

当接种疫苗让你左右为难

专家支持：廖丽娟
采访：朱砂
上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员
国家二级心理咨询师

【专家调查档案】

一场乙肝疫苗的信任危机，让很多家长心存纠结，相关机构的调查显示，有不少家长对于预防接种产生了犹豫，部分地区乙肝疫苗接种率明显下降。接种疫苗前，医院会出具书面告知书，告知存在可能的风险，接种疫苗时医生会提醒，孩子身体不适不要接种疫苗，接种疫苗后多喝水，小心着凉。这一切都在表明，疫苗接种不是百分百安全，但是，我们可以做一些事情让安全的概率更接近百分之百。心理专家则提醒，当一些新闻事件让你想要拒绝为孩子接种疫苗时，你可能需要再多了解一些信息，比如，不接种疫苗的风险有多大？

【事件回放】

中国疾控中心的最新调查发现，701 名儿童家长中将近 30%的家长对预防接种产生犹豫；另有 20%左右的家长，不想带孩子去接种。卫计委对 10 个省份开展的监测则显示，2013 年 12 月乙肝疫苗的接种率下降了 30%，其他种类的国家免疫规划疫苗

接种率下降了 15%。可以想见，如果乙肝疫苗接种率持续降低，中国婴幼儿的乙肝感染率也可能出现回潮。截至目前，还缺乏根治乙肝的办法，目前医疗手段只能减少或延缓发展为肝硬化、肝癌等严重后果。

（来源：人民网）

插图
孔雀



验证性偏见容易让人做出错误判断

相关数据统计显示，我们走在路上发生危险而死亡的概率，和乘坐飞机失事死亡的概率是差不多的，但是，当被问到走路和坐飞机哪种交通方式更危险的时候，大部分的人都会回答乘坐飞机。孩子打疫苗遭遇危险的风险率和不打疫苗将来健康出现问题的风险率，哪个更高？根据可靠的数据分析，是后者的风险更大。但是，当人们发现孩子打疫苗有风险，或者可能遭遇到危险的时候，往往会倾向于选择拒绝打疫苗。为什么人们会做出这样的判断？

心理学研究发现，人们的思维判断，无论多么缜密和全面，还是会出现一些偏差。乘坐飞机发生空难往往是飞机上的乘客和机组人员无一幸免，情景的冲击性非常强，会给人留下深刻的印象，形成乘飞机有危险的思维判断。近期，有

关“乙肝疫苗疑似存在安全隐患”的新闻引起广泛的关注，孩子注射疫苗后死亡，发生在任何一个家庭都是灾难，这也对读到新闻的人形成强烈的冲击。这种冲击会导致人们形成很深刻的印象，进而形成固着的观点——打疫苗原来这么危险，而且这种危险是不可逆的。有了这个深刻的印象和观念后，人们的思维容易产生验证性的偏见和孕妇效应——不断去搜寻更多关于这些风险的信息，因为这些信息是带着固有观念去选择的，往往就容易不断验证固有的观点，于是会产生验证性的偏见。“这个时候，情况很可能变成，在你第一次看到打乙肝疫苗可能带来危险的新闻后，又通过搜索看到了更多此类的新闻，被这些新闻抓住眼球的你，可能忽略了其他的信息，比如不打疫苗会带来的危险。”廖

丽娟说，“不论在哪个环境下，我们永远无法百分百保证每一个生命都是安全的健康的，优生优育是概率，健康也是概率。很多时候，从在新闻报道的个案中，并不能够得出规律性的推论，也无法得到权威的统计数据，我们无法因此判断真正的危险是什么，也可能会产生判断的失误和偏见。”

客观上说，打疫苗或者不打疫苗都会存在一定的风险。在发生了让人担忧的事件后，对于不少家长而言，送孩子去打疫苗成了一个两难的选择。对此，廖丽娟认为，家长们需要综合考虑自己的目标和各种要素然后进行判断。“生孩子会有风险，但是，当夫妻俩决定要一个孩子的时候，还是会科学积极准备着怀孕生子。打疫苗会有风险，不打疫苗也会有风险，我们能做的就是尽量了解相关信息，理性地分析和判断，并且尽量避免可能的风险要素。”

个案不宜作为判断依据

的时候，读者可能忽略了另外一些客观信息，比如在全世界没有普及乙肝疫苗的时候，人类因为乙肝带来的健康问题等等。”廖丽娟提醒说，当一篇报道中出现太多细节描述、太多感性的词汇时，容易激发人们的情绪，带来的结果是，人们了解了

