



大学生心理自救，从接纳与面对开始

娱乐性恐惧存在一种悖论：明知会引发恐惧、震惊等不愉快情绪，却主动这么做。

□ 黄彬彬

前段时间我想玩剧本杀，选了个欢乐本，一直无人拼场，工作人员问我：“有几个惊悚本就差1-2人，要不要加入？”我大为震惊：为啥要花钱找虐自己吓自己呀？最后我还是加入了惊悚本，虽然有点吓人，但确实玩得挺开心的。惊悚本会带来恐惧的情绪，为何又能让人感受到开心呢？

体验剧本杀惊悚本、看恐怖片、进鬼屋、玩极限运动等时下流行的放松活动都属于娱乐性恐惧——恐惧和愉悦混合的情绪体验。大多数情绪理论认为，人们都有寻求和强化愉快的情绪，并避免或改变不愉快的情绪的动机。那么娱乐性恐惧就存在一种悖论：明知会引发恐惧、震惊等不愉快情绪，却主动这么做。

为什么会有人喜欢娱乐性恐惧

心理学家罗津提出了良性受虐理论，该理论认为最初厌恶的活动可能通过享乐体验而逆转，变得让人愉快，这些自相矛盾的快乐包括吃辣椒、听悲伤的音乐、桑拿、跳伞、赛车、攀岩等。人们可以用这样的方式探索一个人到底能朝厌恶的方向走多远，走多远不至于带来灾难，而带来突破极限的乐趣，从而打开因天生的恐惧和谨慎而默认被封闭的新世界大门。

脑科学的研究也发现这样确实可能有用，因为一周前看过威胁图像和负面词语的人，一周后再次接触它们，生理反应会变小；并且标注、表达、重复接触负面图文都有助于管理负面情绪。我去玩惊悚本，也感觉当时有些场景很吓人，我和NPC互动时很紧张，尤其幽暗的房间令我毛骨悚然，但是案件顺利破获后与其他玩家分享时我又由衷地舒了口气，感觉心情畅快极了，我感觉下次可以玩更恐怖的剧本杀了！

哪些人会喜欢娱乐性恐惧

但并非所有人都喜欢娱乐性恐惧，有些人不敢进鬼屋或者看恐怖片，不少人在极限运动即将开始前退縮了。心理学研究发现，通过对1187名受访者的问卷调查进行分析发现，随着年龄的增长，人们对娱乐性恐惧的好感度略有下降。所以不要轻易带老年人体验娱乐性恐惧哦！或许他们并不能享受其中的乐趣。研究还发现感觉寻求倾向（即对感官刺激的渴望）、开放性（对新事物和新思想的接受度）高的人具有更高的恐怖偏好，他们更容易感受到娱乐性恐惧带来的快乐。当我们想去体验娱乐性恐惧时，不妨约上几位保持着好奇心和创意的年轻人，一同去感受混合着恐惧的愉悦感。

除了感觉寻求倾向和开放性这两种人格特质，另一项心理学研究则发现情感需求高的人也更能享受娱乐性恐惧。研究者在电影院随机招募了119名参与者，并在电影院进行实地研究，参与者分别观看恐怖片《颤栗航班93》《凶兆》并在观影前后都填写了问卷。研究结果发现，具有高情感需求的人会经历更高水平的负面和矛盾情绪（积极与消极情绪混合，如悲喜交加），并更积极地评估他们的情绪，控制人格因素并不能改变这些影响。也就是说，那种容易受情感信息影响、喜欢寻找和回味富有情感温暖情境的人，更容易享受到娱乐性恐惧带来的那种恐惧和开心混合的矛盾情绪，并享受其中。

越恐怖越开心吗

有研究者在鬼屋邀请了110位玩家参与实地研究，通过问卷自评、心率监测和视频拍摄编码3种方式评估玩家的情绪，发现恐惧和愉悦之间并不是一种线性关系，而是呈倒U型曲线关系，也即最佳的恐惧水平能够实现愉悦感的最大化，存在一个恐惧的“甜蜜点”。太吓人不能让人开心，太小儿科不吓人也不好玩，中等的恐惧程度最能让人开心。

