

原文

胁迫下的降级:一次平民遭遇 在 Westfield Bondi Junction 弥撒期间 刺伤袭击

蒂莫西·林奇^{1,2} 

¹香港耀中幼儿教育学院 |

²中国香港耀中耀华教育网络

通讯作者: Timothy Lynch (timothy.lynch@yccece.edu.hk)

收稿日期: 2026年2月17日 | 修改日期: 2026年6月6日 | 接受日期: 2026年6月9日

关键词: 主动威胁应对 | 自传式民族志 | 平民干预 | 危机管理 | 降级 | 大规模伤亡事件 | 精神病 | 反思性案例叙述 | 安全干预

抽象的

2024年4月13日, 乔尔·考奇在澳大利亚悉尼邦迪购物中心 (Westfield Bondi Junction) 发动大规模持刀袭击, 造成6人死亡, 12人受伤。袭击发生时, 我 (本文作者) 在保护妻子和三个孩子的同时, 转身面对考奇, 并运用了危机预防研究所 (CPI) 安全干预培训中学到的缓和冲突原则。

本文以第一人称视角, 结合死因调查结果和危机管理文献, 对那次干预事件进行了自传式民族志叙述。我描述了当天下午发生的事件、我当时出于本能和理性做出的决定, 以及可能影响结果的背景因素。对干预的分析表明, 我运用了危机干预计划 (CPI) 的原则, 包括语言缓和、支持性立场和理性抽离。此外, 处于高度精神病状态的考奇出人意料地放弃了攻击我的家人。虽然无法确定因果关系, 但此案例引发了关于平民缓和冲突训练在应对实际威胁情境中潜在作用的重要问题。反思性的第一人称视角构成了自传式民族志方法的理论基础。文章还探讨了此案例对危机管理从业人员、公共安全教育工作者和政策制定者可能具有的启示意义。

1 | 引言

毋庸置疑, 公共场所发生的暴力事件会给身陷其中的平民带来极大的挑战。执法和公共安全机构通常会指导平民采取“逃跑、躲藏、报警”的策略。

(死因研讯建议第13条); 优先疏散并尽量减少与肇事者的直接接触 (新南威尔士州验尸法庭2026a)。然而, 此类建议和指导方针并非总能符合实际情况。个人可能发现自己被困且无法逃脱, 可能被迫出于保护本能采取行动, 或者可能运用专业训练, 而这些做法与官方指导有所不同。

危机管理和心理学文献中对人类应对急性威胁的应激反应已有充分记载。当面临危险时, 个体通常会表现出三种主要反应之一: 战斗、逃跑或僵住 (Maak et al. 2015; Wester 2011)。逃跑反应是指立即撤离或逃离威胁; 这是“逃跑、躲藏、告知” (新南威尔士州验尸官法庭2026a, 第9页) 协议的基础。僵住反应是指个体因恐惧而无法动弹, 无法有效地处理信息或做出决定, 这种现象在多种实际威胁情境中均有观察到 (新南威尔士州验尸官法庭2025c)。

战斗反应包括与威胁直接对抗,

对该领域的启示

<https://scholar.google.com.au/citations?hl=en&user=8hbPr94AAAAJ>

虽然由于其中存在固有的风险,民用指导中通常不鼓励这样做。

然而,鲜为人知的是第四种反应:一种经过深思熟虑、有控制地转向危险 并非出于恐慌或攻击性,而是出于保护本能,并结合了专业的危机降级训练。这种反应与被动的“战斗”反应有着本质区别;它涉及有意识的决策、对已习得技巧的运用,以及试图控制而非消除威胁。正如Maak等人 (2015)所指出的,接受过危机应对训练的人员可能表现出与未经训练人群不同的反应模式,然而,关于大规模伤亡事件中此类反应的实证研究在文献中仍然十分罕见。

2024年4月13日发生在西田邦迪路口购物中心的持刀袭击事件就是这样一个例子。在短短6分钟内,多起平民英勇行为被记录在案。有些平民利用物品作为武器,而另一些平民则完全手无寸铁。

每一项勇敢的行为都有其独特的性质和背景。本文将重点讲述其中一项:当时我的家人 (以及其他平民)正处于袭击的直接威胁之下,但我决定转身、面对并走向行凶者乔尔·考奇。

本文并未规定公民行为的模式,也未声称我的干预措施一定有效。

相反,本文的目的是记录一次大规模伤亡事件中平民危机应对的罕见的第一人称叙述,考察这种应对方式如何与既定的降级原则相一致,并提供可能对危机管理实践、培训和学术研究有用的经验教训。

1.1 | 方法论

本文采用自传民族志作为方法论框架 (表1)。自传民族志是一种定性研究方法,它结合了自传和民族志,以个人经验为视角来理解更广泛的文化、社会或组织现象 (Ellis et al. 2010; Wellington 2000) 。在那些生活经验能够提供独特见解,从而深入理解难以通过传统实证方法研究的现象的背景下,自传民族志尤为重要 (Polichtchouk and Varis 2025) 。

在危机研究中,内部视角已被证明能够提供外部观察者无法获得的洞见,包括危机应对中难以通过回顾性访谈或观察捕捉到的情感层面和实时决策层面 (Macnamara 2021) 。近期方法论研究证实,系统开展且透明报告的自传式民族志和反思性第一人称方法,能够为危机和组织研究做出方法论上严谨的贡献 (Leppälä et al. 2024; Polichtchouk and Varis 2025) 。作为参与者和分析者,我的内部立场使我能够以前所未有的方式深入了解干预的现象学,同时也引入了潜在的偏见。为了消除这些偏见,我通过明确的反思、与独立来源进行三角验证以及以公开的验尸证据为基础进行研究 (Villanueva et al. 2026; Nissen 2022) 。

