

策划:龚丹枫 陈晓璇
统筹:卫轶 何宁
特邀专家:徐航航(广东省教育研究院心理健康教研专家)

细说心理

本栏目与广东省教育研究院、全省心理教研员及心理健康老师共同打造

一周热话题

近日,涉及一起虐猫事件的东南大学土木工程学院学生徐某考研两度被刷一事,引发了舆论的广泛关注。虽然该生报考的南京大学和兰州大学均未公开拒绝录取是因为“虐猫”,但很多网友认为,“虐猫”正是他虽然专业考试成绩名列前茅但未能通过考研面试的原因。不仅如此,近日,江西师范大学瑶湖校区虐猫学生郭某因违反校规校纪被开除学籍。

舆论认为,将“虐猫”等失德行为纳入招生考核折射育人导向。此次事件议论纷纷的背后,我们需要反思,为什么全社会对“虐待动物”的事件感到厌恶和愤怒?其背后折射出哪些心理问题?本期细说心理,我们一起来探讨如何与身边的动植物和谐相处。

尊重生命,亲近大自然,我们会豁然开朗

羊城晚报记者 何宁

1

为何大家对“虐待动物”如此愤怒?

“动物和植物,其实也需要我们真心爱护和善待;相比其他动物,像猫和狗等,与人类较长时间为伴,他们既依赖我们,也陪伴我们甚至会帮助我们。所以,我们不应该伤害它们。”广州市真光中学专职心理教师蒋蔼瑜表示,“虐猫”本质上是故意伤害,从道德上应予以强烈谴责。从法律上,我国并没有明文规定虐待动物是犯罪,不是犯罪就不会涉及量刑的问题,“但是,法律相对滞后,所以才更需要道德约束。”蒋蔼瑜表示,道德是大家的普适价值观也是无形的公约,我们国家一直提倡社会主义核心价值观,爱护动物是文明且友善的行为,每位公民应践行。伤害动物,引起公愤,自然是因为此行为违背了道德。

“从心理学角度来看,公众对虐待动物行为感到愤怒,是因为人性向善,正因为人们心中有爱,懂得表达爱,赋予爱,动物、植物和人类才能和谐共处,繁衍生息,其乐融融。同时,人皆有怜悯之心和共情之力,当看到弱小动物受到摧残和虐待,会激起大家的厌恶和愤怒情绪,出现这些情绪是正常的。”蒋蔼瑜认为,倘若人们对“虐待动物”无感或者置之不理,那么生存在这个冷漠的世界里,便是“危机四伏”,“当然,有情绪也需要理性和克制,合理批评不等于情绪宣泄,人们应该认识到爱护动物和珍爱生命是家庭、学校乃至社会的共同责任,因此,人们的厌恶和愤怒情绪也需适可而止。”

温馨提醒:升学和录取,成绩确实不是唯一衡量标准

对于“虐猫”事件影响到升学,蒋蔼瑜作为中学老师,她特别提醒学生和家,升学和录取,成绩确实不是唯一的衡量标准。在高考前,每位考生档案里面都有高中学生档案和综合素质评价。高中学生档案需要班主任每年撰写评语,而综合素质评价则需要填写心理素质的

等级,从这里能看出国家在教育选拔人才时,对人的思想表现以及心理素质的重视。在考研中,复试也有政审环节,政审内容包括了考生的政治态度、思想表现、工作学习态度、职业道德、遵纪守法等方面。录取前提包含了多方面,比如考试成绩和复试政审等,任何一个环节

达不到要求,考研原则上是不予录取。“因此,哪怕施暴者成绩再优异,也不能忽略其他的考察因素,更不能唯成绩而论,树立成绩至上的价值观。从幼儿园到高校,应遵循国家倡导的‘五育并举’,德智体美劳全面和谐发展。”蒋蔼瑜说。



图/视觉中国

2

“虐待动物”背后折射出怎样的心理问题?

