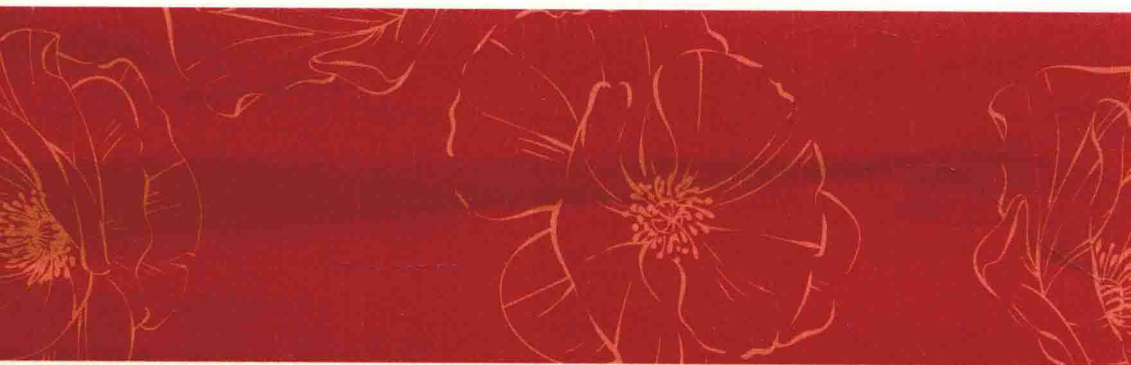


走出迷茫

——37例成功戒毒典型个案实录

张友生 主编



ZOUCHU MIMANG

37 LI CHENGGONG JIEDU DIANXING GEAN SHILU



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

走出迷茫

——37例成功戒毒典型个案实录

张友生 主编

ZOUCHU MIMANG

37 LI CHENGGONG JIEDU DIANXING GEAN SHILU



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

走出迷茫: 37 例成功戒毒典型个案实录/张友生主编. —广州: 暨南大学出版社, 2018. 5

ISBN 978 - 7 - 5668 - 2388 - 5

I. ①走… II. ①张… III. ①戒毒—案例—广东 IV. ①D669. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 096147 号

走出迷茫——37 例成功戒毒典型个案实录

ZOUCHU MIMANG——37 LI CHENGGONG JIEDU DIANXING GEAN SHILU

主 编: 张友生

出 版 人: 徐义雄

策划编辑: 张仲玲 武艳飞

责任编辑: 武艳飞

责任校对: 叶佩欣

责任印制: 汤慧君 周一丹

出版发行: 暨南大学出版社 (510630)

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

网 址: <http://www.jnupress.com>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 深圳市新联美术印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 240 千

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月第 1 次

定 价: 38.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

习近平总书记指出，禁毒工作事关国家安危、民族兴衰、人民福祉，禁绝毒品，功在当代、利在千秋。广东是毒品问题的重点省份和戒毒工作大省。截至 2017 年底，全省登记在册的吸毒人员超过 65 万，约占全国的 1/6。面对复杂艰巨的禁毒戒毒工作任务，广东司法行政戒毒机关深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，坚决贯彻司法部、省委、省政府关于禁毒戒毒工作的部署要求，坚持“科学戒治、淡化心瘾”的工作思路，探索形成了具有广东特色的“三三六”戒毒模式，帮助一大批戒毒人员成功戒除毒瘾，重获新生。为促进平安、法治广东的建设，更好地满足人民群众对美好生活的需要做出了积极贡献。为立足公共法律服务，进一步深化科学戒毒成果，讲好司法行政戒毒故事，传播广东戒毒声音，帮助更多的吸毒成瘾者认清毒品危害，坚定戒毒信念，找到正确方法，我们在认真总结“三三六”戒毒模式经验的基础上，精选了一批成功戒毒的典型个案，编撰成此书。

