

左明宝 著

# 千万不要

## 走老路

■ 这是痛定思痛后书写的内心独白……  
■ 这是遭受挫折后自强不息的曲折故事……  
■ 这是对罪错的反思，对人生的重建……

服刑人员心理自助读物  
刑释人员新生活全程指导

 中国长安出版社

D926.8  
Z990.1



# 十 万 不 要

# 走 老 路

服刑人员心理自助读物  
刑释人员新生活全程指导

■这是痛定思痛后书写的内心独白……

■这是遭受挫折后自强不息的曲折故事……

■这是对罪错的反思，对人生的重建……

中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

千万不要走老路 / 左明宝著. —北京: 中国长安出版社, 2006.4

ISBN 7-80175-458-1

I. 千... II. 左... III. 犯罪分子 — 劳动改造和思想教育相结合 — 研究 — 中国 IV. D926.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 031467 号

## 千万不要走老路

左明宝著

---

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: [ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65271800(编辑部) 65270593 65270433(发行部)

印刷: 北京雷杰印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 16.75

字数: 210 千字

版次: 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

---

书号: ISBN 7-80175-458-1

定价: 22.00 元

(如有印装错误 本社负责调换)

“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”当你面对四面高墙，心态将决定你最终的人生，这本书以无数生动的故事和谆谆教诲，阐述了成功人生的行为法则。遵循这种法则，你将收获不同的命运。

#### ■面对过去：坦诚

智慧诞生于错误，让我们勇敢地面对错误并吸取教训。

#### ■面对现在：积极

在一个人发奋有为之前，没有人知道他能干出什么。

#### ■面对生活：自信

只要我们坚定意志，世界的许多大门都会向我们敞开。

#### ■面对工作：踏实

如果你面对正确的方向，你要做的就是一直往前走。

#### ■面对家庭：真诚

如果有足够的爱，那就没有克服不了的困难。

#### ■面对社会：感恩

感恩能导致施恩和宽恕以及精神上的成熟。

责任编辑：李多

## 左明宝

河北保定市人。1992年3月，因盗窃罪被捕，1994年2月被河北保定市中级人民法院判处无期徒刑，并于当年送往河北省太行监狱服刑。1997年3月由无期徒刑改判为有期徒刑16年。2005年11月释放。

在监狱服刑中，作者曾在监狱《大墙内外报》任编辑，在认真完成自己的编辑任务的同时，作者积极向社会报刊投稿，曾先后有数百篇新闻稿件和照片被社会各报刊选用。为此，他也多次获得监狱的立功和记功奖励，并先后三次获得减刑。出狱后，现在北京某文化公司任高级策划编辑。

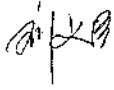
出于对监狱生活的反省反思以及对众多身处高墙内服刑人员纷乱的心态的洞察，作者调查了几十名刑释人员投入新生活以后的成功心路，历时三个多月写作此书，期盼给那些正在服刑以及即将刑释的朋友们以有益的启迪！

谨以此书献给那些力争改变自己，并憧憬美好生活的服刑朋友们！

精神的苏醒对人来说是最可贵的东西，而且是生存的目的所在。

——（黎巴嫩）纪伯伦

## 序 言

河北省监狱管理局教育改造处处长 

有人说：世界观的转变是最根本的转变。该书作者经过了十四年的服刑改造得到的就是世界观的根本改变，这是一个灵魂的复苏，也是对自己人生的重建。

随着我国第一部《监狱法》颁布与实施，我们对服刑人员的教育转化工作越来越朝着科学化、规范化的轨道发展。尤其是近年来，我们对如何提高对服刑人员的教育改造质量方面不断加大了工作力度，取得了十分明显的效果。绝大多数服刑人员在监狱警官的真情帮助和挽救下，逐步摆脱了困惑和迷茫，并最终得到了思想观念的根本转变。该书作者就是其中一例。

从书中，我们可以看到作者对过去罪错的深深忏悔，以及对家庭和社会的帮助产生的感恩心态。能有如此的忏悔和感恩心态，是一个人最终转变的开始，也是基础。更值得欣慰的是他能在出狱仅仅三个月的时间内，就能写出此书，的确是他能正确面对现实的最好体现，这也充分说明，他的转变是发自内心的转变。

该书是作者经过十四年服刑生活的内心独白，作者以一个独特的视角为正在服刑的朋友们提出的最好的忠告和警示。同时，从书中我们还可以看到许多生动的事例，这不仅可以为服刑人员的服刑改造有一定的引导作用，更可以为他们刑释后的就业谋生树立起一个目标和榜样。我们应该相信每位读者，特别是正在服刑的人员读过此书后都会得到不同的收获和启迪。

就目前来说,专门针对服刑人员思想转化教育的课本很多,但由刑释人员写作的这种读本还很少。此书作者,在服刑之中一直担任监狱报的编辑,有一定的写作能力,从书中,我们可以充分体会到这一点。当然我们应对作者的真诚表示肯定,更应给予鼓励和支持。我们应该相信,他一定会在以后的写作中有所提高和成熟。