大部分人只是看到类似的视频,都有一种本能的不适感,可是为什么会有人要虐待动物呢?珠海市北京师范大学(珠海)附属高级中学心理专职教师单佳楠表示,从心理学的角度来看,任何行为的背后都有动机,如宣泄情绪、满足欲望和需求等。虐待动物的行为亦如此,他们真正的动机我们不得而知,但从外显的迹象来看,推测动机有如下几种。

一是我调节或自我伤害,要么朝外,对外倾诉或向外攻击。虐待动物自然是后者,且是其中最极端的方式。

二是“欺负”的转移。这一类动机通常见于日常生活中处于弱势的虐待动物者。他们在日常生活中,因身体弱小或性格懦弱等原因被周围人欺负,却不具备反击的能力,于是将这种欺负变本加厉地施加到了更弱小的动物身上。

三是满足控制欲。我们每个人都希望对自己的生活拥有掌控感,这也是安全感的来源之一。但有一些人,因为生活得不顺,无法拥有对于当下和未来的掌控感,不确定性让他们无所适从,而看着一个生命完全掌控在自己手中,可以随意拿捏、虐待,甚至结束它,这产生了极大的满足感和控制欲。

四是精神自残。极少数的虐待是针对自己喜欢的动物的。这一类人或许是将自己投射在了动物身上,通过虐待动物的方式,让自己感到心痛,实现精神自残的目的。

五是获取关注。获得他人关注是每个人都会去追求的能力,于是将这种欺负变本加厉地施加到了更弱小的动物身上。

单佳楠强调,无论上述哪种情况,虐待的过程和结果满足了施暴者的需求,满足感又进一步强化了他们的行为,“若无及时有效的干预,将会形成恶性循环。”

3

“仁者爱人,推己及人”,我们的世界才更加美好

“虐待动物”的反面是爱护动物、爱护生命。人与自然界是一个不可分割的整体,人是自然界的产物,也是自然界的一部分,动物也是大自然的一部分,每一种生命在大自然中都有自己独特的价值。“因此,爱护动物、爱护我们身边的生命就是爱护我们自己。”中山市教育教研院、广东省中小学心理健康教育指导委员会委员梁剑玲

表示,作为人类,我们要树立生命至上的信念。“生命至上,并不意味着只看到自己生命的重要性,我们也必须承认别人的生命,其他生命同样重要。‘仁者爱人,推己及人’,具备这样的情怀,理解这样的道理,才会让我们的世界更加美好。”

梁剑玲进一步指出,大自然是一个宝库,不仅带给我们丰富的物质生活,还带给我们健康文明的精神生

活。“我们很多人都有这样的体验,在山野之中感觉空气特别地清新,看到野花和动物时会感到快乐,听到大自然的声音时也会产生愉悦感,登高望远大汗淋漓却心旷神怡……人在大自然中身心俱佳的感觉会使人喜欢这种人与自然互动,而逐渐融入自然、热爱自然。”梁剑玲建议,要让我们身心健康,不妨从亲近和热爱大自然开始。

专家建议:给自己创造机会,尽可能多地亲近大自然

接触自然对心理健康的促进作用日益重视。有研究发现,每周至少花两小时亲近大自然的人比从不走进大自然的人身体和心灵更为健康。我们不仅要有亲近自然的机会,而且要保证亲近自然的时间,这样才能更好地促进身心健康水平和提升我们的幸福感。

一是增加与自然接触的机会。快节奏的生活,强烈刺激环境,容易使我们的身体长期处于超负荷状态,更需要增加与自然的接触机会。在自然环境中让我们从高度紧张的压力状态中抽离出来,保持稳定宁静的心境。当然,最重要的是日常生活要融入自然。平常的日子,也尽可能每天有时间到户外活动,在工作学习休息之时走到室外沐浴阳光,饭后在户外散步,周末在草地操场玩耍打球。

