

JIANYU RENMIN JINGCHA XINLI SUZHI YU XUNLIAN

监狱人民警察

心理素质与训练

主编 陈奇 邵晚顺

中国市场出版社

监狱人民警察心理素质与训练

主 编 陈 奇 邵晓顺

撰稿人(以姓氏笔画为序)

孙丽娟 吕辉峰 陈 奇
邵晓顺 宗 焱 徐春光

中国市场出版社

图书在版编目(CIP)数据

监狱人民警察心理素质与训练/陈奇,邵晓顺主编,
北京:中国市场出版社,2006.6

ISBN 7-5092-0025-3

I.监... II.①陈...②邵... III.监狱-警察-心理卫生
-健康教育-中国 IV.D926.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 033603 号

书 名:监狱人民警察心理素质与训练

主 编:陈奇 邵晓顺

责任编辑:郝向前

出版发行:中国市场出版社

地 址:北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼(100837)

电 话:编辑部(010)68032104 读者服务部(010)68022950

发行部(010)68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销:新华书店

印 刷:河北省高碑店市鑫宏源印刷厂

规 格:880×1230 毫米 1/32 10.625 印张 280 千字

版 本:2006 年 6 月第 1 版

印 次:2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5092-0025-3/D·2

定 价:13.50 元

增強監獄警察心

理素質提高監獄工

作教心休水平

龙方平

二〇六

编写说明

2005年,在全国监狱人民警察中开展的心理健康教育,受到了各级领导和广大监狱人民警察的热烈欢迎和积极支持。这一教育被誉为是“应势之举、应时之举”;《健康从“心”开始》这本教材也被称之为“有用之书”,对提高监狱人民警察心理健康水平起到了积极的作用。作为心理健康教育的策划人和教材的参编者,我们感到由衷的高兴和无比的欣慰。同时,更加激发了我们努力为全国监狱人民警察心理健康做点工作的信念和热情。

为了进一步深入了解全国监狱人民警察的心理健康状况,摸索心理健康教育的有效方法,增强心理健康教育的实际效果,在原调查研究的基础上,我们又专门设计了心理测试量表,先后对北京、内蒙古、辽宁、湖北、广东、海南、贵州等省、自治区、直辖市的占全国监狱人民警察总数2%的人员进行了抽样调查。调查结果使我们更深刻地认识到:监狱人民警察心理健康不容忽视,心理健康教育必须深入开展,这是加强监狱人民警察队伍建设、提高整体素质的重要举措。

心理健康教育以提高心理素质为目标。心理素质包括心理品质、心理能力和心理健康水平三个方面,它们相互依存、相互作用、相互促进。心理品质与心理能力是心理健康的前提与基础,而心理健康水平又是心理品质与心理能力发展的归宿,也是提高心理素质的最终的目标。因此,提高监狱人民警察心理健康水平,必须以培养良好的心理品质、心理能力为基础,也就是说,只有心理素质提高了,心理健康才会有根本的保障。

为此,我们在广泛听取有关领导、专家、基层监狱人民警察和院校教师的意见、建议后,组织编写了《监狱人民警察心理素质与训练》一书,目的是使全国监狱人民警察在更高层次上提高心理健康水平。

本书的内容主要分为两部分:第一章是从理论上对素质、心理素质、监狱人民警察心理素质作了简要阐释,使大家对素质问题有个基本认识。第二章以后是对心理素质中的记忆力、思维力、意志力、情绪、挫折、自我意识、人格魅力、潜能开发、压力管理、适应与发展、情商与团队等这

些与监狱人民警察密切相关的心理能力、心理品质作了系统的介绍。在这部分中,我们首先讲解了有关的基础知识,尽可能地将深奥的理论归纳成知识点,通俗易懂地告诉大家;其次,凡是能够进行自我测试的内容,我们都提供了简易的自我测试量表及其评价标准;更重要的、也是本书的重点,我们对每种心理能力,都有针对性地提出了实用的、可操作的训练方法或解决对策。因此,通过本书的学习,监狱人民警察一是可以学习掌握相关的理论知识,提高理论水平;二是可以了解自己的心理素质状况,知道自己的长处与不足;三是可以通过科学的训练,有效地提高自己的心理能力、心理品质,以达到切实提高心理健康水平的目的。

