

21 世纪法律心理学丛书

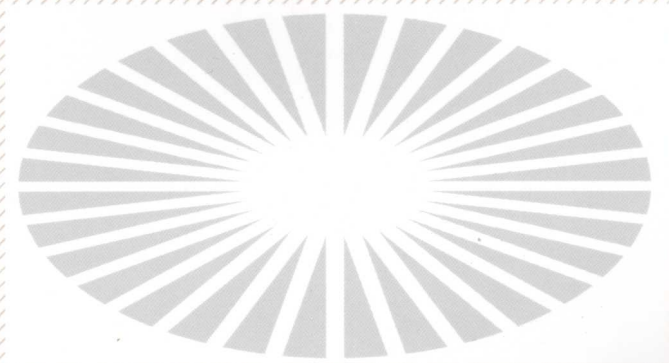
总主编：罗大华

解开心结

——服刑人员心理卫生知识 260 问

JIEKAI XINJIE FUXING RENYUAN XINLI WEISHENG ZHISHI 260 WEN

吕辉峰 李 玫 ◎编著



群 众 出 版 社



8

21 世纪法律心理学丛书

解 开 心 结

——服刑人员心理卫生知识 260 问

吕辉峰 李 玫 编著

群众出版社

2007 年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

解开心结: 服刑人员心理卫生知识 260 问 / 吕辉峰, 李玫编著. —北京: 群众出版社, 2007. 6
(21 世纪法律心理学丛书/罗大华主编)
ISBN 978 - 7 - 5014 - 4045 - 0

I. 解… II. ①吕…②李… III. 犯罪分子 - 心理卫生 - 中国 - 问答 IV. D926. 7 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 051796 号

解开心结——服刑人员心理卫生知识 260 问

编 著/吕辉峰 李 玫

责任编辑/张忠华

封面设计/王 子

出版发行/群众出版社 电话: (010) 52173000 转

社 址/北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

网 址/www.qzchs.com

信 箱/qzs@qzchs.com

经 销/新华书店

印 刷/北京国工印刷厂

850 × 1168 毫米 32 开 13.75 印张 324 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数: 0001—8000 册

ISBN 978 - 7 - 5014 - 4045 - 0/B · 22 定价: 27.00 元

《21 世纪法律心理学丛书》

编辑委员会

主 任 罗大华

副 主 任 刘邦惠 李世棣 高 锋
任克勤

委 员 (按姓氏笔画为序)

马 皑 文 敬 邬庆祥

李玫瑾 狄小华 周 勇

梅传强 崔占君 章恩友

总 主 编 罗大华

副总主编 马 皑

《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”、“警察心理素质测查”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

本书编委会

主 任：刘 志 诚

副主任：游柱石

委 员：张迎峰 李跃辉 张洪新

徐 刚 黄德永 胡守宽

袁建军

致服刑人员的一封信

(代序)

各位服刑人员：

你们好！很高兴在这里与各位沟通交流。

随着社会的发展，工业化、城市化进程的加快，竞争日益激烈，人们需要学习更多的专业知识，需要承担更加繁重的工作任务，承担更多的风险，人们在心理适应方面也会出现很多的心理健康问题。如心理压力过重导致焦虑、抑郁症状，也可以出现酒精药物依赖、物质滥用等方面的问题，严重者甚至可以出现自杀行为。这是来自社会方面的原因。另一方面，人们在心理上，特别是心理健康方面，还没有引起足够的重视。过去大家都注意身体的营养，注意平时锻炼身体，这些都是保证身体健康的一些有效方法。现在好像是心理问题越来越多了，这可能是人们越来越重视心理健康的缘故。过去，比如“文化大革命”的时候，人们心理上也痛苦，也有人自杀，但是那时候人们没有心理健康这个概念，他们即使痛苦到自杀，也不知道自己是心理的问题，还以为是为政治觉悟不高，还要继续“狠斗私字一闪念”。现在，随着社会的进步，人们遇到更多的心理问题的同时，对心理健康也越来越重视了，据专家统计，90%的人心理还不是十分健康的。人们开始发现自己有心理问题，并开始主动寻求心理的帮助。

