

目录

1、正常人要不要做心理咨询.....	3
2、心理咨询是什么？	4
3、心理咨询没有奇迹，只有过程.....	9
4、从心理学角度看教养的本质.....	10
5、自学心理学该读哪些书？	12
6、揭开心理暗示的秘密	16
7、不要让别人的标准主导了你的行为.....	18
8、梦，帮你吹散心灵的迷雾.....	20
9、生活，不是长大才开始的.....	28
10、爱和喜欢最本质的区别是什么？	30
11、创伤和痛苦的原因：内心坑洞.....	32
12、别让他人的言行绑架了你	35
13、有时候，别想太多就对了	37
14、让开心成为一种习惯	38
15、为自己的情绪负责，而不是投射到对方身上.....	41
16、什么样的问题不是心理问题，却被误认为是心理问题？	44
17、为什么我们都自卑？	46
18、愤怒的情绪也需要管理	49
19、负责任地表达自己的情绪	57
20、气定神闲	59
21、没有不好的情绪，只有不被尊重的情绪	60
22、生命的能量来自宁静	63
23、肢体语言背后的心理秘密	66
24、身体是如何积压情绪和疾病的	69
25、身体“说出”心理疾病.....	71
26、语言只占人际交往沟通的 20%	72
27、语言技巧在沟通中的一些表现	74
28、对自己，要适度地折磨	76
29、你在做自己，还是演自己？.....	78
30、了解自己：有意思的心理学！（上篇）	81
31、了解自己：有意思的心理学！（下篇）	84
32、在关系中，先看到自己的价值	86
33、要如何爱自己	88
34、吵架的意义：压抑未必有利于亲密关系	91
35、讨好背后的内心世界	94
36、怎样变成一个内心强大的人	97
37、科学家揭示真正的“休息模式”！	100
38、让你更理性地看待别人的眼光	105
39、五种缓解心理疲劳的方法	108
40、爱的源头在于你自己	110
41、别被自己伤害	112

42、解读命运	113
43、嫉妒，欣赏不能的困境	114
44、你不必自卑	116
45、你好，抑郁症	117
46、如何面对抑郁症	128
47、知道为什么冬天会“抑郁”吗.....	134
48、惊恐障碍	135
49、存在式焦虑	144
50、广泛性焦虑症	146
51、焦虑的三种形式	150
52、焦虑时的 5 个自救妙招	152
53、焦虑不是拿来克服的	154
54、写走焦虑，表现更好	157
55、打败焦虑的最好方法.....	159
56、一个焦虑症患者如何学会飞翔	162
57、你为什么会焦虑？	167
58、治愈拖延症的心理技巧	168
59、有一种爱叫关怀强迫症	171
60、如何与困境中的人们良好地沟通	173
61、心理急救的行动原则	174
62、倾听是最好的心理抚慰	178
63、运动对心理健康的影响	181
64、能够引起心理疾病的十大诱因，不可不知	182

1、正常人要不要做心理咨询

常听人说：“我是正常人，又没有心理毛病，我不用心理咨询”。其实，我们做心理咨询的，就是面对正常人，而非“异常人”。在发达国家，做心理咨询就像看感冒一样随意，有人这样形容说：美国成功人士的臂膀是由两个人扶持的，一个是法律顾问，一个是心理顾问。法当今社会，对于心理咨询与干预还存在一些误解，认为那主要是针对精神状态处于非正常状况下的人群而设置的，与普通人无缘。实际上，心理咨询与干预是广泛运用于各个行业、组织及个体的一门应用性科学。因为在纷繁复杂的社会生活中，每个人都可能会产生不同程度的心理困惑或心理危机，生活中的大小事情都会与之发生关系。人在成长过程中会发生很多事情，如：学习压力、情感困惑、中榜或落榜，职位的升迁或下岗离职、结婚或离婚、破产或发财、生与死等等；生活中遇到的纠结：如环境不适、职场压力、人际关系、孩子逆反期的亲子关系日常琐碎事情的应对等。无论是正面事件还是负面事件，都会相应地给个体带来生活方式的变化和心态的变化。

当这些事件的困难程度超过了人们解决问题的能力或引起需求上极大变化时，通常会引起人们心理上的不安，并伴随着一定程度上的紧张、焦虑、出现挫折感和迷茫感，甚至会引发不当行为的产生。如果个体不能及时调整自己应对这种变化的心理状态和认知情绪，就很容易发生心理困惑或心理危机。而心理咨询和干预可帮助人们摆脱这种困扰或心理危机，克服不良习惯，积极面对应激性事件，提高社会适应能力，维护健康心理，甚至有拯救生命的重要意义。

2、心理咨询是什么？

心理咨询师与来访者是工作联盟关系。

假如你在 Baidu 输入“心理咨询”，页面下端会显示“百度为您找到相关结果约 91,900,000 个”，想必，这九千多万的信息海洋中会有你想要的答案。此刻，我只是以一名普通咨询师的身份与你聊聊，但愿能稍作澄清，消除你对心理咨询的某些误解。

你可能会问：做心理咨询，是不是意味着自己心理有病，得找医生看病吃药？

仅这个问题，就有好几个概念被混淆了。

任何一个人，都有可能在某个阶段遭遇某些方面(如读书考学、婚恋情感、职业发展、人际关系、亲子教育、自我认知等)的不顺、挫折或打击，由此而产生相应的困惑、烦恼和痛苦。

种种负面情绪披着一件叫做“压力”的外套，张牙舞爪地攫夺你的身心健康，令你感到沮丧、厌倦、易怒、疲惫、不自由、失去活力和创造力，饮食与睡眠均受到影响，并且，好长一段时间都没有改善。那么，可能你需要找一位心理咨询师交流一下。

如果，你的这些状况不影响正常的社会功能，主客观一致，知情意协调，人格也基本完善，请不要轻易说自己“心理有病”。因为我们每个人都有可能出现以上状况，这被称为“一般心理问题”。通常，咨询师在了解完情况并与你达成咨询协议后，会运用自己所学的方法(完型疗法、萨提亚系统转化式治疗、系统排列法、简快身心积极疗法、精神分析疗法、认知行为疗法、人本主义疗法等)为你咨询。心理咨询师没有处方权，不可以开药。

如果，一个人已出现诸如幻觉、错觉、妄想、哭笑无常、行为怪异、社会功能严重退化等症状，这可能是真正意义上的心理障碍或精神分裂，必须尽快去医院救治，否则很危险。心理医生或精神科大夫具有处方权，会辅以药物治疗。

诊断是一般心理问题、心理障碍还是精神疾病，依据《中国精神障碍分类与诊断标准第 3 版》(简称 CCMD-3)来界定。

你是否注意到，刚才我说“每个人都有可能出现一般心理问题”？是的，每个人，包括心理咨询师和精神科大夫本人。因此，你完全不必将做心理咨询等同于“家丑外扬”。

换言之：

感冒，可治可不治，视主观意愿、难受程度、病情发展而定；一般心理问题，亦然。

感冒，来了会好，好了会再来，谁也无法保证自己终身免疫；一般心理问题，亦然。

感冒，过于忽视，有可能导致肺炎、心肌炎等更严重的疾病；一般心理问题，亦然。

你明白我想表达的意思，对么？

好，那我们来谈谈心理咨询是怎么回事，它有怎样的步骤、内容和形式。

当来访者带着纠结苦恼的问题找到我时，在滂沱眼泪背后，我看到了你寻求改变的勇气；在迷茫困惑下面，我听见了你等待开启的答案；在种种不如意处，我发现了你渴望成长的动力。对你，我确有敬意！

第一次沟通，我得详细了解你各方面的情况，看看我们是否适合建立咨访关系。若不适合，请不要气馁，建议继续寻找更有助于你独特情况的咨询师（一定可以找到）；若适合，我们将共同确立咨询目标是什么？咨询形式（网络语音、电话、面谈）？咨询时长与频率？付费方式？注意事项？很重要的一点，我会遵循心理咨询师的职业操守，承诺为你的隐私保密。

在之后的会谈中，交流会随着信任关系的增进而深入。我们不仅要剖析问题形成的原因，更要发掘对你有用的资源，并促进你对真实自我个性、需求、方向的进一步探索。

“真实自我”？写到这儿，我停顿了很长时间……

阿波罗神庙上刻有三句箴言，最有名的就是苏格拉底的话：Know yourself（认识你自己）！相传，德尔菲神预言，苏格拉底是希腊最聪明的人，有问题就去问他。雅典的居民对此深信不疑。苏格拉底听说后，却陷入困惑：“我真是希腊最聪明的人么？我究竟比别人多知道什么？”突然，他明白了——我知道自己无知，这就是我比所有人都聪明的地方。

再看古老的东方，老子也在《道德经》中提及：知人者智，自知者明。

然而，认识和了解真实自我，何其不易啊。

有时候，我们会把负面情绪、诸多不顺归咎于外部环境与他人因素，长此以往，结果很

可能是：我们回避了藉由冲突、矛盾、失败等事件来观照自身不足、浅薄与浮躁的机会，同时，也错失了反省、修正自己并不断增加内在力量的机会……

或许，当我们愿意向内探索时，会诧异地发现——“自我否定”、“低价值感”、“不安全感”、“生命内里的莫名焦虑”、还有那些“强迫性的掌控欲望”等等，可能恰恰是其中某项未被我们觉察到、或偶有觉察却不愿令我们坦承的东西，阻碍我们认识自己，也阻碍我们真正成长。

回到心理咨询中来，我想说，在我们的咨访关系中，全神贯注的倾听、设身处地的理解、不离不弃的陪伴，就是为了给你一个足够安全的场域，令你可以安心卸下这么多年来因需要扮演某种角色而形成的层层防御。我知道，那张“面具”成就了 you，但也拖累了你。

当你发现，在这样的场域中，即便坦承自己的怯懦、恐惧、阴郁、不完美，你也会被无条件的接纳和理解，我相信，你将有更多的勇气从 Know yourself（了解你自己）逐步走向 Be yourself（成为你自己）！

在咨询过程中，我们还得保持对咨询效果的客观评估，检验在咨询室中呈现出来的疗效，延展与应用到你的实际生活中去，情况如何。当然，我们允许整个过程保持必要的灵活性，评估与调整会循环进行。

经过一段时间的共同努力后，最初困扰你的问题转化为推动你成长的契机，双方对咨询目标的达成也有了比较一致的认可，接下来，我们会好好地道别。

是的，你我最初的相遇，以及相遇后的种种努力，其实就是为了最后的分离。而这种分离，是为了让你更好的出发与前行。作为你的咨询师，我深深地祝福你……

我所理解的心理咨询

尊敬的来访者，你之所以会找到我，是因为你需要倾诉，渴望理解，期待改变。而我，因为某种机缘巧合，正好与你相遇。

千红一哭，万艳同悲，人间共一滴泪。

你的孤独郁闷，何尝不是现代人的共同心声；

你的痛苦哀伤，他人在别的生活事件中亦有体会；

你的矛盾挣扎，是所有人都会面对的“选择”二字。

人生皆苦，人性皆复杂，谁又比谁更有资格在你的困境面前趾高气扬、不屑一顾呢。

我不是专家，亦非权威，在你我共同建立的咨访关系中，我从未有片刻认为自己在思想情操、学识修养或人生理念上更优于你。

我尊重你的独特经历与价值取向，尊重你的个人理想与实践方法，如同尊重我自己的这一份。假如，你还愿意在已有的知识经验外探索更多的可能性，我也不吝于贡献自己的小小视角。

我知道，很多人带着“究竟为什么”和“我该怎么办”这两个问题而来，迫切希望心理咨询师给出一个直接、简单并行之有效的解决方案。别的同行如何回应我不清楚，就我而言，一定会如实相告——

“非常理解你急于解决问题的心情。这种情形已经存在一段时间了，我明白你有太多不好的感受，那些糟糕的情绪牢牢捆绑着你，让你慌乱无措。

没有人比你更清楚发生了什么事，也只有你最明白自己想要的生活。咨询师可以和你一起探寻事件背后的原因，找出令你痛苦的真相是什么，最后要怎么办，取决于你自己。”

我不希望你高估心理咨询师的能力和作用，我们每个人都要面对各种难题与困境，生活它也不会对咨询师格外开恩。

你问，那为何还要去做心理咨询？

当你遭遇某些事情不知该怎么办时，其实答案就隐匿在你的心底，只是它的声音太微弱了，别的声音又太喧嚣，常常看不见也听不清，所以你倍感苦恼。如果那些纷繁复杂的感受会说话，可以静下来听一听，它究竟想告诉你什么……

咨询师在心理疗法方面的专业训练，或许可以为你寻找答案提供一些线索，依循这些微妙而又清晰的线索，最终你会找到属于自己的答案——它可能是某种解决方案，也可能是对自身境遇更客观的解读。

假如你有其他找寻内心答案的途径，宗教也好，哲学也好，只要对你有所助益，都可以使用。方法不拘，殊途同归。

当我们建立起一种咨访关系，你和我，并非强者与弱者，更不是老师和学生——

你是自己生命故事的讲述者，我是不带批判色彩的聆听者；

你是奋力走出困境的探路者，我是为你加油鼓气的陪伴者；
你是精彩生活蓝图的绘制者，我是充满喜悦赞叹的欣赏者。

理解和尊重持有不同价值观的来访者，以专业素养和人文关怀陪伴其勘探内在的心理资源，悦纳真实的自我，发掘有潜力的自我，最终达到身心平衡与健康。这，就是我个人理解的心理咨询。

在过去的咨询经历中，一些来访者对我表达真诚的感激与欣赏，我同样由衷地说出我的心声——

“谢谢你对我的信任，向我敞开心扉，并允许我走进你的内心世界。我们在生命与人性的最深处相遇，结伴同行走这一段旅程。我们携手抵抗路上的风暴，也并肩欣赏沿途的风景，仿佛战友一般。你说，因为我的参与，令你有了很多改变；我想说，正是看到你的改变，我更加坚信，成长是永恒的主题！它与年龄、性别、名气、社会地位、财富多寡无关，只关乎自己内心的勇气。”

聊到现在，你或许有点理解我为何写这样一封信了。

成长之路，道阻且长。与人结伴，天地更宽。

3、心理咨询没有奇迹，只有过程

很多来访者和来访者的家人在心里总是对心理咨询抱有过高和太好的期望，总是认为心理咨询能产生奇迹，能像上帝一样用手一摸就痊愈了，渴望奇迹出现，一次咨询就把问题全解决了，一次催眠就把心理的痛苦全消除了。

请大家放弃这种期望吧，也许你们听到这句话会很失望，但我真真切切明明白白告诉大家，奇迹的期望总是会让你很失望的，非常非常失望。

因为心理咨询师不是神，不要苛求在心理咨询里出现奇迹，因为咨询中没有奇迹，只有一个成长的过程。每颗心灵有自己的规律，内心有自己的智慧，一切往外求都是不切实际的，因为心理咨询的真正的目的是助人自助，最终唤醒你内在的智慧和能量去帮助你自己，而不是通过咨询师的神力一锤定音。每个人都有自己的路要走，有自己的债要还，有自己的事要做，有自己的因果要去承受。短时间内的奇迹般康复，有时也是一种病态，属于表演性人格和讨好型人格的假性痊愈，其实只是将问题更深的压抑了。

心理咨询往往是一个长期的过程，心理咨询是建立在爱与信任的关系上的，“关系胜于治疗”，只有建立良好的咨询关系，双方的心才能打开，才有可能真正的去面对问题，解决问题，刚开始建立安全信任和谐的关系都需要一定的过程。

“冰冻三尺，非一日之寒。”心理问题的形成很少是在极短的时间里形成的，很多问题的原点在童年，它有一个发展过程，期间累积了很多东西，心灵压抑不住之后，爆发出来，以心理问题和神经症的形式（包括躯体化）表达出来，所以对于这样的坚冰，能期待一下子就把它融化吗？如果一下子融化，会带来非常大的伤害，甚至会超过本来问题的伤害程度。我们需要把原因弄清，根据来访者心灵的规律，按照个体特殊的承受能力和心理节奏，一步步的解决。

所以，请大家不要期望心理咨询会产生奇迹，它是一个过程，一个共同成长的过程，一个充满爱与关怀的过程，一个帮助你自己成长的过程。就算产生了奇迹，也不要惊讶，那是你自己长期努力的结果，只是突然遇到一个节点与机缘，没什么了不起的，因为千里之行始于足下，九层之台起於累土。

走吧，一起走吧，然后在咨询的过程中慢慢的走，最后到达自己内心最美的地方，在那里你充满力量与智慧，发现自己的灵魂是那么的美，在那里起舞，在那里自由歌唱，在那里自然流动。愿每个生命找到自己的真实与归宿，愿每个灵魂都回归自身的美丽，在浴火中得到涅槃。

4、从心理学角度看教养的本质

我们提到教养，首先想到规矩。进而将一个人的教养解读为，自觉遵守社会规范的能力。

教养的表现形式的确是对规范的自觉遵守。

但教养的本质却应该是对创造力的培育。

让我们反证：一个主动性极低（也就是创造性），而对社会规范严谨恪守的人，会是什么样子的呢？

他会成为规则的奴隶。一个唯唯诺诺的人。

我们的文化就是系统的、彻底的培养这样的人。

这样被教育的人，未来一定会面临天理与人欲对抗的问题。

克己复礼压抑本我，这样会损害生命的各种优雅的存在形式。实际上，在现代社会能做到克己复礼的人少之又少。

最常出现的情况是，这种“有教养”的人，总有一天会露出自己的本来面目——那个被长期压抑的真实自我。你会发现，很多学历优越温文尔雅的人，骨子里有非常下流和残忍的一面。

另一种常见的情况就是心理或生理疾病。

所以，衡量一个人教养程度的首要标准，我认为该是心理健康的主动性。

所有心理症患者，共同的特点是没有稳定的积极主动的处事态度。

有些人，比如边缘型人格患者，会在某些时刻表现出不恰当的热情和主动，那是种病理表现。

这种人在另一面一定是冷漠和消极的。这是机体维持能量守恒的消极措施。

从所有心理疾病形成的过程看，一个人自孩童时期，如果自己的主动性没有受损，是绝对不可能形成心理疾病的。换言之，所有类型心理疾病的都是对生命个体主动创造能力的损害。那么依据因果互动的原则，因成就果，果也可以成就因。

一个心灵受过创伤的人，如果能在后天继续保持自己的创造力，伤痛就可以被治愈。这就是行为治疗学派的治疗原则。

但现实问题比较复杂，实际上当一个人的心理疾病到达一定程度，主动性很难被调动起来。大至社会生活消极逃避，小到生活不能自理。全是主动性受损之故。

今天的中国文化有一个很大的弊病，以享受他人服务为美。

我将之归为全民族性心理疾病的一个征兆。

一个心理症患者的社会行为特征之一，就是病态的索取和占小便宜。

当索取是自己真正匮乏的时候，这是非病理性的。当自己并不很匮乏仍旧无度索取时，这就是心理疾病。比如，不停的吃，不停的买……

病态索取的原因，就是心理主动性的急剧降低。

在对孩子的教育上，很多父母没有意识到，良好服务他人的习惯，对孩子而言是一笔多么巨大的财富。

这不仅仅是将来立足社会，进行交换的基础。更为孩子塑造健康强大的心理培养了一个成年后很难培养的习惯。大多数中国父母，对培养孩子劳动能力的认识只局限于前者。

我们只要看看，很多后天遭遇强烈心理挫折的人，用加倍的忙碌渡过了心理危机，就可以明白，主动性创造性的力量有多么强大。

另一些父母衡量自己教育成果的标准是孩子的礼貌，这不全对。比礼貌更首要的标准，该是孩子的主动性、积极性和创造性。

在确立了人的主动性先决地位的基础上。我们会认识到，主动创造最好是建设性的，这样不容易受到社会的拒绝。

我们会认识到，在实施个人创造力的同时，应该注意到别人的诉求，这样可以减少摩擦。使得创造的行为得以延续。

我们会认识到，良好的生活习惯是保持创造力的先决条件。否则能量会内耗。

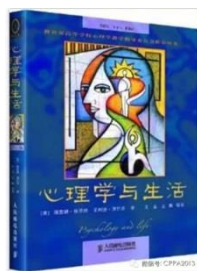
我们会认识到，体育、艺术、文化、哲学，是人类为了激励和容纳每个人创造力而设定的经久不衰的形式。

我们最终才会在道德上达成这样一种共识：能够很好服务于他人，服务于社会，是心理运转正常的最可靠尺度。

而如是的风范才真正能被称之为教养。

5、自学心理学该读哪些书？

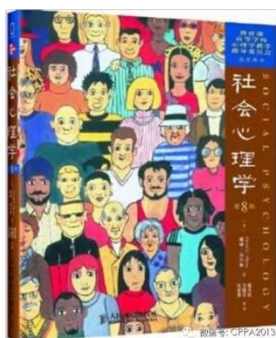
《心理学与生活》是一本优秀的、经典的心理学教科书，不仅在美国，在全世界许多国家的心理学界都有着极高的知名度，是心理学基础教材中第一品牌书、被美国 ETS 推荐为 GRE 心理学专项考试的主要参考用书。是美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里的“普通心理学”（General Psychology）课程选用的经典教材。



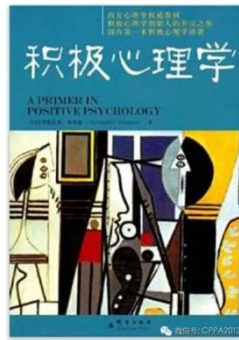
《乌合之众》是解析群体心理的经典名著，虽然是一部学术性著作，但语言生动流畅，分析鞭辟入里、入木三分。此书颠覆了人们通常对群体的认识，明确指出个人一旦融入群体，他的个性便会被湮没，群体的思想便会占据绝对的统治地位，而与此同时，群体的行为也会表现出排斥异议，极端化、情绪化及低智商化等特点，进而对社会产生破坏性的影响。《乌合之众》是社会心理学领域中最具影响力的著作。



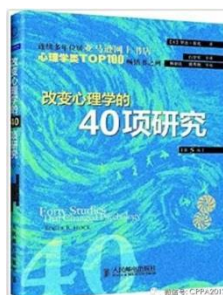
《社会心理学(第8版)》真正把各个学科的相关论述与社会心理科学的有关理论和发现结合了起来，即使是没有心理学背景的读者也会发现，此书的内容和描述引人入胜，发人深省。社会心理学提供了丰富的思想盛宴。在整个有记载的历史中，对人类社会行为的科学研究仅有 100 多年，也就是刚过去的那个世纪。考虑到我们起步较晚，我们的研究成果还是喜人的。我们已经在解释信念与错觉，爱与恨，从众和独立这些心理现象方面积累了大量的知识。



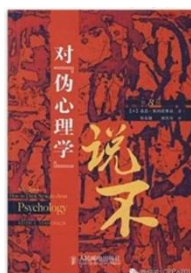
《积极心理学》是西方心理学权威教材，积极心理学创始人之一，克里斯托弗·彼得森的开山之作，国内第一本积极心理学译著



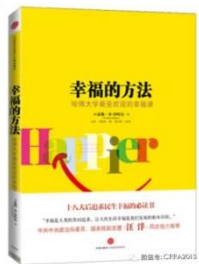
《改变心理学的 40 项研究》连续多年位居亚马逊网上书店心理学类 Top100 畅销书之列。《改变心理学的 40 项研究 (第 5 版)》的独特之处在于将心理学的书本知识和科学研究结合起来，通过 40 个经典研究，带领读者全面认识心理学，内容通俗易懂、生动活泼，可读性强。



在星座血型、色彩性格等“伪心理学”大行其道的时代，《对“伪心理学”说不(第 8 版)》告诉你什么才是真正的心理学。清华大学系主任强烈推荐给一般读者的心理学入门读物。科学松鼠会推荐的心理学入门书籍。全球 300 多所心理学教育机构采用。畅销二十余年，经久不衰，在心理学领域享有盛誉的经典著作。



作者泰勒·本-沙哈尔是哈佛大学最受欢迎的幸福课讲师，其幸福课视频在各大网站的点击率长居首位（2011 年已超过 1 亿）。对许多人来说，“哈佛幸福课”正是带领他们走进心理学大门，对心理学产生兴趣的源头。在本书中，作者提出，找到自己的人生使命，激发内在的潜力，从事自己真正想做的工作，体现出自我的核心价值，幸福即在眼前。



本书几乎囊括了一个刚刚开始学习心理咨询和心理治疗的人所需要了解的关于面谈的一切事情：从临床面谈的基本理论到各种实践技术，从非指导性的技术到各种高级的指导性技术，从一般的面谈过程和阶段到与特殊群体的面谈，内容丰富而均衡。



本书是向初级咨询师奉献的一本旅行手册，帮助我们踏上重要的内心旅程。作者在反思自己从业早期的经历时，为我们提供了一种独特的视角来观察这位资深咨询师的思考和情感。不仅如此，此书还包含了实用的建议、日常工作中的智慧以及坦率的自我剖析，心理卫生从业人员将发现这些内容对他们的进一步学习非常有帮助。



本书是世界顶级治疗大师欧文·亚隆以他的智慧、经验与反思，写出的著作，作为给年轻一代治疗师的珍贵的备忘录。书中的 85 篇文章是这位大师生命的礼物，汇集了他最真实的经验和最坦诚的交流。这本书将带你去领略心理治疗的独到魅力——“与他人真正相遇”。



6、揭开心理暗示的秘密

人都会受到暗示

受暗示性是人的心理特性，它是人在漫长的进化过程中，形成的一种无意识的自我保护能力，当人处于陌生、危险的境地时，人会根据以往形成的经验，捕捉环境中的蛛丝马迹，来迅速做出判断。这种捕捉的过程，也是受暗示的过程。因此，人的受暗示性的高低不能以好坏来判断，它是人的一种本能。

人们为了追求成功和逃避痛苦，会不自觉地使用各种暗示的方法，比如困难临头时，人们会相互安慰：“快过去了，快过去了。”从而减少忍耐的痛苦。人们在追求成功时，会设想目标实现时非常美好、激动人心的情景。这个美景就对人构成一种暗示，它为人们提供动力，提高挫折承受能力，保持积极向上的精神状态。

催眠是心理暗示的一种方法或技术。宗教中的冥想、瑜伽、气功、打坐，都是心理暗示技术。对此，要有科学的态度，正确解释人的受暗示性。

人是如何受到暗示的

我们在生活中无时不在接受着外界的暗示，比如，电视广告对购物心理的暗示作用。广告的影像、声音都具有强烈的暗示性。人们看电视时，都是东看看西看看，是一种无意的行为。在无意中，人们缺乏警觉性，这些广告信息会悄悄地进入人们的潜意识。这些信息反复重播，在人的潜意识中积累下来。当人们购物时，人的意识就受到潜意识中这些广告信息的影响，左右你的购买倾向。比如，当你对两个品牌的东拿不定主意时，多半会选择那已经进入潜意识中的品牌，所以当我们回到家，再注意到当初的选择时，感到莫名其妙。这就是我们经常会乱买东西的一个原因。

利用人们这种普遍的受暗示的心理特性，许多广告商都会提前为即将上市的商品做广告，因为他们知道，即使目前人们不会马上用到他的商品，但有一天用到的时候，这种暗示就会影响人的购买倾向。

积极利用心理暗示解决生活难题

在生活与工作中，懂得使用积极的暗示，可以让事情更美好。而习惯使用消极的暗示，往往把事情弄糟。比如，有的女孩儿老是觉得“人家不喜欢我”，到头来发现，大家果然不再喜欢她了。因为她老是这样暗示自己，大脑的意识就停留在她那些不好的方面，她的行为就难以逃出这些不好的方面。

还有的人老是觉得自己的工作做不好，能力差，到头来，他真的差了，因为这样的暗示令他减少了努力尝试的机会。“一个老暗示自己失败的人，就会失败。”王教授说，“在管理工作中，有的领导善于使用积极的暗示，他通过鼓励和赞美下属做得好的部分，暗示下属把其

余部分也做得像好的部分一样，既表达了对下属的肯定，又提出了工作要求，比批评、惩罚、威胁等消极暗示的管理效果强许多。”

心理暗示方法在台湾正被越来越广泛地用于解决儿童心理障碍和行为问题。“3—12 岁的孩子最适合用心理暗示技术来治疗心理问题。因为儿童天生好奇，想像力丰富，有能力接受多元价值观念，改变固有观念，不像成人那么有偏见。”张教授说。“用心理暗示技术可以很好地治疗孩子的学习障碍、自卑问题。另外，对治疗像吸手指、咬指甲、尿床、做噩梦、口吃等问题，以及牙痛、手术前的焦虑、肥胖、焦虑、慢性病、皮肤病、癌症等问题都有显著疗效。”

7、不要让别人的标准主导了你的行为

问：我跟我同事之间，尤其是高管之间的关系，只要是他们所能表达出来的我都能给到，我感觉我很信任我的同事，对他们很宽容，很尊重。但是反过来，我的同事却说，我不信任他们，他们感觉到不安全，我该怎么办？

张德芬：对方的认可，对你来讲那么重要吗？

你的这个模式，运用在亲密关系和同事都是一样的，你用你的标准和方式在对待一个人，你觉得已经很好了，可是你没有办法换位思考。没有办法站在他的立场来看。你有一个盲点，应付这样的方式，你必须不断的检视头脑里的价值观，我这样做是对的吗？而且既然你觉得你对同事已经很好了，他们认不认可，对你来讲那么重要吗？

如果你对他们的信任和支持，是基于要他们能够感恩、感激回报你，同样给你支持这些东西的话，那你的信任和支持，后面就有一个钩子，很多我们付出去的爱，都有钩子，其实都在勾对方，这种爱和支持和信任，是让对方不舒服的。

回观自己，我只做自己，放他做自己

所以说，在表面上，我相信你做的事情是非常信任他们，非常的支持他们，可是你内在的能量可能不是那么的像你想象的那么的全然的信任和支持。我们人与人之间的交流，可能只有30%以下是在言语上的交流，其实更多的人与人之间的互动和感受，是来自于看不见肢体的动作和能量的传递。所以说，你可能真的要回去回观自己。

有一本书叫《自我观察》，不断的回到自己身上自我观察自己，我做这件事情目的是什么。我为什么要觉得我是全天下里找不到像我这么信任你的人，为什么我会想讲这句话，为什么我想做这样的人，那我后面的钩子是什么，我需要什么怎么看待我。所以我们常常用这种策略，这种手段在控制别人，在操控别人，以遂我意。什么时候我能做我自己，我能放他做他自己。我对他好，是因为我喜欢，这就是我的为人。至于他感激不感激，他收得到，收不到，他能不能用同样的方式回报于我，这是他的决定。所以说你要划好人我之间的界限。

问：可是当员工碰到事情做得不够好的时候，他们会说，老总信任不够，所以没做好。可是我那么信任他，结果他还说，我不信任他。

张德芬：你自己的行为要根据别人的标准来决定吗？

所以你就要更加的信任他。他拿这个做理由，跟你说，你就更加的信任他，你自己的行为要根据别人的标准而来决定，而来定自己的行为吗？你懂我的意思吗？他说老总不够信任他，你觉得信任是一个很重要的事情，所以你要表现的更加信任，好让他没有理由。还是说，你告诉他说，我信任不信任你是一回事，你工作做好了没有是一回事，你可不可以做一个不信任别人的人。你为什么一定要做一个信任别人的人？

问：我信任别人的时候，双方合作就畅通了。

张德芬：信任，有时候是一个盲点，是需要学习的功课

这是我们的一个盲点，这是我们的惯性。所以我们要改变我们的生活，改变我们的惯性，我们一定要违逆惯性做做看。惯性，我就需要别人我很信任他，那你就不信任他，那又怎么样

呢？你做回你自己舒服一点。因为你要做一个信任别人的人你好累啊！有的时候，有些人不值得我们信任。你就必须要盯着他，你为什么一定要信任别人？信任对你来讲是你的一个盲点，是你人生很重要的一件事情。

8、梦，帮你吹散心灵的迷雾

意识上，我们喜欢自欺。恋人甩了自己，你说：“我才看不上她!”

一场 8 年的恋爱结束了，过程和结果都不堪回首。于是，你尽量让自己不去回忆那 8 年，仿佛这 8 年未在你人生中出现过。

上司批评你，你笑着承受。回到家后，你对孩子发了一通大脾气。

收入不如人意，你越来越喜欢和收入更低的人做朋友，因为在和他们进行比较时，你觉得很舒服。

在一个城市遭遇了太多痛苦，你一逃了之，去了另一个城市开始新生活。

.....

这一切都可以理解，毕竟太痛苦的时候，我们需要一些扭曲的方式让自己感觉舒服一点。不过，如果自欺成为习惯，你的人生势必会变成一团迷雾，你不知道身在何处，也不知道该去向何方。于是，你总是做一些莫名其妙的事情，仿佛有什么力量在牵着你，让你总是一而再、再而三地犯错。

这个时候，你需要从潜意识中去寻找答案，因为潜意识从来不自欺。梦，是让我们深入潜意识的最便捷、最有效的途径。

梦，帮你吹散心灵的迷雾

庄周梦见自己化为蝴蝶，醒来后恍惚间不知是庄周这个人做梦梦见了自己变成蝴蝶，还是蝴蝶做梦梦见自己变成了庄周。

“庄周梦蝶”这个故事之所以流传千古，打动无数人，可能是因为我们都隐隐约约地感觉到，自己在梦中反而更清醒。

广州武志红心理咨询中心的咨询师荣伟玲赞同这种观点，她说：“在梦中，我们更真实。梦是潜意识的展现，而潜意识永远不会欺骗我们。相反，为了感觉好一点，我们的意识会故意欺骗我们。”

“不要羡慕从不‘做梦’^①的人，”荣伟玲说，“梦是潜意识的完美展现，是我们了解自己潜意识的最便捷的通道，那些从不做梦的人，就失去了和自己的潜意识进行沟通的机会。”

和潜意识进行沟通的价值在于：潜意识从不欺骗我们，而意识却要制造种种迷雾。这些迷雾会让我们在短时间内感觉到很舒服，但却经常会把我们引入更深的陷阱。并且，我们甚至在陷阱中，一方面感到痛苦无比，另一方面却掩耳盗铃地说，这里太美好了!我在这太幸福了!

要吹散这些迷雾，梦是最好的途径。

更重要的是，梦远比我们的意识更富有洞察力和创造力。“每个人可能都有这种体验：自己在梦中作了一首无比美妙的诗、曲，只是醒来后却忘记了。”荣伟玲说，“梦的创造性远不只是这种表现，它远比我们以为的更有智慧。”

“学习聆听你的梦吧，”荣伟玲感叹说，“你可以从梦中，找到你人生中的许多答案。”

自欺：我会和丈夫白头偕老

许多人自欺主要是为了更舒服，但也有许多人自欺是为了伤害自己，因为这些人没有学会自爱，他们意识上以为自己只配过糟糕的生活，但如果他们懂得聆听梦的启迪，他们会明白，他们并不甘心，他们渴望而且也有能力享受生活。

30 岁的阿雪是一名传统女子，却陷入一场婚外恋不能自拔，于是来找荣伟玲做心理咨询。

阿雪很漂亮，但她自己认为自己很丑。之所以如此，是因为她的爸爸从小就嘲笑她难看，不如班里的某某同学，也不如隔壁家的女孩。此外，爸爸也总骂她蠢、笨、懒，什么都做不好。

最亲密的人一直否定自己，这给阿雪造成了不可估量的影响。曾经有一名叫阿成的硕士追求阿雪，他又帅又能干，又爱阿雪。在别人看来，他们是很般配的一对。但是，阿雪没接受他，而是在 25 岁时嫁给了一个大她 10 岁、离婚的男人。

“阿成对我很好，”阿雪回忆说，“但我总觉得，他只知道我漂亮，而不了解我，如果他了解了我，一定会不要我。”

也就是说，她觉得自己配不上阿成。但结婚 4 年后，她又与阿成相遇，这时阿成虽然也结婚了，但对她的感情仍在。两人很快擦出火花，再次陷入热恋。这让阿雪陷入了分裂。一方面，她认为婚外恋很罪恶。另一方面，她又无法克制自己。每次与阿成说再见时，她会对自己说“这是最后一次了”。但当下一次阿成约她出来后，她又根本控制不住自己。除了感情，也有性的诱惑，因为丈夫有阳痿，他们已经两年没有做过一次爱了。

刚开始这段婚外恋期间，阿雪总做一种奇怪的梦，梦见她丈夫也有了婚外恋，而且每次做梦时，丈夫的婚外恋情人都不一样。

这并不奇怪，荣伟玲说，这种梦有保护作用。因为她的自责太强烈了，而梦见丈夫有婚外恋，会有一种平衡作用，让她适当减轻对自己的指责。阿雪也承认，每次从这种梦中醒来，她都有一种如释重负的感觉。

另一点奇怪的是，尽管她爱情人，但在长达半年的时间里，她一次都没有梦见阿成。

但这其实是一个假相，她的罪恶感太强，所以根本不容阿成以他本人的形象出现在这个梦中，但实际上，阿成几乎出现在她每一个梦中，只不过都是以一种婉转的方式。譬如，她梦见丈夫，但他却穿着阿成的上衣；她梦见一个小女孩独自一人去了她和阿成约会过的地方；她梦见自己去了阿成的家……这些梦，都是对阿成的挂念。

治疗早期，阿雪做过一个吓人的梦：

一个女友的家门打开，许多人抬着两个担架进来，一个担架上阿雪，一个担架上她丈夫，两人很老很老，已经瘦得皮包骨头。突然间，丈夫伸出瘦骨嶙峋的手，去抓阿雪脚。

梦做到这儿，阿雪被吓醒了。在咨询室里，荣伟玲问阿雪：“你怎么看这个梦？”

“梦告诉我，我会和丈夫白头偕老。”阿雪不容置疑地说。

真相：我和丈夫的关系是病态的

荣伟玲知道这个梦的意义，她也知道前面那些梦的意义，但不急于点破，她相信随着治疗的进展，阿雪自己会明白这些梦的意义。她对阿雪说：“我的解释不重要，重要的是你的解释，你现在认为和丈夫的白头偕老很重要。”

阿雪很漂亮，但爸爸硬说她丑。阿雪相当聪明，但爸爸硬说她笨。爸爸出于自己的需要在女儿周围制造了一团又一团迷雾，阿雪最终也陷入这团迷雾不知道自己究竟是一个什么样的人。婚外恋除了让她有罪恶感，也让她有恐惧感，她非常害怕离婚，怕丈夫不要她，她的工作是丈夫给她找她的，她认为自己离开丈夫就活不下去。阿成爱她，但她担心真离了婚，阿成万一不要她，她就完了，“不会再有男人喜欢我，到时工作又丢了，岂不是什么都没有了。”

“重要的不是做什么，选择什么，”荣伟玲说，“重要的是阿雪的自我欺骗实在太多了，她根本看不清楚自己身边的真相。”

但心理治疗的最大价值之一就是，帮助来访者消除掉一些病态的自我欺骗，从而认识到真相。她和阿雪探讨了她的童年，帮阿雪明白了自己的自卑究竟是怎样形成的。并且，每过一段时间，她都让阿雪做一下自我评价。一开始，她的评估是“丑”和“笨”。但随着治疗的进展，她的自我评价变成了“漂亮”和“能干”。

她建议阿雪去尝试一下应聘，看看自己是不是根本就找不到工作。结果，阿雪发现，找工作并非是一件难事。

咨询到最后，荣伟玲问阿雪：“你还记得那个梦吗？你和丈夫分别躺在一张担架上。你现在怎么看这个梦？”

“记得！”阿雪斩钉截铁地说，“这个梦告诉我，我和丈夫的关系是病态的。”

是的，担架、瘦骨嶙峋……这个噩梦的每一个信息都在说，这个关系是病态的。并且，这个梦有启示意义，它在说：“如果两个人都老了，你们的关系就是这个样子。”

此外，瘦骨嶙峋也象征着阿雪和丈夫之间缺乏感情与性的滋养。

“感情差到极点，一些女性会梦到自己和配偶化做了白骨。”荣伟玲说，“《西游记》中‘白骨精’的形象之所以深入人心，成为小说乃至中国文化中令人印象最深刻的妖怪之一，就是因为这个形象挑动了我们很多人的心弦——我们自己就是白骨精。”

荣伟玲说，她讲课时发现，每五六十个学员中就有两三个女性，她们的自我意象②是“白骨精”，有时也会梦见自己化为了骷髅，而这些女性无一例外都是与丈夫的感情严重缺乏滋养。

阿雪梦见自己和丈夫都是瘦骨嶙峋，说明他们的关系还没有进入最匮乏的状态。此外，丈夫的手伸过来要抓阿雪，这其实是潜意识在告诉阿雪，虽然她意识上认为是自己怕离开丈夫，但实际上是丈夫怕离开她。后来的事情也当真证实了这一点，当阿雪提出离婚时，丈夫坚决不同意。

梦具有非凡的洞察力

我们天生都有凭直觉洞察到真相的能力，但是，因为家庭、学校以及社会都教育我们按照理性做事，最终也让我们丧失了大部分来自直觉的洞察力。

不过，梦会轻易突破这些理性的教条，而直接洞察到真相。

A 和 B 相识，讨论彼此在未来事业上的合作。A 对 B 的印象很好，因此决定把 B 当作自己事业上的伙伴。相识的当天晚上，A 做了这样一个梦：

他看到 B 坐在他们的办公室内，正在翻阅账本，并篡改了账本上的一些数字，以掩饰他挪用大量款项的事实。

“这不过是一个梦罢了。”醒来后，A 对自己说。他还是决定相信自己的推理和判断，与 B 进行合作。

但一年后，A 发现，B 真的擅自侵占了大量款项，并做了很多假账。

这是心理学家弗洛姆提到的一个梦。普通人会认为，这个梦是预言，譬如冥冥之中的力量告诉了 A，不要和 B 合作。但弗洛姆认为，所谓的冥冥之中的力量其实就是我们的潜意识、或者说直觉、本能。A 的潜意识实际上发现了 B 并不可靠，但或者 B 用花言巧语和表演功夫欺骗了 A，或者 A 不允许自己轻易怀疑一个人。所以，他的意识屏蔽了潜意识的洞察。但是，潜意识知道和 B 合作很危险，于是又在梦中明确无误地提醒了 A，可惜还是没有被 A 接受。

“对于普通人而言，只有在梦中，潜意识才有机会自如地表达，而平时潜意识都被压抑下去了。”荣伟玲说，“所以，如果希望与潜意识对话，我们一定要重视自己的梦。”

梦会给你天马行空的洞察力

阿玫的嫂子去世了，留下了一个 6 岁的儿子，她哥哥想再婚，并且已经认识了一个让他很满意的女子。

第一次见到未来的嫂子时，阿玫感到很欣慰。因为她对哥哥好，对未来的公公婆婆好，更对 6 岁的侄子也照顾得很周到。但是，阿玫也隐隐觉得未来的嫂子有些地方让她难受，但她说不出这到底是为什么。

结果，当天晚上阿玫做了一个梦：

6 岁的侄子小舟在 4 楼的阳台上蹦跳玩耍，阳台摇摇欲坠，阿玫一只手拉住阳台的门，一只手把他拉住。但小舟还是使劲蹦，阿玫觉得自己快没力气了，这时发现家里出现了一个不认识的女子，阿玫求这名女子帮她一下。她答应了，和阿玫一样，一只手抓住阳台门，一只手抓住小舟。

这时，阳台掉了下去，阿玫很开心，毕竟侄子牢牢地被她们抓在手中。

但就在这个时候，那名女子松了手，阿玫意料不到，无法抓住侄子，眼睁睁看着小舟掉了下去。

“不……”阿玫大喊着、流着泪从梦中惊醒。

这是潜意识在告诉阿玫，家里出现的这个陌生女子——她未来的嫂子，并不可靠。她用礼物、甜言蜜语和周到的照顾赢得了阿玫家里所有人的好感，但是她内心中并没有接受阿玫的侄子，而阿玫凭本能捕捉到了这一信息。

这一点很快得到证实。第二次回家时，哥哥对阿玫说：“我打算再要一个孩子，毕竟小舟不是亲生的。”哥哥显然是在替未来的夫人说话，而且显然未来的夫人已得到了他的心，“小

舟不是亲生的”，他甚至都不愿意费心在这句话中加一个“她”字，这表明他完全和未来的夫人站到了一起，并对儿子开始疏远。

这样的事情比比皆是。一个女孩见到了自己的偶像——一名知名作家，当时她兴奋得浑身发抖，但晚上她做了梦，梦见一个丑陋、不讲理的小孩子穿着作家的衣服。醒来后，她感觉这个梦让她有羞愧感，好像是背叛了偶像似的。但实际上，这正是她的潜意识对这名作家本质的洞察。

又如，一个男孩遇见了一个其貌不扬的女孩，他喜欢她，但有点嫌弃她不够漂亮。晚上，他做了一个梦，梦见她和很多女孩站在一起，比谁都漂亮。这是潜意识的洞察，潜意识告诉她，这个女孩比谁都“美”，要珍惜她。

“所谓的洞察力，都来自潜意识，所以我们总说洞察力仿佛来得没有任何理由，因为理由是意识层面的东西。”荣伟玲说，“只有那些善于与潜意识进行沟通的人，才会经常有天马行空的洞察力。”

“如果你不是一个有洞察力的人，那么就多聆听你的梦吧。”荣伟玲说。

你寻找，梦就会告诉你答案

解析梦的时候，有一些规律可循。

常梦见龙、佛，意味着一个人道德感很强，对自己要求比较苛刻，而且容易压抑自己的欲望；

常梦见坚固的城堡，意味着一个人的人格结构很完整，但也可能是太僵化；

不是学生的人常梦见考试，而且成绩很糟糕，经常得零分，也意味着道德感和责任感很强，他不断地要考验自己是否是一个够道德、够负责的人；

梦见电闪雷鸣，意味着一个人内心中起了风暴；

常梦见在去机场、车站的路上遭遇种种阻碍，意味着一个人在自我发展上遇到了一些麻烦；

梦见打扑克牌，你有无数好牌却拿不住，而且顺序总是乱七八糟怎么都整理不好，意味着你的好的选择很多，但你没有处理好。相反，意味着你处理得很好。

女子梦见梳头发，但却怎么都梳不好头发，多意味着感情遇到麻烦。

.....