最后,我衷心地祝愿作者在以后的生活和工作中取得进步和提高。

2006年4月

## ·写在前面·

我也曾是一名服刑人员，刚刚刑满释放三个月。

在十几年的服刑生活中，在踏踏实实接受改造的同时，我无时不在思考着将来出狱以后的生活，但始终都没有得到一个能够使自己满意的答案。我并不是没有自信，也不是缺乏勇气，可总是被这个问题所困扰。

出狱以后，十几年的思考都将要得到实践的验证。这些天来，我在为能很快找到适合自己的职位而感到庆幸，同时，我也想到，大墙里面还有很多和我一样的服刑朋友们，在为自己的将来思考着或困扰着。为此，我是否应该将自己这些年来的体会和收获告诉他们呢？我觉得还是有这个责任和义务的。这就是我之所以要写这本书的目的。

一个人要想拥有美好未来，首先就要把握好现在。所以，在书中我告诉服刑的朋友们，不要对你的过去有太多的抱怨，要坦诚地面对它，并有痛改前非的决心。错了就是错了，这都将是我们的经历，是无法改变的事实，我们能够改变的只有自己。而我们是否能改变自己，关键在于我们能否积极地面对现在。能够积极地面对现在，我们就不再有任何的消沉情绪，也就会对自己的将来充满信心。

在改造中，给我们最大帮助的当然是我们的家人，这一点是不能否认的。我在十几年的服刑生活中，亲人们给予我的帮助是无法用语言来表达的。特别是我的老母亲，十几年来每月都要到监狱看望我。我曾劝她还是少来一些吧，年岁大了，路上行动不便。但母亲仍是一如既往，从没有间断过。母亲的爱是对我改造中支持最大的，也是我能够在改造中取得优异成绩的动力源泉。我为有这样的亲人感到幸福和满足，同时，更要为他们的爱做出自己能够做到的一切。为此，我

在书中写到对家庭要真诚,要尽到自己应尽的责任,对所有曾给予过我们爱和帮助的人们要感恩,要对整个社会感恩。

或许有的朋友会这样问:“出狱以后,你就没有遇到过困难吗?”当然会遇到。记得我刚出狱的那一天,我的母亲和我表哥一起去监狱接我。母亲见到我的第一句话就是:“我告诉你一件事,你一定不要着急,你爸爸已经在半年以前就去世了,我怕影响到你,就一直没有告诉你。”听到母亲的话,我半晌无语。

我知道父亲的身体一直不太好,这些年来都是母亲和妹妹在照顾他,我原想在我出狱之后能好好地照顾他几年,也算是尽我一点孝心,但他却没能给我这个机会。我是父亲惟一的儿子,但却没有在他最后的时刻陪伴在他身边,作为儿子,当时的我悲痛万分,但什么话也说不出。我是在迷迷糊糊的状态下回到已经离开了十四年的家的,到了家以后,还没有等我从父亲离去的痛苦中摆脱出来,妻子又向我提出了离婚,这又是不曾预料到的。所有的这一切,对于刚刚结束十四年服刑生活的我来说,应该是一个不小的打击。我该怎么办?我只有坦然地接受眼前的现实。我做到了。而凭借的就是这十几年来对生活的深刻体会和收获。

我是在出狱以后不到一个月的时间就找到工作的,这和我在监狱中养成的积极人生态度有关。家里人和朋友们都劝我先休息一段时间再说,但我没有等待,而是利用一切机会积极地寻找适合自己的工作。我工作当然不会是很顺利的,使我感到庆幸的是自己并没有虚度监狱的十几年,而是在监狱中学到了一定的知识和技能,虽然经过一些挫折,但我最终还是找到了一份十分满意的工作。这对于刚刚走出监狱大门的人来说,的确应该感到庆幸。

出狱以后,我曾听到过诸如某某又因犯罪回到了监狱,某某因犯罪又四处躲藏的消息。对于他们,我不想指责什么,我知道他们也一定不想走老路。但关键是你应该以怎样的心态来对待生活,对待生命。

我并不能说自己已经取得了什么成绩，更不能有丝毫的满足情绪。我知道将来的人生道路还会充满艰辛和坎坷，但我从不惧怕。我相信自己，更相信生活，无论前方有多少困难和挫折，我都会勇敢地走下去。而绝不会重蹈覆辙，再走老路。同时，我也衷心地期望所有的服刑朋友们：千万不要走老路！

最后，我要对这十几年来教育我的监狱警官们表示衷心的感谢，是他们让我有了脱胎换骨般的转变；我还要感谢我的家人和朋友们，这些年来，是他们的爱和友情支撑我度过了漫漫十四年的高墙生活。其实，我更要感谢这段难忘的经历，正是这段难忘的经历使我一步步走向成熟。

