

为什么有人爱“抖腿”？ 因为端坐是违背人类天性的

编辑部收到读者来信,说公司有个同事特别喜欢“抖腿”,坐下来就抖,一边对着电脑办公一边抖,跟人说话也抖,想要制止他不抖,又不大好意思当面说,就想问问心理咨询师:抖腿,是不是一种病?如果有人“在我”面前抖腿,或者说有人在“我”旁边抖腿晃得眼花,应该如何婉转制止他抖腿?

在请心理咨询师分析读者这个问题之前,我们先给读者厘清一些概念,一件事情,都有正反两面,抖腿的人有抖腿的问题,看不得人抖腿的有“被抖腿”的问题,我们会从两方面来相对客观地阐释抖腿这种行为。



【1】抖腿是不是一种病？

从一般人的抖腿情况来看,抖腿不能算是一种病,除非这个人的抖腿程度已经达到了抖腿综合征(Restless Legs Syndrome)的层面,那就另当别论,所以我们的讨论基于一般抖腿的人而发。

从人体天性的角度,坐姿不是人类最自然的姿态,是违背人类天性的一种姿态,现代人较之以往,更增加了许多坐着的几率,电脑、书桌、餐桌等等地方,都需要

人坐着,甚至有时候还被要求坐姿端正,于是人的潜意识当中会接受坐着就要好好坐着的观点,但从实际出发,长时间坐着让人疲惫,有些人就会通过下意识有节奏地抖腿,来抑制自己想要离开不舒服的坐姿而四处走走的冲动,因而有种分析说抖腿实际上帮助大脑提高认知功能,从而增加做事的效率,并且在一定程度上,可以缓解焦虑等不良情绪。

换个角度,当人有意识地抑制自己身体不自觉的动作时,也同样要消耗认知资源,但如果你精神非常集中地在做某一件事的时候,你就没有多余的认知资源来保持坐姿一动不动,喜欢抖腿的人,可能往往会突然发现自己在抖腿,但什么时候开始抖的,却没有意识,这可以看做是身体的一种自发反应或默认状态,身体需要动,但又无法动,还要保持不舒

服的坐姿时,就可能通过抖腿的律动自发调节。

此外,还有一种说法认为,当人们在兴奋的、被激活的状态下,工作效率相对会更高,那么人们如何进入这种状态呢?就是做一些有节律性的重复动作,从而“激活”自己,输送更多神经递质到突触间隙,加快神经元之间的传递速度,更快更稳定地激活更多脑区……

【2】抖腿是不是不尊重人？

如果没有上升到“症”的程度,一般人的抖腿,主要是因为其行为“不雅”,而可能让对方误会你不尊重人,尤其是当你们面对面聊天的时候。

每个人都希望自己能够得到别人的尊重,相处中,又表现为希望对方将全部注意力集中在自己身上,当发现对方一边在与自己说话,一边又在不住地抖腿时,就容易产生抖腿是无礼的、比较随意的、不在乎的、注意力不

够集中的等投射,就容易产生想要去制止的冲动,类似还有不断转笔、啃指甲之类。

当我们注意到对方这些节律行为并产生不被尊重的感觉时,事实上我们自身也开始分神,不能将注意力集中在我们当下所面对的事情,比如与对方的谈话本身,而是关注到对方抖腿的行为上,就会觉得“被抖腿”的不舒服、难受,就想制止对方的这种

行为,这其实也投射出一个人性的弱点——“打着为你好的旗号满足自己的需求”,抖腿不一定是尊重人的表现,制止别人抖腿让自己情感上感到舒服却反倒有剥夺他人自由之嫌。

喜欢抖腿的人,其实多数情况下是无意识的,并不是有意为之,只是一种习惯,这种习惯不论好坏对错,只是一种行为,更不是他不尊重人,

但在公众场合抖腿,确实有伤大雅,俗语说“树摇叶落,人摇福薄”、“男抖穷,女抖骚”,都是针对这种不雅行为的善意提醒。

另一方面,当某个人产生焦虑等不良情绪时,有可能当事人亦觉察不到自己的焦虑,又不能采用离开或改变身体姿势等其它有效方式来缓解焦虑,也会无意识地做出一些行为来缓解焦虑,抖腿即是其中的一种。

【3】要不要制止他抖腿？

那么从“被抖腿”这一方的感受来分析,我们又会得到一个心理学上的概念,叫做“自尊受损”,意即两个人相处时,对方不断抖腿,会让你产生“不被尊重”的感觉,这种“不被尊重”的感受,在心理学上就被称为“自尊受损”。

通常为了维护自己的自尊,我们就会做出阻止对方抖腿行为的行为,并且由于每个人的自尊高低程度不

同,高自尊的人相对而言更容易做出阻止对方抖腿的举动。

需要注意的是,当你觉得对方的抖腿行为已经对你造成持续性的影响时,可能自己也要反思,是否自体的自尊程度有些过高?

举个例子,乘坐电梯的时候,可能会遇到有人在接听电话,有些人若无其事,有些人则感到不耐烦,有些人更可能会出声提醒接电话的人

放低音量或放下电话,这其实就是由低到高三种不同自尊程度的表现。

另外,还有一个问题,一个人如果是通过抖腿在缓解自己的焦虑,那么一旦这个行为受阻,压制肢体动作及压抑自己的情绪,有可能会让不良情绪无法得到及时宣泄,可能会让抖腿的人更加不自在,同时衍生出其它代偿行为。所以当你提醒并制止人抖腿的时候,一方面是提醒他修正这个

行为习惯,另一方面也需要提醒他寻找焦虑的真正根源。

因而不论是抖腿的还是不喜欢看人抖腿的,最后彼此都有一个共同点——适当包容,在一定程度上容忍对方,因为每个人都可能“自尊受损”,你觉得对方抖腿是不尊重你,那有可能对方觉得你制止他抖腿是不尊重他,所以,双方都需要“退一步海阔天空”。