

# “只要能帮到人,就值得坚持下去”

## 杭州市南郊监狱一民警无偿献血 13 年

本报记者 范淑婷 王春苗 通讯员 楼宇

近日,杭州市南郊监狱收到了来自省血液中心的一封感谢信,感谢监狱民警赵云 13 年来为无偿献血所做的贡献——13 年间,赵云献血 44 次,累计献血量达 13400 毫升。2018 年 12 月,赵云被国家卫健委、红十字总会、中央军委后勤保障部卫生局表彰为 2016—2017 年度“无偿献血奉献奖金奖”。这封信,让南郊监狱的不少同事惊呆了,直到这时,他们才知道赵云坚持献血的事。面对大家的点赞,赵云有些不好意思,因为他觉得自己“只是做了一件普通的事”。



### 初心

十多年坚持无偿献血,这是一种怎样的信念? 赵云向记者说起了他的故事。“我年少时,父母相继下岗,母亲为照顾久病在床的外婆,没有再就业,家里的生计全靠已过天命之年的父亲。”就在他们家最困难的时候,父母的一个朋友伸出了援手。赵云说,也是从那时起,他体会到,人都会有困难的时候,在别人需要的时候能帮一把是一把。而这也成为他坚持献血的初心。

刚开始献血时,赵云对无偿献血了解不多。随着了解的深入,他萌生了坚持献血的念头。为了能提供合格的血液,赵云不抽烟、不喝酒,每天坚持跑步十公里。因为坚持健身,他的血液质量十分稳定,血站工作人员甚至开玩笑地说,他的血是“免检产品”。“知道自己的血液被送往医院救死扶伤,我就觉得很满足,能帮别人真是一件非常开心的事。”赵云由衷地说。

### 担当

对于赵云坚持献血获奖,同事赵林

华说:“出乎意料,却又在情理之中。”因为赵云的坚持和奉献精神,在工作中就可见一斑。

从 2005 年工作至今,赵云最不缺少的就是坚持、奉献的精神。一起共事多年的同事说起他,给出最多的词就是“低调、踏实、牢靠”。监区里有什么任务,他总是冲在前头,上级派发的工

作,他都会提前做好准备,超前完成。他还经常利用业余时间学习、钻研,提高业务素质。“赵云的工作总是做得最细致的,常常看到他在办公室加班看材料、修改材料,大家都

### 能手

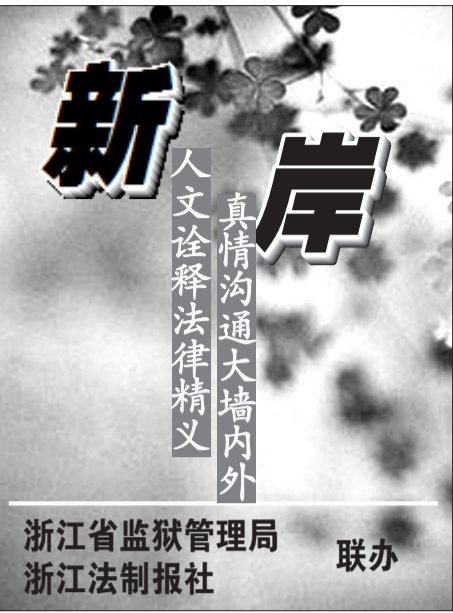
作为一名监狱民警,做好服刑人员的教育改造是最重要的工作,而赵云就

在工作中摸索出了学会换位思考的管教方法。

“生活中遇到的一些事,我会及时跟服刑人员分享、谈体会。”赵云说,一次,他在公交车上遇到了一对哭泣的夫妻,原来他们辛苦工作一年存下来的钱被偷走了。回到监狱后,赵云跟服刑人员讲了这个事:“很多时候,我们的一个举动,改变的可能是别人的后半生,要学会换位思考,很多事情就不会发生了。”

9 年的工作让赵云目睹了很多事,如徒步 5 天走到监狱,只为看服刑儿子一眼的母亲;在会见室安慰孩子,却转头抹眼泪的服刑人员父母……“我都及时跟服刑人员分享这些事,让他们知道自己的行为让家人承担了多少压力。”在赵云的耐心教育下,一批批服刑人员改过自新,顺利回归社会,而赵云也因此获得了杭州市司法局“管教能手”称号。

据了解,在南郊监狱,像赵云这样的人还有不少。近年来,南郊监狱不断加强队伍建设,深化选优树典工程,在监狱形成凝聚力量、传递能量、弘扬正气、敢于担当的良好风尚。2018 年,共有 260 余人次受表彰,监狱获 7 项集体荣誉。



## 那位“壮实的男旅客”找到了

通讯员 张向忠

1 月 28 日,新华社微信公众号转载报道了一名因抓住在高铁上行窃的小偷而走红的美女列车长,在这个视频中,出手相助的一名男旅客也引起了大家的关注。不少网友纷纷评论留言:“那个‘壮实的男旅客’也应该报道”“社会需要更多的这种挺身而出”“为勇敢出手的男旅客点赞!”