本书由陈奇、邵晓顺主编,经集体讨论,由主编提出编写提纲,各撰稿人完成初稿。在此基础上,由陈奇组织统稿并提出修改意见,各撰稿人修改后,由陈奇总纂修改定稿。各章撰稿人是:第一章、第六章,邵晓顺(浙江警官职业学院);第二章、第七章、第九章,孙丽娟(上海市犯罪改造研究所);第三章、第八章,宗焱(四川司法警官职业学院);第四章、第五章,徐春光(江苏省监狱管理局);第十章、第十一章,吕辉峰(山东省监狱);第十二章,孙丽娟(上海市犯罪改造研究所)、宗焱(四川司法警官职业学院)。

在写作风格上,本书坚持知识性、通俗性和实用性相结合,知识介绍系统科学,叙事说理深入浅出,训练方法实用可行,既可作为开展心理健康教育、提高心理素质训练的培训教材,也可作为广大监狱人民警察培养良好心理素质的良师益友。

本书的出版得到了司法部范方平副部长的高度重视与关心,专门为本书题词——“增强监狱警察心理素质 提高监狱工作整体水平”,并予以充分肯定。同时也得到了各地,特别是北京、山西、吉林、浙江等省、市监狱管理局的大力支持,对此,我们表示衷心的感谢。

尽管我们非常努力,但由于理论水平的限制,又是首次研究涉及监狱人民警察心理素质的内容,书中不足之处在所难免,敬请读者批评指正。

编写组

2006年2月

目 录

第一章 心理素质面面观

第一节 素质与心理素质	(2)
一、素质	(2)
二、素质的构成	(3)
三、心理素质	(5)
四、监狱警察心理素质	(6)
第二节 心理素质训练	(10)
一、心理素质训练的涵义	(10)
二、心理素质训练的内容	(12)
三、心理素质训练的方式与方法	(13)
第三节 心理选拔	(15)
一、心理选拔的含义	(15)
二、心理选拔的内容	(16)
三、心理选拔的方式与方法	(18)

第二章 记忆与训练

第一节 探究记忆	(21)
一、揭密“红箱”	(22)
二、记忆的程序	(23)
三、记忆的类型	(25)
四、影响记忆的因素	(27)
五、记忆褪色的原因	(31)
第二节 提升记忆力	(32)
一、预热“红箱”	(32)
二、几种记忆术	(37)

三、记忆的巩固与保持	(43)
------------------	------

第三章 思维的力量

第一节 解析思维	(46)
一、思维的含义	(47)
二、思维的品质	(49)
三、思维的类型	(51)
四、思维的过程	(54)
五、影响思维的因素	(56)
第二节 激活思维	(57)
一、激活前的准备	(58)
二、逻辑思维能力训练	(61)
三、创造性思维能力训练	(69)

第四章 情绪与调适

第一节 认识情绪	(80)
一、情绪的含义	(81)
二、情绪“百态”	(87)
三、情绪的功效	(90)
第二节 调适情绪	(94)
一、了解自己的情绪	(94)
二、保持良好情绪	(96)
三、合理表达情绪	(98)
四、有效调控情绪	(100)
五、适度宣泄情绪	(102)
六、巧妙转移情绪	(104)
七、培养健康情绪	(106)

第五章 意志与磨砺

第一节 走近意志	(109)
一、意志及其特点	(110)

二、意志行动及其过程	(112)
三、意志品质及其表现	(115)
四、监狱警察意志品质基本状况	(118)
第二节 磨砺意志	(120)
一、训练原则	(120)
二、训练内容	(122)
三、训练方法	(124)
四、意志力评估	(130)

第六章 笑对挫折

第一节 直面挫折	(133)
一、挫折的内涵	(133)
二、挫折产生的原因	(134)
三、监狱警察挫折反应	(137)
第二节 在挫折中成长	(141)
一、挫折也是朋友	(141)
二、遇挫折后的心理调节	(144)
三、从挫折中学习	(146)
四、提高挫折耐受力	(149)

第七章 超越自我

第一节 自我画像	(158)
一、自我意识的内涵	(158)
二、自我意识的类型	(161)
三、自我意识的作用	(162)
四、自我发展的历程	(164)
第二节 升华自我	(166)
一、分析自我	(167)
二、悦纳自我	(173)
三、实现自我	(176)

第八章 健全人格

第一节 人格如是说	(186)
一、人格的内涵	(186)
二、影响人格形成的因素	(189)
三、人格结构	(195)
第二节 完善人格	(199)
一、健全人格要素	(200)
二、塑造健全人格	(206)
三、人格魅力——终身追求的目标	(211)

