

最新出监狱心得体会(实用9篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

出监狱心得体会篇一

对于普通人而言，未曾身临其境之人，大多对于监狱这个地方只能从媒体上的报道和影视作品中进行了解。身处监狱的人，可能会深有感触。在这段时间内，他们必须面对利益、人际关系、身心健康、自我认知等多重问题。因此，作为一个观察者，我们需要更加开放的心态去探究监狱这个群体的秘密。今天，我将分享一些我在一个长时间探访中所学到的，以及我在监狱中所获得的心得和体会。

第二段：如何应对监狱中的利益问题

在监狱中，具有社会地位和资源缺乏的人极易被底层囚犯所攀亲附友。在这里，资源和权利是珍贵的。一丝不慎，就容易被其他人发现漏洞或被其他人的自私行为所卷入其中。在这个问题上，监狱的教导员提醒我们，千万不要过于亲近单个人，而是要了解全区的囚犯心态和情况，然后谨慎地参与到囚犯们之间的活动和工作中。我在监狱中也意识到，囚犯们主要是因为资源和权益的争夺所产生的纠纷。因此，我们不能过度陷入他们的争斗中，而应该在制定一些有利于所有人的切实可行的政策和流程时做出巨大的努力。

第三段：监狱如何处理感情问题

在监狱中，会出现各种各样的情感问题。例如，有些囚犯自

认为是永远的单身汉，而其他人则选择与其他囚犯共度人生。这似乎与我们的社会中的大多数情况有所不同。监狱教导员指出，监狱环境缺失了温暖的亲属和朋友关系。因此，会有一些囚犯之间的友谊及感情管道得到滋养。除此之外，在这个孤独的地方，会有囚犯们抱怨和讲述他们的生活以及性的问题。因此，监狱中也应该有一定的心理辅导，帮助囚犯们理顺情感问题。

第四段：如何体验自我认知以及身心健康

监狱全天都被监督，并启动了各种日常活动和工作，帮助囚犯们保持体面并保持身体和心理健康。在我的探访当中，我发现即使面对处罚和压力，在监狱中的囚犯们仍然从不间断的工作和不断推进自我发展中获得自我认知。在一些地方，囚犯可以选择自己喜欢的戏剧或音乐课程或从事园艺工作等活动，来达到自我完善的目的。身体活动也被当做必不可少的部分——束缚钢管中走动成为了他们日常的一部分，并且与他们的生活经验共同塑造了健康体魄和心态健康。

第五段：结论

监狱对于囚犯、家属、管理人员以及全社会而言，都是一件既困难又敏感的事情。我们必须更加谨慎地响应这些问题，以避免更多悲剧的发生。然而，在监狱中，我们也应该看到一些亮点。囚犯们理解了互助和团结的重要性；监狱管理人员为囚犯建立了基于发展的朴素和满足需求的制度，以保护他们的身心健康。这一系列的教育和流程有助于监狱变得更加安全和稳定，帮助囚犯成长成为重新融入社会的正能量人物。

出监狱心得体会篇二

身临其境，面对监狱里那高高的围墙，才能体会自由的可贵；

面对职务犯罪人员悔不该当初的心声，才能在心灵敲响长鸣的警钟，参观宝山监狱心得体会。下面是本站小编为大家收集整理的参观宝山监狱心得体会，欢迎大家阅读。

———年轻人要心存“敬畏”之心

6月下旬的一天、我参加了由宝山团区委组织的参观宝山区监狱的警示教育活动。短短近一个小时的参观感受，使自己真切体会到了监狱高墙与现实的反差，极大的震撼了心灵。

进入之后，发现监狱并非我想象中的那样，到处规范整洁，绿树成荫，除了围墙上电网和比较多监控头外，感觉不出与普通校院有啥区别。在教官带领下，我们被集中到报告厅，由一名犯人现身说法，他曾有良好的企业背景，曾有远大的理想，也曾是单位骨干，可就是因为没能抵挡住诱惑，仍听他人唆使，最终身陷监狱。给我最直接的感受就是：手机离开我短短半个小时，我就浑身不适，试想犯人们同外界失去通讯联系，每天重复单调枯燥的生活，无法享受自由，是何等的度日如年！

