心理热点

一到新年,大家都喜欢制定各种新的计划,关于读书、关于健身等等。计划总是完美的,现实却大多都是拖延的、未完成的。到年末的结果都是:买书没看、买课没学、办健身卡没去……

有没有想过,为什么?

终结拖延症 别让新年计划再泡汤

□吴在天

(一)

先说一位来访者的故事。

这位来访者,有严重的拖延症。故事要从她的开车经历说起。这位来访者虽不是老司机,但也有5年驾龄,这几年开车,出过几次小事故。

但最奇妙的是,她发现每一次交通事故,她的父亲都刚好在车上。最无语的一次是倒车入库,本来很简单,结果父亲硬给她指挥得倒不进去,直接撞到柱子上,搞得她都有种不会开车的感觉了。

因为知道父亲喜欢指指点点,她开车都不会让父亲坐在副驾驶位上。但依然解决不了问题,因为父亲只要在车上,无论坐哪个位置,都会一直说这不对那不对的,还有各种指挥。

“打转向灯!转向灯!”

“慢点,注意路口的行人。”

尤其当爸爸不停大喊:“踩刹车啊,快踩刹车啊”,这是她最烦的时候。很多次她听到这句话,都有踩油门的冲动。

她说,这种感觉,比当年考驾照考官坐在旁边的感觉还难受,就像是噩梦一样。

是的,人生最大的噩梦之一,就是无论你在做什么,身边总有个人,要指挥你一下,纠正你一下。而且,你还必须按照他指挥的来,否则他就不罢休,任何一件小事的纠缠,都可以让你有抓狂到想死的感觉。所以才会听到父亲喊刹车,就想踩油门;哪怕是倒车入库这么一个基本操作,都会撞到柱子。

这种感觉就像是,爸爸说什么,自己的身体就控制不了去做相反的事情。

这位来访者,也有严重的拖延症,而她的拖延,是为了和父亲的意志对抗。(并不是所有的拖延都是这个原因,但对这位来访者来说是如此)

因为头脑被爸爸控制了,身体才是自己的,于是,身体通过拖延,来对抗头脑中父亲强加的意志。

(二)

身体的拖延,不仅表现在反应慢,身体不受大脑指挥,还表现在,对事情的拖拉上面。

比如,我也经常拖稿,尤其是到年末,各种工作就多了起来,稿子自然也就一拖再拖。于是,有位美女编辑就发来消息问:“您能不能分析一下,为什么作者常常拖稿?”

我也开玩笑地说:“这是新的催稿方式吗?”

不过玩笑归玩笑,我还是真的想了一下,为什么自己会拖延。

思考一番后我发现:当不能拒绝约稿的时候,我就开始拖延了。因为不好拒绝,只好先答应着,但这个时候,重心就不在自己身上,而在别人。而且编辑每次催稿,都会加重我的焦虑感。

有时也会考虑,不能按时写完怎么办?无形中就有了一种被逼着写的感觉。

有位同样写作的朋友说,那种被逼得隐隐发慌的感觉很奇怪,本来好像很有灵感,但是被催一下,就一个字也蹦不出来了。

催,如果是别人的意志,那么拖延就是做自己的感觉了。

如果我们太考虑别人,就会失去自己的节奏,但身体总是要做一些努力,去找回自己失去的节奏。

拖延,其实藏着做自己的渴求,其实是表达“我想说了算”的欲望。

而这些,都是为了找到自己可控的节奏,维护自己不失控的感觉,为了保护自己的自恋。

(三)

有拖延症的人可能都清楚,如果任务没有一个截止日期的话,我们就会无限期拖下去。如果有截止日期,我们也会拖到最后节点才来完成这些事情。

这样看起来似乎把自己搞得很累,但我们为什么还热衷于这样做?

因为里面其实暗含着快感。

Deadline,既叫最后期限,也被称为死亡线。我在死亡线上玩命工作,这就有点和死神打交道的意味。最终我还完成了工作,这就有种战胜死亡的感觉。

“我命由我不由天”,这的确是极大地满足了我的自恋。

(四)

有拖延行为的朋友,很多都是完美主义者,我也是。对事情的严重拖延,常常是因完美主义和无助感这一对矛盾形成的结果。

我们希望自己把事情做得完美。因为事情完美,等于自己有了彻底的掌控感,甚至也等于自己就完美了。但一有挫折,完美立即就破碎了,于是有无助感,于是想放弃,甚至想毁掉重来。

那么,折中的办法就是拖延。先拖着,既没有说不做事情,也没有破坏完美。

如此看来,其实拖延是件很幸福的事情,因为这可以极大地满足和保护一个人自恋的需求。

我们总说,要等自己状态好的时候,才可以去做事情。那么,怎么样才算是状态好呢!?

我的理解是,达到自己想象中的完美。

所谓完美主义,就是觉得非要把这件事情做到完美极致,才算是完成了。所以如果没把握做到极致,就干脆不开始,这件事情就可能会一直拖着。如果没有准备好,就不能去实施。因为一旦真的实施,事情可能未必完美,而自恋就容易受损。因为,我们把“完美”和“完成”画了个等号。

(五)

怎么办好呢?

