

周永红 著

请把你的手伸给我

一个女心理咨询师的十年乡村咨询手记

人民东方出版传媒
东方出版社

周永红 著

请把你的手伸给我

一个女心理咨询师的十年乡村咨询手记

人民东方出版传媒



东方出版社

责任编辑：陈佳冉

装帧设计：文渺堂

图书在版编目（CIP）数据

请把你的手伸给我：一个女心理咨询师的十年乡村咨询手记 / 周永红 著 .

—北京：东方出版社，2013.12

ISBN 978-7-5060-7073-7

I. ①请… II. ①周… III. ①心理咨询—案例—中国 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 288860 号

请把你的手伸给我

QING BA NI DE SHOU SHENGEI WO

一个女心理咨询师的十年乡村咨询手记

周永红 著

东方出版社 出版发行

（100706 北京朝阳门内大街 166 号）

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：20.25

字数：315 千字

ISBN 978-7-5060-7073-7 定价：35.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539

版权所有 · 侵权必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换。

服务电话：（010）65250042



作者（中）在中国某农村进行心理咨询的现场

悠悠寸草心

翁永凯

十年磨一剑，永红集多年心血的处女作终于问世了，可喜可贺！

永红是个性情中人，敏感、好学、要强，已不年轻的她却依然怀着年轻的心与梦。一个来自基层、未曾接受过系统专业的心理学教育的女子，能潜心10年在乡间从事义务心理咨询，并在实践中勤于学习总结，最终在心理学这个高深的领域内自成一统，何其不易，个中的酸甜苦辣，外人很难想象。

过去8年间，我曾带过不少朋友去永红处考察调研，这一两年来也曾携永红的书稿拜访请教过数位心理学界、出版界的专家学者，大多数人对她的工作表示赞赏，但也有些人不太认可，觉得她的路子似乎不符合咨询心理学的常规。然而，在我看来，本土化也是一个创新过程，“化繁为简”，本身就是一种艺术。

多年来，永红双脚踩在泥土中，了解农村妇女们最实际的生活、需求与疾苦，能够与她们在同一频谱产生共振，化解姐妹们的心结和忧伤，为一个个普通家庭带去祥和与希望，她的实践让心理学走出高深的殿堂进入寻常百姓中。如今，她做过辅导培训的地方，那里妇女们的健康意识要比许多大城市的妇女都高；永红足迹所到之处，将心理健康的种子播撒在四方。她的方法、效果与影响顺应了中国这样一个发展中的农业大国的多数人的实际需要，可以说在心理学发展中形成了一个具有中国特色的大众通俗版，这也是周永红和她的工作的价值与意义所在。

可以说，爱心基金会这八年支持的不仅仅是周永红个人，更看重的是她所做的事——在我们这个农业人口众多的国家，为农民做好服务，就像那黑色的土地，虽不起眼，但扎实、可贵。“农村改革之父”杜润生曾说过，“农民不富，中国不会富；农民受苦，中国就受苦；农民还是古代化，中国就不会现代化！”永红实实在在地为妇女们排忧解难，让许许多多的家庭受益，今天我们的社会尤其需要这样的精神、这样的人。

中国正处于巨大的社会变革中。如果幸运，我们可以抓住历史赋予的机遇为这个国家和人民做些有意义的事。这个时代需要一批具有理想主义情怀和历史使命感的人，能够不计名利、不惧艰险、不言放弃、不懈努力，心甘情愿来作铺路石。我们不可能做所有的事，但是可以用心做好自己力所能及的事，成为一个美好社会的推动者，这也是我们这代人的命运和责任。

（翁永凯，美国爱心基金会创始人，会长。2006年归国志愿服务，现在数家政府、学界和相关国际机构与国内民间组织任特聘专家、资深研究员和高级顾问等职。）

把好事做在那些最不起眼的人身上

王国荣

我与周永红从未谋面，只是有过数次电话交流。和她每次交流的内容几乎都是一些艰难的治疗案例的讨论，极少涉及我们各自的人生态度，但从电话另一头传来的声音却清楚地告诉我，她是一个具有丰富人生阅历和不断追求人生梦想的女人。在中国心理学界，她不一定是高明的，但她是独特的，独特的别无先例。原因是她将全部的生命热力奉献于那些最最平凡的农民，将人生梦想寄托于山大沟深、罕有学者教授涉足的山村。

