

BENXIANG YANGGUANG DIDAI

JIAOZHI CHANGSUO

XINLI JIANKANG

JIAOYU DUBEN

奔向阳光地带——

矫治场所心理健康教育读本

主编 吕健国



四川出版集团
四川教育出版社

BENXIANG YANGGUANG DIDAI

奔向阳光地带——

矫治场所心理健康教育 **读本**

主编 吕建国



四川出版集团
四川教育出版社

·成都·

图书在版编目 (CIP) 数据

奔向阳光地带: 矫治场所心理健康教育读本/
吕建国主编. —成都: 四川教育出版社, 2006
ISBN 7-5408-4240-7

I. 奔... II. 吕... III. 矫治场所-心理卫生-健
康教育 IV. D916.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041314 号

责任编辑 李晓翔 杨宗义

版式设计 土 凌

封面设计 金 阳

责任校对 伍登富

责任印制 黄 萍

出版发行 四川出版集团 四川教育出版社
(成都市槐树街 2 号 邮政编码 610031)

出 版 人 安庆国

印 刷 四川福润印务有限责任公司

版 次 2006 年 5 月第 1 版

印 次 2006 年 5 月第 1 次印刷

成品规格 146mm×208mm

印 张 7.625 插页 2

字 数 177 千

印 数 1-10 000 册

定 价 16.00 元

本书若出现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259359

编辑部电话: (028) 86259381 邮购电话: (028) 86259694



前 言

20 世纪 80 年代以来,随着心理科学的普及,越来越多的人逐渐认识到“生理、心理及社会适应的良好状态”才是全面健康的标准。矫治场所(指劳教场所、妇教场所、强制戒毒场所、看守所、工读学校以及监狱等,下同)学员是心理危机高发人群之一,患有心理疾病或存在心理障碍的人占有一定比例。在矫治场所推行心理矫治,并与思想教育相辅相成,不仅是使矫治场所教育矫治水平上台阶的重要措施,而且是治理违法犯罪问题,构建和谐社会的必然要求。

违法犯罪行为心理矫治作为一种特殊的教育,不仅需要采用心理咨询以及心理治疗的方法和技术帮助矫治场所学员克服矫治期间出现的心理问题,更重要的是要使矫治场所学员通过学习懂得自我调节、自我改造的知识和方法,促进心理素质良性转化,具备健康的心理和行为回归社会,顺利实现从违法犯罪者向守法公民与合格劳动者的转化,成为对社会有用的人。

基于这样一个宗旨,我们组织编写了这本供矫治场所学员学习的心理健康教育读本。这是新世纪法治精神与人道精神的又一

次结合，体现了党和政府对违法犯罪人员的人本关怀。

进入矫治场所时的心理不适应，是矫治场所学员学习转化道路上第一个最大的心理障碍，一旦克服了这个障碍，就会以积极的心态反思自己行为上的问题，下决心调整自己，促成自己内心的转化，使自己成为一个心理行为健全的人，对亲人、对朋友、对社会真正有用的人，一个真正幸福的人。

在克服了最初的种种不利心态以后，我们就希望学员们比较系统地了解一些有关心理健康的知识，学会分析自己或其他人违法犯罪的心理，明白违法犯罪行为的危害性，学会一些自我监控、自我调节、自我完善的方法。同时，也学会一些寻求心理帮助以及帮助别人的方法。编者希望这本读本能够实现这个美好的愿望。

本书的具体编写工作由“新华违法心理矫治实验室”承担。绵阳师范学院应用心理学研究所教授吕建国博士担任全书的主编和统稿。四川省新华劳教所赵泽勇副所长、绵阳师范学院心理系副教授陈寒博士担任副主编，协助主编统稿。各章编写人员为：第一章，绵阳师院任俊副教授、新华劳教所民警王晓涛；第二章，绵阳师院吕建国教授、章锐副教授；第三章，绵阳师院王洲林副教授、新华劳教所民警杨小龙；第四章，新华劳教所民警范富胜、绵阳师院吕建国教授；第五章、第六章，绵阳师院陈寒副教授、新华劳教所民警李杰；第七章，绵阳师院施琰茹讲师、四川省女子劳教所民警周利；第八章，绵阳师院任俊副教授、新华劳教所何智华科长、邓涛副科长。

本书可作矫治场所学员学习用读本或民警开展心理健康教育用教材，也可供矫治场所民警和对特殊群体心理感兴趣的人们阅读、参考。

本书的编写时间紧、任务重。许多同志是第一次编写这样一本有意义、有难度的书，因此，在材料处理、写作风格上，甚至在内容上都可能存在许多不足甚至错漏。望各位专家和同仁不吝赐教，以便修订。