全书分 4 篇计 37 个案例，各篇都配有专家点评，各案例叙述清晰，具有很强的可读性和指导性。收录的典型个案，有的以平实叙事回顾了戒毒者在毒海挣扎的艰苦历程，有的以细腻笔触刻画了戒毒人员在戒毒过程中反复拉锯的心理斗争，有的以激昂笔墨描述了戒毒人员成功戒毒后回报社会的蝶变新生。其中，既有戒毒场所对毒品成瘾违法人员教育戒治工作的“写实”，也有地方禁毒、综治和街道、村居等各方合力的成效“展示”。既有脱离毒瘾之人从往昔迷茫挣扎到戒治重生的历程“缩影”，也有戒毒人员家属，以及政府和社会对他们关心爱护、不离不弃的真情“回顾”。

个案的汇集，从另一个侧面展现了广东省司法行政戒毒机关全面贯彻落实《中华人民共和国禁毒法》、国务院《戒毒条例》和《广东省禁毒条例》，全力履行强制隔离戒毒职能，充分发挥对社区戒毒、社区康复的指导和支持

作用，大力推进青少年“6·27”毒品预防教育、推进“8·31”社区戒毒、社区康复工程建设的生动实践和突出成效，深刻揭示了“毒难戒，但只要讲科学、有决心、有毅力就能戒”的道理，必将进一步激励广大戒毒民警不忘初心，牢记使命，砥砺前行。更加深入细致地做好戒毒工作，必将激励吸毒成瘾人员进一步坚定信心，科学戒毒，不断朝着战胜毒魔、回归社会的梦想前进。可以说，本书记载的一个个典型案例，就似一盏盏明灯，点亮了戒毒人员前进的道路。广东省司法厅党委书记、厅长曾祥陆审阅书稿后批示：“做戒毒工作功德无量，编这本书让不同读者阅后获益，同样功德无量。”

“惟其艰难，方显勇毅；惟其磨砺，始得玉成。”在禁毒戒毒这场没有硝烟的战争中，我们坚信，有了党中央的正确领导，有了各级党委的高度重视和社会各界的关心支持，禁毒戒毒工作必将乘风破浪，砥砺前行。希望广大戒毒工作民警，始终如一地爱岗敬业，出色完成教育戒治中心任务；希望戒毒人员继续坚定信心，走出迷茫；希望广大青少年以戒毒人员的惨痛经历为鉴，绝不吸第一口毒品；希望社会各界一如既往地关心支持戒毒工作，齐心协力凝聚起禁毒人民战争的强大合力，为早日建成富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化强国添砖加瓦、贡献力量。

编 者

2018年1月

目 录

CONTENTS

前 言	(1)
-----------	-------

操守篇

重构心理奖赏机制 激发戒除毒瘾意愿	贾福军 (3)
扬起生命的风帆	丘安升 (4)
她用行动守护着家	童 娟 (8)
万古不磨志 中流自在心	黄 韬 (14)
浪子回头金不换	李晓春 罗怀忠 孙照远 (19)
重 生	陈孟禧 (23)
走过灰色的昨天	曾华威 (30)
点燃希望之灯	翁南坤 (34)
柳暗花明 重拾亲情	廖宪柱 邹国良 (38)
豆蔻之年染毒瘾 合力护花重绽放	王穗娟 (44)
心瘾终除 一波三折的心理矫治历程	张冰梅 赵文财 (49)
幸福, 从这里起航	严远威 (55)

创业篇

要让“创业”成为融入社会的桥梁	马建文 (61)
特别的爱给特别的你	古孟祥 (62)
不信东风唤不回	古孟祥 (67)
蝶 变	李佳婷 刘红珍 刘秀萍 (74)
浪子回头金不换 创业致富奔新生	李玉强 (79)

戒毒艰辛路漫漫 上下求索甘始来	温江山 (84)
年少深堕毒海 重生创业奔富	江象郁 (89)
让爱从梦幻开始的地方破茧而出	肖金超 (96)
回归之路起步艰 多方护航奔新生	余金 (100)
昔日落魄瘾君子 如今光荣纳税人	余金 (104)
从“粉仔”到养殖专业户	饶啓琛 (107)

