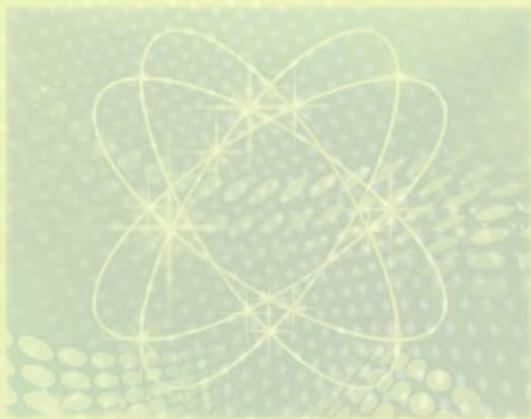


# 人生重塑 心态为先

文心 著



天津科学技术出版社

# 人生重塑 心态为先

文心 著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

人生重塑 心态为先 / 文心著. —天津:天津科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5308-9002-8

I. ①人… II. ①文… 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(2014)第 141793 号

责任编辑:郑 新

责任印制:王 莹

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332674

网址:[www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

天津市武清开发区腾龙印业有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 15 字数 300 000

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:65.60 元

# 前 言

作为服刑人员,我们不幸身陷囹圄,进入人生低谷,却万幸来到设施一流、环境优美、管理规范司法部燕城监狱服刑改造,接受教育,参加劳动,过着紧张而又有序的服刑生活。

同处一片蓝天下,同样经历过失败和坎坷,同在监狱服刑改造,但服刑人员个体之间却有很大差别。有的服刑人员对自己的违法犯罪行为,认真反思,直面现实,认罪悔罪;对服刑改造生活,遵规守纪,服从管理,严于律己;对国家充满希望,对社会充满感恩,对警官充满敬意,虚心学习,注重品行,不断提高自身素质。但有的服刑人员却整天怨天尤人,将自己的错误归罪于社会 and 他人。他们要么对未来灰心丧气,对服刑改造敷衍了事;要么甘于放纵自己,处处不拘小节;要么对政府持逆反心理,对管理和教育竭尽逃避;要么陋习不改,玩物丧志。是什么导致服刑状态存在如此大的差别呢?通过参加监狱组织的“重塑人生”教育实践活动,在燕城监狱第五监区领导和警官循循善诱的教导下,经过对犯罪原因刻骨铭心的反思和服刑改造的潜心体会,我深深感到,关键是:心态!

美国著名的社会心理学家马斯洛的一段论断:“心若改变,你的态度就跟着改变。态度改变,你的习惯就跟着改变。习惯改变,你的性格就跟着改变。性格改变,你的人生就跟着改变。”可见,心态

往往决定着一个人的成败,甚至一生的命运。

在服刑改造生活中,拥有怎样的服刑心态至关重要,有的服刑人员经历了事业和家庭的双重打击,不能一下想开,而是沉浸其中不能自拔,他们怨天尤人,气急败坏,从此一蹶不振,自然影响改造和重塑活动。

有的服刑人员自认高人一等,爱嫉妒、攀比,结果心灵在比较中扭曲。

有的服刑人员常常会说,社会对他们不公平。他们把自己的错误怪罪于外在的环境,对法院认定的事实持否定的态度,不能客观认清自己的罪行。对监狱的教育改造持敌对心态,不能客观面对现实。事实上,是他们自己打倒了自己,是消极的心态害了他们,而非外在的不利因素。

在服刑改造过程中,拥有怎样的改造心态举足轻重,有时将服刑人员击垮的并不是那些巨大的挑战,而是一些非常琐碎的小事。伏尔泰一针见血地指出:“使人疲惫的不是远方的高山,而是你鞋里的一粒沙子。”监狱改造生活中常常困扰我们的,不是那些决定前途命运的大事,而是一些非常琐碎、非常具体的小事。我们要想健康服刑、阳光生活,就要学会随时倒出那颗烦人的“小沙粒”。

可以说,服刑人员尽管犯罪原因不同,刑期长短各异,但都在人生之路上跌倒过,可以说都曾经是生活中的失败者。大家虽然同在监狱服刑,然而不同的意念,就会产生不同的态度。运用积极心态服刑改造的人,拥有积极奋发、进取、乐观的心态,他们能乐观向上地正确处理改造生活中遇到的各种困难、矛盾和问题,踏实改

造。久而久之,积极心态的人就不断地进步,他的能力和成绩也越来越得到监狱的认可。运用消极心态支配自己改造生活的人,心态悲观、消极颓废,不敢也不去积极解决所面对的诸多问题、矛盾和困难,他们总是容易走倒退之路。结果就永远都没有进步,永远不能获得优异改造成绩。我们的环境、心理、感情、精神,完全由我们自己的心态来创造。只有调整好心态,才能更好地对待服刑改造生活中的得与失,才能更好地把握重塑人生的方向。

无论身处顺境还是逆境,不管在监狱服刑改造还是将来回归社会,只要拥有积极的心态,我们会活得轻松快乐,好运也会到来。因为积极心态使我们拥有良好的生活习惯,这些习惯将不断影响着我们的做人做事的态度,而良好的态度也造就了我们拥有好的性格,而好的性格必然会改变我们的命运!

