

新农村建设
农村热点问题丛书

解析常见的 农民心理困惑

JIEXI CHANGJIANDE NONGMIN XINLI KUNHUO

曾秋燕◎主编 刘学义 蒋湘梅◎副主编

新农村建设农村热点问题丛书

解析常见的农民心理困惑

主 编 曾秋燕

副主编 刘学义 蒋湘梅

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

解析常见的农民心理困惑/曾秋燕主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2011. 10

(新农村建设农村热点问题丛书)

ISBN 978 - 7 - 5095 - 3108 - 2

I. ①解… II. ①曾… III. ①心理学 - 基本知识 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 186059 号

责任编辑: 陆广德 孙 琛

责任校对: 李 丽

封面设计: 汪俊宇

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

三河市国英印务有限公司印刷 各地新华书店经销

880 × 1230 毫米 32 开 6.25 印张 170 000 字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月河北第 1 次印刷

定价: 26.00 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 3108 - 2/B · 0006

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744

目 录

第一章 日常生活中常见的心理困惑	(1)
第一节 心理学与每个人密切相关	(1)
第二节 日常生活中有趣的心理效应	(5)
第二章 人与人的差异	(10)
第一节 人与人的气质差异	(10)
第二节 人与人的性格差异	(14)
第三章 人际交往的诀窍	(26)
第一节 哪些心理效应影响人与人之间的交往	(26)
第二节 影响人与人之间交往的不良心理有哪些	(31)
第三节 怎样提高与人交往的能力	(38)
第四章 情绪与好习惯的形成	(43)
第一节 情绪的好坏对身体健康的影响	(43)
第二节 怎样调节自己的情绪	(50)
第三节 好习惯是怎样形成的	(50)
第四节 面对生活中的压力该怎么办	(52)
第五章 如何更好地教育孩子	(62)
第一节 父母教育孩子过程中的心理误区	(63)
第二节 哪些心理困惑影响孩子学习成绩	(71)
第三节 兴趣是学习最好的老师	(75)

第四节	学习习惯比分数重要	(80)
第六章	男女心理差异	(86)
第一节	男性和女性有什么不同	(86)
第二节	男女双方的恋爱心理	(95)
第三节	女性如何保持心理健康	(99)
第四节	男性如何保持心理健康	(104)
第七章	婚姻家庭与子女教育	(110)
第一节	男女婚后心理各有什么变化	(111)
第二节	怎样保持良好的夫妻关系	(118)
第三节	谈谈父母与子女的沟通	(124)
第四节	留守儿童的抚养要注意什么问题	(133)
第五节	婆婆与媳妇怎样才能相处好	(137)
第八章	如何改掉不良习惯	(140)
第一节	如何戒除烟瘾	(140)
第二节	如何戒除网瘾	(147)
第三节	如何戒除酒瘾	(154)
第四节	如何戒除赌瘾	(159)
第九章	调适不良心态, 塑造阳光心理	(164)
第一节	远离迷信活动	(164)
第二节	做一个乐观豁达的人	(170)
第三节	感恩生活, 宽容对待别人	(177)
第四节	摒弃虚荣心理, 过健康实在的生活	(185)
主要参考书目		(193)

第一章 日常生活中常见的心理困惑

大千世界，人作为万物之灵，有着复杂的心理和行为表现，有的人天生聪明，有的人大智若愚，有的人喜怒无常，有的人平静如水，有的人斗志昂扬，有的人郁郁寡欢……林林总总的人类社会，千姿百态，有时候你会一帆风顺，有时候你却祸不单行，有时候你能洞悉别人所做的一切，却看不清自己是什么样的人……人的一生痛并快乐着。那么，如何才能把握好人的行为与心理发展变化规律，让自己更了解自己，更容易和周围的人和谐相处，生活得更幸福快乐呢？这就需要心理学给我们提供答案。

