

中国年度最佳文学作品精选

清点中国人的心理安全

报告文学

清点中国人的心理安全

伯 镛

清点中国人的心理安全

伯 镛*

●2001 年 7 月 7 日，长春一名 16 岁女中学生因中考成绩不理想，失望之余服毒身亡；

●2001 年 10 月 9 日约凌晨 1 时，广州某高校 99 级化学系学生石某不顾同学和女友的劝阻，从海印桥上纵身投江结束了年轻的生命，遇难的还有另外一位救他的大学朋友。经调查：石某先后谈了 3 个女朋友都不顺利，加上父亲又下岗，觉得自己学习成绩又不好，对不起家里人；

●2001 年 10 月 31 日，内蒙古呼和浩特市一名 14 岁的中学生凯钦觉得自己难以承受来自老师的责怪，一念之差自缢身亡。他在遗书里表示，要用死来向老师证明自己的清白，并讨回尊严；

* 伯镛，1957 年生。应用心理学研究员。现在《天津科普》杂志任职。著有散文集《海天屐痕》等。本文原载《啄木鸟》2002 年第 5 期。

●一位 17 岁的初中生张某由于没钱见赵薇，且不能和赵薇交朋友，便服毒走上绝路，后经抢救无效，于 2002 年 2 月 24 日凌晨离开人世；

●2002 年 3 月 5 日，青岛某公园的一名职工王某为泄私愤而用鼠药将两只国家一级保护动物马来熊和五只鹿毒死；

●2002 年 3 月，清华大学学生刘海洋先后用火碱和硫酸两度伤害无辜的黑熊，震惊社会，媒体分析跟他的心理畸形发展不无关系；

●现在，每 60 个中国家庭，就有 1 位精神分裂症病人。在导致意外死亡的原因中，列前三位的是自杀、车祸、溺水；

●据专家统计，我国每年有二十万人自杀。据世界卫生组织估计，这个数字是全球自杀者总数的五分之一。

朋友，你有安全感吗？你关心过自己的心理安全吗？为什么越来越多的人面对压力无所适从？为什么越来越多的人开始寻求心理医生或心理专家的帮助？也许你不存在这方面的焦虑，但不管怎么说，现在应该清点一下我们的心理安全了。这对你、我、他，对所有中国人来说都很重要

有一个有趣的现象值得思考：全世界都知道，改革开放后的中国经济飞速发展，人民生活步步提高，对心理学的研究、普及和应用也蓬勃兴旺；可是，心理疾患却就要成为 21 世纪国人健康甚至生命的“头号杀手”，人们越来越多地在谈论心理安全感。这是否表明中国人的心理状况“每况愈下”？

其实，这是任何一个社会在走向发展的阶段中都会表现出来的正常现象，它并非中国所独有。同时心理问题普遍受到关注，这也是社会文明进步的体现。

心理学的研究对象是人的心理现象，这是宇宙间最复杂的现象之一，也是有史以来人类企图认识的重大问题之一。在改革开放方针的指引下，我国心理学得到稳定、迅速的发展，已形成了一支有一定规模的研究队伍和研究机构。

由于心理学的长足发展，人们的精神疾患得到有效的控制和治疗，按理说，人们应该表现出良好的心理状况才对。可是，由于我国特殊的历史过程，使最初的许多心理问题被掩盖了起来。随着中国社会经济体制改革日益深入，社会经济的快速发展，竞争不断加剧，原有社会支持网络逐渐削弱以及社会治安问题的复杂化，导致社会各种心理刺激因素急剧增加，公众的安全感下降，心理问题、精神问题日益突出。于是就出现了这样的现象：虽然国民经济和心理学都发展了，中国人的心理问题却随着社会的发展而不断增多。

上 篇

竞争与心理压力如影随形，它们冲击并考验着心理安全

有一种流行的观点：现在的“中国人活得很累”。前途上的、同事之间的、家庭内部的，这些问题压得我们喘不过气来。我们要为生计而辛苦，为下岗而焦虑，为离婚而苦恼，要

时刻关注股票涨落，还要为孩子上学求亲拜友。尤其是一个成年人，社会责任感、家庭义务、父母天职……总之，一大堆事情都要我们去身体力行，稍有耽搁，就会有“大厦将倾”的危险。于是你就要硬着头发撑着。撑久了，当然就很累，就会焦虑，就会有心理障碍。看到社会上出现的一些不安定现象，你也会感受到自身的安全和财产受到威胁，你的心理安全感当然也受到一定程度的影响。

世界上什么人才没有精神压力呢？只有天真幼稚的儿童和无知的傻子。因为他们没有责任和义务的负担，他们是无忧无虑的，不用去想明天将发生什么，也不用为今天的生计发愁。所以，他们的心理感觉应该是最安全的。

人类社会已经发展到后工业文明时代，进入了高科技和网络时代，不管是市场还是人才，各个方面都竞争加剧，作为具有社会属性的人，所经受的压力肯定要比过去大得多，甚至常常免不了陷入某种困境：工作失误、竞争失利、失恋、离婚以及天灾人祸等等。

闻琴大学刚毕业时有个朋友，和她一起跳槽去了外企。闻琴去的是当时名声很大的施乐公司，而她的同事去的是一家当时还不出名的小公司。就当时来说，闻琴“占了上风”。可是没想到，后来施乐不行了，闻琴只得又跳槽。而她的那位同事却一直呆在那家小公司里，直到做了车间主任，最近又要去读 MBA。而闻琴呢，由于刚刚跳槽过来，一切都要从头开始，哪有条件去进修？这对于闻琴不能不说是一种压力。

从自己当老板开始，王欣突然发现人是多么不可信赖。他体会到，一个人的信誉是最重要的。他手下有一名工程师，王

欣很重视他，也很信任他，而那位工程师也跟他相处得特别好，可是万万没有想到，在做一个工程时，刚做到一半，这位工程师竟然卷了几万元钱逃跑了。才几万元，就抛弃了他们曾经有过的友谊和信赖，丢掉了自己的人格，多么可怜！听说这位工程师原来自己也做过老板，是不是他也曾经被人骗过，所以又来骗别人？这件事让王欣感到茫然，感到孤独无助。他不知道还应该用谁，他害怕不知道哪一天，身边的人中突然又出个骗子来。人啊，还能叫人信赖吗？如果连朋友之间都没有了信赖，那么人在社会上还有安全感吗？

最可气的是，你的一个非常亲密的朋友把你当成了行骗的对象。他利用了你对他的信赖和友情，耍了你，而这恰恰发生在你把他当成“莫逆”的时候。这更让人痛心疾首。

天津有这样一宗案件：一个女人，凭借自己的三寸不烂之舌，专门蒙骗自己所熟悉的、对自己非常信赖的亲戚和朋友。一开始，她声称自己有一笔绝好的生意，谁投资，谁就能得到丰厚的利润回报。你只需把钱放在她手里，怎么赚钱，就是她的事了，你尽管在家里等着吃高额利息就行了。亲戚朋友碍于情面，不得不拿给她些钱，碰碰运气。没想到，过不多久，她把“赚”得的“利润”交还给了出钱的人。他们当然非常高兴。于是她趁机说：如果还有钱往里投，照样能得更多的钱。钱能生钱嘛！于是，不用她亲自出面，先期得利的人就主动替她去张罗。就这样，她的名声越来越大，她手中聚集的钱也越来越多。可是，后来再等她返还高额“回报”的人，却怎么也找不到她了。于是大家报了案。人是抓到了，可投资却泡了汤。行骗的手段并不高明，但是就有许

多人上当受骗。这说明了什么？难道说在现代社会里，朋友不能再相信？还是我们不该一味追求金钱、追求利益？古训曰：“君子受财，取之有道。”不知在某些现代人眼里，它还有没有意义？

在婚姻问题上，也有许多无奈。张丽其实对老公很不满意。他们的结合实属无奈。可是在这个城市里，她上无片瓦，下无插针之地，而且她在这里举目无亲，所以与其说她经人介绍找到一个丈夫，还不如说是找到一个屋檐。要不然，自己那点儿工资也就刚刚够交房租的。现在，老公不但提供给她房子住，还比她收入高，她应该满足了，可是她讨厌这种一成不变的生活，她心里就是觉得日子太平淡了。她说，虽然不满足于现状，但是如果丈夫提出跟她离婚，她自己还真养不活自己，何况还有孩子呢！凑合着过算了。

