

突发事件下的心理防御

黄宇霞¹ 罗跃嘉¹

1 突发事件及其心理危害

2003年爆发的 SARS 给人们生活、工作造成了巨大的影响,也给人们的心理带来猛烈的冲击。由于种种原因,疫情蔓延迅速,而官方消息出台不够及时,人们在疑惑和恐慌中戴口罩、消毒,直至隔离。行动自由被限制,人际交往出现了不同程度的麻烦,许多工作被耽误甚至停滞了。交通、旅游、零售、餐饮、娱乐等行业都受到不同程度的冲击,这些行业的从业人员不仅和大家一样受到疾病的威胁,而且蒙受了经济损失,比一般人又多了一层烦恼。另有一些人心中充溢着强烈的不满和怨愤,时而埋怨政府前期措施不得力,时而痛斥吃野味引来灾难,然后联想起自己工作、生活上的种种不如意,一时之间只觉社会丑陋,生活阴暗,胸中愤懑难以平息。有些人不幸在这场灾难中失去了亲人或朋友,他们更是需要漫长的时间来治愈心灵的创伤。

人在遭受挫折或面临应激时,突发的情境对人心理上造成的压力会使人产生紧张、焦虑等不愉快的情绪体验,并导致心理和生理活动的不平衡,影响人的正常行为和活动能力。为了对付这种压力,受挫者就会自觉或不自觉地运用种种心理防御机制,以减少对自己的伤害。心理防御机制是人具有的,在先生物遗传基础上,经后天长期社会实践不断完善和发展的结果。要平稳度过突发事件带来的心理危机,应该学会合理运用心理防御机制。

2 心理防御机制的原理及方法

2.1 心理防御机制的原理

弗洛伊德创立的精神分析理论是现代心理学的基石,该理论将人格结构划分为本我、自我及超我三个部分。“本我”是指原始的自己,包含生存所需的基本欲望、冲动和生命力,它按照快乐原则行事,不理睬社会道德和外在的行为规范。“自我”,是自己可意识到的执行思考、感觉、判断或记忆的部分,其机能是寻求“本我”冲动得以满足,而同时保护整个机体不受伤害。“超我”,是人格结构中代表理想的部分,它是个体在成长过程中通过内化道德规范,内化社会及文化环境的价值观念而形成的,超我要求“自我”按社会可接受的方式去满足“本我”。超我、本我及现实之间常有矛盾,自我可以某种形式调节冲突各方的关系,从而缓和焦虑、消除痛苦,这就是自我的心理防御机制。

2.2 心理防御机制的形式

2.2.1 压抑:一种不自觉的主动遗忘和抑制,通过压抑把意识不能接受的冲动、情绪、记忆等心理活动抑制到潜意识中去,是心理防御机制的基础和最基本的方法。压抑分两种:一种是有意识地抑制自己认为不应该存在的欲望和行为;另一种是本人不知不觉地进行无意识压抑,是经典的压抑作用形式。人幼年时的经验和许多无意识体验,到成年时期常常无法回忆,这就是压抑作用的结果。主动压抑是有用的心理调

节功能。如激怒是一种正常的情感活动,但是经常激怒,可导致反社会言行,必须通过有意识压抑加以调整。

2.2.2 否认:指有意或无意地拒绝承认不愉快的现实以保护自我的心理防御机制。如有的人起初听到亲人因 SARS 离去的消息时,坚决不肯相信这个消息是真的,这种反应其实是为了躲避突如其来的精神打击,以度过最初的心理难关。

2.2.3 隔离:将一些不快的现实或情感分离于意识之外,以免引起精神上的不愉快,这种机制叫隔离,如人死了叫“仙逝”“归天”“驾鹤西去”,这样说起来可以避免尴尬或悲哀。

2.2.4 投射:指个体将自己不能容忍的冲动、欲望转移到他人的身上,以免除自责的痛苦。如一个人对领导心怀不满,做梦时便梦见一个同事与领导发生激烈冲突并大打出手。这是自我为了逃避超我的责难,又要满足自我的需要,将自己的欲望投射到别人的身上从而得到一种解脱的心理机制。

