

ZAIYARENYUAN  
XINLIJIANKANGZHINAN

吉春华

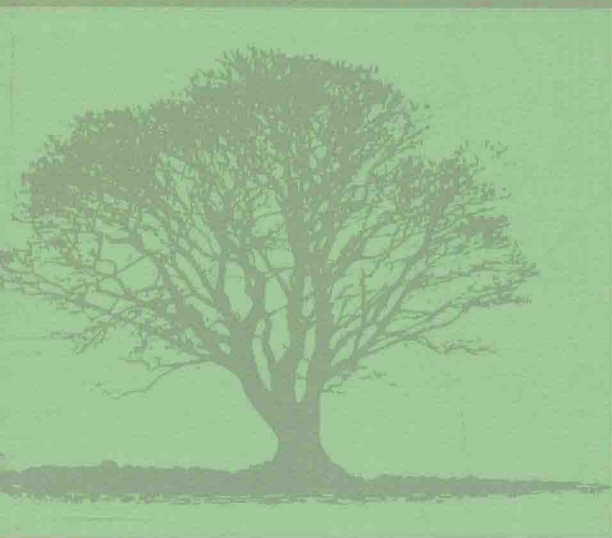
张洪彬

王健丽

◎ 主编

# 在押人员

# 心理健康指南



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

吉春华

张洪彬

王健丽

◎ 主编

# 在押人员 心理健康指南



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

在押人员心理健康指南/ 吉春华, 张洪彬, 王健丽主编.  
—北京: 中国法制出版社, 2016. 3  
ISBN 978 - 7 - 5093 - 7336 - 1

I. ①在… II. ①吉… ②张… ③王…

III. ①犯罪分子 - 心理辅导 - 指南 IV. ①D916.7 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 050162 号

责任编辑: 陈晓冉

封面设计: 蒋 怡

---

## 在押人员心理健康指南

ZAIYA RENYUAN XINLI JIANKANG ZHINAN

主编/吉春华 张洪彬 王健丽

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/880 毫米 × 1230 毫米 32

版次/2016 年 5 月第 1 版

印张/6.5 字数/178 千

2016 年 5 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7336 - 1

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

我国监狱系统对服刑人员开展的心理帮助与指导比较早，也有一些成熟的经验，针对服刑人员心理健康方面的书籍也比较多，对于更好地服务服刑人员的教育改造起到了重要作用。但至今在国内针对在押人员心理健康方面的教材与书籍却很少见。其实，在押人员的心理健康问题更为明显，当一个自由人被限制人身自由，从一个自然人到犯罪嫌疑人、被告，最后可能沦为囚徒，他们走过的是怎样的心灵之路，他们的心理变化可谓翻天覆地。如果不加强这个时期的心理健康教育与心理疏导就会出现许多心理疾病，严重的会影响案件的侦破和审判，甚至出现自残自杀的现象。

《在押人员心理健康指南》就是专门为这部分人写的，本书通俗易懂，立意新颖，实用性强，可读性强，既详细阐述了在押人员应该掌握的心理学、心理健康知识，又系统分析了在押人员的心理结构，阐述了在押人员可能存在的犯罪心理的形成过程及如何培养健康心理并逐步消除犯罪心理等问题。此外，本书结合了在押人员生活实际指出了如何进行自我心理调节的方法，具有很高的使用价值。

本书的内容具有如下几个显著特点：

1. 以事明理，以情感人，以理服人，可读性强。笔者不是站在批评、教育的立场上，没有大道理，而是站在心理咨询师的角  
度，站在在押人员的角度，客观地分析各种心理问题产生的极

限，使在押人员在启发中达到自觉领悟、自我调节心理的目的。

2. 本书首次把犯罪心理作为心理不健康的一种表现形式来认识。通过和在押人员一起揭示犯罪心理的产生、犯罪行为的发生机制，使在押人员对自己可能存在的犯罪心理和行为达到醒悟，从而实现自觉、主动消除犯罪心理。这种观点虽然还值得进一步研究，但是很有理论意义和实践价值，是很独到的，在押人员读后定会收获。

