

# 播下一颗善的种子 收获一片心的森林

## 省女监“知心润心塑心”三步走打造“良善”修心教育

本报记者 王春芳 孙佳丽 通讯员 郑彩飞 曾玲

清晨,伴随着小鸟的叽叽喳喳声,小云(化名)哼着歌换好衣服,准备洗漱。谁也无法将眼前这个乐观自律的女子与刚入监时内疚自责的忏悔者联系起来。在监狱民警心理咨询师有针对性的心理矫治下,小云走出抑郁,信心满满地投入改造。

从冷酷焦躁的暴力者到循循善诱的心理互助员,从抑郁纠结的轻生者到平静温婉的刺绣高手,从敏感尖锐的悲观者到开朗自信的改造达人,每一个成功的改造典型都是省女子监狱心理矫治成果的缩影。该监狱开展的女犯修心教育,以“知心—润心—塑心”为实践路径,通过修“恶性”,筑“良善”,重塑女犯崭新人格。

### 知心为先



曾玲是监狱评估矫治中心的负责人,国家二级心理咨询师,毕业于浙江大学心理学系。她带领的团队今年刚被命名为“全省监狱教育改造专家创新工作室”。

去年,24岁的小云因犯故意杀人罪入监改造。入监前,小云已失声8个月。曾玲及团队成员为小云做了心理测评,结果显示其存在人际敏感、抑郁、焦虑、恐怖、偏执、精神病性的症状,判断小云为心因性失语。

此后,曾玲尝试用笔谈的方式与小云沟通,了解其失声缘由,并与其建立良好的咨询关系。沟通期间,她运用安全岛技术,为小云营造安全感;运用保险箱技术,封存小云的负性经历和情绪;运用意外满灌疗法,释放小云的恐惧和压力……

4月8日,小云父母首次到监狱会见小云,民警咨询师借机运用认知疗法,修复亲子关系。小云看到父母不辞辛苦长途赶来,感受到民警持之以恒的关心和鼓励,感动得泪流满面。几个月后,小云终于说出了第一句话:“谢谢”。此后,小云的发声由短变长,由弱变强,改造信心也逐步增强。

近年来,监狱以破除女犯“犯罪人格”“监禁人格”为目标,知心为先,望闻问切找病灶。在科学心理测量技术基础上,建立具有女监特色的“三期五性”评估体系,通过阅档分析、面谈测评、行为观察、综合会诊等手段,从关注女犯个性特征、跟踪情绪变化、把控改造关键节点等方面,实现预测预警预防作用。

监狱打造金字塔型的心理咨询三级网络,采取交叉回避、一案跟踪、定期回访等措施,营造安全、温暖、保密、信任的情感诉说空间。监狱每年心理咨询数在600人次以上,并呈逐年上升趋势。

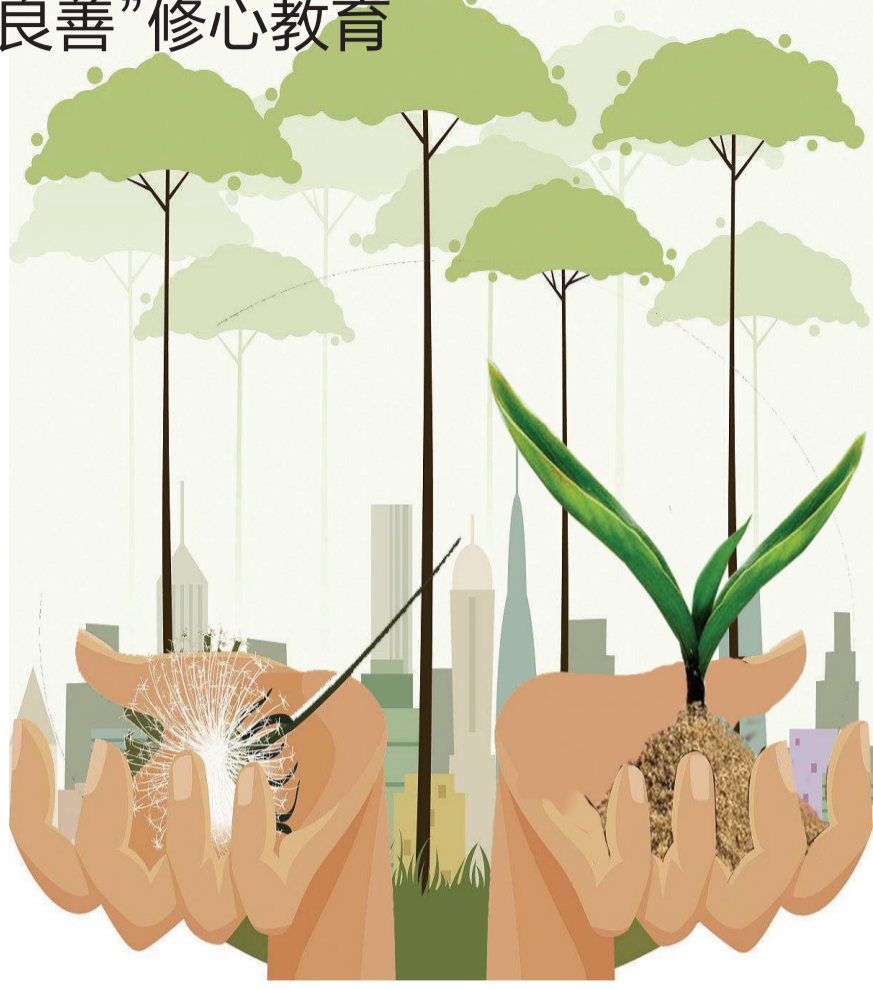
### 润心筑基

遗弃、毒打、虐待、性侵、乱伦、家暴……从这些满身疮痍的故事中,民警心理咨询师听到的是生活的真实残酷和对人生的绝望无奈。监狱始终以“润心”为目标,通过身心平衡、创伤疗愈、群体支持三个层面促进女犯的身心健康平衡,提升心理免疫力,滋养受创的心灵。

