡的什么方向？
- (5) 父母工作的地方离自己家乡有多远？
- (6) 父母工作的地方坐火车（汽车）多长时间可以到达？
- (7) 你去过父母工作的地方吗？
- (8) 父母工作的地方和你想象中的一样吗？
- (8) 你喜欢父母工作的地方吗？为什么？
- (9) 你喜欢父母工作的城市吗？为什么？
- (10) 等你长大后愿意去父母工作的地方工作吗？为什么？

聪明的你需要从身边的小事出发，不断加深对父母的了解。心理学家马斯洛告诉我们，爱与归属的需要是我们人类很重要的心理需要。每个人都需要和他人建立情感联系，希望有人关心、有人疼爱、有人陪伴，如果这种需要得不到很好的满足，我们会感到孤独和痛苦。我们会有这样的感觉，出门在外的父母也一样，渴望有亲人的理解和陪伴。要知道，感情的维系不仅需要父母做出努力，也需要你们的付出和表现。你要相信，你需要他们的关爱，他们也同样需要你的理解和关心。



二、父母在做什么样的工作？

孩子，你们知道父母在做什么样的工作吗？你们知道吗？在城市里，有各种各样的行业，如建筑业、纺织服装业、机械制造业、饮食服务行业、交通运输业、家政服务业、环境卫生业等等。不同的行业，不仅工作辛苦程度和安全性不一样，而且对知识技术水平的要求也不一样。

你们可能只会花钱，却不知道父母的钱是怎么挣来的。孩子，请看完下面这个故事，你就会明白为什么要了解父母做什么工作了。

有一个小姑娘叫小红，父母在外打工做什么工作她从来没有问过。有一次，她听一位叔叔说她爸爸在外是什么包工头，可是她也不明白包工头是做什么的，也不愿意去问父母，反正只要他们回来给自己零钱花就行了。

后来小女孩长大了，没有考上大学，也只能外出打工，这时候她才知道父母之前一直是在工地上给人挑砖担瓦卖力气的小工，根本不是什么包工头，包工头只是父母用来安慰自己和爷爷奶奶的托词。

这时候，小时候的一幕幕又浮现在她的脑海，她想起了自己小时候的任性，一直对父母有怨言，觉得父母对自己不好。现在，她终于明白了，是自己对父母不够关心，现在想给父母道歉却没有勇气，因为不知道该怎么面对……

孩子们，当你看到上面这个故事的时候，心里作何感想呢？你们是不是能在小红身上看到一点自己的影子呢？如果是的话，要注



意了，千万别和她一样，等到长大了才知道父母很辛苦。那时候，后悔也来不及了。

我们现在先做几道测试题来看看你对父母的了解吧！（在对应选项的“□”中打“√”）

（1）爸爸的年龄是____岁（周岁）

（2）爸爸的受教育程度是：

没有上过学 小学 初中 高中（含中专、职业学校）

大专 大学及以上 不知道

（3）妈妈的年龄是____岁（周岁）

（4）妈妈的受教育程度是：

没有上过学 小学 初中 高中（含中专、职业学校）

大专 大学及以上 不知道

（5）爸爸妈妈现在在外打工的情况是：

只有爸爸外出打工了（请回答第6～13题）

只有妈妈外出打工了（跳答第14～21题）

爸爸妈妈都外出打工了（跳答第22～29题）

（6）爸爸外出打工后，你目前和谁生活在一起？

妈妈 爷爷 奶奶 姥姥 姥爷

姐姐 妹妹 哥哥 弟弟 其他人

（7）爸爸是哪年（ 年）外出打工的？

（8）爸爸在外打工的职业是：

经商 专业技术人员 服务业人员



父母不在家的日子

心理自助手册

- 家政 保洁 保安 装修
运输 建筑 农、林、牧、渔、水利业生产人员
无固定职业 不知道

(9) 过去一年中，你与外出打工的爸爸联系过几次？

- 一次 两次 三次 四次及以上
两年未联系了 至少有三年未联系了

(10) 你最经常使用什么样的方式跟爸爸联系？

- 写信或写纸条 捎口信 上网 发手机短信
打电话 不联系 其他(请注明): _____

(11) 过去一年中，你见过爸爸几次？

- 一次 两次 三次 四次及以上
两年未见了 至少三年未见了

(12) 你认为爸爸外出打工对你的学习是否有负面影响？

- 影响很大

比如：① _____

② _____

③ _____

会有一些影响，但不大，主要是会影响到：_____

没有影响

不清楚有没有影响

(13) 你希望爸爸：

- 外出打工给家里挣钱 留在家里劳动，和你一起生活



带你外出一起生活 无所谓 不好说

(14) 妈妈外出打工后, 你目前和谁生活在一起?

爸爸 爷爷 奶奶 姥姥 姥爷

姐姐 妹妹 哥哥 弟弟 其他人

(15) 妈妈是哪年(年) 外出打工的?

(16) 妈妈在外打工的职业是:

经商 专业技术人员 服务业人员 家政 保洁

运输 建筑 农、林、牧、渔、水利业生产人员

无固定职业 不知道

(17) 过去一年中, 你与外出打工的妈妈联系过几次?

一次 两次 三次 四次及以上

两年未联系了 至少有三年未联系了

(18) 你最经常使用什么样的方式跟妈妈联系?

写信或写纸条 捎口信 上网 发手机短信

打电话 不联系 其他(请注明): _____

(19) 过去一年中, 你见过妈妈几次?

一次 两次 三次 四次及以上

两年未见了 至少三年未见了

(20) 你认为妈妈外出打工对你的学习是否有负面影响?

影响很大

比如: ① _____

② _____



父母不在家的日子

心理自助手册

③

会有一些影响，但不大，主要是会影响到：_____

没有影响

不清楚有没有影响

(21) 你希望妈妈：

外出打工给家里挣钱 留在家里劳动，和你一起生活

带你外出一起生活 无所谓 不好说

(22) 爸爸妈妈外出打工后，你目前和谁生活在一起？

爷爷 奶奶 姥姥 姥爷

姐姐 妹妹 哥哥 弟弟 其他人

(23) 爸爸妈妈是哪年(年)外出打工的？

(24) 爸爸在外打工的职业是：

经商 专业技术人员 服务业人员

家政 保洁 保安 装修

运输 建筑 农、林、牧、渔、水利业生产人员

无固定职业 不知道

妈妈在外打工的职业是：

经商 专业技术人员 服务业人员 家政 保洁

运输 建筑 农、林、牧、渔、水利业生产人员

无固定职业 不知道

(25) 过去一年中，你与外出打工的爸爸妈妈联系过几次？

一次 两次 三次 四次及以上

