



# 矫正对象心理健康 教育读本



矫正在线编写组 / 编



法律出版社  
LAW PRESS·CHINA

# 矫正对象心理健康 教育读本



矫正在线编写组 / 编

## 图书在版编目(CIP)数据

矫正对象心理健康教育读本 / 矫正在线编写组编

— 北京 : 法律出版社, 2019(2019.10 重印)

ISBN 978 - 7 - 5197 - 3136 - 6

I. ①矫… II. ①矫… III. ①犯罪分子—心理健康—健康教育 IV. ①D917.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 028966 号

矫正对象心理健康教育读本  
JIAOZHENG DUIXIANG XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN

矫正在线编写组 编

策划编辑 邢艳萍  
责任编辑 邢艳萍  
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 三河市兴达印务有限公司  
责任校对 胡媛卿 周合芝  
责任印制 吕亚莉

编辑统筹 法律应用出版分社  
开本 710 毫米×1000 毫米 1/16  
印张 24  
字数 420 千  
版本 2019 年 7 月第 1 版  
印次 2019 年 10 月第 2 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/400-660-8393

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/400-660-8393/6393

第一法律书店/010-83938432/8433

西安分公司/029-85330678

重庆分公司/023-67453036

上海分公司/021-62071010/1636

深圳分公司/0755-83072995

书号:ISBN 978-7-5197-3136-6

定价:68.00 元

(如有缺页或倒装,中国法律图书有限公司负责退换)

# 前 言

党的十九大报告指出：“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”心理健康教育是社会服务体系建设的组成部分，是矫正机构对矫正对象开展心理矫治工作的重要内容。

心理健康教育是向矫正对象宣传、普及心理卫生、心理健康知识，帮助其开展简单易行的心理调节、心理承受和适应能力训练等的教育活动。对矫正对象开展心理健康教育意义重大，既能促进社会和谐稳定，又能提高教育矫正质量。

本读本围绕“促进心灵成长，缔造美好人生”这个主题，分9讲共36课，内容贴近矫正对象在矫正期间的生活实际，文字通俗易懂，语言丰富生动，助人思考成长，不仅对从事心理健康教育工作者、心理咨询师有较强的理论指导作用，而且能促进矫正对象等特殊人群的心灵成长。

本读本在编写过程中，参考了许多文献、网络资料，专家也给予了许多指导，在此，向你们表示衷心感谢！

由于编者水平有限，书中难免出现纰漏和错误，敬请广大读者批评指正，我们将在教育实践中不断完善。

矫正在线编写组

2019年5月

# 目 录

01 第一讲 心理健康与教育	第一课 心理健康 / 003
	第二课 影响心理健康的因素 / 016
	第三课 心理健康教育 / 026
	第四课 心理健康检查 / 035
02 第二讲 塑造健全人格	第一课 人格与健全人格 / 043
	第二课 人格障碍及其矫治 / 054
	第三课 塑造健全人格 / 064
	第四课 人格特别训练 / 072
03 第三讲 正确认识自我	第一课 认识自我 / 081
	第二课 接纳自我 / 094
	第三课 发展自我 / 102
	第四课 完善自我 / 111

 **第四讲 培养积极情绪**

- 第一课 何为情绪 / 117
- 第二课 克服非理性信念 / 126
- 第三课 积极情绪培养 / 137
- 第四课 降服你的情绪 / 150

 **第五讲 学会承受压力**

- 第一课 认识压力 / 159
- 第二课 常见压力 / 171
- 第三课 压力应对 / 180
- 第四课 压力承受 / 189

II

 **第六讲 和谐的人际关系**

- 第一课 人际关系 / 199
- 第二课 人际交往障碍 / 211
- 第三课 人际交往技巧 / 223
- 第四课 寻找你的支持系统 / 235

 **第七讲 心理调节好方法**

- 第一课 生活中的归因常识 / 243
- 第二课 归因中的常见偏差 / 252
- 第三课 归因与健康生活 / 261
- 第四课 学会正确归因 / 270

☞ 第八讲 心理问题自我  
调适

- 第一课 抵触怨恨心理的自我调适 / 277
- 第二课 猜疑偏执心理的自我调适 / 287
- 第三课 焦虑抑郁心理的自我调适 / 297
- 第四课 走进阳光地带 / 308

