

# The Psychological Consequences and Coping of Fog and Haze: A Brief Analysis

Qingwang Wei, Xindan Wu

Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing  
Email: wqwmickey@126.com, spurscherry@126.com

Received: Apr. 3<sup>rd</sup>, 2018; accepted: Apr. 17<sup>th</sup>, 2018; published: Apr. 25<sup>th</sup>, 2018

---

## Abstract

Fog and haze is a mixed disaster which is closer to a technological disaster. As for its psychological consequences, fog and haze can be regarded as a special stressor from the perspective of individual psychology. From the perspective of social psychology, fog and haze may intensify current social conflicts which include enhancing responsibility attribution, threatening social trust, producing negative social mentality, fabricating and spreading rumors, enlarging the debate on some hot social issues. Therefore, the psychological coping of fog and haze should also be analyzed both from the perspective of individual psychology and the perspective of social psychology. It is necessary to strengthen the individual's scientific understandings of fog and haze and the inner control beliefs on health. It is also necessary to strengthen the responsibility and cooperation of the public, establish reasonable social norms, nurture social identity and consciousness of citizenship and guide people's expectations of fog and haze governance.

## Keywords

Fog and Haze, Technological Disaster, Stressor, Social Mentality, Rumor

---

## 论雾霾的心理影响与心理应对

韦庆旺, 武心丹

中国人民大学心理学系, 北京  
Email: wqwmickey@126.com, spurscherry@126.com

收稿日期: 2018年4月3日; 录用日期: 2018年4月17日; 发布日期: 2018年4月25日

---

## 摘要

雾霾是一种更接近技术灾害的混合灾害。从个体心理角度, 雾霾的心理影响表现为一种特殊的心理压力

源。从社会心理角度, 雾霾有可能激化本有的社会冲突, 包括: 增强问责, 威胁信任; 危害社会心态, 促发谣言传播; 放大对社会热点的争论。因此, 雾霾的心理应对也应该从个体心理和社会心理两方面着手, 既要增强个体对雾霾的科学认识和对健康的内控信念, 又要增强社会大众的责任和合作, 建立合理的社会规范, 培育社会认同和公民意识, 并管理好人们对雾霾治理的社会心理预期。

## 关键词

雾霾, 技术灾害, 压力源, 社会心态, 谣言

Copyright © 2018 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

近年来, 我国多地遭遇了严重的雾霾天气。雾霾治理对于美丽中国和健康中国的建设变得至关重要。虽然有些地区(如北京)最近的治霾工作已经取得显著的效果, 空气质量得到明显改善, 但从全国范围来看, 雾霾仍将在一段时期内继续威胁我们的环境和健康。

## 2. 雾霾更具技术灾害的特征

曾有地方政府和环保专家拟将雾霾界定为自然灾害, 冲击了人们认为雾霾是人为灾害的固有观点, 引起了不小的争议。环境心理学家对自然灾害和人为灾害(称为技术灾害)进行了区分。自然灾害是指自然因素引起的灾害, 如地震、台风等。技术灾害是指人为技术因素引起的灾害, 如核泄漏、化学污染等。即使面对类似气候变化(全球变暖)这样异常复杂的现象, 多数学者也将其看作技术灾害, 或至少看作混合灾害(包括自然因素和技术因素) [1]。雾霾的复杂性要远低于全球变暖, 其中的人为因素更加明显, 至少应看作更接近于技术灾害的混合灾害。

自然灾害具有突然、急性、不可控、颠覆性强、破坏力强等特点, 对生产和生活会产生很大的破坏, 也会危及财产和生命, 但是它们通常来得快去得快, 规律性比较强。随着经验积累, 人类逐渐可以在很大程度上预测和应对自然灾害。然而, 技术灾害比自然灾害更不可预测, 在事发前没有明显信号, 有些在发生时仅凭感觉难以辨识, 持续时间长, 人类对它们极不熟悉。与自然灾害造成的影响不同, 很多技术灾害造成的影响可能存在较长的潜伏期, 且没有明显的峰值, 同时具有潜在的普遍性, 很容易引起人们的焦虑和对发生同类灾害的担忧。因此, 本来彰显人类控制力的科学技术由于偶发的技术灾害严重动摇了人类控制外在环境的信心, 对人类的基本控制感产生了巨大的威胁。

