

车里车外 我是多重性格的“双面人”

当车子上路,看着或小跑着、或蹬着车的上班族,一种自豪感油然而生,因为再也不用日晒雨淋,假日里想去哪儿,油门一踩,一路听着音响里的轻歌曼舞,没多久就到了……有车的感觉就是爽!

有了车,女朋友也跟着沾光,在她的女伴面前,我又给她长了脸,再也不用和同事去“拼车”。但她兴奋之余不忘给我上安全课,让我上路小心,安全驾驶……因此,我一直小心翼翼。

第一次出现险情是在接客户的途中,因为公司有点事耽搁了,可飞机并未晚点,我急着赶时间,刚到第一个路口,就遇上红灯,腰上的手机也适时响起,一看,是客户打来的“冲锋号”,我忙回话:“在路上,一会儿到。”真是越急越慢,才过5个路口,就连碰上3次红灯,手机却响4次了,不用看,肯定是客户的。看着前面路口还有几秒又将变红,我一加速想冲过去。谁知就在此时,一辆摩托车就从外道突然开过来,我赶紧一脚刹车才免了一场

飞来的横祸。可这一刹车,交警过

来了。我忍气吞声地靠边停下,出示证件,接过撕下的罚单。再重新上路又晚了5分钟,这期间,我在心里早将那个不知名的罪魁祸首骂了N遍。

“五一”,尽管只有3天假期,因为自驾车,我和女朋友还有她的同事还是选择了外出游玩。或许是节日,我发现满街出租车随意乱插队,为了赶时间乱加塞,好不容易开出市区,快到高速入口时,听到前面一声闷响,两辆车追尾,只好窝下来等,看着时间一分一秒过去,白白错过了早就预订好的中餐时间,破坏了游玩的好心情不说,还白白浪费了钱。

没想到更气人的事还在后面。刚下高速,居然遇到一辆大货车在出口处倒车!一车人吓得惊恐万状,幸亏我及时刹车,并做了避让,才避免一场“灾难”。虚惊一场的我还是气愤极了,破口大骂:“真是不知死活的家伙,想短命也不要拉老子陪葬呀。”女友或许是看到同事鄙夷的眼光,不高兴地说:“平时见你还可以,怎么一开车感觉换了个人,骂骂咧咧,你怎么越来越粗俗了呀,开个车斗什么气。”我仍愤愤然:“能不气吗?要不是我机灵,这会儿没准头破血流、车仰人翻了。”

“看你平时温文尔雅的,莫不是装出来的?这会儿露出本来面目了是不?”她同事忙打圆场,才平息了争执,刚才还谈笑风生的车里一下子显得很沉闷。

终于上了进景区的路,后视镜里,我发现后面那辆奔驰一直用灯晃我,我一瞧就来气了,明明右边可以超车,就凭你的车高级一些就该我让你吗?我故意把车速放慢,奔驰很快超过了,两车交错的一刹那,那个司机还大笑,似乎在耻笑我。我更加怒火中烧,这不是欺人太甚:“不就是辆奔驰嘛。”我立即加速追了上去,没想到这小子既不加速也不顾我鸣笛,反而故意走S型挡住我。两车你追我赶,互不相让,车上的人却吓得惊恐万状。女友先是规劝,既而愤怒,但我不听,一心想超过去,真是“是可忍孰不可忍!”最后,在女友的哭哭啼啼和大家的谴责抗议声中我才停止了疯狂的追逐。

惊魂未定的女友直嚷:“你怎么开车的?想同归于尽呀!你不仅是个满嘴脏话的伪君子,还是个疯子!”因为这个不和谐的插曲,女友半天不理我,大家也明显地没了游兴,最后只好败兴而归。

女友坚决向我提出分手,说不想和我这个“两面人”生活在一起,她会感到害怕……

一场斗气、几声咒骂竟了结了一场爱情,我的心情颓败至极。我承认女友说的是事实,以前,或者平时,看见什么不顺心的事,我也不骂人,可一握上方向盘,见什么骂什么,而且冲口而出,啥脏话都会骂了。我也知道这样满口脏话不好,可脾气一上来就控制不了那张嘴。

想想白天,坐在办公室,我是一个谦和稳重的高级白领,是大家公认的好好先生,怎么一开车,就成了一个怒气冲冲的“霹雳火秦明”了?难道我真是别人说的具有“多重性格”,是“两面人”?那为什么没车前没这种现象呢?