还有很多时候，不需要分析，就可以凭直觉知道答案是什么。如果一时不明白，不妨等两天，答案会自动在梦中出现。

一天晚上，一个经常对自己的梦做分析的咨询师做了一个梦：

漆黑漆黑的晚上，他路过在农村的舅妈家门口，这时，一个声音对他说：“答案，就在这里。”

他的舅妈 51 岁就脑溢血去世了，这是一个噩梦，令他一下子醒过来，但身体无法动弹，仿佛有什么东西死死地压住了身体。同时，他觉得浑身在震颤，那种难受至极的震颤感一浪跟着一浪，从头震颤到脚，然后再从头震颤到脚。约过了一分钟，他的身体才重新可以听他意识的指挥。

几年前，他经历过类似的梦魇。因为恐惧，每次都是想了好多美好的画面后再入睡。但第二天，梦魇又一次袭来，他又通过想象美好画面这种方法克服恐惧.....接下来的约 20 天时间里，他至少有一半的晚上经历过梦魇。

梦魇很可怕，但现在，这位咨询师知道：“它是要对我说些什么，我不必再去对抗，我接受，我倾听，听听梦到底要对我说些什么。”他一会儿又睡着了。

很快，梦魇又袭来，他醒过来，但仍不对抗，再睡，梦魇又一次袭击.....短短的时间内，被袭击了五六次以后，最后一次从梦魇醒来时，他没了一点恐惧感，心中反而有了一种说不出的安宁，黑漆漆的卧室仿佛像妈妈的子宫一样静谧而安全。

你等待，梦也会自动告诉你答案

但是，他仍然想不明白，答案是什么。过了两天，他又做了一个梦：

黑得伸手不见五指的晚上，一条金色的、会飞的蛇追他，他没命地逃。又跑到舅妈家，门打开了，舅妈伸出手，把他一把拽进门，接着立即关上门，那条金色的蛇被关到了门外。

他一下子醒过来，立即明白了“答案”。很简单，蛇是妈妈，他妈妈是属蛇的！几乎在这一瞬间，他顿悟了许多事情。他一直在分析自己的童年，但却一直没记起一个细节：从记事起，他就是经历过很多不幸的妈妈的倾诉对象。

孩子是最糟糕的倾诉对象，他们没有能力帮大人面对问题，也无法排遣大人倾诉时转嫁过来的情绪。这名心理医生也不例外，所以，他要逃，而舅妈家是他的“避难所”。他经常去十多里地的舅妈家，一呆就是十天半月。舅妈做的饭很难吃，与他妈妈相比，堪称一个天上一个地下，但这并没有减少他在舅妈家的快乐生活。不过，他和别人一样，对有点傻气的舅妈缺乏尊重。

接着，他又明白，他为什么从不恋家。虽然他一直自认为，父母对他的爱和教育是没得说的，他从未抱怨过。但是，从初中就开始住校的他，从来没有因为离开家而难过一次，每个假期都会争取早点回学校。

在不断的反省中，他又悟到了许多事情。舅妈 7 年前去世时，他陷入了严重的抑郁症。长久以来，他根本就没有想过他的抑郁与他并不尊敬的小舅妈有什么联系，他以为全是因为和女友分手而造成的。现在，他明白，因为没有去悼念舅妈，他的抑郁在很大程度上是对舅妈的悼念。

“关于自己的童年，我花了大量时间做自我分析。”这名咨询师说，“我意识上仿佛做好了挑战父母的准备，但实际上仍然要捍卫‘妈妈是完美的’这个带着点自欺的想法，而梦轻易地突破了它，告诉了我一直要找的答案。”

等两天，答案就会从梦中出现，这样的事情很常见。

一位女咨询师，最近做了一个梦：

早上，她出现在西安，她想吃一碗馄饨。馄饨两块钱一碗，但她身上一分钱都没有。正难过的时候，路上出现了一名男子，借给了她两块钱，于是她才得以买了一碗小馄饨。

“这是什么意思?”醒过来后,她百思不得其解。她从来没有去过西安,并且她最近做的梦都是,她很富有,什么都买得起,看见漂亮衣服可以买,看见美食也一样买得起,而且每次都买得很尽兴。

那个男人的面目也很难辨认,她想不明白,他是谁。既然想不明白,等待就是了。结果,第二天晚上,她又做了一个梦,梦到了她以前的男朋友。

醒来的一刹那,她明白了,原来第一个梦中的男人就是她的前男友。她已经两年多没有梦见过前男友了,这第二个梦之所以梦见他,无非是潜意识要告诉她第一个梦的答案。

明白这一点后,一切疑问都迎刃而解了。原来,她最近要出差,既可以选择西安,也可以选择另外一个城市。她已经选择了另外一个城市,但曾经想过:如果去西安,她就可以看到前男友了。对她来说,这是一个诱惑。

但梦告诉她,最好拒绝这个诱惑。因为,这个感情现在只是一碗馄饨,而且她想吃的話,还得求男友施舍。为什么要这么做呢?你最近可是不断做很富有的梦啊,眼前的生活要比西安的诱惑好得多。所以,请打消去西安的诱惑吧!

更有意思的是,第三天,已经两年多没联系过的前男友通过 QQ 给她发了一条短信:最近常想起你,你还好吗?

“或许真的是心灵感应吧,潜意识感应到未来的这个诱惑,所以接连做了两个梦,事先提醒了我该怎样做。”她说。

解梦的最佳人选就是你自己

“提到解梦,很多人认为这是一件很神秘、很困难的事情,而且是专业人员的专利。”荣伟玲说,“实际上,自己才是自己梦的最佳解梦人,并且解梦也要比我们想象的容易得多。”

她说,可能是《梦的解析》中的“解析”误导了人们,让大众以为要靠繁杂的逻辑分析才能把梦分析清楚。但她认为,重要的其实不是解析,而是直觉。梦中的情绪以及你的第一念头最重要。譬如,阿雪的“担架梦”明显是个噩梦,但阿雪硬要说梦的意思是她想和老公白头偕老,这个分析在逻辑上就算再完美,也没有说服力。其实,她一早就知道这个梦的意思,只是意识中害怕面对罢了,而心理治疗对她的意义就是,帮助她面对她的心理真相。

并且,荣伟玲认为,梦不一定是非要解明白。“梦只要被你意识到,就可以更好地发挥作用了。”她说,“只要你付出了一定努力,梦会自然而然地发展,并最终给你意想不到的帮助。”

前面提到的案例,都证实了这一点。可以说,潜意识像水,它们一直都在我们心中流动。如果你顺着它,那么它就会把你带到正确的地方去。但是,如果你硬要和它对抗,那么你就会远离它。

荣伟玲从 1999 年喜欢上解梦,她先是隔几天记录自己做的特别的梦,现在发展到几乎每天都要记录梦。现在,她的网名叫“释梦人生”,这也是她的博客的名字。

梦来自潜意识,所以很容易遗忘。你或许有经验,梦见了特别的事情,半夜叮咛自己一定要记下来。刚醒来时,仿佛隐隐约约还记得,但一睁开眼,就什么都记不得了。

如果想记录自己的梦，荣伟玲建议，床头上最好备有纸和笔。但是，当醒过来时，不要翻身，不要睁开眼睛。就保持着刚睡醒时的姿势，闭着眼睛回忆一下梦里的画面，最后形成几个关键词，譬如阿雪的梦就有几个关键词“女朋友家”、“担架”、“瘦”、“手”和“抓”。然后，睁开眼睛，迅速写下这几个关键词，接着再描写梦境的细节。

“解梦并不神奇，请相信我，如果你开始这么做。那么，你最后会发现，你能从梦中收获太多的东西。”她说。

9、生活，不是长大才开始的

连续在三所大学举办新生工作坊。每次让学生们写出上大学后的真实感受，结果总是不出所料。学生们的负面感受大大多于正面感受，其中最为突出的是“迷茫”“空虚”和“失落”。

多年的应试教育，早让他们习惯了隧道式的生活：除了前面代表着大学的亮光，除了像枕木一样横在路上的考试，周围什么都不存在了。

但是，生活不是长大才开始的。当这些学生上了大学，离开了父母，需要自己去面对生活时，他们才发现自己远远没有学会生活。

生活，不是长大才开始的，这话是一个台湾妈妈说的。很平常的字，组成很平常的句子，一点儿也不振聋发聩，只是道出了常识而已。

这位台湾的妈妈很清醒地知道，若孩子长大后拥有一堆死知识，却对活生生的世界一无所知，就不可能拥有好好过生活的能力。她也很理性，选择让孩子进入公立学校，而不是把孩子送到国外。她还非常勇敢，敢于不让女儿“豆芽”和别的孩子一样去上“安亲班”（相当于大陆的课外辅导班）。

于是，当别的孩子在安亲班中写“评量”（模拟试卷）的时候，豆芽却在家里跟着妈妈聘的小老师学习“生活”——包括最有生活意义的“生活”，比如洗碗、到超市买东西回家记账、做点心、养小狗、做手工；也包括最广阔意义上的“生活”，比如阅读、运动、参观博物馆、户外教学等等。豆芽有了一个完全不同的童年，一个如妈妈所说，可以定位自己、肯定自己、安慰自己的童年。

妈妈同意荣格所说，一个人的成长根基是能够认同自己的父母和出生地文化，于是在户外教学中，便有了“认识天母（地名）”主题月。在这个月中，豆芽在小老师的带领下，爬山、下水，参观古老的文化遗存，用几个景点串起了天母的文化、历史、地质及建筑……

为了让豆芽了解社会是由不同的族群组成的，学会和不同的人打交道，而不致陷于狭隘和偏执，在看过台湾最高的 101 大楼中的顶级名牌后，又去参观世界展望会，在那里豆芽看到图片上的非洲孩子，因为缺乏食物而皮包骨头，豆芽当场落泪，并决定每月捐出 700 元，让一个非洲孩子有饭吃……

豆芽丰富的课外生活，不仅让她的身体变得结实，性格变得开朗，眼界变得开阔，更让她的内心变得又柔软又坚强。这样的孩子上了大学，怎么可能感到“迷茫”“空虚”和“失落”呢，她早已在丰富的生活体验中知道了“我是谁”，“我来自哪里”，“我要去哪里”。

也许，重要的不是上不上“安亲班”，不是给孩子找个小老师，而是我们是否记得“生活不是长大才开始的”的常识。在前有“虎妈”后有“狼爸”教导我们如何把孩子打进名校时，我们要学习的，就是如何成为正常的父母，从常识出发去思考和安排孩子的教育，在“怪兽”的腿脚缝隙中，开辟出一条培养孩子健全人格的路来。

10、爱和喜欢最本质的区别是什么？

我一直认为，爱和喜欢只是量的差别，喜欢到一定程度就会变成爱。但是，有人认为，爱和喜欢是截然不同的，你可以很爱一个人但并不喜欢他，或者非常喜欢某个人但并不爱他。我怎么也理解不了这种观点。

爱一个人但并不喜欢他，这种情况并不罕见。心理咨询中的家庭问题、婚姻问题、子女教育问题基本上都属于这种情况。家长爱孩子，这是不争的事实，但是，他们并不喜欢自己的孩子，看不到孩子的优点，看到的全是缺点，孩子身上没有令家长喜欢的东西，全是令人讨厌、让家长丢脸的毛病，所以家长想方设法改造孩子，希望他们变成自己喜欢的样子。改造不过来，或者事与愿违、适得其反，就来求助于心理医生。夫妻之间也是这样，如果没有爱，就不会结婚，但是，许多夫妻并不喜欢对方，对配偶有许多不满，总想改造对方，结果冲突不断。与父母爱子女相比，夫妻之爱也许不那么绝对，有的人结婚并非出于爱情。所以，不喜欢可以用没有爱来解释，不属于“爱但不喜欢”。但是，相处时间长了，总会日久生情，这叫先结婚后恋爱。有人对我说，正是因为爱了，才会不喜欢他，想改造他；如果没有爱，才不操这份心呢。

尽管有这样的事例，但是，我还是不能理解。因为不理解，所以去研究，用精神分析的理论来解释，结论是：人际界线不清，自恋性移情，矛盾型依恋，敌对共生。

喜欢一个人但并不爱他，这种情况更加普遍。有一种人，是朋友聚会的润滑剂，他来了，聚会就会非常热闹，大家就会玩得非常开心，非常尽兴。他是开心果，他是哈哈可乐派。他的诙谐和幽默，可以赶走所有的烦恼，给人带来快乐。大家真心喜欢他。但是，有几个人爱他呢？有的人可能只是拿他取乐，把他当笑料，一点儿也不尊重他，甚至非常鄙视他，以羞辱他为乐，无情地捉弄他，把他当猴耍。

对于这种人，我有时候会同情他，同时又很想逗他，因为他真的很逗。和他在一起确实很开心，很放松，无聊的时候还会想他。但是，我不会爱他，甚至不愿意和他走得太近，怕别人说我和他是一丘之貉。跟这种人关系过于密切，是很跌份的。

看来，爱和喜欢不只是程度上的差别，两者之间有本质的区别。那么，区别在哪里呢？

我喜欢耍猴，但不会爱上猴，因为我鄙视他。由此反推，我爱的人一定是值得我尊重的，他具有某种优秀的品质，在我心中的位置比较高，我仰视他，甚至崇拜他，能够和他在一起、得到他的爱，我会感到自豪。至于他应该具有什么优秀品质，什么品质才算优秀，那是因人而异的。每个人的价值观不同，看重的东西也不同。有的人看重外貌，有的人看重能力，有的人看重地位，有的人看重“关系”。

所谓“关系”，就是是否谈得来，有没有共同语言，能否互相理解，是否关心我，当然也包括是否尊重我、看重我、爱我。

不难看出，爱是功利的，它建立在“等级观念”之上，而且企图“高攀”，只赚不赔。我会喜欢不如我的人，但不会爱上这样的人。我只会爱上某些方面胜于我、值得我爱的人。所以，人们常常会在心爱的人面前比较拘束，不太自信。至少开始的时候是这样，以后混熟

了，那就不一定了。如果一开始就无拘无束、毫无顾忌，多半是逢场作戏、插科打诨，而不是爱。

尊重和仰视，也称臣服，就是俯首称臣、归顺、效忠、负责，愿意为他做牛做马，服从他的意愿，把他的利益放在第一位。至于什么是他的意愿和利益，可以通过调查研究来了解，也可以采取察颜观色，甚至主观臆断，把自己的观点投射给对方，把自己的意志强加给对方。臣服是爱的一个重要标志。爱就是臣服，臣服就是爱。爱常常伴随着征服。爱一个人，就会想占有他、征服他、控制他、改造他。相对而言，臣服比征服更重要。爱一定会臣服，但不一定要征服。臣服就是爱，征服不一定是爱。在爱中，征服是为了臣服。“我所做的一切努力都是为了得到你的认可，我的陛下！”“我这样做都是为了你好，我的孩子。”

喜欢不涉及等级，没有仰视、崇拜和臣服，甚至还会俯视、鄙视、捉弄、同情或拯救，也没有征服。没有征服就没有控制、改造、冲突和不喜欢。爱是控制，喜欢是分享。爱是亲密的，喜欢比较疏离。

爱是关注、参与、倾心、卷入，喜欢是感受、评价、接纳。爱是主动的，喜欢是被动的。爱是动机，喜欢是需要。爱是行动，喜欢是感知。爱是意志，喜欢是理智。爱是实践，喜欢是认识。

爱是整体，喜欢是局部。爱的对象是整个人，喜欢的对象是这个人的某个方面或某种品质。所以，可以爱一个人，但不喜欢他的某种品质，也可以喜欢这个人的某种品质，但不爱这个人。

也可以说，爱是情感，喜欢是情绪。爱是长久的，喜欢是短暂的。

11、创伤和痛苦的原因：内心坑洞

束一份关系时，都会感受到自尊的丧失。若想探索那份失落感，你必须和那份感觉共处，并且得问自己，“为什么我觉得这么没价值，为什么他不在我身边我会觉得什么都不是？为什么我觉得我的价值变得如此低落？”如果你能和那份感觉共处而不企图改变它，只是留意并试着去理解它，便可能体验到那份不足和空洞感。

深刻的失落感往往是成长的机会，它可以使你更了解自己，并经验到那些你以为靠别人才能填满的洞。不幸的是，人们通常会极力防卫，不让自己深入地感受那份失落。这么做主要是想逃避内在的空虚。

关系的建立，往往是在填补彼此心中的洞

当你和某人建立起深刻的关系时，你就会用那个人来填补你的洞。你认为你从那人身上得到某些东西而将自己的洞填满了。举例而言，你可能会因为这个人欣赏你而感觉有价值，你无法意识到自己正在利用他人的赞美来填补心中的洞。只要你和那个人在一起便感觉到有价值，如此一来，你会不知不觉地认为是那个人使你变得有价值的。他无论给你什么都使你觉得那是你自己的一部分，你所经验到的满足都是他带给你的。

你的无意识看不见他使你感觉有价值的那个部分和你分开的，你把它当成了自己的一部分。那个人一旦死亡或关系结束了，你不会感觉失去了那个人，你感受到的是填补坑洞的东西不见了。你的感觉是你丧失了自己的一部分，而这就是你会那么痛苦的原因。感觉上就像你的肉被切开，某些东西被挖掉了。这才是创伤和痛苦的原因，由失落感所造成的伤痛。你可能会发现你的爱、你的安全感、你的力量、你的意志力都不见了。失去亲密伴侣会让你觉得以前被他填满的那些洞，现在又暴露了出来。

如果人们说，“我们彼此很适合”，这就意味着他们是在填满彼此的洞。这部分补足了这个洞，那部分补足了那个洞。当两个人生活在一起时，他们会觉得完整而满足，因为他们感觉彼此互补，结合在一起使他们变成了一个完好的整体。

很少有人能填满你所有的洞。你的生活中充满着各种人与活动，但他们仍旧无法填满你所有的洞。仍然会有一些坑洞存在，而这会造成你的不满足感一直持续下去。当然坑洞是无法被彻底填满的，只要对方有一点变化，或者说了某些让你不舒服的话，你就会感受到那些坑洞的存在。你会再度感觉到那些洞，“喔，他根本不认为我有任何价值。”你感到愤怒和受伤，是因为心中的洞又暴露了出来。因此，不满足感会一直持续着，是因为对方无法永远填满你的洞，特别是对方也需要你去填满他的洞。

学生：如果你的关系改变了，或者你生命中的某个人改变了，你的坑洞是否也会跟着改变？

阿玛斯：没错。任何改变都会动摇坑洞的四周。某些洞会被填满，某些洞会空掉，这时此人就必须学着适应，或是找到其他的方法来补洞。这通常意味着他们必须面对某些坑洞了。他们必须去感受这些洞的存在，或是去了解它们。

现在你终于知道为何失去某个和你非常亲密的人，会是这么痛苦的事。和某人在一起很长的一段时间之后，你已经对那种契合的状态习以为常，你深信那人就是你的一部分。失去那个人就像失去自己的一部分似的。

能填满你的东西，并不是真正的你

如果能直接体验到这份失落和分离的感觉，你就有可能认清那些能填满你的东西并不是真正的你。如果你能跟这份失落感中的痛苦共处，而又不试图以别的东西掩盖它，你就会感受到那份空虚。你会感受到而且会看见那个洞。如果你允许自己去体会那份不足和空虚，你就会发现自己最根本的部分，并且能一劳永逸地填满那个洞。甚至不能说是填满，而是从此清除了心中的坑洞，不再认同那份匮乏感了。这么一来你便拾回了自己的一部分。你和你早已丧失的某种本质重新连上了，以往你一向认为只有靠别人才能办得到。

大部分人在结束一份关系时，都会感受到自尊的丧失，这便是为什么我要特别举出价值观的原因。若想探索那份失落感，你必须和那份感觉共处，并且得问自己，“为什么我觉得这么没价值，为什么他不在我身边我会觉得什么都不是？为什么我觉得我的价值变得如此低落？”如果你能和那份感觉共处而不企图改变它，只是留意并试着去理解它，便可能体验到那份不足和空洞感。假设你理解了这份不足以及它的源头，你很可能会忆起那个造成你无价值感的事件或事件的原型。

坑洞往往是被人格所填满的，而人格通常会记住那些令你失落、痛苦和矛盾的情境。我们必须在最深的层次重新经验那份痛苦，而且要贴近那个坑洞，才能看见这些记忆。我们一旦认清早期的那份失落感是什么，被我们遗忘的自体自然会重新活络起来。

因此，深刻的失落感往往是成长的机会，它可以使你更了解自己，并经验到那些你以为靠别人才能填满的洞。不幸的是，人们通常会极力防卫，不让自己深入地感受那份失落。这么做主要是想逃避内在的空虚。我们并不清楚空虚或不足乃是丧失某个更深的东西的征兆。那个东西就是我们的自体，而它是可以被重新拾回的。人们以为那些坑洞和匮乏感便是他们最深的真相了，超越它们之外就没有别的东西了。他们以为自己有个地方不对劲，其实这份不对劲的感觉就是对无意识的一份体认。

经验坑洞如同经验到一个有容乃大的空间

人们往往会竭尽所能不去感受这些洞。他们觉得如果贴近那些洞，自己一定会被吞没。举例而言，当他们贴近“爱”的坑洞时，可能会感受到排山倒海的孤寂和空虚所带来的威胁。其他的坑洞则会造成一种快要灭绝的胁迫感。难怪我们不想接近这些坑洞！但是在工作坊里，我曾经看过令人惊讶的事：如果我们能不去抗拒面临坑洞时的感受，你就会发现，经验到坑洞并非那么痛苦的事。那就像是一种什么都不存在的空寂感。那并不是一种具有威胁性的虚无状态，而是一个有容乃大的空间。这是一个可以让自体显现的空间，而且只有自体可以从内在彻底消除掉坑洞或匮乏感。

学生：坑洞会不会以愤怒的方式呈现？

阿玛斯：会的。内在的匮乏感很可能以愤怒的方式呈现，尤其是内心如果抗拒那份空洞感的话。大部分的感觉，特别是那些不假思索的冲动反应，都是坑洞所造成的结果。如果坑洞全都清除了，这些情绪也就不存在了。哀伤、痛苦、嫉妒、愤怒、怨恨、恐惧——全都是坑洞

所造成的结果。如果心中不再有任何坑洞，你就不会有这些情绪，那么剩下的只有本体了。这就是为什么这些情绪会被称为激情、错觉或虚假的感觉。

整个社会都在教我们拿外在事物来填补自己的洞：我们应该从外在获得价值感、爱或力量。我们时常谈论与人为善、恋爱或拥有一份有意义的事业，是多么美好的事，就像人生的意义都要仰赖这些活动似的。我们总是将意义归功于某个人或事，而非真正有功劳的本体。整个社会的安排都是要人们互相补洞，我们所熟知的文明便是建构在补洞之上的。它既是人格的产物，也是人格的居所，它维持和滋养了人格。

学生：情形一直都是这样的吗？

阿玛斯：我不认为如此。我认为这是一种渐进的发展。人格对文明的主导性是经过一段时间才发展出来的。我们越是变得机械化，我们的文明就越倾向于补洞。许多人都认为过去的人类比较有爱，有品德，也比较能体认到实相，他们比现代人更能与本体联结。你也许听过“黄金时代”的说法。据说在“黄金时代”，人们所经验到的多半是本体而非坑洞。当本体逐渐消退而坑洞开始出现时，“白银时代”便开始了。接下来出现的是“青铜时代”，而我们现在是属于“黑铁时代”。这是最黑暗、最沉重的时代。铁除了护卫之外，没有别的东西了。我们时常会感觉到那份铁的特质，尤其是当我们企图以强硬的态度护卫自己时。全力护卫自己不去接触心中的坑洞，乃是对当代的一种描述。

允许自己忍受这些坑洞，并穿越它们到达彼岸

12、别让他人的言行绑架了你

托尔特克知识是墨西哥印第安人世代相传的心灵哲学和实践的总和，米格尔在这篇文章里强调了心灵成长的过程中不要受到别人的影响，原因是每个人的观念不同，投射出的世界也不同，每个人活在自己所设想的世界里，好或者坏，非外人所能评判，也非由外人所控制。

别人的语言和行为和你没有任何关系

别人所做的事，没有一件是因为你才去做的。所有的事都是他们自己要去做的。他们并没想过要去讨好你、伤害你、或影响你。所有人都生活在自己的梦境、自己的心灵里；他们所在的世界和我们所在的世界完全不同。就算是在非常个人化的情境下，就算别人直接侮辱了你，那也跟你没什么关系。

他们所说的话、所做的事、所发表的意见都是根据他们自己脑子里的观念做出来的。他们在接受教化的过程中被植入了一整套程序；他们的观点都是那套程序产生的。

如果有人向你发表意见，说，“呀！你真胖，”不要认为这话跟你有什么关系。因为，事实上，这句话所代表的只不过是那个人自己的感觉、信条和观点而已。那人企图喂毒药给你；如果你认为那句话跟你有关系，你就吞下了那毒药，毒药就成了你的了。只要你认为他们说的话跟你有关系，你就会不断吞下他们的情绪垃圾，现在它们成了你的垃圾。

但是，如果你不认为别人说的话跟你有什么关系，如果你能自觉地抵制别人的影响，你就不会吞下别人的情绪垃圾。如果能做到这一点，就算是身在地狱之中，你也会安然无恙。这就是这一观念送给你的礼物：身处地狱，却不怕毒药侵蚀。

不管对方有什么看法和感觉那都是对方的观念

如果你认为别人说的话或做的事与自己有关，你就会有被冒犯的感觉；如果你感到别人冒犯了自己，你就会极力捍卫自己的信条；如果你极力要证明自己的信条是对的，别人的信条是错的，你就会和别人发生冲突。在这种情况下，就算是一件微不足道的小事也会演变成一场大闹剧。

我就不在乎你对我的看法，我从不认为你的看法跟我有关系。当你说“米格尔，你真棒，”时，我知道这与我无关；当你说“米格尔，你太差劲了，”时，我知道这也与我无关。我知道，当你心情好的时候，你会告诉我，“米格尔，你真是个好人！”但当你生我气的时候，你又会说，“喂！米格尔，你这个魔鬼！你太过份了”不管你怎么说，我都不受影响。

因为我知道自己是什么样的人，我不需要你接纳我，我不需要别人告诉我，“米格尔，你干得真不错！”，或“天啊！这种事你也干得出来！”是的，我很清楚，并不是所有的事都和我有关系。

不管你有什么看法，不管你有什么感觉，那都是你的问题，不是我的问题。那是你看世界的方式，你的看法和感觉与我无关，因为它们是你脑子里化学反应的结果，不是我脑子里化学反应的结果。你的观点都是从你自己的信条系统里生发出来的，所以，事实上，你对我的看法只与你自己有关；它与我没有任何关系。

只对自己的行为负责，不再对别人的行为负责

如果你不再认定什么事都跟自己有关系，你就不会再依赖别人说的话，也不会再依赖别人做的事。独立、客观、冷静地分析和判断，将成为你做决定的唯一依据。你只相信自己，不再轻信别人；你只对自己的行为负责，不再对别人的行为负责。如果你能真正理解这一点，如果你坚信别人的言行跟自己没有关系，你就不会再受那些轻率鲁莽的言行的伤害。

只要你谨守这一观念，你就能怀着一颗完全开放的心“走遍天下不受伤”。你可以大胆地告诉别人“我爱你”，因为你已经不再害怕别人的嘲笑和拒绝。当你需要什么时，你不再害怕向别人开口。当别人对你有所求时，你也可以坦然地告诉他“没问题”或“不可以”；你将不会再因为拒绝别人而内疚或自我审判，也不会再因为违心地答应别人而后悔或不快。

这样，你就达到了“随心所欲”的境界。这样，即使身在地狱之中，你也可以照样享受内心的平静和快乐。这样，你就进入了极乐世界，你就斩断了自己和地狱间千丝万缕的联系。

13、有时候，别想太多就对了

有时候，原本生活很美好的，只因我们想的太多，顾虑就会接踵而至。

有时候，一首老歌一段熟悉的旋律，在适当的时候缓缓响起沁人心脾，勾起曾经的人与曾经的事，原来你已泪流满面。

有时候，一条熟悉的街道，独自走在那熟悉的角落，人还是以前的人，街仍是原来的街，路边的面馆还在。

有时候，一个背影出现在迎面之后，转身，却消失在人流之中，忘了走路，忘了思想，这时，才知道，你离去已经很远，很远。

有时候，合适的朋友，合适的地点，说一些很轻微，很真挚的话，聊几个有意无意的话题，偶尔捧腹一笑，笑以前的幼稚与单纯，笑以后的希望与沧桑。

有时候，一句话，一个表情，甚至一本书，一件衣服，都足以让你充盈生活，原来你走过的路都成故事了，回忆之余，惊叹之余，更多是感叹生命的神奇，原来可以拥有这么多美丽。别想太多，世界真的很小，好像一转身，就不知道会遇见谁，世界真的很大，好像一转身，就不知道谁会消失，昨天只是今天的记忆，明天却是今天的梦想。

别想太多，你走过青春路过曾经的人，结局如何都是缘分。

别想太多，爱你的，你爱的，正爱着的，都是你的福份。

别想太多，我们的生活就不会平添累赘，人生就会畅快一点。

别想太多，既然相遇不易，就别管结果如何。

别想太多，没有谁的人生完美无缺，不是所有的事都如人愿，简单一点，平凡也是一种人生，就是如此这般，日子就这么清清淡淡，平平凡凡，从从容容。

14、让开心成为一种习惯

导读：开心不仅仅是心里的感觉，而且是一种表达。你开心，于是别人就可以从你的脸上读到微笑。把开心当成一种习惯，让幸福常伴左右。

一、快乐活在当下，尽心就是完美

很小很小的时候，我就感觉到花是非常奇怪的，因为在家院的庭前种了桂花、玉兰和夜来香，到了晚上，香气四散，流动在家屋四周，可是这些香花都是白色的。反而那些极美丽的花卉，像兰花、玫瑰之属，就没有什么香味了。

长大以后，才更发现这种截然不同的风格，凡香气极盛的花，桂花、玉兰花、夜来香、含笑花、水姜花、月桃花、百合花、栀子花、七里香，都是白色，即使有颜色也是非常素淡，而且它们开放的时候常成群结队的，热闹非凡。那些颜色艳丽之花，则都是孤芳自赏，每一枝只开出一朵，也吝惜着香气一般，很少有香味。

“香花无色，色花不香”这真是一个惊人的发现；“素朴的花喜欢成群结队，美艳的花喜欢幽然独处”也是惊人的发现。依照植物学家的说法，白花为了吸引蜂蝶传播花粉，因此放散浓厚的芳香；美丽的花则不必如此，只要以它的颜色就能招蜂引蝶了。我们不管植物学家的说法，就单以“香花无色，色花不香”就可以给我们许多联想，并带来人生的启示。

在人生里，每一个人都有其独特非凡的素质，有的香盛，有的色浓，很少能兼具美丽和芳香，因此我们不必羡慕别人某些天生的素质，而要发现自我独特的风格。

当然，我们的人生多少都有缺憾，这缺憾的哲学其实简单：连最名贵的兰花，恐怕都为自己不能芳香而落泪哩！这是对待自己的方法，也是面对自己缺憾还能自在的方法。

面对外在世界的时候，我们不要被艳丽的颜色所迷惑，而要进入事物的实相，有许多东西表面是非常平凡的，它的颜色也素朴，但只要我们让心平静下来，就能品察出这内部最幽深的芳香。

当然，艳丽之美有时也值得赞叹，只是它适于远观，不适于沉潜。

一个人在年轻的时候，很少能欣赏素朴的事物，却喜欢耀目的风华；但到了中年则愈来愈喜欢那些真实平凡的素质。例如选用一张桌子，青年多会注意到它的颜色与造形之美，中年人就比较注意它是紫檀木或是乌心石的材质，至于外形与色彩就在其次了。

最近这些日子里，我时常有一种新的感怀，就是和一个人面对面说了许多话，仿佛一句话也没有说；可是和另一个人面对面坐着，什么话也没有说，就仿佛说了很多。

人到了某一个年纪、某一个阶段，就能穿破语言、表情、动作，直接以心来相印了，也就是用素朴面对着素朴。

古印度人说，人应该把中年以后的岁月全部用来自觉和思索，以便找寻自我最深处的芳香。我们可能做不到那样，不过，假如一个人到了中年，还不能从心灵自然地散出芬芳，那就像白色的玉兰或含笑，竟然没有任何香气，一样的可悲了。

二、让开心成为一种习惯

已看惯了太阳的东升西落，月亮的阴晴圆缺；习惯了春夏秋冬的冷暖，世间万物的改变；却很难看淡人间的悲欢离合、情仇恩怨，更难将伤心难过看得风清云淡。经过了很多年的改变以后，将开心当成了一种习惯，于是我发现我的开心感染了很多，人们问我为什么的时候，我只说：开心是一种习惯！

以前常常讨厌世人那些所谓的好心忠告，因为明明知道没有几个人能做得好，事事喜欢去斤斤计较，到头来伤心难过的只是自己。常常听不习惯朋友的花言巧语，看不习惯朋友的惺惺假意，突然恨透了这个世界，感觉到处都是虚伪的面孔。

也许是因为经历的太多，也许是因为个人没有办法改变这个社会的情况下只能顺应了这个社会，于是喜欢上西门子公司的一句企业文化：“请愉快地工作。”并改成了“请开心地生活。”的确，开心与不开心，都要过一天 24 个小时，何不不开心的渡过每一天呢？

当然，没有哪个人在面对伤心和难过的时候还可以傻笑，但是，你却可以在最短的时间内去调整自己的心态。要知道沉浸在伤心里不是解决问题的最好办法，于是，我将那句话刻在了心里：“请开心地生活。”这样时时刻刻提醒自己，我应该开心的过每一天，因为我像所有人一样，希望自己能过的好一点，虽然不能从物质上满足自己，但是已学会弥补自己心灵上的空虚。

人的一生，总有学不完的知识，总有领悟不透的真理，总有一些有意或者无意的烦心事闯到心里来，总之，生之梦，顺少逆多，一辈子不容易，千万不要总是跟别人过不去，更不要跟自己过不去。

书上云：看别人不顺眼是自己的修养不够。

想一下也是，因为每个人的出身背景、受教育程度、受社会影响都是不一样的，在你看不惯别人的同时，是否别人也看不惯你呢？所以开心的去面对每一个人，要学会看朋友身上的优点，学习朋友身上的优点，朋友的缺点正是你最好的反面教材，如果你也有这样的缺点请及时改善，不正是你所期望的吗？

开心不仅仅是心里的感觉，而是因为你有了开心的感觉，于是别人可以从你的脸上读到微笑，读到开心。如果你在生活中比较细心的话，你就会知道世间最美丽的表情就是微笑，如果你天天想拥用世间最美丽的表情，那么请把开心当成一种习惯吧！

15、为自己的情绪负责，而不是投射到对方身上

抱怨显示了你的无力感(powerlessness)。

在亲密关系中，如果你把快乐附着在他的行为之上，所以你就把力量给了他，并没有为自己的快乐负责。

你觉得你为他而改变了，可是你有一个隐藏的议程(目的——hiddenagenda)——“我改了，所以你也应该改。”他不是不了解，他还不改是因为你希望他改，他探悉到了你的意图。

期望是一种负面的能量，它只会带来失望。

你被囚禁在这个情境中，没有人规定你要留在这里，但是你忍受它，被它囚禁。

对任何事情有期望都会让你受苦。关系的两大杀手，头号就是期望，其次就是“要对”！

“期望”是说，如果得不到，我就会失望、伤心、难过。而“希望”是说，我希望你能这样做，但是如果你没有做到，我也还是很 OK。如果我们只有希望，没有期望，日子会好过很多。期望就意味着落空，而希望可以激励我们朝自己想要的目标迈进，如果没有成功，我们还是可以活在平安喜悦之中。

当他跟你说“我爱你”的时候，你要有个清楚的解读。他爱的是爱上你的感觉，他爱的是你让她感觉良好的那些优点。等到你让他感觉不良好的时候，再去看看他还能不能表现出爱你的行为。如果他能够和自己内在那种不舒服的感受同在，依然表现出关切你、爱你的态度，这个男人就太难能可贵了。

我们的关系遇到困难时——无论是跟谁——投射出来的结果都是我们跟自己内在某个部分的关系很差。而这份目前不好的关系，只是来帮助我们修复内在那个部分的创伤。

爱人有外遇，不是他的行为伤害了你，而是你内心被激起的被背叛的感受让你无处可逃、痛苦不已，所以会采取一些手段对付他。对方说的话让你生气，不是因为他说了什么，而是他说的东西勾起了你内心被贬低、无价值、被误解等不同的感受，引发痛苦的情绪，让你无法承受，所以你用愤怒反击回去，目的在于让自己不要感受到这份痛苦。

有些人的怨恨还不仅止于此，甚至是“转嫁”情绪，自己无法承担面临的痛苦，所以迁怒别人。

有的时候反照出来我们内心阴暗的一面，我们不愿意去看，就愤怒地摔破镜子。不过，镜子永远不会“断货”，他们会源源不绝地出现在你的生活中。

你是否在不了解一个人，甚或是了解他不适合你的状况下爱上他？那你就是有上瘾症，也许对不被爱上瘾，也许对拯救人上瘾，也许对被虐待上瘾，也许就是对痛苦上瘾。这人就是你最好的老师，教你要去爱自己。既然苦是一定要吃的，何不学会自己的人生课题？如果学不会，同样的课题会再度出现，只是换个人来演。

改变自己的期待。

我发现，对我来说愈是重要的东西，我愈是无法从另一半的身上得到。从灵性的角度来看，我知道这是我自己的人生功课。

我为自己的感受负起责任，同时愿意去承受自己内在的痛苦，试着做自己最好的朋友，安慰自己，心甘情愿地停留在那个从小到大我一直想要逃避的感受中：孤独与无助。当我不再视他们为洪水猛兽，愿意试着去与它们和谐共处的时候，它们也就不像以前那样时时来造访我，而且一来就赶不走似的。

诚心接受自己的负面情绪，并且有能力和它们在一起，不要另一半为它们负责，这是维系一段亲密关系最重要的元素之一。

如果碰到让你一见钟情，似曾相识又怦然心动的人，快跑！因为他将会启动你此生最重要的人生功课，他会践踏你的自尊、侮辱你的智慧，让你感到无价值、被抛弃和不被爱。如果跑不掉，我可以给你的最好忠告就是：带着觉知，像演员扮演角色那样观察自己。因为苦是吃定了，带着觉知吃苦至少可以学习到智慧。

其实，亲密关系是非常功利的，男人和女人对求偶的标准，的确建立在一些基础的“生存模式”的需要上。说白了，如果你对我的生活没有一点实质上的帮助，又让我自我感觉不良好，我为什么要跟你在一起呢？除非，从灵性的层面上来说，我有一定的人生功课要学习，所以会跟你一起待到功课学会为止。

每个人在亲密关系中都必须仔细、冷静思考的一个话题——你为对方带来了什么？这些年来你有没有成长？有没有让自己在各方面都有进步，并且愈来愈自信？还是拿婚姻的保障、感情的基础作为老本，不断地啃噬它？

对一般人来说，我们每个人都在亲密关系里寻找童年时期的遗憾。如果你可以给一个人他童年时没有得到的那种爱：支持、包容、理解、关怀，那这个人永远是永远不会离开你的。

在亲密关系中，配偶其实在扮演两个角色：一个角色就是你的镜子，所有的外在事物都是你内在投射出来的结果，所以对方的种种行为可能映照出了你内在的一些特质，但却是放大了数百倍好让你看清楚。另一个角色是，他是来教你学会一些功课的，你应该把焦点更多地放在自己身上。

我们很多人都喜欢把这两个字放在我们最亲密的人身上——“应该”，而这两个字就是通往地狱的捷径。

很多人(包括我)把恋爱的对象当成生命的救星，片刻不想离开，耗费心力地投入自己生命的全部。但这是缓兵之计，最终，我们必须去面对和承认我是孤零零的一个人，怎么来怎么走，没有任何人可以依靠。我必须自己去拥抱我的内在孩童，做自己最好的伴侣，而不是在外面找慰藉。

亲密关系或是一个家庭当中，女人的能量比男人大十倍，所以关系都是由女性主导的。慎选对象，先要看看自己是否“罩得住”对方，不要一味地贪求对方条件好。

给痴心女子：当他说“我爱你”，这完全不等同于“我会好好对待你，我会用你想要的方式对待你，我会把你放在第一位”。通常“我爱你”指的是“我需要你，跟你在一起(现在)让我自我感觉良好”，如此而已。在亲密关系中，先设立好自己的期望值，日后就不会太过失望。

你在生活中碰到的“怨憎会”，其实都是你的放大镜。你所讨厌的人或是某人有所讨厌的特质，都是你的放大镜——把你自己的，但是不被你承认或接受的东西，放大数百倍，

然后拿给你看，谁受得了啊！所以，我们当然可以振振有词地批评别人，但是别忘了，他的特质、习惯、态度、做事方式，如果惹毛了你的话，很抱歉，你身上一定有和这些一样的特质在呼应着。

想要找到一个坚强自信的男人，你就得展露自己脆弱、服输的那一面。想要一个呵护你、保护你的男人，你就得让自己不要无止境地一再付出，才能接受别人的付出。想要找个男人而不是男孩，你自己就得做女人而不是女孩。只有放下想要拯救别人的欲望，你才能找到不需要你拯救的伴侣。

最大的功课就是很深沉、痛苦的遗弃感，我一直不知道自己对这个议题有这么大的恐惧和影响。

对别人的问题常常可以一针见血开药方的我，为什么碰到关于自己爱人的问题时，我就完全失去了平时的从容淡定、智慧优雅、成熟干练？原因其实很简单，每次碰到自己深沉的心灵伤口时，我们就立刻退化成一个完全无行为能力的孩子，完全的自私、不讲理，只希望对方能给我们一个“奶嘴”——一个拥抱，一个眼神、微笑或是一句温暖安慰的话语，什么都行，只要别让我在这里撒泼哭闹没有人理。

但是抱歉，在这种情况下，我们的伴侣通常是自顾不暇的，因为他勾起了我们的伤口，我们过度、偏激的反应也让他进入到自己的伤口之中，变成一个无行为能力的 5 岁孩子，所以他立刻展现他的“自动防御机制”——躲到洞穴里，对外面发生的事情不闻不问。

我的自动防御机制是攻击，而有些人是粉饰太平，假装什么都没发生，有些人则是逃避、躲藏。只要我们进入孩童的退化状态，每个人的自动防御机制就会被启动。

我终于学会了在两人发生争执（也许我还是说了不该说的气话），试着回到自己的中心，看到自己那个无助、脆弱的内在小孩正在撒泼瞎闹。其实你的反应跟对方是无关的，他的言行只不过勾起了你旧时的一个伤口，你不需要他为你过去几十年累积下来的痛苦埋单。在这一点上，自我负责是非常重要的：为自己的情绪负责，而不是投射到对方身上，要他负责。

做一些让自己冷静下来的事情，任何能让你回到自己中心，和自己内在那个母性的本质相连的事情都可以。找到自己内在那个“母亲”，她才有能力安抚你，处理你当下的情绪。

女人都怕看男人的臭脸。自卑的女人看了就惶惶不安，心里没谱。傲慢的女人看了就来气：你以为你是谁啊？凭什么摆臭脸给我看？有智慧的女人看男人不高兴了，心想：我做的事让你生气了，但我问心无愧，你要不高兴，我很抱歉。生命如此短暂，我不会允许任何人夺走我当下这一刻的喜悦。

16、什么样的问题不是心理问题，却被误认为是心理问题？

1、什么样的问题不是心理问题，却被误认为是心理问题？

性格内向、同性恋：有些时候，一些人只是和我们不一样，或者当我们就是这样的人时，我们只是和他们不一样，但这并不意味着有了这些就是有病。

早恋、长时间上网：很多时候，孩子只是不合大人的心愿，不太好管，但这并不意味着他们就“有问题”。

除了有些“网瘾”真的是网瘾之外，性格内向、同性恋、早恋都曾被看作心理问题，而现在都已平反。也许，当这个世界对多元越容忍，对独特越尊重，对教育越不焦虑，那么越来越多的“问题”，也将越来越不是“问题”。

2、什么样的问题，你也许想不到其实它是心理问题？

没有器质性根源的躯体症状，常意味着背后有心理方面的原因。

家庭、婚恋、人际关系中的不顺遂，虽然常常被认知为对方的过错，但常常也意味着自身的心理问题。

生活中频繁的口误、笔误等各类失误，也许原因在潜意识中。

常做噩梦可能意味着某一种未释放的情结的存在。

不过必须补充一句：万事不绝对，这些情况可能存在着心理问题，但也可能没有，具体问题具体分析才是对生命尊重的态度。

3、什么样的问题，不是心理问题，但也可以通过心理咨询的方式来解决？

比如说学业、事业发展过程中遇到的常见困惑，比如人人都需要的情绪调节、压力调节技巧。

比如婚恋中所关心的如何让自己更有魅力，甚至如何穿衣会更显瘦，在心理学中都能得到帮助。

4、什么样的问题，是心理问题，但用心理咨询的方式来解决却很无力？

对于很多精神疾病和严重心理问题，其实心理咨询都很无力。

对于童年非常严重的创伤，比如童年期性创伤，心理咨询也很无力。

虽然，这些问题，也并不是没有希望。

但当心理咨询改变了心理，却改变不了外部环境时，心理咨询真的非常无力。比如社会的贫富差距等许多社会问题都不是心理咨询能改变得了的。

再比如，文化中的重男轻女问题其实是有心理根源的，但试图用心理咨询去改变整个文化，如同螳臂当车。

民族的历史创伤其实是会遗传的，有些人的创伤太痛苦了，以至于会遗忘在潜意识中，碰都碰不得，那就更没有机会去治愈它。

.....

