

对情杀案件的心理因素分析

陈文祺

718761142@qq.com

中国科学院心理研究所

Abstract

本文从情杀案件的性质、影响因素、应对措施进行分析，提出情杀是因为情感方面的冲突纠葛而杀人的极端事件，其中的情感纠葛分为分手纠纷、情敌纠纷、感情不忠、求爱遭拒四类。笔者试图探索与情杀案件发生的相关心理因素：社会拒绝、挫折、应激、自尊、父母的教养方式、心理弹性。基于上述的因素，笔者引用弗洛姆有关爱的观点来阐述何谓成熟的爱，并提出为了避免更多的情杀案件发生，提倡提升个体的心理弹性，并懂得识别、及时远离危险情人。

Keywords: 情杀, 情感纠葛, 自尊, 心理弹性

1. 引言

2020年4月14日，大学生张某某在前往大连清徐县一酒吧工作学习时，被一男子李俊锋（因该案已被判处死刑）上前搭讪。李俊锋被拒绝后却依然不放弃，还公然调戏张某某。经被张某某多次拒绝后，李俊锋恼羞成怒，到其车上拿出了一把三菱刀。返回后，该男子继续辱骂张某某，还在毫无预兆的情况下用该把三菱刀捅向张某某腹部，致使其当场死亡。

2007年9月，19岁的男生王诗翼来到了合肥的一所重点高校开始大学生活，很快他就与同校女生莫莫相识并确立了恋爱关系。进入大三后，王诗翼渐渐迷上了网络游戏，整日泡在网吧内。女友莫莫也感觉到王诗翼的冷淡，两人的关系开始处于紧张阶段。2010年4月11日左右，莫莫向王诗翼提出分手，但经过挽回，两人又和好如初。由于王诗翼忽视了自己，莫莫就在网上认识了该校另一大三学生许某还与其谈恋爱，并在当晚发生了关系。得知女友跟其他人一起外出夜不归宿后，王诗翼气急败坏。2010年4月24日上午，王诗翼以要离开合肥一段时间去北京为借口，约莫莫到他租住的房中见面。后王诗翼情绪激动，最终在悲伤与愤怒的情绪中，王诗翼将莫莫杀死，随后投案自首。对此，我不由得感叹上述这些从“爱你到杀死你”的事件真是令人触目惊心。后我查询了一下，在过去的这十几年当中，类似感情纠纷类杀人案件还真不少。还记得，那件引起轰动的“中国政法大学弑师案”，以及2009年发生在成都市的四川音乐学院大二学生张浩残忍杀害女友案。上述多宗杀人事件都是由感情纠纷所引起的，这些所谓情杀究竟是怎么回事？导致这类极端事件发生的原因是什么？我们应该如何应对？

2. 概念

我国有关情杀案件的发生率没有公开，但经笔者对相关新闻报道进行初步统计，从2000年至今，情杀案件发生真不少！可惜，因为之前还没有相关的论文专门研究过这一类杀人案件，所以也没有人对此作过定义。结合已经发生的案例，我从汉语词典找到对“情杀”的定义：因为情感方面的冲突纠葛而杀人。

那么情感纠葛有哪些类型呢？张泽夫在《在校大学生恋爱纠纷类犯罪案件分析》中选取 2000 年至 2013 年期间的 168 起案例，将导致犯罪行为发生的大学生恋爱纠纷分为四类：1 是分手纠纷，2 是情敌纠纷，3 是感情不忠，4 是求爱遭拒。虽然在校大学生只能代表情杀类型的一部分，但仍有一定的参考价值，具体说明如下：

（一）分手纠纷

本文中的分手，可以理解为男女双方原本处于恋爱关系中，由于某种原因，其中的一方向另一方提出结束双方恋爱关系的行为。恋爱双方分手的原因，可以分为内部原因和外部原因两种：

1. 内部原因，又可以分为两类：第一类是恋爱双方的感情出现了问题，比如双方性格不合、志趣不投等，使其中一方觉得双方的恋爱关系无法持续下去，因而向另一方提出分手；第二类是恋爱关系中的一方喜欢上了其他人，因而向另一方提出分手。

2. 外部原因，即出现了一股强大的外力来拆散双方，迫使恋爱中的一方在违背自己意愿的情况下向另一方提出分手，比较常见的情况是一方的父母反对双方继续交往。

（二）情敌纠纷

所谓情敌，可以理解为喜欢同一个异性的两个人或者几个人之间的关系。这种情敌类型，又可以分为以下几种情况：

1. 原本已经处于恋爱关系的一方，出现了另外一个追求者。那么，这个新的追求者和原来的恋爱关系中的另一方就是情敌关系。

2. 已经和前任分手的人有了新的恋爱关系，而前任却不甘心分手，又来继续追求或者骚扰。这时候，前任和现任之间就成为情敌。

3. 原本处于恋爱关系中的一方，由于喜欢上了另一个异性，虽然没有和原来的另一方分手，但却冷淡了另一方或者明确的告诉那一方其已经喜欢上了别人，因而让原来的恋爱关系面临结束的危险。这时候，不愿意失去现有的恋爱关系的一方和另一位异性之间就成了情敌关系。