2.2.5 退行:当人受到挫折无法应付时,即放弃已经学会的成熟态度和行为模式,使用以往较幼稚的方式来满足自己的欲望,这叫退行。比如有位妇女在得知厂里让自己下岗的决定之后,回到家就卧床不起,吃饭喝水要人伺候,她是以这种幼稚的方式来呼唤别人的同情和帮助。显然,作为成年人,这种方式并不能有效地解决问题。

2.2.6 转化:指精神上的问题转化为躯体症状表现出来,从而避开了心理焦虑和痛苦。精神科常见到歇斯底里的病人出现瘫痪、失音、晕厥、抽搐、痉挛性斜颈等等症状,这实际上是他们的内心焦虑或心理冲突以躯体化的症状表现出来,但转化的动机是潜意识的,患者自己完全意识不到。

2.2.7 反向形成:自认为不符合社会道德规范的内心欲望或冲动会引起自我和超我的抵制,表现出来会被社会惩罚或引起内心焦虑,故朝相反的途径释放导致反向形成。如有些恐人症的病人内心是渴望接触异性的,但却偏偏表现出对异性恐惧。

2.2.8 合理化:是个体遭受挫折时用有利于自己的理由来为自己辩解,将面临的窘境加以文饰,以隐瞒自己的真实动机,从而为自己进行解脱的一种心理防御机制,例如,隔离期间不能外出,就说:“上街也没什么意思,又累又花钱”,或者说:“正好落得清静,好好在家修身养性吧。”合理化虽然仍属于消极的防御机制,但在一定程度上确实可以帮助人们维持心理平衡。

2.2.9 幽默:是指以幽默的语言或行为来应付紧张的情境或表达潜意识的欲望,幽默法对解脱心理困境是极有助益的自救策略之一。

2.2.10 补偿:补偿是指个人所追求的目标、理想受挫,或因

1 中科院心理所心理健康重点实验室,北京朝阳区大屯路甲 10 号, 100101

作者简介:黄宇霞,女,博士研究生

收稿日期:2003-10-20

自身生理缺陷、行为过失而遭受失败时,选择其他能获得成功的活动来代替,借以弥补因失败而丧失的自尊与自信。一种补偿是以另一个目标来代替原来尝试失败的目标。另一种补偿是以加倍的努力锻炼某项原本不足的能力,转弱为强,达到原来的目标。

2.2.11 升华:指将被压抑的不符合社会规范的原始冲动或欲望用符合社会要求的建设性方式表达出来,是移量的一种形式。移量是指能量从一个对象改道注入另一个对象的过程。以“口唇满足”的一系列移量作用为例:婴儿在没有奶瓶或母乳时转而吮吮拇指或其他可以抓到的东西,如果不被允许,就得给他别的东西代替,诸如棒棒糖之类。随着年龄的增长,社会不再认可成人以棒棒糖满足口唇刺激的习惯,于是,转而采取另外的方式:吸烟、饮酒、接吻、涂口红、唱歌、谈话、吐痰等等。如果替代的方式具有较高的文化层次,比如追求知识,热衷于慈善事业,搞文学艺术创作等,这样的移量就被称为升华。通过升华可以把本能的心理能量提高和发展到高级的、更能为社会接受的目标,是心理防御机制中最具有积极意义的一种形式。在升华的作用下,原来的动机冲突得到了宣泄,不但消除了因动机受挫而产生的焦虑,而且能使个人获得成功的满足或成为有修养的人。

3 合理防御

人类在正常和病态情况下都在不自觉地运用心理防御

机制,运用得当,可减轻痛苦,帮助人们度过心理难关,运用过度就会表现出焦虑抑郁等病态心理症状。

从心理学上讲,将烦恼以适当的途径宣泄出去可以减轻精神负担,有利心理健康。当一个人受到挫折后,用意志力量压抑情绪,表现出正常情况下的谈笑自若,这种做法虽可以减轻焦虑,但这只能缓解表面的紧张,却按捺不住内在的情绪纷扰,不仅不能解决问题,还会陷入更深的心理困境。比如,悲痛如强加抑制,不随泪水宣泄出来,会极大地危害身心健康。宣泄按社会效果说,有合理不合理之分。善于心理自救者总是选择合理的方式来宣泄心中的苦痛:一是理智性地合理宣泄,如对自己的至亲好友诉说心中的委屈和痛苦,或者自己跟自己倾吐,诉诸文字,让心中的苦水流泄出来。二是情感性的合理宣泄,在适当场合,大哭一场,大叫一番,任怒火喷发。