为什么每个人都有烦恼？是什么力量在控制自己的行为？为什么人总是会陷入内心的冲突和挣扎？为什么越压抑一个想法，这个想法越会纠缠着你不放？

第一节 心理学与每个人密切相关

在我国，由于心理学知识的不普及，民众对心理学有多种误解：

误解一：心理学 = 占卜、算命

提到心理学，往往有人把搞心理学的看成是和算卦、占卜这些

事情联系在一起，很好奇地向他们询问本人当前的心理活动看是否准确，或者询问关于过去未来的事情，他们认为心理学者一定能看懂自己的心事，往往把心理学者看得高深莫测。事实上，心理学研究主要是对人的情绪变化、肢体语言、表白语言、感知觉等外在和内在的一些表现、变化规律进行总结分析的，是一门科学，完全不同于占卜、算命等迷信活动。

误解二：搞心理学的都是催眠大师

由于一些电影片面追求商业效果，往往把心理学中的催眠效果夸大化，如香港片《双雄》中的男主角可以在短时间内迅速把人催眠并打开保险柜的锁将宝钻取出。《赌神》中的赌神高进可以用烟把别人催眠，这些信息误导人们对催眠术感到神奇，误认为催眠术可以达到那种不可思议的效果。

其实，心理学中的催眠术是通过放松、单调刺激、集中注意、想象等方法，诱导人进入一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚心理状态。催眠作为一种心理治疗方法能减轻或消除病人的紧张、焦虑、冲突、失眠以及其他的身心疾病。催眠是用来改善和治疗人们心灵创伤的疗法。它是精神分析疗法中的一种方法。催眠曾用于治疗酗酒、梦游症、自杀倾向、过量饮食、吸烟等。

误解三：学心理学的人都是不正常的

有人说“只有心理不正常的才去学心理学”，这是一种误解。在不少影视文艺作品中，都把从事心理学相关工作，尤其以心理咨询、心理治疗为职业的人描述成或多或少都存在心理问题的人。例如电影《无间道》里陈慧琳饰演的精神分析师，在治疗过程中，与来访者发生了某些不应发生的关系；又如电影《异度空间》中张国荣饰演的心理医生，自己就患有严重的人格分裂症；《心灵捕手》中的精神分析师也有不完美的爱情故事。事实是，从事心理学相关工作的人也是正常的普通人，只是他们研究的对象是人的心理。

误解四：心理学就是精神病学

此类认识大多来源于各种电影或电视剧对心理学的片面宣传。例如《沉默的羔羊》、《异度空间》等影片。应该指出，心理学与精神病学是两个不同的范畴。虽然两者对于精神不正常的情况都有所研究，但心理学更偏重的是精神障碍患者的认知、人格等心理特征方面的问题；精神病学则更加关心病理问题，如脑功能、药理等。

误解五：心理学就是心理咨询、心理治疗

这种认识的错误基本上来自于媒体炒作。当下，大部分的心理专家或学者能够在社会公众面前抛头露面，都是某些非常规事件的伴随。例如 CCTV-10 的《心理访谈》栏目，心理学工作者都是以咨询师的身份出现。又如灾难性事件后，总会采访心理学家，问一些危机干预、创伤后应激障碍治疗等问题。但是，在心理学领域中，咨询和治疗也仅是很小的一部分，它涵盖的内容要广泛得多。

误解六：心理学就是日常的心理小测验

由于社会上流行杂志或者娱乐周刊等商业杂志常刊登一些心理小测验，如：你会选哪一种男女朋友？A、一年只能与他相会 5 分钟，B、一年里他分分秒秒都待在你身边。然后给出测验结果你是什么样的人。但这种测验是没有可以验证的科学依据的，仅作为人们闲暇时的娱乐，不足为信。

每个人都需要懂点心理学

从大的方面来讲，人类具有认识世界和改造世界的能力，人类凭借着高度的智能创造了辉煌的文明，但人类智能的发展和应用不当也给自己带来灾害。如果我们掌握了一定的心理学知识，就可以通过有效的方式进行自我调控，促进身心发展，维护心理健康，提高生活质量。从个人方面而言，懂得一点心理学，可以更好地弄清