（三）感情不忠

感情不忠，是指恋爱关系的一方做出了不忠诚于另一方的行为，通俗讲就是背叛了另一方。我们知道，爱情的基本特征之一就是专一性和排他性，男女双方一旦确定了恋爱关系，就会要求相互之间保持忠贞。

（四）求爱遭拒

顾名思义，求爱遭拒就是追求一位异性但遭到了拒绝。这种纠纷也容易转化为情敌纠纷。有这样的案例：一位男生追求一位已经有男朋友的女大学生，这位女大学生以她已经有男朋友为理由拒绝了他的追求，因而这位男生就去砍杀女大学生的男朋友。

3. 原因

看着各种案例，我们不禁怀疑，身边这一刻还深情以待的人，下一刻可能就会是失控伤人的恐怖情人。为情所困，似乎成为了新的文明病。究竟是什么诱发了杀害情人的冲动？

为解释形形色色的个体犯罪原因，罗大华提出了犯罪综合动因论，解释复杂多样的个体犯罪心理形成和犯罪行为发生的原因，认为人之所以犯罪，是影响个体犯罪的主体内外因素综合的互为动力作用的结果。对此，可以看到影响情杀发生的因素其实是复杂多样的，基于多个研究，我尝试提出几个可能与情感纠纷有关的心理因素。

（一）社会拒绝

相信我们每个人都有被拒绝的经历，无论在职场上，还是在亲密关系上。而根据笔者的初步统计，因求爱被拒而引起的杀人案件还真不少。

2020 年 4 月 14 日，男子李俊锋在大连清徐县一酒吧上前搭讪女大学生张某，被拒后该男子捅死张某；2008 年 8 月 14 日，22 岁的广东商学院保安郑成略喜欢上了学院的女大学生阿香，在三次表白都遭到阿香的坚决拒绝后，

郑成略竟将她挟持到男厕所内实施强奸并杀害。上述几个案例可以看到拒绝所产生的力量。那么拒绝到底是什么？它如何影响到被拒者？它与暴力杀人又有何关系呢？

社会拒绝是指由于被某一社会团体或他人所排斥或拒绝而造成的归属需求和关系需求受到阻碍的现象和过程（杜建政，夏冰丽，2008）。将社会拒绝放在情感场景上，就是求爱被拒。多项研究表明，在遭遇社会拒绝后，个体会表现出认知功能的损害，陷入麻木、消极、无意义的状态中，并出现痛苦等认知与情绪反应。设想一下，当你深情地向一位异性表白，却遭到无情的拒绝时，你会怎样？身体会出现什么变化呢？这是真真实实的痛苦。而这种痛苦会驱使被拒者实施暴力吗？的确是！！

在 T w e n g e 及其同事（2001）的一项实验中，实验者用建立友谊任务将被试随机分到拒绝组和接纳组，即将 4-6 名被试组成一组让其交谈 15 分钟，然后让他们分别写下 2 个想要与其工作的对象，拒绝组被试被告知没有人写了他们的名字，而接纳组被试被告知所有人都写了他们的名字。然后让他们写一篇小论文交给别人评判，之后告诉被试他人对他论文的评价很消极。接下来，让被试与评价他论文的人（实际是电脑控制）玩一个电脑游戏，输的人要听刺耳的声音，而赢者有权决定声音的强度和持续时间。结果表明，拒绝组被试在赢的时候让输者听噪音的强度和持续时间都显著高于接受组。可见被试对拒绝他的人产生了攻击行为。上述研究表明社会拒绝会使个体对拒绝他的人产生攻击行为。普通的日常拒绝都会引起攻击，更何况是那么重要的求爱。那么拒绝是如何引起攻击的呢？

T w e n g e 等人（2001）认为，对“社会拒绝导致攻击行为”这一结果最有可能的解释是人性本来就有攻击的冲动，亲社会行为需要压倒这些反社会的冲动，人类的社会行为始终面临着满足个人目标和抑制某些冲动两者之间的冲突，使亲社会行为在这场冲突中胜利的内在机制依赖的是个体感觉归属于一个社会关系网。而被社会拒绝的感觉会削弱个体对追求自我利益的冲动的抑制从而导致攻击行为的产生。另外一种解释是人性本来并没有攻击的冲动，社会拒绝的经历改变了个体的动机，创造了攻击的冲动，而非削弱了对攻击冲动的内部抑制。

（二）挫折

从情杀的各种案例中可以看到受害人被害前的情景冲积着争吵、出轨、分手、拒绝、离婚等等，而对于加害者来说这些恰恰是严重的挫折。多个研究显示挫折会导致某种形式的攻击，甚至在一定条件下转化为严重的暴力。

