

# 北京市监狱出“新招”促使罪犯悔过: “打坐”七日,只想三个问题

“亲朋好友为你做了什么?你为他们做了什么?你给他们添了什么麻烦?”三个简单不能再简单的问题,却很少有人深深反思。北京市监狱的一些服刑人员已经开始反思了,一连7天、每天十几个小时独自冥想这些问题,重新审视自我,竟让他们有了不一样的心境——懂得感恩,学会理解。北京市监狱引进“内视观想”方法促进罪犯悔过,这在全国监狱系统还是第一家。



犯人在“打坐”反思

## 做了什么? 一连7天只想三个问题

一间四五平方米的小屋,白墙蓝地,简洁素雅。墙角竖立着一扇高大的白色屏风,围起了一个一平方米的密闭空间。屏风里面,一个男人正端坐于蒲团之上,双腿盘起,低着头,一动不动,一语不发。乍一看,有种进了禅房的错觉。可“打坐”的却是在高墙内用自由赎罪的罪犯。

“你现在再回想一下,从6岁到12岁这段时间,你的母亲为你做了

什么?”一位干警走进屏风,席地而坐,发出指令询问道。服刑人员又陷入了反思。干警是接受过专业培训的心理咨询师,接下来的一连7天,他要陪伴着这个服刑人员完成这场记忆的穿越。在心理学上,这个专业的名称——内视观想。

“他们(周围的亲朋好友)为你做了什么?”“你为他们做了什么?”“你给他们添了什么麻烦?”这是内

观体验中,心理咨询师会问服刑人员的三个问题,让他们回顾自己从小到大与父母、与朋友、与同事等周围人的关系。每隔1小时左右,咨询师会询问回顾情况,并指导下一个阶段的回顾。

一连7天,除了睡觉、用餐、如厕之外,体验者每天的全部生活就是在内观室里反思,一日三餐的清淡饮食都是干警给送进去,端出来。

## 有何作用? 7年不认罪,“内观”解固执

这跟关禁闭有什么区别?7天与世隔绝反思冥想不枯燥吗?能有什么用?事实上,从去年8月试行至今,北京市监狱已开展6期共40人的内视观想活动。参与内观体验的服刑人员都是主动申请的,报了名还要排队等上好几年。

入狱后曾7年不认罪的服刑人员李某是第一期“内视观想”的参与者。在体验中,当心理咨询师问他为家人做了什么的时候,他想到的是家人劝他认罪时,他斥责家人不理解、不支持。可结果呢?同期入监的服刑人员都减了不少刑期,而他

认罪耽误的7年里却不能获得半天减刑。

出了内观室几天后,萦绕在他头脑中的就是如何弥补自己给家庭、亲人带来的亏欠和伤害。“时间过一天少一天,机会失一个少一个,必须努力改造,早日回家弥补亏欠父母的‘孝’,亏欠妻子的‘情’,亏欠子女的‘爱’。”

服刑人员刘某,被捕前是一名副镇长。入监两年多,刘某不敢直接面对父亲,不让父亲来会见,不通信,不打电话。在被咨询师问到“假如生命还有十分钟你最想见谁”时,

他第一个想到的是父亲。这种“临终体验”让刘某不愿再错过一分一秒,“我想立即跪在他的面前,乞求他原谅这个不争气的儿子。”

刘某说,通过“内观”回顾,他发现自己太自私了,总以为当多大的官、挣多少钱才是不辜负父亲,回忆完父亲对他从小到大的教育,其实只是要求他堂堂正正地做人,平平安安地生活。“现在,我打开了这个心结,给予父亲做子女的亲情就是孝顺,以前是我太残忍了,我要尽快见到他老人家,告诉他我在‘内观’中的一切,告诉他:我爱您。”

## 为何有用? 日本罪犯学“内观”,重新犯罪率下降超20%

据介绍,“内视观想”也称作“观察自我法”或“洞察自我法”,是日本学者在1953年提出并于60年间在世界范围内广泛发展的一种方法,其本质和中国传统文化的“君子日三省吾身”相似。

