



中国农村文库

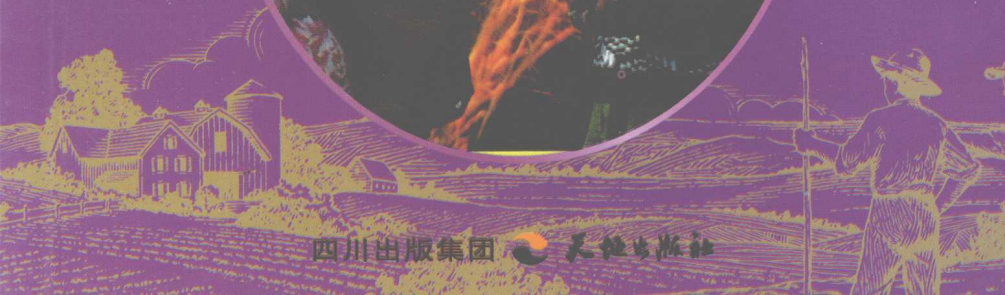
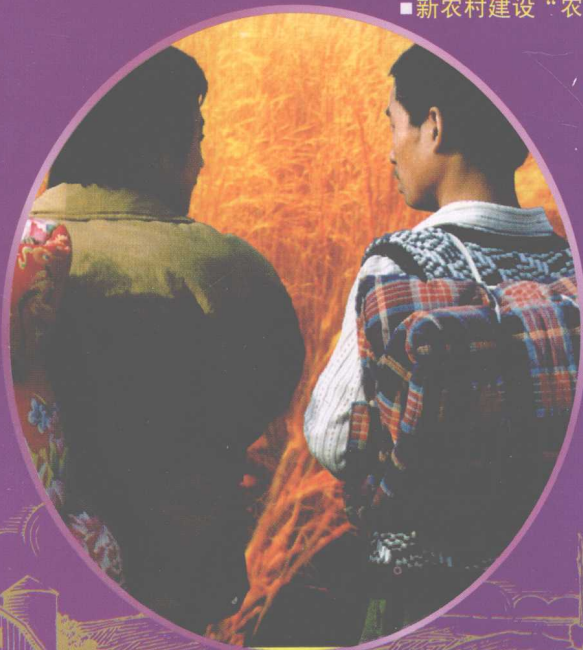
ZHONGGUO NONGCUN WENKU

有文化 懂技术 会经营

农民工心理 健康常识

主编 谭璐 刘宇

- 中宣部“万村书库”工程首选图书
- 中国文化扶贫委员会推荐图书
- 新农村建设“农家书屋”采购图书



四川出版集团



天地出版社

江苏工业学院图书馆

心理健康常识

藏书章

主编：谭璐 刘宇
编委：万婧 马萍
向文宽 王龙
吴继明 向良存

四川出版集团

 天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农民工心理健康常识/谭璐 刘宇主编. —成都: 天地出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 80726 - 768 - 3

I. 农... II. ①谭... ②刘... 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 (2008) 第 062763 号

NONG MIN GONG XIN LI JIAN KANG CHANG SHI

农民工心理健康常识

主 编 谭 璐 刘 宇
责任编辑 刘峻山
封面设计 毕 生 武 韵 等
内文设计 华彩文化
责任印制 田东洋

出版发行□ 四川出版集团·天地出版社
(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031)

网 址□ <http://www.tiandiph.com>

博 客□ <http://blog.sina.com.cn/tiandiph>

电子邮箱□ tiandichs@vip.163.com

印 刷□ 双流鑫鑫印务有限公司

版 次□ 2008 年 12 月第一版

印 次□ 2008 年 12 月第一次印刷

规 格□ 850mm × 1168mm 1/32

印 张□ 8.125

字 数□ 175 千

定 价□ 14.00 元

书 号□ ISBN 978 - 7 - 80726 - 768 - 3

■版权所有, 违者必究, 举报有奖!