按照美国心理学家多拉德等人提出的挫折——攻击理论假说，认为当个体面临挫折时，会诱发某种导致攻击行为的刺激（即攻击驱力），而这种驱力会促使或加速攻击行为的发生。同时，攻击行为会指向三种潜在对象：一个是直接制造挫折的人，一个是与挫折形成没有直接关系的“替罪羊”，第三种就是自己作为对象。而情杀案的受害人往往为加害者直接制造情感上的挫折。

此外，美国心理学家罗森茨韦克认为，人在遭遇挫折情况下会有三种不同的反应，即外罚性反应、内罚性反应和无罚性反应。其中，外罚性反应主要是指行为从外界寻找引起挫折的原因，即使不存在客观的外部原因，也会归咎于外部，将由挫折引发的愤怒、不满的情绪向外部进行发泄，对他人或物实施言语的或身体的攻击。外罚性反应往往会引起攻击行为，导致暴力性犯罪的比例非常高。

对此可以推测，这些情杀的案件是当事人在遭遇感情挫折后将挫折原因归咎于受害人，其内在的攻击驱力进行宣泄的结果。

（三）应激

我们经常听到应激这个词，它就是现实中所体现的“压力”。生活当中我们面对林林总总的压力，压力有时让我们带来动力，有时却能使我们身心疲惫，或作出冲动行为甚至是攻击行为。

从学术角度，应激是指由于刺激事件打破有机体的平衡和负荷能力或者超过个体能力所及的一种反应模式。这些来自外界或内部的刺激事件称为应激源。由应激源所引起的个体的反应就是应激反应。在两性关系中争吵、出轨、分手、拒绝、离婚所带来的挫折，因情敌出现、感情不忠等问题所引起的冲突都是我们常见的应激源。Starcke 和 Brand（2012）两位学者根据持续时间的长短，将应激分为慢性应激和急性应激。而引发情感纠葛的事件往往持续时间比较短，对当事人而言强度较大，它们带给当事人的反应模式大多数表现为急性应激。有过情感经历或有一

定阅历的人，都知道遭遇恋爱纠纷后，很容易产生激烈的挫败感、失落感、愤怒等情绪。这些便是急性应激反应的典型表现。

说那么多，急性应激与情杀又有何关系呢？

急性应激会引起一系列的生理和心理反应。在生理反应方面，急性应激激活个体的两大生物学系统：交感肾上腺髓质系统 (sympathetic adrenomedullary system, SAM 系统) 和下丘脑—垂体—肾上腺轴系统 (hypothalamic-pituitary-adrenal axis, HPA 轴系统)，为个体的“战斗或逃跑”反应提供了生理条件。von Dawans 等人 (2012) 认为“战斗或逃跑”是人类最典型的应激反应。而这种反应倾向可能会促使个体表现出更多焦虑与攻击行为 (Steinbeis et al., 2015) 在心理反应方面，急性应激使个体的内稳态受到社会心理威胁，在主观上引发恐惧、焦虑等消极情绪 (Starcke Brand, 2016; 胡娜等, 2019)。而 Wu 等人 (2018) 的研究发现应激和焦虑的上升在一定程度上与个体愤怒和攻击行为的增加有关。

上述表明急性应激可能通过生理反应和情感反应导致攻击行为的增加 (Eckhardt Parrott, 2017)。当然急性应激对攻击行为的影响会受到个体差异 (如性别、年龄、人格特质、基因型和情绪反应) 等因素的调节 (Verona et al., 2006; Verona Kilmer, 2007; Vogel Schwabe, 2019)。据此可以推测，面对感情不忠、求爱遭拒等应激源，可能会促使个体采取攻击或者极端暴力行为，同时这也受到人格特质等因素的影响。

(四) 自尊 2008 年 10 月 28 日晚 18 点 40 分左右，中国政法大学的法学教授程春明正在该校昌平校区的一教室内准备上课，在没有任何先兆的情况下，他被突然闯进来的该校男生付成励杀害，这就是曾经引起轰动的“中国政法大学弑师案”。付成励是中国政法大学政治与公共管理学院 2005 级本科学生。2007 年 4 月，付成励结识了本校女研究生陈某。2007 年 8 月，付成励与陈某正式确立了恋爱关系。后来，在二人去北戴河游玩期间，陈某把自己曾经和程春明有过一年多性关系的事告诉付成励。知道这件事后，付成励的情绪受到沉重打击。2008 年 7 月，由于性格不和，陈某与付成励分手。分手时，付成励气愤难当，他曾经激动对陈某说：“你是想把我逼死啊，但是我告诉你，我就是死，我也要先把程春明杀了。”因为付成励认为，和陈某分手这件事与程春明有很大的关系，程春明在他和女朋友之间留下了太多的阴影。最终，在 10 月 28 日的晚上，悲剧发生了。

