

一言不合拳脚相向 一时暴怒动手杀人

现代人躁狂焦虑倾向病因何在



见习记者 王文佳 范洁

7月23日晚,两名驾车男子因不满一名推着婴儿车的女子挡道,下车打人,还将婴儿车内2岁女童重重摔在地上,致其死亡。7月25日,嫌犯丁金华在河南驻马店市西平县、漯河市连续作案杀死5人,起因竟是邻里之间的一场口角,丁金华被抓获后抱怨自己“太冲动”。26日凌晨,黑龙江海伦市联合敬老院一名男子因疑自己被偷200元,纵火报复,致其本人及10名老人死亡。

此类因一时冲动、暴怒导致的恶性案件近日连连发生,因此而导致的吵架、殴打、伤人事例更是普遍。人们不禁会问:这些人都是怎么啦?为何变得如此暴戾不计后果?

焦虑已成为现代人的心理通病

上海心灵花园首席心理专家季龙妹认为公共场所暴力可能是躁狂症的一种表现:“在我看来,他们可能存在中度或重度躁狂和焦虑的病症,情节严重的甚至有精神分裂的倾向。这类患者表现为思维奔逸、心境高涨、易激惹、说话粗鲁、注意力不集中、不能控制自己的情绪。”季龙妹指出,精神分裂的人群在清醒的时候表现得和周围人一样,但是一旦犯病就有可能做出过激举动。青春期和更年期是两个比较敏感的时期,情绪波动较大,容易产生焦虑和躁狂,最近天气热也可能是触发暴力的一个原因。

“躁狂症受到遗传因素的影响,也和周围的环境有关。家庭在其中扮演重要的角色。”她说,容易暴怒的家长很容易将这种情绪传染给孩子,父母如果有狂躁症,孩子50%的概率都会有。一些人还会在家里寻找心理平衡,他们在单位克制自己的委屈和愤怒,表现良好;回到家里后却将压抑已久的心情释放出来,拍桌子、砸物件、甚至实施家庭暴力。目前,大约有3%-5%的人群患有躁狂症。

躁狂症和精神分裂患病人群的比例并不大,但是却有很多人存在轻度的焦虑现象。季龙妹表示,不用为此过分担心,焦虑是一种积极应激的本能,少量的焦虑能够帮助我们克服懒散和惰性,增加工作生活的动力。但是必须学会自我克制,或者找一个合适的渠道进行发泄,否则郁结在心里可能产生疾病,一旦受到刺激爆发出来,容易引发打斗,造成妨害公共秩序、伤害他人健康等后果。

负面情绪郁积令矛盾一触即发

焦虑缘何成为现代人的通病,华东师范大学应用心理学系系主任崔丽娟认为主要存在三方面的原因。首先,物质文明正在急速发展,但是国民修养的提升却不



图5

是一朝一夕可以完成的。现代社会,很多人急功近利地追求物质,得失心变重,在心里郁积着一些消极情绪。在生活中,很多人不是感恩地向下比我得到什么,而是不断地向上比我缺少什么,这种不公正感和不公平感越重,就越容易被激怒。

同时,现代人的的人生观和价值观都发生了很大改变,过去是权威的时代,现在是挑战权威、强调自我的时代。人们自我意识增强甚至膨胀的结果,就是凡事从自己出发,不站在他人的角度,忽视了群体的规范,过去人们对秩序的遵守意识正逐渐丧失,取而代之的是想要挣脱群体的约束。

此外,现代人处在激烈的竞争环境,在“高压锅”中生活,难免就跟“火药桶”一样一点就着。生活节奏的加快,工作压力的加剧,破坏了人们的好心情。因为一个小摩擦就引起内心压力的爆发,是现在社会人存在的普遍问题。

学会换位思考与自我“制怒”

小摩擦引发大冲突从来不是罕见的事。复旦大学社会学教授于海认为,“中国人好面子,骨子里就不知道与不认识的人在冲突时如何采用和平的、礼貌的、绅士的、善意的方式进行沟通。”复旦大学社会学系副教授徐珂也表示:“历史上,私人领域的暴力现象是很常见的,遇到欺负往往就靠拳头解决问题,有些朝代甚至鼓励民间暴力,包括家族的私刑等等。”

如何改善现代人的心理健康,避免小事引发的暴力争端,崔丽娟认为,要积极提升对外界情绪的敏感度和寻找压力释放的出口,不要让自己成为激怒别人的最后一根稻草。一方面,要学会换位思考。现代人自我意识膨胀,感受他人情绪的能力降低,如果通过换位思考,很多摩擦就变得微不足道。学会感受别人的悲伤和愤怒不仅是道德修养提升的表现,更是对自我的一种保护。

另一方面,也要学会自我“制怒”。在高压状态下,积极寻找合适的宣泄口,美

美地吃一顿,饱饱地睡一觉,参加运动出一身臭汗,或者吼两嗓子唱唱歌,都是可以选择的发泄方式。但是要注意在释放压力时不要给别人造成精神或肉体的痛苦,否则就是不符合道德甚至是违反法律的。

去暴力化是现代社会的文明的标识

7月17日上午,湖南临武县城管人员在执法过程中,与一瓜农发生冲突,争执中瓜农倒地身亡。7月25日晚,北京市民田先生陪9岁女儿在前海练摊,什刹海城管在巡查时与他发生口角,继而产生肢体冲突。同晚,河南信阳市一官员遇到查酒驾时严词拒绝,并大喊“我是处级领导,谁敢查我!”