之后我们有秩序的参观了犯人的宿舍，这才使我真正认识了“牢狱”：严肃的教官，十六人一间的宿舍，简单之极的布置，叠的非常整齐的被子……，给我们每名参观者上了一堂警示教育课。活生生的反面教材，令人领悟良多：作为一名年轻人一定要心存“敬畏”之心，“敬畏”可以励志，这是古之君子之畏的内在精神境界和价值追求有自然外化，是人类的一种态度，一种信念。而如现代人之无畏，一个人如果失去敬畏之心，为人处世就可能变得狂妄自大、肆无忌惮、甚至贪得无厌、无法无天，最终吞下自酿的苦果。只有长存“敬畏”之心，才会时刻有一种如履薄冰的感觉，自觉严格要求自己，保持正确的人生航向，堂堂正正为人，踏踏实实做事。

警示教育活动中，大家参观了监狱服刑人员的宿舍、车间，

了解了服刑犯人的生活、生产情况，参观了警示宣传教育展示厅，并听取了两名服刑人员因职务犯罪被判刑的现身说法。这两名服刑人员讲述了犯罪前曾有过美好的工作和幸福美满的家庭，因放松思想改造走上犯罪后给社会、单位、家庭带来的危害以及失去自由的痛苦，他们以自己的亲身经历，剖析了犯罪的思想根源，对自己的犯罪行为进行了深刻忏悔，发出了“手莫伸，伸手必被捉”的痛切悔恨的感叹，告诫大家一定要保持清醒的头脑，约束好自己，珍惜眼前自由幸福的生活，切莫以身试法，重蹈覆辙。

一、不断加强政治学习，注重思想道德培养。我们作为一名军队转业干部，虽在部队受过良好的教育，有大部分还在部队都当过单位不同层次的主官，有一定的业务特长和工作经验，但回到地方工作后一切都要从头来过，是一个新的起点，这就需要我们不断的学习新的知识和新的技能，特别是要不断的提高自己的政治思想觉悟和道德修养。通过这次参观学习使我深知任务艰巨、责任重大，只有不断完善和提高自己，才能确保高质量地完成好本职工作，才能更好地做好反腐倡廉工作。因此自己将坚持经常性的深入学习和钻研，进一步提高自身的政治思想觉悟和理论水平。结合自身的工作特点，深入理解“科学发展观”的理论精髓，用“科学发展观”的思想武装头脑、指导言行；在学习中，将理论与实际相结合，将反面案例与正面教育相结合，注重学习效果，提高自身的思想觉悟和道德水准。同时，自己要按照党风廉政建设的有关要求，严格要求自己，防微杜渐，确保不出任何违法违纪问题。坚持各项规章制度和法律法规的规定，筑起一道牢固的防腐墙。

二、不断校正人身坐标，正确对待名利得失。如果对名利过于追求，就会陷入欲望的泥潭，不能自拔。正如一位哲人讲过：“人的欲望是座火山，如不控制，就会害人伤己”。正如二名服刑人员讲的那样，欲望过度，失去理智，心理失衡，最终成为人民的罪人。所以说，要不断的效正人身坐标，要树立正确的名利意识，特别是对于我们军转干部更要保持健

康的心态和旺盛的工作热情。我们省局机关目前已有34人是从部队转业的，有些同志在部队里还是主要领导，到地方工作后因编制和政策等问题而不能落实相应的职务、发挥相应的特长而长期成为一般的工作人员，有一定的心理落差，如果因此而不能正确对待名利得失，抵制不住诱惑，就有可能失去平稳。我们只有正确对待名利得失，见财物心不痒，见美色脑不昏。始终坚持为人民服务的宗旨，完成好上级交给的各项工作任务，在任何时候都要把党和人民的利益放在首位，切实做到清正廉洁，我们就能保持一个良好的心态，做好每一项工作。

