2014年7月6日 星期日
编辑:曾琳 美编:马晓迪 齐鲁晚报

求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线:18764175582
QQ:541739910
邮箱:qiwan2007@126.com

我爱洁癖的习惯还改得过来吗

口述:美 群 记录:舒 平

早就想找个人说说了,我可能得了洁癖一类的毛病。因为我妈是医生,很小的时候,我就被我妈一再灌输要讲卫生。小区里,别的小朋友可以肆无忌惮地玩泥巴,但我的手上只要有一点脏东西,我妈肯定会让我把手洗干净。所以,从小到大我都像个整洁的洋娃娃,周围的邻居也总是夸我:“多乖!多漂亮!多讲卫生!”

就个人来说,讲卫生爱干净也是好习惯,但慢慢地,我就觉得我有点爱干净过头了。上大学后我第一次住校,宿舍同学一起去学校周围的小店聚餐,我本能地觉得不大卫生,但又很新奇,而且主要的是也想和舍友打成一片,就一起去吃饭了。那些小店里黑乎乎、脏兮兮的桌椅板凳就不用说了,菜肯定也没洗干净,油大约也有问题,强忍着吃完,别人都没事,我接着就拉肚子了。后来,就不大敢去那种地方吃饭了,去外面吃饭也尽量带上饭盒。

类似的事情多了,舍友们多少会觉得我太矫情了,而且我也没办法像她们一样泼辣、放得开,所以,进进出出的基本就我自己一个人,有时候,肯定会觉得孤单,但又孤芳自赏,想都是现代人,没必要互相迁就,大学四年就这么我行我素地过来了。

可是,走入社会后才知道,我这洁癖的毛病,其实已经影响到我的工作和社交了。比如,有些长得太过于粗线条、个性邋遢一些的同事,我基本上从心理上就避而远之。再比如说,有时候去学校排队接孩子,像现在这样大热天,人挨着人,那股汗味,简直没法闻,碰上那些唾沫飞溅的家长,对我就是一种折磨,所以,我每次去接孩子都排在队伍最后一个。

回到家里,下意识地,我似乎又重复了我妈当年的那一套,每天工作再累,也要换洗一大堆衣服,家里角角落落都收拾得一尘不染。老公是农村出身,也被我强行教育得服服帖帖,最头疼的是婆婆来家里小住,我就会被一些小事搞得心烦意乱,偏偏婆婆的卫生习惯很差,你能要求一个农村老太太什么呢?我就只能自己别扭自己。

最大的痛苦是,孩子教育上的矛盾。我也知道自己太过于洁癖了,有时候,也会允许女儿玩玩泥巴、抓把花花草草做饭,这是接地气、亲近大自然,但玩是玩,回家该洗手该讲卫生,我还是会比较严格地要求孩子,老公就觉得我这是束缚孩子的天性,而婆婆根本就不管这一套,吃饭的时候故意鼓励孩子吧唧嘴,看谁吃的动静大,饭渣菜汁洒一地,而我只要看到女儿像个小脏孩,就特别抓狂。

有时候,我就会为这些鸡毛蒜皮的小事和老公吵架,老公累,我也累。其实,我内心真不想做一个这么计较的人,但就是没办法,下班回来,看到家里干干净净,我会满心愉悦,但一看到家里乱糟糟的,我就莫名其妙地烦躁。好歹家里有钟点工,我妈退休后也时常过来帮我们拾掇,呆在家里是最舒心的,但人不可能总在这样的温室里成长啊。

我女儿就开始受我的影响了,连班主任都说她:“你们家小姑娘可清高了!”上次班主任还特别和我说,班里调座位,女儿坚决不愿意和那些脏小孩一块坐,平时也不搭理那些邋遢一点的孩子,只和长得漂亮穿得漂亮的同学做朋友,我听了,真是哭笑不得,这能怨谁呢?我从小就是这么被我妈教育的,哪个小孩脏,不要和他玩,等等。结果,等我长大了,我根本不知道怎么交朋友,我不希望我的孩子也因为过于洁癖,不懂得交朋友。

