



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840  
QQ: 874273209  
邮箱: qiya3988@163.com

# 抗不过的“都市病”

口述:璐晨(化名) 记录:小雅

手机依赖症和拖延症,像两头猛兽,深深地困扰着我。

先说手机依赖症。清晨醒来,我一定先拿起放在枕边的手机,翻看微信,谁又发评论了,微博上有什么新鲜内容,就连去卫生间也得拿着它。晚上,躺在被窝里阅读电子书,要么聊天玩游戏,想着早点睡吧,明天还得上班,眼睛却盯着屏幕舍不得离开。公司开会规定不让拿手机,隔不了几分钟,我便心神难安,就像突然丢了贵重的物品。有几次因为走路低头看手机,差点和飞驰而过的汽车发生碰撞,被暴躁的司机好一顿咒骂。

我是做广告设计的,与客户良好的语言沟通尤其重要,第一次约见客户就出师不利。客户是位大姐,见面之前,我在QQ、微信上和她聊得十分顺利,还将写好的设计大纲发给她。也奇怪,与她面对面交谈时,我的语言功能好似退化了,说话慢慢吞吞的,不停地用口头禅“然后”衔接下一句。大姐终于忍无可忍,礼貌地打断我,蹙着眉说,“在网上聊感觉你思维敏捷,怎么现实中的表达能力这么差,短短几句话你用了大量的‘然后’,旁人听了不舒服。”大姐又指指我的手机,略带不满地问,“你有急事吗?”“没有呀?”我大吃一惊,“那你为什么始终在看手机,对我的话不感兴趣吗?”我连忙道歉解释。好在大姐没计较,要是换做其他客户,那合作准得泡汤。

大姐的批评令我有所醒悟。我有个习惯动作,无论吃饭还是朋友聚会,手机从不离手。一位女友很反感我这个毛病,她说,见你有事没事鼓捣手机,恨不能立刻起身走人,一点都不晓得尊重对方。其实我并没有轻慢之意,只是太依赖手机了。遇上手机连线失败、电量不足而关机,我第一个反应便是情绪烦躁:惦记着备忘录里的资料,想着微博上会错过的信息,此时有人找我怎么办?做什么都心不在焉。我也不胜其烦,可手机一旦离开我的视线,我便抓狂无助。

再说说我的拖延症。比如我要洗衣服,手捧小说越看越上瘾,洗衣服一事就推到明天。到了明天,其它事又绊住了手脚,干脆再积攒些脏衣服一块洗吧。反正总有拖延的理由。大家绝对不会想到,我现在看的书竟然是《拖拉一点也无妨》。男友咧着嘴鄙视我:“做事本来就拖拉,还好意思看这类书,你可真会找台阶。”我也是病急乱投医,被拖拉折磨得生不如死,无非想从书中寻求安慰。

就拿刚过去的国庆长假说吧。放假前,主管通知我和另一位同事,让我俩在十月十号交一份策划书,看谁的构思新颖。我立刻在心底誓旦旦地许诺,一定要在上班前完成文稿,争取拿下设计任务。放假第一天,我睡到中午,下午逛街,晚上在网上看电影。临睡前,我是这么告诫自己的:明天上午查资料,下午准备文稿大纲。第二天天刚亮,女友电话约我去爬千佛山。心想,还有好几天呢,况且好长时间没和女友出去玩了,明天写也来得及。

假期第五天,我有点慌神,赶紧坐在电脑前准备工作。打开电脑就忘了立下的誓言,先上QQ聊会儿,再去逛逛娱乐网站,听听歌。要换季了,到淘宝网转转,每个店铺都不放过,看见好看的衣服即刻下单。不经意间瞅了一下右下角的时间,天哪,都凌晨了。直到假期结束,文档上仅仅敲出一个题目,我又急又躁,痛恨自己不争气,随即再下一个“军令状”:上班抓紧写策划。

然而,悲惨的结局悔得我恨不能去自杀。上班头一天,主管试探性地问我策划书是否做好。“不是十号才交稿吗?”主管说,“谁谁谁已经把策划书交上来了,她做得挺不错,如果你做好了我就再看看你的。”真想抽自己一个嘴巴,心中暗骂:让你再拖。表面上还得装出得体的谦让,“没关系,我再争取下次机会。”

和朋友们说起我的痛苦,她们说,这些“都市病”谁都有,没什么大惊小怪的。话虽如此,但它带给我的挫败感不次于“千里之堤,溃于蚁穴”的懊悔,尤其是自责的罪恶感,就像被厚厚的蚕茧包裹住一样,我找不到突破口来脱身。明日复明日,万事变蹉跎,再拖拉下去,我真成“废人”了。



专家援助

## 生活工作无秩序的人 易患“都市病”

□宋家玉(婚姻心理学专家、婚姻情感咨询专家)

当下被“都市病”侵扰的人的确不少,有的患上了“手机依赖症”,有的患有“网络综合征”,还有的患有“拖延症”、“职业倦怠症”、“搜索依赖症”等等。但不管怎么说,如今时尚快捷的生活方式确实给人们带来了诸多便利,同时也给有些人带来了不小的麻烦和问题,有些甚至影响了他们正常的工作和生活,比如手机不离手,语音不离口,QQ一直挂,微信摇不停的问题等等。当然,在不影响工作的情况下,发发短信、玩玩小游戏、写个微博、聊个QQ都算正常,这是时代特点,无可厚非。但如果时时刻刻都痴迷于这些东西,像璐晨一样从早到晚,不管在单位还是在家里,都心系网络,机不离手,这就不是“都市病”这么简单了,这是典型的生活工作秩序紊乱导致的心理问题。

