

心理健康教育丛书

心灵氧吧

警察团体心理辅导与咨询



主 编：刘 娟 董兴义
副主编：张文杰 秦贤义 郭桂英



金城出版社
GOLD WALL PRESS

团体心理辅导促进了干警的自我成长，
也提高了心理咨询应用水平。
将科学丰富的团体活动应用于服刑人员的教育改造，
让他们在改造中领悟人生，在领悟中更好地接受改造，
团体心理辅导必将进一步提高教育改造质量。

——山东省微湖监狱副政委 董兴义



ISBN 978-7-5155-0261-8



9 787515 502618 >

定价：34.00元

心灵氧吧

警察团体心理辅导与咨询



主 编：刘 娟 董兴义
副主编：张文杰 秦贤义 郭桂英



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心灵氧吧：警察团体心理辅导与咨询 / 刘岷，董兴义主编. —北京：金城出版社，2011.10
(心理健康教育丛书 / 孙孟杰主编)
ISBN 978-7-5155-0261-8

I. ①心… II. ①刘… ②董… III. ①警察—心理健康—健康教育 IV. ①D035.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 212959 号

心灵氧吧：警察团体心理辅导与咨询

作 者	刘 岷 董兴义
责任编辑	陆建伟
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	18
字 数	280 千字
版 次	2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
印 刷	三河市鑫利来印装有限公司
书 号	ISBN 978-7-5155-0261-8
定 价	34.00 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编：100013
发 行 部	(010)84254364
编 辑 部	(010)84258699
总 编 室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501

丛书编审委员会

主 任：孙孟杰

副主任：董兴义

刘海涛

刘 嵘

编 委：胡传亭

李炳荣

赵道辉

黄瑞平

张运海

吕传久

刘纪友

张文杰

邵长波

李跃伟

刘兴池

郭桂英

秦贤义

郝智勇

本书编写人员

主 编：刘 嵘

董兴义

副主编：张文杰

秦贤义

郭桂英

编 者：张传颖

李 莉

邹红霞

张 斌

岳宪伟

安学锋

冯 超

全明声

戚振芳

郭 敏

刘建华

胡元新

王安辉

张玉东

宋业国

序

近几年来，有关心理健康方面的研究十分活跃，出版的著作也颇为可观。这些成果大致可分为两大类：一类是有关基本理论与技术的研究和介绍；一类是专就某一群体的心理健康的研究论著，尤其是有关青少年心理健康的著作为多。当然，这都是令人可喜而富有价值的工作。但令人遗憾的是，至今关于犯罪人员心理健康问题的研究却鲜有涉及，而这一特殊群体因其心理问题的普遍性及特殊性更应引起人们的关注。

过去，人们对犯罪人员的注意力往往集中在犯罪行为 and 随之而来的刑罚的法律特征上，后来人们才逐步认识到犯罪人员改造和转化工作的重要性，从而加强了这方面的工作，但对犯罪者作为一个社会人所具有的心理特征及其在犯罪和改造中的作用却受到忽视。随着心理咨询与心理矫治技术的应用，心理咨询与矫治日益受到监狱劳教系统的重视，在一些发达国家犯罪心理矫治技术已成为一门专门学科。把犯罪心理咨询与矫治引进监狱教育改造领域，重视和推广犯罪心理咨询和矫治，无疑是提高服刑人员改造和转化质量的一项重要举措，也是创建现代文明监狱的重要标志。

服刑人员的犯罪和改造是一项非常复杂的问题，其中有社会问题、教育问题，也有犯罪主体自身的世界观、价值观问题。可以说，服刑人员无一没有心理缺陷或人格异常问题，入狱后也会出现新的心理障碍或问题。强制性的改造有可能加重这些问题，单纯的思想政治教育也有其片面性。因此掌握心理科学理论知识，运用心理矫治技术，从服刑人员深层次的心理问题入手，才能卓有成效地做好他们的改造和转化工作，也只有改变服刑人员的错误认知，重塑他们的人格，接受再社会化矫