三、不断提高服务意识，正确行使手中权力。我们要树立正确的权力观，正确看待和行使自己手中的权力，始终坚持执行党的各项廉政建设规章制度。从诸多被绳之以法的事实，再次昭告世人：法律面前人人平等。一个党员干部，不管地位多高，权力多大，只要违法乱纪，终究逃不脱党纪国法的严厉制裁，以身试法者必亡。我们安监局是有行政执法权的行政单位，能否正确行使权力，是衡量我们每一个执法人员品德高低、作风好坏的重要标尺。权力说到底是一种责任，它只能用来全心全意为人民服务。作为一名国家公务人员必须时时刻刻铭记是党和人民赋予我们的权力。我们只有正确行使权力，坚决杜绝不作为、乱作为，规范自己的行为，不吃、不拿、不卡、不要，廉洁自律才能正确行使好手中的权力。只有严格遵守廉洁自律的有关规定，要守得住清贫，耐得住寂寞，抵得住诱惑，顶得住压力，抗得住打击，经得住考验，才能做一个清清白白的人。

四、不为金钱所缚，保持健康的心身。现在流行的一句话是：钱不是万能的，但是离了钱是万万不行的！但是我们不能把金钱放在第一位，更不能被金钱所缚，比金钱更珍贵的还有许许多多，比如自由、爱心、感情、尊严、健康等。我们应该自尊、自立、自强地做金钱的主人，而绝不能沦为金钱的奴隶。人们获取金钱的方式方法必须符合法律法规和伦理道德，决不能攫取违法之财、不义之财、昧心之财。人们依靠自己

的智慧和劳动创造财富，为社会做贡献，同时获取应有的报酬和金钱，这是很光荣的事情。那种靠贪赃枉法、权钱交易腐败致富，就会像银铛入狱成为阶下囚那样，还遭世人唾骂和鄙夷。因此我们只有自觉把好金钱关，耐得住清贫，律身以俭，才能保持健康的身体和心态。

总而言之，我们在工作中既要注重“能”的培养，更要在“德”上加深修炼。特别是要有重点地修炼好自身的政治、作风、情操和职业道德，要能把自己的人格力量统一到党和人民的要求上来，真正使自己走好脚下的每一步，等到我们回首往事之时，可以毫无愧疚地看到自己身后留下的那一串串踏踏实实、坦坦荡荡的脚印，那会是我们一生最好的见证。

5月23日，我参加了公司组织的参观北京市监狱廉洁警示教育活动中，讲解员为我们讲述了十几名服刑人员的犯罪过程、原因及教训，为我们展现了他们在监狱的生活环境和劳动场景，最后，观看了2名犯罪人员讲述的亲身惨痛经历的录像。

正如一位贪官在狱中痛哭流涕时发出的忏悔：“只要放我出去，与家人团聚，就是讨饭也心甘情愿。”遗憾的是，看似平常的自由一旦失去，谁也无法将其赎回。作为一名共产党员，要经得起金钱的诱惑，守得住清贫，把握好自己的一天、每一刻、每一分钟，做到份外之物不收，不义之财不取，违法之事不干，必须把自己的欲望控制在法律和党纪允许的范围之内，如果超出了这个范畴，无论是谁都将以自由为代价，成为党和人民的罪人。

二、拒绝贪念，保持良好心态

人一旦贪欲膨胀、利欲熏心，就会丧失理想信念，在金钱面前打败仗；一旦追逐名利、捞取功名，就会导致急功近利，贻误事业的发展；一旦恃权轻法、心存侥幸，就会触犯法律受到制裁，最终变成人民的罪人。我们要时刻保持良好的心态，

知足者常乐。时刻牢记清清白白做人、踏踏实实做事、平平淡淡才是真的道理。贪欲膨胀的腐败分子走向腐化堕落的轨迹是一条不归路，要切实引以为鉴，警钟长鸣，千万不要重蹈覆辙。想想监狱里那些落寞的眼神，想想他们悔不当初的忏悔录，想想他们对自由的向往，想想铁窗外亲人们的期盼，我们都要止步于贪婪之门，欲望的闸门一旦打开，疯狂的贪欲就会一泄千里。

三、加强政治学习，树立正确“三观”

