

监狱民警心理健康导读

心路之旅

杨伟宗◎著

文匯出版社



心明之族

楊瑞華 著

杨伟宗◎著

心路之旅

文匯出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

心路之旅 : 监狱民警心理健康导读 / 杨伟宗著 .

—上海 : 文汇出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5496-0143-1

I . ①心 ... II . ①杨 ... III . ①监狱—警察—心理卫生—健康教育 IV . ①D916.7 .

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 027963 号

心路之旅

——监狱民警心理健康导读

杨伟宗 著

策 划 / 余志成

责任编辑 / 竺振榕

特约编辑 / 胡敦伦

装帧设计 / 靳 伟

出版发行 / **文汇出版社**

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 江苏启东市人民印刷有限公司

版 次 / 2011 年 4 月第 1 版

印 次 / 2011 年 4 月第 1 次印刷

开 本 / 890 × 1240 1/32

字 数 / 270 千字

印 张 / 9.75

ISBN 978-7-5496-0143-1

定 价 / 26.00 元

序

麦林华

伟宗同志请我为其新作《心路之旅》写一篇序，实在是一件难事。伟宗说他“本人非心理学专业科班出身，对心理学的兴趣与涉猎纯属机缘巧合”，但毕竟从20世纪80年代后期始，已接触相关的心理学论著和资料，并开始组织（包括自己撰写）这方面的普及文章，陆续在《团的生活》等杂志上发表，甚受青年读者的欢迎与喜爱，出版过一本由他主编的十几万字的《青年心理咨询手册》。到上海监狱系统工作后，他仍注重心理学知识的学习和积累，购买、阅读了不少这方面的书籍，并撰写了一些读书笔记和心得。本世纪初，经过社会心理培训机构专业培训，先后取得了心理咨询师（二级）和心理测量师的资格证书。十余年来，又结集了近二十万字的文章。而我呢？虽然也在学习，也在钻研，但精力和兴趣恐怕不在心理学方面，因此也就没有伟宗这样一种经历，也未经过任何专业机构培训，写这样一个序，实在是没有资格。

但伟宗执着，多次见面尽管不催，然而从眼神言谈中

我感受到他的一种期待与信任。不负所望的责任感促使我抓紧认真阅读了这本小册子。

“开卷有益”，而且受益匪浅。读这本书的最大感触有两点，一是伟宗同志的责任感。这种责任感并且是自觉的责任感，体现在二十几年如一日，抓住心理咨询与指导这一社会热点，学习、思考、撰写文章，继续他的“心路之旅”。即便退休了，仍然兴趣不衰，责任不减。他长期从事青年工作，从事思想工作，知道青年需要什么，监狱民警需要什么。这本书不是为他自己写的，而是为众多需要心理学常识的青年写的。在职时，他同样很忙，看书作文需要花不少业余时间，需要看大量书籍资料，需要用脑深入思考，别人可以休息了，他往往需要“挑灯夜战”。一天两天可以，二十余年坚持不懈这就不容易，没有一点社会责任感是很难做到的。二是这本书的普及性。它的定位就是心理学知识的普及。普及就需要动脑筋考虑怎么让别人易学、易懂，就要从读者的角度选择适当的行文风格，包括遣词造句、解读释义引经据典。大多数监狱民警并没有多少心理学专业知识的储备，也不会去阅读这么多的专著、资料去了解心理学的基本原理、基本方法。快节奏的时代需要一些“快餐”，以便满足渴求知识的“基本营养”，又不致耗费大量时间，伟宗这本书基本达到了这个目的。作为“门外汉”的我，通过阅读这本书，既知晓了一些心理学基本常识，又学到了不少为人做事的具体方法。知识是需要普及的，普及了就会产生巨大的力量。我欣赏伟宗以普及心理学知识为己任，立足普及、定位普及的心怀。

