

现代农民工

心理健康与心理调适

· 一本为农民工朋友们量身定做的心理健康书
· 一堂为外出务工人员精心打造的心灵抚慰课

王于庆 高文斐◎编著

Xiandai
Nongmingong
Xinli
Jiankang
Yu Xinli
Tiaoshi

幸福从心开始，成功从健康启航。
健康先行，成功有约，幸福邂逅。

现代农民工

心理健康与心理调适

- 一本为农民工朋友们量身定做的心理健康书
- 一堂为外出务工人员精心打造的心灵抚慰课

王于庆 高文斐 编著



Xiandai
Nongmingong
Xinli
Jiankang
Yu Xinli
Tiaoshi

健康先行，成功有约，幸福邂逅。
幸福从心开始，成功从健康启航。

图书在版编目(CIP)数据

现代农民工心理健康与心理调适/王于庆,高文斐
编著. — 北京:中国言实出版社,2013.8

ISBN 978-7-5171-0176-5

I. ①现… II. ①王…②高… III. ①民工—心理健康—健康教育—研究—中国 IV. ①B844.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 178855 号

责任编辑:李 生 孙法平

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64966717(发行部) 51147960(邮 购)

64924853(总编室) 64963106(二编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市德美印刷厂

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 13.25 印张

字 数 177 千字

定 价 30.00 元 ISBN 978-7-5171-0176-5

前言

什么是心理健康？从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整而协调，能适应社会，与社会保持同步。而心理调适是使用心理科学的方法对认知、情绪、意志、意向等心理活动进行调整，以保持或恢复正常状态的实践活动。

可见心理健康问题其实是相当普遍的问题，严格地说，每一个人或多或少都会有一些心理健康问题，情绪化、易愤怒、爱攀比、好妒忌、自卑、压抑、悲观、冷漠、狂傲、自恋等等，都是心理健康问题。而这些心理，大多数人都会有，只不过是程度的深浅决定是否符合心理健康的标准而已。

心理健康与否对于一个在社会中生存的人的影响是巨大的。一个心理健康、心态积极的人，更容易融入社会，融入人群，平和而理智地对待生活和工作，更有进取心，对未来更有希望，也更愿意付出努力，更愿意奋斗，因而，他也更容易得到大家的认同、支持、理解和接纳，更容易获得事业上的成功、生活中的幸福。所以，保持良好的心态，并学会心理调适，使自己一直处于一个健康的心理状态之中，对于我们每一个人的生活、工作、前途、未来、快乐和幸福，都相当重要。

对于远离家乡、进城务工的农民工而言，心理健康就更为重要。因为他们肩头承担着更大的责任，顶着比别人更大的经济压力，背负着难以言表的思乡之情，承受着与城市生活格格不入的孤独感，忍耐着远离爱人、孩子的煎熬……一不小心，就会在心理上出现失衡，发生偏差。同时农民

相比于其他的人群而言,更容易引发一些心理的疾患,远离家乡的孤独寂寞,不甚满意的工资报酬,复杂多变的人际关系,现实与梦想的落差,过大的工作压力,无暇兼顾家庭带来的负罪感,职业发展前景不明造成的恐惧感……都有可能成为心理问题产生的根源,导致一系列的心理问题,甚至形成心理障碍,引发心理疾病,带来极为严重的后果。所以,对于农民工朋友而言,了解心理健康常识,学会自我调适,保持健康心理状态,就变得更为重要。

那么,如何正确地面对心理健康问题,学会自我调适和自我疏导,有效地引导自己培养一个积极、健康、进取、向上的心态,保持心理健康,让自己的内心更强大,积极融入城市生活,在城市中找到适合自己的舞台,实现自己的理想和抱负,拥抱自己的成功和幸福呢?

