

2023年监狱实训心得(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

监狱实训心得篇一

当整个城市还未苏醒，天边仍挂着点点星辰时，我已出门上班去了。利用假期时间，我到了离家不远的监狱实习，心情兴奋而紧张！

众所周知，监狱作为警戒重地，都建在了城市的边远地区，甚至是荒凉的僻壤，高墙电网，这一切看了都让人觉得森严、肃穆。家住在市区的狱警每天早上一坐上班车，也就开始了他们繁忙的一天，如今我和他们一样！

我们都知道，自由是我们人的本能欲望，是我们人的自然诉求，是生命体自然伸展的空间，是心灵的自我释放与解脱……人们常说：失去的才是最可贵的。对于服刑人员而言，自由刑意义在于：让不懂不珍惜自由的人们，在经历一定程度的自由剥夺的过程中，去体味自由的真正涵义。

很多人对监狱没有什么概念，因为他们只是从影视和电视上才看到监狱的样子，从书中知道那是关押惩罚犯人的地方，很难想象在一个封闭的场所失去自由的生活。在实习的第一天，我的感性认识是：服刑人员24小时随时随地被摄像头监控，睡觉都是开灯的，一点个人隐私都没有。服刑人员基本上都有工作，比如监狱内正在盖一座大楼，有生产车间，有服刑人员在打扫卫生，有服刑人站岗，有服刑人员做饭。在这个特殊的群体里面，我感受最深的是他们的眼神，忧郁、

无助、畏惧、自卑、呆滞.....监狱人民警察就是在这样的环境中工作！

在监狱系统有一句老话叫“献了青春献终身，献了终身献子孙”，许多家庭都是祖祖辈辈的坚守在祖国这个最特殊的岗位上。更多的时候是没有人赞许，甚至有许多人都不好意思说出自己的职业，怕别人看不起。但是就像歌里唱的一样，你们是中华民族的脊梁，你们在守卫着祖国的安全。就像哲学家们说的一样，这个世界上最难做的事情就改变一个人，但是我相信许许多多的前辈和同事们都做到了，所有他们从不苟求什么，从来都不会觉得有什么抱怨。狱警经常幽默地说：“这算什么，早睡早起，夏练三伏，冬练三九吗！”这朴实的话语，透着是那么的真诚。到了工作岗位上的狱警们，早已忘记了倦意，有的只是责任感和使命感。

在实习过程中，我体会到基层狱警的工作很繁忙、工作环境非常艰苦、工作任务重、责任大，而这些狱警每天都在争分夺秒的工作着，他们认真细致的做着自己的工作计划，生怕漏掉任何细节问题。看得出来，“落到实处、责任到人、尽职尽责”已成为广大狱警工作的准则。

狱警们的工作一忙起来，午休的时间已经习惯性的被省略了。下午一两点钟吃午饭的狱警不在少数，即便是吃着午饭，心里还惦记着自己岗位上的事。瞧，炙热的正午阳光下，大墙下匆匆走过的他们没有感觉到烈日和滚烫的空气对他们的侵袭；如果是北风呼啸的寒冬，他们顶着狂风大雪，身体被吹得左右摇晃，狱警们就是凭着这股强大的责任感和使命感，战胜了一个个酷暑严寒。

与其他行业相比，狱警们早已习惯了值班、加班，当人们拖着疲惫的身体踏上回家的路时，伴随着夕阳西下、鸟儿归巢的街景，心情多少有些轻松释然；可劳动现场的狱警们仍要继续工作，逢年过节，人们举家团圆，饮酒高歌时，大墙里的狱警们还坚守在自己的工作岗位上。如果我没记错，每年

中央电视台的春节联欢晚会都会在节目进行的中间穿插一些对特殊岗位祝福的话，如中国公安干警，交通警察，武警等等，可却从未提过监狱人民警察。当每家过着大年的时候，我们的监狱人民警察们在陪着服刑人员们过年。特别是过年的时候，犯人的情绪波动是最大的，如想家，想孩子，还有些犯人是因为家里没有亲人来看他们，情绪低落的’。这个时候监狱人民警察们要照顾他们，给他们亲人般的温暖，又要教育他们，可谁曾想过，他们的家里也有着亲人在盼着他们能回来过年呢？甚至有些女干警都因此和丈夫闹得不愉快，大多都是因为孩子没有人带啊！

