

■ 心理透视

“责任分散效应”与“集体冷漠”

1964年3月13日夜晩,在美国纽约郊外某公寓前,一位叫朱诺比白的年轻女子在回家路上遇刺。当她绝望地喊叫:“有人要杀人啦!救命!救命!”听到喊叫声,附近住户亮起了灯,打开了窗户,凶手吓跑了。当一切恢复平静后,凶手又返回作案。当她又喊叫时,附近的住户又打开了电灯,凶手又逃跑了。当她认为已经无事,回到自己家上楼时,凶手又一次出现在她面前,将她杀死在楼梯上。在这个过程中,尽管她大声呼救,她的邻居中至少有38位到窗前观看,但无一人来救她,甚至无一人打电话报警。这件事引起社会轰动,也引起了社会心理学工作者的重视和思考。人们把这种众多的旁观者见死不救的现象称为责任分散效应。

对于责任分散效应形成的原因,心理学家通过大量实验和调查发现:这种现象不能仅仅说是众人的冷酷无情,或道德日益沦丧的表现。因为在不同场合,人们的援助行为确实是不同的。当某人遇到紧急情况时,如果只有他一个人能提供帮助,他会清醒地意识到自己的责任,对受难者给予帮助。如果他见死不救会产生罪恶感、内疚感,这需要付出很高的心理代价。而如果有许多人在场的话,帮助求助者的责任就由大家来分担,造成责任分散,每个人分担的责任很少,旁观者甚至可能连他自己的那一份责任也意识不到,从而产生一种“我不去救,由别人去救”的心理,造成“集体冷漠”的局面。如何打破这种局面,这是心理学家正在研究的一个重要课题。

成都 熊玲

为啥感觉“似曾相识”

你是否有过这样的经历:突然感觉眼前的场景无比熟悉,所有的一切每一个细节,甚至是接下来所要发生的一幕,你都了如指掌,就好像曾经经历过。然而,事实上并非如此。

据最近相关调查显示,有2/3的成年人至少有过一次这种“似曾相识”的经历。这是人们大脑中知觉系统和记忆系统相互作用的结果。众多特征存放在不同的记忆系统中,而我们无法意识到,当我们走到一个新的场景,其中某些部分就可能刺激我们的这些记忆,调动大脑中不同的记忆系统与之相匹配。一旦场景中的某一特征和过去的经验匹配上,与知觉混在一起,投射到意识中,就会产生“似曾相识”的感觉。

在“似曾相识”的现象中,被调动的大多是无意识的记忆。从童年开始,所有的经历不管是想记的还是不想记的都在脑子里留下记忆的痕迹,在一些极特殊的情况下就蹦出来。据心理专家分析,“似曾相识”的感觉在每个人身上都会发生,不过,如果这种感觉过于频繁和强烈就是一种病态。

史宇

■ 心理医生手记

小莹最近一段时间总是觉得腰痛,有时痛起来根本难以站立。父母带她看了很多大夫,吃了不少止痛药,但效果都不理想,最后来看心理医生。

初次见到小莹时她的眼神中流露出一丝焦虑和恐惧。小莹是家中独女,父母对其期望颇高,特别是在学习上,望女成凤的思想给了小莹很大压力。一个月前班里模拟考试,小莹没有考出理想成绩。老师找她谈话,谈完话

后小莹躲在角落里痛哭一场。回到家后又不肯告诉父母考砸了,怕他们生气。接下来的几天小莹情绪都很低落。直到那天上体育课她不小心扭了腰,当时感觉有点痛,父母非常焦虑,母亲请了几天假来照顾她。老师和同学们也很关心她,放学了都来看她。可是过了一月小莹的腰痛还是不见好转。便有了文章开头父母带她四处求医的经过。

小莹腰痛的直接原因是体育

课扭伤所致。而事件的背景是她考试没考好,老师谈话给了自己压力,却又不肯向父母倾诉,独自一人承担压力。可这不经意的一次腰痛却产生了一系列继发性获益:父母开始关心自己,母亲还特意请假照顾自己,老师也关心自己。这一切让小莹感觉到了前所未有的温暖,这里没有学习压力,只有来自父母和老师亲切的关怀。在小莹的潜意识中她不想失去这些关怀,也不想独自一人去面对那些压力,所

以腰痛就成了获得这些关怀的前提条件。于是这个症状就在潜意识中存留了下来。

在为小莹做了心理分析并和她父母做了家庭治疗后,其父母也意识到了自己在教育孩子上的疏忽和大意。同时建议父母与学校的老师沟通达成一致。不久,小莹的腰痛逐渐好了,父母也明白了教育孩子重在沟通,要多站在孩子的角度去思考问题。

水泊梁山

■ 两性悄悄话

白领丽人为何“性趣”不浓?