于海说,“现在中国人的戾气很重,表现出两种极端形式,一种是弱势群体激烈的对抗,另一种是一部分权势者的蛮横作为。一些人被欺负后无处排洩,一点刺激就能让他们激怒,白刀子进红刀子出。而身处一定官位的人或某些管理队伍,由于我国目前没有建立起一个完善的道德、文化或法律体系来约束他们的行为,因此时常出现权力泛滥,仗势欺人的情况。”

究其深层次的原因,于海谈到,改革开放以来个人主义在哲学上得到承认,中国人的个人权利得到伸张,但是对权利的约束却没有同步跟进,造成部分人价值观的扭曲,助长了全社会的戾气。因此,要改变这一现状还应该从领导和精英层面开始改革,在社会发展过程中形成更加平等、温和的君子文化,首先用文化、道德和纪律约束和鞭策君子的言行,再让君子去带动民众。

徐珂则将私人领域的去暴力化看成是现代文明的一个原则和标准,认为去暴力程度越彻底,国家和社会的现代化就越成功。他说,暴力行为应当受到各方的谴责和唾弃,这些暴力事件经过媒体放大后,网友对于暴力一边倒的谴责反应就就很值得观察;而且不仅是陌生人之间,家庭里父子关系也要去暴力,才能实现文明的进步。

眼下,危及公共安全的恶性伤害事件有两类比较突出。

以“摔死女童”为例。这种因故相争便痛下杀手的,罪无可恕。而反观社会,近年来相似事件有所增多,有些人的火气一点就燃,动辄拳脚相加甚至舞刀动枪,主角有升斗小民,也有官员,还曾把“全武行”从地面打上高空、从国内打到境外。上海的机场,香港的机场,都有闹腾得出格的肇事者被刑拘;甚至亲人间也会因小事而互相伤害,如老子和儿子当街斗气,豪车互撞;在网上的一些地域之争、观念之争,也极易激出互相辱骂,甚至发展到现实中的约架斗殴。

这或许是缘于社会矛盾的反复堆积积压,很多人乐于自称染上所谓“自卑综合征”。自卑带来病态的自尊,很容易觉得被冒犯,哪怕“只是因为人群中多看了你一眼”都会冲冠而怒。辜鸿铭当年曾经评价中国人的性格,说“中国文明的三大特征,正是深沉、博大和纯朴”,中国人拥有“那种难以言表的温良”。戾气叠累,诸多国人的“温良”何以竟失踪了呢?

使人脊背生寒的,还有另一类。倘肇事者被认为是身负奇冤,哪怕他伤害无辜,危及公共安全,也往往会收获一部分鼓掌赞叹。这是相当危险的社会情绪。固然,戾气之源或与合法合理的表达渠道壅塞有关,也与正常的理性批评和依法维权困难重重有关,导致有些人形成严重的社会心理失衡,而扯皮推诿、办事效率低下,也使一些人的情绪易燃易爆。更有甚者,一些地方还不时发生暴力执法行为,一些无良官员行为失当失范,也给社会起了负面的示范作用。

但,这绝不可以成为“为以暴易暴叫好”的理由。不能希求每个人都成为“以德报怨”的圣人,不过周顾法制,以暴易暴,最终伤害的是无辜良善,阻滞的是社会安宁。昔日如李逵、石秀们,自谓替天行道,动辄手执板斧钢刀,滥伤无辜,“杀人似砍瓜切菜,走不迷的,杀翻十数个”。而今一些叫好的看客们,恐怕也仍然抱持着李逵式思维,还停滞在“水泊”里泥足不前。

对每一个公民而言,制度的缺陷与官员的失范、自己的冤屈与他人的堕落,都不是将法律尊严弃若敝屣的理由和借口。以暴易暴,永远不会得到真正的公平正义,而叫好者本人也有可能成为戾气暴力的无辜受害者。

李泓冰(据《人民日报》)

【相关链接】

心理体检为情绪“号脉”

很多中国人把看心理医生当成一件见不得人的事,认为心理问题是个人性格软弱或意志不足的表现,只有在迫不得已的情况下,才会去看心理医生。

然而在西方,特别是美国,人们一旦遇到诸如情绪低落、情感挫折、环境不适等心理问题,首先就会想到找心理咨询师,很多国家和地区还颁布了《精神卫生法》。在韩国,从去年开始,韩国人一生中将人均至少接受19次心理体检,为情绪“号脉”。

美国是现代心理咨询的发源地,也是心理咨询业最发达的国家,曾有专家认为,美国人把接受心理咨询看得像吃顿麦当劳那样自然、简单。在那里,几乎每一个中产阶级都有自己的心理咨询师。据统计,每500个美国人中就有一名心理咨询师,30%的美国人定期做心理咨询,80%的人不会不定期去心理诊所。

美国的心理咨询行业从上世纪50年代末开始兴旺,已经形成了比较完善的系统环境,但是,国内却只有少数机构具有行业资质。据了解,上海心理咨询行业协会的62家协会成员中,只有2家有心理咨询的营业执照,其他都是教育咨询、企业管理咨询机构。

中国心理学会候任理事长乐国安认为,在政府层面,政府应把公众心理干预作为一个重要的问题予以重视,目前高校在心理疏导方面工作做得比较多,而比如在一些企业里,心理疏导工作还比较薄弱。此外,目前,中国心理干预工作人员的基数虽然比较大,但水平良莠不齐。如果市民是在网上找到的心理咨询师,最好首先查看其营业执照,以免受骗上当。

别用『暴』与『恶』叠累戾气