当前有人把一些违法犯罪，道德沦丧的现象错误地归结为社会环境，而不是从主观上查找原因和吸取教训，事实上，“冰冻三尺非一日之寒”，一切犯罪都是从道德沦丧开始的。因此，我们平时要注重加强政治理论学习，学习邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观，深入学习和理解精神的理论精髓，并学会运用马列主义的立场、观点和方法去观察、分析问题，不断提高自己的观察能力、分析能力和判断能力，保持清醒的政治头脑，在实际工作中，树立正确的人生观，价值观和权力观，用思想武装头脑、指导言行。政治上的坚定来源于理论上的清醒，如果不重视理论的学习，不注意改造世界观，不努力加强党性修养，就会迷失政治方向，就会失去人生的前进坐标，这是十分危险的。在剖析领导干部违纪违法案件中我们发现，虽然这些领导干部所犯错误各不相同，但是导致他们走上错误道路的还是一念之差。

出监狱心得体会篇三

第一段：引言（150字）

人生中的任何一次经历都值得被珍藏，即使是在监狱中度过时光。曾经有一段时间，我被迫赴一座监狱参观，这是我生命中的一次重要经历。在那个封闭的空间里，我体验到了

无法想象的生活，也从中收获了一些关于人性和自我反思的宝贵经验。

第二段：探索未知的恐惧与挑战（250字）

当我踏入那座庞大的监狱时，我心中充满了恐惧和不安。高墙、铁门和铁丝网，无处不显示着监狱的严密防护措施和高度管制。尽管如此，我并不打算退缩，而是勇敢地踏入了31号监舍。

在监舍里，我看到了囚犯们囚禁的现实生活。我看到了人们面临种种挑战和逆境时仍然努力生活的坚韧态度。我也看到了囚禁犯人的无助与绝望，以及他们内心的悔恨和自责。这使我开始思考罪有应得的概念，并反思自己的生活态度和行为。

第三段：重塑价值观与人性的触动（250字）

在监狱里，我对人性的认知发生了巨大的转变。我明白了人的需求是客观而普遍的，无论是自由、安全、尊严还是人际关系。监狱里的囚犯们明白了这些价值，他们对亲情、友情和爱情的渴望并不亚于我们，在这个封闭的环境中他们无法实现这些渴望，也痛苦受制。

这让我深深思考了我们社会对罪犯的惩罚和改造方式。我开始反省人性的本质和我们对他人行为的评判，是否真的能像我们所认知的那样简单和绝对？监狱里的生活使我开始思考人类社会中的公平和人性不可分割的联系。

第四段：狱中的机会与希望（250字）

监狱并非绝望之地，我在那里看到了许多囚犯通过努力工作和学习，改正了自己过去的错误，为自己的未来创造了机会。监狱里的教育机会和职业培训项目为囚犯提供了改造自己的

机会。我见证了许多人以积极的心态接受改造，追求改善自身的精神状态和技能。

这些囚犯的进步不仅让我对人的复兴有了更深层次的认识，也提醒我人生中的每个人都有犯错和后悔的机会。正如一个受害者在庭审中宽恕罪犯一样，我们也应该给予他们机会，希望他们能改过自新而未来更好。

第五段：温故而知新的成长（300字）

通过这次监狱之旅，我触摸到了人性的另外一面，也使我对自己有了更深入的了解。我学会了宽容和接纳，也学会了更深层次地去审视自己。我开始更加珍惜自由、尊重他人、关爱家庭。

每个人都会在生命中遇到挫折和错误，但那并不决定我们的未来。我们可以通过改正错误和成长，为自己赢得新的机会和美好的未来。我的监狱之旅让我见识到了人类的坚强，看到了未来的希望，也铭记了回忆。我坚信这个经历将给我带来更深远的影响，并让我成为更好的人。（共计1200字）

出监狱心得体会篇四

本文目录

1. 监狱心得体会范文
2. 监狱系统学习十七大心得体会
3. 监狱思想纪律作风整顿心得体会

确保监管安全是监狱工作永恒的话题，也是我们一直追求的目标，因为只有保证了监管安全，我们才能有更多的精力去抓好教育，搞好生产，才能进一步提高罪犯的改造质量。作为一名监狱人民警察，一定要树立牢固的行业意识，因为思想是行为的先导，只有思想上认识到了监管安全的重要性，

