

戒毒人员团体 心理咨询 实操手册

主编 李娜



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

戒毒人员团体 心理咨询 实操手册

· · · · ·



中国轻工业出版社

戒毒人员团体 心理咨询 实操手册

主 编 李 娜

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

戒毒人员团体心理咨询实操手册 / 李娜主编. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-117-14573-2

I. ①戒… II. ①李… III. ①戒毒—精神疗法—手册 IV. ①R163-62②R749.055-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第124967号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

戒毒人员团体心理咨询实操手册

主 编: 李 娜

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6

字 数: 161千字

版 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14573-2/R·14574

定 价: 17.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《戒毒人员团体心理咨询实操手册》编委会成员

主任委员 赵振虎

副主任委员 王 鲁 李冠军

主 编 李 娜

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 鲁 北京市天堂河强制隔离戒毒所

王春光 北京市天堂河强制隔离戒毒所

王晓霞 北京市天堂河强制隔离戒毒所

李 娜 北京市天堂河强制隔离戒毒所

李冠军 北京市天堂河强制隔离戒毒所

赵振虎 北京市天堂河强制隔离戒毒所

姬世斌 北京市劳动教养工作管理局

序

2007年12月29日，第十届全国人民代表大会常务委员会第三十一次会议审议通过了《中华人民共和国禁毒法》（以下简称《禁毒法》）。《禁毒法》是一部指导新形势下禁毒工作的重要法律文件，它以法律形式确定了我国禁毒工作方针、领导体制、工作格局、保障机制等，其中的一个重要亮点是在总结我国毒品问题死灰复燃和二十年来禁吸戒毒工作经验基础上创新了戒毒康复工作的体制、模式和措施，强调了对吸、戒毒人员依法管理、综合矫治和立足挽救的原则和多层面、多模式戒毒康复的特点，体现了以人为本和科学救治的精神。我在基层调研学习时了解到，近年来一些地区戒毒康复机构为贯彻、落实《禁毒法》提出的方针、政策、措施，遵循戒毒、康复、防复吸的规律进行着积极的探索，总结出了不少宝贵的经验，北京市天堂河强制隔离戒毒所在实践中探索形成了“351”戒毒模式。我高兴地看到，这些经验和模式的一个重要特点是突出了在戒毒康复中综合运用行为矫治和心理治疗的方法，而这正是我们既往戒毒工作中的一个薄弱环节。《戒毒人员团体心理咨询实操手册》就是在这一特定背景下编写而成的用于心理治疗、行为矫治的指导性手册。这本手册对于科学、规范地指导戒毒康复工作，特别是对于戒毒人员的心理治疗、行为矫治和适应社会，积极应对不良社会、心理因素的影响以及预防复吸具有重要作用和意义。

《戒毒人员团体心理咨询实操手册》一书分为理论篇和实践篇。该书从戒毒人员心理、行为特征出发，根据作者多年从事戒毒康复工作的经验，从理论和实践的结合上论述了心理、行为治疗以及团体心理咨询的基本概念及其在戒毒康复中的操作方法和技巧，是一本用于戒毒康复、行为矫治的重要指导手册。值得

说明的是，这本书的作者是一群在戒毒康复一线工作的干警，是具有心理咨询师资质的“心理医生”。我在向作者表示祝贺的同时，也为他们在百忙工作之余，长期以来为禁吸戒毒工作所付出的不懈努力和追求的精神而深深感动。本书与其说是作者多年工作经验的总结和理论升华的硕果，不如说是作者出于高度的政治和社会责任感，执著追求，勇于探索和实践的结晶。由此，我也看到了新形势下我国戒毒康复工作在科学治疗理念和内容、技术上正在进行的一个重要转型。

当前，我国戒毒康复工作处于一个探索、创新的新时期，处于这样一个发展的关键时刻，我们需要许多在平凡岗位上脚踏实地地工作，同时又胸怀崇高理想信念的干警。在本书作者身上，就集中地反映了这样一种平凡而伟大的精神！在此，我谨向作者和所有工作在戒毒康复战线上的同志们致敬！

刘志民

2011年5月31日

于北京大学中国药物依赖性研究所

前言

2008年7月我单位开始接收强制隔离戒毒人员，我们认识到毒品不止危害了戒毒人员的生理健康，也对其心理健康状况、心理功能和人格带来不同程度的改变。吸毒和复吸的经历使强制戒毒人员在社会生活中的身份和角色发生变化，戒毒人员心理功能不能正常发挥作用，在认知、情感、意志力、自信心、人际关系等方面出现不同程度的问题。按照现代医学模式，在生理-心理-社会康复模式下，我们开展戒毒人员的心理治疗，特别针对戒毒人员心理问题共性特点开展了大量的团体心理治疗，我们认为人的问题源于关系的挣扎，心理问题也要在关系中得到解决。为此，团体心理治疗的方式很好地发挥了这个作用，使戒毒人员在团体咨询中反思个人的心理问题和应对模式，促进戒毒人员心理功能的恢复和人格的完善，从而帮助戒毒人员提升戒毒动力和戒毒能力，降低复吸等社会危害。