从该宗“中国政法大学弑师案”中可以看到付成励是因感情挫败而向那名法学教授程春明施予暴行的。挫折通常由一定的情境所引起，这个引起挫败感的情境称为挫败情境。从所举例的弑师案中看到加害者认为失去了以前原本拥有的珍贵东西，即对方的爱，也充分体现出各类情杀案中潜藏着的深深的挫败感。对于这类挫折，特别是涉及两性关系，不难想象是多么的“伤自尊”的。这符合 Greenberg 等学者的看法，其认为挫折情境导致个体无法完成动机，常常被知觉为一种失败，而失败作为行为结果的“消极反馈”将直接对自尊构成威胁。简单来说，这些情感纠纷容易引起挫折，同时也威胁着当事人的自尊。

那么情杀与自尊的关系如何呢？

在黄希庭等主编的《心理学大辞典》中，将自尊定义为个人基于自我评价所产生和形成的一种自重、自爱、自我尊重，并要求受到他人、集体和社会尊重的情感体验。自尊可以从高低维度和稳定性维度去考虑。

而关于自尊高低与攻击行为的关系研究，一直以来都是学术界研究的热点。就目前来说，学术界对于自尊与攻击行为的关系存在着三种有争议的观点：一是早期研究者持有的自尊与攻击性呈负相关的关系，即个体低自尊更容易引起攻击行为；二是之后研究者提出的自尊与攻击性正相关关系的观点，即个体的高自尊更容易导致攻击行为；三是认为自尊与攻击之间并没有相关关系。三种观点都通过研究摆出了自己的证据，因此，关于自尊与攻击的关系到现在也没有一个比较统一的说法。

有研究证明自尊的稳定性与攻击性有着相关关系。施国春等人 (2017) 对 81 项原始研究进行元分析发现，自尊稳定性与攻击性的平均相关系数为 0.18，个体的自尊越不稳定，个体的攻击性越强。Baumeister (1996) 的研究显示具有不稳定自尊的人比较敏感并具有防卫性，这种敏感防卫性的自尊容易导致很多负性情绪，比如焦虑、失望、愤怒等。Jordan, Spencer Zanna 等 (2003) 综合了多项研究认为自尊高且不稳定的人有最高程度的攻击和愤怒倾向，而稳定且高自尊者攻击性最低，并解释高且稳定的自尊可能对我受到威胁具有很大的免疫力，相反，高

但不稳定的自尊可能会加重自我受到威胁的敏感性。

从深层心理学的角度，挫折是对个体自我的深层心理威胁（王玉龙，2013），上文提到挫折会导致某种形式的攻击，甚至在一定条件下转化为严重的暴力，而不少的研究表明高自尊的稳定程度与自我受到威胁的敏感性有着紧密关系，可以推测高且稳定的自尊的个体对情感挫折更有免疫力，实施暴行的可能性也更少；而高且不稳定的自尊的个体对情感挫折比较敏感，容易产生许多负面情绪，特别是愤怒，从而引发较高程度的攻击行为。

（五）父母的教养方式

从上文提到的大连清徐县酒吧情杀案，“中国政法大学弑师案”等案件看到，加害者较易激怒、挫折承受力较差。而已有大量研究发现，父母作为子女的第一任教师，其教养方式对子女的人格塑造和行为表现具有重要的影响作用。那么父母教养方式在这些情杀案件中起到什么样的作用呢？

国内外学者都有对父母教养方式进行界定，并各有侧重，我结合了多份研究报告，提出将父母教养方式定义为父母在教养子女的过程中所表现出的一种稳定、持久的行为模式，这种行为模式体现着父母对子女教养所持有的信念，反映着父母对子女的态度，传递着父母对子女的情感（唐宁，2020）。

首先，多种研究表明，不同的父母教养方式会对个体的挫折承受力产生不同的影响。父母如果采取积极、温暖的方式教养子女，会使子女在日常的生活中感受到更多的关怀与爱。当他们面对挫折的时候，往往能够获得来自父母的支持与鼓励，并拥有更加积极、自信的心态，这将有助于其拥有更高的挫折承受能力（相青，2016；蒋洁，2013）。而刘戍等（2007）研究发现，大学生挫折承受力的外显行为与父母惩罚严厉、过分干涉、偏爱被试、拒绝否认呈现负相关。此外，挫折承受力与情感纠纷引起的暴力行为也有着密切关系。情感受挫常见的发泄手段就是报复，极度的占有欲受到挫折往往唤起了报复心理，多宗案例显示情感受挫者为了报复对方而失去理智，结果造成毁灭性的结局。

其次，父母教养方式对个体攻击行为的发生也有重要影响。王俊等（2006）研究发现，如果父母用身体惩罚的方式对待儿童，儿童就更容易攻击同伴与照顾者，受虐待的儿童会用攻击的方式来回击他人的攻击行为。也有研究发现，忽视型的父母在情感上对子女的接受性较低，在行为上对子女的回音性也很低，他们普遍在儿童教育方面的投入的精力较少，从而导致与那些感到被父母接受的儿童相比，感受到父母拒绝的儿童表现出更多的情绪不稳定以及更高水平的敌意和攻击（Russ, Heim Western, 2003; Barnow, Lucht Freyberger, 2005）。同样，溺爱型的父母教养方式由于家长对孩子的合理或不合理的要求都给予过多的关注，并且过于容忍孩子的不恰当行为，从而也容易导致攻击的发生（Xu, Farver, Zhang, 2009）。