因为有上述两点感触为基础，我认为这本小册子主要

有三个特点：

1. 知识性。本书在阐述心理学基本概念或名词时，既注重其原意的阐发，又对不同派别的解读进行辨析，加以补充、印证。比如关于“性格”，作者首先引用了中国大百科全书的诠释，即人对现实的态度和行为方式中比较稳定的心理特征的总和。接着又以美国心理学家Jerry M.Burger在《人格心理学》（第六版）中对性格的表述——性格是稳定的行为方式和发生在个体身上的人际过程（指发生在我们外部，影响我们怎么行为、怎么感觉的所有那些情绪过程、动机过程和认知过程）——作为对“性格”这一概念的补充和拓展。此外，作者还分别介绍了古今中外对“性格”的多种解读；中国古代孔子的“性习论”，墨子的“性染说”，孟子的“性善论”，荀子的“性恶论”；古希腊赫拉克利特的“个性分类说”，奥地利医生加尔等人的“骨相学”、“相面术”，德国心理学家冯特·克瑞奇默的“性格”定义，美国心理学家桑代克的“遗传决定论”。这样的叙述方式，不仅丰富了“性格”的内涵与外延，又增加了文章的知识性和可读性，真所谓“一举两得”、“一石二鸟”。

又如关于“自尊”，作者不仅分析了自尊心的种种表现以及自尊心的荣辱基础、“互酬”效应，还论述了自尊需要在马斯洛的需要层次理论中所占的地位（居于第四层次，仅次于自我实现需要），并进一步指出：越是高层次的需要，就越意味着更大的生物效能，更长的寿命，更少的疾病，更好的睡眠，最佳的胃口等；就越能引起深刻的幸福感、宁静感以及内心世界的丰富感；就越具有更大的价值，人们宁愿为此而牺牲更多的东西，包括钱财和地位；

就越能形成更博大、更坚强、更真实的个性，越接近于自我实现。这种表述方式，不但使读者在潜移默化中受到心理知识的熏陶，同时也坚定了道德操守的价值取向。

2. 趣味性。心理学是以人的认知、情感、意志等心理过程和能力、性格、气质等心理特征为研究对象的科学，内容往往比较抽象、难懂，初学者不易把握。因此，本书在写作过程中注意把抽象的概念和形象的描述结合起来，把心理学基本原理和通俗易懂的故事结合起来，由浅入深、环环相扣，因而读起来趣味横生，引人入胜。比如，情绪心理漫谈中《让笑相伴你一生》、《男儿有泪也须弹》这两篇，对笑和哭的种种描述，不禁让人莞尔。笑，有倩之巧笑，也有灿烂一笑；有羞怯的笑，也有会心的笑；有媚笑、嘲笑，也有狂笑、傻笑，当然还有苦笑、冷笑、假笑……《红楼梦》“史太君两宴大观园 金鸳鸯三宣牙牌令”这一回把笑的种种情态写得最富神韵、最具魅力。哭，有声有泪谓之哭，有声无泪谓之号，有泪无声谓之泣；声泪俱下、大放悲声，此为哭，嚎啕大哭、呼天抢地，此为号，抽泣、饮泣、啜泣，此为低声哭，哽咽、呜咽、幽咽，此为无声哭。作者又引用了文学作品中有男子汉的哭、纯情少女的哭、中年父亲因丧子而哭等种种情态，让人读了不禁一掬同情之泪。与此同时，作者还惟妙惟肖地描述了人类笑和哭的种种情绪特征、心理保护作用以及负面效应，使人在增长见识中获得情趣和心理上的共振与共鸣。

在《自尊，人类更高层次的需要》一篇中，为了说明人的自尊心是与荣辱观同步发展起来的这一观点，作者讲述了贝多芬不畏权势的故事：有一次，一位公爵粗暴地要

贝多芬为他的客人（军官）演奏，贝多芬愤怒地拒绝了。事后他对公爵说：“你之所以成为公爵，只是由于偶然的出身，而我所以成为贝多芬，则是靠我自己的努力。公爵现在有的是，将来也有的是，而贝多芬却只有一个！”使人读后大受振奋，也明白了正是鲜明的荣誉感和羞耻心维护了贝多芬的自尊心。在《莫让虚荣酿苦酒》一篇中，为了说明追求虚荣的代价，作者还专门复述了莫泊桑短篇小说《项链》的故事梗概，使人对虚荣心的危害有了更为深切的感受，读来饶有趣味。

