



记者的采访心理危机

时间：2006-2-12 14:31:12 来源：《新闻记者》 作者：胡展奋 阅读2002次

有鉴于新闻记者“高风险”、“重经验”的行业特性越来越被人们所认同，记者的心理素质问题也越来越被人们重视。

近年来，国内学界对新闻心理学的研究已取得较大的成效。然而，综观整个采访心理的研究体系，我们可以发现，以往的研究成果较多地集中在对采访对象心理的探索上，而对记者自身采访过程中的“心理危机”重视不够。

事实上，新闻采访既然是一个互动的过程，那么就必然存在一个记者在采访中不断调节自己心理，以求获得最佳采访效果的问题。所谓“工欲善其事，必先利其器”，掌握记者在新闻采访中的心理活动特点，提升他们的心理素质，化解记者采访中发生的心理危机，对于提高采访效率无疑具有相当重要的现实意义。

一、采访情绪

现代心理学认为，情绪是人对外观现实的一种特殊反映形式，是人们对于客观事物是否符合人的需要而产生的态度体验。^①

情绪是分类的，法国哲学家笛卡儿认为人有惊奇、爱悦、憎恶、欲望、欢乐和悲哀六种原始情绪，其他情绪都是它们的组合和分支。我国心理学家林传鼎则将人的情绪因素列出了安静、忧愁、喜悦、哀怜、愤急、烦闷、恭敬、抚爱、贪欲、嫉妒、惭愧、惊骇、悲痛、憎恶、愤怒、羞耻、恐惧和傲慢等18类。^②

一般来说，最典型的情绪状态有心境、激情和应激。因此本文也将采访情绪相应地分为采访心境、采访激情和现场应激三个部分。

1. 采访心境

感时花溅泪，恨别鸟惊心。

心境是一种使人的一切其他体验和活动都感染上情绪色彩的、比较持久的情绪状态，特点是弥散性，也就是情绪扩散到行为，所以记者的心境好、坏、顺、逆，将直接影响采访绩效。

^③

当记者受肯定情绪主导时，他的心境就昂扬而喜悦，其待人接物便充满热情，工作效率自然也高；当记者受否定情绪主导时，他的心境就忧愁而沮丧，或者躁动不安，待人接物乖张谬

- 隐性采访浅论
- 记者的采访心理危机
- 新闻采写需要求异思维
- 新闻由头的内涵与选择
- 对等原则在采访中的运用
 - 于静悄悄处抓新闻
 - 如何采访名人
- 免费采访的味道可好？
- 马屁精采访学（上）
- 名人采访收费该不该
 - 非言语信息采集
 - 专稿的采访

停，采访效率明显低落。比如，浙江某都市报有一位记者擅长写“调查报告”，但是有一个阶段突然发现其报道质量明显下降，材料单薄、结构破碎，提问时辞不达意，应对时恍惚滞涩，与其常态相比，判若两人。报社和她深谈才发现她的新闻作品在网上被人恶意贬损为“低俗”，有妒贤嫉能者甚至在网上对她组织围攻，导致她的自尊心、自信心严重受挫，以至于后来一介入采访就发生心理障碍：“我的写法有品位问题吗？”

这样的心境，必须经过一个很长阶段的调整才能恢复常态。

南方某周刊记者亦擅长调查报告，曾经很成功地报道了发生在某小学的烟花爆竹爆炸事件，因其踏实的调查态度，领导大加赞赏。然而却有人对他组织舆论攻击，在网上到处发帖，丑化他的特长是“点死尸”，造成他的心境恶化，暴躁易怒，动辄怀疑别人攻讦，很长时间不敢谈“数字化调查”。

2. 现场应激

如何判定一个记者的优劣，怎么评估一个记者的心理素质，“应激能力”差不多就是最重要的指标了。

应激，通常是指记者在出乎意料的紧张与危急状况下的情绪状态，是对意外的环境刺激作出的反应。一个被人们广为引证的事例是某次外国首脑来华访问，受到我国群众的夹道欢迎，一名摄影记者在主宾车旁抓拍特写，这原很正常。但是当他拍完转身时，肩上的摄影包却把插在车头的国旗勾倒在地。因为事发突然，这位记者当即手足无措，呆若泥塑如休克状，矗在原地，一动不动，不知道该不该把国旗扶起，或者向保卫人员解释清楚，或者干脆离开……而保卫人员一时不知发生了什么事，询问驾驶员为什么停车，驾驶员则不明白这个记者为什么挡着汽车不让位。与此同时，后面的车也纷纷停下……等到一切真相大白，迎宾车队已经为此停顿了好一会。一件本来可以很容易化解的小事，居然酿成了如此严重后果。据说事后很长一段时间，这位记者走不出此事的阴影，一想起来就嘴巴发苦，太阳穴直跳。

