

缺乏安全意识  
是悲剧的根源

高考结束后,对于文理状元,大众兴致盎然,追星一般讨论学霸是如何炼成的。直到北大学生章莹颖在美国离奇失踪,我们的话题才转向了对安全的关注。

可是,代价太沉重了。为什么我们不能早一点告诉孩子,尤其是女孩子,出门在外,安全第一,这比什么都重要!但纵观我们的整个教育体系,我们一切的重心都是学习,暑假来了,我见过各类培训班,但却很少涉及安全教育,于是很多很傻很天真的女孩就慢慢长大了。

不只是一个章莹颖,就算在国内,类似的悲剧也时有发生。中国公安大学王大伟教授举了另一个案例,北京某名牌大学女生,晚上出去打的,司机一看她长得很漂亮,又是晚上一个人,就把她强暴了。完了,这个女生说:“我记住你长什么样了,我一定要报案!”就是这一句话,结果犯罪分子一刀把她杀了。

这就不能不提到安全教育了。我们先来说说什么是安全。某百科网站定义的安全是指不受威胁,没有威胁、危害、损失。人类的整体与生存环境资源的和谐相处,互相不伤害,不存在危险、危害的隐患。是免除了不可接受的损害风险的状态。

对上述状态进行破坏的情况和行为,包括可能性,即对安全的威胁。它包括主动安全威胁(即由于个体自身错误造成)和被动安全威胁(即他人或环境引起)。主动安全威胁往往符合记叙文三要素:时间、地点、人物。即在错误的时间,到错误的地方,遇到了错误的人。在绝大多数主动安全威胁案例下,缺乏安全意识,放松警惕是悲剧的最大根源所在。

一个显而易见的安全常识,就是到了晚上,女生尽量避免一个人出门。就算是白天,也一定不上陌生人的车,不随便和陌生人搭讪。如果是几个人结伴而行的话,千万别落单。万一遇上歹徒,一定要记住生命第一。在保证自身安全的前提下,再考虑与歹徒斗智斗勇,将歹徒绳之以法。

另外,要有自卫的心理准备,主动培训自己的安全技能,懂得更多,生存概率就更大。很多女生喜欢追韩剧,很容易陷入“傻白甜”与“高富帅”的美丽幻想里。请一定要及时清醒过来,你越傻白甜得可爱,危险越大。比起让女孩子学钢琴学英语,我更赞成

幸福  
密码

追求幸福是人生的目标,但是,什么是幸福,如何才能得到幸福,我们却常存误解。本专栏将以国内外幸福心理学的最新研究和实际案例为依据,与大家一起解读幸福密码。

我们在生活工作中经常遇到很多问题,心理学NLP流派中有一个很棒的假设前提——凡事至少有三种以上的解决方法。

新入职的年轻职工小王最近为买不买房子头疼不已。小王看中离公司不远的一套两室一厅精装房,总价200万左右,首付30%也要60多万。不买,怕房价继续上涨将来更买不起;买,又着实拿不出这么多钱。有人给小王一个建议,可以买房,但不要买看中的这一套,先买一个远旧差一点的二手房,前提是经济上负担得起,然后等有了钱慢慢置换更满意的。

一栋新楼投入使用后不久,物业不断接到投诉,业主们反映等待电梯时间太久,要求更换电梯,否则就要联合起来向媒体曝光。物业左右为难,不换,怕业主们继续抗议;换,成本又实在太高。几天以后,有人给物业公司出了一个主意,在每层楼的电梯

多让女孩子去操场跑几圈,危险来了,跑得越快越好。

被动安全威胁,就是所谓的祸从天降。与主动威胁相比,被动安全威胁的即时性更强,选择性更少。更难进行准备和应付。比如,歹徒入室偷盗抢劫,这时候,请记住安全永远是第一位的,钱财第二,只有在生命受到威胁的时候,才要战斗。

学会判断危险  
防患于未然

既然危险随处可见,很多家长又会走入另一个心理极端。那就是,对孩子过度保护。我们可以看到身边的很多女孩子,几乎就是温室里的花朵,虽然受到了精心呵护,但保护得太多了,一旦遇到突发事件,就更不知道怎么应对了。

我们不妨来看看美国前总统奥巴马的两个女儿玛利亚和萨沙,两姐妹放学后,也和不少中国孩子一样,要上课外班。但是第一夫人米歇尔还要求两个孩子,必须至少参加两种体育训练,一种是她们自己选的,一种是米歇尔选的。