反哺篇



小家大爱 润物无声	李晓东 (115)
骑着“老虎”前进	王苏新 (116)
父子俩的凤凰涅槃	陈毅雄 (121)
阳光总在风雨后	范旗辉 (125)
小辣妹戒毒记	唐祎卓 (131)
重新插上翅膀的女人	周渊 (136)
从被人服务到服务于人	陈维忠 (142)
敢问路在何方	司恒瑞 (148)
美丽的蜕变	胡勇 (153)

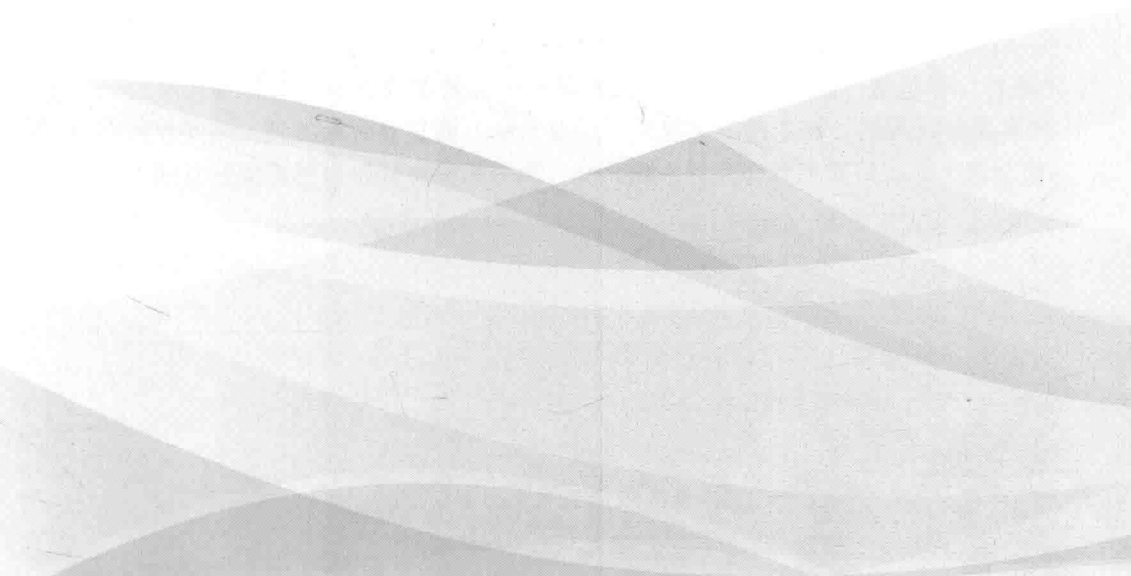
圆梦篇



毒难戒，毒能戒，有梦就有未来	袁荣亲 (161)
所地合作育新人	莫文祥 (163)
重塑自我 找回遗失的梦	范旗辉 王潮辉 (168)
拨开云雾 便见晴天	朱银芳 (173)
涅槃重生	邓玉星 黄畅 李晓琴 (178)
康复所内的夫妻	周俊辉 (184)
情定康福苑 守护无毒家	丘安升 (190)
十年操守不是梦	吕春林 (195)
念亲恩戒除毒瘾 回社会重塑自我	陈扬 (200)
后记	(204)



操守篇



重构心理奖赏机制 激发戒除毒瘾意愿

贾福军教授简介：

医学博士，教授，博士生导师。广东省精神卫生中心主任，广东省精神卫生研究所所长。全国睡眠与心理卫生科学首席科学传播专家。第四届中国医师协会精神科医师分会副会长，广东省心理健康协会会长。中央保健委员会专家组成员。

鉴于现代成瘾医学的快速发展，消除毒品的生理依赖已经有成熟的技术，但消除毒品的心理依赖仍是我们目前面临的主要挑战。矫正不良行为有三个基本要素：一是要充分认识到不良行为给自己和他人带来的危害；二是要建立起对不良行为得到矫正之后带来的美好生活的期盼和憧憬；三是要有一套系统化、可操作性强的矫正方法，包括技术、步骤和措施等。三者缺一不可。操守篇的这几个案例集中反映了第二个要素的关键作用。建立对未来美好生活的期盼和憧憬正是一个社会心理康复的过程，要帮助戒毒者建立信心，不仅要为戒毒者营造良好的社会心理氛围，包括接纳、容错、鼓励等，修复和建立新的人际关系和社交圈，而且要做好康复早期的监督、沟通和社会支持，不断让戒毒者获得成功感和满足感，从而进入社会心理康复良性循环的轨道。

