

心理专家分析“复旦大学投毒案”和“南京大学生失控杀人案”

心理缺陷 让人“小刺激大反应”

4月16日,南京航空航天大学金城学院发生一起悲剧:两名同学发生口角,24岁的袁某涉嫌用水果刀捅伤同学蒋某,蒋某被送往医院抢救无效死亡。

4月19日,上海警方以涉嫌故意杀人罪提请逮捕复旦大学投毒案犯罪嫌疑人林某。

在最近发生的这两起校园悲剧中,大学生为何会因小事而情绪失控,涉嫌杀害同学?犯罪心理学认为,“应激性犯罪”主要是由外界刺激和内心心理缺陷促成的。

什么样的心理缺陷会让他们如此“小刺激,大反应”?这和“挫折教育”的缺失有无关系?

在最近发生的这两起校园悲剧中,大学生为何会因小事而情绪失控,涉嫌杀害同学?犯罪心理学认为,“应激性犯罪”主要是由外界刺激和内心心理缺陷促成的。

应激状态下 瞬间犯罪了

据媒体报道,4月16日21时许,南京航空航天大学金城学院学生蒋某自习归来,未带宿舍钥匙便敲门求助,正在打游戏的室友袁某本想过一会儿再开门,听到蒋某的不文明骂声后,便不予理睬。蒋某以为宿舍没人,取钥匙回来,进宿舍后发现袁某在,遂生气发生争吵,厮打中,蒋某用手扣住了较瘦弱的袁某的头,袁某拿起水果刀吓唬蒋某,蒋某不理,袁某情绪失控,当下挥刀怒捅,致蒋某失血过多而死亡。袁某的同学说他无论是性格还是人品都很好,平时和同学相处十分融洽。

据媒体报道,在成都的一个路口,33岁的农民工小李与素不相识的一个女子发生了口角。吵骂越来越激烈,小李大怒动手,活活打死了这个女子。人们本以为小李是“当地一霸”,结果发现,他口碑极好,忠厚、老实,孝敬父母,从不与人争吵。他的杀人举动,让父母和邻居都感到不可思议。

2009年6月23日下午5点多,南京某中学13岁的小蔡同学和小李同学在自行车棚里闹起了矛盾。小李同学因个子矮小,一时情急,用随身携带的“一把很短的水果刀”刺向了蔡同学,致其身亡。

南京市心理危机干预中心主任张纯说,因行为“失常和失控”而发生的案子,被犯罪心理学称为“偶发性的应激犯罪”,属于情绪性动机犯罪(又称感情冲动型犯罪)中的一种。

其特点是——
应激:
行为人在应激状态下(受到出乎意料的挫折或打击,如袁某的头被死死摁住),极为愤怒、惊恐和无助,蓄积了极为巨大的负面情绪。

爆发:
犯罪人为摆脱这种应激状态,情绪强烈地爆发了,因情绪极为亢奋,出手力量很大,结果十分惨重。

张纯说,比如,南京大学生袁某因瘦小被死死摁住,中学生小李也是因瘦小在打架中处于下风,但他们却竟都是一刀致人死命。

后悔:
“偶发性应激犯罪人”又称“瞬间犯罪人”。
“瞬间犯罪人”情绪性犯罪的过程,是情绪释放的过程。因其平时并不想侵害他人或社会,因此,待情绪平静下来后,立刻痛悔不已。

比如,媒体报道说,“随后,袁某也吓坏了,赶紧叫来同学,并拨打了120。在送校医院治疗未果之后,眼见蒋某伤势严重,袁某再次拨打了报警电话,并协助将蒋某送往同仁医院。”

应激状态下 大脑一片空白

为何平时忠厚、老实,从不与人争吵的人,在应激状态下会出手杀人?