因此,在危机管理研究中,自传式民族志叙述具有几个显著优势。首先,它们提供了极端压力下决策过程的内部视角;这些过程在实验环境中无法进行符合伦理的复制 (Nissen 2022) 。其次,它们捕捉到了危机事件的现象学现实:塑造应对行为的感官细节、情绪状态和认知过程 (Mroz and Thrasher 2022) 。第三,它们鼓励实践者批判性地审视自身的行为和假设,从而促进反思性实践 (Villanueva et al. 2026) 。

本文采用的自传式民族志方法基于以下几个关键原则:

- 1. 第一人称叙述声音:我始终以第一人称 (“我”和“我们”)写作,保持自传民族志探究的核心 主观视角。
- 2. 反思性:我批判性地审视自己的背景、训练、假设和情绪反应,承认这些因素如何塑造了我对事件的解释。
- 3. 背景化:我将我的个人经验置于更广泛的理论框架 (降级理论、危机管理文献)和经验证据 (验尸官调查结果)之中。
- 4. 关于局限性的透明度:我承认单一案例回顾性研究固有的局限性,包括

表 1 |选择具体方法的研究框架。

建构主义/解释主义 (对危机的认知是通过经验、叙事和话语等社会建构而成的)	
认识论	
理论视角	解释主义 - 自传民族志 (反思性的内部视角)
研究方法	定性研究方法: 自传式民族志叙事
数据生成方法	第一人称反思性叙事 (自传民族志叙述)
	利用公开的验尸证据进行三角测量 独立文献资料

无法确定因果关系,以及记忆和创伤对叙事重建的影响。

正如Polichtchouk和Varis (2025)所指出的,自传民族志并非简单的叙事;它需要对理论、证据和批判性自我反思进行严谨的探讨。在本文中,我将借鉴验尸报告、相关文献和理论框架,对自身经历进行情境化和分析。本文的目的并非从个案中得出普遍结论,而是提供一个详尽且理论严谨的叙述,以期对未来民事危机应对领域的研究、培训和政策制定提供参考。

2 | 背景:韦斯特菲尔德邦迪枢纽购物中心攻击

2024 年 4 月 13 日星期六下午 3:30 左右,乔尔·考奇带着一把 30 厘米长的 Ka-Bar 猎刀进入了悉尼东郊的 Westfield Bondi Junction 购物中心 (新南威尔士州验尸官法庭 2026b)。

这家购物中心成为该国近代史上最致命的大规模持刀袭击事件的发生地。来自昆士兰州的 40 岁男子乔尔·考奇手持猎刀,在购物中心的多个楼层展开了约 6 分钟的疯狂行凶。

考奇持刀行凶,刺伤 18 人,造成 6 人死亡:阿什莉·古德、杰德·杨、程怡璇、皮克里亚·达尔奇亚、道恩·辛格尔顿和法拉兹·塔希尔 (新南威尔士州验尸法庭 2026b)。另有 12 人受伤,但幸存下来,其中包括一名 6 个月大的女婴。下午 3 点 38 分,新南威尔士州警督艾米·斯科特与考奇对峙,考奇持刀向她逼近时,斯科特开枪将其击毙 (新南威尔士州验尸法庭 2026b)。

2025 年全年和 2026 年初进行的对此次袭击的死因调查揭示了考奇的精神状态、事件顺序以及安全应对措施的系统性失误的关键细节 (新南威尔士州验尸官法庭 2026b)。

主要研究结果包括:

- 1. 考奇的精神健康史:考奇有精神分裂症病史,并在袭击发生前几周出现明显的精神病症状。他曾在网上搜索有关连环杀手和大规模杀戮的信息 (新南威尔士州验尸法庭 2026c)。后续调查证实,考奇被诊断患有精神分裂症,并自 2019 年 6 月起停止服用处方抗精神病药物 (新南威尔士州验尸法庭 2026c)。
- 2. 受害者选择:与媒体最初的猜测相反,死因调查发现,考奇袭击了“任何挡在他面前的人” (新南威尔士州验尸法庭 2025a)。受害者包括不同年龄的男性和女性,但死者中女性人数更多。2026 年 2 月 5 日结束的死因调查将他的行为定性为“极度精神错乱” (新南威尔士州验尸法庭 2025a, 第 15 页) 的疯狂杀戮。
- 3. 安全漏洞:调查发现韦斯特菲尔德的安全响应存在重大缺陷,包括应急预案启动延迟、沟通不足等。

系统存在缺陷,且安保人员培训不足 (新南威尔士州验尸法庭 2026b)。暴力事件的无差别性质,加上购物中心安保应对措施的失灵,导致数百甚至数千人身处极端混乱的环境中。

购物者和员工 (新南威尔士州验尸官法庭 2026b)。

- 4. 平民反应:袭击发生期间,多名平民介入,使用路障、椅子和其他临时工具试图阻止或减缓考奇的行进。验尸报告指出,这些干预行动虽然勇敢,但也存在重大风险,且结果差异很大 (新南威尔士州验尸法庭 2026d)。验尸报告的第 14 项表彰了五位表现出非凡勇气的人士:艾米·斯科特督察,她消除了威胁;阿什莉·古德,尽管身负重伤,仍将受伤的婴儿交给旁观者;诺埃尔·麦克劳克林,他试图阻止考奇;以及达米安·盖罗和西拉斯·德斯普罗,他们被广泛称为“路障卫士”,在逃生前用路障阻挡并向考奇投掷路障 (新南威尔士州验尸法庭 2026a)。
- 5. 警方反应:艾米·斯科特督察的快速反应和果断行动被认为阻止了更多人员伤亡。验尸报告指出,斯科特独自一人且未穿防弹衣对抗持械罪犯,面临着“60%至70%的生存几率” (新南威尔士州验尸法庭, 2025b, 第 104 页)。

调查还考察了平民在极端压力下的不同反应:

个人对袭击的最初反应可能因多种因素而异,包括其对周围环境的感知、周围人的反应以及是否事先演练过应对措施。压力和恐惧会导致个体产生不同的反应,并可能降低其信息处理和决策能力。

