



“完美强迫症”令我身心疲惫

口述:敏 嘉(化名) 记录:小 雅

我也清楚,这世上哪有完美无瑕的人和事,但就是控制不住追求完美的心态。就像小时候写作文,别的同学写错字用涂改液随意勾掉即可,我不行,即使用错一个标点符号,我都得撕掉那一页纸重新写,决不允许洁白的稿纸上有涂抹过的污痕。尤其在誊写作文时,准备工作隆重得像是在表演一场茶艺:先检查好钢笔尖是否有污渍,紧接着用抹布把桌椅挨个擦拭一遍,最后再仔细洗干净双手,才能投入到做事的状态中。做事认真的好处是我经常受到老师的夸奖,坏处则是过于拖沓冗长,用我爸的话说“磨蹭得人心慌”。

从各方面来讲我还算拔尖,上大学年年拿奖学金,是学生会的主要成员;毕业后,尚处在实习阶段,因工作突出,争取到了去法国学习两年的名额,回国后,我顺利留在了外企。光鲜的外在和我事力求完美有必然的关联,不过,我似乎患了完美强迫症,对自己,对他人时刻用放大镜般的眼神去挑剔,总以自己的喜好,带着一种优越感去指点别人,因此我挺招人烦的。

和家人外出吃饭,我根据自己的推断,告诉他们太鲜亮的肉食不能吃,有可能是地沟油,果蔬饮料不能喝,百分百是香精色素勾兑而成的。结果落了个“事儿妈”的绰号。同事小范穿了一条浅蓝色的棉布短裙,我一眼就看见她身后面料的折痕,还有左小腿上的丝袜有一处像蚯蚓般难看的跳丝。精致的女人,怎么可以在穿着上如此马虎?要知道,我每次出门会根据天气、场合、心情,斟酌再三去搭配衣服,发现有瑕疵,我浑身不自在,仿佛路人都在盯着我出糗。我即刻给小范指正:穿起皱的面料最好别开车,包里多准备几双丝袜,以便随时更换。小范瞟了我一眼,连开玩笑带讽刺道,“谁娶你谁崩溃。”

也难怪,都28岁了仍是孑然一身。这不,上周末相亲回来,见我撇着嘴和一脸的不屑,我爸问我,“说说吧,今天这位又有什么缺点被你发现了?”“他的头发很油腻,跟我说话时有几次停顿下来去扯扯指尖上的倒刺,还有……”

专家援助

化身快乐自信的完美主义者

□舒 天 (国家二级心理咨询师)

敏嘉焦灼的诉说,让我感受到了她的无助与压力。“追求无极限”的状态让她身心疲惫,如果继续对自己和他人苛刻不满,生活将反其道而行之,不仅不完美,反而一团糟。

这个“从各方面来讲还算拔尖”的姑娘,无论是学业工作还是生活细节,都力求无瑕,否则便“百爪挠心”。“我似乎患了完美强迫症”,自己给自己贴上标签的敏嘉也因此受到了强烈干扰,对自己,对他人时刻用放大镜般的眼神去挑剔。在心理学上,“贴标签效应”也叫“暗示效应”,往往使其向“标签”所暗示的方向发展。

其实,敏嘉认为的“强迫症”现象,有些只是常见的自我逼迫行为,所以不要急着“对号入座”,标签的重压只会增加心理负荷,形成莫须有的恐惧。当下的敏嘉,先要摘掉自己戴上的“金箍”,给心灵开一扇窗,卸下包袱,才能轻松前行。性格的形成和多种因素相关。敏嘉置身竞争激烈的现代职场,一路优秀的她渴望成功,害怕失败,便常因做不到完美极致而忧虑自责。在与父母关于相亲的对话中,爸爸“做出暂停的手势”,妈妈“不耐烦的打断”,也折射出家庭的影响。一般来说,父母太过强势的期许、支配和责难,容易让子女失去自我,形成强迫人格。

好在敏嘉有了一定的自我觉醒意识。看到英国男孩丹尼鲍曼因不可能拍出完美自拍,过度服药甚至想自杀时,她暗自一惊,这不正是自己的翻版吗?看到朋友送给自己的十字绣少了一个点时,她用各种理由安慰自己别去纠结。改变源于自我的认知。要找到“变通的出路”,就要学会辩证地看待问题。冷

我爸做出暂停的手势,“你又没看上人家?”“嗯,我可受不了一个人几天不洗头居然好意思出门的行为。”我妈不耐烦地打断我,“成天吹毛求疵挑别人的毛病,你就没有缺点吗?”