前不久公布的一项《广州女性性福指数调查》数据表明:该市有50%的受访职业女性对性生活不满意,只有45.8%白领

女性性生活和谐。中国性学会也做过类似调研,调查显示,女性对性生活质量不满意和非常不满意仍然占到了1/4,而男性只有1/10。

成功的职业女性性生活失谐者比例较高的重要原因是由于在婚姻生活中的心理失衡造成的。因为她们对婚姻、情爱特别敏感,一些被别人认为是微不足道的小事,也会在她们的心中掀起狂澜,并且波及到性生活。主要表现在以下四个方面:

一是被动婚姻:在权利和物质高于情爱的现实生活中,不少白领女性或追求权势,或贪恋荣华,自愿或不自愿与自己所不喜欢的人结婚。在肉体需求和爱情需求的矛盾中导致心理失衡,使性心理也出现不平衡。

二是性骚扰:优雅的白领丽人容易招来狂蜂浪蝶过分的骚扰,使她们对男性会有一种戒备心理,即使是与她最爱慕

的丈夫过性生活,也可能因潜意识突而出现性生活失谐。一旦有“失身”或受辱时,受伤的心灵就很难愈合,压抑在心底的罪恶感,常在性生活中充分体现。

三是怕怀孕生育:白领丽人一般比较珍视自己的容貌和身材,怀孕生育所致的体型改变却又是不可避免的事实。因特别害怕怀孕,故在性生活中提心吊胆,诸多忌讳,常处于被动,也容易导致她们性生活失谐。

四是怕有损容颜:一些女性认为性生活中的劳作和性生活后的疲乏会影响美貌,故节制性生活。其实,正常的性生活,非但不会增添面部皱纹,反而会促进女性雌激素的分泌,使皮肤增加弹性而维持美貌。正常性生活所带来的愉快,可使心理维持在良好的状态,家庭和睦、性生活和谐的女性往往不易衰老。

省疾病预防控制中心 柳君

多数失眠缘于焦虑

51岁的刘女士患顽固性失眠5年多了,每天只能睡三四个小时,白天总是耳鸣、头晕,人也渐渐消瘦。一开始用中医、针灸还能缓解症状,渐渐发现病情越发严重,去医院心理门诊求助后,确诊是焦虑症引起的顽固性失眠,需要药物治疗,可刘女士却害怕药物有副作用而拒绝了治疗。

东南大学附属中大医院牟晓冬心理医师介绍,最近碰到了数例像刘女士这样的顽固性失

眠的患者,确诊是焦虑症引起的长期失眠,可最终愿意接受药物治疗的却是少数。

专家分析,首先多数患者是想单方面要求医生解决失眠的问题,却不愿意找寻更深层的原因。其实失眠不是一个孤立的症状,如果是顽固性、长期性的失眠,80%都可能是焦虑症引起。其次患者本身的知识结构受限,即使已经确诊有焦虑症,他们都采取“掩耳盗铃”的自欺欺人的方法,拒绝承认



自己有心理问题,更担心周围的人会认为他有精神方面的问题。最后是担心抗焦虑或抗抑郁药物有副作用,害怕吃上瘾或是有依赖性。牟医师说,安定等药物确实会上瘾,可是抗焦虑或抗抑郁的药物是不会有上瘾性和依赖性的,患者可以在医生的指导下放心服用。

崔玉艳

男人猥谈 无干下流

几个男青年凑在一起,特别是几个熟人在一起闲聊时,往往出现猥谈。这不能简单地视为低级下流,这是常见的男性性心理反映。其原因主要有三:

一是打发无聊,借这一类无聊的话松弛日常生活的紧张;二是增进闲聊气氛和谐而融洽;三是当附近有女性时,有人故意

语言猥亵,想借此一睹女性听到这一类话时的反应。

在猥谈者中,不同年龄、不同阅历的人有着不同的心理。年龄较大的、经验丰富的人猥谈,多以夸示其见多识广,本来是应该隐瞒的却津津乐道,这种心理在女性看来感到费解。年龄较小、经验贫乏的人猥谈,

多半是发自一种奇异的虚荣心,不愿被人认为是经验缺乏,或不懂世故,因而自作聪明,大谈特谈。

此外,有的人处在性饥渴的紧张状态,他们的猥谈,颇有放松紧张、发泄性欲的作用。

武警总医院心理科 主任医师 许建阳

心不堵 路不堵 开车族要防“路怒症”

路怒症(road rage)是指在交通阻塞情况下开车时,压力与挫折所导致的愤怒情绪。这是一种心理障碍,在医学上归类为“阵发性暴怒障碍”。也是一种汽车时代的世界通病,目前已成为继噪声性耳聋、视力疲劳综合征、颈椎病等之后的又一种常见汽车综合征,在司机中发生率非常高。

私家车快速增多,交通拥堵现象日益严重,导致开车族路怒症越来越多。路怒症发作的人经常会无法控制地出口成脏,辱骂、威胁、动粗打斗、毁损他人财物,其突发的暴力倾向,叫人大感意外。淑女变成泼妇,“不开车是文明人,开上车变野蛮人”。路怒症使人陷入堵塞—发怒—更堵—更怒的恶性循环,又引发更多的交通事故,影响人身安全。

经常开车的人,应注意驾车时的心理平衡,防止路怒症发生。

路怒症病情较轻者可通过自我调节的方法治疗,注意遵守交通规则,“礼让三分”,开车前保证充分的睡眠和休息,不要带着不良情绪开车,不超速,在心情激动、紧张、疲劳、愤怒时不宜开车,或者推迟开车。

开车一族遇到堵车时,应保持良好心态,可听听音乐、活动一下手脚关节,聊聊天,同车其他人员应尽量给予驾驶员一些心理安慰,帮助其缓解烦躁心情。

多做一些换位思考,看到别人乱并线时,可以试着将其理解成着急上班,而不是恶意挑衅,你就会原谅他。看到前面车辆车速太慢,你理解成他是新手,而不是故意挡路,也就不会产生愤怒的情绪了。遇紧急情况时做几次深呼吸放松,镇定情绪,从容应对。总之,心不堵了,路也就不堵了。

湘雅二医院 张桔红

湖南博雅文化商务有限公司

独家买断 本报刊头

联系电话:0731-4313877 联系人:张小姐