“人们犯罪的原因大多是创伤,因为创伤,仇恨家人、仇恨周围人、甚至仇恨社会,才出现了攻击性。”北京市监狱心理矫治室主任曹广健

分析说,“内观”首先从改善服刑人员与父母的关系入手,进而让他们想到自己与周围人、与社会的关系,当他们把以往支离破碎的事全想起来,重新梳理,会发现当初做的事情,那些受当时环境、情绪所限的固执的想法是错的,就会改变对周围人和社会的态度,从而降低攻击性。

由于“内观”需要连续7天“与世隔绝”,静思冥想,因此在监狱中开

展最具条件,发展也最快。曹广健介绍说,这种方法在日本发展了五六十年,法律甚至规定未成年服刑人员必须参加内观。有学术论文为此专门进行过调研,参加过内观的服刑人员比没有参加过的罪犯重新犯罪率下降超过20%。欧洲从2000年开始引入,有的国家甚至将其作为一种政府认可的心理治疗方法纳入医保报销。

### 心理专家

#### “内观”教你如何换位思考

关于这种内省的作用,记者专门采访了心理学专家魏世伟,他首先肯定了这种做法的作用,还推而广之,认为:不仅是监狱里的罪犯,社会上的人每天奔波劳碌,其实同样缺乏对自己的反思。

他说,人人都知道“换位思考”、“将心比心”、“己所不欲勿施于人”这些说法,但是社会上有没有人教过我们换位的方法?其实“内视观想”就是训练人们体会、理解、运用换位思考,理解他人的一种方法。

魏世伟说,中国传统文化中从不缺乏换位思考的观念,但随着社会经济发展和变革,人们的物质追求也高了,生活水平在不断提高,而人们的快乐感、满足感却没有上升,甚至还在下降。因为社会还有一些弊端和不完善的地方,比如医疗、养老这些问题会带给人一种不安全感,人们寻求安全直接的方法就是追逐金钱。在追逐的过程中,有的人会一直不满足,其实就是不知道自己需要多少,又获得了多少,只看到了自己还没有的。当被不安全感控制着,又反思不到从家庭、亲人、友人那里已经得到的爱,那种不满足的追逐在极端的时候就会造成违背公理、道德、法律的行为。

“如果一个人看到有很多人给予过自己帮助,而自己却没有为别人做什么,甚至添了麻烦,他就会知道自己被爱了很多,责任很多,人沿着这两个方向走,那么就会学会感恩、负责。”魏世伟分析说,如果多一点对自己所得到的体会和感恩,多一点对给别人造成麻烦的愧疚,多一些责任,人们犯罪的心理和动机就会减弱,就很难做出极端的行为了。

魏世伟说,“内观”绝对是一种让人反思、得到促进和成长的方法,对于社会普通大众来讲,只要深入思考这些问题,就会得到体验和感受,收获幸福感,增加责任心。

据《北京晚报》

## 三亚“游客打警察案”一审宣判 4名被告均获刑

发生在去年12月、备受关注的三亚大东海夏日百货停车场“游客打警察案”,12日在三亚市城郊人民法院公开进行一审宣判。

法院以寻衅滋事罪判处被告人翁志刚有期徒刑2年6个月;以寻衅滋事罪判处被告人岳丹有期徒刑2年,缓刑3年;以寻衅滋事罪判处被告人李建林有期徒刑2年;以妨害公务罪判处被告人宋连涛有期徒刑2年。法院宣判后,4名被告人均当庭表示要上诉。

三亚市城郊人民法院在判决书中认为,此次事件致协警蔡洁清右手第五掌骨骨折(经鉴定构成轻伤),协警肖海川头皮血肿、左眼挫伤(经鉴定,伤势为轻微伤),干警王著佩佩的枪纲被扯断,特警罗卫东的作训服被扯破。

法院认为,被告人翁志刚、岳丹、李建林、宋连涛等人的行为造成众多群众围观,严重影响三亚大东海旅游区的正常社会秩序及三亚的旅游形象。为依法维护社会秩序,打击犯罪,根据各被告人犯罪性质、情节及社会危害性,经合议庭评议并经本院审判委员会讨论决定,依照《中华人民共和国刑法》有关规定,法院合议庭审判长作出一审判决。判决结束后,4名被告人均当庭表示要上诉。

