

365天：与农民对话心理健康



人靠什么

幸福

地

活着

蔡丹阳 张鹤

長 春 出 版 社

365 天：与农民对话心理健康

人靠什么幸福地活着

蔡丹阳 张 鹤 编著



图书在版编目(CIP)数据

人靠什么幸福地活着:365天,与农民对话心理健康/蔡丹阳,张鹤编著.
—长春:长春出版社,2009.9
ISBN 978—7—5445—0916—9

I. 人… II. ①蔡…②张… 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(2009)第162807号

人靠什么幸福地活着

编 著:蔡丹阳 张 鹤

责任编辑:郭鼎民

封面设计:于 青

出版发行:长春出版社

发行部电话:0431-88561180

总编室电话:0431-88563443

读者服务部电话:0431-88561177

地 址:吉林省长春市建设街1377号

邮 编:130061

网 址:www.cccbs.net

制 版:恒源工作室

印 刷:吉林科华印刷厂

开 本:880毫米×1230毫米 1/32

字 数:280千字

印 张:14

版 次:2009年9月第1版

印 次:2009年9月第1次印刷

定 价:20.00元

版权所有 盗版必究

如有印装质量问题,请与印厂联系调换 联系电话:0431-84513183



前言

我的父母到农村走“五七”道路，使我有了一次与许多农民的近距离接触，后来，我又有4年“下乡知识青年”的经历。在那段期间里，五保户江爷爷，生产队长王叔叔，帮助我从井里打水的农民，为送我父亲去医院赶着马车、开着拖拉机奔来的农民和为我父亲献血的农民，他们和我下乡所在生产队，以及我在县农村学大寨工作队期间认识的其他许多农民的形象深入到了我的内心，他们的言行仿佛就在我的眼前，持久地影响着我。感谢这些农民。

再一段的和许多农民近距离接触，是从2006年1月开始，我有幸参加学院和上级部门为新农村建设服务的一些工作，如参加写作《建设社会主义新农村100问》、《如何当好村官》、《廉政文化建设进农村简易读本》等读物和专著，以及参加各种调研工作等。特别是参加马俊哲主持的北京市哲学社会科学“十一五”规划重点课题《适合新农村建设的京郊人力资源开发途径与模式研究》，在其中负责子项目“京郊农村人口生育及身心健康状况对人力资源开发的影响研究”，参加《中国社会科学院“国情调查：北京市房山区长沟镇调查》课题，承担“人口管理和社会保障”、“群众组织和社会综合治理”部分的调研，完成有关专著中6万多字的内容，坚定了我2006年10月产生的写本农民心理健康书的想法。感谢马俊哲教授、经常在一起做课题的其他同志和长沟镇的各位领导。

在这期间，我进一步感受到了改革开放的伟大实践给农村、农业、农民带来的变化，农民在吃穿住等生活水平提高之后，



来自心理的需要呼唤社会更多的人关心农民的心理健康。解决农村、农业、农民发展的新问题，更需要从促进农民心理发展做起。我与农民面对面，我去国家图书馆看到一排排有关大学生心理健康的书与几本有关农民心理健康的书，也进一步感受到了关注农民心理健康，为农民心理与新农村建设一起走做点事情，非常有意义。

几年来，我到北京市十个郊区县几十个村庄进行调研，包括通过我院毕业的大学生村官马迎春帮助，能够在田间地头接触农民，通过家住北京郊区的我的学生崔子铭等，请他们的父母帮助，还有魏强老师的帮助，能够走街进户与农民交谈等。感谢他们的帮助。同时，我们尽可能地通过媒体更广泛地了解农民，抓住各种机会了解其他省市的农民。例如，在调查中，得到了时任辽宁省东港市孤山镇党委副书记谭云鹏等乡镇干部的支持。感谢他们。

中国共产党第十六届六中全会提出构建社会主义和谐社会，要求：“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”建设和谐家庭、和谐村庄、和谐乡镇，根本的是农民心理和谐。农民心理和谐，才能与他人和谐、与新农村建设和谐、与自然和社会环境和谐。让人文关怀的更多阳光照耀在农民心理，让心理疏导的更多雨露滋润到农民心理，是农民心理健康教育和心理咨询的根本任务。

由农业部等部门联合编制的《农民科学素质教育大纲》（简称《大纲》），提出了现阶段农民科学素质教育的二十个主要方面。其中一个“掌握生活卫生和健康知识，预防生理和心理疾病，提倡合理膳食，坚持锻炼身体，有病及时就医”。本书尝试落实有关精神，并努力从其他十九个主要方面认识农民心理健康。例如，对“学习邓小平理论和‘三个代表’重要思想，