那么，产生应激状态的原因是什么呢？现代心理学认为，一是记者“已有的知识经验与现场事件提出的新要求不一致，没有现成的办法可以参考，需要进入应激状态；二是记者已有的经验，不足以应付当前的境遇而使人产生无能为力的失助感和紧张感。”④一句话，记者的从业经验在应激状态时起着关键的作用，所谓“电光石火，不假思索”，应对当否，全靠经验积累和临场发挥。“试玉要烧三日满，辨才须待七年期。”可见，一名优秀记者的成就决非“速成”。

3. 采访激情

激情是一种强烈的、短暂的、高昂的情绪状态。一名记者没有激情一如战士没有勇气一样，都是最犯忌的“专业性缺陷”。

因此，记者的激情又被称为“新闻热情”，有了新闻热情，才有新闻史上所有可歌可泣的传奇故事。但是新闻热情又应该是一种理性控制下的、深藏不露的“地火”，它的张力足以使我们克服一切困难，拿到新闻事实；但它又必须是“可控”的，内敛的，不能让“热情”影响采访效果。

普通意义的激情是一种强烈的短促的情绪状态，通常由一个人生活中具有重要意义的事件所引起。⑤

但是新闻激情，迥然不同于普通意义的激情，在撷取新闻事实和表述新闻事实时，既要“纸包着火”，又要“冰裹着火”，应该是冰火交织的最佳比例。

与此同时，另一种态势的“激情”则提示着我们，对年轻记者的心理素质培养已迫在眉睫。

2003年，淮河出现有史以来最大的污染团，安徽蚌埠市“治淮委”新闻发布会现场，有两名来自北方某大报的年轻记者因为没带记者证而被拒绝入场。于是众目睽睽之下，两名记者当场失态，一位气得面皮发紫，嚷嚷着要直接去找省委书记；另一位则暴跳如雷，粗口骂人，这都是缺乏职业心理素质、情绪失控的表现。

二、采访表情

采访表情的总体原则是要适度、得体。因为记者的表情可对采访对象产生十分微妙的感染和影响，刺激其感官，引起其相应的心理反应，所以记者在采访中要做到主动调节和自控表情动作，引导着采访气氛向融洽、圆满的方向发展。

1. 采访高级领导干部或著名人物时，要显得不卑不亢

在这些采访对象面前，有些记者常常在心理上产生自卑感，十分紧张，神情呆滞，语言嗫嚅，手脚无措。原来准备好的访问提纲也全忘了，有话不敢说，有问题不敢提。这样的采访是不会有收获的。其实“彼人也，予人也。彼能是，予何不能为是？”一名记者，在任何时候都要记住：我和采访对象在人格上是平等的，此时此刻，我并非自然人，而是代表报社、代表媒体、代表公众信息平台，所以要努力做到语言尽可能平直些，提问尽可能简洁些，肢体语言尽可能放松些。切忌强作笑容。毛泽东同志在1958年11月对吴冷西的谈话中，再三强调：“记者的头脑要冷静，要独立思考，不要人云亦云……记者，特别是记者头子，头脑要清楚，要冷静”。⑥

2. 采访一般群众，要显得平易近人，和蔼可亲

如果我们仍然记得“我和采访对象在人格上是平等的”这句话，那么在普通群众面前，就切不可摆架子，身段动作不可过多、过大。如反剪双手踱来踱去、大幅度的广场演说状，高谈阔论、无故打断对方话题等都会影响对方的心理，妨碍采访的顺利进行。遇到对方衣着不整，相貌粗陋；或有生理缺陷，或场面污秽等，切不可流露出冷淡、厌恶的情绪，伤害对方自尊心。