勉强的婚姻，过于平淡的生活也是一种压力。有这种压力的人恐怕不在少数。不要小瞧这种压力，它貌似微不足道，其实并不比其他压力小。比较起来，如果其他压力来势凶猛、气势汹汹的话，那么这种压力就是“此恨绵绵无尽期”。来得快的压力有可能转瞬即逝，然而这种压力却如丝丝缕缕，痛在心头，让人觉得漫长的日子没有熬头儿。如果有这样的压力的人不懂得找心理医生，那么他们就只能忍耐，或易患心理疾病。

“我觉得我在学校里学的东西太少，不够用，做什么事情心里都发慌。”刘强这么说，其实他是忽略了问题的真正根源。他初次步入社会，缺少社会阅历这一课。从一分配到机关，他就像是被浇了一盆冷水，刚出校门时的锐气、豪气似乎全被

浇灭了。不少机关是“玩儿深沉”的地方。刘强除了知识不够以外，主要还是缺少与人相处的经验。比如许多事情他不知道该怎么处理，该问谁，或不该问谁。这很让他头疼。有时他明明从心里很谦卑，却弄得人家说自己妄自尊大！他不怕工作忙，多干些活儿没关系。可是他就怕这些在他看来是闲是闲非的小问题。做工作就是做工作嘛，实打实地干不就行了？干吗还要讲究那么多礼节程序等等。一件事明明知道怎么做，却非要走过场似的，请示了这个再请示那个，落一个人，就算把那个人得罪了。刘强不善此道，他内心深处像压了块石头。这种所谓工作上的压力往往给人的打击很大，让人没有事业感，没有前途的希望。

在这种情况下，甚至连过节后上班都会产生恐惧症。在外企工作的王小姐早在日历翻到2002年2月15、16日的时候，就开始担心了：春节过得这么快，又要上班了！但她对自己的这种焦虑说不出原因。

曾受社会各界广泛关注的全国首例性骚扰案一审以原告的败诉而告终。对于被法院以证据不足为由驳回的审判结果，很多人表示不解。性骚扰在法律上认定很难，取证更难。难道面对不怀好意的人，被骚扰者只能甘受屈辱吗？

苏丽小姐小时候曾先后三次受到未成年男孩的性侵犯，父母发现后，非但没有给她做任何安慰和解释，更不替她伸冤诉讼，却反过来将她厉声申斥一番，似乎倒是苏丽犯了过错，这让苏丽大惑不解，一直生活在悲愤和屈辱之中。苏丽一直想要告上法庭，为自己所受到的屈辱讨个说法。可是每当刚一提到这件事，都立刻讨来父母更加严厉的责骂，仿佛

不是在探讨苏丽伸冤的问题，反而是苏丽做了什么十恶不赦的事。苏丽一方面心里非常窝火，一方面怨恨父母的愚昧。她没有死心，还想利用法律的手段来为自己讨个公道。可是，法律是重证据的。十几年过来了，而且除了自己的母亲以外，没有任何人证物证，她的公道还能够讨回来吗？有过这样的遭遇，她在社会上生活，怎能不缺少心理安全感呢？

中国人的心理安全感在现时代受到种种威胁。

竞争导致的焦虑影响着广泛人群，即使在校园也不能幸免

成人世界里的一切，必然会影响到孩子们身上。只是这种影响和折射有时是直接的，有时是间接的。

一个儿童肩负的重担决不仅仅是上学读书这么简单，他们可以说是肩负着三个家庭的希望和重托，一个是爷爷家，一个是姥姥家，另外一个还有孩子跟父母的小家。这三个家庭都把很大的希望寄托在一个孩子身上：“你要好好读书，争取考大学，上研究生，拿博士学位，好给咱们家光宗耀祖！”做父母的还要郑重其事地嘱咐一句：“如果不好好读书，将来连工作都找不到，看你怎么办！”

现在幼童只要一进小学校的门，就基本结束了绚丽多彩的童年生活。除了偶尔一两节的体育课之外，天真活泼的孩子们整天被“固定”在椅子上，手不许乱动，不准交头接耳乱说话，不准扰乱课堂秩序，不准走神……老师费心巴力地

讲，他们在底下使劲地听，苦苦地写。适应能力强的，绝大多数时间是坐在那里等候，如同焦急地等候一个迟迟不到的人，手慢的却还来不及写完，就又手忙脚乱地问同学“老师刚才讲到哪儿了”。你累了？烦了？不想学了？没门儿！作业没完成，老师这关过不了，考试不及格，父母这关更过不了。何况还有许多校外因素困扰着学生们。

一位初三的中学生，一进校门就开始肚子疼、头疼，可是回家就好。不上学吧，他觉得六神无主，上学吧，全身上下哪儿都难受。如果非要坐在教室不可，则人在心不在，对老师讲的东西充耳不闻，测验和考试都没有他的事儿。在他身上表现出一种严重的退缩，不仅是学习能力上的，而且连日常起居都表现出严重的颓废和懒散。生活对他来说似乎毫无意义，每天除了吃、喝、睡以外，要么就蜷缩在角落里发呆，连看电视的兴趣都没有。任他的父母愁肠百结，他也无动于衷。似乎他的生命就要在如此虚无与寂寥中度过。究其原因，主要是学习压力造成的。由于从小没有养成独立学习的习惯，致使成绩上不去，随着年龄增长，他觉得面子上过不去，害怕被老师和同学们瞧不起，害怕老师叫他回答问题，害怕考试，害怕写作业……久而久之，压力和恐惧造成病态心理，只能休学治疗。

压力越大的青少年，精神的脊梁也越容易弯曲。某校有一名 13 岁女生，上初中一年级。她经常用刀片割自己的手，直至流血。初中毕业后，她被分到一所较差的高中，她的爷爷设法将其转到了一所较好的学校。没想到，女孩更加变本加厉地伤害自己。不仅如此，常常打群架，动手伤人，在作

文中大骂老师、同学和爷爷、奶奶。实际上，女孩是接受不了自己总是差生的现实，才用伤害自己和闹事来发泄心中的压力。

中小學生这种心理压力还造成许多不良情绪，致使他们欺侮同学，打架斗殴，甚至发生自杀或杀人等暴力事件。

14 岁的初二学生刘某与另一少年发生争执，那名少年找来几个人将他制服，并称要刘某一只耳朵。那个少年掏出一枚硬币说，抛落之后，如果“字”面朝上，就割他的耳朵，不是就饶了他。少年连抛 3 次都是“字”面，便称是天意，遂将刘某耳朵割下了一半。

同样，山西省襄汾县的古城中学发生一起初中生伤害事件。这所中学的陈某因与同学发生矛盾，用稀释硫酸制造了一起致使 20 人受伤、13 人被毁容的惨剧。

江西一名女中学生听同学讲，她的语文考了 48 分，便一下子情绪低落起来，最终服农药自杀身亡。

这种校园暴力事件往往会带来许多负面效果。某地区的学校在一段时间内频繁发生中学生被抢事件。有的中学生为了“自卫”，不得已也准备采用暴力手段来报复。学生暴力危害很大，学生心智尚不健全，对社会和人生的理解还不太深，一旦有此遭遇，会长时间处于恐惧状态，情绪不稳、压抑，学习积极性锐减。有的则以暴力对付暴力，人生观、价值观受到不良影响。最主要的是，发生这样的事，会让学生对社会信赖感降低，使他们觉得活在世界上孤独无助。人对社会失去了信赖感，也就失去了在社会上的安全感。像这样的孩子们将来走上社会，多少都会影响他们对社会先入为主的印象。

据 2001 年一项调查显示，我国 30% 左右的中学生存在心理异常表现，15% 有各种心理疾患，10.5% 的学生面临校园暴力的威胁。广州市有 69.5% 的青少年正时刻承受着来自日常工作和学习的巨大压力。在“如影随形”的压力之下，有众多青少年常出现生理疾病，这些压力的“副产品”主要有疲倦、睡眠不好或失眠、腰酸背痛等。年龄越小的孩子，尤其是 10~15 岁的孩子，越能肯定自己所感受到的压力。

南京市鼓楼区教委在 300 多名四至六年级小学生中作了一次题为《我害怕……》的调查，据《扬子晚报》报道，居小学生害怕之首的是考试，约占调查人数的 28%。有个六年级的学生写道：“我最害怕考试，一考试心跳就会加快，生怕考得不好，每次考完后，总是提心吊胆，如果没有考到理想的分数，爸爸、妈妈就会指责我。”排在害怕第二位的是爸爸、妈妈，占被调查人数的 18%，原因也都与考试有关。还有老师也是学生最害怕的对象之一。怕老师当着同学的面不留情面地批评，怕老师向家长告状。