各位服刑人员，你们作为一个特殊的社会群体，心理健康问题，也应当引起高度的重视。在过去很长一段时间，我们认为犯罪行为主要是人的意识形态的扭曲造成的，对服刑人员的改造也主要是改造你们的人生观、世界观。但随着对犯罪行为的深入研究，我们逐渐发现犯罪行为产生的主要原因不仅是心理高级层次

的意识形态，人的心理结构中其他层次如心理过程中的知（认识过程）、情（情感过程）、意（意志过程）及个性倾向性、个性心理特征的异常也是犯罪行为产生的主要原因。因此，对犯罪行为的预防和对罪犯的改造不仅必须重视人生观、世界观的预防和改造，还必须充分运用心理学原理和方法进行心理咨询和心理矫治。

关于心理健康问题，正如我们不能等到生病了才去看医生而平时就不顾自己的身体保健一样，我们不能等出现了心理问题的時候，再想办法来解决。这时候解决起来会比较费时费力，而且要承受更多的痛苦。中医讲：上医治未病。我们对于精神障碍和心理问题的态度也应该是坚持预防为主的原则，不要等着出现疾病的时候再去解决，最好是平时就能够像健身那样地去“健心”，经常呵护自己的心理健康。平时把心理锻炼得比较健康了，就能够更好地去工作、生活和学习，较好地应对生活中出现的各种压力、挫折和突发事件。

你们由于犯罪受到刑罚处罚，经历了逮捕、侦查、起诉、审判、入狱等生活重大事件，到监狱服刑，人身自由被剥夺和限制，在监管改造场所依法接受强制性的管理、教育和劳动改造。面对人生的重大挫折，身份地位的急剧变化，生活环境的巨大落差，空间处遇的种种限制，以及在恋爱、婚姻、家庭、财产纠纷、子女抚养等问题上，不同程度地遇到困难，许多服刑人员可能会产生绝望、痛苦、恐惧、怨恨、自卑、仇视等心理。这些心理如果不及时加以正确疏导和自我调节，不仅将严重影响你们的身心健康，而且直接妨碍你们的行为矫正。每名服刑人员只有在正确面对现实，在认罪服法、遵规守纪、积极劳动、努力学习的同时，始终保持着良好的改造心态，学会控制自己的情绪，调节自己的心理达到平衡，才能走好服刑改造的道路，才能把命运把握在自己的手里，去争取美好的明天。

我们欣喜地看到，国家、政府、各级监狱机关以及社会各界对服刑人员的心理健康问题越来越关心，越来越重视。为了进一步帮助你们了解心理学的基本常识，学会掌握自我心理调适的方法，指导你们妥善处理服刑改造中遇到的诸多心理问题，以提高心理素质，吕辉峰、李玫两位监狱心理学工作者共同编写了这本《解开心结——服刑人员心理卫生知识 260 问》，他们长期致力于服刑人员心理健康实务和研究，有着系统的心理学知识基础和较为丰富的理论和实践经验。这本书的编写在全国监狱系统虽不是拓荒之举，内容还有待进一步充实，形式也有待进一步完善，但比较贴近服刑人员的改造实际，列举的各种心理问题，都是你们在服刑期间常常遇到并切望解决的。这本书能够成为服刑人员的朋友，在你们遇到诸多心理问题时，可以根据它的引导和监狱心理学工作者的帮助，走出心理的阴影。

我们真诚地期待，各位服刑人员能够在心理科学的帮助下，通过自身的努力，营造一个健康的心灵绿洲。

司法部监狱管理局 胡一丁^①

二〇〇六年十月十八日于北京

① 本书作者注：胡一丁是司法部监狱管理局副局长，主管监管改造工作。

目 录

一、心理常识篇

1. 什么是健康? (1)
2. 什么是人的心理? (3)
3. 什么是心理卫生? (5)
4. 心理健康的标准是什么? (5)
5. 怎样区分心理正常与心理不正常、心理健康与
 心理不健康? (6)
6. 心理问题是道德品质问题吗? (7)
7. 怎样消除亚健康心理状态? (8)
8. 是心理周期节律性在作怪吗? (9)
9. 什么是心理咨询? (10)
10. 什么是心理测试? (12)
11. 监狱心理咨询的原则有哪些? (13)
12. 服刑人员怎样要求心理咨询? (14)
13. 什么是心理矫治? 服刑人员怎样配合
 监狱开展心理矫治? (15)
14. 哪些情况下可以求助于心理咨询师? (16)
15. 服刑人员常见的不良心理表现有哪些? (17)
16. 服刑人员不良心理产生的原因有哪些? (18)
17. 什么是抑郁症? (20)
18. 心理保健的原则和方法有哪些? (21)

