

戒毒人员 心理健康 指南

JIEDU RENYUAN
XINLI JIANKANG ZHINAN

林信洁◎编著



电子科技大学出版社



作者简介

林信洁，1977年生人，中科院心理所心理学博士班在读，资深心理咨询师、催眠保健师、人力资源管理师，温州市心理服务志愿者协会名誉会长、中国人生科学



学会心理专委会副会长，从事戒毒工作21年，期间从事心理工作14年。著有《汉式团体心理咨询研究》、主编《中国公务员心理健康手册》等。

策划编辑 岳 慧

责任编辑 卢 莉

封面设计  H.C. CULTURE

戒毒人员 心理健康 指南



ISBN 978-7-5647-4365-9

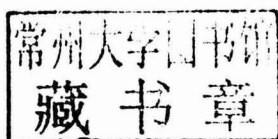


9 787564 743659 >

定价: 38.00元

戒毒人员
心理健康
JIEDU RENYUAN 指南
XINLI JIANKANG ZHINAN

林信洁◎编著



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

戒毒人员心理健康指南 / 林信洁编著. —成都:
电子科技大学出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5647-4365-9
I. ①戒… II. ①林… III. ①戒毒—心理健康—健康
教育—指南 IV. ①R163-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 096935 号

戒毒人员心理健康指南

林信洁 编著

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)
策划编辑: 岳 慧
责任编辑: 卢 莉
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 成都市火炬印务有限公司
成品尺寸: 170mm×240mm 印张 12.25 字数 200 千字
版 次: 2017 年 5 月第一版
印 次: 2017 年 5 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-4365-9
定 价: 38.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前言

暮春时节，阳光正好，草长莺飞，接到来自江南的戒毒心理工作者关于写序的邀请，忽地就想起了今年禁毒日的主题——“无毒青春，健康生活”。毒祸猛于虎，毒品让众多家庭妻离子散、家破人亡，吸毒更是摧毁了无数吸毒者的青春、生活，乃至生命，我和这位来自江南的戒毒心理工作者，也就是本书的作者——林信洁——一样，从事心理戒毒工作多年，深知其中的艰辛与不易。的确，戒毒工作犹如沙上建塔，对吸毒人员来说，生理戒毒并不难，但吸毒行为具有深刻的心理社会因素，成瘾后因对毒品的强烈心理依赖及相关不良生活方式，重蹈复辙开始复吸却是屡见不鲜。他们易于找寻相应替代物来解脱，可能是毒品，可能是赌博，也可能是上网……不厌其烦，周而复始。戒毒的难点和重点都在解除其心瘾与重建健康生活方式上，这也是我们戒毒工作者锲而不舍努力寻找的戒毒成功之路。

本书正是基于这种需求而诞生的，本书详细介绍了戒毒人员吸毒的成因、心理特点和心理建设研究，还阐述了戒毒人员常见困惑及调适方法、戒毒人员回归社会的心理健康指导等，对于当下强制隔离戒毒场所中尤为重视的诸多问题，如戒毒人员入所适应问题、同室关系冲突问题及对抗管理问题提出了相应的解决方案。本书还就戒毒人员家属如何对戒毒人员进行心理关照以及戒毒人员如何进行心理自助提供了意见和建议。因此本书不仅可以作为戒毒工作者的实践指导参考书，还可以作为戒毒人员及其家属的自助书。此书融合了林信洁 20 年来的戒毒工作经验以及戒毒同行们的智慧结晶，相信它定能为戒毒工作者，尤其是强制隔

