

在医学上,类似咬指甲这样的坏习惯属于一种近似强迫症类的神经官能障碍,美国教育家、生活顾问朱迪丝·赖特称之为“隐形上瘾”。

究竟哪些行为可以算是“隐形上瘾”?“隐形上瘾”对我们的工作和生活有多大危害?如何减轻甚至克服这些坏习惯?美国广播公司(ABC)电视台近日就此推出一个专题节目,邀请在该领域颇有研究的学者赖特为人们答疑解惑。

大多有“瘾”

赖特曾经发表著作《“隐形上瘾”的解决方案》,她认为人们日常生活中大量无节制的习惯性举动都可归为“隐形上瘾”,而且大多数人都不同程度地面临这类问题。

“也许你没有过度看电视或上网的问题,”赖特说,“但你可能经常无节制饮食或者沉溺于用手机发短信,这些成人的行为其实和小孩吮手指属于同一性质。”

赖特指出,“隐形上瘾”其实是人们自我放松的一种本能反应,“不过,一旦这些行为不再令你感到舒适,而对你的工作和生活造成困扰,那么问题就产生了。”

我们来看看下面几个典型案例。面对自己凌乱不堪的房间,迈克尔·埃斯皮感到很苦恼,但她总给自己寻找理由,生活太忙碌,无暇整理。的确,埃斯皮独自打理一家宠物店,同时在大学深造攻读学位,此外,每天还要开车接送孩子去幼儿园。

“每次当我回到家的时候,我觉得自己几乎累瘫了!”埃斯皮抱怨说,“我知道房间一团糟是个问题,我也希望能够解决它。”

与埃斯皮不同,牙医乌切·奥迪亚图的问题是迟到。他 also 知道原因所在:“我总是无法拒绝别人,一天接待十五六个病人是常有的事。所以你可以想象,那是一个多紧张的日程安排。”

奥迪亚图的繁忙日程令妻子凯瑞成为牺牲者,等待丈夫已经成为

你喜欢咬指甲、旋弄头发、疯狂购物、时不时查看手机? 跟随专家试试戒掉“隐形瘾”

咬指甲、旋弄头发、疯狂购物、时不时看手机……每个人都难免有一些属于个人的坏习惯,总在经意和不经意之间循环往复,并无严重危害,但也如同鸦片一般难以戒除。你想戒掉这些“症状”吗?那么跟随专家来试试吧。



■ 疯狂购物、居所凌乱、耽于短信和爱咬指甲都是「隐形上瘾」的症状

她日常生活中的一部分。“我就知道他肯定会迟到,”凯瑞说,“虽然我已经习惯了,但这不是一种良好的生活方式。约会前你就料到他会迟到,而且他的一再令你失望。”

明迪·哈特曼觉得丈夫柯克也一定对自己十分失望,因为柯克总抱怨她瞎花钱,买回一堆没用的东西。柯克是个忙碌的农场主,而哈特曼则是典型的家庭主妇。

哈特曼毫不讳言,疯狂购物是因为自己觉得无聊寂寞,但是每到月底看到银行账单时,上面的数字连哈特曼自己也觉得不安。

深层动因

赖特指出,哈特曼的问题比较简单,她疯狂购物的根本原因显然是为了填补生活中的空虚,这是很多“隐形上瘾”的根源所在。哈特曼在与赖特谈心时说,“只要他(柯克)多在我身边就好。”看来,哈特曼十分渴望丈夫的陪伴,每当内心深处的孤独感加重,她的购物欲望就随之增强。

如果说哈特曼的购物癖是为了寻求慰藉,那么奥迪亚图迟到又是为了什么呢?