综上显示，积极、温暖的父母教育方式有助于个体拥有着更高的挫折承受力，从而更好面对、适应不同的感情挫折，同时调节着攻击行为的发生。而不良的父母教养方式（如身体惩罚、忽视型、溺爱型等）容易导致个体情绪不稳定和更高的敌意和攻击。这恰恰说明父母教养方式对个体处理感情纠葛等挫折有着不可忽视的影响。

（六）心理弹性

贾树林是内蒙古大学的一名研究生，读研期间他和校友杜某确定了恋爱关系。后来，杜某向其提出分。2006年4月，为了躲避贾树林，杜某来到北京新东方学习。4个月后，贾树林终于通过一封杜某的电子邮件，确定杜某就在北京上学。2006年9月9日，贾树林携带刀具登上了从内蒙古前往北京的火车。当晚21时许，在北京市海淀区北京某大学生命科学学院南门外等候的贾树林找到了杜某，并持随身携带的菜刀追砍杜某头部、颈部、背部、上肢等部位十余刀，杜某被砍断右颈总动脉、右颈内静脉造成急性失血性休克死亡。贾树林作案后自杀未逞，学校保安员到达现场后，贾树林向保安员投案。经过审理，北京市第一中级人民法院一审以故意杀人罪判处贾树林死刑，缓期两年执行。

1883年，16岁的波兰姑娘玛丽亚，即后来的居里夫人，到某贵族之家当家庭教师，她计划挣一些钱出去上大学。两年后，这家的长子卡西米尔与玛丽亚相恋，玛丽亚刚过19岁，他们计划结婚。可是，由于门第不同，他们的婚姻遭到卡西米尔父母的坚决反对，意志薄弱的卡西米尔屈从了父母。玛丽亚痛苦万分，竟准备“同尘世告别”，但她终于凭着顽强的意志克制住自己。于是，她把个人的不幸化为献身更大目标的动力，从挫折与痛苦中解脱出来，

重新振作，只身赴巴黎求学，最后投入到科学研究中，更成为伟大的女科学家。面对感情挫折与困境，为什么有的人消极脆弱甚至走极端，而有的人却表现出较强的适应和抗压能力，最终走向成功呢？相似的情境和压力，个体的心态和行为表现却截然不同，可以用“心理弹性”这一概念，来解释这种差异。

心理弹性的概念是在压力应对或危机应对的研究中逐步发展而成的。随着研究的深入开展，研究者们^[1]用心理弹性一词来表达个体面临压力或挫折情境时复原的能力、结果或过程。目前国外对心理弹性的定义大致有以下三种主要观点：“特质论”、“结果论”和“过程论”。“特质论”的观点将心理弹性定义为个体的人格特质或能力，是稳定的个人心理特征，是个体应对压力、挫折等消极生活事件的能力或特质。“结果论”的观点认为，心理弹性是个体经历高危险情境后的积极结果。“过程论”的观点强调心理弹性是个体与环境交互作用的动态过程。经多方比较，笔者将“心理弹性”定义为个体的人格特质或能力，是稳定的个人心理特征，是个体应对各种消极生活事件的能力或特质（钟振，2014）。

研究表明，心理弹性、积极情绪是个体心理健康的重要保护因子，使个体具有抗压能力，在压力或挫折下免除身心障碍的危机（Tugade M M, Fredrickson B L, Barrett L F, 2004）。另有研究发现，心理弹性和积极情绪对大学生的挫折承受力提高有促进作用，而心理弹性既直接影响大学生的挫折承受力，又通过积极情绪对其产生间接影响（周妍，2013）。上述可以看到，心理弹性与心理健康、挫折承受力的关系密切。而情杀案件大多数涉及错综复杂的情感纠葛，如分手、背叛、拒绝、冲突等，这些冲积着大量的挫折，根据上述研究结果推测，心理弹性水平高的个体可能对待感情纠纷能保持积极的态度，更好保持积极的情绪，具备较好的挫折承受力，从而较好处理这些挫折感，因此该个体能更有效调节自己的行为。

既然心理弹性对心理健康、行为有如此的作用，那么它是否能通过培养来提升吗？心理弹性是具有可塑性的，可以通过后天的教育和训练来改变。心理弹性是由多种因素影响的。心理学家库普弗（Kumpfer）认为，心理弹性的影响因素可分为内部影响因素和外部影响因素。从内部影响因素来看，遗传与人格特质决定个体对待事物的总体态度是乐观还是悲观，此外个体的性别、年龄、智力水平、社会技能等也会导致其认知-情感加工水平、自我评价能力的区别，从而造成心理弹性的差异。外部影响因素包括危险因素和保护因素。危险因素是由各种各样的压力和挑战所构成，如源自家庭的亲子关系、父母关系、家庭经济状况等压力，源自社会的学业、就业、升职、情感、人际关系等压力。而保护因素，包括家庭的正面支持、良好的同伴关系、学校和社区的保护等。若保护因素能够抗衡、消除危险因素对个体的消极影响或伤害，则其心理状况就能维持在健康水平。一些小事引发的负面反应会产生间接连锁反应，比如父母离婚，可能会使家庭经济能力变差，造成儿童受教育程度降低、社交能力不良，从而导致心理弹性降低。另有研究显示，父母教养方式与心理弹性和一般自我效能感之间存在显著相关性；父母教养方式能显著预测子女的心理弹性，整体贡献率较高。