但说起来容易做起来难,有些东西是根深蒂固的,比如上周末,女儿班里有个同学邀请我们去参加她的生日派对,一起去的家长和孩子都玩得很高兴,但女儿很惊讶地说:“某某家怎么这么乱呀!”我自己也如鲠在喉,本来是鼓起很大的勇气来参加这样的聚会,但吃的喝的玩的都觉得不对劲,在这样一个脏乱的环境里,什么东西都难以下咽。哎呀,洁癖也是一种心理疾病吧,我还能改得过来吗?特别是孩子,不会也成洁癖吧?

专家援助

在“洁”与“癖”之间

□崔舸鸣(山东润心心理咨询研究中心首席咨询师
“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

亲爱的美群:

您好!您说得很对,“讲卫生爱干净也是好习惯”。就“洁”本身而言,清洁,整洁,爱干净,本无可厚非,也不会带来困扰,常规的卫生习惯也是必要的,比如非典期间、禽流感期间,预防流行的传染病等,也都提倡和要求我们讲卫生,连小朋友都知道;与此同时,您也意识到另一面,“慢慢地,我就觉得我有点爱干净过头了”,您称之为“洁癖”。古人言,过犹不及,现在,这种习惯已经“影响到我的工作和社交了”,给我们的生活带来困扰。

诚然,脏,的确令人不爽。想了解的一个问题是,您对生活中这个“脏”带来的危害有怎样的评价?是处处充满了脏的危险还是仅仅存在着某种可能性?或者一旦有脏的存在,可能的后果会不会不堪设想?我们用日常的精力去应付万一的可能,谈脏色变必欲洁之而后快,累的不仅仅是自己,还有周围的人,尤其是亲密关系中的人。对外人,我们还可以暂时避而远之,但是对家人,天天面对无处远避,对丈夫,“强行教育得服服帖帖”;对婆婆,农村人的卫生习惯让您“心烦意乱”,最后是“自己别扭自己”;对孩子,“只要看到女儿像个小脏孩,就特别抓狂”。本来卫生干净是希望过整洁舒心健康快乐的日子,而现在,洁已成癖,却事与愿违,反而因这个习惯让我们生活的乐章多了些不和谐的噪音。可见,眼下所做与想要的生活南辕北辙相去较远了。

如您所言,“呆在家里是最舒心的,但人不可能总在这样的温室里成长啊”!孩子受到的影响也渐渐显露出来。她迟早也会离开家,上学,住校,吃集体餐厅,以后也要走向社会,您也说,“不希望我的孩子也因为过于洁癖,不懂得交朋友”,因此,您需要不同于母亲对您的灌输,给孩子恰当、适度的教育和榜样。

回头看看这个习惯是怎样形成的。从小被当医生的妈妈教育培养,是重要因素之一。人刚生下来是一张白纸,不知脏净,从洁到洁癖,乃从无到有,后天养成,既如此,理论上也可从“癖”回到适度。“说起来容易做起来难,有些东西是根深蒂固的”,的确如此。这个习惯我们养了多年,也带来一些益处,减少类似腹泻或感冒的机会,所以,不必因此而过度焦虑,也不要试图一百八十度大转变,可以慢慢来。借此机会,可以了解一下,除了早年的教育形成的观念外,这个习惯与您的个性之间又有怎样的联系。重新认识自己,进一步理解自己的人际关系,包括曾经与父母之间发生过什么,和女儿之间,又在如何重演当年跟母亲的关系。

您说“一看到家里乱糟糟的,我就莫名其妙烦躁。”这个烦躁的程度如何?如果哪天没拾掇好,究竟会怎样?空闲静下来的时候,仔细体会一下,那个“莫名其妙”背后有怎样的想法。在人际关系方面,对有些邋遢的人,如果不远避,靠近了会引起什么?如果可能,找个专业的人士协助一下,陪伴我们清晰一些脉络。

问题一一理清,就可以解开从母亲到自己再到孩子的重复链条,在“洁”与“癖”之间,给自己一个适度的区间,过一种“洁”而轻松愉快的生活。祝福您!