当月亮悄悄地升起、星星爬满枝头、周围的一切都已入睡时，狱警们仍要继续工作：他们巡视着深夜下大墙每个角落；即便是凌晨两三点，他们也不会有丝毫的懈怠！狱警们就是这样渡过的一个个不眠之夜，他们沉默无语的坚守在自己的岗位上，默默地奉献着自己的人生，像那寂静的深夜一样，悠远而深邃！

日复一日、年复一年，狱警们放弃了享受天伦之乐和合家团圆的日子，选择了坚守在工作岗位上；他们放弃了城市繁华优越的工作，选择了枯燥、艰苦的监狱事业；他们淡薄名利，远离浮华，选择了奉献。这就是不被人们所理解的狱警；这就是不善言语的狱警。可就是这个几乎不在人们视线和话题中提到的职业，却是无比神圣的。我祝福所有的监狱人民警察们，你们是中华民族的骄傲，有了你们才有今天祖国的安宁，有了你们，才能挽救那些迷途知返的“羔羊”们。你们的辛苦不是常人能理解的，但是我相信你们的付出是值得的。通过这次实习，不仅让我学到了一定的监狱管理实践经验，也让我体验到了监狱人民警察的工作和生活，更重要的是更加坚定了我为监狱人民警察事业奋斗终生的决心和信念。在这里我忠心地祝福我们最可尊可敬的监狱人民警察永远健康幸福，快乐一生！

监狱实训心得篇二

转眼间为期四个月的实习生活已圆满结束，在这段短暂而又漫长的见习期间可以说是让自己受益非浅。说它短暂的原因是个人感觉监狱基层管理工作复杂且艰难，短短的四个月时间是绝对不够进行全面学习更不用说掌握、探索之类了。说它漫长缘于我们的实习单位“甘孜监狱”。

地处高原，气候恶劣、条件艰苦，有很多人的确很难适应这里的生活。但无论怎么讲我都还是一直坚持自己的信念，用各项规章制度严格来要求自己，始终如一的带着用心学习的态度和踏实工作的原则圆满地完成了这次实习任务。回忆这段特殊的学习时期，我的主要感受是以下“五个差别”：

一、学校学习与工作实践的差别

通常来讲在校的认真学习是为将来更好的工作打下坚实的基础，但是当你真正走上工作岗位之后难免发现会有很多不宜操作之处。当然，这是每个人将面临地一个转型过渡时期，就像我们系主任(安主任)曾多次强调：要求我们要从一名士兵向一名学生做好角色转变是一个道理。但是“说起容易做起来难”，毕竟理论上的知识与实践当中的操作的确还存在着很多实质性差别，下面举三个我在实习工作中所遇到的真实案例：

一、少数规定与实际操作相冲突。两名罪犯为了一点小事发生冲突并动起了手脚，当干警在处理的过程中却因一个很简单的问题而不得不中止。这个问题就是两名罪犯谁都不承认是自己先动手打了对方，负责处理这件事的干警采取了教育、开导、诱导，甚至后面还进行了威胁，包括告诉他们要调取监控录像，但是这些对于罪犯来讲都不管用。只到最后真的调取了监控录像，确定了先动手打人的那名罪犯后再来询问都还是不主动承认，在这样的没有办法的情况下我给了那名

动手打人的罪犯两巴掌，奇怪的是他马上就承认了。对于这件事情我百思不得其解，但最后通过仔细观察和向老干警请教后得出的结论是：监狱规定要求干警要进行人性化管理、以说服教育为主等相关政策在罪犯日常管理中，特别是“个别”罪犯管理中至少目前还没有办法完全实施。

二、教育改造与劳动改造相冲突。记得我们在参观成都监狱的时候，监狱领导给我们介绍了他们的“育新学校”。“三大改造手段”当中教育改造和劳动改造也是并列存在的，可是在罪犯的现实管理当中我发现几乎没有教育改造且只有劳动改造。对于这个问题我也进行了观察和请教老干警，得出了两个结论：一是每个监区每个月都有固定的生产任务，而监区所从事的廉价生产如果不进行加班就不可能完成规定的任务，但如果加班也就根本没有时间来进行集中教育，更不用说课堂教育。二是目前警力严重不足，至少在“甘孜监狱”目前根本没有专职的管教、教育干事，所有人甚至包括监区长都得参加监区带班并值班，在这样的情况下干警也根本抽不出时间和精力来对罪犯进行教育改造。