这个研究还发现，鬼屋里的部分玩家会通过强颜欢笑来掩饰自己的恐惧，但是这种“微笑面具”无助于提升愉悦感。此外，自愿去鬼屋的玩家比陪同亲朋好友去鬼屋的玩家，能够体验到更多的愉悦感受。所以我们也不要强行拉朋友陪自己去体验娱乐性恐惧，非自愿的玩家并不能真正地快乐，反而要强装开心，让自己更难受。

如何才能真正享受恐怖

娱乐性恐惧可以让人身临其境地同时感受和表达积极情绪与消极情绪，让人们在此过程中获益，为将来的变化提前做好准备。充分地体验各种情绪，不管是恐惧的，还是开心的，都能让我们卸下情绪负担，在前行的路上走得更轻松更顺畅。

不是所有人都能享受娱乐性恐惧，喜欢追求刺激、性格开放性高、高情感需求的人更喜欢娱乐性恐惧。无法在恐怖的情境中体验到积极情绪的人也无需自我怀疑或自我否定，这只是因为性格和情感需求不同的人对矛盾情绪的敏感度不同，不必强迫自己练胆量或者强装淡定和开心。

娱乐性恐惧的恐怖程度所带来的愉悦程度因人而异，意味着我们需要择己所受，不用追求过份恐怖。比如因研究发现母语恐怖片更令人恐惧，适合胆大人群；娱乐性恐惧的入门级玩家可以试试关掉声音、点亮灯光或者看外语恐怖片，先从微恐类开始体验。

有些人顿顿点辣，有些人只能接受微辣，还有些人完全不能吃辣。不同人的娱乐性恐惧甜蜜点大相径庭，希望我们都能找到独属于自己的最佳状态，真正地享受恐惧，享受在矛盾的情绪中获得乐趣和成长！



恐怖剧本杀、进鬼屋、极限运动，为何越恐怖越开心？



本版图片均由视觉中国提供

非常重要。”

关于一时的情绪波动和心理疾病之间的界限，首都经济贸易大学心理学教授杨眉给出了科学的判断标准：“最低的标准就是你的社会功能是否健全。对学生而言，最基本的社会功能有两个：学习和交友。想要判断，就看你能否达到课业要求、与同学的交往有没有问题。”除此之外，症状的程度和持续时间也是很重要的判断标准——一般症状持续半个月以上，才可以说可能出现了心理问题。

而对于网络上经常出现的各类量表，杨眉给予明确的否定：“千万不要自己在网上去做症状量表，如果有必要，一定要请专业医生来给你诊断。我个人认为，至少要3个医生诊断后，才可以确定你是否患上心理疾病。”

但并不是只有严重到了心理疾病的程度，才需要专业人士的帮助，只要你觉得自己遇到了问题，都可以采取各种方式求助。然而，许多人总会因为这样或那样的原因，一次次地封闭自己。

刘欣怡这样解释自己为什么没有求助：“一方面，我觉得求助的时候会有耻感，会觉得自己很弱，不太好意思；另一方面，我觉得求助也没用，就算我找朋友聊天，聊完之后我还是得回去工作，这对我没有任何帮助，甚至会浪费我的时间。”

王旭阳也有这样的想法：“我听说去了那儿的话，他们会报备辅导员和导师，可能还会报备家长，我不想这样。”

张艳并不认同这些观点，她与在高校心理咨询室工作的同事们交流过，一般情况下，只有来咨询的学生被评估为有自我、轻生等风险，咨询师才会联系辅导员、班主任等进行干预。这是他们的工作流程，也是对学生的负责。

至于求助的耻感和作用，张艳表示，出现思想上的“疙瘩”，是一件很正常的事情，与个人能力无关，不必因此贬低自己。而且，求助是有用的，以心理咨询为例，咨询师会采用许多专业的方法帮助来访者，比如认知疗法、沙盘疗法、催眠疗法等，能够让来访者更好地认识自己。咨询师也会给出针对来访者具体情况的建议，并不是简单地“让你看开一点”。

层层递进的求救体系，总有一款适合你

互联网高度发达的今天，我们可以在网上查到许多心理自救的方法，但是，我们该如何判断这些方法是否可行？

王旭阳确诊抑郁症后，在B站上看了许多心理博主的科普视频，自创了一种自我疗愈办法：控制多巴胺分泌。他自述，确诊后在校医院开药，吃药时他能感觉到多巴胺的分泌过程。尝试后，他发现自己可以控制多巴胺的分泌，在不开心的时候让多巴胺变多，从而开心起来。