深入贯彻落实科学发展观，树立正确的人生观和价值观”的内容，本书就从农民保持心理健康的角度有所涉及。

本书以中国共产党第十六届六中全会精神、十七大精神，党和国家在农村的方针政策，以及《大纲》为指导，努力把农民正在做的事情与农民心理素质教育的内容结合起来研究，把农民全面提高素质、不断发展与农民心理发展的联系结合起来研究，以“人靠什么幸福地活着”为主题，每月与农民对话一个子题目、每天与农民对话子题目中的一个内容的形式，将积极心理学的精神贯穿在心理学的基础知识的传播中。

本书许多具体事例直接来自农民和一些媒体对农民的报道。感谢广大农民，感谢报道农民的有关媒体和记者。书中还有一些内容是我们根据观察到的农民情况提炼出来的和给出的建议。例如，书中第十二部分“人靠身体和心理健康幸福地活着”中“心理健康在你们的故事中”、“心理健康在我们的故事中”、“心理健康在他们的故事中”的内容就是如此，目的是通过我们对众多农民形象的综合和提炼，帮助农民从自身和其他农民的言行中，感受什么是心理健康。当然，书中更多的内容是我们的认识。例如，书中第六部分“人靠自然和社会属性幸福地活着”中的“想想生命的意义不白活”里说的外甥女就是我。

广大农民博大深邃的心理所流露出的每一点一滴都是珍贵的。我们现在所学习到的、以后所能学习到的、已经做的和希望所能做的，是也将是极少和极有限的。但是，我们还是希望把这本书献给广大农民和关心农民心理健康的人们，盼望着有农民朋友能够感到里面说的几句话还挺对自己心思的，也希望大家对本书的不足提出意见！

感谢长春出版社的领导和郭鼎民编辑！

蔡丹阳

2009年8月19日

目 录

农民现实的今天挺幸福·····	1
一、人靠一家人爱的温暖幸福地活着·····	5
二、人靠实事求是这句话幸福地活着·····	49
三、人靠乐观的人生态度幸福地活着·····	81
四、人靠人格品质的脊梁幸福地活着·····	119
五、人靠不断地适应社会幸福地活着·····	157
六、人靠自然和社会属性幸福地活着·····	199
七、人靠与环境互相支撑幸福地活着·····	231
八、人靠做社会人的自由幸福地活着·····	267
九、人靠有意志的一股劲幸福地活着·····	305
十、人靠能力与压力过招幸福地活着·····	339
十一、人靠辛勤劳动和学习幸福地活着·····	375
十二、人靠身体和心理健康幸福地活着·····	405
农民想象的明天更幸福·····	437



农民现实的今天挺幸福

我们对 165 位农民“您认为什么是幸福”的调查显示：一家人和睦、和美、和谐，全家健康，家人平安、儿女孝敬，儿女有出息，儿女不用操心，家人团圆、儿孙满堂，就是幸福；不愁吃穿，经济发展、生活质量高，有点钱，挣得多，有点小钱，养得起家人，生活有保障，没有债务、无忧无虑，不为钱发愁，生活条件好，生活安康，生活稳定，粮食丰收，就是幸福；快乐、开心，就是幸福；达到自我的期望值，过自己喜欢的生活，做自己喜欢的事情，心想事成，自己感觉幸福，就是幸福；有稳定工作，工作顺利，就是幸福；邻里关系和谐、互帮互助，宽容，就是幸福；国家和平、社会稳定，就是幸福；自由、平凡充实，精神生活丰富，出门不走泥道、下雨房不漏，平淡，家人齐心，有势力，农民有活干，知足，幼有所学、壮年有为、老有所养，就是幸福。

这 165 位农民，有 60% 的人认为家人之间的关系和生活状态，是人生幸福最重要的因素。

我们在农村调查时，39 岁、44 岁、52 岁的 3 个妇女有这样一段“什么是幸福？”的对话。我们的话音刚落，一位妇女有点不好意思地笑着马上说：“有钱就是幸福。”一位妇女看着她紧跟着说：“如果有钱，一天打你 16 遍也幸福呀！有时有钱是灾难，平平安安就是幸福。”另外一位妇女也看着她接着说：“吃喝差一点，心情好一些，也是幸福。如果老头子在外面找一个小一点的，你在家吃的好也生气。”哈哈！！我们都笑了。