离戒毒场所里的工作人员提供较强的理论和实践指导，也能给戒毒人员及其家属提供帮助。

衷心希望这本书的发行，能够为辛勤工作在戒毒一线同仁们送上一份厚礼和利器，祝愿您在崇高而伟大的戒毒事业中取得骄人的成就。

赵 敏

2017年4月15日于上海

目 录

第一章 心理现象与心理健康	1
第一节 心理健康概述	1
一、什么是心理现象.....	1
二、心理健康的发展阶段.....	3
三、心理健康的动力及影响因素.....	8
第二节 心理健康的界定标准.....	20
一、心理健康的标准.....	20
二、心理异常的界定.....	22
三、戒毒人员的心理异常表现.....	28
第二章 戒毒人员心理健康研究.....	36
第一节 戒毒人员心理健康现状分析.....	36
一、戒毒人员心理健康的现状.....	36
二、戒毒人员吸毒成因研究.....	38
三、戒毒人员心理健康干预方法.....	46
第二节 强制隔离戒毒人员的心理研究.....	50
一、戒毒人员一般心理特点.....	50
二、戒毒人员不同阶段的心理特点.....	51
三、特殊类型戒毒人员的心理特点.....	53
第三节 戒毒人员心理干预的对策研究.....	56
一、从社会视角的对策建议.....	56
二、从强制隔离戒毒所的视角的对策建议.....	58
三、从戒毒人员家庭视角的对策建议.....	62
四、从戒毒人员视角的对策建议.....	64

第三章 戒毒人员的心理建设研究.....	66
第一节 学会认识自我	66
一、认识自我的概念和特征.....	66
二、戒毒人员认识自我的心理和态度.....	69
三、戒毒人员认识自我克服的困难和问题.....	69
四、戒毒人员正确认识自我的主要表现——做自己的主人	71
第二节 学会树立自尊心、自信心.....	71
一、什么是自尊心、自信心.....	71
二、戒毒人员自尊心、自信心的主要特点和问题.....	72
三、克服自卑、树立自信、自尊，促进自我发展.....	72
四、我有自尊：我不是一个无能的人.....	74
第三节 不良行为调整	75
一、社会行为的概念.....	75
二、戒毒人员的认知、情绪、情感误区与行为表现.....	76
三、戒毒人员不良行为的表现.....	78
四、不良行为习惯的心理矫正技术.....	78
第四章 戒毒人员常见困惑及调适方法.....	82
第一节 家庭因素引发的戒毒人员心理困惑与调适.....	82
一、亲情关系中的角色和关系处理.....	82
二、婚恋关系的矛盾与关系处理.....	85
第二节 人际关系因素引发戒毒人员的 心理问题与调适.....	87
一、社会交往关系中的冲突和调适.....	87
二、同室关系中的冲突与疏解.....	90
第三节 强戒之后引发的心理困惑与调适.....	93
一、戒毒人员对场所环境的适应概述.....	93
二、戒毒人员节假日思亲问题的表现和疏导.....	96
三、吸食新型毒品戒毒人员的疏导策略.....	97
四、戒毒人员戒毒康复离所前的心理疏导.....	99

第五章 戒毒人员回归社会的心理健康指导.....	102
第一节 戒毒人员预防复吸训练.....	102
一、复吸的原因	102
二、复吸的认知行为模式.....	106
三、预防复吸训练的主要内容.....	107
四、预防复吸训练的案例.....	112
第二节 社区心理干预	120
一、团体心理咨询	120
二、同伴教育	124
三、家庭心理治疗	129
四、个体心理咨询	134
第六章 其他戒毒人员心理干预技术.....	141
第一节 催眠戒毒疗法	141
一、催眠戒毒疗法介绍.....	141
二、催眠戒毒的原理.....	142
三、催眠戒毒疗法操作程序.....	143
四、催眠戒毒疗法的实施效果.....	144
第二节 意象对话戒毒干预方法.....	145
一、意象对话戒毒干预技术介绍.....	145
二、意象对话戒毒干预技术操作方法	145
三、意向对话戒毒干预技术实施效果.....	147
第三节 高危情境系统脱敏戒毒技术.....	147
一、高危情境系统脱敏戒毒技术介绍.....	147
二、高危情境系统脱敏戒毒技术操作过程.....	148
三、高危情境系统脱敏戒毒技术实施效果.....	148
第四节 汉式团体咨询技术	149
一、汉式团体咨询技术介绍.....	149
二、汉式团体咨询技术实施过程.....	149
三、汉式团体咨询技术的实施效果.....	150