近日,这名男旅客找到了——原来,他是浙江省第五监狱的民警赵肯成。谈起那天的场景,赵肯成告诉笔者:“自己只是做了应该做的。”

1 月 24 日上午 10 时许,赵肯成正匆匆地走在杭州火车东站的站台上。突然,有人大喊:“快! 快! 抓住他,抓住小偷……”他定睛一看,一个灰衣男子正在拼命逃跑,一名女列车员在后面边喊边追。赵肯成赶紧跑上去,奋起直追了四五十米。一贴近灰衣男子,赵肯成迅速使出一招漂亮的“背心加 S 位”徒手控制动作,灰衣男子立马倒地,瞬间就被牢牢锁住,动弹不得。

制服小偷后,赵肯成等乘警到来转交给对方,随后就一个人悄悄离开了。事后,赵肯成在朋友圈里就说了一句:“上去一个‘背心加 S 位’按倒,单位教的控制术还是用到了……”

直到网上视频流传起来,同事认出了那位穿墨绿色外衣、白黑相间旅游鞋、瞬间擒住小偷的壮实旅客是赵肯成,他这一义举才让大家知道了。

事后,有同事问他,出手抓小偷时,就考虑过小偷可能携带凶器? 会不会害怕? 赵肯成笑着说:“当时脑海里压根啥都没想,平时练的徒手控制技术自然而然就出来了,即便有刀,他又怎能奈何?! ”

据悉,90 后的赵肯成自 2013 年参加工作以来,短短六年时间就获监狱嘉奖 10 次,荣立个人三等功 1 次。他还“身兼多职”,是一名心理咨询师,为服刑人员做心理矫治工作很出色,现任分监区代理分监区长,2018 年光荣加入了中国共产党。他又是一名警察徒手控制术的兼职小教员,平时工作踏实,在全省监狱系统的岗位大练兵中训练刻苦,成绩优异。



## 瑜伽太极拳都成为改造的好帮手

### 省十里丰监狱以兴趣为载体助囚子新生

通讯员 毛烨 程家豪 本报记者 范淑婷

走进省十里丰监狱的监区监舍,中国传统文化气息扑面而来,一幅幅服刑人员书画作品让整个监舍沉浸在浓浓的传统文化氛围中……为激发服刑人员自觉改造的内在动力,引导他们积极改造,省十里丰监狱不断拓展监区文化内涵,相继成立了一批服刑人员特色兴趣教育基地,积极开展服刑人员兴趣班活动,在充实服刑人员改造生活的同时,潜移默化地影响着他们。

### 把瑜伽融入改造生活

“瑜伽让我找到了自信,也交到了许多志同道合的朋友!”服刑人员潘某一边帮同伴矫正瑜伽动作,一边开心地告诉记者。别看他现在改造积极、心态乐观,其实在刚入监时,潘某曾因自闭心理不得不接受监狱心理矫治评估中心民警的心理辅导。

原来,潘某在入狱前是一所瑜伽培训机构的校长,家庭美满、事业有成的他却在 2016 年因信用卡诈骗罪银铛入狱,从校长到服刑人员,巨大的身份落差让他心态几近崩溃,再加上唯一的孩子跟了离异的妻子,让意志消沉的他更加自闭。为打开潘某的心结,监狱心理矫治评估中心的陈警官为他做了心理辅导,

在了解到潘某有瑜伽特长后,陈警官鼓励他通过瑜伽练习和冥想进行修心修行。慢慢地,通过坚持练习瑜伽,潘某找到了自身价值和改造方向。

随着修心教育的大力开展,潘某所在的监区被定位为瑜伽修心特色教育基地,而潘某也成为了瑜伽兴趣班的教员。在分监区组织的联欢晚会上,潘某的瑜伽体位之王——头部倒立表演一出,立刻赢得了满堂喝彩。潘某表示,自己现在心态变了不少,“碰到困难,能够以平和阳光的心态面对了”。

### 以柔克刚 对话新生

和潘某一样,服刑人员王某也曾因为身份落差而自暴自弃。王某入狱前曾是一家公司的董事

长,2016 年因骗取票据承兑罪入狱,角色的转变和对环境的不适应让王某脾气变得暴躁。短短 1 个月内,他就因发生多起严重违规,被监区列为重点人员。

为了让王某尽快适应改造生活,分监区民警们各展手脚,个别教育谈话、团体辅导、亲情帮教……一系列帮教后,收效却甚微。就在大家一筹莫展时,分监区的郑警官在一次谈话中,偶然了解到王某曾是一名太极拳教练。于是,民警对王某的改造教育有了突破口。为了将王某的太极拳教学经验融入

到他的改造教育中,2017 年初,在修心特色教育“大潮”中,“太极修心课”在监狱的十监区三分监区诞生了。“全身放松,两脚与肩同宽,两手自然垂于身体两侧,眼睛目视前方……”伴着舒缓的音乐,王某认真地给学员们指导动作。摆脱了初入监时的焦躁脾气,王某不仅发挥出自身特长,成为监区内的太极拳教员,还在教学太极拳中找到了自己的改造方向。

“就像太极拳法先要静心一样,我如今也学会了静下心来,正视未来生活可能遇到的问题。我学到的不仅是太极,更是一种宁静的生活态度。”如今的王某遇事沉稳,近两年的教学让他在狱内表现突飞猛进,并被评为 2017 年、2018 年改造积极分子。

赵肯成(中)