(新南威尔士州验尸法庭 2025c, 第 1324 页)

这一观察结果凸显了人类在面临威胁情境下行为的复杂性,以及假定反应模式统一的指导方针的局限性。我在下一节中描述的干预措施已通过目击证人的证词记录在验尸报告中,但并未被纳入第 14 项建议,也未在其他任何文件中提及。

调查的分析部分。

3 | 叙述:发生了什么

3.1 | 相遇之前

以下记录了我家人于 2024 年 4 月 13 日星期六在 Westfield Bondi Junction 购物中心 5 楼与 Joel Cauchi 相遇的个人经历 (Lynch 2025)。

对我们家来说,那是一个典型的周六下午。我们从兰德威克的家步行到女王公园,在那里,我的

儿子为女王公园队踢足球。比赛结束后,我们步行前往邦迪购物中心,这是我们周末的例行活动。儿子需要买新的足球鞋,我们计划在美食广场吃午饭。

我穿着休闲:一件吉朗足球俱乐部 (澳式橄榄球联盟)的连帽运动上衣,拉链敞开,里面套着一件曼城队的英超球衣。我戴着儿子的黑色棒球帽,那是他当天早些时候踢球时送给我的。我的妻子和三个孩子都和我在一起 我们的大女儿、儿子和小女儿。

在五楼的美食广场,我儿子正津津有味地享用着一大碗拉面,这是我们偶尔的“特别犒劳”。当时大约是下午3点半。气氛轻松惬意,典型的周六下午,热闹的购物中心里常见的景象 (Lynch 2025) 。

当天早些时候,大约下午1点30分,我们路过牛津街上苹果专卖店旁边的药妆店Chemist Warehouse,看到一个男人。他很显眼,因为他穿着一整套澳大利亚袋鼠队国家橄榄球联盟 (NRL)的装备 球衣和短裤。

在澳大利亚,除非你是运动员,否则这种情况很不寻常。我记得当时我在想,他可能患有精神健康问题。这种情况在澳大利亚并不少见。

悉尼东郊,特别是兰德威克,我们当时就住在那里 (Lynch 2025) 。

我和家人在兰德威克多次遇到无家可归者和精神健康危机患者,高昂的房价、经济适用房短缺以及更广泛的经济和社会因素,都导致了该地区无家可归者人数的增加。我的大女儿每天独自沿着贝尔莫尔路步行上学,曾多次遇到情绪低落的人。一个星期六的早上,她试图给坐在街角的一位流浪汉提供饮料和小吃,结果他却冲她大喊“滚开”。这些经历让我们的孩子感到害怕,所以我们特意给大女儿买了一部手机,以提高她的安全。

(林奇2025)

我之所以提及这段背景,是因为它影响了我对即将发生的事情的最初理解。后来,当我看到那个穿着袋鼠队球衣的男人拿着刀在购物中心奔跑时,我的第一反应是他今天心情不好,难以控制自己的情绪,警察或保安随时都会赶到 (Lynch 2025) 。我当时并没有立刻意识到事态的严重性。

3.2 | 识别威胁

“快,我们得走了。收拾东西,我们得往这边走。”妻子一边指着一边急切地说道。前往K-Mart。

“等等,我们还没吃完呢。”我回答道。儿子还在津津有味地吃着他的拉面。

不,我们得走了,现在就走。刚才有人告诉我楼下有个家伙拿着刀……他捅了人,正朝这边过来。

我们站着准备离开时,我提醒儿子他买的東西还没买:“你的新足球鞋还没买呢。快,去买。”

(林奇2025) 。

一片混乱,一片恐慌。我们按照那位陌生顾客的指示,从美食广场快步走向五楼的Kmart超市。有人惊慌失措地朝同一个方向奔跑,但令人困惑的是,也有人朝相反的方向走去。其中一位是拄着助行器的老人,走得很慢。我妻子让他转身朝我们走的方向走,但老人拒绝了。

另一名与老人并肩而行的男子 (我们推测是老人的儿子)示意我们继续前行。

(林奇2025) 。

混乱中,我们的小女儿被另一个体型较大、惊慌失措的购物者撞了一下,那人正奔跑着。她踩到了人字拖,那人想都没想就回去捡了起来。她掉队了,我们一家人顿时分崩离析。我知道情况不妙,不能让这种事再次发生。我们重新集结,一家人再次出发。恐慌中,焦虑与日俱增,孩子们也想跑。妻子紧紧握住孩子们的手,提醒他们保持冷静。我们反复强调每个人都要保持冷静,一定要待在一起。

(林奇2025) 。

家人的安全是我的首要任务。各种念头在我脑海中翻腾 我非常清楚事态的严重性和紧迫性,但我也明白保持冷静至关重要。作为父母,我们需要保持冷静,思路清晰,团结一致。如果我们惊慌失措,就会产生连锁反应,影响孩子们的情绪。

我在文莱为英国国防部担任学校领导职务期间,以及与英国军队成员建立的友谊中,学会了保持冷静的重要性。

(林奇2025) 。

另一个促成因素是我多年来一直参加竞技体育运动;主要是澳式足球、盖尔式足球和橄榄球,并在州级、国家级和国际级比赛中取得过成绩。

毫无疑问,这也有助于我在压力巨大的时刻保持冷静和专注。

我有很多疑问,却找不到答案:我们是在远离危险还是走向危险?我们应该进商店吗?还是会把自己逼入绝境?持刀歹徒只有一个,还是有好几个?保安和/或警察在哪里?他们还要多久才能到?