【专家点评】

驾驶员对突然出现的违章车及强抢并线等现象,嘟囔两句并不是什么大事,但如果长

期如此,或驾车途中稍有不顺就骂不绝口,甚至有打人的冲动,则要从深层找原因了。有心理专家指出,这其实是一种心理失衡的“路怒症”,是一种新兴的汽车综合征。

“路怒族”是驾驶员在开车过程中对路上的险情、危情高度紧张,从而对自己看不惯的他人的行为感到极端的愤怒、恼恨所致。其主要表现为:开车心情烦躁,会为一点小事发脾气,甚至情绪失控。很多人会认为,这只是个别司机的素质问题,其实“路怒族”所表现出来的这些都属于心理应激障碍。因为高度集中的驾驶,还有日趋激烈的生存环境,加上面对拥挤的路况,驾驶本来就是个安全感较低的特殊行业,人若整天处于一种高压状态下,碰到同行车德不好,行人擅自横冲直撞,自然会勃然大怒。人若长期处在这种“路怒”状态,会造成情绪障碍、抑郁、睡眠障碍、免疫力下降等负面影响,某些自控力低的人甚至会做出匪夷所思的举动来,如故意撞他人、闯红灯、恫吓行人、大声骂人等等。

开车斗气、公路泄愤是极具危险性的,常导致人在情绪化状态中做出失去理智的举动,给他人或自身带来生命危害。可见,“路怒症”不仅是司机中的“公害”,对个人心理负面影响很大,也是造成交通安全隐患的潜在因素。诚然,除了交通堵塞外,工作、生活压力、个人性格等都是“路怒症”的潜在原因,但无论如何,驾驶员应理智控制自己的情绪,学会自我心理调节来远离“路怒症”,如平时注意通过其他方式排遣和释放紧张情绪;心情易激动时不驾车;在塞车时多听听音乐,思考一下将要做的事情;“路见不平”时可以深吸几口气,或喝口水、伸个懒腰等,缓解自己的冲动;或通过在上车做其他不悖交通安全的事情,以转移对那些不愉快事件的注意力。如若不能自我调整好心态,则应及时求助专业治疗。

(口述/迟波 整理/刘长柏)



爱的教育

“刺猬”女孩

青青读初三了,这孩子学习成绩很不错,知识面广,动手能力也强,尤其是数理化,脑袋瓜子转得特快,老师都说是块读书的料。然而,出于对这个尖子学生的关心,班主任老师却总觉得这女孩行为有些特别。她几乎从来没有朋友,与同桌也划了三八线,不许对方越雷池半步。平时见到老师、同学也基本不打招呼,总是能避则避,躲得远远的。但一旦有同学侵犯了她,或者老师批评了她,便立刻跳将起来,激烈反击,即使是对老师也敢还嘴,好像她天生是属刺猬的,谁也碰不得似的。

那天,青青来到咨询室,一进门就显示了她的特别。无论妈妈怎么劝说,她一定要把椅子放得离开咨询师远些,才愿意面对面坐下来。妈妈说起她在学校的表现,青青显得很不耐烦,不时地用脚去踢妈妈的脚,还用眼色表示对妈妈的不满。从青青与妈妈的一系列互动可以看出,这母女俩平时关系还是很亲密的。终于青青再也忍不住妈妈对于自己的一系列“诬蔑”,开口为自己辩解了。她说自己从来不愿意与同学接近,因为总觉得他们对自己充满敌意,离他们远些更安心。但咨询师却从青青的言谈举止中看到了她内心深处获得别人认同的渴望,以及害怕得不到反受伤害的恐惧。

显然,青青内心对人际关系有着强烈的不安全感,她不信任人,害怕受伤害;采取敌意的态度对人,主动将别人拒之门外,只是为克服内心的恐惧,保护自己而筑起的篱笆。而她之所以会如此,又与她小时候的成长经历有关。由于爸爸妈妈工作忙,她刚满两岁就被送入机关幼儿园全托。那家幼儿园在她入园半年之后,曾经发生过一场火灾。虽然没有发生人员伤亡,但当时才两岁半的她,在惊慌逃出教室的过程中,曾经被一位中班的女生推倒在地,并被抢走了手中的洋娃娃。这惊恐的一幕让她很长一段时间都不愿意去幼儿园,并且以后再也不愿意与其他小朋友一起玩。

