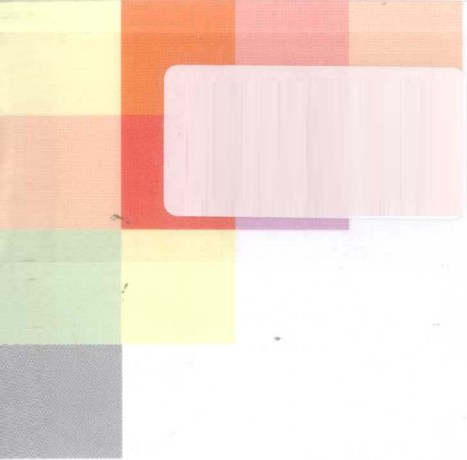


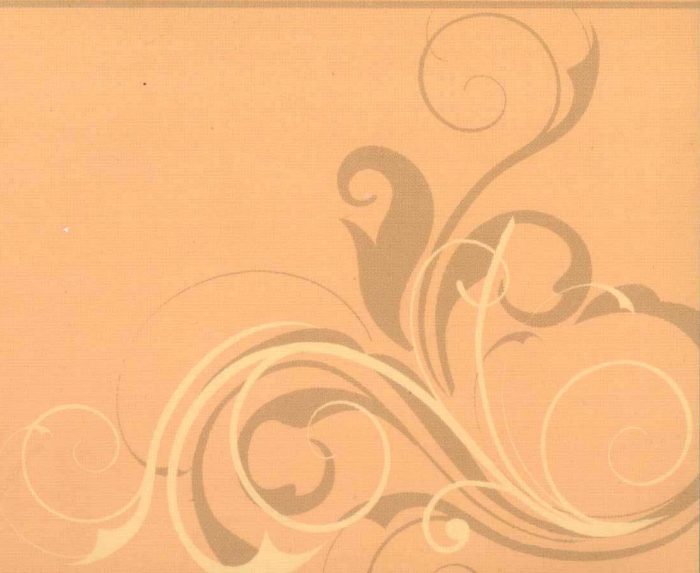


# 检察人员必读： 心理健康教育280问

王大海 罗大华/主编

JIANCHA RENYUAN BIDU: XINLI JIANKANG JIAOYU 280 WEN

中国检察出版社



# 检察人员必读： 心理健康教育280问

王大海 罗大华/主编

JIANCHA RENYUAN BIDU: XINLI JIANKANG JIAOYU 280 WEN

中国检察出版社

A decorative floral pattern in the bottom right corner, featuring stylized white and grey swirls and leaves on a dark background.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

检察人员必读：心理健康教育 280 问/王大海，罗大华主编.

—北京：中国检察出版社，2011.12

ISBN 978 - 7 - 5102 - 0597 - 2

I. ①检… II. ①王… ②罗… III. ①检察机关 - 工作人员 - 心理健康 - 健康教育 - 中国 - 问题解答 IV. ①R395.6 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 254705 号

## 检察人员必读：心理健康教育 280 问

王大海 罗大华 主编

---

出版发行：中国检察出版社

社 址：北京市石景山区鲁谷西路 5 号 (100040)

网 址：中国检察出版社 (www.zgjcbs.com)

电 话：(010)68639243(编辑) 68650015(发行) 68636518(门市)

经 销：新华书店

印 刷：三河市西华印务有限公司

开 本：A5

印 张：13 印张 插页 4

字 数：361 千字

版 次：2011 年 12 月第一版 2011 年 12 月第一次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5102 - 0597 - 2

定 价：36.00 元

---

检察版图书，版权所有，侵权必究  
如遇图书印装质量问题本社负责调换

## 编者说明

心理健康问题现在是社会热点问题，但在检察机关，对检察干警加强心理健康教育却是一个非常前沿的课题。传统观念一般认为检察官并不像警察，处于与犯罪分子斗争的第一线，因此检察机关一般注重加强对干警的政治思想教育和业务素质培养，而忽视了其心理健康教育。但实际上检察官处于与腐败分子斗争的第一线，在当前复杂的社会环境中，接触到的社会阴暗面、受到的诱惑和压力并不比警察少，而且检察机关自身的法律定位更会使检察官随时面临着权、情、理、法的抉择，更容易造成各种各样的心理问题。因此，加强检察干警的心理健康教育具有十分重要的意义。