(林奇2025)

我们继续快速而沉着地前进。我跟在妻子和三个孩子身后,环顾四周,寻找任何即将到来的危险迹象。随着店主们匆忙地关上店门,焦虑感也与日俱增。情况不对劲,危险似乎近在咫尺。“保持冷静,待在一起,我们会没事的。”我们一遍又一遍地用言语和非言语的方式向孩子们传递着这样的信息。我们只走了大约三十秒,却感觉像过了几分钟。

(林奇2025)

3.3 | 转向的决定

然后我看到左边有动静,我的视线被Boost Juice果汁店挡住了一部分。我转头一看,发现一个男人在追赶地板另一边的另一个人;被追的人加速逃走了。我认出了追赶的人——就是我们之前在牛津街 Chemist Warehouse药店外擦肩而过的那个人,穿着澳大利亚袋鼠队 (NRL橄榄球联赛)球衣的那个。我立刻意识到,他就是那个拿着刀,大家都在躲避的家伙。

(林奇2025)

他手里拿着一件武器——一把30厘米长的猎刀。我心想:如果我们继续前进,保持现在的队形,一切都会没事的。我不想跑,因为如果哪个孩子滑倒或者走错方向,我们的家庭可能又会破碎。孩子们会成为攻击目标,而我却无法保护我的家人。在这种情况下,我的妻子表现得异常坚强,她肯定也很害怕,但她没有表现出来。像所有母亲一样,她本能地保护着孩子们,让他们待在自己身边,保持冷静。

(林奇2025)。

后来我才知道,那个人名叫乔尔·考奇,他朝站在Boost Juice果汁店前的另一位男士跑去,但幸运的是,那位男士朝着考奇来的方向溜走了。接着,考奇抬起头,看到了我们一家人,令我懊悔的是,他开始朝我们跑过来 (图1)。

(林奇2025)。

这一切发生得相当突然,现场没有警察或保安人员,也没有任何人立即提供援助。正如验尸官调查中的专家所指出的那样,



图 1 | Joel Cauchi 准备向我的家人跑去。

在这种压力时刻,人们可能会惊慌失措,可能会用手机拍摄,或者采取其他让自己或他人处于危险之中的行动。他们可能会逃跑,也可能

会反抗。

(新南威尔士州验尸法庭2025c)。

我本能地转身,开始向考奇走去。我知道我必须筑起一道屏障,阻止他突破,保护我的家人和屏障外的平民。从考奇的体格来看,我的力量无疑比他强,但我同时也明白,当人们肾上腺素飙升、怒火中烧时,会迸发出惊人的力量。考虑到刀的长度,我最担心的是考奇的攻击范围比我大得多。我也知道时间紧迫,任何能拖延他的时间都意味着援兵会更快赶到。

考奇走近时,我朝他走去,动作并不咄咄逼人,而是沉着冷静。我向前迈了一步,略微偏向左侧,挡在他和家人之间。我张开双臂,掌心朝上,表明我没有携带武器。我没有移开视线 (图2)。

3.4 | 对峙

当我面对乔尔·考奇时,一种奇怪的感觉涌上心头。我意识到,就是此刻,我的生命即将终结。这很奇怪,因为对我个人而言,死亡通常与恐惧和逃避联系在一起。然而,这一次,我却感到平静,坦然接受了这种可能性。虽然我会尽力避免被刺伤,但我还是接受了自己身处的危险境地,因为这是上帝旨意的一部分。



图 2 面向 Cauchi,双手和手臂可见并张开。

计划。此外,我并不感到孤单,反而感受到一股熟悉力量的指引。

(林奇2025)

当考奇走近时,我用言语和非言语的方式,以充满同情和同理心的方式说道:“没事的,没事的。冷静下来。”他的动作和

我的举止如同野兽般难以捉摸;然而,考奇并没有从我身上感受到恐惧。我向他伸出双手,并伸出双臂,表明我没有武器。“我不会伤害你,”我轻声说道。我尽可能地从侧面接近他,以免被他视为威胁。作为一名教育工作者,我知道这是安抚情绪激动的儿童和成人的正确做法:在不进行肢体接触的情况下缓和局势。

(林奇2025)

我看着乔尔·考奇,不禁注意到他一直在回避我的目光。他的眼睛呆滞而空洞,仿佛在凝视着我身后更深的地方。

考奇与死因研讯期间播放的视频中的乔尔·考奇截然不同。他仿佛失去了人格,神情恍惚,精神错乱。我当时以为他在看着我的两个女儿、儿子和妻子,但他看起来好像什么都没看。

(林奇2025)

然后,乔尔·考奇突然在瞬间决定放弃攻击,绕过我和我的家人,继续沿着另一条路逃窜。

(林奇2025)

3.5 | 余波

当时,我以为他或许是因为孩子才决定改变方向。

后来,我看到报道说考奇在楼下刺伤了一名六个月大的女婴,才意识到事情远非如此简单。几秒钟后,警督艾米·斯科特和一些前来支援的市民跟了上去。我指出了考奇逃跑的方向,但他们其实早就知道他去了哪里。

(林奇2025)

乔尔·考奇为何没有攻击并刺伤我和我的妻子、两个女儿以及儿子,这一点令人费解。作为挡在他路上的障碍物,我无疑挡住了他的去路。此外,在邦迪枢纽韦斯特菲尔德购物中心成千上万的人中,我们怎么会离他如此之近?正如警督艾米·斯科特在谈到她接受的武装罪犯应对训练时所说,“即使有搭档并穿戴防弹背心,警方也会认为你的生存概率在60%到70%之间”(新南威尔士州验尸法庭, 2025b,第104页)。当时我没有搭档,没有防弹背心,没有枪,也没有路障,我唯一的希望就是缓和局势。

我个人觉得,我们没有受到身体伤害简直是个奇迹,是神的庇佑。

袭击发生后,我做的第一件事就是去兰德威克圣心圣母教堂参加周六晚间弥撒,反思并感谢上帝的保护。

(林奇2025)

作为家人,我们决定尽量避免卷入这起骇人听闻的事件。就在我们与乔尔·考奇遭遇前后短短几秒钟内,就有无辜的人遭到致命的刺伤和/或袭击。我们非常幸运,也无比感激自己没有受到任何身体伤害。我们与乔尔·考奇对峙的画面被手机拍了下来,并已在全球范围内传播。