40岁的周芳(化名)是监狱有名的“刺啦婆”,和谁都能起争执。周芳早年恋爱被离婚后异常自卑,觉得别人总在背后偷偷议论她,从而产生社交恐惧。入监后,面对密集居住的集体生活,她无法适应,晚上总是辗转难眠,白天则变成“刺猬”到处攻击他人。长期的焦虑和恐惧,使她情绪低落,多次产生自杀念头。

监狱心理咨询师团队对周芳进行心理会诊后,决定采用放松助眠练习帮助其纠正错误的认知,提升睡眠信心,获得身体滋养;采用正念练习帮助其克服社交恐惧,融入集体改造生活。

“我感受到前所未有的平静和愉悦。”经过放松助眠练习后,周芳的睡眠



得到了极大的改善,焦虑情绪也得到了较大缓解。通过正念练习,她开始慢慢与同犯沟通交流。

“请沿着烛光往地下室走去,推开门,你看到一个小女孩蹲在地上……”这是曾玲对周芳进行的第四次咨询,她运用意向对话,引导周芳与自己内心的小孩对话,试图安抚周芳内心的悲伤、愤怒,疗愈她早年被抛弃的创伤。

曾玲询问周芳:“你现在想和那个小女孩说些什么?”周芳迟疑之后,回答变得坚定,“我已经长大了,可以照顾好自己,没有人可以再抛弃我!”她满面泪花,但眼神中闪烁着信心和希望。细水长流

的润心,方能成就水到渠成的矫治契机,监狱持续的润心滋养终于填补了她内心的坑坑洼洼。

诸如周芳的例子还有很多。针对不同群体的问题或创伤,开展不同类型的矫治活动,是省女子监狱创新开展的心理矫治“一人一策”工作。如对于心智尚显稚嫩的未成年女犯,监狱开设了叙事读书分享会,目前已开展8期;对于不会说、不愿说、内向孤僻的文盲女犯,开设绘画愈心训练营,以涂鸦减压、禅绕修心、曼陀罗疗愈三阶训练课程,引导她们运用非言语方式疗愈心灵创伤;针对患艾滋病女犯,开展红丝带关艾项目,帮助她们疗伤润心。



完善心理评估体系,逐层铺开基础性评估

### 塑心修本



“阳光之旅”心理健康月活动

初秋的阳光越过余杭塘河边的柳梢,越过高墙,洒落进十监区的心灵小栈“阳光花园”,将这里装点得更加温馨。

这里不大的空间被井然有序地划分为四个区域。自助区整齐陈列了励志、法律、心理健康指导等方面的书籍,有女犯正在驻足挑选。指导区摆放了一些放松类的书籍,定期会有监区主管心理矫

治工作的民警进来答疑解惑。特色区开辟了心灵花园、温馨港湾和改造微助力平台,有女犯正在折纸,在这项传统手工艺中感受乐趣。

还有一个阳光区,这是女犯的“心灵驿站”和“快乐加油站”。有时,会有女犯在里面进行“阳光宝盒”分享活动,南瓜宝宝造型的“阳光宝盒”在她们手中传递,她们从中取阅书写着或哲理或幽默或祝福的纸片。看到纸片后,有人会心一笑,偷偷与邻座的同犯分享;有人若有所思,提笔写下感悟,再投进宝盒;有人则举手请民警解答纸上的提问……

18岁的小李已经是第五次参加分享活动了。因贩卖毒品被判有期徒刑3年的她,有着很强的叛逆心理,此前,她曾抱着好奇、怀疑的心态参加活动,如今,她已逐渐成为这里的活跃分子。小李说:“分享活动给我带来了阳光!刚到监狱时,心态很不好,后来分享到同犯写给

母亲的一封信,受到了很大的触动,便开始收敛自己的脾气。”

在省女子监狱,各监区都有一个心灵小栈。一监区的“雨过天晴”、二监区的“心灵氧吧”、三监区的“天使花园”……生动别致的小栈名字融合了监区改造特色,代表了女犯的美好向往。

除心灵小栈分享之旅,监狱还开展了“积极成长团体”“幸福对话”“陶艺悟心”等大量科学而人文的塑心活动,帮助女犯从根本上转变观念,摆正心态,蜕变成蝶。

“即使‘恶’人也会心存善念,相信‘恶’人也会改变”。省女子监狱监狱长周晓虹言道:“借助科学的心理矫治手段引领‘良善’,修心正德,修心立行,是我们女监修心教育的创新举措。监狱还将开展文化修心、艺术愈心等方面的修心探索,帮助女犯实现积极阳光的心理蜕变和健康自强的人格重塑,为社会输送真正合格的改造新人。”

推进修心教育  
打造治本安全