

【真实案例】

三年半前，十九岁的晓梅进了一家快餐厅做收银员。晓梅性格活泼、长相俊美，做事利索，一直很受同事和顾客的好评。

半年后的一天发生了一件对晓梅影响很大的事。那天有位客人给了张百元的假币，她没甄别出来，结果被经理大骂。好像从此之后晓梅做什么事情都开始变得小心与磨蹭了。首先从收银台的清洁开始，她要擦拭桌子，洗抹布。从最开始的5分钟，竟然拖查到20分钟。

还有其他一些事也非常磨蹭，令人啼笑皆非。比如喝水，对于普通人来说，这是一件最简单的事情，可是晓梅至少需要花费半小时。光走到饮水机面前，她就需要差不多10分钟，每走一步都要经过一番深思熟虑，走到饮水机前，她会慢慢地弯下腰，用水杯接满水后，还需要做一番思想斗争，才能一小口一小口地喝下去，喝完水后几乎自己也精疲力竭了。

也就是说，晓梅在完成喝水这样一件简单的事时会不停地自我反思，为什么要去喝水？因为我渴了。可是我好怕，万一我走过去摔倒怎么办？我的裤子会不会突然掉了？裤子好好的，怎么会掉呢？还是喝水吧，可是我要用什么姿势去拿杯子？水真的喝完了吗？万一没喝完岂不是让人笑话？我再喝一点确认一下吧？我刚才确认了，可是万一错了呢？

尤其在工作中晓梅一看到客人给的是百元钞票心里就开始恐慌，害怕是假钞，辨识时特别谨慎，必须从各个角度看一遍才放心，就算心里其实已经算清楚了账，也要一张一张地清点再清点才拿给客人。

由于收费与找钱速度超慢，有的客人性子急，就向经理告状。即便被经理警告后，晓梅还是没有改变磨蹭这个恶习，之后晓梅就被辞退了。

三年来，晓梅先后换了十多份工作，都因为自己做事太磨蹭被辞退了。现在她只好天天宅在家里，可是她的状况好像变得更糟糕了。

章月娥(资深心理咨询师)  
心理邮箱  
jxncllylp@vip.163.com

# 她为何做事总是磨磨蹭蹭



爱的教育

祺祺是个8岁的小女孩，有着两只水汪汪的大眼睛，长得白白净净的，十分讨人喜欢。

可是那天祺祺在咨询室却哭得像个泪人，虽然妈妈一直在旁边心疼地劝说“别哭啦”，可小女孩却越哭越厉害，哭得整个身子都抽搐起来，还是不肯停止。咨询师示意妈妈让女孩尽情哭个够，妈妈有些不放心地站在门外，却发现几分钟后，女儿主动停止了哭泣，满是泪痕的小脸上如释重负地露出了笑脸。

妈妈感觉很奇怪，女儿从小乖巧懂事，人见人爱，却在最近一个月内大哭了好几次，人也好像瘦了。引起大哭的原因，是在最近的一次班干部选举中落选。因为女儿一向受老师器重，学习成绩又是数一数二的，班级中有很多拥护者，所以她自己对这次选举结果是十拿九稳的。谁知选举当天，班级里大多数同学临阵倒戈，都选了另外一名女生，原因却是因为前一天那女生爸爸妈妈请客，宴请了班里大部分同学。得知真相的祺祺深受刺激，气得回家大哭。妈妈见状连忙安

【心灵导航】

走到小区门口处突然不能确认自家门窗是否锁好，于是折返检查；老是喜欢检查自己皮包，看东西带齐没有；总是怀疑自家的煤气到底有没有关掉；脑海中反复不断地出现某一件往事、某一句话或对缺乏实际意义的问题或日常琐事无休无止地思索……现在，越来越多的现代人出现这些症状，甚至染上了强迫症。

所谓强迫症，即强迫性神经症，是一种神经官能症。患有此病的患者总是被一种强迫思维所困扰。患者在生活中反复出现强迫观念及强迫行为。患者自知力完

【心理处方】

需要说明的是，轻微的强迫症并无大碍。

对于大多数人来说，强迫现象只是轻微的，或暂时性的，当事人不觉痛苦，也不影响正常的生活和工作，就不算病态，也不需要治疗，比如反复检查门锁，许多人都有这种毛病，如果每天重复的次数不多，强迫行为对自己的生活没有什么妨碍，不用管它。而有些人的强迫症状像晓梅每天出现的次数较多，且干扰了正常生活，对工作和学习有很大影响，就需要治疗了。

“强迫症”并不可怕，关键在于患者能否勇敢理智地面对它、战胜它。首先，晓梅可试试以下几种自我心理疗法。

■ 听其自然法

任何事情听其自然，该咋办就咋办，做完就不再想它，不再评价它，如好像有东西忘了带就别带它好了，担心门没锁好就没锁好算了，东西没收拾干净就脏着乱着呗。经过一段时间的努力来克服由此带来的焦虑情绪，强迫症状态慢慢消除。

■ 宣泄疗法

主动向

好，知道这样是没有必要的，甚至很痛苦，却无法摆脱。目前，强迫症已经被列入严重影响人们生活质量的四大精神障碍之一，成为21世纪精神心理疾病研究的重点。

强迫症与心理、社会因素有非常密切的关系，心理压力过大，情绪长久地处在紧张状态，个性上的某些缺陷等等是引起此症的主要原因。

从晓梅的症状描述看，3年来都具有强迫行为和强迫观念，推断她应该是患了比较严重的强迫症。

【心理处方】

亲人、朋友说出自己的紧张情绪，如自己过去曾在某个情景或某个时候受到的心理创伤、不幸遭遇和长期的紧张、焦虑、恐惧心理等等，把内心的痛苦情绪尽情地发泄出来。说出自己的恐惧，也就降低了恐惧；说出自己的紧张，也就缓解了紧张。