不是我鸡蛋里挑骨头,我实在无法接受令人不舒服的细节。有一次相亲,对方简直就是个话唠,而且爱插话。我提及去四川出差,那个人一听四川就像看到他家久未见的亲人,立马神采飞扬且激动地抢过话题,他就是在四川上的大学,品尝过很多小镇的名吃,现在是无辣不欢。此人很不讲究,拿筷子的那只手跟着说话的节奏到处指指点点,害得我连吃饭的胃口都没有了,时刻担心筷子上的汤水溅到我身上,也完全失去了跟他沟通的欲望。

前几天有一条新闻:英国19岁的男孩丹尼·鲍曼疯狂沉迷自拍,曾为一张自拍照花掉10个小时,当他意识到不可能拍出完美的自拍时,开始过度服药甚至想自杀。看罢这条新闻,我暗自一惊,这不正是自己的翻版吗?尽管我没极端到要去自杀,但在细节上特别爱较劲。朋友给我绣了一幅十字绣,图案是一个雅致的青花瓷花瓶,左上方配有一首诗词。美中不足的是,由于朋友粗心,诗词里那个“恋”字下面的“心”少绣了一个点。喜悦的心情顿时跌至谷底,我用各种理由安慰自己别再去纠结,可注意力完全被缺少的那一点占据了。两天之后,最终没能绕过迂回辗转的百爪挠心,我从墙上摘下画框,拿到绣品店重新修补。再次挂到墙上,看着完整精致的十字绣,心里才算踏实。

我活得的确实累,凡事都想完美,心态也跟着愈加焦灼。昨天是上司第二次催我交ppt模板的时间了。ppt模板我已经做好了,前前后后修改了四五次,总是难以达到我要求的完美效果。本来想做到完美极致,却拖延了工作,敏感脆弱的“玻璃心”紧跟着又琢磨磨开了:领导刚才皱着眉头,是对我不满吗?在他眼里我是不是能力很差呢?顿时,消极的情绪铺天盖地压得我非常低落。我好像走进完美的死胡同里,根本找不到变通的出路。

28岁的王攀由父亲带着来到了我的心理咨询工作室。谈起求助的原因,其父一声接着一声的叹息,而他则像一个做错事的孩子低头坐在我的对面。

自从22岁高职毕业后,王攀前后换了8份工作,最长的工作时间也不过半年,每一次都是因为老板无法容忍“他爱迟到”而将其辞退。

当问起“为什么迟到”时,其父狠狠地说道:“越是到了上班时间他越要不停地洗手!然后是上班迟到,老板生气,接着便将其开除!”

“你失业期间的情况如何?”

“有时会出现反复洗手,但问题不太严重。”

“嗯,有时会出现?什么情况下容易出现?”

“父母训斥我的时候,我就会控制不住地要洗手。”

通过交谈,我感到王攀的“强迫症”好像对其有特殊意义,他似乎在“逃避”让其不舒服的环境而“有意为之”。

“请你仔细想一想,每次找到工作后,何时会出现这种症状?”我就上述的假设继续交流。

“有时是在感觉特别不喜欢所干的工作时,有时是在受到领导批评后,有时因为上班厌倦了,总之会随时出现,有时又忽然减轻了,我也很难说清楚。”

王攀的回答基本验证了我的假设:这是一个“内心”还没有长大的

男人,他没有能力,也不敢面对挫折,做事缺乏意志力,处理问题的方式就是“逃避”——“逃到病态中”,通过“有病”而“获益”——能比较容易对父母或别人有个交代;我也想上班,我也不想啃老,但我确实病了。

【案例分析】经过深层次的交流,发现王攀的症状与原生家庭及父母的教育方式有很大的关系。其一,王攀上有两个姐姐,小姐姐比他大6岁。他是重男轻女的父母超生的儿子,父母对其既溺爱,又过度保护,两个姐姐也很懂事,对其极为忍让。温室下长大的他,哪能经得起风吹雨打?其二,父母只给予他浓浓的爱,却很少提出要求,更谈不上用培养男孩应有的方式去使其成为一个男人,导致他抗挫折能力极差;再加上他不太明白人情世故,不清楚做人做事的界限,所以离开家庭经常碰壁。其三,由于父母开着一家面馆,家庭经济条件尚可,父母从不舍得省他一分钱,反而不断提供经济援助,导致他从无经济压力。

但是,由于王攀心地善良,也深知父母做事的辛苦,他就像生活在夹缝中,一边是对外界的极不适应,一边受着良心的拷问,无路可逃,逃到“病态中”似乎是最好的“选择”。

【走出误区】首先,清楚“发病机理”可以说治愈了一半,因为将潜意识——意识化了,所以,每次出现症状后,王攀应该停下洗手,仔细想一想自己在逃避什么,接下来再考虑如何合理解决目前的问题,不断积累克服困难及解决问题的经验,促使自己“长大”;其次,充分挖掘王攀的“优势资源”——善良、孝敬、聪明、上进,给其注入心理能量,提高自信心;其三,鉴于王攀擅长电脑艺术设计,所以,建议他寻找一份相关的工作,提高工作的兴趣;其四,作为家人,不要把注意力放在“他有病上”,而要多关注他遇到的问题,并不断给以鼓励,提高其逆商。同时,家中的事要多与他商议,让他献计献策,促进其成长。

咨询师手记

逃避上班的『强迫症』男人

■杨素华 山东职业技术学院心理健康教育中心 主任、教授、「青未了·心理工作室」专家顾问团成员