全书针对服刑人员的50种不良心态,进行了深入浅出的分析,通过身边发生的具体实例,指出了不良心态的表现和危害,并以服刑人员的视角,提出了中肯的解决之道。

囿于水平有限、资料匮乏,本人虽利用工余时间阅读了监狱图书馆有关心理和励志方面的书籍;日积月累、摘录了大量书报杂志中的新概念、新思想和警官授课中所提及的新观点;倾注真情、结合了日常服刑改造中自己及他人的亲身体验,但结稿付梓之时,仍觉缺憾不少,需要不断学习和研究。

谨以此书感谢政府给予服刑人员改过自新的政策和机会,感恩燕城监狱对服刑人员思想、行动上的教育与帮助,感激燕城监狱教育改造部、刑务处遇部和第五监区的领导及警官对本书的指导

---

和启发,也感谢家人给予的关心和支持,希望积极心态可以引领所有服刑人员踏上重塑人生的阳光之旅,取得更加优异的改造成绩,早日实现“回归梦”,再创人生佳绩。

---

---

# 目 录

## 第一章 吃亏是福,自私是祸

- 克服自私心态 ..... (1)
- 自私是服刑人员的天敌 ..... (2)
- 不要让私欲膨胀 ..... (3)
- 不要让自己冷漠 ..... (4)
- 在给予中体会快乐 ..... (6)
- 自私是祸根 ..... (7)
- 改掉自私心态 ..... (8)

## 第二章 欲望越少,幸福越多

- 克服贪婪心态 ..... (10)
- 理智看待财富 ..... (10)
- 贪欲是剂“迷魂药” ..... (12)
- 贪婪是祸根 ..... (14)
- 给贪欲加上一把锁 ..... (16)
- 知足常乐 ..... (17)
- 克制贪欲 ..... (18)

### 第三章 心有多宽,路就有多宽

- 克服狭隘心态 ..... (20)
- 宽容是一种境界 ..... (21)
- 服刑人员需要互相理解 ..... (23)
- 不念旧恶 ..... (25)
- 改变狭隘心态 ..... (26)

### 第四章 人比人,气死人

- 克服攀比心态 ..... (30)
- 攀比是一剂毒药 ..... (30)
- 攀比使人失掉快乐 ..... (32)
- 人比人气死人 ..... (33)
- 一分为二看问题 ..... (35)
- 调整心态,理性对待 ..... (36)
- 保持心理平衡的窍门 ..... (38)

### 第五章 越猜越疑,害人害己

- 克服猜疑心态 ..... (40)
- 疑心从何而来 ..... (41)
- 服刑人员之间忌猜疑 ..... (43)
- 猜疑是一剂毒药 ..... (44)
- 远离猜疑 ..... (45)

## 第六章 挺起胸膛,忘掉烦恼

- 克服悲观心态 ..... (49)
- 悲观者的特征 ..... (49)
- 悲观情绪要不得 ..... (51)
- 服刑需要苦中作乐 ..... (52)
- 乐观地面对服刑改造 ..... (55)
- 尽快赶走悲观情绪 ..... (56)

## 第七章 克己之短,扬己之长

- 克服自卑心态 ..... (58)
- 自卑心理产生的原因 ..... (59)
- 自卑者难以成事 ..... (60)
- 自卑使改造生活失去活力 ..... (62)
- 坚信“我能行” ..... (63)
- 克服自卑,培养自信 ..... (64)

## 第八章 舒展心灵,顺其自然

- 克服患得患失心态 ..... (68)
- 患得患失要不得 ..... (68)
- 辩证地看待得失 ..... (70)
- 生命在患得患失中流逝 ..... (72)
- 顺其自然度一生 ..... (73)

得失面前需理智 ..... (75)

## 第九章 放宽心态,获得快乐

——克服悔恨心态 ..... (77)

过度自责于事无补 ..... (77)

人生难用“修正液” ..... (79)

失去是一种解脱 ..... (80)

人生从此少悔恨 ..... (82)

立足当下 ..... (83)

将“要是”改为“下次” ..... (84)

## 第十章 毁人者,自毁之

——克服嫉妒心态 ..... (87)

嫉妒心态的特征及产生的原因 ..... (87)

嫉妒使人受伤害 ..... (88)

嫉妒别人,毁了自己 ..... (90)

赞美别人,快乐自己 ..... (91)

把嫉妒化为改造动力 ..... (93)

## 第十一章 今天消极,明天失败

——克服自暴自弃心态 ..... (96)

自暴自弃是最大的敌人 ..... (97)

得过且过,浑浑噩噩 ..... (98)

---

---

切忌稀里糊涂度春秋 .....	(100)
走出自暴自弃的泥潭 .....	(102)
培养脱离自我放弃的能力 .....	(103)

## 第十二章 换位思考,减少偏见

——克服逆反心态 .....	(105)
逆反心态的产生原因 .....	(106)
为何总爱较劲 .....	(107)
逆反情绪时有发生 .....	(108)
服从集体利益,遵从行为规范 .....	(109)
如何消除逆反心态 .....	(110)