《戒毒人员团体心理咨询实操手册》一书，正是在大量团体心理咨询实践的基础上形成的，它具有理论指导、实操性强的特点。即在有关戒毒理论和理念的指导下，运用团体心理咨询的技术，借助团体活动的形式，针对性地开展对戒毒人员的心理矫治工作。《戒毒人员团体心理咨询实操手册》全书分为上、下两篇，上篇是理论篇，下篇是实践篇，主要内容涵盖了以下几个方面：

上篇——理论篇。包括毒品成瘾矫治的心理学基础、毒品成瘾的危害及对家庭的影响、心理行为干预的基本原则与目标、心理行为干预的形式及主要方法、戒毒人员团体心理咨询理论知识。

下篇——实践篇。包括环境适应、情绪的疏导与调节、自我

意识培养、自信心培养、和谐的人际关系、防复吸训练。

在编写本书的过程中，我们遵循理论指导实践、从实践中总结经验的原则。在几年的戒毒心理治疗中，我们在与戒毒有关的理论和理念的指导下，根据戒毒人员入所后心理行为变化规律，针对戒毒人员心理问题 and 行为表现，陆续开展了环境适应、情绪的疏导与调节、自我意识培养、自信心培养、和谐的人际关系和防复吸训练等六个方面的团体咨询，共计1000余次。大量的团体实践活动，为本书的形成积累了基本的素材，也使得本书更具有实操性的特点。

正是本书具有理论指导和实操性强的特点，不仅可为戒毒一线的民警提供理论基础和操作方法，也可为戒毒康复机构、社区、医疗机构、专业研究人员等提供一定的参考。

编 者

2011年6月

目 录

上篇 理 论 篇

第一章 毒品成瘾矫治的心理学基础·····	2
第一节 吸毒的心理因素·····	2
第二节 吸毒者的个性特点与动机、社会因素·····	5
第三节 毒品成瘾后的心理行为表现·····	10
第四节 复吸后的心理反应及原因分析·····	15
第五节 与戒毒心理治疗有关的几个理论、理念·····	19
第二章 毒品成瘾的危害及对家庭的影响·····	26
第一节 毒品成瘾的危害·····	26
第二节 吸毒对家庭的影响·····	28
第三章 心理行为干预的基本原则与目标·····	31
第一节 心理行为干预的基本原则·····	31
第二节 心理行为干预的基本目标·····	33
第四章 心理行为干预的形式及主要方法·····	37
第一节 心理行为干预的形式·····	37
第二节 心理行为干预的主要方法·····	39
第五章 戒毒人员团体心理咨询理论知识·····	44
第一节 团体心理咨询概述·····	44
第二节 团体心理咨询前的筹划与筹备·····	59
第三节 团体心理咨询的过程与实施·····	68

下篇 实 践 篇

第一章 环境适应	80
第一节 相逢是首歌	81
第二节 缓解压力，找寻心灵目标	84
第三节 人际关系训练	87
第二章 情绪的疏导与调节	93
第一节 情绪万花筒	94
第二节 当情绪来敲门	96
第三节 情绪喷水池	99
第四节 寻找快乐	102
◎附件1 美国年轻人眼里的开心时刻	105
◎附件2 情绪宣言	107
◎附件3 调节和控制情绪十项法则	108
第三章 自我意识培养	110
第一节 我是“谁”	111
第二节 三个“我”	114
第三节 接纳不完美的我	116
第四节 天生我“才”	118
◎附件4 罗森伯格自尊量表测验	120
◎附件5 自我探索图	121
第四章 自信心培养	122
第一节 积极赋义	122

第二节	自我肯定练习	125
第三节	自我寻宝	126
第四节	我要说“不”	128
第五章	和谐的人际关系	130
第一节	我说你画	131
第二节	结对子	132
第三节	心灵不设防	135
第四节	收获“糖弹”	137
第五节	沟通无障碍	140
第六节	回首来时路	142
◎附件6	人际交往小宝典	143
第六章	防复吸训练	144
第一节	认知调整：复吸的预防	144
第二节	戒毒认知效能感培养练习	147
第三节	应对高危情境	149
第四节	戒毒行动中	151
第五节	正确面对“失足”	153
第六节	家庭关系助戒毒	155
◎附件7	情绪的调节与控制团体案例报告	157
◎附件8	强制隔离戒毒人员团体心理辅导效果 初探	172
参考文献	182

上篇
理论篇



第一章

毒品成瘾矫治的心理学基础

毒品成瘾是社会、心理和生物学等多种因素相互作用的结果。在此，我们主要讨论毒品成瘾的心理因素，包括吸毒的心理因素、吸毒者的个性特点与动机、社会因素，毒品成瘾后的心理行为表现，复吸后的心理反应及原因分析，与戒毒心理治疗有关的几个理论、理念等内容。