由于个人隐私问题，书中所涉及人名均为化名，特此注明。

左明宝

2006年4月

# 目 录

## 第一章 面对过去:坦诚

|                   |    |
|-------------------|----|
| 对的错的都是你 .....     | 3  |
| 过去的,都是经历 .....    | 9  |
| 服刑既是代价,也是责任 ..... | 14 |
| 最大的罪恶是不知罪恶 .....  | 19 |
| 智慧诞生于错误之中 .....   | 24 |
| 过而能改,善莫大焉 .....   | 29 |
| 反省过去,放眼未来 .....   | 34 |
| 大故事:自己拯救自己 .....  | 39 |

## 第二章 面对现在:积极

|                  |    |
|------------------|----|
| 你能把握的只有今天 .....  | 47 |
| 抓住现在就不算晚 .....   | 52 |
| 消沉常常只是一念之差 ..... | 58 |
| 扫除心灵的毒草 .....    | 63 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 为自己的将来做好打算 ..... | 68 |
| 生活需要坚定的勇气 .....  | 73 |
| 记住,天助自助者 .....   | 78 |
| 大故事:迟到的醒悟 .....  | 83 |

### 第三章 面对生活:自信

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 消沉,常是堕落的开始 .....     | 91  |
| 征服自己的意志 .....        | 96  |
| 相信自己可以做得更好 .....     | 101 |
| 忧虑解决不了任何问题 .....     | 106 |
| 挫折,不要轻易接受它 .....     | 111 |
| 没有人可以低估自己 .....      | 116 |
| 无论发生什么,要勇于负责 .....   | 121 |
| 大故事:一个能够说服自己的人 ..... | 126 |

### 第四章 面对工作:踏实

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 工作意味着尊严 .....     | 133 |
| 每天进步一点点 .....     | 137 |
| 自制,方能取胜 .....     | 142 |
| 浮躁是可以害人的 .....    | 148 |
| 人生需要不断改善 .....    | 153 |
| 任何成就都非侥幸得到 .....  | 158 |
| 万事以勤为先 .....      | 163 |
| 大故事:我是一个小人物 ..... | 168 |

## 第五章 面对家庭:真诚

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 你不仅仅是为自己而活 .....  | 175 |
| 不要辜负家人的期望 .....   | 180 |
| 承担你对家庭应尽的责任 ..... | 185 |
| 真诚可以化解任何矛盾 .....  | 190 |
| 学会包容,学习给予 .....   | 195 |
| 没有沟通就没有理解 .....   | 200 |
| 无私之爱出自心灵 .....    | 205 |
| 大故事:我想有个家 .....   | 210 |

## 第六章 面对社会:感恩

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 社会是公正的,不要抱怨 ..... | 217 |
| 对社会的宽容保持感激 .....  | 222 |
| 选择感恩等于选择爱 .....   | 227 |
| 感恩之心会给你带来宁静 ..... | 232 |
| 感恩给我们带来好运道 .....  | 237 |
| 尽你所能回报你的所得 .....  | 242 |
| 心存感激自有天佑 .....    | 247 |
| 大故事:为自己庆幸 .....   | 251 |

# 第1章 面对过去：坦诚

一个人如果不能接受过去，并从过去的经历中汲取智慧，那么这个人就是愚昧的人，它意味着这个人不可救药。真正的强者不是拒绝承认错误，或者在错误的道路上越走越远，真正的强者勇于承认自己的罪错——这需要勇气，但惟有此，你才可能开辟崭新的人生道路。



## 对的错的都是你

无论是对还是错，它都是你的人生的一部分，你既无法改变，也无法回避。你惟一要做的就是坦诚地接受它，并从中汲取人生的教训。

在电影《肖申克的救赎》中，有这样一个片断：

一扇柚木门打开了，囚犯瑞德疑惑地走进这间房子。阳光从他对面的窗户中照射进来，洒满了整个屋子。在靠近窗户的地方有一张很大的方形木桌，桌子后面坐着假释委员会的几个评审人员，一个年轻的官员坐在正中间。

瑞德两只手不停地揉搓着一顶帽子，显得相当紧张。他已经在肖申克监狱里服刑40年，经历了多次假释委员会的评审，但都没有同意他假释。瑞德遵照年轻官员的指示，在桌子旁边的一把椅子上坐了下来。

“你在肖申克监狱已经服刑满40年，你认为你改造好了吗？”年轻的官员问道。

瑞德愣了半晌，用缓慢的语气说：“改造好了吗？我不太理解这个词。你想知道什么呢？我是否后悔我所犯下的罪么？”

“嗯，你后悔么？”

瑞德仍然慢条斯理，语气缓慢而沉重：“我没有一天不后悔，并不是因为我在儿或者是你认为我应该后悔我才这样说。我回顾过去，我经常想起那个年轻而又鲁莽的孩子，他犯下了罪错。”