徐荔 E-mail:fzb zhoukanbu@163.com

# 自认"命"不好 刚入狱就要寻短见

# 接受"心"治疗 重新学习找回希望

□讲述:上海市青浦监狱心理咨询师 王枫

□整理: 法治报记者 徐荔

"队、队长,我专升本考试都通过了。"前不久,服刑人员陆元(化名)激动地把这 个好消息告诉了我。看着陆元兴奋的神情,我的思绪不觉回到了五年前他刚到青浦监狱服 刑的时候。那时的陆元眼睛里没有光,只觉得自己冤枉,将一切归结于"命不好",还认 为自己会给他人带去噩运,因而想要了结这笑话一般的人生……



资料照片

## "工作1个月被判8年"

那是2018年的夏天,天气比往常炎热,我 正在食堂吃饭,新收监区的一位民警告诉我, 有一名新来的服刑人员情绪不太稳定,扬言 "不想活了

了解这反常的情况后, 我仔细地查阅了这 名服刑人员的档案,资料显示:陆元,40岁, 大专学历,因诈骗罪被判处有期徒刑8年。心 理测试显示,陆元存在偏执性人格和抑郁情绪。

单从资料上看, 陆元的情况并不特殊。对 新收服刑人员进行心理疏导,是监狱心理健康 指导室的一项日常性工作。最近几年,因诈骗 获刑的服刑人员越来越多,刑期5—10年的也 很普遍。刚入监时,他们难免会有心理落差, 存在抑郁情绪也属正常。但到底是什么原因, 计陆元看不到生的希望呢?

带着疑问,我找到了陆元。见到他的时候, 他正在监房里背诵服刑人员行为规范,看起来 很用功,却有些吃力。

"报、报告队长,服刑人员陆元,因犯诈

骗罪被判处有期徒刑8年。"陆元的报告词有些 断断续续, 因为紧张让他的口吃更为明显。

谈话一开始, 陆元就表达了对判决的不满, "我到这家公司工作不过就一个月,最后被判了 8年, 你说这是不是一个笑话?"

显然,对于法院的判决,陆元有很多不能理 解和难以接受的地方。"我是不认罪的。我最讨厌 别人叫我罪犯。虽然我关在这里,但我没有做坏 事,我不是一个罪犯。监狱的要求,我会去做,但 如果让我在公开的场合认罪,那我做不到。

从陆元的表达中, 我感受到了他强烈的不 满。在监狱里,总会存在一些不认罪的服刑人 员,他们对判决有质疑,有的不停地上诉,有 的在内心产生强烈的冲突。一方面心里不服, 另一方面又不能改变判决的现状。

服刑人员认罪悔罪是一个长期的过程,要 在深刻反思的基础上,认识到犯罪对社会的危 害。鉴于陆元的抵触情绪, 我没有直接回应, 而是将话题转向他目前的服刑生活

### "我的人生就像一个笑话"

谈到在监狱的生活,陆元觉得很难适应 "我觉得自己没有犯罪,不是一个坏人,和他们 在一起, 我觉得很难过。我说话或者不说话, 他们都有意见, 我现在也不知道该怎么办。

通过陆元的讲述,看得出来他很在意周围 人的评价。我告诉他,通过其他人的评价,才 知道自己有什么缺点和不足。 一个人如果完全 活在自己的世界里,那就不会有进步。

对我的话, 陆元给予了回应, 他认为自己 是在不停努力,不断进步的,他想证明自己是 个有能力的人,可是现实却总是不如人意。 "比如背诵服刑人员行为规范,总是背了忘,忘 了再背。有人质疑我的学历,问我怎么连这都 记不住呢? 但没办法, 我就是记不住, 只好反 复背。我不是不努力,只是命不好……

陆元何以会说出这样的话呢?

原来,陆元高中期间,学习成绩一般。高 考时,他考上了当地的一所大专院校,被市场 营销专业录取。陆元从小有口吃的毛病,居然 上了营销专业,他觉得这有些不可思议。他问 招生办老师, "像我这样也能做营销吗?"

告诉他,只要肯努力,总是有机会的。

带着疑惑,陆元读完了三年大学。转眼到 了毕业找工作的时间, 企业招聘人员一听他讲 话, 总是说让他等通知, 这一等就没有了下文。 虽然是大学生,但找工作却十分坎坷。好在那 时的陆元相信,只要肯努力,机会总归是有的。 于是, 陆元先从饭店服务员做起, 送过外卖, 做讨快递小哥。

慢慢地,陆元发现自己有管理才能,逐步 走上管理岗位。不久,一个朋友成立了投资理 财公司,让陆元过去帮忙。根据陆元的说法, 他在这家公司干了一个月, 因为工作情况和老 板承诺的不一样就离开了。陆元起初称自己不 知晓公司的诈骗行为,但后来他向我坦陈,自 己知道公司业务不对劲, 只是不能理解自己为 何被判那么重

在看守所里,陆元回顾了自己过往的经历, 一路走来,他觉得自己的人生就是一个笑话。 "你说,我一个口吃的人,居然读市场营销专 业,这不是个笑话吗?这一切,在一开始就注 定了。我怀疑,他们就是想赚我的学费。'