天津市的一项调查显示，90.15% 的中学生有心事与烦恼时不会主动与父母沟通、交流。这一数字反映了部分中学生在心理上对父母已产生距离感和不信任感。而自杀、早恋、离家出走等事件也多发生在常年不同父母正常交流的学生身上。

感受到压力的不仅仅是中小學生，大学生的心理疾患表现也很突出。30% 左右的大学生中有不同程度心理问题，其中低年级学生尤为突出。据统计，因各种心理疾病而休学、退学的大学生人数已占总体退学人数的 50% 左右。石家庄某高

校近几年休学、退学的 37 名学生中，48.65% 是由于罹患心理疾病。这些染上心理疾病的青年学子，多半是以高分考入大学的，得病的主要原因是高中阶段的课业负担重、精神压力太大，加之本身性格内向，没有正常渠道释放压力，导致精神崩溃。

学生是这种情况，那么作为学生的老师又怎样呢？其实，教师与学生的心理压力是成正比的。然而教师的压力来自于不同的方面，他们自己也是社会上的职业工作者，本身也要面对生活水平和下岗的威胁。而学生们的压力又反馈给老师。人家把孩子交给你，如果你教得不好，校长和学生家长都会对你有意见。况且，绝大多数学生们中间发生的事情，都少不了要由老师出面解决。

教师存在的心理问题表现在多方面，如自卑心态严重、嫉妒情绪突出、焦虑水平偏高等。其中较典型的是 69% 的被检测教师有较强的自卑感，与同期毕业进机关的同学相比，他们觉得社会地位、经济实力相差甚远；与下海成“大款”的昔日同学相比，也觉得“寒酸”。

对于心理存在障碍的原因，近五成受检测的教师认为是“工作太累”，其中 37% 的教师反映每天工作时间超过 8 小时。

检测后还发现，教师心理健康的水平与近年来发生的教师体罚学生暴力事件增多也有关系。这种现象发展下去将造成对教育环境的进一步污染。

压力最大，覆盖面最广的，还是下岗对生存状态的威胁

那些已经下岗的和将要下岗的职工才是最没有安全感的。他们面临的是生计的大问题，似乎命运不掌握在自己手里。

贫困人口的生活问题，是一个世界性的问题。在现阶段的中国，由于社会转型而产生的巨大冲击，下岗、失业构成了城市“新贫困”人群。虽然各级领导都对这个问题非常重视，及时调整政策，制定方案，提高最低生活线标准，但是，不管怎么说，下岗的威胁确实成了一个严重的社会问题，也是人们心理上最大的压力之一。

“入世”，意味着中国人民的经济生活将发生重大变革，我国进入 WTO 之后，过渡期的机遇与挑战并存，失业的压力仍将很大。人才市场里，用人单位的招牌上最常见的一条要求是“35 岁以下”。稍加分析，我们不难发现：一个孩子大约 8 岁开始上学，小学 6 年，中学 6 年，到大学毕业已经是 24 岁了，而人才市场上的招聘条件往往还要求“有一定的工作经验”，于是应聘者的年龄就要在 28 岁左右。这么一算，一个人想要到人才市场找工作，他只有几年的有效时间！一旦到了接近 35 岁时，你就要想办法找个安稳的地方“忍”住了，否则，很难说会不会被“淘汰出局”！

孟秋霞在女儿刚刚一岁半时就与丈夫离了婚，从此自己一个人带着孩子，日子过得紧张而劳累。屋漏偏逢连阴雨，

1997年，她所在的工厂不景气，连年亏损，再也办不下去了。已经脱产当了“干部”的孟秋霞不得不回到家里。家里又没个男人，母女俩的生活本来就很艰难，这一下岗，断了生活来源，真所谓雪上加霜。

社会转型时期的种种压力，再加上她个人自身的特殊情况，她身上所集中体现的压力实在太大了。好在她经受住了考验，她在重重压力下，一遍遍重新审视自己，一再降低自己的生存目标，从现实出发，最终决定自己去学习做凉皮，靠卖凉皮来供养女儿上学。果然，她成功了。她用自己的辛勤劳动和柔弱的双肩，撑起整个家庭，而女儿也考取了大学。

人到中年，承担着更多的社会责任，其压力也从自身向外转化，也就是说，中年人的压力更多的不在自身，而是与他自身利益相关的家庭，他的妻子儿女，他的工作和经济收入。他们往往自己生病并不在乎，可是如果孩子生了病，就会让他们急得头疼，一颗心总放不下来。失业的压力对他们来讲恐怕是最大的压力，他们害怕失去经济来源，怕家庭生活维持不下去。其次，他们还怕离婚。怕感情出现问题。中年夫妻在感情上不像年轻时那么炽烈，有不少夫妻竟然闹到离婚的地步。

在这种就业态势下，谁能没有心理压力？俗话说“好死不如赖活着”，可是在一部分得了抑郁症的人看来，死比活着更好。近些年来，我们时常发现有的人“不明不白”地自杀身亡。他们有的是青春年少的学生，有的是情场失意的情痴，有的甚至是某大公司的总经理，当然，也有下岗工人。

据专家统计，我国每年有20万人自杀。据资料表明，中

国每年有 70 万人死于各类伤害，列前三位的死亡原因为自杀，交通事故和溺水。每年 20 多万自杀身亡的人中，绝大多数人是 15 岁至 34 岁和 60 岁以上的人。据世界卫生组织估计，我国每年这 20 万自杀人口是全球自杀者总数的五分之一。其中，农村人口和妇女的自杀率要分别高于城市人口和男性。

心理安全的问题，关系到每个人生存与发展的大问题。就业难，工作压力大，精神紧张，人们在社会上就感受到更多的经济压力和现有名誉、地位的危机，家庭生活水平受到影响后，人们就更加重视孩子的单纯文化教育。这样一来，全社会众多的人在心理安全感上都会有不同程度的缺乏。

要知道，这一切都是计划经济向市场经济转变的进程中必然出现的社会问题。这一点，在西方国家的发展过程中早已证实。

美国和加拿大研究者为发现社会恐惧症在北美人口中的普遍程度，合作开展调查。经过对近 2000 人的采访，调查人员发现，有 15% 的人对公开演讲感到恐惧，是最普遍的症状。调查人员之一的莱尼博士解释说：“许多人都有社交恐惧，关键的问题是，这些恐惧是否对你社交、工作和日常生活造成干扰，你自己是否介意有这些恐惧症状。20% 的患者认为，社交恐惧对他们的生活或者学习造成了影响，38% 的人认为，忧虑至少对生活中的一个方面造成了严重的危害。”

在美国自杀也是严重的社会问题，它是导致死亡的第 10 位原因。在青少年中，自杀居死因中的第二位。总的自杀率是 1~2/万。知道的自杀人数每年在 2000 至 2500 之间，尽管

实际死亡的总数（一些自杀者被当做意外死亡而隐瞒了真实情况）大约是这个数字的两倍。

日本的情况也不容乐观。一条心理电话咨询热线，2001年接到的想自杀的电话是其开通30年以来最多的一年。日本自杀率近年来呈上升趋势，这在很大程度上与日本经济持续低迷是分不开的。

据日本“生命热线”称，去年打来自杀电话的30到40岁年龄段的男性已由前年的145人上升到303人，而40到50岁年龄段的男性则由61人上升到103人。这些数字表明作为家庭支柱的男性已成为日本经济低迷的首要受害者。经济持续不景气、负债和失业已成为日本人的一大杀手，平均每5个自杀者中就有1个是因为经济问题。自杀者往往希望一死了之，以使家人和自己免受耻辱，并以此来逃避债务。

不如人意的治安状况和频频爆出的安全事故，加重了对心理安全的威胁

改革开放20余年，一批又一批的人富了起来，从平房搬进楼房，又从楼房搬进别墅，看着让人从心底里啧啧称羡。追求富有，谋图发展，在膨胀的欲望驱使下，我们的身边怪事连连。

金钱与人的生命相比，哪个更重要呢？如果单独提出这个问题，就连事故的肇事者，也就是那些非法的矿产主也会毫不犹豫地回答：“当然是人的生命更重要！”可是，在他们

私自开设小矿井的时候，他们想没想过这样的问题呢？当然想过，但是他们想得更多的却是金钱，而对国家政策和安全问题则怀有侥幸心理。在没有安全可靠的保护措施情况下，他们认为“哪有那么巧，矿井怎么就会塌呢”、“瓦斯不可能在我的矿井里爆炸”。于是他们在这种祈望中，大胆地让工人下井挖煤，让一个个活生生的生命冒险进入他们自己掘的“坟墓”！非法矿井主置人的生命安全于不顾的最终目的就是金钱！金钱在这里成了万恶之源。