我们说到人、人生，说到对人、对人生的祝福，可以说，



用的最多的词中，首当其冲的、使人感到很实成的是幸福。

幸福是个人解释的快乐、满意等积极的生活态度、心理状态，农民的回答是农民经济、政治、文化、社会需要和身心健康的实现程度在心理的反映；幸福是一种生活环境、生活方式和生活状态，农民的回答，勾勒出一幅合家欢乐、脚踏实地和安居乐业的画卷。新农村建设的现实生活使广大农民幸福得像花一样。

不愁吃穿无疑是幸福的。幸福又不只是不愁吃穿。在其他调查中，有农民说活着是幸福的，也有的农民说得到了别人的尊重是幸福的，等等。俗话说：鹅吃草、鸭吃谷——各享各的福。不同的人、同一个人在不同的环境里、不同的年龄阶段，对幸福有着不同的感受。见义勇为的英雄身体受到伤害感到疼痛，但因为帮助了别人而感到幸福。

有的人，别人看他很幸福，可他感觉到的幸福却不多。为什么？可能是“身在福中不知福”了。人长期生活在一种生活环境、生活方式和生活状态中，会处于不同程度的感受麻木化状态、情感自动化状态。也可能他一点痛苦或压力都没有，距离痛苦和压力很远，有时与痛苦和压力过招，也能感到幸福，如吃一盘苦瓜也许会感到很香。

幸福生活需要追求和创造，幸福心理需要体验和享受。请农民创造和享受每时每刻的幸福。农民充分感到幸福，就会充满自信。农民充满了自信，脚下的路就会越走越宽广。

幸福其实很简单，就在人们的举手投足之间，就在生活的枝枝叉叉细节里面。幸福是儿时的游戏，是亲人的一个眼神、是抱着孩子散步，是朋友的真诚问候，是劳动的欢歌笑语，是住上新房时的喜悦，是看着黄油油的玉米、绿葱葱的树木、红艳艳的果实时的心情。

幸福的简单中有复杂。为什么？简单和复杂有时出双人对。这个复杂指的是要获得幸福，要使幸福的生活不仅曾经拥有而且天长地久，就要在心理修建幸福的粮仓。怎样修建幸福的粮



仓呢？

请您首先看看这本书上每页都有的阳光照耀和开心笑脸的标志，阳光照耀是修建幸福粮仓的材料和修建的幸福粮仓，开心笑脸就是阳光照耀下幸福的您。

如果您感到幸福了，也要经常关照幸福粮仓，维修呀、存入粮食呀，天天也要吃一点儿精神食粮，心理幸福的种子才能像芝麻开花节节高。您可以说出一定的心理修养内容，完成一定的肢体动作，把自己送进一定的情境，让心理轻松一会儿，或者品味不同人生。您这样做，就是为幸福的粮仓存入了一点粮食和吃了点精神食粮。有了幸福的粮仓，遇到了不快乐，心理也不慌。

农民以骨子里的胆量、聪明劲和勤奋劲开垦、耕作了农村改革发展的土地，不仅使自己的日子红火了，而且与全国人民共同取得了改革开放 30 年的大丰收，这贡献大得足以自豪着一辈又一辈。自豪也是一种幸福的感受，农民有太多的理由幸福。现在，农民期待过上更幸福的生活。

2009 年 2 月 28 日下午，温家宝总理在线回答网友的提问时说：“只要经常到农村的人都会感到我们的城乡差距依然很大，在我的脑子里有很多贫困农村的景象。我经常和同事们讲，在这些地方投入多少建设，给农民多少实惠都不算多，因为城乡的差距太大了。我们的农民是好的、是知足的，他们种粮、增产，给城市人民的生活，给整个国家建设做出了很大的贡献。”

知足是幸福的。如果您还缺水喝、还没有喝上放心的水，如果您那里的路还没有修好、还没有通车，如果人家感到幸福就像是一亩地收了 1000 斤粮食，您感到幸福就像是一亩地收了 700 斤粮食的话，您想着在党和政府心里咱最重，您可以采取“点滴积累法”、“算算总帐法”和“联系领会法”，感受点点滴滴的幸福，一年下来感到的幸福就是满满当当了。也许那亩地还是收了 700 斤粮食，甚至因为自然灾害颗粒无收，但是改种丰收了，其他收获还挺大：也许孩子找到工作了，也许您盖新



