

国内第一套新生代农民工“心灵鸡汤”丛书

我想飞得更高

WOXIANG FEIDE GENGGAO
XINSHENGDAI NONGMINGONG XINLU DAOHANG

——新生代农民工心路导航

主编 / 叶 皓



南京大学出版社

国内第一套新生代农民工“心灵鸡汤”丛书

主编 叶 皓



我想 飞 得更高

——新生代农民工心路导航

WOXIANG FEIDE GENGGAO
XINSHENGDAI NONGMINGGONG XINLU DAOHANG

叶皓



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我想飞得更高:新生代农民工心路导航/叶皓主
编. —南京:南京大学出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-305-07843-9

I. ①我… II. ①叶… III. ①农民—心理卫生—
健康教育 IV. ①B844. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 228947 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健

书 名 我想飞得更高——新生代农民工心路导航
主 编 叶 皓
策划编辑 吴志强
责任编辑 黎 瑛 编辑热线 025-66030531
审读编辑 吴 华

照 排 南京理工大学资产经营有限公司
印 刷 南京北极印刷厂
开 本 850×1168 1/32 印张 5.875 字数 144 千
版 次 2010 年 12 月第 1 版 2011 年 6 月第 2 次印刷
ISBN 978-7-305-07843-9
定 价 25.80 元

发行热线 025-84461646
电子邮箱 Press@NjupCo.com
Sales@NjupCo.com(市场部)

-
- * 版权所有,侵权必究
 - * 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换

新生代农民工“心灵鸡汤”

丛书编委会

主 任:叶 皓

副 主 任:曹劲松 朱和顺 曹炳泰 常胜梅

编 委:(按姓氏笔画排序)

马正华 王星旅 方 哲 申 萍

付东辉 许 华 张 生 张 丽

张 炜 李 涛 余 清 陆 路

陈红伟 张建军 李国荣 陆燕飞

郑玲玲 居晓靖 赵红星 殷 民

葛孝先 曾 智

执行编辑:张建军 马正华 曾 智

方 哲 陆燕飞

漫画设计:南京市崇彩一嘉数码科技有限公司

让我们微笑着面对生活

2010年夏初,我市成立了“关爱农民工心理咨询志愿服务热线”。《我想飞得更高——新生代农民工心路导航》一书也即将面世了,农民工兄弟终于可以读到和自己密切相连的心理健康书籍。

农民工是中国改革开放和工业化、城镇化进程中涌现的一支新型劳动大军,已成为中国产业工人的重要组成部分。在我市近年不断涌现的道德模范当中,也不乏他们的身影:拾金不昧的吴品立,助人为乐的谢培军,见义勇为的哥杨学涛……在他们身上,我们看到了很多宝贵的东西。勤俭节约、勇敢拼搏、乐观豁达,是他们身上最为耀眼的精神。更难能可贵的是,他们时刻保持着对生活的热爱、对他人的宽厚和对快乐的追求。

然而,目前农民工的生存状态不容乐观。他们从农村来到城市,面对陌生的环境、陌生的人群,缺少与别人沟通的机会,缺乏心灵方面的慰藉,因此也更需要得到社会的关心、帮助和理解。新生代农民工更期待未来的发展,大多数人有着自己创业的梦想,对未来的渴望超过他们的父辈,对未来的人生轨道也有与父辈完全不一样的规划。最近,网络上有一首叫《春天里》的MTV很火,这是咱们农民工兄弟自己唱的,我认真地看了几遍。“虽然只有一把破木吉他,在街上在桥下在田野中,唱着那无人问津的歌谣……”与华丽的舞台、欢呼的观众相比,单人床、出租房、香烟、啤酒瓶,光着膀子的演唱,更好地契合了歌曲中失意与奋斗并存的主题。出租屋与歌词共同营造的氛围,描摹出在城市中奋斗的艰辛;演唱者独特的情感,也演绎出农民工的现实心境:有苦



闷、有失意,但也有努力、有梦想。

农民工这种精神上的“亚健康”危机,已经引起各级党委、政府的高度重视。我市成立“关爱农民工心理咨询志愿服务热线”的初衷就在于此。今天我们又专门为农民工兄弟编辑出版专门的通俗心理读本,目的就是希望这本小书可以给予农民工兄弟解开心结的方法,让他们以良好的心态适应环境、适应别人,让我们的农民工兄弟能够在城市中快乐地生活。