一个国家在朝着市场竞争转型的期间，总会出现一些不尽如人意的现象，这个规律性的现象已经被历史所证明。我们的国家也不例外。我国一度曾经造假非常猖獗，造假所涉及的领域很广：假酒、假烟、假手表、假文凭……只要能赚钱，就有人冒着犯法的罪责铤而走险。人们为了追求金钱，不惜采取一切手段。

前一段时间，一种极具毒性的假冒注射液进入某地市场，药监局发出通缉令，迅速查处了这批假冒注射液。

药物造假的受害者是病人。作为一个病人，他们本来需要同情和治疗，可是如果假药存在，病人不但不能治好病，反而事与愿违，引来新的祸患，甚至搭上性命，这该如何是好？在药物上造假，是更加可怕而可恨的！

仅这还不够，街头卖的一些食品，也让人心有余悸。造假者“发明”了许多办法，把化学添加剂掺在各种食品里。馒头、豆腐、腐竹……添加些化学添加剂似乎已经很平常，前些时候，某省卫生监督部门在节日食品安全整治工作期间，竟然查获一批“毒狗肉”、“毒咸鱼”等食品，食品里竟然含有

氰化物！另外还有甲醛和农药。为了钱，这些人连起码的人道也不讲。它不但给一些人造成恶果，更重要的是，他们给社会造成极为恶劣的影响。这种影响和损失是无法估量的。造假者的心确实狠毒。然而，他们也是有其心路历程的。

如果说前面所述是间接侵害了人们的人身权益，而下面的例子，却是直截了当冲着你腰包里的钱而去的。

在饮料中放入麻醉药品致人昏睡、然后掠人财色的作案手段已广为人知。但现在，也有人不用饮料，照样“麻”你没商量，这些作案人用一种“香水”往人的脸上喷，令人逐渐“失神”，“黑手”趁机拿走你身上的钱财。不由你不怕。这种人被称为“迷晕党”。

与之相应的，是骗子的骗术也有提高。你听说过利用“捐献精子”的招牌骗钱的吗？广东省珠海市就有人以“捐献精子”之名，许诺所捐献精子若能让不孕富婆怀孕，可获得3万~5万元人民币的酬谢。真是唾手可得的好事情！一些想走捷径求财的人，纷纷稀里糊涂地被骗交了680元钱“体验费”，然后就再也联系不到对方了。那几万元的酬谢，仅仅是个极具诱惑力的诱饵。

诈骗钱财也有时代特征，现代科技也给一些高智商的骗子提供了新的骗术。至2001年11月底，全国55家发卡单位，已发银行卡3.58亿张。“一卡在手，走遍神州”已成为一个时尚。但信用卡给我们带来便利的同时，风险也相伴而来。骗子有“三大骗术”，一是高科技作案，如在ATM机上安装微型摄像头，利用盗卡器等高科技作案；二是利用人们麻痹、轻信的心理作案。如用假卡或空卡掉包儿、贴“通知”，声称接

总行计算机病毒监控中心紧急通知，ATM 机系统受到病毒侵害，为保证用户的资金安全，用户必须把资金转移到指定账户上，才能升级抗病毒程序。但只要用户把资金转入该账户，立即会被犯罪分子提走；三是用别人的身份证等有效证件作担保、申请账户进行诈骗。

辛辛苦苦赚到的钱，一瞬间就成了盗贼的囊中物，个人财产的安全受到严重威胁。

罗列了这么多社会上的不安定现象，集中在一起，就更让人觉得缺少安全感。现实就是现实，我们首先要承认现实，然后才好去面对它。中国人现在所遇到的问题，的确是值得我们很好地深思的。因为这是我们每个人心理安全感的焦点问题。

心理重压是各种疾患的祸根，也是 21 世纪人类威胁最大的杀手

要知道，并不是所有患心理障碍的人都是那些穷途末路的人，这一现象也值得注意。甚至许多大有前途的人也常常患抑郁症而死。美国著名抑郁症专家史得威教授在 80 年代末曾作过如下的评论：那些工作认真、勤奋、有前途、有潜力的人最容易患抑郁症。牛顿、达尔文、林肯、丘吉尔这些影响了人类历史的人，都有抑郁症。台湾著名女作家三毛，在 48 岁事业鼎盛时期自杀身亡，引起海内外一片震惊。许多专家从以往病史、死亡动机和征象分析，判断她是患上了严重

的抑郁症。抑郁症的发病率在我国相当多，而且这种病症危害性极大。

心理压力能引发许多疾病，诸如癌症、关节炎、心脏和呼吸器官的疾病、偏头痛、敏感症以及其他心理和生理上的官能障碍。这些疾病的病因、病理较为复杂，但一般都与心理情绪、社会环境及生活方式等因素密切相关。不久前，世界卫生组织在一份报告中称：“工作紧张是威胁在职人员健康的因素。”这一结论明确指出了过度劳累对人体的危害。随着经济的高速发展，生活节奏的不断加快，太累、太疲劳已是人们日常生活中的“流行词”。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。

医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张、反复的心理刺激及复杂恶劣的情绪逐渐影响而成，如果得不到及时疏导和化解，长年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控或心理危机，在精神上会造成精神萎靡、恍惚，甚至是精神失常，引发多种身心疾患，如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等，还能引起偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

心理疲劳是不知不觉潜伏在人们身边的，它不会一朝一夕就置人于死地，而是到了一定时间，达到一定的“疲劳量”，才会引发疾病，所以往往容易被人们忽视。

提高心理安全的问题不是一两个专家的问题，这是一个社会问题，应该让全社会都对心理安全问题重视起来。

中 篇

“从宇宙到人，没有压力轻飘飘。”心理压力的有价值论者如是说

其实，世间万物都是有一定压力的。地球相对于太阳系，太阳系相对于宇宙中其他星系等等，都是靠一定的引力来维持其状态的，所谓引力就是压力。任何一个星球都不是独立存在于宇宙之中的，它们或多或少都依赖于跟宇宙其他部分的关系，这就是既互相挤压又互相排斥的互为依存关系，它们之中缺少了一个，就会改变其原有状态。

再看看我们自身，可以说没有一个人不是生活在一定的压力之中——人体的内压与地球表面的大气压力几乎成正比，因此人类才能舒适地生存在地球上。这是大自然的无偿赐予。否则，人类离开地球大气层的保护，首要遇到的还不是缺少氧气的问题，而是会立刻因压力失衡而死亡。因为大家都知道，太空里的压力非常小，人如果没有太空服作为保护措施，就会立即“爆炸”蒸发。

在人类切身感受到了物理上的压力的同时，人类还感受到另外一种压力，这就是精神上的压力，即心理压力。心理压力是无形的，但它主要还是由于受到外界的影响而产生。

由于人类有形象和抽象的复杂思维，在这种思维过程中，人类会把许多事物相互比较，因此就产生许多差异。这些差

异互相作用，压力也就随之而来。人类在感知两个以上的物体时，在比较过程中找出差异，这些差异在人的精神世界里就会产生互为影响的压力。比如说圆有圆的优势，方有方的好处，圆相对于方来说，方就形成了圆的压力，同样，方相对于圆来说，圆也形成了方的压力。依此类推，高与矮，大与小，多与少……所以按照这个逻辑，只要有二个或二个以上的事物，都会产生压力。而两个以上的人，也当然要产生压力。人类自古以来都是群居生活的，也正是靠了群居生活，靠了集体的力量，才能战胜无数巨大的威胁和危险，使人类文明延续到今天。这就是社会化的功劳。甚至连许多动物的生活也是靠社会化而存在的。因此人类社会生活从一开始就有压力存在，并不是从你降生之后才有这种压力的。

但是人类在各个历史时期的压力都有不同的表现，有时候甚至出现重复和倒退，出现循环往复。当然，同历史一样，虽然有些表面上看是“重复”和“倒退”，可是每一个循环都是在前进的进程中更上了一层楼。

