

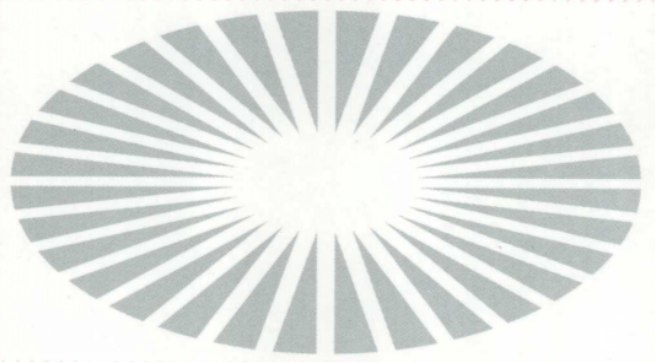
21 世纪法律心理学丛书

总主编：罗大华

服刑人员 心理健康读本

FUXING RENYUAN XINLI JIANKANG DUBEN

刘江华◎主编



群众出版社



10

21 世纪法律心理学丛书

罪犯心理矫治导论

人身危险性的评估与控制

罪犯心理评估 —— 理论 · 方法 · 工具

犯罪心理学的理论与运用研究

人文关怀下的罪犯心理矫治

中国法制心理科学研究文萃(上、下)

公安实用心理学

解开心结 —— 服刑人员心理卫生知识 260 问

罪犯个性分测验

服刑人员心理健康读本



ISBN 978-7-5014-4073-3



9 787501 440733 >

定价：26.00 元

责任编辑：张忠华

21 世纪法律心理学丛书

服刑人员 心理健康读本

主编 刘江华

群众出版社

2008 年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

服刑人员心理健康读本 / 刘江华主编. —北京: 群众出版社, 2008.3

(21 世纪法律心理学丛书 / 罗大华主编)

ISBN 978-7-5014-4073-3

I. 服… II. 刘… III. 犯罪分子—心理卫生 IV. D926.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 108530 号

服刑人员心理健康读本

主 编: 刘江华

责任编辑: 张忠华

封面设计: 王 子

责任印制: 张代英

出版发行: 群众出版社 电话: (010) 52173000 转

地 址: 北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

邮 编: 100078

网 址: www.qzchs.com

信 箱: qzs@qzchs.com

印 刷: 北京通天印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开本

字 数: 271 千字

印 张: 11.75

版 次: 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5014-4073-3 / D · 1991

印 数: 0001-4000 册

定 价: 26.00 元

群众版图书, 版权所有, 侵权必究

群众版图书, 印装错误随时退换

《21 世纪法律心理学丛书》

编辑委员会

主 任 罗大华

副 主 任 马 皑 李玫瑾 刘邦惠

任克勤 狄小华

委 员 (按姓氏笔画为序)

邬庆祥 李 晖 连春亮

邱国梁 范 刚 周 勇

胡一丁 梅传强 黄兴瑞

崔占君 章恩友

总 主 编 罗大华

副总主编 马 皑

《服刑人员心理健康读本》

编辑委员会

顾 问：张 坚

编委会主任：陈文贵

编委会副主任：汤登明

主 编：刘江华

副 主 编：尹系赤 杨 洁

撰 稿 人 员：（按姓氏笔画为序）

万玉炽 尹系赤 田济兰

李卫军 杨 洁 余宗贵

余晓莲 何 丽 汪丽娟

张和平 胡晓娟 姚新秀

夏 青 郭 俊 彭 辉

鄢云辉 熊祖勇

《21 世纪法律心理学丛书》

总 序

“文化大革命”结束后的 1979 年,为适应与犯罪作斗争和改造罪犯的实践需要,也为了政法、公安院校新开设的犯罪心理学教学的需要,有关学者和实际工作者紧密合作,开始了以我国的青少年犯罪心理和犯罪心理学为主要内容的法律心理科学的研究。为了有组织、有计划地开展这一学科领域的研究,更好地进行学术交流,1983 年 6 月,中国心理学会法制心理专业委员会宣告成立。随之,许多省、自治区、直辖市也陆续成立了相应的学术团体。迄今,我国法制心理科学研究走过了二十余个春秋。回顾往事,我国法律心理学工作者为了创建和发展这一新兴学科,可以说历尽了艰难坎坷的道路,尝遍了酸甜苦辣的滋味。聊可欣慰的是,在有关领导的鼓励下,在实际部门的支持下,在全国同仁的艰苦努力下,我国法律心理科学园地百花争艳,硕果累累。主要体现在:出版了二百余种著作,发表了数以千计的论文,其中不乏荣获各种奖项;参加了中央政法委关于“犯罪心理调查”的重大科研项目,开展了“犯罪心理测试技术”、“犯罪心理评估系统”、“警察心理素质调查”等为社会实践服务的重大课题的研究与应用;在各政法、公安、司法院校分别开设了犯罪心理学、罪犯改造心理学、罪犯心理矫治、侦查心理学、司法心理学等课程,培养了一批硕士研究生;涌现出一批优秀的中青年法律心理学工作者。

