

社区矫正应用辅导系列教材

社区矫正
SHEQU FUXING RENYUAN
SHEHUI SHIYING WENTI

社区矫正人员

社会适应问题

主编 陈明国
副主编 刘朝宽
执行主编 唐清利
王强 陈爱蓓
向军 胡勇



法律出版社 | LAW PRESS

社区矫正应用辅导系列教材

SHEOU FUXING RENYUAN
SHEHUI SHIYING WENTI

社区矫正人员

社会适应问题

主 编 ◇ 陈明国
副 主 编 ◇ 刘朝宽
执行主编 ◇ 唐清利
王 强 陈爱蓓
向 军 胡 勇



法律出版社 | LAW PRESS

图书在版编目(CIP)数据

社区服刑人员社会适应问题 / 陈明国主编

— 北京:法律出版社,2017

ISBN 978-7-5197-1138-2

I. ①社… II. ①陈… III. ①社区—监督改造—研究—中国 IV. ①D926.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 182505 号

社区服刑人员社会适应问题
SHEQU FUXING RENYUAN SHEHUI
SHIYING WENTI

陈明国 主编

策划编辑 郑 导
责任编辑 郑 导
装帧设计 汪奇峰

出版 法律出版社
总发行 中国法律图书有限公司
经销 新华书店
印刷 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
责任校对 王沁陶
责任印制 张建伟

编辑统筹 独立项目策划部
开本 720 毫米×960 毫米 1/16
印张 8.5
字数 130 千
版本 2017 年 12 月第 1 版
印次 2017 年 12 月第 1 次印刷

法律出版社/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

网址/www.lawpress.com.cn

投稿邮箱/info@lawpress.com.cn

举报维权邮箱/jbwq@lawpress.com.cn

销售热线/010-63939792

咨询电话/010-63939796

中国法律图书有限公司/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

全国各地中法图分、子公司销售电话:

统一销售客服/400-660-6393

第一法律书店/010-63939781/9782

西安分公司/029-85330678

重庆分公司/023-67453036

上海分公司/021-62071639/1636

深圳分公司/0755-83072995

书号:ISBN 978-7-5197-1138-2

定价:32.00 元

(如有缺页或倒装,中国法律图书有限公司负责退换)

社区矫正应用辅导系列教材

社区服刑人员社会适应问题

主 编:陈明国
副 主 编:刘朝宽 王 强 陈爱蓓
执 行 主 编:唐清利 向 军 胡 勇

编辑委员会主任:陈明国

编辑委员会副主任:刘朝宽 姚正奇 王 强 陈爱蓓
沈华伦 何 华 安家爱 唐清利
向 军

编辑委员会委员:曹 策 李西臣 朱晓科 虞尚堂
王 娟 田婉蓉 罗 媛 郑晓茜
唐贵君 彭思远 路国航 陈思颖

前 言

人是社会性动物,不能离开社会而孤立地生活。而人要在社会中生活,就必须适应社会,融入社会,这一过程被称为“社会化”。根据社会心理学的解释,社会化是个体通过与社会的交互作用,适应并吸收社会的文化,成为一个合格的社会成员的过程。在这一过程中,个体要与社会中不同的群体进行人际交往,接收不同群体的群体文化,进而从心理上对社会文化产生认同,并融入社会生活的方方面面,通过学习和工作从社会中实现自我追求。通俗地说,社会化也是个体适应社会的过程。

新生的婴儿要经过社会适应过程才能成长为一个有着独立的自我意识、交互的人际关系、正确的社会认知,并且其行为符合社会伦理道德及其他社会规范的社会成员。同样,作为一个特殊群体,社区服刑人员由于其身份的不同,被社会所标签化,其社会适应的过程可能会出现一定的阻碍,使其难以顺利地适应社会,融入社会。例如,在人际交往的过程中,社区服刑人员可能会被部分人群所排斥,家人、朋友、同事也可能基于某些原因而疏远他,使其被社会所孤立。在心理上,社区服刑人员可能会因自卑、愧疚等情绪而自我否定,进而引起一些无法适应社会的心理问题和疾病。在求职和工作中,社区服刑人员可能会因标签化而被歧视或区别对待,从而在应聘过程、工资待遇、升职等方面难以得到公平对待。这些问题都使社区服刑人员这一群体难以通过社会化而成为一名合格的社会成员,进而引发一系列社会问题,如自暴自弃、再犯罪、反社会倾向等。