强身健体,这是美国教育的精髓。我们恰恰相反,身边的孩子,豆芽菜、小胖墩,一抓一大把,真正身心健康、热爱运动、反应敏捷的孩子却凤毛麟角。危急关头,不说和歹徒进行反抗,就算要跑,你也得有体力和耐力才能跑掉。

另一方面,现在很多家长,从小就给孩子买定位手表。这也算是一种主动的心理防范措施,但很多孩子,有了定位手表,反而在心理上更麻痹大意了。我们不难发现,身边的孩子网络经验非常丰富,但是社会阅历,对真实的人的观察和判断力却几乎为零。

英国的安全教育从小就教给孩子很多可行性办法。比如,平安成长比成功重要;背心、裤衩覆盖的地方不许别人摸;生命第一,财产第二;小秘密告诉妈妈;不喝陌生人的饮料,不吃陌生人的糖果;不与陌生人说话;可以打破玻璃、打碎家具来保护自己;遇到危险可以自己先跑;不保守坏人的秘密;坏人可以骗,等等。

生活永远比网络更复杂,坏人也不一定都长得像大灰狼。我们也不能因为害怕狼群,就不让女孩子到森林里去。相反,我们更应该及早教会女孩子,遭遇危险该如何保护自己。那就是,再细心的保护,再好的防身术,也不如一个机敏防患于未然的心。

## 心理热点



据世界华人周刊2017年7月7日报道:近日,北大学生章莹颖在美国离奇失踪的消息刷爆了朋友圈,如今早已过了黄金救援期,可还是不见她的身影,有关此事的每一点进展都牵动着大家的心。为什么失踪的又是中国女学生?中国女学生的安全问题再次被提到了风口浪尖。



## 有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至:aiqiao3209@qq.com

**北方古城:**我和女友计划明年五一结婚,现在女友意外怀孕,40天左右,我俩决定提前婚期。想不到女友的父母坚决不同意,他们说,婚期可以提前,但孩子要做掉,无法接受未婚先孕这事。我和女友都快30岁了,想留住这个孩子,该如何说服老人传统的思想?

**艾乔:**你们的确有不妥之处,别一味地怪老人传统。你们已是成年人,有权决定自己的婚姻和孩子的未来,不要轻易毁灭小生命。事已至此,先登记,婚礼暂放,孩子的到来、你们有责任的担当,自然会软化父母的心。

**小水鱼:**你好,我17岁,父母很早就离异,我十一岁那年母亲再嫁,继父有一个女儿,比我大两岁。这个家庭还算和谐,只是我看不惯妈妈讨好的态度。我和继父的女儿玩游戏,免不了要吵几句,我妈总是训我。其实继父对我很好,我和没有血缘关系的姐姐相处也不错,我妈也有独立的经济能力,感觉她没必要讨好任何人。

