

如果熬过 10 分钟……

心理专家解析灵隐血案

文 / 褚睿雅 摄 / 胡元勇
通讯员 / 小陈

10月7日上午10点左右,灵隐景区内两名保安因打架,其中一人拿刀行凶,导致对方死亡。据了解,死者阿施是景区的机动保安,行凶者邹某30多岁,是负责票房的保安,两人同属一家保安公司,工作区域邻近。

记者通过对几位现场目击证人的采访,发现两人只是因为一些小事情而闹矛盾,冲动是导致这场血腥惨剧的“魔鬼”。记者采访了杭州市第一人民医院临床心理卫生科的谢键副主任医师,他就目击者提供的情况,进行了心理层面的分析。谢医生提醒大家,在情绪失控时,不要让情绪来决定自己的行为,否则会后悔莫及。



血案发生的地点

起因:钻了牛角尖

二天就带刀过来报仇了。

记者试图向景区内的保安了解情况,但是保安们都说是第一天来上班的,对邹某和施某都不了解。

之后,记者找到了在附近工作的一位陈师傅,他目睹了整个冲突过程。陈师傅也听人说施某和邹某6日吵过架,邹某觉得吃亏了,所以第二天带刀过来出气,闹下了大祸。

分析:

邹某其实是有机会不让惨剧发生的,他有机会把冲动的情绪缓和下来。但是,他把所有的心思都专注在了“施某让他吃亏了”这件事情

上,并过度强调了自己受的伤害。这种情绪一直持续,他的反应也变得很专注,而不愿意化解僵局或让心情缓和下来,且拼命钻牛角尖。他可能只听到心中有个声音不停在说:找他算帐,找他算帐,一定要找他算帐……于是,在这样冲动的情绪引导下,他第二天带了刀去算帐。

这个时候,如果邹某多想想“不就是个工作嘛,再找就是了”或者“这个工作又不好,重新找个好的”,他的情绪也就能缓和了。有时候来点阿Q的精神胜利法,或者酸葡萄心理,也是不错的“情绪管理”方法。

经过:愤怒被强化

拿出的。其实那是一把刀,开始刀没有出鞘,所以很像一根棍子。邹某拿着这根“棍子”开始还击。

分析:

这里,其实也是有机会不让惨剧发生的。如果邹某把自己定位在“我是一个容易失控的人”上,这样,他就不会带刀去算帐了。

邹某报完“仇”离开了,但是施某又愤怒了,他追过去打邹某,又挑起了邹某的怒火。面对一个激动、愤

怒的人,我们不应该去刺激他,而要尽量转移他的愤怒。愤怒、恐惧、爱和欲都会因某些刺激而强化,会让我们做出不智之举,导致难以弥补的损失和伤害。

所以,怒火中烧时,屏一口气,让情绪与行动保持距离。一个人愤怒的情绪最多维持10分钟左右,除非是有人再次把你激怒,否则10分钟后,你可能已经平静下来了。如果施某和邹某都能熬过那10分钟,事情就不会演变成开头让人遗憾的那一幕了。

结局:追悔莫及

分钟,那气泡也没有了。看到这样情形的邹某也慌了,连忙打120求救,眼圈很红,哭了。打完电话后,他就傻在那里了,估计是想不到会闹出人命来。之后其他保安把他制住,施某送往医院,邹某被警察带走。

记者离开灵隐时听到有导游在跟游客讨论这件事情,说到了原因,说是因为邹某当班的时候睡觉,施某告了他的状,公司就叫他不用来上班了,第二天,邹某还是去上班了,发现他的岗已经有人顶上了,于是就去找施某算帐,结果就出了一条人命。

分析:

从邹某冲动地动了刀,到闯祸眼圈都红了,并打120求救这个过程看,他并不想杀施某。但是这个时候后悔已经太晚了,冲动这个“魔

鬼”让他闹下了大祸。

其实,因为过度反应而使自己受伤害的例子不胜枚举,受了陌生人的气,恨不得用原子弹炸他;看到能力平平的同事晋升,自己却备受冷落时,便会怒火中烧,一怒之下跑到老板面前拍桌子,把辞呈往他面前重重一摔,然后自以为很帅地说:“我不干了!”当时可能是出了一口气,但很可能最后吃亏的还是自己。

