

来自监狱的心理专家在高校开讲座受欢迎

大学生:学会情绪管理很有意义

通讯员 刘剑 陈佳琦

本报讯 为提高在校大学生的心理素质,5月13日,金华职业技术学院农学院举办“情绪聚焦助力成长”大学生心理健康讲座。省金华监狱评估矫治中心二级心理咨询师、市心理卫生协会理事楼新娟受邀走进高校,为大学生带来一堂实用的心理讲座课。

为帮助在校学生及时进行心理健康干预,金华职业技术学院与省金华监狱如何做好学生情绪管理、提高心理素质、完善个人人格等问题,监地融合开展深入交流合作。

“在日常生活中,当面对压力,可选择社会支持、宣泄、哭泣、放松、重构、幽默或转移注意力等方式应对,克服不良情绪。”楼新娟在讲座上介绍。楼新娟分享了2020年抗疫期间的心理调适方式方法和音视频资料。她告诉同学们,任何一种情绪都有价值,积极情绪和心理适应性相关,消极情绪用以保护生存。“更有适应力的人不是没有负面情绪,而是能及时觉察并化解负面情绪,让负面情绪不会持续太久。”楼新娟说。

讲座中,楼新娟风趣幽默,旁征博引,现场气氛活跃,线上线下不断回答同学们的提问,并叮嘱道:“人生就是一个发现问题、解决问题,发现困难、解决困难的过程,成长将伴随我们一生。”

“老师教我们学会情绪管理,让自己能够正确地面对和释放



自己的压力,这很有意义。”大学生小陈说。

此次活动采用线下讲座、线上直播的形式,共计2400余名学生参加。为了常态化开展心理讲座,省金华监狱专门针对大学生安排了8节不同类型的实操和体验课,同时开展面向学生小班化的心理系列培训活动,切实提升大学生心理健康的调适能力。

为了焐热这块“坚冰”,监狱民警组成家访小组

整整三年,他第一次向父母露出灿烂的微笑

通讯员 徐岳林

本报讯 “感谢政府关心,也谢谢警官辛苦奔波,我第一次见他对着我们笑,还笑得那么开心。这么多年了,一家人之间的这道‘心坎儿’总算是跨过去了!”日前,浙江省第四监狱的民警接到罪犯吴栋(化名)的父亲打来的电话,老父亲对监狱安排的暖心“家访”表示感谢。

在许多罪犯口中,吴栋是个“闷葫芦”,我行我素、极难亲近。在不少民警眼里,吴栋是一块“沉默坚冰”,难以攻坚、捉摸不透。吴栋入监3年多来,一直十分孤僻,很少与同犯沟通交流,更别提和民警深入谈心,有几次在个别教育时还流露出了消极情绪和言语。他甚至多次婉拒办理亲情电话卡,在与家人沟通上有些抵触。

吴栋对健康人际关系构建的漠视和对待亲情一反常态的淡然,不仅有碍自身改造,也在一定程度上影响其他罪犯。这些情况,民警看在眼里,记在心中。为了解开吴栋的心结,监狱多次召开专题分析会,寻求突破方法。

今年“五一”节前夕,罪犯们排队拨打亲情电话,吴栋一个人蹲在远处角落远远看了一眼,不禁叹了口气。这个微小的举动没有逃过民警敏锐的观察。监区立即召开专题分析会,认为这是一次绝佳的机会。随后,民警在吴栋心情较好时与其谈心,试探他是否愿意见家里人。吴栋支支吾吾、满面通红地回应,这让民警心中有了数:必须到这个罪犯家里走一走。

经过研究,由2名民警组成的“家访”小组立即前往吴栋老家湖州南浔。当天,在一个朴素的农家院子里,两位老人早早地在家门口迎着。吴栋父亲操着浓重的当地口音欢迎陌生客人的到来,民警与两位老人反复沟通,又在当地司法所和村委会相关人员的陪同下,一户一户走访周边邻居。

原来,吴栋从小内向寡言,父母严苛管教,他对父亲十分惧怕。三年前,母亲听到儿子入狱的消息,精神上很受打击,一度病倒。吴栋因此对父母既畏惧又愧疚,很矛盾,于是索性切断了和家人的联系。

找准症结就好对症下药,民警一面向吴栋父亲详细介绍他的狱内表现,劝说家属配合录制暖心慰问小视频,一面继续苦口婆心做吴栋的思想工作。看着视频里两鬓斑白的父母,还有老家熟悉的一草一木,吴栋心中深埋的亲情被唤醒,终于同意开通可视亲情电话。

“儿啊,爸妈现在都好着呢,妈妈之前生病也不是你的错,你要放下包袱,听警官的话,安心改造。”“妈,是儿子不孝,今后我一定好好赎罪!”视频电话中温暖的话语,连通的不止是讯息和思念,还连接起了三颗多年未亲近的心。整整3年了,吴栋第一次向父母露出灿烂的微笑。

吴栋的事例是省第四监狱“我为罪犯解心结”主题活动的一个缩影。据了解,今年以来,监狱进一步畅通“情感暖心”路径,切实帮助一批思想顾虑大、情绪不稳定、改造有困难的罪犯解决实际困难,让他们重新回到改造正轨,有力维护了监狱安全稳定。

新岸

人文真情
诠释法律
解读精神
沟通内心

浙江省监狱管理局 浙江法制报社 联办

蒋华平: 识人读心的“武林高手”

通讯员 戴子忠 本报记者 王春苗

电影里的“武林高手”,有着盖世武功为世人所称道。监狱里也不乏“武林高手”,省十里丰监狱四监区政治教导员蒋华平就是一个。他先后被评为监狱个别教育能手、省属监狱系统优秀党务工作者和全国监狱工作先进个人,荣记个人三等功2次,获嘉奖10多次。

这背后,是蒋华平努力和专注的累积。

走进蒋华平的办公室,只见他办公桌上除了满满的学习资料、笔记本外,还有厚厚的罪犯档案、花名册及重点对象登记表等。笔记本上除了清清楚楚写着每天思考谋划监区工作的点点滴滴外,还有他每天对监区民警工作的日记、指挥督促落实疫情防控工作和监管核心制度的执行情况、每天晚上分析通报点评当天封闭执勤民警的工作状况和存在的问题,以及岗位先锋的评比情况。

令人称奇的是,笔记本上密密麻麻写满了一个个罪犯的名字、一串串的数字符号。蒋华平说,这就是他阅档识人的“武林秘籍”。

阅档识人既不是教导员的本职工作,也不是教导员的必修课,但蒋华平把监区千余名罪犯情况读了个透,从一个多年不从事罪犯改造工作的管理民警,成为了监管罪犯的“武林高手”。

原来,在一次进监执勤检查分监区工作时,蒋华平一眼看去有几个罪犯熟悉的脸孔,却叫不出罪犯的名字。这让他暗下决心,一定要改变局面,于是就有了上文中的苦练“内功”。

接下来每一次进监执勤中,蒋华平不看胸牌、不看纸条,“一口清”地叫出一个个分监区罪犯的名字,让在场罪犯和执勤民警惊叹不已。蒋华平语重心长地说,管人不识人,是管教工作的“大忌”。

在蒋华平的示范带领下,分监区领导、普通民警纷纷向他学习取经。有的民警进步神速,无册点名、“四知道”从几十人到几百人,仅仅用了三五天的时间。现在,他们个个都成为了“武林高手”。

“监狱管理面临着巨大的挑战,民警只有始终保持敬业精进态度,感受时代变化,把准犯情变化,才能有效引导罪犯改变自我、重塑新生。”蒋华平感慨道。