

新闻背景:近日,北京八达岭野生动物园老虎伤人的事件备受关注。命丧虎口谁之过的争论还在继续,但一死一伤的悲剧足以让人们警醒,吃人的老虎用最简单的丛林法则给我们上了一课:要敬畏常识,遵守规则。

【心理透视】 不守规则背后的心理暴力

文/枢心(“青未了·心理咨询工作室”热线主持人)

再也没有什么比规则更冷冰冰、硬邦邦、毫无人情的了,你不遵守它,它比老虎还可怕,当你遵守它,它就是你最坚实的盔甲和最温暖的外衣。

没有规则 处处都是老虎

“No zuo no die”,不作不死。这是“老虎伤人”事件后,舆论最一针见血的评论,后来,被另一种声音指责为“集体冷漠”。这里,我不想加入争论,但没有常识、没有规则意识引发的惨痛教训,是不争的事实。

更可怕的是,比起“老虎伤人”这种概率为千万分之一的事件,在生活中,其实每一分钟每一秒钟,都在到处上演着类似的血淋淋的悲剧,只不过,事不关己,又没有轰动效应,被我们麻木的神经自动跳过了。

因为话题太沉重,而且类似的桥段也太多了,在这么一个资讯膨胀、个性嚣张的时代,说什么都可以,说什么也都可以不听。那么,还是用大数据说话吧,更客观,也更理性一些。

一组来自公安部的数据显示,每年约有6万人死于交通事故,20多万人在事故中受伤,这样的伤亡大数据下,90%以上是因为驾驶人交通违法行为导致。这些违法行为分别是:超速、超载、酒驾、毒驾、闯红灯、占用应急车道、不礼让斑马线,等等。

也许,显而易见的闯红灯、酒驾毒驾,概率还是很小,但超速、抢道、占用应急车道、不礼让斑马线,是不是每天开车都随处可见?甚至,你自己就是一个危险的马路杀手,无视规则,强行并线,超速抢道、开车打电话?或者,差点追尾,惊出一身冷汗?

还是生活中的例子,据卫生部的数据显示,我国去年共有2466例狂犬病发病,死亡2373例,一直位居传染病死亡人数前列,狗官司也呈明显上升趋势。尤其,在夏季天气燥热下,狗伤人事件更是频频发生。“校园内,禁止遛狗”、“物业小区内禁养烈性犬和大型犬”、“禁止不戴狗链任性遛狗”,也不是没有提醒啊,但趾高气扬的遛狗人士,在规则下,依然大摇大摆地走过去。不怕一万,就怕万一啊!

刚刚看到一则新闻报道,最近,一组由联合国儿童基金会牵头,在对儿童伤害调查中发现,中国10岁以下儿童的非正常死亡原因,将近80%都是溺水。在中国,溺水已经成为年轻人的第二大意外伤亡,仅次于交通事故。

虽然警示牌随处可见,但就是有那么多人漠视规则,心存侥幸,视而不见听而不闻。代价都很惨重,非死即伤,搞不好还连累无辜。我们几乎可以预见,如果没有规则,处处都是老虎。

那么,是什么造成了中国人这样明目张胆不守规则?很多人喜欢拿一

时冲动、坏习惯来说事,但真正深层的原因,还在于,你的内心那可怕的心理暴力。你表面上看是一个衣冠楚楚的现代,但你的内心深处,情绪暴戾,是非混淆、弱肉强食、蔑视规则、轻视规则,才会知错犯错,知法犯法。

可以说,心理暴力的伤害,其实是一个连续的过程,可以被层层深化、放大,最终被一个扳机催动,一发不可收拾。

尤其是现代父母,唯一的家规,就是要孩子把书读好,对孩子的智力投资可谓不遗余力,孩子们看上去个个聪明伶俐,但是却放纵孩子的情绪,在公共场合不守规则,大声喧哗、嬉笑打闹,父母却拿孩子毫无办法,孩子们就像脱缰的野马,肆意妄为,暴戾的情绪无法掌控,一旦出事,血泪悔恨还来得及吗?