综上显示，社会技能等内部因素和家庭教养方式、社会经历等外部因素都是与后天教育环境相关的，就是说通过后天的教育和训练可以改变心理弹性。个体若能够自我调节，并获得积极的引导、帮助和激励，其心理弹性是可以适度增加。

4. 对策

爱似乎是一把双刃剑，它带给人幸福，同时又带给人痛苦，甚至让人陷入疯狂，做出非理性的极端行为。那么，如何科学地避免这些情感悲剧的发生呢？首先，我们需要知道真正的爱是什么？

（1）爱的真谛

埃里希·弗罗姆在其《爱的艺术》中提到爱是给予和分享，真正的爱应该是主动给予的行为，它并不是指物质上的付出，而是指一个人把自己生命中最有价值的部分给对方，如兴趣、欢乐等。

书中更进一步指出爱需要同时具备以下四种因素：关心 (care)、责任心 (responsibility)、尊重 (respect)，与了解 (knowledge)。四者是相互依赖的。关心指的是我们在乎爱人的成长与需求，意味着这种关心是积极主动的。正如母亲会细心为婴儿喂食、洗澡和关心孩子的身体是否舒适。反观大连清徐县一酒吧情杀案的凶手李俊锋因求爱遭

拒便采取极端行为捅死被害人张某，虽然说是求爱，但这不过是追逐权力和尊严的行为而已，当中根本没有对对象的关心。

其实关心还包括爱情的另一方面：责任。责任不是义务，也不是外界所强加来的，而是一件完全自觉的行动，是我们对于爱人的需求的回应，这种责任可能是对双方的物质生活负责，也可能是照顾对方的心理需求。如果你希望伴侣快乐并为此负责，你自然会主动去关心 ta 的情绪，还会采取行动让 ta 开心。是的，责任是关心的前提。为了不使责任感转变为压迫或占有，我们也需要对爱人的尊重，不然的话，ta 便成为服侍自我的工具。尊重意味着有能力实事求是地正视对方和认识 ta 独有的个性，就是要努力地使对方能成长和发展自己，因此尊重没有惧怕对方，也没有剥削对方的意思。通俗地说，就是“我希望一个被我爱的人应该以自己的方式和为了自己去成长发展，而不是服务于我。”纵观各类情感纠纷，无论是出于分手、背叛、情敌或求爱遭拒，当事人之中总有一方缺少尊重的意识。当然要真正意义上达到尊重对方，是需要个体有独立人格的，只有如此 ta 才不想去控制和利用别人。

人们只有认识对方，了解对方才能尊重对方。如果不以了解为基础，关心和责任心都会是盲目。了解指的是站在对方的角度，出于关心地对爱人的认识。这种认识是深入的、内部的，也是相互促进的，在与爱人的结合下，我认识了你，也认识了自己。同时了解是循序渐进的，在过程中我们越来越清楚对方真正的本质和需求。当两人出于一段真正的爱的关系，通过彼此的给予和分享，可以丰富着双方的生命，同时在过程中感受到自己的价值和力量。

了解何谓真正的爱对我们的价值观、恋爱观都会产生一定的影响，但生活，特别是情感生活是充满崎岖的，为了更好适应，还需要提高我们的心理弹性。

(2) 提升心理弹性

情杀案件中冲积着许许多多情感纠纷、感情挫折，这些往往让当事人失去了应有的理智，做出极端行为，而研究表明，通过锻炼心理弹性可以增强抗挫力，从这方面来看，提升心理弹性对维护心理健康水平，从而避免情杀的发生有着不可忽略的作用。一般来说，心理弹性是随着年龄的增长而增强的，儿童期的个体其心理弹性尚未成型，导致了儿童的情绪容易波动，但另一方面也表明儿童的心理弹性是更易塑造的。因此从早期开始培养心理弹性更为有效。

对儿童而言，和谐融洽的家庭环境是提升心理弹性的重要因素，它对儿童起到保护支持的作用，也为儿童建立积极乐观的心态设置了良好的背景。作为父母，需要适当关心孩子，懂得疏导孩子的负面情绪，鼓励孩子宣泄，同时减轻孩子的有关学业、人际关系的负担。不溺爱孩子，适当让孩子自己解决问题，不要作全方位的保护，使孩子以后面对困难时更有经验与自信。注重挫折教育，要让孩子树立正确的输赢观，告诉他们失败、挫折并不可怕，成功了也不要骄傲，另一方面父母可以不定期创造无害而有益的挑战，让他们得到失败却有趣的体验，放下不切实际的期望，同时学会从中总结经验，提升自尊。