美国心理学大师斯科特·派克曾说过：“心理咨询是世界上最人道又最不人道的工作。”说心理咨询人道，因为它始终关心的是人灵魂的得救，生命的成长；说它不人道，是它要让求助者付出高昂的费用。也许派克医师的话对其他心理咨询师是合适的，但对于周永红来说，却完全失去意义。因为她对求助者提供的帮助几乎全是免费的。周永红是一位心理工作者，她不是传道者，但她所表现出来的对农村普通劳动者的热情和热爱已经超越了心理援助的狭隘范畴，已经上升到传福音的极顶巅峰。单就这一点而言，她的心灵境界早已超过了依然在名利场上肉搏的我。“你们把好事做在那些最不起眼的人身上，就是做在上帝身上。”我从内心深处一直敬仰这种贫民主义的精神境界，但我无法屈身虔诚地面对远离灯红酒绿、面朝黄土背朝苍天的农民兄弟姐妹。虽然我生在农村，长在农村，但我现在俨然是一个远离大地的“修正主义者”。然而，读罢周永红写的这部散发着土地清新的香味，包含着作者自己助人工作的酸甜苦辣，以及农村妇

女丰富多彩的内心世界的著作，我那怀恋乡间生活的情愫又重新被唤回。

这部书不是写干瘪的理论的，它是由一个个鲜活的案例组成，其字里行间都渗透着作者自己的心灵感悟和成长轨迹，读来的确有引人入胜的感觉。我喜欢这部书的平淡，因为这种平淡具有非凡的功力；我也喜欢这部书的朴实，因为这种朴实是一种境界；我更喜欢这部书的深度，因为作者已经步入每一个求助者最为真实的内心世界之中，而不是漂浮在生活的表面。我觉得，这是一部非常值得一看的好书，它不仅会使感兴趣的读者学到一些心理学助人技术，更重要的是可以使读者学到作者务实、踏实和真实的好品质，以及无私奉献的精神。

2013年7月于上海

（王荣荣，我国著名心理治疗专家，中国整体心理治疗创始人。现任中国整体心理治疗法研究所所长、荣格心理治疗所首席治疗师、《心理医生》杂志首席学术顾问。）

她们需要平等、尊重和爱

谢丽华

认识永红有十多年了，那时候她是“农家女”培训的学员，如今，她成了“农家女”培训的特邀专家。我不止一次地和想做事又不知如何做的姐妹们说过，人与人之间本来相差无几，但如果你选中了一件自己喜欢做的事儿，而且能坚持不懈地做上10年，差别就显露出来了。看永红这本用心、用情、用一个个鲜活的案例写成的专著，让我不禁感慨万千。

也是在十多年前，有个年轻读者给我写信，说她为男友付出了一切，名声、金钱、和父母决裂，但最终还是被考上大学的他抛弃了，她说她已没活下去的勇气，因为有《农家女》杂志相伴，所以想到给主编写信，如一周内接不到我的回信，她就不在这个世界上。也就是从那个时候起，我开始关注农村妇女自杀问题，也开始了解到中国每年有二十多万人死于自杀，在自杀人群中，中国是唯一一个女性高于男性的国家，而且自杀女性绝大多数生活在农村。就如那位给我写信的女孩，她们自杀的原因也许很简单，简单到你不用高深的心理学知识就能挽救一个年轻的生命，但在当今荒芜、凋敝，被城市化挤压、抛弃的农村，谁家致富谁光荣成了社会倡导的主流，还有什么人在真真切切地关心和在乎这些向命运抗争的留守姐妹？周永红就带着这样的使命走进了她们。

什么叫以人为本？这本书一方面向我们展现了人的复杂、脆弱和无助；另一方面也展现了人与人之间爱的力量的无比伟大和神奇。我很同意永红的观点，做农村妇女心理治疗，更需要的不是技巧，而是平等、尊重和爱。

在这里我仍要重复“农家女”机构坚守了20年的信念：农村妇女是一座默默无闻的矿山，她们身上蕴藏着无限潜能，只要发现她们，并给她们机会和空间，她们就会发光发热，燃烧自己，照亮别人。我坚信，中国的现代化没有她们的同步崛起和参与，将是残缺不全的。