☞ 第九讲 心理帮助有必要

- 第一课 心理咨询不神秘 / 315
- 第二课 心理咨询真美妙 / 324
- 第三课 心理咨询伴成长 / 335
- 第四课 走进心理咨询室 / 345

☞ 课堂练习参考答案 / 355

☞ 参考文献 / 373

## 心理健康与教育

有一个意味深长的比喻是这样说的，人生就像一串阿拉伯数字：100000……要使“1”后面的一大串“0”有意义，必须有个重要的前提条件，那就是“1”必须健康地站着，而且要站在最前面。这个“1”是什么？就是你——健康的自己！只有你健健康康地站着，后面的“0”才能真实地存在，才有实际意义。

这个形象的比喻说明了一个深刻的道理：有了健康就有了希望，有了希望就有了一切；但失去健康则意味着失去一切！

人人都很关心自己的健康，但不一定人人都对健康有正确的认识和理解。相当一部分矫正对象往往只关注自己生理方面的健康状况，对心理健康却知之甚少，缺乏应有的了解和关注。下面就让我们一起寻求心理健康的钥匙，积极促进心灵成长，缔造自己美好的人生。



## 第一课 心理健康

 心理探寻

## 三个钓鱼人

三个人在河边钓鱼，突然发现有一个人从上游被冲进河里。一个人便跳入河中把落水者救了上来。这时，他们又看到另一个人被冲进河里，另一个人又跳入河里把他救了上来……可是，他们同时又发现了第三个、第四个和第五个落水者，于是这三个人便手忙脚乱，难以应付了。此时，有一个人似乎想到了什么，他离开河边，来到了上游，劝说人们不要在这里游泳，并在人们游泳的入水处插上一块木牌以示警告。可是，仍有无视警告者被冲进河里，三个钓鱼人还得忙于救人。后来，一个钓鱼人醒悟了，他说这样不能从根本上解决问题，他要去做另一件事——教人们游泳。这似乎是解决问题的关键，因为若有了好的水性，像这三个人那样，即使被冲入深水或急流之中也能够独立应付，而不至于深陷危机，甚至付出生命了。

如果以这个故事来比喻心理学，那么，跳入河中抢救落水者就好比“心理治疗”，去上游劝说人们不要游泳就好比“心理咨询”，这两项工作都是问题发生后的补救措施；而教人们游泳就好比“心理健康教育”，这才是从根本上解决问题、防患于未然的一项工作。

“水性的好坏”对于“落水者”是至关重要的，心理素质的高低对于一个人也有同样的意义，它将在很大程度上决定一个人生活的质量。美国

心理健康专家南希·艾森伯格（Nancy Eisenberg）说：“一旦基本生存需要得到保证后，心理健康在决定人们的生活质量方面就起着非常重要的作用。”

那么，什么是心理？怎样才算是心理健康呢？

## 心理导读

### 一、心理的概念

心理学认为，心理是人脑的机能，是人脑对客观现实的反映。

一方面，心理是人脑的机能。心理依赖于人脑，人的心理活动受到人脑健康状况的制约。如果人脑由于外力、疾病而受到损伤，则它所对应的心理活动也会相应失调。例如，大脑右半球病变时就会引起人的视觉、专注力和情绪表达障碍。如果人脑受到严重损伤，即使没有死亡，也会变成没有感觉、不能交流沟通的“植物人”。