■ 转移注意力

当出现强迫症状时，要想办法转移注意力，尽快脱离现实症状，摆脱痛苦。例如，晓梅在喝水时可听音乐，把注意力转移到音乐的欣赏上，对喝水的细节就不会想那么多，喝水的一系列动作就能较快地完成。

■ 不做完美主义者

强迫症患者常常有完美主义性格，治疗者应让他们认识到处事太完美的心态是不正确的。世界上不存在十全十美的完人，我们可以尽力把该做好的事做好，但每个人都应承认和接受自己有犯错误的可能。因此，建议晓梅对工作、学习、生活应采取乐观态度，人对事不必过分认真，对自己也不必过分苛刻，提高自己随机应变的能力。

■ 多参加文体活动

从事各种有趣的文体活动，可以解除生活或工作中的单调、乏味，减少精神压力和紧张情绪。晓梅应坚持正常的学习与生活，做自己应该做的事，让生活充实起来，就会减轻症状的干扰，恐惧和焦虑也会逐渐减轻。

最后，值得指出的是，强迫症患者的某些思维和行动在常人的眼里是没必要和可笑的，希望晓梅的家人设身处地地替她想一，没有人愿意身不由心地去强迫自己做不愿意做的事，想不愿意想的事，强迫症是很顽强的心理疾病，需要家人、社会的关心和支持。如果以上办法都不能减轻症状，那么晓梅可能需要一年以上的心理辅导和药物结合治疗，建议可以采用系统脱敏疗法、厌恶疗法、心灵重塑疗法、森田疗法、暴露疗法等。

我和别人



小吴有个心结，他实在难以忍受；一天他找上我家，要我为他打开这个结。据小吴所说，五年前他年纪虽已30出头，但女朋友还是八字没有一撇。他很着急，父母更不用说，几乎每天下班后一回到家，老人总要叮嘱他两句：“岁数不小了，好找女朋友啦！”正当全家人都在为他婚事焦急之时，一个热心的老邻居朱阿姨来到小吴家，为他牵线搭桥，给小吴介绍了一个美如仙女的方姓姑娘。两人一见钟情，情投意合。经过一段时期的磨合，小吴和方姑娘很快就走进了婚姻殿堂；一年后又喜得贵子，全家人都为此欢天喜地，笑逐颜开。

为了答谢媒人朱阿姨，小吴小方不仅请朱阿姨夫妇俩吃喜酒，还在婚后的第二天就拎着大包小包礼物去“谢媒”。朱阿姨也毫不客气，礼物她照单全收。按理说，小吴夫妻俩这样做已经够到位的了，然而朱阿姨并不满足，从那开始她三天两头找上小吴家，不是要这就是讨那，不给就要动气，说小吴小方没良心，并且大言不惭地说：“你说说看，没有我这个朱阿姨，你们会有今天这个幸福的小家庭吗？”无奈，小吴夫妻俩只好忍气吞声，每次绝不让她空手而归。尽管这样，朱阿姨还是不满意，又出了个新花头，向小吴他们“借钱”。名为“借”，实质上有借不还；前债没还后债又来。小夫妻俩毕竟是工薪阶层，哪有这么多钱来应付朱阿姨？再说这是个永远填不完的洞，谁能吃得消？

一天朱阿姨又“借”钱来了，在万般无奈之下，小吴小方就拒绝了她的要求；并一再向朱阿姨解释，自从家里有了小宝宝，开销大，实在拿不出钱来。朱阿姨立即火冒三丈，指着这对小夫妻的鼻子，大声怒吼：“你们也真太忘恩负义了，我拿你们的礼用你们的钱，都是天经地义的事，又没白拿你们的钱，不是你们会过今天这样的好日子吗？你们的大胖儿子难道会从天上掉下来吗？中国有句老话‘知恩不报非君子’。你们年纪不小了，连这道理都不懂？”

听了小吴的叙述，我从心里同情他们；同时也对朱阿姨这种做法无法认同。为别人做点好事，并非是一定要向人家索取什么重金贵礼；当然，为了感恩适当送些礼物也未尝不可，但也不能太过分，更不能看成是对方应尽的义务，一而再再而三地向人家要这要那更不可取。我劝朱阿姨还是自重些为好，做好事不为名不为利，老老实实做个好人。

## 还不完的『人情债』

◎ 张立俊

## 受挫的祺祺



就越哭越哭啦！

正确的做法是，妈妈首先应该接受女儿大哭，不阻止女儿，只需要在旁边默默陪伴，给她递手纸，让她放心大胆哭个够。同时，承认女儿遇到这样气人的事情生气、愤怒都是正常的，感同身受地与女儿保持一致。待女儿负面情绪发泄完了，情绪就会平静下来，这时女儿的理性思维才恢复正常，可以与女儿共同讨论如何对待这件事情，如何从负面事件中获得正面的收益。

孩子在成长过程中，遇到各种磕磕碰碰的事情是很正常的，父母要接纳孩子的负面情绪，帮助孩子从挫折中获得成长。

吴亦君 亦君工作室主任，国家二级心理咨询师。互动博客：http://blog.sina.com.cn/wwwuj