第九章 压力管理

第一节 解读压力	(215)
一、压力的内涵	(215)
二、压力的类型	(216)
三、监狱警察的压力源	(218)
四、压力的作用和影响	(221)
第二节 管理压力	(223)
一、识压有道	(224)
二、解压有方	(228)
三、减压有术	(233)

第十章 潜能与开发

第一节 概述潜能	(240)
一、潜能的含义	(240)
二、潜能的特征	(242)
三、制约潜能的自身因素	(246)
第二节 开发潜能	(250)
一、评估潜能	(251)
二、激发潜能	(255)

三、成功之路	(262)
--------------	-------

第十一章 情商与团队

第一节 情商 ABC	(271)
一、初识情商	(271)
二、情商构成	(273)
三、情商效能	(275)
第二节 提高情商	(279)
一、情商自测	(280)
二、情商集训	(283)
第三节 拓展情商	(286)
一、团队的基本含义	(287)
二、构建和谐的团队关系	(289)
三、铸造团队精神	(292)

第十二章 适应与发展

第一节 话说适应	(296)
一、适应的内涵	(297)
二、适应的层次	(298)
三、适应的过程	(300)
四、监狱警察不适应的表现	(303)
第二节 走向成熟	(306)
一、了解适应力	(307)
二、适应与发展训练	(308)
三、成熟之旅	(315)
参考文献	(325)

第一章 心理素质面面观

20世纪90年代以来,为了适应快速发展的社会的需要,人才的概念发生了质的变化,由过去单纯强调智力因素,转变为重视个人全身心的均衡发展。人才,不仅要有丰富的科学文化知识,而且更重要的是要具备创新的思维、稳定的情绪、坚强的意志、健康的个性和较强的交际、适应能力。因此,心理素质便成为衡量人才的重要指标之一。

同时,随着科学技术的发展和社会的进步,有关健康的观念也发生了质的变化。世界卫生组织将健康的标准界定为:“健康是一种在身体上、心理上和社会上的完美状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”可见,一个人要生活得真正健康,除了维持良好的身体素质外,更重要的是具备优良的心理素质。

在监狱系统,随着人才观、健康观的变化,以及以人为本思想的深入人心和我国监狱工作的不断发展,无论是监狱管理机构,还是监狱警察本身,都越来越重视监狱人民警察队伍整体和自身素质的提高。特别是近年来,在全国监狱人民警察中开展的心理健康教育、心理素质训练,普及了科学知识,提高了对培养良好的心理素质重要性的认识。21世纪,是充满了竞争和压力的时代,是否具备良好的心理素质,将决定一个人能否充分地发展自己、能否立足于社会、能否生活得幸福与成功。心理素质越高、越优化的人,各种潜能才会得到充分的挖掘与发挥,为自我整体素质的提高、事业的成功奠定坚实的基础。作为“人类灵魂的工程师”的监狱人民警察更应具有健康的心理、优良的心理素质,以完成党和人民赋予我们的神圣使命!

正如知识来自学习、意志来自磨炼、美德来自修养一样,良好的心理

素质要靠认真学习、科学训练、自觉地实践来获得。在这一章中,重点向大家介绍素质、心理素质、心理素质训练的有关知识,同时还就监狱警察心理素质的状况和监狱警察心理选拔工作作了简要的介绍,以便大家在了解、掌握心理素质内涵的前提下,科学地开展心理素质训练。

第一节 素质与心理素质

素质与心理素质,是总与分的关系,心理素质是素质的一部分。

一、素质

“素质”一词由来已久。人们对素质的界定和认识,有一个循序渐进,不断丰富、完善和扩展的过程。据《辞源》记载,在我国古代,素质的原义有两种:一是指白色质地。逸周书《克殷》指出:“及期,百夫荷素质之旗于王前。”二是指原本之质。管子《势》中指出:“正静不争,动作不二,素质不留,与地同极。”

《辞海》中则将素质的含义界定为三个层次:一是人或事物在某些方面的本来特点和原有基础;二是人们在实践中增长的修养,如政治素质、文化素质等;三是从心理学的角度,指人的先天解剖生理特点,主要是感觉器官和神经系统方面的特点。素质只是人的心理发展的生理条件,但不能决定人的心理内容和发展水平。某些素质上的缺陷可以通过实践和学习获得不同程度的补偿。

