



心灵的守护

X i n L i n g D e S h o u H u

监狱心理咨询的实践与探索

程跃华 著

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House

心灵的守护

X i n L i n g D e S h o u H u

监狱心理咨询的实践与探索

程跃华 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的守护：监狱心理咨询的实践与探索 / 程跃华著.
—南昌：江西人民出版社, 2017.5
ISBN 978-7-210-09498-2

I. ①心… II. ①程… III. ①犯罪分子-心理咨询-研究 IV. ①D916.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 135260 号

心灵的守护：监狱心理咨询的实践与探索

程跃华 著

责任编辑：邓丽红

特约编辑：王治川

封面设计：闵鹏

出 版：江西人民出版社

发 行：各地新华书店

地 址：江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话：0791-86898702

发行部电话：0791-86898815

邮 编：330006

网 址：www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：20

字 数：310 千字

ISBN 978-7-210-09498-2

赣版权登字-01-2017-469

版权所有 侵权必究

定 价：50.00 元

承 印 厂：南昌市红星印刷有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误，请随时向承印厂调换

拯救心灵

经过近一个小时的咨询,她从咨询室出来,已头痛欲裂、心力交瘁,正准备下班。突然,接到紧急通知,一位服刑人员准备行凶后自杀,她转身往监区飞奔。

她终于敲开梁某封闭的心门,使连日来不吃不喝、不言不语、痛苦异常的他,一把鼻涕一把眼泪地将内心的苦水一股脑地和盘向咨询师倾倒出来。因干预及时,她又消除了一起由情绪剧烈波动而导致的监管安全事故。

她马不停蹄地行走在办公室和监区之间,对通过监狱入监甄别和评估系统筛选出来的高危人员,逐一主动进行心理危机预警干预。

2017年1月1日,最高人民法院的司法解释《关于办理减刑、假释案件具体应用法律的规定》颁布,在监狱服刑人员中产生强烈的反响,一些服刑人员表露出心理困扰、情绪低落,不同程度地影响了服刑改造。她配合监区举办心理健康讲座及团体拓展活动,从正确理解新的刑事法规及有关政策入手,引导服刑人员主动调节心理,坦然面对,欣然接受现实,走好眼前的改造之路。

这就是一名监狱基层心理咨询师的工作剪影。狱内服刑人员的心态举动,牵动着监狱心理咨询师的心思。

心似双丝网,中有千千结,每个服刑人员心中都有困惑和烦恼。监狱的心理咨询,使服刑人员有了一个倾吐对象,让服刑人员有了一个倾述场所。

尽管,道德滑坡、扭曲三观、好逸恶劳,贪图享乐、急功近利,封建行帮哥们义气思想支配,颠倒的人生奋斗目标,偏离人生的正常轨迹,侥幸心、虚荣心、嫉妒心、报复心、逆反心等等作祟,是服刑人员产生犯罪心理,以致于罔顾法律、利欲熏心,不择手段谋取不义之财、实施犯罪的主要因素。但是,在狱中有心理障碍、人格变异、个性扭曲和心理疾病的服刑人员占了一定的比例。服刑人员普遍存在文化水平偏低、法律意识淡薄、心理健康知识匮乏、社会支持系统薄弱等。

可以讲,服刑人员内心的郁闷和痛苦比之常人有过之无不及。能够让他们尽快适应狱内生活、平安度过刑期、为新生打下良好心理基础,监狱花费多大的人力物力在罪犯心理矫治方面都不为过。

中国监狱心理矫治始于20世纪80年代。2004年11月,随着江西省各监狱服刑指导中心机构的成立,标志着江西省监狱心理矫治队伍的建构。监狱的心理矫治涵盖心理健康教育、心理测验、心理咨询、心理疾病治疗和心理危机干预等内容。

在当时的环境下,有不少民警对从事监狱心理矫治工作不甚理解,认为监狱的心理咨询只是摆设,是花架子。至今,人们对于监狱的心理咨询认识还是很模糊的。因此,本人作为监狱心理咨询工作的先行者和实践者,有责任将自己多年的心理矫治工作实践经验整理成书。其目的有三:一是想让更多的人真实地了解监狱的心理咨询,理解监狱特别需要心理咨询和心理健康教育。二是诠释在男犯监狱中,女民警与男民警一样能够走在监管改造的前沿,她们用自己的真诚耐心、细腻爱心、善良智慧,叩开服刑人员紧锁的心灵,使枯萎的生命升腾出希望。三是希望对监狱民警有借鉴和指导作用,使他们在监狱监管改造罪犯的具体实践操作中尽量少走弯路。

本书由咨询门诊、咨询信箱、矫治个案、心理课堂、研究成果共五个篇幅组成,乃监狱基层心理咨询工作者十多年来实践经验的探索和总结。若能为监狱民警教育改造矫治罪犯提供一些帮助和参考价值,本人就感到万分欣慰了。由于水平有限,尚存在许多不足之处,请各位读者批评指正!