本书正是为新时代的农民工群体量身定做的心理健康与心理调适书籍,把那些看似专业的理论以最为通俗易懂的语言表达出来,让每一个读到本书的农民工朋友都能够了解到心理健康的重要性以及心理调适的基本方法,摆脱那些负面情绪、不良人格、错误认知带来的心理负担和心理阴影,强大自己的内心,增加心中的正能量,旨在使广大农民工朋友工作更顺利,生活更幸福,家庭更和睦,未来更美好!



第一章 重视心理健康,直面心理问题

心理健康像是心灵的翅膀,这双翅膀需要我们倍加呵护才能够让心灵向着成功的目的地飞翔。

现如今,我们的物质生活水平得到了极大的改善,然而心理问题却渐渐浮上了水面。作为新时代农民工中的一员,在辛苦的工作、生活中,我们不但要培养强健的体魄,也要培养健康的心理,奔向更加光明的未来。

1. 在外务工更要重视心理健康 / 2
2. 心理不健康比身体不健康更可怕 / 4
3. 心理健康的标准 / 6
4. 警惕这些负面情绪 / 9
5. 注意这些心理问题 / 12
6. 小心这些心理障碍 / 18
7. 这些心理疾病需要治疗 / 24
8. 有健康的心理才能与成功有约,与幸福邂逅 / 31

第二章 培养阳光心态,出门在外要有好心态

我们背井离乡来到陌生的环境,承受着经济压力、适应环境、人际交往等诸多问题。这些问题总是困扰着我们本来安静的内心,失落、愤怒、无奈、恐惧,一个个消极心理让我们的心态悄然发生着变化。

对待心态上的这些变化我们不能坐视不理,我们要正视它、迎接它、打败它。一个好的心态往往是工作和生活的极大动力,外部环境对于外出打工的我们已经是极为艰难的挑战了,那么就更不要让我们的心态再来添乱。培养一个积极阳光的心态,它将是我们的出门在外的好伴侣。

1. 在外务工,好心态才有好状态 / 38
2. 培养积极心态,快速适应城市生活 / 40
3. 微笑生活,时刻保持乐观心态 / 44
4. 摒弃消极心态,积极面对困难 / 46
5. 拒绝逃避心态,勇于面对现实与理想的落差 / 49
6. 克服自卑心态,建立自信,相信自己一定行 / 52
7. 消除虚荣心态,知足常乐平淡是福 / 56

第三章 改善心理状态,把快乐融入工作

我们是城市中努力拼搏的农民工,就像每天采集花蜜的蜜蜂一样靠自己勤劳的双手来获得属于自己的回报。可能我们做着最底层的工作,可能我们的工作在别人看来是那么的不起眼,可能我们的工作很累、很苦,根本没有人愿意去做。因此,我们就要整天愁眉苦脸地去迎接它吗?

当然不是!我们要把快乐融入到辛劳的工作中,每天都有好心情,时刻保持一个健康的心理。

1. 抛弃浮躁,找工作不要好高骛远 / 60
2. 为自己的职业生涯做一个规划 / 64
3. 以务实的态度快速适应工作 / 66
4. 失去工作并不是世界末日 / 69
5. 工作再紧张也要学会放松心情 / 71
6. 正确对待工作中的不如意 / 73
7. 发现工作中的乐趣 / 74
8. 在工作中多对自己施以“正强化” / 76
9. 保持工作热情,把快乐融入工作 / 78

第四章 学会宽容豁达,处好人际关系

“宽容就像天上的细雨滋润着大地,它赐福于宽容的人,也赐福于被宽容的人”,这是莎士比亚名剧《威尼斯商人》中最经典的台词之一,一直为后人所传诵。可见,宽容是一项高贵的品格,它不但能够让我们自己更加快乐,让自己融入更广阔的天地中,也能够让被宽容的人感到无比的幸福。

