

# 赛场上,每个“运动员”都心有所感

## 省第一监狱心理运动会帮囚子重塑价值观

■本报记者 蔡亮 文 通讯员 王浩 摄

没有跑道上的你追我赶,没有球场上的你争我夺,也没有器械上的技艺比拼。“我要快乐”“信任无价”“竞争协作”“得失之间”……这些连名称都别开生面的比赛项目,组成了这场特殊的运动会。

昨天,浙江省第一监狱十一监区一分监区举办的首届“心理运动会”,让参与其中的服刑人员大呼过瘾。

### 妙趣横生的比赛

场地中间,5支参赛队呈发散状站立,每队3个人,每个人的眼睛都被黑布蒙上了。队伍前面,另一个参赛队员举着旗子当引导。

场地外围,5个“门”也准备好了。每个“门”由两根相隔不过半米左右的柱子组成。参赛队伍要先围着场地中心转圈,等听到口令后,就要在拿旗子的引导员的指引下,从场地中央向外走,直到穿过那扇很窄的“门”,并以全队队员过“门”用时长短来排出名次。

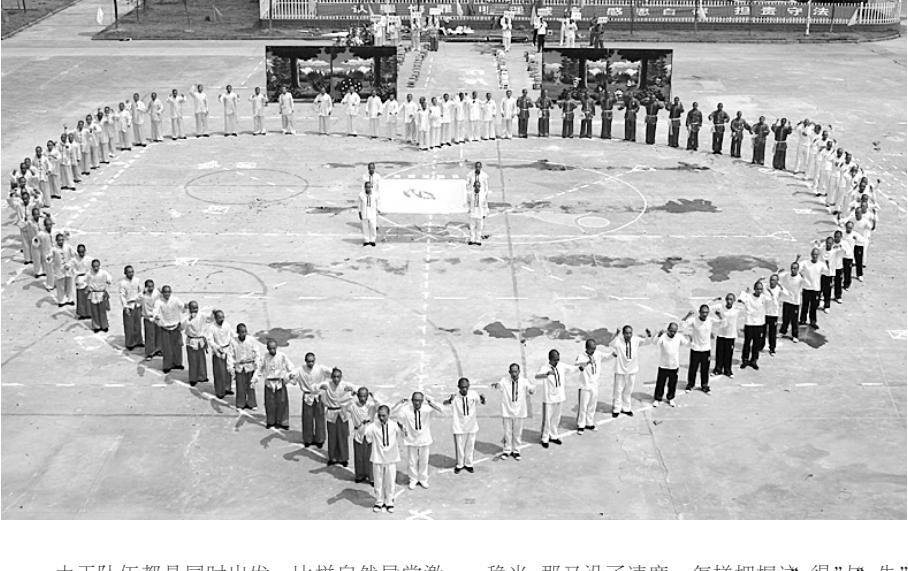
因为被蒙着眼睛,无法看清脚下的路,队员们行动方向只能依靠引导员的指挥。这个项目就叫“信任无价”。

比赛开始了。转啊转,突然,口令响起,引导员赶紧上前,大呼小叫着指挥队员们移动。可蒙着眼睛转了这么多圈,有的队员早就晕得没了方向感,一时间赛场上状况百出:有在场地中间团团转的,有撞到一起的,有半天没挪窝的。场上的队员和引导员急得满头大汗,可场下的拉拉队早就笑翻了。

### 运动会不乏激烈对抗

要是说“信任无价”的对抗性还不是那么强,后面的“竞争协作”和“得失之间”就显得激烈多了。

“竞争协作”就像一场特殊的赛跑”。规则很简单,每组两队,每队10个人,所有队员的脚都被固定在两块木板上。板上有拉绳,队员们要用手拉住拉绳,手脚协调才能前进。到达对面后,另一组再以同样的方式返回。越早“跑”到终点名次越好。



由于队伍都是同时出发,比拼自然异常激烈。10个人的手脚要同进退,难度可不小。有的队虽然前面一直领先,但靠近终点时稍微一点不齐心,就会出现队员们撞在一起的状况,眼睁睁地看着配合更加默契的队超上前去。

“得失之间”也让参赛队员们特别纠结。所有队员排成一列,每个人手上都有一截对半开的竹筒,所有竹筒接在一起时,第一个队员就要把地上的一桶水倒向自己的竹筒,然后让水流向下一个竹筒。接着,他就要跑到队伍的最后面,等待接住前面流过来的水。就这样不断循环,直到把水接进场地另一端的容器里,比的是哪个队最先把容器装满水。要是太追求速度,接水过程中洒出来的水可能就多;可要是太追求

稳当,那又没了速度。怎样把握“得”与“失”,还真是不容易。

加油声此起彼伏。先完成比赛的人欢呼雀跃,成绩差一些的队长吁短叹,但每个人脸上都洋溢着快乐和轻松。

### 每个项目都有特殊意义

“这些项目都是有特殊的心理教育意义的。”心理运动会首席辅导员、国家二级心理咨询师汪志刚警官看着热闹的赛场,乐呵呵地说。

汪警官告诉记者,心理运动会是将运动竞赛和心理拓展训练相结合的一种心理教育方式,兼有趣味性、竞争性和合作性,十分有利于服刑人员改善认知,舒缓压力。

“比如‘信任无价’就是培养他们的信任感;‘竞争协作’强调的是团队的协调;‘得失之间’能让人重新考量自己的价值观。”

参赛队员吴某对比赛意犹未尽。42岁的他曾经是一名事业单位负责人,因经济犯罪入狱。当天的运动会让他很有感触:“我以前认为自己能力、学识都胜人一筹,可却不如那些老板有钱,心态很不平衡,结果走上邪路。参加过‘竞争协作’后我明白了,这项比赛的速度不是由最快的人决定的,而是由最慢的人决定,这就是‘短板效应’。失衡的心态就是我的短板,也就是我犯错的根源。”“得失之间”又告诉我,盲目追求‘得到’,带来的结果必然是‘失去’,我没有找准得失的平衡点。”

“服刑人员的改造,需要一种软环境,即良好的人际环境,良好的教育环境。”省一监副监狱长董长青说,犯罪行为离不开极端自私的个人主义。心理运动会就是营造这种软环境的一次尝试。它内容新、形式新,将心理健康教育通过竞赛形式加以实现,能很好地培养服刑人员的团体协作心理,提高他们的合作性,帮助他们建立一种阳光心态,重塑价值观。



宁波市海曙区人民法院

(2010)甬海商初字第 1630 号

宁波市海曙区人民法院

(2010)甬海商初字第 1633 号

宁波市海曙区人民法院

(2010)甬海商初字第 1634 号

宁波市海曙区人民法院

(2010)甬海商初字第 1644 号

宁波市海曙区人民法院

(2010)甬海商初字第 1644 号

宁波市海曙区人民法院

(2010)甬海商初字第 1648 号