三、现有规章制度与当前社会群带关系相互冲突。应该说现在监狱管理的规定、制度已基本健全，特别是在罪犯的行政奖励与惩罚和法律奖励与惩罚方面所采取的“九分制考核”、“严禁二十条”、“服刑人员行为规范”等相关规定在基层干警中是相当认可的。但在实际管理操作中难免会存在所谓的“关系户”，这本身也是一件很正常的事情，特别是在当前中国社会环境背景下更是不足为奇。但正是因为这样导致很多时候基层干警根本无法决择轻重应向哪一方倾斜。

二、印象监狱与现实监狱的差别

以前总是通过道听途说、电视荧幕得知监狱的一些不太真实的信息，所以在我印象中的监狱应该是非常阴暗、单纯的场所。如果非得做个比喻那我感觉监狱的管理和设置就应该像部队或者说学校一样，物品摆放整齐划一、日常工作由

警官发号施令、罪犯休息时间相当之多，一般都用于学习或者队列训练为主。可是当我亲身走进监狱之后才发现原来并不是这样：首先是硬件设施是跟想像的不一样，比如个别身体魁梧的罪犯会因为囚服太小而只能穿带有标志性的便服。再比如罪犯的住宿条件达不到指定的要求，加之空间受限、物品不够统一、设施不够齐全等问题导致根本无法进行标准的内务统一。其次是罪犯的生活跟想像的不一样，在值班期间我发现，罪犯每天早上八点出工劳动，十一点半收工吃午饭，十二点出工劳动，十七点半吃晚饭，十八点加班，二十点半收工，二十一点收监，二十二点熄灯。为此我感觉这更像一个工厂招收了很多为了挣钱而拼命上班的员工在进行产品加工一般。

三、监管罪犯与其他管理的差别

其实“领导”一词在国外很多人已经用“服务”来代替了，这说明现在的管理已经不是通常意义上的我管你(我说你做)这么简单了。据我所知现在就在我们国家也有很多单位、企业都在向这方面进行改进，目的只是为了更好地发展自己的团队，换句话说也就是要想发挥出自己团队的作用，领导就必须做好牺牲的准备，因为你自己不为员工付出，员工就不会为你“卖命”，这样双方就会同时失去很多利益。但是这里值得注意的是管理者和被管理者存在自由选择 and 双方得利的前提。

四、藏族罪犯与汉族罪犯的差别

因为藏族罪犯(甘孜监狱现在有85%左右的罪犯是藏族)以前的生活中就有自己的很多民族特点，再加上生活成长的地区相对封闭，接受教育程度不高，文化素质普遍较低，国家法律法规也宣传地不够深入，甚至有极少数罪犯到最后根本不知道自己为什么会到监狱服刑。通过观察，我将藏族罪犯与汉族罪犯的差别总结为“七讲七不讲”：不讲科学讲信仰；不讲法律讲宗教；不讲知识讲传统；不讲警-察讲活佛；不讲团结

讲家族;不讲规矩讲习惯;不讲道理讲拳头。

五、服从管理与管理罪犯的差别

对于“服从管理”和“管理罪犯”本身就是监狱人民-警-察一项为人处事的艺术，我想作为一名监狱人民-警-察如果能将这两点做到不“顾此失彼”，那他将会在自己的职业生涯中渡过完美的一生，并且能够实现自己的最终理想。通过这段时期的实习生活，我自己也有对“服从管理”和“管理罪犯”的一种解释：

服从管理：作为一个当过兵的人来讲，我认为服从绝对是第一位的，换句话讲无论上级下达的命令正确与否，首先在头脑里的反映就应该是按照上级的意思去立即执行。至于该不该做、后果如何可能会放到后面去考虑。当然，如果上级下达了明显错误的指示命令，那也可能会采取边执行边汇报甚至是越级汇报。但是，要知道领导是会很难得下达一次错误命令的，所以说上级的指示不应该有折扣、拖延现象，更不能出现借口推辞甚至是当面顶撞的现象。

管理罪犯：在罪犯的管理上我始终坚持一个观点——“人心都是肉长的”，我从来不相信有“油盐不进”的人存在，管理罪犯我认为最重要的还是以感化教育为主。自己在实习期间把罪犯管理总结为三个方面：一是以身作则、亲历亲为、以理服人；二是公平、公开、公正、一视同仁；三是以理服人、用制度管人。