3. 本书在在押人员自我心理调节和心理健康的维护上下了重笔。书中不仅对在押人员在押期间可能遇到的问题提出了自我调解建议，还对特殊人群如老、弱、病以及女性在押人员等提出很好的建议，针对在押人员经常出现的影响情绪的问题如婚姻、人际关系等，也从客观角度帮助在押人员进行分析，有利于在押人员理性对待这些问题。书中对特定情绪问题如愤怒、自卑等的产生机制进行了分析，帮助在押人员及时有效地控制不良情绪，维护健康心理，培养健康人格。

4. 本书文字表达充分考虑到读者对象特点，通俗易懂。书中尽可能避免使用专业名词术语概念，用通俗的语言讲解了心理健康知识，适合在押人员阅读和理解。

5. 本书体例设计新颖。书中叙述专业知识的同时，穿插一些故事、事例等，增强了趣味性、启发性，增强了可读性。

本书的出版有助于在押人员更全面地掌握心理学、心理健康知识，提高对犯罪心理、犯罪行为的认识，从而帮助最终被判有罪的在押人员更好地认罪悔罪、主动改造。这是一本专业性较强，又通俗易学的好教材，笔者相信在押人员通过对本书的学习，不仅能掌握许多心理健康方面的知识，学会自我调节，避免出现各种不良的心理疾病，而且对今后的人生也会产生重要的积极影响。

**第一章** 心理常识——你注意过这些心理现象吗

- 第一节 心理现象 /3
- 第二节 心理发展过程 /11
- 第三节 道德认知发展阶段 /16
- 第四节 心理活动过程及影响因素 /22

**第二章** 心理健康水平的划分——你的心理健康吗

- 第一节 心理健康水平的划分 /29
- 第二节 心理正常与心理异常的区分 /32
- 第三节 心理健康的标准 /37
- 第四节 心理不健康水平的分类 /43
- 第五节 常见的精神障碍 /47
- 第六节 心身疾病 /58
- 第七节 躯体疾病引发心理及行为问题 /65

**第三章** 犯罪心理与犯罪行为

- 第一节 犯罪心理的产生 /71
- 第二节 犯罪行为的发生 /82

第三节 心理与行为问题的发生机制 /87

第四节 犯罪行为发生的 ABC 理论 /95

#### **第四章** 影响在押人员的几种不良心理

第一节 在押人员的不良认知 /103

第二节 在押人员的不良情绪 /108

第三节 在押人员的不良意志品质 /113

第四节 服刑期间的不良行为习惯 /118

#### **第五章** 老弱病残妇等特殊人员的心理及调适

第一节 老年期在押人员心理特点 /125

第二节 残疾在押人员的心理特点 /130

第三节 疾病患者在押人员心理特点 /133

第四节 老弱病在押人员心理健康维护 /136

第五节 女性在押人员的心理特点及调适 /146

#### **第六章** 在押人员情绪自我调节

第一节 理性情绪行为疗法 /155

第二节 认识情绪 /162

第三节 常见不良情绪的自我调节 /168

第四节 在押人员常见问题的解析 /177

第五节 自我调节小方法 /190

# 第一章

## 心理常识

——你注意过这些心理现象吗





## 第一节 心理现象

在春暖花开的季节，当阳光透过铁窗洒满你的全身，你觉得温暖；春风拂面，如母亲的手抚摸着你的，你会觉得清爽惬意；当你听到枝头小鸟的叫声，闻到花坛中散发出的阵阵花香，看到翠绿的花草树木时，这些温暖、清爽、声音、香气、翠绿等，就是通过你的感觉器官得到的各种感觉。感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。人的感觉器官主要有鼻子（嗅觉）、耳朵（听觉）、舌（味觉）、眼睛（视觉）、身体（触觉）。

在这些感觉的基础上，从当前你亲身接触到的事物中，你一一辨认出这是阳光，那是风，这是小鸟，那是花，这些就是人们对事物的知觉。知觉是对事物的各种属性、各个部分以及它们之间关系的综合的、整体的直接反映。

