

□ 记者 徐荔

“如果在他的成长阶段，有人能好好教他、引导他，可能他不会是这样。现在，谁来教他？也许只有民警才能担当这个角色。”上海市青浦监狱心理咨询师、民警王枫在自己的记录本上这样写道。

让王枫发出如此感慨的对象，是服刑人员林奇（化名）。这个年纪轻轻，因为盗窃多次被惩处的服刑人员在为人处世上有着让民警不能理解的“脑回路”，直到在心理疏导谈话中，民警得知了他的“故事”……

他的心中有一道“疤”

“我妈妈前两年喝农药去世了。”这是王枫自我介绍后，林奇对他说的第一句话。没有寒暄，没有铺陈，如此直白地把心中的“痛点”表达出来，即使是长期从事心理工作的王枫也是有些惊讶的。要知道，在这之前，两人从未有过交流。王枫之所以会对林奇开展心理疏导谈话，是因为接到了林奇主管民警的“求助”。林奇的情绪太不稳定了，不仅屡次与其他服刑人员发生争吵，还因为不服从监区民警的安排而出现了自伤的过激举动。即使被严管，依旧“心不平、气不顺”，将对他人的不满写在日记、思想汇报等材料中，“故意”让对方知晓。

林奇是因为盗窃罪去年到青浦监狱服刑的，刑期三年。林奇不是毛头小子了，他三十出头的年纪，早早就“混社会”，也有过吃官司的经历，为何在为人处世、控制情绪上那么不成熟？王枫是带着疑问对林奇开展谈话的。而林奇一开始的“直白”和脸上流露的痛苦神情让他意识到，林奇有着很强烈的求助愿望，而他的不稳定情绪很可能与母亲去世有关。

随着谈话深入，王枫了解了林奇的成长经历和心中的那道“疤”。

林奇出生在一个南方城市，两岁时父母就离婚了。林奇跟随母亲生活，从此与父亲、哥哥基本断了联系。后来，林奇的母亲再嫁，并到上海打工，林奇也跟着母亲一起来到上海念书。青春叛逆的年纪，来到一个陌生的城市，家人为生计奔波忙碌，本就对念书无甚兴趣的林奇更多是从朋辈处获得存在感和认同感。然而，他交往的朋友并非良善之辈，由此他沾染了不少恶习，初中没念完，林奇便辍学了。“自由”了的林奇后来跟着朋友学会了盗窃，此后便一发不可收拾。

林奇因为盗窃，小小年纪就被处罚过，后来也因为盗窃吃过几次官司。王枫告诉记者，盗窃是个特殊的犯罪类型，虽然不像吸毒、赌博容易成瘾，但盗窃犯的重犯率一直较高。当王枫问林奇“盗窃是否容易让人上瘾”时，林奇说，盗窃不会上瘾，但是只要尝试过这种成本低、来钱快的“甜头”，没有钱的时候第一反应就时去偷。“而且还会说服自己，我做完这一次，以

后就不做了。于是，就又‘伸手’了。结果，做完一次又有下一次。就这样，一直停不下来……”林奇说，有时候觉得自己和陷入赌博的人没什么两样，“吃官司真的很痛苦，我也想改好。”

亲眼目睹母亲中毒

因为林奇的屡屡犯罪，他的母亲没少操心，也因此回到了老家，希望林奇可以在老家安安稳稳的，收收心。可是林奇却不这么想。前一次官司吃完后，林奇回了趟老家，又准备外出打工，林奇的母亲不想让他走，可他毅然决然，他也没想到，那会是和母亲的最后一次团聚。

“我后来到上海找了一份工作。一天我正在上班，手机却不停响动，因为太忙，我没有马上接电话，还是其他同事提醒我，说不会有什么要紧事，让我快接电话。我这才接通了电话，结果却是亲戚告诉我，母亲出事了。”林奇的回忆有些痛苦，他告诉王枫，当时亲戚告诉他，母亲和他的继父发生争吵，一时冲动竟然喝下了农药。他回拨了视频电话给亲戚，就看到母亲躺在地上，口吐白沫，四肢发抖，亲戚们慌乱地想要救她……而林奇身在远方，心急如焚，却无能为力。

林奇的母亲最终没能抢救过来。“我的心在滴血。”林奇说，对于母亲去世的场景，他怎么都忘不了，即使已经过去三年多了，他回想起来还是历历在目，始终无法从这场噩梦中走出来。他自责又懊悔，如果当时没有离开母亲的身边，如果当时听了母亲的劝说留在老家，是不是就可以阻止这场悲剧？可惜，没有如果。