另一方面，心理是人脑对客观现实的反映。脑是心理的器官，没有了脑就没有了心理；但是一个人即便有大脑，如果没有客观事物的刺激，也不会产生心理现象。它体现在：第一，客观现实是心理活动的源泉和内容。人的大脑就像一个“加工厂”，客观现实就好像“原材料”，如果没有“原材料”，“加工厂”也就无法生产出任何“产品”——心理活动。第二，心理是客观现实的主观能动的反映。人脑对事物的反映不同于摄像机对景观的反映。神奇的自然现象、复杂的社会生活需要人们去观察、思考、分析和加工。第三，心理活动是社会生活的产物。人不仅是一个生物的人，还是一个社会的人，不仅受到生物因素的影响，而且受到社会环境的影响。大家也许听说过印度狼孩卡玛拉的故事。1920年，8岁的卡玛拉被人们发现的时候根本不会说话，不会用双脚站立，经过两年的精心矫正，她在地上舔食的习惯才被改过来；直到17岁死亡时，她才学会45个单词，智力水平相当于一个4岁的孩子。全世界像这样被野兽喂养大的孩子已有几十例，由于失去了正常的社会生活环境，这些孩子有着共同的特点：口头言

语能力基本丧失、感觉畸形发展、情绪情感贫乏、动作迟钝失调、不愿与人交往、喜欢与动物交往、智力相当低下等。这些都说明了人类的社会生活条件、社会交往关系、社会实践活动对人心理的健康发展具有决定作用。所以说，人脑不是先天就具有心理功能的，社会实践才是它丰富的源泉，心理是客观现实的主观能动的反映。

## 二、心理现象

心理现象是每个人头脑中时刻进行着的活动。心理学就是研究人的心理现象及其活动规律的科学。它纵向研究人的认知、情感和意志活动等心理过程的规律；横向研究人与人之间心理上的差异，即人格或个性心理。

### （一）心理过程

心理过程是指人脑对客观现实的反映过程，是心理活动的基本形式，包括认知过程、情绪和情感过程、意志过程，也就是人们常说的知、情、意。

#### 1. 认知过程

认知过程是指人认识外界事物的过程，或者说是作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。例如，和煦的阳光使我们感到温暖、瑟瑟的秋风使我们觉得凉爽，这些就是人的感觉，即客观事物的个别属性在人脑中的直接反映。走进深山，我们看到阳光透过树叶的缝隙，听到鸟雀欢唱、流水潺潺，从而知道是什么物体发出的光、什么物体发出的声音，这就是人的知觉，即事物的整体属性在人脑中的直接反映。除此之外，人还有记忆、想象、思考等心理活动，它们都与人认识事物有关，心理学上称为认知过程。

#### 2. 情绪和情感过程

情绪和情感是伴随认知和意志过程而产生的对外界事物的态度及内心的体验，是对客观事物与主体需要之间关系的反映。例如，我们看到、听到、回忆起的事物，有的给我们带来喜悦，有的会引起我们的厌恶和烦恼，这些就是情绪。得到自己需要的东西，我们高兴；失去自己心爱的东西，我们伤感。人的情绪是人对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验。

在现实生活中，人的情绪更多地与社会性需要是否得到满足有关，这种社会性情绪就是情感。例如，在帮助他人的时候，我们心中会充满喜悦，这就是一种情感。由于这种情感与人道德需要的满足相联系，心理学上称为道德感。

### 3. 意志过程

意志过程是人的思维决策见之于行动的心理过程。例如，人们对认识的事物，一旦产生某种情感，便会立下决心，努力去做好某件事情，这就是意志过程。它是人们在认识世界、改造世界的过程中，为了满足某种需要，会自觉地确定奋斗目标、制订行动计划、努力克服所遇到的各种困难，从而达到最终目的的一种心理过程。例如，不少人为了将来更好地适应社会，努力克服职业技能基础差的困难，充分利用时间，坚持不懈地学习，这就是意志的活动，也称为意志过程。

## （二）人格心理

认知、情感、意志构成了人们心理活动的过程及主要形式，这是人的心理活动的共性部分。虽然任何人的心理活动都包括这三个方面的内容，但是，每个人的心理活动又是各不相同的。俗话说：“人心不同，各如其面。”世界上没有两个面貌完全相同的人，也没有两个心理特征完全相同的人，这就是人类心理活动的差异性即人格心理。人格心理是各种心理特征的总和，也是各种心理特征的一个相对稳定的组织结构。在不同的时间和地点，它都影响着一个人的思想、情感和行为，使其具有区别于他人的独特的心理品质。它主要包括人格倾向性和人格心理特征两个方面。