我们在工作中才不会临阵磨枪，仓皇上阵。尤其是逢年过节，监狱警力相对不足的情况下，更是要绷紧监管安全这根弦。

具体来讲，笔者认为要确保监管安全，必须树立如下几种意识：

二是大局意识。去年是我局实现监管安全十年无事故的目标，成绩里面凝聚着全局上下每名干警的心血，包涵了崇高的职业荣誉和自豪感，更是我们实现中心目标的安全屏障。我们没有理由不各司其职、尽职尽责，继续强化监管安全意识，为首都监狱工作发展进步提供安全保障。

三是忧患意识。忧患意识就是居安思危或安不忘危的意识，虽然我们已经连续十年无重大事故发生，但是13年前2·18警钟依然绕耳，当前的押犯形势依然严峻，面对现实我们更要保持清醒的头脑，防微杜渐，防患于未然。

一、开展岗位练兵活动的意义

1、开展岗位练兵活动，是构建社会主义和谐社会，创建平安监狱的需要

3、开展岗位练兵活动，是做好新形势下监管改造工作的需要

二、对开展岗位练兵活动的认识

在今后的工作学习中，我将会用这次岗位练兵活动所学到的知识丰富和巩固自己的思想，把在练兵活动中所获得的启示与收获运用于日常的工作、学习、生活中，继续做一名合格的优秀的监狱人民警察。

监狱心得体会范文2篇 | [返回目录](#)

监狱心得体会范文3篇 | [返回目录](#)

一、认真动员，做好思想发动工作

二、开展自查，认真梳理问题

7、存在狱务公开的内容不全面、时间不及时的问题；

三、对照整改重点，结合工作实际，制定整改措施。

三是构建科技监督机制，构筑覆盖分监区、监区、科室、监狱四个层面的信息管理和审批监控系统，防止程序上的不规范和裁量上的随意性，把解决执法突出问题与健全公正执法的长效机制结合起来，努力推进执法的规范化建设。

2017监狱心得体会(4篇) | 返回目录

具体来讲，笔者认为要确保监管安全，必须树立如下几种意识：

出监狱心得体会篇五

作为一名刚刚步入监狱的青年，我本来对监狱学一无所知，甚至心生恐惧。然而，在这段时间的磨砺中，我深切地体会到了监狱学的重要意义，它不仅帮助我提高了自我管理能力，还让我重新审视了人生的价值观和人际关系。在这篇文章中，我将分享我对监狱学的心得体会。

首先，监狱学教会了我如何管理自己的时间和资源。在监狱里，时间是一种特别宝贵的资源，每天的时间表安排得非常紧凑，让我们没有多余的时间去浪费。我通过参加监狱学课程学到了如何合理地安排和利用时间，例如制定学习计划、读书、锻炼等。我曾经对时间管理毫不在意，经常拖延、浪费时间，但现在我意识到时间的宝贵，学会了提前规划和高效利用时间。

其次，监狱学让我重新审视了人生的价值观。监狱生活的艰辛和单调让我更加珍惜自由和幸福的生活。我开始思考人生的意义和目标，认识到自己曾经的错误和过错，并下定决心改变自己。监狱学课程中的人生哲学思考使我懂得了人生的真谛，这将对我今后的人生产生深远的影响。我要积极努力，争取活出自己理想的人生，为自己和社会创造更多的价值。

第三，监狱学让我了解到人际关系的重要性。在监狱里，人际关系尤为重要，它直接影响着我在监狱的生活质量和安全感。我学会了与不同的人相处，在相互尊重和合作的基础上建立良好的人际关系。我体会到了人与人之间的互相帮助和支持可以带来巨大的力量，也深刻体验到了信任和友谊的珍贵。我认识到了与人为善对自己和他人都有利，这将成为我今后处理人际关系的准则。