举报电话: (028) 87734601 (市场部) 87735269 (营销部) 87734639 (总编室)

出版
好农村读物
为广大农民服务

李瑞琰

九十年十月

新版序言

徐惟诚

1990年，在李瑞环同志支持下，我们开始编辑出版这一套《中国农村文库》。

接着，又以这一套《农村文库》为基础，发起了“万村书库”工程，目标是在一万个村级组织中各建立一个小型图书室。

中国的农民还很穷，很难做到每家每户都备齐自己应该读、想读的书。农村又很分散，农民也很难到县图书馆、乡文化站去借书。图书室只能建在村里。但村图书室只能是小型的、微型的，要求藏书多，也不现实。

“万村书库”工程一启动，就受到了广泛的欢迎，也成为社会各界和海内外人士资助中国农村文化的一个有效载体。经过十年的时间，已经在八万多个村子中建立了图书室。许多地方还组织了自己的类似工程：万村书架、千乡书库等等，也都

很有成效。

事实证明：中国农民要摆脱贫困，走向富裕，不能没有先进文化的支持。如今，历史进入了全面建设小康社会的新时期，中国农民在知识文化方面又有了许多新的需求。农业产业结构的调整，种植业和养殖业的许多新品种，农业新技术的采用，无公害农业的推广，面向市场营销的信息、经营、结算等新的营销手段和市场规则，农业劳动力的转移，加入 WTO 以后的有关国际规则等等，都是农民需要了解的新内容。农村民主建设的发展，农民精神文化的新需求，电脑网络手段的运用，也要求有新的读物。因此，我们又组织编写了《农村文库》的第四批。

《农村文库》开始编写的时候，我们就定了三条原则：这套书要让农民“买得起”、“看得懂”、“用得上”。做到这三条并不容易，但必须努力做到。在新的一批读物出版的时候，我们重申这三条要求。因为这是真正为农民服务的体现。

中国的农村在不断地进步。城乡差别又将长期存在。这就要求专门为农民组织的出版物也将长期存在，其内容则需要不断地更新发展。

希望这一批《农村文库》继续受到农民的欢迎，也希望有更多的有志者来为中国农民提供更多更好的出版物。



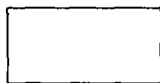
内容简介

人，不仅是自然的产物，也是社会的产物。人在社会活动中，难免会遇上这样或那样的问题，因此心理上难免会被乌云笼罩，排遣不开。《农民工心理健康常识》根据社会学、心理学的原理和一些实例撰成，其中蕴含的人生智慧，如同耀眼的阳光，驱赶着心上的阴霾，使我们的心胸顿时开朗起来，又挺起了胸膛，心中充满了自信，昂首挺胸地走在人生的道路上。

它取材于现实生活，内容活泼，引人入胜，趣味盎然，能开阔我们的思路，它采用趣事轶闻的小故事为线索，生动地向我们讲述了心理健康的知识和技巧。

读了它，我们能充满信心，怀着拼搏的欲望，去面对一切可能的困难，取得丰硕的成果。我们希望每一个读者能从中汲取丰富的营养，将自己磨练得更清醒，更机灵，更自信，做事待人更睿智，更敏捷。

今天，我们将本书奉献给每个读者，带上如此的祝愿：健康的心理，将使你成为生活的强者！



目 录

第一辑 自我完善	(1)
真诚的力量	(1)
学会慷慨待人	(3)
培养自己的责任感	(6)
如何寻求较高的目的指向	(10)
目标，是我们行动的依据	(12)
前进要有目标	(13)
拥有成功的欲望	(15)
目标与心态	(17)
人主白宫的愿望	(19)
建立一个好的目标体系	(20)
游过海峡的启示	(21)
确立目标，才有努力的方向	(23)
信誉是一种宝贵的财富	(24)



有信方可先言	(26)
学会自我反省	(28)
尊重他人的“隐私权”	(30)
我行——你也行	(32)
七个字改变一个人的一生	(35)
完善自己的仪表风度	(39)
使孤独升华的诀窍	(42)
使自己潇洒起来	(45)
使自己活得洒脱些	(47)
善于发现生活中的美	(50)
善于运用体态语言	(53)
第二辑 学会快乐	(57)
脱掉弄脏的外套	(60)
和变化交朋友	(61)
困境承受力，你够不够？	(65)
没有痛苦，哪来自由	(68)
成功者的黑夜	(69)
改变生命的三个字	(71)
安然享受甜美的果子	(72)
明天照样会有报纸	(74)
抱怨是往鞋子里倒水	(75)
走出心灵的低谷	(76)

