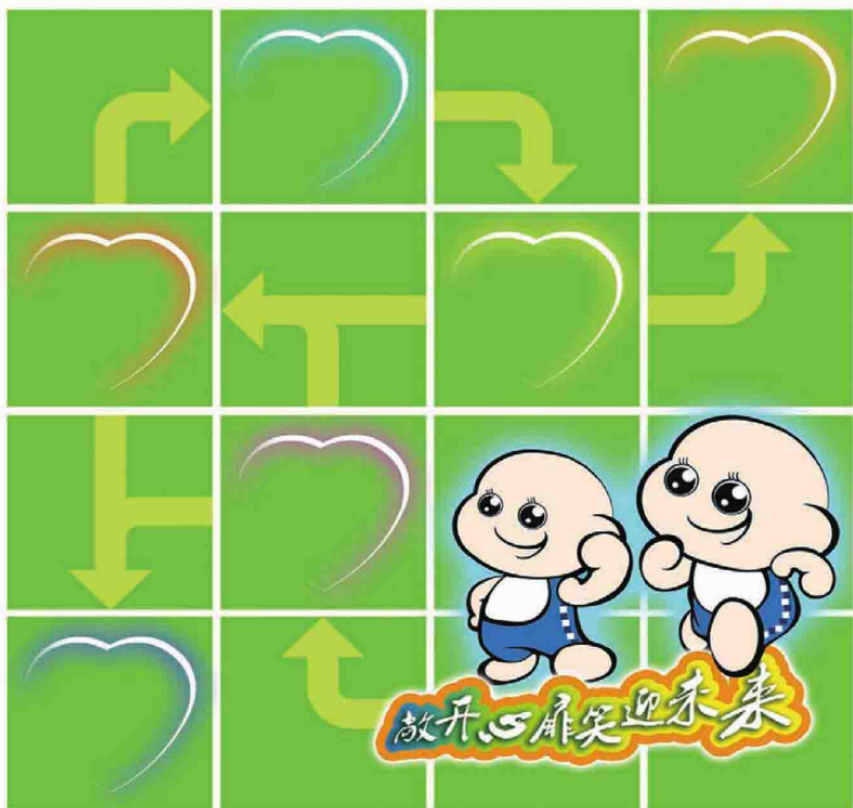


心海导航

——服刑人员心理健康教育指南

山西省晋中监狱 编著



XINHAI DAOHANG

FUXING RENYUANXINLI JIANKANG JIAOYU ZHINAN

心海导航

——服刑人员心理健康教育指南

山西省晋中监狱 编著

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心海导航:服刑人员心理健康教育指南/山西省晋中监狱
编著.——太原:山西科学技术出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5377-5299-2

I. ①心… II. ①山… III. ①犯罪分子—心理卫生—健康教育 IV. ①D916.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第062633号

心海导航

出 版 人: 张金柱
主 编: 山西省晋中监狱
责 任 编 辑: 王蓉
责 任 发 行: 阎文凯
封 面 设 计: 岳晓甜 岳树雄

出版发行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4956033

发行电话: 0351-4922121

印 刷: 山西承方印刷物资有限公司

网 址: www.sxkxjscbs.com

微 信: sxkjcbs

开 本: 140mm×203mm 印张: 6.375

字 数: 126千字

版 次: 2016年4月第1版 2016年4月太原第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5299-2

定 价: 25.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



《心海导航》编辑委员会

主 任：冯金生

副 主 任：张志明 梁海军

陈新民

执行主任：岳树雄

编 委：薛银香 杜汾生

张林萍 吕永红

刘秋林 杜玉鑫

马将平 赵 瑜





前 言

监狱作为国家的刑罚执行机关，担负着惩罚和改造罪犯，把罪犯改造成守法公民，维护社会稳定的重要职责。要做好监狱工作，实现“惩罚和改造相结合，以改造人为宗旨”的方针，就必须推进监狱工作的法制化、科学化、社会化进程，而运用现代科学手段教育改造罪犯就显得尤为必要。随着形势的发展，人们认知水平的提高，心理健康教育在维护监狱安全稳定、提高罪犯改造质量工作中的作用越来越凸显。