奥迪亚图说“我也许是可以从中获得一种‘我很重要’的感觉,因为每个人都在等我。”这就是奥迪亚图“隐形上瘾”的动因,潜意识里通过迟到这种方式唤起别人对他个人价值的关注。

埃斯皮的个案同样如此,房间凌乱表象的背后也隐藏着一个深层的情感原因。埃斯皮说,她生活中最大的目标就是让家人幸福,只有当孩子们不在身边的时候,她才会考虑自己的需要。

赖特经过总结认为,每个人的“隐形上瘾”都有各自的深层动因,像埃斯皮不爱打扫房间,表面上是因为时间紧,图省事,而真正的原因是她在生活中失去了自我。

“对症下药”

发现了问题自然需要解决办法,赖特在对这3例个案进行全面而仔细的分析研究后,为他们度身

制定相应的解决方案。

尽管埃斯皮的日程安排看上去已经相当紧张,但赖特给她的建议是再给自己的生活添加一些内容。当然,这类事情必须是埃斯皮个人真正喜欢和享受的,能够给她带来精神和活力的兴趣爱好,譬如摄影。

“几乎从来没有人跟我说过‘嘿,咱们去摄影采风吧!’”埃斯皮说,“但我非常喜欢摄影,那种感觉真的非常、非常棒!”

赖特认为,埃斯皮放弃了一些真正属于自己的东西。由于在生活中重拾爱好,埃斯皮的心情愉悦起来,自然也愿意去改变身边不够美好的事情,譬如凌乱的房间。

对于奥迪亚图,赖特建议他从细节着手克服迟到习惯,譬如在手机里预先设置一些日程提醒闹铃,在电脑和办公桌等显眼的位置粘上约会备忘小贴士。虽然这些小办法未必能立即让奥迪亚图变成一个严谨守时的人,但起码会推动他朝着好的方向迈进。

赖特认为,当奥迪亚图发现守时让自己变得更受欢迎时,他“迟到瘾”的隐形驱动力就会逐渐消失。

至于因感到孤寂而疯狂购物的哈特曼,赖特认为她应该主动给婚姻增添浪漫色彩。赖特建议哈特曼每周至少跟丈夫单独出去约会一次,像当初谈恋爱时那样看看电影、喝咖啡;同时以使用现金代替刷信用卡,并给自己一段时间内的购物做个预算,双管齐下对付购物癖。

效果明显

在指导过程中,赖特经常给3人打电话咨询进展,了解他们的感受,并适时地给予细致的指点和调整的建议。

几个星期后,哈特曼惊喜地发现自己竟然坚持将每周开销控制在200美元以内。“现在每次购物时,我都会先想一想哪些东西确实需要,而那些东西可有可无。这样当我走出商场的时候,我感觉自己做得不错,”哈特曼说。

奥迪亚图并没有减少接待病人的数量,但学会了更科学地安排时间,于是他发现自己能掌握的时间多了,日常活动中的四分之三基本上准时赴约。而且,他依然能感受到个人价值和别人对他的需要,尤其是妻子和女儿凯莉对他的需要。

埃斯皮的转变也很大,她发现自己现在对收拾房间和摄影的热情几乎相等,很多家务在她照相前后自然而然就完成了。

“改掉坏习惯后,我得到了一段全新的人生。我的自制力更强了,找到了我想要的生活方式,并且过得更幸福了!”这是埃斯皮去年说的话。她至今仍然保持得很好。李震

新民网报网互动平台:请访问 HD.XMNEXT.COM,在页面搜索框输入文章后编号即可参与互动。博客:访问记者的博客 详细:获取更多信息 评论:发表评论 调查:参与投票 爆料:提供新闻线索或与本文相关的信息 征集:征集新闻线索、征文等

道奇

道奇突破登场!

拥有近百年历史的克莱斯勒集团旗下传奇品牌——道奇。现已正式登陆中国。正如它的公羊标志一样,道奇汽车代表着强悍、坚毅、创新与无限生命力,它的每一款产品都明确体现了道奇品牌的三个核心属性:强悍奔放、强劲有力、性能卓越。道奇的上市,标志着克莱斯勒集团旗下三大品牌现已齐聚中国。道奇将与克莱斯勒、JEEP一道以杰出的产品为中国消费者服务。请登陆www.dodge.cn

DODGE