有时我们只能陪着来访者面对这份苦痛，却真的无力消除它。

只好在面对的过程中，陪着来访者一起承担。

结语：

对于心理咨询这个职业来说，有很多我们能做的，也有很多我们不能做的。我们需要抱着一颗助人的好心，却又不能被这种助人的愿望所绑架。此时首先要做的就是划清界限，搞清设置。在成就中放下自恋，在无力感中，背着职业赋予我们的使命，迎风前行。

17、为什么我们都自卑？

儿时家在农村，母亲腿脚不方便，父亲一个人劳动，却要供四个孩子上学，为此，我们家几乎是全村最困难的一家，虽说吃饭很少断顿，但穿的衣服却常是旧补丁掉了换新补丁。

父亲的教养多以打骂斥责为主，还常被同村小朋友欺负，我的童年几乎是伴随着强烈的屈辱感度过的。

这样的原生家庭成长起来的我，有足够多自卑的资本，成年后的我也当然足够自卑。曾经极度爱面子、喜欢出风头、爱吹牛、喜欢别人夸自己，总想证明自己。

人的行为多与内心的缺失有关，我那样的成长经历导致内心的缺失确是不少，这塑造了当年的那个年少轻狂的我。

虽然今天已经不再轻狂，但那种深深的自卑感依然在内心潜伏着，不经意时，它就可能会窜出来尝试要主宰今天的我。为了不给它出来的机会，于是我做事常常追求极致。

比如写完一篇文章，检查上个十几遍，生怕有错别字或病句。

曾经，我以为很少有人像我一样有那样痛苦的童年，但在倾听了成百上千人内心里埋藏多年的伤痛之后，我知道有太多人的童年要比我凄惨。

曾经，我也以为很少有人像我一样那么自卑，但今天，用心理学里一个人强调什么大概就是缺什么的视角来看待周围的人时，我知道有太多的人如我一样，在内心深处是有着某种程度的自卑的。

有人说，人成长过程中需要被一万次的肯定人才会坚信自己是好的，我不知道这个说法中的一万次是如何被统计出来的，但人在成长过程中确实是需要被肯定的。

婴儿是从母亲的眼里认识自己的，母亲觉得婴儿好，婴儿就会通过母亲的眼睛觉得自己好，母亲不喜欢婴儿，婴儿也会通过母亲的眼睛看出来，进而觉得自己不好。

回想你的成长历程，你是被肯定大的吗？

我想多数情况下，你如同我一样，做的不好了被批评，做的好了极少被肯定。

我曾经专门问过父亲，为什么我从小到大无论做的多么好，比如期末拿了奖状、工作被评为先进，他都不肯夸我一句。他说：“我怕你骄傲”，然后我们二人一起陷入沉默。

上小学时教室贴的红色标语，左边的墙上是“谦虚使人进步”，右边的墙上是“骄傲使人退步”。很多人受的教育不是以建立高自尊为目标的，而是以预防骄傲为目标。

我在香港参加海灵格老师的课程时，他曾经带领我们做过一个练习，让我们在放松之后，闭上眼睛用心去听自己的父亲在对自己说一句自己一直想听的话，那一刻很多人哭出声来，我听到的是：“你真棒！儿子。”

批评式或是肯定式的教育，影响了我们的自卑的程度，但这只是表面上看到的，实际上，背后的原因要比这深刻的多。

假如你有一个二岁的孩子拿了别的小朋友的玩具，你如何教育这个二岁的孩子呢？下面有两个教育的方式，你会选哪个？

1. 对孩子说：“你这样是不对的，怎么可以拿别人家的玩具呢？快还回去，以后记住，这是不允许的，再也不可以这样做了！”
2. 对孩子说：“宝贝，你想想你把那个小朋友的玩具拿了回来，他会不会着急啊！”

孩子可能说：“我不知道”

“如果这是你的玩具被他拿走了呢？你会着急吗？”

孩子：“会的！”

“那你想想他会不会？”

孩子：“可能会吧！”

“你愿不愿意还给他呢？”

孩子：“可以还给他，那你要给我买一个哦！”

“好的，今天先还给他，改天给你买一个一模一样的。”

第一种方式教育出来的孩子，看重规则，他们更在意的是自己做的对不对，而不是彼此的感受好不好。

这种教育方式用规则约束人，告诉孩子什么是对的，什么是错的，什么是应该的，什么是不应该的。

婴儿的内在没有规则，他们完全是想干什么就干什么，在成长过程中逐渐被告知什么是可以做的，什么是不可以做的，也就是学习会遵守规则。

但规则是如何起作用的呢？或者说人们为什么会遵守规则呢？

一部分的原因是恐惧，因为不遵守规则可能会受到惩罚，比如犯法了要坐牢甚至枪毙，人们害怕这些惩罚，于是遵守法律。

另一部分的原因，一旦我们违反了规则，也就是错了，我们会有强烈的羞耻感，因为这种感觉很难受，为了不去承受这种感觉，我们就会不让自己犯错，规则起作用的原因很大程度上是因为我们有羞耻心。

规则通过我们内心的羞耻感来约束我们，越是容易感受到羞耻感的人越遵守规则，遵守规则的是“好人”，结论似乎是“好人”容易有羞耻感，“好人”的羞耻心更强。

那么，自卑是什么呢？

自卑正是在说一个人的羞耻心强，自卑的人不如别人时感受到的那种感觉就是羞耻感。一个人觉得自己不好不是自卑，这可能是有自知之明，一个人认识到自己不够好时有强烈的羞耻感，这才是自卑。

于是出现了这样一个结果：遵守规则的“好人”=自卑的人

这似乎意味着，我们很多人的自卑是教育我们的人需要的，为了让你做好，先得确保你足够自卑。

儿时学习不好的人不是常被骂“你考这么少，都不知道丢人吗？”似乎考得好只是为了不丢人。

大龄未婚的单身男女不也有人常被父母说“我都为你感到丢人”吗？结婚看来是为了不丢人。或者说，很多人整天辛辛苦苦、疲于奔命，不就是为了不丢人吗？

逃避羞耻感，成了我们努力的动力。谁更有动力？羞耻心强的人，因为他们内在常常有深深的羞耻感。

我们都很努力，因为我们的羞耻心都很强，这也就等于说我们都很自卑。

被利用羞耻心教育出来的人，他们看重的是自己有没有把事情做对，准确的说是别人对自己的看法，而不是别人的感受，这样的人当然容易自卑；

第二种方式教育出来的孩子，在意的是感受，他们被教育会照顾别人的感受，自己的感受同时也被照顾。

这是被利用爱教育出来的，他们学会了爱自己的时候也爱着别人，他们不容易自卑，他们更是心中充满爱，不会轻易去伤害他人。

实际上，规则的终极目的正是为了让社会中的每一个人爱自己的时候，也爱着他人，规则是手段，爱才是目标。第一种教育孩子的方式固着于手段，忘掉了目标，结果可能是离目标更远。

而用爱教育出来的孩子，心中有爱，爱自己的时候也爱着他人，他们其实更不容易违反规则，因为他们不忍心伤害他人，他们有着比规则更有力的自我约束，爱心，有人把这称为灵性，佛家称之为佛性。

我们常说的素质，其实就是看一个人心中有没有爱，有没有在爱自己的时候也爱着别人。

而谦虚的本质也是爱，是一个人为了不给别人带来压力，而刻意低调，不炫耀自己，因为炫耀的确可能会激起其他人内心的羞耻感。

好吧，现在回想一下，你是被用哪一种方式教育大的？

羞耻心还是爱心？如果是羞耻心，是不是也觉得自己有足够多自卑的资本呢？

这，或许就是我们为什么都自卑的重要原因吧！

18、愤怒的情绪也需要管理

愤怒是一种强烈的情绪，源自于恐惧、受挫或巨大的失落感。这是一种很自然的人类情感，我们每个人都会生气。很多人仅仅把愤怒看作是“不好的”或者“负面的”情绪，这就使得他们或其他人无法健康并有效地利用愤怒。

无论男女老幼，每个人都有生气的时候。很多人以为男人，特别是年轻男子，比女人更容易发火。这是一种误解，可能是因为男女表达愤怒的方式不同而造成的。

●男人从小接受的信息是，他们必须“强硬”。如果他们表现出害怕、受伤、不被接纳或其它“痛苦”的情绪，他们就不够男人。

●女人从小受到的教育则通常是：发火不够”淑女“或不够女性。你听说过女性发火时是如何被人指摘的吗？”失控“、“母老虎……“

也就是说，女性通常会克制或忽视自己的愤怒，而男性则会大发雷霆，让别人知道他们很生气。

除非你学会认知并控制愤怒，不然这种情绪有可能导致危险情况的发生。

认识愤怒

当你生气的时候，你的身体会释放出大量的化学物质到你的大脑，从而改变你的身体机能。它会激发你作出“战斗或逃跑”的反应，你的心跳会因此而加速，身体每个部位血液和氧气的供给会增加，你的肌肉和内脏的表现也会因为受到刺激而达到最佳状态。

●愤怒会使你心跳加速，呼吸也会加快并且变得不规则（喘息）。

●你的体温会升高，身体会发抖或哆嗦。

●你可能会想要打什么东西或者什么人、伤害自己或者其他人、快速地跑开、大哭一场或者大嚷大叫。

●生气的人看上去很紧张，拳头紧攥，肌肉紧绷。

●生气的人可能眼神看上去很狂野，也可能满眼泪水。他们的声音可能很大很失控，也可能很轻很“危险”。

●他们的脸可能涨得通红，好象肿了一样，也可能脸色苍白，面部紧敛，嘴唇紧收（有点儿象狗咆哮时的模样！）

如果出现上述这些迹象，情况可能很危险，除非你和其他在场的人能够妥善处理。

愤怒也有益处

尽管人们对于发火的看法通常比较负面，不过愤怒也可以成为我们生活中有益的情绪。愤怒可以：

●激励你实现目标，处理紧急情况，解决问题

●帮助你表达压力和紧张

●把你的感受告诉别人

●促进社会向公平转变

在人类还处于更原始的时期，愤怒曾经是一种生存工具，而在现代社会，愤怒则可以：

●告诉别人你受到了不公平的待遇或者情感上受到了伤害

●帮助你保护自己的心绪健康

●让你为了自己和自己的权利挺身而出

●让你在别人打破社会规则或“常规”时表达不满。愤怒可以传达这样一种信息，就是有些行为让人无法接受。例如，当乔“动手打他的女朋友”时，你可能会愤怒，因为你认为暴力是一种有害、非法、不可接受的行为。

●导致社会运行方式的转变。当一群人对于同样的事情都感到愤怒时，他们经常会携起手来改变现状，比如举行反种族主义的游行或者反战示威。

注意：只有当你以积极的方式表达愤怒时，你的愤怒才可能产生正面的作用。千万不要伤害自己或他人，也不要损坏财物。

对治愤怒

当你生气时，本能的反应是进入攻击、伤害、毁坏、自卫的模式！

- 你可能会去伤害别人，或者如果你想伤害的人不在跟前，你就伤害你自己！
- 你也可能会损坏财物，作出种种愚蠢的选择，给将来带来没完没了的麻烦。

停下来问问自己，你到底为什么生气。

- 是因为你有所恐惧吗？
- 是因为你觉得自己受到了不公平的待遇吗？
- 是因为有人说了或者做了什么让你难堪的事情吗？
- 是因为发生了什么伤害你的感情的事情吗？
- 是因为你觉得自己和自己的需要没有受到别人的尊重吗？
- 是因为你想起了以前受伤的经历吗？

用伤人的方式表达愤怒

当人们不清楚自己的感受时，有时会以不健康的方式发火。愤怒于是变成负面的、具有破坏力的行为，并可能对你或其他在你生命中具有重要地位的人或事造成伤害。

如果你经常发火，你会发现：

- 你很难维持友谊、两性关系、家庭或工作
- 你会让自己和他人都很难受
- 你会伤害自己或他人（经常是你所爱的人）

- 你会感觉孤独、不开心
- 你可能会有暴力倾向——这本身会对他人造成伤害，是非法的行为，你可能会因侵犯人身罪或其它罪行受到起诉

愤怒可以把你的生活搅得天翻地覆！

如果你感觉情绪低落或者难以把握自己的生活，有时你会借由发火来扭曲别人对你的观感，让别人害怕你。这可能会让你觉得自己很强大，有能力操控身边的其他人。这样使用愤怒会伤害你自己和其他人，使你很难交到朋友或维持其它关系，甚至可能导致负罪感和耻辱感。这些情绪又会使你自卑，并让你更加愤怒和孤独，从而进入恶性循环！无论通过什么方式，利用愤怒来伤害他人都是不对的！

另一方面，如果人们忽视自己的怒气，它将无以宣泄，甚至可能导致自己跟自己过不去。

如果你一味克制自己的愤怒，你可能会：

- 发现这个办法只在短时期内有效
- 患上抑郁症、自卑或感觉焦躁
- 使用毒品或酒精来“掩盖愤怒”
- 感觉难受、痛苦并怨恨自己
- 伤害或惩罚自己
- 爆发——而且经常是为些无关紧要的芝麻小事
- 向那些跟你的愤怒根源完全不相干的人发泄
- 让愤怒控制你的生活！

克制意味着你的怒火依然象个感情的魔鬼一样潜伏着，随时等待着机会去伤害你或他人。

开始自己做主

强烈的怒火使人无法理智思考，找不出解决办法，因此你必须学习用积极的方式应对愤怒。

- 愤怒会产生很多的能量。要想控制愤怒，你可能先要找到办法把怒气降低到可以控制的程度，然后再利用它来促成变化。

- 你可以学习把这种能量用于有益的作为，例如：

- 离开让你生气的人

- 跑步

- 整理房间

- 擦洗地板

- 修剪草坪

- 对着枕头或者到外面无人的空处大喊

- 把所有让你生气的想法都写在一张纸上，然后尽情地把它撕成碎片

- 从十倒数到一（如果周围有人就在脑子里数），数“十”的时候大声叫，然后逐渐降低音量，数到“一”时变成耳语

- 锻炼——做俯卧撑或仰卧起坐，躺着用腿做蹬自行车的练习，对着挂在晾衣绳上的毯子练习投球或者用拍子击球（不要对着墙，因为你可能因为没瞄准而打碎东西）

当你怒不可遏时，最好不要开车、骑车或操作机器。

寻求帮助

如果你是因为受人骚扰、被人欺侮或歧视而愤怒，那么无论是在工作单位还是在小学、中学、大学，都有相关的法规和政策。去跟辅导员或平等权利代表谈一谈，看看你都能做些什么。

如果你愤怒是因为你是暴力犯罪的受害者，你可以给本地的警察局或法律顾问服务打电话，了解进一步的信息。

如果愤怒已经成为你生活中的一个问题，你也许应该去看心理顾问。他们可以帮你找出经常让你生气的个人因素。有时是过去的生活经历使得你无法重新开始。很多人在独立尝试失败后，都会寻求帮助。

应对他人的怒气

如果你发现有人正在发火并且已经失控：

- 你的安全是第一位的，所以保持距离，保持安静。
- 如果发火的人问问题，轻柔、镇静地回答他。
- 如果情况可能走向暴力，去找你信得过的成人来帮助。

如果你家里经常有人发火，那不是你的错。

- 没人能让别人发火。每个人都应该控制自己的怒气，不让怒火占据他们的身心。
- 如果你生活在一个充满暴力的家庭，你应该跟一位你信得过的成人谈一谈。
- 如果你的处境不安全，这并不构成对他人的“出卖”。你和那个无法控制怒气的人都需要帮助。
- 想想你能做些什么来保证自己的安全。
- 在隐蔽处准备一些应急钱，以便你能离开那里，到信任的朋友家里去。
- 准备一个小包，里面放上必需品，这样你就能随时离开。
- 不要发火，也不要作出反应，避免视线接触，保持清醒和冷静，一旦能够安全地离开就赶紧走开。
- 如果你为自己和其他在场的人的安全担心，就给警察打电话。

应该学习并锻炼的技巧

- 自我觉察

- 了解自己，这样当你开始生气的时候，你就能觉察出来。
- 找出让你生气的原因，然后想想有什么办法可以让你不发脾气就能解决问题。
- 沟通

良好的沟通能力需要同时具备倾听和表达的技巧。

- 练习做一个积极的倾听者。积极的倾听包括：
 - 跟说话者保持视线接触
 - 发出一些“倾听的声音”，比如“嗯”，“我知道了”，等等
 - 用你自己的话重复对方所说的，以表示你已经明白，比如：“你的意思是……吗？”
 - 练习有逻辑地组织你要说的话。
 - 轻声讲话，并且不需要感觉沮丧。
- 有主见

有主见的意思是，据理力争而不感觉沮丧或恼火。

- 有主见首先要倾听，然后你可以说：“我听懂了你的意思，但是你有没有想过……”
- 有主见是接受这样一个事实——你可以有不同的意见。每个人都可以有自己的看法，这没关系。
- 有主见是宽容和妥协。
- 有主见是坚持自己的立场但并不威胁任何人。

有主见是一项每个人都应该学习的重要技巧。

- 解决争议

愤怒是一种强烈的情绪。强烈的情绪会影响一个人清晰思维的能力以及常识性的判断能力。在应对强烈的情绪时，解决争议的技巧会很有帮助。

解决争议包括：

- 分析问题
- 倾听并尊重每个人的意见
- 寻找双赢的解决方案，也就是说，没有赢家也没有输家，每个人为了得到想要的结果，都必须准备放弃一些东西。

19、负责任地表达自己的情绪

平时，我们有各种不同的策略来逃避压抑的情绪和不良的感受，而在生活当中，其实是有一个观察者在随时观察我们的喜怒哀乐的，只是我们常常把他忽略了。

在这里，我教给大家一个很实用的方法，就是找一个对象去坦陈，去告解。生活中，最好的告解对象是植物、蓝天、白云。

比如说，你看见一朵云飘过时，可以说：“云啊，你知道吗？刚才我看到那个女人跟我老公说话，我特别吃醋，很愤怒。白云，我现在告诉你，我承认自己是一个忌妒的人……”

你甚至都不用去接受自己是一个忌妒的人，你只要“看见”就好了。因为忌妒是在潜意识底下运行的，你把它带到表意识就行了。所以，当你感受到不好的情绪时，你要去找一个对象，比如说一棵树、一朵花，或是你信仰的神，去向它们告解、坦白、承认，甚至是拥有你的情绪。

为什么要讲“拥有”？因为我们常常不去拥有自己内在的东西，不喜欢的东西都被我们打压下去了，结果那些都变成了我们生活中的阴影，它们阻挡了我们回家的路。我们只有真正看到、接纳这些内在的想法和自己不喜欢的事物，才能去诚心地告解、承认、拥有，慢慢地，我们就会发现自己不再跟自己死较劲了。

另外一个方法就是，不要压抑自己的情绪。要知道，你当下所有的情绪，都不是当下的某个人、某件事，或是某种物勾起的，而是你内心压抑了很久，甚至从儿时就开始累积了，只是在这个时间点集中爆发了。

当情绪上来了怎么办？不要压抑，也不要选择遗忘，遗忘实际上是治标不治本的，表面遗忘，内心其实有很多东西还是没有处理掉。你要负责任地去表达它，不压抑，不转移，不自圆其说，不合理化，不否认它，而是去合理地、负责任地表达。

所谓“负责任地表达”，举个例子来说，你那天心情本来就很糟糕，结果停车的时候发现，以前老占你停车位的那辆车又停在了那里。

“不负责任地表达”可能就是，脾气一下就蹿上来了，先隔空乱骂一顿再说。或者是把车窗打破，轮胎刺破，等。

而“负责地表达”就是，先缓和一下自己的情绪，接着在一张纸条上写这么一句话：对不起，这里是×××的专用停车位，麻烦你下次停在别的地方，好吗？然后，贴在他的车窗上面就走。接下来你就会发现，他之后就没有再停“错”过……

20、气定神闲

就我们对这个世界所知的一切而言，我们对于人类本质的了解仍然非常有限。在我们之前发生过这么多的事情，在我们之后还将有那么多的事要发生，而此时此刻正在上演的剧目亦是纷繁复杂。

现在，请你与自己的呼吸碰触，并再一次地注意到：当你呼吸时，你就使自己的身体变得开放、接纳。你对体内的任何紧张之处都可以掌控。你有责任让它们放松，因为是你制造了这些紧张。你也有责任要爱它们。所以，在吸入空气的这一刻，能否也让你的身体对吸入的气息变得开放、接纳，知道这气息将把奇妙的养分带给它？

当你放松自己时，你的身体就想要得到更多的空气。呼吸加上放松就等于力量和活力，就是保持气定神闲的力量，与欣赏和享受这种状态的活力。

此刻你能否回忆起某个时候，也许就在昨天，你曾经感到紧张、有压力，而这种感觉也许是源自他人或自己对你流露出的不满和失望。或许，你还能回忆起当时那份压抑的感觉。这样回想时，要意识到你可以对着这份紧张呼吸，让自己定心凝神，并给予自己欣赏的讯息，然后看着它慢慢消散不见。

我希望你已经多次体验到这个过程。我还希望你将会更多次地体会到：当有紧张感存在的时候，你能够觉察它，承认它，欣赏它带给你的信息，然后放松它。

现在，去到你的内心深处，给自己一个欣赏的讯息。或许随着一个又一个清晨的流逝，你越来越能意识到：伴随着对自己的欣赏和珍惜，你的人际关系和你想做的事情都变得容易了。

在这个世界上，有许多事情都需要我们气定神闲的睿智，以及基于对自己和这个世界的欣赏而来的洞见——这使得我们能够做出有效的决定，改变自己内部和外部世界的不足之处。

我们需要强有力、敏锐而气定神闲的人。

21、没有不好的情绪，只有不被尊重的情绪

人很容易评判，对于那些不愉快的、不喜欢的情绪，就称为负面情绪，所以，我说的“好”是针对人们以为的“坏”。

情绪是送信的客人，每一封信都来自于我们的内心。如果你对客人能以礼相待，理解并应对好这封信，客人就会走了。相反，如果你关门不接待，这个客人就会一次次的不请自来，就像一个送快递的，怕你收不到一趟趟的送，因为你关着门，他怕你听不到就敲门、砸门甚至撞门，白天你不开门，他晚上再来。那就是你做梦的时候，你的保安（理性）下班以后。

客人的执着是重要的，因为信的内容很重要，这封信包含着我们的期待、渴望，包含着我们内心的重要需要。越是大的情绪，“信”的内容越重要，越有价值。所以，如果你出于巨大的情绪中，那我首先要恭喜你。

让我们举例来说吧，说说情绪尤其是负面情绪的价值和好意。

1. 嫉妒是好的。

嫉妒告诉你自己想要的是什么，以及有多么想要！若你能够稳住神，不去急于排除这种不快，而是能够对自己看得深一点，你会发现内心很多的饥饿，尤其是童年时的完全无助的饥饿。倘若你有能力去处理或者有机会找到人帮你处理，你的人生会因此开阔和自由许多，尤其是当你发现你已不是那么无助，只要你愿意，你可以实现很多；尤其是当你发现你虽然有那种饥饿，但你也有另外一种食物，而那个食物的营养也很宝贵。虽然这常不是一条轻易的路，但这是一条通往爱和希望的路，而让我们难受的嫉妒，正是信号灯。

2. 压抑是好的。

压抑让你安全。忍一忍，至少当时你获得了安全，在你没有能力或者准备去应对那个冲突之时，压抑保护了你。所以，请感谢压抑，感谢每一个压抑，至少他让我们平安的存活下来。至于我现在要不要压抑，那其实还是取决于我有没有准备好应对一个可能的冲突。老实说，小时候，很小很小的时候，那日渐遥远的童年里，压抑是难免的，我们依赖父母和他人，我们没有足够的能力独立，没有足够的能力保护自己，不压抑是几乎不可能的，人在屋檐下，岂能不低头。

而压抑虽然保证了安全，但是也委屈甚至扭曲了我们自己，甚至形成了习惯性的压抑，这一点没什么奇怪，如果一个人被锁在箱子里很久，他的腿自然是不能马上站立和走路的。如果我们有了压抑的习惯，我们很难在不需要压抑的时候依旧压抑然后特别的委屈和愤怒。好的方法是，努力的觉察和区分，过去（童年）我不得不压抑，现在（成年）的情境我还不需要这样，如果我们愿意承受，我们是否鼓起勇气表达自己，所以说鼓起勇气，是因为害怕、压抑的惯性是客观存在的。

3. 愤怒是好的。

当你压抑压抑再压抑，你很难不愤怒。愤怒里包含着力量和自尊自重。力量是好的，很多你平时无力干，懒得干，不敢干的事情，当你愤怒的时候，你就可以做了，而且很可能

效率很高。人类很多的作为和精彩，都是一怒之下、盛怒之下做出来的，一怒之下，揭竿而起。或许会有人马上说，那很多悲剧和灾祸也是因为愤怒而生的。所以，很多人的愤怒被压抑，人不敢愤怒。对于这种说法，我同意而且不同意，同意的是，粗糙的来说它们是相关的，不同意的是，愤怒中资源蕴含的是力量，你怎么用这个力量是你的选择，实际上悲剧和灾祸不是因为愤怒而生，而是因为你对愤怒中的力量的偏差使用而生。

有的人用这个力量去生气去破坏去攻击，有的人用这力量去争气去发展去保护。怎么用是你选择的事，而这个力量是宝贵的资源，就像汽车的马达。多少人缺乏力量呀，多少时候缺乏力量呀，而现在你拥有着力量，这不值得恭喜么？

4. 自爱自重是好的。

“老实人被逼急了”，这个“急”是非常好的。当一个人愤怒的时候，他内心的声音是什么？常常是“这太过分了！”“这太不公平了！”“这太不应该了！”，所以，我们现在去追求公平和合理。这是非常好的。尽管每个具体的愤怒的人，他们头脑里的观念、界限千差万别，并不总是合适，尤其尤其是人在迁怒的时候，但这里面的倾向是追求自爱和自重。能够愤怒的人都不会过于内在受伤，不会患忧郁症。

5. 悲伤是好的。

不要去劝一个悲伤的人，让他尽情的悲伤，悲伤的尽头是接纳。一个人通过悲伤来获取同情、爱是一种扭曲的选择，他们会力保自己的可怜，这是一种他们错学的技巧，我们要小心，因为这种技巧是隐蔽而强大的。我说的悲伤不是指这种技巧，而是指自然地悲伤，自然地悲伤是好的，有机会接触到被我们冰冻的悲伤是好的，是一个和自己连接的机会。如果目前有一个事件让你正处于悲伤，这个悲伤是好的，悲伤包含着疗愈。

所以，通常来讲，不要制止和劝慰一个人悲伤的人，陪着他，倾听他，对他说，哭吧，哭吧，这真的是让人难过。看着他哭个够，就是对他最好的安慰和爱。相信他在充分的悲伤后会接纳那个巨大的失落，并开始新的生活。（如果这里面的“他”是自己的话也一样。）

6. 无聊是好的，甚至是珍贵的，如果你不急着把它赶走的话。

青少年是很容易感到无聊的，那其实代表着他们灵性的敏感，代表他们在意生命的价值和意义。此前，太小不能够，此后，麻木习惯，所以青春期时的无聊感是一个被包裹的灯笼，如果不急着跑出屋外，他会发现包裹中的光，而那是他接触自己此生原本使命的良机。

然后人就长大了，高考大学毕业挣钱结婚养家，人变得匆忙赶紧，没有空闲的机会，也习惯了用各种声色来消遣无聊，知道男人三十五岁以后，生存已不成问题，所有社会要求的他大概都过得去了，他又开始问，我内心真正想要什么，我生命的意义何在？

7. 感觉没劲是好的。

只要你不怕这种感觉，只要不因为这种不舒服而急于摆脱他，你就有机会和内在真正的你见面，无聊或者感觉没劲，告诉你现在做的不是你要的，不是和你适合的，那么什么才是？你就可以开始寻找了，否则你怎么开始呢？

8. 焦虑是好的。

焦虑是难受的，恼人的甚至是可怕的，但它本身包含着极有价值的东西。可以承受的焦虑，让你认真、小心，难以承受的焦虑，可以给你更意义深远的东西，它会告诉你那里

想错了，你哪里的界限是有问题的，最常见的是你不顾现实而过高的期望自己，你有完美主义倾向，你有强迫性的观念。

比如你不顾事情的节奏，而希望更快、更早、更好。倘若你能深看你的焦虑，你会看到你头脑里刻度的偏差，把那个刻度调过来，你就会安然而有效，而这是多么重要，可以避免你此后多少的挫败、无望、自责、慌乱和失眠。

如果你坚持回避情绪，你必将被打扰，如果你极力逃开情绪，你将被追上，而如果囚禁它，我祈祷你囚禁不成，因为一旦你成功了，身体就会不得不说话，身体不是轻易说话的，而它一旦说话，那个话会重得多——身体说话的方式生病，绝大多数的疾病都是因为情绪。所以，我祈祷你囚禁不成。

没有不好的情绪，只有不被尊重的情绪，没有可怕的情绪，只有缺乏了解的情绪。

22、生命的能量来自宁静

宇宙万物的一切活动是动态的，太阳、月亮、万物都在动。这个世界如果不动就毁了、空了。我们认为这是死亡了，其实不是死亡，死亡仍是一个动态。世界上有没有一个真正的静止状态呢？没有。

从物理、生理，还是思想等方面看，没有完全的静态。静态，是一种缓慢的动态，一种延长的现象。如果学物理学、哲学或其他科学，就很容易懂这个道理。

所以，静是个很难得的东西。宇宙万物，如我们吃的水果、粮食，观赏的花木，都是静态的生长。静态是生命功能的一种状态。

换句话说，能源从哪里来的？是从静态来的，从空来的。为什么我们忙碌到夜里就要睡觉呢？因为人也需要静态。脑筋不休息是不行的。

以前的宗教，人跪在那里祷告一下，或者坐在那里，心里宁静一会儿，烦恼就解除了。再譬如人生病了，必须要去医院。不是医院的医生用药物把你治好，而是靠你自己休息过来的，药物只是一种帮助。这些道理，都说明静态的重要。

这个原理，中国几千年前就有个人，讲的非常清楚。他就是道家的老子。

老子说：“万物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。”意思是说，根是万物生命的来源，回归根才是静，能静才回归生命。这就是讲静态的重要。

可是，人的生命常常忘记了静，反而尽量用动态去消耗自己。如果全世界的人类都拼命消耗能源，能源全消耗完，人类也就灭亡了。

我以前带兵、带学生的时候，有三个很好的处罚办法。

第一个办法，不是骂人也不是打人。只要叫他两手各拿一张报纸，手平伸起来立正，站一个小时。那很痛苦啊，你们可以试试看。第二个办法，三天不准说一句话，也很痛苦。还有一个办法更严重，把他丢到一个非常空旷的山野，什么东西都没有，那更痛苦。

可是，理解了静的道理以后，这三个痛苦会变成最大的享受。把脑筋静下来，思想情绪完全静下来。一切的智能，如果不是在静态中，是发挥不起来的。

老子告诉我们道家的修养方法，有八个字：“专气致柔，能婴儿乎？”把自己身体活动的功能宁静下来，完全恢复到婴儿的状态，脑筋是清楚的，是快乐的。

打坐是学静态最好的也是最根本的一个办法。

譬如一杯水，乱搅动的时候是看不清楚的，沉淀下来就能看透了。打坐是口头称谓，实际叫坐禅，也叫正思维修，还有行禅、住禅、卧禅等称谓。打坐不必按照释迦牟尼佛一样盘腿打坐，全世界归纳起来打坐的姿势大概有 90 多种。诸位没有注意到这门学问，你现在到印度去看，有人站着伸出一只手 30 年不动。印度有很多人这样一个姿势站着，几十年不动。

静，涵盖了很多无穷的力量。我要大家学静的功夫，最高的境界，就是反省观照自己，乃至不加任何判断的观照自己。

我们一个思想发动，产生了多少痛苦烦恼？古今中外几乎没有一个人能讲得清楚。但有一个人讲清楚了，就是释迦牟尼。

他说人的思想一动，一弹指之间就有 960 次转动，一昼一夜，我们的思想转了 13 亿转，刚好是我们中国的人口数。这不是他随便讲的。

现在的心理学、医学，还没有研究到这样的程度。这样东想西想，就是浪费精神，浪费生命。

老子讲的，生命的根本是在宁静中恢复的。我可以告诉大家，静态到了极点，能知过去、现在、未来，就有了预知能力。但是有一个条件，要真的在静的状态，那时所有的快乐痛苦都忘了，没有了身体，人和宇宙合一了。

但是，真的能够静，有先知、有神通的很少，多半是假的。

大家都有做事的经验：有时候处理一件复杂困难的事，百思不得其解。忽然自己的思想说，这样做可以解决问题，这就是静态的作用。所以，你要处理复杂困难的事，一定先要静下心来什么都不想。你越想就越是把自己的脑子转了起来，所有的神经都转起来，最后不死即病。

既然静有那么大的功效，但是我们修养的人，包括宗教家都做不到，为什么？这就是物理生理的作用，物理的世界是没有静的，一切都是动的。我们看一座山，似乎山没有动。其实山在动，他在长大，有时瘦、有时胖，它还在移动，也在呼吸。植物也是这样，都是动态，整个大地都在动。

但是生命的真正能源来自宁静，现在的大科学家都知道这一点。

譬如肝不大健康的人，脾气很大，或者很内向，或者很悲观。这样的情绪影响下，使人静不下来。胃里的东西多了，人就懒得用思想，尤其是“酒足饭饱”时。但是，这不是静，实际上那是心里最动乱的时候，动乱的没办法，里面都是动态。

真的静态，是身心彻底宁静下来，没有思想，但不是睡眠。身体绝对健康，才达得到这种程度。当你想静下来却觉得思想很乱，尤其是年纪大的人就要注意，你可能已经进入病态的状况了。

23、肢体语言背后的心理秘密

一部美剧 *lie to me*，让我们很多人都知道了肢体语言，微表情是什么。一个无心的眼神，一个不经意的微笑，一个细微的小动作，就可能决定了你的成败——即使这是一次千万元级别的商务谈判。是的，那些被我们所忽略的微小的身体语言，就是有着如此之大的魔力。正是这些微妙的身体语言，决定了我们在与他人的交往中是掌控别人，还是为别人所掌控。

交叉双臂会大大降低可信度

早在远古时代，我们的祖先就已经学会了躲在障碍物后寻求保护的自卫方法。当我们还是孩子的时候，一旦感觉有危险，我们就会立刻躲到诸如桌子、椅子、家具等固定物体或妈妈的裙子后面。六岁以后，我们逐渐学会了将双臂紧紧交叉抱于胸前来保护自己的动作。当长到十来岁的时候，我们又学会了掩饰，知道可以通过稍稍放松手臂以及配合以双腿交叉的动作来隐藏环抱双臂这一动作的自卫性，从而掩饰我们内心的恐惧。

随着年龄越来越大，在我们的刻意掩饰之下，双臂环抱于胸前这一动作的防御性也显得越来越不明显。不过，每当感到有危险，或遇到不愿遇到的事情时，我们都会下意识地将一只或两只手臂交叉抱于胸前，用自己的肢体形成一道身体防线，抵抗外来的危险，从而达到保护自己的目的。不管怎样，有一件事情是可以肯定的：

当一个人感到紧张不安想保护自己，或不愿接受他人意见的时候，他很可能会将双臂交叉，紧紧抱于胸前，借此告知对方他有些紧张或不安。当你将双臂交叉抱于胸前时，你的可信度也会随之大大降低。

黛妃用“眼睛向上看”的姿势博得全世界的同情

在人类发展的历史长河中，眼睛一直是我们最为关注的器官，它对人类行为习惯造成的影响也成为我们经常研究的课题。目光的互相接触有时能够控制谈话的局面。

比如，当某个人说“他用十分轻蔑的眼神看着我”，就显示出交谈对象高高在上的态度。而当你和别人说，“在你说话的时候请正视我的眼睛！”那就表示你怀疑他在撒谎。在面对面的交谈中，我们的目光大部分时间都停留在对方的脸上，所以眼睛所传递的信息，是能够帮助我们解读对方态度与想法的最佳利器。当人们初次见面的时候，会在很短的时间里形成对新朋友的第一印象，而这个印象主要取决于人们的眼睛所看到的东西。

在恋爱期间，眼睛是最能传神的器官。为什么罗曼蒂克的相遇总是发生在灯光朦胧的地方呢？

瞳孔扩张就是答案。在微暗的光线中，人们的瞳孔会不由自主地扩张，从而让相遇的两个人互相产生吸引力，成就罗曼蒂克的爱情。

为了向他人表示自己的威严或者攻击性，人们常常会做出压低眉毛的动作。反之，提升眉毛的动作则是顺从谦恭的表现。有人发现某些种类的猩猩和猴子 也会用这些动作表示相同的含义。他们还指出，常常有意提升眉毛的动作会带来一种顺从的感觉，而常常有意压低眉毛的人则会被认为具有相当的侵略性，在这一点 上猩猩和人类的感觉完全一样。

在低头的时候抬起眼睛往上看，是另一种表示顺从谦恭的姿势。这种姿势同样对男人具有吸引力，因为这会让眼睛显得更大而且让女人看起来像个孩子。这种心理反应可以这样解释：小孩的身高比成年人矮得多，所以在看成年人时必须抬起眼睛往上看；久而久之，不管是男人还是女人，都会被这种仰视的目光激发出 类似于父母般的情感反应。

在婚姻遭遇危机时，黛安娜王妃用“眼睛向上看”的姿势博得全世界的同情。下巴微微内收，抬起眼睛向上看，露出纤细的脖子，这个姿势几乎已经被黛安娜王妃艺术化了。这种像孩子般的姿势触发了成千上万人的怜爱之情，特别是当人们认为黛安娜王妃遭到英国王室的攻击时，更是希望能像父母一样保护她。这样 一种表示顺从的姿势，人们平时并不会会有意识地去练习，但是大家心里都清楚，只要做出这样的姿势就会收到预期的效果。

女性更喜欢微笑可能是天生的

罗伯特·布诺温发现，人在群居生活时欢笑的次数是独处时的 30 倍。同时，他还发现，与各种笑话以及有趣的故事相比，和他人建立友好的关系这一目的与笑声的联系似乎更加紧密。在引发我们大笑的各种原因当中，只有 15%来自于笑话。

人们用嘴角上扬的表情来表达心中的快乐之情，与此相反，当人们不开心的时候，他们就会表现出一种嘴角下垂的不高兴的表情，也就是我们常说的撇嘴。只要感到不开心，沮丧，绝望，愤怒或紧张，人们的脸上就会浮现出这样的撇嘴表情。然而，我想告诉有这一习惯的人们一个不幸的消息：如果一个人总是把这种负面、消极的表情写在脸上，久而久之，他的嘴角就会永远保持一种下垂的状态，看起来总是一副没精打采的沮丧样子。

波士顿大学的马文·海切特和玛丽安·拉·弗朗斯进行了一项研究。其结果显示，在面对主管和上级时，无论是在气氛友好的前提下，还是不友好的紧张气氛当中，下级人员都会面带微笑；而主管和上级人员在下级面前，只会在气氛友好的前提下才会露出微笑。

这项研究还表明，无论是在社交还是在职场交往中，女性微笑的频率远高于男性，而这也就在无形中使微笑的女性在面对不苟言笑的男性时居于弱势或下 属的地位。有的人认为，正

是因为女性笑得更多，所以长久以来她们才会一直被置于男性之下的从属地位。不过，有研究显示，早在出生八周之时，女婴笑的次数就远远多于男婴。所以，微笑这一特征很可能是天生的，而非后天培养所致。最合理的解释可能是，在人类进化的过程中，女性多扮演安抚者或抚育者的角色，而微笑正好与这一类角色的特性和功能相吻合。

撒谎时最常见的手势

用手遮住嘴巴的手势，下意识地用手遮住嘴巴，表示撒谎者试图抑制自己说出那些谎话。有时候人们是用几根手指或者紧握的拳头遮着嘴，但意思都是一样的。

有的人会假装咳嗽来掩饰自己遮住嘴巴的手势。比如我们在电视上常常看到的扮演强盗或者罪犯的演员，他们在和其他歹徒讨论犯罪计划，或者遭受警察审讯时，就常常做出这样的动作。

触摸鼻子的手势一般是用手在鼻子的下沿很快地摩擦几下，有时甚至只是略微轻触，几乎令人难以察觉。女人在做这个手势时比男人的动作幅度更小，或许是为了避免弄花脸上的妆容。

美国的神经学者阿兰·赫希和精神病学者查尔斯·沃尔夫深入研究了比尔·克林顿就莫妮卡·莱温斯基性丑闻事件向陪审团陈述的证词，他们发现克林顿说真话时很少触摸自己的鼻子。但是，只要克林顿一撒谎，他的眉头就会在谎言出口之前不经意地微微一皱，而且每四分钟触摸一次鼻子，在陈述证词期间触摸鼻子的总数达到26次之多。两位科学家分析道，与频繁触摸鼻子的情况相反，只要克林顿诚实地回答提问，他就完全不会触摸自己的鼻子。

思考的手势是将握住的手放在下巴或者脸颊处，通常还会将食指竖立起来。当人们开始对说话人的话题失去兴趣，然而出于礼貌又想装作感兴趣的样子时，这个手势就会悄悄发生变化。随着厌倦袭来，原本轻挨着脸部的手腕渐渐成为了头部的支撑。

24、身体是如何积压情绪和疾病的

有一位香港的女士，婚后育有一儿一女，而且一直都跟公公，婆婆住在一起，虽然丈夫一家对她还不错，但她非常希望能够有自己的空间，跟丈夫提过几次想搬出公婆的家都遭拒绝。后来她也慢慢不再提这件事了，去年她突然得了肺癌，检查出来的时候都已经是晚期了，两次化疗之后，她住进了特护病房，因为家庭经济情况较好，她的房间是一个三十多平方的套房，有一个小的会客室，从卧室的窗口可以看到外面的草坪。

除了接受西医的治疗外，她的家人还帮她找了一位著名的心理治疗师。面对一切的治疗她都显得很平静，家人问她需要什么，她只说希望丈夫，儿女每天都来看看她，事实上她丈夫基本上晚晚都睡在小会客室陪她。当心理治疗师在一次催眠治疗中问她，这辈子最大的心愿是什么？

“我希望有一个自己的家，跟丈夫，儿女在一起，有自己的房子，不用很大，几十平方也可以，可以看到外面绿色的植物。”

“那你希望住多久？”治疗师问。“不用很久，几个月就好。”她平静地说出自己的心愿，嘴角滑过一抹连她自己都没有察觉的微笑。

我们身体绝大部分的疾病是由我们的负面思想和情绪积累产生的，而不同的身体位置储存不同的情绪，我国中医的古老智慧早就说过，肾主恐惧，肝储愤怒，肺藏哀伤……

我们的思想可以欺骗自己，但身体是不会说谎的，它忠实地帮我们贮存所有的情绪，提醒我们要去真实地面对自己真正的需求，让我们好好地来处理。身体的不适和病症只是我们内心的呼喊和求救，它只是火警钟。只可惜大部分的人没有真正理解这些讯号，头痛医头，脚痛医脚，甚至想办法把这个火警灯切除掉，其后果必然是悲剧性的。

这位患肺癌的女士内心充满了不能拥有一个独立家庭的哀伤，可是她用忙碌，不去想等方式去避免接触自己真实感觉的时候，她的潜意识就用身体的病症帮助她实现了最大的心愿，但代价竟是宝贵的生命。看来裴多菲的那首诗“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛！”深深道出了我们人类最深层的渴求。

在这个几十平方的特护病房，有她的丈夫和儿女，公婆不会在这里住，窗外是绿色的草地，用这种方式，她终于拥有了属于自己的空间。而她的要求不高，只需要几个月，那恰好是她生命最后的一段日子。这是让人不胜唏嘘的一个故事，其实许多人跟这位女士一样，直到生命结束都没有觉察到火警钟背后的真正源头。世界心理卫生组织指出，70%以上的人会以攻击自己身体器官的方式来消化自己的情绪，消化系统，皮肤和性器官是重灾区。

人们只是大把大把地吞下胃药，却往往逃避给自己压力和紧张的根源；皮肤上的各种红疹，犹如一座座小火山的爆发，是想告诉你，我很生气，请看看我的愤怒，听听我的声音；亲密关系的问题，经常在性器官上呈现病症。尤其是女性，一位朋友在前夫有外遇后，得了严重的盆腔炎，久治不愈，故不能有性生活，其实是她的身体帮她说出了她那时没有说出的话：“不！我不会再跟一个背叛我的人在一起！”她是幸运的，离婚后找到一个真正爱她的人，结合适当的调理和治疗，她的病早已痊愈了。

我们每个人眼神中所带的情绪，有人是愤怒，有人是怀疑，有人是恐惧……这些情绪并非我们此时此刻当下的情绪，而是在成长的过程中受到各种的创伤，我们通常被命令“不准哭！不许发脾气！……”这些被卡住的能量聚集在身体里，眼部是其中的一个窗口。就好像戴上了一副愤怒，怀疑或恐惧的有色眼镜，而透过这样的有色眼镜去看这个世界，又会为自己重复制造不好的命运。

世上原本没有黑暗，只是光的不在；光来了，黑暗就不在；觉察就如黑夜中的明灯；能让我们轻易绕开总是绊倒我们的障碍。

亲爱的身体，我们最忠诚的朋友，一直用各种各样的方式提醒我们看看问题的根源，它是帮助我们觉察最好的伙伴。而这种觉察其实并不一定要源自自己的病症，我在同学的身上看到的一件事情就给我很大的帮助。在课程的一次练习当中，一位日本的女同学剧烈地咳嗽起来，感觉得出她也不希望咳嗽的声音打扰别人，但实在是忍不住。老师温柔地看着她的眼睛，对她说：“如果你不咳嗽，而是说一句话，其实你想说什么吗？”

这位同学先是一愣，然后哇地一声哭了起来，终于说出她心底最深的恐惧和渴求。神奇的是，从她一开口说出自己真正感受和需要的那一刹那，接下来的课程她就没有再咳嗽了，后来才知道她有多年慢性咽炎的毛病。我过去一旦咽喉和气管有问题，就特别难好，动不动就要吊一个多星期的针才能勉强压下去。因为这个缘故，所以在这一年中我就特别注意，比如有好几次，我刚刚感到喉咙有点不舒服或有几声咳嗽，我会马上觉察自己的内在，问问自己是不是有什么话想说而没说出来，而每一次，无论是自言自语或在心里把那句话说出来之后，这些小小不舒服的症状就很快消失了。

喉咙是我们沟通的部位，我知道自己容易有这方面的问题，从上课到现在的一年当中也特别留意沟通，不一定是对外界的，更多是明白自己其实想表达什么，即使有很多环境不太适合真的讲出来，但可以在心里说。这样做的效果很好，一年下来，就没有再得过这方面的疾病。

25、身体“说出”心理疾病

张小姐是一位外企职员，近两年来有时头晕，有时胸痛，有时脚麻，全身没劲，经常忽冷忽热，频繁打嗝。为找到病因，心电图、脑 CT、胃镜等检查她可没少做，结果都是阴性，很多医生说她的身体没问题。

张女士想不明白，既然身体没问题，为什么还这么难受呢？张女士不知道，她其实患上了一种心理疾病——躯体形式障碍。

躯体形式障碍是一种与心理因素有关的慢性波动性心理疾病，主要临床表现为多种多样并时常变化的躯体症状，可涉及全身的任何系统和部位，最常见的是胃肠道不适：疼痛、打嗝、胀气、呕吐、恶心等。异常的皮肤感觉：瘙痒、烧灼感、刺痛、麻木感、酸痛等。呼吸循环系统症状：气短、胸闷、胸痛等。自主神经兴奋体征：心悸、出汗、口干、脸发烧或潮红等。患者经常反复陈述躯体不适，表现出过分担心自己的身体状况，反复就诊及要求做医学检查。虽然检查结果总是阴性，或者即使有某种躯体疾病，但不能解释其症状的严重程度、性质及由此产生的观念和烦恼，医生的合理解释也不能打消其疑虑，患者常伴有明显的焦虑和抑郁情绪。

躯体形式障碍患者躯体症状的发生、持续与其内心冲突或不愉快的生活事件密切相关，但病人常常忽视心理因素的存在。躯体形式障碍的实质就是“用身体语言说出心理的病”，但人们往往很难确切地认识到自己所面对的心理冲突，因此躯体不适的现象反复出现，“心病”变成了挥之不去的“缠身顽疾”。

当躯体形式障碍出现时，让患者接受心理治疗是最重要的。由于患者已经习惯用躯体形式来表达内心冲突或满足欲望，因此，帮助患者了解疾病过程，学习使用新的处理内心冲突的方法，可以有效缓解躯体症状。必要时可使用抗抑郁和抗焦虑药物。

26、语言只占人际交往沟通的 20%

人际交往中,看上去人们通过说话来沟通或者获取信息,但实际上,话语背后的非言语信息,像语音、语调、身体姿势、面部表情、某些微小动作等等,才是人际信息的重要组成部分。非言语信息究竟在交流中占比有多大呢? 80%。而剩余的 20%的语言交流,其中 13%是语言是如何被表达出来的,也就是同样的内容是用方式说的,而内容本身仅占 7%。

所以也就不奇怪,为什么我们都知道有人说“不”的时候其实他是在说“要”,为什么有人说“我恨你”的时候是在说“我爱你”。因为这些内容根本抵不过人们在传递内容的同时所传递的非言语信息。

中国人说“听话听音”,意思是不要只听内容,要注意内容背后的更多信息。在精神分析式的心理治疗中,大家都知道有一种阻抗的表现是来访者不停的说话。说话在某些时候是一种防御,用不间断的说出来的内容来隐藏内心的恐惧或者是焦虑。