因此,帮助社区服刑人员重新适应社会、融入社会已经成为当今社会

的一大研究课题,对于减少再犯罪率,促进社会心理健康,构建和谐社会有着重要的意义。但学界对社区服刑人员这样一个新兴群体的关注相对较少,在社会适应方面的研究更是寥寥无几。本书通过社会调查,对社区服刑人员可能出现的一些社会适应问题进行归纳整理,以问答的方式对社区服刑人员进行答疑解惑,帮助社区服刑人员更好地适应社会。

相较于监狱服刑人员来说,社区服刑人员有着极大的自由,与现实社会有着直接接触,更容易适应并融入社会生活。但由于身份的特殊性,社区服刑人员与一般社会成员在角色定位上有所区别,使其社会适应过程相较于一般社会成员,有着更大的阻碍。而社区服刑人员能否顺利适应社会,通过社会化重新回归社会,对社会稳定和社会和谐都有着很大的影响。

社区服刑人员在重返社会的过程中会遇到许多社会适应的问题,但他们解决这些问题的能力或经验非常不足,因此,需要一本辅导性的书籍为其答疑解惑,指点迷津。本书在访谈和社会调查的基础上,通过查阅资料和咨询专家,将社区服刑人员感到迷茫的一些问题进行整理,并把解决途径和相关法律指引嵌入每个问题之下,进而编写成《社区服刑人员社会适应问题》一书。

本书分为四篇,包括三种社会适应类型问题以及一种特殊群体即青少年群体专题,分别为人际交往篇、心理篇、求职篇和青少年特别篇,每篇均由具体的问题构成。通过具体问题的解答,帮助社区服刑人员解决在社会适应上常见的问题,使社区服刑人员能够更好地适应社会,融入社会。

本书在编写的过程中,力求选取的问题具有普遍性、针对性和可读性,在问题解答的过程中多以小故事或案例的形式,力求深入浅出、通俗易懂,希望能够对社区服刑人员有实际的帮助。

编写组

2017年7月

Contents | 目录

· 人际交往篇 ·

1. 在社区矫正期间,如何来定位社区服刑人员的身份?	003
2. 社区服刑人员如何来调整自己,以便重新回归社会?	005
3. 进入社区矫正后,因放不下面子而不再与他人交往了, 应该怎么办?	007
4. 在与其他人交往的过程中,社区服刑人员怎样在他人心中留下 一个好印象?	008
5. 社区服刑人员怎样与他人沟通,怎样展开交流?	009
6. 社区服刑人员怎样处理好与社区矫正工作人员的关系?	009
7. 社区服刑人员的经历会不会影响家人?	011
8. 社区服刑人员如何处理好与家人的关系?	011
9. 社区服刑人员如何处理好与朋友的关系?	012
10. 社区服刑人员如何处理好与邻居的关系?	014
11. 社区服刑人员如何处理好与同事的关系?	015
12. 如何处理好与其他社区服刑人员的关系?	016
13. 如何看待“哥们”“姐们”义气?	017
14. 社区服刑人员如何正确对待别人的评价?	018
15. 社区服刑人员如何消除对他人过强的戒备心理?	019
16. 当遇到看不惯的人的时候,应该怎么办?	020
17. 如何拒绝别人不合理的要求?	021
18. 怎样正确认识自己的交往风格?	022
19. 认真倾听他人的谈话,在人际交往中有哪些作用?	023

20. 别人遇到困难的时候, 该怎样安慰他(她)?	024
21. 社区服刑人员该如何赞美他人?	025
22. 如何让自己与他人的交谈变得幽默?	026
23. 在人际交往过程中遇到尴尬局面时, 应该怎么来化解?	027
24. 社区服刑人员该如何克服与他人交往时的羞怯?	028
25. 社区服刑人员如何消除与他人交往时的焦虑?	029
26. 社区服刑人员如何克服与他人交往时的恐惧?	030
27. 社区服刑人员的哪些行为可能会不利于人际交往?	031
28. 如何看待人情冷漠?	032
29. 遇到人际压力时, 应该如何缓解?	033
30. 在社区矫正过程中受到批评时, 应该怎样正确对待?	034
31. 遭受他人的语言攻击时, 应该如何应对?	035
32. 在社区矫正过程中获得奖励时, 应该如何对待?	036
33. 社区服刑人员要怎么做才能获得他人的尊重?	037
34. 社区服刑人员该如何尊重他人?	038
35. 社区服刑人员怎样才能摆脱自我封闭?	039
36. 社区服刑人员在社区矫正期间, 失恋或离婚时该怎么办?	040
37. 进入社区矫正后, 社区服刑人员如何获得子女的宽容和接纳?	041
38. 当无力赡养老人或抚养子女时, 怎样才能缓解心理压力?	041
39. 子女在社会上受到歧视时, 该怎么办?	042
40. 在社区矫正期间如何处理好夫妻关系?	043
41. 在社区矫正期间遇到家庭变故, 社区服刑人员该怎么办?	044