3. 可操作性。运用心理学原理和知识，帮助监狱民警分析，乃至克服各种心理烦恼、心理困惑和心理障碍，这正是作者编著本书的目的之一。因此，作者在阐述心理学基本知识的同时，还介绍了不少消除、摆脱心理困惑、心理障碍的方法，体现了“学以致用”的特点。比如，在《性格偏差矫正法》一篇中，作者针对“吹毛求疵”、“固执鲁莽”、“多愁善感”等性格弱点，分别介绍了“模糊概念的魔法”、“冷处理的学问”、“苦与乐的转换秘诀”。其中，关于“冷处理的学问”，作者谈了三种方法，即“欲擒故纵”、“退而结网”和“反躬自省”，就很有可操作性，具有上述性格倾向的监狱民警不妨一试。又如，《在夫妇相处有秘诀》一篇中，作者介绍了几种感情性语言的表达方式，即沟通性、赞美性、安慰性、互酬性，以谨防说话“走火”，就很富哲理，有利于夫妇之间的感情交流。

再如，在创造心理一节中，作者不仅介绍了创造性人才的心理品质，即强烈的好奇心、个性的独立性（特立独行）、善于提出问题等，还介绍了五种激发想象力的方法（多

种想法、梦想法、尽情假设、敢反逻辑、躺着思考)和四种创新方法(智力激励法、“雅努斯”思维、等值交换法、变通创新法),都值得监狱民警去尝试、去实践。

当然,这本书并非完美,要求完美也是不恰当的。如果说有什么瑕疵的话,恐怕主要表现在联系监狱实际还不够,反映源于监狱民警工作、生活中的鲜活的个案与事例也不多,特别是分析和破解监狱民警与管教对象在互动过程中产生的心理问题较少涉及。希望本书再版时,作者在这方面作进一步的修改与充实。

有感而发,权作序。

(作者系上海市监狱管理局党委副书记、上海市监狱学会常务副会长)

2011年1月5日

目录

序 / 麦林华

自尊心理

自尊，人类更高层次的需要 / 003

冲破自卑的羁绊 / 010

莫让虚荣酿苦酒 / 017

有关“自我”的遐思 / 024

交往心理

嚶其鸣矣，求其友声 / 035

克服心障，寻找共感 / 041

委婉含蓄，巧用反语 / 047

坦诚无欺，信守承诺 / 054

恋爱心理

爱情，人类永恒的主题 / 063

从“随大流”到“比高低” / 069



情人眼里出西施 / 076
别让妒火烧毁爱情 / 082

婚姻心理

婚配关系面面观 / 091
夫妇相处有秘诀 / 097
婚姻调适有妙招 / 103
家庭紧张关系的由来与化解 / 110

情绪心理

情绪，一种神奇的力量 / 119
如何驾驭你的情绪 / 125
消忧解愁觅良方 / 131
如何抵御和摆脱苦恼 / 138
如何化解急躁情绪 / 145
怎样做到“制怒” / 152
让笑相伴你一生 / 159
男儿有泪也须弹 / 166