夏夕兮也误打误撞地发现了适合自己的疗愈方法——做手工。那一周，夏夕兮的状态很差，每天都没有精神，也无法集中注意力。坐在桌前发呆的时候，她突然看到了几年前闺蜜送给她的生日礼物——一份卡通拼图。“反正也干不了别的事情，我就把它拼了，结果我发现在这个过程中，我的状态比较好。然后我就拼了一周的拼图，还买了各种积木之类的，渐渐地恢复了一些去做其他事情的能力。”

杨眉对这些做法表示了认可，在她看来，只要是能够让自己状态好转的方法，都可以尝试，“让人有控制感，这一点是最重要的”。杨眉也给了我们一套完整的、层层递进的求救体系：自我调节——向社会支持系统求助（和朋友、老师、辅导员、家人等沟通交流）——专业的心理热线——心理咨询师——专科医院精神科，存在不同程度心理问题的人都可以从中找到适合自己的方法。

对于大部分人来说，自我调节和社会支持系统的帮助就可以解决问题。在杨眉看来，“每个人都是朴素心理学家，每一个人都有朴素心理学思想”，我们可以从他人身上获取许多力量和解决问题的方法；而更多的时候，我们只需要一个树洞，说一说，宣泄一下，就能起到很好的作用。

除了出现问题之后的补救措施，我们也可以采取一些预防措施，增强自己抵御心理问题的能力。杨眉建议，平时可以多读一些心理学科普读物，比如河合荣雄的《心的处方笺》、彼得森的《积极的勇气》和岸原一郎、古贺史健写的《被讨厌的勇气》等，通俗易懂，又可以了解一些心理学的知识。此外，还可以读一些传记类的书

籍，比如珍妮·古道尔和欧文·亚隆的传记，“它会开阔你的视野，而不只是集中在眼前”。

情绪像海浪，有潮涨就有潮落

方法很容易学，心态的调整却是一个漫长的过程。在学会处理自己的心理问题之前，我们要学会正确地看待“情绪”。杨眉说，在开始心理自救之前，我们要将两个常识放在心中。

其一，情绪像海浪，有潮涨就有潮落。“有的时候我们被情绪淹没，会觉得特别恐慌，以为自己已经不行了。这种时候，我们先不管它，而是用其他方法分散一下注意力，一段时间后就会发现，它会落下去，不像第一波那么强势，心里就会踏实很多”。

武汉某高校的研二学生杜汶翰曾亲身经历这一过程。当时是春节期间，已经谈婚论嫁的哥哥和他的女朋友突然大吵一架，闹着要分手。本该欢乐团聚的节日变得冷清，看着父母的满面愁容，杜汶翰心里发堵。他把责任揽在了自己身上，认为是他提了哥哥的前任女友，才导致这一次争吵。越想越难受，杜汶翰走进了思想的“死胡同”。凌晨3点，他给朋友发了一段长消息诉说自己痛苦。他坦言，“当时有想过结束这一切”，但他也知道朋友在睡觉，不会马上回复。最终，他决定先去睡觉。等到第二天起床，他的情绪已经平稳了许多，看到朋友的回复，又跟他聊了半晌，心情更好了。

其二，情绪是一个中性词，过犹不及。一些看似负面的情绪，比如恐惧、焦虑、痛苦，它们并不代表真正的负面，一些看似正面的情绪，比如幸福、快乐、放松，也并不是越多越好。

杨眉举了几个例子：“比如，你在东北丛林里，遇到了一只大老虎。‘如果你选择放松，你这条命还能留下吗？你要恐惧，如果能够有一线生机。再比如，我们面对考试，如果完全不焦虑，幸福地走进考场，那你大概率会考砸。”

总而言之，当我们出现情绪问题的时候，不必害怕。只要它不持续加重，维持在适度的范围内，那它就不会影响我们的正常生活。即使它变得严重，我们就有许多方法来应对它，让自己越来越好。当然，如果程度严重并且持续了一段时间仍然不好，就要去寻求专业帮助。

