

# 脾气火爆的“刺儿头”如今会礼貌地说“对不起”

## 省十里丰监狱从“心”出发修炼囚子心性

通讯员 姜文水 张良玉 余先霖  
本报记者 王春芳 孙佳丽

服刑人员俞某几乎能代表所有“多进宫”服刑人员的特点:坐在监舍里,抖着双腿,四处张望,随意地和别人点个头,打个招呼,没有丝毫后悔的表现,似乎觉得服刑只是换个地方生活一段时间。

今年,省十里丰监狱新收押的服刑人员中,像俞某这样有多次服刑经历的为数不少。怎样转变监管改造理念、机制与方法,让他们认识问题,转变行为?省十里丰监狱在省司法厅、监狱管理局的领导下,依托创新思想教育、心理矫治两条教育路径,边实践边探索,边总结边提升,提出“四破四修”的修心教育内容框架,即破贪欲之心,修义利之善;破仇怨之心,修容忍之善;破愚执之心,修敬慧之善;破情慢之心,修耻勇治之善。

“我们希望通过系统性、针对性、实效性的修心教育,破除服刑人员犯罪人格和监禁人格,纠正服刑人员不合理信念,从心源上、心因上消除他们仇视社会和怨恨社会的思想病毒,最大限度地完善他们健康人格,把他们改造成为守法公民,降低重新犯罪率。”省十里丰监狱监狱长曾祥华说。



南孔文化讲座

### 特色课堂 越是艰难处越是修心时

“服刑即是修行,只有真正破除自己内心的贪欲、仇怨、愚执、情慢之心,才能真正走上改造自己的修心之道。”正在为服刑人员授课的民警教师俞晓彬这样说道。

每周一晚上,省十里丰监狱都有一群特殊的老师奔走在各个关押点之间,为早已守候在那里的服刑人员们送去宝贵的精神食粮,他们既是监狱民警,又是老师,以“小故事讲述大道理,微课堂启迪大智慧”为特色,深入浅出地向服刑人员传递人生智慧,助力其心灵改造。

这样的课,今年以来在监狱已经上了1198次,监狱通过挖掘民警当中的优秀教学力量,把课程设置的自主权充分交给民警,一改以往容易出现的“照本宣科、填鸭教学”现象,既激发了民警的教学热情,又调动了服刑人员的学习兴趣。



在充分挖掘监狱民警教师潜力的同时,监狱还主动接轨衢州地方文化特色,整合优质教育资源,建立与浙江警官职业学院、浙江师范大学、衢州弘儒学馆等高等院校、地方学术团体的协作机制,邀请专家学者定期到监狱交流讲学,既为服刑人员提供优质的教育服务,又有效提高了监狱民警的综合教学水平。

### 改变自己 从学会说“对不起”开始

服刑人员李某曾经是一个脾气火爆、容易冲动的人,来到监狱服刑后也是不少人眼里的“刺儿头”。但是熟悉他的人最近发现,李某变了,走在路上不小心踩到别人一脚,他会主动向对方说一句“对不起”。

改变源于监狱今年开始的“禁恶口、改陋习、做规范”万囚千组百日竞赛行动。知是行之始,行是知之成。监狱秉承“知行合一、事上磨炼”的修心正行理念,注重事上修、事上用功、事上体悟的修心实践,引导服刑人员在履行改造义务、规范日常行为中进行心性磨炼。

监狱在组织对标讨论、照镜反省基础上,要求每一名服刑人员制定5条“禁说脏话恶口、戒除陋习蛮行、做好行为规范”的具体行动清单,并公开宣读、庄严承诺,开展互相监督、互评互助,从学会说“对不起”开始,从小事做起,从一言一行做起,一点一滴改变服刑人员。

### 重塑自己 习惯带有仪式感的生活

结束会见的服刑人员金某带着对家人的恋恋不舍走出会见室。走廊内,他正在诵读墙面上的《省十里丰监狱服刑人员24孝行为准则》。这是监狱为增强服刑人员会见仪式感而特别设计的流程,会见前洗脸更衣,以良好的精神状态会见亲人;会见后诵读24孝,弘扬孝道,培育善心良行。

仪式具有感召、庄重、神圣的力量,通过各种仪式的不断加强,由表入里,改变和固化人的思维行为模式。监狱尝试在服刑人员日常



团体心理辅导

改造生活中,嵌入仪式性流程,强化教育改造的仪式感,改善服刑人员精神状态。

每天晚上入睡前,监狱安排了10分钟的放松训练仪式,通过专门录制的音乐广播,推送引导语言,引导服刑人员平息思绪,放松身体,帮助他们调节内心。监狱还印制《国学经典修心抄诵本》10000余册,挑选《道德经》《郑氏家训》等经典文本,组织服刑人员认真诵读、抄写、临摹,培养服刑人员善性美德,修养精心、耐心、细心的品质,改善暴躁、焦虑、易怒等负性心态。

推行这些仪式性教育的过程中,监狱注重发挥服刑人员的接受性、能动性,让他们参与仪式讨论、设计过程,从而打开服刑人员的心门,潜移默化地植入修心功能。

### 多管齐下 打造心理矫治的新通道

坚持问题导向,突出重点抓修心是监狱在修心教育过程中的重点内容。今年,一场针对“多进宫”服刑人员而开展的“良知伴我行”心理辅导项目已经进行了9期。“我曾经做过的善事”“我是怎样的人”……通过各种议题设计,开展系统性、专业化的团体干预,内观正念,矫正他们的犯罪人格和监禁人格。

今年的全省监狱系统政委、监狱长座谈会上,省十里丰监狱“青鸟”心理咨询室成为全省监狱系统首批专家工作室之一。监狱对工作室的工作给予了充分支持,团队成员们都是来自全监各个岗位的资深民警,具有专业心理咨询师证书和丰富的心理咨询、心理矫治工作经验,他们立足专业,开展服刑人员心理咨询、干预和矫治常态工作,累计开展几百人次的个体、团体心理干预或辅导,充分发挥了专家工作室的独特作用。

### 文艺助力 为新生插上梦想的翅膀

“最近读了罗曼·罗兰的《名人传》,我特别为贝多芬百折不挠的精神所感动,我也要向贝多芬学习,做命运的强者!”

“我读的是林语堂的《苏东坡传》,通过这本书我对苏轼的生平有了全面的了解,以前只读过苏轼的几句著名诗词,现在通过对他人生的了解,更加深了我自己对人生的感悟。”这是服刑人员在交流读书体会时的一幕。

文化启迪心智,艺术温润心灵。监狱秉承“以文化人、艺术熏陶、环境润泽”的教育理念,将文艺作为服刑人员修心教育的重要载体,开展服刑人员读书励志活动,采购10000余册人物传记、人文典籍类书籍,把图书阅览室建到每一个分区,经常组织服刑人员多读书、读好书,交流读书的心得体会。

同时,监狱开设歌咏、器乐、书法、绘画、舞蹈、情景剧、手工艺等文艺兴趣班,精心举办各类艺术创作展演活动,调适身心、涵养精神、陶冶情操。并以社会主义核心价值观为主线,结合教育改造的实际需要,通过墙面橱窗、主题雕塑、艺术长廊等诸多文化表达,一体式营造狱内环境文化,以环境文化影响人,以文化环境改造人。



民警葫芦丝教学

推进修心教育  
打造治本安全