



控制不住的好奇心 让我很烦恼

口述:文 军 记录:舒 平

快过春节了,按说该高兴才是,可是我近来的心情却很糟糕。事情说大也不大,说小也不小,就是我这个人好奇心太强烈了,都快到了失控的地步,这令我十分烦恼。其实我的性格还是蛮开朗的,爱说爱笑,朋友也挺多,但我这个人打从年轻的时候就有一个毛病,那就是凡事喜欢刨根问底探个究竟。

我是个出租车司机,平时也挺忙的,用现在小年轻的话说,简直都忙得没时间谈恋爱,领导啊同事啊亲戚朋友啊,也都挺关心我,走马灯似的给我介绍的姑娘倒不少,但一谈就吹了,人家都是一句话,说我这个人是搞户口调查的,忒好打听了。其实,我就是好奇,特别好奇,恨不得想知道人家的祖宗八代。人家姑娘当然不乐意啊,说吹就吹了,我急得自己在家乱蹦乱跳,自己发自己的脾气。有几次,话一出口,我都恨不得扇自己的耳光,怎么就那么爱多事呢?

结果,东不成西不就,直到三十出头,我才找到对象。还好,结婚后,我和我对象的感情还不错,我对象是个很安分守己的人,从不多言多语,两个人一块吃饭,基本就只听见我一个人在说话,她听了顶多笑一笑,决不多问。我有时候就纳闷,她怎么就一点好奇心也没有?而我呢总是按捺不住,想滔滔不绝地把一件事的来龙去脉讲个清楚明白,可她压根儿没兴趣听,时间长了,我就尽量克制着自己,不要芝麻绿豆琐碎琐碎的都和她讲,以免老婆大人听得不耐烦。可有话憋在心里,那也很难受啊,我就找一些书来消磨时间,像什么名人名言,什么给心灵洗个澡,杂七杂八的书都看。

书看多了,也不是好事。你比如说,我开着出租车,一边跑着一边得盯着乘客招手,但我这双眼睛,人家乘客招手我没看见,哪儿哪儿贴个小广告,我赶紧瞟两眼,真耽误了不少活。有时候车子空着,我就喜欢找个报摊,向人家要份报纸,一看老半天,看了还喜欢议论两句。我以前曾经去日本开过一段时间出租车,日本人很多方面和我们不一样啊,我这好奇心又膨胀了,总想知道人家日本人到底和我

们有什么不一样。所以老拿眼睛去瞅人家,什么都想看看,还怕人家知道,搞得跟偷什么东西似的,弄得公司领导很不高兴,合同一满就叫我回家,和我一同去的人到现在还继续干着呢。

回家就回家吧,老婆孩子热炕头也不错,可回家都老长时间了,我这心里还老不得劲,我就生我自己的气啊,干什么跟神经病似的,这也好奇那也好奇?又不是三岁的孩子,一天到晚东张西望地看什么呢?现在这情况好像更严重了,开着空车,看到路上有人掉了张纸片,也停下来看看,是不是写着什么情诗啊?要是有人掉了包裹,我就跟捡到宝贝似的,翻来看去,自己把自己当个侦探一样琢磨老半天。有时候,也忍住不看,可不看吧反倒成了心病,心里痒痒得难受。有几次拣了包裹,可能就是人家随手扔的垃圾,我还不放心,看看有电话,还给人家打电话说说,也不是学雷锋做好事,就是好奇,看看里面有没有好东西?是不是掉钱了?

看我这情况挺不好,我媳妇就建议我换一个工作,我也觉得自己这样下去挺危险。前不久,我大舅子帮忙联系了一份新工作,给药店配送药品回收药品,工作不是太满意,将就着先干干,但我这好奇心又开始控制不住了,每次上门回收药品,我就喜欢朝人家家里张望,人家问我什么话,我也心不在焉,搞得顾客对我印象也不好,我自己也挺惭愧的。

就在昨天,我到一个小小区8楼办事,我的好奇心又上来了,走楼梯一直爬到12楼,探头探脑地看完了,自己又后悔了,搞得跟个贼似的干什么呢?出了小区,看到大楼门前报箱没上锁,里面有些报纸信件什么的,我顺手就拿出来看看,看着看着,保安过来了,冲我直嚷嚷,干什么的干什么的。我一下醒过神来了,自己把自己恨得又想抽俩耳光,这是不是心里有毛病啊?还能改得过来吗?太让人烦心了……

好奇心要适度

□沉 静 (国家二级心理咨询师)

往往是决定一个人命运的重要因素之一。”大师的话让我们想起那句著名的西方谚语“好奇心杀死猫儿”。一只猫儿由于好奇心过剩,想知道桌上罐子里是什么东西,结果掉到了滚烫的汤里丢了小命。从本期求助人文军的叙述中,我们也能够深切感知这一点,他太过的好奇心让他生活中麻烦重重烦恼多多。开着出租车东张西望看小广告,误了乘客是小,出了意外可就大了,真是让人替他捏把汗呀。文军必须把这个东张西望的毛病改掉才好,不然,即便心不在焉地走路也是危险的。