尽管目前没有完美的解决办法,但是,我们可以试着先走起来,走一步,试一步。

首先,给自己设定一个小目标。目标太大,意味着完美程度可能越高,实现起来耗费的时间精力也越大,这反而会让我们为了保护自己的自恋,把事情继续拖着没有进展。小目标,实现起来相对容易,自恋容易得到满足,有利于刺激下一个进程的进展。而且,不会因为目标太大,想得太完美,稍有不如意就退出或毁掉了。这样,也避免自恋受损。

其次,给自己设定一个具体的时限。拖延通常是怕失控,为了不进入失控状态,先拖一拖吧。这样的心理缓冲,能让自己舒服些,可以保持一种内心的相对稳定和平静,慢慢接受了,才能去面对这件事。

适当拖延一下,未必都是坏处。给自己设定一个具体的时限,既有利于我们接受自己的拖延,又能让自己有控制感和安全感。

关键是,在死亡线上和死神打交道,这个时候去完成了你的事情,你会有极大的快感,可以充分满足自己的自恋,也可以强化自己按时完成工作的习惯。

所以,给自己定新年计划的时候,尽量落实到具体的事情和日期时间上吧!

【情绪管理】

为什么我们难以表达哀伤

在生活中,你是否已经习惯了坚强,习惯到已经不知道如何表达自己的哀伤?在经历了很难过、很痛苦的事件后,为什么会有人就是哭不出来?

□约翰·鲍尔比

导致一些人很难表达自己哀伤感受的主要原因是其成长的家庭环境,他们在儿童时期的依恋行为很快就会被无情地视为应该尽快摆脱的东西。

在这些家庭中,哭闹和其他反对分离的行为被视为幼稚的、愤怒的、嫉妒的表现,会受到斥责。与此同时,在这些家庭中,小孩子想和父母待在一起的需求越多,就越容易被告知这种需求是愚蠢而且没有必要的。他越容易生气和发脾气,就越容易被说成是幼稚和糟糕的。屈从于这些压力的结果就是,他有可能会去接受那些对自己的要求。哭闹、请求、为没有得到满足而感到生气、责怪他人,这些都会被他自己认为是不合理的、幼稚的和糟糕的。因此,在严重的丧失(亲友去世)面前,他无法去表达每个丧亲之人都会产生的那些情感,反而倾向于去扼杀掉这些情感。

此外,他的亲属作为同一家庭文化下的产物,对情感和情感表达有着相同的看法,因此,他作为最需要理解和鼓励的那个人,也是最不可能得到这些情感的人。

对哀悼的回避是哀伤的一个重要的病理性变体,但是我们认为这并非唯一的一个。很多遭遇丧失(亲友去世)后寻求精神科医生帮助的成年人,并不符合以上描述,他们没有抑制自己的情感。相反,这些人以一种严重和持久的形式展现了哀伤的所有特征。这里的问题不是为什么一个病人不能去表达哀伤,而是为什么她(通常是一个女人)不能抑制哀伤。

首先,我们发现,病人极端依恋自己丧失的配偶,她的自尊和角色认同都建立在该配偶持续存在这个前提之上。她可能报告说,即使发生在过去的短暂分离也会让她体验到巨大的痛苦。

其次,她没有和其他家庭成员建立足够亲密的关系,使她可以从自己和丈夫的联结中抽离出来。她和丈夫的亲密关系如此专一和排外,使得其他家庭成员和她的关系渐行渐远,以至于在丧失发生之后,没有人能够将她的注意力从悲伤之中抽离出来。

最后,婚姻会充满矛盾,也许是因为妻子对自己丈夫的占有欲让丈夫深感不满。通常情况下,几乎所有的生还者都会自责,认为自己不是一个好妻子,不该允许自己的丈夫死去。这些人的哀伤中有自我惩罚的成分存在,就好像将永久性的哀悼变成了对死者的神圣职责,以此来换取生还者的救赎。

治疗这种病人是很困难的,因为他们甘愿反复体验丧失的痛苦。心理治疗对他们的意义更多的是重建他们对于世界的认知。追忆死者、和朋友一起度假或重新装修房子都可能成为一个转折点,让其完成从哀悼者到寡妇的角色转换。

(摘自《情感纽带的建立与破裂》,世界图书出版公司出版)

有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至:aiqiao3209@qq.com

随风往事:我女儿17岁,近半年她特别喜欢化妆,抹眼影、戴美瞳,老公相当看不惯。上个周末,父女俩大吵起来,老公训斥道,“不把心思用在学习上,整天弄得跟个妖精似的,一看就不是好人。”女儿气得回了学校。我夹在中间左右为难。

艾乔:女孩爱美是天性,五六岁的小萌娃,都会偷偷涂抹妈妈的口红、试穿高跟鞋,这不是罪过,也不是品质有问题,更不应该给孩子粗暴地贴上“妖精、不是好人”的标签。作为妈妈,正确引导女儿最上等的化妆是生命的化妆,而不是脸上色彩的堆砌,同时也要让她明白,什么年龄该做什么事的道理。

亭亭小胖:我结婚九年,老公的外遇和赌博始终不断。最近老公欠下外债20多万,其中一部分是花在小三身上的。要债的整天去单位逼老公还钱,导致他被单位开除。老公让我给他一个机会,他能改掉吗?

艾乔:你的问题没有答案,就好比开车的司机直到双手永远不再摸方向盘,才能明白这一生是否出过事故。或许等到生命的尽头你才能知道答案。赌博、外遇是摧毁婚姻的杀手,别人一眼能看穿的事情,你却要心存侥幸心,你自求多福吧。

杨柳:我父亲和母亲感情一直不好,从我有记忆开始他们就争吵打闹,父亲对我也很冷淡,因为他想要个儿子。让我难以接受的是母亲去世半年,父亲便再婚,我也讨厌继母。我接受不了父亲的凉薄,不知该如何与他相处?

艾乔:你父母关系的根基本就不稳,因此,你父亲的凉薄也就不足为奇。至于和父亲如何相处,希望你以善心待他,毕竟是给了你生命、有血缘亲情的父亲,也不要给自己的将来空留遗憾。另外,别和继母较劲,你俩不是亲母女,彼此间不过是点头之交罢了,你只需做到心安即可。