本书中，作者参考、引用了一些学者、同仁的材料，我们在文献目录中有所表达，并在此诚表敬意和谢意。

吕建国 2006年3月于锦州



目 录

第一章 矫治场所——人生的新起点

- 第一节 积极面对问题，适应新环境和新任务·····（ 1 ）
- 第二节 自我调适，解决矫治期间常见心理问题·····（ 18 ）
- 第三节 矫治期间的日常自我调适
——自我解脱，走出心理困境的方法·····（ 21 ）

第二章 心理健康与和谐——人的共同追求

- 第一节 健康与心理健康·····（ 27 ）
- 第二节 人格心理健康·····（ 37 ）
- 第三节 人际环境健康·····（ 49 ）

第三章 矫治场所学员常见的心理行为问题

- 第一节 认知与情意障碍·····（ 63 ）

第二节 心理依赖与生活方式脱轨.....	(84)
第三节 生活方式脱轨与违法犯罪.....	(92)

第四章 矫治场所学员常见的心理障碍与心理疾病

第一节 神经症.....	(99)
第二节 人格障碍.....	(110)
第三节 性心理障碍与性变态.....	(121)

第五章 吸毒与邪教类矫治学员的自我心理矫治

第一节 吸毒类矫治学员的心理分析与辅导.....	(127)
第二节 邪教类矫治学员的心理分析与辅导.....	(138)

第六章 财产型与性罪错型矫治学员的自我心理矫治

第一节 财产型矫治学员的心理分析与辅导.....	(150)
第二节 性罪错人员的心理分析与辅导.....	(165)

第七章 女性及未成年矫治学员的自我心理调整

第一节 正确认识女性自身的特点.....	(173)
第二节 展现女性风采.....	(187)
第三节 解除未成年人心理困扰.....	(194)

第八章 完善自己 回归社会

第一节 了解社会职业, 作好职业规划.....	(205)
第二节 认清自我, 正确把握择业方向.....	(211)

第三节 求职心理调适·····	(218)
第四节 走好第一步，积极而有效地适应职业·····	(220)
后 记·····	(229)
参考文献·····	(231)



第一章 矫治场所 ——人生的新起点

如何在矫治场所适应新的生活环境和生活方式，是我们进入矫治场所以后面临的第一个迫切需要解决的问题。解决好了这个问题，我们就会以一种健康的心态，积极面对各种心理冲突、心理挫折和精神矛盾。定下心来，充分利用国家和人民为我们提供的这一次宝贵的学习机会，反思过去、体悟人生、明白做人的道理。同时学会一些立身处世的技术和本领，从此以后，走上人生的正道，成为一个对社会有益的人，一个健康幸福的人。

第一节 积极面对问题，适应新环境和新任务

在不同的矫治阶段，我们会遇到各种不同的问题及压力，具备不同的心理状态。特别是进入矫治场所之初，我们中的许多人不容易接受自己已经违法犯罪，必须强制集体、集中学习和工作的这个事实。这种情况，说明我们自己还有一些良知，希望自己是一个正常的人、受人尊重的人。同时，暴露出我们中一些人

法和社会规范的无知。再则，也说明我们对自己作为一个成人的责任认识还不到位。不管是什么原因造成我们对新环境的不适应，都会影响到我们自己的心理健康，使我们不能正常学习和工作。为保证我们的心理健康，使我们充分利用难得的学习、锻炼机会重新做人，我们需要正视接受矫治期间的环境变化，积极作出相应的心理、行为调整。

一、进入矫治场所初期心理调整

由于我们在被送入矫治场所之前，在社会上大多具有自由散漫、追求物质和精神享受的特点，入所以后，必须首先接受“六大教育”“六大训练”，要求“过好三关”等等。对失去行动自由、严格管束要求很不适应，容易产生苦闷、抵触、悲观、懊丧、烦躁等不良情绪。我们有必要在干警、指导老师及其他专业人员的帮助下，主动地进行自我调整，以保证以良好的情绪状态尽快适应服教生活，及早争取进步，重返社会。

（一）克服较强的挫折感

进入矫治场所以后，我们首先要面对的，是强烈的挫折感。有挫折感，这是必然的，违法犯罪行为的惩戒后果必然引起挫折。我们在这里要认真思考的是：首先，要接受被送进矫治场所这个事实，以一个成人的真正成熟的态度认识到这是自己违法犯罪的必然结果，因此，不怨天、不怨地，更不怨别人。只有这样，自己才可能静下心来，以健康的心态反思自己、分析自己、发现自己的行为问题，愿意学习、改造自己。其次，要重新确定自己的人生价值和目标，立志做一个关心社会、关心他人、遵纪守法的合格公民。第三，确定自己在矫治场所学习改造期间的具体学习、工作目标。