治，才能使他们真正回归社会并预防重新犯罪。现有的实践业已显示心理咨询与心理矫治在改造服刑人员中的作用和效果。

山东监狱劳教系统是我省各系统中率先开展心理咨询和矫治活动的，在全国同行中也走在了前列，其中山东省微湖监狱这方面工作开展得尤为出色。这源于监狱领导的重视，警察的积极参与，从而使监狱服刑人员改造工作取得了显著成效。微湖监狱的领导也非常重视对监狱警察的培养，通过培训和专家亲临指导，边学习边实践，造就了一支心理咨询与矫治的专业队伍。近几年来已有 52 人考取了国家二级心理咨询师，135 人考取了三级心理咨询师。与此同时，他们也极为关注监狱警察自身的心理健康问题。

服刑人员的改造工作主要是监狱警察承担，所以，他们自身的心理健康状况不仅影响着个人的成长和生活质量，也直接影响服刑人员的改造效果。由于监狱劳教工作的特殊性、复杂性、艰巨性，担任监狱劳教工作的干警们除了要求具备一定的政治素质、道德素质、科学文化素质外，还必须具备良好的心理素质，方能胜任工作。因此，山东省微湖监狱近几年来也非常重视干警的心理健康教育工作，经常开展干警团体心理辅导活动，使广大干警心理健康水平大幅提高。

难能可贵的是，他们还非常重视经验的积累，本着边学习、边实践、边总结的精神，对工作中的经验、体会注意随时总结梳理，尤其在团体心理辅导方面取得了不少成功的经验，并在专业工作者的指导和参与下进一步提炼和完善。本丛书正是他们实践的结晶。

正因为如此，本丛书的最大特点是其实践性和可操作性。各分册在撰写中皆注重心理矫治技术的实践价值和操作性，力求理论性和应用性相统一。本丛书在阐明专业基本理论知识后，着重于团体心理辅导和咨询的应用。作者从团体心理辅导和咨询入手，对服刑人员中普遍存在监狱生活适应、情绪困扰、人际交往、生涯规划、人格障碍等问题设计了团体心理辅导、团体心理咨询和心理剧活动，力求使读者不仅能获得团体心理辅导和咨询的基本原理和知识，而且能掌握有关的方法、技术，开展实际工作。

本丛书在结构体系上也有新意。丛书由三册结集而成，分别为《重塑人格——

服刑人员团体心理辅导》、《心灵氧吧——警察团体心理辅导与咨询》、《心理剧场——监狱心理剧心理辅导》，自成体系。每一分册在具体内容的组织编排上不拘一格，形式多样。如，在《重塑人格——服刑人员团体心理辅导》一册中，每一章节分别列有“心灵宝典”、“大墙内的忏悔”、“服刑人员案例分析”等内容。在《心灵氧吧——警察团体心理辅导与咨询》一册中，每一章列有“心灵细语”、“心灵鸡汤”、“心灵之旅”等内容，使丛书有新颖感和趣味感。

此外，作者在阐述中注意深入浅出，力求通俗易懂，使本书具有较强的可读性，读者易于接受，便于使用。

最后，我相信，这套丛书的出版对监狱劳教系统从事心理咨询与心理矫治的人员及相关工作者一定会有所帮助，对监狱开展心理咨询与矫治工作也有实际的指导作用，对其他领域从事心理咨询的工作者也应有所启发和借鉴。

张承芬

2011年9月10日

内容简介

本书内容包括导论篇和实务篇两篇，其中，导论篇主要讲述关爱警察的健康成长，实务篇包括团体系列辅导、团体心理咨询、团体心理工作坊。本书具有实际可操作性的特点，山东省微湖监狱的心理咨询师及省内外有关专家教授根据多年团体心理辅导与咨询的实践以及带领各种团体的经验，为监狱劳教系统广大警察和读者提供了实际有效的团体心理辅导、团体心理咨询和团体心理工作坊的设计与部分实例。本书适合于监狱劳教系统心理健康骨干警察、心理咨询师、辅导员、社会工作者、心理学及教育学等相关专业老师、学生、德育工作者等人士阅读与参考。