在中国的唐朝，时尚以胖为美，于是当时的瘦人就会有心理压力。到了现代社会，比如前些年，人们又过于追求纤瘦，于是胖人又有了心理压力。而今，人们提高了对自身的认识水平，开始提倡自然美，提倡健康美，于是人们又渐渐认可以运动健康为美的新标准，不再盲目地为自己的体形和体重而担忧。这个过程说明各个历史阶段的人在一定社会条件下，都有其不同的精神压力。也就是说，人的精神压力是受外界的比较和刺激而引起的，同时也因外界的不断变化而变化。但是每一个变化，都跟历史前进的步伐一样，总是在

不断进步着。

既然压力无处不在，无时不在，因此绝大多数压力都是有用的，甚至许多压力必不可少。世界上如果没有了压力，不管是物理上的，还是精神上的，那么人类肯定早已不复存在了。因此，压力是有用的。在物理上，简单来说，高压锅能够在加热状态下产生内部压力，可以更快地煮熟饭。而人类是进化的产物，在漫长的进化过程中，人类不仅按照与环境相适应的原则改造了外形，同时也为利于生存而建立起生理上和心理上的防御系统。这个防御系统的一个重要武器就是恐惧和压力。正因为人类有了恐惧和压力，才能避开各种危险，或主动出击，以确保自身安全。如果人类没有感受恐惧和压力的能力，那么就不会有安全防御机制机能来保护自己，更不能使自己防患于未然。比如远古时代，如果人没有恐惧和压力，就不能在大自然中求得生存，就不会跟野兽拼死搏斗。那么后果将是另一种悲惨。这就是心理压力的有价值论。

从人类自身安全着想，人有心理压力还是比没有一点儿心理压力的好。如果一个人真的一点儿心理压力也没有，对什么要紧的事情都漠不关心，终日昏头昏脑，毫无人生目的，没有追求，到头来，将一事无成。

但是人的心理压力不能过大，否则会使人在心理压力的重压下产生各种心理疾患。这个压力多大算是合适呢？因人而异，因为每个人对心理压力的承受能力是不同的。

是前进，还是倒退？只要回头看一看走过的路，就知道我们走了多远

按照唯物主义原理，物质是第一性的，精神则是第二性的，物质决定意识，环境决定思想。心理压力的存在、发展和变化必然要受到外部环境世界的制约。有没有心理压力并不以人的意志为转移。人在降生以后，就开始了肉体与心灵的双重发展，心灵这一方面，逐渐使人变成社会化的人。也就是说，社会文化的整个内容都对他发生作用，使他呈现出许多生物性之外的特点。比如原始人害怕打雷，一遇上电闪雷鸣便跪地求拜，祈祷上苍免灾。而现代人明白打雷的原理，看到闪电，听到雷声，反而能写出雷电颂来。

从建国到现在，已经半个多世纪过去了，这期间，各个时期人们都有着内涵迥异的心理状态。人们的心理也经历了一个历史变迁。比如说，过去的几十年里，下岗问题从来都没有成为我们的心事。其实，当时的就业危机已经迫在眉睫。但是为什么这些问题现在忽然显得突出起来了呢？难道人们的这些压力在过去就没有过吗？这里面有着更深层的社会原因和历史原因：一是过去人们在政治方面的压力大于经济方面的压力，以至于当时人们的价值观与现在不同，思想上的压力焦点与现在不同；二是比较现在而言，以前大家的经济水平高低差异不大，可攀比的内容不多。

谁也没法否认，就普遍意义上讲，过去人们的生活水平跟现在没法比。当时在物质生活方面的压力非常大，人们的

生活水平很低，在吃、穿、用和住等方面出现的人民生活问题非常多。但是人们注意和关心的主要还是在政治运动上，没用更多的心思去考虑“吃喝拉撒睡”这类芝麻小事。

中外学者都注意到这样一个现象，即“文革”中群众运动的表现形式基本是政治性的，即使是由过去的经济因素引发的矛盾，也都表现为政治冲突。

在这样的时代和社会背景下，人们对经济生活等物质要求被淡漠了。人们对经济压力的感受不如政治上更深刻。1988年以后，深圳等城市出现了以“知青”、“红卫兵”等为招牌的餐厅，毛主席像是从《人民画报》上剪下来的，餐厅播放的革命样板戏是从音像店买来的，像章则是从延安或其他文物市场上购得的。让人感到意外的是，这样的餐厅竟然一度十分火爆。除了商业炒作和人们的猎奇以外，从历史的观点来看，说明我国社会和国民经济有了大幅度的改变，而人们精神世界的压力与当年有很大不同，现在感受压力较大的部分，有些恰好是过去压力小的部分，相比之下，产生了某种程度上的怀旧。并非真是“今不如昔”。

现代化给人们带来的又是另一种心理状况。比如城市里的人生活在鸽子笼一样的高层建筑里，使邻里之间处于隔绝状态，这种生活环境造成了许多人孤单和寂寞的心理压力，由于这种居住方式不利于互相帮助，强盗来了别人也不知道，所以家家都安装了钢铁做的安全门，窗户上也装上防盗栅栏，这还不够，还要在门上装上“猫眼”，必须先确定来者是什么人，然后才放你进来。如果你是一位陌生人，那么你准会受到这样冷遇的尴尬：隔着铁门自我介绍了半天，人家还是将信将疑，不肯放你进来。

尤其是我国改革开放后，环境改变了，市场竞争机制带来了新的心理压力，其实这也是好事。在我们进入 WTO 这个世界总赛场的时候，这种压力使我们得到了锻炼，使我们变得聪明起来，充分感受到了危机的存在。这是人们提高了生存意识的进步表现。

我们目前面临的这些压力已经在促进社会的发展，形成推动社会前进的动力。如果没有压力，没有竞争，就不能充分发挥每个人的潜能。现在，聪明的人们都已经行动起来，调整自己的心态，放弃旧的观念，尽可能充分发挥自己的能力，去创造自己的事业。个人的事业成功了，作为社会整体的国家也就相应地发展起来。从这个意义上说，一定的危机感和压力是必要的，也是社会前进的必要条件。

事实上，人们一刻也没有停止过对于幸福生活的追求，只是当时社会状况和现实不允许，所以他们才在表面上对生活水平的提高表现为“漠不关心”。进一步说，人们当时对市场竞争也是一无所知，在那种特定的情况下，根本没有让人产生竞争意识的机制。

是前进，还是倒退？只要回头看一看走过的路，就知道我们走了多远。

当心理安全感受到冲击时，你选择拼搏还是退缩？这不仅仅关系到你心理上的安全感

所谓生活质量，一般从物质生活、名誉和幸福度这三个方面去衡量。比如赚钱多少，直接影响到全家人的生活水平，

而名誉在一个人所体现的自身价值上，也是必不可少的。这两方面的满足，才能构成幸福的水平。缺少了其中之一，他的生存质量就受到威胁。还是下岗做例子，一个人下岗了，首先势必会影响他的经济收入，其次，由于失去工作，他必须重新奋斗，达到他先前的名誉地位。由于前两个条件的水平降低，那么他的整体幸福度就自然而然地跟着下降。中国目前正处于社会转型期，下岗伴随着社会重组，应视为正常的社会现象。反过来，一成不变则是相对的、暂时的。每个人都要能上能下，这是社会的要求。所以每个人都应该改变观念，发挥出潜能，努力改变自己的现实，创造自己的一方天地。于是精神压力就会变成推动个人和社会前进的动力。

六七十年代青年人被分配工作时，许多人只盼进入国营工厂，进而就是争取当个脱产干部。常常听到这样的对话：“你在哪儿工作？累不累呀？”寻找职业，只以“累不累”作为标准，作为满意度，可见价值取向水准低下。

现在，一部分人先带头富起来了，在这部分人的比较下，就拉大了贫富差异。按照差异产生压力的原理，暂时还没有富起来的人难免心理上不平衡。绝大多数人都能化解这一压力，他们或努力奋斗，勤于劳作，来提高自己的生活水平，或靠智慧去创造财富，或者放弃“大锅饭”，扔掉“铁饭碗”，勇敢地去闯出一个崭新的世界。因此，对下岗问题也应该辩证地看待。下岗，并不是对所有人都是坏事。每个人都有充分的自由度，让你去有更多的选择，去奋斗。