· 心 理 篇 ·

42. 进入社区矫正后, 什么人都不想见, 该怎么办?	047
43. 进入社区矫正后, 什么事都不想做, 怎么办?	048
44. 怎样来判断社区服刑人员的心理是否健康?	049
45. 社区服刑人员进入社区矫正后, 心理不完全健康了, 该怎么办?	050
46. 心理疾病有哪些表现, 如何判断?	051

47. 社区服刑人员产生心理疾病的原因是什么?	052
48. 心理问题是否就是精神病?	053
49. 现在越来越多的人提到了心理咨询,应该怎样认识 心理咨询?	054
50. 哪些情况下可以进行心理咨询?	055
51. 心理治疗与心理咨询有什么不同?	056
52. 在社区矫正过程中常常听到“社区矫正心理矫治”, 这种心理矫治有哪些特色?	057
53. 社区服刑人员如何运用社区矫正心理矫治平台?	058
54. 社区服刑人员与其他社区服刑人员之间如何进行心理互助?	059
55. 有哪些方法能让社区服刑人员进行心理调节?	060
56. 控制自己不发脾气,是不是就是情绪管理呢?	061
57. 如何控制和调节自己的情绪?	062
58. 社区服刑人员如何来控制和消除心中的焦虑?	063
59. 社区服刑人员如何来克服抑郁的情绪?	064
60. 社区服刑人员怎样去面对和解决莫名的烦恼?	065
61. 社区服刑人员如何消除心中的逆反心理?	066
62. 社区服刑人员怎么克服偏执?	067
63. 社区服刑人员如何对待犯罪后的悔恨?	068
64. 社区服刑人员如何才能消除犯罪后因过度内疚而产生的 心理障碍?	069
65. 社区服刑人员如何避免孤独感?	070
66. 社区服刑人员怎么平息心中的愤怒?	071
67. 社区服刑人员怎么保持一个乐观的心态?	072
68. 社区服刑人员如何克服惰性?	073
69. 社区服刑人员如何树立起自信心?	074
70. 社区服刑人员怎样克服在社区矫正中的报复心理?	075
71. 当从监狱回到社区矫正,感觉已不适应社会了,应该怎么办?	076
72. 进入社区矫正后,如果家人不接纳,应该怎么办?	077
73. 社区服刑人员总感觉自己的量刑过重怎么办?	078

- | | |
|---|-----|
| 74. 社区服刑人员在快要结束社区矫正回到社会前,内心很不安,
该如何调节? | 079 |
| 75. 社区服刑人员解矫后回到社会,怎样正确看待社会? | 080 |
| 76. 社区服刑人员要怎样正确对待亲人的接济? | 081 |

· 求 职 篇 ·

- | | |
|---|-----|
| 77. 社区服刑人员如何克服不敢求职的心理? | 085 |
| 78. 当社区服刑人员找不到工作的时候,该如何寻求帮助? | 086 |
| 79. 社区和社区矫正机构安排的各种就业培训是否对社区服刑
人员有帮助? | 087 |
| 80. 社区服刑人员如何申请参加社区矫正机构开设的就业培训? | 088 |
| 81. 社区矫正机构组织的就业有哪些培训项目,是否需要缴纳费用? | 089 |
| 82. 社区服刑人员在求职时,如果面试官并未提及时,是否应当主动
说明自己社区服刑人员身份? | 090 |
| 83. 当社区服刑人员求职时,如果面试官需要说明是否有矫正经历,
该如何应对? | 091 |
| 84. 如何正确看待每一种职业? | 092 |
| 85. 社区服刑人员的身份是否会对找工作有影响? | 093 |
| 86. 有哪些方法可以提升社区服刑人员的就业能力? | 094 |
| 87. 社区服刑人员进入社区矫正后,原单位是否有权辞退? | 095 |
| 88. 如果在找工作期间,因为社区服刑人员的身份问题而受到
不公正的对待,该怎么办? | 095 |
| 89. 社区服刑人员在求职时,薪酬待遇会与他人不同吗? | 096 |
| 90. 社区服刑人员在求职时,“五险一金”会与他人不同吗? | 097 |
| 91. 社区服刑人员入职以后,如果遇到工资、社会保险明显比同
岗位的人低时,该怎么办? | 097 |
| 92. 在求职时,社区服刑人员的身份会对职位安排有影响吗? | 098 |
| 93. 获得工作职位后,职位晋升是否会受到影响? | 099 |
| 94. 在求职过程中,应如何制作简历? | 100 |