## 3. 雾霾的心理影响

### 3.1. 雾霾是一种心理压力源

雾霾不仅会损害人的身体健康, 也会影响人的心理健康。按照灾害心理的分析, 雾霾是给个体造成心理压力的一种压力源。由于雾霾具有上述技术灾害的特点, 所以它不是普通的压力源, 对个体提出了更大的挑战。面对雾霾的挑战, 个体很难通过提高自身能力来解决雾霾问题, 甚至对雾霾究竟会造成什么样的影响也还不是特别清楚。因此, 采取问题为中心的压力应对策略可能收效不大。而采取情绪为中心的策略也会遭遇较大的困难, 因为雾霾产生的挫折感笼罩在每个人生活的整体, 基本控制感的丧失会

渗透到人们对每一件事的情绪反应中, 调适的难度很大。有关技术灾害的研究发现, 经历严重技术灾害的人, 不仅像经历重大自然灾害的人一样也有可能罹患创伤后应激障碍, 而且更容易产生抑郁和无意义感[1]。此外, 由于人的心理资源是有限的, 而雾霾会极大消耗人的心理资源, 因此雾霾还会凸显和加重人们在工作和生活其他方面的压力。

### 3.2. 雾霾激化本有的社会冲突

#### 3.2.1. 增强问责, 威胁信任

在影响心理健康方面, 尽管技术灾害比自然灾害更严重, 两者仍然具有诸多相似性。然而, 在影响社会心理方面, 技术灾害与自然灾害有着非常显著的区别。由于自然灾害的非人为性, 灾害发生后通常会出现帮助他人、相互合作、相互支持的助人和亲社区行为。相反, 由于技术灾害的人为性, 灾害发生后人们首先会问, “这是谁干的?” “为什么是我受到伤害?” 他们感到愤怒和不公平, 然后争相追究造成灾害的责任者。不过, 很多技术灾害的责任者不只是一个行为主体, 更不可能是某个个体, 导致灾害的责任归因在事实上总是存在一定的模糊和争议, 因此, 很容易出现多方的争论和互相埋怨, 最终产生对政府、企业、监管部门、学者等多个群体的不信任, 造成社会离心和社会冲突[2]。更有甚者, 人们可能会反思和质疑科技和经济发展本身。从近来雾霾的社会反应和社会舆论来看, 雾霾在社会心理方面造成的影响具有典型的技术灾害特征。

#### 3.2.2. 危害社会心态, 促发谣言传播

不管是对雾霾威胁健康产生的担忧和不确定感, 还是对雾霾损害社会信任产生的不安全感, 都可能形成不良的社会心态和社会情绪, 促使谣言的产生和传播, 进一步加重雾霾的负面影响, 同时触发雾霾以外其他令人产生不确定感和不安全感事件的负面影响。稍加分析, 可发现与雾霾有关的谣言主要涉及两大类。一类是雾霾影响健康的谣言。例如, 一则谣言声称, 北京 2016 年底的某次雾霾含有 20 世纪 50 年代伦敦大雾的致命成分——硫酸铵, 并且含量比伦敦大雾还要高很多。这类谣言的传播很容易引起社会恐慌情绪。另一类是有关雾霾起因的谣言。例如, 一则谣言声称, 汽车尾气比空气干净 10 倍, 机动车对雾霾的贡献并没有那么大。这则谣言强调了使用汽车的城市“中产阶级”对雾霾几乎没有什么责任, 更多的谣言则直接将雾霾的责任指向了政府监管部门、企业等行为主体。这类谣言的传播很容易渲染和夸大人们对社会信任和社会道德的危机感。