二是保证户外活动的空间。无论是在公园散步、露营,还是在山川平原中旅行还是去海滩度假,都可以让我们与自然亲密接触。这些户外活动的空间既让我们身心放松,还可以与人亲密互动,找到志同道合的朋友,为心理健康提供积极的社会支持。

三是创造室内的自然环境。对于那些无法经常外出的人,在室内创造自然环境也是一个不错的选择。在窗台种花种草,在家中摆放一些盆栽植物,这些都可以带来接近自然的感受。

四是积极参加公益环保活动。通过参加植树护林、社区环保、照料小动物等公益活动,丰富我们与自然的关系和情感,培养我们的环境保护态度,促使我们更愿意保护自然、乐于亲近自然,从而有更多的亲社会行为。投入玫瑰、手有余香,我们自己也会有更好的身心健康状态。

专家建议:请及时寻求专业帮助

看到上述原因分析,或许有的人会在其中找到自己的影子,会担心自己不是不是也会成为那样的人。“其实前文所述的背后动机本身并不罕见,甚至可以说是人类共通,但将想法付诸现实,用虐待动物这种极端的方式去满足自己的需求,这才是问题。”单佳楠强调,究其根源,“虐待动物”是同理心的丧失和控制能力的缺失。

单佳楠进一步解释,同理心是指站在对方立场设身处地思考的一种方式,与我们常说的共情是类似的意思。同理心让我们能够换位思考,识别并且感受到对方的情感。“这就是为什么我们会看到虐待动物的视频,会本能地不适,因为我们会忍不住去想‘被这样对待的小动物,该有多疼、多无助。’”

同理心的丧失可能是先天神经发育的结果,但更大的可能是后天环境的影响。若对于任何人、事、物都缺乏同理心,则可能是反社会型人格障碍。虐待动物者是不是人格障碍的患者,需要进一步的探索才能够确定,但至少在实际这一行为时,他们的同理心是缺失的,对生命是冷漠的。

人类的控制能力来自前额叶。我们的原始脑和情绪脑通常会有很多不受控的想法和冲动,其中不乏杀戮和

暗杀等内容。但前额叶像是汽车的刹车一样,能够将这些想法和冲动控制在脑内,而不付诸行为。虐待动物者的控制能力显然是较低的,因此放任自己的冲动,伤害其他生命。

单佳楠提醒道,如果发现自己有虐待动物的行为,或这样的冲动已经强烈到即将失去控制,建议尽快去向专业人士寻求心理帮助。“能够觉察自己的行为,并在事后知晓自己的行为属于虐待,这说明自知力尚存,大部分的心理问题和心理疾病都是可以缓解和治愈的,切勿讳疾忌医,让自己‘沉沦其中’。”

心理老师日志

一名学生的真情告白

广东番禺中学 陈慧瑜

许多人很好奇在学校心理辅导室里发生了什么?其实,在这里每天都可以听到或令人痛心或令人惊喜的故事。

小云的故事

这天中午,心理辅导室迎来了一位长着一双漂亮大眼睛、待人彬彬有礼的女生。小云(化名)刚坐下,就开始滔滔不绝地给我讲述她的故事:“哥哥意外身亡,妈妈又生病了,而喜欢男孩的爸爸长期在外,用工作来麻痹自己。我要成为一个完美无缺的人,让爸爸知道,我比男孩子更出色。这么多年来,种种的委屈、害怕和抱怨我都深深地埋藏在心底,从没有告诉过任何人。”

说着说着,小云的眉头越来越低,然后沉默了。我静静地坐在那里等待着……

一分钟,两分钟过去了。突然,小云大声叫喊着:“不要再说了!”“老师,他们在嘲笑我,您听见了吗?”

我的心咯噔一下,问题比想象的要严重。我问小云:“他们是谁?在说你什么?”

