

在公交车上他的不安分的手似乎有了自己

<p>一、不稳定的开始</p><p></p>

<p>他刚坐下，手就开始不自觉地触碰到座位边缘。他的双手紧握着行李袋，但随着公交车的启动，他的手部肌肉开始放松。他试图控制自己，不让手指滑落下去，但每当公交车经过一个小坑洼或是路面凹槽时，那个不安分的手总是会向前探出一点点。</p><p>二、无意识的动作</p><p></p>

><p>随着时间的推移，这种无意识的动作变得越来越频繁。他的手会在空闲的时候悄悄地向前倾斜，仿佛在寻找什么东西。当其他乘客注意到这点，他们就会感到有些不适。但他却不知道自己做出了什么错误。</p><p>三、不可抗力的冲动</p><p></p>

><p>有一次，当公交车驶过一条河流时，他几乎没有控制地伸出了一只手去触摸窗户。那是一种强烈的情感体验，让他忘记了自己的行为可能会影响到别人。在那一刻，他只想和外面的世界更近一些，更深入一些。</p><p>四、尝试克制</p><p></p>

><p>后来，在一次讨论中，一位老年乘客提醒他：“不要把你的问题都带到公共场合。”这句话像是一个晴天霹雳，对于那个不安分的手来说，是一种强烈刺激。他决定要努力克制一下，这样才能避免给身边的人带来困扰。</p><p>五、新的习惯养成</p><p></p>

<p>经过几周不断地练习和调整，最终，那个不安分的手学会了安静下来。尽管偶尔还会出现轻微的情况，但已经远远少于过去。而且，每当这种情况发生时，他都会迅速收回自己的手，将其藏进怀里，不让它再

继续乱动。

六、内心对话与反思

现在，当他坐在公交车上，看见旁边的人也许因为他的之前行为而感到害怕或者不舒服时，他的心里充满了歉意和自责。他明白，只有通过持续不断的努力，我们才能改变我们的习惯，也只有这样，我们才能够成为一个更加善良的人类社会的一员。