大家在愤怒时所作的决定或者行动,最好要先问问自己:这样能否达到目的?对事情的解决有无帮助?反复问自己这样的问题,权衡轻重,相信理智会占上风的。

也许退让一步不会让你高兴,但做出冲动行为的本身也同样不会让你快乐。而经过深思熟虑后的行为举止,确实可挽救不少危机。

药方:

缓解冲动五法

离开让自己冲动的现场

如果与他人起了冲突,应该立刻强迫自己和被挑起战火的对方保持距离。可以委婉地说“现在的感觉真是奇妙,我想我还是静一静,我离开一下待会儿再回来”,或者说“恕我失陪一下,等我专心一点时再跟你谈”。其实世上的事情并没有急迫到连一两个钟头都不能等,离开那个环境出去散散步,做些别的事情分散注意力,冷静下来思考,而非只是莽撞行事,在行动前一定要考虑一下。

转移注意力

心里默数到十,这招相当有效。还可以找些可以让你转移注意力的事来做,这对调整不良心理很有益处。

先预测结果会如何

做个结果一览表,详列出冲动行事可能招致的后果,例如“我可能会伤了友谊”或“可能会被辞退”等,预想这些结果,就不会冲动妄为。

在纸上渲泄愤怒

把愤怒与冲动诉诸文字,写封信给自己,把所有易激怒或挑动你的感觉写下来,不必在意修辞或文句优美与否,只是清晰地把造成不良心理的事件和环境描述出来,在纸上渲泄。

训练自己学会幽默

面对火冒三丈的情绪,可以用一些幽默的方法回应,化解尴尬的场面,让自己平静也让对方平静。恶行恶状的言行只会吓跑别人,训练自己先将愤怒隐忍起来,学着如何给对方建设性的批评。

健康博客



专家名片:洪郁芝,主任医师,学科带头人,曾获“杭州十佳医生”,从事内分泌代谢专业二十余年,曾赴英国伦敦大学国王学院 Guy's 医院内分泌代谢研究室学习深造。擅长对各种疑难内分泌代谢疾病的诊治,另外对甲状腺病、肾上腺疾病和脑垂体疾病诊治也有丰富经验。

秋季进补应当“平”

“一夏无病三分虚”,经过了一个夏天的折腾,不少市民纷纷感到抵抗力下降,需要适时进补一下。在日常门诊中最近常常碰到因补得太勤导致胃肠功能紊乱或内分泌失调的病人。秋季进补是十分必要的,但进补不等于乱补。进补时也要根据个人身体状况来对症进行,对进补的食物和方式要有所选择。

天热时胃口不好,入秋后天气稍凉,于是很多人开始放开胃口,一日三餐除了大鱼大肉外,还经常煲汤进补,结果几天下来,额头、口角都鼓出一个个“包”来,这是因为补过头了。人们在夏季常吃冷食,使得脾胃功能有不同程度的减弱,初秋时对肉类等摄入过多,会造成消化不良。此时需要给胃留个“缓冲”。

秋季容易出现口干唇焦等“秋燥”症候,应选服滋养润燥、防燥不腻的“平补”食品,像银耳汤能滋阴、润肺、养胃、生津,治“秋燥”比较好。有的人热衷服用人参、鹿茸等补品,但实际上秋初时节,过量进补性质“温热”的补品,容易上火。牛羊肉等一些动物性食物,因其不易消化吸收,对胃肠功能已减弱的老年人非常不利。进补时要多考虑膳食平衡,多注重食补;进行药补时,不妨参考一下医生的意见,针对自己的体质适时进补。

健闻

新版流感疫苗可以接种了

今冬明春是我国流感的好发季节,为了保障广大市民的身体健康,提高人群尤其是特殊人群对流行性感冒(流感)的整体免疫水平,杭州市疾病预防控制中心已准备好2006/2007年新版流感疫苗,为广大市民服务。这次使用的流感疫苗与往年一样,都是由世界卫生组织根据亚太地区在今冬和明春可能在我国流行的流感种类(毒株)而生产的新型疫苗,可以预防包括A1、A3和B型在内的流感。

接种地点:居住地附近的社区卫生服务中心或街道卫生院。

接种原则:流感疫苗为二类疫苗,采取自费和自愿的接种原则。

通讯员 施水泉