山东省青岛市黄岛区人民检察院通过对检察队伍建设的不断实践探索，在全省乃至全国率先提出了加强对基层检察干警的心理健康教育。这一论题从以人为本的科学理念出发，突破了传统的教育理念，是全面加强检察队伍建设，不断推进检察工作科学发展的有益探索和尝试。因该课题具有前沿性和创新性，被青岛经济技术开发区管委（区政府）纳入“重点科技发展计划项目”并给予充分的经费支持。

2010年9月，为了深入研究推广该创新成果，黄岛区人民检察院与山东省人民检察院联合举办了“首届全国基层检察干警心理健康教育研讨会”，与会的中国政法大学、中国人民公安大学等知名高校的心理专家及全国从事心理健康辅导的实务工作者进行了充分研讨论证，并给予了高度评价。为了更好地总结提炼检察干警心理健康教育的研究成果，黄岛区人民检察院充分听取了专家意见，并特别聘请全国知名心理学专家，编写了这部契合检察职业特点的心理健康教育教材——《检察人员必读：心理健康教育 280

问》，以期更好地为加强检察队伍建设有所指导借鉴。

本书立足检察实际，深入浅出，通俗易懂，案例翔实，语言生动，贴近检察干警生活、学习和工作。为了便于检察干警学习、理解和应用，本书以问答的形式编写。本书囊括了健康篇、危害篇、病因与干预篇、辩证矫治篇、生活篇、工作篇共六个部分，回答了检察干警心理健康的多方面问题，可以说是检察干警身心健康的良师益友。

2011 年 11 月

# 目 录

## 第一篇 健康篇

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 第一章 检察官，您的心里是否充满了阳光.....                | 1  |
| 1. 您还健康吗？ .....                         | 1  |
| 2. 什么是健康新理念？ .....                      | 2  |
| 3. 为什么检察官的心理需要呵护？ .....                 | 3  |
| 4. 心理健康的标准是什么？ .....                    | 4  |
| 5. 生理健康与心理健康是什么样的关系？ .....              | 6  |
| 6. 心理不健康给人造成什么影响？ .....                 | 6  |
| 7. 怎样区分心理正常与心理不正常、心理健康与心理<br>不健康？ ..... | 7  |
| 8. 心理异常有哪些类型？ .....                     | 8  |
| 9. 个人的心理健康如何自我评估？ .....                 | 9  |
| 10. 检察官为什么需要拥有阳光心态？ .....               | 11 |
| 11. 如何维护心理健康？ .....                     | 12 |
| 第二章 我的健康谁做主 .....                       | 14 |
| 12. 生物因素对人的健康有何影响？ .....                | 14 |
| 13. 社会因素对人的健康有什么影响？ .....               | 15 |
| 14. 我能对自己的健康负责吗？ .....                  | 16 |

## 第二篇 危害篇

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第三章 人生幸福何处寻 .....   | 18 |
| 15. 为什么幸福不起来？ ..... | 18 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 16. 心理健康会影响人生幸福吗? .....        | 19 |
| 17. 幸福路上需要什么样的心态? .....        | 20 |
| <b>第四章 为什么找不到昔日工作的激情</b> ..... | 22 |
| 18. 为什么工作是人生幸福的主要源泉? .....     | 22 |
| 19. 什么是职业倦怠? .....             | 23 |
| 20. 职业倦怠的表现及成因有哪些方面? .....     | 24 |
| 21. 如何有效地应对职业倦怠? .....         | 25 |
| <b>第五章 医身还是医心</b> .....        | 27 |
| 22. 影响健康的心理因素主要哪些? .....       | 27 |
| 23. 什么是心身疾病? .....             | 28 |
| 24. 心身疾病的治疗方法有哪些? .....        | 29 |
| 25. 心理、社会因素对原发性高血压有什么影响? ..... | 30 |
| 26. 心理、社会因素对冠心病有什么影响? .....    | 31 |
| 27. 心理、社会因素对溃疡病有什么影响? .....    | 33 |
| 28. 心理、社会因素对糖尿病有什么影响? .....    | 34 |
| 29. 心理、社会因素对口腔疾病有什么影响? .....   | 35 |
| 30. 如何预防及治疗心身疾病? .....         | 36 |