我们真诚希望,《我想飞得更高——新生代农民工心路导航》一书能够给农民工朋友们带去许多有益的知识,帮助他们调整心态,维护心理健康。我们更殷切地希望,这本书还可以起到成人达己的作用,动员更多的专业人士、志愿者和其他社会力量,重视农民工心理,研究农民工心理,积极投入到农民工心理的疏导工作中,把这当作一种事业,共同努力,为民工兄弟姐妹们的心理健康做好服务。

中共南京市委常委、宣传部长

陈 皓

目 录

一、敢问路在何方：留城还是返乡	1
1. 生活幸福是第一标准	4
2. 正确地认识自我	5
3. 选择适合自己的路	13
4. 如何背着行囊在外闯	15
二、我不想复制“父辈”的轮回	21
1. 与父辈不一样的追求	23
2. 回不去的农村，无根的一代	27
3. 让青春梦想走进现实	32
4. 城里人与乡下人	34
三、缓解难以负重的压力	39
1. 与压力共舞	41
2. 压力、认知、情绪三部曲	43
3. 管理情绪走向成熟	47
4. 有效控制你的愤怒	53
四、幸福在哪里：我们的爱情与婚姻	58
1. 男人和女人来自不同的星球	61
2. 爱情是需要表达的	64



3. 相爱总是简单,相处太难	68
4. 如何走出情感的困境	72

五、迷失的青春:别把生命当儿戏..... 79

1. 沉痛的回顾与思考.....	80
2. 珍爱自己,才能珍爱身边的一切	81
3. 认识心理危机,走出困境	88
4. 走出孤僻的阴影.....	94

六、心态决定成败 坦然面对生活..... 100

1. 生活要有好心态	102
2. 快乐生活每一天	106
3. 不做完美主义者	112
4. 不要过度自尊	114

七、站起来,别趴下:心理素质 自我训练..... 117

1. 良好的心理素质是人生的基石	120
2. 心理素质自我训练技巧	121
3. 心理素质自我训练内容	128
4. 治疗灵魂的良药	138

附录一 全国总工会关于新生代农民工问题研究报告 146

附录二 心理健康自我体检 167

后记 175

一、敢问路在何方：留城还是返乡



1

哲理故事

选择泥泞的道路，才能留下脚印

这是一个关于唐朝鉴真大师的故事。

据悉，鉴真 14 岁时被智满和尚收为沙弥，配居大云寺，做了大云寺内僧人都不愿做的行脚僧。刚开始的时候，鉴真感觉到做行脚僧非常辛苦，经常不能按时起床出去化缘。

有一天，已经日上三竿，鉴真还未起床，智满师傅便到鉴真的寝室去察看，推开门一看，发现鉴真依旧躺在床上，床边堆着一堆破破烂烂的草鞋，智满师傅问：“鉴真呀！你怎么还不起来啊？你今天不出外化缘吗？床边堆的这些破草鞋是用来做什么的啊？”

鉴真指着这堆破破烂烂的草鞋说：“师傅，我做行脚僧太苦



了！别人一年一双草鞋都穿不破，如今我刚剃度一年多，就穿烂了这么多的鞋子，我是不是该为庙里节省些鞋子？”

听鉴真这么一说，智满师傅马上就明白了是怎么回事。他微微一笑，对鉴真说：“鉴真，昨天夜里外头下了一场雨，你起来陪我到寺前的路上走走吧。”

大云寺前面是一座黄土坡，由于刚下过雨，雨水把黄泥水冲到了寺前的路面上，致使路面泥泞不堪。

忽然，智满师傅停在寺前的空地上，拍了拍鉴真的肩膀说：“你是要当个只会撞钟的和尚，还是想成为能弘扬佛法、普度众生的名僧？”

鉴真说：“师父，那当然是做一个弘扬佛法、普度众生的名僧啊！”

2

智满师傅捻须一笑，接着说：“我记得你昨天在这条路上走过，是吗？”

鉴真说：“当然！”

智满师傅又问：“那你现在能不能找到自己昨天走过的脚印呢？”