楚自己与他人的行为，帮助理解自己与他人，创造和谐幸福的生活。

1. 心理学能解释生活中的很多现象和问题

你的孩子为什么厌食挑食、厌学逃学？你的孩子平时考试都很好，为何一到重大考试就发挥失常？你居住的村子里或者小区里的邻里之间的关系的的好坏为何直接影响到你每天的心情？你去集市买东西的时候为何总偏爱在中间而不是开头或结尾的商店购物呢？为什么一个人若是一直看着某个方向，其他人会争相模仿？为什么一个人落水，人多的情况下反而没人去救？为什么一个人出车祸在农村会有很多热心人出手相救而在有些大城市人们却视若无睹？为什么面对同样的挫折事件，有些人会从此消沉下去，甚至失去自控能力，有些人却会更加坚强，痛定思痛，更加努力，它日卷土重来？为什么会有一见钟情的事情发生？为什么不同的人有不同的个性特征？为什么有的人做生意发财有的人会接连失败？为什么坐电梯时大家都会静静地看着上方或者看着楼层数字？

这些生活中的现象都和心理学有关，都可以用心理学的有关知识进行解释。

世间最奇妙的就是人的心理现象，人只要从这个世界上降生，就与心理学结下了不解之缘。懂点心理学知识，把它应用到我们的生活中，就会让我们的情绪得到良好的调节，我们的语言就会变得更加悦耳，我们的人际之间的交往就会变得更加轻松自然。

2. 心理学能帮助人发掘自身的优势资源

一个很古老很简单的故事：在开发美国西部的过程中，有大量的人员来到加利福尼亚州从事着淘金活动，他们怀着成为百万富翁的梦想在这片干燥荒芜的土地上不停地挖掘寻找。在历时很长的淘金热潮中，的确有人梦想成真，发家致富，但是，绝大多数的淘金者最终一无所获，怀着失望的情绪离去。不过，据说有一个年轻人在淘金热中发了大财，而他发财的诀窍是向所有的淘金者卖水，结果成了富翁。（《市场报》1999年4月3日第3版）

通过学习心理学，可以帮助我们学会找到自己的优点，转变思

维，避开自己的不利之处，化不利为有利，赢取自己的“卖水”之道。

3. 心理学有助于我们培养乐观积极的生活态度

不同的心态，一样的环境，不一样的人生。有一位智者说过：“生性乐观的人，懂得在逆境中找到光明；生性悲观的人，却常因愚蠢的叹气，而把光明给吹熄了。当你懂得生活的乐趣，就能享受生命带来的喜悦。”他还告诉我们，“烦恼重的人，芝麻小事都会困住他；想解脱的人，天大的事情都束缚不了他。”

人性的乐观和悲观，其实主要还是自己的心态问题。就好象两种性格的人走进同一片森林，悲观的人可能会说这里蚊子太多，吵哄哄的，影响了他欣赏花草的雅兴；而乐观的人可能会说这里除了美丽的花草，还有蚊子在唱歌，真是太美妙了。如果两个人再走出这森林，悲观的人可能又会说无聊、郁闷和压抑之类的话了；而乐观的人就会觉得四周一片明亮，自己的内心世界豁然开朗。所以在同一环境下的两种不同心态的人，他们对事物的看法是不同的。

乐观是“采菊东篱下”的淡然；乐观是“天生我材必有用”的自信；乐观是“今朝有酒今朝醉”的豁达；乐观是“会当凌绝顶，一览众山小”的豪迈；乐观是“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪情。

第二节 日常生活中有趣的心理效应

心理学的知识与人们的生活、学习、工作有着非常密切的关系。人们对某些心理现象虽然非常熟悉，但是如果缺乏科学的理解，反而有时候会感到很神秘。下面介绍几种日常生活中有趣的心理效应，帮助我们科学理解一些心理现象。