（谢丽华，《中国妇女报》原副总编辑、《农家女》杂志社主编，农家女公益机构创始人。）

精彩公益

李鸿丽 Amy Chao

2011 年夏末，北京。

透明鱼基金的年会里，我初次见到端庄又不失幽默的周永红老师，就是朋友口中那位长年关注中国农村同胞心理问题的“土专家”。那天，我被她讲述的故事深深地吸引。之后两年多来，她应各地邀请东奔西跑，去各个农村演讲，甚至和农村同胞生活在一起，为的就是能更贴切地了解并取得信任。她的个人魅力用国内朋友的说法是“台上台下整一个万人迷啊”。经过她的心理专业帮扶，让无数心理创伤的人重生，抚平了他们的迷惘，挽救了多少的家庭问题，周老师当之无愧是农村同胞的贴心人！

两年多来，周老师成为透明鱼优秀的合作伙伴，在透明鱼的网络平台上分享的博客，精彩又让人深思甚至抹泪。这本书记录了周老师 11 年为需要她的心理病患辛苦的付出，也彻底地实践了透明鱼公益透明的理念。

祝愿这本易读又专业的心理辅导范本能造福需要帮助的人们，指点迷津，同时也推荐给有心做公益的朋友们，把你们拥抱人群的善行故事与大众分享。我们需要这种不求回报、为善最乐的正能量来美化我们的人生。

2013 年夏于美国加州

（作者为美国赵佟平夫妇基金会共同创办人）

自序：在那并不遥远的地方

40 岁前，我不喜欢农村妇女。

最初，对农村的理解和概念是从妈那里来的。穷，没有足够吃的和穿的。我从没能体会过什么叫饿，怎样叫没穿的，但是妈讲的故事总是不能忘记。

20 世纪初，妈出生在农村，从小没吃过一顿饱饭、没穿过一件新衣，5 岁就同姥姥一起织苇席养家，妈说，饿了仅是一块高粱面饼子，姥姥会让妈到河边去捞几片人家洗菜时摘下的老叶子就着吃。一年春节，姥姥把她压在箱底的红色粗布嫁衣找出来让妈穿上出去玩一会儿，姥爷认为小孩子不可以穿新衣服，暴跳如雷，骂了姥姥打了妈。17 岁妈嫁入属于大家主的父亲家中，算是高攀了。算命的说父亲是石榴木命，缺水，必须要找大海水命的女人养着才行，妈水命。

爸少小离家，妈自己守着公婆和两个小姑子受尽了苦难。奶奶是远近闻名的恶婆子，就算是妈没理解她的意图错摘一个瓜，奶奶不仅要逼迫她再接上去还要挨打罚跪。结婚好几年，奶奶不允许爸和妈亲近，一次爸从外地回家，从正在干活的母亲面前经过，假装无意掉了一个东西，妈迅速捡起来，是一块花布，便慌忙藏起并终日惶惶，但最后还是被奶奶搜走了。直到妈 24 岁那年才有了大哥。多年来，爸一直在外，妈一个人带大了三个哥哥一个弟弟和我。坐着火车离开农村时，妈一手抱着不满两岁的我，一手抱着几个月的弟弟，爸不管，远远坐在另一节车厢里。后来妈多次说起这件事情，我感觉一直在大城市里工作的父亲，没有像新中国成立

初期很多干部回老家和原配离婚，就很不错了。

离开农村，妈很快融入了社会，把我们几个拉扯得像模像样，5年后回农村接奶奶，人们感叹妈妈的变化：没想到这样快你就翻身了！

妈总在说她再也不想回到那个没柴烧没饭吃的家中了。幼小的我在心里一次次想象、描绘着农村的不好。

若干年之后，大嫂从农村进入我们的家庭，她的无知、刁蛮、自私，让我们的左邻右舍、父母的同事、我的同学及所有的城里人讨厌反感不接纳，而她所有的娘家人的种种恶俗更是我们茶余饭后所嗤之以鼻的内容，她一辈子都没能融入我的家庭，我们一点儿都不喜欢她。这，更加重了我对农村女人的极度排斥。