第七章 借力传统文化推进精神戒毒..... 151

第一节 戒毒所借力传统文化教育现状..... 151

一、中国传统文化的概念..... 151

二、戒毒人员传统文化教育内容..... 152

第二节 传统文化中“儒道释”思想 对戒毒工作的指导..... 155

一、儒家思想的理念指导..... 155

二、道家思想的理念指导..... 156

三、佛家思想的理念指导..... 157

第三节 开展传统文化戒毒的探索..... 158

一、传统文化戒毒的流程..... 158

二、传统文化戒毒的途径与方法..... 159

第八章 戒毒人员心理自助方法..... 161

第一节 改善负性情绪的练习..... 161

一、正念练习 161

二、渐进性放松训练..... 162

三、静坐冥想 162

四、自主式放松疗法..... 162

五、正确宣泄 163

第二节 巧用心理暗示 164

一、运用积极想象 164

二、强化戒毒信念和意志训练..... 165

三、榜样的力量 165

第九章 戒毒人员戒毒成功案例集锦..... 166

第一节 戒毒人员戒毒成功后良好的社会适应..... 166

案例一： 166

案例二： 166

第二节 戒毒人员戒毒成功后事业有成..... 168

案例一： 168

案例二： 170

第三节 戒毒人员戒毒成功后家庭美满.....	172
案例一:	172
案例二:	173
第四节 戒毒人员戒毒成功后积极参加戒毒宣传志愿活动.....	175
案例一:	175
案例二:	177
参考文献	180
专著类	180
连续出版物类	181
后记	186

第一章 心理现象与心理健康

第一节 心理健康概述

一、什么是心理现象

(一) 心理现象的概念

在生活中,人的心理现象丰富多彩、复杂多样。人的心理现象就是指心理活动经常表现出来的各种形式、形态或状态。心理学一般为了研究的方便,把人的心理现象划分为:心理过程、心理特征和心理状态三个方面,每一个方面又分别有许多附属的方面。

1. 心理过程

心理过程是心理现象的动态表现形式,包括“知、情、意”三个方面。“知”是指认知现象,是人们获得知识或者运用知识的过程,或信息加工的过程。这是人基本的心理现象。包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。注意则是伴随心理过程的一种心理特征。“情”则是指情绪和情感,其过程是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验。例如满意、愉快、气愤、悲伤等,它总是和一定的行为表现联系着。人在认识客观事物时,不仅仅是认识它、感受它,同时还要改造它,这是人与动物的本质区别。“意”为意志,是指为了改造客观事物,一个人有意识地提出目标、制订计划、选择方式方法、克服困难,以达到预期目的的内在心理活动过程即为意志过程。^①

2. 心理特征

心理特征是指一个人心理过程进行时经常表现出来的稳定特点,包括人性、人格特质和性格素养(人格特质和性格素养属于个性心理)三

^① 卢文格. 人格心理学[M]. 黄希庭,译. 北京:中国轻工业出版社,1998.

个方面。人性是指人普遍所具有的心理属性，包括人类先天的学习本能、心理成长与演变本能、趋利避害的本能等；人格特质是指经遗传或身体生理变化而使个体或相应群体特有的心理特征，包括个体先天特有的气质、智力、体能等。人性和人格特质都是先天具有的或经后天成长发育自然生成的，而性格素养则是指后天经人为及其相关的外界环境影响才会具有的心理特征，包括那些经过后天的经历、训练、学习、培养才具有的能力、知识、经验、性格、习惯、品行等。人格特质可基于人性而存在，人格特质也可与人性平行存在，而性格素养则是在人性与人格特质的基础上发展演化而来的。