走进咨询室

“爱恋老师”的烦恼女孩

□杨素华(山东商业职业技术学院心理健康教育中心主任、教授,“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

16岁的婉虹是某县一中的高一学生,生在农村,父母全力以赴供她读书,从不舍得让她干农活和做家务。她也不负父母的厚望,自小学习十分刻苦,学习成绩一直非常优秀,并最终以优异的成绩升入县城的重点高中。但是存在的问题是:一是由于很少与同伴玩耍,性格比较孤僻,没有朋友;二是因从不做家务,自理能力极差。进入高中后,她用了比较长的时间才基本适应了住校的生活,但是因没有朋友而感到异常孤独,而且学习成绩也不像初中时出类拔萃了,更增添了她的焦虑和烦恼。

眼前的婉虹表情呆板,穿着不太整洁,头发呈绺状,甚至散发出异味。她低头自言自语似的述说着,抬头看了看我关注的神情,忽然停了下来,沉默许久,好像下了很大的决心说道:“最要命的问题是我喜欢上了我的班主任!”

“他是一个怎样的老师?你能告诉我喜欢他的原因吗?”通过鼓励,我想让她一吐为快。

“李老师教历史课,他是一名刚刚毕业的大学生,非常热心,讲课超级有趣,同学们都很喜欢他。他很关心同学,可能发现我经常独来独往,就找我谈心,我觉得他特别善解人意,慢慢地就对他产生了好感。”她不好意思地看了看我。

“由于不停地胡思乱想,上课无法集中精力,经常失眠,我就鼓足勇气给他发了一条有好感的短信,他没回。后来我又接连发了许多条表白的短信,他终于找我谈话了,但是,他劝我好好学习,将宝贵的精力放在学习上,后来干脆告诉我他有女朋友了。”她语气中充满了失望和自责。

“你怎么看待这件事情?”

“我感觉很丢人,其实老师根本瞧不上我!此后,我有时还控制不住地偷看长得帅气的男生,您说我是不是一个轻佻的人?”还没等我说话,她接着说道:“有一天,我走到一个灯红酒绿的酒店门口,一个男人很轻佻地邀请我到里面玩一玩,我当时真的想进去,我想自己反正也不是纯洁的好女孩!”

“你知道吗?很多女孩和你一样喜欢年长的、有魅力的男性。”婉虹瞪大眼睛看着我。“心理学家赫罗克将青春期男女的交往分为四个时期:性反感期——牛犊恋期——狂热期——浪漫期。初中生和高中生正处在牛犊恋期,主要表现为崇拜长者,为他们的容貌、风度、才能和人格所吸引,所以喜欢关心、理解你的老师是很正常的心理,与品行好坏没有一点关系。”听了我的解释,她如释重负地长出一口气,“这一阵子我真的太痛苦了,我不停地责骂自己,有时想退学,可实在无法面对父母!听了您的解释,内心真像一块石头落了地。我今后一定要集中精力,用功读书了。”

由于婉虹产生牛犊恋的原因是多方面的,因此,要使她真正从中摆脱出来,必须增加和同龄人(包括男生)的交往。至此,我对她提出了如下建议:一、努力学习是一个良好的行为,应继续保持,但要不断提高自理能力,包括搞好个人卫生,以提高个人的魅力;二、要学会主动与同学交往。良好的人际交往不但不会耽误学习,还因为有人一起分享情感而愉悦,进而提高学习效率;另一方面通过结交朋友,可以增加对自己和同龄人的认识,以免将正常问题扭曲化。