以上是在这段见习期间的一点心得，纯属个人意见，如有不妥之处，敬请老师及同学们批评指正。

心得三：豫章监狱实习之心得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。

监狱实训心得篇三

在我参加大学法学专业的实习中，我有幸参观了一所监狱，并亲身体验了一位狱警的工作。这次参观不仅让我对监狱和

狱警的工作有了更深刻的认识，同时也让我意识到了监狱改造的重要性。以下是我在参观监狱的心得和体会。

首先，参观监狱让我对监狱的实际情况有了更深入的了解。在进入监狱的那一刻起，我感到一种压抑的气氛，戒备森严的环境也让人倍感紧张。进入监狱内部后，我看到囚犯们住的牢房，狭小的空间让人唏嘘不已。我还亲眼目睹了囚犯们生活的一些细节，他们朴素的生活条件和日常行动的严格限制，都使我更加认识到他们在监狱中面临的艰辛和苦难。这次参观让我感到，囚犯们并非都是冷血的罪犯，他们也需要关爱和改造的机会。

其次，参观监狱给我带来了对于狱警工作的新认识。在监狱内，我有机会近距离接触到真实的狱警工作环境。我看到狱警们日常的工作内容和流程，他们必须时刻保持警觉，确保囚犯的安全和秩序。虽然影片中常有狱警暴力执法的负面形象，但我亲眼目睹的是，大多数狱警们都恪尽职守，专业且尽心尽责地履行自己的工作。他们时常与囚犯交流，希望能够通过沟通和教育，帮助囚犯重新认识自己，引导他们重返社会。这让我觉得狱警的工作并不容易，他们的工作意义重大，应得到更多的理解和支持。

再次，参观监狱让我深刻认识到监狱改造的重要性。通过与狱警和囚犯的交流，我了解到很多囚犯在某种程度上都存在内心的悔过之意。监狱作为对罪犯的一种惩罚，更应该是一种改造的机会。通过教育、职业技能培训、心理辅导等多种方式，帮助囚犯找回自我，重新适应社会生活，不仅能够为他们的未来铺平道路，也有助于不断减少犯罪率。通过这次参观，我认识到监狱改造的重要性，同时也反思了社会对罪犯的看法，应以尊重和帮助囚犯改造的角度来理解和看待。

最后，参观监狱给我带来了深刻的思考。我认识到，法律作为社会的一种刚性规范，确保社会秩序的同时，也应该有人性的关怀和温暖。我们社会应该加强对罪犯的改造和教育，

提供更多恢复社会的机会，减轻他们对社会的负担。监狱改造不能仅仅停留在惩罚的层面上，更应该注重囚犯的心理健康和内心的转变。只有此，我们才能从根本上改变和预防犯罪，创造一个更加安全和和谐的社会环境。

参观监狱的心得和体会让我深刻认识到了监狱系统和狱警工作的重要性。我们应该正视囚犯们的内心需求，通过改造和教育为他们提供重返社会的机会。同时，我们也应对法律和监狱改革持开放的态度，用人性化的方式面对和解决犯罪问题，为社会带来更多的积极影响。通过这次参观实习，我也更加坚定了对法律专业的热爱和责任感，将来我将从事相关工作，为社会的公平与正义贡献自己的力量。

监狱实训心得篇四

在参观监狱的过程中，我收获了很多，与内外囚犯交流的机会也让我深入了解了监狱的运作机制和囚犯的生活。这次实习不仅让我对现实社会中的那些被边缘化的群体有了更深刻的理解，也让我认识到了法律教育的重要性和对囚犯的关怀。让我深受触动的是对自由的珍视和追求，以及在监狱中将面对的挑战。这次实习经历不仅对我的成长产生了重要影响，也为我提供了更为丰富的人生经验。

首先，参观监狱让我认识到了自由的珍贵和追求。我们在日常生活中很容易忽略自由的重要性，习以为常地享受着各种权利和自由。然而，当我看到囚犯们无法再自由地行动时，才意识到自由是多么宝贵。他们失去了外出、见家人和朋友的机会，甚至连每天的日常生活都受到严格的限制。这让我更加珍惜自由，明白了它的价值。

其次，参观监狱还让我了解了囚犯所面临的挑战。在监狱中，我们看到了一些重刑犯和再教育犯，每一个人都经历着不同的心理和生活上的困难。他们需要面对重新适应社会的挑战，让我强烈地感受到他们需要获得教育和工作机会的重要性。