长大后，我静静的生活在小城里，守候着我的小家，孤单并清高着、幸福并自宠着，别人说，我与大家似平行的两条铁轨，永远都不会有相交点。

偶然的一次下乡，打破了一切宁静，我喜欢上了农村妇女，并且再也没有离开过她们。

那是在2001年的深秋，北京的几位教授来讲什么性别意识和妇女参政议政，我被当时负责该项目的王大姐拉去听课，课后，有互动、游戏、说心里话等环节。会场上，不同年龄段的妇女，没有扭捏推辞，一个个大方的不亚于机关职员，她们大胆坦然地说孩子说丈夫说自己。一位四十多岁的妇女，用粗糙的手扯了扯身上褪了色的绿毛衣，捋了捋头发，双眼似乎谁也没有看，一脸严肃稳步走向讲台，像是对自己在说：今年的民主选举我也要试一试，如果不行的话，打今儿起，我就好好培养女儿，让她当干部、让她有出息，我还就不信了，这女人咋就比不上男人！

她的裤子看起来有些脏，黑皮鞋像从没有打过油，鞋跟上沾着不少泥土。

屋内的人鼓掌喊叫，我感觉那一刻眼泪要流下来了，有一种特别想亲近她们的欲望。

连续走了几个村子，平生第一次不仅是在生活上知道了农村妇女，更从精神层面上发现了她们。她们有血有肉有思想有苦恼，也有无奈和无知。她们有的可能曾经多年在城里打工，却没能和城里人融为一体；她们或许是村里的留守妇女，独自承担着沉重的家务、农活，还担负着赡养老人、教育孩子的重担；有的可能还遭遇婚姻情感、邻里婆媳等人际关系的困扰。她们如我的母亲一样传统、包容、善良，勤劳、坚韧、质朴，也不免狭隘、落后、偏见甚至是无知、迷信。但是，她们心甘情愿一辈子围着丈夫老人孩子转；她们的追求、渴望、情感及一生的遗憾没有人去在意、关注；她们的婚姻、人际、孩子教育、自身价值等问题实实在在存在于她们的生活中。

对于心理健康，她们大多不理解。一些姐妹因为长期的心理问题、精神压力引起了诸多的生理反应，便四处乱投医，盲目用药，不该吃的药吃了，不该输的液输了，这种南辕北辙的治疗，不仅浪费了大量钱财，而且对身体造成了新的伤害。有的纯属心理障碍却被认为是品质道德问题而备受责难，使其受伤的心雪上加霜；有的因为重大事故、意外刺激造成的躯体化转移往往会被认为邪魔作祟，去求助巫婆神汉，造成二次伤害。

一次在课前活动中挨着我坐的一位小姐妹问我：“我半年多了说不出的难受。老想哭，心脏、肠胃都不好，有时候一整夜睡不着。去镇里、县里的医院都检查过，说是没病。可我确实难受，那股劲儿上来不知道如何是好，有时候偷吃公公的降压药，有时候偷吃我妈治心脏病的药，感觉吃了后多少管些事，可过后还是难受，我是不是得了要死的病？”

她瘦弱、木讷、精神萎靡，问其年龄仅35岁。很明显，她的情况和抑郁有关但她却茫然不知。

内心有一种说不出的感觉，没想到生活在同一个空间，相距并不遥远，她们却生活在如此层面上。很想帮她们，很想从此就生活在她们中间。

背着单位的领导，悄悄去北京参加红枫热线妇女心理咨询的志愿者培

训，参加北京“农家女”对农村妇女干部开展基层工作的培训，然后去书店买回一大堆关于心理健康方面的中外书籍，然后就现买现卖地去帮助农村妇女，电话咨询、面谈、知识讲座，和她们建立了信任关系，她们拿我当专家、当知心人，敞开了从未向任何人敞开过的心扉。

农村特殊的环境、文化、经济基础、人际关系、疾病等，竟能够派生出很多我们想不到的问题。现在农村的生活水平相对好多了，为什么常常她们比穷的时候还不开心呢？曾经有专家学者说农村人除了干活就是睡觉根本不会有心理问题。其实错矣！社会是一矛盾体，人是感情动物，社会存在决定社会意识，五味杂陈，无论是城里人还是农村人，都会有心理问题的。

目前我国正处于社会转型期，农村和城市一样经历着剧烈的变革，其生产方式和生活方式都发生了深刻的变化，人们的思想观念受到各种撞击，不可避免地产生了心理失衡和困扰。新知识、新信息对农村僵化的传统观念的取代、冲击，使许多文化不高的妇女感到迷茫而被动。很多时候，命运不能掌握在自己的手中。温饱解决了，精神需求问题日益凸显。她们的问题还没有进入高等研究机构及大医院专家、教授、学者的视野。

