



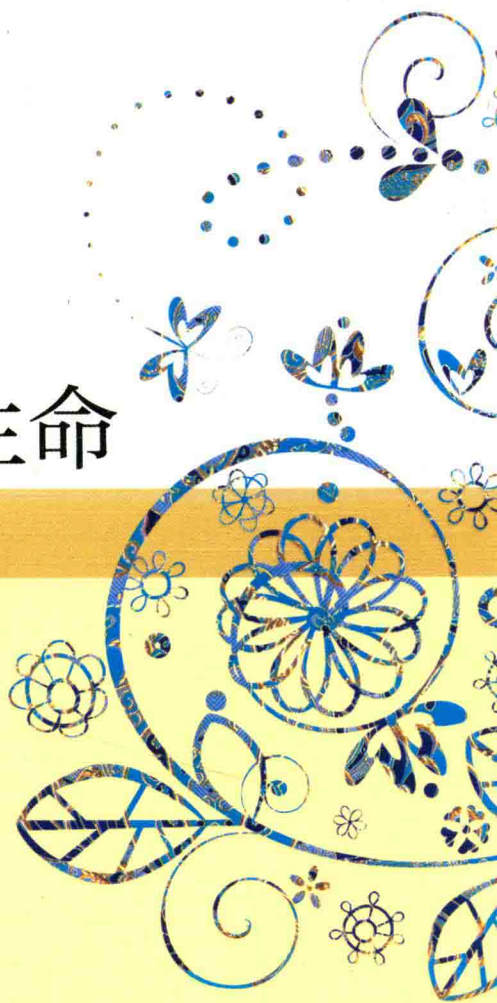
心理健康分类教育丛书

丛书总主编 黄跃群

生存 生活 生命

SHENG CUN SHENG HUO
SHENG MING

主编 ● 任滨海 柳 维 副主编 ● 卢治东



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



心理健康分类教育丛书

丛书总主编 黄跃群

生存 生活 生命

SHENG CUN SHENG HUO
SHENG MING

主编 任滨海 柳 维 副主编 卢治东



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

生存 生活 生命 / 任滨海, 柳维主编; 卢治东副主编. —广州: 暨南大学出版社, 2016. 12

(心理健康分类教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1981 - 9

I. ①生… II. ①任…②柳…③卢… III. ①犯罪分子—心理健康—健康教育 IV. ①D916.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 264271 号

生存 生活 生命

SHENG CUN SHENG HUO SHENG MING

主 编: 任滨海 柳 维 副主编: 卢治东

.....

出 版 人: 徐义雄

策划编辑: 苏彩桃

责任编辑: 苏彩桃 张熙勤

责任校对: 何 力

责任印制: 汤慧君 周一丹

出版发行: 暨南大学出版社 (510630)

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州良弓广告有限公司

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 9

字 数: 157 千

版 次: 2016 年 12 月第 1 版

印 次: 2016 年 12 月第 1 次

定 价: 29.80 元



(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

“心理健康分类教育丛书”编委会

主 审：邱鸿钟 梁瑞琼

主 编：黄跃群

副主编：潘建平 柳 维

成 员：（按姓氏笔画排序）

马利军 任滨海 江雪华 宋君玲 图 雅

柳 维 黄时华 黄跃群 龚文进 潘建平

序 一

在以健康中国作为发展战略的大背景下,“心理健康分类教育丛书”(以下简称“丛书”)即将正式出版,这是我省监狱系统心理健康矫治教育史上的一件大事和喜事!该丛书首次全面、系统、科学、规范地对服刑人员心理健康教育各个方面进行开拓性的探索,其中来自工作一线的系列创新实践,极大地丰富了心理矫治教育内容,填补了我省服刑人员心理健康教育的空白。

“要加大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”这是2016年8月习近平总书记在全国健康与卫生大会上的嘱托和厚望。加强心理矫治理论和方法等基础性研究,对于担负着教育人、改造服刑人员重任的监狱系统来说更是刻不容缓、任重道远。

