



# 景观疗法 可以改善社交障碍

撰文 董靓

2012年12月,美国20岁男子亚当·兰扎携带数支手枪,闯入康涅狄格州西部纽敦镇桑迪胡克小学,连续枪杀20名年龄5至10岁的儿童和6名校方人员,最后饮弹自尽。

据报道,凶手性格孤僻,有“社交障碍”。依据亲属和一些邻居的描述,亚当父母离异,他与同龄人也不合群。

社交障碍分为社交心理障

碍、社交功能障碍、社交焦虑障碍,分别表现为与人交往时(尤其是大众场合下),会不由自主地感到紧张、害怕,以致手足无措、语无伦次,严重的甚至害怕见人,常称为社交恐惧症、人际恐怖症。在社会交往中想象成功的体验少,想象失败的体验多,缺乏自信,总认为自己不行,缺乏交往的勇气和信心。社会交往中过多地约束自己的言行,以

致无法充分地表达自己的思想感情,阻碍了人际关系的正常发展等。

园林景观优美舒适的环境对人的机体非常有益。林中鸟鸣、风声、水声等“自然之声”可使紧张、烦躁心情平静下来,让人精神怡然,心情愉快,苦闷焦虑得以消除。这种安静怡然气氛能调节人的情绪,是一种非常有效的身心康复方法。1860



年,弗洛伦斯·南丁格尔将通风和新鲜空气定义为“护理的第一经典”,并强调安静、适当的光照、温暖和干净的水源的重要性。康复性环境可定义为有益于恢复人们身心健康的环境,包括自然景观和人工园林环境等,其一般有两方面的功效:一是通过身体与园林景观的接触产生的保健作用,二是通过精神与环境的融合产生的愉悦作用。诸多研究发现,自然环境对于人体健康有益。康复环境现代假说及相关理论的奠基人罗杰·乌尔里希以自然景观之水、绿色植物等元素对于人的效益研究提出了自然助益假说。随后,乌尔里希在1984年进行了一项开创性的研究,发现处于自然环境中的手术患者与面对光秃秃的建筑墙面的患者相比,不仅并发症少,需要使用的药物较少,而且可以更早出院。乌尔里希并于1991年通过实验得出,自然的环境可以缓和血压、皮肤导电性及肌肉导电性,能让人更快地从紧张的压力、精神状态中恢复过来。

克蕾儿·古柏·马可斯提出了4条康复花园景观设计的指导原则:创造运动和锻炼的机会,提供私密、可控制的空间,有社交和聚会的场所,提供与自然正面接触的机会。康复性环境的理论主要有心理进化理论和注意恢复理论,主要针对从心理疲劳以及和压力相伴随的消极情

绪、生理反应的恢复。乌尔里希针对压力与环境的研究提出,心理进化理论又被称为压力减轻理论,该理论认为恢复的前提是个体处于压力状态下,压力将导致消极情绪、生理系统的短期变化以及行为反应,久而久之对身心健康带来不利的影响。乌尔里希强调,对环境刺激的首要和直接反映是情绪,这并不需要由认知来调节;人对自然环境的偏好是不学而会的倾向和积极反应,是长期进化的结果。

心理进化理论认为,在某些环境中,如人类在面临中等深度、中等复杂性、存在视觉焦点以及包含植物和水的环境时,注意力容易被吸引。或许这就可以阻断消极的想法,以积极情绪代替消极情绪,并且使受到干扰失调的生理运行恢复平衡。在情绪变为积极后,原本已低落的认知或者行为或许就随之消失了。

美国密歇根大学的斯蒂芬·卡普兰提出了注意恢复理论,利用“集中注意”需要忽略所有潜在分心物而耗能大、易于疲劳的机制来解释诸如应激性降低、没有能力做计划、对人际关系信息的敏感性降低、认知作业错误率上升等负面现象;还认为资源缺乏是导致压力的原因之一,集中注意就是这样一种重要、影响广泛而且易于消耗的资源,集中注意能力下降和压力经常同时发生。

卡普兰夫妇在注意恢复理论的基础上归纳出了恢复性环境的4个特征:离开、迷人、程度和相容。离开是指引起和通常情景不同的心理内容,这能避免心理内容的疲劳,从而使注意能力恢复;迷人是指当环境很吸引人时,不需要努力注意,抑制分散的努力可以放松,集中注意能力可以恢复;程度是指环境有足够内容和结构占据人的头脑很长一段时间,从而让集中注意得到休息;相容是指由该环境提供、鼓励或者要求的活动与个人的目的或倾向有一个很好的匹配。渐进式的恢复历程,第一阶段是“清新头脑”,让头脑中杂乱的思绪逐渐消退;第二阶段是逐渐补充集中注意力;第三阶段是个体在中等适度迷人的环境中,内心的杂念减少,思绪逐渐平静,并开始关注以前没有认识到的想法或问题;第四阶段是最高阶段,人们会反思自己的一生,事情的轻重缓急与可能性,以及个人的行为和目标。不同的环境和时间会影响到个体的恢复历程。■

(责编 桑新华)