服刑人员群体是心理问题和心理疾病高发、易发的特殊群体，心理不健康不仅普遍存在，而且相当严重。

心理健康教育的目的是通过普及心理学的知识和方法，增强服刑人员的心理素质，塑造服刑人员健全人格，维护服刑人员心理健康，帮助服刑人员消除已经出现的心理问题，尽可能地预防不良心理的发生，使服刑人员尽快适应改造生活，走好以后的新生路，有力促进监管秩序的和谐稳定。

本书是根据晋中监狱心理健康指导工作实践，结合心理学的科学理论知识，而编写的一本站在服刑人员的角度，阐述和传授有关心理健康知识和方法的心理健康教育读本，内容通俗易懂，语言简单明了，紧贴实际，操作性强。

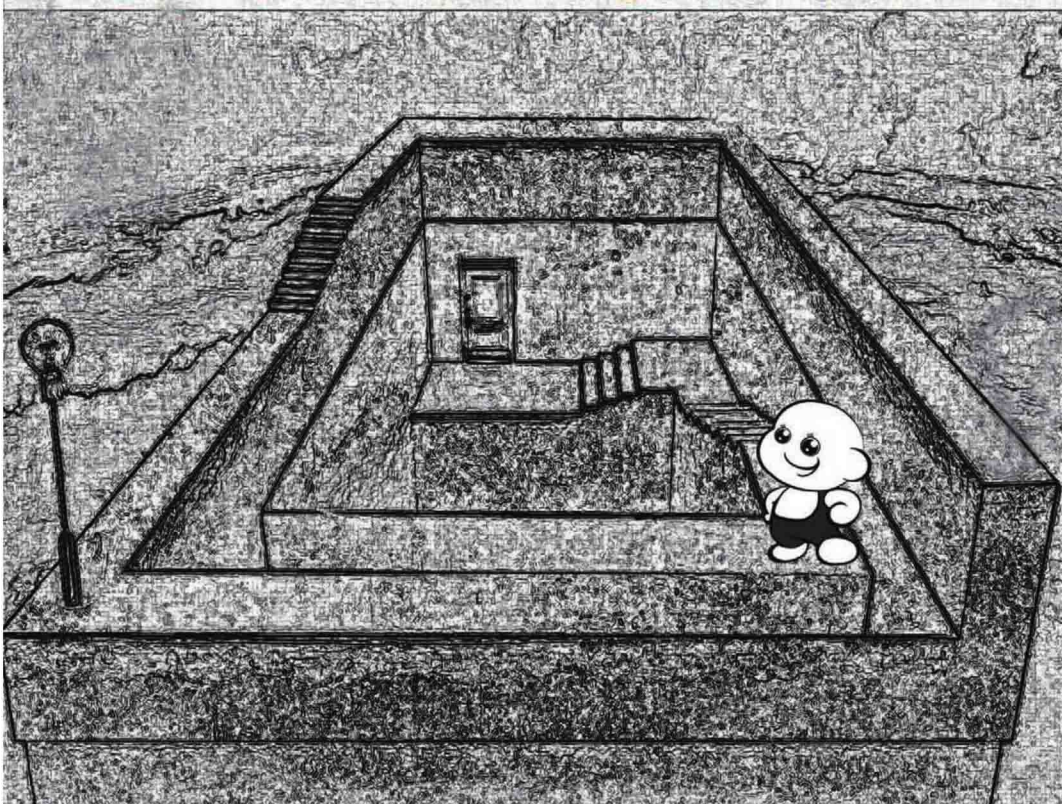
希望广大服刑人员通过本书的学习，能够运用贯通，培养积极的情感，建立合理的认知，增强情绪管控能力和疏导能力，成为一个人格健全、心理健康的人。