“海纳百川,有容乃大”,宽容大度是赢得他人之心的千金妙方。学会宽容,会使工作事业发展到顶峰,人际关系也会更加和谐。学会宽容,将自己投入天地中,也将天地装入心中。

1. 克服狭隘的不良心理,让自己更合群 / 82
2. 改善交往心理,远离社交恐惧症 / 84
3. 消除沟通障碍,走出交流误区 / 87
4. 走出自我封闭,让自己更有亲和力 / 91
5. 克服羞怯心理,主动与别人交往 / 94
6. 拆除冷漠这堵墙,学会喜欢所有人 / 96
7. 面对矛盾,主动化解胜于被动接受 / 100
8. 学会宽容,避免冲突升级 / 103

第五章 善于管理情绪,合理宣泄及时调节

我们的内心就像一个容纳情绪的大水库,积极的、消极的情绪都被装在其中。而我们在每天的工作和生活中所获得的情绪就像是天上降下的雨露,不断地填充着这个情绪大水库。日积月累,水库的水位越来越高,就需要开闸放水缓解压力。

因此,我们要学会管理情绪,合理地宣泄和调节内心的情绪,避免心理承受过多的情绪而“决堤”。

1. 集喜怒哀乐于一体,情绪是个奇异果 / 108
2. 极端情绪的不良作用 / 111
3. 用积极的自我评价对抗歧视 / 113
4. 改变胜于抱怨 / 115
5. 让嫉妒变成羡慕 / 118
6. 对于不良情绪要“分而治之” / 120
7. 用自我暗示转化消极情绪 / 122

第六章 卸掉压力,才能振翅高飞

城市就像一个高速运转的机器,带来的是极快的生活节奏和各方面的压力。在城市中生活的每一个人都能感受到肩头的重担。对于刚刚来到城市中的我们,这份重担可能让我们倍感憔悴。

我们的心理就像一只筋疲力尽的小鸟,如此巨大的压力压得它难以飞向高空。何不学着卸掉这些压力,还它一个在美好天空中自由翱翔的机会。

1. 再强大的内心也抵不住重压 / 126
2. 找到压力的根源才能“对付”它 / 128
3. 让自己学会“忙里偷闲” / 132
4. 放松心情让你事半功倍 / 135
5. 攀比给自己徒增压力 / 137
6. 不要因为失败而倍感压力 / 142
7. “化敌为友”将压力变动力 / 144
8. 让内心强大,做压力的“主人” / 149

第七章 不断完善自我,化解人格危机

尼采以一句“上帝已死”宣告了一个崭新时代的到来。经过不断的发展和完善,我们的社会已经是一个社会统一价值不断弱化,而个体自身价值观念不断加强并呈现多元化的时代。

然而,在我们的物质生活水平不断提升时,我们的人格层面却日益呈现危机。社会的进步,生活水平的提高却似乎让我们的内心陷入了亟待拯救的境地。学会完善自我,化解人格危机成为了新时代下提升心理健康程度的重要一环。

1. 走出偏执,凡事不钻牛角尖 / 154
2. 摆脱依赖,靠人不如靠自己 / 156
3. 学会挑自己的毛病 / 159
4. 抛弃自私,利人利己 / 161
5. 奉公守法,轻松无虑 / 164
6. 摒弃恶习,洁身自爱 / 167
7. 拒绝暴力,暴力解决不了问题 / 171

第八章 理智对待情感,拥抱幸福人生

真正的爱,是接受,不是忍受,是支持,不是支配,是慰问,不是质问;真正的爱,要道谢,也要道歉,要体贴,也要体谅;真正的爱,不是彼此凝视,而是共同沿着一个方向望去。其实爱不是寻找一个完美的人,而是要学会用完美的眼光欣赏一个并不完美的人。

对于在外打工的我们,理智对待情感才能更好地守护和珍惜它,才能拥抱我们的幸福人生。

1. 幸福婚姻与金钱和地位无关 / 176
2. 两地分居,更要维护亲密关系 / 179
3. 不要让猜忌毁了亲情 / 182
4. 再忙也不要放弃与家人团聚的机会 / 184
5. 感情挫折更需要冷静处理 / 186
6. 不要忘了对孩子的爱 / 189

附录

1. 测测你的心理素质 / 193
2. 测测你的压力有多大 / 195

第一章

重视心理健康， 直面心理问题





1.