### 1. 人格倾向性

不管什么人，都有自己特有的“喜怒哀乐”之情，也都有自己的观念、态度及其行为习惯和处理问题的方式，这就是人格倾向的不同。人格倾向性是指个体对客观事物在态度、行为上所表现出来的积极选择性，包括需要、动机、理想、信念、人生观和价值观等成分。在个性结构中，它是最为活跃的因素，是人格积极性的源泉。人格倾向性决定着人对现实的态度，决定着人对认识对象的趋向和选择。

## 2. 人格心理特征

有些人聪明活泼、反应迅速，但性情急躁；而有些人智力平平、反应迟缓，却性情温和。这就是人格心理特征的不同。人格心理特征主要是指在个人身上经常、稳定地表现出来的与他人不同的心理特征，包括能力、气质和性格。它是个性结构中较为稳定的因素。

除了研究上述心理现象，心理学也研究一些行为问题和某些社会问题。

## 三、心理健康

要全面科学地评判一个人的心理是否健康，首先需要对心理健康的含义有一个科学的理解。那么，什么是心理健康呢？心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。具体地说，心理健康的人应该具有正常的智力、合理的认知方式、健康的情绪和情感、坚强的意志、健全的人格及良好的人际关系。

要全面科学地认识和理解心理健康，需把握以下几点：

第一，有不健康的心理和行为表现不等于心理不健康。在日常生活中，一个人受到刺激后难免会出现一些心理失常现象，如失眠、焦虑、哀伤、自卑、过分自责，但并非一出现这些心理失常特征，就是心理不健康。心理不健康是一种持续的不良状态，偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。只有当这些心理失常现象持久地存在并且自己无法摆脱时，才会构成心理疾病，才属于心理不健康。因此，不能只看一时一事就简单地得出心理不健康的结论。

第二，心理健康与不健康是一种连续状态。如果将心理健康水平看成一条直线，一端是严重的心理疾病，另一端是心理完全健康，这之间有一个广阔的过渡带，我们每个人就处在这条线的某一点上。大多数人处于一般心理健康水平；一部分人高于一般心理健康水平即心理比较健康；一部分人低于一般心理健康水平即心理不太健康；心理完全健康或患严重心理疾病的人数则是很少的。

第三，心理健康可以通过自我调节和外界干预治疗而得到维护和改善。

#### 四、心理健康的标准

心理健康的标准是指衡量个体心理状态是否健康的指标。不同时期、不同学派从各自的学术研究出发，都有着各自不同的心理健康标准。

##### （一）一般标准

心理健康的人一般应具有以下几种心理特质：

1. 智力正常，智商在 80 以上。智力是衡量一个人心理健康最重要的标志之一。正常的智力水平是人们正常学习、生活、工作最基本的心理条件。一般常用智力测验来诊断人的智力发展水平。智商在 130 以上为超常；智商在 110~129 为良好；智商在 90~109 为一般；智商在 70~89 为亚正常；智商在 70 以下为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。

2. 了解自我，悦纳自我。心理健康的人能体验到自己存在的价值，既能了解自己，又能接受自己，有自知之明。对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当、客观的评价，不会对自己提出苛刻、非分的要求，对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷也能安然处之。

3. 接受他人，善于与人相处。心理健康的人，有积极良好的人际关系，有自己的友伴，乐于与人交往。在与人相处时，常表现出尊敬、信任、友善、同情、帮助和谅解等。他不仅能悦纳别人的长处，也能宽容别人的缺点，因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

4. 正视现实，接受现实。心理健康的人，能面对现实、接受现实，客观地反映现实，以正确的态度对待现实。他既能正视生活、学习和工作中的种种困难，又能采用切实有效的办法去妥善地解决；对于挫折，他也能采用成熟、健全的适应方式加以解决，绝不会企图逃避。

5. 能协调与控制情绪，心境良好。心理健康的人，愉快、乐观、满意等积极情绪总是占优势的，虽然也会有愤怒、恐惧、焦虑等消极情绪体验，但一般不会长久。同时，他能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂、怒不暴、胜不骄、败不馁，谦而不卑、自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，