挫折作为一种情绪状态和一种个人体验，它具有推动人去改变挫折情境的推动力。只要认识正确，挫折能推动一个人克服各种困难，积极向上。

尽管正确地认识挫折可以把挫折变成向善的动力，我们还是应该谨慎，尽量少犯错误。因为经常陷于挫折之中也是危险的。持续的压力会使一个人的人格发生变化，变得冷漠、孤独、自卑，甚至执拗。

我们可以采取以下方式，积极应对挫折，变逆境为顺境，化失败为成功。

(1) 了解自我，接纳自我。有几种自我排斥的情况必须克服：自卑自怜者因幼时的过分依赖和竞争中的过多失败，得出的结论是“你行我不行”，于是束缚自我，贬抑自我，结果是增加焦虑，毁了自己；自暴自弃者不甘心说“我不行”，而又无正确的方向，因此很容易放纵自我、践踏自我，结果是反抗社会、害人害己；自傲自负者自命不凡、自吹自擂，有时吹嘘得连自己都不认识了，结果是欺人一时，欺己一世。只有自信自强者了解自己的动机和目的，正确估价自己的能力，对自己充满自信，对他人深怀尊重，在认识自己的前提下，走上了“你行我也行”的康庄大道，结果是能够充分、真正地认识自己，发挥自己的潜力。

(2) 正视现实，适应环境。成功者总是能与现实保持良好的接触，一方面他们能发挥自己最大的能力去改造环境，以求外界现实符合自己的主观愿望；另一方面，在力不能及的情况下，又能另择目标或重选方法以适应现实环境。

(3) 接受他人，善与人处。人是群居动物，在人群中不仅可以得到帮助，获得信息，还可使喜怒哀乐得到宣泄和分享，从而保持心理平衡、健康。人是需要朋友的，乐于与人交往，和他人

建立良好的关系，是面对挫折重新崛起、获得成功的先决条件之一。

(4) 热爱工作，学会休闲。工作的最大意义不限于由此获得的物质报酬，它对个体还具有两方面的意义：一是能表现出个人的价值，获得心理上的满足；二是能使人在团体中表现自己，以提高个人的社会地位。然而现代社会生活节奏加快，不少人情绪长期紧张。因此要学会合理安排休闲时间，变换休闲方式，让休闲日丰富多彩，恢复体力，调整心态，获得身心健康。

(二) 调整抑制、沮丧心态，控制自己的情绪

焦虑、苦闷、沮丧、抑制等消极情绪，往往会因过分地刺激人的器官、肌肉及内分泌腺而损害人的健康。据有关研究资料显示，除了情绪与免疫系统密切相关之外，情绪与不健康行为方式，情绪与心理适应，情绪与求医行为，情绪与社会支持都有一定的相关关系。而行为方式、心理适应、求医行为、社会支持等都是决定身体健康的重要因素。

消极情绪会给身心健康带来严重的不良后果，也会给个人的学习、工作、生活等各方面造成严重的损失。因此，要真正把握自己的心理状态，防止消极、不愉快的情绪的产生。究竟如何保持稳定的健康情绪呢？除了前述的情绪控制外，还必须采取以下几个积极的措施：

1. 培养幽默感；
2. 增加愉快的生活体验；
3. 使情绪获得适当表现的机会；
4. 学习从光明的一面去观察事物；
5. 树立积极的人生目标；
6. 积极地与人交往，更好地适应环境与应对应急事件。

总之，必须要学会对所遇见的事物和情境作出适当的情绪反应，激发起自己向上的力量，在工作和事业上取得更多的成就。同时，要提高警觉，采取有效的步骤来应付困难、避免危险。要防止受情绪的困扰，不要让它妨碍了正常的适应。

师旷劝学

师旷是我国古代著名的音乐家。一天，师旷正为晋平公演奏，忽然听到晋平公叹气说：“有很多东西我还不知道，可我现在已70多岁，再想学也太迟了吧！”

师旷笑着答道：“那您就赶紧点蜡烛啊。”

晋平公有些不高兴：“你这话什么意思？求知与点蜡烛有什么关系？答非所问！你不是故意在戏弄我吧？”

师旷赶紧解释：“我怎敢戏弄大王您啊！只是我听人说，年少时学习，就像走在朝阳下；壮年时学习，犹如在正午的阳光下行走；老年时学习，那便是在夜间点起蜡烛小心前行。烛光虽然微弱，比不上阳光，但总比摸黑强吧。”晋平公听了，点头称是。

（三）积极学习和改造提高自己

在限制自由的管教环境里，我们对生活的前途容易缺乏明确的认识，导致生活的积极性降低，对产生的各种情况缺乏必要的沉着。心理学家给我们的忠告是：坚持到底！如果你有心想把事情做得更好，那就从犯的错误中学习，因为那是迈向成功的垫脚石。