房了，您也感受到了幸福。您走在村里新修的路上情不自禁地笑了，您为过去在凉飕飕的外面看电影、现在在暖烘烘的屋里看电影拍手叫好了，您为农村基础建设把水和电都拉到了地头、自己管理大棚蔬菜方便了而心存感慨：幸福是相信生活会越来越好与每一天的快乐生活手拉手。您这样做，就是维修了幸福的粮仓、就是吃了幸福的食粮。

感到生活幸福是心理健康的重要指标。这里，我们与广大农民朋友同行，走 365 天的路程，修建幸福的粮仓。

人靠一家人爱的温暖 幸福地活着

从农民的房子心理说起
什么是爱情和爱情的本质
您最主要的婚姻动机是什么
有情有爱的日子有滋有味
“被甩了、没面子”存在吗
为什么选择差不多而结果不同
请妻子说出心里的家庭经
请丈夫亮出心里的小九九
刻骨的传世的爱情故事
铲除滋生家庭暴力的土壤
不把小的矛盾越滚越大
亮着的红灯和夫妻的风筝
离婚是生活转到了又一块地
原来是人制造了这样的模子
改变婆媳关系的两个方法
培养孩子关键要赢在第一步

“三岁看大、七岁看老”看什么
用您心里的阳光照耀孩子心理
与孩子自我发展的阶段互动
凯恩建迷宫与他孩子的成长
挨打为什么还感到是幸福
爱的每滴水汇成的是大海
计划生育中也有幸福的账
老人更多是感慨赶上了好时代
孤独是幸福升级的副产品吗
轻松地追求属于自己的幸福
老年农民的智慧人生更精彩
亲兄弟的账与继承的账
理理钱、鸡蛋和篮子的关系
爱面子不是受累的理由
念好自己家那本难念的经



从农民的房子心理说起

心理健康活动，请农民从桌子上摆放的房子等玩具中，选择几种，不超过6种，组成一个家。您最主要选择什么？

我们问农民“有了钱干什么”，一些农民说，有了钱盖房子，首先盖两间，钱多了，再盖新房子；问农民为什么盖了又盖，有以下回答：就是那么一个习惯，有了房子才能娶上媳妇，在外打工挣钱就是奔个房子，房子是家。

房子是农民对幸福家庭生活的追求和农民幸福家庭生活的体现。农民用创造性地劳动建造了房子，宽敞的房子是家，窄巴的房子也是家，房子的类型、大小不同，相同的是房子里有主人才是家，房子里有生命才幸福。

生命在哪里，家在哪里。许多农民说有了钱还要供孩子读书。是的，农民心理和现实生活中的家，是父母、夫妻和孩子组成的。一位在外打工的农民朋友说：在城市打工没挣到几个钱，4年没回家了，不好意思回家见媳妇和儿子。媳妇和儿子等着钱，但一家人的情感大于钱，您因为情感大于钱，才不好意思，可也是因为情感大于钱，媳妇和儿子不管您挣没挣到钱，都望眼欲穿地等着您。

心在哪里，家在哪里。2008年春节前夕，我国大范围的冰冻暴雪天气，使在外打工准备回家的农民、使政府和全社会特别着急了一回。工作人员劝一位农民到休息室休息时，农民说：我要回家，我要回家，出来一年了，就想看看孩子、爹妈怎么样，路什么时候通了我什么时候走，我不去那面，我去了，不知道火车什么时候开。那一天，广州火车站等待上车的79万多人，强大的燃烧的都是这情感。

爱在哪里，家在哪里。人关心自己来自哪里，人需要牵着



自己心的人，人需要有仰视的人，人需要惦记着自己和为自己自豪的人，人需要自己为他付出的人。为了家，不怕一切和愿意承受一切。爱是家的脊梁，爱是付出的享受。家是养育生命的地方，房子也是养育生命的地方，心理是承载爱的地方，房子也是承载爱的地方，爱是生产生命的理由，爱是建造房子的理由。所以，房子是家。

对家的爱能够在工作中产生效应，所以农民辛勤劳动；对家的爱能够在人际交往中产生效应，所以农民使邻里和睦；对家的爱能够对人们的追求产生效应，所以农民爱房子。爱自己的亲人和朋友，幸福就围绕在您的周围。

鱼儿离不开水，农民离不开土地，农民与房子的情感也根植在土地上。

什么是爱情和爱情的本质

与农民聊起爱情的事，我们问：开放的时代，生活也好了起来，互相之间说的爱情事也多吧。大家一起笑了。问几位妇女想没想过什么是爱情，她们笑着你看我、我看你，还看了我们，有点害羞地说：电视里演了，歌里不是唱了吗？