期望效应

心理学家做过这样一个有名的实验。他们在一所小学里对一到

六年级的 18 个班的学生进行了一次所谓的“发展测验”，等测验结束后，他们给每个班级的教师发了一份学生名单，并且告诉教师说，根据本次发展测验的结果，这名单上列出的学生是班上最有优秀发展可能的学生。

教师们看了看名单，发现有些学生的成绩是很优秀的，而有些学生成绩则一般，甚至有些成绩很差。心理学家解释说，“请你们注意，我们讲的是他们的发展，而不是现在的情况。”

心理学家们反复告诉教师们不要将这个名单外传。发展测验结束 8 个月后，心理学家们又来到了这所学校，对 18 个班的学生们的学习成绩进行了考察，结果发现他们先前提供给教师的名单上的学生的成绩有了很明显的进步，而且这些学生的情感健康，好奇心强，敢于在课堂上发言，学习努力，与教师和同学的关系也特别融洽。

心理学家告诉老师：给教师的具有优秀发展可能的学生的名单，其实是随机抽取出来的。这个实验只是想证明教师对学生的期望所起的作用。

这个实验告诉我们，教师对孩子的热切期望对孩子会产生多么大的影响，不仅是教师，学生家长的这种期望效应也同样存在。当家长对孩子抱以热切的期望，在日常的生活学习中，给予充分的鼓励和尊重，不停给孩子加油打气，孩子就会向着家长期望的方向前进。

用简单的一句话来形容就是：“说你行，你就行；说你不行，你就不行。”要想孩子的成绩好，要想和别人的关系搞好，要想夫妻更加和睦，就应该给对方传递积极的、好的期望。期望对于人的行为能产生巨大的影响。积极的、好的期望使人们向好的方向发展，而消极的、坏的期望则使人往坏的方向发展。

酸葡萄、甜柠檬心理

有一只饥饿的狐狸从葡萄架下路过，看到架上的葡萄又大又圆又紫，禁不住留口水了。可是葡萄太高了，狐狸想了很多办法，都

不能摘到，狐狸很扫兴又无奈，离开前对自己说：“嗯，这个葡萄一定是酸的，非常酸，一点都不好吃，哼，这种酸葡萄，送给我，我也不吃。”说完，狐狸感觉轻松多了，就高高兴兴地走了。

这就是俗语中说的“吃不着的葡萄是酸的”。心理学上把一个人在追求某个事物而不成功，为了使自己心里变得舒服，故意将那个事物贬低，以求得自我安慰的现象，称为“酸葡萄”心理。

在生活中，我们也会经常遇到这只狐狸的情况。当我们受到挫折的时候，我们就找出一些理由来解释，认为自己得不到也未必是一件很坏的事情。比如，一个人想当村干部，可是每次选举都没有几个人选他，每次都当不上，为了保持内心的平衡，他就自我安慰说：当了干部会很忙，而且责任也很重，现在这样无官一身轻，乐得逍遥自在。

与“酸葡萄”心理相对应，还有一种心态被称为“甜柠檬”心理。

狐狸离开葡萄架后，肚子越来越饿，到处找吃的，终于让它发现前面有一棵柠檬树，树上挂满了柠檬，黄澄澄的，十分惹人喜爱。狐狸赶快跑上前去，向上一跳，就把一个柠檬摘到了手里，可是吃到嘴里的时候，差点把牙都酸掉了。狐狸转念一想，自我安慰说：“这个柠檬正合我的口味，很甜，甜到恰到好处。”

在心理学上，把这种强调凡是自己得到的或自己有的东西都认为是好的，借此减轻内心的失落和痛苦的现象，称为“甜柠檬”心理。

比如：你买了一套衣服，回来觉得价钱太贵，颜色也不太合你的意，但你和别人说起时，你还是会强调着是今年最流行的样式，即使价格贵点也值得；再比如打碎了自己最喜欢的瓷器，就说“碎碎平安”；被人偷了钱财，就说“破财免灾”。