《中国大百科全书·社会学》中对人口素质的界定是:人口在质的方面的规定性,又称人口质量。它包含思想素质、文化素质、身体素质,通常称之为德、智、体。思想素质是支配人们行为的意识形态,文化素质是人们认识和改造世界的能力,身体素质是人口质量的自然条件和基础。人口群体是素质和数量的统一,二者相互联系和相互制约。

《心理学大词典》中把素质界定为:有机体天生具有的某些解剖和生理的特性,主要是神经系统、脑的特性,以及感官和运动器官的特性,是能力发展的自然前提和基础。例如,有的人发音和听力较好,可以认为其音乐素质较好。

以上列举了不同学科从不同角度对素质的认识。应当说,上述几方面对素质的界定都有其道理,都从某一方面或某些方面对素质这一命题做出了诠释。

从学术的角度来分析素质的含义,可以有狭义与广义两种理解。

狭义的素质,是指生理学和心理学意义上的“素质”,即人生来就具有的某些解剖生理特点,特别是指神经系统、脑的解剖生理的特点,以及感觉、运动器官的解剖生理特点。所以,又可称之为我们常常所说的“遗传素质”或“先天素质”。这一层面上的素质含义,表明素质是人的身体、智慧、能力和个性,乃至整个心理活动形成和发展的自然前提。离开这个自然前提,就谈不上人的发展了。

广义的素质,其含义已经超越了前面所说的遗传特征的局限,在应用范围上,既可以指个体,也可以指群体的质量或性质。不过一般所说的素质,仍然主要是指个体素质。通常我们所指的“教师素质”、“民族素质”、“警察素质”等均是指广义的素质。因此,这一层面上的素质内涵,是指人的质量或人的身心发展的总水平,或者将其界定为:“人的素质是指个体在先天禀赋的基础上,通过环境和教育的影响所形成和发展起来的稳固的特质。”

基于上述分析,我们把素质的含义界定为:在人们先天生理的基础上,经过后天的教育和社会环境的影响,由知识内化而形成的相对稳定的心理品质及其素养、修养和能力的总称。

二、素质的构成

为了更好地认识素质这一概念,有必要进一步分析、理解它的构成。素质的构成是指形成素质的内部结构。换句话说,素质的构成是指素质由哪些基本要素或方面所组成的。应当明确的是,素质是一个综合性、整体性和集合性的概念和范畴,必然是由多种要素和多个方面所构成。通常,我们可以从以下两方面来认识、理解素质的组成与结构。

(一)素质的主体特征

以素质构成的主体状况作为特征标志,可以将素质的构成分为个体素质与群体素质。

个体素质是指某一单个的人的素质。比如,某监狱通过一定程序的考核,认定监狱警察赵某的素质较高,而钱某的素质较低,指的就是个体素质。

群体素质则是指具有某些本质上的共同点的个体所组成的群体的整体素质。比如,要努力提高监狱警察素质、公安警察素质、律师素质等等,指的就是群体素质。

(二)素质的要素特征

以素质构成的必要因素作为特征标志,可以对素质的构成进行多种多样的划分。这些要素构成的理论阐述,诸多学者作了很多研究。归纳国内素质要素构成的理论探索,主要有以下四种划分。

1.六要素论。有研究者认为,素质的构成可分解为六个基本要素,即思想政治素质、道德素质、文化素质、业务素质、身体素质和心理素质。

2.五要素论。另有研究者认为,素质的构成可分解为五个基本要素,即将思想政治素质与道德素质合二为一,称之为思想道德素质,另外四个要素为文化素质、业务素质、身体素质和心理素质。

3.四要素论。还有研究者则将素质的构成分解为四个基本要素,即在五要素的基础上,再将身体素质和心理素质合二为一,称之为身体心理素质。这样,素质的构成就是思想道德素质、文化素质、业务素质和身体心理素质四个基本的要素。

4.三要素论。有人从素质的纵向层次结构角度,将素质区分为生理素质、心理素质和社会素质。其主要依据是,人是生物、心理、社会的统一体,因而素质也应该有相应的前述三个层次。这种划分强调:生理素质处在基本层次,是心理素质和社会素质的物质基础和载体;社会素质处在高层次,对其他两类素质起主导作用,决定着素质整体发展的方向;心理素质在素质结构中起核心、中介和桥梁作用,它影响生理潜能的发挥,决定着社会素质的发展水平。