（受访者不好，刘欣怡、王旭阳、杜汶翰、夏夕兮为化名）

人生价值在下班后8小时吗

人生价值的实现是寻找意义的过程。职场是一条道路，陪伴家人与朋友、学习与自我提升、做自己感兴趣的事情……也都是道路——并非要与职场生生割裂开来。

我谈不上“叛逆”，更不提“整顿职场”，大学一毕业找了一份专业对口、相对感兴趣的工作，约等于把兴趣变成了工作。加之不坐班，“8小时”这个概念对我来说是不存在的。于是，我的工作与生活的界限十分模糊，经常兢兢业业忙到深夜，还一脸完成作品般的高兴，堪称老板最爱员工类型的典范。

开头所述问题其实有一个预设，那就是工作和生活，默认有天然的“矛盾”。

有一部剧叫《人生切割术》，讲的是一家公司发明了一种“记忆切割术”，把人的记忆一分为二，一部分属于工作状态（工作人格），一部分属于工作外状态（日常人格）。接受了手术的人，在踏进公司大门的那一刻，由工作人格主导；在离开公司的那一刻，日常人格重新接管身体，而且，这个人格不会记得任何在公司里发生的事情。

好处在于，没有人会打扰到下班后的你，工作中的不愉快也不会影响下班后的心情。但这个“高科技”诞生的前提，显然和那个问题一样，将工作视为纯粹的消耗。就像《月亮与六便士》，读者被作者绕进了非此即彼的陷阱，觉得捡起了六便士，就一定要放弃头顶的月光，而仰望月亮，就一定要把六便士踩在脚下。

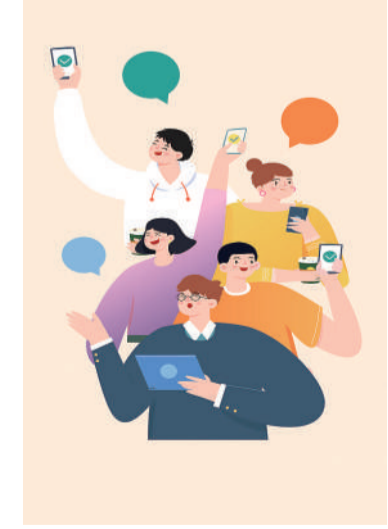
才不，我们可以选择，都要。

工作目标不等于人生目标，但应该是人生目标的重要组成部分。千万不要否认职业对人的重要性，我们很多的成长瞬间和成就感就来自职场。如同我们的父母、祖父母聊起“大厂”的激情岁月，他们为之燃烧过青春的“职场”，高高兴兴上班，高高兴兴下班，工友亦是朋友。这样的工作，无论客观上还是主观上，都是非常有价值的。

今天的年轻人把时间分成上班和下班，区分的其实是一种情绪。上班并不可怕，可怕的是工作中那些消耗你的人和事，凭借互联网的无孔不入，可能还要延续到下班后。而人生价值，肯定不来自这些消耗自己的东西。

这个问题还有一个预设，就是将上班8小时和下班8小时视为唯一的切割方式。显然，这不是多么精确和科学的做法。划分方式可以有很多种，比如，准备阶段和实施阶段，开心阶段和不开心阶段，蛰伏阶段和一鸣惊人阶段……这些阶段界限模糊且重叠，互相矛盾又互相影响。

既然切割标准都不存在，那我们究竟在讨论什么呢？其实是对从职场价值实现人生价值的路径追寻。任何事物一旦“上价值”，就显得十分宏大，但人生价值这件事，任何人都需要。



□ 白简简

看到知乎上有个热门讨论，“人生的价值不体现在你工作的8h，而体现在你下班后的8h，你同意这种说法吗”。底下1000多个回答，不乏职场专家、心理学家亲自下场的“专业解读”；而更多的，是普通年轻人的“现身说法”。

有人说，自己无比热爱工作，下班后的8小时也大多是为明天上班的8小时做着准备和补充——“晚上擦脸、白天打仗”。原因很简单，“除了工作，我啥也不会”“我的人生价值与工作紧密挂钩，薪酬、社会地位、人际关系……都从工作而来”。有人觉得工作只是为了养家糊口，所以8小时之外要多跟家人相处、多锻炼身体、拓展自己的爱好。