#### 3.2.3. 放大对社会热点的争论

由于雾霾造成的影响非常广泛, 有关雾霾的讨论在一定时期内很容易成为社会关注的绝对焦点, 无形中将其他潜在的社会热点一并凸显出来, 起到了社会热点放大器的作用。例如, 腐败是近年的一个社会热点话题, 关于雾霾的讨论很容易与关于腐败的讨论联系起来。有研究发现, 雾霾知觉与对腐败的知觉有正相关, 即知觉到的雾霾越严重, 知觉到的腐败也越严重。另有研究发现, 对那些国家认同感较高的人而言, 对气候变化威胁的感知不仅没有降低他对国家的信任, 反而增强了他对现行制度合理性的信念[3]。可见, 雾霾所起放大器的作用, 并不一定是负面的, 其本质是放大人们原本所持有的价值、态度、认同和立场。从不同态度和立场的交锋和两极化角度来说, 雾霾的讨论确实有引发和增强社会冲突的风险。因此, 要看到雾霾舆论的两面性。例如, 一方面, 雾霾引起对政府信任的讨论, 本身是技术灾难产生的必然结果, 这在西方国家治理环境的历史中早有体现。另一方面, 正是通过社会和民众对政府的批判和监督, 才促进政府逐渐提升了治理环境的水平。不过, 在包容民众对政府的批判言论的同时, 更要预防那些原本基于认同和信任的真诚批判被有目的地利用和误导, 避免由此造成社会离心和社会冲突。

## 4. 雾霾的心理应对

### 4.1. 个体心理应对

既然雾霾对心理的影响是复杂的、广泛的、负面为主的,对雾霾的心理应对就应该是系统的、宏观的、积极为主的[4]。就个体而言,雾霾是个体所面对的众多压力源,尤其是众多健康压力源中的一种。因此,应对雾霾的行为应是个体提升健康的整体行为系统的一部分。首先,针对雾霾作为技术灾害的特征,要加强对雾霾的科学认识。例如,雾霾不是通过感觉能够辨识的,有时即使能见度不错,也可能雾霾已经到了中度甚至重度;雾霾的危害也不是感觉不到就不存在,因为它的危害有一定的潜伏期,也许要等很长的时间才显露出来。再如,现在还有人认为,多吸点雾霾,习惯了对它的危害就免疫了,这是很不科学的认识。

其次,树立内控的信念,系统地做出健康行为。所谓内控信念,是指个体认为事件结果可以通过自己的行为而不是外部因素来控制的信念。心理学的研究表明,具有内控信念的人比具有外控信念的人在面对问题时更倾向于采取问题解决策略,在健康方面则更倾向于做出对健康有利的行为。前面提到技术灾害对人们提出的最大挑战恰恰是威胁了人们对事物的控制感。因此,树立应对雾霾的内控信念非常不容易,需要结合对雾霾的科学认识,将应对雾霾看作系统的、长期的和综合的问题。例如,戴口罩不一定是有用的,除非戴能够防PM2.5的口罩,同时还要穿长衣,戴帽子,及时洗脸洗手;最好能够减少户外活动,在室内开空气净化器,空气好的时候通风,等等。既然雾霾损害了健康,那么如果能从其他方面增进健康也相当于减弱了雾霾对健康的危害。例如,吸烟对健康确定无疑是有害的,那么雾霾天就尽量别吸烟。既然雾霾消耗了很多心理资源,那么就应该在其他方面节约心理资源。例如,熬夜明显地消耗精力和活力,那么雾霾天就更加注意尽量别熬夜或少熬夜。

