

怨恨心理及其调适

陈 曦

(南京政治学院上海分院 上海 200433)

【内容摘要】怨恨心理是个体在日常生活中因受到伤害或体验到挫折后所产生的一种负性情感。伤害或挫折、压抑或隐忍以及软弱无力是怨恨心理滋生的三个基本因素。官兵怨恨心理的滋生和积聚会对官兵个体和他人甚至所在团队造成不良的影响。因此,教育引导官兵加强个人修养,及时做好心理教育和疏导工作,创建和谐宽松的军营环境,消除怨恨心理滋生的源头和隐患,尽可能杜绝因怨恨引发的事件案件的发生,为部队各项建设创造良好的人际心理环境。

【关键词】怨恨 心理 调适

中图分类号 E0-051

文献标识码 A

文章编号 :1007-9106(2011)01-0153-02

怨恨是一种负性情感,正常的个体也会因琐事而滋生怨恨心理,但是大多经过个体自身的排解或他人的心理帮助会很快恢复正常,并不会对其身心产生不良的影响。如果对这种负性情绪不进行及时的调控,个体一旦滋生积聚了怨恨就会不可避免地给自己的身心发展带来危害,其中一个重要表现就是会影响自身的道德发展,这不仅仅会衍生出不道德或反道德的心理和行为,更为严重的会导致个体道德人格扭曲。部队相对封闭和节奏紧张的环境,更容易滋生怨恨情绪,如果不及及时发现和调适官兵当中的怨恨心理,不仅会影响官兵个体心理的正常发展,而且会因此产生影响部队安全稳定的不良诱因,给部队的全面建设带来负面影响。

一、怨恨的涵义及其滋生

怨恨是一个心理学学术语,它指的是个体在日常生活中因体验到伤害或挫折后所产生的一种不满或敌意情绪,这种情绪因自身的软弱无力、无法应对而被迫压抑或隐忍在内心无法宣泄。怨恨情绪的产生有三个最基本的因素:即伤害或挫折、压抑或隐忍以及软弱无力。

伤害或挫折是官兵怨恨形成的前提性条件。在怨恨产生之前,官兵必然体验到了某种伤害或感受到了某种挫折。这里的伤害主要来自两个方面:一是来自于他人对自身权益的侵犯或对自身正常需要的随意剥夺;二是来自于物的因素对自身的伤害。如缺乏人性的管理教育方式方法对官兵正常发展的伤害。挫折感受主要包括两个方面:一是根源于对肯定性价值的难以获得,官兵一旦无力获取这些价值,他就会体验到一种挫折感,从而对肯定的价值产生恼恨的情感,即产生“酸葡萄、甜柠檬”心理;二是根源于官兵互相之间相比较后的心态。通过比较发现自身缺乏而他人具有的某种特质,从而产生了挫折意识,对他人所具有的特质产

生了嫉妒之情。

压抑或隐忍是怨恨这一情绪的最根本性表征。如果官兵滋生了不满或敌意的情绪后,如果他能够及时宣泄,那么这些情绪就很难转化为怨恨。只有在产生了不满或敌意的情绪后,他不敢或不能发泄而被迫隐忍于内心时,这些情绪才转化为怨恨,在这一点上怨恨区别于其它相关的负性情绪,如愤恨、憎恨、仇恨、嫉妒等。

软弱无力是官兵怨恨形成的决定性因素。这种软弱无力使得怨恨官兵始终是以一个虚弱者或无能者的形象呈现在他人面前,这种虚弱或无能要么是力量上的缺乏、权威的不足,要么是自身的内外素质不如被怨恨的对象。

二、怨恨心理的不良影响分析

从现实情况看,由于部队特殊的管理模式和生活方式,很多比较严重的事件案件的发生都是因为官兵之间由于小事滋生怨恨进而导致道德人格扭曲后而产生的。滋生怨恨心理后,不仅对官兵个体产生不良影响,使官兵个体道德人格发生扭曲,而且会对其所在的团队凝聚力产生负面影响,更有甚者会因怨恨心理导致激情犯罪,最终影响整个部队正常的工作生活秩序和安全稳定。

1.使官兵个体道德人格扭曲。个体产生怨恨心理后,后对往往会对善的、好的和高贵的价值表示鄙视,而对恶的、坏的和低贱的价值产生崇敬之情。所谓的道德人格扭曲是指内心向往和追求,但其外在表现出来的则是对善的、好的和高尚的价值加以贬低、诋毁或歪曲,虚伪地欣赏其内心所鄙视的恶的、坏的和低贱的价值。只有这样个体才能找回内心的平衡。对于自我调控能力比较弱的官兵,在怨恨心理形成后,在没有适当的途径宣泄内心怨恨情绪的情况下,这种负性情绪积聚久了,首先会影响的是官兵个体心理的健康发展,如他会怨天尤人,会觉得自己一无是处,