也不畏惧退缩，经常保持着愉快、乐观的心态。

6. 热爱生活，乐于学习和工作。在学习和工作中，心理健康的人总是奋发进取，积极向上，能充分发挥自己的聪明才智，想方设法克服困难，使自己的行为更高效，努力获取最大的成就。

7. 行为正常，人格完整和谐。心理健康的人，其行为的内在反应和外在表现是一致的，前后行为是一贯的、统一的，行为反应的强度和刺激的强度相一致。其人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。心理活动和行为方式和谐统一的人被称为“人格完整和谐”或者“人格健全”的人。

8. 心理行为符合年龄特征。人的心理和行为表现总是随着年龄的增长而不断发展、变化。这种发展和变化具有年龄阶段性，处于同一年龄阶段的人的心理和行为表现具有一些共同的特征。一个心理健康的人，应具有与同年龄大多数人相一致的心理行为特征。

心理健康的标准是一种理想尺度，它既为人们提供了衡量心理是否健康的标准，也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有的基础上能够做不同程度的努力，那么就可以追求自身心理发展的更高层次，从而不断发挥自身的潜能。

## （二）特殊标准

上述心理健康的标准主要是针对一般人群而言的，当然也适用于每一名矫正对象。不过，对于矫正对象来说，由于身份特殊，因而下列心理健康标准更具有针对性和现实意义。

1. 对自己——能恰当地认识和评价自己。老子曾说：“知人者智，自知者明。” 过高或过低地评价自己是常人容易犯的错误。矫正对象因违法犯罪而接受社区矫正，正处于严重的挫折和逆境之中，因而要恰当地认识和评价自己更是不易。例如，有的人妄自尊大，过高地估计自己的能力、水平，或与环境格格不入，或抱怨“自己命不好”，以致自寻烦恼，情绪低落；有的人自我贬低，因某一方面不如别人而产生“自己什么都不行”的错误观念，或焦虑不安，或自惭形秽，以致悲观失望、不思进取。这两种态度

都不利于身心的健康发展。因此，一个心理健康的人，应该是一个能正确、客观地评价自己的人。他既要充分认识到自己的违法犯罪问题，又要勇于悔罪、改正自己的错误；既要看到自己矫正中的不足，又要看到自己的进步，并不断扬长避短，取得更好的矫正成绩。

2. 对别人——能保持正常的人际关系。社会性是人的本质，与人交往既是人类的“天性”，也是心理健康发展的重要条件。人际关系的紧张或失调常常是心理健康的大敌。矫正对象虽然行动自由受到一些地域限制，但在信息社会中，人际关系并不受影响，人际关系如果处理不好，轻则会影响心情，重则会诱发心理障碍。人际交往是一门学问，其中重要的是要学会尊重别人。只要在人际交往中做到将心比心，真诚尊重别人、热心帮助别人，讲究适当的方式与技巧，就能够营造出宽松和谐的人际交往氛围。

3. 对环境——能适应不断变化着的外部环境。矫正对象从较自由的环境进入受一定约束的环境，出现暂时的不适应是正常的，但如果恐惧、愤怒等不良情绪长期存在，就会使这些轻微的心理失调发展成更严重的心理问题，影响正常的矫正生活。因此，心理健康的矫正对象能够以积极的态度，主动地适应矫正环境，能够从失衡中尽快找到心理的平衡点、摆脱各种消极情绪，使自己的心理状态与矫正环境和矫正要求相适应。

4. 心态上——能保持积极乐观的情绪和心境。情绪是人们心理健康的“晴雨表”，与心理健康水平有着密切的关系。积极乐观的情绪会使人精力旺盛，朝气蓬勃；而消极悲观的情绪容易使人意志消沉，垂头丧气。在矫正期间，矫正对象出现情绪低落现象是可以理解的，重要的是如何尽快走出消极情绪的阴霾，调整好情绪状态。如果只是一味地闷闷不乐，烦躁不安，整天焦虑恐惧，则很容易患上抑郁症等心理疾病，这样不仅于事无补，反而会搞垮自己的身体。

## 五、心理健康的重要意义

一个人的心理状态常常直接影响其人生观、价值观，直接影响其某个