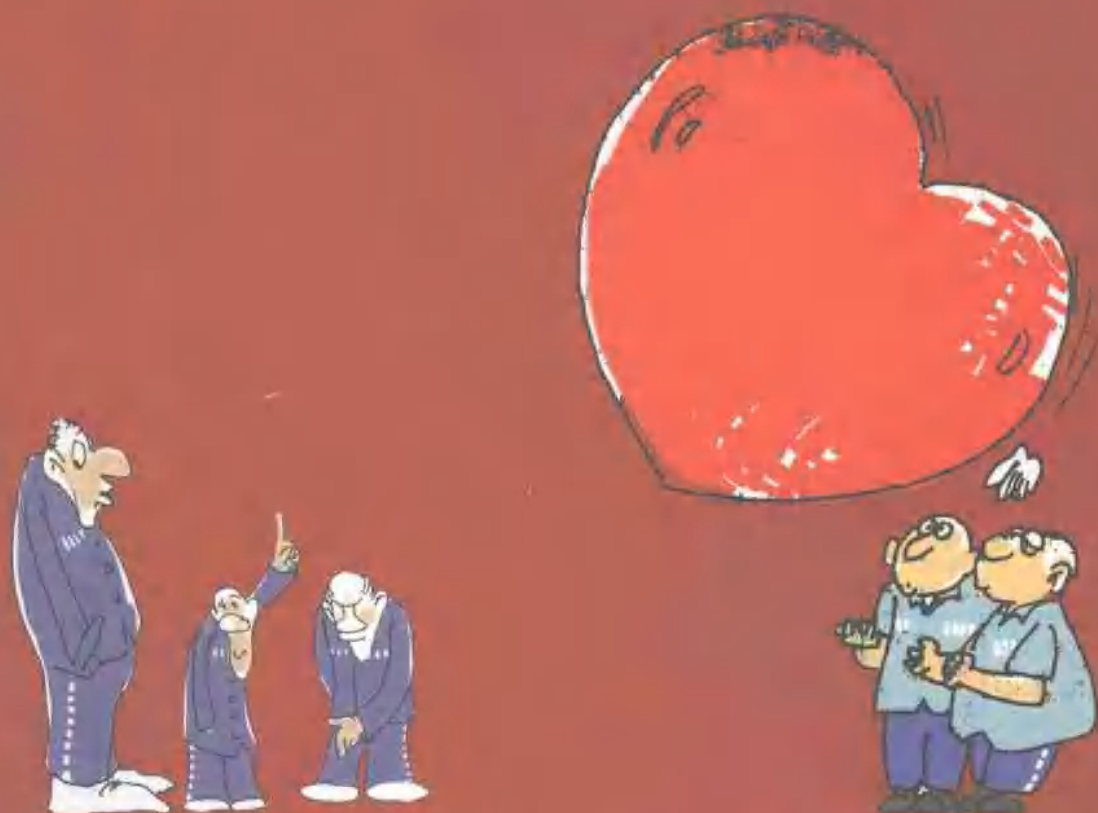


漫话服刑人员心理

北京市监狱 编绘



科学普及出版社

漫话服刑人员心理

北京市监狱 编绘

科学普及出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

漫话服刑人员心理/北京市监狱编绘. —北京:科学普及出版社,2007.6

ISBN 978-7-110-06601-0

I.漫… II.北… III.犯罪分子—心理卫生—健康教育—通俗读物 IV.D916.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第080283号

自2006年4月起本社图书封面均有防伪标志,未贴防伪标志均为盗版图书。

责任编辑 王 蕾

责任校对 林 华

责任印制 李春利

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

<http://www.kjpbooks.com.cn>

光 达 胶 印 厂 印 刷

*

开本:787毫米×1092毫米 1/20 印张:10.5 字数:120千字

2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

印数:1—2000册 定价:35.00元

ISBN 978-7-110-06601-6/D·37

(凡购买本社图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)



主 编:李彦桥

副主编:雍 规

执行主编:孙喜彬

审 定:罗大华 李士杰 林秉贤 陈立成 李志艳

编 者:曹广健 任 鹏 汪克来 韩智嘉 邱子鹏



别忘了；我们都有心理伤痕。请记住：任何终生追求心理健康和心灵成长的人，都应预防心理疾病。心理健康使人幸福一生。





序

在长期监管改造罪犯的实践中,广大监狱干警都在工作中自觉不自觉地应用心理学的一些基本原理。但是,系统地将心理学知识技能和方法引进监管改造工作还只是近几年的事情。

近年来,北京市监狱关于对罪犯心理的研究,从无到有,从少到多,研究成果不断涌现,但大多是散见于报刊的文章或是在相关著作、教材中对罪犯心理进行论述。在此基础上,北京市监狱组织编辑《漫话服刑人员心理》一书,一方面展示出北京市监狱在长期坚持对罪犯开展心理矫治活动获得的工作成果和研究成果;另一方面希望全体服刑人员通过对这本书的学习,促进内心和谐,成为拥有健康人格的现代公民。

