

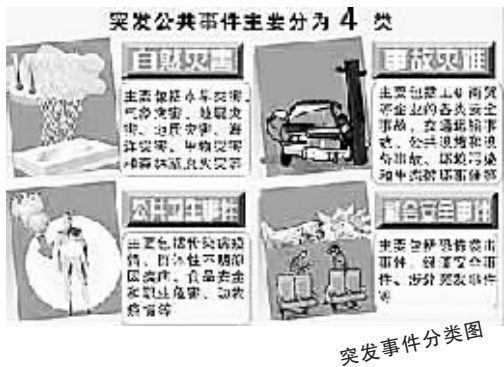
# 克服 5 种心理，远离突发伤害



3 月 4 日，广州地铁发生踩踏事件；5 月 28 日，山东招远发生血案；6 月 1 日，安徽夫妇劝架反被打；6 月以来，南方数十人因暴雨死亡……这些突发事件让人们心里都绷起了一根弦，担心如果自己遭遇其中，能否自保。为此，北京回龙观医院副院长、首都高校大学生心理危机预防与干预指导中心专家王绍礼总结并提出，只要大家在生活中克服 5 种心理，就能让自己远离很多突如其来的伤害。



▲地铁站人多拥挤，容易发生突发事件



突发事件分类图



## 自傲心理

### 多忍让 少争执

做人无疑应该坚守原则，不因压力或利益而轻易妥协。但退一步海阔天空，在危机来临之时，战略性忍让也不失为一种好的方法。

“千里修书只为墙，让他三尺又何妨。长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”这是清代大学士张英的一首诗，讲的是张英的家人和邻居因为宅院间的一块空地起了瓜葛，张英的家人修书一封，本来想

倚仗其权位压倒对方，但张英却如上回信。家人惭愧，立即退后三尺砌墙，邻居也很感动，也退后三尺。一场弥漫着硝烟味的冲突就这样被化解了。古人尚且如此，我们现代人更应有此宽容、忍让之心，避免与人争执。

更何况，我们对陌生人毫无了解，对其行为无法预判。最近网上流传的“垃圾人定律”说的就是这

样的道理。社会上有些人浑身皆是“垃圾”，比如憎恨、妒忌、贪心、抱怨、沮丧、愚昧、烦恼、报复、失望、见不得人好，这些负性情绪、心态逐渐积累，最终肯定要找途径来发泄。如果不能及时远离这些人，我们就不可避免地成为对方倾倒垃圾、发泄情绪的对象，实在得不偿失。比如北京大兴摔童案，如果那位妈妈察觉到凶手的言语暴力，赶紧退让，不与其争执，或许事情会是另一个结局。也就是说，遇到事情要学会拐弯，不能“一根筋”。

地铁、步行街恐慌事件。比如昆明暴恐案发生后没几天，四川成都一条步行街就出现群众不明原因四处逃散。而 3 月以来，北京地铁已有 4 起类似恐慌事件。当有突发事件时，人们容易产生紧张情绪，加上人对未知事物会产生恐慌心理，就可能导致恐慌逃离行为发生。因此，当大家都突然开始四处逃散时，一定要注意自己的安全，尽量不要被夹杂在人群中，以免被挤倒。

## 从众心理

### 不围观 不慌张

国人爱围观、看热闹的习惯自古都有。生活中有很多场合容易让人好奇，比如争吵打架、房屋倒塌、火灾现场等，许多人路过，就会停下脚步围观。由于从众心理作怪，围观者会越来越多。然而，看打架反而被打，看热闹反而被“次生灾害”所连累的例子比比皆是。

发生这样的事件，如果自己经过专业训练，可以伸出援助之手，协助控制局面。如非专业人员，不懂自我防护，仅仅是好奇去看热闹，那最好收起好奇心，服从现场工作人员疏导，远离现场，以免伤害到自己。

需要提醒的是，近来多地发生

## 恐惧心理

### 定心神 巧求救

古希腊哲学家亚里士多德认为，勇气是一个人最重要的品质。但处在危急时刻的人，难免会被恐惧所包围，从而大脑一片空白，反应也变得迟缓。无论是自己还是他人处于危险境地时，都要迅速克服本能的恐惧心理，稳定心神，及时求救。这里，要强调一个“巧”字，要分不同场合采取不同的求救方式。