目 录

第一篇	心理常识篇.....	1
	心理常识问答.....	2
第二篇	心海导航篇.....	17
	心理课堂.....	18
	咨询师手记.....	51
	心语信箱.....	86
第三篇	心语心得篇.....	118
	心语心得.....	119
第四篇	心灵放歌篇.....	154
	经典心理故事.....	155
	心理短剧.....	169
附：	晋中监狱心理健康指导工作规范（试行）.....	173

心理常识篇





1. 什么是人的心理？

心理，是心理现象或心理活动的简称，就是客观现实在人头脑中的反映。人的心理活动是每个人每时每刻都在发生着的、体验着的。凡是人的精神现象，诸如人们眼睛看到、耳朵听到的、鼻子闻到的、身体触摸到的、脑子想到的，不论过去的、现在的还是未来的……都可以归之为心理。

人的心理活动主要包括心理过程和个性心理两部分。其中心理过程包括认识活动、情感活动、意志活动三个方面，是指人的感觉、知觉、记忆、注意、想象、思维、情绪、情感、意志等，是心理活动的动态表现形式。个性心理就是人们心理的个别差异，如需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观、性格、气质、能力等，是心理活动的静态表现形式。

2. 什么是人的气质？

气质是心理活动表现在强度、速度、稳定性和灵活性等方面动力性质的心理特征。气质相当于我们日常生活中所说的脾气、秉性或性情。

3. 人有哪些需求？

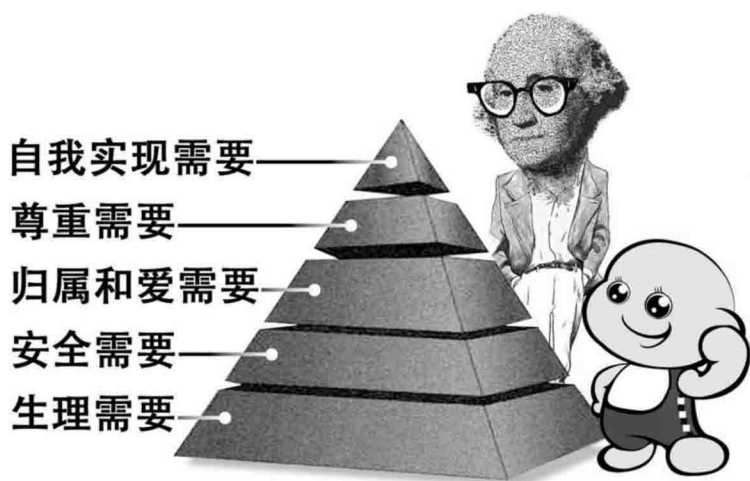
美国心理学家马斯洛1943年提出了需要层次理论。他认为可把人的需要分为五个层次，分别是：

(1) 生理需要，即人对食物、空气、水、性和休息的需要。

(2) 安全的需要，即人对生命财产的安全、生活稳定、免除恐惧和焦虑的需要。

(3) 爱和归属的需要，即人要求与他人建立情感联系，如结交朋友、追求爱情的需要，隶属于某一群体和并在群体中享有地位的需要。

(4) 尊重的需要，包括自尊和受到别人尊重的需要。这种需要得到满足会使人体验到自己的力量和价值，增强自信心；这种



需要得不到满足会使人产生自卑，失去信心。

(5) 自我实现的需要，指人希望最大限度发挥自己的潜能，不断完善自己，实现自己理想的需要。自我实现的需要是人类最高层次的需要，但各人达到自我实现的途径和方式可以是各不相同的。

4. 什么是心理健康？

心理健康，是指人的心理，即知、情、意活动的内在关系协调；心理的内容与客观世界保持统一；人体内外环境平衡和个体与社会环境相适应；健全的人格、高质量的生活、旺盛的精力和愉快的情绪。

5. 人为什么需要心理健康？

世界卫生组织在1984年把“健康”定义为“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。这就是说人的健康，除了生理健康之外，还要有心理健康。