本教材可作为监狱警察教学用书，也可以供其他相关层次读者自学参考。

前言

在构建和谐社会的今天，心理健康是第一标志的观念已经被广为接纳，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，提倡和追求“心身健康”已是人们的自觉行动，监狱民警工作的艰苦性、改造罪犯的复杂性、工作内容的单调性、工作环境的封闭性、对外交往的匮乏性等导致监狱警察的紧张指数相对较高，容易产生压力，长久下来，压力得不到合理宣泄，会滋生许多不良情绪，导致失落感、失望感、孤独感的产生，从而出现空虚压抑、忧心忡忡、烦闷愁苦的心态，最终使得民警出现紧张、焦虑、烦躁不安、愤怒、情绪不稳、自控能力差等不良反应，影响身体健康，发生多种生理疾病，如注意力不集中、记忆力减退、失眠多梦、头痛头晕、内分泌失调等症状，进而出现行为异常。

监狱警察在长期教育、管理罪犯繁琐的工作中，为维护监管场所的安全稳定，承受着巨大的工作压力和生活压力，压力负担过重引起的各种不良心态，容易导致各种身心疾患的发生，最终出现行为方面的异常，影响到日常工作、生活和学习。因此，维护监狱人民警察心理健康的途径，应当从社会层面、组织层面及个体层面来进行。

心理健康已成为不容忽视的问题，在长期、复杂的教育、管理罪犯工作中，监狱警察们还将遇到许多新的问题和困难，其心理健康问题也将会受到不断的挑战，心理健康问题的研究和解决仍然任重道远。

为监狱警察设计和进行团体心理辅导与咨询尤为重要，为了满足监狱心理咨询师提升业务素质需要，进一步推进警察心理健康教育事业的发展，我们编写了《心灵氧吧——警察团体心理辅导与咨询》一书。



本书以监狱警察中普遍存在的心理问题为切入点，涉及的内容不仅包括心理学的基本理论知识，还结合心理学的相关知识设计了团体心理辅导与咨询活动。在团体心理辅导与咨询活动中，应注重创造一种信任的、温暖的、支持的团体气氛，以帮助警察在团体情境下解决不同程度的心理困惑和烦恼。

团体心理辅导与咨询作为心理健康教育的主要形式之一，是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。团体辅导与咨询具有互相支持、集思广益、治疗效率高、疗效易巩固的特点，它在帮助人成长及发展中具有显著的效果，对于提升人的心理素质和综合能力具有特别重要的意义。

本书通俗易懂、理论联系实际，既是广大监狱劳教系统警察的良师益友，也是广大基层民警开展团体心理辅导与心理咨询工作的重要文献。

在山东省乃至全国，很多监狱都建立了心理健康指导中心，广大警察咨询师为监狱警察进行了包括团体心理辅导在内的心理辅导与咨询，维护警官心理健康，帮助他们更有效、更快乐地工作，更和谐、更幸福地生活。本书特邀全国政协常委、原济南大学副校长、首席教授张承芬作序，山东城市建设职业学院心理健康教育中心主任、副教授刘崑和山东省微湖监狱副政委、二级心理咨询师董兴义担任主编，山东省微湖监狱教育科科长、二级心理咨询师张文杰、秦贤义和山东省微湖监狱教育科副科长、二级心理咨询师郭桂英担任副主编，山东省微湖监狱心理健康教育骨干张传颖、李莉、邹红霞、张斌、岳宪伟、安学锋、全明声、冯超等担任参编。此外，金城出版社的有关领导及编辑对本书的编写给予了大力支持，在此表示衷心的感谢。

由于水平有限，加之编写时间紧促，书中疏漏之处在所难免，恳切期待警察朋友 and 同行们批评指正。

编委会



目 录

导 论 篇

关爱警察的健康成长

第一章 警察在团体中健康成长

【心灵鸡汤】寓言：寻找快乐

【心灵细语】在快乐的团体里成长

【本章导读】

第一节 心理健康新观念	003
一、心理健康的含义及标准	003
二、监狱关心警察心理健康	007
第二节 团体心理辅导与咨询	010
一、团体心理辅导概述	011
二、团体心理辅导的功能和类型	015
三、团体心理咨询的有关理论和技术	019
四、团体发展的阶段特征和效果评估	035
第三节 团体是促进警察快乐成长的地方	041
一、监狱团体心理辅导的优势	041