规则是最坚实的盔甲和最温暖的外衣

那么,规则意识,到底要怎么建立呢?总不能每次出了事,大家愤怒一阵子后,又归于平静,无动于衷吧?这样的不长记性付出的都是血的代价啊。

这方面,我们真的应该学学日本人。白岩松写过一本书《行走在爱与恨之间》,他说,都说日本人的防灾意识强来自地震频发,这只能说对了一半。另一半还来自日本民族做事认真,恪守秩序,逢事必做记录,吸取经验教训,尽力防止同样的灾害重现。

也就是说,防微杜渐,更胜于亡羊补牢。

首先,从心理认知的层面上,你是尊重规则的,你才有可能去遵守规则,而规则也就反过来守护你的安全。心理学上,有一个著名的心理投射的防御机制,你看到的别人怎么做,只是你的一种心理投射,说到底,遵不遵守规则,是你自己内心说了算。

以中国式过马路为例,很多人总觉得傻傻地站在那里,等着绿灯亮起,是浪费时间,更多人觉得,大家都呼啦啦过去了,你还在那里等绿灯,太可笑了,结果,绿灯成了虚设,但是,危险一旦降临,就是生命的代价。晚过一会儿马路,走的也许不是捷径,但却是最安全的道路。



其次,加强正式制度的约束。我们总说法不责众,以至于随处可见从众心理、攀比心理、破窗心理,反正大家都这样了,你抢我也抢,你不守规则,我干什么要像傻瓜一样遵守规则?由此导致不可控事件一再发生。

再说一个亲身经历的例子。在我们身边的城市,随处可以见到乱扔垃圾,但是我们去国外旅游,包括去中国香港澳门旅游,旅游巴士上都贴着“车厢内乱扔垃圾罚款1500港币”,结果,整个旅行过程中,老老小小二三十个人,没有一个乱扔垃圾的,都很自觉文明地随手带走垃圾。

最后,也是最重要的,对孩子进行规则教育,先学会做人,再学会做事。近年来,愈演愈烈的校园暴力、校园小霸王,足以值得我们警醒了,这些孩子内心的心理暴力,如果不能以规则来约束,后果同样不堪设想。

在“老虎伤人”事件中,不知道大家有没有想过,如果那位舍身救女的母亲,对她任性无理的女儿,多一点点规则教育,悲剧是不是可以避免?我也是一个母亲,我对此的感受尤其深刻,大人的不守规范、情绪暴戾是会传递给孩子的,所以,为了孩子,在教孩子们学习钢琴奥数的时候,也教给他们最起码的常识,教会他们去遵守规则,这其实是对他们最好的保护。

和小朋友做游戏,要有礼貌,要先来后到,要排队,要耐心等待,要爱护弱小,在公共场合要保持始终如一的安静,沉着以及良好的秩序,一点点,从小到大,从易到难,从他控转向内心的自控。

虽然,未必每次越过规则,都会有一个即时的后果出现,但规则绝对是一个长远的保护。网评人斑马写过一段话,受到许多人的热捧,他说,再也没有什么比规则更冷冰冰、硬邦邦、毫无人情,你不遵守它,它比老虎还可怕,当你遵守它,它就是你最坚实的盔甲和最温暖的外衣。

愿我们内心都心怀敬畏,遵守规则,出入平安。

【心理观察】

都是愤怒惹的祸

□安若素 二级心理咨询师

最近,朋友圈几乎被北京八达岭野生动物园的“老虎伤人”事件充满,各种坊间传闻、段子及文章都在试图解释事情的真实原因,网络上及朋友圈里也有各种揣测,有人八卦夫妻关系,有人探讨爱情标准,有人看出亲妈与婆婆的区别……无论何种揣测,事实只有一个,就是争吵引燃了愤怒,愤怒导致了不理智行为,不理智行为直接造成了这样一起血淋淋的事故。

都是愤怒惹的祸!愤怒是人的情绪表达。喜悦、恐惧、悲伤、愤怒是人类四大基本情绪,在这四大情绪中,愤怒最具攻击性和破坏性。愤怒让人完全失去理性,做出不可饶恕的行为,带来极其可怕的后果。

