

频繁发怒的背后……

在上海市青浦监狱，关押着不同罪名、刑期的服刑人员，其中不乏长刑期，原本就对未来生活迷茫的他们，一旦遇到“变故”便会更加敏感、暴躁、焦虑、不知所措，不利于自身改造，也给监管安全带来隐患……为了使这类服刑人员回归正常改造生活，青浦监狱心理健康指导室设立了罪犯服刑生活事件应对矫正项目，引导服刑人员以健康的心态应对困境。

□讲述：上海市青浦监狱心理咨询师 王枫

整理：上海法治报记者 徐荔

控制不住的情绪

“他莫名其妙发火，把人家的碗扔在地上，还踩了几脚。我们教育他，让他道歉，他却号称自己有心理毛病……”这是服刑人员夏云（化名）的主管民警向我描述的情况。根据民警反馈，夏云最近的情绪波动很大，而且主动申请心理咨询。

得知情况后，我第一时间查阅了夏云的个人资料。夏云今年四十出头，因故意杀人罪被判处无期徒刑，已经服刑一段时间，之前的服刑表现相对稳定。

一个服刑之初并没有和他人发生过太多矛盾的人，现在为什么会出现这种变化？夏云所谓的“心理毛病”是为逃避惩罚，还是真的出现了心理问题？带着这个疑问，我来到了夏云所在的监区。

在监区谈话室，我见到了夏云。他看起来就像一个六十多岁，暮气沉沉的老年人，比他的实际年龄老很多。虽然夏云戴着口罩，看不清他脸上的表情，但给人的感觉就是非常萎靡不振。

随着谈话的展开，夏云向我描述了他的问题：“我最近猜疑心很重，经常会没事找事。有人跟我讲话时语气重一些，或者看着我时间久一些，我就会觉得他是在故意激我，我忍不住要发脾气、吵架。两年前，我被检查出肝硬化，每年都要去医院治疗。发病时，我会神志不清，严重时昏迷。我现在控制不住情绪的问题是身体疾病引起的，还是心理有毛病？”

夏云急于知道自己容易激动到底是怎么回事。可能在他看来，心理咨询师像医生一样，根据症状就可以判断出病因。但心理咨询不同于医生看病，需要收集更多的信息，作为判断的依据。而且多年的心理咨询经验告诉我，来访者一开始最需要的是理解和支持，倾听是第一步。

没有对来访者进行深入的共情和理解，没有对问题深刻地了解，提出的建议往往浮于表面，无法真正“对症”。

尽管我通过资料对夏云有了大致的认识，但对他的性格、脾气等仍是不了解的，不能轻易得出结论，所以我想听夏云谈谈以前的经历。

浑浑噩噩的生活

夏云似乎对于谈论自己的经历缺乏耐心，对于过往的生活含糊其辞。根据夏云的简单描述，我大致了解了他的过去。

夏云小时候很贪玩，没有好好念书，后来还辍学了。夏云的父亲是包工头，生意还算不错，看夏云不是读书的料，便提议他学水电工，能掌握一门技能也是好的。可是，夏云也没能好好学技术，对待工作更是不上心，嫌苦嫌累的他不到三个月便不肯再做了。此后，夏云就没有工作过，一直在社会上游荡。

“这些年的生活是怎么过的？”我有些好奇。

“赌博、喝酒、‘溜冰’（吸毒），这些基本上是生活的全部。”

没有工作，夏云的钱又从哪里来？夏云给出的答案是“啃老”，“我进来之前，父母还在给我还账。我这辈子最对不起的就是父母了。”

都说“常在河边走哪有不湿鞋”，夏云一直以来身处“灰色地带”，浑浑噩噩地生活，走上犯罪道路似乎是早晚的事。而对自己的犯罪，夏云不愿多谈，只说是在一次“溜冰”后，又喝了不少酒，神志不清中和被害人发生矛盾，并捅死了对方。