在外务工更要重视心理健康

对于在外务工的农民工朋友来说,背井离乡的沉重,与陌生环境的格格不入,与他人之间的交流障碍,辛苦劳累的工作都极容易让心理健康出现不同程度的小问题。如果我们任其发展,这些小问题就会积累成大问题。反之,如果能及时发现并重视这些小问题,并且合理处理,那么就能够让我们拥有一个健康的心理,让我们的工作和生活都更加美好。

小张和小李是两个抱着同样希望,来到同样一座城市打拼的农民工,他们在同一个工地工作。

小张是一名电焊工,负责工地上的焊接工作。每天极大的工作强度和工头的百般刁难让他的心理渐渐发生了改变。从前,小张是一个乐观开朗、好交朋友、性格较为外向的人。但是如今,他却变成了一个沉默寡言、在工地上几乎没有朋友的人。慢慢地,他的情绪也变得极端的消极,不管是什么样的事情都会往最坏的结果去想,每天脑海中全是抱怨和不满。

这种心理上的消极逐渐开始影响到了小张在工作和生活中的行为,他发现自己越来越不想工作,每天早起上班时,就像要上刑一样痛苦异常。在生活中,他也开始失去希望,有时下班后甚至连门都不出,把自己关在屋里靠看电视消磨时光。最终,由于对工作的懈怠,小张被工头开除,只得回到自己的家乡,失去

了一个走向更广阔世界的机会。

而小李与小张面临着同样的问题,他的心理也被这些外部因素逐渐引向消极的方向。但是,就在消极心理开始影响到他的行为时,小李敏锐地注意到了这一点,并积极地通过上网、电话咨询等方式了解自己的心理出现了一定程度的问题。之后,小李开始学习如何自我调适,让自己的心理渐渐恢复了健康。

健康的心理让小李在工作中事半功倍,通过不断的努力,工头发现了他的才能,小李从一名普通的工人逐渐晋升,最终自己做了工头,还在这座他工作的城市里买了房子,将一家人都接到了城市生活。

面对同样的外部条件,小张和小李都在心理上产生了一定的问题,这是一种正常的现象。每个人的心理都不是坚不可摧的,面对各种各样的外部因素,心理上总会产生一些问题。如果像小张一样,任由问题发展,最终就会导致小问题扩大化,影响到我们的工作和生活。而小李则是一个好的榜样,在心理问题出现时,他意识到了解决这些问题的重要性,并且积极地通过各种方法去寻求帮助,最终修复了自己心灵上的漏洞,也让工作和生活走向了美满。

据某省总工会进行的一次“农民工心理健康”调查活动显示,有26%的员工存在不同程度的心理问题,员工心理健康的整体状况不容乐观。心理问题就像一个隐藏的杀手,我们需要重视它,将它从暗处揪出来,这样才能够避免它成为扼杀我们幸福生活的罪魁祸首。

在工作和生活中,如果我们发现自己的情绪、认知、行为发生了某种突如其来的变化,那往往意味着我们的心理已经存在了问题。这时,我们一定要清醒地意识到这些心理问题的重要性以及它们可能带来的后果,并通过积极的自我调适来解决。



2

心理不健康比身体不健康更可怕

对于农民工朋友来说,身体是工作的本钱,一个好的身体才能够让我们在工作中发挥更大的潜能。因此,农民工朋友可能会认为,疾病是最可怕的敌人。身体生病不但会导致无法工作,无法获得报酬,同样还要花费一大笔开销。

然而,在重视身体健康的同时,我们却往往忽略掉了心理健康。其实,心理不健康比身体不健康更可怕,因为人的心理往往影响着一个人的行为、认识、情绪等多个方面。如果心理不健康,那么就意味着我们的行为、认识、情绪等可能出现了一定程度的偏差,这些偏差甚至会间接导致我们身体的不健康。