鉴真不解地看了智满师傅一眼，摇了摇头说：“昨天这条路又平坦又坚硬，我哪能留下自己的脚印呢？”

“今天呢？如果我们今天在这条路上走一回，你能找到你的脚印吗？”

鉴真说：“当然能了。”

“为什么？”

“这还不清楚吗？只有泥泞的道路才能留下深深的脚印呀！”说到这里，鉴真突然自己开悟了，他转过身来对智满师傅说，“师傅，我明白了！”

智满师傅说：“是啊！只有选择泥泞的道路才能留下脚印啊！人生只要经历了艰苦的跋涉，终有一天会留下痕迹的，一如此刻，





我们行走在这片泥地上，不管走得多远，脚印都会深深地留在泥地里，印证我们的存在。所以，对这一生的坎坷，我们不应有怨言！唯一要做的，就是坚持自己的理想，不达目的誓不罢休。”

“只有选择泥泞的道路才能留下脚印”，这是我每读这则故事时总会回味的富有人生哲理的话。它不仅是我们实现人生价值的座右铭，也是我们处世的辩证思路。的确，“不经历风雨，怎么见彩虹”，没有任何一条通往荣耀和成功的道路是宽阔的、平坦的；它往往是泥泞不堪的。要面对多少挫折、经历多少困苦、挑战多少磨难，然后才会留下多少或深或浅的脚印，印证那些努力过的痕迹。也只有经历了这些，我们才懂得平坦道路的难得与可贵，才懂得珍惜。或者说，我们要想在人生路上留下有价值的“脚印”，就必须走过“泥泞”不堪的道路。

3

面对留城还是返乡，也许就是我们所要经历的一次坎坷、一份磨难和一个选择。面对如此复杂的情况，我们应该学会直面其中的困难，不怕挫折和磨难，不消极回避“泥泞”的道路。



生活感悟

我们应该在“留城抑或返乡”这条泥泞的道路上布满勤奋的脚印，坚持不懈，风雨无阻，最终才能抵达幸福的彼岸。

- ★ 生活幸福应该成为我们进行这一抉择的第一标准；
- ★ 正确地认识自我，找到一条属于自己的路；
- ★ 无论我们把梦想驻留在城市还是扎根在农村，我们必须明白：只有适合自己的路，才是最好的路。
- ★ 我们背着承载梦想的行囊走进绚丽的城市，只有认识自我，找准目标，不急于求成，踏踏实实地干好每一件事，才能走向真正属于我们的幸福彼岸。



1. 生活幸福是第一标准

我的一位高中同学毕业后来到省城打工,由于她的智慧和能力,得到了一家大公司领导团队的器重,没几年就做了那家公司的部门经理,年薪达到十几万,在她所在的那个城市,绝对属于高收入阶层。作为一个农村来的孩子,这样的成就和生活是多么令人羡慕和向往啊。

然而,她却出乎意料地从这种光芒四射的生活中抽身回到了老家,在那里开设了一家幼儿园。

后来,同学也一直问她:为什么作出这样的决定?

她的回答是那么简单,“那些年,我在城里那个位置上感觉不到幸福。”

后来,在一次和她的聊天中,她告诉我,她身为公司的中层干部,容不得工作出现半点差错,时时紧绷着神经,弄得身心疲惫不堪,加之后来公司引进的新员工无论学历还是见识都比她强,她总有一种担心,害怕失去,甚至连结婚后生小孩的心情和时间都没有,为此,老公也经常埋怨她。

我曾问过她,是什么让她最终能那么从容地离开那份管理者的工作。她给我讲了一个故事:

有一天,她像往常一样在公司忙碌到十点,拖着疲惫的身体往家走的时候,她在黄昏的路灯下,看到一个佝偻着身子的老太太,弯腰从路边垃圾筒旁捡起了一个矿泉水瓶,在裤子上蹭了蹭,丢进另一只手提着的编织袋里,一脸的满足和笑意。她从那份笑意中感受到莫大的惬意和幸福。那一刻,她被老太太拾起矿泉水





瓶后会心的笑容和那份简单的心灵震撼了，她无比嫉妒那份幸福。

回家后，她一直在想：“我的幸福哪里去了？”“我要的生活真的就是这样的吗？”