按照弗洛伊德的理论,一个人童年的创伤将留在他的潜意识,并对他将来的一生产生影响。青青幼年的创伤事件在她内心深处留下了阴影,由于没有得到及时处理,影响了她以后对其他人的看法以及与他人的人际关系。我们通过一个阶段的咨询,运用NLP技术,帮助青青重塑了对幼年事件的感受,治疗了童年创伤,并且通过安排一系列循序渐进的行为训练,帮助青青感受他人的善意和温暖,学会主动与别人交往,最终,让这只见人就张开全身尖刺的小“刺猬”变成了受大家欢迎的小女孩。(吴亦君)

结交“两个朋友”:运动场和图书馆 插上“两个翅膀”:理想和毅力 十句话受用一生

人人都想成功,但光凭埋头苦干是很难达到的。时下热传的有成功10句话很有道理,它们就像指路明灯,会让你受用一生。

第一句话,结交“两个朋友”:一个是运动场,一个是图书馆。

强健的体魄是成就事业的根基,从现在起,有恒、有序、有度地锻炼,并每年定期体检一次。不少人整日沉浸在游戏中,或因工作忙无暇读书,空空如也的大脑会让事业遭遇瓶颈。周末去图书馆,给自己“充充电”。还要会选书,例如,比起言情小说,读读理财杂志好处更多。

第二句话,培养“两种功夫”:一个是本分,一个是本事。

做人靠本分,诚信为本;做事靠本事,才能成长。国人信奉“人无信不立”的准则。李白在《侠客行》中写道:“三杯吐然诺,五岳倒为轻。”意思是,承诺的分量比大山还重。有本事就是多谋善断,能干实事、干成事。但有能力不一定有本事,多一点自信,更有助于能力的发挥,这才是真的本事。

第三句话,乐于吃“两样东西”:一个是吃亏,一个是吃苦。

常言道,吃亏是福。但真吃亏了,许多人会愤愤不平。但聪明人能从吃亏中学到智慧。有哲人曾说,人生的付出就像空谷喊话,没必要期望有人能听到,那绵长悠远的回音就是生活的回报。吃苦也是这个道理。

身处逆境时不妨告诉自己,有苦有甜才是人生。先吃尽“苦”,后细品“甜”,这样也很好。

第四句话,具备“两种力量”:一种是思想的力量,一种是工具的力量。

比起动物,人更善于用工具达成目的。但拿破仑说,思想的力量总会战胜剑的力量。著名作家周国平在《人的高贵在于灵魂》中写道:做一个有思想的人,用自己的思想走完生命的全程,定会精彩纷呈。用眼睛观察、用头脑思索、用心灵感悟,人生因此丰盛。

第五句话,追求“两个一致”:一个是兴趣与事业一致,一个是爱情与婚姻一致。

明朝思想家王阳明提出“知行合一”,即不仅要认识(“知”),更要实践(“行”)。现代心理学也认为,认知、情感、意志、行为相协调的人,心理才健康。因此,做喜欢的工作或爱上现在的工作,才能有成就。同理,如恩格斯所说,以爱情为基础,婚姻才可能牢固。

第六句话,插上“两个翅膀”:一个叫理想,一个叫毅力。

小时候,我们每个人都有理想——当警察、医生、科学家……但随着社会变革,许多人的理想慢慢丢了。有理想,才能获得最高的“自我实现”的需要。还要有毅力,从小事做起,一步一步向前。

第七句话,构建“两个支柱”:一

个是科学,一个是人文。

我国著名科学家钱学森说,一个大写的“人”,必须由科学与人文两个支柱来支撑。在网络盛行的今天,各种信息不断袭来,其中不乏毫无科学依据的谣言。我们要不轻信,会求证,做个有“科学精神”的人。同时,具备人文精神,以人为本,尊重他人,养成正确的价值观和人生观,思想才能高远。

第八句话,配备两个“保健医生”:一个叫锻炼,一个叫乐观。

不必非去健身房,跑跑步、打打球也能达到运动的目的。培养乐观心态,先换个积极思维。比如一早被闹钟吵醒,至少说明你没失业;别人的话刺耳,说明有人注意你;衣服越来越脏,说明吃的食物有营养。

第九句话,记住“两个秘诀”:一个是健康的秘诀在早上,一个是成功的秘诀在晚上。

早上去锻炼,晚上读书、思考、记日记。爱因斯坦说,人的差异产生于业余时间,业余时间能成就一个人,也能毁灭一个人。

第十句话,追求“两个极致”:一个是把自身潜力发挥到极致,一个是把寿命延长到极致。

研究显示,人的潜力一般只发挥出3%~5%。想最大限度地激发潜能,需要有不怕吃苦的精神,同时还要关注身心健康,才能把生命投入到对自己和社会有意义的地方。

(据《生命时报》)