有种现象是很常见的,两个不是太熟的人见面,双方都会感到有点尴尬,而两人默契地找一些话题来聊,看似聊的都有些内容,其实是在缓解因为尴尬所带来的焦虑。

有些人已经超越了用话语内容去了解他人,因为他们已经熟悉了如何去感知对方的非言语信息,通常是对身体的语言信息的识别。婴儿在无法开口说话之前,母亲只能通过母爱和对婴儿的感受和观察去照顾它。如果假设人不会说话就意味着不会表达,而且会导致他人无法了解自己这一说法成立,那么所有的婴儿在出生不久都会死去。事实上,人类有一种超能力,其实就是本能的接触,不需要借助任何语言,你既能感知对方也能让对方感知你,这就是心心相应。语言越发达,这种本能的感知就退化了。

这同样也有例可举。在孩子学会说话的时候,父母和孩子的交流就更多地运用了语言。而这对于某些家庭来说,变成了灾难。

使用语言和使用身体是在大脑的不同区域发生的,语言的发展必须借助逻辑,它不仅是人们表达情感的一种方式,也是用来控制自身、加工处理自身信息的重要方式。在一些家庭中,父母对孩子的说话内容已经控制不住的变成了重复,一些话被翻来覆去的说,年复一年日复一日。父母忘记了如果不用说话的方式,或者要孩子说话的方式,自己怎么去感知和了解孩子。父母越是不会使用语言以外的方式和孩子接触,就会越多的使用说话的方式,然后让说话变成了唠叨和重复。父母和孩子之前的距离往往是从说话开始,而和解却是从动作开始的。夫妻之间的冲突也同样如此,吵架总是从用说(指责、抱怨、攻击)的方式开始,而和好也是从做两个丈夫爱吃的菜、抱一抱妻子开始的。

有研究调查表明，性的和谐是夫妻关系和谐的首要因素，这也就不难理解了。

而对于很多没有学会练习用身体去感受的人们来说，有一个可以练习的安全环境是多么重要。也许我们可以试试停止说话，用身体去感受用身体去动作，这也许是改善亲密关系的最好利器。

27、语言技巧在沟通中的一些表现

心态在极大程度上决定了语言的选择和运用，也决定了沟通的效果。但是，语言在技巧上，却不可轻视。尽管在心态之外，它相对地显得不是那么占有核心地位。

技巧 1、尽可能用第一人称：“我”；尤其忌讳的是以第二人称“你”开始沟通，它最容易让人产生防御反应。

你在哪里？——我很不安，不知你现在在哪里。——我担心你的安全。——我感到很孤单，很想你。

技巧 2、在提出建议时，应当慎重，给对方选择的余地。

听我的，你应该……——如果我是你，或许觉得可以在 A 或 B 中选择一个办法较好。

技巧 3、使用条件句，虚拟语气，情态动词，要好过直接的表达，显得婉转、温和。

你早点回来。——我想你早些回家。——如果我能在十点钟前见到你，我会很高兴的。

技巧 4、询问情况时，最好选择开放性的提问，而不用封闭式提问。

你觉得我们之间关系好吗？——你觉得我们之间的关系怎么样？有什么感受？

（大家想想，这两种问法，会有什么不同？）

技巧 5、长句的使用，可以增加语言的亲和力，特别地复合句的使用。

你说什么？——刚才我没听清，想你说一遍。——不好意思，如果你可以再一遍，我就可以更好地了解了。

技巧 6、打断对方之前，要考虑对方的感受，要用“对不起”。

你说完了没有？——不好意思，（对不起），我要打断你一下了。

技巧 7、最好不要使用祈使句或命令句，可以避免过度强硬。

在句式上，最温和的是复合句，陈述句较温和；疑问句不温和；祈使句或命令句强烈；反意疑问句最强烈。

要是你听我说完整件事再说你的看法，我很感激。——我想把话先说完。——你听我说完好吗？——别激动，听我说！——你那么大声音干什么？——没看到我正在说吗？——还不给我闭嘴！！难道你是聋子不成？——滚！

技巧 8、轻易不可转移话题。

今天参加晚会开心吧？/那里的人真多。——今天参加晚会开心吧？/不好意思，我今天没心情谈晚会的感受。

技巧 9、决不指责对方的声音或语调。

你这么吆喝着，当我是你什么人？——在我看来，今天的你似乎有点激动，不知我猜得对不对？

（讨论：指责别人说话大声，容易诱发什么反应？它的有害之处在哪里？为什么？）

技巧 10、在沟通中，叫对方的名字，尤其是特定的亲昵含义的名字，乳名，有时候有缓解紧张的效果。

你这么吆喝着，当我是你什么人？——小敏，我不知道今天到底发生了使得你变得有些激动。

28、对自己，要适度地折磨

藏族有句俗语，“天底下有两种东西，不能让它舒适地闲着，需要反复适度地折磨，那就是房子和人体。”

不管多好的房子，如果没人住，很快会“烂”掉。人体也是这样，你不用它，它很快就会出各种各样的毛病。

现代人大多很娇气：进屋子，冷暖气；上下楼，乘电梯；出了门，坐车；肚子饿，下馆子。可是对身体养尊处优，百般呵护并不能让它健康无病，反倒是滋生了很多“富贵病”。

大部分人都觉得生命还得靠“养”着，健康还是要“保”着，而“养”和“保”的方法很多是花钱让身体受折磨。按摩、针灸、拔火罐、艾灸等等，花着钱忍受着皮肉之苦，人们的心里却非常高兴，觉得身体的健康终于得到了保障，这就是人们奇怪的地方。

大多数人平时都特别娇惯自己，别人斜眼瞪他一下，会不高兴；骂他一句，气又来了；打他一下，更是要跳起来。但是为了所谓的身体健康，却舍得花钱让别人折磨自己。

当日子好过了，天天享受，富贵病也就越来越多，血脂高、血压高、血糖高等等疾病，年纪轻轻二三十岁就得了；很多年轻人，心灵的抵抗力也越来越差，忧郁症、易怒，动不动就发脾气，拍桌子骂人，控制不住自己的情绪打打杀杀的也有不少，只能听他的，不允许别人有不同意见等等。

现在不仅有更年期不适症状、还有“更年期提前”的说法。从心理上来说，以前的工人、农民都把时间投入到劳动上，哪有时间发脾气？哪有时间更年期不适？更不要说更年期提前了。

为什么会各种不舒服？为什么会得抑郁症？如果心里经常存储不干净的东西，内在一直囤积，外在又一直伪装，坚持不下去的时候，情绪就会爆炸，引发心理疾病。其实很多时候都是娇气病。

在娇气的环境里，你娇气地爱护自己，娇气病就来了。你不折磨自己的臭皮囊，总会有机会和方式折磨它，自己造作的业力总会成熟的，不成熟在自己身上，会成熟在哪里？

佛教徒通过做大礼拜的方式，磨炼自己的身体，按传承仪轨观想、修持，达到净化自己身口意的目的，外人觉得这是一种折磨，对佛弟子来说，却是非常殊胜的修行方法。

对于人世间有漏的福报，我们还必须好好思考，身体是修行的本钱，身心得了病，连修行的基本资粮都不具备了，就谈不上好好修行了。

所以，在密法里身体健康非常重要，身体是成就五方佛的来源，我们讲的中阴文武百尊都在自己的身体里，当我们的身体净化了，就是佛的坛城，所以一定要懂得珍惜它。

珍惜它，不是娇生惯养着它，而是要时不时地适度折磨它，以中道的方式对待自己的身体，不要过于苛刻，也不要过于舒适。

伟大的释迦牟尼佛为我们示现了中道修行的规范，佛陀没有选择一直苦行苦修，他选择住经舍，日中一餐，托钵等等，行持中道。如果非常苦，你就无法坚持修行；如果非常舒适，你就不想修行。

只有不偏不倚行持中道，才是最好的修行方式。所以，对自己要适度地折磨，不能一味娇惯，这是非常必要的。

29、你在做自己，还是演自己？

生活其实就是一个剧本，我们每一个人都是演员，但这个剧本是很现实的，然而我们很多人都在演自己，而不是做自己。

当我们面对家人、爱人、或朋友的要求的时候，我们容易妥协，就会演自己；当我们不够有信心时，也会放弃自己已经坚持一段的道路，变成演自己；当我们恐惧未来的幸福或成就的时候，我们依然会演自己，不够坚持内心的本然！当我们演自己的时候，就会内外抗拒，动力自然难以持续。

每个人都有自尊，其实就是自我效能感和价值感，这是推动每个人的巨大动力源。然而每个人的自尊会有三个阶段的发展。

首先是依赖性自尊

所谓依赖性自尊，是指依赖他人肯定和表扬而产生的自尊。这里可能我们每个人都有这样的倾向，总喜欢别人的夸赞。在《白雪公主》的故事中，新王后总是问墙上的魔镜：“魔镜魔镜告诉我，谁是世界上最漂亮的人？”如果魔镜说是王后，她就会心花怒放。一旦有人比王后漂亮，她就会恼羞成怒。

这个故事中就表现出依赖性自尊的两个组成部分：

第一是“依赖性”，王后要依靠镜子的回答来衡量自己的美貌，不是自己认为的，所以自我价值观来源于外部环境；

第二是“比较性”，王后喜欢比较他人和自己的美貌：“世界上还有比我更漂亮的人么？”

依赖性自尊让人渴望别人的表扬。比如，做演讲的时候如果观众反应强烈，我们就会很高兴；如果观众没有反应，我们便讲得索然无味。再比如，有的学生很在意家长和老师对自己成绩的评价，如果老师和家长都表扬他，他会很高兴；如果有人对他的成绩表示怀疑或者不屑一顾，他就会很难受，觉得自己受了莫大的委屈。

因此可以看出依赖性自尊让人把生活的动力归结于别人的看法。比如，就业时，会倾向于高名望、高地位的工作；选择伴侣时，主要考虑别人是否肯定、是否喜欢。依赖性自尊使人把自己的判断建立在与他人的比较上。比如，如果考试成绩比别人高，感觉很好，反之则很糟糕。

几乎没有人不具备依赖性和比较性的自尊。因为我们都是凡人，不可能无视他人的看法、不与他人比较，这是人性使然。

其次就是独立性自尊

独立性自尊是不依靠他人看法，自我产生的自尊。拥有独立性自尊的人对自己的评判是根据自我的标准。比如，我很清楚自己的学习是否努力、工作是否用心，尽管别人对此有很多的看法，但最终内心的尺寸是由自己来衡量的。这样的人在思考自己的能力大小时，不会和他人作很多比较，而是和过去的自己比较。我进步了吗？我是不是比过去的自己更幸福？在这里，别人进步的多少，别人幸福还是不幸，都不会影响到他对自己的评价。独立性自尊水平较高的人的生活动力主要来源于寻找“我对什么感兴趣？我关心什么？我到底想怎样生活？”

这些问题的答案。

韩寒坚持写文章，玩赛车，高中就退学，因为他知道读书并不快乐，他需要的是坚持自己想做的。老罗，罗永浩，很彪悍，其实就是坚持自己的理想。学英语，去新东方，办牛博，办老罗英语学校，也是对自己的挑战和坚持自己的追求，而不是为了特别的依赖别人的期望，要不就去读书啦。其实，我挺庆幸父母对我的教育，他们对我的教育更多的是人品和人格的教育，诚实、守信、互助、进步等的信条，至于专业选择、读研、工作、事业等的选择都是我自己去琢磨的，因此到现在我都是动力十足，至少是我自己真实的样子，也比较开心快乐。

最后就是无条件自尊

无条件自尊使个体处于稳定的状态，不依靠别人的看法，也不来源于自我的评价。这类人在评价自己的能力的时候，既不需要和别人比较，也不需要和自己比较，是一种自然的状态。这类人基本是到达了事业发展的顶峰，也基本做到了事业、家庭等的平衡，总之，这类人超级有幸福感，无所谓高成就、无所谓财富、无所谓权位……只在乎自己的内心追求……

这里让我想起了李小龙。很多人说，华人不能进好莱坞。李小龙说：“我试试看”。其实我们绝大部分属于前两类。如果是第一类比较多，那么我们很多时候是演自己，就是按照剧本的要求去演，甚至有时候反差很大自己都觉得怪！如果是第二类，那么更多的时候就是做自己。第一类人如果缺乏外界的肯定或赞赏，那么就会失去动力，因此这类人易动摇自己的决定和行为。第二类人，可能会遇到很多困难和茫然，但他们都会很好地去坚持，因为内心巨大的驱动力。

60 多年前，在美国三藩市，李小龙诞生了。由于父亲是演员，他从小就有了跑龙套的机会。也渐渐有了当演员的梦想。当时因为身体虚弱，所以父亲让他练习武艺来强身。

1961 年，他考上了华盛顿州立大学主修哲学。虽然读了大学，但还是梦想演戏。就像我们很多大学生不喜欢自己的专业，或想从事其它专业。小龙不同的就是他在坚持演戏的投资和能力积累……

因此他自己给自己留了一段狠话：“我，布鲁斯·李，将会成为全美国最高薪酬的超级巨星。作为回报，我将奉献出最激动人心、最具震撼力的演出。从 1970 年开始，我将会赢得世界性声誉；到 1980 年，我将会拥有 1000 万美元的财富，那时候我及家人将会过上愉快和谐、幸福的生活。”

当时，他过得穷困潦倒。可以预料，如果这张便笺被别人看到，会引起什么样的白眼和嘲笑。然而，他却牢记着便笺上的每一个字，克服了无数次常人难以想像的困难。一次，他曾因脊背神经受伤，在床上躺了 4 个月，但后来他却奇迹般地站了起来。

1971 年，他主演的《猛龙过江》等几部电影都刷新香港票房纪录。1972 年，他主演了香港嘉禾公司与美国华纳公司合作的《龙争虎斗》，这部电影使他成为一名国际巨星——被誉为“功夫之王”。1998 年，美国《时代》周刊将其评为“20 世纪英雄偶像”之一，他是唯一入选的华人。他就是“最被欧洲人认识的亚洲人”——李小龙，一个迄今为止在世界上享誉最高的华人明星。

李小龙是典型的独立性自尊，尽管是演员，可他是演自己，哪怕在剧本中都是独特的个人风格！

我们很多人真的一生中都是一味服从别人，依赖别人。没有自己的意愿，哪怕有，也是恐惧的害怕的！因此缺乏持续的动力！

要有动力，就需要从依赖性自尊向独立性自尊，再向无条件自尊转变。

演自己，等于毁了自己；做自己，成长为自己。

30、了解自己：有意思的心理学！（上篇）

关系越好的，往往是最爱损你】和她们说话时，你总是能自动屏蔽那些不爱听的。你的毛病她们永远比你更清楚。碰到你以前喜欢过的人，她们总是特别激动地喊你快看快看。有了小秘密，总是第一个想跟她们分享。其实最关心你的，永远是那个最爱打击你的。

【越害怕的事情越容易发生】口袋装着刚买的手机，在公车上生怕被盗，每隔一段时间就去查看手机是否还在。这一举动引起了小偷的注意，最终手机被偷走。就因为害怕发生，所以会非常在意，注意力越集中，就越容易犯错误。这就是著名的墨菲定理。

【回复短信的速度】一个人喜欢你的程度和他回你短信消息的速度一般成正比。如果你的另一半回你消息越来越慢，恭喜你，你基本已经被取代了！准确率超高！

【悲伤时的眼泪含有有害物质，强忍等同自杀】心理专家研究发现，人悲伤时掉出眼泪中，蛋白质含量很高。这种蛋白质是由于精神压抑而产生的有害物质，压抑物质积聚于体内，对健康不利。美国圣保罗—雷姆塞医学中心精神病实验室专家研究发现，眼泪可以缓解人的压抑。哭吧哭吧，不是罪！

【改变心态】把你所有的不幸总结成一句话，然后问问自己：“3年后，这对你还重要吗？”

【两性心理】男人主动吻女人是突发事件，女人主动吻男人是预谋事件。法国《女性》杂志最新研究发现，在潜意识里，每个女人都希望被自己爱的男人拽住，摁在墙上强吻，这会给她们带来更多快感。专家分析，大多数女性都将接吻视为亲密关系中不可或缺的一部分，是渴望体验到被重视，被需要的感觉。

【高智商男性对伴侣更忠诚】进化学专家金泽智称，对伴侣比较忠诚的男性平均智商水平103，而不忠诚的男性平均智商为97。越是智商高的男性，越珍惜两性关系的专一性。以后就可以这样说对方了，你丫要是不忠，你丫就是弱智！！

【关于哭泣】88.8%人哭后情绪能得到改善，只有8.4%的人哭后感觉更糟；70%的人哭泣时不会躲着他人；77%的哭泣是在家里发生的；什么时间比较容易哭泣？39%的哭泣发生在晚上，下午6点到晚上8点是最容易掉眼泪的时间段。

【男女的差异】两个男人追一个女人，用情浅的那个先放弃；两个女人追一个男人，用情深的那个先放弃。

【国内教育 5 大误区】1. 过高的期望，带来孩子的无望；2. 过分的溺爱，带来孩子的无情；3. 过频的干预，带来孩子的无奈；4. 过度的保护，带来孩子的无能；5. 过多的指责，带来孩子的无措。自然是孩子的天性，自由是孩子的本性，扼杀天性和本性，就是扼杀成长的活力和动力，如此教育不可能培养出创造性人才。

【丈夫性格能改变妻子容貌】心理学研究发现：妻子的容颜，与丈夫的性格和他对妻子的态度紧密相关。心胸宽广，不轻易发脾气的丈夫能够包容迁就妻子，使妻子享受充分的自由。有这样的丈夫，妻子会皮肤光滑细腻，不容易长暗疮和色斑，也不容易衰老，常常容光焕发。

【心理技巧：利用潜意识的力量】每天至少花 10 分钟在早上起床前，在睡觉前 10 分钟做想象，因为这两个时间段是输入潜意识的最好时段。所以如果你渴望成功、爱情、婚姻等等，请在这两个时段尽情想象吧！你的潜意识渐渐让你通过想象达致产生信心，从而引领你得到你想要的。

【逆反心理】心理学家费尼·贝克做过这样一个实验：在男洗手间里挂上禁止涂鸦的牌子。其中一块警告：“严禁胡乱涂写”；另一块以相对柔和的语气声明：“请不要胡乱涂写”。然后调查挂牌子的洗手间里被涂写的数量。结果挂“严禁胡乱涂写”牌子的洗手间被涂写的情况更加严重。

【如何认识你自己】人一定要想清 3 个问题：第 1 你有什么，第 2 你要什么，第 3 你能放弃什么。对于多数人而言：有什么，很容易评价自己的现状；要什么，内心也有明确的想法；最难的是，不知道或不敢放弃什么——这点恰能决定你想要的东西能否真正实现，没有人可以不放弃就得到一切。

【你知道什么叫干物女吗？】1. 家里头发随意夹起；2. 假日不化妆不戴胸罩；3. 出门后忘东西，不脱鞋直接脚尖踩地到房间拿；4. 认为在家看漫画、上网比跟男人谈恋爱有趣；5. 即使上网没事做，也要经常挂在网上；6. 口头禅：“麻烦死了”、“随便啦”、“滚”；7. 可能被人评论“有点闷骚”。

【怀疑自己答错了，改不改答案？】马上就要考试了，做完答卷，检查的时候发现两个答案不知道选哪个，这时候该不该改答案？调查显示：55%的人认为改答案会损害成绩，只有 15.5%认为会改善；但实际的情况是：58%把答案改对了，只有 20%把对改错了，还有 22%把错的改错了。因此，下碰到这种情况：改！

【为何我们常常不快乐？】1. 无信仰。2. 乱攀比。3. 缺美感。4. 难施舍。5. 不知足。6. 很焦虑。7. 常盲目。8. 无主见。9. 重得失。10. 很麻木。11. 太匆忙。12. 很贪婪。13. 纵欲望。14.

不自由。15. 少阅读。16. 无忏悔。17. 很势利。18. 拍马屁。19. 拜强权。20. 喜拆迁。 21. 多暗算。22. 少坦诚。23. 低收入。

【8.2 秒陷入爱河】科学家认为，男人与女人第一次见面，关注持续的时间决定了两人是否能相爱。如果一个男人在第一次见面时关注女人的时间超过 8.2 秒，那么他就不止被吸引了，而是很可能已经陷入爱河。

【这样的心理调节你做的到吗？】1. 把看不顺的人看顺；2、把看不起的人看起；3. 把不想做的事做好；4. 把想不通的事想通；5. 把快骂出的话收回；6、把咽不下气的咽下；7. 把想放纵的心收住。其实你不需每时每刻这样做，但这样多做几回，你就会：1. 情商高了；2、职位升了；3. 工资涨了；4、朋友多了。

【心理常识：贝勃规律】原本 1 块的报纸变成了 10 元一份，你定会感到无法接受；相比较而言，原本 5000 元的电脑涨了 50 元，你一定不会有这么大的反应。贝勃规律表明，当人经历强烈的刺激后，之后施予的刺激对他来说也就变得微不足道了。你意识到了吗？其实人生只有 900 个月！事实上，你可以画一个 30×30 的表格，一张 A4 纸就够了。每过一个月，就在一个格子里打钩。你全部的人生就在这张纸上。你会因此有一个清晰的概念：你的人生是如何度过的？

31、了解自己：有意思的心理学！（下篇）

【咬吸管的女人】心理学说：凡是习惯咬吸管的女人，哺乳期的时候都是用力咬着母亲的乳头吃奶的。这样的女性性欲强烈，OOXX 的时候激烈狂放，一般的男人恐怕吃不消。交女朋友之前，先请她喝奶茶吧。

【科学家发现食指长文科好无名指长数学好】英国巴斯大学量度过七十五名七岁小童的右手手指长度，发现“手指比例”无名指较长的小童，数学成绩较好。食指较长的小童，英文成绩较出色。同样计算方法亦可用在成年男女上，成年女性“手指比例”通常是一，即食指及无名指长度相等，成年男性则多是无名指较长。

【管理心理学】一个值 8000 元的人，就别讨价还价只愿付他 7500 元。即使省下了 500 块，实际上却凉了他的心，一有更好的机会，人家拔脚就走。相反，痛痛快快付他 10000 元，他会拿出两倍的能耐为你卖命干。

【这些心理常识您知道吗】1. 手干净的人更容易宽容他人；2. 婚姻幸福可帮助女性减压；3. 养狗比养猫更有利于身心；4. 自言自语有益健康；5. 易怒的人伤口好得慢；6. 移动家具可以改善心情；7. 人在饿的时候爱乱花钱；8. 独身者早死率比已婚者高一半；9. 爱脸红的人更容易被原谅。

【搭公车习惯与性格】1. 喜欢早起避开高峰期的人（积极主动者）2. 晚起坐最后一班车的人（被动投机者）3. 上公车靠车后站的人（经验主义者）4. 上公车后观察车内人乘坐状态，然后在可能较早下车的人旁边站立等待机会（机会寻求者）5. 上车后随便找个位置站立后沉浸在 MP3 中（环境转移者）

【男女心理】如果某个男人主动替你拎包，把你放在道路的里边走，主动为你拉椅子，不要因此而感激涕零。这只能说明他之前有无数个女朋友教过他这一点。而能让他记住的女人，永远是改变了他的那个女人，而不是你。所以，越是细节完美的男人，对女人而言越是挑战。

【你怕麻烦别人吗？】其实这并不好！相比那些被你帮助过的人，那些曾经帮助过你的人会更愿意再帮你一次。换句话说——让别人喜欢你的最好方法不是去帮助他们，而是让他们来帮助你。如果想得到别人的好感，主动开口是没坏处的。

【心里不开心，动笔写下来】这是个漂亮的疏通方法。因为“写”这个动作，本身具有觉察、及统整思绪的功用。“写”，能将情绪能量从虚无的“下意识”，提升到“意识”的层次，

也就是说，由原先感觉“我心中波涛汹涌”到“我知道怎么回事了”，焦虑下降，也就启动情绪疗愈。

【美国心理学家说男生和女生分别有6种基本的爱情需求】男生需要的爱的形式：包括信任、接受、感激、赞美、认可、鼓励；女生需要的形式：是关心、理解、尊重、忠诚、体贴，安慰。

【恋人矛盾应对策略】1. 不要凡事分出对错，先换位思考，体察对方的潜在动机，相互理解。2. 平时保持适当的心理距离，靠得太近会审美疲劳。3. 别习惯相互抱怨并形成消极定式，尝试在嬉笑打闹中解决问题。4. 宽容为上。我们都不是圣人，没必要为对方的一点行为举止过分挑剔。5. 尊重对方，给对方爱你的理由。

【男人为何不喜欢敞开心扉】心理学家发现：谈论伴侣间的问题，会让男人非常不舒服。这是因为，当女人列举出两人之间的种种问题，男人首先体验到的是强烈的羞愧感，一种不能胜任伴侣关系的挫败感。他会无意识地去反抗由此带来的痛苦，用“回避”等方式保护自尊心。

【夫妻血型搭配】(1) 平等型：A男-A女，O男-O女，AB男-AB女，B男-B女；(2) 恩爱型：O男-A女，B男-O女，A男-AB女，AB男-B女；(3) 管理型：A男-O女，O男-B女，AB男-A女，B男-AB女；(4) 互补型：O男-AB女，AB男-O女，B男-A女，A男-B女。

【将快乐传递】英国医学杂志发表的一篇研究显示：快乐情绪的影响，可远达三层外的人际关系。认识快乐的人，会让你变快乐的几率增加15.3%，认识有快乐朋友的朋友，增加9.8%

【睡不好会发胖】睡眠不足，容易发胖的。每天睡5~6小时的人，平均比每天睡7~8小时的人重6~8磅。当正常睡眠时间被剥夺时，身体会产生大量的抗压激素，以减缓新陈代谢的速度，同时第二天的食欲也会增强。如果早晨必须7点起床，前天晚上最好在11点左右睡。

【一封写给自己的信】“亲爱的自己，不要抓住回忆不放，断了线的风筝，只能让它飞，放过它，更是放过自己；亲爱的自己，你必须找到除了爱情之外，能够使你用双脚坚强站在大地上的东西；亲爱的自己，你要自信甚至是自恋一点，时刻提醒自己我值得拥有最好的一切。”

32、在关系中，先看到自己的价值

人，在关系中往往想从对方眼中看见自己的价值。却又常常在对方的眼中，因为找不到自己的价值，而失望，而愤怒，而受伤。一个人无法知道自己的价值在哪里，便会希求从他人的响应中获得自己的价值所在。

“我为你做这么多，你都没感觉吗？你怎么没有一样对我这样呢？”

“我付出这么多，你怎么都视为理所当然呢？怎么都没有感谢呢？”

“我付出这么多，为什么都没有给我一句肯定呢？到底要我怎么做才够呢？”

我们在关系中衡量，又在关系里计算。我们害怕自己的失衡，害怕自己付出到什么都没有了，却也什么都没得到。在关系中，这些最巨大的恐惧，被映照的一览无遗。如果一个人不知道自己价值所在，便会使用所谓的付出，来交换价值：因为我的给，你需要我的给，所以我有价值。

但这样的给，常常会演变成怎么给都不够，怎么给都得不到对方的肯定与回馈。在他给的时候，他并不知道，在他这样给的同时，别人早已养成理所当然，与不在乎他所付出的背后代价是什么的态度。

而他，却仍是不顾一切的相信，只要继续的给，对方终有一天，会发现自己的好，会愿意响应给他这一份好。他仍然期待，在对方眼中看见自己的价值。

如果没有了这个人，他丝毫没有办法想象的到，到底自己有什么价值！他将自己价值的所有评判权，都交给了对方。他不肯相信自己，也不肯花时间摸索、了解自己的价值，只是，期待着对方响应一句肯定。

亲密关系不能建立在恩情，恩情是一种失去平衡的付出，有恩就可能会有仇。恩中常会出现控制，仇则是该感恩者的背叛。

一个真正懂自己价值所在的人，在关系中会安心，他不需要为了取悦对方将自己扭曲，将自己变成连自己都不熟悉的人。

一个懂自己价值的人，知道自己价值所在，不会勉强自己给出为难自己的事。而他因为懂自己价值所在，也就能让真正懂他价值的人靠近。而不是随着不同的人的需要，变化自己的价值。如果你懂自己好的地方，这个肯定就足够让你成为一个有价值的人。

如果你愿意先爱自己，在关系中，你才能真正有了爱人的能力。交换不是分享，在关系中想交换条件来获取爱的人，是无法真正领受分享爱的喜悦。

33、要如何爱自己

你爱自己吗？」如果被问到这样的问题，你会怎么回答呢？无论你有没有答案，都请你先等一下；深呼吸、慢慢的吐气，再一次深呼吸、慢慢的吐气，沉静下你的心，如果你要闭上眼睛也可以，请再问问你自己：「我爱我自己吗？」答案会浮现出来的，你的心会回答你所问的问题。

爱自己并不是让自己吃好的、穿好的而已，我们的个案中许多人在心灵上是十分苛待自己的，总是觉得自己不够好、没有自信，在能力、容貌、身材上尤其多；因为觉得自己不够好，进而认为自己是值得的，所以凡事都不力争，也不敢为自己争取，所以就越来越自卑，他们不觉得自己能够做什么、能够承担什么，更甚的是他们也不太敢去做、也不太敢去拥有；可能你们认为这样的人一定都是畏畏缩缩、又瘦又小的，其实由外貌上是看不出来的，其中甚至有在国外拿到硕士学位的人，长得魁梧、壮丽的人，一整天总是笑哈哈的人，可是他们的心里总是有一部分是蜷缩在那里的。

造成的原因，十个个案里或许就有十种不同的可能，因为每个人面对不同的事件会有不同的感受性。或许小时候考试的成绩让父母、师长失望过、或者被骂过、或者曾经输过一场重要的比赛、或者曾经有某件事让他们觉得很丢脸、很羞愧、或者只是一个小小的失败、或者是他人说你的坏话被你听到、亦或者是别人被骂的时候你刚好在旁边被吓到，什么都有可能，什么都不奇怪。

想要有所改善，透过超意识沟通去找出真正的原因，然后纾解掉这个作用力，当然是治本最好的方法；不过找到根源并把它解除了之后，还需要配合自己的努力，潜意识里长期养成的那种责备自己的习惯、自卑的习惯是要靠自己去纠正过来的。

要怎么做呢？就是要爱自己。那～要怎么爱自己呢？试试看下面的方法吧！这个方法是节录自『喜悦之道』的第五章「爱自己的艺术」。

1. 去欣赏、确认、接受、和支持此刻的自己

活在当下。不要带着悔恨回忆过去；记取那些成功的时候，创造出正面的记忆，未来可以是你的朋友，带着正面的记忆去创造下一步的梦想。

2. 以超越执着或不执着的视点来看自己

到现在为止，经验过的每一件事，都是你生来要学习的，它们没有好或坏，因为这都组成了你的存在、你的独特性和目的。

3. 了解自己是一个独特的能量组合，散发着独一无二的光彩

欣赏自己的独特性，去觉察你所选的道路和任何人都不同，就较容易超然于别人的看法，而跟随自己的指引。

4. 停止和他人比较

虽然你是整体的一部分，你也是个独立的个体，有自己的路。不需藉由比较让自己觉得好或是糟。

5. 由别人告诉你的每一件事上抽离，倾听自己的意见，让自己去取决

自问：「这适合我吗？这会给我带来喜悦吗？在做这事的时候我觉得快乐吗？」

6. 不要想将另一个人或物当作权威，而将决定什么对你有益的能力

置于自身之外追随老师有许多益处，但只有当你学会自己取得资料和带来成长，才有益处。

7. 走出罪恶感之外

人和人之间的许多联系是靠着怂恿、说服、控制来操控彼此。爱自己是指走出这类的关系。想要做到这一点你必须放弃罪恶感。

8. 感觉自己强而有力，并且能够依心而行

感觉自己有能力主宰自己的生活，放松控制他人的意愿，在人我之间创造出诚实和爱的全新层次。

9. 以慈悲的心肯定自己

当你愿意给别人看真实的你是谁的时候，你为他们打开了门，使他们也可以暴露出真正的自己。

10. 不批判

每一回你批判了别人，你就与他们分离开来。在你藉你的批判而排至别人时，你就在潜意识里建立了一个讯息，就是你在某种条件之下才接受自己。

11. 改变自己对实相的信念，创造更美好的实相经验

不管你对朋友或任何在你生活中的人有何种信念，它们就会那样实现。如果你说：「这个人对我很温暖亲切。」你便会在你们的关系中创造那种经验。你所需要的只是改变你预期会发生的事，而你将经验到一个不同的世界。

12. 用宽恕来洗净并治愈自己的光

如果你有任何坚持不放的愤怒、伤害、对别人的反感，那你就是把它保存在你的灵光里。你生气的对象受影响，但还不如你受到的影响大。在你内心对别人怀抱的任何感觉，都会像磁石般地吸来更多的同类。

13. 藉由谦逊，让自己能接受更多

因为谦逊意含了开放。它并不意味着缺乏自信，却是对自己有大量的信心和信赖。

14. 对【我是谁】有信心、信赖、和信念，愿意依此行事，而且，在生活中体验这些感觉

光是感觉那信心和信赖是不够的，你必须在你的外在世界里体验到它。爱自己的终极挑战就是据以行事，毫不拘束地说出你的意见，并在世上创造出你的人间天堂。

15. 开放心怀接受他人对自己的爱、友谊、及支持

只是付出及散发出爱是不够的；爱自己也来自接受爱。如果你给每个人爱，但他们无法接受它，那么你的爱将无处可去。藉着愿意接受他人的爱，你对每个人都帮了大忙。

16. 增加自爱的特质

和平、感激、谦逊、和谐、喜悦、感恩、健康、富足、自由、宁静、力量、正直、尊敬、高贵、慈悲、宽恕、毅力、光明、创造性、优雅、智慧和爱。藉着思考、或反思冥想这些特质，你将它们吸入你的灵光，增加它们，并引得别人在你身上认出这些素质。你想的是什么，你就是什么。

17. 尊重自己，看重你的时间和爱

不能对人说「不」，反映了一种世界观，即别人的感觉比你重要，他们的权利比较重要，而应予优先考虑。每当你看重、尊敬自己，对你自己是谁说实话，而采取适当的行动，你不但自己演进了，而且也因你的示范而帮助了别人。

18. 别让自己太严肃，幽默、微笑、轻松、快乐

幽默这个特质也许是到自爱的最大门户之一。置之一笑、对别人微笑，及将你的问题放远些来看的能力，是一种演化的技巧。随兴自发，常常找到理由微笑，有办法让别人觉得轻松，并且自己也很快乐。

34、吵架的意义：压抑未必有利于亲密关系

谁都害怕吵架中度过的婚姻生活，不过如果你压抑自己，不吵架，反而对你们的关系不利。在婚姻中，如何把握吵架这回事呢？让我们一起学习一二。

压抑反而不利于亲密关系的维持

美国作家 Sheila Heen 和先生都在哈佛大学教授人际沟通，所有的人都以为他们是完美的组合，绝对不会吵架，结果，错了！在他们家中，照样会有争执。

心理学博士 Jhon Gottman 曾在华盛顿大学创立“爱情实验室”，他研究了三十多年的婚姻关系发现，快乐的夫妻大多拥有 5：1 的正面与负面的互动。正面的互动能建立长久相爱的基础，幽默感能带领夫妻走过负面的情绪。如果正面与负面的互动比例低于 3：1，婚姻关系八成会出问题。

看到这里，读者一定会问，那为什么不是正面互动比例愈高的婚姻愈美满？例如 10：1。嗯，玄就玄在这里。

根据 Gottman 的研究发现，自称从不吵架的夫妻，通常在短期间内对婚姻满意度比一般人高，可是等过 3 年之后，Gottman 再来研究这群不争执的夫妻却发现，这群人的婚姻满意度反而比那些把问题吵开来的夫妻还低，可能的原因是，这群夫妻把对彼此的不满一直压抑下去，反而不利亲密关系的维持。

结论是，吵架可能有益亲密关系，但重点是，要懂得其中奥妙，善于处理争执，可以让两人关系更亲密稳固，处理得不好，则不免导致关系失败破裂。

1、不要非争出个谁对谁错

“你说过你会去缴电费的，你缴了吗？”妻子疾言厉色地问丈夫，虽然她早就知道丈夫根本忘了这回事。她心里很确定她才是对的，而且对的不只这件，当她看到老公把家里弄得一团乱、总是不爱洗澡、三天两头在孩子面前吃垃圾食物、每次开车总要超速，她知道，在这些事情里，她是对的，丈夫是理亏的。

不过，冲突点就在于，他丈夫也认为他才是对的。因为他认为缴不缴电费不过小事一件；不喜欢洗澡，太太结婚前就知道；吃垃圾食物？孩子整天只羡慕别人，欲求不满会影响成长心理的；开车超速，婚前你好像很欣赏的呀，你当时是在骗我？

婚姻中的冲突往往不是导因于有一个人对，另一个人错。许多夫妻在争吵时，心里面想的根本不是同一件事。所以吵架时，最好别要争出个谁对谁错，非要某个人认错赔罪才罢手。

2、检视吵架背后真正的原因

“记得去缴电费”在丈夫看来小事一件，但对妻子而言，却代表了这个丈夫对他承诺的事情是否有责任感，能不能履行诺言。这才是事件表象下真正值得注意的事。

不过这种事情往往很难一时就改变，因为这些行为、习惯，在原生家庭中就已经根深柢固，一直带到你俩的关系中来。

心理学家 Gottman 的研究就发现，夫妻之间三分之二的争吵其实是“无解的”，因为这来自于两人成长背景所造成的不同。在 Gottman 研究的夫妻中，在第一次访问的 4 年之后再去访问他们，结果发现，69%吵架的原因还是和 4 年前一模一样。

所以，现在该怎么办呢？白马王子原来是只青蛙，再怎么努力也无法把他变成王子了，该离婚吗？嗯，婚姻专家并不如此建议，至少不是唯一的解决方法。因为，你的下一段婚姻，也可能遭遇同样的情形，不见得会比这次好。

美国人际沟通作家 Sheila Heen 建议各位仔细听听那些迈入金婚、银婚、钻石婚的老夫老妻的心声，看看他们如何彼此包容妥协：“志文老是迟到，所以安琪遇到重要的事情一定自己开车去”；“家宝总是喜欢邀朋友到家聚餐，宜婷却宁可晚上安安静静休息，所以他们俩妥协，只要家宝自己肯负责煮饭招待(家宝通常不会)，宜婷就没意见。”

针对两人的不同之处，找到可以妥协配合的方式，是夫妻要相爱一生，必做的功课之一，也是值得一试的方法，毕竟婚姻本来就是一生的功课。

3、避免指责对方

争吵一旦沦于互相指责控诉，沟通之门便从此关闭，对两人关系也产生莫大的伤害。所谓一只巴掌打不响，当两人起争执，最好都能承认争吵是由两个人共同引起的，不能只要求对方道歉认错，自己也要反省，说不定是自己煽风点火才把争执弄得不可收拾。日落之前如果你们俩无法和解，至少可以找出自己犯错的地方，改变自己的态度，让争执不再恶化下去。

4、给双方台阶下

避免战火继续扩大，必须在争吵加温之前，降温灭火。在 Gottman 的研究中发现，婚姻幸福的夫妻通常有一些方法来降降彼此的火气。这些方法包括，先离开争执现场一会儿，或是拿宠物当缓冲。

通常这需要幽默感，例如做做鬼脸，吐吐舌头，说几个只有你们俩懂得的秘密笑话，用幽默的方式先把彼此的情绪冷静下来。有时吵架争不出个输赢，来个耍赖撒娇，说不定真的能床头吵床尾和，愈吵愈甜蜜。

35、讨好背后的内心世界

导语:要打破讨好的模式,重建新的模式,我们需要先清理自己过去压抑的悲伤愤怒和痛苦,在日常生活中保持觉知的状态,睁开第三只眼,看着人际关系中的自己,当自己讨好的念头起来时,或者讨好的事情发生后,自己慢慢觉知,原来我采取了讨好的方式去面对这个世界。讨好是内在无价值感的外在投射;在童年时,我们都是弱小的,无助的,需要强大的父母的保护和照顾,需要依附于父母而存在,父母对于孩子的爱是最大的营养。

但是家庭不一定完全以这个孩子为中心,有时父母沉迷于个人爱好,有时父母忙于事业工作,家庭中有多个兄弟姐妹,父母重男轻女或者重女轻男,无形中,孩子为了得到父母的关注,采取了讨好的方式,迎合父母的喜好和需求,让父母满意和开心,压抑自己真实的感受,通过委屈自己做个好孩子来得到父母的关注。

当这种机制第一次有效之后,久而久之就形成了一个人格面具——好孩子。乖,听话,懂事,察言观色,做父母喜欢和期望的事情,成为父母想要的那个好孩子。当这种模式固着之后,慢慢的就在生活和工作中形成了一种习惯,在权威面前,在上司面前,在领导面前,在自己的伴侣和朋友面前。

讨好的孩子内在潜意识中是恐惧的,愤怒的,压抑的,委屈的,因为要讨好,我们压抑了自己的真实感受和需求,却往往得不到别人的尊重和认可,因为每一个人都不會尊重一个跪在地上的人,认为这是你应该做的,你付出了却得不到相应的反馈和回报。

所以讨好的孩子会伤心,蕴藏着巨大的愤怒和悲伤,一旦长期得不到尊重和认可,委屈和愤怒就会找个机会猛而出,“我都这样了,为你付出这么多,你怎么还这样对我,不尊重我,不爱我!”一旦愤怒爆发后,恐惧就会油然而生,因为愤怒会使得依附的对方远离,而讨好的孩子的人格又没有建立,恐惧对方的抛弃和离开自己,恐惧占据上风,立马悔过,又变成讨好的孩子跪倒在对方面前,重复原来的模式,呜呼悲哉!