#### 开展治疗为心灵"包扎伤口"

由于对判决无法理解和接受, 在接到 判决书时, 陆元曾试图轻生, 幸亏被及时 发现制止了。到了监狱之后, 陆元的内心 依然无法接受成为罪犯的现实, 他还觉得 自己简直是"煞星",认为自己的存在对 于周围人来说是一个威胁。陆元-数,他工作过的公司,有很多都倒闭了; 他认识的一个朋友,父母得了癌症;他的 女朋友, 因为他被耽误了这么多年, 也是

"如果不是因为我,他们就不会有这 么多问题。现在谁要是对我好,就会让我 觉得很内疚, 生怕给人家再增添什么祸

此时, 陆元仿佛戴了一副"墨镜", 看到一切都是黑色的。

"也许,安静地离开,对于这个社会 是好事。"陆元表露了内心真实的想法, 他也考虑到了父母,但悲观情绪中的他已 经为自己找好了理由, "他们可能会伤 心,但过一段时间就会忘记了。我还有一 个哥哥, 他已经结婚, 也有小孩了。他可 以为父母养老, 我对于父母来说, 也是多

显然, 陆元目前处于严重的抑郁状态 中,需要接受心理干预。对此,我向监区 提示, 要对陆元进行密切关注, 防范他可 能采取危险行为。

对于陆元来说,他目前处在危机状 态,单靠心理咨询和日常的教育管理已经 难以起到作用。正像一个人受了伤,首先 需要做的是包扎伤口, 而不是让他继续前 为此,我们联系了监狱卫生所,请精 神卫生中心的精神科医生到监狱对陆元进 行诊断治疗。经讨诊断, 医生给陆元开具 了抗抑郁药物。监区根据陆元的情况,在 日常的生活中对他加以关注,并针对性地 对他进行教育引导。

#### "视角变了,世界也就大了"

在经过治疗和教育引导后, 陆元的情 绪终于稳定,而我也开始对他开展心理咨

分析陆元的过往经历,有两个特征非 一是长久以来形成的低自尊,让 他的自我评价很低。先天条件的不足, 使 得陆元的成长的过程中, 经历了太多的嘲 笑和歧视,口吃成了他人生路上的"拦路 虎"。不仅在生活、工作的过程中让陆元 遇到挫折,还让他产生严重的自卑心理。 尽管心理学家阿德勒在《自卑与超越》中 认为, 自卑是进步的动力。但如果一个人 持续地受到挫折, 又缺少必要的心理支 持,这会让他丧失进取的动力,甚至会认 为,自己的存在对于他人就是一个累赘。

另外一方面, 陆元向外归因的倾向很 明显。他将毕业后就业的困难归咎于学 校,认为学校是骗他的学费。在法院判刑 定罪的过程中, 他对于法院的判决也充满 了不满, 觉得自己被冤枉。对于一些不理 解的情况,不是通过沟通,而是首先揣测 对方有恶意。这些都表现了他典型的偏执 型性格

长久以来形成的自卑和偏执,是理解 陆元困境的两个重要的角度。但目前对陆 元来说, 最重要的是要适应监狱的改造生 并逐渐地去认罪悔罪。

在适应监狱生活方面,陆元内心的抵 触情绪是一个障碍,他需要学习一些人际 相处的应对技能。我引导陆元用问题解决 技术去面对服刑中的内心冲突。比如,当 被其他服刑人员议论时,可以想一想自己 的目标是什么? 有哪些方法可以去应对? 而不是一味地感受到被攻击和嘲笑。

经过引导,慢慢地,陆元意识到自己

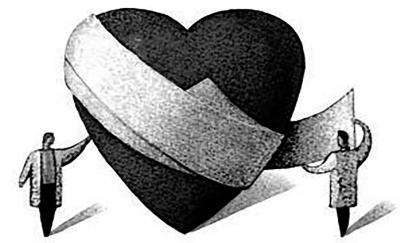
的目标是平稳度过刑期, 他要学习适应监 狱的生活。

视角变了,世界也就大了。经过一年 多的心理咨询, 陆元的服刑之路逐渐走上 正轨。看着陆元的表现,我们认为是时候 着手他的认罪问题了。监狱公职律师、心 理健康指导室主任徐胜健在开展不认罪服 刑人员"重燃动力团体训练"项目时,了 解到了陆元的情况,邀请他参加这项活 动。一开始,陆元有些迟疑,他坚信自己 是被冤枉的,没有必要参加这样的项目。 但主管民警告诉他, 听一听、学一些法律 知识对他来说也是好事。于是, 陆元参加

在项目活动中,陆元参加了庭审的情景模拟现场,在"法官""律师"和"被告人" 的互动中,陆元逐渐有所领悟。在项目结束 的讨论环节, 陆元表达了自己的感悟,"法 官不认识你,人家没必要陷害你,他们是根 据法律规定和证据对被告人的行为进行判 定。原来我以为自己工作时间短,没有害 人,殊不知,在这段时间里已经有不少被害 人因为我的行为而上当受骗。

终于认罪悔罪的陆元放下了心理包 此时,他已经服刑三年多了,但对于 未来依然感到迷茫。主管民警抓住机会, 建议陆元将刑期变为学期,参加开放大学 的课程。就这样, 陆元开始了学习, 并且 经过努力顺利地通过了专升本的课程。

陆元的刑期在继续,他的学习也还在 继续,学习法律规定反省罪错,学习学科 知识一技之长,学习认清现实、把握当 下、坚守底线……学着在每个重要时刻做 出正确选择,不再让未来的人生成为"笑



资料图片