3. 心理状态

心理状态是心理过程与心理特征相结合的产物，心理过程与心理特征必须通过心理状态才能表现出来。根据心理状态中心理过程和心理特征的关系，心理状态可进行如下分类。

(1) 以心理过程为主的表现。按以心理过程为主的表现标准划分心理状态，可把心理状态划分为认识的心理状态、感情的心理状态和意识的心理状态。其中认知的心理状态还包括感知的心理状态、记忆的心理状态、思维的心理状态、想象的心理状态等；感情的心理状态还包括情感的心理状态、情绪的心理状态等；意识的心理状态还包括注意的心理状态、忽视的心理状态、欲望的心理状态、满意或不满意的心理状态等。

(2) 以心理特征为主的表现。按以心理特征为主的表现标准划分心理状态，可把心理状态划分为动物共有的心理状态、人类共有的心理状态、民族的心理状态、团队群体的心理状态和个体个性的心理状态等。

(3) 心理状态在不同的心理活动阶段和活动领域都有不同的表现形式，亦可根据不同领域、因素，用不同标准对心理状态进行多方位的考察和研究。如以心理状态对活动效果的影响为标准，可将心理状态划分为最佳心理状态、一般心理状态、不良心理状态；根据心理状态是否具有显著的周期性，可将其划分为周期性心理状态和非周期性心理状态；按照常态、异常可以把心理状态划分为正常心理状态、异常心理状态等。

（二）心理现象的特点

1. 心理现象的物质性

心理现象具有物质性的特点。首先，自然科学的研究成果证实，脑是心理的器官，心理是脑的机能；其次，心理是信号性反映，脑具有信号性反映功能；最后，脑产生心理活动的机能是物质发展到高级阶段的产物。^①同时，心理现象的物质性还体现在客观情境是引起心理活动的物质因素，心理活动是环境作为刺激作用于主体的结果，情境包括引起某种心理活动的对象和对象所处的环境。人们对刺激物的反映是对一定情境的反映，脑机能的演进是机体适应客观环境变化的结果。

2. 心理现象的主观性

心理现象的主观性主要是指已有信息在信息加工中的作用以及已有信息本身具有的主观性。已有信息在信息加工中的作用又可以分为已有信息对当前信息的筛选作用和已有信息的认知加工作用。

3. 心理现象对活动的依存性

客观活动是心理发生、发展的唯一途径。首先，心理活动发生的前提条件是客观的情境和脑的反映功能；其次，活动为调节和修正心理活动提供依据。

二、心理健康的发展阶段

心理发展是一个由量变到质变、不断矛盾运动的发展过程。人的一生，在不同时期呈现出不同的矛盾，这些特殊矛盾的产生和解决，不仅推动了心理发展，还形成了不同时期本质的心理特征，这些不同质的心理特征就构成了心理发展的阶段性。中国的教育和心理学工作者根据心理矛盾运动的特点，参照主导活动和学制，一般将个体出生至青年这一时期，分为六个阶段。^②

① 于菲菲. 吸毒人员心理健康及其个性的相关分析[J]. 中外企业家, 2015, 11: 242-243.

② 谢裕中. 心理保健与预防吸毒刍议[J]. 经济研究导刊, 2012, 30: 237-239.

（一）婴儿期（出生到1岁，又称乳儿期）

婴儿期是个体感知觉和动作迅速发展的阶段。婴儿出生后两三周内常可看到双眼不协调地运动，约在出生一个月前后，双眼不协调活动消失，视觉集中现象出现。在出生1个月时，出现听觉集中；在3个半月时，能听见声音找声源；在9个半月，出现眼动作的协调现象。其他，如味觉、嗅觉、皮肤触觉的发展更早，一般在一个月后已逐步完成。婴儿约在出生后3个月，出现手的不随意性的抚摸动作；在5个月左右，由于手的抚摸动作的反复出现，形成了一种学会了的抚摸动作。儿童这时开始把手作为认识事物的器官；约在半岁以后，手的动作有了进一步发展，婴儿能使自己的拇指与其余四指对立地抓握物体。