此外，监狱学还让我明白了教育的重要性。监狱学课程提供了丰富的学习机会，经历了这段时间的学习，我深感知识对个人成长和改变的关键作用。通过学习监狱学课程，我拓宽了自己的知识面，增强了自己的综合素质。教育不仅仅是为了获得文凭和知识，更是为了培养良好的思维习惯和审美情趣，使人变得更有内涵、更有品位。我将珍惜学习机会，不断充实自己，不断追求知识的发现和掌握。

总结起来，监狱学给予了我宝贵的人生经验和启示。通过学习监狱学课程，我提高了自我管理能力，重新审视了人生的价值观和人际关系，深刻体会到了教育的重要性。我深信，这段时间在监狱学的历练将对我今后的人生产生积极的影响，我将以饱满的热情、积极的态度投入到今后的学习和工作中去，努力实现自己的人生目标。

出监狱心得体会篇六

江西财经大学法学院的司法模拟实践教学与实习一共有模拟法院、检察院和律师事务所工作流程的实践活动，以及赴豫

章监狱考察实践活动这几个项目，经过再三考虑，最后我选择了赴豫章监狱考察实践活动这个项目。出于这样的一种目的：前面三个环节，都是与审判相关的环节，而最后一个项目却是真的执行环节(相对于是刑事案件来说)，可以说是对前面三个环节的最终的总结与思考。而监狱这个还有一个特别的监督职能，具体说来就是减刑，是很值得让人思考的。当然，选择时考虑到的问题有很多，随着实践的展开，考虑到的问题更多，让人获益匪浅。

通过这次实习，对于一个自己原来十分空白的领域有了一定的补充。实习过程中，是对理论的一种印证性的思考，这必将对今后的理论学习有很大的帮助。而在整个实习中想到了以下一些问题：如果更好的改造犯人，犯人的人权问题以及现行监狱法的一些看法。

改造犯人应当由犯人家庭、监狱部门、社会的三方面的共同努力，帮助犯人建立希望，使他们中的更多人去除消极的改造态度，好好改造，争取减刑机会，早日回归社会。而这也是防止二次犯罪的一个重要措施。具体的操作中，认为可以建立一个专门的电台，连通监狱内外，通过这样一个平台，实行一种互动：犯人可以向社会诉说自己的悔过，社会可以有更多人对犯人提供帮助与鼓励(主要是心理层面上的)。或者还有很多更好的措施，只要是有利于犯人的改造，有利于促进社会的稳定的，都可以在实践中印证并将好的实行。但目的只有一个，就是通过这三因素的共同努力，使犯人更少，使犯人更好的回到社会。

不过现实中总是存在这样的人，不会知道悔改，难以进行改造。这应该是犯罪学与犯罪心理学的理论上的一个长久的话题，有着很深的个人生活背景、心理发展历程，以及社会系统的影响。这是一个尚在探讨与正在努力追求解决方法的话题。也只有在上述三因素协作下，通过对犯人的不断努力，才能找到有效解决措施。

与此紧密相关的是关于预防犯罪与改造犯罪。一个人从出生开始，除了其得到家人的关心、爱护与帮助之外，整个社会也应该对他的成长负责，给予其良好的成长环境，这才是从根本上预防犯罪的做法。现实是，这样的社会环境不可能存在，只是在追求之中。而在人犯错之后——严重是就是刑事犯罪进入监狱服刑以至死刑的剥夺生命权——如何补救？这才是一个当前最值得我们去思考的现实问题。所以，我们应该追求的是如何更好的平衡，让每个人更好的认识这个社会，知道如何去适应它，去改造它。

犯人的人权问题。关于这个监狱内犯人的人权问题，现行的监狱管理要推行狱务公开，实施阳光工程，狱警不能以打骂的方式对犯人进行教育，而应以文明手段对犯人进行教育改造，这应该能说是监狱犯人的人权保护措施，是构建和谐社会方面的一个重要体现。现实中的情况我们都不用多说。在此处，想说的是我们应该给予犯人多少权利？所给予的又是哪些权利？他们的义务又该如何？如果犯人坚决不进行劳动改造，不作为，我们又能如何对待他？这些问题，似乎还没有一个让人满意的答案。我以为一个处于特殊社会地位的犯人，是从他严重侵犯了他人的权利那一刻开始，就应该对他的权利进行区别对待，这样才能更好地维护社会的正义与公正，如果从社会契约的角度来看。如果为了一种应然的人权，而从实然上给予犯人更多的权利，会对监狱管理带来多少不便？从而对多少人造成不公？会浪费多少有效资源？从社会经济效益来看，这似乎有勃于法的效率与正义的平衡。