被压抑的东西存在于人的潜意识之中。当意志的力量足够强大,足以将它们老实地压在潜意识中时,超我与本我可以相安无事,但一旦压抑的力量有所动摇,这些东西就会以种种形式兴风作浪,给人造成心理上的困扰。需要压抑的东西越多,占用的心理能量就越大,如果压抑过度,人的精神终将不堪重负。通过升华,超我和自我可以把本能需要转变成某种有社会价值的活动,既利于社会也有益于个人的心理调适。

(上接 370 页)

质代谢紊乱明显改善,FFA 较模型组有明显下降,这可能与 HL、HPL 的活性增高促进 TG 分解有关。Davail 通过动物实验发现脂肪肝的严重程度与 LPL 活性成负相关^[5]还有实验表明 LPL 激活剂 NO-1886 促进脂肪肝恢复^[6],从侧面证实了本实验假设。用药后 ALT 明显下降,而 AST 下降不明显,提示肝细胞膜破坏减少,而细胞器的恢复可能需要更长的时间。肝细胞对 FFA 摄取增加使线粒体 β 氧化代偿性增加,活性氧产物(reactive oxygen species,ROS)产出增加,导致不饱和脂肪酸的脂质过氧化,释放 MDA,导致肝细胞死亡。本研究发 现西布曲明能使脂肪肝大鼠 MDA 明显下降,提示可能具有减轻脂质过氧化引起的肝脏损伤作用。ROS 可作用于枯否细胞通过 NF- κ B 促进核转录增加来促进 TNF α 的合成, TNF α 作为“二次打击物”可以通过促进肝细胞凋亡和炎症反应来促进非酒精性脂肪性肝炎(nonalcoholic steatohepatitis, NASH)的进展,但本实验中西布曲明并未使血清及肝组织中 TNF α 明显降低,考虑可能与其他刺激因素(如内毒素等)存在有关,但具体机制有待进一步研究,同时抗 TNF α 药物

是否与西布曲明治疗 NASH 具有协同作用也值得进一步研究。Kngelmas M^[7]发现 NASH 患者外周血巨噬细胞 TNF α 产生明显增多,但治疗后随 NASH 好转下降并不明显,与本实验结果相似。

西布曲明存在停药后体重反跳问题,故也可能使 NASH 复发,这是需要进一步解决的问题。

参考文献

- [1] 高鑫,孙璇,赵耐青,等.西布曲明治疗 6 个月可降低肥胖患者血清游离脂肪酸水平[J].复旦学报(医学版),2002,29(4):239—243.
- [2] 张蓉,刘宇,刘丙文,等.血浆脂蛋白脂酶及肝脂酶的比色测定法[J].华西医科大学报,1996,27(1):106—110.
- [3] 朱惠娟,史秩繁,胡明明,等.减重治疗逆转超重及肥胖症患者脂肪肝的作用[J].中华内科杂志,2003,98—102.
- [4] Connoley IP, Heal DJ, Stock MJA. A study in rats of the effects of sibutramine on food intake and themogenesis[J]. Br J Pharmacol,1995,114(2):388—391.
- [5] Davail S, Guy G, Andre J, et al. Metabolism in two breeds of geese with moderate or large overfeeding induced liver-steatosis[J].Comp Biochem Physiol A Mol Integr Physiol,2000,126(1):91—99.
- [6] Kusunoki M, Tsutsumi K, Hara T, et al. Correlation between lipid and glycogen contents in liver and insulin resistance in high-fat-fed rats treated with the lipoprotein lipase activator NO-1886[J]. Metabolism,2002,51(6):792—795.
- [7] Kngelmas M, Hill DB, Vivian B, et al. Cytokines and NASH: a pilot study of the effects of lifestyle modification and vitamin E[J].Hepatology,2003,38(2):413—419.