如果是火灾、溺水、房屋倒塌这样的现场，可迅速拨打救助电话，大声报告自己所在的位置，说清楚明显的地标或街道名称等。

如果是遭人胁迫或绑架，

大声呼喊可能会激怒对方，此时要巧妙地发出求救信号。比如可以借取钱的机会，在纸条上写字递给银行工作人员，让他们帮忙打电话；借打电话的时候告诉家人，自己正跟已去世的亲属在一起，或者讲一些不可思议的事情，暗示亲属自己正处于危险中；看见巡逻的警察，假装大声吵架，引起注意；故意与周围闲杂人员发生摩擦，制造乱象，伺机逃生。

如果单独处在一个危险的环境，没有可借助的外力，千万不要慌张，注意保存实力，伺机求救。

## 忘我心理

### 观六路 听八方

注意力指人的心理活动指向和集中于某种事物的能力，研究表明，做事情时只有集中注意力，才能够获得成功。然而在生活中，注意力过于集中时，人的注意范围就会缩小，特别是处于开放的环境中时，比如商场、广场、街道，就可能忽视环境中存在的其他情况。

比如说，我们可能都有这样的体验：走在路上，如果专心致志地思考一件事情，可能会不知不觉闯了红灯，和熟人对面而过却没有看见，甚至走过家门却浑然不觉。

据了解，招远血案的被害人当时给婆婆买了想吃的比萨后，在麦当劳里等丈夫一起回家。我们不妨这样假设：她当时可能正在思考，婆婆是否喜欢她买的口味，或者丈夫到哪了，或者专注于玩手机。不管

做什么，她当时都应该是在注意力比较集中的状况下，被索要电话号码。而我们从新闻中了解到，凶手此前已向别人要电话了，她不是第一个。如果她发现了这一状况，就会有所警觉；如果能观察到这些人话语的异常，则可能会选择离开，至少会有一定的心理准备，想出应对措施。然而，在毫无防备的情况下，她被陌生人索要电话，拒绝是本能的反应。也正是这个简单的拒绝，诱发了悲剧。而昆明火车站暴恐案件中，许多无辜群众也是还没有弄清楚状况，就受到了伤害。

所以，在公共场合，注意力不能过于集中。尤其是喜欢专注玩手机、平板电脑的年轻人，更要适当留意观察四周，争取第一时间发现身边的突发事件。

## 麻痹心理

### 高警惕 别侥幸

几乎所有交通事故的幸存者都会这样说：“谁能想到会发生事故？”“早知道要出事，我就开慢点了！”这正是麻痹心理在作怪。许多人总觉得伤害、事故离自己很远，怀着一颗侥幸心。在这种“歌舞升平”的心理错觉中，他们常因疏忽大意、过于自信或对客观环境认识不够，进而对突发事件判断、处理失误，结果酿成悲剧。因此，人们在公共场合要保持足够的警惕性，克服麻痹心理。

第一步，要识别不合时宜的环境：1.很多人同时向一个方向涌去，比如在露天发放纪念品、超市商场打折、知名演员突然现身等，这样的场合很容易发生踩踏事故。比如在 2013 年，英国球星贝克汉姆造访上海同济大学时，就发生了校园踩踏事故。2.极端天气情

况时，如暴雨、暴雪、大风等，不管事情多急，都不能贸然前行。3.在黑暗、行人稀少的环境下，女性一定要提高警惕，最好尽量不要独自出现在这样的环境中。

第二步，要识别不合时宜的人：1.看穿着、发型。留意穿着、发型怪异的人，比如昆明火车站暴恐案中，罪犯就穿着图案统一的服饰。2.看言谈举止。如果发现周围的人言谈举止可疑，比如交头接耳、面露凶光，或者言辞中透露出暴力信息，一定要马上找借口，尽快远离他们，更要避免与其冲突。3.看神色、表情。俗话说，贼人胆虚。蓄意搞破坏的人，即使谋划再严密，也会心虚，进而表现慌张。因此要留心这样的人，并且尽量远离。

(据《生命时报》)