而对于现实中的监狱法，综合上述的两个方面，笔者以为其对实践存在很大的阻力，还需要不断的改进，以免对监狱的工作造成阻碍，使法律在经济效益上产生负效益，失却其应有的价值。

出监狱心得体会篇七

第一段：引言（200字）

进入监狱并不是每个人的愿望，然而，有时候通过身临其境来体验并触摸生活的另一面，可以带给我们一些深刻的体会和认识。我曾有幸参观了一所监狱，并度过了几个小时的时间与囚犯们交流，这次经历让我对监狱生活和人们的行为产生了一些扭转先前思维的感悟。

第二段：重新认识犯罪与社会责任（250字）

与囚犯们的交谈中，我意识到许多人违法犯罪并不仅仅是因为他们抱有邪恶心态，很多时候是因为他们没有受到正确的教育，没有获得适当的指导。他们在没有其他选择的情况下，选择了犯罪。这让我意识到我们社会应当承担更多的责任，给予每个人一个更好的成长环境，更好的机会去追求合法的生活方式。

第三段：意识到犯罪之后的后果（300字）

在监狱中，我与几个服刑囚犯进行了深入的交谈。他们向我讲述了他们曾经追求自由和刺激时所犯下的错误，以及由此带来的巨大后果。许多人为了一时的快感，放弃了家庭和友谊、失去了工作和尊严，最终在监狱里度过了自己的宝贵岁月。这让我深刻意识到表面上看似诱人的犯罪行为背后，实际上是一系列悲剧和不幸等待着那些铤而走险的人们。

第四段：反思与改变（250字）

在与囚犯们的交流中，我看到了他们对自己行为的反思和悔过之心。他们对过去的错误深感痛苦，同时也希望能够改变自己的未来。这让我明白，每个人都有改过自新的机会，无论当初犯下多么严重的错误，只要能够真心悔过，付出努力，

就有可能重新获得自由和尊严。

第五段：对于自由的珍视和对罪犯的改造（300字）

在与囚犯们的交流以及我的观察中，我认识到了每个人都有权利和自由去追求自己想要的生活。而那些身处监狱的人们，虽然因犯罪行为而失去了自由，却并不意味着他们失去了改变、成长和追求幸福的权利。因此，为了帮助他们重新走向社会，我们需要提供更多的教育、培训和心理辅导等资源，创造改造犯罪分子的条件，给予他们重新开始的机会。

结论：经历这次参观与交谈，我对监狱生活和犯罪行为有了更深入的理解。我所见证的并非仅仅是囚犯的罪行和困境，更多的是希望和改变的力量。我希望这样的机会能够让更多的人了解和关心囚犯，以及为他们的改造和重返社会创造更好的环境和机会。这也让我深思如何去珍视自由、追求合法的生活方式，同时也更加关心他人，为我们的社会创造更多的机会与希望。

出监狱心得体会篇八

今天，是一个值得纪念的日子。

几经辗转我踏上了从警之路，是一颗倔强的心在追梦的路途上作出的审慎抉择。

11月19日，在监狱团委组织“老带新”传帮带活动下，在老一批监狱干警的带领下，我们新入职人员第一次系统地参观了监狱四个监区，包括生产区、习艺区、学习区等监狱内部环境，并近距离观看了服刑人员生产劳动，让我收获颇丰，感受到单位老同志对新同志的热情关怀。