当然心理弹性是有限的，就是说尽管每个人的心理弹性可以得到增强，但其最大值时有限的，如果外部压力超过其上限的话，那么个体就会出现心理崩溃，从而导致危机事件的发生。因此将日趋频繁的因感情纠纷而伤害他人、杀害他人等极端事件归咎于心理弹性小是不妥的。多项研究显示，心理弹性与压力呈负相关，即压力越大，心理弹性越小。当个体的保护性因素难以抵抗外部压力的影响时，心理弹性便会减弱或失去。所以除了关注提升心理弹性外，还需要识别面对压力、挫折的个体，并为其提供社会支持，及时化解矛盾，减少压力，从而维护和增进当事人心理弹性水平才是避免极端事件发生的有效保障。

认识爱的真谛和提高心理弹性，可以避免很多不必要的情感纠纷和更好面对情感带来的挫折，但对于情杀案件，我们还需要识别身边的危险情人。

(3) 识别危险情人

近年情杀案件偶常出现，而这类暴力事件不但存在于已婚夫妻，情侣、追求者、暧昧对象甚至前男友、前女友，他们都有可能是让人意想不到的“危险情人”，除了言语暴力造成精神上的伤害与压力以外，还可能因为肢体上的冲突，导致严重的身体伤害。然而情杀心理非常复杂，目前还没有发现有一群对象所表现出的风险因素或人格特征可以预测他们很容易实施极端行为。

针对此，笔者尝试借用亲密伴侣暴力（IPV）的相关研究来呈现“危险情人”的一般特征。亲密伴侣暴力是用来描述由现任或前任有性关系的伴侣之间发生的身体暴力、心理暴力和性暴力。从概念上来说，其与情杀有紧密的联系，共同的因素就是对象包含着情感联系的人以及所产生的暴力和攻击，因此了解亲密伴侣暴力中有关施虐者的特征有助于识别“危险情人”。

国外有研究将施虐者（主要是男性）描述为在关系中保持权力和控制力，他们的占有欲极强、无端生妒，将情人视为被他人觊觎的财产。更从上述特征描述中假设他们自信心不足、缺乏能力且自尊水平低，认为别人在处处挑战他们的男子气概。权力和控制似乎是他们一直的主题（Menard et al.,2009）。此外，众多研究发现，施虐者的不安全依恋是与家庭暴力和亲密伴侣暴力相关的因素（Buck et al.,2012；Dutton et al.,1994），而不安全依恋与嫉妒、低自尊及附和他人意见等人格特征有关。酗酒和暴力史也被看成是发生亲密伴侣暴力的一类主要的风险因素（Buck et al.,2012）。

除了上述有关 IPV 的施虐者特征外，中国台湾省台南市政府卫生局心理健康科曾提出危险情人的相关特征，也可以作为参考：

- 1、控制欲强，要求百分百了解行踪，过度要求对方配合，不准和其他异性单独会面、联络，最好杜绝一切人际关系。
- 2、疑神疑鬼，非常没有安全感，固执己见并任意尖酸刻薄批判。
- 3、暴力倾向，被激怒后有攻击行为或虐待小动物。
- 4、暴怒情绪化，或有酗酒、吸毒或交友复杂等状况。
- 5、常威胁、恐吓或以死相逼。

学会识别这些特征，无论是追求者还是情人，尽量采取温和的态度来保持距离或分手。如果真的遇见这类人，首先避免激怒对方，设法安抚情绪并想办法从现场脱身。其次，要和对方逐步划清界线，并且寻求亲友或专业协助，以避免对方出现非理性的报复行动。