性格心理

一龙生九子，秉性各异之 / 175
跳出庐山识真容 / 182
性相近，习相远 / 189
玉不琢，不成器 / 196

性格偏差矫正法 / 203

怎样使自己的性格臻于完善 / 210

解铃还是系铃人 / 217

人皆可以为尧舜 / 224

防卫心理

挫折与心理防卫机制 / 233

心理防卫机制种种 / 238

积极防卫机制的培育 / 244

创造心理

思维，最美的地球之花 / 253

幻想就是飞跃 / 260

打破思维定势的束缚 / 266

心有灵犀一点通 / 273

让你的创造力喷涌而出 / 279

善于思考，敢于创新 / 286

跋 / 293



自尊 心理



自尊，人类更高层次的需要

——自尊心理漫谈之一

每个人都需要自尊，毫无自尊需要的人几乎是没有的。差别只在于：有的人自尊需要强一些，有的人自尊需要弱一些。

在人本主义心理学家马斯洛的需要层次理论中，自尊需要居于第四层次，仅次于自我实现需要。马斯洛认为，当一个人的生理需要、安全需要、归属与相爱需要获得基本满足后，就会产生对荣辱廉耻的关心，即自尊需要，它又可细分为自我尊重和受社会（他人）尊重两部分。所谓自我尊重，就是渴望实力、成就、社会适应性以及为人处世的自信心，也包括人格的独立与自由。所谓社会尊重，就是渴望名誉或声望，包括获取地位、赢得威信、被人赏识、受人尊敬。

马斯洛还认为，越是高层次的需要，就越意味着更大的生物效能，更长的寿命，更少的疾病，更好的睡眠，更佳的胃口等；越是高层次的需要，就越能引起深刻的幸福感、宁静感，以及内心世界的丰富感；越是高层次的需要，就越具有更大的价值，人们宁愿为此而牺牲更多的东西，包括钱财和地位；越是高层次的需要，就越能形成更博大、更坚强、更真实的个性，就越接近于自我实现。

自尊心的种种表现

在人的活动中，人的自尊又是与自我意识相辅相成、互为因果的。人一生下来，并无自尊可言。因为一岁以内的婴幼儿，还没有自我感觉。随着大脑的发育和自我意识的发展，自尊心

也随之出现了。进入青春期后，独立意识大大增强。青年人已经清楚地意识到自我的独立存在，并且日渐关注自我的生存状况以及在群体中的地位和他人对自己的评价。可见，自尊需求的日益增强，是自我意识发展和分化的结果。

那么，青年期的自尊心理主要表现在哪些方面呢？

（一）强烈要求平等与自尊

儿童、少年也有平等意识，但多半不强烈，因为他们对“长辈”还或多或少存在着依赖性。一个人对别人的依赖程度越低，对平等的要求也就越高。年轻人有了过错，你引而不发、循循善诱，他大多能欣然接受；倘若你像老子训斥儿子那样严厉批评，那他一定会同你顶撞、叫板。一些年轻民警对监区领导生硬地派工式地安排任务，往往心存芥蒂；相反，你事先平等地同他协商，征求他的意见，他往往心情舒畅，工作起来干劲十足。诸如此类的行为表现，都同人们对平等和尊重的需求是否得到满足有关。

（二）渴望表现自己

有意识的自我表现，是年轻人自尊心的重要特点，它同关心别人对自己的评价联系在一起。当然，在自我表现的形式和途径上，并不像儿童时期那样直接，而较多的是采用含蓄的方式。例如，有的青年民警喜欢演说，而组织者却以种种理由不让他参加演讲比赛，他受伤的自尊心就会以各种情绪表现出来，或在工作中给领导“出难题”，或对参加演讲的同事冷嘲热讽，甚或撂挑子，要求调换岗位。经验表明，当一个青年被有意无意地剥夺表现自己的机会时，他的自尊心会以亢奋的情绪或消极的情绪表现出来。对此，组织者要引起重视，对症下药，加以疏导。

（三）对自我形象的关心

我们常常听到一些青年民警在打探：“某某对我怎么看？”“我这件事做得怎么样？”这些“打探”实际上就传递着对自我形象关注的信息。有的青年民警爱面子，特别怕领导当众批评他，出他的“丑”；有的则敏感多疑，好琢磨，你无意中说了什么，他往往会“说话听声，锣鼓听音”，在鸡蛋里