犯罪心理学认为有其生物学的基础。

科学家发现,面对应激事件时,人脑会立刻评估当前刺激,并与过去经验进行比较,一系列应激激素(皮质类固醇激素是其中最主要的一种)随之释放;同时,大脑的边缘系统会与皮质类固醇激素协调行动,调节下丘脑室旁核的活动,并对情绪施加影响;面对压力,杏仁核结构和功能的变化也会导致相应的情绪变化,帮助我们远离应激产生的有害情绪。

但是,张纯说,如果一个人应激事件激发的强烈情绪,超出了其“情绪调节系统”所能承受的阈值,就会让其调解失灵。

研究发现,人在受到外界突发的强烈刺激时,产生情绪上的激烈冲动,失控的情绪造成机体活动受到严重障碍,致使大脑一片空白。如果刺激超过了所能承受的阈值,失控情绪过于强烈,大脑思维难以恢复,令其思维狭窄,自控能力减弱,理智分析受到抑制,情绪就暂时性地处于失控状态。

应激性犯罪,因是情绪失控性的爆发,因此,一般是手段简单、方式直接,以杀、打的方式,不计后果地,一了百了地,十分冲动地发泄自己的情绪。

心理缺陷 导致小刺激大反应

调查发现,应激性犯罪行为人大都在个性心理上存在很大的缺陷。

张纯说,这类人的意志薄弱,抗挫折能力较差,面对困难时,不积极寻求出路,而是一味怨天尤

人、悲观失望,习惯性地困难扩大化。

据知,成都的农民工小李家境比较差,他曾经为做生意赔上了所有修车的收入。之后,当生活刚有起色时,6岁的儿子与老母亲又都患上了重病,医药费耗尽了大部分收入,儿子和老母亲的病成了小李沉重的负担。那段时间,他总是情绪不高,下班回家就把自己关在屋里一个人看电视。

犯罪心理学中有个“挫折攻击”理论,其理论认为:如果经受挫折,往往反应特别敏感、强烈。挫折是导致攻击行为的一个重要原因。

成都农民工小李在路口的“小刺激,大反应”,应该和他生活中严重受挫密切相关。

犯罪心理学中还有个“自卑与补偿”的理论,其理论认为:每个人都可因自己身体状况、家庭出身、生活条件、工作性质等产生自卑心理。如果有“偏激狭隘的认识水平”或“消极的情绪品质”,很可能会将其“自卑心理”放大。

心理学家还认为:有自卑心理的人,常寻求补偿方式。如,有的人会以自负的形式掩饰自卑等。当他们以冲动、好斗来作为补偿的方式时,其行为就表现出较强的攻击性。

袁某和小李均是因为比较冲动,情急之下挥刀捅人的。

张纯说,上述三个个案,均是“小刺激大反应”的应激模式。从心理学的角度说,“强势的低调,弱势的高调”。心理弱势的一方,往往会因为生活中缺少安全感,更容易“被激发出”大的反应。

“小刺激大反应”的应激模式,偏离了社会常规,是心理不健康的表现。

挫折教育 要从娃娃抓起

如何预防应激性犯罪?必须重视“挫折教育”,心理专家认为,只能从娃娃开始提升“抗挫能力”。

张纯说,从生理学的角度讲,抗压阈值高的人,大脑情绪调节系统的功能强,面对应激事件,大脑空白了,但能很快恢复理智。

如何进行挫折教育?

张纯认为,应该从小分四个阶段循序渐进地进行:

第一阶段:培养孩子的信任感。

适用年龄:0~1岁,低幼阶段。孩子的挫折教育在出生后就应该开始。这个阶段的孩子需要家长格外照顾与养育,让孩子对

家人及环境产生信任感,进而产生安全感。

第二阶段:培养孩子的生活自理能力。

适用年龄:1~3岁,幼儿阶段。

当孩子可以站立、行走了,在确保安全的前提下,让他自己独立去完成,不要总是抱着或者帮他迈步等。孩子动作发展的同时,也是心理不断发展完善的过程。

孩子稍大后,可以让他试着料理自己的生活,在自理的过程中培养孩子的自信心,并迁移到以后的生活和交往中去。

第三阶段:培养孩子心理的独立性。

适用年龄:3~5岁,幼儿园阶段。

只要是孩子有兴趣的事情就鼓励他独立去做。

第四阶段:培养孩子解决问题的能力。

适用年龄:5~6岁,学前阶段。

培养他的求知欲,独立思考和解决问题的能力。不少孩子总喜欢打破沙锅问到底,这就是他在思考问题的表现,此时,家长应该耐心解答,即使是怕自己回答不出来的问题,也不要怕丢面子,可以和孩子一起查阅书籍、进行试验来探讨。