在弱势人群面前摆谱，不但了解不到真相，而且也是自己职业水准不高、人格修养欠缺的表现。

3. 采访特殊情绪状态的对象时，表情动作要作特殊处理

一般而言，采访社会新闻的记者面临“特殊情绪状态的对象”比较多，怎么恰当地掌握自己的表情和肢体语言尤其重要。

一名临刑的死囚无疑处于“特殊情绪状态”，但是如果我们只关注他是否忏悔、是否愿做“反面教材”、是否写遗书告诫后人，那就只能说明我们对人性了解太少。

事实上，一名死囚，明知死期将至也不会放弃生的侥幸，那是一种潜意识和本能，表现出来的情绪不是极度冷漠就是躁动焦虑。我们如果采访他们，不管他们之前的罪行多么“人神共愤”，都应该在不愠不火之中尽量保持一种淡淡的怜悯，询问语气应该尽可能地温文平静，因为“尘归尘，土归土”，法网恢恢，罪罚相抵，一切行将结束，尊重他只是出于对生命本身的

敬畏。

又如访问一位身患绝症的老劳模，采访一位刚刚失去儿子的妈妈，或刚刚遭受赛场重挫的运动员，记者进屋时的步履要轻些、慢些，语调要深沉点，语速要稳健些，衣着朴素些，要恰当地表露出同情的眼光，使其感到安慰。切不可粗声大气、吵吵嚷嚷地进屋，更不可鲜衣怒马，谈话尤忌滔滔不绝，否则必无结果。

4. 面对强势，不躁不馁

由于“信息公开化”尚未制度化，记者当下采访时遇到最多、最棘手的场合就是“对峙性采访”。

所谓“对峙性采访”就是因为种种利益关系而对你的采访或心存戒心、敌意，或心存恐惧，因而搪塞、刁难、狙击、拒绝甚或暴力相待的现象。

对抗的双方，一个要“揭”，一个要“捂”，有时候的斗争是相当激烈的。

1999年11月，《新民周刊》和《南方周末》合作，赴安徽南陵县采访当地粮库以土堆冒充粮垛欺骗朱总理之事。笔者和《南方周末》记者朱强刚刚住下，县委宣传部部长陈某就气势汹汹地找上门来，带了一伙打手，冲到我们房间，先擂鼓一样敲门，接着干脆用脚大力踹门，企图一下子把我们吓倒。

面对这样的挑衅，我们如果退缩，后果一定不可预料。于是笔者大喝一声：干什么？！接着猛地打开房门，堵住陈某，厉声叱责：干嘛？！你是谁？！把证件出示一下！

不知何故，大概因为喉咙比他更响，气势比他更“牛”，陈某顿时被镇住了，他毕竟是理亏心虚的一方，于是嗫嚅着说：“……请问你们是否上海来的记者？……我们县政府想请你们两位赴宴……”

这样的地方连总理都敢骗，应该是个“宴无好宴，会无好会”的地方了，再看看陈某背后几个杀气腾腾的壮汉，我们理所当然地予以谢绝，并且当着他的面，由朱强拨通《南方周末》有关领导的手机，告诉他：如果某日以后不回广州，请向安徽省委宣传部要人……

作出这么一个强硬姿态后，对方收敛了。在以后的采访日子里，他们只是远远地开车跟踪，不敢上来骚扰，一旦获得材料，我们马上离开险境。

由此可见，强势的力量不是绝对的，“人微”不见得一定“言轻”，要想使自己的言谈能够“撬”动尊者贵者，自然涉及说话的态度、表情、时机和技巧。唐代宰相李绅位尊名盛，他出使淮南时，一律不见下人，小小书生张祜偏要见识一下这个大人物，他先写了名帖，署名“钓鳌客”，李绅一看这名帖就大怒，说要破例会会他。为了给对方一顿羞辱，李绅故意拖长声调地问：“秀才既然懂得钓鳌，请问用什么做钓竿呢？”张祜脱口便说：“用长虹！”李绅再问：“用什么做钓钩呢？”张祜大气磅礴：“用新月！”李绅继续难他：“钓饵何在？”张祜大笑：“用我做钓饵，哪有钓不到大鳌的？”

李绅抚掌大笑，高高兴兴地款待了这个口出狂言的书生，而张祜之所以能折服李绅这个大人物，除了才华的确过人外，用的就是“大言惊骇之法”，可以反弱为强。⑦

在新闻一线的记者都知道，很多对峙的场面，仅仅靠低声下气，委屈婉转地请求是无用的。相反，正当地使用一些严词峻语反倒能令强势一方“移船就岸”，放低姿态，尤其在必须维护自己人格尊严的时候，新闻记者使用此法更见效果。