### 第三篇 病因与干预篇

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| <b>第六章 健康人格能否塑造</b> .....                  | 38 |
| 31. 什么是气质? .....                           | 38 |
| 32. 哪种气质类型更好? .....                        | 39 |
| 33. 不同的气质类型与人的心理素质有什么联系? .....             | 40 |
| 34. 气质类型本身对于个体具有什么样的意义? .....              | 41 |
| 35. 胆汁质的人应怎样合理利用自己的气质特点更好地<br>生活和工作? ..... | 41 |
| 36. 多血质的人怎样持之以恒? .....                     | 42 |
| 37. 黏液质的人如何使行动果断、迅速? .....                 | 43 |
| 38. 抑郁质的人如何摆脱情绪的困扰? .....                  | 44 |

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| 39. 什么是人格？ .....                            | 45        |
| 40. 气质、性格和人格有何区别？ .....                     | 47        |
| 41. 人格有多少种类型？ .....                         | 48        |
| 42. 什么是健康人格？ .....                          | 48        |
| 43. 人格对健康有什么影响？ .....                       | 50        |
| 44. 你是 A 型人格吗？ .....                        | 51        |
| 45. 我们应该如何处理 A 型人格特质对人的消极影响？ .....          | 52        |
| 46. 常见人格缺陷有哪些？如何矫正？ .....                   | 53        |
| 47. 什么是人格障碍？ .....                          | 59        |
| 48. 人格障碍如何诊断和矫正？ .....                      | 59        |
| 49. 偏执型人格障碍如何诊断和矫正？ .....                   | 61        |
| 50. 分裂样人格障碍如何诊断和矫正？ .....                   | 63        |
| 51. 反社会型人格障碍如何诊断和矫正？ .....                  | 65        |
| 52. 冲动型人格障碍如何诊断和矫正？ .....                   | 66        |
| 53. 强迫型人格障碍如何诊断和矫正？ .....                   | 67        |
| 54. 自恋型人格障碍如何诊断和矫正？ .....                   | 69        |
| 55. 边缘型人格障碍如何诊断和矫正？ .....                   | 71        |
| 56. 如何塑造健康人格？ .....                         | 72        |
| <b>第七章 如何管理情绪 .....</b>                     | <b>74</b> |
| 57. 什么是情绪？ .....                            | 74        |
| 58. 什么是情绪管理？人们进行情绪管理的方法有哪些？ ...             | 75        |
| 59. 在工作中，影响人们情绪的因素有哪些？ .....                | 77        |
| 60. 什么是情商？情商包括哪些内容？ .....                   | 79        |
| 61. 如何提高自我的情商？ .....                        | 81        |
| 62. 情商和智商有什么样的关系？ .....                     | 83        |
| 63. 什么是非理性信念？ .....                         | 84        |
| 64. 如何处理生活中的非理性信念？ .....                    | 86        |
| 65. 什么是积极心态？在现实生活和工作中如何打造自<br>己的积极心态？ ..... | 87        |
| 66. 如何摆脱孤独的心理状态？ .....                      | 88        |

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| 67. 怎样克服生活或工作中出现的愤怒情绪? .....                            | 90         |
| 68. 怎样减轻焦虑带来的心理影响? .....                                | 91         |
| 69. 如何预防和消除情绪障碍? .....                                  | 93         |
| 70. 什么是转移攻击目标? 转移攻击目标对消除挫折有<br>什么样的积极意义和消极意义? .....     | 95         |
| 71. 怎样做才能不让消极心理成为生活中的负担? .....                          | 96         |
| <b>第八章 如何应对生活的风云变幻</b> .....                            | <b>98</b>  |
| 72. 什么是应激和应激源? .....                                    | 98         |
| 73. 应激和心身疾病有什么关系? .....                                 | 100        |
| 74. 什么是压力? 压力的特点是什么? .....                              | 101        |
| 75. 检察人员会遇到哪些压力? .....                                  | 102        |
| 76. 如何在生活和工作中管理自身所面临的压力? .....                          | 104        |
| 77. 怎样辩证地看待生活中的压力事件? .....                              | 105        |
| 78. 什么是逆境商数(逆商)? 构成逆商的几个元素分<br>别对人们的发展和进步有什么样的作用? ..... | 106        |
| 79. 在生活中, 应该如何应对挫折问题? .....                             | 107        |
| 80. 怎样看待挫折的积极意义? .....                                  | 109        |
| 81. 如何使用呼吸法进行放松? 具体方法有哪些? .....                         | 110        |
| 82. 如何进行肌肉放松训练达到缓解压力的目的? .....                          | 111        |
| 83. 缓解压力的方法有哪些? .....                                   | 112        |
| <b>第九章 如何化解人生的危机</b> .....                              | <b>114</b> |
| 84. 什么是心理危机? .....                                      | 114        |
| 85. 心理危机有哪些反应? .....                                    | 115        |
| 86. 心理危机过程及其后果是怎样的? .....                               | 116        |
| 87. 什么是危机干预? 危机干预适用的范围包括哪些? .....                       | 117        |
| 88. 对于自杀者的危机干预要注意什么问题? .....                            | 117        |
| 89. 什么是心理创伤? .....                                      | 119        |
| 90. 创伤的类型如何划分? .....                                    | 119        |
| 91. 对于灾难所带来的创伤进行危机干预应注意什么问<br>题? .....                  | 119        |