林奇母亲的去世给他留下的不只是愧疚，还有容易情绪激动的“后遗症”。王枫从主管民警处了解到，林奇很容易和其他服刑人员发生争吵，尤其对“妈”这个字眼特别敏感。有些服刑人员因为文化素质较低，讲话时带有不文明的口头禅，林奇听到后就觉得对方针对他，或是被“妈”字触动神经，会突然情绪爆发，从正常的沟通变为争吵。他人不知林奇的经历，觉得莫名其妙，于是纷纷“远离”他。林奇也在事后感到后悔，但不知道该如何控制情绪。

主管民警注意到林奇的“异

母亲去世后，他如风筝断了线

样”，希望了解“内情”，林奇也想向民警倾诉“委屈”，在沟通时，他说着说着竟哭了出来。但这样的“哭诉”并不解决问题，林奇的情况并没有明显的改善，在后来一次正常的劳役活动安排中，林奇心存不满，却不通过正常沟通方式交流，而是企图采取自伤的行为表达情绪，甚至表示“我妈妈也不在了，什么都没有了，我还怕谁！”

在人生成长道路上本就缺乏正确指引的林奇，如今更像是断了线的风筝。

为他开出接地气的“心药”

“请你告诉我一些控制情绪的方法。”林奇希望王枫从心理的角度给他帮助。

王枫却没有马上给他“开药方”。“我从事了十多年心理咨询的工作，见过很多因为情绪管理不当而酿成严重后果的服刑人员。从专业角度来说，有很多种方法可以教给他们，但是如果他们自身没有做好准备，没有主观想要改变的强烈愿望，即使告诉他们再多的方式也是徒劳无功的。”

王枫分析，从林奇的态度和求助的迫切程度来看，他确实是从主观上想要改变。但林奇是一个成年人，已经形成了相对稳定的个人价值观，很多道理他都懂。可是，他又深陷在“无意识”的陷阱中，缺少对自己行为的觉察。同时，有限的文化水平可能也让他无法理解、接受那些方法。

王枫告诉记者，在心理咨询理论中，经常会出现这样一句话——在刺激和反应之间，有一个选择的自由。在面对冲突时，可以选择硬碰硬，也可以选择避其锋芒，如何选择取决于自己。但大多数时候，人们都缺少对自己行为的觉察，未经思考的行为多，深思熟虑的时候少。“对于林奇来说，他的很多行为都是冲动的、自动化的反应，他没有选择的自由。这种选择，是要建立在他对自己行为觉察之上。如何才能让他增加觉察的次数呢？我觉得是要让他停下来。”

为了让林奇更好地理解这一理论，为了让“药方”更接地气，王枫让林奇回忆一下，是否有成功控制情绪的经历。

“前几天就有过。”经过思考，林奇想起来自己曾因为琐事和其他服刑人员吵架，差点要动手的时候，他想到了之前因为违规违纪被处罚的经历和民警的教育，“我告诉自己不能再动手了，于是赶紧向民警求助。”

“做得很好。”王枫抓住机会肯定林奇的行为，“遇到矛盾冲突不要硬碰硬，让矛盾升级，而是要寻求第三方——民警来处理。”同时，王枫在此基础上建议林奇，当和其他人发生矛盾“上头”的时候，一定要先“停”下来，暂时离开那个场景，这样一来，剑拔弩张的情形就会缓和下来。此前成功控制情绪的经历，就是最好的证明。林奇点头称是，表示以后遇到类似情况就会参照这一方式。

谁来告诉他问题在哪？

“在林奇的成长过程中，其实长期存在缺少社会支持的问题。家庭生活的频繁变动，对于他形成正确的世界观、人生观、价值观影响很大，这在他为人处世方面表现得尤为明显。”王枫认为，在林奇的内心，最亲近的母亲是他唯一的牵挂，她就像是那根牵着风筝的线，一旦线断了，风筝也就失去了方向。而在监狱这个特殊的环境里，林奇更缺少可以倾诉内心苦闷的机会，在为人处事遇到问题时更会迷茫无措。“谁来告诉他问题到底出在哪里？谁来教他如何跟人相处？过去，林奇错过了接受教育引导的好机会，现在，也许只有民警才能担当这个角色。”王枫说。

谈话后，王枫将林奇的内心“创伤”等情况与主管民警进行了交流，针对林奇的问题在教育引导方面提出了建议。而根据林奇的情况，王枫又与他开展了几次心理咨询谈话，教他巩固之前学到的“停下来”的方法，并教他从自身寻找问题、换位思考等。

心理疏导与教育引导齐头并进，几个月过去，如今林奇的状态已稳定不少。但民警知道，他需要理解和学习的东西还很多，比如如何进一步管理情绪，逐渐学会接纳母亲去世的现实。更重要的，是如何从反复犯罪的怪圈中走出来，避免以后“重操旧业”，这无论是对林奇还是对监狱民警、对社会来说都是另一个重要课题。