为了展示与交流我国法律心理学的研究成果,推动我国法律

心理科学在 21 世纪的进一步发展,中国心理学会法制心理专业委员会决定组织编写和出版《21 世纪法律心理学丛书》。本丛书力求做到:

取材新颖,立论客观;
探讨前沿,见解独到;
观念创新,言之有据;
旁征博引,博采众长;
内容丰富,资料翔实;
反映现实,服务实践;
层次分明,行文通达;
深入浅出,言简意赅。

本丛书是中国心理学会法制心理专业委员会二十周年华诞向社会各界敬献的礼物。其各卷的陆续出版,将为广大政法、公安、司法院校的相关专业师生提供一批新颖的教学用书,也将为相关的理论工作者和实际工作者提供不乏有价值的参考资料。相信,本丛书的问世,必将引起同仁的关注,受到社会有关人士的欢迎。当然,由于我们的水平有限,不足甚至错误之处在所难免,诚望大家批评指正。

最后,需要特别提到的是,在我国法律心理学科创建之初,就得到了群众出版社的热情支持。二十余年来,这种支持从未间断过。本丛书所以能顺利出版问世,也是与群众出版社的大力支持分不开的。在此,我并代表同仁们对群众出版社表示崇高的敬意和深切的谢意。

罗大华

二〇〇三年十月二十八日

序 言

作为《21 世纪法律心理学丛书》之一的《服刑人员心理健康读本》一书,在有关专家的指导下,湖北省沙洋监狱管理局多年从事罪犯心理研究和矫治工作的十多位民警,辛勤努力了三年多时间,而今终于付梓,的确是一件值得高兴的事。

美国一位资深心理医师曾经断言:“随着中国社会向商业化的变革,人们面临的心理问题对自身生存的威胁,将远远大于一直困扰于中国人的生理疾病。”扭曲的心理是犯罪的主观原因。监狱是集中关押罪犯的场所,罪犯是心理疾病的高危群体,因此,对罪犯服刑生活进行指导,将心理健康教育和心理咨询、心理矫治手段广泛用于对服刑人员的改造,是监狱民警的重要职责,也是新时期广大监狱工作者的创造。这本书中所阐释的道理、归纳的方法、介绍的案例大多来自近几年的理论研究和实践,在一定程度上反映了这些年来有益探索和宝贵经验,对于帮助广大监狱民警更好地开展服刑指导工作,具有积极的意义。

生活中的每一个人,承担各自的社会责任,都存在不同程度的心理卫生问题。监狱服刑人员作为社会中的一个特殊的弱势群体,其特别的性格、特殊的环境以及特殊的社会地位,为心理异常埋下了“伏笔”。从理论上讲,一般心理问题都可以自我调节,关键是你如何认识它,并以正确的心态对待它。这本书以引导服刑人员自我教育为切入点,介绍了很多适合服刑人员进行心理调适的方法,运用较多的名言、警句、案例、寓言、典故以及日常生活中

发生的看似寻常的小故事,以亲切、通俗的语言和促膝谈心的形式,进行心灵沟通,很适合服刑人员在民警的指导下自学。我希望广大服刑人员按照书中理论的指导,学会心理自我调节,学会心理适应,学会自助,逐步成为拥有健康心理的人。

希望广大监狱民警继续探索提高服刑人员改造质量的新方法和新途径,进一步丰富和发展新形势下的教育改造时空观,为推进监狱体制改革的深化和监狱工作法制化、科学化、社会化进程作出新的贡献。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of two main characters, '张' and '坚', written in a cursive, expressive style.