19. 服刑人员之间怎样开展心理互助? (24)
20. 怎样运用内省法调节心理? (25)
21. 怎样运用转移法调节心理? (27)
22. 怎样运用宣泄法调节心理? (29)
23. 怎样运用自我激励法调节心理? (30)
24. 怎样运用自我安慰法调节心理? (32)
25. 怎样运用换位思考法调节心理? (33)
26. 怎样运用闭目养神法调节心理? (34)

二、情绪情感篇

27. 什么是情绪和情感? (36)
28. 什么是情感智力? (37)
29. 怎样做自己情绪的主人? (40)
30. 情绪的释放对人的健康有什么影响? (41)
31. 如何控制和消除焦虑? (42)
32. 如何克服抑郁情绪? (44)
33. 如何克服莫名烦恼? (48)
34. 怎样消除逆反心理? (49)
35. 如何正确认识嫉妒? (50)
36. 如何克服固执? (53)
37. 如何对待犯罪以后的悔恨? (54)
38. 怎样平息心中的愤怒? (55)
39. 如何克服懊丧? (57)
40. 怎样克服沮丧? (59)
41. 面对困难如何做到不灰心? (60)
42. 如何克服失意? (62)
43. 如何避免孤独感? (64)
44. 怎样认识恐惧? (65)

45. 怎样避免悲观?	(66)
46. 怎样培养和保持乐观?	(68)
47. 如何消除因犯罪而引起的过度内疚?	(71)
48. 如何克服紧张?	(73)
49. 如何克服倦怠?	(75)
50. 如何克服因犯罪后产生的羞耻心引起的心理障碍	(75)
51. 如何正确认识牢骚?	(76)
52. 如何克服改造中的报复心理?	(78)
53. 怎样认识和克服自杀意念?	(80)

三、人际环境篇

54. 如何看待服刑人员的身份意识?	(84)
55. 什么是环境适应? 服刑人员如何适应监内环境?	(86)
56. 怎样留给他人一个好印象?	(88)
57. 少数民族服刑人员语言不通应如何改造?	(89)
58. 怎样做到服从监狱民警的教育管理?	(89)
59. 如何沟通与民警的关系?	(91)
60. 如何处理好与家人的关系?	(93)
61. 如何处理好服刑人员之间的关系?	(93)
62. 如何处理好同乡之间的关系?	(95)
63. 作为班组长的服刑人员如何与其他 服刑人员正常相处?	(96)
64. 怎样应对拨弄是非者?	(98)
65. 为什么说对他人有过强的戒备心理对改造不利?	(99)
66. 怎样看待“哥们”、“姐们”义气?	(100)
67. 当你觉得看不惯别人甚至讨厌他们时, 如何调整心态?	(101)
68. 人际交往中如何拒绝他人不合理的要求?	(102)

69. 如何克服人际交往中的多疑心理? (104)
70. 如何认识自己的人际交往风格? (105)
71. 如何克服交谈偏见? (106)
72. 与人交谈中需要克服哪些坏习惯? (108)
73. 如何做到当众表达? (110)
74. 倾听他人谈话在人际交往中有何作用? (112)
75. 怎样面对与其他服刑人员争吵? (114)
76. 怎样与不爱说话的服刑人员沟通? (114)
77. 当其他服刑人员遭遇挫折时,
 如何有技巧地宽慰他(她)? (115)
78. 如何学会赞美他人? (117)
79. 怎样学会幽默? (118)
80. 怎样看待人情冷漠? (119)
81. 如何缓解人际压力? (121)
82. 如何避免人际攻击? (122)
83. 人际交往中出现尴尬局面时如何巧妙地化解? (124)
84. 哪些行为特征不利于服刑人员的人际交往? (125)
85. 如何克服社交羞怯? (128)
86. 如何克服社交焦虑? (129)
87. 如何克服社交恐惧? (131)
88. 想说服别人可以使用什么样的技巧? (132)
89. 什么是“拿得起,放得下”? (135)
90. 怎样正确对待奖励? (135)
91. 服刑过程中如何正确对待批评? (136)
92. 怎样获得他人的尊重? (138)
93. 怎样维护他人的自尊? (139)
94. 怎样面对别人的误解? (140)
95. 怎样走出自我封闭的误区? (141)

