

患上“心病”，他为服刑故意犯罪

□法治报记者 徐荔

压力大、焦虑、抑郁是现代入普遍的“情绪病”，有些人无法及时舒缓自己的情绪，也不善于表达，这些隐藏的情绪就成了突然爆发、引发矛盾的导火索，甚至有人因为情绪问题犯罪。

晓东（化名）就是因为那股难以平复的怒意、对未来无措的焦虑而故意犯罪的。服刑后的他依然容易情绪激动，总是和他人发生冲突，自己也颇受折磨。直到上海市五角场监狱的民警对他开展心理咨询，晓东才一点点从这种状态中走出来……

为服刑故意犯罪？

晓东在五角场监狱服刑那年才二十岁出头，身材高大，外表俊朗，看上去并不像“病人”，除了那总是郁郁寡欢的神情和控制不住的脾气。

根据材料显示，晓东是因为盗窃罪服刑的。2016年11月，晓东在乘坐的列车上偷了一个拉杆箱，下车出站后，他打开箱包，扔掉了一些东西，又通过箱包里的电脑联系上失主，表示愿意归还。接着，晓东来到了上海，将拉杆箱等物品放在火车站的行李寄存处后离开。晓东一路上没有掩饰自己的行踪，警方很快就根据线索将他抓获。

服刑不久，晓东就因为各种“矛盾”引起监狱民警的注意。晓东在完成改造任务方面表现还算正常，只是仿佛对什么都提不起兴趣，“做一天和尚撞一天钟”。不像其他服刑人员那样渴望着早日恢复自由，刑期才一年多的晓东反而对出狱后的生活表现得很迷茫，没有期待、没有任何打算。而且，晓东和周围人的关系都很差，总是发生矛盾，明明一样是服刑人员，他却觉得其他服刑人员都是“害虫”，就是应该被惩罚的。

而对于自己的这次犯罪，晓东曾表示自己是有意的，“我当时心里都是恨，怕自己会做出什么不可挽回的事，所以故意偷东西被抓。”

从晓东言行的异样,主管民警分析,他可能是得了“心病”,而且晓东的抑郁自评量表测试结果显示为“重度抑郁”。为此,民警提议晓东接受心理咨询,晓东没有反对,只是依然一副兴趣缺缺的模样。

就这样，晓东在主管民警的陪同下，来到监狱心理咨询室，开始了“治疗”。

怒叹“他人不义、自身不幸”

初次接受心理咨询的晓东双拳紧握，略显紧张，但和咨询师能简单寒暄，没有显示出对咨询的抗拒，这让一切有了好的开头。

在第一次沟通中，晓东在咨询师的引导下讲述了自己的成长经历。“我是一个孤儿，从小就被父母遗弃了，没人爱。”晓东语气凝重。

晓东是被好心人发现后送去孤儿院的，直到7岁那年被养父母领养才算是有了家。起初晓东和普通人家的孩子一样，学习不算出色但也乖巧听话，和同学相处和睦，可不知何时晓东被弃养、领养的事被同学知道了。“有同学讨论我的出生，还嘲讽、排挤我。”晓东就此发生了变化，不愿意和同学交流，越来越内向，甚至产生了厌学情绪。

小学即将毕业时，晓东的班级里发生了盗窃事件，大家一致认为是晓东偷了东西。晓东觉得很冤枉，可他也无法自证，最终被推出“校门”。这件事对晓东打击很大，在他心里种下了仇视的种子。

16岁那年，晓东离开养父母外出打工。没有一技之长的他凭良好的身体素质当起了建筑工人，倒也能给自己混个温饱。然而19岁时，年轻气盛的晓东因为讨薪采取了过激的行为方式，虽幸好未造成严重后果，却还是因为构成犯罪获刑3年。原本是受害者，却成了被告人，这件事再次激发了晓东心里的恨。

“我原本已经丧失信心了，但当时的主管民警一直教育我，要我努力，出狱后还是有希望的。”晓东回忆，他在民警的教育下重新振作，可是现实还是给了他打击。出狱后，晓东尝试寻找一份谋生的工作，但是用人单位知道他的服刑经历后一个个都关上了门，晓东心态彻底失衡……

晓东的特殊成长经历让他认为上天不公、他人不义、自身不幸，对自己有消极的认识，对他人也容易产生负面的评价，但好在这些情绪没有让晓东产生严重的精神病变，尚处于一般心理问题的阶段。咨询师决定通过认知行为疗法，分3个阶段预计10次咨询调整晓东的负面想法，改善情绪与人际关系，为出狱后的生活做好心理准备与打算，重拾希望与信心。