二〇〇八年元月五日

(张坚同志是湖北省司法厅党委书记、厅长,湖北省监狱管理局党委书记。)

前 言

编撰《21 世纪法律心理学丛书》之一的《服刑人员心理健康读本》，是湖北省沙洋监狱管理局 2003 年 11 月从中国法制心理学专业委员会承接的重要任务。湖北省司法厅、湖北省监狱管理局和沙洋监狱管理局的领导同志高度重视，亲自审定编撰方案、协调有关事宜、审阅部分稿件，给编撰小组以极大的支持和鼓舞。时任沙洋监狱管理局副局长的刘江华同志担任主编，长期从事监狱服刑人员心理研究和矫治工作且德才兼备的 17 位同志参加编撰。

为了编撰好本书，有关人员进行了深入的专题调研，阅读了大量的资料，总结了丰富的个案，进行了多次研讨和广泛交流。有关专家审阅初稿之后，我们又反复进行修改，有的竟达五六遍。虽然其中至今仍有不尽如人意之处，但我们严肃、认真、负责的态度是一以贯之的。

本书共分十一章：

第一章由杨洁、夏青撰写，主要介绍有关心理及心理健康的知识。

第二章由郭俊、余晓莲撰写，主要剖析服刑人员犯罪心理和服刑改造心理。

第三章由夏青撰写，主要针对新入监服刑人员的心理，介绍尽快适应监狱生活的方法。

第四章由李卫军、鄢云辉和彭辉撰写，主要介绍服刑人员服刑中期的常见心理、狱内人际关系、婚姻家庭、劳动、生活、学习心理问题及调适方法。

第五章由万玉炽、何丽撰写，主要介绍服刑人员临释心理、回

归后的心理及调适方法。

第六章由姚新秀、汪丽娟、张和平和余中贵撰写,主要介绍服刑人员服刑期间常见的影响监管安全的不良心理及调适方法。

第七章至第十章均由杨洁撰写,分别介绍监狱心理咨询的知识、程序及方法,自我心理调节的功能、内容和方法,服刑人员心理素质训练和心理潜能激发的目标、内容、方法。

第十一章由田济兰、余中贵、彭辉、熊祖勇、尹系赤和胡晓娟撰写,主要剖析未成年犯、女犯、涉毒犯、职务犯、“法轮功”犯等几类服刑人员的犯罪心理、服刑心理及矫治建议。

本书初稿完成后,由杨洁同志统稿。

本书有以下三个方面的特点:

第一,结构的建立上注重连续性、针对性。第一章到第五章的内容,按照心理、心理健康、服刑三个阶段编写;第六章到第十章,从服刑人员常见不良心理、监狱心理咨询、服刑人员自我心理调节和服刑人员心理素质训练等四个方面编写;第十一章则着重谈几类服刑人员的心理健康教育问题。采取层层递进、逐步深入的方法编写本书,是为了有利于服刑人员对自己的犯罪心理、服刑心理、回归心理有逐步深入的了解,有利于服刑人员逐步提高心理健康水平。

第二,语言表述上注重通俗性、生动性。本书坚持用通俗的语言与服刑人员作心灵沟通,让服刑人员有亲切感,有利于增强教育效果。考虑到服刑人员中文化水平偏低的比例较大,我们在介绍有关心理学知识的时候,尤其注意了语言的浅易、通俗和生动。

第三,根据当前狱内押犯的构成和服刑人员心理健康教育的新方向,本书探讨了涉毒、艾滋病及“法轮功”等几类服刑人员的心理调适问题,与目前已出版的同类书籍相比,具有一定的前瞻性。

在编撰本书的过程中,《21 世纪法律心理学丛书》编委会给予

了很多很重要的指导；全书初稿完成时，中央司法警官学院何为民教授曾专门进行过审阅，并提出十分宝贵的意见；各级领导、多位专家以及湖北省未成年犯管理所、武汉女子监狱和沙洋监狱局所属十几个监狱的同志们给予了热情的支持和无私的帮助；同时，由于写作体例的关系，我们参阅了大量的文献资料，对借鉴和引用的一些专家的成果未能一一标注，在此，我们一并表示歉意，并致以衷心感谢。

由于视野、水平、能力和经验都很有限，本书中的缺憾之处可能不少。我们欢迎各位读者提出意见和建议，以便今后进一步完善。

《服刑人员心理健康读本》编委会

二〇〇七年十二月

目 录

第一章 健康从“心”开始	(1)
一、心理疾病在蔓延,健康面临新挑战——服刑人员心理健康状况堪忧	(1)
二、认识心理	(3)
三、怎样才算心理健康	(5)
(一)适应能力	(5)
(二)耐受力	(5)
(三)控制力	(6)
(四)意识水平	(7)
(五)社交能力	(7)
(六)康复力	(8)
(七)道德感	(8)
四、心理疾病的类别和层次	(10)
(一)轻微的心理失调——心理问题	(10)
(二)轻度的心理障碍——神经症	(11)
(三)异常的个体缺陷——人格障碍	(12)
(四)严重的精神障碍——精神病	(13)
五、打开心理健康之门	(14)
(一)影响心理健康的因素	(14)
(二)服刑人员心理健康的内涵与意义	(17)
(三)服刑人员心理健康教育的主要内容	(18)
第二章 正确认识自我	(21)