当然，每个人的条件不同，所以感受与选择当然也会不同。比如对有的人来说，下岗就意味着失去生活来源，就意

味着日子过不下去，生存都受到威胁，心理安全感丧失；而对有的人来说，下岗正好是个机会，好去做他始终想做而没有机会去做的事情。但是绝大多数人不愿意下岗，谁愿意工作得好好的，却一下子脱离早已轻车熟路的岗位呢？即便是他看到换一种工作，对他来说更具有成就感和挑战意味，而且成功的可能性更大，他也要三思而后行。这是人的慎重心理在起作用。而那些只能下岗的人，或者没有心理准备，或者产生一种负气心理：我为什么就要下岗，而别人却仍然干得好好的？他们会觉得社会不公平。其实，他们是把相比较的“参照物”选错了。他们应该用自己的以前来比自己的未来。一个人的心理情绪是要靠自己来调整的，也是在许多可能性的因素中重新选择的结果。选择得好，则获得较多的心理满足，选择错误，则心理压力加大。但是人应该从教训中变得聪明起来，要远见卓识，用更长远的眼光来审视和选择自己的未来。

著名的美国克莱斯勒汽车公司首脑人物李·艾柯卡，当初在福特汽车公司当职员时，曾因工作不被信任而遭辞退。也就是这次辞退，大大激发了他的自尊心，从此奋起，终于事业有成。我国著名历史学家蔡尚思在年轻的时候也曾多次失业，一次被解聘后，他无事可干，便一头钻进了南京图书馆，利用一年多时间翻阅完数万卷的历代文集，收集了大量的资料，为他日后的研究打下了扎实的基础。因此，他的朋友称他“这段生活与其说是失业，还不如说是得业”。

市场经济不相信眼泪。在我国，很多下岗职工没有被困难吓倒。没有被心理压力而压垮。他们经过调整心态，通过

努力奋斗，获得了劳动的回报。当然，这个过程是非常痛苦的。孟秋霞的奋斗经历，就是用压不倒的意志力战胜生活危机和心理危机的。

48岁的梁凤梧原是重庆毛纺织染厂的普通纺织女工，8年前，工作了20多年的她和爱人同时下岗，两个月生活费累加后也只有300元，还要赡养瘫痪的老母和抚育正在上学的女儿。梁凤梧当女工时，曾获得“新长征突击手”、“‘三八’红旗手”称号，还被评为重庆市劳动模范、当选过重庆市政协委员。这位女工说，下岗初期，她心乱如麻，无所适从，苦闷迷茫了一个多月。随后，她托亲拜友，奔波于职业介绍所，想重新找到一份工作，但她面对的是一次次被拒绝。

不惑之年的梁凤梧意识到自己既无青春优势，也无适用的专业特长。于是她从一米见方的商场租赁柜台开始，脚踏实地地开创出自己的事业。梁凤梧相信：靠双手劳动求生存求发展是每一个劳动者致富的必由之路。

开始做的第一笔生意是销售服装，一个月下来不仅没有赚钱，反而还亏了一大笔，卖不出去的一大堆过季服装使举债筹集的资金被牢牢套住。悲观失望再次重重袭来。但她没有倒下。梁凤梧转向经营日化用品。由于化妆品经营成本可大可小，受季节变化影响不大，她的经营规模逐渐扩大，终于获得成功。如今，梁凤梧已经开办起5家便民连锁超市，为80多名下岗女工提供了就业机会。

从摆卤菜摊到开创社区服务有限公司，43岁的张玉英已经走过了4年多的再就业之路。她尝尽了人生的酸甜苦辣，感悟到人生最可宝贵的价值，也开创了自己实现再就业的广阔

天地。她说：“下岗，是重新确定人生位置的开始！”下岗后，张玉英瞄准中年女工擅长家务这一特点，在家政服务上下功夫，让家务劳动社会化。现在，张玉英任董事长的社区服务有限公司已经诞生，一个涉及再就业技能培训、社区生活品配送服务、休闲娱乐服务、医疗保健服务和敬老护幼服务等社区服务的庞大计划正在她的思考中成型。

梁凤梧和张玉英心理上的不安全感消失了，取而代之的是更加坚强和自信，她们就是以进为退，精神压力变成了动力，因此，心理压力也跟其他哲学命题一样，都是有着两重性的。在这进与退的抉择中，她们不仅仅是选择，而且是进步，这是人生道路上的一大进步。

安全感是相对的。居安思危，才能远离风险

世界上哪儿最安全？有没有绝对安全的地方？没有。因为安全总是相对的。

美国是世界经济最强大的国家，许多人非常向往，甚至于有些崇拜。然而就是这样一个强国，就是在世界第一大城市纽约，居然发生了“9·11”恐怖事件！这种大规模的恐怖活动，让美国堂堂的反恐怖主义官员措手不及，这些官员向来专注于防范个别的攻击事件。研究国际恐怖主义“调查计划”组织研究员艾默森说：“没有人想过，恐怖分子能够同时进行多场攻击，因此反恐怖主义机构从来没想这种状况。”这

次发生在纽约和华盛顿中心地区的恐怖袭击爆炸事件造成了数万人的死亡。事故发生时，世贸两座大厦中共有 54000 人上班。而这两座大厦在 1 个多小时内就被夷为平地。被摧毁的不仅仅是美国国内数幢标志性建筑物，更加打击了美国萎靡的经济。就拿这两栋世贸大厦来说，它不仅仅是美国经济贸易发展的象征，而且也是世界经济贸易的“集散地”。这两栋楼被撞坍塌，使世人心中产生了困惑。美国纽约是世界第一大城市，是全世界许多人无限向往的天堂。可是，天堂失火，粉碎了人们对这座城市的崇拜，也引起对美国崇拜心理的反思。据说，现在许多美国白领小姐上班都不敢再穿高跟鞋了，因为害怕万一再来个“9·11”之类的事件时，逃命时跑不快。

人们不禁要问：这个世界上还有没有安全感可言呢？

中国还只是个发展中国家，但是在美国发生“9·11”事件几个月之后，包括布什和普京在内的世界多国首脑齐集中国上海，APEC 会议成功召开。这说明了什么？说明我国仍然是世界上最安全的地方之一。这个安全来之不易，要靠我们每一个人去维护。一个国家的国民安全防范意识增强了，那么这个国家就会相对更加安全。也只有安定团结，才能在这个世界上占有重要地位，而人民则更加安全地过上和平安宁的生活。

中国人富了，一些人当上了老板。为了自身和家人的安全，他们花钱请保镖。一走到哪儿，前呼后拥一大堆人，看着着实热闹。花钱买安全，是当今某个阶层人士的一个时尚。某些特殊生意、特殊场合，保镖还是需要的。保镖是社会发

展到一定阶段所带来的一个必然产物。它不能说明社会安全系数降低,而是说明社会安全保卫有了更加周全的防范意识。

银行的运钞车也是如此,过去我们没有见过哪家银行的运钞车如此兴师动众。而现在,押送人员一个个身穿防弹衣,手拿警用电棍,甚至荷枪实弹,威风凛凛。我们在安全的时候,心里应该考虑到生活中的不安全因素,要防患于未然。

美国的一本畅销书,叫做《谁动了我的奶酪》。据说曾经作为许多大公司教育职工的教材。其中小矮人唧唧就能够面对现实,不守候在原地死等失去的奶酪,而是赶快出去另外开辟新的生路,结果他得到了更大的奶酪。当你得到了一块奶酪时,不应贪图安逸,而应该想到这块奶酪吃完后,应该到哪儿再去寻找下一块奶酪。这个故事值得玩味,对于下岗的和没有下岗的,对于我们所有人来说,都提出了一个值得深思的问题:你是像哼哼那样坐等那被拿走的奶酪呢?还是像唧唧那样,赶去找其他的奶酪呢?