心灵的自我解脱	(77)
抱怨是徒劳的	(78)
忘记过去，展望明天	(80)
不要蒙住自己的眼睛	(81)
勇于面对一次次的失败	(82)
不要向挫折低头	(85)
不要因挫折而丧失信心	(91)
走出人生沼泽地	(92)
自尊自重九要点	(96)
导致失败的种种原因	(98)
笑对人生	(103)
两只吵闹的青蛙	(105)
生命的弹性	(106)
或许不是欺骗	(107)
王者之比	(109)
给予与付出	(111)
懂得团结的力量	(112)
你要懂得拒绝	(114)
借中生财	(116)
你有自己潜在的力量	(117)
充分发掘自己的潜能	(119)
失业者箴言	(123)



第三辑 创造好运	(127)
爱之一物多用	(127)
学会慷慨	(128)
爱是最伟大的信念	(130)
给予额外的服务	(130)
友好地处理与他人的关系	(133)
让自己有一颗仁爱之心	(137)
赞美, 能改变人的一生	(141)
给不幸者以温暖	(146)
爱自己, 也爱别人	(151)
朋友与财富	(157)
总统的题外话	(158)
保住他人的面子	(159)
要善于控制自己	(160)
坦诚面对他人的揶揄	(167)
豁达宽容, 合铸大业	(168)
掌握倾听的艺术	(171)
掌握劝说的技巧	(175)
如何回答棘手的问题	(178)
与不同性格的人和谐相处	(182)
幸运秘诀	(184)
好运, 是这样降临的	(187)
视角与机遇	(188)

让我们相信梦想	(189)
有了机会，就去尝试一下	(191)
快乐的煎汉堡的人	(193)
面对自己的现实	(194)
与人方便，就是与己方便	(196)
边境上的西瓜	(197)
智慧的力量	(198)
喝不醉的酒的秘密	(199)
其实，你并非一无所有	(200)
一百万的转变	(202)
命由自造	(203)
第四辑 走向成功	(207)
眼光长远能成大事	(207)
机遇来了就抓住	(208)
行动的力量	(210)
竭尽全力去做	(211)
成功源于行动	(213)
绝不放弃	(214)
充满斗志的不败人生	(215)
千里之行，始于足下	(217)
成功路上的四盏灯	(219)
善于磨砺自己才会成功	(223)



智慧地生活，理性地抉择	(225)
一个企业家成功的启示	(226)
站在迷宫的入口处	(227)
当我们犹豫不决时	(229)
敢于开拓创新	(230)
相信自己能做到	(234)
承担生命的责任	(237)
活出我自己	(238)
从内心里爱自己	(239)
做人绝不盲从	(241)
我是独一无二的	(243)
始终保持乐观的心情	(246)

第一辑 自我完善

真诚的力量

一个缺乏真诚的人，他（她）的人格形象仿佛总是戴着一副假面具，冷漠、麻木、欺瞒……心与心之间横亘着沙漠；而真诚则犹如心与心之间架起一座桥梁，使人与人之间获得共鸣和理解。用真诚鸣锣开道，所有的心都会撤去岗哨。心和心是感应的，真挚、赤爱、坦诚，将在心的世界里长驱直入，一往无前。当你走通了所有的心途时，一切理性的箴言，都将被你重新润色，你是世界完美、善良的光束点。

真诚并不仅仅是指通常意义上的不欺瞒，而是包含着十分丰富的内容。真诚可以概括为三种力量：道德力量、意志力量和智慧力量。如从人的内心或行为动机的角度去考察真诚时，它主要与道德力量和意志力量有关；倘若涉及到人与人之间的关系，就需加进智慧力量的因素了。而只有在这三种力量都充分实现后，才能从较高层次上体现出真诚。

诚实是一个人成功的潜在力量，它就像一块无形的磁石，会把众多的人吸引到你身边。这种力量具有强健的生命力，是



一个人建立生活大厦的坚实基础。

乔治早年曾在一家房地产交易所工作，负责经手出售房屋。有一次一对年轻夫妇由于手头的钱很有限，因而想买一栋便宜些的房子。他们看中了一栋房子，颇感满意，决定立即买下来。这时乔治告诉他们，这栋房子要花 7000 美元翻修房顶。他明白，说出这栋房子的真实状况后生意也许就做不成了。果然这对夫妇听了之后就不肯买了，而是在另一家交易所买了一栋房子。