### 4.2. 社会心理应对

对雾霾更重要的心理应对超出个体心理层面,体现在社会心理层面[5]。近年,环境心理学越来越呼吁应对环境问题不仅是个体处理心理压力的过程,更是形成集体责任意识和促进多方社会合作的过程。减少雾霾是一个典型的社会困境,即个体利益与集体利益相冲突的困境。结合心理学的研究与社会实践,有几点建议值得考虑。首先,合作行为有两类,一类是“约束”,如企业生产限产、个人开车限号;一类是“行动”,如企业技术升级、个人绿色出行。“约束”具有惩罚的心理含义,效果总是达不到预期。“行动”若与奖励挂钩,行为塑造的效果会更好。因此,应减少“约束”要求,增加“行动”引导。

其次,要建立健全合理的规则和规范,并注意规则和规范推出的节奏和推出过程的沟通。规则和规范的建立是社会困境中结构性因素的改变,在促进积极的环保行为方面,比个人态度干预更有效。一旦规则和规范在透明和公平基础上得到确立,对行为的引导将趋于自动化。因此,制定规则和规范要注意沟通,注意程序公平,要循序渐进,给予过渡期来调整,可辅助必要补偿。此外,除了建立客观规范,还要形成主观规范的良好氛围,即让大家认识到很多人的积极行为[6]。比如,及时发布和报道“行动”进展的信息。例如发布:到何时为止,绿色出行比例已经达到什么程度,较之前增加了多少。

第三,形成小群体和大集体相结合的多种认同机制。一方面,激发荣誉感的小群体认同可以与小我联系起来形成不同小群体之间的良性竞争环境;另一方面,培养共同命运意识的大集体认同可以形成公民意识,团结尽可能多的力量形成社会向心力,减少社会冲突。

最后,管理好社会对雾霾治理的心理预期和社会心态。合理的心理预期是人们增强对环境认知控制的有效途径。对于雾霾治理,究竟是短期的事情还是长期的事情?各种政策蓝和个别官员“治理不好就如何如何”的军令状表象,与雾霾长期不能改善的实质之间的信息不一致,在民众心理认知上产生了冲

突,造成了心理预期的混乱。同时,政府发布雾霾信息,应对雾霾舆论的反应比较缓慢,当很多谣言袭来之时,不良社会心态已经积聚,此时的沟通和解释已经错过了最佳的时机。因此,政府对雾霾的信息发布和舆论应对可更及时一些,即使事实和证据还不完备,也要在第一时间表明政府的态度,公开政府正在采取的行动及其详细的进展,以防不恰当的言论抢占先机。

## 基金项目

中国人民大学科学研究基金(中央高校基本科研业务费专项资金资助)项目成果(项目号:18XNA010)。

## 参考文献

- [1] Doherty, T.J. and Clayton, S. (2011) The Psychological Impacts of Global Climate Change. *American Psychologist*, **66**, 265-276. <https://doi.org/10.1037/a0023141>
- [2] Baum, A. and Fleming, I. (1993) Implications of Psychological Research on Stress and Technological Accidents. *American Psychologist*, **48**, 665-672. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.6.665>
- [3] Fritsche, I., Cohrs, J.C., Kessler, T., et al. (2012) Global Warming Is Breeding Social Conflict: The Subtle Impact of climate Change Threat on Authoritarian Tendencies. *Journal of Environmental Psychology*, **32**, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2011.10.002>
- [4] Reser, J.P. and Swim, J.K. (2011) Adapting to and Coping with the Threat and Impacts of Climate Change. *American Psychologist*, **66**, 277-289. <https://doi.org/10.1037/a0023412>
- [5] Pearson, A.R., Schuldt, J.P. and Romero-Canyas, R. (2016) Social Climate Science: A New Vista for Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*, **11**, 632-650. <https://doi.org/10.1177/17456916166639726>
- [6] 韦庆旺, 孙健敏. 对环保行为的心理学解读——规范焦点理论述评[J]. 心理科学进展, 2013, 21(4): 751-760.

### 知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>  
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2169-2556, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>  
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: [ass@hanspub.org](mailto:ass@hanspub.org)