第一节 吸毒的心理因素

心理因素是运动和变化着的心理过程，包括人的感觉、知觉、情绪、个性等，往往被称为变化的“内因”。内因是事物变化发展的内在依据，内因是事物的发展基础。那么毒品成瘾的心理因素，也就是指一个人药物依赖成瘾的内在原因。中外专家进行大量的调查研究，参考国内外文献和药物依赖研究，指出吸毒的心理因素有以下几方面：

（一）好奇

有研究表明，许多吸毒人员最初开始吸食毒品，大都和好奇心理有关，尤其是青少年吸毒群体，因看到别人吸毒感到新鲜、好奇而开始尝试毒品，逐渐导致成瘾。

（二）追求刺激与新奇感

喜欢寻求刺激与冒险，喜欢尝试任何没有做过的事情，加之对毒品相关知识及危害不加以重视，为了一时的刺激与新奇感，去尝试第一口，寻求到感觉后，便再也控制不住自己，逐渐发展到成瘾。

（三）情绪因素

有些吸毒者遇到不良的情绪后，自己没有正确的应对方式，就开始用毒品来麻醉自己，以逃避现实。还有些吸毒者在遇到特别高兴的事情时，也会想到用毒品去助兴，体会毒品所带来的愉悦感。



图1 情绪因素

（四）外在刺激事件

每个人一生中都会遇到不顺心的事情，有的人在遇到外在的刺激事件时，往往会缺少必要的处理方式，因而产生万念俱灰、希望皆失的感觉，并为此产生苦恼、焦虑不安。为了消除内心的苦恼与焦虑，就会借助于毒品的力量去寻求解脱。研究表明，有部分吸毒者就是因为碰到事业不顺、离婚、失恋等外在刺激事件后借助毒品来麻醉自己，回避现实。

（五）精神病理因素

某些存在精神症状的人，比如患有焦虑、抑郁、社交恐怖等心理精神病症的人，为了缓解症状，就会使用毒品，临床上称之为自我给药行为。

（六）病态心理因素

有些人存在生理疾病，比如因关节疼痛、高血压等症状而使用毒品来缓解生理病痛，甚至有些人为了减肥而使用毒品。

（七）同伴的影响

许多人开始吸毒，都和结交不良的同伴有关。在结交的同伴中，有些吸毒的同伴，他们会用各种方式去影响其他人，带动其他人去尝试毒品，逐渐走向成瘾。研究发现，同伴压力，尤其在最初使用毒品中的作用最为明显。比如，一般人在初次使用海洛因时，往往有严重的躯体反应，比如恶心、呕吐和头晕等不适，但吸毒的同伴会有安慰和劝说的行为，这样初吸者便克服这些不适感而再次使用，直至成瘾。

（八）逆反心理

青少年的成长、发育有着自身的规律，家庭、学校教育只有因势利导，才能促进青少年的顺利成长。否则，会使一些青少年产生情绪上的敌对性，进而导致心理和行为上的逆反性，出现尝试吸毒等一些越轨行为。

（九）炫耀心理

有些人把吸毒当作有地位、有面子的标志，认为吸毒“时尚”、“新潮”、“酷”，是“有钱人的游戏”等，为了显示或炫耀的目的而吸毒。

（十）毒品的心理强化作用

由于毒品对大脑具有特殊的心理强化作用，用后会产生特殊的快感体验；毒品还具有兴奋、镇静、掩饰负性情绪等作用，使吸毒者因追求毒品的这些药理作用而不断吸毒，这是毒品的正性强化；当长期使用毒品后，身体会产生一定的抗药性，于是就会出现戒断反应和其他不良后果，吸毒者为了避免出现戒断反应等不良的后果，也会重复使用毒品，这是毒品的负性强化。毒品的正、负性强化作用会使吸毒者深陷毒潭而不能自拔。



图2 毒品的心理强化作用

（十一）心理期待与暗示

吸毒者在使用毒品后，不同的人也会出现不同的心理、生理体验，包括上头、欣快感、控制感、力量感、温暖舒适感或者根本没什么感觉。大多数情况下，欣快感是最初使用毒品常出现的反应。研究表明，吸毒者在用药后体会到的感觉和吸毒者事先的期待与自我暗示有关，个体期望或暗示在使用毒品后产生什么样的反应，通常就会体验到这种反应。

第二节 吸毒者的个性特点与动机、社会因素

一、吸毒者的个性特点

临床上发现，吸毒人员多有明显的个性问题，某些个性特征也与吸毒有关，如反社会性、情绪调节能力差、易冲动、缺乏有效防御机制和应对技能、追求新奇、即刻满足心理、承受挫折能力差等。具有这些个性特点的人更容易吸毒，因此如何完善个性、加强人格修养，在预防吸毒中具有积极作用。

（一）追求新奇的个性特征

追求新奇即喜欢追求多样性、新奇性、复杂性的感觉与体