---

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| 92. 危机干预的方法与技术有哪些? .....                  | 121        |
| 93. 什么是心理危机干预? 心理危机干预要遵循什么样的原则? .....     | 121        |
| 94. 心理危机干预在灾后重建中的作用体现在哪几个方面? .....        | 122        |
| 95. 什么是心理防卫机制? .....                      | 123        |
| 96. 什么是逃避性心理防卫机制? 逃避性心理防卫机制包括哪几种类型? ..... | 123        |
| 97. 什么是自骗性心理防卫机制? 自骗性心理防卫机制包括哪几种类型? ..... | 125        |
| 98. 什么是攻击性防卫机制? 攻击性防卫机制包括哪几种类型? .....     | 126        |
| 99. 什么是代替性防卫机制? 代替性防卫机制包括哪几种类型? .....     | 127        |
| 100. 什么是建设性防卫机制? 建设性防卫机制包括哪几种类型? .....    | 128        |
| 101. 面对突发事件如何进行心理自救? .....                | 128        |
| 102. 个人如何渡过心理难关? .....                    | 130        |
| 103. 如何帮助儿童及青少年理解死亡? .....                | 131        |
| 104. 在危机事件中如何对儿童和青少年给予特殊照顾? ...           | 132        |
| 105. 如何帮助遇到危机事件的人理解愤怒? .....              | 132        |
| <b>第十章 哪些行为威胁着人的健康</b> .....              | <b>134</b> |
| 106. 行为习惯与心理健康有什么关系? .....                | 134        |
| 107. 为什么吸烟是召唤疾病? .....                    | 134        |
| 108. 吸烟不良行为如何矫正? .....                    | 135        |
| 109. 为什么酗酒是危险的放纵? .....                   | 136        |
| 110. 酗酒的常见危害有哪些? .....                    | 137        |
| 111. 戒除酒瘾有没有“灵丹妙药”? .....                 | 138        |
| 112. 什么是毒品? .....                         | 138        |
| 113. 为什么吸毒被称为慢性自杀? .....                  | 139        |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 114. 毒品为什么会使人上瘾？ .....       | 140 |
| 115. 药物依赖不良行为如何治疗？ .....     | 141 |
| 116. 为什么可口美食会带来危害？ .....     | 142 |
| 117. 为什么肥胖被称为世界性公害？ .....    | 143 |
| 118. 赌博有什么危害？ .....          | 144 |
| 119. 为什么赌博会让人成瘾？ .....       | 145 |
| 120. 如何进行赌博心理的干预？ .....      | 147 |
| 121. “网瘾”是怎么回事？ .....        | 148 |
| 122. 如何进行“网瘾”行为的干预与矫正？ ..... | 149 |