“酸葡萄”和“甜柠檬”心理看起来很可笑，但是从心理学上讲，却有它的积极作用。生活中每个人都会遇到一些不如意的事，如参加比赛而落选，珍贵的物品被盗或丢失，和朋友产生误会，失恋，亲人去世……有的事情是我们人力所无法挽回的。遇到这样的

事情，我们与其在那里唉声叹气，不如学会自我安慰，也就是依靠自我调节、自我解脱来实现心理平衡。“酸葡萄”和“甜柠檬”心理可以帮助人在遇到挫折时从悲伤中解脱出来，保持一种良好的心态。

从众心理

例1：一日某人闲逛街头，忽然看见前面排了一条长队，就赶紧站到后面排队，唯恐错过什么购买紧缺必需品的机会。等到队伍拐过墙角，发现大家原来是排队上厕所。

例2：有一个漫画，画的是一个人微张着嘴，仰着头，似乎在看天。有一个人看到了，觉得很奇怪，以为天上有什么特别的东西，也就像他那样，朝天上看。这时被第三个人看到了，他想，这两个人都在看天，一定是天上有什么特别的东西，于是他也朝天上看。又被第四个人看到了……这样，到后来有一群人都像第一个人那样，齐刷刷朝天上看。还没等她们发现到底天上有什么东西，只见第一个人脑袋抖了一下，“哇”的一声，打了个超级大喷嚏，身旁那一群人才傻了眼……

这是一种比较常见的心理特征，就是每个人都有想与多数人采取相同行动的心理。这种现象在心理学上叫做“从众效应”。

许多人看到别人在干一件事情时，就觉得一定是有某种道理，于是自己也要去做这件事情。

在农村，这种跟风从众的现象比比皆是；看到别人出门打工赚钱，结果一个村子里的劳动力几乎都出了远门打工；看到别人种大棚菜，结果每块地都搭起了大棚；看到别人家修起了新楼房，结果自家借钱贷款也要把房子修起来；看到别人家的孩子辍学去技校，结果也不让自己的孩子读书……

有些社会上的骗局，也是依赖人们的从众心理。比如有的骗子玩所谓“三张牌”，让人押宝，猜红桃A在哪里，可押50元、100元、200元。这时候，人群中总有三五个人抢着参与，而不明真相的人不知道他们是“托儿”，被从众效应激化，也参加押宝，结局

肯定是输——因为最初参加的三五个人和庄家是一伙的。另外，一味地随大流，也容易让我们失去个性，不容易使我们在人群中突出自己，引起注意。

从众心理既有积极的一面，也有消极的一面。从积极的一面看，有时从众行为在特定范围内，可使群体一致，从而协调群体成员的言行。从消极一面看，从众心理有时也会给我们误导，使我们人云亦云，失去主见。因为别人说的和做的，也不一定总是对的。

第二章 人与人的差异

俗话说：“人上一百，形形色色”、“林子大了，什么鸟都有”就是说人世间的每个人都不一样，每个人的气质性格什么的都不一样，所以造就了形形色色的人。

第一节 人与人的气质差异

大哲学家莱布尼茨说过：“世界上没有两片相同的树叶。”正如在芸芸众生中，很难找到完全相同的两个人。有的人热情直爽，有的人沉静安详，有的人机智灵活，有的人做事很死板，有些人很急躁，有些人做起事来慢条斯理。人与人之间的这种不同，在心理学中一般被人们称为气质，也就是平时我们所说的“脾气”、“性情”、“秉性”等。一个人的气质是与生俱来的，彼此之间没有好坏之分，但它能影响一个人做事情的方式，是性格形成的前提和基础，也是人们进行职业选择的依据之一。气质不同的人，面对同一个问题的时候处理的方式是很不相同的，比如我们来看下面这个故事。