“以前吸毒的那个我已经死了。现在的我已不再吸毒，并且有了挚爱的妻子，我一定会对她负责到底。”



扬起生命的风帆

李华辉（化名），男，16岁开始吸毒。随后20多年间，他屡戒屡吸，多次出入戒毒所。2013年4月自愿去三水某戒毒康复所接受戒毒康复训练，戒毒康复期间恋爱结婚。2013年10月回归社会后，李华辉在佛山承包经营了一家停车场，月收入过万元，生活稳定，至今未再沾染毒品。

黑夜何处是尽头

“我是一个不幸的人，因为吸毒，走上了一条荆棘丛生的不归路。这条路暗无天日，看不到曙光和希望，甚至连空气都是浑浊的，呼吸都觉得困难，我的世界里只有无边无尽的灰暗。”回忆起这段凄苦的人生，曾经吸毒20余载的李华辉依旧心有余悸，他紧紧抱着埋在膝盖间的头，痛苦之情溢于言表。

“往事不堪回首，年少轻狂的我因为交友不慎，16岁就沾染上了毒品，为了筹集毒资，把家里能卖的东西都卖得干干净净，这一吸一戒就是20多年。那段时间，我的人生就是一片灰色，在社会上我躲在旮旯里吞云吐雾，在戒毒大院里我每天行尸走肉般地活着。”这是李华辉吸毒20多年的真实写照。他在吸毒—戒毒—复吸—复戒毒的轮回中迷失了自己，找不到人生的方向。“吸毒让人兴奋，但是太短暂；戒毒很苦，但是很无奈。这条路何时是尽头？很想去一个可以避风挡雨、放慢脚步的地方，或许这样就可以找回曾经的自己，可以告别不堪回首的过去了。”在一封在戒毒所里写给家人的信中，

李华辉如是说。

“我一家四兄弟，我是老幺，在我们十几岁的时候，父母相继患癌病逝，是大伯父含辛茹苦把我们养大，可是除了我大哥，我们三兄弟都吸了毒。”手里夹着根烟的李华辉深深叹了一口气，“我最对不起的就是我大伯父，他待我们兄弟几个，特别是我，就像亲生儿子一样，在我戒毒期间经常抽空来探望我，给我送零花钱和生活用品，他最大的希望就是我能够戒毒成功。”大伯父说：“我没几年活头了，如果你不能戒掉毒品，我死了都没法子向你父母交代。”李华辉的眼里泛起了泪花。“我也很想把毒戒掉，可是从戒毒所回到社会后没有家人和朋友，大哥大嫂就像躲瘟神一样躲我，邻居和街坊总是用异样的眼光看我，我感觉自己就像一只人人喊打的过街老鼠。”

“当上帝关了扇门，一定会为你打开另一扇窗。”就在李华辉对人生失去希望的时候，2013年初，戒毒所安排他到康福苑（三水某戒毒康复管理所）体验戒毒康复生活。“刚来到康福苑，我就被这里的舒适环境和和蔼的民警给‘吓’到了。原来在这里可以不受强制约束管理，住的是家电家具齐全的集体公寓，参加劳动可以有工资收入，还有很多康复训练项目，就像学校和企业一样。抱着试一试的想法，我留在了康福苑。”

康复找回自我

决心在康福苑接受戒毒康复训练的李华辉开始了规律且充实的戒毒康复生活。“我每天起床洗漱后，要先打会儿太极拳或者做晨间操，然后去工厂上班，下班后打打桌球和乒乓球，晚上看看电视或上上网，有时参加苑里举办的康复活动。在那里，我不仅学到了一技之长，有了自食其力的能力，还开始憧憬回归社会以后的生活，我想只要能做到不吸毒，以后会过上好日子。”