## 第四篇 辩证矫治篇

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第十一章 如何评估心理健康状况</b> ..... | 152 |
| 123. 什么是一般心理问题？ .....        | 152 |
| 124. 什么是心理疾病？ .....          | 154 |
| 125. 心理疾病就是心理原因导致的吗？ .....   | 159 |
| 126. 精神病和神经病是一回事吗？ .....     | 160 |
| 127. 什么是心理卫生？ .....          | 161 |
| 128. 什么是心理障碍？ .....          | 162 |
| 129. 你有心理障碍吗？ .....          | 164 |
| 130. 常见的心理障碍有哪些？ .....       | 164 |
| 131. 如何判断精神障碍？ .....         | 165 |
| 132. 精神障碍能治好吗？ .....         | 166 |
| 133. 心理现象可测吗？ .....          | 167 |
| 134. 什么是心理测验？ .....          | 167 |
| 135. 如何选择合适的心理测验工具？ .....    | 169 |
| 136. 如何看待心理测验的结果？ .....      | 170 |
| <b>第十二章 心理咨询与心理治疗</b> .....  | 172 |
| 137. 心理咨询是什么？ .....          | 172 |
| 138. 心理咨询有哪些基本特征？ .....      | 173 |

---

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| 139. 心理咨询的对象是哪些人? .....                    | 174        |
| 140. 心理辅导是思想政治工作吗? .....                   | 175        |
| 141. 非正式的助人与心理咨询的助人有什么不同? .....            | 175        |
| 142. 哪些条件下适宜进行心理咨询? .....                  | 177        |
| 143. 哪些行业需要心理咨询的辅助? .....                  | 178        |
| 144. 心理咨询按内容可分为几大类? .....                  | 179        |
| 145. 心理咨询按照对象的多少可分几大类? .....               | 179        |
| 146. 心理咨询按方式和咨询途径可分为几大类? .....             | 180        |
| 147. 心理咨询按内容时间长短可分为几大类? .....              | 181        |
| 148. 我该去做心理咨询吗? .....                      | 182        |
| 149. 心理咨询的终极目标是什么? .....                   | 185        |
| 150. 心理咨询的具体目标是什么? .....                   | 186        |
| 151. 心理咨询师要具备哪些素质? .....                   | 186        |
| 152. 心理咨询师需要遵守哪些职业道德? .....                | 189        |
| 153. 我国心理咨询工作对从业者专业知识、技能方面<br>有哪些要求? ..... | 189        |
| 154. 什么是心理治疗? .....                        | 190        |
| 155. 怎么才算是有效的心理治疗? .....                   | 192        |
| 156. 心理治疗与心理咨询的区别是什么? .....                | 192        |
| 157. 心理治疗的适应证是什么? .....                    | 193        |
| 158. 心理治疗有哪些分类? .....                      | 195        |
| 159. 心理治疗的原则是什么? .....                     | 196        |
| <b>第十三章 常用的心理健康测试工具有哪些</b> .....           | <b>199</b> |
| 160. 如何使用症状自评量表(SCL-90)评定心理健康? ...         | 199        |
| 161. 如何评估焦虑症状? .....                       | 203        |
| 162. 如何进行抑郁情绪的评定? .....                    | 203        |
| 163. 什么是A型行为问卷? .....                      | 204        |
| 164. 心理压力如何评估? .....                       | 206        |
| 165. 如何对人的应付方式进行评估? .....                  | 207        |

## 第五篇 生活篇

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 第十四章 我是谁                                | 209 |
| 166. 什么是自我意识？自我意识对个体活动的意义是什么？           | 209 |
| 167. 如何从知、情、意三个方面认识人的自我意识？              | 210 |
| 168. 自我意识对人的发展有什么影响？                    | 211 |
| 169. 如何培养正确的自我意识？                       | 212 |
| 170. 什么是自我概念？自我概念对于个体具有什么样的作用？          | 214 |
| 171. 什么是自我评价？自我评价的功能有哪些？                | 215 |
| 172. 如何利用自我评价的自我功能和社会功能来为人的发展甚至社会的发展服务？ | 217 |
| 173. 什么是自我价值感？自我价值感和人的心理健康有什么关系？        | 219 |
| 174. 如何通过建立有效的自我支持系统增进自我价值感？            | 220 |
| 175. 在工作和生活中，应如何克服忌妒心理？                 | 221 |
| 176. 怎样才能正确处理虚荣心？                       | 222 |
| 177. 什么是自卑？如何克服自卑情绪？                    | 224 |
| 178. 什么是自我中心？自我中心该怎样克服？                 | 227 |
| 179. 如何正确认识自我，跳出“完美”的迷宫？                | 228 |
| 180. 什么是自恋心理？                           | 229 |
| 第十五章 人能不孤单么                             | 231 |
| 181. 如何解释人际关系？人际关系所包括的要素有哪些？            | 231 |
| 182. 人际关系中比较常见的心理障碍有哪些？                 | 232 |
| 183. 如何与人建立良好的人际关系？                     | 234 |
| 184. 在人际交往中应遵循什么样的原则？                   | 235 |

