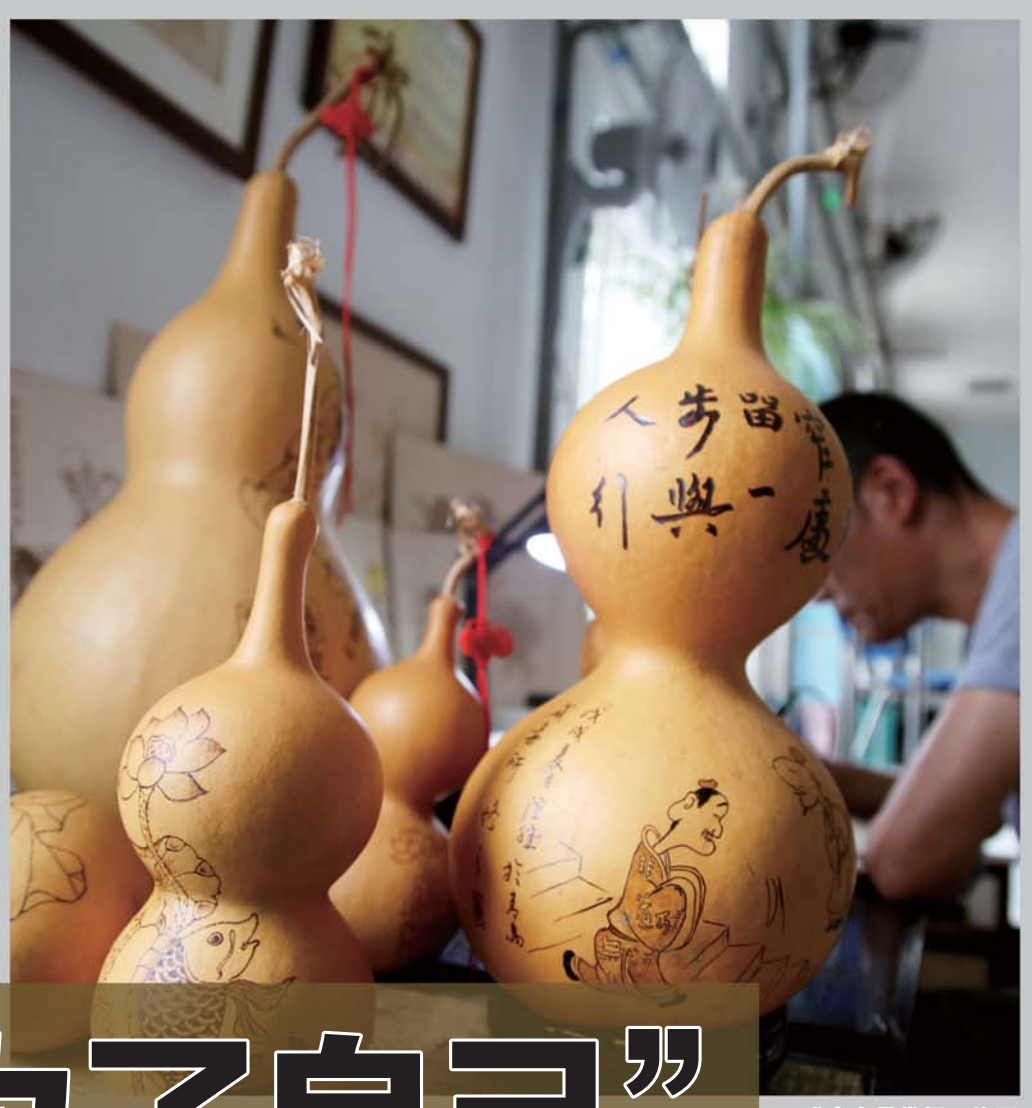
▲通过中医针灸，帮助戒毒人员戒毒。

▼戒毒所内，醒目的“科学戒毒”标语。



▲戒毒人员掌握了烙画和刻画葫芦的技能。

“不仅仅是为了自己”

讲述亲身经历

■改变

书法练习改变浮躁心性

“早晨6点起床，就餐内务整理都有严格的规定。”据相关戒毒民警介绍，戒毒人员在进戒毒所之前比较散漫，自我约束能力比较差，平时的作息也没有规律，饮食和生活习惯都不规律，整个人看起来没有精神。在青岛市强制隔离戒毒所，遵守严格的行为规范和养成良好的生活行为习惯是戒毒人员戒断毒瘾的第一步，通过半军事化的管理，让戒毒人员养成遵纪守规的习惯，也让他们的生活更加规律，经过一段时间的训练，戒毒人员的精神状态会大大好转，树立戒毒的信心。

