

魔鬼心理实验室为您介绍

火中逃命的心理学

心理学的研究揭示惊人大秘密

很多年以来,安全工程师都是基于这样一个假设来设计和建造室内防火系统的,这个假设就是:报警器一响,室内的人员就会立即逃离建筑物,因此撤离的速度主要取决于以下三个因素:1. 人体的生理能力;2.最近安全门的距离;3.火的强度和蔓延速度。

但是,心理学的研究发现了一个惊人的大秘密——从火警铃声响起一个人最终逃出建筑物,这段时间的三分之二不是用于逃命,而是用于确认火情。

具体地说,美国和加拿大的心理学家们发现,当建筑物内的火警报警器响了以后,人们并不是立即起身逃命,相反,绝大部分人一开始都不慌不忙地试图搞清楚发生了什么。仅仅是报警铃声是远远不够的,还需要更多的线索,比如闻到烟味,有人在喊叫“赶快跑”。

通过隐藏的摄像机对火警演习的记录、以及对真实的火灾逃生者的采访,研究人员发现从最初的信号出现到室内人员真正开始逃离平均时间为3分钟。而在真正的大火中,3分钟通常都已经太晚了。

除此之外,研究人员还发现:

人们通常并不惊慌。至今在大众心目中,以为火灾中的人惊慌失措,但实际上人们通常并不特别惊慌失措。有人说惊慌,他们的意思是害怕,并不是疯了或是失去理性。

人们通常会互帮互助。在危急中,人们通常会互相帮助,哪怕是陌生人之间也是这样。即使这种帮助可能会帮助人处于更危险的境界。当然,相互认识的人更会彼此帮助。

大部分人会从进来的门逃生。即使逃生用的紧急通道门的标识清晰而明显,紧急状态下大部分人会本能地选择从自己进来的门逃离,原因只有一个,那就是——熟悉。人们不知道紧急通道通向何处,因此不敢贸然进入。

如果需要人们会穿过浓烟。过去安全工程师们以为遇到浓烟人们会原地返回。实际上,研究人员发现,如果非这样做不可,他们就会穿过滚滚的浓烟。

相应的对策措施

根据上述研究结果,心理学家对建筑设计上提出了以下的对策建议:

增加语音报警。常规的警铃式报警器是远远不够的,正如前面介绍的那样,当人们一开始听到报警铃声时,通常不会放下手头工作、拔腿往外跑,从而错失最佳逃生时机。因此,心理学家们建议增加语音报警,可以有两种形式:一种是录音,自动重复播放:“火警,请立即离开!”如果警铃是人工操纵的,按下警铃时同时使用广播要求大家立即离开。

让紧急出口的门能够自动打开。采用一种自动装置,铃声一响,紧急出口的门就会自动打开。研究发现,仅此一个动作就能大大增加人们从紧急出口、而不是入口逃生的可能性。

养成到任何地方先熟悉紧急出口的习惯。以911事件为例,世贸大厦中的许多工作人员从来没有试过从紧急楼梯走出大厦,他们也完全不知道是否可以通过紧急楼梯逃生,以及这需要多长时间。实际上,全世界的许多人和他们一样,十几年、甚至几十年在一栋大楼里上班却不知道紧急通道在哪里。

若干年前,中国的一所旅馆半夜失火,最先逃出来的是三个来自日本的客人。后来的采访中他们介绍,由于日本多灾,他们养成了到任何一个地方都首先熟悉紧急出口的习惯。切记!熟悉是非常非常关键的,因为在紧急状况下,人们总是走向熟悉之路,不管它是通向毁灭还是重生。

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。

图 慧欣



不善表达的愤怒

珊女儿13岁,眼看就要升初一了,却突然提出要休学。这下可把珊吓得不轻。

珊女儿性格文静,从小就话语不多,小学时学习成绩很不错,就是不太善于交朋友。进入这所远近闻名的初中后,第一个学期学习成绩也不错,只是不知道什么原因,在进入初中预备班第二个学期后,就经常说头疼,尤其是星期一早上。以后就隔三差五因为头疼而请假不去上学。家长带孩子跑遍了市里的三甲医院,检查结果都没有生理上的毛病。后来有医生说可能是因为刚从小学升入中学,学习压力大,过于紧张等心理因素引起,劝家长别逼孩子太紧。于是家长便一次次同意让孩子在家休养,尽量不批评孩子,以为适应一段时间这种情况就会改善的。