---

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| 185. 影响人际交往的因素有哪些? .....                        | 235        |
| 186. 与同事相处应该注意哪些问题? .....                       | 237        |
| 187. 如何正确处理在人际关系中的假想敌问题? .....                  | 239        |
| 188. 什么是合作? 在工作中应怎样处理合作与竞争的<br>关系? .....        | 240        |
| 189. 什么是猜疑心理? 怎样消除猜疑心理? .....                   | 241        |
| 190. 如何克服讲话时的紧张心理? .....                        | 243        |
| 191. 如何克服社交恐惧? .....                            | 244        |
| <b>第十六章 如何处理婚恋与家庭问题</b> .....                   | <b>246</b> |
| 192. 什么是家庭? 当前家庭概念发生变化的必然性是<br>什么? .....        | 246        |
| 193. 为什么人失恋了之后会越发觉得离不开对方, 痛<br>苦不堪? .....       | 248        |
| 194. 血缘爱由哪些原因形成? 它的特点是什么? .....                 | 249        |
| 195. 什么是性爱? 性爱具有哪些特点? .....                     | 250        |
| 196. 在婚姻关系中, 如何正确认识性爱的几个特点? .....               | 251        |
| 197. 爱情中经常遇到的挫折有哪些? .....                       | 252        |
| 198. 爱情中的逆反心理表现在哪些方面? .....                     | 253        |
| 199. 在健康婚姻关系中, 各个发展阶段的特征有哪些? ...                | 254        |
| 200. 婚内矛盾主要有哪些? 应该如何防止与消除婚姻<br>中的矛盾? .....      | 256        |
| 201. 家庭暴力与冷暴力出现的原因? 如何处理家庭暴<br>力与冷暴力? .....     | 258        |
| 202. 什么是婚外情? 为什么婚姻关系中会出现诸如婚<br>外情等不健康的恋情? ..... | 260        |
| 203. 如何应对对方出现的婚外情? .....                        | 261        |
| 204. 怎样处理婆、媳、夫三者之间的关系? .....                    | 262        |
| 205. 原生家庭的因素怎样影响婚姻走向? .....                     | 264        |
| 206. 原生家庭影响婚姻的过程是怎样的? .....                     | 266        |
| 207. 个人的情结如何对婚姻产生影响? .....                      | 267        |

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| 208. 夫妻双方的哪些需求会对婚姻产生影响？ .....                   | 268        |
| 209. 夫妻之间如何沟通？ .....                            | 269        |
| <b>第十七章 爱有多深</b> .....                          | <b>271</b> |
| 210. 什么是“恋幼”？ .....                             | 271        |
| 211. 隔代抚养对幼儿有什么影响？ .....                        | 271        |
| 212. 什么是独二代？独二代需要关注的心理特点主要<br>有哪些？ .....        | 273        |
| 213. 素质教育背景下，怎样处理孩子心理成长与知识<br>学习的问题？ .....      | 274        |
| 214. 什么是性别角色？如何处理孩子成长过程中出现<br>的假小子、假妮儿现象？ ..... | 275        |
| 215. 什么是代沟？父母长辈要如何面对代沟问题？ .....                 | 277        |
| 216. 什么是亲子教育？如何进行亲子教育？ .....                    | 279        |
| 217. 父母教养方式与儿童成长的关系是什么？ .....                   | 280        |
| 218. 孩子和大人的思维模式有什么不同？ .....                     | 283        |
| 219. 什么是孩子的替代性客体？ .....                         | 284        |
| 220. 孩子为什么会吃手或者啃指甲？ .....                       | 285        |
| 221. 为什么关注孩子的心理健康和关注孩子身体健康<br>同等重要？ .....       | 285        |
| 222. 为什么尊重孩子要从小事做起？ .....                       | 286        |
| 223. 怎样批评和表扬孩子？ .....                           | 286        |
| 224. 怎样给孩子养成好习惯？ .....                          | 287        |
| 225. 为什么要允许孩子表达情绪？ .....                        | 288        |
| 226. 为什么要感受孩子的感受？ .....                         | 289        |
| 227. 为什么要制止孩子的“付诸行动”？ .....                     | 290        |
| 228. 为什么要帮助孩子选择积极的应对方式？ .....                   | 290        |
| 229. 如何看待孩子的攻击？ .....                           | 291        |
| 230. 如何对待孩子的反抗期？ .....                          | 291        |