对于吸毒造成的危害，夏云并非不知，可当时的他泥足深陷，难以自拔。他有太多需要后悔的事，然而世上并无后悔药，只有他要面对的残酷现实……



资料图片

找不到出口的“恶兽”

我，我目前的问题到底是肝病引起的，还是有心理问题？现在我三天两头跟人有矛盾，给民警添麻烦，我自己也不想这样……”

看着夏云期待听到“诊断”的样子，我表达了自己的看法。

“在我看来，你的行为更多是心理负担导致的。肝硬化让你压力很大，认

为不能活着走出监狱，觉得眼前的生活没有了意义。当然，肝病也可能会导致你的情绪不稳定，但所占的比例很小，在此之前我询问过医生，也查阅了相关的资料。”

我没有忽悠夏云，在谈话之前，我除了查阅夏云的档案资料，还到监狱卫生所查阅了他的相关病历，并询问了医生。

医生告诉我，夏云如果症状发作，会出现头晕、情绪不稳定等症状。这种情况必须要经过治疗，症状才能得到缓解。而从夏云最近与他人发生矛盾的情况，以及他自己描述的情况来看，他的怒气经他人劝解或自行冷静会慢慢平

息，并没有经过治疗。这与医生所说的“必须经过治疗症状才能缓解”的情况不符。

“不是因为肝病，是因为心理压力大，那我该怎么办？”夏云主动向我寻求建议。

夏云面临的问题，也是很多服刑人员甚至社会上普通人会遭遇的困境——突然被告知得了重病。这无疑是沉重的打击，原本对未来的期待、计划都成了泡影，无助、担心、不甘……各种情绪纠结在一起，让人难以承受。而这些难以消化的情绪便会影响人的行为。

夏云就是如此，得知病情后，他后悔吸毒，埋怨那些带他走上吸毒路的人；他怨天尤人，觉得为何是自己遇上这些“倒霉”的事；他对自己的病情无能为力，担心自己活不了多久了……心情极度烦躁，看谁都不顺眼，用争吵发泄自己的情绪，仿佛这样才能给心里那头乱乱思虑的“恶兽”找到出口。而在吵过、吼过、闹过后，受到批评教育的他又相当后悔。

破局后的“重生”

生的“不吃药，死了算了”的想法。的确，遇到特殊事件时，在短期情绪面前，人的想法往往会极端，可是拉长时间线再来看，就会变得理性。

我教夏云运用“三个10原则”处理自己的极端想法：“10分钟后，10个月后，10年后，你会如何看待现在的想法？”

“10 分钟后，我可能会觉得刚才的想法有些冲动。10 个月后，我可能会觉得这些想法太偏激，虽然剩下的时间不多了，但好歹还能活着，为什么要自寻短见？如果我还能活 10 年，那 10 年后，我会觉得自己的想法幼稚可笑，怎么会那么想不开？”运用“三个 10 原则”思考后，夏云的情绪变得平和了不少，对治疗的态度积极了不少。而当夏云试着从未来看现在的自己，他发现，那些让他动怒的眼神、言语，其实都不值得他在意。

在改造目标方面，之前夏云的唯一目标就是争取减刑，走出大墙。

但经过多次咨询、探讨，夏云认识到，他犯下的罪本就“无可恕”，踏实服刑改造，接受监狱的管理，真正反省罪错，就是他应该做的。努力让服刑的每一天都有意义，才是他要树立的目标。

心态的转变不在一时，但想明白未来的方向，学会应对困境的方式，对于调整心态有着非常重要的作用。对夏云开展服刑生活事件应对矫正项目就是要达到这个目标，而后则要交给时间和民警的不断教育引导。

令人欣慰的是，对夏云的矫正接近尾声时，他的心态已经发生了较为正向的变化，他告诉我，眼前这一切都是他一路走过来的，不会再怨天尤人，将气撒到别人身上，他会接受现实，用余生好好反省，无论能否走出大墙……