有一次，四个不同气质类型的人一起去剧院看戏，但是他们同时迟到了。

胆汁质的人面红耳赤地与检票员争吵起来，甚至企图推开检票员，冲过检票口，径直跑到自己的座位上去，并且还会埋怨说，戏

院时钟走得太快了。

多血质的人明白检票员不会放他进去，他不与检票员发生争吵，而是悄悄跑到楼上另寻一个适当的地方来看戏剧表演。

粘液质的人看到检票员不让他从检票口进去，便想反正第一场戏不太精彩，还是暂且到小卖部呆一会儿，待幕间休息再进去。

抑郁质的人对此情景会说自己老是不走运，偶尔来一次戏院，就这样倒霉，接着就垂头丧气地回家了。

气质的类型及特点

从气质的类型上看，人们一般把气质分为典型的四种类型，即多血质、粘液质、胆汁质和抑郁质，四种不同的气质类型具有不同的心理特征。

1. 多血质

多血质的人性格外向活跃，兴趣广泛。这类人很容易和别人交往，大方积极。他们的内心体验经常会在脸上和眼神里明显的表现出来。有什么活动他们会积极参加，但是往往坚持不到最后，就是俗话说的，热情来的快，去的也快。在干活疲劳的时候，只要稍微休息下，就很容易重新很精神地继续下去。他们理解问题比较快，兴趣也多，很喜欢鼓捣些新奇的东西，但是做事比较粗犷，不细致。遇到不如意的事情就情绪低落，但是稍微安慰一下或者又遇到使自己高兴的事情的时候，马上就又兴高采烈了。他们待人亲切，容易交上朋友，但因为大大咧咧的，又缺少知心好友。

2. 胆汁质

性格外向，豪爽，脾气急躁。在日常生活中感觉很有激情，学习工作热情很高涨，有魄力，也能吃苦，但是不够细心，喜欢参加各类活动，特别是运动量大和场面热烈的活动，比如这类人在农忙时节就很兴奋，大家一起热火朝天地收割庄稼。这类人还比较执着，干活也快，当想干的事情没有完成的时候，饭可以不吃，觉可以不睡。他们理解东西很快，但是不求甚解。思维方式刻板，就是有点死脑筋，说话喜欢与别人争辩，总想抢先发表自己的看法。喜

欢在人多的场合表现自己，做事情风风火火的。比如孙悟空就是比较典型的胆汁质的气质。

3. 粘液质

这类型的人比较内向、稳定，喜静不喜动。一般很少发脾气，他们把什么东西都憋在心里，不在脸上表现出来，所以面部表情比较安静单一。他们一般比较遵守各种规律，不喜欢贸然和别人交流，生活有规律。理解问题比较慢，比较沉默，很少主动和别人搭话，他们的兴趣比较稳定专一，做事情比较有毅力。比如《西游记》里面的沙和尚就是粘液质的特征。

4. 抑郁质

抑郁质的人内向稳定，孤僻，善于观察细节，内心体验细腻深刻。喜欢安静独处，但是在比较有爱的环境下，也可能是一个很容易相处的人。办事情犹豫不决，优柔寡断，做事情总是比别人花费时间多，细心谨慎，稳妥可靠；不爱表现自己，对需要抛头露面的工作尽量推辞，在陌生人面前比较害羞，当众讲话时时常会惊慌失措；感情比较脆弱，有时候会因为一点小事情引起情绪很大的波动，容易神经过敏，患得患失；当工作失利时会表现出很大的痛苦；受挫折后，常心神不安，不能迅速转向新的目标；富于想象，比较聪明。比如《红楼梦》里面的林黛玉就是典型的抑郁质。

生活中真正属于这四种“典型”气质类型的人并不太多，大多数人是近似某一气质类型特征的“一般型”和具有两种或两种以上气质类型特征的“混合型”。因此，在分析自己或他人的气质类型时应该从实际出发，不能简单地对号入座。

不同气质类型的自我调节方法

1. 胆汁质类型的自我调节

胆汁质类型的人在生活中热情、直率、好冲动，遇到可气的事容易怒不可遏，喜欢发火。因此可以通过下列方式进行调节：（1）锻炼自己的自控能力，注意控制自己的情绪；（2）到无人的地方进行行为发泄，模拟对象在眼前，把要说的话说出来；（3）严格要求自己遵