## 第十三章 是福不是祸,是祸躲不过

——克服逃避心态 .....	(113)
逃避不能解决问题 .....	(114)
接受不可避免的事实 .....	(115)
直面问题,敢于承担 .....	(117)
跌倒就要爬起来 .....	(119)
逃避心态的防治 .....	(121)

## 第十四章 滴自己的汗,吃自己的饭

——克服依赖心态 .....	(123)
服刑人员不可过分依赖 .....	(124)

自助者方能得天助 .....	(125)
改造始于心动,成于行动 .....	(127)
服刑人员当自立自强 .....	(129)
把自己改造成一个自立的人 .....	(130)

## 第十五章 不为昨天烦恼,不为明天担忧

——克服焦虑心态 .....	(132)
服刑人员焦虑的原因 .....	(133)
不为昨天烦恼 .....	(134)
不为明天担忧 .....	(136)
忧愁不能解决问题 .....	(137)
让焦虑“到此为止” .....	(138)

## 第十六章 少些梦幻,多点实干

——克服侥幸心理 .....	(142)
侥幸心理使人贪腐 .....	(142)
侥幸心理使家庭破裂 .....	(144)
侥幸心理酿成大祸 .....	(146)
服刑改造忌侥幸 .....	(147)
接受服刑改造这一事实 .....	(148)

## 第十七章 丢掉顾虑,大胆尝试

——克服羞怯心态 .....	(151)
----------------	-------

---

---

服刑人员为何羞怯 .....	(152)
抛开面子,抓住机会 .....	(153)
勇于承认错误,表达感激 .....	(155)
羞怯心态可以克服 .....	(156)

## 第十八章 放下面子,摆脱虚荣

——克服虚荣心态 .....	(160)
虚荣心的表现 .....	(161)
哪些人容易产生虚荣心 .....	(163)
正确认识虚荣心 .....	(164)
虚荣也有其积极一面 .....	(165)
克服虚荣的方法 .....	(166)

## 第十九章 自信不偏信,克制不争执

——克服偏执心态 .....	(169)
偏执的表现及成因 .....	(169)
偏执使人失去理性 .....	(171)
偏执往往引起争执 .....	(173)
偏执误人前程 .....	(174)
放弃偏执解脱自己 .....	(176)

## 第二十章 山外有山,人外有人

——克服自负心态 .....	(178)
----------------	-------

---

---

自负心态产生的根源 .....	(179)
服刑改造切忌自负 .....	(180)
自负是无知的表现 .....	(181)
清高孤傲不可取 .....	(183)
自负就是“负”自己 .....	(184)
服刑人员如何克服自负心态 .....	(185)

## 第二十一章 欲速则不达,三思而后行

——克服浮躁心态 .....	(188)
服刑人员的浮躁心态 .....	(189)
喜怒无常是种病 .....	(191)
欲速则不达 .....	(192)
浮躁心态危害大 .....	(193)
服刑改造忌浮躁 .....	(195)

## 第二十二章 往事俱如烟,实干天地宽

——克服怀旧心态 .....	(197)
怀旧心态的表现形式 .....	(197)
适当怀旧无可厚非 .....	(199)
忘却是一种人生智慧 .....	(200)
用手握住今天 .....	(202)
多点遗忘,轻松改造 .....	(203)
克服病态的怀旧心态 .....	(205)

---

---

## 第二十三章 给予别人,丰富自己

- 克服索取心态 ..... (206)
- 正确处理给予与索取的关系 ..... (206)
- 帮助别人,快乐自己 ..... (207)
- 不懂给予,难有成就 ..... (209)
- 爱心无价 ..... (210)
- 学会给予 ..... (212)

## 第二十四章 放松心情,提振信心

- 克服自闭心态 ..... (214)
- 自我封闭的表现 ..... (214)
- 过分敏感导致自闭 ..... (216)
- 学会与人打交道 ..... (217)
- 主动接近别人 ..... (219)
- 克服自闭心理 ..... (220)

## 第二十五章 明日复明日,明日何其多

- 克服拖延心态 ..... (223)
- 拖延心态危害大 ..... (223)
- 服刑不能推卸责任 ..... (225)
- 勇于担当,履行义务 ..... (227)
- 改变拖延心态 ..... (229)

## 第二十六章 坚守底线,洁身自好

- 克服放纵心态 ..... (231)
- 过度的欲望是罪恶之源 ..... (231)
- 坚守道德底线 ..... (233)
- 不做亏心事 ..... (234)
- 堂堂正正地做人 ..... (236)
- 严格要求自己 ..... (237)

## 第二十七章 明知山有虎,偏向虎山行

- 克服恐惧心态 ..... (240)
- 在挫折中前进 ..... (240)
- 勇敢面对改造生活 ..... (242)
- 增强自信 ..... (244)
- 让恐惧远离自己 ..... (245)

## 第二十八章 面对挫折,坚强生活

- 克服自怜心态 ..... (248)
- 自怜使人受伤 ..... (248)
- 自怜常与自欺相伴 ..... (250)
- 直面现实,活在当下 ..... (251)
- 在不幸中发现幸福 ..... (253)