社会所需,学术所为。本丛书的问世,具有超前性、实用性和知识性,契合了健康中国的新主旨,也较好地满足了监狱心理健康矫治教育的迫切需求。服刑人员的心理健康,关乎社会的安定和谐,需要心理健康教育者、监狱管理者、医务工作者等多学科人员的齐心协力,汇聚智慧,创新探索。本丛书的问世,在心理健康教育体系建设和规范化矫治上具有前瞻性,在加强服刑人员心理健康矫治教育上具有实用性,在提升服刑人员的心理健康素养上具有知识性。

实践为基,成果共享。本丛书夯实了心理健康研究的基础性、科学性和权威性。丛书的作者跨条块、跨领域、跨身份的合作研究,既接地气,又显生气。丛书从情绪管理入手,延伸到身心健康、人际关系、婚姻家庭、环境适应、职务犯矫治和“三观”教育的探索,把基础性研究做得扎实科学,使之成为指导实践、促进矫治的金钥匙。

本丛书开职务犯心理矫治教育的先河。职务犯心理矫治是监狱系统一个全新的课题。本丛书以心理学相关理论为基础,运用专业的心理咨询、辅导和治疗的方法,对职务犯的犯罪心理进行了深入的探究,开出了职务犯自我

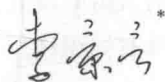
认知障碍与矫治、社会认知障碍与矫治、情绪障碍与矫治和适应障碍与矫治的药方，为其消除违法犯罪的心理结构、修正行为模式、顺利完成服刑改造并回归社会提供了实用性的指导，为监狱警察的矫治实践提供了专业性的指引。

本丛书开创了心理矫治教育的新视角。本丛书的主编及参编作者主要是当前活跃在心理矫治领域的一线专家和青年才俊，具有扎实的学术功底和丰富的实践经验，而且取得了许多颇具价值的理论成果。他们从情绪、人际、环境、身心、生活、回归的角度切入，导入创新的端口，给心理矫治带来新视野、新思维、新路径。

本丛书内涵丰富。在编写这套丛书的过程中，作者注意吸收近年来心理健康矫治教育的最新成果，注意国内外学术发展的最新动向，力争使丛书内容能够站在世界的学术前沿，反映心理矫治教育成熟的理论。值得欣慰的是，整套丛书将学术性、新颖性、应用性和可读性有机结合起来，以期更好地推动心理健康矫治教育的开展。

强化心理健康意识，普及心理健康生活，优化心理健康教育，建设心理健康环境是“监狱人”的所盼所归。把服刑人员改造成心理健康、遵纪守法的新人，是社会赋予我们的责任。健康中国，健康狱园，是我们的热切期待。愿本丛书的出版能为加快健康中国、和谐中国的建设添砖加瓦。

以服刑人员心理健康矫治为出发点，从“1”发轫，促进服刑人员身心健康，推进健康狱园建设的新征程已经开始，这必将为服刑人员带去更多、更广、更公平的健康福祉。丛书的出版，良可志贺，特为之序。



2016年11月22日

* 李景言：广东省监狱管理局局长。

序 二

心理健康教育与心理咨询是一项思想性和技术性都很强的工作，不同的社会环境，不同的社会阶层，不同的群体，其心理状况各有特点。如何结合工作对象的特殊性开展心理健康教育和心理咨询的理论与技术研究，是应用心理学界需要不断创新探索的课题。

人之初，是性本善还是性本恶，或是不善也不恶？这种关于人性的基本假设不仅是哲学、伦理学探索的课题，也是心理健康教育与心理咨询工作取向的出发点。一个人为何会犯罪？是人性恶之本源作祟，还是善心缺乏栽培和引导？服刑人员虽然身在监狱，但是否心服口服，真正认识到了自己犯罪的渊藪？事实上，将自己犯罪的原因外归因还是内归因十分重要，这几乎决定了服刑人员未来出监后的发展方向，是痛改前非还是故伎重演、重走老路？由此可见，监狱心理矫治工作在提高服刑人员改造质量，降低服刑人员重新犯罪率，帮助他们更好地适应环境等方面担负有极其重要的功能。

心理健康教育与心理咨询工作治病救人犹如医学一般，但以往的监狱心理健康教育常有教育内容针对性不强、分类不够清晰等不足，因此，如何围绕心理健康教育对象的心理问题，辨证施治，分门别类地给予有针对性的教育与实施心理矫治工作，就需要教育理念、教育载体、教育内容与方法手段的创新。正如现代医学模式正从生物医学模式朝向生物心理社会医学模式转型升级一样，监狱心理健康教育与心理矫治工作也需要通过不断的创新驱动来实现水平的提升。