戒毒人员方安（化名），先后经历多次戒毒而未能成功，成了所里知名的“老大难”，四中队中队长杜胜通过多次谈心，了解到他的家庭情况，随后制定了亲情感化的帮戒方案，找来心理咨询师帮他辅导，最后他给“冷战”多年的父母写了一封满是悔恨和思念的家书，思想行为逐渐发生转变，由从前的自由散漫变为遵规守纪，学习、康复、劳动等都能积极主动参与其中。方安积极参加中队组织的硬笔书法练习、经典诗词咏唱等教育活动，通过练习硬笔书法，在练字的同时也改变了浮躁的心性。当家人收到他用硬笔字写的家书的时候，不禁感叹：“这是他写的字吗，真的像是变了一个人一样”。

家是心灵的港湾，是永远的牵挂，是戒毒人员积极向上的最大原动力，戒毒民警利用休息时间去其家中家访，带去了他那封满是悔恨和思念的家书，播放了他声泪俱下朗读家书的录像，两位老人备受感动，之后帮助方安树立了信心。

■讲述

高材生迷途知返重回社会

在劳动车间，记者看到戒毒人员正在紧张地劳动着，一会儿工夫就已经满头大汗。据戒毒所一中队中队长梁东奎介绍，因为很多吸毒人员在入所的时候身体都存在各种疾病，在进行针灸治疗的同时，通过劳动来出汗排毒，促进新陈代谢，让他们的生活节奏逐步规律，身体也逐步健康。

为了让戒毒人员在出所后能有谋生方法，青岛市强制隔离戒毒所一直在积极努力，帮助戒毒人员回归社会后，增强择业信心。

戒毒人员整理蔬菜大棚。

今年35岁的吴昂（化名）曾经是一名校大学生，工作时曾担任一家公司的店长，之后自己创业开了公司，有车有房的他，也是因为交友不慎而吸毒，而他的父亲甚至要跟他断绝关系。有时打亲情电话，他的父亲都不接听。经过梁东奎等戒毒民警的思想工作，吴昂最终安下心来在戒毒所接受教育戒治。

据梁东奎介绍，为了让吴昂重新找到工作，他们积极与社会上一些单位联系，经过他们的努力，吴昂重新找到工作，并且通过自己的一番努力升职到管理岗位。“解决他们的后顾之忧，帮助他们找到出路，”梁东奎介绍，他们积极联系社会相关机构，这是提高戒断率、降低复吸率的根本途径。

■以爱攻毒

用真情重燃生命之光

俗话说“毒瘾好戒，心瘾难除”，戒毒人员在吸毒的过程中身心都受到了伤害，只有把“身”和“心”都恢复了才能真正戒除毒瘾，为了让戒毒人员戒除毒瘾，戒毒民警经常找戒毒人员进行谈话教育，随时了解他们的状态，打开戒毒人员的心扉，让他们从心理上戒除毒瘾，“戒毒人员戒除毒瘾，重返社会就是我们最大的收获，再苦再累也值得。”

“需要我们营造良好的禁毒戒毒社会氛围，帮助了一个人就是挽救了一个甚至是几个家庭。”戒毒民警告诉记者，其实不管吸毒的原因为何，戒毒人员都渴望得到戒毒民警、家人和社会的认可，都渴望戒毒成功，回归社会，他们充分发挥社会、亲情资源在教育矫治中的重要作用，戒毒民警让戒毒人员和家人打“亲情电话”，在不久前的母亲节，他们举办了感恩活动，在活动现场，不少戒毒人员抱着自己年迈的父母哭得泪流满面……这些关爱给了戒毒人员勇气和希望。

■心声

珍爱生命愿天下无毒

对于毒品的危害，不少戒毒民警深有体会，采访中戒毒民警告诉记者，不少戒毒人员是抱着好奇的心理抽吸毒品，“千万不要接触毒品，珍爱生命，愿天下无毒。”采访中青岛市强制隔离戒毒所相关戒毒民警提醒广大市民，对于毒品，千万不要抱有侥幸心理，不要过于相信自己的意志力，千万不要去吸第一口，珍爱生命，远离毒品。

记者手记

千万别尝第一口

毒品离我们究竟有多远？在戒毒日临近期间，经过近一个星期的连续奔波与采访，半岛记者探访了省内两家戒毒所，发现在戒毒所接受强制隔离的人员当中，社会精英占了一定的比重，他们有的是前途无量公职人员，有的是身家数千万的大老板，有的是学识渊博的大学生，他们的人生阅历，认知水平以及自我修养也不能说不高，但是当他们吸上了第一口毒品之后，无不倒在毒品之下，虽然抽吸毒品的理由各不相同，但是沾染毒品的后果却都是一样的，毁掉了健康和家庭，最后丧失了自己的美好前途。

进入戒毒所之后，面对家人撕心裂肺的哭声，他们在高墙内无不落泪，但却为时已晚，通过一个个活生生的案例，希望越来越多的人能够认识到毒品的危害，值得注意的是，新型毒品具有很大的迷惑性和伪装性，不少年轻人怀着好奇心理去抽吸从而陷入泥潭最后不能自拔，俗话说“一朝吸毒、终生戒毒”，千万不要去尝试第一口，以免给自己和家人带来无尽的痛苦。

扫描二维码，查看本新闻更多精彩内容。