2012年12月19日晚上10时30分左右,三亚市夏日百货商场门前停车场发生一起寻衅滋事案件。2013年2月12日,一个经过改编的视频《三亚旅游悲惨遭遇》在网上流传,引起众多网友关注。2013年2月13日,相关部门针对此事作出回应,并提供了事发现场视频和最新调查结果通报。

案发后,翁志刚等4人被三亚市公安局河东分局刑拘。2013年1月24日,三亚市城郊人民检察院以涉嫌寻衅滋事、妨害公务罪,决定批准逮捕涉案犯罪嫌疑人。5月16日,三亚市城郊人民法院开庭审理此案。

新华社新媒体专电

## 8岁男童被比特犬咬死

7月10日下午在叔叔家玩耍时,安徽阜南幼童小超被叔叔家养的比特犬咬死。

事情来得毫无征兆。7月10日15时许,小州从亲戚家出来后,碰见了堂弟小超。两人一起回到小州家,和妹妹一起玩耍。据警方通报,在三人玩耍的过程中,小超用棍子碰到了身处二楼楼梯口的一条狗,随后小超遭到恶狗的撕咬,并被咬中后颈。当人们闻讯赶到时,年仅8岁的小超已经死亡。

当天住在小州家隔壁的李品新第一个得到消息。李品新说,当时他正在睡觉,一5岁的女孩子突然跑来哭喊“堂哥被狗咬了”。他心头一惊,便拿起铁锹跑了出去,其妻子则向邻居们求助。

当李品新和邻居赶到时,恶犬在楼梯口瞪着眼睛,停止了撕咬。李品新称,地上都是血,留下了一道长长的血痕,小孩子躺在地上一动不动。

除了小超死亡外,小州的腿部也被咬伤。

据《江淮晨报》

## 名人拜访“气功大师”遭网友质疑

马云回应:对未知的好奇是我的爱好

一组照片在过去几天引发争议,内容是马云、李连杰等名人在江西芦溪县拜访一位叫王林的“气功大师”。马云前日发微博称,对未知的探索、欣赏和好奇是他的爱好,“即便是魔术,挑战背后的奥秘也快乐无穷”。

### 名人拜访“大师”照遭吐槽

7月3日,有网友发布了马云等人此次拜访的照片,随即引爆网络。照片显示,在一座名为“王府”的建筑前,依次挂着三条红色横幅,

写着“欢迎国际巨星李连杰先生到大师家做客”、“欢迎阿里巴巴集团董事局主席马云先生到大师家做客”等字样。

接着,网上陆续有马云、李连杰、赵薇等人与“大师”的合影传出。这位“大师”正是号称“气功大师”的王林。公开资料显示,出生在芦溪的王林早年学道,后成为远近闻名的“气功大师”。

在各种相关资料的介绍中,王林以“空盆来蛇、断蛇复活、纸灰复原、意念异物、凌空题辞、徒手断钢

筋、轻功悬空提水行”等所谓的“超凡本领”著称。网上至今流传着不少他表演的视频,其中展示最多的是“空杯来酒、空盆来蛇、断蛇复活”等所谓靠意念施法的功夫。

“聊B2B建设,聊电影拍摄,聊人生?”马云等人拜访“气功大师”的消息,在网上引发好奇和猜测。“马云这是唱的哪一出啊?”

### 马云:“科学不是真理”

目前,李连杰和赵薇尚未公开回应此事。马云前天则在微博中说,

常有朋友指责他去探视“非科学”的东西。不过,“对未知的探索、欣赏和好奇是我的爱好,即便是魔术,挑战背后的奥秘也快乐无穷。人类很容易以自己有限的科学知识去自以为是地判断世界”。他认为,“科学不是真理,科学是用来证明真理的”。

网友“墙对面的蛋”留言,“你要是正经地和刘谦学魔术,探索魔术奥秘,自然无可厚非。但你丧失基本的科学常识和判断,跑去抱骗子大腿,这就太让人失望了!”

据《南方都市报》