璐晨的工作是广告设计,跟客户谈方案是她工作中最重要的环节,等同于医生在做手术,司机在开车,需要高度集中、全神贯注,但她却不停地在翻看手机,心不在焉地应付客户,涣散情绪略见一斑,这种状态轻者属于工作适应性不良,重者就是生活工作秩序的紊乱。

生活工作秩序混乱的人是分不清主次的,工作时他们常常心不在焉,任性自我,从来不顾环境及他人的感受;生活中更是以自我为中心,只关注自己关心的事情,从不考虑他人及后果,就像璐晨所说,生活不分白昼,工作不分忙闲,连走路都低头玩手机,险出车祸。这种人的混乱秩序一旦被干扰,大都会神情沮丧,情绪不稳,极易动怒粗。

懈怠拖沓也是生活工作秩序紊乱带来的衍生的问题,因为这些人做事无条理、无秩序,任何计划安排对他们来说都是“不实际”和多余的,他们没有能力善始善终地完成一项计划,不会有秩序、有规则、按部就班的工作和生活。

解决生活工作秩序紊乱这类问题并不十分困难,主要从两步做起,第一步是建立生活规律,青少年可通过军训等手段来完成,成年人可通过“行为效仿法”加以改进。所谓“行为效仿法”是指在社交过程中有意结交生活工作有秩序的人,通过他们的一言一行,一举一动,给自己树立图腾,用积极健康的伙伴力量来促动、影响和激励自己,使自己在榜样的带动下快速成长和提高,久而久之,好的习惯会逐渐形成。二是努力让自己的工作张弛有度、劳逸结合,这要从会学习、会工作、善调节、善放松的能力培养入手,既不能无休止、无始终的工作,也不能无节制、无原则的倦怠。无论工作再紧再忙,该休息的时候一定要停得住、放得下;该工作的时候,无论玩心有多大,都必须无条件地服从工作,这是规则、是纪律,是每个人都必须遵守的职业守则。这也是一种能力,只要把自己投入到工作集体当中,“从众效应”会对每个人都产生影响,如果一个人不被集体所影响,依然特立独行地游离于集体之外的话,说明他的社会适应能力是低下的,需要通过心理干预帮助其解决适应能力不足的问题,否则“都市病”等很多适应性心理问题会越加严重,最终会影响到整个人的身心健康。

走进咨询室

## 限制性思维, 限制了你的幸福

□李小舟:济南阳光心理研究中心主任,著有心理书籍《自立的女性真美丽》

很多人问我:“李老师,我的生活无忧无虑,却没有幸福的感觉,是什么原因呢?”这个问题也是我做心理咨询时,很多来访者的困惑。透过无数的咨询案例,我发现,很多不幸福的人受困于自己的“模式”。

模式就像一个套子,很容易套牢自己。当一个人被模式“套”住时,他就会在思考和行动时,无意识地遵循这个模式或套路,而自己又意识不到。这种固有的反应模式,紧紧地把自己锁住,因为自己身在其中,又不知道问题出在哪里。

我曾做过一个咨询,这位女性是一位创业者,在自己的公司做领导,看到员工难过和掉泪,她会心疼和难受,很多工作本是员工做的,因为员工情绪不好,她会代劳。这种管理方式让她不胜其累,久了,对员工心生不满,于是一股愤怒情绪冲出来,严厉批评指责员工不尽责。当她看到员工很委屈时,又心软了,甚至自责和内疚。她时常在这种自我纠结的模式中打转。

我在给她做自我探索时,她回忆起上小学的时候,老师当着很多同学的面严厉地批评她,她羞愧难当,真想找个地方藏起来,再也不想见人。她恨老师在很多人面前批评她,让她无地自容。同时又很自责,觉得自己不好。那一刻她发誓决不这样对待别人。就是这个事件让她形成一种情结,这种情结让她不能也不忍心批评别人,因为她心疼的是自己当年那个受伤的“内在小孩”。

现在她已经长大,“批评事件”虽然早就已经过去了,但那个受伤的感受却一直伴随着她。现在她是公司的管理者,她知道必须以管理者的身份来管理员工,她现实的领导身份与曾经的“内在誓言”(不能批评别人)发生了冲突,于是产生心理纠结。当她看到这个根源时,恍然大悟,难怪这么多年来她一直在这个模式中打转,自己知道却又走不出来,原来如此。

接着,我又给她做了深层的治疗。现在,她对员工的管理也放开了胆量,去年公司有了新的发展。上个月打来电话,一是感谢,二是说她的公司今年又有拓展,虽然业务量增加了,她却有轻松的感觉。

当你在相同的地方跌倒时,就要好好看看自己的模式了。当你钻进自己的套路里出不来时,就进入了一个限制性的思维里,自然会在类似的事件和场景中受挫!在一个限制性思维里,是无法发射财富信号的,当然也不会接收财富的信号。幸福亦是如此。

她的觉察很深。当一个人或企业面临困境时,只看表面现象是解决不了问题的,表面现象相当于电影银幕,投射在电影银幕上的画面,是由放映机放出来的。如果你只去修改银幕是不有效果的,你要去深度觉察自己的内在到底发生了什么,是什么造成了你今天的这种套路和模式。这种自我觉察会帮助你发现自己看不到的模式,并发现自己的自动思维和行为。

是的,当你的思维模式形成一定的套路后,是很难突破的。如果不突破,一直沿用原来的行为模式做事,那就是“永远做同一件事,却希望有不同的结果”。唯有找到问题根源,从根本上解决,才是唯一的出路。