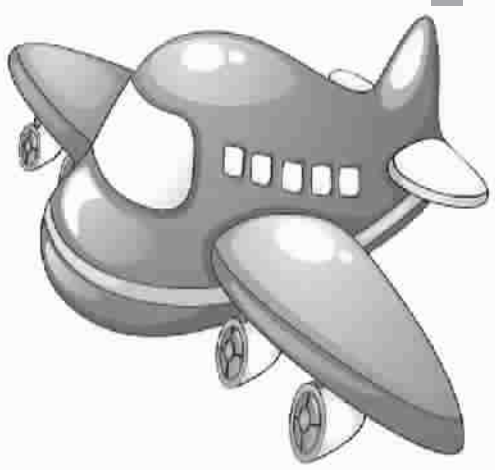
飞机失事的概率有多大?有研究表明和生四胞胎的概率差不多,可不是什么四胞胎都算,首先必须是自然受孕,其次四胞胎必须长得一模一样,也就是同卵四胞胎。你见过这样的四胞胎吗?尽管飞机依然是最安全的交通工具,但每次失事总会引发广泛的关注,带给人们巨大的心理阴影。

不过,下面的数字可能许多人就不知道了,美国交通部门统计,1993年到2000年共发生了568起坠机事故,涉及53487名乘客和机组人员,其中51207人幸存,幸存比例超过90%。即使其中最严重的26起坠机,幸存率依然超过50%。换句话说,如果你不幸遇到坠机,你最低还有50%的生还可能。要提高自己的生还几率,你应该了解一些飞机失事的心理学研究成果。

魔鬼心理实验室为您介绍——

飞机失事的心理学研究



恐慌——失事致死的四大杀手之一

许多研究都发现,飞机失事,乘客和机组人员都会处于一种"呆滞"的状态。许多人会呆在座位不知所措,需要有人来告诉他们赶快离开才会动起来,即便如此,有些人依然不会反应。这是因为突发性的灾难事件发生后,人的听觉、视觉、最关键的大脑系统都会发生短路,此时,哪怕最简单的工作也会变得复杂。

最让人感到意外的发现是,我们心目中最简单的工作此时成为最大难题——解安全带。也就是说,飞机失事后,许多乘客无法解开自己的安全带。这是因为在应急状态下,人的行为会回归到最原始、最熟悉的状态。而大部分最熟悉的安全带是汽车的安全带,所以,调查人员发现,事故发生后,许多乘客在飞机座位上到处寻找那个解开安全带的摁键,完全忘了飞机的安全带是掰开的。

提前计划——拯救你自己的最大保障

飞机失事和其他所有的灾难性事故一样,此时能够拯救自己的最大保证是事先的计划。我们不难发现,飞机起飞前的安全教育,许多乘客都不把它当回事,其中两种心态最普遍:一)这仅仅是一种心理安慰,飞机真要失事一点用也没有。二)这个讲了一百遍,我早就知道了。

正确的做法是提早做好计划,迫降在陆地上该怎么办、迫降在水上该怎么办。仔细聆听起飞前的安全教育、仔细阅读座位前安全说明书。也许你乘飞机已经一百次,这些依然值得你去做,因为各个机型差异很大。然后找到离你最近的出口,它是在你的座位前还是座位后?然后记住中间隔了多少个座位,你要确保你能在漆黑一片或者浓烟滚滚的客舱中找到出口。你可以闭着眼睛走一遍试试。

最后,也是最重要的,你闭上眼睛,反复地把安全带系上、打开,再系上、再打开。

失事不死,必有后"福"

中国有句古话,大难不死,必有后福。有趣的是,美国心理学家1999年针对飞机失事幸存者进行的调查表明——失事不死,必有后"福"——与常人相比,幸存者感到更"幸福"。该项调查对15位失事飞机的幸存者和8位经常乘飞机但从未遭遇任何事故的人进行比较,结果表明幸存者在全部幸福感测量指标上的得分都高于后者,而在痛苦、悲伤等负面情绪上的得分低于后者。