讨好的模式是与自己和世界的隔离,对内在的自己不尊重的,拼命的压抑自己,伪装自己,让自己的感受委屈,让自己的灵魂在悲泣,远离自己心灵的家园,灵魂的居所,长期漂泊在灵魂之外;同时因为讨好的模式又隔离了与他人和世界的关联,只是一个虚假的面具在与世界交流,依赖在别人之上,与世界也没有建立良好的联接,无力的微笑和顺从却没有得到过他人真正的尊重。

这种模式导致内外皆空虚,一个人时无法面对真实的自己,不会照顾自己,渴望他人来照顾自己,努力往外求,与他人相处时,无法真实的呈现和表达自己,压抑自己的真实想法和需求,最后伤人伤己。

所以讨好的人在日常会出现许多的身心问题,因为长期的内在负面情绪的压抑,又无法表达真实,慢慢的由细小的问题累计成大病大灾。比如特别敏感,在乎他人的评价,渴望他人的夸奖和认同,喉咙容易出问题,偏头疼,胸闷,肩膀手臂酸麻,视力容易出问题,情绪低落等。

如何从讨好的模式里出来，这是一件不容易的事情，痛苦往往能唤醒我们内在的灵魂。因为这个面具已经与你的血肉连在一起了，往往成长的契机在于现实关系的破碎，当讨好在婚姻，生活，朋友等各种关系中无法发生作用时，导致个体内在的崩溃，特别痛苦纠结挣扎时，我们才会去反思是不是我们自己的问题，到底是怎么把这一切弄成这样的，我们开始反观自己，反思自己，由此开始自我内在的成长之旅。

问题皆有起源，有其果必有其因。回归到原初的事件，才能正本清源。这个过程往往是漫长的，是痛苦的，却又是成长的必须，成长后得到的快乐和自由却是无可言说的。

要打破讨好的模式，重建新的模式，我们需要先清理自己过去压抑的悲伤愤怒和痛苦，在日常生活中保持觉知的状态，睁开第三只眼，看着人际关系中的自己，当自己讨好的念头起来时，或者讨好的事情发生后，自己慢慢觉知，原来我采取了讨好的方式去面对这个世界。

觉知是成长的开始，慢慢开始写生命成长日记，将自己过去所发生的类似的点点滴滴的事件都记录下来，深入的觉知自己的记忆，然后慢慢的回溯到自己的童年，回到原生家庭中，仔细的体会当时自己是如何与父母相处的，会出现很多的记忆和场景，都将其记录下来，在做这些的过程中，你许多的尘封的记忆都会慢慢的浮现，许多的情绪都会呈现出来，你会发现那个可怜巴巴的，满含眼泪，瑟瑟发抖，战战兢兢，心存渴望，委屈自己去讨好别人的“内在孩子”。

学会自己去陪伴自己，爱自己，然后慢慢的接纳自己，抚慰创伤性缺失，慢慢的建立新的人格模式，呵护它慢慢成长，然后与社会现实接轨，如果你缺乏这个能力，可以请你相信的专业人士来陪伴自己，陪着自己走过这条荆棘之路，这是一段漫长的过程，唯有爱，无条件的爱，大无畏的勇气，才能陪伴着自己走过这个过程，成为一个人。

心理学大师荣格说：“我们无法消灭情结，只是我们不再让情结拥有我们，而是让我们拥有情结。”深深的呼吸，接纳自己的讨好，微笑的看着那个“伤心的孩子”，用温暖的心和爱包裹着 TA，告诉 TA：“不管你是怎样的，我都爱着你，我的宝贝，我永远在你身边，保护你，陪伴你”，然后挺起胸膛，带着 TA 一起同行，走上新的人生之路。

长期以来，根深蒂固的观念都一直教导我们，哭泣是软弱的表现，尤其对男人更是如此。这样的枷锁，让我们压抑了哭泣的本能。当我们任凭痛苦和悲伤啃噬身体的同时，也同时拒绝了一种健康的宣泄模式。

婴儿用哭泣来促进肺的成长，女人也因为比男人更擅哭泣而较男人长寿。哭泣是造物者赐予我们的天生本领，自有它的奥妙所在。

眼泪能排毒

心理学家克皮尔调查了 137 人，并将他们分为健康组和患病组。患病组是溃疡病和结肠炎的患者，这是两种与精神紧张密切相关的疾病。结果发现，健康组哭的次数比患病组较多，而且哭后自我感觉较之哭前好了许多。进一步的研究发现，人们因情绪压抑时，会产生某些对人体有害的生物活性物质。哭泣时，这些有害的化学成分便会随着泪液排出体外，从而有

效地降低了有害物质的浓度，缓解了紧张情绪。有研究表明，人在哭泣时，其情绪强度一般会降低 40%。这解释了为什么哭后感觉比哭前要好了许多。

哭作为一种常见的情绪反应，对人的心理起着一种有效的保护作用。当你的精神蒙受突如其来的打击时，当你的心情抑郁不乐时，不妨痛痛快快地哭一哭。不要强忍泪水，那样会加重抑郁，憋出病来的。强烈的负性情绪会造成你心理上的高度紧张，而当这种紧张被你压抑下去得不到释放时，势必成为一种积累待发的能量，引起机体植物神经系统功能的紊乱，久而久之，会造成身心健康的损害，促成某些疾病的发生与恶化。而**哭泣则能提供一种释放能量、缓解心理紧张、解除情绪压力的发泄途径，从而有效地避免或减少了此类疾病的发生和发展。**

美国生物化学家费雷认为，人在悲伤时不哭有害健康，属于是慢性影响。他的调查发现，长期不哭的人，患病率比哭的人高一倍。为此我们有理由相信：**哭是有益健康的。情感变化引起的哭是机体自然反应的过程，不必克制。尤其是心情抑郁时。**

美国明尼苏达州的生物化学家佛瑞，做过一个有趣的实验，让一批自愿者先看动人的情感电影，如果被感动得哭了，就将泪水滴进试管。几天后，再利用切洋葱的办法让同一群人流下眼泪，并收集进试管内。

这项有趣的实验，结果显示，因悲伤而流的「情绪眼泪」和被洋葱刺激出的「化学眼泪」成份大不相同，在「情绪眼泪」中，蕴含着儿茶酚胺，而「化学眼泪」中却没有。儿茶酚胺是一种大脑在情绪压力下会释放出的化学物质，过多的儿茶酚胺会引发心脑血管疾病，严重时，甚至还会导致心肌梗塞。所以，**当我们落下「情绪眼泪」时，排除的是有可能致命的「毒」。**

找回哭泣本能

Just do it! 既然哭泣自然健康，我们就要善加利用。但是，成年后的我们由于长年压抑的缘故，即使万分沮丧，发现自己哭不出来了。

如何才能恢复自己哭泣的本能呢？

以下介绍 2 种方法：

1. 美国著名心理学博士鲁思在《第二生》中的方法：

- A. 寻找一个隐秘的空间，舒服地坐下，将手放在胸前锁骨的上方。
- B. 呼吸只到手放的地方。
- C. 急促地出声吸吐气，发出像婴儿的哭泣声，仔细倾听其中的哀伤。
- D. 回想伤心往事，允许自己流露软弱。
- E. 多次持续地练习，如太阳穴隐隐作痛，就是压力累积过多，需要进行哭泣的时候。

2. 我们不用刻意逼自己哭泣，因为哭泣是心灵真正放松时的状态，只要真正抛弃「哭泣是软弱的」陈腐观念，解开心灵的枷锁，我们就能放声痛哭一场！

36、怎样变成一个内心强大的人

看到这个问题,我直接想到一个人,一个一辈子炼心的人。他就是心学的创立者——王阳明。他创立心学前的时光,是我一直在琢磨的故事。

那时的王阳明,一直在行走。他从南京出发,一直向西走,向南走。他的目的地是贵州。

《西游记》中,西方的意象充满了妖魔鬼怪、艰难险阻。西部的贵州,穷山恶水,密林众棘,毒蛇毒蝎游布其中。居民都是苗人,言语不通,还有敌意。王阳明去的就是这样一个地方。他起行的时候,心里是对目的地的茫然。

他的目的地,是他谪贬之处。此时的王阳明 34 岁,原是才华横溢的青年官员。他 28 岁就中了进士,在前七子派文人中崭露头角。不仅如此,他还学过兵法,练过骑射,熟习佛老,心向圣贤。只是一次政局的动荡,打破他意气风发的仕途。正德元年,宦官刘瑾擅政,官员奋起抗争,遭到杖责谪贬,其中就包括王阳明。带着对政局的失望,以及对命运的无奈,他开始了谪贬之旅。前往目的地的旅程并不顺畅,王阳明路上还遭到追杀,伪装跳河自尽才逃过一劫。

相比人为的迫害,更苦闷的是孤独。往南走,茫茫大地渐渐少了村落或人的气息,一切都茫无垠迹。粗犷的荒野上,孤寂达到十足的程度。他发了高烧,甚至处在了濒死状态,诸子的话语在他的噩梦中频频出现。当他从噩梦中惊醒时,简陋的茅店是那么的亲切,似曾相识。夕阳的余晖慢慢地褪去了,高烧也退去了大半。明天清晨,闻着依稀的鸡声,踏着含霜的板桥,他又得踏上新的路途。

那是无尽的路途,生命在路上一点点的消逝。李白说,“天地者,万物之逆旅;光阴者,百代之过客。”王守仁就是时空中的旅客。他不知道目的地具体在何方向,只是遂着意识一直向前走着。前面究竟通往何处?是坟么?王阳明确是看到过死亡的身影。三位旅者在阴雨昏黑的时候走过他的身边,行往远处不远的山坡。在那里,一人死了,二人哭;又一人死了,一人叹;直到坡下三个积尸。王阳明情难自禁,写了《瘞旅文》。“与尔皆乡土之离兮,蛮之人言语不相知兮。性命不可期!... 骖紫彪而乘文螭兮,登望故乡而嘘唏兮。... 道旁之冢累累兮,多中土之流离兮,相与呼啸而徘徊兮。”斯人已安息了,而王阳明没有到达终点,路途还得继续。

路途是那么的遥遥不可预期,结局永无尽头又毫无希望。世界是荒诞的,人生没有意义。没有人安慰王阳明。他只能孤独着承受着这个世界的冷漠。他想长嚎,“像一匹受伤的狼,当

深夜在旷野中嗥叫，惨伤里夹杂着愤怒和悲哀”。可是孤独的旅途中没有人会理解自己的感受，王阳明难道只能用死亡嘲讽荒谬的世界么？在路途中，希望变成了绝望，绝望变成了虚妄。在虚妄的深处，连绝望也变得可笑了。在这个时候，人才能真正地抛弃名和利。一个午夜，睡梦中的他从石板跃起，说：**圣人之道，吾性自足。**这就是龙场悟道。

他悟到了什么？

王阳明年轻时“初溺于任侠之习，再溺于骑射之习，三溺于辞章之习，四溺于神仙之习，五溺于佛氏之习”。他为学日博，内心却纷杂不知所归。他虽仿朱熹格物之说，花力气格过竹子，最终病倒而一无所得。王阳明有足够的英气，足够的才华，足够的悟性，缺少的只是静静地看自己内心的时机。在这样一个险恶而孤独的环境下，他得以一点点抛弃心中堆积的名利，不再是致君尧舜上，不再是官场得意时，不再是以诗文会友。一切得失荣辱皆已超脱。所差的一点，只是生命最终意义的感悟。用他的话说“惟生死一念尚觉未化”。

于是王阳明日夜澄默，花大力气直面内心。最终他感悟到的是，**不再从外界看心中，而是从心中看世界。**

中国古代的士人，安抚自己内心的方法，是通过道教的养生和佛教的静心。只是简单的佛道修炼方法，只能让人心如死灰、形如枯木，不过心凝形释、与万化冥合。宋明理学追求更高的境界，天人合一、万物一体。这意味着，**一个儒家圣贤的心，应该包含万物，而且统率万物。**

王阳明向往的，正是这种圣贤之道。**他不缺勤奋练习，不缺远大志向，缺的是如何把自己内心的力量整合在一起。这需要的是包容和专注的力量。**用现在心理动力学的话说，就是**共情能力和悬浮状态**。所谓共情能力，即情感共鸣的能力，我们能接纳别人的感受，但是保持中立、不做评判。所谓悬浮状态，即无欲无忆的状态，保持本心未动时的心境，却随时做好准备、应对万事。

有意思的是，这两种能力也是心理咨询师所必备的。接待来访者的时候，**咨询师首先要学会倾听，完整接纳他的感受，不做任何主观评价。**理想的倾听，既关注来访者传达的言语内容，也注意到来访者的外围信息，既要关注来访者叙述中的情感内容，又要对来访者的**情感世界保持距离**。这样的心理式倾听，既保持共情时的接纳性，又保持悬浮时的敏锐性，比较微妙和中立的态度。

拥有这种倾听内心的能力并不容易，可谓是心理咨询师的理想状态。我却在宋明理学大家身上，越来越多地感受到这种追求。从这个角度讲，古代儒者在追求自身修养的同时，也成为了自己的心理咨询师。这意味着，**发现和整合自己内心的力量，学会用自己的内心看待世界。**

如何从心中看世界？

首先是一种内观疗法。我们对未来有期待，对过去有悔恨。这些纷纷扰扰，困扰着现在的我们。内观，在于不再纠缠于意识长河里纷纷的思绪，触摸现在的体验：呼吸、触感、温度、情绪。物来顺应，每一个情绪，随它来，随它去，不再试图执着抓住情感。感而遂通，每一种变化，保持敏感、保持专注，让自我的力量能够精一。

其次是一种叙事疗法。我们生活在世界中，受到环境选择的压力，也萌生了自我叙事的愿望。我们生命中的故事，反映了我们的欲望，我们的困境和我们的斗争。每一次奋斗，都有过期待，有过失望，但最终通过心整合，术和道归于自我，构建出自我的意义。故事冲突的认识和努力，既创造着自我的意义，也改写着我们的生命故事。借助自我新的生命故事，我们不仅适应环境，还能够更加强大，实现人心和物理的交融。

心与理的隔膜一旦打通，生命和世界就有了新的意义。领悟生命和世界意义之余，还要有亲自的履行来支撑信念。这就是知行合一。王阳明已经读过了万卷书，行走了万里路。知行的合一只是还欠心的引导而已。王阳明的精力就是用来锻造这颗心。

心性的修炼就像《西游记》隐喻：**起初心是心猿意马的猴子，像八戒一样羡慕于俗世的名利，只有回头是岸，像唐僧一样坚韧不拔，像沙僧一样任劳任怨，历经九九八十一难，才会修成正果。**这样的新有着豪杰的潇洒，又有着行者的坚韧。

“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物”这四句诗王阳明用三个字概括：致良知。**有了心的本体和行的功夫，王阳明将踏上新的征途：**开讲学、收门徒、扫逋寇、平宁藩，立言、立功、立身。

最后，王阳明走到了的终点——路途的，也是人生的。当学生问他有何遗言时，他指着我的心：**此心光明，夫复何言！**

作为心理咨询师的我，也开始了自己的起点——去发现传统士人内心强大的力量，在心理咨询的道路上锻造自己的内心。

37、科学家揭示真正的“休息模式”！

什么叫做休息？好好休息个周末？好好出去旅游一下？但事实上，往往越休息越感觉累。为什么呢？也许我们对休息存在误解，这篇文章会帮我们分析究竟该如何休息。

为什么你睡了 11 个小时仍然觉得疲累？为什么你花了好几万去岛国度假并没有增加生活的热情？

都说要去 KTV，去夜店，去游乐园就能忘掉不快，更带劲地开始新的一天，但是尽兴归来心里只剩空虚？

我们真的明白休息的含义吗？我们休息对了吗？你理解的休息是什么？一个饱觉？一阵疯玩？到 KTV 释放饭后的一串饱嗝？

休息的真正含义是什么？是恢复疲劳，放松神经，当你重新投入工作与学习的时候觉得又是一个精力充沛的新人。

如果你的休息方式并不能为你带来这些，那么，无论这些活动的名字听起来有多轻松，看上去有多 High，它都是一种错误。

抛弃它们，来一场休息革命！

首先，来看看我们对休息有哪些误解

一、脑力劳动者，补瞌睡对你没什么用

你写了一天的文案，主持了一天的会议，当一切都结束了，你叹到：太累了，这一天我要睡个好觉。我们的常识使得我们对疲劳的第一反应就是“去躺躺吧”。但这是一个陷阱。

睡眠的确是一种有效的休息方式，但它主要对睡眠不足或体力劳动者适用。对体力劳动者来说，“疲劳”主要是由体内产生大量酸性物质引起，如果十分疲劳，应采取静的休息方式。通过睡觉，可以把失去的能量补充回来，把堆积的废物排除出去。如果不是很累，也可以在床上先躺一躺，闭目静息，让全身肌肉和神经完全放松后，再起来活动活动。

但如果你是坐办公室的，大脑皮层极度兴奋，而身体却处于低兴奋状态，对待这种疲劳，睡眠能起到的作用不大，（除非你是熬夜加班，连正常睡眠时间都达不到）因为你需要的不是

通过“静止”恢复体能，而是要找个事儿把神经放松下来。这样你可以理解为什么你周末两天不出门依旧无精打采，而只需下班后游泳半小时就神采奕奕。

二、不必停下来，只是换一下

既然睡觉不能帮助我们休息大脑，那什么办法才可以？答案是不停止活动，而只是改变活动的内容。大脑皮质的一百多亿神经细胞，功能都不一样，它们以不同的方式排列组合成各不相同的联合功能区，这一区域活动，另一区域就休息。

所以，通过改换活动内容，就能使大脑的不同区域得到休息。心理生理学家谢切诺夫做过一个实验，为了消除右手的疲劳，他采取两种方式——一种是让两只手静止休息，另一种是在右手静止的同时又让左手适当活动，然后在疲劳测量器上对右手的握力进行测试。结果表明，在左手活动的情况下，右手的疲劳消除得更快。这证明变换人的活动内容确实是积极的休息方式。

比如你星期五写了5个小时的企划案，最好第二天去给你的盆栽们剪枝而不是睡到太阳晒屁股。还有一点，当你无法选择由脑力劳动转入体力劳动时，你不妨在脑力劳动内部转换。

法国杰出的启蒙思想家卢梭就讲过他的心得：“我本不是一个生来适于研究学问的人，因为我用功的时间稍长一些就感到疲倦，甚至我不能一连半小时集中精力于一个问题上。但是，我连续研究几个不同的问题，即使是不间断，我也能够轻松愉快地一个一个地寻思下去，这一个问题可以消除另一个问题所带来的疲劳，用不着休息一下脑筋。于是，我就在我的治学中充分利用我所发现的这一特点，对一些问题交替进行研究。这样，即使我整天用功也不觉得疲倦了。”所以，如果你有好几个问题要处理，最好交替进行，而不要处理完一个再开始第二个，那样会很快被耗尽。

三、最好的休息，是让你重燃生活的热情

我们的疲惫主要来自对现有的一成不变的生活的厌倦。所以最好的休息项目就是那些让我们重新找到生活和工作热情的活动。如果你干完一件事，能够幸福地感叹“明天又是新的一天。”那这件事对你来说就是最好的恢复热情，调节情绪的方法。但可惜，我们缺乏对“休息”的想象力。我们能想出来的休息方法不是痴睡就是傻玩。

我们给你开了下面一些活动清单，基本思路是以“做”来解决“累”，用积极休息取代消极放纵。当然，最适合你的方法还是要你自己探索。事实上如果你觉得打扫卫生比坐过山车是更好的放松，那么就去吧，别管世界上的其它人都在玩什么。

也许你可以：

- 1、用看两小时让你开怀的漫画或小说代替去 KTV 唱那些一成不变的口水歌。
- 2、试着放弃在周六晚上去酒吧，10 点入睡，然后在 7 点起床，去没有人的街上走走，或是看看你从来没有机会看到的早间剧场，你会发现这一天可以和过去的千百个周末都不相同。
- 3、不要再去你已经去过无数次的度假村找乐子了。找一条你从没去过的街道，把它走完。你会发现这个你感到腻味的城市，结果你确并没有完全体会到它的妙处。
- 4、旅行，而不是换个地方消遣。去一个地方对那个地方本身心存好奇，对自己这趟行程心存美意，感受自己经验范围以外的人生样貌。而不是坐了 5 小时飞机，只是换个地方打麻将，换个地方游泳，换个地方打球……
- 5、从这个周末起学习一项新的技艺，比如弹电子琴，打鼓……每周末练习 1 小时以上。
- 6、去社交。不要以为它总是令人疲惫的。虽然和看书比起来，它稍有点令人紧张，但也能让你更兴奋，更有认同感。你必须每周有两三天是和工作圈子和亲戚外的人打交道。它让你在朝九晚五的机械运行中不至失去活泼的天性。女性朋友们尤为需要走出去和朋友聚会，这些时刻你不再是满脸写着“效率”的中性人，而是一个裙裾飞扬的魅力焦点。
- 7、做点困难的事，如果你是精神超级紧张的人。心理学家发现解除神经紧张的方法，是去处理需要神经紧张才能解决的问题。曾经一位精神即将崩溃的总经理找到一位医师给出治疗建议，结果他得到的处方是去动物园当驯狮师。一个月以后完全康复。所以压力特别大的时候你可以为自己再找份工作，但不要是和你职业类似的。比如去孤儿院做义工，或者去一个复杂的机械工厂从学徒干起，或者做一道超级复杂的数学题。

往往珍惜生命的人，会不顾任何代价，去求得一个休息。休息十天、半个月，他们回来了。再看呀，是多么神奇的一种变化！他们简直是一个新生的人了。生机勃勃，精神饱满，怀着新的希望，新的计划，新的生命憧憬，他们已消除疲劳，获得了从新起航的动力——燃料。

花些时间休息，可以使你获得大量的精力、体力，使你取得从事任何工作，应付各种问题的力量，使你对于生命，能有一个愉快正确的认识，天下还能有其它时间的投资对于你更加有利吗？

当听到有人说，他工作太忙，没有时间去休息，觉得这个人有些反常。或是他的能力不够应付他的业务，他的工作缺乏系统性；或是他不善于支配他的员工，以致自己离开时事业就无法运行；或是他生性就太吝啬，没有部下或团队。连上厕所的时间都不肯牺牲。当然，假如他工作没有计划、没有系统，本人一离开岗位，一切事务就要无法运行的话，他自然不能休

息了。但是假如他是一个有组织协调能力的人，假如他的工作有系统、有计划，适度休息，这正是业务中的有利投资，因为休息回来，他的精力会更加集中、精神会更加饱满。

由此他的生命会延续的更长。人生的价值才能得到更加充分的体现与发挥。每一个人都应该抛弃只顾工作不顾休息的念头。那种“生命不止，奋斗不休”的观念是错误的，应立刻从脑海中消除掉。否则，你还没有走完你应走完的生命旅程你就长眠于地下了。到那时你的理想、前途、事业不就都成了泡影了吗？因此舍不得时间休息的人，绝对不是一个聪明人。

从人性的立场上来说，休息一事，利大于弊。古语说得好：“在患病的时候，任何人都是坏人。”即使是心底最善良的人，在身体疲惫不堪、神经衰弱的时候，也会变得不通情理、脾气暴躁。因此，当需要休息的候，你应该休息。不然的话，你的行为正如导师列宁所指出的那样：“不会休息就不会工作。”

目前不论你是学生还是从事各种职业的男女老少，都不能忽视自然的警告，命令你适当延长你的休息时间，暂时停止你的学习或工作，否则你将受到自然规律的严厉处罚。无论你的地位有多高、金钱有多少、还是平头百姓，在生命面前是一律平等的。这是苍天赋与自然法官的权力。是人类无法改变的自然法则。

有一种感觉叫它无聊，成年累月忙碌的节奏造就了顽固、可笑的生物节律，它总是让人无法享受休息时的些许宁静，闲暇时总觉得生活中缺了什么、无所事事，甚至还以为知道了什么是空虚？

还有一种说法叫“享受无聊”。传统的教育告诫我们“无聊”是一种消极的情绪，一个奋发向上的人绝对不该有这种情绪，甚至不应该留给自己产生这种情绪的机会。背负了太多的责任，于是我们活得好累，冠冕堂皇的说压力来自外界，但更多的压力是我们自找，因为在这个充满压力的社会我们没有学会给自己减压。

看看那些静静躺在海滩休假的人们，我们应该懂得无聊是一种难得的境界，或许比兢兢业业、勤勤恳恳的工作更难得。因为它需要你有着好的心态、长远的眼光，要先接受它，让自己的心静下来，然后你才会真正的享受它。它绝不是一种颓废，它是一种休整、一种积蓄，它会让我们戒除“只会工作”的毒瘾。

很早以前就有人告诉过我们：不会休息的人就不会工作。可我们由于功利的原因，早已将这一说法忘记。于是我们忙碌，我们努力，于是也就害怕无聊、害怕无事可做，甚至会因为闲暇而几乎惶惶不可终日。

工作不应该成为生活的全部，工作只是为了更好的生活。我们应该是工作的主人，绝不是工作的奴隶。千万不要以为无聊是消极、是不敬业。

所以忙碌的人们应该去学会享受生活、去习惯感受无聊，习惯这一种新奇的美妙的感受！悠哉乐哉。（作者 行一）

38、让你更理性地看待别人的眼光

一、首先，人们其实并不会像你想的那样去看你，或者关注你在做些什么。

人们往往会因为担心别人的看法而停滞不前，通过我的经验，我发现很大一部分原因是由于人们脑海中别人会很关注你到底在想什么做什么的观念。在这个星期或者这一年的余下的日子里你或许都在担心别人会嘲笑或者议论你的所作所为。

但实际的情形是他们往往在忙着关心自己的事，并且他们也会担心别人会怎么看待他们。或许这个事实会让你觉得自己有些微不足道，但事实上，这么想会让你感到比以前轻松了许多。

是的，在你的脑海里你也许是世界上最重要的人。但不要认为别人也是这么想的。因为在他们的世界里，最重要的人很有可能会是他们自己或者是他们的孩子。

二、心平气和的去对待赞赏和批评

我认为为了获得别人的赞赏而竭尽全力，这样的行为是好的，并且我也支持赞同这样的做法。获得别人的赞赏是件好事，但我很少因为这而过分兴奋，开心的上蹦下跳。

这样的想法也有一个好处在于当你获得的与之相反的消极的批评时，你也可以冷静的接受它，而不至于有太多消极悲观的情绪阻碍了你的前进。如果你从这些批评中学习到什么，它也会让你因此而对得到批评感到感激。

按照这样的办法去做事情可以帮助你不那么在意别人的看法。

三、多关心自己对自己本身的看法

如果你太在意别人对你的看法，那种热烈的渴望会让你更加感受到自己内心的贫瘠，你开始在别人怎么看你的基础上去看待你自己。

所以，更多的去用那些更有益，让你觉得更有力量的事来代替那些让人绝望的渴望。那些能给你内心安定的事能够让你的人生不至于变成由他人观点控制的思想和情感的过山车。

多关心自己对自己的看法，建立自己的自尊自信。

有两种方法可以做到这一点：

1. 日常自我欣赏日记

将自我尊重仅仅基于你获得了什么或者这天这个星期你做了些什么，又或者基于别人对你的看法和他们所告诉你关于你自己的事，很容易会迷失自己。并且将自我尊重的建立仅仅基于这些会让其极其不稳定。

自我欣赏日记是一种可以通过看待你自身好的坏的方面来帮你解决这个问题的方法。

每个星期的每个晚上你都可以拿出一支笔和便条本或者用你电脑或手机里的记事本将这些记录下来。你可以每次写下 5 个你欣赏自己的地方，不过要记住不要仅仅只写你获得的成就。

也要写下与自我尊重中心相关的好的方面。我所指的是不管你在工作上学习中的表现如何它都一直存在的事。它们有可能是你的本质、本性，就像幽默感，善良，诚实，聪明，有创造力等等。

2. 友好体谅的对待他人和自己

更友好体谅的对待他，那么同样这样对待自己就容易多了。当你不自觉的想要去评价他人时，有一个简单的方法让你能够更体谅友好的对待他人，那就是问自己一些对此有帮助的问题。我发现一个特别有用的：

这个人身上有什么特质我的身上也有的？他/她在这个方面与我是有多么相象呢？

这个办法将我的注意力从我和他人之间不同点的比较转移到我们之间的相同点。它消除了我们之间的隔阂，我可以感觉到我和这个人之间的距离近了，并且会更加理解他人。

当你不自觉的想要去评价某个人时候你可以试试这个办法，不必在意那个人是否与你亲近又或者他仅仅只是个陌生人。

通过这个办法，你会发现当你评价自己的时候，你会很自然的想到并且将这个更加体谅友善的方法用在自己身上。并且通过这个方法，你会自我感觉越来越好，且有助于自我尊重的建立。

此外，友善的对待他人，有朝一日他人也会这样对待你。

四、记住，不是每一件别人说的关于你的事都是真的。

如果我们极其消极的对待他人所做的事，他或她经常进行的人身攻击，那些他们说的伤人的话，特别是当这些事发生在你身上的时候，记住这并不是真正的你。

这些话又或者这些消极的方法都是人们用来释放在他们生活中内心所积聚的愤怒，绝望或者是嫉妒。又或者是人们用来强调 TA 的观点才是正确的。也有可能是 TA 习惯通过侮辱他人来影响他人的情绪，使他们陷入一个恶性循环中，通过那些争论来吸引他人的注意力。这仅仅是他们的想法，而绝不是你所做的或者想做的事。

随时记住这个方法可以起到帮我们冷静下来的效果。并且请记住，其他人也是人类，他们也会有不顺心的日子、婚姻或工作。

五、多听听那些支持你的并且冷静的人的看法。

我并不提倡不再去关心别人所说的话。多听取他们所说的对你有帮助的建议，并且有助于你保持稳定，这样你的生活、与他人的人际关系才不至于会脱离控制甚至崩溃。

但要慎重选择你要听谁的。听一个经常抱怨每一件事或者某一个人，总是只看到事情悲观消极方面的人的意见可能并不会给你带来多大的作用。

39、五种缓解心理疲劳的方法

心理治疗师告诉我们，累其实有两种，一种叫体累，另一种叫心累。心理学称前者为生理疲劳，后者为心理疲劳。心理疲劳和生理疲劳不同，它多半带有主观体验的性质，并不完全是客观生理指标变化的反映。怎样才能有效预防并消解心理疲劳呢？

一是做你喜欢的事吧

当你感到疲乏时，不要总在生理上寻找原因，想多歇一会儿或吃点什么补药，此时应该仔细分析一下是不是心理上出了问题。如果你对生活缺乏热情，做事缺乏兴趣，不能保持对自然、艺术、美和他人的关注与热爱，那么你的生活会一天天失去色彩，累的感觉便油然而生，且驱之不散。对此一位心理学专家说得好：许多人在极度疲乏时没有意识到情绪的作用。他们只是抱怨劳累，而不注意自己是否产生了冷漠和消极的情绪。当你心情快乐、态度积极地做事时，你往往不会产生疲劳之感。而当你消极被动地生活做事，且不愉快的情绪无法公开表达出来，这时便极易转换成一种心理上的疲乏状态。

二是别想着去做工作狂

有些人本来很聪明，有足够能力去完成工作任务，可对生活打不起精神，甚至有逃避学习和工作的倾向。这种情形叫做过度工作的抑制现象，诱因是精神紧张和学习、工作过量。工作抑制现象的一个最大特点是：一旦改变这些人的工作性质，症状很快就会消失。国外有心理学家做过这样的实验：请被试者按照ⅢⅡⅢⅡ……的形式连续画线。结果是，持续一段时间后，画线的质量越来越差。几个小时后，被试者普遍达到不能再画的程度。但这时主试人只要说一画完这一页即结束，他们的画线能力就会神奇般立即恢复。

所以，我们不要长时间从事某种单一的活动，对于比较重、比较长的任务，我们应分时段、分阶段地进行，并在一个时段后转换其它性质不同的活动，以调整心态，重新激发工作、学习和生活的活力。

三是不要让心理透支

想考研，又担心领导不支持，还担心考不上被同事讥笑；想和领导搞好关系，又担心别人说自己溜须拍马；想和同事聊天说笑，又怕自己显得不够庄重。周末想去看电影，先是担心买不上票白跑一趟，后又怕电影不好看耽误时间。和大家去郊游，还没出发就担心天气不好，路不好走；等坐车上路了，担心会吃住不好；车在路上偶遇堵车，又着急地频频看表，怕又出现什么变化……

上述的心理活动几乎都是额外支出。许多担心毫无必要，许多着急又毫无用处。像这样活得很累的人，只要静下心来想一想，就会发现自己不必要的额外心理支出。因此，对于我们无能为力、无法改变的事情，不如采取像看日落一样的心情平静处之。

四是忙里偷闲

对于一些我们不喜欢做又不得不做的事情，怎么办呢？如果你能变换一下形式，注入一些活泼有趣的成分，心理感受就大为不同。不信，你就读读叫莉莉的少妇写的《洗衣之乐》。

洗衣服在我是一种享受。温温的热水洒上幽香的洗衣粉，白花花的雪沫立刻飞舞起来，一圈又一圈堆满你的双手双臂。像恋人轻轻爱抚着你，双脚踩在这堆白色的雪上，如果这时录音机恰好是一支伦巴舞曲，那你就使劲地踩，扭动身段，把肚子挺起来，把臀部甩出去，使劲！完成6个节拍之后，那种感觉是你从未有过的。如果环境合适，你还可以解除束缚，抱一大堆雪抹在自己的脖子上、臂膀上，以及全身，然后用水管对准自己从头淋到脚。当你把洗净的衣服一件件拧干，高唱一支《请跟我来》，你会发现这小小的洗澡间加上水的流动，使你的歌声有一种格外动听的效果。此刻，你是世界上最快活的女人，比那些不喜欢给男人洗衣服的女人聪明100倍！

五是保持良好的精神状态

体育锻炼是使人保持良好心态的绝招，锻炼时大脑释放出一种物质即内啡肽，使人产生轻松、愉快的感受。体育锻炼还能让人产生一种自我驾驭感和超越感，因此你在从事喜爱的运动后，一定会精神饱满地投入新的工作和学习生活之。

据中医记载，劳宫健身穴自古以来就有，是保健心的穴位。劳宫穴在手掌正中凹陷处，是手厥阴心包经的穴位。心包经由植物神经系统所控制，人一旦陷入紧张的精神和心理疲劳，心包经的功能就会紊乱，进而会引起全身性的植物神经失调。经常用对侧的拇指按压劳宫穴，对消除心理疲劳颇为有益。

此外，柠檬、菊花、桂花、橄榄花的香味，有着提神醒脑和解除疲劳的作用，不妨在工作和生活空间运用一下。

40、爱的源头在于你自己

在关系中，持续为对方负责和要对方对自己负责都是越界的。当对方没有如你期望的那样为你承担，或者你持续的为对方承担而没有得到期望的回报，于是乎关系的冲突就产生了。

真相是没有任何一个生命能够为另一个生命负责。每一个生命只能为自己负责，对自己负责。所有对他人的期望都会变成失望。让对方为你承担，你会没有安全感，害怕失去这份依靠而变得患得患失，然后就有了控制和要求。为对方承担，你会对对方有期望和要求，要对方如你所愿，也就有了控制和要求。只要有控制和要求，关系变成了战场！爱也会走远！

无论你的内在是男孩、女孩状态，还是父亲、母亲的状态，你都不会遇见爱情。在你没有学会爱自己之前，没有懂得什么是爱之前，都不会遇见真实的爱情。你遇见的都是爱的匮乏和爱的需要，遇见的是爱的功课，与爱情无关。

当你在关系中渴望被爱，被认可，被关注，被呵护等，那么你的关系始于期待。当关系中彼此的期待没有得到满足，愤怒、委屈、悲伤、恐惧等情绪会产生，如果失去觉察，这些情绪就会对关系造成破坏。

最初双方投射彼此的期待，不被满足后，接下来投射的就是彼此的挫败。爱已经成为一个彼此依赖、控制、要求的理由，这时彼此都不在爱的状态，而是爱的乞丐。

爱必须始于爱。

那么在真正的男人和女人之间会发生什么？

首先，我们要了解什么是真正的男人？真正的男人内在是完整和完善的，他内在是充满力量与自信的，是有责任和担当的，是刚毅和果断的，尊重每一个生命的价值和力量。

真正的女人内在也是完整和完善的，是包容的，是柔软而温暖的，是滋养的，是接纳的。理解每一个生命的愿望和渴望。

真正的男人和女人都会为自己负起所有的责任，同时愿意信任和支持每一个生命的成长。其次，爱情只会发生在两个懂得爱的男人和女人之间！

那么爱到底是什么？爱是生命与生俱来的联结的渴望，合一的渴望。如父母与孩子之间本能的联结的渴望就是爱。我们与所有的喜爱的、喜欢的人事物都有联结的渴望，这就是爱。

这份渴望让我们期待在一起，期待在一起分享彼此的内在空间，分享彼此的喜怒哀惧，分享彼此的酸甜苦辣。

这份联结的渴望让我们愿意彼此接纳、包容，彼此尊重、欣赏等等。联结的程度决定了亲密的程度。两个人的亲密程度会呈现在身体的接触中和眼神的交汇，如牵手、挽臂、拥抱等等。亲密的关系就会有亲密的行为。而所有的冲突都会带来分离的体验，指责、抱怨、否定、抗拒让我们选择分离来回避和逃避彼此，这些已经与爱无关。

爱，首先从爱自己开始。水满自溢。

每一棵树都是先利己的。它由根部吸收水分，供给枝叶花果养分，然后开花，芬芳所有经过的人。结满果实时，分享给所有经过的人。

在你没有充分给予自己之前，你无可给予他人。

你未足够关照自己的感受之前，也无法关照别人的感受。

没有爱好自己之前，也无法真正去爱别人。

倘若你无法爱自己，那么你也无法爱别人。爱自己有可能从自私、自恋开始。但是，在真正懂得爱自己之后，你的爱就会洋溢出来，就会流淌出来。在爱中，在喜悦中，你无法不给予，你无法不分享，因为给予、分享就是爱的本质。

爱自己是一切爱的开始。你只能从自己的内在去经验爱的甘醇。

在你内在完整完善的那一天，在你成为真正的男人和女人那一天，在你懂得爱的那一天，爱情就会与你相遇。

41、别被自己伤害

在人际关系中，经常听到伤害和被伤害的事。

那么一个人是怎么受到伤害的呢？

伤害有两种，肉体的，心灵的。

肉体的伤害归法院管，我们不去谈它。

心灵的伤害，我认为是这样发生的：如果一个人对我的实际态度比我希望他对我的态度要差，我就会认为自己受到了他的伤害。

比如我希望一个人喜欢我，但实际上他却对我不好，那我就会感到受到了伤害。

相应地，如果一个人对我的实际态度比我希望他对我的态度要好，那我就会有受宠若惊的感觉。

从某种意义上来说，这也是一种伤害，一种内心的宁静被打破的伤害。

更糟糕的是，这为下一次受到真正的伤害留下了隐患，因为这提升了我们对别人的希望。别人的态度是由别人控制的，我怎么能保证别人总对我好呢？

再比如，一个我不在乎的人，我对于他对我的态度没有抱任何希望，所以他无论怎么对我，都不会跟我的希望发生冲突，所以我绝不会受到他的伤害。

所以我们是否可以说，我们如果感觉到受了伤害，那并不是别人伤害了我们，而是自己的愿望伤害了自己。

如果站在别人的立场上，可以肯定地说，我们也在某些方面伤害过别人，因为我们对别人的态度不可能总是象他们所希望的那样。

古人说：宠辱不惊。

那是把对别人的希望降低到最低点了。这样的一个人，怎么会在人际关系中受到伤害呢？

别被自己的希望伤害。请把希望寄托在自己身上，对自己好一点，再好一点，那你就永远不会受到来自人际间的伤害了。

42、解读命运

提到命运，就让人想到存在于我们的身体和心灵之外的某种神秘力量，它主宰着我们生命中的一切，可以让我们幸福或者痛苦、成功或者失败。在命运的面前，我们的努力总是会显得软弱和微不足道。

命运真的是一种外在的力量吗？它真的神秘得不可探知吗？

一百多年前，一位著名的心理学家在对他的孩子的观察中发现，孩子在经历了一件痛苦或者快乐的事件之后，会在以后不自觉地反复制造同样的机会，以便体验同样的情感。这位心理学家把这种现象称为强迫性重复。

强迫性重复的现象也可以在每一个成人身上存在。比如，一个人际关系不好的人，他可能一个朋友都没有，这样的结果就是由一系列强迫性重复导致的。最开始的时候，也许他只跟部分人关系不好，只有部分人不喜欢他。慢慢地，由于强迫性重复的力量，他会不自觉地制造一些事件，让所有的人不喜欢他。或者换句话说，他会下意识地教会别人都不喜欢他，以便强迫性地重复那些痛苦的体验。

在生活、工作等方面都很失败的人，也是因为掉进了强迫性重复的漩涡。我们的周围真的有这样一些人，你不断地会听到关于他们的坏消息。每一个坏消息传来，我们都会叹一口气说：唉，他就是这个命，他的命不好。

而一个各方面都很成功的人，他强迫性地重复的东西，都是那些好的、令人愉快的体验。他总是教会别人喜欢自己，教会自己把那些必须办好的事情办好。我们的周围当然也有这样一些人，你不断地可以听到关于他们的好消息。每一个好消息传来，我们都会赞叹地说：他就是这样命，他的命好，命好比随便什么都好。

所以，我们可以肯定地说，所谓的命运，实际上就是心理学所说的强迫性重复。它不在我们的心灵之外，而在我们的心灵之中；如果说它神秘，那只是因为我们不理解它而已。

强迫性重复的特点和要害就是“不自觉”，它隐藏在我们心灵深处，很难看到它和把握它。因此，打破强迫性重复的方法，就是要更多地了解自己，了解自己的情感、思维和行为模式，把可能导致重复的环节切断；并且勇敢地尝试各种新的、好的体验，以建立良性的强迫性重复机制。

伟大的音乐家贝多芬在经历了一系列惨痛的事件之后说：我要扼住命运的咽喉。这句话也可以说成：我要打破强迫性重复的怪圈。他的史诗般的交响曲，就是他的心灵与坏的强迫性重复的力量做顽强斗争的写照。

任何一个人，不管他过去和现在有什么痛苦的或失败的经历，只要他打败了曾经控制了他的强迫性重复的力量，或者说命运的力量，那他的未来也会是一部讲述英雄的故事的史诗。而且，这部史诗的结尾，肯定是主人公辉煌的成功，并充满令人心醉的欢乐。

43、嫉妒，欣赏不能的困境

一则关于嫉妒的幽默：一位喜欢甜食的女孩很嫉妒蚂蚁。别人问她为什么，她气呼呼地回答说，哼！那个小东西那么喜欢吃甜食，腰却那么细！这位女孩对与自己全无关系的膜翅目昆虫尚且如此嫉妒，那么对与自己同科、同属、同种、同性别的女性的嫉妒，就可想而知了。

在一切能够比较出好坏、高下、多少的领域内，都可以引发嫉妒，比如能力、地位、财富、知识、容貌、身材等等。在觉得自己不如他人的情况下，嫉妒就像泉涌一样或快或慢地从心底里冒出来，渗透到心灵的每一个角落。可惜这样冒出来的并不是清澈的山泉，而是令人难受的毒药。一个被嫉妒之毒浸透了的心灵，什么事都可以干得出来。

嫉妒虽然是一种情绪体验，但在它变得强烈的时候，可以直接地引起身体的感受和反应。比较形象的对这种感受的描述是——“心好像被利刃刺穿，剧痛无比”。更叫人难过的是，这样的痛苦通常还被认为不能够表达出来与人分享，所以表面上还要强颜欢笑，内外反差的折磨，简直如同地狱里的酷刑一般。

嫉妒是人类个体普遍具有的一种情感体验。如果一个人说他从来就没有嫉妒过，那我们基本上可以肯定他在说谎。有趣的是，他撒谎也许并不是在欺骗别人，而是在欺骗他自己，因为容易嫉妒往往被认为是一个人自私、狭隘和品质低下的标志，没有人会轻易就接受对自己的这种判断。

给嫉妒加上过多的道德色彩本身，就是一种理解上的狭隘。人类就像是一种对道德判断“成瘾”的动物，好像在判断一件事情上不加上道德眼光，就可能遗漏什么重要的东西似的。其实，嫉妒与一个人的道德修养没有太大的关系，而与其能力密切相关。这个能力，当然不是什么计算能力、记忆能力等等，而是欣赏他人的能力。简单地说，嫉妒产生于“欣赏不能”。要恰当地欣赏，前提就是要与被欣赏的对象保持恰当的距离。这就像我们看东西一样，太近或者太远都会看不清楚。我们不能欣赏一个人，而是对他产生嫉妒，就是因为我们与他的距离太近或者太远。

我们拿对他人的才能的嫉妒举例。先说关系太近。一个人在 10 米之外的地方才华横溢地“动手动脚”，我们不太会感到有什么危险；但是，如果他贴着我们的身体那样做，我们就会感到威胁了。我们在与他人作比较时，不知不觉会把别人拉得离自己很近，甚至会拉到自己的心里去，在这种情形下，别人的能力比我们强，我们就有被侵入的感觉，嫉妒也就自然而然产生了。这也就是我们可能会嫉妒一个才华横溢的同事，而不大会嫉妒爱因斯坦的原因——同事近在咫尺，而爱因斯坦远在天涯。

再说太远。这里说的远是指本来关系很近而在情感上很疏远。比如同事之间的关系应该是很近的，但却相互仇视，心里的距离就远了，远得就像是敌人一样。敌人强大，当然不是一件好事情。

应对嫉妒的方式多种多样。一位俄国农民的应对方式是这样的：他的邻居因为家里有一头牛而比他富裕。有一次，一条神鱼欠了这位农民的情，就答应满足这个农民的任何一个心愿。

这位农民指着邻居的楼房说，他比我富裕，就是因为他家有一头牛。神鱼以为自己明白了农民的意思，就说这好办，我给你 10 头牛。哪知道这位农民咬牙切齿地说：“不，我不要你的牛，而要你去把他家的那头牛杀死。”这是很典型的应对嫉妒的方式——不是通过让自己变得比别人更好来缓解嫉妒，而是通过打压别人来缓解。如果嫉妒这种情感与道德关系不大，那这样做就大大地与道德相关了。对这种人最简洁、最精确的评判是——小人。

嫉妒并不总是洪水猛兽。从本能的层面说，它是对危险的预示。人至少部分地是在与自己的同类竞争中存活下来的，这种竞争意识已经是人性的不可分割的一部分。特别是在物质匮乏、社会规则不完整的时代，强者会有更多的活下去的机会。嫉妒的产生明白无误地告诉一个人：别人比你强，你的处境已经很危险，你如果不再作出努力的话，你会失去很多东西，甚至会失去生命。这就是为什么一定程度的嫉妒可以激人奋发的原因。

实际上，恰当地表达嫉妒并不是一件丢人的事情。一次，一位男性心理治疗师在作了精彩的演讲之后，一位男士从听众席上站起来发言。他先说很敬佩演讲者，然后又说自己作为男人很嫉妒演讲者，最后说将来一定要努力超过演讲者。这位男士的话音未落，听众席上就爆发出雷鸣般的掌声，而且持续的时间超过了对演讲者的喝彩。这是对人性的赞美和鼓励——既然人人都会嫉妒，那我们就要把它当成一种存在来尊重；表达一种不太光彩的情感，这种勇敢本身就是一种可贵的能力。而更重要的是，人性还有着另外一种品质，那就是永不服输的雄心壮志。后者的光辉，足以照亮前者的阴暗。

没有人可以在一切方面比所有的人都强，所以嫉妒是不可避免的。嫉妒就嫉妒吧，难受就难受吧。在利刃穿心之后，总还有补救和止痛的措施。这个措施就是调整与被嫉妒者的距离，一直调整到可以把他作为欣赏对象的程度。欣赏会使人产生美好、敬佩、喜悦的情绪，它们都是治疗心灵伤痛良药。

做好准备，在下次嫉妒来访之后 10 分钟内，对自己说：我比不过你，我欣赏你还不可以吗？！你这样说了，并且也这样做了，你就战胜了真正重要的对手——那就是你自己。这标志着你比任何人都勇敢和强大。

如果你总能这样，你也用不着嫉妒谁了。因为你只跟自己比较，而嫉妒自己的事情，迄今为止还从来都没有发生过。

44、你不必自卑

人人都自卑。形成自卑的过程大约有两种。一是在小时候跟成人的比较过程中，都有不如成人的深刻体验；再加上某些不太利于成长的环境，自卑的状态就可能凝固在心里。二是每个人对自己的事情都比较了解，对别人的事情比较不了解，在自己的视野下，神秘的那边被不自觉地赋予一些同样神秘的力量或者光环。

自卑源于所有生物都具有的攻击性。这种攻击性的呈现方式，就是在心理和行为层面，时时、处处跟他人的比较。比较就是竞争，竞争就是在智力和体力上对他人实施攻击。

自卑者的攻击多半是在其内心里完成的。在面对一个他假想的竞争对手时，攻击性自动发射。如果对手显得比自己强大，攻击性就很快朝向自己，便出现自卑者都有的内心世界：自责、压抑、焦虑或者恐惧。这个复杂而迅速的过程，自卑者和旁人通常都察觉不到。

表面看来，自卑是瞧不起自己。但是，如果一个人从来没有把自己跟别人比较之后而瞧不起别人，那也就不会有在比较之后的瞧不起自己。换句话说，没有攻击别人，也就不会有技不如人的结果和失败后的自卑了。

有一点点自卑，不是一个太大的问题。过度自卑却可能对生活的方方面面都产生不良的影响。过度自卑者的外在表现形式可以完全相反。有些自卑者，毫不掩饰自己的自卑，经常在自己的言行中呈现弱小和胆怯；另一些自卑者，则“自欺欺人”，他们外在的表现形式，却是自鸣得意、目空一切的自傲和自信。

跟过度自卑的人打交道，是一件危险的事情。因为他们的极大的攻击性不是消失了，而是转向了自身，一旦有了时机，这些攻击性便会以出人意料的方式攻击他人。我们看到的事实就是，有些人自卑到了经常受欺负的程度，而当他们忍无可忍反击的时候，通常是“一鸣惊人”。

向内攻击的表现，或者说自卑的表现，证明这个人的人格水平已经发展到很高的阶段。比较而言，总是向外释放原始攻击性的人，则处在心理发展的较低阶段，极端例子是反社会型人格，他们不断地攻击他人和社会，跨越法律的边界，往往会受到法律的制裁。

一个著名大学的研究生告诉我，他如何如何自卑。具体地说就是对自己的一切，包括长相、身材、智力、成绩等等都不满意，而且还对自己使用了很多尖刻的贬义词，我听了都觉得替他心痛。有一次我感慨地对他说：你实在是太瞧不起别人了啊。当时他听了很吃惊。几个月之后他告诉我，他回去仔细体会了这句话的含义，开始学习瞧得起或者说欣赏别人，奇迹般的效果是，慢慢地他都忘记了自己的自卑了。

每个人都是大自然独一无二的创造物，所以每个人都不必自卑。这句话等于是说：每个人都不必通过瞧不起他人来瞧不起自己。苍天在上，它会毫不吝啬地给予那些抬举别人的人以抬举自己的力量。

45、你好，抑郁症

保守估算，中国的抑郁症患者已经达到 9000 万，而自杀，是抑郁症最为可怕的症状，每 5 个抑郁症患者中有一个会将自杀付诸实施。医学界对于抑郁症的成因，目前尚且没有定论，而很多人更是一知半解，错误地对待了患有抑郁症顽疾的朋友，也错误对待了有抑郁情绪时的自己。

研究中西方思维差异的清华大学心理学教授彭凯平曾经出示过一张图片，一个篮球队员站在一群人的面前，面带笑容，而在他后面，站着一群表情不是那么愉快的人。

彭凯平让中国人和西方人来判断这个运动员的心情，结果是：西方人更倾向于认为他是快乐的，而中国人则更倾向于认为他是不快乐的。

这是个很有趣的心理现象，西方人认为个人的情绪表达是独立于别人的，而中国人则会觉得，个人情绪是该随着环境而产生适应性的变化。所以看到后面那些人的不愉快的脸，想来那个篮球队员也只有表面在笑，但骨子里不会高兴。

中国人的“事事隐忍”、“极尽周全”、“表面和气”等等让西方人捉摸不透的功夫，是传统中华文化的内里精华。我们习惯启动否定的机制，抑郁感受一产生就压抑下去，强撑着没事的样子。

“在中国人性本善的文化中，善是人性修养的终极目标，所以要时时提防暴露恶，掩饰内心深处的东西，这使得中国人更倾向于做表面文章，生活在非常沉重的枷锁中。”北京大学心理系教授王登峰表示。