我们都应该时常记住这句话：上天并未耽延，只是还在等待时机。因此别忘了，没有失败这回事，如果你的尝试不见效，那

就好好从其中学习，以便未来能运用得更有效，最终必然会有成功的一天。

（四）更加理性地看待生活和自己

由于特殊的生活历程，我们对现实充满了不满，以特殊的眼光看待各种情境，把任何的情境都可能看做是发泄自己不满的借口。

若是能够改变一下思维的方式，改变一些自己待人处世的方法和自己的生活方式，则意味着更好的生存状态。有担忧的工夫，不如积极行动；有反复胡思乱想、自我消耗地做“无用功”的时间，不如做自己特别想做的事情。学会走出自设的思维迷宫，便能够掌握自己的命运，去实现自己的理想，发挥自己的潜能。

人的生存境界是指人对活着的看法。一般说来，过去的是经验，现在的是事实，未来的是理想。人们总是感叹过去的幼稚，现在的痛苦，未来的渺茫，这是很正常的一种心态。

聪明的人，不太多地停留在昨天，也不太多地幻想明天，而是把握住现在。感叹也罢，惋惜也罢，回忆也罢，想象也罢，日子总是要过的。时间不因为回忆而增加它的长度，时间也不因为人的幻想而增加它的厚度。时间是公平的，富人、穷人、男人、女人，在时间的面前都是平等的。所以，对于来去匆匆的人生，自己要有一个坚实的看法。

对于过去，不要太多的回忆，回忆会带来伤感，回忆会消磨人的意志。谁都知道，年轻人想未来，老年人想过去，喜欢回忆是衰老的表现。如果说，真要回忆的话，那就是在回忆里找回教训与经验。

对于未来，不要太多想象，太多夸张。未来是人们最喜欢听

的，而又是最不实际的一种兴奋剂。小青年之所以活得很好，是他们并不夸饰未来。成就感很强的人最容易悲伤。

最重要的是把握今天，一步一个脚印，一步一步地前进。千里之行，始于足下。不要嫌弃小事，大事是从小事做起，不要嫌弃走得慢，走得慢比不走要好。不要羡慕别人，羡慕的本身就是自己渺小。走自己的路，不东张西望，不要回头，一直走下去。不要先问结果，要问自己的努力，要问自己的付出。这种人才有可能真正有成就。

二、矫治中期的心理调整

在矫治中期，即常规管理阶段，矫治场所主要是对我们进行“政治、文化、技术”三课教育的同时，进行一定的生产劳动。在此阶段，一部分人能适应场所内的生活，对未来产生良好的愿望，改造行为也较为积极，情绪较为稳定；而另外一部分学员则可能发生人格变异。

在这一阶段我们要注意从以下几方面来进行自我调整。

（一）调整好在新环境的心理状态

1. 换一种心情看生活。
2. 控制你的时间。
3. 增强积极情绪积累。积极的情绪催人奋进，幸福的人做的每一件事都是努力消除消极情绪的过程。
4. 善待身边的人。要学会很好地对待朋友，能够一下数出五个亲密朋友的人，比不能数出任何朋友的人更感到幸福。
5. 面带幸福感。实践表明而带幸福感的人会感到更幸福，经常欢笑能在大脑中引起幸福的感觉。
6. 不要无所事事。不要把自己困在苦闷中，要沉浸于用你



的技能做的事情中。

7. 有理想和追求的人更幸福。

(二) 制定计划，在新的集体中锻炼

建议你把这一一年里的目标写在一张纸上，再把生活或长远的目标写在另外一张纸上；你的目标要不只一项，但生活各方面主要的目标最多只能有一项，也就是说，不要有互相冲突的目标。

你也可以把目标写在卡片上随身携带，经常用来参考，也可以把目标深埋在心中。

理清你的目标时，你要回答两个根本的问题：我想成为什么样的人？我想做什么事？明确地写出你的答案。比方说，如果你想当作家，那么你想要写小说呢，或是报纸专栏，还是为杂志自由投稿？尽可能明确。写下你的目标只是个开始，不过你总是要从一个地方开始。正如有句话说：与其诅咒黑暗，何不点起蜡烛？

跨越你和目标之间距离的第二部分是“行动”。目标不是梦想，而是由行动所支持的梦想。我们拥有的一切，从房屋到玩具，全不过是想法被付诸行动的结果。不要等情况完美了以后再去，情况永远也不会完美。“明天”、“等一下”、“下礼拜”、“下个月”或者“明年”等字眼，通常是“绝对不会”这个失败字眼的同义词。“总有一天”的通常意思是“一辈子休想”，所以你现在就开始出发吧。如果你害怕无法完成一件事，就要把忧虑的时间转变成做事的时间。

神的救助

山洪暴发，整个小镇沦为泽国。一名虔诚的信徒爬上屋顶，祈祷神的救助。大水漫过了屋顶，有人驾着小木舟经过，驾船人让信徒上船逃生，他却坚定地拒绝