■心理辞典

野马结局

——情绪控制远比事件本身重要

已过古稀之年的陈先生，是一个非常较真的人，平日里总是会与人发生冲突。前段时间，陈先生在与朋友下棋时碰上对方悔棋，于是大发雷霆，但对方说是旁边人动了棋，自己只是将棋子放回原位。陈先生为此与其理论很久，回家之后也闷闷不乐，随后就出现了胸闷、心慌症状。去医院检查，心脏没有任何问题，医生认为陈先生是情绪导致的躯体症状。心理学认为情绪得不到宣泄、疏解，就可能表现出躯体症状，一个心理效应——“野马结局”可以解释这一点。

“野马结局”指的是一个小故事：非洲草原上有一种吸血蝙蝠，常叮在野马的腿上吸血。它们依靠吸食动物的血生存，不管野马怎样暴怒、狂奔，就是拿这个“小家伙”没办法，它们可以从容地吸饱再离开，而不少野马被活活折磨死。动物学家发现吸血蝙蝠所吸的血量极少，远不足以使野马死去，野马的死因是暴怒和狂奔。于是，人们把因芝麻小事大动肝火，以致因别人的过失伤害自己的现象，称之为“野马结局”。

每个人都有自己的脾气秉性，有的人生性平和，有的人直率豪爽，有的人则性格急躁，不同的性格特点，对待事情的看法和处理事情的方式也各不相同。人在没有发生喜怒哀乐这些情感的时候，心中没有受到外物的侵扰，内心是自然平和的，这样的状态就是“中”。人在生活中难免会遇到不顺心的事，如不能宽容待之，一时情绪激动，甚至暴跳如雷、大发脾气，就可能危害自身健康。

刚开始时，情绪困扰会让人们难以入睡，如果长时间陷入负面情绪不能自拔，则可能会进一步发生躯体症状，常见的有胸闷、心慌、气喘等。此时多数老人会以为是心脏问题，去医院却查不出问题。如果出现躯体症状后仍没有解决情绪问题，紧张情绪长期积压，则可能会诱发焦虑发作，出现如心慌、出汗、头晕等症状。因此，当老人出现莫名失眠症状时就要加以重视，排除器质性病变后，应考虑情绪问题导致的失眠，并及时地梳理不良情绪，避免让负面情绪进一步发酵。

出现“野马结局”的原因有两个，一是对情绪的控制能力弱，二是负面情绪得不到合理宣泄。很多人在与人争吵时，明明知道争吵毫无意义，却为了争一口气，必须让对方认识并承认错误，以至于争吵无法停止，哪怕结束争吵也闷闷不乐。

要想避免“野马结局”，第一步是尽快脱离“战场”，比如离开争吵的环境。如不能离开，也要让自己尽可能平静下来，不要理会对方。第二步将注意力转移到另外一件事上，如令你愉悦的事（绘画、钓鱼、购物等与兴趣爱好相关的事情）、消耗精力的事（如运动、工作）等。

在控制情绪后，还要注意避免负面情绪积压。有些人大大咧咧，事情过去了就结束了，但有些人性格较为敏感，虽然事情表面上已经过去了，但负面情绪在内心挤压，从而诱发躯体症状。性格较为敏感的人，更要学会宣泄自己的情绪，可将不满、愤怒、不甘等负面情绪告诉亲近的人。如不愿诉说，也可以写出来，同时通过培养兴趣爱好、运动等让自己的生活充实起来，这样也有助于宣泄情绪。

刘姿含

心理危机的识别与自救

近年来，学生自杀率上升，给家庭带来严重创伤。事实上，这都是因为学生遭受了巨大的心理危机而未及时采取干预措施而导致的。通常来说，如果学生承受的压力超过了其应对能力就会出现心理危机。在多数情况下，这种心理危机可以在几周内顺利解决，但有时会逐步加重而导致人际关系和学习问题，甚至会使学生产生自杀想法。