人的心理与生理是相互制约和不可分割的。如果人的心理不健康，那么会通过心理影响生理的途径，对人的躯体健康造成危害，进而导致各种疾病的发生。

心理健康，是每个人都向往和追求的目标之一。只有心理健康，才能适应现代瞬息万变的社会环境；只有心理健康，才能正确对待成功与失败；只有心理健康，才能与人为善、和谐相处；只有心理健康，才能有效地抵制疾病、战胜疾病。

6. 心理健康的标准是什么？

1948年召开的第三届国际心理卫生大会明确提出心理健康的标准是：身体、智力、情绪协调；适应环境，在人际关系中彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

中国心理卫生协会2010年发表了“中国人心理卫生标准”：

- (1) 认识并接纳自我；
- (2) 有独立生活和学习的能力；
- (3) 情绪稳定，有安全感；
- (4) 人际关系良好；
- (5) 承担应尽的社会角色。

7. 服刑人员心理健康标准是什么？

对于服刑人员来说，经历了犯罪、被捕、审判等一系列心理应激事件，服刑期间又面临来自监禁环境、改造、家庭、社会以及思考刑满后的创业、就业、生活等多方面的压力，下列几条心理健康标准更具有针对性和现实意义。

- (1) 智力正常，认知完整；
- (2) 正视和接受现实，建立并保持积极的服刑心态；
- (3) 保持稳定而乐观的情绪和心境，适应能力强；
- (4) 营造宽松和谐的人际关系，乐于学习，勤于劳动；
- (5) 掌握一定的心理健康知识与技能，塑造健全的人格；
- (6) 积蓄力量，憧憬未来，实现重新社会化。

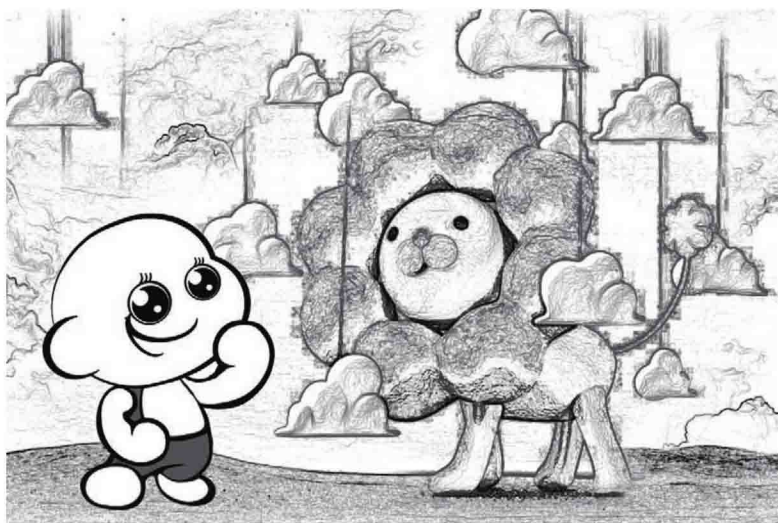
8. 为什么要进行心理健康教育?

对服刑人员来说,心理健康教育具有以下作用:

- (1) 有助于矫正原有的不良心理;
- (2) 有助于预防和消除入监后形成的不良心理;
- (3) 有助于完善人格结构,提高各方面的心理素质;
- (4) 有助于和谐人际关系的建立;
- (5) 有助于早获新生;
- (6) 有助于回归后适应社会。

9. 心理健康教育的内容有哪些?