实际上,1993年一项针对轮船失事的幸存者的调查也得到了类似的结论:经过一段时间,幸存者表现出对生活态度更积极的变化、更高的自我评价,尤其重要的是,更少创伤后焦虑症。

其中的关键原因与幸存者的控制感觉有关,比如幸存机组人员认为他(她)之所以幸存,是自己有效地控制了飞机的结果;幸存乘客认为幸存是由于自己快速地撤离坠机现场、或者帮助了其他乘客、或者是相互帮助的结果等等。幸存者的控制感越强烈,未来的心理上越健康,他们也更少需要心理咨询者的帮助。

魔鬼心理实验室主持人

张结海 实验心理学家,在国际、国内权威心理学专业杂志上发表多篇有影响的论文,提出了多个心理学的理论模型。

曲玉萍 大学实验心理学专业讲师,法国政府青年社会学精英学者,CNRS国家科研中心客座研究员。

爱的教育

适应小学生活

菲菲上小学已经半年多了,不知怎么的,总是无精打采的,整天哭丧着脸,做作业也是拖拖拉拉的,学习成绩也不理想。老师说这孩子心思不在学习上,上课总是开小差,也不太爱说话,不知道小脑袋里成天在想些什么。家长也觉得孩子自从上小学以后变了,原先的活泼聪明劲好像都消失了,变得越来越沉闷、木讷,这究竟算怎么回事呢?

来到咨询室的菲菲小心翼翼的,先仔细察看了咨询室的环境,然后又查找了洗手间的位置,最后才轻轻地在椅子上坐下。说起学校的事情,也是吞吞吐吐的,问一句答一句,总像在回避着什么。菲菲说自己不想去上学,做作业也觉得没有什么意思,还是在幼儿园里开心。咨询师问起菲菲幼儿园的生活,菲菲马上来了精神,她兴致勃勃地唱起幼儿园的儿歌,脸上满是快乐的神采。妈妈说,菲菲跟幼儿园很有感情,上小学后几次要妈妈带自己去看看以前的幼儿园和老师,似乎很留恋以前的日子。

看来,已经是小学生的菲菲没有认同自己的身份角色转换,人到了小学,心却还留在幼儿园,以幼儿园小朋友的心态去适应小学生的生活,显然是造成她学校生活不适应的原因。

从发展心理学的角度来说,孩子在成长过程中,各个发展阶段都需要认同自己身份角色的变化,这样才能适应环境,发展能力,获得成长。而从幼儿园进入小学,这正是孩子社会化的一个重要转变阶段,孩子从此有了明确的学习目标,有了考试分数的竞争,需要发展出更多的自我控制能力,竞争意识,克服困难的勇气和毅力,以及努力适应学校生活和获得良好成绩的各种技能。

而要做到这一切,首先需要孩子有更为成熟的心态来认同自己即将担任的角色,并为将要面对的一切做好心理准备。因此,做好幼小衔接工作,不仅仅只是补习功课,更重要的是,要帮助孩子认同与接纳自己的身份角色转变,让孩子明白自己长大了,看到自己的各种能力,培养适应小学生活的各项技能,在心理上、能力上做好成为小学生的准备。

菲菲参加了"适应小学生活"训练营,经过几个周末的系统训练,在老师的指导下,与同龄的其他孩子一起,在团体活动中看到了自己的优势和能力,获得了成为小学生的自信和自我管理能力,她终于迈过了心坎,抛弃了幼儿园情结,体会和享受到了作为一个小学生的成功和快乐。不久,菲菲就恢复了活泼聪明的天性,学习成绩也有了很大提高。最重要的是,她学会了勇敢面对,获得了成长的快乐。

吴亦君 亦君工作室主任,上海市心理康复协会理事,国家二级心理咨询师。
亲子博客:http://blog.sina.com.cn/wwuyj

我和别人

18、19、20楼

◎ 张蔷薇

我家住在19楼,20楼的房子是群租的,住着一群年轻人。

楼上刚搬来时,我家无忌就心存芥蒂,他提醒我说:"群租治安问题最多,这些年轻人也不知道是干什么的,咱们还是小心为好!"