成千上万的人在社交媒体平台上对这些视频和照片发表了评论。与妻子商量后,我们决定保持匿名,以保护家人免受公开身份带来的额外创伤 这符合我们孩子的最大利益 (Lynch 2025)。然而,应新南威尔士州政府的要求,我们确实去了兰德威克。

第二天我们到警察局报案,并留下了联系方式。

死因调查通过目击者泰森·罗杰斯的证词记录了这起事件,Scentre集团设施也参与其中。
当时在 Boost Juice 附近 5 层的协调员:

我清楚地记得他穿着橄榄球服。他手里拿着一把刀,我猜是在右手。那把刀很大,在他手里晃来晃去。他一声不吭。我看到一个男人和家人在一起。那男人转过身,面对着拿刀的男人。他朝拿刀的男人走了一两步。然后,拿刀的男人稍微转了个身,背对着那家人,继续慢跑……

(新南威尔士州验尸法庭2026d,第 434 页)

该证词与闭路电视录像相符,时间戳显示为下午 3:37:43,不久之后,斯科特督察于下午 3:38:40 开枪射杀了考奇 (新南威尔士州验尸法庭2026d) 。

4 | 干预措施的定位:降级原则

4.1 | 专业背景 and 培训

我对乔尔·考奇的反应并非完全出于本能;它源于我多年来在危机管理和缓和冲突方面的专业训练。我曾担任教育工作者和学校管理人员。

三十多年来,我一直担任领导职务 (Lynch 2024) 。在这些职位上,我接受了广泛的培训,学习如何管理处于困境中的个人,包括经历行为危机、精神健康问题和急性应激反应的儿童和成人。

具体来说,我完成了危机预防研究所 (CPI) 的培训。CPI 是一家国际认可的机构,提供基于实证的危机降级和危机干预培训 (危机预防研究所, 2021) 。CPI 培训强调以下几个核心原则:

- 1. 语言降级:运用冷静、同理心的沟通来减少激动情绪,防止升级为肢体攻击。(危机预防研究所2021 年)
- 2. 非威胁性肢体语言:保持双手可见且张开,保持适当的距离,避免突然的动作 (图2)。(危机预防研究所2021 年)
- 3. 支持性姿态:以一定角度靠近处于困境中的个人,而不是直接面对面,以减少感知到的威胁并保持自身安全 (图3)。(危机预防研究所2021 年) 。
- 4. 理性抽离:保持情绪冷静,避免将个人的行为个人化,认识到攻击性通常是潜在痛苦的症状,而不是故意的攻击。(危机预防研究所2021 年)
- 5. 环境意识:持续评估环境中的安全风险和逃生路线。(危机预防研究所 2021 年)

这些原则主要用于教育、医疗保健和社会服务机构,这些机构的工作人员可能会遇到



图 3 | 支撑姿势。

经历行为或心理健康危机的个体。
这些原则并非为涉及武器或大规模伤亡事件的紧急威胁情境而设计。当时我并没有刻意运用这些原则。尽管如此,我已通过实践将这些原则内化于心,它们也影响了我的应对方式,包括我接近的角度、我的语气、我张开双手以及我选择的措辞。然而,正如我将要讨论的,其中几项原则似乎与我和考奇的遭遇息息相关。

除了接受正规的危机预防干预 (CPI) 培训外,我在英国国防部的工作经历以及与英国军人建立的友谊,让我深刻体会到在压力下保持冷静的重要性。我了解到,在高压情况下保持镇定不仅能保护自身,还能影响周围人的情绪状态;这一原则在疏散过程中安抚孩子们的情绪方面发挥了至关重要的作用。

4.2 | 与危机管理研究的一致性

在与 Cauchi 的接触过程中,我采取的行动符合危机管理和降级文献中的几项既定原则,尽管当时的背景与这些原则通常应用的临床或教育环境相去甚远。

研究一致表明,冷静、富有同理心的语言沟通可以减轻经历急性痛苦个体的躁动和攻击行为 (Patel et al. 2018) 。此外,研究表明,语言降级,包括同理心的互动、非威胁性的姿态和冷静的语调,可以减轻躁动并阻止行为升级;这在个体经历精神病发作,特别是精神分裂症时尤为如此 (Du et al. 2017; Patel et al. 2018; Miranda Ruiz et al. 2022) 。

最近一项针对120名患者的研究发现,对被诊断患有精神分裂症的个体应用降级技巧与暴力事件减少、风险评估水平降低以及生活质量提高相关 (Liu et al. 2025)。当我跟考奇说“没事的,没事的,冷静下来”以及“我不会伤害你”时,我试图传达的是无威胁和同理心。然而,当时考奇正处于精神病发作期,他可能并未完全理解我的语言暗示 (新南威尔士州验尸法庭2025a)。

研究还强调了事先训练对于在压力下做出决策的重要性。Steen 和 Pollock (2022)认为,安全关键行为很大程度上受到事先演练的影响,而压力会降低人们实时处理信息和做出决策的能力。

验尸官调查的专家证词也反映了这一点,指出“个人对袭击的最初反应可能因多种因素而异,包括其对周围环境的感知、周围人的反应以及是否事先演练过应对措施”(新南威尔士州验尸官法庭, 2025c,第1324页)。我在学校开展的CPD培训和实施工作可能正是提供了这种预先演练的应对框架。

情绪在人们应对危机的方式中也扮演着重要角色。Dionne等人 (2018)认为,在危机情境中,情绪与认知框架动态地相互作用,而对情绪敏感的干预措施可以改善结果。

有助于保持冷静的策略,包括自我关怀、与他人建立联系以及对人类共同性的感知,都与更有效的危机应对相关 (Seppala 2019; Hawkley and Cacioppo 2010; Poulin et al. 2013)。我意识到与考奇可能存在某种联系:我们都穿着运动服;我们之前在牛津街的药房外偶遇;我们家在兰德威克与精神健康问题患者的经历;我对孩子们平静情绪的关注;以及我自身的精神慰藉 (Lynch 2025),这些因素可能都有助于我进行情绪调节,从而做出有效的应对。