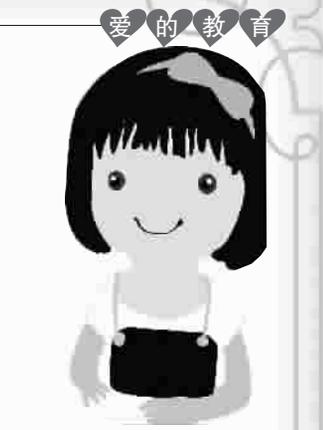
谁知情况却越来越糟,这学期还没结束,孩子就提出下学期不愿意再上学了。家长非常震惊,不知道孩子究竟出了什么问题,一次次跟孩子谈话,好话坏话说尽,孩子就是坚持不再上学了。询问出了什么事情,为什么不上学,孩子就是一语不发。家长与学校老师联系,想了解原因,老师说这孩子性格内向,平时几乎不与同学老师交流,所以也弄不清楚怎

么回事。总之无论家长怎么做,都问不出个所以然。

当孩子来到咨询室时,咨询师发现,这孩子几乎不大开口说话,除了点头、摇头,就是干脆低头回避。旁边的妈妈却是特别能说,滔滔不绝。更有意思的是,咨询师询问孩子内心的想法,这本来是应该由孩子回答的,孩子还没有回答,妈妈就立刻帮孩子说出来了。问孩子妈妈说得对不对,孩子只是沉默,咨询师再三追问,孩子终于开口,说自己也不清楚。

咨询师请妈妈离开,与孩子单独谈话,发现这孩子内心敏感,但非常不善于表达。不善表达让她在学校与同学和老师的相处中,一再发生被误解、受委屈的事情,以致她的内心积攒了非常多的负面情绪,她表面上温顺文静,内心却燃烧着仇恨的火焰。她恨学校、恨同学、恨老师,以致因为仇恨而决定放弃学习。

而造成她缺乏表达能力的主要原因,就是她妈妈从小就非常善于猜孩子的想法,不管猜得正确与否,妈妈都会主动按自己的想法去为孩子提供服务。这样的成长环境



让她习惯于自己不表达,让别人来猜自己的想法。可是在学校的环境中,没有同学、老师会花时间猜她的想法,也没有人会主动与不说话的她交朋友,于是,孤独、寂寞始终伴随着她。当然也会有同学欺负了她还“恶人先告状”,老师了解情况问她问不出什么,也就相信了欺负她的同学的话。一次又一次的委屈积攒的负面情绪终于有一天大爆发,于是她就拒绝再去学校。

经过一次又一次的面对面咨询,珊女儿终于能够大声表达出内心的负面感受,并且经过认知调整,她决心彻底改变自己。后来,她又通过青少年团体训练营增强了自信,学会了与同伴沟通的技巧。这个走出心霾的孩子终于又回到了学校。

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://blogsina.com.cn/wuyuj>

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病:警惕牙周病的危害

很多人认为“牙病不算病”,等到“缺齿少牙”时却后悔莫及。其实,口腔健康关系着人体的全身健康,尤其有着人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”之称的牙周病更应引起高度重视,因为牙周病不仅会侵蚀你的牙齿,还会危害你的全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

4大症状是发病信号

牙周病的防治关键要早发现早治疗。生活中一旦出现4种症状就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血,许多人认为牙龈出血是身体“上火”,买个败火的牙膏刷牙或吃点败火的药就可以了,这是严重误区。第二是有持续性的口臭。牙周病造成组织发炎,致病的细菌产生代谢产物都会造成口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。这是由于牙周病造成牙周组织的破坏,导致牙齿的支持力不足引起的,是牙周病到了中期或晚期的一种表现。第四是感觉牙缝越来越大。这是由于牙周病造成牙龈和下方牙槽骨的退缩,引起本应由牙龈和牙槽骨占据的空间暴露出来,使患者感觉牙缝越来越大。出现上述4种症状应及时前往医院检查治疗。

落光牙齿危害全身

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

接受系统治疗很重要

很多牙周病患者有这样的误区,以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须前往正规医院接受系统的牙周治疗。更应定期为牙齿做“体检”和“保健”,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/靳勤芳

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2012]第12-14-C404号有效期:自2012年12月14日至2013年12月13日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035