**艾乔:**你妈妈并没有讨好谁,因为经营再婚家庭需要更多的努力付出和智慧。你也承认继父不错,你妈妈是在用两好合一好,使这个家庭好上加好,你应多理解妈妈的良苦用心。

**一叶知秋:**你好,我不喜欢老公跳广场舞的爱好,每天一下班,就去小区的大厅排练,周末要到别的小区或公园和其他团队比赛,若是国庆元旦更夸张,还要做什么汇报演出。我担心老公会跳出外遇来,他却说我心里眼,不懂一个舞者的心灵。我俩经常为这争吵。

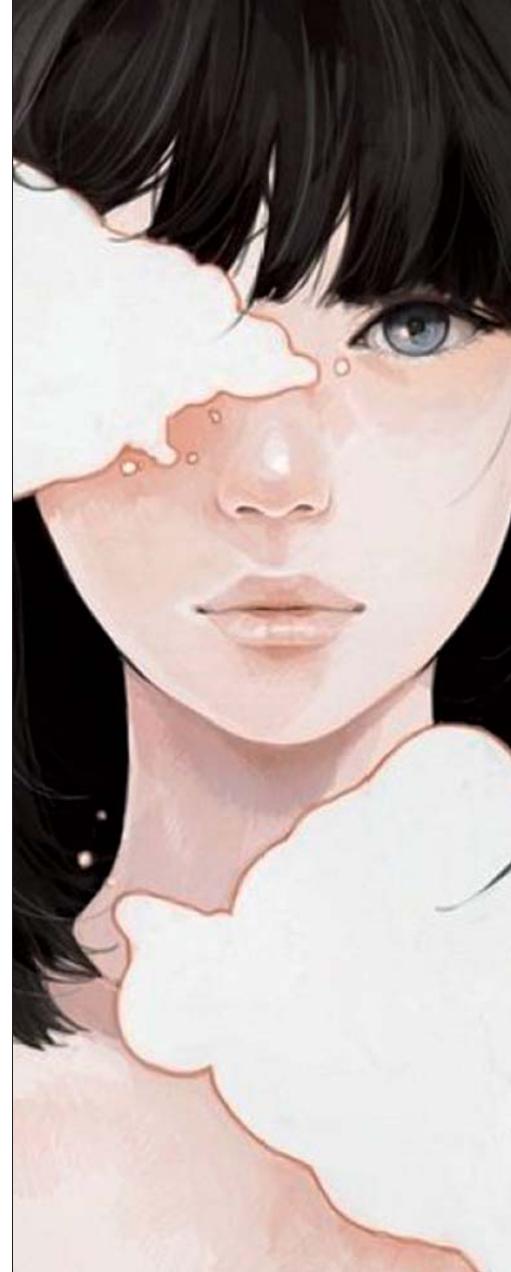
**艾乔:**是否会有外遇和广场舞没关系,不跳舞照样有婚外情,诱因皆在不忠诚的那颗心。多年的夫妻连老公的心都摸不准,是很可悲的,不必草木皆兵,信任他,给他爱好的自由,严加看管换不来婚姻的稳固。

**玫红青绿:**我老公因车祸做过两次开颅手术,虽说能勉强自理,但他就和变了个人似的,一不顺心就骂人。我烧肉盐放多了,饭都吃完了,他还在嘟囔着骂我。老公以前可是公认的好人,对人彬彬有礼,我父母都是他伺候到老,怎么现在就和魔鬼附身似的?

**艾乔:**据我掌握的一点医疗知识,做过开颅手术或是得过心脑血管疾病的患者,他们会性情大变,思维也会发生改变,属于后遗症现象。他是病人,作为妻子应有足够的爱去包容他,想想老公以前对家的付出,就能平静地对待他的反常。婚姻有你侬我侬的甜蜜,也有苦难疾病时不离不弃的相守。

## 社会欠女孩子一个安全教育

文/大白



能,都是寻找“第三种”解决方法的好途径。

二是找到问题中最重要的核心价值。比如在物业与业主关于电梯的矛盾中,业主们想要的并不是一部新电梯,而是不想忍受等候电梯的无聊,所以一个穿衣镜就能解决问题。只有透过表面现象找到矛盾的真正症结,才能得出不同常规的答案。

三是破除自己的“条条框框”。高中女生雯雯在与同学相处中经常被人欺负,虽然非常生气,但雯雯总是默默忍受,因为雯雯的妈妈对她管教甚严,从小教育她要忍让克制,才是有涵养的表现。一次观看电视访谈时,节目嘉宾对于人际冲突的解释帮助雯雯意识到,在人与人之间的交往中只有明确自己的界限,充分表明和捍卫自己的界限,才能得到别人真正的尊重。打破了“忍让克制”的框框,雯雯在与同学的交往中获得了更多的选择和自由。

## 学习【第二种选择】

□ 安若素(心理咨询师)

口装上一面很大的穿衣镜,从此物业再没接到过关于电梯的投诉。

“凡事都有三个以上的解决方法”是心理学NLP理论中的一个著名假设,意思是说,任何一个问题,不管它多复杂、多困难,解决方法都不止一个。

对事情只有一个解决方法的人,思维上容易钻牛角尖,现实中容易陷入困境,因为只有一种选择也等于别无选择。对事情有两个方法的人制造了左右为难、进退维谷的局面。有三个方法的人,通常会找到第四种、第五种,甚至更多的方法。

如何才能找到三种以上的解决方法呢?

一是借助“外脑”。如有的人选择参加课程、读书、与朋友沟通、向权威咨询等来帮助解决问题。无论直接征求他人建议,还是通过阅读一本书间接了解别人的意见,都可以帮助我们在熟悉的解决路径之外发现新的可