程跃华

2017年3月30日

成长的岁月(代序)

2004年,江西省洪城监狱服刑指导中心创立,我加入到监狱心理矫治队伍之中。从服刑指导中心到心理健康指导中心,再到如今的罪犯改造评估与矫治中心,尽管机构名称不断变更,但我与身为心理咨询师的女民警们始终坚持在罪犯心理矫治工作中长途跋涉。

从一轮红日冉冉升起,到一抹夕阳缓缓落下。无论是在急匆匆的跑车途中,还是在忙忙碌碌的办公室里,我与你们低头不见抬头见,可谓日久生情、情深意长。走进工作室,在用网络技术构建起来的格子谈话间进行心理矫治的工作实践——这是“法情”交融、春风化雨的载体,是真理与谬误、正义与邪恶较量的阵地,也是心理咨询师智慧谋略与身手施展的舞台。

你们用真心、爱心、细心、耐心倾听一声声心灵的忏悔,解答服刑人员一个个心理问题,解决一个个心理疾患,导引一颗颗灰暗的心灵走向光明,唤起生活在大墙内的社会弱势群体对人性的回归和生命的渴望。你们写出一份份咨询记录,填写一张张咨询反馈单,在每次例会上,拿出疑难案例,进行商讨,找出共性与个性所在,以便掌握咨询谈话技巧,提高咨询谈话质量。你们,有咨询案例的切磋与探讨,有孜孜不倦的刻苦与勤奋,更有满腔的工作热情,高度的责任心和高尚的职业道德。

闲暇之余,你们有耳鬓厮磨的窃窃私语,有直言不讳的坦言相劝,有危难关头的肝胆相照,也有针砭时弊的评头论足、各抒己见,但绝不搬弄是非、造谣生事。更多的是,大家一起休闲调侃、天南地北,海阔天空、古今中外……从夫妻之间、儿女之间、婆媳之间、妯娌之间、姑嫂之间、邻里之间等婚姻家庭、人情世故,到锅碗瓢盆、柴米油盐、营养配膳、相夫教子,再到世间百态、奇闻佚事、生活哲理、人生感悟等,可谓包罗万象,面面俱到,触及人生各个方面、社会各个角落;还有为争论某一观点而唇枪舌剑、针尖麦芒,以致于一时乌云密布、硝烟弥漫,但终究会烟消云散、雨过天晴。更有的是风趣幽默、妙趣横生,插科打诨、嘻嘻哈哈,开开心心,毫无遮拦,无拘无束。

你们犹如穿着七色的彩衣,装扮着大地,丰富着诗意多彩的人生。

她,率真可爱,思想活跃。热情、奔放、迷人,似耀眼而充满活力的红。

她,思维缜密,积极进取。华丽、执着、聪颖,犹如喜悦的橙。

她,不紧不慢,镇定自若。温和、快乐、秀美,像是淡淡的黄。

她,年轻活泼,能歌善舞。青春、灵动、悦目,宛如朝气蓬勃的绿。

她,踏踏实实,认真细致。坚韧、庄重、内涵,就是那充满希望的青。

她,机智勇敢,刻苦勤勉。清新、婉约、沉稳,恰是那宁静的蓝。

她,吃苦能干,人情练达。高贵、典雅、浪漫,仿佛是充满神秘的紫。

走出家门,心情郁闷,倾吐的对象是你们;心有喜悦,分享的人群是你们。你们,已构成了我生命的一部分。你们,宛如七位仙女与我相伴,恰是我人生的七色彩虹,划过我人生的天空,点缀着我的生活。我的生活因你们而更加充实完美,我的人生因你们而更加绚丽多姿。我珍惜我们共同成长的日子,感激你们,我的伙伴!