小周是一名长途货运司机,由于经常连续好几天在路上跑长途,经常睡不好,精神也不太好。差不多一个月之前,他忽然觉得整个人都不对,很嗜睡,总觉得睡不醒,精神状态更差了,于是他就开始猜自己有什么毛病。怀疑自己有糖尿病或者是恶性肿瘤等疾病。于是他终于下定决心,跑到医院里面去检查,检查之前他依然不断幻想自己可能得了种种绝症。在医院时,他跟医生这样说:“做个全身检查,做个肿瘤指标。万一我查出来是肿瘤,千万不要瞒我,发短消息给我,不能当场告诉我,当场告诉我,我会崩溃。”

做完检查后,医生告知小周需要一周的时间等待结果。一周时间对于一般人来说并不算长,然而小周的心理一天比一天悲观,每天都幻想着各种不治之症可能发生到自己身上,他度日

如年。有一天清晨,他在洗漱时由于刷牙过于用力导致了牙龈出血,然而当他看到血迹时,他误以为是内出血。他想:果然我是得了很严重的不治之症,与其花钱看病延续痛苦,不如一走了之。

就在这个阳光明媚的早晨,小周从13层纵身跳下,坠楼身亡。就在他坠楼后的一个小时,他的手机响了。在他的妻子和孩子整理他的遗物时,发现了手机上的这条短信:您好,我是您的主治医生,经过健康检查,您的各项指标均在正常范围内,您的身体非常健康。

在上面的例子中,小周由于长期无规律的高强度工作,导致出现了严重的心理问题,他总是幻想着由于这种生活会给他带来严重的疾病,这其实是一种疑病症的表现。

经调查,超过10%的身体疾病是由于心理问题所造成的。心理问题不光能够直接造成心理疾病,也会通过对行为、认识、情绪的影响间接地造成身体疾病。其实,很多时候我们的心理远远不如那些患有严重身体疾病的病人更加健康。

曾经,一个记者对一名肝癌晚期的绝症病人进行过采访。在面对记者的采访和摄影机的镜头时,人们看到的并不是一张由于患有严重癌症而沮丧的脸。他见到记者的第一眼,就给了他一个大大的笑容。在整个采访过程中,这个病人从始至终面带微笑,连记者都被这种发自内心的乐观所震撼。

在采访中,记者问了他这样一个问题:“当你知道自己得的是不治之症时,你是如何承受这一切的。”这名病人笑着回答道:“不管我得了什么病,你看我不是还没有死吗?那么我就要积极地面对,医生说我只剩下3个月的时间,所以我更要过好接下来的每一天。我跟你的区别其实只是我知道我什么时候会离开,而

你不知道。”

当这次采访结束后，所有参与采访的人都以一种敬仰的心情离开了病房。两年后，他再次接受了这名记者的采访，这次采访是他出院后在家进行的。

一名被医生宣判“死刑”的重病患者，用自己强大的内心告诉了我们，这个世界有奇迹，这个奇迹就蕴藏在一颗健康、强大的心中。

事实证明，健康的心理甚至能够让身体从疾病中走出来，变得更加健康。在医学界的记录中，有着无数这样的人，他们有着一个健康的内心，他们用意志战胜了病魔，创造了一个又一个的奇迹。而作为一个身体健康的人，如果我们也有着一个健康的心理，一定会创造出属于自己的美丽人生。

对于农民工朋友来说，我们的劳动可能很辛苦，我们的身体可能承受着劳累所带来的压力，我们可能面临着各种疾病的威胁。因此，如果我们的心理再处于不健康的状态，那么身体疾病的侵袭无疑只是时间问题。在工作和生活中，我们要时刻注意心理问题，防患于未然，让它在达到足够致病的程度前就得到适当的解决。而如果我们的身体已经患病，那更要有个健康的心理，让它帮助我们早日脱离疾病的困扰。



3.

心理健康的标准

心理学家认为，人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。