这就是中国人“抑郁”的温床。

同样，哪怕在《南都周刊》这个小小的编辑部，已经有多位同事或轻或重，曾被或正被抑郁症所困扰。

而平时在与他人的交往中，“郁闷”这样的感叹，几乎天天都有人在说，数数身边性格抑郁的人，也不在少数，怀疑自己是否得了抑郁症的，也成为一种时髦现象。

加拿大学者费立鹏 2009 年在《柳叶刀》上发表的流行病学调查显示，的中国抑郁症的患病率为 6.1%。根据这个发病率的数据推算，中国的抑郁症患者已经达到 9000 万。

医学界目前对于抑郁症的成因，尚且没有定论，而很多人更是一知半解，错误地对待了患有抑郁症顽疾的朋友，也错误对待了有抑郁情绪时的自己。

抑郁，我忠实的仆人

中国人常说不要“忘乎所以”，意思就是不要太喜形于色，这样会给别人造成压力。所以中国人的快乐和骄傲都不好表达，只是尽力掩饰。很多中国人都有一种发自内心的不轻松。

我们常常看到一些外国人，能够享受生命中点点滴滴的小快乐，但中国人却时常以“光宗耀祖”的大快乐为乐。当我们拼命工作时，已经饱含危险。

王丫米和大多数普通白领一样，2006 年时，她在上海工作，老板正在进行融资，所以王丫米每天都要写宏大的 PPT。

“当时我就觉得自己的工作是在吹牛，觉得特别压抑。我每天做这个有什么意义啊？”王丫米后来就不上班了，陷入到一个特别封闭的状态中，这个状态用一个极具意象化的画面来形容，就是“一个坑”。她每天最常做的事就是陷在沙发上，沙发上都能坐出一个坑。

在这个坑里，王丫米开始回想自己的经历，她做过烟草媒体，做过传统行业商业开发，然后她就会开始哭。

“我的价值在哪儿？人活着是为了什么？”

抑郁的开始各式各样，但抑郁的过程就像同一口井，在这个井底，每个人都对所有事不再有兴趣，那些灌入腹腔的井水，含有一种叫“自责”的毒。

“我不能坐在这儿，我不能对不起我的家人，我不能不上班啊……我应该早起给我前夫做好早餐……都是我不好，我连累了别人……”王丫米不想吃东西，瘦得只剩80多斤，裸着身子的时候，肋骨一根一根清晰可见。

那时候，她最怕人家说：“你抑郁啊？你这就是文化病，富贵病。”她不敢跟别人说自己抑郁了，特别怕别人讽刺，尽力不让旁人看出来。有人聊天，她就装模作样地听着，但其实不想听到那些话，也不想影响大家的情绪。

“赶紧结束吧，赶紧结束吧。”王丫米就一直想着，不停地想逃离。每次跟人一谈完，王丫米都出一身汗，“强撑着见人，像被强奸一样”。对她来说，沉默是最好的语言。

王丫米原本是一个比较有耐心和理性的人，但抑郁时就特别容易怒，和的士司机吵，和同事也吵。特别希望领导对她：“丫米，你别做这个工作了，我把你开掉了。”

她的感觉也变得迟钝，她曾开过13年的汽车，从来没有追过尾，但抑郁的半个月里，就追尾了两次。“那时候我想，如果天上掉下500万，我会高兴吗？还有我这样的人，谁会和我恋爱啊？”

也有人好心劝解：“你去喝点牛奶，去泡个澡睡一觉。”但是别人不能理解，王丫米从床上起来，甚至上个厕所都要做很长时间的“心理建设。”

美国作家、“资深抑郁症患者”安德鲁·所罗门在《忧郁》一书中对此有过精准的描写：

“我四肢僵硬地躺在床上哭泣，因为太害怕而无法起来洗澡，但同时，心里又知道洗澡其实没什么可害怕的。

“我在心里复述着一连串动作：起身然后把脚放到地上，站起来，走到浴室，打开浴室门，走到浴缸旁边，打开水龙头，站到水下，用肥皂抹身体，冲洗干净，站出来，擦干，走到床边，十二个步骤，对我来说就像耶稣受难记一样漫长。

“我用全身的力气坐起来，转身，把脚放到地上，但是之后觉得万念俱灰，害怕得又转过身躺回床上，但脚却还在地上。然后我又开始哭泣，不仅因为我没办法完成日常生活中最简单的事，而且还因为这样让我觉得自己愚蠢无比。”

作为最摧残和消耗人类的疾病之一，专业书籍中那些有关症状的机械的描述——“一种精神疾患”、“食欲睡眠紊乱”、“丧失兴趣”、“持续的心境低落”，并不能悉数传达抑郁症的可怕之处。

作家李西闽在 2009 年的时候开始有了抑郁的症状。他写长篇小说时，都喜欢找一个清静的地方把自己封闭起来。

2008 年的时候，李西闽的一个战友，在四川彭州找了个度假山庄，尚未开业，邀请他过去写作。李西闽是 5 月 6 日去的，6 天后就被地震埋下面了。山庄 4 层的小楼完全坍塌了，李西闽住在 4 楼，他在废墟里埋了 76 个小时。

刚刚被救出来的时候，李西闽还没觉得什么，只知道获救了，挺兴奋的。他身上有伤，一根钢筋从肋骨间插过，骨头一直不好，时常会疼痛。

到了 2009 年，李西闽开始产生了莫名其妙的情绪，他住在 35 楼，总想跳楼，也经常做噩梦，“有一次我站在阳台上，推开窗门想往下跳，正好有人打电话来。”李西闽接了电话之后，这个情绪很快的，一会就过去了。

但它会反复无常，不是这次过去了就算了，“好像你内心有个魔鬼一样，沉睡的时候你是个正常人，它醒过来，就会控制你。”

李西闽也时常会头疼，发作起来，只能用头撞墙，“恨不得拿一把锤子把头敲开。”但他有时又心神不宁地切菜切到手指，竟不会感觉到痛，李西闽告诉记者：“精神上的崩溃，比埋在底下还难受。”

很多人并不理解李西闽。“死都死过一回”，李西闽说，“他们理解不了我的状态，他们很固执地认为我就是矫情，唤起别人的注意，就是在折腾。”

有的病人，时间拖长了，连亲人也会反感，“治了那么久，怎么还没好呢？你是不是装的？是不是逃避责任？”

2012 年，李西闽回到老家福建长汀县，在长汀宾馆里住的时候，忽然就想自杀。于是李西闽就把随身带的安眠药、止痛药全吃了，所幸后来被人所救。

我想，死会很快乐

自杀，是抑郁症最为可怕的症状。曾经的意识流小说作家弗吉尼亚·伍尔夫，常年被抑郁症所困扰。在抗抑郁药还没有面世的 1941 年，伍尔夫在口袋中塞满石子，跳进了寓所附近的欧塞河中。

在留给丈夫的遗书里，她描述了面对这种疾病的无力，“我们无法再一次经历那种可怕的时刻，我不会痊愈了。我开始幻听，心神无法集中。你已给予我最大可能的幸福，我相信，在这种可怕的疾病来临之前，没有哪两个人能像我们这样幸福。我再也无力和它战斗了……”

2013 年年初的时候，王丫米也开始想到死，成天琢磨着怎么去死

有一天，她把家里所有的药——感冒药、抗生素、安眠药、抗抑郁剂，都找齐了。“那个时候，我想通了，觉得死亡是特别美妙的事情……我感到很快乐，很平静，很少能得到这种平静。”

王丫米当时是特别开心地想去死了，她觉得死就是对的，“我自认为做了一个特别正确的选择，要完成一件好事。”这个念头刚浮现出来，王丫米就给李西闽打电话，李西闽劝阻她：“这是抑郁带来的自杀念头，而不是你自己真的想自杀。”

“在我 15 年的心理健康和危机干预的经历中，没有一个自杀者的家人不崩溃，没有一个自杀幸存者不后悔。”北京大学临床心理学博士徐凯文告诉记者。

“自杀意念”是抑郁症诊断手册中的主要症状之一。根据宾夕法尼亚大学的精神病学家亚伦·贝克的研究，25%的轻度抑郁症病人产生过自杀的念头，在重度抑郁症患者中，这个比例高达 75%。

在 2010 年版的《精神病学》中提到，抑郁症的自杀风险是 19%，也就是说，每 5 个抑郁症患者中有一个会将自杀付诸实施。

北京心理危机研究与干预中心的报告显示，中国每年有 28.7 万人死于自杀，63%的自杀者有精神障碍，40%患有抑郁症。

抑郁患者为什么会频繁地产生自杀的念头？如果和他们深入交谈，你就能明白，他们的脑海里都是悲观的想法，回溯过去，只有痛苦和压抑的时光；当下，没有任何事或是人能引起他们一丝一毫的兴趣；未来，都是灰色，永远不会再快乐起来。

抑郁症患者诉说的，是完全不同的语言，只有经历过的人才懂得，所有的精神生活都因它而坍塌，所有的生命功能都丧失殆尽。

这不只是主观感受，2013 年发表在医学名刊《公共科学图书馆》(PLOS ONE)上的一份研究报告称，抑郁症能使人失去行动能力，已经成为全球第二大致残原因。

在传统的认知里，癌症、心脑血管疾病、糖尿病这样的躯体疾病才是人类社会的心腹大患。实际上，根据世界卫生组织的统计，单相抑郁症已经成为第三大负担疾病，到 2020 年，将升至第二位，仅次于冠心病。

医生不是我的朋友

王丫米认为自己自救还是蛮积极的。市面上能买到的抑郁症的书，她都去看，也去看医生。王丫米想象的心理诊所是一个暖色系的精致的地方，但实际上，它跟一般医院没有什么两样。

王丫米有过一次看心理医生的经历，对方是一个 40 岁左右的男性，长得像一个“政工干部”。与心理医生的对话，王丫米觉得就像“跟自己的父母谈话，驴唇不对马嘴，两个人不在一个思维体系里”。

“我做了巨大的心理建设，去看精神科医生，我在外面战战兢兢地排了三小时队，想了半天怎么跟医生说，要不要追溯童年，我以为会和医生聊很多，医生会问我很多。”王丫米说，“但他就问你睡眠怎么样，情绪怎么样，谈了三分钟，给我一张 100 多个问题的表格，测试完，告诉我是中度抑郁，给开了药，完全和我看感冒是一样的。”

从一走进门，医生就失去了王丫米的信任感，这种感觉很微妙，也让王丫米特别不愉快。“这个没那么严重。”她回忆医生当时这样说，然后就帮她下判断了。王丫米说自己特别烦他，“想把他拖出去打一顿”。

李西闽的医生也曾对他说：“你的主抗心理很严重，听不进医生的话。”但李西闽觉得对方说的都是书本上的东西，他根本就不相信。

在重度抑郁症患者李橙(化名)看来,不论医术好坏,中国医生的病人太多了,只能给你三分钟。“你说多了他听不进去,他基本听两句就给你开药,因为后面的病人太多了,他也不会记得你是谁。”

“300 块的特需门诊,也是等上 3 个小时,然后与医生聊 5 分钟。就是听病人主诉,没有任何检查的办法。”而且一般医生是听不下去的,“你想跟他说很多,他就急着打断你说,我大概知道了,你要不然再试一试什么药?”

就诊的过程中,有的医生还会不停看表,看后面还有几个人,这种小动作对付一般的病人尚且无关痛痒,但对于原本就脆弱不堪的抑郁症患者来说,就成了非常沉重的心理压力。

李西闽遇到过一个好的医生,把他当朋友看待。“这个医生不用教条的东西跟我讲话,他根本不会谈医学上的任何问题,最近写作怎么样,吃饭怎么样,睡眠怎么样,从生活入手,像一个朋友在关心你。”李西闽说,“我可以接受他。”

和躯体类疾病能借助一大堆仪器和生化指标不一样,抑郁症的诊断和治疗主要依靠病人的诉说和医生的经验。

找到合适的心理医生,从来不易。安德鲁·所罗门在 6 个月之内换了 11 个心理治疗师,每换一个治疗师,他就得把自己的痛苦重新讲一遍。

他在《忧郁》中对此有过一段风趣的记录:

“有一位女治疗师说她从不相信情绪,而一位男治疗师则宣称他除了情绪什么都不相信。还有一位是唯心论者,一位看病时一直在啃指甲的弗洛伊德信徒,一位荣格的信徒和一位自学成才的心理医生……有个男治疗师不停地打断我的话,说我跟他一模一样。”

其实和精神分裂症、癫痫等其他大脑疾病相比,医生并不惧怕抑郁症,虽然还不能确认它的发病机制,但医学上已经发展出一整套行之有效的疗法。

在现代医学的工具箱里,有改变大脑化学失衡的抗抑郁药,有解决情绪剧变和创伤的认知疗法,还有能快速缓解重症病人症状的电痉挛疗法。

遗憾的是,在全球 3.5 亿抑郁症患者中,只有不到一半的人接受了有效治疗。

中国的数据更加触目惊心:根据加拿大学者费立鹏在 2001-2005 年间的调研,中国抑郁症的患病率为 6.1%——这已经是中国最近的一次抑郁症流行病学调查,费立鹏的这项研究在 2009 年刊登在《柳叶刀》上。根据这个发病率的数据推算,中国的抑郁症患者已经达到 9000 万。

在这个庞大的数字中,有多少人得到了治疗呢?被广为引用的两个数字是 5%和 10%。

而造成这个糟糕的局面的重要原因是对包括抑郁症在内的精神类疾病的污名化,和对这一疾病缺乏恰当的理解,使得多数人既不愿意寻求,也不信任专业帮助。

中世纪,抑郁症被看成是一种罪恶,因为病人的绝望并没有因为信仰上帝而得到救赎。文艺复兴时期,抑郁症被浪漫化,它代表了深邃、感伤、复杂、甚至是天赋。

在现代,虽然已经有一群专业的精神科医生诊断并且治疗抑郁症,但在公众眼中,它仍然是一团迷雾。

作为精神疾病的一种,抑郁症被一些人视为精神病——在中国的语境中,这只是负面意味极强的词语,和“疯子”没什么区别。

“告诉别人会被认为是疯子、不正常的、低人一等的，所以抑郁症病人宁可自己熬着，甚至自杀，都不愿意去寻求帮助。”徐凯文说。

抑郁症还被认为是中产阶级或是文化人的疾病，实际上，抑郁症具有普遍性，不分年龄、性别亦或是职业。贫困人群的发病率甚至要高于平均水平，只是这群人在公众和大众媒体视野之外，他们中的绝大多数甚至不知道自己罹患这种疾病。

在所有的误读中，将抑郁症看成一种单纯的心理疾病，恐怕是流传最广，影响最大的。抑郁症患者以为靠自己就能“走出来”，拒绝精神科医生和药物的帮助。

“抑郁症可以说是一种心身疾病，影像学提示，抑郁症患者的脑部和正常人有不一样的地方。”上海东方医院心身医学科主任、同济大学医学院教授赵旭东说，“虽然肉眼还无法看到结构性的病变，但在生物化学的层面，已经有很多证据证明，抑郁症患者的大脑中，一种或多种神经递质系统的活性有改变，比如5-羟色胺在减少。”

最亲切的陌生人

大脑和情绪之间的关系仍然是一个未解之谜。人类大体知道大脑掌管了情绪，但对它的运作方式知之甚少。情绪崩溃时，你既不知道大脑发生了什么反应，也不知道如何用外力控制它。

“如果用历史的进程打比方，人类对糖尿病的了解相当于近代，对抑郁症的了解还处于公元前的世纪里。”北京安定医院精神科主任医师姜涛说。

抑郁症是在什么情况下产生的？它的发病机制是什么？为什么百忧解能治疗抑郁症？在同样的压力下，为什么一些人会被抑郁症困扰，另一些人能逃过劫难？

答案都是“不知道”。

为了确定抑郁症的根源，生物学家和心理学家几乎争吵了几个世纪，心理学家认为，是童年创伤或是社会压力导致了抑郁症的发生，而生物学家认为是基因和脑部化学反应才是抑郁症的罪魁祸首。

科学界已经不再为这个问题所争吵，抑郁症受到基因和外部环境共同影响了抑郁症的理论已经确认，虽然还不知道哪个因素的作用更大。

对于双相情感障碍而言，基因的作用似乎更加明显，一对同卵双胞胎，如果一个有双相情感障碍，另一个的患病几率高达60%；如果是父母患有这种疾病，你的患病风险大约是10%。

双相情感障碍兼具抑郁和躁狂发作，区别于只有抑郁发作的单相抑郁，在一般概念里，两者都可被称为抑郁症，但在医学的范畴里，这是两种疾病，有不同的诊断标准 and 治疗方法。

几乎每隔一阵子，科学界总会昭告天下，发现了一种和抑郁症相关的基因，目前已经发现了数十种基因和抑郁症相关，遗憾的是，和多数疾病一样，这些基因是如何相互作用调控这种疾病，如何筛查控制这些基因，都不得而知。

按照美国约翰霍普金斯大学医学院精神病学系教授凯。杰米森的说法，抑郁症患者的体质是天生的，那些携带抑郁症易感基因的人，“就像是干燥又易碎的柴堆无法躲过生命中四处飞窜、无可避免的火花而被点燃”。

你很难知道，是这一次的失恋，还是那一次的失业，抑或只是一次迟到事件，点燃了抑郁症的火花。有的时候，压力事件接踵而至，脑部经历了一次又一次的抑郁情绪，量变引起了质变。

虽然有关抑郁症的机制的研究有太多的争议、假说和不确定。但科学家们在大脑的化学层面还是取得了一些进展。

神经递质是在神经元之间传递信息的化学分子。神经元之间有一个负责通信的接头，被称作突触。一个神经元释放出神经递质，神经递质携带着要释放的信息，游过突触，和另一个神经元结合，把信息释放给它。

不同的神经会使用不同的神经递质，大脑掌管情绪的那部分是边缘系统，这个系统经常使用的神经递质是5-羟色胺、去甲肾上腺素和多巴胺。

在健康的大脑中，神经元细胞会分泌足够的神经递质以保证认知能力和情绪的稳定。但是在一些抑郁症患者体内，它出现了缺陷。病理学家在对抑郁症患者的尸体进行解剖时发现，他们大脑中的5-羟色胺、去甲肾上腺素和多巴胺的含量低于常人。

因此，科学家推测，抑郁症是由于大脑中缺乏这一种或多种神经递质所致。这是迄今最为科学界所认同的抑郁症发病机制的一种假说，抑郁症的药物的开发，都集中于增加神经递质的浓度或活性。

但假说终归是假说，神经递质的失衡是抑郁症的原因还是结果？为什么抗抑郁药能立刻改变大脑中的神经递质的浓度，但患者的情绪却要2周到4周才能好转？

要知道，对大脑结构与功能的理解是人类对自身认知的终极挑战。正如美国国家心理卫生研究院的罗伯特。波斯特所说，每个人都120亿个神经细胞，每个神经细胞有一千到1万个突触，如果让它们都按照我们的意志运转，人类就能获得永恒的快乐，但我们离这个目标还很远。

我就是飞镖盘

抑郁症的性质决定了它不是人的意志、勇气所能克服的疾病。但奇怪的是，虽然对它的机理一无所知，但高效的药物从来不少。服用抗抑郁药之后，60%—80%的患者会被治愈。相比心理治疗的漫长而不可控和电痉挛疗法的副作用，药物治疗更受欢迎。

接受采访的抑郁症患者虽然对痛苦的描述千差万别，但对于治疗的方法和过程几乎是异口同声：一位专业的的精神科医生，合适自己的药物，短则数周，长则数月，症状即可得到缓解。

李橙2007年第一次抑郁症发作的时候，才刚23岁。她的家庭是标准的中产家庭，父母都是大学教授。李橙起初死活不肯吃药，“这个病怎么可能需要吃药？明明就是心理问题。”

后来李橙实在受不了了，又去校医院的心理门诊求医。校医院的老师也让她吃药。

让李橙意外的是，吃药吃到第 10 天，忽然就起效了。李橙一下子变得思维敏捷，情绪也变好了，心理上的康复的感觉比生理上的创伤愈合的感觉对一般人来说，要陌生得多，感觉就像是上帝啪的甩了你灵魂一巴掌一样。

李橙吃药吃了两周，状况不错，就把药停了。“我当时根本不知道这个病需要长期吃药，谁知道这个是怎么变态的会复发的病？”

让她无语的是，这个病是一个渐变的过程，一开始是急性的，后来变的慢性，越来越复杂。“整个人是往下坠的，你调节的强度远远赶不上它下落的强度。”李橙说，“这个病几乎没有不影响的方面，从生理到心理全方位的毁灭。”

有一天，李橙的同学来她家玩三国杀，但她完全反应不过来，“这个病没有让我智商下降，但让人无法集中注意力”。李橙就是看到一本书都会害怕，因为她知道自己是看不懂的。就这样形成恶性循环，先是恐惧一切，然后再恐惧你自己的恐惧。

虽然抗抑郁药的有效率最高能达到 80%，但只有不到 50%的病人对第一次服用的药物有反应。

财新传媒的张进在博客中分享过他的抗抑郁药的经历，最初服用的是罗拉、氢溴酸西酞普兰片、三辰片，两个月后，情绪、思维和行动能力没有改善，医生为他新加了一种药以后仍不见效；在更换主治医师之后，医生为他重新选择了 4 种药物，这一次，终于见效了。

这是典型的试错法。由于对疾病的机制，药物的作用途径完全摸不着头脑，精神类的疾病大多采用这种试错法进行治疗。

这种试药的方式“让你觉得自己就像一个飞镖盘”。安德鲁·所罗门总结说。

除了试错的疗法，还需要坚持用药。“在所有疾病中，抑郁症的依从性是比较差的。”姜涛说。人们极度抗拒长期甚至终身服药，就好像抗抑郁药是毒品或是其他什么会上瘾的东西。

为什么能接受长期用药物控制你的血糖或是血压，但是却拒绝用抗抑郁药帮助你的大脑呢？

“这个病不可怕，可怕的是大家对它的认知。”李橙夸张地说，“药物哪怕有再大的副作用，现在我也要吃，哪怕吃到肾衰竭。”

虽然极少的抑郁症是患者自身的责任所致，但几乎所有的抑郁症都需要自己的努力才能治愈，愿意自救的人，医生才能救他——毕竟自己才是决定是否走进医院的那个人，是决定服下抗郁药并熬过它的不良反应的那个人。

心理医生玛莎·曼宁是重度抑郁症患者，在某一天她打算买把枪结束生命。她在《暗潮下》写到，“我每天都把耳朵贴在女儿的门上偷听她唱歌，她十一岁，洗澡时总喜欢唱歌，那是要我多活一天的恳求。我不害怕任何事情，但是一想到若真的拿到枪，扣下扳机，这个孩子就永远不会歌唱了，她会因我而沉默。就在那天，我去接受了治疗。”

在安定医院抑郁症研究中心主任王刚看来，药物治疗固然是抑郁症的基础性治疗，但仅有它是不够的，人的社会功能的恢复需要精神科医生、心理医生、护理人员、社会工作者，甚至包括患者和家属组成的治疗联盟。

实际上，治疗的第一步，找到一位专业的精神科医生，就不容易。中国有执业资格的精神科医生是 2 万人，与之对应的是庞大的病人群体，各类精神障碍的患者有 1 亿多，其中重性精神类疾病病人 1600 万。

“仅有的这些资源，还集中在有限的城市的有限的医院里。像我们安定医院，将近一半的病人来自外地。”王刚说。

他所在的安定医院，曾经有 70%—80% 的病人是精神分裂症患者，如今，超过一半的病人为抑郁症而来。安定医院也因此于 2006 年特别开设了抑郁症研究中心。

从医 22 年的精神科医生姜涛说，病人越来越多，最多的时候一天 12 个小时门诊，从早八点到晚六点，一天八十来个病人。

现实的情况是，抑郁症的治疗基本上就是医生、患者的事，跟别人没关系。大量的心理从业人员，没有医学背景，和医疗机构是脱离的，没能构建一个治疗的联盟。

“现代的医学理念要求医生治疗的是人，而不仅仅病。”王刚说，“但现状正好相反，医生更关注的是你的症状有没有消失。而不是作为一个人的社会功能的恢复。”

再先进的医疗技术，再完美的药物，只能提供一个重塑自我的可能性，药物或是技术，并不能帮你重塑自我。

你好，抑郁

让李橙懊恼的是，抑郁症也差点毁了她愉快的婚礼，那是在十一假期的时候，在她的婚礼上，李橙一点都不开心，还跟她妈妈哭了一场。“人家结婚都欢天喜地的，我怎么这么痛苦？像是硬撑着完成了任务。”

李橙的婚礼，简直就像是丹麦导演拉斯·冯·特里尔的那部名叫《忧郁症》的电影的翻版。在电影中，女主角贾斯汀(Justine)由于抑郁症，在婚礼上心神不宁地大哭一场。

拉斯·冯·特里尔为了找到呈现抑郁症这种摧毁以及个中甘味的表现方式，他用了一个非常抽象的结尾来结束这部电影——抑郁的贾斯汀最终迎来了一颗名叫“忧郁症”的行星的到来。

行星撞击地球的刹那，在灾难中却是有欢愉感的，与她的正常的朋友相比，贾斯汀显得更加冷静和坚强。这种苦难中的欢愉也是忧郁症所馈予的一部分。

因为拉斯·冯·特里尔本身也是一位抑郁症患者，他的治疗师告诉他：“忧郁症患者通常在灾难面临时表现得十分理性，因为他们如此频繁地经历类似的处境以至习以为常了。”

很多学者都试图从积极的角度思考抑郁的问题。从进化生物学的角度来看，情绪如同其他生理功能一样，是对环境变化的一种恰当反应。上海师范大学政法学院哲学系教授陈蓉霞认为，轻度抑郁可能起着适应作用，它促使个体在逆境时积蓄力量，在安静时陷入反思与内省。

这就如同痛感，尽管它给人带来不舒适的感觉，但失去痛感的人非但没有生活在天堂中，相反，连生命都难以保障。

而且也有研究表明轻度躁狂、抑郁与活力、创造力及魅力相关。这种基因可以给个体带来先天优势。因此美国心理学家史培勒说：“这种病往往袭击那些最有抱负、最有创意、工作最认真的人。”

历史名人牛顿、达尔文、林肯、丘吉尔等，还有很多作家，像三毛、弗吉尼亚·伍尔夫……都被抑郁症所困扰。“没有对死亡做过认真思考的人，对生命也不会有真正透彻的理解。”因此，抑郁并生活着，有时也是人类高贵的天性。

王丫米说她要感谢抑郁症，如果不是抑郁症，她会一辈子在主流体系里稳稳当当的，不会想到要自我实现，不会在感情出现问题时结束婚姻，而是凑合过下去。和抑郁症为伴的那段日子，正是她人生观推倒重来的时候。

王丫米后来加入了科学松鼠会和果壳网，她也是在这里找到适合自己的医生和心理治疗师。“你去了解它，慢慢和它相处，它会有很多积极的东西，你很痛苦地去思考，再从中走出来，那些问题，就不再困扰你，反而比一般人更豁达。”

与王丫米见面那天，她坐在浙江省科技馆的玻璃天台上，张罗着第三届中国搞笑版诺贝尔奖——菠萝科学奖，她是这个活动的策划人。

抑郁被治愈之后，李橙也觉得其实这是一件好事情。“虽然我们经历过正常人不必经历的痛苦，但我们对幸福的敏感度更高，也更容易知足。”

中国现在有很多让人情绪沮丧的现实问题，在《中国人的焦虑从哪里来》一书中，剖析了影响中国人的心理情绪的九大起源，包括：社会不公平、望而止步的高房价、贫富差距、特权横行、收入太低、就业难、食品安全问题、应试教育和环境污染。

普通人从早出门，想要时刻保持自己的好心情，谈何容易。你必须无视漫天的雾霾、享受高峰期地铁的拥挤、面对高企的房价、胆战心惊地选择相对健康的食品……

“现在除了这个病以外，其他的事情不怎么会对我造成困扰。反倒是因为这个病，而自己慢慢地开化了很多。”李橙告诉记者。

在赵旭东教授看来，焦虑、抑郁是人性的必然的成分，不可能清除掉。因为只要人类存在，一定会有抑郁的情绪，当抑郁的情绪影响了你的正常的社会功能是，才把它定义为抑郁症——实际上是人的一种主观建构。

正如安德鲁·所罗门在《忧郁》中写到的：

“欣然接受痛苦，因为你可以从中学习。将来我们也许会通过化学方法锁定、控制和消除使大脑受苦的电路系统。但我希望那天永远不要到来。”

“情绪作为一个复杂的整体，它比内部任何单一成分都更有价值，若拿掉一部分，会让我们的经验变得扁平，人为改变它的成分，也是令人难过的事。我宁愿永远活在悲伤的迷雾中，也不要放弃感受痛苦的能力。”

当然从另一个层面来说，我们也不能把人们的很多问题都归结于抑郁症，抑郁症是结果不是原因。

“比如孩子的抑郁，你要看到教育体制的问题、父母教育方式的问题。如果职员抑郁的话，要看到工作压力的问题；如果官员抑郁的话，你要看到官场的文化和体制对人的压力。”徐凯文告诉记者，“我们不能说一个人跳楼了，他是抑郁症，好了这个问题就解决了

找到原因了，不是的，抑郁症是结果不是原因。不要把抑郁症当一个狗皮膏药一样到处贴，这样的话实际上就是用抑郁症掩盖了实际存在的问题。”

46、如何面对抑郁症

8月28日，翻译家孙仲旭先生因抑郁症自杀，孙先生的儿子向业内人士证实这一说法，并称“爸爸已经解脱了。”

这是一个奇怪的现象。今天的我们比历史上任何时候都拥有更多的物质财富，更多的政治和经济自由，更多的健康保障，可是焦虑、压力、痛苦和抑郁却前所未有的普遍，甚至直接导致很多人（尤其是年轻人）的自杀。所以，为什么？我们的快乐究竟到哪里去了？

如果这是一篇心灵鸡汤，就会在这里列出一个能让人点头称是的原因；很遗憾，现实要复杂太多。抑郁症的发生，小到基因分子变化，大到家庭社会环境，都有其影响；就连每位具体抑郁症患者的发病原因和症状发展也各不相同。即便如此，我们依然必须努力去理解抑郁症，因为只有知道了它的机理，才能找到应对方案，才能不让类似这样的悲剧再次发生；而对于你我普通读者而言，了解这些不光是为了自己面临抑郁风险时知道如何寻求医疗援助，也为的是在身边人出现问题时，能够以正确的方式去帮助他们。

什么是抑郁症？

抑郁症不是单纯的“心情不好”，它是一种疾病；患病并不是丢人的事情，但是病需要治疗。很多人常常把抑郁和抑郁症相混淆——这导致当人们想到抑郁症时，脑中浮现的都只是日常生活的难过悲伤情绪，却不理解抑郁症实际上是一种非常严重的精神类综合症，是众多情绪感受失常的并发状态；它包含的不仅仅是绝望沮丧悲伤，还有丧失兴趣、疲倦、焦虑、厌食或暴食、失眠或嗜睡等等因素。

中国精神障碍分类与诊断标准（CCMD-3，2006年）有关抑郁障碍的诊断标准主要有以下9条：（1）兴趣丧失、无愉快感；（2）精力减退或疲乏感；（3）精神运动性迟滞或激越；（4）自我评价过低、自责，或有内疚感；（5）联想困难或自觉思考能力下降；（6）反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为；（7）睡眠障碍，如失眠、早醒，或睡眠过多；（8）食欲降低或体重明显减轻；（9）性欲减退。只要同时满足心境低落和以上任意4种症状，并且抑郁症发作持续两周以上，即可能被诊断为抑郁症。

事实上，我们通常所说的“抑郁症”在临床上也并不是指一种单一疾病。日常语境里的抑郁症往往对应的是过去的“心境障碍”，但美国精神疾病诊断与统计手册第五版（DSM-V）已经将其中“双相障碍”和“抑郁障碍”分开，临床上的抑郁症只指后者。（一些证据表明罗宾·威廉姆斯可能是前者。）抑郁症有时还伴随着很多其他类的精神疾病，例如焦虑症

（Anxiety）、精神分裂症状（Schizophrenia）、边缘性人格障碍（Borderline Personality Disorder）等；抑郁症轻重各不相同，同一位病人也并不是随时都会抑郁发作，每次发作程度也有不同，这些众多原因导致了抑郁症病人的症状极其复杂多变，具有强烈的个体差异性，为疾病的治疗带来了很大的困难，难以根据经验来做出最佳治疗方案——很可能每个病人都是一个新病例。在这篇文章里为了描述方便，在没有特殊说明的情况下所说的抑郁症都是指重症抑郁症（Major Depression Disorder）。

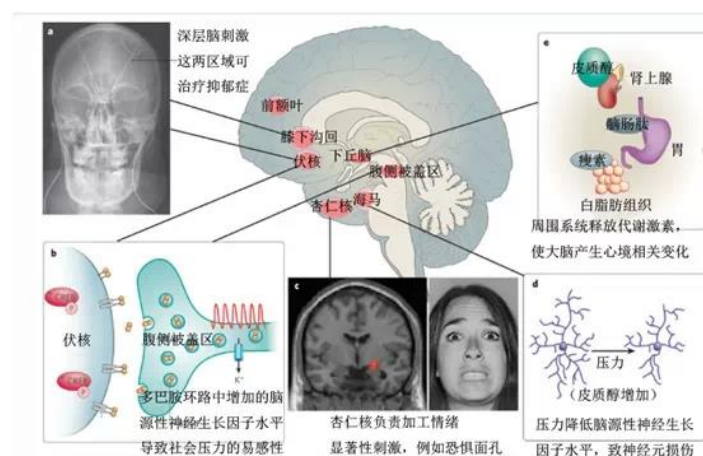
什么导致了抑郁症？

抑郁症往往不是单一因素所致，不要靠想当然自己给自己“诊断”、“对症”下药，请寻求专业的帮助。

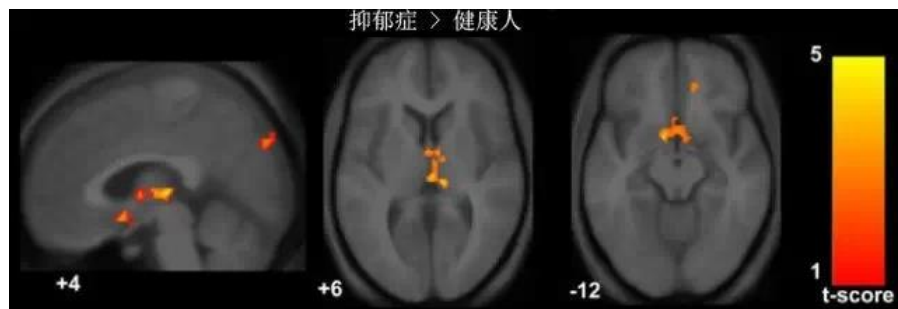
医学界关于抑郁症的成因的普遍看法是，“抑郁症有很多可能的起因，包括大脑对于心境的错误调节、基因易损性、生活中的压力事件、药物以及药物滥用问题。通常我们认为是这些因素中的部分或全部共同作用导致了抑郁症。”

首先，抑郁症的发生与遗传有密切的关系。 亲属同病率远高于一般人群，并且血缘关系越近发病一致率越高：在抑郁症患者的调查中发现大约有超过 40% 的患者有遗传倾向，如果一个人的一级亲属（父母、子女以及兄弟姐妹）中有重症抑郁症患者，他会比没有患抑郁症亲属的人群提高 1.5-3% 的患病率。另外拥有 5 羟色胺转运体基因，神经生长因子基因等这些与抑郁相关基因突变体的人也更容易患抑郁症。

其次，体内生化系统（例如激素、神经递质等）的不平衡——即生化分子的过量或过少分泌也会引发抑郁症。 导致这种不平衡的原因有可能是因为编码这些分子或者分子受体的基因异常引起的，也可能是外界原因（例如药物，极度紊乱的作息，强烈长久的压力反应等）所引发。人体内的化学分子含量变化都有一定的阈值，并且很多相互影响相互制约，构成了一个平衡网络，叫做内稳态（homeostasis）。抑郁症的很多症状更多是因为这种内稳态被破坏所引发，而内稳态一旦被破坏，很难恢复到原来的平衡状态。通过服用抗抑郁药物能够有效的提高或者降低相应化学分子的水平，但若是内稳态无法得到恢复，停药之后会很快陷入混乱状态。内稳态被破坏常常还伴有内分泌系统的失衡。



第三，抑郁症的发生也和大脑的器质性和功能性变化有关。 例如和记忆相关的海马体的神经元和胶质细胞减少，负责控制高级认知的前额叶区域神经元体积减小，脑区之间的功能性链接减弱等，都有关联。



静息态 fMRI 显示抑郁症病人脑中膝下沟回（左图左），丘脑（左图中）和前叶楔（左图右）的功能性连接显著增加。

第四，抑郁症作为一种精神类疾病，同样和社会环境、人格心理等因素密切相关。重大的生活事件，如亲人死亡或失恋等情况，可以作为导致抑郁障碍的直接因素。人的性格也部分决定了对于压力的不同适应策略——是否有良好的生活习惯，以及对于环境压力的耐受程度等等，因而对体内内分泌平衡和内稳态也有较大的影响。儿童期的不良经历，往往会构成成年期发生抑郁障碍的重要危险因素。成长关键期的经历也对成年后的抑郁障碍或者抑郁症发作有着重要影响。

第五，其他的躯体疾病也有可能导致抑郁症的发生，尤其是慢性中枢神经系统疾病或其他慢性病，例如恶性肿瘤，代谢性疾病和内分泌疾病（例如糖尿病），心血管疾病（例如冠状动脉粥样硬化性心脏病和风湿性心脏病等），神经系统疾病（例如帕金森病、癫痫等）。

第六，精神活性物质的滥用和依赖都可成为抑郁障碍的危险因素，这些物质包括鸦片类物质（海洛因、吗啡）、中枢兴奋剂（咖啡因、可卡因）、致幻剂（仙人掌毒素）、酒精、镇静催眠药物等。尤其是酗酒：调查发现，长期饮酒者有 50% 或以上的个体有抑郁障碍。罗宾·威廉姆斯的抑郁症很有可能就是因为酗酒和吸毒引起的。

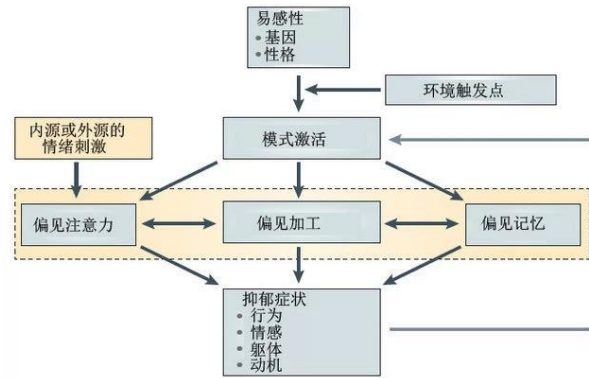
第七，药物也会引发抑郁障碍：某些抗精神病药物（如氯丙嗪）、抗癫痫药物（如丙戊酸钠、苯妥英钠等）、抗结核药物（如异烟肼）、某些降压药（如可乐定、利血平等）、抗帕金森病药物（如左旋多巴）、糖皮质激素（如泼尼松）等。这些药物在使用常规治疗量时就可造成部分患者出现抑郁障碍，或使原有的抑郁加重。”

由此不难看出，抑郁症有着相当多的危险因素，而值得注意的是这些危险因素在许多情况下是共同发挥作用的。尤其是每增加一个危险因素，患病概率就会有显著增高。不过，这些原因并不会直接就变成抑郁症状。抑郁症患者最主要的自我感受是异常的消极想法，而这种状态，是一种“认知偏见”——也是治疗抑郁症最大的难点。

心境低落和认知偏见

长期心境低落是大脑功能异常所致。这是一种异常，是可以并且应该去纠正的；低落并非你“应得”的“惩罚”。

大脑的不同区域之间并不是孤立的，虽然它们行使着不同功能，它们之间却由神经元通路彼此相连，构成一个复杂的大脑联系网络。一旦这个网络中的某些节点之间的联系被破坏，大脑的功能就会异常，会产生异常的认知和情绪偏见。在抑郁症患者的大脑中，这种异常就表现在偏向于负性情绪和消极想法的网络活跃，而偏向于快乐情绪和积极想法的网络功能降低。这种大脑功能异常而导致的认知偏见正是抑郁症长期心境低落的主要原因



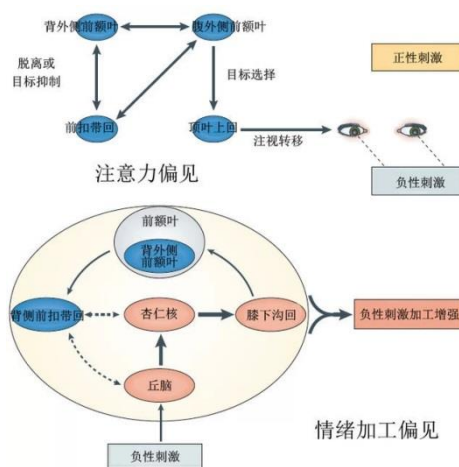
贝克（Beck）的抑郁

症认知模型。

生物（基因），心理

（性格）和环境因

素激活了认知偏见加工机制，内源或外源的情绪刺激加重了这种偏见的产生，偏见的情绪、注意力和记忆系统导致了抑郁症状的出现，而这些症状更进一步加剧了这种认知偏见。



注意力偏见和情绪加工偏见。箭头代表各脑区的功能性连接（以及方向），粗线代表连接增强，虚线代表连接减弱。两种偏见的结果导致抑郁症患者的注意力更偏向负性刺激，而对于负性刺激的注意力增强又导致脑中过度对于负性情绪的加工，降低了高级认知脑区对于负性情绪加工的抑制，导致严重的认知偏见。

这种认知偏见同样引起了记忆力偏见，致使只有负性刺激进入记忆系统进行编码和提取，这就是抑郁症患者无法进行积极思考，只能消极面对生活的最根本原因。可以说，正是这种异常的大脑功能和认知模式，夺走了抑郁症患者的快乐。

我算是抑郁症吗？

抑郁症的诊断主要依靠量表，但即便是使用自评量表也请尽可能寻求专业人士指导。不要信任来源不明的各种抑郁自测。

现阶段的抑郁症诊断主要还是通过大量的临床量表来完成，通过填写一系列问卷来确定填写者的精神和心境状态，通过量化这些问卷的结果来判断填写者的抑郁症程度，接下来才能进行进一步的咨询和治疗。

精神类疾病和其他疾病最大的不同就在于，目前还没有一个或一些系统的生理指标来达到确诊的目的，虽然抑郁症有神经生物学机制在内，但这些基因或分子变化都只是现象，并不是抑郁症的决定因素，因此目前也只能通过心理学手段来诊断。

有一些抑郁评定量表是可以自己阅读并完成填写的，比如抑郁自评量表（SDS）；另一些则需要经过培训的评定者和患者观察交谈过后来填写，比如汉密尔顿抑郁量表（HAMD）。虽然这些量表很容易搜到，不过如上所述，具体的评定请在专业人士指导下完成，以免耽误病情。

抑郁症要怎么治？

药物治疗是很有效的方式，不要害怕吃药，疾病不是耻辱，治疗更不是。

治疗抑郁症最方便快捷的手段依然是药物治疗。抗抑郁药物的种类很多，大多是针对体内化学系统的。传统的抗抑郁药物基本都是针对大脑内单胺类递质，比如 5-羟色胺或者去甲肾上腺素；最著名的药物“百忧解”（氟西汀）的作用机理就是阻止神经细胞从突触中摄取 5-羟色胺，使得突触里可用的 5-羟色胺数量增加。注意，这些药物都是处方药，请务必严格遵循医嘱、在确诊的前提下服用，不要自己觉得“心情不好”就去吃！

其次，心理治疗也是独立于药物治疗以外或者和药物治疗配合使用的方法，其原理就是直接向患者的认知偏见出击。对于抑郁障碍患者可采用的心理治疗种类较多，常用的主要有：支持性心理治疗、动力学心理治疗、认知治疗、行为治疗、人际心理治疗、婚姻和家庭治疗等。

在临床实践中，虽然并不推荐对大部分病人使用药物和心理治疗联合的方案，但是对有些病人来说联合的手段更有效果。

第三，对于很多严重抑郁症患者，药物无法改善症状，心理治疗也无法消除消极思维，这时就只能采取一种较为激烈但却非常有效果的治疗方法——电痉挛疗法（electric convulsive therapy, ECT）。电痉挛疗法又称电休克治疗，是以一定量的电流通过大脑，引起意识丧失和痉挛发作，从而达到治疗目的的一种方法。大量的临床研究和观察证实电痉挛治疗是一种非常有效的对症治疗方法，它能使病情迅速得到缓解，有效率可高达 70%～90%。然而电痉挛疗法的禁忌也比较多，例如不能对老人和小孩使用，患者不能有脑器质性疾病，心血管疾病或呼吸性疾病等，并且伴随有头痛、恶心、呕吐、焦虑、可逆性的记忆减退、全身肌肉酸痛等并发症。自 20 世纪 50 年代起，改良电痉挛治疗（modified electric convulsive therapy, MECT）得到了发展并且已广泛应用于临床，这种治疗方式大大降低了患者的肌肉痉挛，因而适用范围更加广泛。

近些年来，随着技术的发展，一类非侵入性治疗仪器已经被证实对于抑郁症症状的缓解有一定疗效，有望在临床上得到大量应用。经颅磁刺激（Transcranial Magnetic Stimulation，简称 TMS）就是其中的一种，它通过在头皮部位施加磁脉冲刺激脑部相应功能脑区的神经来治疗抑郁症，对于部分难治性抑郁症患者有不错的疗效。不过目前这种仪器用于抗抑郁疗效仍在研究和反复确认中，尚未正式进入临床治疗使用。

我们应该如何对待抑郁症？

电影《守望者》里提到了这样一段故事：

“一个人去看医生。他说他感到很抑郁，说生命太严苛太残酷，说他觉得自己在危机四伏的世界里感觉孤身一人。医生说，‘处方很简单。今天晚上最伟大的小丑帕格里亚齐在城里有演出，去看看吧，应该会让你心情好起来’。这个人突然痛哭失声。他说，‘可是医生……我就是帕格里亚齐。’”

画家 Toby Allen 笔下的抑郁症拟人。“抑郁怪兽永无止境地飘来荡去，总是遮住自己的眼睛躲开外部世界，但结果是它会不停地撞在别人身上，每一次都给自己带来更大的痛苦。”抑郁症在旁人看来常常是无法理解的。一个看起来事事遂心生活美满的人，为什么突然就抑郁了？请记住，抑郁是一种病。美国作家伊丽莎白·伍策尔说：“关于抑郁我最需要说清楚的一点就是，它和生活没有半点关系。生活的轨迹上有伤心、痛苦和悲哀，这些总会在适当的时节出现，它们是正常的——不让人愉快，但的确是正常的。然而抑郁却处在完全不同的领域里，它意味着缺失——没有效果，没有感受，没有回应，没有兴趣。”这就是我们将它定为异常、定为疾病的原因。抑郁症并不仅仅是某一天心情不好，不会因为睡了一觉就简简单单地过去。“振作起来就好了”，“事情总会变好的”，或者“夫天降将大任于斯人也，必先苦其心志”？旁人简单的安慰，并不总会成真。