（二）前幼儿期（1~3岁，或称先学前期，相当于托儿所阶段）

首先，是思维的发展。这时期儿童的思维和出声言语相联系，思维的主要特点是直觉行动性。就是说这时儿童的思维总是离不开具体事物、行动和言语的。他们常在玩弄物体中，用出声的言语进行思考，离开了具体事物和自己的操弄或操作活动，思维就停止。他们谈不上有行动的预见性和计划性。

其次，是言语的发展。经过一年婴儿期言语的准备，就到了这个可称为儿童“最初掌握言语的时期”。据研究，约在1.5岁前是儿童掌握单词句的阶段，1.5~3岁是儿童掌握多词句时期，到3岁末已能掌握本民族的基本言语。

再次，是情感、意志和自我意识的发展。这时期儿童已基本具备各种形式的情绪、情感；儿童在成人对人对事的评价和教育下，开始运用“好”“不好”“好人”“坏人”等词来评价人和事，这说明他们形成了最初步的道德认识和道德情感。这时儿童由于动作的迅速发展，他们开始有了料理自己生活（如吃饭、穿衣等）的能力，开始表现出独立行动的愿望，常要求“我自己来”，不要别人的帮助，这是意志自觉能动性萌芽的表现。

最后，自我意识也在这阶段开始形成。约在生活的第一年的前半年，

儿童还不知道自己的存在，他吸吮自己的手像吸吮别的东西一样，在第一年末，儿童才开始把自己的动作和动作的对象区分开来；在第二年，儿童开始能够叫自己的名字，这是儿童自我意识发展的一个飞跃；在2~3岁时，儿童才开始掌握“我”这个代名词，说明儿童能把自己由一个客体转变为主体来认识，这是自我意识形成的又一个新阶段的表现。

（三）幼儿期（2~6岁，或称学前期，相当于幼儿园阶段）

幼儿期主要是思维发展的阶段。幼儿的思维是以具体形象性为主要特征。这时儿童的思维可以逐渐摆脱对动作的依赖，而主要凭借事物的具体形象或表象来进行。儿童这种具体形象思维常常只能揭露事物的表面特点，不能理解事物的内部关系和本质特点。皮亚杰把幼儿阶段的思维称为“前运算阶段”或“前逻辑思维阶段”。他认为这阶段儿童没有物体的守恒概念并缺乏可逆推理。例如儿童明明知道形状大小相等的两杯等量的水，当其中一杯倒入不同形状的玻璃杯中，由于倒后两杯水面的高度不一样，就认为这两杯水变得不一样多了。这现象和中国一些心理学家说的具体形象的特点相一致。但是儿童的具体形象思维，对他所熟悉的事物亦有初步抽象概括的可能性。在幼儿末期，儿童的抽象逻辑思维已开始逐渐发展。

同时，情感、意志和自我意识也在这一阶段开始发展。幼儿的情感特点仍保留有前阶段的一些特征，如易感性、不稳定、易兴奋、激动。但和上阶段差别较大的是幼儿的社会情感开始发展。例如，幼儿的道德感在成人对自己或别人的行为进行评价和教育下开始形成。儿童初步知道了一些行为规范。例如，“不是自己的东西，不能拿”“不说谎话”等等。并且对违反这些行为规范的儿童产生反感的情绪。幼儿还对未见过的事物，常会表现出好奇和好问的求知欲望。这是幼儿理智感的开始出现。他们还对颜色鲜艳的玩具和衣物表示喜爱，对音乐、诗歌等表现出愉快心情，这是美感的出现。

幼儿的各种意志品质，如坚持性和自持力，有所显露，但由于抑制能力还很薄弱，这些意志品质还很差。幼儿的自我意识比较笼统、模糊，他们还不会观察自己的内部世界，只能按照成人对自己的评价来“评价”