古往今来，人们唠着爱情、唱着爱情、演着爱情、打架中有爱情、生儿育女中有爱情、吃喝拉撒中有爱情，人们以各种形式探讨和表现着爱情的话题、享受着爱情的美丽，赋予了爱情数不清的想象和赞美。爱情为什么使人神采奕奕、忘乎所以、死去活来又惊天动地，为什么能够永葆青春，天不老地不荒？因为爱情从来都不是与世隔绝的。人们在身体和心理发展到相对成熟的阶段之后，对观察到的爱情和自己经历的爱情有了不同感受。

爱情到底是什么？最私人的生活也会受到社会的影响。从



人的本质看，爱情是一定社会关系中的人，有特殊内容和强烈情感色彩的异性之间的高级情感。爱情首先有自然生理的性基础，爱的异性之间有身体接触的需要。喜欢不一定是爱情，爱情一定有喜欢的成分。爱情还有社会基础，是人的自然属性与社会属性的结合。自愿结合也得合法，夫妻之间也有道德关系和法律关系。要得到爱情，想日子过的顺顺当当、一生一世，就得吸引对方，光是性爱为核心还不行，性爱也得理解尊重，也得情投意合。这些使人与动物不同了，与社会有这些那样的联系，这就是爱情的本质。

过去，谁家的姑娘找了城市人，有的农民变成了城市户口，都是令人羡慕的事。现在，有的农民后悔变成了城市户口，因为农村富了，日后的生活也有了保障，农民娶媳妇也不难了。人的选择为什么变化？有不同原因，但是各种原因都有社会的原因。

您有这样的体会吗？爱情中的人，不同程度地做着有利于对方的事情，愿意为对方付出。有的女孩子说男朋友是不是爱自己、爱得有多深，不在于他有多少钱，而在于他有的钱舍不得为我花，为我花多少。不能只是看花钱，但是她说得有一定道理：爱情讲究无私和付出。

有的人有这样的体会：失去的是最值得珍惜的。已经离婚的丈夫在外地打工，汶川发生地震后，他回到了受到地震惊吓的妻子和孩子身边，夫妻复婚。请相信，爱能够改变一切。

您最主要的婚姻动机是什么

电视剧《喜耕田的故事》里的喜耕田对追求儿子的姑娘印象不错，对姑娘母亲的人品和要彩礼有点反感。电视剧《柳树屯》里郭老大因为自己欠了老板兰大川 10 万元钱还不上，就逼



着女儿冬月嫁给兰大川。天亮因为拿不出 10 万元钱会失去冬月而非常痛苦。冬月也因为父亲以死相逼而不得不与自己不爱的人结婚。

电视剧的内容是从现实生活中提炼加工的。现实生活中有极少数农民因为贫困娶不起媳妇，而把犯罪嫌疑人拐卖的妇女买到家里强迫成亲的；也有因为村里比较穷，妇女不在本村找婆家的；也有因为两个人真心相爱，不会因为经济条件差而动摇的。

新华网报道，上海计生协在 2007 年 11 月公布的一项调查显示，在上海务工的 18~35 岁农民的择偶标准排在前 3 位的是人品、感情和能力。这从一个侧面反映了现在年轻农民对爱情的一种理解、对婚姻的一种态度。

夫妻一起吃饭、干活、生孩子，是以一定的感情为基础的。经济条件好当然好，如果经济条件成了唯一的条件，就容易埋下不和谐的声音和不理想结果的种子。结婚是两个人的事，又是连着家庭和社会的事，考虑仔细了，来回想一想很重要。

人到了一定的年龄，自然会有对异性的需要，个人在社会生活中形成的经验和社会的影响，又形成了人对异性应该是什么样的需要，这样的需要没有满足，人也会处在紧张的不平衡状态下。于是，人有了按着一定的目标寻找爱情对象的动机。动机符合自己的需要，需要得到了满足，心理才能够快乐。

心理学上有一种说法，说的是婚姻的动机一般有三种：经济、敷衍、爱情。现代社会是爱情第一、敷衍第二、经济第三。了解一点有关知识，可以提高农民认识问题和解决问题的能力。实际上，婚姻的动机有主要和次要之分，任何一种单一的动机都是不能独立存在的。您是如何理解的，又是什么样的动机？