由于长期吸毒，李华辉的性格十分暴躁，个性比较偏激。有一次，因为生产劳动岗位调整，李华辉与生产协管员发生了冲突，开始怨恨民警，歇斯底里地怨恨所有人，表现得像一个彻头彻尾的“疯子”。民警辅导员迅速对其进行心理干预，由医护人员和心理咨询师组成的心理干预小组，从心理咨询与矫治的专业角度对他进行心理干预，引导他学习心理调适的基本知识，缓解心理焦虑，舒缓不良情绪。为了稳定他的情绪，民警辅导员除了邀请他的大伯父来所帮教外，还邀请他参加社会上的志愿服务活动，帮助他逐渐找回了自我。

随着思想的转变和心理的康复，李华辉开始懂得如何自救和自爱了。他说：“没有经历过康福苑的磨炼，我敢肯定自己又会复吸。”他的身体得到了良好康复，现在回到社会没有人会觉得他曾是个沉迷毒海多年的“瘾君子”，他的心智也得到很大程度的复苏，想事情和处理问题不再偏激，比以前更加成熟稳重，也渐渐能够适应和融入社会了。他的亲情也得到了修复，大伯父对他又有了信心，家里重新有了欢声笑语，每每请假回家他都感觉到很开心，觉得自己越来越像一个正常人了。

微信摇到真爱

央视主持人董卿在《朗读者》节目中这样诠释“遇见”——世间的一切都是遇见。就像冷遇见暖，有了雨；春遇见冬，有了岁月；天遇见地，有了永恒；人遇见人，就有了生命。

对李华辉而言，今生最大的幸福就是在康福苑找到了真爱。也许上天喜欢眷顾那些努力改变自身命运的人。那年国庆节假期，大伯父担心他回家后会和以前的“粉友”混在一起，便打电话让他待在康福苑不要回家。那时他刚花了两千多元工资买了一部智能手机，通过微信的“摇一摇”功能认识了一个陌生女子。经过锲而不舍的追求，她成了他现在的妻子。说到这里，一脸幸福的李华辉洋溢着发自内心的喜悦和快乐。

也许是缘分天注定，转角会遇到真爱。初识女友的李华辉就像变了一个人似的，言行举止变得儒雅大方。每天努力工作、积极康复，一到放假就坐车去见女友。每次都带上精心准备的礼物，向女友坦诚交代自己的灰色过往，表明自己痛改前非的决心。经过半年多的接触和交往，他用实际行动赢得了女友的芳心。

李华辉带着女友来到康福苑做客，很自豪地向民警和其他康复人员介绍起了不是“粉妹”的女朋友，“这是我这辈子最自豪的一件事”。比起其他康复人员，李华辉实现了人生中的第一次“弯道超车”。

携手共筑幸福梦

“以前吸毒的那个我已经死了。现在的我已不再吸毒，并且有了挚爱的妻子，我一定会对她负责到底。”面对回访的民警，李华辉当着妻子的面，信誓

旦旦地说出了心里话。哪怕现在过去了4年，他都不会忘记民警对自己说过的一句话：“是男人就不要重蹈吸毒的覆辙，是男人就该负起应负的责任，爱她就把她娶回家，好好对待，否则老天爷都不会放过你的。”有了家庭的李华辉，主动承担起了家庭的责任。夫妻俩承包了社区的公共停车场，起早贪黑经营管理。每天从早上6点到晚上10点都没得休息，一天三顿都在停车场吃。“虽然有点累，但是每天都可以挣到三百多元，节假日更有五百多元，平均每个月可以挣一万多元。所有钱都交给老婆掌管，以前的‘粉友’叫我出去玩，我都说没钱。”说到这里，李华辉狡黠一笑，“凡事听老婆的准没错。”