《漫话服刑人员心理》一书,有这样几个显著的特点:一是体系较为完备。既有心理矫治工作理论性点评,又与日常的改造生活紧密关联,通过正、反两面揭示服刑人员存在的心理问题,促使他们通过阅读此书,认识畸形心态会给正常改造生活带来危害和严重的心理问题,将破坏和谐的改造氛围,从而引导服刑人员增长心理学知识,学会心理调节,接受心理矫治。二是可操作性强。心理测试、心理咨询、心理矫治等技术大多是从国外传入中国的,如何将这些技术应用好,关系到“罪犯心理矫治”这件新生事物是否能在监狱这块土壤生根、开花、结果。《漫话服刑人员心理》编辑组的干警,紧密结合监管改造实际,对心理矫治开展的方法、程序和技巧,借助此书作了详细介绍。所以,对监狱服刑人员中所存在的不健康心理该如何进行自我调节及寻求心理援助,具有重要的指导作用。三是可读性强。服刑人员心理矫治是一门综合性的边缘科学,不仅有深奥的理论、复杂的技术、方法,而且还有待于不断地进行新的实践和探索。本书的撰稿人,大多是在第一线对服刑人员从事心理矫治的干警,他们通过精心制作的漫画图面、专业的理论语言,将其工作实践中的经验和体会凝聚其中,既通俗易懂,又有很强的趣味性。



相信：这本《漫话服刑人员心理》的问世，将有助于广大监狱干警对服刑人员进行心理矫治工作的进一步开展，同时，也必将会使全体服刑人员在阅读后获得很大收益。我想这应是编写和阅读这本书的目的和应持的态度。在此，希望广大干警有时间都来读一读这本书，共同努力将服刑人员心理矫治工作提高到一个新的高度，以“改造人”为中心，全面提高服刑人员改造质量”为重要理念，为了社会的长治久安、为了和谐社会的发展而不懈努力！

北京市监狱管理局局长

郑振远



前言

人类的心理现象是“地球上最美丽的花朵”，最复杂、最奇妙，也最需要时时呵护。

是花就得打理，再美的花不照料则不能绽放。在科学技术高速发展、社会竞争日趋激烈、生活节奏不断加快、人际关系复杂多样的今天，许多人越来越多地承受着抑郁、焦虑、空虚、无端烦恼、消沉、孤独、压抑、冲动、狂妄等不良情绪以及不良人际关系、不合理认知等心理问题的困扰，心理上的健康状况因此越来越受到人们的重视，同时也逐步改变着人们的健康观念，更多地注重身心健康。世界卫生组织提出：“健康的一半是心理健康。”“健康是一种身体上、心理上和社会上的完满状态。”正因为如此，针对心理、精神保健的心理测验、心理咨询、心理治疗等各项心理矫治活动走进了人们的生活，越来越成为人们不可或缺的日常生活的一部分，也成为人们调理心灵之花的最好帮手。

有损伤的花需要打理。打理有损伤的花是一门科学，更是一门艺术，既要遵从规律，也要讲究方法、技巧。绝大多数服刑人员都是因为不良情绪恶化、形成反社会人格而走上犯罪道路的。心理素质低下，心理状态不佳，再加上服刑后监狱封闭隔离的特殊环境和漫长的监禁生活，又常常诱发产生新的心理疾病或人格障碍，严重的还会导致孤僻、逆反、极端等监狱化人格。心理健康问题与服刑生活是结伴而行的，预防和矫治心理疾病，保持心理健康是每一个服刑人员必须面对的重要课题。如何解决这一课题呢？没有什么灵丹妙药，还得依靠服刑人员自己，自觉加强学习，增长心理知识，提高心理健康意识和心理调适能力，以预防为主，积极参加监狱的各项心理矫治活动，尊重科学，配合治疗，才能维护好心理健康。

监狱组织编辑的《漫话服刑人员心理》一书，正是针对服刑人员中最容易出现常见心理问题而归纳整理出的一本知识性、指导性读物，是监狱长期坚持对服刑人员开展心理矫治活动获得的工作成果和研究成果。书中把服刑人员在服刑期间常出现的心理问题用漫画的形式表现出来，集知识性、趣味性于一体，通俗易懂，直观易学，便于服刑人员理解和阅读。我相信这本书一定能够成为服刑人员的良师益友。服刑人员通过对这本书的学习，可有力地促进内心和谐，成为一个拥有健康心理的人，一个完整的人，一个心灵之花再次绽放出美丽芬芳的人。

北京市监狱监狱长

李彦梅



目 录

序

前言

一. 常识篇	1
1. 服刑人员心理咨询	2
2. 心理健康十项标准	3
(1) 周期性节律	3
(2) 意识水平	4
(3) 暗示性	5
(4) 心理活动强度	6
(5) 心理活动耐受力	7
(6) 心理康复能力	8
(7) 心理自控力	9
(8) 自信	10
(9) 社会交往	11
(10) 环境适应能力	12
3. 人的两大性格	13
4. 需要层次理论	14
5. 四种气质类型	15
6. 影响心理健康三因素	16
7. 心理与疾病	17
8. 服刑人员异常心理现象的识别	18
二. 问题篇	19
1. 嫉妒心理	20
2. 仇恨心理	22
3. 报复心理	23
4. 愤怒心理	25
5. 敌意心理	28