当你看到这一派暮春的景色，你也许自然而然地想起过去，这就是记忆。记忆是过去经验在头脑中的反映。

又如，当你早上醒来，推窗四望，见阴云密布，燕子低飞，你由此推知：快要下雨了，这是你开动脑筋进行思维的结果。思维是人脑对客观事物本质属性与规律的间接、概括的反映。人是万物之灵，就是因为人能透过事物的外部现象认识到事物的本质，认识到事物之间的内在联系。

我们不仅能直接感知事物，记住过去感知过的事物，我们还可以

在感知、记忆、思维的基础上，在头脑中加工形成一种新的事物形象，这种新的事物形象就是想象的结果。想象是人以以往旧的形象进行加工改造创造出新形象的过程。春去夏来，本来只是一种自然现象，诗人却把这季节的更替描绘成“风雨送春归，飞雪迎春到”，这便是出于诗人的想象。失去自由的你也许会憧憬着回归社会的那一天，憧憬着如何拼搏成为一个被社会认可、一个受大家欢迎的人，这也是你的想象。想象和思维是一种高级的认识过程。

我们要感知某一事物、记忆一件往事、思考一个问题，通常都要求集中我们的注意，这样才能使我们更好地看清它、听清它、记住它或回忆它，并想出有效的解决问题的办法来，这就是注意。注意是心理活动对一定对象的指向和集中。

感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理活动是我们在日常生活、学习、劳动以及其他实践活动中经常发生的认识活动，都是反映对现实的认识方面的心理过程。而注意则是伴随在心理过程中的一种心理特性，是心理过程的动力特征之一，但不是独立的心理过程，而是始终伴随着心理过程的心理现象。

有人打你、骂你，你会生气、愤怒；家里来人接见送物品，你会高兴。人们在认识客观事物的过程中，总是表现出一定的态度和倾向，这就是情绪和情感的表现。情绪总是和一定的行为表现联系着，如生气时脸通红，悲伤时会流泪，高兴时手舞足蹈。人的道德感、理智感、灵感等也都是情绪和情感的具体表现。

羁押过程是一个痛苦的过程，从一个自由人到犯罪嫌疑人、到被告，最后可能变成社会的罪人并入狱改造服刑，这个过程虽然痛苦，但也孕育着希望，是一种新生活的开始。在新生的过程中每一个人都应该

有新的目标、新计划，要坚持不懈地克服“新生”过程中的各种困难，不断与旧有的行为习惯、价值观、人生观进行斗争，才能达到脱胎换骨的目的，这类活动叫意志行动。意志是有意识地确立目的，调节和支配行动，并通过克服困难和挫折实现预定目的的心理过程。受意志支配的行动即意志行动。有些行动是习惯性的、无意识的，如头皮痒了伸手去挠一下，这样的行动不是意志行动；有些行动虽然有意识、有目的，但可以自然而然地完成，没有困难需要克服，像吃一顿饭、玩一会儿游戏，这些行动也体现不出人的意志，所以也不算意志行动。只有有目的并通过克服困难和挫折实现的，即受意志支配的行动才是意志行动。

认识、情绪、情感和意志统称为心理过程。

各种心理现象在每个人身上产生时，又总是带有个人特点的，有人思维敏捷，有人思维迟缓；有人喜动，有人喜静；有人脾气暴躁，有人脾气温和；有人待人冷漠，有人待人和蔼；有人善于运算，有人善于文辞等。这些在一个人身上表现出来的比较稳定的心理特点构成了这个人的个性。这些个体差异的表现被称为个性心理特征，它包括能力、气质和性格三个方面。

能力是顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件，比如，画家具有的色彩鉴别力、形象记忆力等，都叫能力。它是个性心理特征的综合表现。能力分为两类：一类是普通能力，它是人的基本心理潜能，是决定一个人应对问题水平高低的主要因素，当然每一个人的能力大小是不同的，如在观察力、记忆力、抽象概括力等方面，虽然人人都有但有区别；另一类是特殊能力，它是保证人们完成某种特定作业所必需的潜能，如数学能力、音乐能力、飞行能力等。我们把从事任何活动都必须具备的最基本的心理条件，即认识事物并运用知识