我要去攀登那座距我很远、很神秘的高峰——咨询心理学！最初我感觉它不像是一门学问，像是遥远的天际那座冰山上披着洁白面纱的高贵女神。我仰视着、胆怯着，不敢想象能走近她。

当11年前那个寒冬的下午，通过远程教育网络，我忐忑地撩开神秘女神面纱的一角时，便义无反顾地投向她的怀抱，如同穿上了红鞋的舞者！

回头看，我的周围不知何时已出现了成百上千的农村妇女，我就在她们中间，像织起了一张网，铺天盖地——

先是农村的姐妹们来了——

接着是她们的丈夫——

孩子们来了——

接着是初中生、高中生、还有大学生——

老师来了——

后来城里人也来了——

老人也来了——

我的心理咨询走的是农村包围城市的道路，开始是农村人来咨询的多，慢慢的，农村人影响了城里人。我感觉，城里人、农村人在很多心理困扰上没有明显的区别。

所有的生命都有相同的价值，都有享受快乐的权利。许多农村妇女掌握了一些心理健康知识后，都试图改变，试图接受。她们在争取着更多的机会让自己更幸福，她们变得和城里人的距离越来越小了甚至是超过了城里人。她们慢慢懂得了健康不只是身体的五脏六腑及其他器官没有功能和器质方面的疾病，也更明白了自我接纳、和谐相处、热爱生活等也是健康。她们知道了不好的情绪如抑郁、悲伤、焦虑、恐惧、紧张、压力、嫉妒会导致很多生理疾病的发生。

当年第一次在村委会讲心理健康知识，问大家什么叫心理健康时，大家茫然。一位胆子大见识广的妇女站起来怯怯地说：心理健康就是爱看报纸、关心国家大事，不健康就不这样。可能她认为，“心理”和“思想”差不多。

一年后再提问，回答说：不生气、不背后议论人、不整天打牌就是心理健康！

今年又提问，现场乱作了一团：让自己活得开心愉快、全家和谐不生气、全村和谐不打架就是心理健康！

她们越来越可爱，可爱到不愿离开她们，她们让我重新定义了什么叫幸福——

下乡时，一位老姐妹一定要我去她家小坐，她从柜子里端出一盘苹果让我吃。我笑着拒绝，她迅速扯条毛巾擦，我仍摇头，她抓把剪刀就削皮；

过节了，清晨咨询室门外会有小米、豆腐、年糕或粽子；

离开村子时，会有人追着车往车上塞瓜果梨桃和蔬菜；

某天某时，会有一个电话打来：我没事，只是想听听您的声音；

某一天会有一个农村姐妹说，今天是我们见面相识半年的时间，这天是我新生之日，我满半岁了；

某一场合会有一位看似面熟的姐妹说：要不是遇见你，我早过五周年忌日了；

还有的悄悄告诉我：我把藏在心中一辈子的秘密第一次说给了最信任的人听，之后换回了安宁与解脱；

有的给我发来短信：你的咨询，好似一付用祖传秘方精心熬制的中药，不温不火就把我的病根去了；

异地开会时，一位来自基层的妇女干部脖子后面长了个疙瘩，浑身难受，我用催眠法为她治疗，明显的效果让她感动，她对我表示谢意的方式是“扑通”跪在我的面前；

被心理疾病折腾三年多的一个农村姐妹，没人理解。我俩沟通不足半小时她大声痛哭着说：“好几年了，就盼听到这样的话啊！”瞬间我泪流满面；

一位 70 岁的老人对我说：我得了忧郁病后就不会笑了，没想到你又让我会笑了；

一位疑病来访者是被父母架进咨询室的，一小时的咨询结束后，他自己走下楼，嘴里念叨着我说的一句话：“我为什么要把自己当病人呢？”

秋天，在一位农村姐妹的庄稼地里，我们席地而坐，一边摘豇豆一边聊天。离开时，我起身拍打身上的泥土，她看着我脏了的衣服竟掉泪了。

原来，心理学不只是学问和技术，更是服务，是关爱，是助人自助，是提升生命的质量。也许，我所做的并不符合众多心理学学派的规则、技术要求、具体设置，但是，我带着满腔的热诚和一颗充满爱意的心去工作，他们能感觉到我的真诚、尊重、亲和，没有距离感。我愿意倾听，她