二、团体心理辅导的一般目标和原则	042
三、团体促进警察的快乐成长	042

实务篇

团体心理辅导与咨询

第二章 警察团体心理辅导

- 《心灵鸡汤》团体是一个试炼城
- 《心灵细语》团体心理辅导的效应
- 《本章导读》

第一节 我是幸运园丁——自我探索团体心理辅导	052
第二节 有氧学习——有效学习团体心理辅导	078
第三节 与情绪共舞——情绪管理团体心理辅导	094
第四节 跨越七彩桥——人际关系成长团体心理辅导	106

第三章 警察团体心理咨询

- 《心灵鸡汤》美国心理学会的十一道心灵鸡汤
- 《本章导读》

第一节 生命中的暗礁——挫折团体心理咨询	128
第二节 向压力说：嗨！——压力调适团体心理咨询	141
第三节 勇敢上考场——考试焦虑团体心理咨询	158
第四节 生命是条流动的河——生命教育团体心理咨询	169
第五节 快乐工作，幸福生活——职业倦怠团体心理咨询	184

第四章 警察团体心理工作坊

《心灵鸡汤》生命的启示：《遇到……》

《心灵之旅》欢乐时光 心灵之旅

《本章导读》

第一节	心灵氧吧——“身心灵”健康成长团体心理工作坊	206
第二节	我成长，我快乐——自我成长团体心理工作坊	221
第三节	跨越七彩桥——人际拓展团体心理工作坊	225
第四节	珍爱生命——生命教育团体心理工作坊	230
第五节	人际冲突你我他——情绪交通灯团体心理工作坊	233
第六节	警察相聚，百花争艳——警察团体心理工作坊	236
第七节	相逢是首歌——年轻警察成长互助团体心理工作坊	240
第八节	同一首歌——中年警察身心灵团体心理工作坊	242
第九节	岁月如歌——老年警察团体心理工作坊	247
第十节	阳光海岸——警察合作与互助团体心理工作坊	252
第十一节	心灵之光——关爱我自己团体心理工作坊	256
第十二节	心灵成长——警察团体心理咨询与心理剧工作坊	260

后记

参考文献

导

论

篇

关爱警察的健康成长

众所周知，心理健康是人们提高生命质量的必备素质，监狱心理健康教育是监狱科学化管理的标志之一，监狱警察的心理健康水平直接影响服刑人员的心理健康水平。因此，关心与呵护监狱警察的心理健康，不仅有利于他们的身心健康，还能帮助他们在改造犯人中应用心理学知识及团体心理辅导与咨询的方式，从而更有利于工作对象的教育与改造。

团体心理辅导和咨询是建立在发展心理学、团体动力、学习心理学、人格心理学基础之上的教育方法，它并非一般人所想象的团体活动，主要以监狱警察的内在需要和发展为内容，其学习过程是以监狱警察内心经历为主导取向的。

第一章

警察在团体中健康成长



心灵鸡汤

寓言：寻找快乐

一群年轻人到处寻找快乐，但是，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。

他们向老师苏格拉底询问，快乐到底在哪里？

苏格拉底说：“你们还是先帮助我造一条船吧！”

年轻的人们暂时把寻找快乐的事儿放到一边，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，造成了一条独木船。

独木船下水了，年轻的人们把老师请上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。

苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”

学生齐声回答：“快乐极了！”

苏格拉底道：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目标忙得无暇顾及其他的时候突然来访。”

点评：原来快乐就是这么简单！还想补充一下，其实为目标奋斗的过程本身也充满了乐趣，特别是在团体中能更加体验到快乐。一颗充实的心灵，哪还能容得下烦恼的影子呢？



心灵细语

在快乐的团体里成长

我们在快乐的团体里成长，
温暖快乐可以传递，
生活中可以有太多美好等待你去发现，
当你感受到身边的美，
你的心境会豁然开朗，
你会很感动，
同时，你的内心也充满力量！

——山东省微湖监狱监狱长 孙孟杰



本章导读

本章主要介绍监狱警察心理健康新观念，了解团体心理辅导与咨询，明确团体是促进监狱警察快乐成长的地方。

第一节 心理健康新观念

一、心理健康的含义及标准

(一) 什么是心理健康

健康的心理是一个人健康成长的基础。随着社会的发展，竞争加剧，许多人不堪重负，心理问题已严重影响到人们的学习、工作和生活，人们也越来越重视心理健康教育。