就在老太太的笑容传递到她心灵的那一刻，她回忆起了自己最初的梦想：她很早很早以前就打算在老家开一家幼儿园，为那些留在农村的小孩提供一个学习和生活的地方，每天望着孩子童真的笑脸，过着简单而快乐的生活。

有一次，我回老家看望她，从她会心的笑容中，我真能感受到她现在的幸福。

这也许就是她真正向往的生活。其实，我们无论留在城里还是返回老家，只有当我们自己觉得心灵舒坦、精神充实时，才会感觉到幸福；只要打造一个简单快乐的心境，就能提高生活的幸福感。



宁师傅的叮嘱

人生就是一幅画，一路走来，我们应该学会在幸福和快乐中将沿途五彩缤纷的风景记录于上，描绘出最美的画卷。期间，我们应该拥有一种情怀，不在迷茫中挣扎，认识自我，面对现实，走好每一步。也只有这样，我们才能发现，一路走来风景无限美好！



2. 正确地认识自我

19年前一部叫《外来妹》的电视剧轰动了全国，一首《我不想说》诉说着农民工对城市的向往。而在今天，引起更多人共鸣的是王宝强在2008年春晚演唱的《农民工之歌》，歌词也变成了“为



社会是个大舞台，要想在这个舞台上当一个好的演员，就必须根据自己的条件选择好适合自己的角色。



了一个梦进城闯天下，城市的新主人意气风发”。而看看近年来的春运，我们不得不感慨，在川流不息的人群中，跟十几年前的父辈们相比，我们年轻一代在时尚而自信的外表之下，内心也发生了翻天覆地的变化。

我常常在想：我们从农村进城来工作和生活时，也许最先应该做的事情就是正确认识自己。

我们是谁？

我们——被称为“无根的一代”，在农村长大却对生长的土地没有太多的眷恋；在城市拼搏却总感觉不被城市所接纳，缺乏归属感。

我们——比父辈受过更多的教育，对自我价值的实现有着更高的要求，然而，经过现实的“撞击”后，挫败感也比父辈要来得更加直接和猛烈。

我们——就是所谓的“新生代农民工”。

我们有着与父辈完全不同的所思所想，我们进城打工更注重寻找发展空间，努力拼搏，期待有朝一日能在城里安家。

记得我的一位朋友说过，“我不在乎一个月多挣或少挣几百元，只要有前途，暂时不给钱我也愿意干，我要过和城里人一样的生活。”

城市的霓虹传递着让我们难以抗拒的诱惑，我们在“留城还是返乡”的选择上犹豫和挣扎，我们期盼着实现我们青春的梦想，我们追逐着……

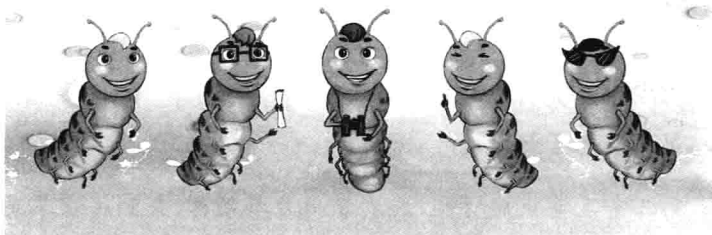
多年前，我看过一个《五条毛毛虫的故事》，让我深受感触，五条毛毛虫折射着我们每一个人的身影。





五条毛毛虫的故事

五条虫子的故事



在这世上,毛毛虫这东西很可爱,它们总要找寻食物,它们的任务,就是吃喝,最后变成美丽的蝴蝶。但我们要记住,并不是每一条毛毛虫,都能如愿以偿,如果它们没有目标,它们的生命,也会变得相当悲惨。话说,有这么五条毛毛虫,它们都想获得美好的虫生,获得它们梦寐以求的某棵苹果树上的苹果。

7

第一条毛毛虫

第一条毛毛虫爬呀爬,爬过山河,终于爬到一个苹果林,来到一棵苹果树下。他并不知道这是一棵苹果树,也不知道树上长满了红红的苹果。当他看到同伴们往上爬时,不知所以地跟着往上爬。没有目的,不知终点,更不知生为何求、死为何所。他的最后结局呢?也许找到了一颗大苹果,幸福地过了一生;也可能在树叶中迷了路,颠沛流离糊涂一生。不过可以确定的是,大部分的虫都是这样活着的,不去烦恼什么是生命的意义,倒也轻松许多。