乔治老板得知这笔买卖被别人抢去，十分恼火，责怪乔治主动讲实话是愚蠢的，于是便立即将他解雇了。乔治却认为讲真话是为人的基本道德准则，他有责任说实话，即使因此而丢了饭碗也是值得的。后来他自己开办了一家房地产交易所，以生意公道和讲真话著称，虽然最初也曾因此丢了不少生意，但却树立起了好名声。乔治最后终于成为一位国际上著名的房地产经营家。

信用也是真诚的重要内容。古语有“一诺千金”、“言必信，行必果”等说法，指的就是做人要重诺言、守信用。信用在我们日常生活中经常会遇到，它也是一种力量。试想一下，谁愿意和不守信用的人共事呢？又有谁会依赖、重用没有信用的人呢？

一个守信用的人，他的自我是坚定的、稳固的、纯真的，体现了一种理想的道德力量和意志力量，因此也必然会受到人们的钦佩。

俗话说，罗马不是一日建成的，信用的确也是如此。我们唯有靠平时渐进的积累和努力，才能真正树起信用的声誉，而有了信用之后，才能活用自己的能力。

坦率同样也是一个真诚的人所具备的重要品质。它表现在许多方面，但在这里所说的坦率，主要指的是对自己要诚实，要坦诚率直地如实地展现你自己，而不是以一种不真实的形象来自欺欺人。这是一种建立在真诚根基上的自尊自重。

坦率不仅需要道德的力量，而且也需要意志的力量。尤其在某种公开场合要承认自己在某方面的欠缺和不足，很可能是一种并不轻松的考验。

真诚同时还包含着智慧的内容。一般地说，智慧力量较强的人，能够使自己行为的目的明确，即为了有效地达到真诚的境界，明确地对自己提出各种到达这一人格境界的途径和方法。对于应该如何使人感到你是一个真诚的人，我们应当做到：注意体谅他人，善于设身处地地替别人着想；发现和承认别人的价值和长处，不要轻视而应该重视他人；正确地估价自己，在为人处世上，不要采取以我为核心的态度；对别人的困难和不幸表示同情，并尽力予以帮助……

真诚是一个古老而又崭新的题目，它不仅可以净化你的灵魂，而且也会激发你向上的力量，从而充分表现和发挥人的价值。

学会慷慨待人

慷慨包含着许多方面的内容，如精神方面的慷慨，情感方



面的慷慨，物质方面的慷慨等。在一切慷慨行为中，也许物质上的慷慨最为人们所熟悉，比如当朋友陷入某种经济上的困境，你慷慨解囊帮助他解决困难等。这当然也不是一种慷慨待人的行为，但它却是有一定限度的，它不仅受个人的实际能力的制约，而且它往往未必会赋予对方精神上的欢乐。因而，真正的慷慨实际上并不完全在于物质上的给予，而是另一种表现。

请看下面这则故事：

有一年，纽约市流行感冒盛行，医生和护士应接不暇。该市某俱乐部的一些会员决定助一臂之力。他们大多是上了年纪的富翁，如果要捐赠一笔钱是太容易了。但他们并没有这样做，而是穿上白制服，为医院清洁环境，替病人洗澡，看护病人，安慰垂死的患者和死者的家属。他们不顾疲劳及染病的可能，以极大的热忱日夜干着。这些人并不是出钱，而是奉献出自己，以自己生命的活力来激发病人的生机。

这种并非属于物质范围内的慷慨，是一种情感上的给予，正如德国的弗洛姆所说的，是“把自己的生机、活力给予他人……他把其生命内容给予出去，由此充实他人，丰富他人；他深化自己对生命活力的感受，由此使他人的生机感振奋兴盛”。这，才是一种真正的慷慨。

不能否认，待人大方，对朋友慷慨相助也是必不可少的。它常常不是体现在花费多少钱，而是表现出你对朋友是否关怀。很难想象一个吝啬的人，会给别人留下良好的印象。