96. 服刑过程中如何正确对待受到的处分? (141)
97. 对劳动存有恐惧心理怎么办? (142)
98. 完不成劳动任务怎么办? (143)
99. 不适应劳动工种怎么办? (144)
100. 得不到政府对自己改造的肯定,
思想消沉怎么办? (145)
101. 怎样调整年终评比时的心态? (146)
102. 自以为改造表现不错,
而年终评比一无所获该怎么办? (148)
103. 服刑期间面临失恋和离婚怎么办? (149)
104. 子女不愿意来见你怎么办? (151)
105. 怎样调节因无力赡养老人抚养子女
而造成的心理压力? (153)
106. 怎样缓解担心孩子管理不当走入歧途的
心理压力? (153)
107. 怎样面对子女在社会上受歧视的现象? (154)
108. 得不到亲人的接济时如何调节心理? (155)
109. 入狱后如何调适夫妻关系? (157)
110. 怎样面对家庭变故? (158)
111. 自己总感觉量刑过重时怎么办? (160)
112. 申诉被驳回以后, 如何调整自己的心理状态? (161)
113. 节日期间, 怎样面对因思家念亲带来的困扰? (163)
114. 刑期太长, 对新生活感到遥遥无期, 该怎么办? ... (164)

四、神经症和人格障碍篇

115. 怎样认识精神疾病? (166)
116. 什么是神经症? (167)
117. 什么是焦虑性神经症? (167)

118. 什么是神经衰弱?	(170)
119. 什么是疑病症?	(172)
120. 什么是恐怖症?	(173)
121. 什么是歇斯底里症?	(175)
122. 什么是强迫性神经症?	(176)
123. 什么是人格解体神经症?	(179)
124. 什么是自恋型人格障碍?	(180)
125. 什么是分裂型人格障碍?	(182)
126. 什么是回避型人格障碍?	(184)
127. 什么是依赖型人格障碍?	(185)
128. 什么是反社会型人格障碍?	(188)
129. 什么是表演型人格障碍?	(191)
130. 什么是强迫型人格障碍?	(192)
131. 什么是偏执型人格障碍?	(194)
132. 什么是攻击型人格障碍?	(196)
133. 什么是边缘型人格障碍?	(198)

五、心身问题篇

134. 什么是心身疾病?	(201)
135. 冠心病是怎么回事?	(203)
136. 怎样认识原发性高血压?	(205)
137. 支气管哮喘是怎么回事?	(206)
138. 什么是心因性咳嗽?	(207)
139. 什么是紧张性头痛?	(208)
140. 什么是偏头痛?	(209)
141. 失眠是怎么回事?	(211)
142. 什么是嗜睡症?	(213)
143. 做梦是怎么回事?	(214)

144. 什么是梦魇?	(215)
145. 什么是磨牙症?	(216)
146. 怎样认识甲状腺功能亢进?	(216)
147. 糖尿病跟心理有什么关系?	(217)
148. 什么是肥胖症?	(219)
149. 什么是神经性厌食症?	(220)
150. 什么是神经性贪食症?	(221)
151. 什么是斑秃?	(222)
152. 口吃是怎么回事?	(223)
153. 什么是神经性皮炎?	(225)
154. 风疹块是怎么回事?	(227)
155. 瘙痒症是怎么回事?	(229)
156. 咽部异感症是怎么回事?	(230)
157. 什么是过敏性结肠炎?	(230)
158. 什么是体形嫌恶症?	(231)
159. 癌症的主要致病因素是心理因素吗?	(232)
160. 服用药物存在哪些心理误区?	(234)
161. 什么是过度换气综合症?	(236)
162. 什么是青光眼?	(236)
163. 什么是美尼尔氏综合症?	(237)
164. 什么是心因性听觉障碍?	(238)
165. 什么是经前期紧张综合症?	(240)
166. 什么是原发性痛经?	(241)
167. 什么是心因性闭经?	(242)
168. 消化性溃疡是怎么回事?	(243)
169. 服刑期间疾病缠身怎么办?	(244)
170. 怀疑自己得了艾滋病怎么办?	(246)
171. 当医学手段对疾病无能为力的时候,	