一分耕耘一分收获，李华辉计划攒够钱就把房子重新装修，添置新的家具和家电。“继女很快就要结婚了，外孙明年也要出生了，到时请民警过来喝喜酒。我的‘小目标’是坚决不复吸，努力多赚点钱，活出个样子来。以后带孙子我全包了，给后代树个好榜样。”“任由自己吸毒下去，最终不会有任何好结果的，戒不掉毒的那些‘粉友’死的死、残的残、失踪的失踪。”这是他最大的感悟。“要想戒毒不复吸，我觉得要有像康福苑一样的好环境、好圈子，有人生的方向和目标。最好有人经常提醒和指点迷津，特别是要转变思想观念，调节自己的心态，不能自暴自弃、盲目攀比或者找借口逃避责任。如果家里能有一个妻子鼓励和监督，那就更好了。希望能有更多像我一样的人到康福苑里戒毒和康复，回到社会后能够自食其力。若没有政府和康福苑的关心和帮助，我很可能还在戒毒、复吸的路上徘徊，我真的很幸运，也很幸福。”李华辉认真地说道。

现在的李华辉，每个月都会到社区报到，主动接受尿检，康福苑民警也经常通过电话、微信和短信了解他的情况，及时给予远程指导，时不时还会跟踪回访。“每次我到社区或者回三水探亲，我老婆再忙都会陪着我。”李华辉有一次因为工作不顺，心情低落，向妻子要钱买酒喝，两夫妻因此大吵一架，把妻子气得离家出走，自己差点就复吸了。直至今日，李华辉想起那次经历还心有余悸。

李华辉愿意帮助更多吸毒的人摆脱毒品的侵害，他对民警说：“我愿意现身说法，用亲身经历告诉他们，毒品是万恶的东西，千万不能沾。吸了毒就要赶紧戒、坚持戒，不然等待他们的只有孤苦伶仃和疾病死亡。”

李华辉现在每天都写日记。他在日记本扉页上写道：“过去的我吸毒又复吸，坎坷上半生；现在的我赚钱养家又糊口，幸福下半生。”他每天都会打开日记来看一眼，警示自己切勿重蹈覆辙，务必珍惜来之不易的美好生活。

（采写人：丘安升）

“我现在亲手将老公送进康复所，只有这样，我们才可能有新的生活、新的希望。我后半生一定要拼尽全力守住对儿子的承诺，守住对女儿的爱，守住这个家！”



她用行动守护着家

阿冰（化名），女，1996年开始吸食海洛因，十几年的吸毒史。三次被强制隔离戒毒。19岁时与毒友未婚生子，被家人赶出家门。2011年戒毒期满后，阿冰来到了三水某戒毒康复管理所接受戒毒康复训练；2013年因怀孕生子离所，至今已保持戒断未复吸5年。5年间，阿冰不仅自己坚持戒毒，还帮助丈夫阿强（化名）戒毒。现在阿冰独自一人抚养女儿，照顾着生病的父母，奔波劳碌，却非常坚定地守护着这个家。

你是我们今生最大的包袱

阿冰是家里的幺女，小时候家境殷实。她从小聪明伶俐，能说会道。父母和哥哥姐姐都非常疼爱她，对她期望很高。可惜她贪玩、叛逆、不爱读书学习，初中还没毕业便辍学在家，整天跟着不三不四的朋友鬼混。18岁就去了当地一家酒吧打工，整日穿梭于灯红酒绿之间。在损友的怂恿下，她沾染上了“白粉”，开始了“找钱—吸毒—找钱—吸毒”的堕落人生。

阿冰沾染上毒品后，家人一直没有放弃她。哥哥出钱让她去学开出租车，她却把钱全部拿去买毒品；姐姐介绍她去卖保险，她却无心工作，天天请假往外跑；做医生的姑姑好心介绍她去读卫校，希望她将来做一名护士，她却整日浑浑噩噩，根本没心思上学。最让家人伤心的是，阿冰居然找了个吸毒

的男朋友。不到19岁就未婚先孕，生下一个儿子后，男朋友跑得无影无踪。年纪轻轻的阿冰抱着嗷嗷待哺的儿子无奈回到了娘家。然而，父母早已对她失望透顶：“你为什么要吸毒？！为什么不知道改过？！你还敢未婚生子！你就是我们今生最大的包袱，现在还带了个拖油瓶，你真是气死我们啦！你走吧！以后不要进这个家门！”尽管如此，父母还是留下了阿冰年幼无辜的儿子，悉心管教。