我们认为,三要素论过于简单,特别是其中的社会素质过于概括,应具体化。四要素论中心理素质又没有独立出来,因为随着社会的进步和人类的发展,人们将越来越重视心理素质方面的问题。有学者认为,人类进入 21 世纪,是人们在关注自身生理问题之后,进入了关注“心理”的时

代。而六要素论中的思想政治素质与道德素质二者之间具有相当强的共融性,较强的联系和交叉,有时难以进行合理、科学的划分。

因此,我们对素质这一命题的认识,采取了“五要素论”,亦即将素质的基本构成要素分解为思想道德素质、文化素质、业务素质、身体素质和心理素质五个方面,而且五要素论也比较符合监狱警察素质研究和训练的实际。比如,1999年至2002年在全国监狱警察中开展的基本素质教育,以及2005年开展的心理健康教育,就是从这五个方面全面提高监狱警察的整体素质。

三、心理素质

国内有关心理素质的论述较多,但其内涵并不一致。对心理素质内涵的不同见解,实际上促进了对心理素质的研究。

1.心理素质是指人们心理活动的能力,即人们应付、承受及调节各种心理压力的能力,主要表现在人们的情绪及其行为的稳定性方面。

2.心理素质是人们在先天与后天的合力作用下所形成的一种调控个体自我实现与社会要求之间矛盾的协调机能和处理个体期望与个体能力内部冲突的平衡机能。

3.心理素质是指在一定的遗传素质的基础上,在自身努力与教育、环境的影响下所形成的心理状态、心理品质与心理能力的综合。

4.心理素质是指个体在成长与发展过程中形成的比较稳定的心理机能,是心理品质和心理能力的统一体。

上述有关心理素质的定义,可以区分为两类:一种是强调心理素质是一种心理机能,是应付压力或处理矛盾的心理能力。这一内涵的心理素质概念,突出了心理素质的功能与作用,但对心理素质所包含的内容是什么不够清晰,对心理素质的理解就不那么全面,实际上没有真正阐明心理素质的内涵。另一种是强调心理素质是心理品质与心理能力的综合。这一内涵的心理素质概念,突出了心理素质的内容,但是心理素质的功能、作用,或者说心理素质的落脚点、归宿是什么,没有阐明。

综合以上观点,我们认为,心理素质的内涵既应当回答其是什么,又应当包括其有什么用。因此,心理素质是指个体在遗传、环境(包括

教育)和主观能动性作用下,在活动中表现出来的心理过程与个性心理方面的特征,以及心理健康水平。

四、监狱警察心理素质

(一)内涵

有关警察心理素质的研究,国内开展得比较多。对监狱警察心理素质内涵的研究,有这样一些观点:有学者认为,监狱警察心理素质,是指监狱警察在心理过程和个性心理方面应该具有的优良素质,包括成熟的自我意识、积极的情感、坚强的意志和良好的个性心理品质。另有学者认为,监狱警察心理素质是人在情感、信念、意志、品质等非智力因素作用下,对社会环境的适应、调控及其承受能力的综合反映,包括抑邪匡正的情感、矢志不移的信念、刚毅顽强的意志和荣辱不惊的品格。还有学者认为,监狱警察除了应具有一般人的健康心理特征之外,还应具备一些优秀的执法心理素质:一是沉着冷静、坚决果断的心理素质。特别在执法管理过程中,碰到罪犯愚顽固执甚至铤而走险情况时,能做到镇定自若,大智果敢,准确处置。二是具有审时度势、机动灵活的心理素质。能根据罪犯中存在的各种问题,机动灵活地采取有效方法,善于解决普遍矛盾和特殊矛盾。三是具有百折不挠、英勇顽强的心理素质。对罪犯执法管理与教育改造的艰巨性、复杂性和长期性有足够的心理准备。四是具有坚持原则、处事公道的心理素质。

综合学者们对心理素质以及警察心理素质内涵的诸研究,我们认为,监狱警察心理素质,是指监狱警察在从事监狱工作中表现出来的认知、情感、意志等心理过程特点和能力、气质、性格与心理倾向等个性心理,以及心理健康水平。而从操作化定义角度出发,监狱警察心理素质又可规定为,体现在监狱警察身上的比较稳定的心理机能,是心理品质、心理能力和心理健康水平的统一体;心理品质可以理解为人们常说的非智力因素,一般包括情感、意志、气质、性格、动机、自我意识等方面;而心理能力主要是指监狱警察在心理活动过程中所表现出来的智力水平,一般包括记忆力、思维力等方面。

(二)现状