更残酷的是，抑郁症患者并不同于其他病人，得到家人朋友的关怀之后会心存感激之情来回报——被偷走了感受欢乐情绪的能力之后，他们无法感受这种关怀或者表达感激。这种消极的态度对于其他人来说是非常难以接受的，也很容易打击他们的积极性。有的时候，单纯只有理解是不够的，更需要无私的奉献和包容心。

也许今天抑郁症的广泛流传，的确是社会出了什么问题。然而抑郁症归根结底是一种个人化的疾病，患者最需要的是针对他自己的专业治疗，这一点上任何文章和书籍、任何自测和自疗都不能代替。这篇文章更大的意义，可能是给健康的人们：如果我们发现自己出现了早期的苗头，知道如何寻求帮助；如果我们身边的人出现了抑郁症状，知道如何帮助他们。困难的路本不该独自前行，抑郁，尤其如此。（编辑：Ent）

47、知道为什么冬天会“抑郁”吗

在寒冷的冬天，情绪受否有一点低落呢？哈哈，放心啦，不只是你这个样子。丸子也是如此，通常阴天的时候，丸子会找一些简单的方法让自己保持心情的愉悦和开心。

冬天，每天能够晒太阳的时间比夏天少，再加上天气寒冷，很难保持一种活跃的状态。

科学家指出，天冷使人更容易感到情绪低落。每天睡的已经很多了可还是感到困倦，对每天的活动兴趣减低等等，直到春天来时这种状况才会好转。如果连着两个冬天都感到情绪很低落而且伴有很明显的症状，那很有可能是患上了“季节相关性失调（Seasonal Affective Disorder, SAD）”。

南京江苏大学心理疾病预防中心主任张春指出，SAD 是一种与冬日里接受日照时间长短相关的情绪抑郁。张主任说：“缺少日光照射会使人体产生一种抑制愉快情绪产生的物质。”

松果体——一种具有调节人体节律功能的器官，夜间会分泌并释放名为“褪黑素”的物质。松果体调控着人体的生物节律，可帮助机体进入睡眠模式，如使人体感到困倦、降低体温和心率、使大脑出于一种准备休息的状态等。

张主任说：“冬天，缺少日晒就意味着身体不断的产生褪黑素，褪黑素会使人体持续感到疲惫，SAD 其他的症状包括：饮食过度、贪吃甜食、体重增加或者注意力不集中等。女性、老年人以及在室内工作的人群更容易患 SAD。”

利用特制的“光疗室”进行光照射治疗是目前治疗 SAD 患者的主要方式之一。为了取得疗效，SAD 患者需要每日坐在光疗室前达到一定时间。光疗室的光线密度是采光良好的办公室的 5 倍到 20 倍。

然而，如果 SAD 症状严重，那么建议去就诊于医院咨询专业的医生，进行抗抑郁的治疗，如服用抗抑郁药物等。

48、惊恐障碍

据估计，惊恐障碍的终生患病率大约 2%-4%。美国 20 世纪 80 年代对成人的一项大规模的流行病学调查表明，惊恐障碍的终生患病率大约为 1.5%，惊恐发作的终生患病率为 3.6%，而有 9%-10%的人经历过一次惊恐发作。90 年代的另一调查表明美国人群中的终生患病率为 3.5%，其中男女比率为 2：5（Kessler, et al., 1994）。在我国缺乏相应的调查资料。惊恐障碍大多在成年早期发病，年龄范围为 15-40 岁，平均发病年龄是 25 岁。不过，此病在各个年龄段均可发生。其发生与社会经济状况无关。

1 概述

惊恐障碍(panic disorder)简称惊恐症，是以反复出现显著的心悸、出汗、震颤等自主神经症状，伴以强烈的濒死感或失控感，害怕产生不幸后果的惊恐发作(panic attacks)为特征的一种急性焦虑障碍。惊恐发作是一种突如其来的惊恐体验，起症状往往是患者自我感受到的表现，患者在某些情况下突然感到惊恐、失控感、发疯感、崩溃感、好象死亡将来临，惊恐万状，四处呼救，同时伴有严重的自主功能失调，其起病快，终止也快，其表现将持续数分钟或几十分钟的急性症状，发作呈自限性。

2 症状体征

惊恐障碍指反复的、有时为不可预料的焦虑或惊恐发作。发作突如其来，让人极端痛苦，持续几分钟或更久一些。在惊恐障碍中，发作不限于发生在特定的可预料的情境中。惊恐发作后会持续担心再次发作。包括 3 部分症状：

1、惊恐发作

惊恐障碍

典型的表现是，患者正在进行日常活动，如看书、进食、散步、开会或操持家务时，突然感到气短，头晕或轻度头痛，晕厥，震颤或颤动，不真实感，口干，难以集中思想或讲话，视物模糊，胸闷、胸痛胸部压紧或疼痛感或呼吸困难，喉头堵塞，好像透不过气来，即将窒息。心悸，心脏剧跳，好像心脏要从口腔里跳出来；手麻，足麻，窒息感，出汗，潮热或寒战，迫切想逃脱，恶心，肌肉紧张，怕死去、失去控制或发疯。同时出现强烈的恐惧感，好像即将死去，或即将失去理智。这种紧张心情使患者难以忍受。因而惊叫、呼救。有的出现过度换气(hyperventilation)、头晕、非真实感、多汗、面部潮红或苍白，步态不稳、震颤、手脚麻木、胃肠道不适等自主神经过度兴奋症状，以及运动性不安。在惊恐发作中患者一般竭力想逃避某种特殊功能的情境以期望惊恐停止，或者寻求帮助以防崩溃、心脏病发作或发疯。此种发作突然，发作时意识清晰，历时短暂，一般 5~20min(10min 内达到高峰)，很少超过 1h，即可自行缓解；或以哈欠、排尿、入睡而结束发作。发作间期精神状态正常。发作之后，患者自觉一切如常，能回忆发作的经过。但不久又可突然再发。病人可以频繁发作，1 个月达 3 次以上。

2、预期焦虑

大多数患者在反复出现惊恐发作之后的间歇期，常担心再次发病，因而紧张不安，也可出现一些自主神经活动亢进的症状，称为预期性焦虑，可持续 1 个月以上。应注意与广泛性焦虑鉴别。

3、求助和回避行为

惊恐发作时，由于强烈的恐惧感，患者难以忍受，常立即要求给予紧急帮助。在发作的间歇期，60%的患者由于担心发病时得不到帮助，因而主动回避一些活动，如不愿单独出门，不愿到人多的热闹场所，不愿乘车旅行等，或出门时要他人陪伴；即继发广场恐惧症。惊恐发作有时(并不总是)会导致对某些情境的广场恐惧样回避，在这种情境中感到躲避很困难或令人难堪，或者感到不能立刻得到别人的帮助。因此，可分为惊恐障碍伴广场恐惧症和惊恐障碍不伴广场恐惧症两种类型。偶尔的惊恐发作(即惊恐发作的频度不足以作出惊恐障碍的诊断)也可以出现在其他的精神障碍中，特别是在其他焦虑障碍中。

本病常无明显诱因突然发病，有多种自主神经症状，尤以心悸、气紧、头晕、出汗等最突出；在短时间内症状急剧发展达到高峰，伴有强烈恐惧；持续时间很短便自行缓解。间歇期除有预期焦虑，担心再次发病外，可无任何不适症状。常反复发作。间歇期可长可短。发作频繁，加上预期焦虑，易误诊为广泛焦虑障碍。不少病例继发广场恐惧症，DSM-IV将本病区分为：惊恐障碍伴有广场恐怖和惊恐障碍不伴广场恐怖两种亚型。合并重型抑郁症者应分别给予诊断。

根据 ICD-10 的诊断标准，惊恐发作诊断依据为 1 个月内至少有 3 次发作，每次不超过 2h。发作时明显影响日常活动。两次发作的间歇期，除害怕再发作外，没有明显症状。并有以下特点：

- 1、发作的情境中没有真正的危险。
- 2、并不局限在已知或可预料的情境中(参见特定的恐惧症或社交恐惧症)。
- 3、在惊恐发作间歇期几乎无焦虑症状(尽管常会担心下次惊恐发作)。
- 4、不是由生理疲劳、躯体疾病(如甲状腺功能亢进)或物质滥用的结果。

更详细的资料请参考 ICD-10、CCMD-III或 DSM-IV。

3 发病原因

本病是近代研究最活跃的领域之一，归纳起来有以下几方面：

1. 遗传

Crowe 等(1983)，Harris 等(1983)，Crow 等(1983)分别发现惊恐障碍先证者的一级亲属中本病的发病风险率分别为 24.7%、20%和 17.3%；而正常对照组一级亲属的发病风险率则分为：2.3%、4.8%和 1.8%；显示本病具有家族聚集性。Torgersen(1983)报告一项双生子研究，MZ 同病率 5 倍于 DZ 的同病率；但 MZ 的同病率只有 31%，提示非遗传因素对本病的发生有重要作用。

2. 生化

进行了多方面的研究，分述如下：

(1)乳酸盐：Cohen White(1950)首先报告，类似焦虑症的神经循环衰弱患者在进行中等程度运动时血中乳酸盐含量较正常对照组增高，Pitts 和 McClure(1967)认为血中乳酸盐含量的

升高可能与焦虑发作有关，于是在双盲条件下给 14 名焦虑症患者和 16 名正常人静脉滴注 0.5mol 乳酸钠 10ml/kg，在 20min 之内滴注完毕。发现惊恐障碍患者中 13 名患者在滴注过程中出现惊恐发作，而正常对照组中仅 2 名出现类似症状。这种现象发生的机制目前尚未完全明了，可能的解释有：引起了代谢性碱中毒，低钙血症，有氧代谢异常，-肾上腺素能活动亢进，外周儿茶酚胺过度释放，中枢化学感受器敏感性增加等。还有一种解释认为：乳酸在体内代谢为碳酸，进而水解为 CO₂ 和水；CO₂ 则通过血脑屏障，使脑干腹侧髓质的氧化还原状态发生改变，或导致蓝斑核内去甲肾上腺素能神经元冲动发放增加。正电子发射断层脑扫描和区域脑血流量的研究表明，静脉滴注乳酸盐后，对乳酸敏感的病人，其右侧海马旁回区域血流量和氧代谢率升高，反映了该部位的活动增加(Reiman 等，1986)。

(2)CO₂ : Gorman 等(1984)给焦虑症患者在室内吸入 5%的 CO₂ 混合气体，像乳酸盐一样，也可引起患者惊恐发作。从另一方面说明，这类患者脑干的化学感受器可能对 CO₂ 过度敏感，从而促使蓝斑核的冲动发放增加。

(3)神经递质：近代有关焦虑的神经生物学研究着重于去甲肾上腺素能、多巴胺能、5-羟色胺能和-氨基丁酸 4 种神经递质系统。肾上腺素能系统，特别是蓝斑核，起警戒作用，可引起对危险的警惕期待心情。中脑皮质的多巴胺能系统与情感行为和情感表达有关。5-羟色胺能系统，特别是背侧中缝核能抑制焦虑特有的适应性行为；中枢性 5-羟色胺活动具有重要的保持警觉和控制焦虑的作用。-氨基丁酸则为主要的抑制性神经递质。这 4 种神经递质系统在脑的不同部位和不同水平相互作用。这种复杂的细胞间信号的相互作用，借助于第二信使，cAMP 和 Ca²⁺，在亚细胞水平加以整合，在脑和身体的各部位引起不同的变化，形成焦虑的各种临床表现。

蓝斑含有整个中枢神经系统 50%以上的去甲肾上腺素能神经元，有神经纤维投射到海马、杏仁核、边缘叶和额叶皮质。动物实验发现，电刺激蓝斑，可引起明显的恐惧和焦虑反应；同时有蓝斑神经冲动发放增加和中枢性去甲肾上腺素更新加速。在人类，能促使蓝斑发放增加的药物，如育亨宾(yohimbine)，可激发焦虑，而能减少蓝斑发放的药物，如可乐定(clonidine)、普萘洛尔(心得安)、苯二氮卓类、吗啡、内啡肽、三环类抗抑郁剂等则有抗焦虑作用。从而说明蓝斑和去甲肾上腺素能系统，对焦虑的发病具有重要影响。近几年采用 5-羟色胺回收抑制剂治疗惊恐障碍取得良好效果，表明 5-羟色胺能系统对惊恐障碍起了一定作用。

(4)受体：惊恐发作时患者出现的心悸、颤抖、多汗等症状都是肾上腺素能受体大量兴奋的征象。一些临床观察发现，-肾上腺素能受体阻滞剂，如普萘洛尔，有减轻惊恐发作和焦虑的作用；但这类药物并不能阻止自发的和乳酸钠诱发的惊恐发作。因此，肾上腺素能受体在焦虑症发病机制中的地位，有待进一步研究加以阐明。Mohler 和 Okada(1977)，Squires 和 Braestrup(1977)先后在哺乳动物脑中发现苯二氮卓受体。这一受体与抑制性神经递质氨基丁酸(GABA)的受体邻接。GABA 有两种受体：GABAA 受体与氯离子(Cl⁻)通道耦联。GABAA 受体与 GABA 相互作用，则促使与其联结的 Cl⁻通道开放。GABAB 受体则与钙离子(Ca²⁺)，可能还有 cAMP 耦联，协助调节其他神经递质的释放。苯二氮卓类与其受体结合可促进 GABA 的功能，使神经传导显著减慢；而用药物阻断苯二氮卓受体，则可使实验动物产生急性焦虑症状。

因此，有人据此推测，焦虑症患者很可能产生某种物质干扰了苯二氮卓受体功能，导致焦虑症状的产生。

3. 神经解剖

German 等(1989)基于 Klein 的现象学模型，提供了惊恐障碍的神经解剖假说。Klein 归纳惊恐障碍的 3 个特征：

(1)急性惊恐发作：由于惊恐发作时患者有显著的自主神经症状暴发，且这类发作可由作用于脑干的药物，如乳酸钠、CO₂、育亨宾等所促发，因而 German 等认为脑干，特别是蓝斑与急性惊恐发作密切相关。

(2)预期焦虑：边缘叶为人类愤怒、警觉和恐惧等基本情绪的中枢。动物实验观察到，边缘结构的激惹性病变，可引起惧怕和惊吓反应，Penciled 在人类也观察到同样现象。这一部位的破坏性病变则使焦虑下降。人脑的边缘区含有丰富的苯二氮卓受体。苯二氮卓类药物静脉注射对减轻预期焦虑很有效，但对控制惊恐发作效果不佳。这些证据提示，预期焦虑可能与边缘叶的功能损害有关。

(3)恐怖性回避：这是一种学习到的行为，与脑皮质的认知和意识活动有关。从额叶皮质到脑干的神经纤维可把习得性联系和起源于前额皮质的认知活动，传到脑干，刺激脑干的神经核，引起惊恐发作。一些抗惊恐发作的药物对控制惊恐发作和预期焦虑有效，但对恐怖性回避效果往往不如认知行为疗法。

4. 生理

脑电图研究的资料表明焦虑症患者节律较非焦虑症患者为少，且活动多在较高频率范围；提示焦虑患者常处于高度警觉状态。Hon-Saric 等(1991)对 18 例有频繁惊恐发作的患者进行一系列生理测验，并与无焦虑症状的对照组比较，发现：在基础状态，惊恐障碍患者的前额肌电活动较多，收缩压较高，心跳较快。处在心理应激状态的患者，心跳加快和收缩压升高也较对照组更为明显；但对照组的皮肤电阻反应变动较大。这一研究结果提示，惊恐发作频繁的患者血管的警觉性增高，而皮肤电阻的灵活性降低。

5. 心理

精神分析理论认为，神经症性焦虑是对未认识到的危险的一种反应。这种危险由于神经症防御机制未能为患者辨认出来，有时这种危险只是象征性的。神经症性焦虑可为过去童年、少年或成年期未解决的冲突重新显现而激发。Pan(1924)强调产伤是各种焦虑之源。Klein(1948)则认为焦虑源于死亡本能，是对敌视和攻击的一种反应。

惊恐障碍

行为主义理论则认为焦虑是恐惧某些环境刺激形成的条件反射。以动物实验为例：如果动物按压踏板会引起一次电击，则按压踏板会成为电击前的一种条件刺激。这种条件刺激可引起动物产生焦虑的条件反射。这种条件反射导致实验动物回避接触踏板，避免电击；回避电击这种无条件刺激的成功，使动物的回避行为得以强化，从而使其焦虑水平下降。这种动物模型可以说明焦虑发作是通过学习获得的对可怕情境的条件反应。

4 发病机制

1. 神经生物学假说 German 等学者近年来提出了有关惊恐发作的神经生物学假说,并试图解释为什么药物治疗和认知-行为心理治疗都是有效的治疗方式。目前认为,动物对条件性恐惧的刺激反应与患者的惊恐发作反应在生理和行为后果之间表现出惊人的相似性。即在动物中,这些反应是由脑内的恐惧网络传递的,后者以杏仁核为中心,涉及下丘脑和内侧额叶前部皮质的互相作用。从杏仁核到下丘脑和脑干位置的投射解释了条件性恐惧反应许多外显的体征。惊恐发作的患者也存在相似的神经网络,其中证据之一是遗传因素和应激生活事件与惊恐障碍的发生有关,特别在青年早期。抗抑郁药物(尤其是影响 5-HT 系统的药物)可使由杏仁核到下丘脑和脑干的投射网络脱敏,有效的心理社会治疗也可以降低与左侧额叶前部皮质和下丘脑相关的恐惧和认知曲解,神经影像学研究对验证这些假说是否正确会有所帮助。动物实验已经阐明获得条件性恐惧的脑干通路和相关神经递质。即条件性刺激的感觉输入通过丘脑前部到达杏仁核的外侧核团,然后传递至杏仁核的中央核团。杏仁核的中央核团是一个信息分布中心,它主宰自主的和行为的反应。杏仁核中央核团的输出有很多目的地:臂旁核,可以使呼吸频率加快;下丘脑外侧核,可以激活交感神经系统和引起自主觉醒以及交感神经的放电;蓝斑,可以导致去甲肾上腺素释放的增加和导致血压、心率以及行为的恐惧反应增加;还有下丘脑室旁核,可以引起肾上腺皮质激素释放的增加。

另外,在杏仁核与感觉丘脑、额叶前部皮质、岛叶以及初级躯体感觉皮质之间存在重要的互相联系。惊恐发作的患者可能在这些皮质处理通路中存在一种神经认知缺陷,它可以导致对感觉信息的错误解释,经由对杏仁核误导的兴奋性输入,恐惧网络被不恰当地激活,出现相关行为和自主神经与神经内分泌的激活表现。例如,惊恐发作期间患者心率和呼吸都有所增加。虽然惊恐障碍的患者比正常志愿者或其他精神疾病患者对吸入 CO₂ 表现得更为焦虑、惊恐以及呼吸频率更快,但是对吸入 CO₂ 最敏感的生理学指标每分钟通气变化量/终末 CO₂ 潮气浓度倾向于相反的结果。虽然一些学者发现惊恐障碍患者对 CO₂ 高敏感性的证据,但是另一部分人也发现他们在此项测量中处于正常范围。只有在预期性惊恐发作时,惊恐障碍患者的皮质醇水平才会升高。总之,有证据提示一些惊恐发作伴随着自主的和神经内分泌的激活。有关选择性 5-HT 再摄取抑制剂(SSRI)药物在惊恐障碍中的作用机制,目前认为与 5-HT、去甲肾上腺素的 3 个传递通路有关:

①5-HT 神经元到蓝斑的投射受到普遍抑制,如中缝核 5-HT 神经元活动越大,蓝斑去甲肾上腺素神经元就越小。Coplan 认为在氟西汀治疗 12 周后,惊恐障碍患者血浆中去甲肾上腺素的主要代谢产物 3-甲氧-4 羟基苯乙二醇水平降低,这提示通过增加脑内 5-HT 的活动。SSRI 具有降低去甲肾上腺素活动的继发性功效,这将导致许多与惊恐发作有关的心血管症状减轻,其中包括心动过速和舒张压升高。

②中缝核到水管周围灰质区域的投射可以修饰防御/逃跑的行为。Viana 和同事们发现对背侧中缝核进行刺激可以戏剧性地增加水管周围灰质背侧区域 5-HT 的急性释放,这将导致水管周围灰质区域活动消除。这一发现支持 Deakin 和 Graeff 当初的假设,即通过对水管周围灰质的抑制性影响,来自中缝核背侧 5-HT 的投射具有修饰防御、逃跑反应的作用。

③长期使用 SSRI 治疗可以降低下丘脑释放促肾上腺皮质激素释放因子(CRF)的水平。CRF 可以促发事件的级联反应,从而导致皮质醇产生其肾上腺皮质产物。它也是一种中枢神经系统

的神经递质，在临床前期模型的多种情况下都呈现增加恐惧的效应。当直接应用于脑内时，CRF 也会增加蓝斑的激发率。CRF 拮抗剂降低因 CRF、刺激引起的生理和行为后果，实际上，CRF 拮抗剂在动物和人体试验中已被当作抗焦虑的药物。

2. 遗传学假说 现在有大量研究提示，啮齿动物在染色体上的特征性遗传位点与增高的多情和恐惧条件形成有关。例如，Flint 发现小鼠染色体 1、12 和 15 上的 3 个位点与新奇环境中出现的活动减少，大便增加有关。他们得出结论，这些位点与升高的多情有关，并推测存在有说服力的原因使人们期待多情的遗传学基础在其他种属中是相似的，并且它可能以人类焦虑易感性的心理学特征为基础。

大量研究表明如果一级亲属患有惊恐障碍，那么实质上惊恐障碍的患病机会要比人群中的基本患病率有所升高。目前至少有 3 项研究检验了双生子间惊恐障碍的患病一致率，都发现 MZ 比 DZ 具有更高的患病一致率。有一项特别提示惊恐发作比综合征本身具有更高的患病一致率。然而，没有一项 MZ 惊恐障碍的患病一致率接近 50% (范围在 14%~31%)，这意味着如果基因与引起惊恐障碍有关，但并不是问题的全部。

3. 惊恐障碍的环境假说 有研究提示对父母依恋关系的早期破裂与此后惊恐障碍的形成有关。例如应用流行病学领域研究的数据，Tweed 报道诊断伴有惊恐障碍幽闭恐惧症的可能性，10 岁前母亲去世的成人几乎是无早期家庭死亡史成人的 7 倍。10 岁前与父母分离或分居的成人也几乎是无早期父母分离史成人的 4 倍。Stein 发现惊恐障碍的父母比健康对照组报道更多的儿童期性和躯体虐待事件。儿童期与抚养者情感依恋关系的破裂可能是惊恐障碍的危险因素，这一观点与临床上观察到惊恐障碍父母对知觉的、威胁的或实际的分离异常敏感这一现象一致。事实上，惊恐患者在周围有值得信赖的同伴时惊恐发作的可能性大大减小，一项研究表明在吸入 CO₂ 期间存在同伴可以使惊恐发作的可能性降低。

有证据表明在儿童和成人期经历创伤性事件或负性生活事件与惊恐障碍的形成有关。惊恐障碍的患者比无障碍的个体对创伤效应更敏感，特别是涉及分离和依恋关系破裂的事件。与此模式相一致的是最近的创伤应激可以在促发惊恐发作中发挥作用。这种异常有几种形式，包括紧张的自主性活动增加或者阻止对恐惧网络信号恰当解释和(或)阻止对限制焦虑和惊恐反应的皮质恰当反馈。因此，生活事件应激和遗传易感性的相互作用是成人惊恐障碍的根本原因。

5 并发症

惊恐障碍病例常伴有抑郁症状，这类患者的自杀倾向增加，临床上需加以重视。

6 检查鉴别

检查

目前本病尚无特异性实验室检查指标。

焦虑症患者脑电图节律减少，且活动多在较高频率范围；提示焦虑患者常处于高度警觉状态。

鉴别

惊恐发作作为一组综合病征，可见于多种精神疾病和躯体疾病，只有在排除这类疾病之后，才能下惊恐障碍的诊断。需要鉴别的精神疾病除广泛焦虑障碍和抑郁障碍外，还要注意与精神分裂症、人格解体障碍、躯体形式障碍等鉴别。内科疾病需要鉴别的有：甲状腺功能亢进、

甲状旁腺功能亢进、心律失常、冠状动脉供血不足、嗜铬细胞瘤、低血糖症、真性眩晕、药物戒断和酒精戒断症状等。特别容易混淆的是二尖瓣脱垂。二尖瓣脱垂也是突然发生心悸、胸痛，以及气紧、疲乏、甚至晕厥，但无头昏、出汗、震颤、面部发热或发冷，以及人格解体、濒死感或失控感等症状。借助超声心动图可资鉴别。但有研究报告，二者可能合病；并认为惊恐障碍可导致二尖瓣脱垂。如果惊恐障碍得到控制，二尖瓣脱垂可能消失(German 等，1981)。

在诊断本病时，首先做常规医疗评估排除是否是躯体疾病引起的焦虑症状(如心脏病、甲状旁腺功能亢进)。通常惊恐障碍的患者已经先在内科医生处就诊过，基本排除了器质性疾病的可能。表 1 简列了惊恐发作和心脏病发作的鉴别。

惊恐发作可能出现在其他恐惧症中，如社交恐惧症(当向一群人讲话时)或特定的恐惧症中(如看到蜘蛛时)。在这些恐惧障碍中惊恐发作可以预测，仅发生在特定的刺激或情境中。这种情况下就不能做出惊恐障碍的诊断，只有不可预测的惊恐发作才可作出惊恐障碍的诊断。

在抑郁障碍病程中也可出现反复的惊恐发作，并担心再次发作。在一些患者中，抑郁可以继发于惊恐障碍(即惊恐障碍的体验使患者变得抑郁)。须记住惊恐发作是相对短暂的，形容自己整天惊恐的患者是在临床表现非常焦虑的心情而不是惊恐发作。

7 诊疗方法

治疗

目的在于尽早控制惊恐发作、预防再发和引起广场恐怖。

1. 早期治疗

在处理初次的惊恐发作时，应向患者说明由焦虑导致的躯体症状貌似可怕，其实是无害的，并解释患者的“担心失去自我控制或死去”想法是焦虑导致的认知障碍，会使焦虑进入恶性循环，从而防止惊恐障碍的进一步形成。患者应被告知回避行为的重要性，回避产生惊恐障碍的场所会导致广场恐惧。

2. 药物治疗

可选用以下药物：

(1) 三环类抗抑郁剂：一些抗抑郁药大剂量应用时有抗惊恐发作的作用。故常被作为一线药物，较多选用丙米嗪，每天剂量 50~300mg：可从小剂量 10mg 或 25mg 开始，逐渐加量，大多数患者日用量至少在 150mg 以上才见效。氯米帕明(氯丙咪嗪)(25~200mg/d)亦可使用。对抗胆碱能副反应不能耐受者，可改用地昔帕明(去甲咪嗪)；易出现低血压的老年人，可选用去甲替林(nortriptyline)。阿米替林对减少惊恐发作同苯二氮卓类相似，并很少引起依赖和撤药反应。但该药起效较慢，并有较多的不良反应，并且阿米替林对惊恐障碍的初期效果表现为提高觉醒水平，包括焦虑不安、失眠以及交感神经兴奋。因此该药需从小剂量开始应用。大约有 2/3 对苯二氮卓类或阿米替林有效的患者在停药 6 周后复发，并需要进一步治疗。

(2) 5-羟色胺回收抑制剂：可作为一线药物，特别是对三环类副反应不能耐受者；合并强迫症状或社交恐惧症的患者可作为首选。常用药物有：帕罗西汀(20~60mg/d)，氟西汀(5~20mg/d)、舍曲林(50~150mg/d)和氟伏沙明(150mg/d)，早晨服用。SSRI(如氟西汀、帕罗西

汀、氟伏沙明)、SNRI(文拉法辛及其缓释剂), 以及 NaSSA(米氮平)等新型抗抑郁药同样可控制惊恐发作的症状, 其效果同阿米替林相当。该药没有阿米替林的抗胆碱能和心血管系统的不良反应, 但其特有的不良反应可使一部分患者无法耐受而终止服药。

(3)单胺氧化酶抑制剂: 适用于对其他抗抑郁剂不能耐受者; 合并非典型抑郁症或社交恐惧症者可作为首选。常用药物有: 苯乙肼(15~60~90mg/d)和反苯环丙胺(tranylcypromine, 10~80mg/d), 早晨服用。

(4)高效苯二氮卓类: 适用于对各种抗抑郁剂不能耐受者; 预期焦虑或恐怖性回避很突出, 以及需要快速见效的病例可首选。常用药物有: 阿普唑仑和氯硝西泮。后者药物作用时间较长, 较少戒断反应。苯二氮卓类在控制惊恐发作时必须大剂量地使用并持续数月, 但会因此引起依赖性和撤药反应。常规使用药为阿普唑仑, 该药在治疗剂量时, 其效价较地西泮高而镇静作用相对较弱, 通常需 6mg/d 才可控制惊恐发作(与 60mg 地西泮相当), 加药需 2~3 周, 撤药需缓慢, 一般在 6 周以上。

(5)其他药物: 文法拉辛(venlafaxine, 50~75mg/d)和奈法唑酮(nefazodone, 200~600mg/d)可试用于其他药物治疗不佳的患者。

由于本病容易复发, 各种治疗时期一般不宜短于半年; 有的病例需维持用药 3~5 年, 才能充分缓解。

3. 心理治疗

用药物治疗控制惊恐发作之后, 常需配合心理治疗, 才能消除预期焦虑和恐怖性回避。

(1)支持性心理治疗: 向患者说明疾病的性质, 以减轻患者的精神负担, 鼓励患者坚持治疗计划。组织同类患者参加小组治疗, 互相帮助, 能起到更好的效果。

(2)认知行为治疗: 认知疗法是由临床心理医师或精神科医师进行的专业治疗。认知疗法短期效果同药物治疗相当, 并有较低的复发率。但该治疗需专科医师进行, 并较费时间, 一般在行认知治疗前应先行药物治疗。

①可选择以下方式进行: 在发作间歇期有慢性过度换气, 而在自发或诱发的惊恐发作时出现急性过度换气的患者, 可导致低碳酸血症和碱中毒, 从而降低脑血流量, 引起头晕、意识模糊和人格解体等症状。采用抗惊恐药物控制惊恐发作, 或通过呼吸的行为训练, 教患者调节呼吸频率不要过度换气, 可使惊恐发作显著减少。

惊恐障碍

②暴露疗法: 让患者通过默想, 暴露于惊恐发作时的躯体感受, 以消除患者对各种自主神经反应的恐惧。对有恐怖性回避行为或继发广场恐怖的患者, 宜采取现场暴露, 使患者能逐步适应害怕的情境。

③放松训练: 可按照从上到下的顺序依次收缩和放松头面部、上肢、胸腹部、下肢各组肌肉, 达到减轻焦虑的目的。也可让患者学会保健气功, 放松全身肌肉、调节呼吸、意守丹田, 消除杂念。

④认知重建: 对患者发病时的躯体感觉和情感体验给予合理的解释, 让患者意识到这类感觉和体验是良性的, 对健康不会导致严重损害。

预后

本病通常起病于少年晚期或成年早期，35~40岁再有一次发病高峰期。近年发现儿童期也可发生本病。有的病例可在数周内完全缓解，病期超过6个月者易进入慢性波动病程。没有广场恐怖伴发的患者治疗效果较好。继发广场恐怖者预后欠佳。约7%的病例有自杀未遂史。约半数以上患者合并重型抑郁发作，使本病自杀危险性增加，特别值得重视。^[1]

8 疾病预防

由于精神病学在整个医学中发展较晚，也由于本专业自身基础理论的复杂性，有相当多的常见精神疾病的病因和发病机制至今尚未阐明。再加上旧观念的影响，精神病的病因长时期地被认为是神秘莫测的而受到忽视，从而妨碍了精神病预防工作的开展。实际上预防精神疾病的发生不单单是医学科学中的一个重要课题，而且也是发展社会文化和办好社会福利事业的一项重要工作。

目前，尽管许多精神疾病的病因未臻详明，但是，多年来，医务人员根据在工作实践中，对许多精神疾病的外在联系和表面现象的不断观察，并形成了一些朴素的概念。人们在设法防止这一类疾病的发生中，提高人的精神健康水平，诸如：①培育机体整体，包括脑功能的发育，并扶植其经常处于健康状态，使人的体魄健壮，精神饱满；②培养个性健康发展并加强锻炼，使之与社会环境相适应、相统一。等等，这些均是预防精神疾病的有效措施。

49、存在式焦虑

存在治疗时将焦虑视为能够为个体更加真实地生存提供潜在性的指导。存在性焦虑是面临“存在的赠与”诸如：死亡、自由、存在性分离以及无意义感时一种不能避免的产物(Yalom, 1980)。存在主义认为焦虑是一种自由的体验，而并非是一种需要消除或者治愈的症状。焦虑源于在没有清晰指导和不知道结果如何的情况下不得不进行选择，也源于意识到我们最终要为自己的行动负责。在丹麦哲学家克尔恺廓尔(Søren Kierkegaard)(1813—1855)看来，存在式焦虑是“为自由弄得头昏眼花”。即使在团体情境中，我们也会觉得焦虑！在某种程度上，我们知道因为自身一些新的变化我们身上的一些旧的成分会死亡。为了成长我们必须抛弃安全熟悉的方式而代之以新颖未知的方式，这种观念是我们焦虑的一个来源。从范·杜赞·史密斯(1988, 1990a, 1991)的观点来看，存在性焦虑是充满生机的有意识生活的基础。事实上，充满活力的生存意味着要接受死亡的现实和伴随着不确定性的焦虑。尽管我们不喜欢这种焦虑，但是如果我们想要成为自己所希望的人的话，就必须付出这方面的代价。有些人为了躲避这种生活的基本挑战，让自己逐渐变得迟钝。另外某些人则通过各种不同的方式来掩盖焦虑。在各种应对风格的背后，人们将焦虑视为一直存在的威胁。自相矛盾的是，这种焦虑同样也是转折的一个来源。

对于团体工作的启示

布根塔尔(Bugental)(1978)将存在式焦虑的治疗工作描述为一种防御性的去除，就像一层一层剥洋葱似的。在治疗过程的核心中，来访者要逐渐与作为人类的基本身份达成妥协。必须要在治疗中面对和解决这些存在性焦虑的来源。这要涉及认识到我们的独立性和与他人相处的需要，意识到没有真实生活的罪恶感、生存的空虚感和无意义感，以及要认识到我们对于死亡和虚无的恐惧。随着治疗的深入，阻抗将不断的减少，来访者通常也能够痛苦地意识到自己需要付出很大的努力来维持那种难以实现的理想自我的形象。他们同时也会明白要让那些导致自我静止的形象远离自我，因为这种形象不断限制着存在。当来访者能够放弃自己伪装的身份时，他们就能够为自己的生活带来全新的活力。然而，因为来访者正在逐步放弃那种熟悉的墨守成规的生存方式，所以这种过程会引发典型的焦虑。在团体存在疗法当中，成员被帮助去与存在的悖论达成妥协：死亡意味着生活一无所获；成功是很难确定的；我们的自由是天赋的；我们无法选择我们要生存的世界但是我们依然要为其负责；我们必须进行选择，这些选择在面对怀疑和不确定的时候显得尤为重要。当人们认识到自己出生和死亡的现实，与疼痛和苦楚不断的斗争，与生存不断的搏斗，自己的不可靠性时，焦虑就会显现出来。因此，焦虑是团体成员觉知水平的指示器。在团体中也会发现存在性焦虑，特别是当成员探索那种由于过于舒适地自我调节，而无法掩饰内心最基本的不安全感和焦虑感的生活方式时候。范·杜赞·史密斯(1991, 1997)认为存在疗法的一个主要目标不是让生活变得更加省力或者更加安全，而是鼓励来访者能够接纳和认识处理不安全和焦虑的根源。应对存在的焦虑意味着将生活看作一个冒险，而非在寻求一种安全性的保护。正如范·杜赞·史密斯(1991)所说的：“我们需要提出问题并且简单回答，来让我们自己暴露在那些可以将我

们带回一种真实并且深层生活的焦虑面前”。对于团体指导者来说，认识到存在性焦虑并指导成员采取建设性的方法来解决问题是至关重要的。存在疗法的目的不在于消除焦虑，因为这样做就会切断充满生机生活的源头。指导者要鼓励成员处理他们自己的存在性焦虑，鼓起勇气直面人生(van Deurzen-Smith, 1988)。指导者的一个任务就是鼓励成员将焦虑作为催生成长的事物来接受，同时帮助他们发现勇气来面对和充分体验各种焦虑。下一步是鼓励成员做出行动的承诺。通过指导者和团体内其他成员的共同支持，来访者个体可以获得鼓励去探索未知世界，去追寻自我的新的维度。这种探索可能会带来更大程度的焦虑。但是个体在不断成长的过程中，会逐渐知道焦虑并非总是带来毁坏，焦虑其实是打破存在的限制模式必须要付出的代价。布根塔尔(1997)认为治疗师的首要职责是向来访者展示他们限制自己觉知的方式以及这种限制所带来的代价

案例

安妮将她生活的大部分的决定权都交给了他人。她毫无批判地接受了父母的宗教价值观，并且逐渐依赖宗教来为自己做出决定。在她加入团体活动的这段时间里，她一直和她早已成形的各种价值观在做斗争。通过团体活动，她越来越清楚如果自己想成长的话，就必须为自己的选择承担起责任。安妮决定从自身内部来寻求力量和指导。她花费了一些时间来逐渐信任自己，又花费了更长的一些时间来摒弃先前那种依赖外界权威来寻求答案和获得安全感的模式。尽管她的某些价值发生了改变和以前不一样了，但是她现在却能将这些改变的价值视为她自己所有的。然而，通过为自我做出决定，她也体验到焦虑和自我怀疑。

存在疗法的任务是教会安妮如何去理解焦虑的感受，这种感受在她意识到自己要为自己成为什么样的人负责的时候油然而生。当她意识到自己无需成为“旧我”，她便开始体验到缺乏行动的适当框架指导时的一种紧张感。

50、广泛性焦虑症

1 基本内容

广泛性焦虑症（generalized anxiety disorder），表现为广泛而持久的焦虑。程度比急性焦虑轻，持续时间长达3个月以上。常诉额、枕头痛、失眠易紧张、不能放松、易惊跳、有出汗、心跳、口干、头昏、喉部梗塞感等。检查可见焦虑面容、肢端震颤、腱反射活跃、心动过速或瞳孔扩大等。

广泛和持续的焦虑，并不限于发生在任何一种特定环境。主要症状为神经过敏、颤抖、肌肉紧张、出汗、头晕、心悸、头昏，以及上腹部不适。病人常说害怕自己或亲属很快会病倒，或会遇到意外事故。同：广泛焦虑障碍。

广泛性焦虑症形成的原因有以下几种：一是担心不能应付面临的问题；二是害怕失败；三是担心被拒绝；四是对死亡的恐惧。患有广泛性焦虑的人身体也会有一定的症状，包括肌肉紧张加剧，敏感性增强，呼吸频率加快以及觉醒程度增加。

广泛性焦虑症是一种常见的精神障碍，它对女性的影响是对男性影响的2倍。虽然人们受广泛性焦虑症影响的年龄因人而异，但是人们往往在20多岁时才开始寻求治疗这种焦虑症的办法。

我们在日常生活中都有过焦虑的体验，焦虑和担忧是正常生活的一部分。但是过度的焦虑却是一件麻烦事，它是影响人们正常生活的疾病，可以影响人的工作，并引起躯体不适。当一个人出现了持续的不切合实际的担忧，并成为处世的习惯方式，他就可能患了广泛性焦虑症。广泛性焦虑症的主要临床表现是持续性担忧，其特征是过分和不切合实际的担忧，并出现一系列躯体和心境症状，包括震颤、肌肉疼痛、坐立不安、失眠、出汗、腹部不适、头昏眼花、注意力难以集中、易怒和敏感。患者担忧的内容通常超过两个不同的生活事件——比如健康、金钱或事业前途等，这种现象持续3个月以上。在同样环境下，广泛性焦虑症患者要比大部分人更容易担心及更加紧张，焦虑很难或不可能消失，并影响患者其它方面的能力。广泛性焦虑症患者因为付出太多的精力用于担忧，从而削弱了处理其它信息的能力，出现记忆困难。

根据国外研究报告，人群中超过5%的人在一生的某个时候会患广泛性焦虑症。专家认为，广泛性焦虑症可能是由生物学因素和生活事件共同作用引起。有些人对广泛性焦虑症存在遗传易感性。另外，有些具有焦虑素质的人习惯把世界看成是失控和危险的，这些人可能更易患广泛性焦虑症。广泛性焦虑症常发生在20岁出头，但也见于儿童期，也有30岁以上首发的病例报道。应激的增加常易诱发广泛性焦虑症。在患病之前数月或数年，很多广泛性焦虑症患者有生活事件增加的记录，比如亲人死亡、患病、失业或离婚。积极的生活事件，比如结婚、分娩、新的工作同样也可以诱发广泛性焦虑症。但是研究发现，应激只是催化剂而不会直接引起广泛性焦虑症，应激促成了那些有慢性焦虑体验的人们发生广泛性焦虑症。具体的焦虑，像失去工作后对经济的担忧，不是广泛性焦虑症的症状，但是慢性的、过分担忧不太可能发生事情的焦虑则应考虑。广泛性焦虑症很难诊断。临床上许多广泛性焦虑症患者同时患有其它各种障碍，如抑郁症和惊恐障碍，这些障碍看起来由脑内某种化学物质比如血清素引起。因此，就医是非常有必要的。

广泛性焦虑症的躯体症状与其它疾病相似,常常伴有其它精神卫生问题,比如惊恐障碍、抑郁和物质滥用。如果广泛性焦虑症与其它障碍共存,医生必须作出早期的关注。在许多病例中,广泛性焦虑症可因并发症的控制而消失。

幸运的是,对广泛性焦虑症的多种治疗方法均是有效的,有效的治疗方法包括行为—认知治疗,这种方法是寻求改变患者对困境的思考和反应模式。对有些病人,自我放松技术和体育锻炼也可以减轻焦虑。药物对解除焦虑症状同样有明显的疗效。没有一种惟一正确的治疗广泛性焦虑症的方法。治疗方案必须因人而异,对大多数病人的治疗常选用综合性治疗。药物对广泛性焦虑症的治疗是非常有益的,特别能够快速解除急性焦虑,保证其它治疗的顺利进行。药物治疗普遍与其它治疗结合使用。现在有多种抗焦虑药物可供医生选择,还有些新的抗抑郁药,对有些病人特别有用。药物选择应个体化,根据焦虑障碍的严重性、可能的副反应以及病人对治疗的依从性来选择。药物治疗常常需要持续数月,有些病人则需要1年或更久。

物理治疗:经颅微电流刺激疗法是一种与传统药物治疗、电抽搐治疗完全不同的治疗方法,是通过低强度微量电流刺激大脑,改变患者大脑异常的脑电波,促使大脑分泌一系列与焦虑、抑郁、失眠等疾病存在密切联系的神经递质和激素,以此实现对这些疾病的治疗。

2 自测

焦虑障碍是真正的医学疾病,首先是要寻求帮助。如何知道自己患上广泛性焦虑症?焦虑到什么程度才算严重?用“是”或“否”回答下面问题,然后交给你的医生。

你是否受到下面情况的困扰:

是 否 过分担忧的天数多于不担忧的天数,并至少持续6个月以上

是 否 无理地担心许多事情和活动,比如工作、学习或健康

是 否 无法控制担忧

你是否受下列至少三种情况的困扰:

是 否 坐立不安

是 否 易疲劳

是 否 注意困难

是 否 易发怒

是 否 肌肉紧张

是 否 入睡困难或失眠,对睡眠质量不满意

是 否 焦虑影响你的正常生活

若同时患有多种疾病,诊断和治疗变得更加困难,使焦虑障碍复杂化的疾病包括抑郁、物质滥用。因此请花一点时间 回答以下问题。

是 否 你有无在睡眠、饮食习惯方面发生改变

大多数日子里,你感到:

是 否 沮丧和抑郁

是 否 对生活缺失兴趣

是 否 无用感和内疚感

一年来,滥用酒精和药物:

是 否 感到无法承担工作、学习、家庭的重任

是 否 把自己置于危险境界，比如开车失控

是 否 被拘留过

是 否 在自己或爱人身上连续出现问题

3 治疗方法

药物治疗

1，苯二氮卓类药物为最常用抗焦虑药，按个体敏感性及睡眠情况选用，因该类药具有成瘾性，增加剂量和减少剂量应在医生指导下进行，逐渐减量防止症状反跳。

2，其他抗焦虑药如丁螺环酮、普萘洛尔、黛力新等。

3，三环类、四环类、SSRIs、SNRIs 等新一代抗抑郁药都可用于本病的治疗，对焦虑和抑郁症状均有效，并有逐渐取代苯二氮卓类药物成为首选药的趋势。

4，其他疗法如生物反馈，放松训练等。

目前治疗焦虑症的方法有很多，其中药物治疗和心理治疗是焦虑症治疗的两条腿，缺一不可，药物治疗主要包括西药治疗和中药治疗，西药治疗虽然能够暂时性的缓解焦虑症状，但却并不能根治焦虑症，并且还会让患者对药物产生强烈的依赖性，因此纯中药制剂成为焦虑症的最佳选择。平虑解迫安神剂为治疗焦虑症的纯中药制剂，不仅没有副作用，疗效还非常显著。[2]

广泛性焦虑症的躯体症状与其它疾病相似，常常伴有其它精神卫生问题，比如惊恐障碍、抑郁和物质滥用。如果广泛性焦虑症与其它障碍共存，医生必须作出早期的关注。在许多病例中，广泛性焦虑症可因并发症的控制而消失。

中医治疗

焦虑是一种复杂的心理，它始于对某种事物的热烈期盼，形成于担心失去这些期待、希望。焦虑不只停留于内心活动，如烦躁、压抑、愁苦，还常外显为行为方式。表现为不能集中精神于工作、坐立不安、失眠或梦中惊醒等。短时期的焦虑，对身心、生活、工作无甚妨碍；长时间的焦虑，能使人面容憔悴，体重下降，甚至诱发疾病，给身心健康带来影响。如果一个人久陷焦虑情绪而不能自拔，内心便常常会被不安、恐惧、烦恼等体验所累，行为上就会出现退避、消沉、冷漠等情况。而且由于愿望的受阻，常常会懊悔、自我谴责，久而久之，便会导致精神变态，这便是焦虑症，或称焦虑性神经症。另外，患者应该培养起较好的生活习惯，如晚饭后多散步，平常多运动等等，这些对于症状的恢复均有很好的帮助。焦虑症临床症状的表现往往错综复杂，千变万化，不易捉摸，治疗时应发挥中医辨证论治的特长，抓住主要矛盾，即抓住主要症状，或主要症候群，进行对症治疗，对于服用西药控制的患者，在可能的情况下应尽量避免服用西药以免产生依赖性，让病情进一步恶化。

认知治疗

幸运的是，对广泛性焦虑症的多种治疗方法均是有效的，有效的治疗方法包括行为—认知治疗，这种方法是寻求改变患者对困境的思考和反应模式。对有些病人，自我放松技术和体育锻炼也可以减轻焦虑。药物对解除焦虑症状同样有明显的疗效。没有一种惟一正确的治疗广泛性焦虑症的方法。治疗方案必须因人而异，对大多数病人的治疗常选用综合性治疗。药物对广泛性焦虑症的治疗是非常有益的，特别能够快速解除急性焦虑，保证其它治疗的顺利进行。药物治疗普遍与其它治疗结合使用。现在有多种抗焦虑药物可供医生选择。药