尽管身处极端危险之中,我仍保持了一定的情绪镇定和理性超脱。这并非毫无畏惧 我深知风险 而是有意识地努力避免恐慌,专注于保护家人和公民这一当务之急。关于压力下决策的研究表明,接受过危机应对训练的人即使在高危情况下也能更好地保持认知功能并执行已习得的行为 (Steen 和 Pollock, 2022)。我接受的理性超脱训练可能有助于我运用缓和冲突的原则,而不是僵住不动或逃跑。

我向考奇张开双手并伸出双臂,以示我没有携带武器,从而展现出不具威胁性的肢体语言。我尽可能从侧面接近他,这符合CPD的支持性姿态原则 (图2;图3)。关于威胁感知的研究表明,侧向站位和开放的肢体语言可以降低感知到的攻击性,并有助于缓和局势 (Patel等人, 2018)。

考奇是否意识到了这些线索尚不得而知,但这一原则仍然指导了我的行为。

关于受威胁情况下利他行为的研究表明,当家庭成员处于危险之中时,个体更有可能采取冒险的保护行为 (Poulin et al. 2013)。我转向考奇的决定主要是出于保护妻子和孩子的本能。这种保护动机可能抑制了自然的逃避反应,并促使我主动运用缓和冲突的技巧。

必须强调的是,我无法确定因果关系。我不知道我的缓和措施是否影响了考奇绕过我家人的决定,还是其他因素 例如他的精神病状态、环境刺激或偶然因素导致了这一结果。验尸官的调查发现,考奇的行为反复无常,并且攻击了“任何挡在他面前的人”。

(新南威尔士州验尸法庭2025a)。他有可能只是出于与我的行为无关的原因改变了方向。然而,我的行为与既定的降级原则相符,结果出乎意料,而且这是独一无二的没有任何记录表明考奇曾逃离过任何其他平民或军人 (无论是否携带武器) 这表明,此案可能为危机管理研究和培训提供见解。

4.3 | 背景因素和局限性

一些背景因素可能影响了我与考奇的会面结果,在解读此案时,必须认识到这些局限性。

验尸官调查发现,考奇在袭击发生时正处于严重的精神病发作期。他的行为难以预测,对环境信号的反应也不一致 (新南威尔士州验尸官法庭2026c)。

他决定绕过我的家人,这可能与我和局势的努力无关,而是反映了他精神病状态的混乱本质。

我和考奇身高相仿,但体格更强壮 他可能觉得我比他遇到的其他人更难对付。或许我的向前移动和站位暗示了他可能存在的抵抗,促使考奇寻找一条阻力较小的攻击路线。即便如此,他还是同时袭击了两名保安。考奇在整个袭击过程中行为反复无常,缺乏理性判断,他的转移行动可能完全是受与我无关的内在因素影响。

与那些逃跑或尖叫的人相比,我这种不具威胁性的方法和冷静的举止,对于处于严重精神病状态的人来说,可能不是一个容易引起攻击的目标。

此外,我的口头话语“没关系,冷静下来”可能在考奇的精神病状态下短暂地引起了他的注意,造成了短暂的犹豫或干扰 这种可能性与精神病中的言语降级研究一致 (Du et al. 2017)。

我和家人遇到考奇时,袭击过程已经进行到相对较晚的阶段,他已经杀害了全部六名受害者。大部分刺杀事件发生在下午3点32分55秒开始的短短三分钟内,场面极其疯狂。在我与对方对峙之后 (3:37:43),没有再有任何记录。

刺伤事件。我在五楼的遭遇是否是一个转折点？
我走向考奇而不是后退的行为,是否造成了认知冲击,扰乱了考奇在这次精神病发作期间的思维循环？

很有可能我和我的家人只是运气好。
实际的威胁情境本质上是混乱且难以预测的,其结果受无数无法控制或完全理解的变量影响。我并不声称我的行动一定有效,也不认为类似的行动在其他情况下会产生类似的结果。

我曾将我的经历描述为一种神圣的指引和庇佑。这是一种非常个人化的解读,我也承认其他人可能会对同样的事件有不同的解读。从研究的角度来看,在极端压力下感受到平静和目标感是危机心理学中一个公认的现象,尽管其根源 无论是精神层面（Lynch 2015）、神经生物学层面还是心理学层面 仍然取决于个人的信仰和解读。

已知的是,我当时手无寸铁,却设法让一名持械袭击者 在疯狂的刺杀中 撤退并逃跑了。
一名持械袭击者在我视线范围内,距离我仅15-20米,就刺伤了18人并袭击了两名男子。此外,我的介入并未加剧威胁,我的家人没有受到伤害,而且在我制止后也没有发生进一步的刺伤事件。这种缓和局势的做法是否促成了这些结果,或者无论我采取何种行动,结果是否都会相同,仅凭一个案例无法断定。我提供此案例并非为了证明什么,而是作为一个有据可查的案例,旨在引发一些值得探讨的问题。

5 | 结论及对该领域的启示

西田邦迪枢纽购物中心袭击事件是一场悲剧,夺去了六条生命,并给幸存者、目击者以及更广泛的社区留下了持久的创伤。我和我的家人非常幸运地逃过了人身伤害。本文并非意在美化我的行为,也并非暗示在实际威胁情况下,平民介入是可取的。相反,本文旨在以第一人称视角,记录我在极端压力下应对危机的经历,希望能够为正在进行的关于平民应急准备、冲突降级训练和危机管理政策的讨论做出贡献。

本着《突发事件与危机管理杂志》“实战经验分享”栏目的精神,我向从业者、研究人员和政策制定者提出以下思考：

第一课 :冲突降级训练的应用范围可能超出临床和教育领域。

危机预防研究所提供的降级培训通常用于临床、教育和社会服务机构。然而,本案例表明,降级原则 包括语言沟通、非威胁性肢体语言和理性抽离（危机预防研究所, 2021） 可能在危机情境中具有更广泛的适用性,包括实际威胁事件。虽然我无 法……