一个人,要想快乐地活着,也让别人快乐地活着,就必须学会管理自己的情绪,尤其是愤怒情绪。

古人有很多“制怒”的典故。比如,西门豹身背一块虎皮,遇事急躁时,时常手摸皮上软毛,自语,柔和些、柔和些以制怒;林则徐是性情刚烈之人,后来他知道发怒无用,反而给小人制造借口,他就在自己的书房中挂一块“制怒”的牌子。

提高情绪管理能力不仅要“制怒”,更要从不怒之时下功夫,在不怒之处勤修炼。遇到让人肾上腺激素飙升的事情如同上了百米赛道,能不能Hold住除了依靠先天禀赋就要靠后天修炼了。

首先,调整心理预期,降低对外界的过高期待。根据心理治疗上的观察,生气几乎都和期望落空有关,如果我们所期待的支持、爱或是任何一种欲求得不到立即的正向回应,就会产生愤怒情绪。我们要允许,生活不像我们预期的那样;别人不像我们预期的那样;他们会按照他们自己的节奏自然发生自主发展,对此我们要平心接纳,并对真实的现实存在做出成熟而理性的反应。

其次,在生活交流中要有意识锻炼从自己、他人、情境三方面进行思考,不断增强理性思考能力和良好的沟通协调能力。比如,高考后填报志愿时,很多家庭因为意见不统一而发生争执。作为父母,很多人想让孩子实现自己未曾实现的愿望,但是在自己的想法之外,更要看到孩子作为选择的主体,他的兴趣特长及人生理想,同时还要兼顾社会就业趋势,社会经济文化变迁这一大的情境因素。

如果已经处在发怒的边缘,不妨试试美国经营心理学家欧康·尤里斯教授的平心静气三法则。首先降低声音,继而放慢语速,最后胸部挺直。降低声音、放慢语速都可以缓解向上的爆发力,给大脑时间让情绪缓和;而胸部挺直,不仅可以淡化紧张的气氛,拉大和别人的距离,肺部也会吸入更多的氧气来帮助大脑工作。基于同样的原理,愤怒时转移一下注意力,比如数数,做一下深呼吸,观察身边物体的颜色都可以起到延长“导火线”的效果,从而消除因愤怒带来的不良后果。

【心理看台】天舒随e说

“心理看台”看家事国事天下事,事事是心事。网络随身,世界随心,心随e动,且听天舒随e说。

有比较,不心塞

别人赚一万你赚五千,你loser了;别人婚了你单着,你loser了;别人脸小了呢?岳云鹏在微博晒出和小鲜肉杨洋的合影,写道:“喜欢吗?拿去。”小岳岳的大脸和杨洋精致的样子,对比相当强烈。网友纷纷留言调侃“没有对比就没有伤害”,“我可以拿来当屏保吗?把你PS掉的那种”,“差异决定痛苦,小岳岳,你这是何苦哟。”

【点评】 对比呈现差异与不同。虽然有个成语叫相形见绌,但一比较就心塞还是道行太浅,大千世界本就是各有不同各有千秋,开放的心态修习开阔的心境,比较也可以催生动力让人奋起直追嘛,还可以像小岳岳一样拿来自黑以及娱乐大众等等。

负性情绪是身体里的老虎

近期的热搜中有两个关于老虎的事件。1、北京八达岭野生动物园猛兽区,一女子与丈夫争执中愤怒下车被老虎突袭,酿成一死一重伤的悲剧。2、国外29岁的漂亮女驯兽师安德里亚野外训练时被老虎咬伤致死,男友约翰誓要老虎偿命,在园方拒绝后,不顾一切只身闯入禁区与虎搏杀半小时,最终命丧虎口。

【点评】 看来情绪化真的能杀人。冲动是魔鬼,丧失理智甚至可以毁掉一切,包括生命和幸福。负性情绪是身体里的老虎,代表内心的无序和失控。《武林外传》里郭芙蓉常念叨这样一句话:“世界如此美妙,我却如此暴躁,这样不好,不好。”多些冷静和反省,应该会减少些无谓的伤害吧。