## 第六篇 工 作 篇

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 第十八章 我能——                           | 294 |
| 231. 什么是能力？能力的分类有哪些？                | 294 |
| 232. 什么是想象力？想象在人的工作中对创新能力的产生有什么影响？  | 295 |
| 233. 能力与知识、技能之间是什么关系？三者的区别表现在哪几个方面？ | 297 |
| 234. 影响能力形成和发展的因素有哪些？               | 298 |
| 235. 如何在培养创新能力的时候合理有度地运用想象的作用？      | 299 |
| 236. 怎样培养自己的观察力？                    | 300 |
| 237. 如何看待能力与知识在工作中的作用？              | 302 |
| 238. 什么是社交能力？如何提高自己的社交能力？           | 303 |
| 第十九章 检察人员如何应用心理技术                   | 305 |
| 239. 如何认知青少年犯罪心理现象？                 | 305 |
| 240. 如何认知女性犯罪心理现象？                  | 306 |
| 241. 如何认知执法人员职务犯罪心理现象？              | 308 |
| 242. 检察人员如何探究贪污受贿的心理根源？             | 312 |
| 243. 犯罪嫌疑人的常见心理具体有哪些？               | 313 |
| 244. 如何在自侦案件侦查中灵活运用侦查谋略心理战术？        | 315 |
| 245. 如何在审讯中掌握犯罪嫌疑人心理变化趋势？           | 318 |
| 246. 如何运用心理学审讯犯罪嫌疑人？                | 320 |
| 247. 如何运用心理学技术审查批捕犯罪嫌疑人？            | 320 |
| 248. 自侦部门干警如何把握犯罪嫌疑人心理从而有效、顺利突破反侦查？ | 322 |
| 249. 如何破解嫌疑人交代罪行会加重处罚的心理难题？         | 323 |
| 250. 如何运用心理学技巧应对犯罪嫌疑人的沉默？           | 325 |

251. 预审过程中，如何让犯罪嫌疑人如实交代尚未掌握的犯罪事实？ ..... 326
252. 如何识别并预防犯罪嫌疑人自杀？ ..... 328
253. 如何对待犯罪嫌疑人说谎的问题？ ..... 332
254. 如何从声音、表情、动作来识别犯罪嫌疑人是否说谎？ ..... 333
255. 如何尽量让犯罪嫌疑人说真话？ ..... 333
256. 如何调节出庭公诉环节的心理压力？ ..... 334
257. 如何应对公诉人在庭审中的突发情况？ ..... 337
258. 如何做好民行工作的息诉息访工作？ ..... 338
259. 控告申诉信访人的常见心理具体有哪些？如何处  
理？ ..... 343
260. 突遇信访者情绪激动、集体上访或信访老户，应  
如何处理？ ..... 346
261. 如何运用心理学处理各种举报申诉和上访问题？ ..... 348
262. 如何把心理咨询技术运用到具体信访接待过程中？ ... 351
263. 驻看守所检察工作人员，如何加强与犯罪嫌疑人的  
心理沟通？ ..... 353
264. 如何引导看守所在押人员树立积极向上的人生观，  
为今后回归社会做准备？ ..... 354
265. 监所检察干警如何运用心理学开展法律监督工作？ ... 356
266. 如何把握监管场所在押人员的心理发展过程，更  
有效地促进监所检察监督工作的开展？ ..... 357
- 第二十章 检察人员如何进行心理调适** ..... 359
267. 如何排解部分反贪干警在突破自侦案件时存在的  
焦虑情绪？ ..... 359
268. 自侦办案人员压力较大，如何克服情绪失控？ ..... 360
269. 如何缓解自侦案件办案过程中，保护涉案人员安全  
带来的压力？ ..... 360