证明我的缓和措施具有因果效力,我的训练与我在极端压力下的行为之间的一致性表明,这种训练可能会以意想不到的方式影响平民的反应。

实践意义 :危机管理培训项目或许可以从将缓和冲突原则与传统的“逃跑、躲藏、告知”（新南威尔士州验尸官法庭2026a）指导原则相结合中获益。这并非鼓励平民与持械袭击者对抗,而是说,对于那些无法逃脱的人来说,掌握一系列基于实证的缓和冲突技巧的应对方案或许更有益。

第二课 :在面临实际威胁的情况下,保持冷静的举止和非威胁性的肢体语言可能至关重要。

关于威胁感知和攻击性的研究表明,冷静的举止和非威胁性的肢体语言可以影响处于急性痛苦状态的个体的行为（Patel et al. 2018）。当乔尔·考奇（Joel Cauchi）处于明显的精神病状态且行为难以预测时（新南威尔士州验尸官法庭2025a）,我刻意保持镇定、张开双手并从侧面接近他（危机预防研究所2021）,这可能促使他短暂地犹豫或转移了注意力。这种可能性值得在危机管理研究中进一步探讨。

实践意义 :公共安全指导方针或许可以借鉴以下观点 :在无法逃脱的情况下,保持冷静的举止和非威胁性的肢体语言可以降低事态升级的可能性。这并不能保证绝对安全,但它代表了一种基于既定心理学原理的潜在减害策略。

第三课 :先前的训练会影响人们在极端压力条件下的反应

验尸官调查报告指出,“压力和恐惧会引发个体不同的反应,并可能降低其处理信息和做出决策的能力”（新南威尔士州验尸官法庭,2025c,第1324页）。然而,研究也表明,接受过危机干预训练的人更能保持认知功能,并在压力下更好地执行已习得的行为（Steen和Pollock, 2022）。我在与Cauchi的冲突中运用缓和冲突原则的能力,很可能得益于我多年来在处理处于困境中的个体方面的专业训练和经验;此外,也得益于我在紧张情况下保持冷静的能力。

实践意义 :对从事公共服务工作的专业人员（如教育工作者、医护人员、零售人员和安保人员）进行危机培训的投资,可能会带来更广泛的社会效益,因为这可以提高受过培训的人员在实际威胁情况下出现并能够有效应对的可能性。

第四课 :在推荐的“逃跑、躲藏、告知”框架之外,缓和冲突原则或许是一个有价值的补充。

当前的公共安全指导强调疏散和避免与袭击者直接接触。该指导是

该方法恰当且有据可依。然而,它并未考虑到以下情况:个人无法逃脱、与易受伤害的家庭成员被困,或拥有可采取其他应对措施的专业训练。一个更为细致的框架,将缓和冲突原则纳入其中,作为撤离的补充选项 (而非替代方案),或许能更好地反映现实世界危机情况的复杂性。

政策启示:政策制定者和公共安全机构不妨考虑制定分级指导方针,充分考虑民众反应的差异性,并为那些无法遵循标准疏散流程的人员提供基于实证的应对方案。这些方案可包括基本的冲突降级原则、情境意识培训以及防护姿势指导。

第五课:关于平民危机应对的第一手资料是一种宝贵但尚未充分利用的资源。

自传式民族志对危机事件的描述,能够提供关于决策过程、情绪状态和情境因素的独特见解,而这些见解很难通过传统的研究方法捕捉到 (Ellis et al. 2010; Polichtchouk and Varis 2025) 。虽然个案描述无法得出普遍适用的结论,但它们可以提出假设,为培训开发提供信息,并有助于更深入地理解人类在极端压力下的行为。

对研究的启示:危机管理研究人员可以通过积极征集和分析经历过实际威胁事件的平民的第一手资料而受益。

这些案例,如果放在更广泛的理论和实证框架内,可以补充定量研究,并为更细致、更具情境性的危机管理理论做出贡献。

6 | 最终反思

我不知道乔尔·考奇为什么没有攻击我的家人。我不知道我的缓和措施是否起了作用,或者我们只是幸运。但我知道,我的训练塑造了我的反应,那一刻我感到无比平静和坚定,我和我的家人最终从一场本可能以悲剧收场的遭遇中幸存下来。

西田邦迪枢纽购物中心袭击事件暴露了安保应对措施的重大缺陷 (新南威尔士州验尸法庭 2026b) ,并引发了关于如何让平民做好应对突发威胁准备的重要问题。我希望,尽管存在诸多局限性和不确定性,但本文的叙述仍能为持续改进危机管理培训、政策和研究做出贡献。此次袭击的受害者 阿什莉·古德、杰德·杨、程一轩、皮克里亚·达尔奇亚、道恩·辛格尔顿和法拉兹·塔希尔 (新南威尔士州验尸法庭2026b) 理应得到我们持续的关怀,从这场悲剧中吸取教训,并努力防止未来再次发生类似的生命损失。