解决实际问题的能力叫智力。智力水平高低通常用智商 (IQ) 来表示, 在押人员通过智力测验可了解自己的智商。

气质是心理活动表现在强度、速度、稳定性和灵活性等方面动力性质的心理特征。气质相当于我们日常生活中所说的脾气、秉性或性情。气质没有好坏之分, 但可作为职业选择的依据之一。了解自己的气质类型有助于加强对自我的了解, 更好地调节自己处理问题的方式方法和情绪; 了解他人的气质, 有助于你更有效地处理人际关系。气质分为四种类型: 胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。

### 1. 胆汁质

胆汁质的人一般感受性低而耐受性较高, 他能忍受较高强度的刺激, 能坚持长时间的学习、劳动而不知疲劳, 显得精力旺盛。这种类型的人行为外向, 直爽热情, 情绪兴奋性高, 但脾气暴躁, 难于自我克制。如《三国演义》中的张飞。

### 2. 多血质

多血质的人感受性低而耐受性较高; 活泼好动, 言语行动敏捷, 反应速度、注意力转移的速度都比较快, 行为外向; 容易适应外界环境的变化, 善交际, 不怕生, 容易接受新鲜事物; 注意力容易分散, 兴趣多变, 情绪不稳定。如《三国演义》中的诸葛亮。

### 3. 黏液质

黏液质的人感受性低而耐受性高, 反应速度慢, 情绪兴奋性低但很平稳; 举止平和, 行为内向; 头脑清醒, 做事有条不紊, 踏踏实实, 但容易循规蹈矩; 注意力集中, 稳定性强; 不善言谈, 交际适度。如《水

浒传》中的林冲。

#### 4. 抑郁质

抑郁质的人感受性高而耐受性低；多疑多虑，内心体验极为深刻，行为极端内向；敏感机智，他能注意到别人没有注意到的事情；胆小，孤僻，情绪兴奋性弱，寡欢，爱独处，不爱交往；做事认真仔细，动作迟缓，防御反应明显。如《红楼梦》中的林黛玉。

上述四种气质类型是典型的类型，而大多数人属于中间型或混合型，没必要对任何人都对号入座，应该从实际出发，认真分析，区别对待，个体的气质类型可通过测试获得。

性格是一个人在对现实的、稳定的态度和习惯化了的行为方式中表现出来的人格特征，是在后天的生活学习中形成的。性格的态度特征主要包括三个方面：第一，与对社会、集体、他人态度有关的性格特征。如热爱集体、遵纪守法、富有同情心等正面的性格特征和自私自利、虚伪、冷酷等反面性格特征；第二，与对劳动和劳动态度有关的性格特征，如勤奋、认真和浪费、懒惰等；第三，与对自己的态度有关的性格特征，如自信、自尊或自负、自卑等。

人们常把品德看成性格中的核心品质。性格的意志特征是指一个人对自己的行为自觉地进行调节的特征，它受人的价值观、信念和理想的影响，如自觉性、自制力、勇敢等或相反的如盲目性、冲动性等。性格的情绪特征指的是一个人的情绪对其活动的影响以及对自己情绪的控制能力，如有的人“火上房不着急”，有的人“遇事火冒三丈”，还有的人对情绪体验较深刻等。性格的理智特征是指一个人在认识活动中的性格特征，如有的人善于独立思考，有的人总依赖别人，有的人看问题

全面,有的人爱钻牛角尖,甚至被起绰号为“酱(犟的谐音)厂厂长”。

每一个人做事情都有自己的选择性和倾向性,并不是每一件事情都选择去做,表现出个体差异性,这主要因为每个人的个性倾向性不同。个性倾向性是人进行活动的动力系统,决定着人对周围世界态度的选择和趋向。个性倾向性主要包括需要、动机和价值观等。

