

【专家调查档案】

今年暑假,十来部惊悚片扎堆大银幕,不少学生已经呼朋唤友,筹划着结伴去看惊悚片。很多家长对孩子迷上惊悚片很不理解,每次都吓得够呛,为什么还要看?而更令家长们担心的是,一些惊悚片给孩子带来的负面影响。

惊悚片陪伴孩子过暑假

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

【事件回放】

从最近两个月的院线排片看,电影市场忽然刮起一阵“惊悚风”。《查无人》《百万巨鳄》《半夜不要照镜子》已经上映;而接下来,《魅妆》《青魇》《笔仙》《守株人》等惊悚悬疑类影片即将相继上映;此外,《画皮2》也多少打上“惊悚”的烙印。加上之前公映的《笔仙惊魂》《情迷》,近期在映以及即将上映的惊悚片有10部。2010年某恐怖片上映时,某市一影院在显眼位置放置了影片的立体海报,其中一张眼球滴血的立体海报把小朋友吓得哇哇大哭,该影城遭到孩子家长投诉,因此,特提醒带小朋友观影的家长注意。(来源:城市快报)

A 惊悚片让人安全地体验刺激

在人类的进化过程中,恐惧的情绪曾经产生了很多积极的作用,比如害怕老虎等猛兽,使得人们得以生存下来;害怕死亡,使得人们不断地研究健康的方法,从而促进人类的健康长寿。种种恐惧渗透在我们人类的进化进程中,也帮助人们的体验更具多样性。

心理学研究发现,人类的恐惧因素首要的就是死亡、黑暗、孤独、无助感等等。很显然,这些恰恰都是惊悚片的基本元素。电影圆了恐怖的噩梦,释放出观众内心深处的恐惧和焦虑,在满足人

们好奇心的同时,又充当了一副安慰剂。正因为惊悚片具有其他片种无法替代的消遣功能,大批观众才对它趋之若鹜,它让人们安全地体验恐怖,安全地获得生命中需要承受的刺激。

心理学家爱德华和科恩采用的全新方法捕捉人们在进行一些恐惧又刺激的活动时的情绪,比如观看惊悚片,同时出现了正面和负面情绪。他们认为,观看惊悚电影的人,同时享受着快乐和不快乐两种情绪。人们确实享受着“被吓得要死”的感觉,直到电影结束才能松了一口气。看恐怖电影

最快乐的时刻,也就是最恐惧的时刻。廖丽娟解释说,这种极大的恐惧(负面情绪)同时伴随着的快乐(正面情绪),其实也增加了快乐的弹性值,因为从极大的恐惧到巨大的快乐,相比日常的快乐,因为参照值的不同,似乎那种快乐就增加了很多倍。经历了大恐惧之后再经历快乐和放松,这样的放松是一种很彻底的放松,体验了这种放松之后,人们往往容易上瘾。因为人们一旦适应了这种大恐惧和彻底放松之后,就需要更大的刺激才能重新体验,结果就是越看越会上瘾。

B 青少年易混淆电影与现实

看惊悚片,带来的比较积极的作用是可以帮助人们达到一种平时很难体验到的大恐惧之后的放松,所以很累或者压力很大的时候,去看惊悚片往往能帮助人们彻底地放松下来。此外,从某种角度说,惊悚片也会帮助人们脱敏,一定程度帮助人们提高抗挫力。廖丽娟说:“的确有胆子很小的青少年,在看了惊悚片之后,恍然觉得日常生活中的种种似乎变得没有那么让人恐惧了。”

但是,惊悚片要产生这些积极的影响,是有前提条件的,第一,看的人有比较好的身体素质,尤其是心血管功能要正常健康。有研究表明惊悚片的强烈刺激,传入大脑

会使人体的心率增快,呼吸加速,血管收缩,血压上升。同时这些刺激会增加心电的不稳定性,容易引起严重的心律紊乱。廖丽娟提醒说,考虑到青少年的身体和心血管系统发育尚未完全,容易兴奋,看惊悚片产生的负面影响会相对更大。

惊悚片带来积极作用的第二个前提是,观看者对于片中描述的情节能和现实生活进行分离,能理解影片只是影片,是经过创造和加工的,能从心理上对自己的生理反应进行有效的处理和解释。

但是,这可能是青少年比较薄弱的地方。经过调查发现,很多青少年在看到一些极度恐怖的画面之后,产生了很长时间的负面情绪

困扰。由于他们的认知特征很难区分现实和艺术加工,受到这样的刺激之后,孩子和周围的环境相处模式会改变,甚至影响到人格的发育和成长。

在廖丽娟所了解的个案里就有此类情况。男孩在上幼儿园的年纪看了惊悚片之后,再也不肯自己独自睡觉,还经常做噩梦,担心被鬼怪抓走,结果到小学四年级还和父母睡在一张床上。“虽然这不是必然的原因,但从某个角度来说,孩子越小,恐怖片对孩子的负面影响越大,而且这种影响不进行有效处理的话,会固化成孩子与周围环境相处的模式,甚至渗透进人格特点中。”