监狱管理者对囚犯进行了职业技能培训，让他们有机会在出狱后能更轻松地融入社会。这也让我意识到，社会应该给予囚犯改过自新的机会，运用法律制度帮助他们重新融入社会。

第三，参观监狱也使我更加认识到了法律教育的重要性。在监狱中，我们见到了很多因为对法律不了解而犯罪的人。他们缺乏对法律知识的理解，加之社会环境等多重因素的作用下，使他们犯下了错误。通过这次实习，我深感法律教育的必要性。对于年轻人来说，早期的法律教育可以帮助他们更好地认识到法律的重要性，增加对法律的敬畏之心，避免走向犯罪的道路。

再者，参观监狱的经历也让我意识到对囚犯的关怀是多么重要。监狱管理者通过心理辅导、教育和职业培训等方式帮助囚犯们更好地调整心态，愿意重新融入社会。这让我明白，虽然他们犯下了错误，但并不代表他们就是坏人，他们也有改过自新的机会。囚犯们需要被看作是社会中的一份子，而不是被边缘化和歧视。

最后，这次参观监狱和实习的经历为我提供了更为丰富的人生经验。通过与囚犯的交流，我不仅能够更好地理解他们的生活和心理困境，也给了我一个机会观察人性的复杂性。我也更加意识到，不同个体背后的故事千差万别，要去理解他们需用耐心和同情心。这次实习经历对我的人际关系、同事合作能力、沟通技巧等都产生了深远的影响，让我感受到了自己的成长和进步。

总之，参观监狱的实习经历让我对现实社会中边缘化群体有了更深刻的理解，也让我认识到了法律教育的重要性和对囚犯的关怀。这次实习经历不仅让我明白自由的价值和追求，也让我感受到囚犯重新融入社会的挑战性。通过这次实习，我认识到了法律与社会的关系，也对人性有了更为深刻的认识。这次实习经历对我的人生产生了重要影响，为我提供了更为丰富的人生经验。

监狱实训心得篇五

今年的七月间，**公司纪监办组织一批领导干部，赴四川省警示教育基地——宜宾汉王山监狱接受“廉政一日”警示教育，我有幸参加。短短的一天时间，我真切体会到了监狱高墙内外的反差，就像彩色与黑白照片的反差一样，极大地震撼了我的心灵！

第一个环节是在狱警刘警官的带领下，先给我们一一介绍了汉王山监狱形成的历史、帮扶感化服刑人员的措施、改造过程的监管模式。监狱毕竟不是个想进去看看就能进去的地方，映入眼帘的满是翠绿、楼亭廊水，如果不是身处深山和来此目的，也许这里真的让人难以和“监狱”这两个字联系在一起。

第二个环节是参观服刑者与亲人隔窗泪眼相望的交谈点及接受劳动改造的场所。年长的、年轻的均在机器面前忙碌着，进来之前无论其多么有才、多么聪明、多么高贵，到了这里，都是统一的制服、统一的发型，还有看到我们后统一的复杂眼神，也许是在羡慕我们的自由吧！

第三个环节是参观他们的监室，小小的房间收拾得非常整齐，被子叠得跟豆腐块似的。但与正常宿舍不同的是，他们监室口均有一扇冰冷的铁门，将外面的世界隔离开来，这就是他们因为当初不法的行为所付出的失去人生自由的代价，是天堂与地狱的差别。

第四个环节是听服刑人员现身说法。这个环节让我感触最深，他们年轻时都曾通过个人的打拼，走上领导岗位，事业蒸蒸日上，是工作岗位上的标兵、业务上的能手，曾经有过众多的荣誉。但就在荣誉的光环下，因没有正确看待手中的机会和权力，没有把握好人生的坐标，被金钱、私欲、灯红酒绿冲昏了头脑，一步步拜倒在贪念的脚下，一时间沦为阶下囚；往日西装革履，今日粗布囚衣；昔日众星捧月、风光无限，

而今家破人亡、妻离子散，剩下长长的牢狱生涯，整日面对的将是高墙、铁窗、电网、荷枪实弹威严的武警。如此大反差的生活，判若天堂地狱的两个世界，复杂的忏悔的泪水足以悔断肠。

当我踏过两扇厚重的大门，坐上回程的中巴车，重新又闻到外面自由的空气时，回望监狱，我深刻地体会到：“人生最大的幸福就是拥有自由，能与所爱的人一起吃饭、看电视、聊天、散步，一起携手到老！”为了家人，为了爱我们的人，珍惜我们看似平常的人生吧，返璞归真才是真实的生活！