我们常说要培养孩子的好奇心,那是针对浩瀚的知识来说的,如果培养孩子对无关紧要的事情甚至别人隐私的好奇心,那

真是把孩子毁了。好奇心必须有度,人与人的交往必须设定边界,越界是人际交往的大忌,很容易引起别人的反感。文军的包打听显然大大越界了,这让他相处的人压力很大,避而远之是为了寻找安全感。给文军一个小建议,想说话时就读读报纸唱唱歌。手机上下载一个唱吧软件,找自己喜欢的歌唱唱,既满足了口欲(说话的欲望),又提高了歌艺。时刻对自己说,包打听是极其失礼的,哪怕自己难受,也得忍着。顺便普及一点小知识:在德国,调查收入情况的问卷被视为违法,因为涉及探求他人隐私;在英国,政府颁布法令,禁止人们携带手机进入任何可能进行偷拍的公共场所;很多国家都在为保护隐私而努力。

再说强迫。文军似乎已经

有了点强迫症的先兆症状。建议文军去正规医院看心理医生,通过问诊和量表,对自己的强迫行为把把脉。强迫症越早治疗效果越好,通过药物治疗配合心理咨询有很好的效果。很多人也有强迫行为的症状,但是只要内心不纠结不烦恼就没有关系,比如笔者就有强迫行为,每次锁好车门后必须再锁一遍,但是我没有因为这个强迫行为而烦恼。

与其自己想三想四乱琢磨,不如马上行动起来去看医生。烦恼不会自行消失,该求助时必须求助。现代心理学在应对强迫症、焦虑症等神经症方面,已经取得可喜的成就。当然,街头小报贴的心理咨询信息不可取,去三甲医院的心理科就诊是最稳妥的一条路。

古语心解——

安慰人 陪伴胜过开导

□余小倩(心理咨询师)

怎样帮助或安慰人是最好的?先来看这样一个故事:一位老爷爷刚刚失去陪伴一生的妻子,伤心地哭了。邻家小男孩走进爷爷的院子,爬到他的膝盖上,坐了很久,老人的心渐渐平复。男孩的妈妈问:“你和老爷爷说了什么?”小男孩说:“没什么,我只是和他一起哭。”

就像《增广贤文》中所说:“渴时一滴如甘露,醉后添杯不如无。”帮助、安慰伤心的人,要用对方最需要的方式。若错过了时机或用了不合适的方式,不仅没效果,还可能适得其反。

世界上最好的安慰就是陪伴。父母生病,子女请假陪老人去医院,帮老人取药、熬药,这份细心照料比逢年过节送礼物更能满足父母的需要。妻子不舒服,丈夫做好饭菜,哪怕色香味都不怎么样,也能让妻子感到体贴。丈夫应酬喝醉了,妻子不打骂,而是送上一杯水,帮丈夫安心睡下,这份包容会让丈夫更懂得爱惜身体。

再比如,路上见有人受伤,去扶起、帮助他可能会占用一点时间,甚至惹上麻烦,但这一念善心或许能挽救一个垂危的生命。朋友伤心难过时,花时间陪他坐会儿,默默陪伴和理解,胜过千言万语的开导。对那些迷茫和绝望的年轻人,来自长辈的一席充满爱与关怀的话语,可能让他们走出歧途,改变一生。

觉察别人何时需要帮助,需要敏感和爱心;给别人最需要的关怀,需要体贴和智慧。这样便能给别人最好的帮助和安慰。

小习惯看性格

敲门动作 看出心理

□余淑君(武警特警学院军事心理研究所)

心理学家喜欢用“冰山”形容人的心理:人外在的行为表现如冰山的水上部分,只占10%;看不到的水下部分包含人的情感、思想、个性、期望等深层次东西。要真正了解一个人,可以从他的笑声、哭声、说话声等感受冰山下的部分,敲门声也可以。

从节奏上说,均匀地敲两三次的人一般理性、沉稳,有好的修养和习惯,懂得自律和自控;感性的人敲门会显得随意、调皮。还有一种人能敲出带“花”的、音调欢快的“鼓点”,基本属于乐天派,单是敲门声都能给被拜访的人带来快乐。

从强度上来说,敲门声清晰、响亮的人一般自信,内心强大;敲门声细若游丝者相对不自信,也可能很谨慎,在交往中比较消极、被动;若敲得特别响,又不肯出声问一句“有人吗”的人,往往性格鲁莽又内向。

从敲门时间来说,坚持敲很久的人一般意志力强,做事百折不挠,也可能固执、不善变通;敲一会儿停一会儿、零零落落的敲门者一般心思缜密,也可能因思虑太多而难以决断;敲两下没反应就走的人往往容易被困难吓倒,或害怕被拒绝。