一个特殊的事件，却无法了解到更多的客观信息和数据，因此模糊了读者的判断。

心理学通常建议人们，尽量不要把个案报道作为自己行为判断的依据。对于媒体记者来说，报道一些冲击性比较大的新闻时，附上上相关的数据统计情况和专家的分析解读，会帮助读者获得更多理性的视角来看待新闻事件。

做决定前不妨分析自己的情绪反应

作为信息的获取者，当信息的获取渠道越来越丰富，信息量越来越大的时候，廖丽娟提醒说，我们很有必要对自己面对一些新闻报道时的反应进行分析。

“当我们看到一个那么幼小、那么可爱的生命就这样消逝，我们当然会有很大的情绪反应，也会有一些态度观念形成，还会产生可能的行为决定，这就是人们心理过程的三个方面——认识过程、情绪情感过程和意志过程。心理学的研究发现，情绪情感过程通常具有最大的感染性渗透

性，最容易影响人们的认识过程，乃至于影响理性判断。所以，我们在进行理性判断的时候，尽可能要知晓哪些是情绪的冲击，哪些是形成的观念，然后让理性来决定行为。在心理咨询的过程中，我经常会和来访者说的就是，如果在婚姻中和另一半发生了争吵，那就专心地吵架，不需要去判断要不要离婚，因为这个时候一般来说情绪性太强，理性太弱。要不要离婚，通常更应该是一个理性的分析判断和决定。在职场中也是一样的，如果出现了一些事件影响了自己的情绪和感

受，通常最先要处理的是情绪，而不应该在这个时候决定是否辞职，因为辞职与否需要理性地根据职业生涯发展的规划来安排和决定。回到孩子是否需要打疫苗这件事情上，受到一些新闻报道的影响，我们会有害怕的情绪，那很正常，而且这种情绪本身是积极的，通常能帮我们更理解身边人的感受。但是，当我们要进行判断的时候，就需要放下这样的恐惧，去了解更多的客观信息，了解更全面的情况，来综合判断和决定。当我们那样做的时候，我们通常会平和很多。当然，永远没有最安全的决定，我们只能尽可能选择相对安全的决定。”

罗西
心干线

你好我好才是真的好

◎ 罗西

有女生伤心地哭。朋友上前劝道：“是不是感情受挫了？要想开点啊！”她哭着说：“自从跟了这男人，我日防夜防，生怕他找小三！”朋友大惊：“什么？他居然背叛你找别的女人了？”她哭得更伤心了，痛不欲生地遁出缘由：“今天我才知道，原来我才是小三！”

无聊饭局，问一朋友，如果你中了五百万，第一件事做什么。他拿着手机说，打电话借钱，把所有认识的朋友亲戚借个遍。大伙好奇地问，你不是中大奖了，怎么还问别人借。这家伙淡淡地说，“他们一般都不会借钱给我，我看他们到时候还有脸问我借不借？”

常常听到一句话：防火防盗防闺蜜（或防“记者”、“熟人”“校长”“叔叔”……），设防提防，最后发现自己才是危险的“害虫”。

有一天，医院来了一个瘦弱的肠胃病患者，看样子像是长期吃坏东西的结果，医生嘱咐他以后多吃青菜少吃肉，患者说：“我不敢吃，我就是种菜的，在乡下承包一大片菜地，都洒了农药，只卖给别人。”医生无语，默默地开了各种最贵的药和可查可不查的检查项目……这就是所谓“互害型社会”的某段链条。

即便买得起车，我一直不买车，也不开车，平常走路上班，或故意绕进附近的公园，在年终总结的时候，我笑称自己是个“无害动物”，“不带尾气，还不给社会添堵”。当下，做个“无害动物”，就算是德艺双馨、功德圆满了。

坏人做坏事不可怕，可怕的是好人不得不做坏事，或者平常的人也莫名其妙变得异常。

令人欣慰的是，这两年有个热词一直在传递着，这就是“正能量”。好人好事，才是这个社会“向上与向善”的主角与主打。某晚，上海闵行虹泉路上发生一起车祸，一男子被撞倒地无法动弹。一名美国女子走出围观人群，用双手紧紧握住伤者的手，

不断地鼓励他，直到救护车赶到。她说，“我既不是医生，也没做过护士。地上冰冷，我觉得这样可以让他暖和一些，舒服些。”

虽然，这个世界，没有我照样转；但是，这个世界，你好你好才是真的好。

