

# 大墙内的《读者》 囚子们的《知音》

## 这位浙江监狱系统的“心理医生”十五岁了

本报记者 王春芳 孙佳丽 通讯员 朱国强

“十年前的自己肯定想象不到,现在的我已经不把抽烟、喝酒作为自己的最爱了,如今最爱的竟然是看书。”服刑人员俞某微笑着对记者说。俞某嘴里的“书”,就是浙江省监狱系统最具影响力的一本心理矫治类内刊——《心理导刊》。这是一本普通的杂志,但却被服刑人员亲切地称为“大墙内的《读者》、囚子们的《知音》”,她的受众主要是各监狱的服刑人员。从创刊至今,《心理导刊》已走过了十五个年头,出版 186 期,累计发行 100 万余册,受众面涉及全省监狱系统 10 万余人。



2002年至2017年封面组合



省司法厅厅长马柏伟(中)、省监狱管理局局长胡方锐(左一)考察省第一监狱心理健康矫治工作



省监狱管理局副局长蔡俊豪(右二)调研《心理导刊》

### 十五年 她是一本有温度的杂志

只有初中文化的俞某,因为一时冲动打伤人进入监狱,以往的他,处理问题简单粗暴,喜欢用拳头“说话”。入监初期,俞某和同犯的关系不好,静不下心。一次,俞某母亲带着俞某女儿来看俞某,可俞某却因为一点小事和母亲吵了起来,一旁的女儿吓得从此不愿再和俞某说话。

十分内疚的俞某不知道该如何是好,在民警的建议下,俞某抱着试一试的心态,提笔写下自己的烦恼,寄给《心理导刊》编辑部。没想到,当月俞某就收到了回信,信内,编辑部鼓励俞某,一方面和女儿多通信、保持联系;一方面改掉暴躁脾气,积极改造,让女儿看到他的变化。慢慢地,俞某静下心来,一边给女儿写信,一边坚持看《心理导刊》杂志,调整自己的内心。半年后,女儿终于重新接纳了俞某,而俞某也已经离不开《心理导刊》杂志。

十五年前,省第一监狱管教民警在采集诱发监管矛盾的犯情信息时,偶然发现,违规服刑人员普遍存在冲动、易怒、自卑、暴躁、悲观以及失落等心理问题。为解决这些心理问题,该监教育改造科民警经过几个月的调查研究,同时翻阅了大量心理健康资料后,于2002年3月创办了专为服刑人员心理健康服务的小册子《心理导报》(《心理导刊》的前身)。虽然只是一本小册子,但因为非常贴近服刑人员的改造生活,涉及的都是他们日常改造中遇到的实际问题,所以立即引起了全监服刑人员的广泛关注。

随后,为了将《心理导报》上的知识惠及全省更多服刑人员,在省监狱管理局领导的大力支持下,《心理导报》更名为《心理导刊》,并正式面向全省各监狱发行。十五年来,《心理导刊》根据历年来的内容,整理

编写了《热点聚焦》《168个“怎么办”》《大墙之悟》《服刑人员100个常见心理问题》《导刊相伴 阳光改造》《心灵解惑?新生答疑》《个案点评汇编》七本内部心理健康读物,出版了《大墙内心理问题探秘》《监狱团体心理辅导操作实务》《监狱心理咨询的探索与展望》三本书籍。

《心理导刊》十五年的成长史,既是刊物本身专业化之路的历程,更是全省监狱心理矫治工作的缩影。随着平安、法治、智慧三位一体新监狱建设的不断推进,以及心理矫治“1234 阳光工程”的启动,《心理导刊》已成为我省监狱系统教育改造服刑人员的一项重要辅助工具,并集科学性、实用性、可读性、服务性于一体,是我省教育改造战线对外宣传的一张“金名片”。

### 十五年 她温暖着高墙内的囚子

“做一个心怀梦想的人,充分掌握和利用好时间,把看似简单枯燥的服刑生活经营地有声有色,让自我变得强大,那么,似水流年又能奈我何?!”这是《心理导刊》特别策划栏目《流年啊!你奈我何》中,服刑人员李某的一段话。