目 录



6.猜疑心理.....	30
7.紧张心理.....	32
8.不满心理.....	34
9.自卑心理.....	36
10.逆反心理.....	39
11.虚荣心理.....	43
12.惶恐心理.....	45
13.愧疚心理.....	47
14.倦怠心理.....	51
15.遵从心理.....	54
16.焦虑心理.....	56
17.自学高考心理透视.....	59
18.神经衰弱.....	62
19.癔症.....	64
20.抑郁心理.....	65
21.恐惧心理.....	67
22.强迫心理.....	70
23.疑病心理.....	74
24.人际交往问题.....	78
25.性心理问题.....	86
26.冲动性人格障碍.....	88
27.反社会型人格障碍.....	91
28.分裂样人格障碍.....	98
29.偏执型人格障碍.....	99
30.自恋型人格障碍.....	103
31.怪癖型人格障碍.....	105



目 录

三.解决篇.....	110
1.活在今天.....	111
2.世界是一面镜子,你向她微笑, 她也会向你微笑.....	112
3.改造心态.....	113
4.心理矫治.....	116
5.适当宣泄释放.....	117
6.怎样克服郁闷的情绪.....	120
7.积极的心理暗示.....	123
8.在劳动中建立健康的心理.....	126
9.导致抑郁的原因.....	127
10.抑郁症的治疗.....	128
11.困境的希望.....	129
12.调节心理的方法.....	130
13.神经衰弱的治疗.....	131
14.增强自我约束力.....	132
15.控制愤怒.....	133
16.心灵的力量——自信.....	134
17.宽容地对待矛盾.....	135
18.加强自律.....	138
19.磨炼坚强的意志.....	139
20.应对心理危机.....	140
21.正视挫折.....	141
22.学会换位思考.....	142
23.理性处理夫妻离异.....	143
24.自我调整.....	146
25.编后.....	154



一.常识篇



1 服刑人员心理咨询



常识篇

服刑人员心理咨询是指在监狱从事心理咨询工作的人员运用心理学的理论和方法,通过与心理存在障碍的服刑人员交流,对其心理问题给予解答、指导、启发、教育,帮助其消除心理障碍的活动。





常识篇

2 心理健康十项标准

(1) 周期性节律

人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。



心理健康十项标准

(2) 意识水平



常识篇

意识水平的高低,往往以注意力水平为客观指标。



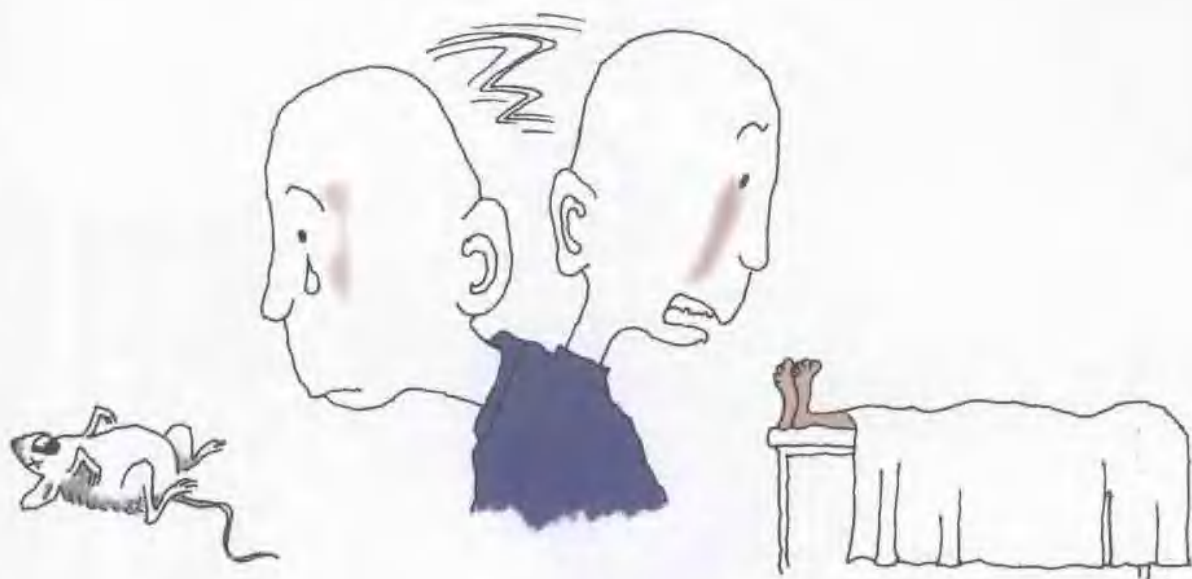


常识篇

心理健康十项标准

(3) 暗示性

易受暗示性的人,往往容易被周围环境的无关因素引起情绪的波动和思想的动摇,有时表现为意志力薄弱。



心理健康十项标准

(4) 心理活动强度



常识篇

抵抗力低的人往往因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔症,而抵抗力强的人虽有反应但不致病。