C 及时引导、转移恐惧情绪是关键

对概念,但青少年可能会以为生和死的世界是完全混在一起的。曾听到一位母亲对自己还在上小学的孩子说:‘你看了这部电影之后的投胎再世,你怎么看?’孩子的答案是:‘那我岂不是一直永远都是活着的。想死的时候就死,反正会活过来。’当时,那位妈妈吓呆了,赶快告诉孩子:‘妈妈其实也不知道死了会怎样,但我想肯定不是这部电影里面描述得那样,因为你外婆去世之后,就真的

是永远也见不到了。死亡就是真正的离开,去哪里我也不知道,但肯定不在我们的世界了。所以我们现在需要珍惜现在活着在一起,好吗?’廖丽娟也提醒说,父母的很多引导工作可以在平时进行,让孩子明白电影是经过艺术创造的结果,并非现实生活。

如果孩子已经看了惊悚片,被吓到了,又该怎么处理呢?对此,廖丽娟的建议是,家长要及时地拆分处理,列举现实的一些积

极的要素,让孩子意识到现实的世界就在那里,父母就在那里,什么都没有改变,只是看了一部电影而已。“家长可以在理解孩子情绪的基础上进行一些转移,比如做一些运动。有一个初中女生看了惊悚片之后吓得不敢出门,不敢睡觉,甚至不敢闭着眼睛淋浴。后来我建议她的母亲,带孩子去游泳,或者一边跑步一边聊天。后来,那位母亲打电话告诉我,女儿游泳回来之后,睡得很沉。”



软上瘾

◎ 罗西

一木工很吃力地在锯木头,旧的没锯完,新的又送来,源源不断,越堆越多,他则沉浸于忙碌中,夜以继日……工友提醒他:“你的锯子钝了,磨利再锯吧!”他头也不抬地说:“哪有时间磨锯子?”好心人仍不死心,问:“那你何时磨锯子呢?”他仍然埋头说:“等我锯完所有木头再说吧。”

这也是一种“强迫行为”,貌似很正面,沉溺于或者习惯于心理“舒适区”,甚至产生自我麻痹感。所谓“舒适”,不一定是舒适,只是习惯、适应,哪怕习惯的是忙碌或者疼痛。

“舒适区”(Comfort zone)指的是一个人所表现的心理状态和习惯性的行为模式,人会在这种状态或模式中感到“舒适”,又称为心理舒适区。在这个区域里,或觉得舒服、放松、稳定,或能够掌控而有安全感。一旦走出这个区域,就会感到别扭、不舒服,或不自在。习惯了右手刷牙的人,让他用左手刷牙,就会有心理抗拒。

19世纪末美国康奈尔大学科学家做过一个“温水煮青蛙实验”。科学家将青蛙投入已经煮沸的开水里,青蛙因受不了突如其来的高温刺激立即奋力从开水中跳出来得以成功逃生。当科研人员把青蛙先放入装着冷水的容器中,然后再加热,结果就不一样了。青蛙反倒因为开始时水温的舒适而在水中悠然自得。当青蛙发现无法忍受高温时,已经心有余而力不足了,不知不觉被煮死在热水中。

“突破舒适区”,主动寻求改变,谋求发展,是强者、革新者的一个显著素质。所谓“适者生存”,是说要适应“变化”,还要善于“应变”;被动适应者,结果是死亡。《娱乐至死》作者波兹曼也说:“毁掉我们的,不是我们所憎恨的东西,而恰恰是我们所热爱的东西。”

与之相关的“心理软上瘾”,美国心理学家提出的一个新名词,指那些强迫性的习惯、行为或反复性的习惯、行为或反复性的情绪,是不同于物质上瘾的沉迷,如习惯性拖延、频繁查看邮件和登录微博等。表面上看似暂时获得了满足或减轻了压力,实际上却被榨取了更多的精力、财力或者其他。

“好事”或者“不坏的事情”,如果被上瘾式复制,就

渐渐凸显其消极的一面。我们大多数人在大多数时候都蜷缩于舒适区,很安全,很“懒”,但呆久了人就会陷入“软上瘾”状态;要想绽放更丰富绚烂的生命之花,必须跳出“舒适区”,来到“拉伸区”,也就是最佳成长区。直面问题,承担风险,敢于行动,甚至冒险。每次拉伸一点点,然后逐渐增加,适度刺激,适度紧张,生命自然就会耀目。



插画 孔雀