资金

作者无任何要报告的内容。

伦理声明

本研究使用公开内容,无需机构伦理审批。作者遵循伦理原则,包括保护家庭隐私、尊重受害者及其家属,以及承认自学方法的局限性。

同意

不适用。本研究未涉及患者或临床数据。
作者已获得知情同意,允许使用有关干预措施的个人经验和公开信息。

利益冲突

作者声明不存在利益冲突。

数据可用性声明

如有合理要求,可向通讯作者索取支持本研究结果的数据。

参考

新南威尔士州验尸法庭。2025a。西田邦迪路口刺伤案死亡调查:调查 第一天。https://www.coroners.nsw.gov.au。

新南威尔士州验尸法庭。2025b。西田邦迪路口刺伤袭击致死案调查:调查 第二天。https://www.coroners.nsw.gov.au。

新南威尔士州验尸法庭。2025c。西田邦迪路口刺伤袭击致死案调查:调查 第十五天。https://www.coroners.nsw.gov.au。

新南威尔士州验尸法庭。2026a。关于西田邦迪路口刺伤袭击事件致死案的调查:建议清单。https://www.coroners.nsw.gov.au。

新南威尔士州验尸法庭。2026b。西田邦迪路口刺伤案死亡调查:执行摘要。https://www.coroners.nsw.gov.au。

新南威尔士州验尸法庭。2026c。死因调查结果:第二卷 乔尔·考奇的背景和精神健康史。新南威尔士州验尸官。

新南威尔士州验尸官法庭。2026d。调查结果:第 3 卷 证人证词和闭路电视重建, 434。新南威尔士州验尸官。

危机预防研究所。2021。CPI安全干预培训手册:危机发展模型和降级技巧。危机预防研究所。

Dionne, SD、J. Gooty、FJ Yammarino 和 H. Sayama。2018。“危机中的决策:认知与情感相互作用的多层次模型。”组织心理学评论8,第 2-3 期:95-124。

Du, M., X. Wang, S. Yin 等。2017。“精神病诱发攻击或躁动的降级技巧。”Cochrane 系统评价数据库2017, 第 4 期: CD009922. https://doi.org/10.1002/14651858.CD009922.pub2 .

Ellis, C.、TE Adams 和 AP Bochner。2010。“自传民族志:概述。”《定性社会研究论坛》12,第 1 期:2303-2294。https://doi.org/10.17169/fqs-12.1.1589。

Hawkey, LC 和 JT Cacioppo。2010。“孤独很重要:后果和机制的理论 with 实证综述。”《行为医学年鉴》40,第 2 期:218–227。https://doi.org/10.1007/s12160-

010-9210-8。

Leppälä, K.、P. Kosonen 和 M. Ikonen。2024。“运用民族志方法研究抽象、私密且动态的主题

信任。” 《当代民族志杂志》 53,第6期:822-852,https://doi.org/10.1177/08912416241273195。

Liu, W., L. Xiang 和 G. Li. 2025. “降级技术干预对精神分裂症患者暴力事件的影响。” 《国际全科护理杂志》 3,第 3 期:38–43,https://doi.org/10.26689/ijgpn.v3i3.11945。

Lynch, T. 2015. “通过澳大利亚学校的健康与体育教育 (HPE)学习领域调查儿童的精神体验。” 《宗教与健康杂志》 54,第1期:202-220,https://doi.org/10.1007/s10943-013-9802-2。

Lynch, T. 2024.体育教育与福祉:儿童健康与学业学习的全球和整体方法 (第二版)。帕尔格雷夫·麦克米伦出版社,https://doi.org/10.1007/978-3-031-72874-7。

Lynch, T. 2025. Bondi Junction Westfield,与连环杀手的对峙:运气还是现代奇迹? Lauve Wellbeing [博客文章],https://www.lauvewellbeing.com/post/bondi-junction-westfield-confrontation-with-a-mass-murderer-luck-or-a-modern-day-miracle。

Maak, S.,LE Wylie 和 RE Stein. 2015. “主动射击应对训练:行为和生理反应。” 《警察与犯罪心理学杂志》 30,第 2 期:71–78,https://doi.org/10.1007/s11896-014-9142-7。

Macnamara, J. 2021. “从 ‘内部’视角看 COVID-19 期间的危机沟通新见解。” 公共关系探究 10,第 2 期:237–262,https://doi.org/10.1177/2046147X21999972。

Miranda Ruiz, E., A. Gonzalez, P. Samos 等. 2022. “在非自愿从家中转诊至精神科急诊科的精神病患者中,使用言语降级来减少对机械约束的需求。” 欧洲精神病学65, no.

S1:S589. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1509。

Mroz, A. 和 T. Thrasher. 2022. “COVID-19 危机在留学项目中的演变:参与撤离的利益相关者的声音。” Frontiers: The Interdisciplinary Journal of Study Abroad 34, no. 2: 27–55. https://doi.org/10.36366/frontiers.v34i2.568.

Nissen, A. 2022.肯尼亚和韩国的案例研究:反思性和伦理困境 (欧洲大学研究院法学系研究论文)。https://ssrn.com/abstract=4105582。

Patel, MX, FN Sethi, TR Barnes 等. 2018. “BAP NAPICU 联合循证共识指南:急性精神障碍的临床管理:降级和快速镇静。” 《精神药理学杂志》 32,第 6 期:601–640,https://doi.org/10.1177/0269881118776738。

Polichtchouk, V. 和 K. Varis. 2025. “基于案例研究的经验和关于在组织研究中使用自传民族志研究方法的建议。” 《美国管理杂志》 25,第 2 期:7734,https://doi.org/10.33423/ajm.v25i2.7734。

Poulin, MJ,SL Brown,AJ Dillard 和 DM Smith. 2013. “给予他人与压力和死亡率之间的关联。” 《美国公共卫生杂志》 103,第 9 期:1649–1655,https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300876。

Seppala, E. 2019 “压力时期平静心绪的四种方法”。《美好生活》杂志,https://greatergood.berkeley.edu

Steen, R. 和 K. Pollock. 2022. “压力对安全关键行为的影响:韧性工程与自然决策方法相结合的检验。” 《应急与危机管理杂志》 30,第 4 期:383–394,https://doi.org/10.1111/jccm.12522。

Villanueva, CE,C. Spellman,A. Perez-Encinas 和 A. Angeles. 2026 年。“熟悉的门后:一位学者对内部研究的反思之旅。” 《组织与管理中的定性研究:国际期刊》 1: 1-18,https://doi.org/10.1108/QROM-06-2025-3075。

Wellington, J. 2000. “教育研究:当代问题和实用方法。” 教育研究与评估21: 1061249。