* 作者简介 陈曦 南京政治学院上海分院在读博士。

或者觉得身边的人和事都对自己不公平,因而失去前进的动力,对生活、工作和学习失去兴趣,产生强烈的自卑或自负感。个体道德人格一旦扭曲后,就会掩盖其真实的自我,用他自己的主观价值判断来评判身边的人和事,而这种评判自然也是与正常的评价相背离的,愤世疾俗的心理会一直折磨着他。个体在这种不良心理的支配下,怨恨官兵的心理最终会形成反社会化的人格。

影响个体所在团体的凝聚力。官兵一旦滋生了怨恨心理,他会以敌意的眼光看待身边的人和事,并且会把这种态度放大到所在团体的每一个人和事。这样,他就不会注意与人交往的技巧和方法,或者用一种与正常形式相反的方式,或者干脆减少或尽量避免与人交往。军队作为一个讲求团结一致的团队,这种心理的存在是团队凝聚力的一个重大隐患,全使得团队内部人际关系紧张,团队氛围不融洽、不和谐。如果存在怨恨心理的官兵是在团队内担任一定的职务,那么他对整体团队的负面影响将更大。如果不对此问题及

时加以防范和解决,就会成为团队建设中的一颗定时炸弹,迟早会给团队建设带来较大的不良影响。

3.影响部队安全稳定。怨恨心理发展到最后阶段,个体已经不能客观地看待自己和他人在他扭曲的人格指引下,他要么会一直压抑自我,用沉默的方式应对外部世界的人和事,要么就会在怨恨积聚到一定程度后突然爆发。如果怨恨心理在积聚相当长时间爆发后,后果将会十分严重。回顾分析以前部队发生的激情犯罪的案例,与这种怨恨积聚后爆发有着密不可分的关系。所以,怨恨心理在官兵当中的存在,发展到最终不但会给产生怨恨者本人造成不良影响,而且会给部队的安全稳定造成不可挽回的影响和损失。在当前部队军事斗争准备任务紧迫和全面建设快速展开之时,这样的事情无疑是非常危险的。

三、防范怨恨心理滋生的根本途径

克服怨恨滋生是预防官兵道德人格走向扭曲的根本途径。克服官兵存在怨恨心理的关键是引导官兵加强自我修养,在自我修养中提升个人素质,摒弃怨恨心理的滋生。

1.教育官兵加强自我修养。利益冲突是怨恨产生的“催化剂”,心胸狭隘则是导致官兵无法容忍他人超越自己从而产生怨恨心理的根本原因。因此,在官兵自我修养教育中要注重从认知、情感和行为三个方面着手加以引导和提升官兵的思想品德,学会宽恕,开阔心胸,摒弃怨恨的滋生。要教育官兵自觉地克制利欲,摒除不合理的欲求,淡化对一时不能达成的合理欲求的追求,不断提升自身的思想境界。同时,要引导官兵互相之间应该有仁爱之心,培养官兵宽广的心胸,做到以平和、谦让的态度对待自己 and 他人。只有加强道德教育,加强官兵自身修养,才能从根本上消除引发怨恨心理滋生的源头。

2.加强对怨恨心理现象的教育疏导。做为部队带兵人,要能及时发现官兵中存在的和不和谐的怨恨心理问题,不要因为官兵之间发生一些小磨擦和小问题而思想不重视、行动不积极,更不能等这些问题和矛盾激化后才想着去解决。那些容易滋生怨恨心理的官兵大多性格比较内向,自己的不能很好地解开心理疙瘩。这就要求带兵人要有基础的心理知识素养,要能察微知著,注意从官兵平时的言谈和细小的行为当中发现问题。要从思想和心理两方面着手分析问题,并跟进做好思想转化和心理疏导工作,争取把问题和矛盾消化在萌芽状态。最后,要教会官兵基础的心理保健知识,学会正确看待人生当中的困难和挫折,对得失有正确的认识 and 判断,用平常心看待和处理身边的人和事。

3.营造和谐宽松的军营人际环境。只有关爱才能最终消除怨恨。斯宾诺莎说,“一个情感只有通过一个和它相反,较强的情感才能克制和消灭”。

因此,要重视环境对人的影响和教化作用,注重营造和谐宽松的军营人际环境,让战友之间和谐友好的氛围化解官兵心中滋生的怨恨心理,在他心中有矛盾和不快的时候能找到倾诉的对象,在他遭遇困难和挫折的时候能有人伸出援助之手,让他时时处处能感受到自己是身处在一个平等、和谐和公平的人际氛围之中,让他体味出只是一味地怨恨不能解决任何问题,而只有自己脚踏实地的努力才是解决所有问题的惟一正确之路。