第二条毛毛虫

第二条毛毛虫也爬呀爬,爬到了一片苹果林,来到一棵苹果树下。他知道这是一棵苹果树,也确定他的“虫生目标”就是找到



一个大苹果。问题是他并不知道大苹果会长在什么地方,但他猜想:大苹果应该长在大枝叶上吧!于是,他就慢慢地往上爬,遇到分枝的时候,就选择较粗的树枝继续爬。

当他过关斩将拥有那个最大的枝叶下的苹果时,他猛然发现,其实,这个苹果并不是全树上最大的,顶多只是局部最大。

他很气愤……

第三条毛毛虫

第三条毛毛虫爬呀爬,爬到了一片苹果林,来到一棵苹果树下。这条毛毛虫相当难得,小小年纪,却自己研制了一副望远镜。在还未开始爬时,就先利用望远镜搜寻一番,找到了一个超大苹果。同时,面对复杂的道路,他还发现了一条到达那个苹果的最佳路径。于是,他开始往上爬了,当遇到分枝时,他一点也不慌张,因为他知道该往哪条路走而不必跟着一大堆虫去挤破头。最后,这条毛毛虫“应该”会有一个很好的结局,因为他已具备了“先觉”的条件了。但也许会有一些意外的结局出现,因为毛毛虫的爬行相当缓慢,从预定苹果到抵达时,需要一段时间,当他抵达时,也许苹果已被别的虫捷足先登了,也许苹果已熟透而烂掉了……

第四条毛毛虫

第四条毛毛虫可不是一只普通的虫,同时具有“先知先觉”的能力。他不仅先觉知道自己要何种苹果,更先知未来苹果将如何成长。因此当他带着那“先觉”的望远镜时,他的目标并不是一颗大苹果,而是一朵含苞待放的苹果花。他计算着自己的时程,并估计当他抵达时,这朵花正好长成一颗成熟的大苹果,而且他将是第一个钻入并大快朵颐的虫。果不其然,他如愿以偿,从此过着幸福快乐的日子。



第五节 第五条毛毛虫

毛毛虫的故事本来应该到此结束了。因为所有故事的结局都必须是正面的且富有教育意义。但仍有不少读者好奇：第五条毛毛虫到底怎么了？

其实他什么也没有做，就在树下躺着纳凉，而一颗颗大苹果就从天而降落到他的身边。因为树上某一大片树枝早就被他的家族占领了。他的爷爷、爸爸、哥哥们盘踞在某一树干上，禁止他虫进入。然后苹果成熟时，就一颗颗地丢给底下的子孙们捡食。

回想一下，我们身边很多人都有“虫生”的“人生”映像。在我们从农村走进城市，追逐五彩斑斓生活的那一刻起，我们就似乎走着毛毛虫们所走的不同的路。

像第一条毛毛虫的朋友，终其一生不知何去何从，春节过后，和大家一起进城了，年终来临，和大家一起返乡了。他们似乎也在追逐一个属于自己的苹果，但结局真可谓几家欢乐几家愁：有的可能幸运地在城里找到了一个“大苹果”，从此过着幸福的生活；有的可能在这迷茫的进城与归乡路上，凄惨地度过一生。说实话，尽管命运各异，但是我们身边绝大部分的朋友都过着与此相似的生活，他们从来不用烦恼生命的意义究竟是什么，所以他们的日子，也过得轻松得多，因为心不累嘛！

像第二条毛毛虫的朋友，特别是很多从农村考入城市的大中专院校的毕业生，他们从小认为社会这棵苹果树上的最大苹果就是跳出“农门”成为一个“城里人”并拥有一份体面的工作，而且他们坚信通向这一目标的最好途径就是读书，即所谓“知识可以改变命运”。于是，他们爬过了小学、初中、高中这一系列的大树枝，直至大学这个更粗大的树枝。结果，他们有可能成为一个城里人，找到一份体面的工作。不过，他们可能并不会因此高兴太