我们可喜地看到，在广东高校心理学专家教授、医院心理医生与监狱从事心理矫治警察的跨界融合、协同创新之下，“心理健康分类教育丛书”付梓了。这套丛书凝聚了专家学者和监狱警察的心血和智慧，把创新发展理念付诸实践，促进心理矫治工作创新发展，对于监狱心理矫治实务工作将带来积极的影响，可喜可贺！

该丛书作者勇当分类教育创新的探索者、实践者和推动者，坚持以创新

理念统领丛书，把分类教育的规律性作系统化归纳，把教育内容的丰富性作专业化总结，把教育形式的创新性作科学化提升，编写出一套“既接地气，又服水土，融合创新”的心理健康分类教育丛书，打造心理矫治教育的“新蓝海”。该丛书共分七部：《健康从心开始》《生存 生活 生命》《人际关系与沟通》《情绪管理训练》《职务犯心理矫治》《亲情与我同行》《环境用心适应》，涵盖了服刑人员的身心健康，世界观、人生观和价值观教育，人际关系，情绪管理，职务犯心理矫治，婚姻家庭，环境适应七个方面的探索，具有较强的基础性、理论性和可操作性。丛书的出版，开创了高校与监狱合作编写教材的先河，填补了监狱系统心理健康分类教育专属教材的空白，是心理健康分类教育的引领之作，对于提高监狱心理健康矫治工作的专业化和规范化水平将起到积极的指引作用。祝愿“心理健康分类教育丛书”能成为服刑人员重新认识自我、提高心理素养的精神食粮和良师益友，成为监狱心理矫治人员专业工作的指南。

谨以为序。

邱鸿钟*

2016年11月

* 邱鸿钟：广东省心理卫生协会副理事长、广东省高校心理健康教育与咨询专业委员会主任、广州中医药大学教授、博士生导师。

Contents

目录

序 一 / 001

序 二 / 001

第一章 “三生”教育概述 / 001

第一节 生存、生活与生命概述 / 002

第二节 “三生”教育的介绍 / 004

第三节 监狱系统开展“三生”教育的意义 / 006

第四节 生命教育的理念——知行统一 / 008

第二章 服刑人员生存质量的测查 / 013

第一节 生存质量概述 / 014

第二节 生存质量评定量表 / 015

第三章 认识监狱——当下的生存状态 / 021

第一节 认识犯罪 / 022

第二节 认识监狱 / 029

第三节 认识劳动改造 / 035

第四章 选择的意义——生活的AB面 / 041

第一节 没有一种给予是理所当然的 / 042

第二节 从习得无助到习得乐观 / 055

第三节 学会分享，让幸福加倍 / 062

第五章 人生的价值——生命的升华 / 071

第一节 认识和了解我们的生命 / 072

第二节 认识自我 / 084

第三节 生命意义的寻求 / 095

第六章 死亡意念 / 107

第一节 与狱友间的人际关系导致的死亡意念 / 108

第二节 与家庭的关系导致的死亡意念 / 118

第三节 慢性疾病导致的死亡意念 / 129

第一章

“三生”教育概述



第一节 生存、生活与生命概述

马克思说过：“动物与它的生命活动是直接同一的。动物不把自己同自己的生命活动相区别开来，它就是这种生命活动。人则使自己的生命活动本身变成了自己的意志和意识的对象。他的生命活动是有意识的。”^①能够反思自己作为客观存在而存在，这正是人与动物最大的区别之一。

生存、生活和生命是人生状态的三种不同层次。生存是一种本能，是人存在于社会的首要前提条件；而生活是一种方式，是人存在于社会的状态与终身追求；生命则是一种概括，是人存在于社会的价值体现与意义思考。生存的最终目的，就是为了享受生活；之所以要享受生活，就是要活出生命的价值，这三者之间是层层递进的关系。