下 篇

尊重心理学,增强心理承受能力,以积极进取的心态调整自己的心理情绪

在我国,解决人们心理问题有两个渠道,一是就诊“心理医生”,一是访问“心理咨询师”。“心理医生”作为医生,是有处方权的;而“心理咨询师”则没有处方权。他们接待

的一般也不是患者，而是正常人中间有一些心理上的问题，或是没有问题，而专为做心理保健的人。这些“来访者”，主要不是靠药物来进行治疗的。据笔者所知，国内外更多倾向于用心理咨询的方式解决人们的心理问题。

可是，中国人最怕谈及个人隐私，怕到连心理咨询师都不愿意见的程度。人们为什么会这样呢？首先是因为人们对自己的隐私过度保护，不愿意让一个陌生人知道自己更多的事情；二是因为许多人对心理健康的知识不甚了解；三是认为心理疾病就是精神病，是见不得人的事；四是认为有些心理疾病可以自己克服，不用心理医生的帮助。其实，心理疾病也和其他疾病一样，越早发现和治疗，效果越好。

人们常常问：我从心理咨询师那里能得到什么？还有许多人将心理治疗视为神秘的过程，不但心理咨询师很神秘，治疗场所也很神秘，病人的秘密当然就更神秘了。其实，心理治疗不该是被神化的，不该只放诸心中膜拜，这将影响疗效。心理医生也好，心理咨询师也好，他们不可能给来访者解决生活中的物质问题，但是他们的咨询却是实实在在的，有形的。心理咨询或治疗是一个咨询者和被咨询者互动的过程，通过一定的交谈获取信息，然后采取相应的措施来矫正人们心理情绪上不舒服的感受。

心理医生或心理咨询师分析及探索患者的心理层面，如成长过程、人际关系等，找到关键所在，从而对出现的问题加以矫正，当然这需要经验及时间。

俗话说，“黄鼠狼专咬病鸭子”，心胸比较狭隘的人最容易患心理疾病，他们遇到一点儿打击就受不了。可是你越是

心胸狭隘，你就越是容易感受到压力，同时你对压力的心理承受能力也越小，而去解决问题的能力也就小。这时，你就需要心理医生给你进行指导了。

人要胸怀宽阔，头脑中不要总是拘泥眼前很近的事物，不要只以家庭为生活圈子，最好多关心一下国家大事和国际形势，让自己的家庭跟上社会潮流，不至于落伍，这些都可以使你心胸更加宽敞，有助于调整自己的心态，使你在社会上与人相处更具有广泛交际的亲合力，你的事业也就更加顺畅地发展起来。想一想，谁愿意跟一个整天愁眉苦脸的人在一起工作或生活呢？自我情绪控制好了，就能增强社会适应能力，以便在社会上应付自如。

有安全感也是一种幸福。没做过贼，心里踏实。心中没有鬼，不怕鬼叫门。而小偷则不然，连在大街上走路都提心吊胆，一听见警车响，一看见穿制服的警察，就心惊肉跳，赶快下意识地要逃跑。可想而知，他们虽然偷到了钱，可是日子并不好过。

情绪是个体对客观事物与主观需要关系的反映。个体对事物体验究竟是积极的还是消极的，在于怎样认识事物。而事物有时有两面性：是与非，好与歹，得与失，你中有我，我中有你。正所谓“横看成岭侧成峰”。因此，当个体认识客观事物时，要注意从多方面看问题，如果从某一角度来看，可能会引起消极的情绪体验，产生心理压力，这时只要能够转换一个视角，常会看到另一番景象，心理压力也迎刃而解。这就犹如同样是半瓶水，有的人看到的是还差一半，有的人看到的是已有一半，这前后不同的认识会大大改变人的情绪体

验。

生活中烦恼的积累可以造成“高压”，远甚于一个单纯的外伤。不管是什么导致了压力，找出它来才可以针对它做些什么。这当然是心理医生或心理咨询师的职责。而普通人应该学会看心理医生，不能让病态状况蔓延下去，以免形成更大的麻烦。

在面对困境时，我们首先要面对现实，认识自己遭受挫折的原因，发挥人的主观能动性和情感的自我控制能力，从而战胜困境，成为生活的强者。挫折给人生带来害处，但同时还带来了“福音”，关键是要看能否正确地对待它，勇敢地驾驭它。第二是要学会在危机中寻找机遇。全面地分析形势，看事情还有没有转机，有哪些出路可走，能否另辟蹊径等等。第三，了解自己的优势与不足，总结失误的经验与教训，最后再做出明智的选择。同时，要适当地排遣和化解挫折导致的不良情绪，如外出旅游，换一下环境，或走亲访友，与朋友谈心，向朋友倾诉就是一个好办法。

在生活节奏加快、竞争加剧的今天，我们学一点儿解除心理压力的方法是很必要的，这样可以预防“心病”缠身。目前人们调节情绪的方式大多是采取“抑制”、“转移”等方法。但心理卫生专家不主张人们无限制地抑制自己的情绪。因为过多的抑制积累多了，将产生新的精神压力和心理负担。

不为生活的烦恼所淹没才是心理健康的真谛。而心理健康也需要对生活中的种种失意和挫折予以不断的升华、转移和理解，辩证地去认识，积极地调节个人的心境，从而寻找人生的快乐。

另外，做个善良的人，多做善事，也是消除心理压力的好办法。善良不仅仅在于言行。真正的善良存在于念起念灭的倏忽之间。祖祖辈辈以杀人为生的刽子手，若是在行刑前想到磨快屠刀，让受刑者少一点死前的痛苦，那一念就是善良。善良是一种能力，它能让你心胸开阔，大度，容忍力强，因而心理承受压力的能力当然也就更强。

古代中医运用“笑疗”（逗笑疗法）治愈疾病的事例很多，金代名医张从正曾经运用滑稽逗笑的心理疗法，使一位精神失常、食欲极差的患者不药而愈。据载：举人项关令的妻子因受激烈刺激而精神失常，不思饮食，不时呼叫怒骂，欲杀左右，半年中数位医生治疗均无效。后请张从正诊治，张主张采用逗笑办法治疗。翌日，张氏带两位涂成五颜六色花脸的老妇到患者面前，特意装扮滑稽动作，患者看到后猛然大笑不已。第二天，张氏又嘱二老妇在病人面前做滑稽杂耍，患者看见后又哈哈大笑。接着，张氏暗使另两妇人在患者面前狼吞虎咽进食佳肴，并不断声称味道好极了。患者目睹此情景，同时又嗅到美食香味，当即索取此美食。如此数日，患者怒气渐消，饮食趋于正常，病也告愈。

在英国，曾有“一个丑角进城，胜过一打医生”的谚语，此话虽过于夸大，但丑角的表演对于精神类疾病的医疗保健确有裨益。据说1999年，丹麦、挪威、瑞典、冰岛四国51位医师在哥本哈根举行会议，专门讨论幽默对医疗保健的意义，认为幽默引发的大笑，使人的紧张情绪和肌肉放松，减少忧郁和不安，同时还能活跃血液循环，激发免疫机能，提高对疾病的抵抗力。此外，在诊疗中运用幽默，还可减少或消除

患者的某些恐惧，使其能更合作地接受诊疗。因此他们创立了“幽默治疗学会”，倡议尽可能把幽默应用到医疗保健之中。可以肯定，“笑疗”的确有着广阔的前景。

音乐是一种艺术，也是一种非常有效的辅助心理治疗手段。当然，你必须正确地选择曲目，比如失恋、失意的人，应该听振奋人心的曲子，抛开所有的烦恼和痛苦，这是最好的选择；如果不慎听了一些爱意绵绵的曲子，可能会使你心理上的烦恼越发加重。

伦敦心理治疗师伯尼·伍德称，使观众如痴如醉的电影剧情可以治疗一直隐藏在心底的创伤。他认为，电影治疗法是医学中的一项突破。这项疗法对男性或有难言之隐的病人尤其有用。

英国利兹大学讲师兼电影专家玛吉鲁斯也发现电影能对学生产生类似效果。她说：“学生看过电影后，便会向我倾诉心事——而以前他们不会。”她又说：“电影治疗法最成功的地方，是可以让那些不常开口的人尽诉心中隐情。”

排解不良情绪的途径和办法很多，每个人都应学会寻找适合自己生活规律的“良方”。

信赖——安全感的前提。学会信赖，你将具有较高的安全感

随着社会的发展与进步，人们的物质、文化生活水平不断提高。人们在生活和工作等一系列社会活动中，越来越多

地感觉到维护自身生命财产的重要性和必要性。在现今社会状况尚不太稳定的情况下，如何找到更加保险的“安全感”？我们的安全感从哪儿来？

我们要学会信赖。要学会信赖他人。敢于信赖他人，这跟防范坏人是两回事。信赖他人，也就是信赖社会、信赖自己。人与人之间有了信赖关系，才会有安全感。而要相信广大人民群众，就首先应该相信自己，从树立自己的自信心开始，勇敢地面对一切不良现象。

从大处说，我们要信赖自己的国家和社会，相信正义永远在人民手里，任何邪恶都不能兴风作浪，为所欲为。有了这个大前提，有这样的信念作为基础，你会从心底里产生安全感。你有了安全感，那么，威胁就会离你而去。