程跃华

2017年3月30日

目 录

第一篇 | 咨询门诊

变化	002
你也有责任	004
你能全怪父母吗?	005
向人借东西时,为什么总碰壁?	006
都是面子惹的祸	007
我成为人人的挡箭牌	008
报复能平静你的内心?	010
最佳的报复	012
对于妻子的出轨,我该如何是好?	014
你替她着想了吗?	016
妻子被拘留,我也快崩溃了!	017
理智和情感的纠结	018
境由心造	020
你还有绝食的理由吗?	021
调离一个环境,就能解决问题吗?	023
一味地退缩隐忍,不是修养是懦弱	024
学会宣泄不良情绪	026
理想与现实的差距	027
恐惧的背后	029

与焦虑过招	031
他也失眠了	034
新环境 新心理 新起点	035
打开心扉,让阳光照进来	037
驱散心灵的阴霾	039
看到他与人亲近,心里就很不舒服	041
我见人就想杀,见物就想砸	042
学会幽默和调侃	044
新的减刑政策是针对你的吗?	045
进监狱是迟早的事	046

第二篇 | 咨询信箱

亲情的维系	050
善意的谎言	051
孩子成长的摇篮	052
妻子对我很不耐烦	053
如何面对有婚外情的妻子?	055
妻子、情人,我该如何选择?	056
口是心非的离婚	057
乳腺增生并非女人的专利	058
晚上睡觉经常说梦话,唱歌、喊叫是病吗?	059
担心自己是同性恋	061
何谓癔症?	062
迷茫的我,该如何走向远方?	065
不会拒绝的痛苦	067
走出心灵的孤岛	068
漫漫刑期,苦海无涯	069
我认为刑期判得太重了,心里疙疙瘩	071
从寂寞中找到“星星”	072

第三篇 | 矫治个案

犯错误是生活的一部分	076
摆脱抑郁的缠绕	079
难以承受的心灵之重	083
迁怒	089
真情真爱,化解冥顽心灵	097
在咨询中促进心灵成长	117
超越自卑	135
一例疑病症顽危犯的心理矫治	143
一例神经官能症顽危犯的心理矫治	156

第四篇 | 心理课堂

监狱网络心理咨询的特点	168
心理咨询与心理治疗的异同	169
新生之旅,从心开始	171
服刑人员服刑中期的心理调适	183
服刑人员刑满前的心理调适	186
如何预防“春节综合征”?	189
如何应对“节后综合征”?	191
服刑人员的行为养成	193
如何面对挫折和失败?	196
如何对待他人的牢骚和抱怨?	199
如何对待他人的调侃和玩笑?	202
如何营造和谐的人际关系?	204
受骗后如何及时调整心态?	207

第五篇 | 研究成果

热切的期待	212
用真诚敲开心灵之门	213

顽危犯的心理特点及矫治对策	215
浅析认知模式在罪犯心理危机干预中的运用	227
构建和完善监狱心理危机预警机制的思索	236
艾滋病罪犯循证矫正若干问题研究	241
艾滋病罪犯刑释前的心理调适	253
监狱在押罪犯抑郁、焦虑症状调查及对策	258
心理学视野下监狱老病残罪犯分类教育的探索	275
监狱在押老病残罪犯的心理矫治	283
构建监狱罪犯危险性评估机制的实践与探索	295
主要参考文献	310
后记	311

第一篇

咨询门诊

门诊,顾名思义,是医生对病人进行诊疗,给予不住院的初步诊断和用药。咨询门诊,是咨询师对求助者进行初步的评估和引导。监狱求询者中 90% 以上的服刑人员采用咨询门诊形式。通过一两次咨询就能解决的一般心理问题。咨询门诊包括网络咨询和面对面咨询。随着“跃华温馨港湾”咨询室的设立,服刑人员面对面咨询人数明显增加。本篇呈现给大家的是监狱服刑人员因恋爱婚姻、考核奖惩、家庭变故、监区调换、人际沟通等因素导致的情绪情感波动而产生系列心理问题的典型案例。

变 化

2005年5月的某日,于某以一副吊儿郎当、玩世不恭的神态出现在屏幕上。他环顾四周,东张西望,刚带上耳麦又取下,放在手里琢磨,最后神情凝重地带上耳麦,再用手遮住大屏幕,看有何反映,一边自言自语地说:“跟我想象的一样。”

咨询师轻声说道:“欢迎你来到网络谈话室,很高兴见到你。你有什么烦恼,我能在哪方面能给予你帮助?”