任何一个自然的人，绝大部分时间都停留在生存阶段。“日出而作，日落而息”，为了生存，不断地重复工作。看起来，这很无趣，但生存不易，在这种状态下，人更应该懂得“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”的道理，对现实中可能出现的磨难和痛苦既不沮丧，也不萎靡，更不应该逃避。须知，从来没有一个人的成功是轻易达到的，成功的背后都有无数个日夜的奋斗。在这种状态之下，我们更需要做的是激发自身内在的潜能，相信天道酬勤，努力不会白费，付出终有回报，只要坚持不懈、持之以恒、孜孜以求，再大的坎坷都会给你让路，再多的荆棘都会向你低头，生存空间就会拓展，生存环境就会改变。

在基本的生存需要满足之后，人就步入了生活层次。生活层次，意味着对美好、幸福、快乐的追求。人是社会性的动物，生活于各自的社会文化当中。个体所处的社会文化不同，其对生活就会有不同理解与追求，这也就意味着对美好、幸福、快乐的理解各有不同。有的人可能认为吃好、穿好、玩好就是美好、幸福和快乐，也有人认为简单、朴实、平淡就是美好、幸福和快乐……不管持何种态度和观点，生活都是由自己选择与把握的。随着物质产品的极大丰富，我们会遇到更多的诱惑，面对更多的挑战。在这个时候，我们每个人都更应该保持一种警惕，随时去梳理自己的思想和行为，去反思自己的生活追求，不至于过分沉溺于物欲，不让自己的精神空虚、意志消沉、

^① 马克思，恩格斯：《马克思恩格斯全集》：第42卷。北京：人民出版社，1979：96。

斗志衰退、道德腐化。生活强调的是符合规律，这个规律指的是自然的规律、社会的规律、人伦的规律等。人生于天地间，活于五常中，应该遵循这些规律。每个人必须在社会公允、道德规范、法律约束内享受生活，该做就做，不该做则止，这样的生活才会心安理得。生活讲究的是维持平衡，就像人吃饭，既要吃细粮，也要吃粗粮，特别是不能太油腻，要经常吃点蔬菜，这样才有益于身心健康。生活注重的是保持真实，悖真实而求生活只能是海市蜃楼。也就是说，如果谁欺骗了生活，生活就会欺骗谁。在生活面前，要做到不虚伪、不做作、不违背良心，抛却妄想和幻想。这样的生活，享受起来才自然、坦然和安然。

时光易逝，韶华易老。生命是短暂的，但对每一个人来说，生命则是宝贵的，生命属于每个人，且只有一次。正因为如此，我们更应该去挖掘生命的意义。“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”生命的长短我们无法把控，这是上天给予我们的；我们更应该在意的是生命有多宽，这是我们给予自己的。从这个意义上说，人不能决定生命的长短，但可以扩展其宽度与厚度。因此，生命是可以创造的。这是因为人既是自然的人，也是社会的人，其生命不仅仅属于自己，更重要的是属于社会。当生命属于自己时，到头来仅仅是一堆黄土；当生命属于社会时，既可能是一根朽木，也可能是一座丰碑。“有的人死了，他还活着；有的人活着，他已经死了。”这就是生命的全部含义，也是最好的诠释。每一个人在生与死面前都有选择不朽或者被遗忘的权利，如何抉择，如何取舍，直接反映出生命的分量和价值。若想生命重于泰山，就应该选择利人，做到尊重人、关心人、爱护人、帮助人；就应该选择利社会，做到“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，多一点奉献，少一点索取；就应该选择利国、做到爱国不辱国、为国不损国、殉国不叛国。不管是生还是死，人都应该始终站立着，让后来人学习和效仿。我们需要用一种精神、一种品格、一种力量，来经常拷问自己的灵魂，来雕琢、修饰、完善人生。

人的一生，要在生存的基础上，追求生活的韵味，达到为生命喝彩的终极目的。这就是生存、生活与生命。理解了三者之间的层层递进关系，才能使我们唯一的一生，尽显其缤纷与绚丽。

第二节 “三生” 教育的介绍

一、“三生”教育的内涵

《天下至道谈》中写道：“人产而所不学者二，一曰息，二曰食。非此二者，无非学与服。”意思是说，人生来有两件事是不学就会的，一是呼吸，二是吃饭。除此之外，其他没有不通过学习、练习、操作实践就会做的。因此，人生应该如何认知、如何度过等都是需要学习的。这就为生命教育的产生提供了必要性。生命教育主要包括以下三个层次：