从小处说，你应该相信你的左邻右舍，跟他们友好相处，你对你的邻近居民越是了解，你在家也就越有安全感。

即使是在公共场所，你也应该信赖周围的人。例如，你在公共汽车上被小偷偷了钱包，如果你信赖在场的所有公民都有正义感，都会痛恨小偷，你会毫不犹豫地大声宣布你遭遇了行窃，请大家协助追查。在你正义的呼声中，大家的正义感被你唤醒，于是就会响应你的号召，群起而攻之，一举把小偷捉住。反之，如果你对周围的人缺乏信赖，再加上天性怯懦，即便是小偷偷了钱，也不敢声张，害怕小偷报复，也害怕别人不响应你，那么，你的钱算是白让小偷偷了，同时还助长了小偷的威风。

曾经在社会上出现过这样的现象：一个人被歹徒伤害，因为歹徒很凶，致使周围的人没有一个上前伸张正义。这是我

们这个社会的悲哀。请思考一下，假如被伤害的那个人是你，别人也不管你，你将是怎样的感觉呢？该管的不管，谁知道明天遭遇歹徒的会不会是你呢？在任何时候，人民群众都是站在正义的一方的，关键是要齐心协力，勇于斗争，相信他人和自己的正义感能够战胜极少数的歹徒，这是每个有社会属性的人都应该具备的心理素质。

当然，并不是说在任何时候都要勇敢，盲目的勇敢是无谓的牺牲。我们不主张蛮干，遇到问题时，还要量力而行，不能逞强好胜，心血来潮，你明明不会游泳，偏要下河救人，岂不是白白送死？犯罪分子如果真的拿着武器在抢劫，你非要赤手空拳上前与之搏斗，那不叫勇敢，充其量只是有勇无谋。

同时，信赖又是建立在一定条件基础之上的。因为信赖是有度的。有限度的信赖才能让人感到安全，感到心安理得。人民币有造假，所以在买东西的时候，售货员会拿着你的纸币认真摸，仔细看，或者要在鉴定器上试一试。这让人感觉很尴尬。可是，为了防范，这样做是有必要的，于是人们就都司空见惯了。信赖归信赖，但是不能没有防范。我们的朋友有了困难，互相之间常常要借钱帮忙。对这个问题的处理一定要慎重。或者是超出你的能力范围之外，让你感到为难，或者是一不留神你跟朋友几十年的交情蒙上阴影。因此朋友之间最好不要有金钱上的借贷，由信赖而借的钱，其代价是朋友的情谊。这个世界上还有什么能够比朋友情谊更重要的呢？

像前文所述的女骗子和那个搞工程的老板，骗子正是利用了他们的轻信而行骗的。当你在有信赖感的同时，别忘记

应该有个度的问题，你就不会那么容易造成损失。在类似的问题上，你会想一想，我跟他（她）的信赖感有多少？我能把那么多的钱交给他（她）吗？对人的信赖有限度，是对自己生命财产的必要保护，它可以避免许多错误，少让自己受损失，只有这样，我们才会更加安全。

学会自我防范，增强保护自己的意识，你充分享受心理安全感所带来的幸福

社会进步，物质文化生活水平提高，人们也越来越感到维护生命财产的重要性，社会需要安全感，个人更需要安全感。如何保障呢？防范在先，安全在后。防范措施做得好，我们心理上就会有安全感。必要的防范措施很多，但是最主要的还是要靠我们自身和法律的力量来防止侵害。

自我防范包括两个方面，一是防范意识，二是防范技能。二者不可偏废。比如一个人防范意识十分强烈，却没有防范技能，在生活中则表现为处处小心，事事注意，结果却往往作茧自缚，使自己成为与社会隔绝的人；而具有较强防范技能，却防范意识淡漠的人，则可能表现为家里门窗紧固，外出携带物品从不离手，可是一旦遇到诱饵骗局，则可能身陷其中，上当受骗。

社会是由一个复杂的群体构成的，存在着许多相互冲突、相互斗争的不同思想，不同群体之间价值观念有着根本的区别，因此要深刻认识和理解人的多重性。好人和坏人既没有

严格的区分标准，也没有可识别的外部特征，甚至一个公认的好人会做出连一个公认的坏人都做不出的坏事，而一个公认的坏人也可能做一般好人所无法做到的好事。所以要具体情况具体分析。

我们一再强调法律是保护我们合法权利的盾牌。比如《刑法》保护我们生命、财产等方面的权利，《民法》保护我们各项民事交往的权利，《经济合同法》则保护我们在经济交往中的权利等。学习和掌握这些法律，绝不仅仅是法官、律师等法律界人士所必需的，而是社会全体公民所必需的。这样才能更有效地保护我们自己。除了防范自然侵害以外，我们主要是要防范来自社会的侵害。比如来自个人行为的，来自企业法人的和来自国家机构的等等。其中对来自个人的侵害主要应该注意保护人身权利和财产权利，还要注意保护自身的政治权利以及经济交往的权利。自我防范作为一种行为，必然要涉及社会和他人的，因此就必须符合法律规范。曾经出现这样的事件：一个人为了防范盗窃，竟然在自家院墙上设置了电网。结果使一名捕捉蜻蜓的儿童不幸触电身亡。这是防范失当，是违犯法律的一个著名案例。再如某人因怀疑他人行窃，而强行对其搜身、扣押财物，限制了那个人的人身自由，这已经侵害了他人的利益，最终被法律所追究。

自我防范还应遵循道德标准，像无端猜忌他人、怀疑他人，甚至诬陷他人有侵害自己的行为，或自我防卫时不顾他人的利益，以自我防范为名，影响或侵害他人利益，这些行为均属于超出了道德标准的行为，自我防范应以无碍他人为原则。

任何一个比较成熟的人都应懂得未雨绸缪的道理，对侵害有一定的预见能力，以致在侵害没有发生之前设法避免。如果避免不了，或已经身陷侵害之中，就设法解脱或反抗。反抗是专指在罪犯与自我力量对比上无明显差异的情况下，或自我力量略强于罪犯的情况下才能采取的办法。否则，就应该采取服从法和求助法。服从是为了避免更大的伤害，而求助则是向现场或周围的人简要地讲明自己正在受到侵害的性质。紧急情况下，为引起其他人的注意，你应该直接喊：“救命！”

自我保护的范围按重要程度划分为：首先是生命，其次是人身自由，再其次是财产等。如果侵害者的目的是自我生命，那么就应该采取一切措施保护自我，不管力量相差多少，也要奋起反抗，与之斗争到底，也就是“拼命”。你不拼命，罪犯就会要你的命。

应该熟悉常用的社会紧急救援机构的电话号码，如“110”、“119”和“120”等，如果可能，还应该熟悉几个邻居家的电话号码，俗话说：“远亲不如近邻”，一旦有紧急情况，作为友好近邻，肯定都会愿意帮忙。

为防止遭受财产侵害，除了加固门窗以外，最主要的应该是把大宗钱款存入银行，平时不要向外人讲述自家财产的价值，同时为家庭财产寻求合适投保渠道。

至于哪些人容易受骗上当呢？应该说，几乎所有人都有可能被骗。你在街上走着，突然有人跟你说遇到紧急困难，需要一点儿钱支援一下。你无从考证他的话是真是假，反正是一点儿钱嘛，你恐怕宁可信其有，给了钱走人，就算是做善

事吧！有些人“精明”一些，受骗的机会少一些。但是“精明”人如果太精明了，一旦受骗，往往会造成更大的损失。另外，有不正常欲望的人是最容易受骗上当的人。当有陌生人奉承你、赞扬你，使用绝对肯定或绝对否定的语气诱惑你，或主动提供信息，对某件事情出奇地了解，而且表情既神秘又矛盾，既夸张又驴唇不对马嘴，那么，你就要小心了，最好是对这样的人“敬而远之”。

对于有职业的人来说，应该熟悉《劳动法》的有关规定，并尽可能了解国家有关劳动就业问题的政策，以便保护自身权益。即便是下岗人员，也应该考虑自己是否享受到应有的待遇。应聘招工，要看试用期时间多长，患病后的医疗保障和下岗后的养老保障等，还要考虑到劳动合同签订时所依据的客观情况发生变化后怎么办。女性职工在被录用时，除国家规定的不适合女性的工种或岗位之外，还要弄明白自己有什么特殊待遇可以享受，如孕产期和哺乳期的福利待遇等。

心理安全关系到每个人的生存状态和生活质量，我们对自我心理安全的清点，是飞速发展的时代的需要，是人们充分认识社会的必要。每个人都关系到整个社会的安全，社会需要安全，而每个人也都需要有一个安全的社会。清点之后，希望每个人在生活中多长个心眼儿，多掌握些安全防御措施。不管是居家还是外出，只有防范措施得当，心理安全感强，生活才会更加丰富多彩，幸福美满。