于某言不由衷:“我是坐牢的,能有什么烦恼?我什么烦恼都没有。”说完,跷起二郎腿,头往椅子后仰。

咨询师心中不禁恼怒,却不便表现出来,进而问道:“你是自己要求来的?你知道什么是心理咨询吗?”

于某嘿嘿一笑:“我是自己申请来的,我不知道什么是心理咨询,你跟我讲了也没有用。我来的目的主要是看看什么是心理咨询,百闻不如一见嘛。再就是想看看自己到底有些什么心理问题。顺便问一句,我能咨询多久?”

咨询师正色道:“这由你自己来决定。”

于某大声笑道:“我是服刑人员,什么权利都没有……”

咨询师打断他的话:“你我只是身份不同,在人格上是平等的,在灵魂上是平等的。”

于某不无嘲弄地说道:“你说的比唱的还好听。”

咨询师岔开话题:“你家人会来看你吗?你在监区里还适应吗?”

于某马上变了脸色,坐直身体:“我不想谈这个,我认为自己不知道最好。”说完,头向后仰,面朝天花板,又跷起了二郎腿。

咨询师说:“那我们今天顺便聊聊你感兴趣的话题,好吗?”

于某还是原来的姿势,把耳麦取下,拿在手里不停地翻来倒去,转而又戴上,而后问道:“老师,听到了吧?烦恼是什么?烦恼是无形的,无限的,天天

都有的。”经过允许，他点燃一根烟，看着云腾雾绕，咳了一声。

咨询师问：“你在家是最小的吗？”

于某感慨地说道：“我有两个兄弟，还有一个妹妹，父母身体都还好。我坐牢不难过，我难过的是，我现在25岁了，都不能孝敬我的父母。”

“看来你很有孝心，身上有很多闪光点。”咨询师回答。

于某升了一个懒腰，两手撑着脑袋，自嘲地说：“我是坏人，我狼心狗肺，我的缺点不知有几多，我又懒，又随便，又不会做事，又没有文化，我连自己的家庭地址都不会写，我一无是处。我身边肯定有好多人在嘲笑我。”

咨询师说：“你多疑，你自卑，你没有自信，悲观，失望，心灰意冷，你没有改造目标，你感到前途渺茫。你做一天和尚撞一天钟，得过且过，你现在连和尚的一天钟都不敲，到了一天都难以过下去的地步，你从来没有把刑期当过学期。我说得对吧？”

于某愕然，打了一个哈欠，神情开始专注：“天啊天！我天天担心劳动任务完成不了，哪有工夫去学文化！我们这里80%的人都不知道违犯法律有这么严重，我不知道抢劫罪会判这么重。”一边说，一边缠绕耳麦线圈，看看左手，看看右手。又起身又坐下，然后两眼直视屏幕。

咨询师给他讲了《一个摄影师的故事》后，说道：“总之，快乐在劳动创造中，在给予他人的帮助关爱中。你的心态决定了你的一切。”

于某神情专注地说道：“老师，今天是我第一次与人交流了一个多小时。你今天是让我真正开心一回的人，谢谢你的耐心和态度，我会报答你的。”

咨询师笑道：“你今天的感受就是对我最好的报答。老师最后送你一句话：上帝在向你关闭一扇门的同时，在向你打开另一扇窗户。把握现在，就一定会柳暗花明又一村。”

于某微笑，善意地说：“你给我说的话，我都留在心底了。谢谢老师！你赶快去吃药，多喝一点水，今天你嗓子不好，咳得很厉害！”

你也有责任

服刑人员余某,34岁,因盗窃罪被判处11年有期徒刑。余刑还有一年多,已婚,家中有两个儿子,分别是10岁和9岁,妻子不在家里,两个儿子由余某父母抚养。近半个月以来,余某因劳动考核统计得分与自己想象有明显出入而烦恼不已,寝食难安,主动要求心理咨询。

余(委屈):最近相当地郁闷,我感觉6月24日的劳动统计分有差错,我的劳动产量,都比不上腿脚不方便的年纪大的同犯,心里好烦!

师:平时有过这种情况吗?自己有记录吗?与统计员交流沟通过吗?

余(诚实):没有,这么些年来,感觉统计从未出过错,加上我这个人比较粗心,也非常相信他人做事。

师:计算机统计还会出错,何况是人工操作。虽然现在还不能证实当天统计工作出了差错,但是你也负有责任!