无忌是专职编辑兼业余作者,前段时间他腿受伤需要扶着拐杖行走后,就在家办公了,他的工作需要安静,晚上正是他工作的黄金时间。

自从20楼群租后,夜已深但人却不安静,这群年轻人每晚都在十点后才回家,先是几个卫生间水声不断,然后就是洗衣机的集体轰鸣。我家主卧楼上的女孩喜欢在半夜三更煲电话粥,她的喜怒哀乐我们随时能分享;书房楼上的女孩在家也爱踩高跟鞋,清脆的后跟声在夜深人静时听起来好像并没有那么美妙;楼上的几个男孩喜欢引吭高歌,时不时会来上那么两句,歌声总是突然响起戛然而止。

无忌受伤期间原本心情就不好,对楼上的各种声音更是零容忍。他半夜三更上20楼去敲过门也给房东打过电话,楼上的年轻人对无忌的印象也不好,多次说他不厚道不宽容,双方的关系有越闹越僵的趋势。

我一直不知道18楼住着什么人,无忌能够离拐行走后,我有时会扶着他下楼散步。

那天电梯在18楼停了,进来一对60多岁的老夫妻,笑嘻嘻地和我俩点头示意,其中的老伯开口问无忌:"你的腿好了吗?现在可以不用拐杖了吧?"

估计看到我和无忌诧异的表情,老伯解释说:"我是猜的,我家住18楼,我听见前些日子楼上的脚步声很奇怪,声音总是一轻一重的,脚步会轻些,拐杖就比较响!"

"我用拐杖楼下声音是不是很响?"无忌问。

"是有些响,但也还好,你晚上睡得很晚吧?我睡眠好,影响不到,我家老太婆睡眠轻,晚上常醒,我本来想上楼提醒你轻点,可我儿子说是楼房隔音不好,你们又不会故意的,等习惯了就好了,这几天我和老太婆好像真习惯了,很少被吵醒了!"

无忌回家后找出小毛巾层层包裹拐杖的金属头,拐杖再落地时声音就轻柔了许多。

从此以后,无忌再也没有去20楼找那群年轻人理论过,偶尔见面也能点个头。20楼的电话声好像轻了很多,鞋跟声和高歌声好像也很长时间听不到了。

图 慧欣

胃肠道恶性肿瘤的综合治疗
乳腺癌术后的防复发要点

8月21日、8月22日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将进行以下两场专题讲座,让患者获得相关肿瘤知识。请需要听课的读者来电进行预约登记,以便顺利入场!

■ 胃癌和大肠癌都属于世界卫生组织公布的四大恶性肿瘤之一。全世界35%的胃癌发生在中国,大肠癌由于生活水平不断地提高在中国的发病率也呈逐年上升的趋势,属于富贵病。其发病与饮食、环境、不良的生活方式等有着密切的联系。针对胃肠系统恶性肿瘤的预防、治疗、术后防复发及转移等一系列相关的知识沪上知名主任医师将给予重点的讲解。

■ 乳腺癌是困扰很多女性的一种严重恶性肿瘤,通常患有该病的患者要进行手术切除,以免癌细胞扩散影响身体健康甚至给生命带来威胁。针对术后的后续治疗问题,尤其是乳腺癌术后5年还有可能复发转移的特性,讲座将详细讲解有关乳腺癌术后的放疗、化疗、内分泌治疗、辅助用药和饮食指南等。

8月21日上午9:00《胃肠道恶性肿瘤的综合治疗》由上海市瑞金医院叶正宝主任医师主讲;8月22日上午9:00《乳腺癌术后的防复发要点》由上海市华山医院袁永熙主任医师主讲。**讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼长恭厅;详情可询:021-64031830/64311848;相关活动可登录:wwwshjjjdwhocom**