轻信他人“被出卖”？

有机会要教训他，结果第二天主管民警就找晓东谈心了。

“你说，我昨天刚跟他说，第二天队长就来找我了，我还能信他吗？”晓东不满道。

“你平时和老黄关系怎么样?”咨询师开始引导晓东,并准备运用苏格拉底反诘法让晓东逐渐了解自己的认知错误。

晓东坦言，老黄对他不错，挺照顾他，当他和别人发生矛盾时都第一时间劝他、帮他，所以晓东才和他说了心里话。他也在咨询师的引导下，想起来当时老黄听到他说要教训别人时劝他没必要为了无关紧要的人和事影响自己的改造，如果觉得对方不对，可以告诉民警，只是晓东没有接受老黄的建议。“老黄见我态度坚决而且激动，就没有多说，走开了。”

当晓东讲到此处，咨询师却忽然问他有没有认真读《论语别裁》？晓东有点不明就里。

走出抑郁走向新的开始

东能够不时自我分析、发现自身的不足，遇事更冷静理智了。

同时,咨询师还和晓东聊了很多过去,虽然在晓东记忆里大都是不美好的回忆,可是如今细细想来,却也还是有善意、温暖的人和事。比如读书时那位关心晓东的老师;服刑时耐心教育引导晓东的民警;回归社会后热心给晓东帮助的人……

一次次的引导、思考让晓东一点点改变看待事物的角度，情绪愈发稳定，人际关系明显缓和，改造终于踏上正轨。而此时，距离晓东刑满释放已不足2个月。

放在咨询师面前的是新的目标，帮助晓东做好心理、行动准备以适应出狱后的生活，这对晓东回归之后能否快速适应社会，彻底打消或减弱报复的念头显得尤为

民警的话>>>

对晓东的个案，心理咨询师做出了如下总结：

改变认知,首先要改善情绪。几乎所有的心
理咨询来访者都深受负面情绪所困扰,或是焦
虑或是抑郁,整个人的生活、学习状态深受其
扰,进而进一步影响加重心理问题。在试图调整
重建认知前,首先要解决的是情绪问题,当来访
者处于相对稳定的状态下,再着手调整重建认
知,开展进一步心理咨询。

利用“此时此地”，对质不合理自动想法。认知产生了情绪及行为，异常的认知产生了异常的情绪及行为。大多来访者在日常生活中存在的认知偏差，都会无意识地在心理咨询中流露和传递，如本案例中晓东的“消极选择关注”以及“瞎猜心思”。

服刑人员心理咨询要牢牢把握三个“度”，即温度、锐度、精度。温度——坦诚交流、建立信任；锐度——望闻解析、洞察敏锐；精度——直击问题、诊断精准。在监狱中开展心理咨询与社会有很大区别，服刑人员普遍主动求咨欲望弱，文化层次低，表达能力差，谈话内容带有隐瞒性甚至欺骗性，这就需要咨询师在对他们开展心理咨询过程中，牢牢把握温度、锐度和精度。

门无孝子；万恶淫为首，论迹不论心，论心世间无完人。这句话很有名，你读了吗？”咨询师问。

晓东低头沉思，过了许久，他突然抬起头，“老师指的是行为和初心的关系吧？”

“是的，任何事物我们都需要分两面看，积极的人多看到的是事物积极的一面，而另一类却总是看到事物的消极面。”咨询师见晓东仍旧是疑惑，于是要晓东从心与迹分析老黄的行为。

“老黄虽然做了看似不道义的行为，可是他的出发点或者说内心，是希望我不要做出出格的行为，伤害别人的同时，影响了自己的改造与将来。”晓东连贯清晰地回答后，自己陷入了思考。咨询师知道，有些变化已经悄然发生了。

同样的“诘问法”，咨询师还多次运用于与晓东的对话中。同时为晓东布置了“作业”，让晓东完成“功能失调性自动想法记录表”，也就是自己在一些事件发生时的认知、行为和情绪反应。

重要。而晓东的表现是让咨询师欣慰的，对于即将到来的回归生活，晓东没有了对过去的抱怨与悔恨，“我离家漂泊了那么多年，经受过不少打击，也明白了很多道理，算是一笔宝贵的财富吧。”

晓东告诉咨询师，通过那么多次的咨询谈话他不断反思过去，对自己将来的生活有了比较清晰的认识和定位，回归后打算回老家就业，这样也能好好照顾赡养父母，等一切稳定后拥有一个自己的小家。晓东还打算把记录功能失调性自动想法的习惯继续下去，不断反思巩固，作为提升自己的一种方法。对晓东开展的3个阶段心理咨询结束时，晓东再次进行了抑郁自评量表的测试，结果显示，晓东的抑郁情绪得到缓解与改善。而他也已经做好了迎接新的开始的准备……