服刑人员无论刑期长短,终将要回归社会。但想到出去后要面对一个瞬息万变的信息化社会,许多即将新生的服刑人员都对未来充满了迷惘和恐惧,多数临释人员会出现焦虑、迷茫、困惑、恐惧,严重影响了他们的改造情绪和身心健康,还会对他们今后能否顺利融入社会产生不利影响。为此,《心理导刊》特别邀请了部分即将获得“新生”的服刑人员,谈一谈走向社会的心理状态,同时请监狱的心理咨询师们进行点评解读。

《心理导刊》创刊之初只有五个栏目,后来随着刊物影响力的扩大以及办刊的需要,又相继增加了《卷首语》《心灵互动》《亲

情彩虹》《专家信箱》《心灵忏悔》《回音壁》《心理短波》等栏目,目前已达到了18个。

在这些栏目中,《特别策划》无疑是其中最具影响力的一个品牌栏目,它不仅与全省各监狱联合推出,同时也邀请社会专业人士参与,以提高刊物的质量和水平。这一栏目聚焦当前政策形势的变化以及服刑改造中的热点话题,既有服刑人员的探讨和对自我心理问题的剖析,也有民警心理咨询师的解读与引导。这种面对面的交流、心与心的碰撞、情与理的阐释,为服刑人员调适不良心理、解开心理疙瘩、营造积极心态,起到了非常重要的作用。

如果说《特别策划》这个栏目类似于团体心理辅导的话,那么,独具特色的《个案点评》栏目则是个体辅导,服刑人员可以从其中的案例得到警示,从专家点评中掌握科学的应对方式;《心灵互动》则是一个“万言堂”,服刑人员既可以从他人那里得到解决问题的办法,又可以自己发表看法,各抒己见,在讨论中得到启迪;而《亲情彩虹》《心灵忏悔》《心情故事》等情感类栏目,更是为失去自由的服刑人员搭建了倾诉情感的平台。

“我是您陌生的学员,您是我未曾谋面的良师。但是,这一本本《心理导刊》,却是我们之间的纽带与桥梁。”十五年来,《心理导刊》编辑部每年都会收到百余封囚子写来的感谢信,他们在信里对这刊物丝毫不吝赞美与感激之词。省第二监狱服刑人员曾某就是其中之一。

十年前,曾某带着无期徒刑走进监狱,看不见的未来曾让他萎靡不振。一次偶然的机会,曾某看到了《心理导刊》,从此,他坚持阅读这本刊物达十年之久。他说,是《心理导刊》打开了他封闭已久的心门,那

些沉甸甸的文字使他“缺钙”的内心变得坚强起来,也帮助他走过了入监之初那一段难熬的岁月。

纪伯伦说:“人的一切都是用痛苦赚得的,在大自然之中,任何幸福都是建立在废墟之上的,最后一切都归于废墟。但愿你加以建筑。”服刑人员们从《心理导刊》中汲取营养,在内心的废墟之上重筑心灵殿堂。不少服刑人员表示,导刊上的文章字字珠玑、百读不厌,使他们懂得了“温故而知新”的可贵,悟出了“好书不厌百回读”的真谛,体会到了“书到用时方恨少”的遗憾。

在《心理导刊》创刊十五周年之际,省司法厅副厅长,省监狱管理局党委书记、局长胡方锐在发来的《贺信》中写道:“《心理导刊》已成为全省监狱系统基层民警教育罪犯的参谋助手,成为罪犯心灵改造的良师益友,成为全系统民警心理矫治队伍锻炼成长的重要平台,成为宣传我省监狱教育改造特色工作的重要窗口。”

今年以来,修心教育活动在浙江省各监狱全面铺开,《心理导刊》既是一本专业的心理杂志,同时也可以拿来当作修心教育的教材,引领服刑人员深度体验修心教育,从而收获心灵的成长。近期,《心理导刊》的《心路旅程》《心灵悟窗》等栏目选登的文章大多为服刑人员在修心教育活动中的感悟与体会,编辑人员说,真心希望所有服刑人员在读了这些文章之后,都能从中得到启发与教育,为修心教育活动的持续深入开展,营造良好的氛围。



服刑人员读《心理导刊》