余(惊讶):我有什么责任?

师:如果你天天记录自己劳动产量的习惯,那么当天,你就会及时发现统计员的错误,并及时纠正。

余(羞愧):可是我文化水平不高,只会认字不会写字!

师:这是推脱责任的理由吗?倘若从现在起,你练习书写,养成写日记的好习惯,这种统计有出入的事情不但不会发生,而且还能够起到监督的作用!

余(诚恳):现在学习还来得及吗?我愿意改变自己!

师:只要你意识到并愿意去学,何时都不晚!

咨询结束后,咨询师将带有汉语拼音且图文并茂的《增广贤文》书籍、一些笔记本及水笔,托监区民警带给余某。余某对民警和老师表示衷心感谢,表示一定会好好学习,提高动笔写作能力,防止类似事件再次发生。

你能全怪父母吗？

服刑人员江某,某院校艺术系本科毕业生,现年27岁,因故意伤害人罪被判处死缓。入狱初期,对父母强烈怨恨,心态极不平衡,影响服刑改造,主动要求咨询。江某一脸愤懑地走进心理咨询室。

江(一脸懊丧):我与女友是自由恋爱,相恋同居五年,彼此情投意合,准备谈婚论嫁。女友家在农村,有一个弟弟。她父母要求我父母给聘礼15万,而我父母不但不肯拿出彩礼,而且还煽动我与女友分手。回到我与女友的出租屋,我一个人喝着闷酒,对父母一肚子的怨恨,我与女友发生口角,女友感到非常委屈,不停地数落我。我两边受气,情急之下,就把气撒到女友身上,因用力过猛一不小心就将女友掐死了。如今,我父母为我花费了30多万元,想现在又何必当初!如果父母当初给了我15万,就不会有今天的结局了!

师:在你个人婚姻上,父母有自己的观点和看法,他们对你女友的不满意,以至于不愿意为你拿出聘礼,这都是可以理解、体谅的。没有哪条法律明文规定,父母一定要给儿子娶媳妇的聘礼,仅是民间风俗或按照父母的意愿,确定是否给予女方聘礼及多少金额而已!你的父母始终没有捆绑你的爱情和婚姻,这点你承认吗?

江(难为情):那倒是。父母从未有限制过我的行动,我和女友都不受双方父母的控制。

师:你有过知心朋友吗?你和女友所在的大城市里有心理咨询机构吗?

江(诚实):我没有一个知心的朋友,我觉得这种事情不好意思向他人去诉说。我所在的大城市有很好的心理咨询机构,但是我从没想过要去咨询,心理咨询好像离我好遥远!

师:倘若当时郁闷的你,找个好友倾诉一番或寻求心理帮助,惨案恐怕不会发生!

江(愧疚):是!没有维护自身心理健康的意识,是我产生悲剧的主要原

因！不能全部怪父母，把责任推到他们身上！

咨询启示：服刑人员中有相当部分人存在认知偏差，这是服刑人员产生不良情绪和情感的主要因素之一，体现在高度的自我归因倾向。在分析事物原因时，将积极的原因归于自己，把失败的原因归于环境或者他人。积极引导服刑人员进行正确的归因，努力从自身寻找挫折和失败的原因，加强自身修养，尽力提升自我，从而适应狱内环境。

向人借东西时，为什么总碰壁？

服刑人员万某，因抢劫罪被判处8年有期徒刑。近日因内心极度郁闷，2014年9月某日主动要求心理咨询。

万(抱怨)：老师，为什么我对他人有求必应，力所能及帮助他人，可当我出现困难的时候，没有人伸出援助之手呢？我想不通！

师：能否举个事例？

万(懊恼)：比如，我每次向他人借东西的时候，同犯都不肯借给我？

师：你每次开口借东西时都是怎么说话的呢？

万(直白)：喂！把东西拿来用用！

师：语气中给人感觉有命令、强迫的成分！

万(不以为然)：我们这里都是这样的！同犯对我这种语气，我从来没有在乎过。

师：可你不能保证对方不在乎呀！

万(点头表示认可)：也许是吧！

咨询结束前，万某非常愿意按照咨询师传授的技巧和方法（比如：求助他人帮忙时需要何种语气？需要向人道歉时，应该如何用语？在人际交流沟通中，需要遵循“像你希望他人对待你那样的去对待他人”的黄金法则等）来营建和谐的人际关系。