曾经我想象监狱内部是黑暗的、枯燥的，每个狱警对着犯人都是板着脸，拿着警棍守着犯人干工的等等。通过参观，让

我感触最深的有三个地方：一是在医院监区门口有一幅贴墙画，画的“是一个只有半身的人形石雕拿着锤子和凿子在雕琢自己的下半身，下面一行醒目的标语写着“雕琢自己的过程很痛苦，但是你将收获一个全新的自己”。道理简单明了，我想，如果我是一名服刑人员，当我看到这个标语，我将会积极接受改造，把自己曾经的过错雕琢去除，让自己重新为人。二是二监区的创造发明“蒸汽再利用机”。让我感受到了监狱干警能人辈出，他们不光只会管教犯人，同时还可以有很多奇思妙想，能为单位、为社会发明创造，作出巨大贡献。这也提醒我，在以后的工作中不要死板，只要肯想、肯干工作，工作就不会枯燥；三是参观监狱服刑人员劳动现场时，感受到了流水作业的规范化，同时也感受到了服刑人员并不是都是负能量、黑暗、意志低沉的人。他们在工作中很有干劲，也很积极乐观，充分反映了目前监狱系统对待各服刑人员的管教是人性化、科学化、规范化的。一位老干警对我说：“现在管教犯人，实行的是因人施教、分类教育、以理服人的原则，同时要让他们学习技艺，国家还会为他们颁发技术等级证书，大大加强了犯人乐观面对生活的信心”。

其实，来到监狱系统这个工作的新环境，我并不感到陌生，相反的还有些熟悉的感觉。我当过兵，当兵是一个接受磨砺和锻炼自我的过程，受到的是部队铁一般的纪律和严格训练的捶打，这是我们接受部队的熔炼。而监狱系统在我看来也有相同之处，监狱的主要职责是监狱干警通过思想教育、技术传授、重塑道德理念等方式对犯人的捶打和改造，是服刑人员接受监狱的熔炼。

当你觉得时间过得很快时，那么说明你过得很充实。从报到到现在已经是第四周，在参与监狱医院工作中，我有了一种莫名的归属感，我将会奋力前行，多学习、多思考、多创造，把自身岗位职责工作做好，坚守监狱纪律底线，绝不触碰法律条令“红线”，撸起袖子加油干，走好自己从警路！

出监狱心得体会篇九

当我第一次踏进监狱的大门时，心情无法用言语来形容。监狱里铁窗高耸，尖锐的铁丝网包围着整个建筑，仿佛告诉我这是一座不可逾越的囹圄。一阵阵冷风吹过，我感到空气中弥漫着无比压抑的气息。看着眼前满是锈迹斑斑的牢房，我不禁产生了一种恐惧感，仿佛我已被囚禁其中余生。

第二段：狱中的生活

在这个狭小的牢房里，我才真正认识到监狱生活的严苛。我每天都被剥夺了自由，被严格限制在一个极为狭小的空间里。时间仿佛变得静止，每一天都如同永恒。我开始了规律的作息时间，每天早晨受到一声响亮的钟声叫醒。在监狱食堂，我用胃袋感受着膳食的日常变化。虽然与外面的世界截然不同，但我也逐渐习惯了这种生活。

第三段：改过自新的机会

住进监狱除了惩罚，也给了我一个反思人生的机会。与狱友们相处，我深感人生中的每一次选择都有其影响。通过与狱友间的交流，我不仅了解到罪犯的背后往往有着各种各样的原因，也认识到改过自新的重要性。监狱里提供了丰富多样的教育机会，如图书馆、艺术活动等，让我们学习新知识，充实自己。在这里，我开始重新审视人生的意义，并萌发了改变的决心。

第四段：心态的转变

在狱中，我时常被怀疑、排挤与嘲笑。但逐渐地，我学会了不以他人的目光来定义自己。我开始接纳自己的过去，并用积极向上的态度面对现实。我努力学习，提升自己的知识水平，通过参加各种文化活动来充实自己的灵魂。我开始相信，通过正确的努力和心态，一切困境都能被克服。

第五段：从监狱出狱后的感悟

在我踏出监狱的那一刻，我感到一种无比的轻松和解脱。虽然我已身处自由世界，但我对待人生的态度已经彻底改变。我学会了珍惜每一个机会，珍惜每一份友情。我变得更加懂得什么是对自己 and 他人负责任，什么是为自己人生付出努力的意义。我在监狱中付出的努力及其得到的收获，将伴随我一生，成为指引我人生道路的明灯。

（1200字）