第一个层次是生存意识教育，实际上也就是珍惜生命的教育。这是生命教育的第一个层次，是生命教育的基础和首要前提，包括生命安全教育、生活态度教育、死亡体验教育。

第二个层次是生活能力教育，这是个体生命得以展开的必要条件，包括抗挫折能力、生活幸福感等方面的训练。

第三个层次是生命价值升华教育，即生命质量提升教育，是生命教育的最高层次。

“三生”教育概念正是从生命教育中衍生发展出来的，它包含“生存教育、生活教育与生命教育”三个目标点：

生存教育：活着→生命意识教育→生命意识感；

生活教育：活好→生命质量教育→生命幸福感；

生命教育：活出价值→生命价值教育→生命价值感。

“三生”教育的目的是通过认知以及实践让个体认识生命、尊重生命、爱护生命；促使个体能够主动、积极、健康地提高生存价值，明确生命的意义，实现生命的价值；关心自己和家人的生命安全，推而广之关心朋友、他人的生命安全；掌握生存技能，强化生存意识，把握生存规律；了解生活常识，掌握生活技能，获得生活体验、情感体验，树立正确生活观念，最终把个体塑造成一个具有社会公德心、能应对生存压力，以及拥有乐观心态的合格的社会公民。

二、“三生”教育的缘起

1964年，日本学者谷口雅春鉴于教育理念中唯物教育的盛行而导致亲子

与师生关系的破裂,出版了《生命的实相》一书,首先强调生命教育的重要性。他认为,实施生命教育,能有效克服唯物教育所产生的缺失,带动日本社会的变化。1968年,美国著名的演讲者、作家与人生导师杰·唐纳·化特承袭印度瑜伽大师雪莉·雪莉·阿南达·摹提吉的精神,首次明确提出生命教育的思想,并在美国加州创办了“阿南达村”和阿南达学校,倡导和实践生命教育的思想。

到1976年,美国有1500所中小学开设了生命教育课程,20世纪90年代美国中小学的生命教育基本普及。为推广生命教育,美国成立了各种专业协会,出版了许多专业及普及性的书籍和杂志。目前美国的生命教育大致分为品格教育、生命挑战教育、情绪教育三部分。

澳大利亚的生命教育是泰德·诺夫于1979年在悉尼创立的,最初是供学校运用的反毒品教育资源。英国的生命教育最初是由查尔斯王子鼓励诺夫先生将生命教育传至本国。到了1986年初,英国第一个生命教育流动教室产生。1987年,成立了生命教育中心英国基金会。

三、“三生”教育在我国的发展

中国“三生”教育的发展,可以分成五个阶段:

第一个阶段,2003年之前的初步引入。

台湾的生命教育最早由民间团体于1976年从日本引入。1997年,台湾成立“生命教育推广中心”。台湾“教育部门”组织有关专家、学校规划《生命教育实施计划》,设计生命教育课程,编写教材,培训师资。台湾于2000年2月宣布设立“学校生命教育专案小组”,同年8月又正式成立“生命教育推动委员会”,规定2001年为台湾的“生命教育年”,发布“生命教育先导计划”。目前,生命教育已成为遍及台湾地区的新的教育门类。

2002年12月,香港特别行政区成立了生命教育中心,以社区和中小学为阵地开展生命教育,学校、传媒和非政府机构都成为推动生命教育的主要力量。

中国大陆自20世纪90年代以来,全面实施素质教育,倡导以人为本和尊重、关心、理解、信任每一个人,从某种意义上讲,这也是开展生命教育的开端。

第二个阶段,2004—2007年,“三生”教育的初步实操阶段。

在这个阶段,国内开始将引入的“三生”教育理念逐步发展到具体实施

“三生”教育的实践中。标志性的事件为2004年辽宁省启动《中小生命教育专项工作方案》。之后，上海、黑龙江、广东深圳、重庆等地相继下发了关于“三生”教育的指导意见。

第三个阶段，2008—2010年，中国特色“三生”教育模式的创立。

从国外的生命教育模式出发，进一步结合中国的特色，发展出了以生存、生活与生命教育为特色的三位一体式的“三生”教育模式。标志性的事件是2005年云南省颁布了《关于实施生命教育 生存教育 生活教育的决定》和《关于生命教育 生存教育 生活教育的实施意见》两份文件。2010年，陕西省教育厅下发了《关于在大中小学积极开展“三生”教育系列活动的通知》。