- (1) 心理健康基本知识教育;
- (2) 认知模式教育;



- (3) 积极情感教育；
- (4) 意志力和生活方式优化教育；
- (5) 人格健全教育；
- (6) 自我意识教育；
- (7) 人际和谐教育；
- (8) 维系亲情教育；
- (9) 特殊服刑人员的心理健康教育。

10. 什么是心理测试？

心理测试，又称心理测验，就是通过被测验者对测验题目的应答，间接推测被测验者心理状况的一种方法，从而达到初步了解被测验者的一些心理活动的目的。心理测验大体分为两类：一是智力测验，另一类是人格测验，亦称个性测验。目前我们常用的心理测验量表有个性测验（COPA）、艾森克个性问卷（成年）〔EPQ（Adult）〕、心理卫生测评表（SCL——90）、抑郁自评量表（SDS）、焦虑自评量表（SAS）、XT简评表（刑罚体验）评估、RZ问卷检测、社会支持系统评估等。

11. 心理测试有哪些作用？

心理测试，就好比医生给病人看病时量体温、量血压、化验一样，根据测量结果看病。通过心理测验，服刑人员可对自己有一个了解，有什么长处、短处，适合干什么，应该向哪个方向努力等。心理咨询人员可根据心理测试结果进行分析，提出相应的

心理疏导建议，有针对性地提供心理帮助，维护被测者心理健康。

12. 什么是心理咨询？

心理咨询，是指监狱心理咨询工作人员运用心理学的理论和方法，通过与心理存在困惑的服刑人员的交流，对其心理问题给予解答、指导、启发、教育，帮助其发现自身的问题及根源，从而挖掘其潜在的能力，改变其原有认知结构和行为模式，以提高对环境的适应性和应付各种不幸事件的能力的过程。

13. 服刑人员心理咨询常见的形式有哪些？

心理咨询有多种不同的形式，从咨询的人数来分，可分为个别咨询和团体咨询；从咨询途径来分，可分为面谈咨询、书信咨询、电话咨询、视频网络咨询及专题咨询、现场咨询和宣传咨询等不同形式。

14. 什么是面谈咨询？

面谈咨询是个别咨询中最常见和最主要的形式。它是一种心理咨询员坐等来访服刑人员上门咨询并以谈话为主的咨询形式。咨询员以倾听、观察辅以心理测试、询问，对来访服刑人员分析、诊断、治疗，以解决心理问题。

15. 什么是电话咨询？

电话咨询是通过电话交谈对服刑人员进行劝告和安慰的咨询形式。监狱开设的心理咨询热线，是倾听服刑人员倾诉，帮助服



刑人员处理心理危机、解除情绪困扰，提供心理保健常识的一种简便的电话咨询方式。

16. 什么是书信咨询？

书信咨询是通过书信往来进行咨询的形式。心理咨询员针对服刑人员信中所描述的情况和提出的问题，进行解答和心理指导。进行书信咨询的服刑人员，要明确描述自己的心理感受、行为表现以及环境背景、人际关系等问题，以利复函。

17. 什么是视频咨询？

视频咨询是通过监狱局域网这一新型科技手段，由心理咨询员对提出咨询需求的服刑人员进行咨询并以倾听、询问、谈话、

观察为主的咨询形式。咨询前要进行心理测试，测试数据作为提出帮助进行分析和治疗的一种依据。

18. 什么是团体咨询？

团体咨询亦称集体咨询、小组咨询，这是相对于个别咨询而言的，是同时对多个求助者展开咨询的一种咨询形式。各种心理讲座、心理游戏、心理指导活动等都属于团体咨询。

19. 什么是宣传咨询？

宣传咨询是通过报刊、广播、电视等宣传工具，对服刑人员提出的典型心理问题进行解答、普及心理健康知识及其他心理学知识的一种宣传咨询形式。如《健康心理报》就是这样一种形式。

20. 心理咨询的原则有哪些？

心理咨询原则包括：通情原则；平等对待原则；客观公正原则；保守秘密原则；不指示不判断原则；尊重与询问原则；治疗与预防原则；咨询与教育原则。

21. 为什么说心理咨询的对象是全体服刑人员？

服刑人员心理咨询工作不是针对部分或者个别服刑人员进行的，而是面向全体服刑人员全面展开的。它既要消除部分服刑人员的不良心理和心理障碍，又要维护和促进全体服刑人员的心理平衡与心理健康。