一、犯罪不是偶然的	(21)
(一)主观因素	(22)
(二)客观因素	(24)
二、犯罪是可以避免的	(25)
(一)防止犯罪心理形成	(26)
(二)培养健康的心理	(27)
三、正视自己的服刑改造心理	(29)
(一)服刑初期的心理	(30)
(二)服刑中期的心理	(30)
(三)服刑后期的心理	(31)
第三章 人生的转折——自由人沦为阶下囚	(33)
一、新入监服刑人员,你的心情我知道	(33)
(一)忧虑	(34)
(二)孤寂	(34)
(三)痛苦	(35)
(四)怨恨	(35)
(五)恐惧	(36)
(六)自卑	(36)
二、你不能决定生命的长度,但可以控制它的宽度	(37)
(一)既来之则安之——面对现实	(37)
(二)逆境生存——熟悉环境	(38)
(三)反悔过去,不如奋斗将来——确定目标	(39)
三、善待自我,你就能拥有一片明媚的“心”空	(40)
(一)将心比心——角色互换法	(41)
(二)帮助别人就是帮助自己——以情胜情法	(41)
(三)知足常乐——自我安慰法	(43)
(四)“我一定能行”——自我激励法	(44)
(五)学会摆脱——转移目标法	(46)

第四章 服刑生活,应该怎样度过	(48)
一、你的心态平和吗? ——谈服刑人员服刑中期一般 心理状况及心理特点	(48)
(一)负罪感和改造意识减弱	(49)
(二)情感消极	(49)
(三)意志表现上的两面性	(49)
(四)需要动机上的功利性	(50)
(五)重权利轻义务	(50)
二、你的心绪孤独吗? ——谈狱内服刑人员人际关系 及调适	(51)
(一)人际关系与心理健康	(51)
(二)服刑人员常见的人际交往问题	(51)
(三)影响狱内人际关系的因素	(52)
(四)建立和谐的人际关系	(54)
三、你的港湾温馨吗? ——谈服刑人员婚姻家庭问题 及调适	(55)
(一)温馨的家,增添改造的无穷动力	(55)
(二)音律失和,心灵背负沉重的十字架	(56)
(三)努力改造,缩短与亲人的情感距离	(58)
四、你有荡涤心灵污垢的良方吗? ——谈服刑人员劳 动心理问题及调适	(60)
(一)服刑人员劳动改造的心理及分析	(60)
(二)服刑人员劳动改造心理的自我调控	(62)
五、你适应监狱生活了吗? ——谈监管制度对服刑人 员心理的影响及调适	(63)
(一)生活空间狭小,自由度有限	(63)
(二)生活方式受到限制	(63)
(三)物质消费受到制约	(64)

(四)文化活动相对缺乏	(64)
(五)看病就医程序严格	(65)
六、你的思想观念转变了吗? ——谈教育改造对服刑	
人员心理的影响和调适	(67)
(一)接受“三观”教育,培养乐观向上的心理	(68)
(二)接受劳动、美德教育,矫治好逸恶劳、贪图享乐	
的心理	(68)
(三)接受亲情教育,培养乐于助人、同情善良的心	
理	(68)
(四)接受法制、道德教育,构筑法律至上、和谐共处	
的心理	(69)
(五)参加集体活动,培养积极参与竞争的心理	(69)
(六)参加文化技术教育,实现心理的转化和升华	(69)
(七)参加监区文化建设,培养积极向上的思想情操	
.....	(70)
七、你的法制意识确立了吗? ——谈服刑人员法律法	
规政策指导及调适	(70)
第五章 “新生”就是新起点,从头再来犹未晚	(73)
一、临释前的躁动	(73)
二、回归社会,你准备好了吗	(77)
(一)有始有终,圆满结束改造历程	(77)
(二)增强法制和道德意识,提高自控能力	(78)
(三)正确看待社会歧视现象,克服自卑心理	(78)
(四)勇于进取,开创新的人生	(80)
(五)正确看待刑释后的补偿心理	(81)
(六)树立正确的择业观念,明确择业目标	(82)
(七)调整角色,重塑新我	(83)
三、走向未来,你的价值在哪里	(84)