据北京心理危机研究与干预中心宣传主任张晓丽介绍，心理压力超过应对能力的情况是有征兆的，而且存在的心理压力越多，持续的时间越长，就越需要帮助。

1. 直接表露自己处于痛苦、抑郁、无望或无价值感中。

2. 易激惹，过分依赖，持续不断的悲伤或焦虑，常常流泪。

3. 注意力不集中、成绩下降、经常缺勤。

4. 孤僻、人际交往明显减少。

5. 无缘无故地生气或与人敌对。

6. 酒精或毒品的使用量增加。

7. 行为紊乱或古怪。

8. 睡眠、饮食或体重明显增减，过度疲劳，体质或个人卫生状况下降。

9. 作文或其他发挥想象力的作品所透露出的主题为无望、脱离社会、愤怒、绝望、自杀或者死亡。

10. 任何书面或口头表达出的内容像是在临终告别或透露出自杀的倾向，如“我会离开很长一段时间……”

11. 出现自伤或自杀行为。

张晓丽主任特别提醒，如果你需要帮助，就要从以下方面做起：

1. 不要等待，主动寻求帮助。

2. 要相信会有人愿意帮助你。但是你得将自己的真实困难和痛苦告诉给你信任的人，否则他们对此一无所知。

3. 如果你的倾诉对象不知道如何帮助你，可以向学校的心理咨询中心寻求帮助。

4. 如果担心你的心理问题被发现，可以向心理热线或校外的心理咨询人员寻求帮助。

5. 有时为找到一个真正能帮助你的人需要求助于几个不同的人或机构，你应坚持下去，能帮助你的人一定会出现。

6. 解决心理危机通常需要一个过程，可能你得反复多次地见咨询人员或心理医生。

7. 如果医生开药，应按医嘱坚持服用。

8. 避免使用酒精或毒品麻痹你的痛苦。

9. 不要冲动行事，强烈的痛苦会使你更难做出合理的决定。

北京回龙观医院
临床心理科 马艳玲

如何安抚受惊吓的孩子？

校园里常会发生孩子受到意外伤害的事件，而家长在孩子受到伤害后反应强烈，如紧张、恐惧、痛哭流涕、激烈的语言，甚至捶胸顿足，而孩子除了哭嚎外更多的则是瞪着一双惊愕、茫然的眼睛，呆呆地看着周围发生的一切。这时，家长强烈的反应不仅易给未从噩梦中醒来的孩子造成惊吓，还会让正在受伤的心灵雪上加霜。那么，在孩子受到意外伤害后，家长应该怎么做？

1. 给予抚慰，避免与孩子分开。受伤害的孩子最多见的表现是无动于衷、反应麻木、呆傻状态或像个旁观者，当看到老师或家长的强烈反应后才逐渐恢复其警觉状态，才会有惊恐、哭喊等反应。因此，家长在孩子面前要尽可能地控制自己的情绪，坦然面对，并尽量多地陪伴孩子，多给予爱抚，如抚摸、亲吻、拥抱等，以增强孩子的安全感。

2. 向孩子合理地解释所发生的变故。由于孩子的理解能力和对社会变化的认识不足，为了避免伤害事件对孩子的心理发育造成影响，家长要向孩子合理地解释所发生的变故，不要回避伤害事件的话题，不对当时的恐怖气氛过分渲染。同时允许并鼓励孩子谈及所发生的事情以及对事件的感受，不让创伤性体验留在孩子的记忆深处以致形成长期无法摆脱的阴影。

3. 给孩子鼓励和肯定。伤害事件发生后，孩子可能会变得胆小、怕独处，过分依恋或纠缠家长，这是正常的心理应激反应，不要苛求孩子能够迅速摆脱或忘却。家长可以鼓励或赞扬孩子的勇敢，是个聪明的好孩子，也可以通过卡通故事的形式教育孩子，用智慧以弱胜强，正义一定能够战胜邪恶。

4. 尽快将生活规律恢复到事件前的状态。家长的情绪变化直接影响着孩子，心态调整不好对孩子会造成很大的影响。作为家长应要求孩子按时就寝，按时起床，按时吃饭，与小朋友玩耍。家长还可以带孩子玩游戏或一家人去逛公园等。必要时家长可以寻求心理医生的帮助。

5. 适当地对任性的孩子说“不”。伤害事件发生后，孩子的父母、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷等至亲的人，数日或数月来都会加倍关心孩子，无条件地提供或满足孩子有理或无理的要求，认为孩子受苦了，希望补偿孩子，这种心情是可以理解的，但为了个性的健康发展，要适当地对任性的孩子说“不”。

6. 可以对孩子进行自我保护或挫折教育。借助动画片如《黑猫警长》《猫和老鼠》，或寓言故事培养孩子防御和应对危险事件的能力。

深圳市健康教育中心 易小真