第四个阶段，2011年至今，“三生”教育的迅速发展。

2010年，国家发布了《国家中长期教育改革与发展规划纲要（2010—2020年）》，明确提出“学会生存生活，重视生命教育”等理念。

从最根本的意义上来说，“三生”教育乃是一种全人教育，它涵盖了人从出生到死亡的整个过程和这一过程中所涉及的各个方面，既关乎人的生存与生活，也关乎人的成长与发展，更关乎人的本性与价值。三生教育的核心目标在于，通过生命管理，让每一个人都成为“我自己”，都能最终实现“我之为我”的生命价值，即把生命中的爱和亮点全部展现出来，为社会焕发出自己独有的美丽光彩。

第三节 监狱系统开展“三生”教育的意义

监狱是一种特殊的环境。在这种环境当中，罪犯群体与正常社会产生了隔离。正是由于这种隔离，罪犯失去了以前曾经拥有的社会支持。在这种隔离状态中，生活的枯燥乏味，导致罪犯的敌对情绪和攻击行为增强。但罪犯所处环境的特殊性使之对外的攻击受到了遏制，为了发泄消极情感，随之就有可能增强对自己的攻击性。服刑罪犯在监内所产生的抑郁、绝望等不良情绪和心理危机如果不能得到及时恰当的干预，他们就会从内心深处体验到很强烈的无助感和绝望感，甚至有可能产生自杀行为。大量的调查发现，监狱罪犯的自杀风险是普通人的3~4倍。

目前的中国监狱改造教育，多是政治教育、法制教育、文化知识教育、

职业技术教育和劳动教育，目的是要把罪犯塑造为“良好的守法公民”。围绕这些内容，无论是监狱，还是罪犯的家庭，以及社会公众的帮教，都在刻意要求罪犯应该做什么、怎么做，却从来没有顾及罪犯对自我生命价值的评判。这样的教育定位，忽略了罪犯首先是作为一个自然人而存在，其次才是作为社会人而存在的现实，只强调了罪犯作为社会人的“应为”，而忽略了罪犯作为自然人的本能需要和作为社会人的“为何而为”的思考。

我们检索相关文献发现，目前尚无直接对服刑人员的生命态度、生命价值与意义等进行的相关研究。目前国内关于服刑人员的研究主要集中在心理健康和自杀意念上。大量的司法实践以及心理学研究表明，服刑人员的整体心理健康水平普遍偏低，这势必会降低对其进行改造的质量。

对罪犯的教育改造目标不应该仅仅局限于其回归社会后不再重新犯罪的“良好社会公民”的层面。意大利教育家蒙台梭利曾深刻地指出：教育的目的在于帮助生命力的正常发展，教育就是助长生命力发展的一切作为。生命是教育思考的原点，教育源于生命发展的需要，教育肩负的更为重要的使命是着眼于人的全面发展，陶冶性情，铸造人格，培养罪犯正确的世界观、人生观、价值观。

正是基于此种出发点，我们力图对监狱服刑人员开展“三生”教育，即生存教育、生活教育以及生命教育。“三生”教育应该是监狱、家庭、社会等多种力量共同参与实施的，因为监狱是矫正服刑人员的主要场所，所以其对“三生”教育负有主导作用。具体到推行“三生”教育，必须从课程设计、教学方式、教师素养等方面着力。课程设计方面，应立足“三生”教育的三个核心目标，设计教学活动，渗透生命教育；教学方式方面，以分享与体验为主，使“三生”教育触及灵魂；教师素养方面，主要是帮助启发教师的生命关怀和生命智慧，同时，进一步推动教师向服刑人员传递生命感悟。

具体而言，我们根据“三生”教育的三个核心目标，对每一层级进行了相应的细化：

在生存教育方面，主要针对对监狱生存环境的认识、对监狱惩罚改造现实的认识和对死亡的初步了解等方面进行教育。

在生活教育方面，主要针对在监狱的封闭环境中，如何进行选择方面进行教育。

在生命教育方面，则进一步涉及生命的价值，在积极培养监狱服刑人员正确的人生观与价值观等方面进行教育。