我要成为儿子的骄傲

没有了家人的管束，阿冰更加破罐子破摔，整日同毒友厮混，居无定所。就算逢年过节，也不回家探望父母和年幼的儿子。她怨恨父母，嫌弃儿子是她人生的污点，她从不对外人讲起儿子。1999年，正在吸毒的阿冰被姐姐撞了个正着，姐姐气得咬牙切齿，立马打电话让派出所抓她进了戒毒所。铁窗里的阿冰，夜夜难以入眠，她想不通，为什么疼爱自己的姐姐会这样对她。她更加颓废，觉得活着已经没有什么意思了，还不如多吸几年毒快活快活，就这样“抓了戒一放了吸”。

截至2010年，阿冰已经是第三次被送进戒毒所。她自暴自弃，经常顶撞管教民警，身体也不好，情绪非常低落。在一次探访会见中，阿冰见到了儿子。十几年时间儿子已经长大了，她陪伴的时间却几乎为零。想起这些，阿冰不知该如何面对儿子，想不到儿子却先开口了：“妈，这么多年来，你吸毒，不管外公外婆，也不管我。我努力学习，次次考第一，向身边人证明我是优秀的。你都几十岁的人了，要好好想想以后的路！”面对儿子的质问，性格倔强的阿冰立马转过身，眼泪却止不住地往下流。她对自己说：“阿冰，儿子是好样的，你也要好好的，你一定要站起来，一定要成为儿子的骄傲！”

是你给了我第二次生命

2011年9月戒毒期满，阿冰又一次站在了十字路口。没有亲朋好友的支持，没有一技之长，身无分文的阿冰非常迷茫，不知道该怎么办。如果匆匆忙忙踏入社会，肯定会走向老路。正在这时，中山社区工作人员向她介绍了广东省三水某戒毒康复管理所，她决心去试试！

康复所为了帮助阿冰戒毒康复，根据她吸毒戒毒的经历、身体体能状况、

个人性格兴趣等方面，有针对性地制订了戒毒康复计划，并将康复目标分解到月，将康复措施细化到周。康复所还为阿冰安排了一位业务能力较强的民警做她的思想辅导员，经常找她谈心聊天，关注她的日常思想动态。安排表现稳定的戒毒康复典型与她“结对子”帮扶，进行同伴约束、同伴管理，互相打气，坚定戒毒信念。康复所民警还利用讲座、警示教育、座谈会、参观等多种形式，帮助她提升拒毒能力。

阿冰说：“在康复所，我感觉到从未有过的安全舒适和轻松自在，这里氛围非常好。它就是一个微型社区，环境优美，有图书馆、网吧、健身房、多功能厅、超市等，周末休息还可以外出。只是要定期接受尿检，宽中有严，是回归社会的中转站！”

民警们更像是朋友、老师。他们平易近人、和蔼可亲，每次遇到难事都会鼓励、帮助阿冰。“印象最深的是，有一次凌晨3点，我感冒发烧到40℃，头痛欲裂，整个人都晕乎乎的，嗓子冒火，十分难受。生病使我感到特别孤独无助，特别脆弱。值班民警知道后马上送我去医院急诊，令我感动的是她帮我挂号拿药，跑上跑下，还陪我熬夜打了3瓶点滴。直到早上7点钟我退了烧，值班民警才松了一口气。当时看到她黑黑的眼圈，一脸的疲惫，我真的很受触动，第一次感觉有人是真心对我好，关心我、照顾我、呵护我，心里真的是好温暖、好感动！”那一刻，阿冰很坚定地对自已说：“一定要戒毒，决不能辜负民警们的期望。”回想起两年多的戒毒康复生活，阿冰感慨万千。

阿冰还清楚地记得，有一次因为与其他康复人员吵架，心情很烦躁，生产劳动也不在状态，一度想“以毒解忧”。民警辅导员知悉后，马上联系心理辅导中心，为她安排心理咨询服务。咨询师带她进入心理宣泄室去宣泄负面情绪，教她用情绪调控的方法来缓解暴躁的情绪。还鼓励阿冰培养健康的兴趣爱好，于是，羽毛球、短跑慢慢成了她的拿手好戏。

在一次
康复所组织