三、心理自我防卫和挫折应对

综上所述，一名记者在日常工作中，操控自己的情绪和表情，培养应变能力（古人谓之“养气”）是何等的重要。

所谓“养气”，“吾善养浩然之气”，就是在日常生活中默默地注意自己的气质培养。比如易怒者制怒，旧时文人腰悬戒玉，时时摩挲，就是从细节下手改变自己。讷讷者自砺，应该学习德摩斯梯尼含石练演讲的精神，苦练演讲水平和谈话技巧。

一般而言，记者受挫后必然有所表现，以解脱挫折对自己带来的心理烦恼，减少内心的冲突和不安，心理学家称之为“自我防卫”。

应该提倡积极的心理防卫——

升华：记者将敌对、愤怒、沮丧等消极情绪转化为奋发图强、力争上游的积极情绪，所谓“化悲痛为力量”大抵就是类似的心理升华了。

增强努力：当发现采写目标难以实现（比如稿件被撤，要求补充采访或大改等），就要求自己作出加倍的努力来实现目标之达成。

改变策略：发现目标无法实现（稿件被毙或预定采访变卦），或者降低目标或重新选择。

补偿：摇“失之东篱，收之桑榆”，采访目标受阻，暂时放弃，以另一方面的成功来弥补损失。

很显然，“补偿”对于缓和挫折感是比较理想的方法，有利于调整自己的心态，甚至能使记者获得比受挫前更好的机遇。^⑧

解决、疏导记者的心理危机，除了强调客体的作用外，主体的自我调节也许更重要。

作为个体，必须努力提高自己的对挫折的容忍力，建立积极的心理防卫机制，在树立崇高的职业理想和正确的人生观的前提下，可在以下几个方面作努力：

正确评价自己：心理学研究表明，人们的自我评价往往高于实际的刻度，古希腊那句名言“人啊，认识你自己”看来永远不会过时。一些记者火了几张网页、有了一点人脉、发了一些大稿、得了几张奖状，就暗暗以“大牌”、“名记”自许了，一旦蹭蹭受挫，对挫折的忍耐力自然极低，如果能够实事求是地评估自己，对自己提出恰如其分的目标，就容易实现目标，获得良好的情绪体验。

大度乐观：要以宽广的胸怀对待危机。记者在社会上形成复杂的人际关系，在许多场合常常被人误解，有时会遭到不白之冤，或者由于他人的阻碍而不能实现目标等等，在这些不良情景下，个体都应该泰然处之，想“阳光下并无新事”，看“鸪天云舒云卷”，焦灼的心就会慢慢平静。

早在100年前，瑞士杰出的精神病学家荣格就说过：人，生来就有完整的精神，所以不必致力于构建完美的人格。终其一生，他所该做的只是在这种固有的人格基础上，最大限度地发展它的多样性、连贯性和和谐性，小心不让它破裂成彼此分散、各行其是、互相冲突的系统。

自由是一种能力，能力多大，自由多大。记者，应该是越挫越勇的强者。■

（作者系《新民周刊》记者）

注释：

①②③④⑤参见叶奕乾、何存道、梁宁建主编：《普通心理学》，华东师范大学出版社1997年修订版

⑥毛泽东对吴冷西谈话。转引自《新闻工作者必读》第38页

⑦参见《新唐书》，转引自《诡道》第173页

⑧参见时蓉华主编：《现代社会心理学》，华东师范大学出版社1989年版

⑨参见《荣格性格哲学》第5页，九州出版社2003年版心。

文章管理：mycddc（共计 4291 篇）

CDDC刊载文章仅为学习研究，转载CDDC原创文章请注明出处！

相关文章：记者

- 女记者的眼泪 (2007-7-25)
- 试析评论记者机制的现实可能性 (2007-6-22)
- 对外国记者用中文提问所想到的 (2007-5-14)
- 出境记者——占据BTV报道现场 (2007-4-13)
- 奥运会来临中国记者准备好了吗 (2007-5-29)

>>更多

记者的采访心理危机 会员评论[共 0 篇]

我要评论

会员名

密码:

提交

重写

关于CDDC◆联系CDDC◆投稿信箱◆会员注册◆版权声明◆隐私条款◆网站律师◆CDDC服务◆技术支持

对CDDC有任何建议、意见或投诉，请点[这里](#)在线提交！

◆MSC Status Organization◆中国新闻研究中心◆版权所有◆不得转载◆Copyright © 2001--2009 www.cddc.net
未经授权禁止转载、摘编、复制或建立镜像.如有违反，追究法律责任.