心理学家发现,那些童年时期父子关系良好的男性,应对当前日常生活中的压力事件时,比较不易情绪化;双亲对孩子的关心和爱护,使得孩子具备更多处理人际关系的经验和技能,这一优点,会从童年一直延续至成年时期。

心理学家研究表明:抗挫折能力强的人,也就是心理调节能力强的人。

成都农民工小李的妻子说:“他不会释放自己,什么事都压在心里,不会自我调节,他下班回家很少与家人交流,回家不高兴就说明他今天生意不好,于是就把自己关在屋里一个人看电视!”

张纯认为,小李就是个不善于心理调节的人,将生活中遇挫产生的负面情绪压在心里,这样的人,一旦遇到了外界给予的“导火索”——应激事件(小李遇到的是吵架这么点的小事),多年累积的负面情绪便会如火药筒一样“爆炸”了。

所以,在现代社会,人们一定要学会疏解不良情绪。如果自己无法疏解,就要学会寻求社会支持系统(亲人、朋友、同事等)的支持;如果还是解决不了,则需要接受专业的帮助了。

(据《扬子晚报》)

现代人体质 大不如前

荷兰研究人员发现,现代人体质大不如前,比父辈更容易罹患高血压、糖尿病、肥胖症等疾病,40岁时健康状况相当于父辈的55岁。

新陈代谢状况下降

荷兰国家公共卫生和环境研究所的赫尔本·胡尔塞格带领研究小组分析了6000多名“杜廷赫姆队列研究”参与者的健康数据。这项队列研究始于1987年,研究对象按照年龄被分成20岁、30岁、40岁和50岁四代人。

在之后的25年间,研究人员随访研究对象的新陈代谢健康状况,记录他们的体重、血压、总胆固醇水平和俗称“好胆固醇”的高密度脂蛋白水平,随后分析一代人的健康风险因素是否异于上一代人,形成代际转变。

研究人员在由《欧洲预防心脏病学杂志》发表的报告中写到,超重、肥胖和高血压的普遍率随着年龄增长而上升,这一点适用于所有研究对象,但总体而言,年青一代的健康风险因素普遍率高于上一代人。

健康状况一代不如一代

美国每日科学网站援引报告内容报道,在30多岁的男性中,40%属于超重人群,11年后下一代人进入而立之年,超重男性比例升至52%。从统计学角度而言,这已经构成显著的代际转变。女性研究对象中,超重普遍率的代际转变只发生在最年轻的两代人中,20岁人群进入而立之年时超重比例是上一代人的两倍。

研究结果还显示,除最年轻的二代男性,相邻两代男女研究对象都出现高血压普遍率代际转变。

研究人员认为,这些结果显示“晚出生的一代成年人(新陈代谢健康)比他们的前辈更糟糕”,新陈代谢健康风险因素普遍率可能继续上升。



肥胖人群年轻化趋势明显

研究人员说,解释这些变化的证据并不明确,但研究显示,在年轻人中,长期静坐等不良的生活方式加剧。

胡尔塞格说,这项研究对公共卫生的意义在于显示肥胖人群年轻化趋势非常明显。“举例而言,研究对象中最年青的一代平均40岁时的肥胖普遍率与最年长一代平均55岁时的肥胖普遍率相当”,他说,“这意味着最年青一代比最年长一代‘早衰15年’,而且肥胖时间更长久。”

胡尔塞格说,这项研究强调了保持健康体重的必要性,鼓励人们尤其是年轻人加强体育活动,注意均衡饮食。

(据《东方早报》)

编辑:李皓冰 美编:石岩