Reference

- [1] 张泽夫. 在校大学生恋爱纠纷类犯罪案件分析. 四川省社会科学院 2013 年硕士学位论文.
- [2] 杜建政, 夏冰丽.(2008). 心理学视野中的社会排斥. 心理科学进展. 16 (6) ,981-986.
- [3]Twenge,.M.,Baumeister,R.F.,Tice,D.M.Stucke,T.S.(2001).If you can't join them,beat them:effects of social exclusion on aggressive behavior.Journal of personality and social psychology,81(6),1058-1069.
- [4]DOLLA R D J, MILLE R E. Frustration and aggression [M]. New Haven, CT: Yale University Press, 1939:116.
- [5]Starcke, K. Brand, M.(2012). Decision making under stress: A selective review. Neuroscience Biobehavioral Reviews, 36(4), 1228–1248.
- [6]von Dawans,B.,Fischbacher, U., Kirschbaum, C., Fehr, E. Heinrichs, M.(2012).The social dimension of stress reactivity: Acute stress increases prosocial behavior in humans. Psychological Science, 23(6), 651–660.
- [7]Steinbeis, N.,Engert,V.,Linz,R. Singer, T. (2015). The effects of stress and affiliation on social decision-making: Investigating the tend-and-befriend pattern. Psychoneuroendocrinology, 62,138–148.
- [8]Starcke, K. Brand, M.(2016). Effects of stress on decisions under uncertainty: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 142(9), 909–933.
- [9] 胡娜, 陈安涛, 王宴庆, 李晴, 许珍珍, 龙泉杉.(2019). 急性应激损伤错误监控与错误后调整. 心理学报, 52(2), 162–172.
- [10]Wu, L., Zhang, D., Cheng, G., Hu, T.(2018). Bullying and social anxiety in Chinese children: Moderating roles of trait resilience and psychological suzhi. Child Abuse Neglect, 76, 204–215.
- [11]Eckhardt, C. I., Parrott, D.J. (2017). Stress and intimate partner aggression. Current Opinion in Psychology,13, 153–157.
- [12]Verona, E., Joiner, T. E., Johnson, F., Bender, T. W. (2006). Gender specific gene–environment interactions on laboratory- assessed aggression. Biological Psychology, 71(1), 33–41.
- [13]Verona,E., Kilmer, A.(2007). Stress exposure and affective modulation of aggressive behavior in men and women. Journal of Abnormal Psychology,116(2),410–421.
- [14]Vogel, S., Schwabe, L. (2019). Stress, aggression, and the balance of approach and avoidance. Psychoneuroendocrinology, 103, 137–146.Cohen, S., Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98, 310-357.
- [15]Greenberg J, Solomon S, Pyszczynski et al.Assessing the terror management analysis of self-esteem: Converging evidence of an anxiety buffering function[J].Journal of personality and social psychology, 1992,63:913-922.
- [16] 黄希庭. 简明心理学词典 [M] 合肥: 安徽人民出版社, 2004:53.
- [17] 施国春, 张丽华, 范会勇. (2017). 攻击性和自尊关系的元分析. 心理科学. 进展, 25 (8), 1274-1288.
- [18]Baumeister R F, Smart L, Boden J M. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. Psychological Review, 1996, 103: 5 33.
- [19]Jordan C H, Spencer S J, Zanna M P et al. Secure and Defensive High Self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 85(5): 969-978.
- [20] 王玉龙. “挫折” 释义: 深层心理学的视角武陵学刊, 2013, 38 (5): 132-135.
- [21] 唐宁. 父母教养方式与初中生挫折承受力的关系: 归因方式与核心自我评价的中介作用. 湖南师范大学 2020 年硕士学位论文.
- [22] 相青, 王苗苗, 常瑞华. 农村初中生挫折承受力与父母教养方式的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2016(7): 1086-1089.

- [23] 蒋洁, 聂衍刚. 青少年耐挫力、父母教养方式与社会支持的关系研究 [J]. 社会心理科学, 2013(9): 6-12.
- [24] 刘 戍, 张 宁. 大学生挫折承受力与父母养育方式、社会支持的相关性研究. 中国健康心理学杂志, 2007, vol15, NO.9.
- [25] 王俊, 余毅震. 攻击行为学生的人格特征及影响因素配对研究. 中国学校卫生, 2006, 3, 27(3) : 222.
- [26] Russ, E., Heim, A Westen, D. Parental Bonding and Personality Pathology Assessed by Clinician Report [J] Journal of Personality Disorders, 2003, 17(6): 522-536.
- [27] Barnow, S., Lucht, M. Freyberger, H. J. Correlates of aggressive and delinquent conduct problems in adolescence [J]. Aggressive Behavior, 2005, (31): 24-39.
- [28] Yiyuan Xu, Jo Ann M. Farver, Zengxiu Zhang, Temperament, Harsh and Indulgent Parenting, and Chinese Children's Proactive and Reactive Aggression [J]. Child Development. 2009, 80(1), 244-258.
- [29] 钟振. 挫折情境下心理弹性对大学生攻击行为的影响. 湖南师范大学 2020 年硕士学位论文.
- [30] Tugade M M, Fredrickson B L, Barrett L F. Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health [J]. Journal of Personality, 2004, 72(6): 1162 - 1190.
- [31] 周妍, 蔡明. 高校大学生积极情绪、心理弹性与挫折承受力的关系. 学术探索. 2013(7): 149-152.
- [32] 埃里希·弗洛姆 (2018) . 《爱的艺术》(刘福堂等译) . 人民文学出版社.
- [33] Menard, K.S., Anderson, A.L., Goldboldt, S. M. (2009). Gender differences in intimate partner recidivism: A 5-YEAR follow up. Criminal Justice and Behavior, 36, 61-76.
- [34] Buck, N. M. L., Leenaars, E. P. E. M., Emmelkamp, P.M.G., van Marle, H.J.C (2012). Explaining the relationship between insecure attachment and partner abuse: The role of personality characteristics. Journal of Interpersonal Violence, 27, 3149-3170.
- [35] Dutton, M.A., Holnecker, L.C., Halle, P.M., Burghardt, K. J, (1994). Traumatic responses among battered women who kill. Journal of Traumatic Stress. 7, 549-564.