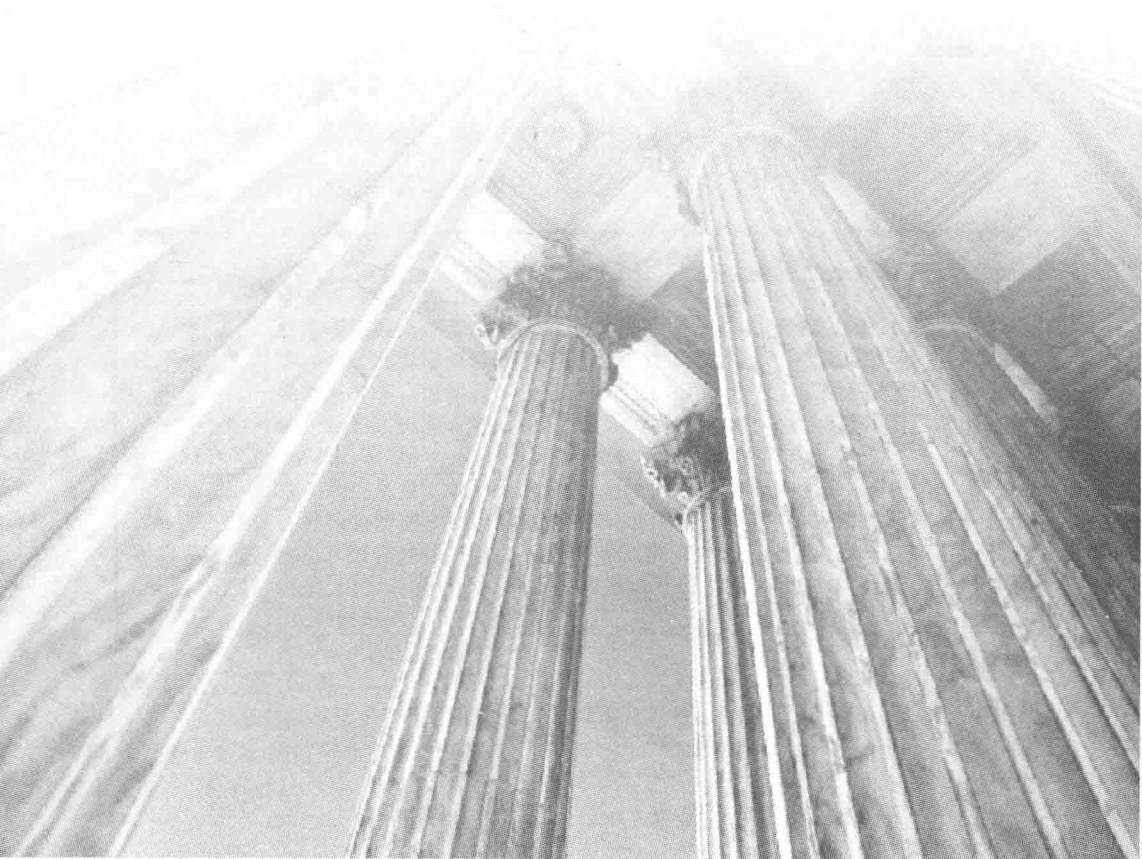
95. 在求职过程中,遭遇性别歧视时该怎么处理?	101
96. 在工作中上司区别对待,该如何应对?	102
97. 工作中受到同事排挤时该怎么办?	103
98. 当工作安排与社区矫正相关活动发生时间冲突时,该如何处理?	104
99. 社区服刑人员在矫正期间是否可以外出打工?	105
100. 在工作中出现违法违纪问题时被他人怀疑,应该如何应对?	106
101. 如果社区服刑人员想创业,能否享受国家的创业优惠政策?	107
102. 社区服刑人员想自主创业,可以注册公司吗?	107