小云激动地说:“是我的同学。他们说我哭不哭,成绩这么差,什么都不会。他们说得很大声,想让全校的人都知道。”

辅导室里只有我和她,此时是中午一点多,校园里静悄悄的。我意识到事态严重,小云完全陷入她的妄想世界里,我能感受到她的恐惧、痛苦、孤独和无助。

出于对未成年人的保护以及保密例外原则,我们联系了小云的监护人,并将其转到医院的专科门诊。医生诊断小云为精神分裂症,她接受了住院治疗和休学。之后处于康复期的她,回到了校园里。每周,小云都会准时来到心理辅导室,和我分享她一周以来的喜怒哀乐。一个星期过去了,一个月过去了,每一次辅导,我都耐心倾听着、积极回应着小云的诉说。

一年的时间,我就这样陪伴着她。后来,小云如愿以偿考上了大学。小云这样写道:“我学会了真诚地面对我的不完美,同时我也知道我是这个世界上独一无二的人。只要我想哭就可以哭,想笑就可以笑;不管我多么糟糕,心理老师总让我看到自己的好,使我有勇气面对困难。我好想对她说:‘今生遇见你,真好!’”

小云的这番真情告白,让我倍感幸福。能够帮助患病的学生在康复后,重新适应学校并得到较好的生涯发展,我相信其中倾听与接纳发挥了重要作用。

倾听先于教导 接纳先于改造

作为老师或家长,当看到孩子的不良行为,例如说谎、迟到、不交作业、厌学、沉迷游戏,可能第一反应就是指出错误、教育引导,但却忽略了这些行为背后的原因以及事情的本质。倾听,既有助于了解事情的真相,方便对症下药,又能让孩子感受到师长对他的尊重,更有利于沟通。

总是被指责的孩子,只会怯懦、退缩,丧失自信。接纳的态度是需要传达给孩子们,例如人无完人,这次做得不满意,下次再努力些。有的人更容易坚持,各有各的性格优势和能力。帮助孩子发现这些,远比盯着短板要有价值得多。

被倾听,会让人对自己很重要;被接纳,会让人对未来抱有希望。愿我们倾听与接纳彼此,遇见最好的自己。

家教

小课堂

练一练

父母可以和子女周末到大自然中捡拾掉落的植物制成标本,具体步骤如下:

1. 捡拾植物。在大自然中寻找,收集自己喜欢的树叶、花朵等。
2. 清洗植物。将捡到的植物清洗干净,晾干备用。
3. 压制植物。将植物铺

制作植物标本

1. 到纸张平面,用厚些的书本进行压制。
2. 粘贴标本。用白乳胶或者其他胶水,将植物粘贴在标本框中。
3. 查找资料。确认植物的名称和种类,方便记录和分类。
4. 粘贴名签。将植物标

本名签粘贴在标本旁边,写下植物名称、种类、标本日期等信息。
温馨提醒:在制作植物标本的过程中,孩子可能为了让标本更美观而采摘未掉落的植物,父母需要提醒孩子不可采摘,从细微之处让孩子真正体会到何谓尊重善待生命。

碎碎念 亲近大自然,是父母给孩子上的“生命教育”必修课

父母在家庭教育中开展生命教育,不仅能让孩子认识到生命的脆弱和宝贵,还能引导他心怀感恩地珍惜和保护生命。亲近大自然是父母给孩子上的“生命教育”必修课。

对于幼儿园或小学阶段的孩子,父母可以带他去植物园、动物园、郊野公园等地,与孩子一同认识、观察各种动植物,一起了解各种动植物生命诞生与消失的过程,帮助孩子感受生命的来之不易。对于初中的孩子,父母可以让孩子独自照顾一种植物或动物,观察、记录动植物的生长变化,培养孩子责任心,学会呵护生命、善待生命。

在认识动植物过程中,孩子的注意力可能会被其他事物吸引,父母可以采用模拟与动植物对话的方式重新吸引孩子的兴趣。在照料动植物时,孩子可能出现不得不面对动植物生病或死亡的情况,父母需要及时肯定孩子的付出,安抚他的失落情绪,助力其重新振作起来。