需要是个体活动的基本动力,人有各种需要,如生理需要、安全需要、归属于爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要等。

动机则是在需要刺激下直接推动个体进行活动的内部动力,当个体有某种需要时,往往将其转化为动机,进而采取行动,但需要和动机又受人的价值观、世界观影响。价值观是个体关于好与坏、对与错的心理倾向性。对一个人来说,什么是最重要的?怎样去生活?这一系列愿望、态度、理想和信念等,都是由这个人的价值观来决定的,就如犯罪一样,有了对钱的需求,又在不恰当的价值观影响下形成不当动机,进而采取犯罪行为来满足需求。

综上所述,心理现象的基本内容概括起来大致分为心理过程和心理特征两大部分,其具体结构如图1-1所示。

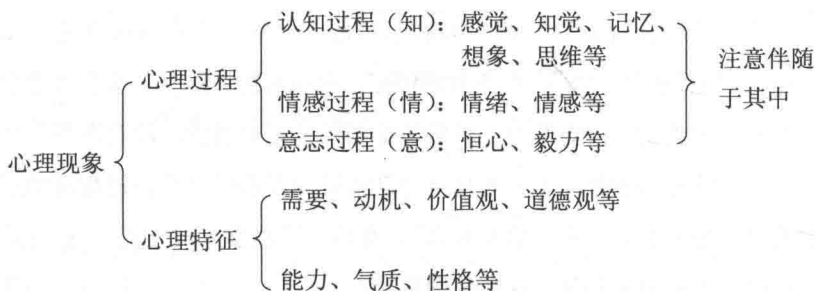


图 1-1 心理现象示意图



## 别给自己贴上失败的标签

森林里，狮子正在呼呼大睡。一位过路的神仙见了，决定和它开个玩笑，于是在它的尾巴上挂了张标签，上面写着“驴”，此标签上有编号、有日期、有圆圆的公章，旁边还有个签名。

狮子醒来后发现了自己尾巴上的标签，非常恼火。这可怎么办？这号码、这公章，肯定有些来历。如果私自撕去标签，免不了要承担责任。

于是，狮子决定合法地摘去标签，它满怀希望地来到野兽中间。

“我是不是狮子？”它激动地质问。

“你是狮子，”狐狸慢条斯理地回答，“但依照法律，我看你是一头驴！”

“怎么会是驴？我从来不吃干草！我是不是狮子，问问野猪就知道了。”

“你的外表，无疑有狮子的特征，可你贴着驴的标签呢！”野猪说，“具体是不是狮子我也说不清！”

“蠢驴！你怎么不吭声？”狮子心慌意乱，开始吼叫，“难道我会像你？畜生！我从来不在牲口棚里睡觉！”

驴子想了片刻，说出了它的见解：“你倒不是驴，可也不再是狮子了！”

狮子徒劳地追问，低三下四，它求山羊做证，又向老虎解释，还向自己的家族求援。同情狮子的动物，当然不是没有，可谁也不敢把那张标签撕去。



憔悴的狮子变了样子，为这个让路，给那个闪道。一天早晨，从狮子洞里忽然传出了“呃啊”的驴叫声。

（摘自《小故事，大道理全集》，吉林教育音像出版社）

在押人员一旦给自己贴上“罪犯”的标签，那么在心理上就把自己定位于“罪犯”这个角色，处处按罪犯标准支配自己的行为，则很难达到自我改造。社会人一旦给你贴上“罪犯”或“道德败坏”的标签，也很难转变对你的印象。因此，在押人员一方面要注意不要给自己贴“标签”，特别是在押人员中有很多人只是犯罪嫌疑人，即使法庭判你有罪，但是你还是你，不要被自己的行为迷住了眼睛，你仍有很多优点，但也有缺点，只有不断发扬自己的优点才能成为“新人”。另一方面，当你回到社会后，要努力按“新我”去展现给别人，避免社会人给自己贴“标签”，有利于更好地适应社会。