· 青少年特别篇 ·

103. 父母为社区服刑人员的身份是否会影响子女的就学?	111
104. 青少年在求学过程中,进入社区矫正的经历是否会影响其继续深造?	112
105. 社区服刑人员如何克服网瘾?	113
106. 在校期间应当与老师如何沟通?	114
107. 青春期的哪些心理表现是不健康的?	115
108. 社区服刑人员该如何克服不健康的心理状态?	116
109. 社区服刑人员该如何避免一时冲动?	117
110. 如何让社区服刑人员树立自信心?	118

参考文献	123
------	-----

人际交往篇



导 读

进入社区矫正后,你可能发现自己在社会交往中会遇到重重困难,无法处理好与他人的人际关系。本篇主要以社区服刑人员的人际交往障碍为假设前提,针对不同的人际关系和交往问题,分别从如何正确定位个人身份、如何处理各种人际关系以及掌握人际交往技巧三个方面来解答你可能存在的疑惑,并提供相应的解决措施或者对策,以帮助你更好地重新融入社会,适应人际交往。

1. 在社区矫正期间,如何来定位社区服刑人员的身份?

专家解答

在社区矫正期间,很多社区服刑人员都会发生以下的认识混淆:已经进入社会,是一个社会人,和其他一般人并没有任何差别?仍然是一名服刑人员,仍然要受到社区矫正管理规范的约束,服从社区矫正机构的管理?

产生以上认识混淆,主要原因是自己并没有在内心深处真正做到认罪服法。因此,在社区矫正的期间要做到正确的自我定位就必须由内而外的认罪服法。如何更加客观的评价自己? 以下表格总结了并不能真正做到认罪服法的具体表现形式,你是否中招了?^①

类型	行为心理表现
法盲型	主要表现是法律知识严重缺乏,守法意识淡薄。 心理表现多出现于因犯罪情节不够严重而被宣告缓刑的社区服刑人员中,例如,倒卖增值税发票但数额不大,醉酒驾车但未酿成严重交通事故,寻衅滋事等。很多人认为自己的问题并不大,不应该受到刑事处罚;有人认为是司法机关故意刁难,小题大做;有人认为只有被判处监禁刑的才算是犯罪;等等。
恶习不改型	主要表现是重复犯同样的罪,并且屡教不改。 这种行为表现多见于因犯盗窃罪、诈骗罪、携带毒品罪而进行社区矫正的人员。该类的社区服刑人员明确知道自己的行为是犯罪,也知道行为的后果,因为养成了不良的习性和生活习惯,加上缺乏改过自新的决心和毅力,最终陷入了犯罪的泥潭。

^① 类型表格参见上海市社区矫正管理局编:《社区服刑人员教育学习读本》,中国民主法制出版社2014年版,第27页。

续表

类型	行为心理表现
自我辩护型	主要表现是自认为自己之所以会犯罪都是因为外界因素造成的,而非自身的过错。 这种心理表现多出现在因法人犯罪而被判处刑罚的法定代表人、交通肇事者、激情犯罪者等人身上。不可否认的是其中不乏人品相当好的人,也正因此他们会感到耻辱和委屈,更甚者会因此而一蹶不振。可是,犯罪就是犯罪,或许外界因素的确也是犯罪的诱因,但是自己才是导致犯罪的最终推手,每天同样有很多人会处于相同的处境,但是他们并没有选择通过犯罪来解决自己所处的困境,因此,犯罪还是守法,只是自己的选择而已。
抗拒改造型	主要表现是破罐子破摔,公然藐视社区矫正的各项监督规定,并且认为社区矫正机构对他没有任何办法。
索要型	主要表现是只谈困难,一味要求政府帮困,不讲认罪服法,没有正确的矫正态度和改造积极性。 这种行为表现多见于家庭困难、就业困难、因身体问题而生活困难,还有不想通过个人努力走出困境的社区服刑人员。他们简单地将社区矫正当作安置帮教,认为政府就应该为他们解决困难,满足生活上的需要。

在客观地了解了自己以后,自己是否真正的认罪服法,大致心里已经有数了吧?如果你并不符合以上的任何类型,那么恭喜你,已经从心理上完成了蜕变,离真正成为一位普通的社会人不远了。如果你不幸中招,那么,需要从即日起开始摆正自己的心态,明确自己服刑人员的身份,在承认犯罪事实的基础上真正了解自己罪行的危害性。与此同时,服从法院的裁判,自觉接受相应的刑事制裁,在此基础上加强法律法规和相关知识的学习,积极参加社区服务。下面以一对截然相反的案例为例进行说明:

【案例一】因盗窃罪被判处管制的张某,在社区矫正期间,不深刻反省自己的罪过,一味地将自己的过错推向社会,同时多次表示自己唯一后悔的是没有隐藏好,自己不走运才被逮住。也因此,邻居开始刻意疏远他,家人更是对他视而不见。在某日夜,与家人争吵过后重操旧业入户盗窃,最终被判处7年有期徒刑而锒铛入狱。

张某毫无悔罪意识的观念,实际上是他二次犯罪的根源。正是因为他并没有做好服刑人员的自我定位,在潜意识中并没有行为自律的意识,而这种意识反映到言行中时,使本来已经被贴标签的他更加摆脱不了“坏

人”的帽子,即使是最亲近的人也会因为羞耻感而远离他,甚至选择和全是社会负面评价的他脱离关系。

【案例二】因犯贪污罪被判处缓刑的徐某,在社区矫正期间,认真地接受改造,深刻反省自己的罪行,积极主动地参与社区服务,主动帮助他人,并且发挥个人的专长,在工作中刻苦钻研,先后两次获得由国家知识产权局授予的发明专利。因此,在工作中,徐某获得了领导和同事的认可和赞许;在生活中,得到了邻里和家人发自内心的接纳。

一个人不会因为犯过错而被所有人“遗弃”,但是一个人会因为不悔过不改错而被社会抛弃,你想成为哪一种人呢?

2. 社区服刑人员如何来调整自己,以便重新回归社会?



专家解答

在进入社区矫正后,自己或多或少承受着他人异样的眼光,明显感觉到亲友的疏离,甚至心里觉得自己其实是生活在一座心灵的孤岛上。

有不少的社区服刑人员在进入社区矫正后,会有这样的感觉。然后这种感觉通过在心里反复强化和认同,最后,得出自己不适应社区矫正环境的结论。实际上,这是自己基于一种错误意识导致的错误的判定。打个比方,鱼无法离开水存活,人就好比鱼一样无法独立于社会独自生活,那么对于社区服刑人员而言,社区矫正环境也如同一个小范围的“社会”,武断地判定自己无法融入社区矫正环境的认识是错误的。那么,怎样来正确地认识和理解之前所提到的种种“不适感”呢?社区服刑人员由于内心已经认识到自己是因“犯错了”而进入社区矫正,所以,心理比常人来说更加敏感,似乎更加容易接收到别人向自己传达的信息。虽然这些信息并不都是

消极负面的,但有些社区服刑人员会无意识地加工这些接收到的信息,进而产生所有人似乎都不接纳我的感觉。

要想克服以上诸多的不适感,首先,必须克服自己内心的消极情绪。要知道,在一个社会中,真正能孤立自己的人只有自己,很多时候社区服刑人员不是被他人孤立,而是自己搭建了一座心灵的围城。走出去,会收获很多幸福和快乐;待下去,永远的自我囚禁。其次,要积极行动,在自觉遵守各项社区矫正规定的前提下,主动地去联系亲友,取得他们的谅解。同时,努力争取在社区矫正期间获得奖励表扬,真正地回归社会。然而,达到这个目标不是一蹴而就的,需要制定一套可行的方案,并为此付出持续的努力,下面一则寓言故事很生动地告诉了我们这个道理:^①

有一位农夫的果园里,紫红色的葡萄挂满了枝头,令人垂涎欲滴,这可逃不过安营扎寨在附近的狐狸们的眼睛。

第一只狐狸来到葡萄架下,它发现葡萄架要远远高出自己的身高。它站在下面想了想,不愿就此放弃,机会难得啊!想了一会儿,它发现了葡萄架旁边的梯子,回想农夫曾经用过它。因此,它也学着农夫的样子爬上去,顺利地摘到了葡萄。

第二只狐狸来到葡萄架下,它发现以它的个头这一辈子是无法吃到葡萄的。因此,它心里想,这个葡萄肯定是酸的,还不如不吃。于是,它心情愉快地离开了。

第三只狐狸来到葡萄架下,它一看自己的身高在葡萄架下显得如此的渺小,努力了几下够不着,便伤心地哭起来了。它伤心为什么自己如此矮小,伤心葡萄架如此高,自己辛苦等了一年,本以为能吃到,没想到是这种结果。

第四只狐狸来到葡萄架下,它看到高高的葡萄架并没有气馁,它想:我可以向上跳,只要我努力,就一定能够得到。“有志者事竟成”的信念支撑着它,可是事与愿违,它跳得越来越低,最后累死在葡萄架下,献身做了

^① 上海市社区矫正管理局编:《社区服刑人员教育学习读本》,中国民主法制出版社2014年版,第138页。