物选择应个体化，根据焦虑障碍的严重性、可能的副反应以及病人对治疗的依从性来选择。药物治疗常常需要持续数月，有些病人则需要 1 年或更久。

51、焦虑的三种形式

理解人格结构不同方面的成熟程度对评价个体焦虑体验的性质有很大帮助。当我们聆听一个焦虑患者诉说时，我们都倾向于把自己对焦虑的理解投射到对患者的理解中。但是，焦虑起源究竟是在共生阶段，还是在分离-个体化阶段，或者是在俄狄浦斯期，其差别是很显著的。第一种焦虑起源于共生阶段，通常被称之为毁灭焦虑，是对自我将被另一个自我压制和吞没并感到自我不再存在而产生的恐惧。这多半指未经治疗的个体在急性精神分裂状态下产生的焦虑，这种焦虑使人无法忍受，并极少被感知。我们大多数人都有强大的防御措施来避免这种幼稚的原始恐惧感，并且我们也难以理解那些防御无效的人有多么痛苦。我们大多数人在心理上会残存毁灭焦虑，特别表现在对亲密关系的恐惧。我们不难发现有些人与他人亲密接触时会迟疑彷徨，这种畏惧来源于担心自身的独立存在将受到威胁。

第二种焦虑，起源于分离-个体化阶段，即分离焦虑。这一焦虑对我们每个人都有一定程度的影响，每当分离发生，必然激起我们婴儿期分离恐惧的潜意识记忆痕迹。尤其，分离焦虑是边缘性人格者的激烈而重要的体验。分离焦虑虽然不如毁灭焦虑那么激烈，但同样是自我丧失的不祥之兆。当一个人缺乏依附的对象时，就会感到空虚和不真实。这种感觉有可能会强烈到置人于濒死状态，譬如，一个被殴打的配偶，其心灵孤独的痛苦远甚于肉体的折磨。分离焦虑还可能导致严重退行以及萌发莫名其妙的敌对情绪，甚至严重到出现冲动性自杀。焦虑的第三种形式是俄狄浦斯焦虑或超我焦虑，包括害怕因不能接受的性、攻击和依赖冲动而受到惩罚。虽然这种焦虑没有威胁到现实知觉和自我认同，但是将严重损害自身的“完美感”。尽管事实上，俄狄浦斯焦虑产生于儿童自我感和现实感巩固之后，但由于俄狄浦斯期幻想通常包括死亡和报应的想法，焦虑可能依然会相当强烈。个体的成功体验通常激起俄狄浦斯焦虑，如果一个人的成功使他/她情绪上强烈地感受到战胜了父辈，他/她可能会变得非常焦虑会出现一些症状，潜意识中期望自己的举动将受到惩罚。

安娜·弗洛伊德在《自我和防御机制》一书中，依据心理结构中本我、自我、超我所导致焦虑的不同，对三种焦虑作了区分。她把来自本我的焦虑称为“对本能力量的恐惧”，强调遭受这种焦虑痛苦的人如何感受到自己处于绝望的境地。安娜·弗洛伊德追随其父亲，称其源于我的焦虑为“信号焦虑”——指当身处与过去情景相似的当前情形时油然而生的恐惧感。来自于超我的焦虑称为“超我焦虑”，是指害怕因渴求不可接受的事物而招致惩罚。

安娜·弗洛伊德试图在其父亲后期形成的人格结构模式中阐述焦虑。她和大多数分析师都确实认为这种人格结构模式有益于临床分析。安娜·弗洛伊德是用精神分析观点研究婴儿的先驱，基于对婴儿的观察，她完善了弗洛伊德发展心理学理论。我认为安娜·弗洛伊德区分不同焦虑类型与精神分析发展心理学互相兼容。对本能力量的恐惧，是在心理发育早期的共生阶段，当无限能力幻想过于强烈时而产生的自然恐惧。信号焦虑来自于儿童曾经历分离并且拥有记忆能力时的焦虑体验。而超我焦虑，某种程度上反映出俄狄浦斯期认同方面的成功。在临床工作中，一个治疗师若了解如何从主观上区分不同的焦虑状态，将比仅仅把焦虑看做一种单纯的、无差别的现象，能开展有效得多的治疗工作（当然，大多数药物治疗倾向于对

焦虑不加区分，但从长远看，这将对患者不利）。一个人到底患有哪一类焦虑，不能简单地从患者的外在表现来推断。例如，如果我有不正当的婚外情，情感上极度痛苦而前来求治。临床医生最初绝不会知道，我是由于另有新欢而激起了强烈的本能冲动；还是由于潜意识觉到了桃色事件将严重威胁到我的安全、名誉和家庭；或是因为私通，我正经受着内化了的道德观的惩罚。如果治疗师不能分辨出我的焦虑类型，以及这些焦虑与心理发育阶段相关问题的意义，那么治疗师很可能会把自我对相同情景的反应投射到我身上——其实这并不一定符合我的体验。

对焦虑痛苦的怜悯是每一个具有同情心者的自然反应，而要真正对某人的痛苦产生投情，则必然取决于对痛苦所代表的特定性质和心理发育问题的理解。

52、焦虑时的 5 个自救妙招

你曾希望重新塑造自己的大脑么？焦虑发作既是心理现象，也是生理现象。庆幸地是，还有几招实用的方法可以及时制止焦虑症的发作。一旦学会，这些基本方法可以解决任何焦虑症，无论是轻微的压力还是极端的恐惧。

正确呼吸

了解恐慌或是普通压力的最重要的事情便是正确呼吸。当我们倍感恐慌时，身体在吸气时便会发生错误。愈是不能有效呼吸，愈会变得惶恐不安，这样便会进入似乎无法控制的恶性循环中。

一般而言，只要你呼吸时是在提升自己的胸部和肩膀，那么你的呼吸方式就是在加重压力了。要保证呼吸时自己的腹部在扩张。感到焦虑时，这种方法可能让你感觉不自然，甚至会感觉情况愈加不妙。不管怎么样，要坚持这么做，几分钟之后，紧张的神经会退出这种交感神经系统。

另外要铭记的重要事项是，呼气时要比吸气更长更慢一些。从鼻子里吸气，从嘴巴呼气。是的，人在焦虑时会感觉很难掌握，但一定要坚持。一些医生建议在呼气的时候发出“嘘”的声音，因为这样可以使你的呼吸自然变缓。

控制自己的思想

你有没有拨通了电话却被置于等候的遭遇？那是漫长的等待，电梯里放着的无聊音乐，也没有人可以说话。这样的经历会达到镇定的效果。应该将这样的氛围灌输在自己的脑海里，且必须先把事情搁置一旁。

冥想和减少焦虑的方法大致上是一样的。如果焦虑来自于不停的沉思或是忧心，那么最重要的便是停止：停止思考，停止自言自语。

或许曾有自己的思维被打扰的经历，感到恐慌不已而难以自控。还是这样，坚持是关键。冥想大师告诉我们，当思想每每处于游离状态时，要把大脑放空。焦虑症来袭时，此法也同样适用。

故假装自己是那个电话接线生、大脑则是拒绝等候难管教的顾客。做保险公司所做的事儿，把这些都搁置一旁。

使身体放松

紧张与压力和焦虑息息相关。不论身在何处，试着找到一处令自己感到最舒服和放松的地方，可以躺下来、坐在椅子上，或是站起来。自己怎么感到舒服便怎么做。应该避免做明显使你心跳加速的紧张事儿，比如爬楼梯。

转转肩膀，放松。试着从头到脚放松每块肌肉。要是穿戴了什么紧身的东东，尤其是紧身腰带，重系一下。伸展运动也是大有裨益的，因为可以使情绪放松，赶走焦虑。

考虑自身的环境

对于我们中的一些人来说，环境是引发恐慌的主要因素。很遗憾，大多数情况下我们无法对所处的环境加以控制，有时，人群恐惧症、恐高症和对公众讲话怯场很常见，有时候难免。

深感压力的人常常神经紧张，这意味着他们深受环境的影响。对事情持有怀疑时，应该找个人少而更为安静且不太刺激的地方。

努力将自身的环境塑造成一个轻松的场所。这对每个人来说各有千秋，因此需要想想可以令你感到既有安全感又舒服的东西。如果蜡烛能够让你放松，那就点燃蜡烛。若是冲澡可以放松，那就赤身淋浴一番。若是在工作上感到不能得心应手，那就休息 15 分钟，换个场景便会有所裨益。工作的时候不要喜/怒形于色。

寻求帮助

虽然一些人更愿意独处，但自己处在人群中会状态更好。任何自我的看法都会加剧恐慌，因此找自己最信任的好友或是家人倾诉。这会让你从独自沉思中解脱出来——焦虑时自己闷着再糟糕不过了。

有人说话时，要时刻强制自己思考他们所说的内容。即使这似乎是不可能的事儿也要将自己的注意力转回到他们的谈话中去，并尽自己所能参与其中。当思维强制性地关注外界的事物时，你便会集中精力，而惶恐也会开始减少。

有时将注意力集中在恐慌本身且寻求他们使自己平静下来只会使自己更在意恐慌。这可能会愈加使自己的处境糟糕，或是加剧“哪儿出了问题”这样的情绪。相反，应试图建立处于正常状态的氛围，并找好友或是家人在帮你转移注意力时也这么做。

结论：你明白了吧。

最终，你控制了一切。身体感到恐慌是因为自己觉得哪儿不对劲。只要说服自己的身体，一切都没问题时，身体便会恢复至正常状态。这也同样适用于大脑。它忠诚地执行你的命令。焦虑发作是一场意志的较量。如果不向恐惧妥协并坚持不懈地执行以上 5 个妙招，那么你就会在每次的较量中获胜。

53、焦虑不是拿来克服的

别让焦虑成为一种病

我们生活在一个越来越没有安全感的世界，担心升学，担心找工作，担心选错了这个或那个，担心孩子教育，担心老无所依。我们的焦虑似乎总是有理由，我们的焦虑又似乎总是没来由。焦虑，到底从哪里来？

有一篇文章说：“我们会觉得焦虑，无非是因为现在的我们，跟想象中的自己，很有距离。”而想象中的自己，往往是我们想要得到的，或者是想要守住的一种幻象。

例如，现在的社交网络是让大部分人无比焦虑的原因之一。不少人都会把精挑细选的照片放在朋友圈上，实际上人们也只会把到处旅行各种美食的照片放在网上，所以总有人比你工作好，比你漂亮，比你丰富多彩。总会有一种错觉让你觉得好像别人不需要怎么努力就可以过得很好，而你自己怎么做也做不好，于是你开始着急，开始焦虑。

没有得到的时候，想要得到；已经得到的时候，想要守住。得到的欲望，守住的欲望，是人类基本的欲望。想要得到，就会担心失败；想要守住，就会害怕失去：这是人类最基本的心理问题：焦虑。

《金刚经》指明了一条彻底的道路：不执著。只要对一切的外在和内在感受不再执著，它们就不会再对你构成不确定，甚至威胁，你就不会再有不安、担心、害怕，就不会再有焦虑。当你的一切不执著，外在的一切不会让你焦虑，而会让你面对真相，回到自己，让你充满创造的活力。你不会再活在焦虑之中，你将活在自由和创造之中。

我们为什么会焦虑

我们是在按照一套已经过时的“规则”运行。进化将这些规则深深地嵌在我们的身体里，保护我们远离危险。它们就如同安装在我们大脑中的软件——这套软件已经运行了几百万年。每一种直觉都告诉我们：遵循它，就能让我们安全。然而，事实上，或许反其道而行才是正确的。我们不被焦虑掌控的方法就是挑战这些“规则”——有效地重写规则。

而认识焦虑，是逃离焦虑魔掌的第一步。认识焦虑，首先我们要明白，它是我们与生俱来的一部分。有史以来，我们的祖先就生活在一个充满各种生命危险的世界里：天敌、饥荒、有毒植物、敌对的邻国、高寒之地、疾病、水灾。应对这些危险，人类的心理得以逐步进化。正是进化，让人类逐渐拥有了这些躲避危险的品质。一个人的生存本能就是自我保护，就必须要对许多事情保持警惕。我们心存戒备，在心理上的表现形式之一便是极度反感和恐惧。这些恐惧是对环境的适应——这些都是从原始时代遗传下来的生存本能。

无论我们在焦虑什么（恐高、污染、在公共场合说话、坐电梯、犯错误、见陌生人、被关在门后，或是其他类似场景）它们都有着相同的特性——恐惧，是主要诱因。同样，它们也都可以通过消除恐惧来得以控制。

即便我们知道或被告知某种恐惧是非理性的，恐惧感也并不会因此而消除，这是没用的。但如果我们一次又一次地经历某种看似危险的情形却没有遭受有害的后果，我们的大脑就会变得更理性且不那么害怕。这种学习贯穿人的一生。我们只需要建立一个程序，在这个程序里，

我们不再建立壁垒，逃避恐惧，而是定期去体验到那种恐惧，但知道自己是安全的，从而随着时间的推移，我们的恐惧感就会慢慢降低。

一旦我们了解和认识到焦虑与我们的进化史有着深厚的渊源，我们就能更好地接受这个观点：它们只是我们生物遗传的一部分。我们没有必要将焦虑视为个人性格的缺点，从而感到内疚或是尴尬。

焦虑不是情绪，而是与情绪的对抗

大部分情况下，焦虑都和被阻止、被抑制以及被投射的兴奋有关。焦虑不是一种情绪，焦虑是在掩盖一种情绪。只要我们感到焦虑，我们就是在拒绝让自己兴奋、拒绝让自己充满活力。因此，简单的解决之道是重拾兴趣与兴奋——首先让身体活络起来，深呼吸、动起来，而不是“装深沉”，那只会适得其反。同时你可以自问：“我对什么感到兴奋？”或是“我在用什么方式让自己别兴奋？”

情绪是一股复合的能量。而焦虑就是把能量压到高压锅里，又像是把狮子锁进衣橱。如果你并不想就此了结，就要学习在适当的情境下释放它们。不过释放的方法不是去发泄，发泄是试图摆脱焦虑。

需要了解的是：焦虑无法被摆脱，摆脱焦虑的企图是在进一步异化它。焦虑无法被摆脱，焦虑只能被接触。所谓接触，就是活化那股凝滞的能量，让异化回复到常化的兴奋与流淌，这尤其适用于当代人。当代人普遍焦虑的其中一个普通原因就是——想得太多而做得太少。当能量由僵固的冰态回复流动的液态，同时看到你的兴奋并且正向接触它的时候，焦虑就消失了。这与“我”想让焦虑消失是不同的。焦虑的产生不是“你”创造的，它的消失也不是“你”导致的。它存在，是因为有导致它的“因”在那儿；“因”被解决了，“果”就不同了。想要直接制造“结果”，正是一种异化；而去处理“因”，才是解决之道。

请允许焦虑伴随你左右

焦虑之所以能掌控我们的能量，绝大部分源于我们的对焦虑的潜在观念和看法。正是这些观念赋予了焦虑更多的能量。下面是几种常见的有关焦虑的观念，以及不同的视角，看看是否对你有所启发：

“我不应该感到焦虑”

你当然应该感到焦虑啦。你的思想正试图通过警告你可能会出事来保护你。它本意是如此，只是错误地联系上并不危险的情形。实际上，它不过是一个虚假的警报而已。你应该让焦虑伴随左右，就像向导一样，你只需要学会什么时候听它的，什么时候不听。

“我需要克服自己的焦虑”

不，你不需要。你根本没有办法摆脱焦虑，这样只会加强它。你也没必要去克服它。你可以学着与焦虑共存，平静地观察它，无视它，并有效地展开行动。当你把它视为意识的一部分时，它对你的干扰能力就会自动下降。

“我的焦虑会失控”

不，它不会，要会的话，早就失控了。焦虑就如同头痛，它会持续一阵子，然后消失掉。你没必要去控制它。控制，是无谓的抵抗，你越是想控制它，就越发感到失控。你可以放开焦虑的缰绳，是需要让自己与其保持距离。

永远搞不定的焦虑，因为它有其意义

这是一个焦虑无所不在的年代。当你失意或生病时，或许你会听到一句“普世安慰”：“嘿，想想世界上那些不如你的人吧，他们比你惨多了！”但事实上，这样的安慰效果轻如鸿毛，因为那些比你还惨的人，跟你没有任何关系——你不认识他们，他们也不认识你。既然你无法对他们的痛苦感同身受，他们又如何能减轻你的痛苦呢？

为了缓解焦虑，有的人选择了香烟、酒精甚至毒品。有的人为短时间内做成一些事情，不惜铤而走险。更有的人对未来感到绝望，人为增加压力，做出不可思议之举，让生活真的如同炼狱一般，再无光明可言。

作为人类最基本一种感受，焦虑有它存在的特殊意义。当我们感受到局限的时候，焦虑就会产生。这时，我们可以通过焦虑，发现人生的局限性，然后或者绕过它，或者化解它，或者超越它……

相反，一旦我们消灭了焦虑，也就毁掉了这样的机会。然而，因为焦虑会令我们难受，所以我们很容易倾向去做一些事，令自己尽可能远离焦虑。

正如武志红所说：“焦虑是推动我们认识世界的动力。不管成长到哪一层次，你一定会发现新的局限性，这时焦虑就势必会发生。所以，许多哲人越深入这个世界，就越明白自己无知。”

54、写走焦虑，表现更好

你是否有刷微博、写博客、记日志的习惯？你只是轻描淡写从早饭到睡觉的流水账，还是深刻地索内心的情感与想法？你可曾想过“书写”这一小小的习惯竟然会对我们的学习、工作和生活产生重大的影响？

2011年1月14日在《科学》(Science)杂志上发表了一篇题为《写下对考试的焦虑，提高考试表现》(Writing About Testing Worries Boosts Exam Performance in the Classroom)的报告。该研究做了2个实验室实验和2个现场实验。实验室实验中，实验者人为地纵参与者的焦虑水平，然后让他们完成数学任务；而现场实验则是直接选择即将参加“高考”(high stakes exams)的学生为研究对象。研究发现，花10分钟书写与任务有关或考试有关的焦虑情绪和想法可以显著提高参与者的成绩，尤其在高焦虑情境下或高焦虑特质的被试上效果更明显。

看似简单的书写怎么会有如此大的“魔力”呢？其实心理学上早已广泛研究，统称为“书写表达”(英文叫做“Expressive Writing”，等)。它是一种强调以书写的方式表露内心情感和想法的情绪调节方法，与口头表达一样都属于将情感语言化(putting feelings into words)的情绪表露方法。有些研究表明，书写表达可以有效缓解抑郁、焦虑症状，减轻慢性疾病和类风湿性关节炎等带来的痛苦。书写表达已经作为一种临床手段应用于各种身心疾病的康复和治疗。

德克萨斯大学奥斯汀分校的潘尼贝克(Pennebaker)教授将63名失业5个月的电脑与电子产品公司的专业人员随机分配成3组：书写表达组，书写控制组和无书写组。这些在年龄、性别和种族等均无显著差别的参与者在实验开始前一周就得知将在接下来的连续5天内每天花20分钟时间书写，并记录他们的年龄、身高、体重、血压、心率和“过渡期寻求行为问卷”(Transition-Search Behavior Questionnaire，一种给失业者做的心理问卷)得分。每天书写前，参与者会先与研究者的碰面，熟悉实验流程。书写表达组参与者要求围绕失业及其如何影响自己的生活书写内心最深的情绪和想法，书写控制组和无书写表达组参与者要求书写计划和在找工作过程中发生的事情，不同的是前者要求探寻内心最深的情绪和想法，而后者则避免涉及任何情感和想法。

每次书写完之后，参与者还需要完成一个每日书写问卷，并将自己写的东西编号塞进一个盒子以保证匿名。5天书写表达任务完成后，再次测量被试的体重、血压、心率和过渡期寻求行为，并在随后几个月内进行追踪测量。结果发现，书写表达组68.4%的人重新找到了工作，书写控制组47.6%的人找到了工作，无书写组27.3%的人找到了工作。

从“参与者找工作的情况”可以看出，书写表达组找到工作的速度和比例远远高于控制组和无书写组。

书写表达的注意事项

可见，并不是所有的书写表达都是有效的，只有一定规范的书写才能起到良好效果。研究者发现，影响书写表达效果的因素可能有以下几点：

1、表露的主题(Topic of disclosure)。并非所有的书写都有效，只有一定主题（例如书写自己的创伤经历、强烈的情绪等）的书写表达才能达到各种疗效。简单的描述日常生活并不能改善个体的情绪状态。除此之外，书写表达积极内容和消极内容或以不同的视角（人称）来描述经历都会产生不同的效果。因此，书写什么内容，如何书写对于书写表达来说是非常重要的。

2、书写时间的长短(Length or days of writing)。潘尼贝克教授发现连续3到5天，每天15到20分钟的书写就有较好的效果。然而，也有一些研究发现每次书写时间30~40分钟，每天一次连续3到4天或者每周一次连续3到4周效果较好。还有研究认为，每周书写一次连续4周的效果可能好于一周书写4次的效果。总之，书写时间的长短及安排方式也会影响书写表达的效果。

3、书写反馈(Actual or implied social feedback)。书写内容是否被给予反馈和给予何种反馈也会影响书写表达的效果。标准的书写表达范式是不给予任何反馈的，书写结果只有在征得被试同意的情况下用于结果分析。研究发现，结果反馈会影响书写表达效果，但是到底要不要反馈，目前还没有定论。

4、个体差异(Individual differences)。研究发现性别、年龄和人格特征等因素都可能影响书写表达的效果。有人认为男性、述情障碍者、高敌意特质者、分裂人格者和习惯压抑应对的个体可能从书写表达中获益更多。

5、教育、语言和文化因素(Educational, linguistic, or culturaleffects)。研究还发现，不同教育水平、语言和文化背景的个体可能从书写表达中获益的程度是不同的。在美国的研究发现，文化程度高的个体从书写表达中获益较多。

书写表达为什么有效？

书写表达为什么会有如此神奇的效果呢？

新南威尔士大学白奇(Baikie)博士解释说：在书写表达的过程中，人们可以自由表达内心的情绪情感，书写的过程就是一种情绪的宣泄(Emotional Catharsis)。因此，不良情绪得到排解后个体的情绪状态就有了进一步的改善。主动抑制情绪会引起自主神经系统和中枢神经系统的唤醒，长此以往将成为一种慢性、低水平的压力源，严重影响身心健康。书写表达减小了情绪抑制，因此可以减小个体的压力水平，改善身心健康状况。

为了更好的研究书写表达，潘尼贝克及其合作者开发了基于计算机的自动文本分析系统LIWC(Linguistic Inquiry and Word Count, LIWC)。该系统可以自动分析书写内容并给出相应词类的定量化统计结果。研究结果发现，给出明确开头、正文和结尾的连贯性书写会带来积极的效果。这可能是因为将事情连续地写下来可以帮助人们理清思路，更理性地思考问题。

书写表达可以帮助个体组织和重构创伤性记忆，以便形成更加适应的对自己、他人和世界的认知。研究发现认知加工的改善可以通过工作记忆容量的增加反映出来。除此之外，书写表达可能为暴露痛苦和创伤性经历创造了一个条件，为消极情绪的宣泄提供了一种安全而简便的方式。多次反复将某一情感性事件暴露出来，减小了人们内心的压力。

55、打败焦虑的最好方法

1、我们为什么会焦虑？

我们会觉得焦虑，无非是因为现在的我们，跟想象中的自己，很有距离。除此之外，还有一个重要原因，就是“别人”。社交网络是让人无比焦虑的原因之一，因为大部分人都会把精挑细选的照片放在网上，人们也只会把到处旅行各种美景的照片放在网上，所以总有人比你工作好，比你漂亮，比你丰富多彩。总会有一种错觉让你觉得好像别人不需要怎么努力就可以过得很好，而你自己怎么做也做不好，于是你开始着急，开始焦虑。

然而真的是这样吗？

每个人都不是你看的那个样子，实际上，那些你看起来觉得毫不费劲的人，都付出了很大的努力。在你被他们的光芒所吸引的时候，你没能看到他们付出了一个什么样的代价。即使是在现实生活中，那些如同神祇一样的牛人，也会有看书看不进去写论文写到要抓狂的时候，只是他们都不会表现出来，也不会抱怨。那些闪闪发光的牛人跟你的不同其实只是，他们已经学会了不去抱怨，把用来抱怨的时间做该做的事。

而你因为怕来不及，你开始拼命地买书，买单词书，有人说考研有前途，你又马不停蹄地开始准备考研；过了几天你看到别人上传的旅行照片，你又开始幻想去旅行。

只是一本书买了不看也不过是印着字的纸而已，单词书买了不背充其量就是 26 个字母的排列组合，下载的演讲公开课不去听也只是一堆无用的影像，可能你只是随手下载了，就再也没有去看过。于是有一天你发现，堆积的东西已经看不完了。

你看着一个个公开课，你看着一本本单词书，无从下手从而越发的焦虑。拖延和等待，是这个世界上最容易压垮一个人斗志的东西。

你想要一个人去旅行，却又想要跟朋友好好聚聚；你想要考研，却又想先工作几年；你想要好好背上几天单词，却又想要去参加社团活动。有时候，你会不会问自己，你想要的是不是太多了？你的生活是不是太忙碌了？你是不是根本不知道自己想要什么，只想要让自己忙碌起来，好给自己一些心理安慰，好让自己看起来不被别人落后太多？

多少人过着这样看似忙碌，实则焦虑的人生？

二、旅行能解决所有问题？

前两天有人给我邮件说，旅行了一圈回来发现自己还是很焦虑，好像旅行没有那么大的作用。

的确，旅行无法为你要面对的现实带来多大改变，你要做的论题还是那么多，你的上司还是哪一个。如果你没能清楚地认识到，到最后你都是要回来的，那么旅行对于你可能并没有那么大的功效。去旅行就能一定能够发现自己？别信这句话。如果你只去最热门的景点，只看最美丽的景色，同时又在不停地上网，那是没有用的，因为你没能有所成长。

什么叫在旅行中有所成长？我认为，旅行最重要的是学会独处，旅行是一种催化剂，它能够让你找到自己内心的节奏，但这前提是你意识到这一点。就是因为你身处喧嚣中太久了，你才会想要去别的地方，然而如果你在旅行的同时又在不停地害怕孤单害怕寂寞，那

这样的旅行不过只是从一个你呆腻的地方去一个别人呆腻的地方而已。你终究是要回来的，你回来之后要面对因为旅行而落下的工作，你迟早要面对生活的不如意，如果你没能培养出一个平和的心境，那么回来之后你只会觉得生活更加的不如意。

苦逼了就想去旅行？难过了就想要离开？那你只会觉得越来越糟。旅行不是你逃离的借口，它应该是一个寻找的过程。所以我希望所有旅行的人，都能够来一场自己一个人的旅行，学会怎么面对孤单，怎么面对寂寞，以及怎么面对自己。这才是最重要的，所以不妨就带着几本书，几首歌上路吧，去一个你不熟悉的地方，不要去追逐那些景点，我想你一定会更有收获的。

三、你不是一个人在苦逼。

我知道你会说自己过得不如意，但其实换个角度来看，你过得并没有那么的不如意，或者说，其实大家都一样。

你觉得自己爱错了人，可是谁没爱错过几个人渣呢；你说自己做的事情总有人不喜欢，可是又有谁能让所有人都喜欢呢。绝大部分人，都没有办法一步登天一蹴而就，哪怕是那些你无比羡慕的人，他们背后也付出了百般的努力。请不要太在意了生活里的那些苦逼，牛逼跟苦逼其实只是一墙之隔。

其实在你羡慕着别人的同时，不妨看看你自己。是不是也会有别人说你的生活真好啊，看你的照片过的很滋润。然而没有人知道你忙到半夜三点才睡觉，第二天一早又得爬起来。有人看到你满是浮肿的眼睛问你怎么了，你以为找到了救星想要好好倾诉一番，可几句话之后就又变得无话可说。

不管昨夜你是多么的泣不成声，早晨醒来城市依旧车水马龙。

你我都一样，别抱怨，也别难过，在这个世界上能有那么几个人懂你，就是无比幸运的事情了，而那个跟你无比契合的人，别着急，还在未来等着你呢。不要因为今天的一点点不顺心，就随便把今天输掉。

你跟别人的差距没有你想像的那么大，每个人都会焦虑，每个人都会不如意，你不是一个人在苦逼。

四、世界太吵，听听自己。

不要总想着和别人比较，想着要过的比他好，你的生活只有你自己明白，个中滋味也只有你自己知道。你的未来是你自己的，又不是他们的，何必为了他们改变自己的生活轨迹。

也许你最后也没能牵到那个女生的手，但是你付出了就不会有遗憾；也许最后你也只是默默无闻，但你曾经为了将来努力奋斗了一把；也许你最后也没能环游世界，可是你却在实现梦想的途中找到了自己。那是能够为了一个目标默默努力的自己，不去抱怨，不浮躁，不害怕孤单，能很好的处理寂寞，沉默却又努力的你自己。说不定你想要苦苦追寻的梦想，已经握在你手中了。

所以别人眼里的成功是什么样子，其实并没有那么重要。

打败焦虑的最好办法，就是去做那些让你焦虑的事情。书堆了很多不知道看哪本？就安静下来挑一本静下心来；公开课太多不知道从哪开始？那么就进行分类，筛选，行动起来；单词老是背不完？那么你就只有静下心来背，不停地背，不要想着去旅行，不要玩手机。

不要问，不要等，不要犹豫，不要回头，既然你认准了这条路，就不要去打听要走多久。

如果你还不知道自己想要的是什么，那就静下心来，不知道该做什么的时候，就把眼前的事情做好吧。我希望能经受住所有的物是人非，然后依旧故我，从而找到那些真正珍贵的东西。那些东西，是需要你用心去看用心去寻找的。我也希望你能经受住所有的不顺心不如意，不再觉得苦逼是那么难熬的事情，从而在生活中找到真正的意义。如果让我说这样的一种意义是什么，我会说是一种自由平和。

这样的一种自由平和，是一种安全感，是你自己给自己的安全感，无需害怕它的流失，也无需害怕世界的改变。

比成功更重要的是，一个人要有内在的丰富，和自己喜欢做的事情。

这就是我们一路奋战的原因，我们一路奋战，为的不是变成别人，为的不是改变这个世界，而是不让这个世界改变，能够用自己的力量平稳地站在大地上，并且尽可能地保护身边的人。

要记得，所有的牛逼后面都是一道道苦逼的高墙，所有的苦逼背后都是一次次别人看不见的坚持。再强大的焦虑，也会败在行动力和坚持面前的。如果你问我时光和努力到底有什么意义，那么变成更好的独一无二的自己，便是时光和努力的全部意义。

就像我常说的：“孤独无助的时候，永远不要逃避，也不要立马找别人倾诉。最好的办法是静下来，对着镜子问问自己想要什么，你一定能找回你自己。”

世界太吵，听听自己。

56、一个焦虑症患者如何学会飞翔

心理导读：未来的不确定性让我焦虑不已，这对一个患焦虑症的人来说并不是件好事。但是，或许最好的办法就是不要因为自己正担忧而担忧。不确定性的确定之处就是，它会一直存在于这个世界。

一人一生之中有很多重要的事情难以忘怀。一些是个人事件，比如初吻；其他的是历史事件，比如 9/11 时你身处何处。我记得我的初吻，记得曾在演唱会上见到约翰·列侬，还记得曾看着一驾飞机撞上世贸大厦。然而，虽然这些事件很重要，但它们并非我生命的定义。定义我生命的，是我的第一次惊恐发作。那是 1982 年的 5 月 21 日，一个周日。

那时我二十岁，正在伦敦留学，读大学三年级。那日早晨我带着一种末日逼近的感觉醒来，心砰砰直跳，感觉自己无法呼吸。我朝我的室友大叫：“救救我，救救我，我快要死了！”他笑道：“真的？为什么啊？”我也不知道为什么。“我不知道我怎么了，”我告诉他，“叫救护车。”

我知道你在想什么。你肯定认为，我由于吸毒而产生了恐怖的幻觉，或者我做了一个噩梦，又或者两者都是。但是，我非常清醒。我没有使用任何毒品或药物。这是我第一次惊恐发作，但不是最后一次。从那天起，就像电影《偷天情缘（Groundhog Day）》里的 Bill Murray 一样，我被困于恐慌症的世界中难以自拔。

根据美国焦虑和抑郁症协会（Anxiety and Depression Association of America）统计，美国有四千万成年人遭受着焦虑症之苦。我也是其中之一。但是，在许多方面，我们的世界比起以前并没有那么危险，不确定性也更少，并且处于更强的控制之下。那么，是什么使得这占美国总人口 18% 的几千万美国人如此焦虑呢？

著有《不安：焦虑与抑郁之起源（Angst:Origins of Anxiety and Depression）》的精神病医生，Jeffrey P. Kahn 写到，长期处于警觉和焦虑状态曾帮助保护我们的祖先不受大自然的威胁。他还说，“人类在进化中继承了一套从众的生物本能，这种本能试着把我们哄回群体，其中就有恐慌性焦虑——当我们在地理或心灵上迷失方向时，这种焦虑就会召唤我们回到群体。除此之外还有社会性焦虑。在面对别人的不满时，这种焦虑会让我们为了得到他人的认可而降低自己的社会地位。”

新兴的基因研究给焦虑的进化起源提供了支持。科学家发现，羟色胺转运体基因（serotonin transporter gene）副本的长短比例变化塑造了恒河猴的社会行为。拥有一长一短副本的恒河猴在面对社会刺激时，会表现出更强烈的恐惧并规避风险。科学家们还发现，在人类身体里，同样的基因会影响负责侦查的大脑部分，即杏仁核的运转。美国北卡罗来纳州的达拉谟

杜克大脑科学研究所主任，神经经济学专家，Michael Platt 说：“我们发现人类和猴子体内的一些基因会对社会奖励机制产生极为相似的破坏。”

通过焦虑来维持社会秩序对集体行为极其重要，而正是集体行为让我们在野外得以繁衍。如今，从现代办公室到现代部落，地位和焦虑的关系随处可见。剑桥大学的人类学家，Djuke Veldhuis 曾在巴布亚岛和新几内亚的部落中居住，并对其进行研究。她解释道，部落成员与首领的关系至关重要。“那些觉得自己不被社会接受的人们会感到相当焦虑，”她还说，“他们越觉得自己被社会接受，他们就越不焦虑。”

我们焦虑的能力源于我们的生存策略。但是随着我们的生活越来越远离自然，焦虑的原因也发生了改变。Kahn 相信，文明进步所需要的科技、自立、平等和创造力刺激了我们的生物焦虑反应。“本质上，人们要取得进步就要放弃从众本能，”他说——而这一独立的代价就是焦虑。“人们通过萨满巫医、宗教、政府和法律来应对科技进步带来的新的不确定性。”

在中世纪，这些应对机制，尤其是宗教，渗透进了人们生活。人们曾相信，灵魂的疾病是由超自然的恶魔造成的，又或者是上帝直接的惩罚。在纽约威尔康乃尔医学院执教的精神病学家，George Makari 说：“在中世纪时期，焦虑不但猖獗，人们还从罪恶、救赎和最后的审判的角度来审视焦虑。人们认为如果他们犯下罪恶，他们就会下地狱并永世不得翻身。”事实上，现代词语“焦虑（anxiety）”就是从拉丁词语“anxietas”演变而来，而这一词语指的是人在得到宽恕和赦免后感到的焦虑解除的感觉。

我能理解为什么我们的祖先会认为焦虑发作是上帝的惩罚——因为其典型症状就是感到末日逼近，害怕失去控制或者死亡，心跳加快，浑身发抖，呼吸短促以及换气过度。这些症状会突然发生，经常毫无征兆。我花了十一年时间才诊断出自己患有恐慌症，还花了八年时间才找到能够抑制恐慌症发作的药物。在那段时间里，我看了一个又一个医生，他们都找不出我身体出了什么问题。我测了低血糖、甲状腺状况、心电疾病，甚至还测了脑瘤。当医生们实在想不出还要给我测试什么，他们就告诉我我有忧郁症，给我开了安定片——但那也不管用。

这并不是我想要的生活。我曾设想在大学毕业之后做一名律师或者大学教授，然后结婚成家。我的人生之路曾是如此清晰地呈现在我眼前。但是我意识到，约翰·列侬写下的这句话是对的：“生活总是事与愿违。”

幸运的是，在药物治疗和心理治疗后，现在我的恐慌症得到了控制。如今我还使用费舍尔·华莱士颅刺激器（Fisher Wallace Cranial Stimulator）。这是一种小型便携式的设备，能产生微电流刺激大脑中的神经递质，减轻我的阵阵恐惧。如果我不是生活在当代而是在过去，我可能就没这么幸运了。直到 1980 年美国精神病学会（American Psychiatric Association）才将焦虑症单列为一种疾病。而在其两百年前，恐慌症就已经开始真正地与罪恶和地狱脱离

关系。Makari 在《纽约时报》上评论道：“1800 年后，人们才开始思考焦虑的本来面目。”在那个世纪，指代焦虑的词汇开始出现。法国人创造了“angoisse”，意为煎熬的痛苦；德国人则有“angst”，意为恐怖的预感；西班牙人创造了“angustia”，意为因惊慌失措而产生的呼吸急促。Makari 还写道，1879 年，“一位英国医生将担忧与“恐慌（panic）”相区别。恐慌（panic）这一词来自于位于一位阿卡迪亚神明，Pan 的故事。据说这位神明会在森林里制造噪音，让人们极度恐慌。”

这些词汇为科学研究焦虑的根源铺平了道路，也帮助人们发展出应对焦虑的现代方法而不再依赖忏悔。到二十世纪六七十年代，抗焦虑药物被人们滥用。罗格斯大学的社会学家，Allan Horwitz 记录道：“就像歌曲《妈妈的小帮手（Mother's Little Helper）》中唱的那样，人们摄入大量的安定剂和利眠宁。”在 1979 年的电影《不结婚的男人（Starting Over）》中，演员 Burt Reynolds 在布卢明代尔百货公司里焦虑症发作。当他询问有没有人有安定剂时，人们丢给了他一堆。

如今，我们正不断探索出新的方法来对抗我们的旧敌。Platt 预测我们将通过个性化定制药物来治疗焦虑。这一想法认为我们可以使用新兴的神经生物学和基因检测来确定病人得的是哪种焦虑症。Platt 还说：“而且，如果我们能更加了解某种全身性或攻击性治疗会产生什么样的神经生物学效果，我们或许就能够创造出对行为或认知有效的，甚至个性化定制的治疗方式。这种疗法更加温和，却能产生相同的生物效果。”Kahn 也指出，研究者们正在发展新型药物，这种药物能更加精准地对我们大脑中特定的焦虑受体子类型产生效果。

在我们与焦虑的斗争中，我们不断尝试着去完善非药物治疗方法——咨询和谈心疗法：从传统的心理分析，到短期的，集精力于找到解决方案的，并能使人展望其想要的未来并为之努力的疗法。新型高科技疗法也在兴起，比如经颅磁刺激疗法和虚拟实境治疗。

我们用强大的科学技术来应对焦虑，这点确实值得肯定——但是，我们真的生活在一个如此紧张的世界中吗？你要是这样想，倒也情有可原。在过去的十二年里，我的孩子们在电视上看过世贸大厦恐怖袭击、纽镇和弗吉尼亚理工学院枪击案、海地地震以及波士顿爆炸案。每一天我们都会听说一个新的悲剧。

但是，这点可能会让你震惊。我咨询过的专家几乎都说我们的所处的时代并不是一个特别紧张的时代。哈佛大学心理学教授 Steven Pinker 曾在他所著的《我们本性中更好的天使：为什么暴力在减少（The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined）》中写道，如今我们死于非命的几率比历史上任一时代都小。我们的许多恐惧都已被平息。Makari 指出，我们现在的恐惧很难与过去永堕地狱的恐惧相提并论。他说：“现在，我们并不认为我们会因为犯下的罪孽而受地狱之火的惩罚。”他还说，当他的病人们对恐怖主义和不分目标的暴力袭击表示担忧时，他们的担忧总和最近的新闻事件有关。“大部分人都是因为婚姻

问题、经济问题，和孩子问题而向治疗师寻求帮助。这些问题都与他们对自己未来的不确定有关。”

那么，那些有关 911 的骇人图片呢？那些我们在电视上看到的关于枪杀案和自然灾害的影像呢？比起我们那些未在 CNN 上实时看到这些场景的父母和祖父母们，我们因其产生的焦虑难道不会更多吗？英国肯特大学的社会学家，Iain Wilkinson 并不这么认为。他说：“媒体对这些事件的持续报道使我们总是能看见这些悲剧的图像，帮助我们把焦虑转换为已知的恐惧。”媒体能够“为我们提供故事，让我们了解一个不确定的世界。”我们用来对抗焦虑的武器越来越多，这只是其中的一件而已。

但是，虽然我们的西式生活合理和平，我们也拥有大量的抗焦虑策略，但是毫无疑问，我们的社会是极度焦虑的。据美国焦虑和抑郁症协会表示，在美国，焦虑症是最普遍的心理疾病，每年都会给医保带来四百二十亿的开销增长。20%的美国成年人使用抗焦虑或抗忧郁药物——一些抗忧郁药物，比如百忧解（Prozac）和左洛复（Zoloft）也被用于治疗焦虑。

据 Djuke Veldhuis 所说，我们文化中对焦虑的评判标准也在不断发展。她说：“被上世纪五十年代的精神病医生视为过度焦虑的儿童，放在今天其焦虑程度还是可以接受的。在如今的文化里，正常焦虑的门槛已被提升。”

问题是，为什么会这样？加拿大爱德华王子岛大学的历史学家，Ian Dowbiggin 说，这是因为面对焦虑，我们并不是去应对它，而是去享受它。他说：“为生活感到焦虑已经被我们的社会所接受了。每种焦虑症都有相应的药物，而医生们也乐于给我们开药。我们还赞扬那些向脱口秀主持人谈论他们的焦虑症的名人们。”

Dowbiggin 认为，在过去的半个世纪中，我们为心理健康而奋斗着，这就创造了一种“治疗主义”文化，这种文化会将我们每天遇见的情绪问题转化为一种能被确认的并需要治疗的心理疾病。他说：“人们不但相信自己需要帮助，还有权利获得帮助，因为他们正遭受着一种可以被医治的疾病。”即使是发展相对落后的文化也开始追赶我们西方的精神病潮流。

Dowbiggin 说：“我们的世界正以飞快的速度变成一个精神病地球村。”

Dowbiggin 还把焦虑的增加归因于现代社会的急速变化。他将其称之为：“我们后现代时代的悲剧”。在这样一个时代里，我们越来越多地在虚拟世界中交流，从而脱离了社会。在十五世纪，印刷术的出现促进了知识的传递和同龄人间的交流，但是互联网和社交媒体让青少年的生活充满了苦恼和不确定性。他说：“社交媒体导致年轻人们不知道他们与同龄人之间的差距——他们的自尊随着 Facebook 上的状态更新而时上时下。”

要至少减轻我们的焦虑负担,我们只需要承认不确定性是我们这个世界中不可消除的一部分。哥伦比亚大学的精神病学家, Andrew Gerber 表示,就像在我们面对恐怖的情形时我们的大脑会感到不安以保护我们一样,当我们面对不确定时我们也会感到不安。“我们会根据已知的信息和未知的信息作出决定,同时我们还想了解身边的世界,我们的生活就在这两者之间平衡协调。”他还补充道,我们越能处理好生活中的不确定性,我们的生活就会越好。“人们犯的最大的错误就是不接受不确定性。”

我担心我的未来。我离婚了,现在一个人生活。我正执行着一个重要又复杂的恐惧症治疗方案。要是我的药物不奏效了,我该怎么办?要是我的经颅疗法不奏效了,我该怎么办?这一未来的不确定性让我焦虑不已,这对一个患焦虑症的人来说并不是件好事。但是,或许最好的办法就是不要因为自己正担忧而担忧。不确定性的确定之处就是,它会一直存在于这个世界。

57、你为什么会焦虑？

我们人都是被情绪推动去做事，即使做出来的事情让我们损失更大或是生活质量受损。

这个时候我们是否可以回头检视一下，到底是什么在推动我们去做这些事？仔细看看，不过是一些焦虑的想法（我要负责，我要做完，否则我就是不够好）和一些焦虑的情绪。

如果你想打破这种恶性循环，就要鼓起勇气去面对、质疑自己的这些想法和情绪。更重要的是，要有勇气跳脱出来：我就是一个晚上不碰邮件、不接电话、不看短信，然后跟自己焦虑的情绪好好相处，看看这个怪兽究竟是什么东西。它会杀死你吗？它会让你生不如死吗？其实都不会。你所要做的就是去面质你的思想，并且勇敢地和你的情绪怪兽相处一个晚上。

与其陷入这种“瘾症”，不如放下对它的需要。

修炼的方式，就是时时检视自己的思想。我们每天都在和外部世界作斗争，因此会产生大量的想法，一刻不停地在想。但这些思想是最能欺骗我们的，所以我们一定要停下来问问自己：真的是这样吗？

这种修炼会让我们的内心从不知不觉中慢慢觉醒，从对自己的思想和情绪不知不觉，被它们牵着鼻子走，到最后通过不断检视自己思想的修炼，可以让你做到先知先觉，你知道会遇到什么发生什么，但是你更知道无论怎样，你最终都能保持内心的和平。

接纳自己的情绪，其实也是接纳内心不愿承认的关于自己的事实。当你遭遇到挫折的时候，你不愿接纳自己其实做错了，其实没有能力，等等。因为人都是愿意接受自己好的一面，而不是全盘接受。

要学会全盘接受自己，无论是好的那一面还是不好的，同时也要学会全盘接受别人的好与不好，能有这样的包容力，很多眼前的困扰自然会化解。

做一次以后，你会发现自己有更多的内在力量，不会再盲目的听信脑袋里的声音让你强迫性的一直工作，而你面对焦虑的能力也会提升。勇敢地做做看吧，想要活得自在，第一件事就是不能成为情绪的奴隶。

不要为未来焦虑，相信一切的安排都是好的安排，“我们的命运和人生，是我们相信来的，是我们梦想来的，你要有勇气”。

58、治愈拖延症的心理技巧

在理想中，我们可以准时的按照计划去做事情，我们能够把已经制定好的计划，完美的执行下来。但是，在现实里，这一切都变得很难。纸上谈兵确实很容易，谁都可以做出一个很好的计划，但是，真正要我们去做了，各种各样的理由从我们脑中产生，周围的诱惑干扰也被无形的放大，我们开始畏惧，不敢去做，种种借口让我们把本该昨天就完成任务拖延到了今天，此刻的我们还在忙着寻找和编织着下一个借口。

拖延真的不能被战胜么？我们为何要输给自己呢？

拖延的产生，从本质上来说就是我们不喜欢做不感兴趣的事情，所以想要延迟痛苦；另一方面，我们做的事情可能需要很长时间才能看到成果，导致我们迟迟不愿开始。与拖延的战斗，其实就是与自身懒惰的习性相抗衡，我们要养成立即行动的习惯，才能克服拖延的困扰，让好习惯代替坏习惯。

这里总结了 10 个战胜拖延的技巧方法，或许能帮助你克服顽固的拖延症。

1. 比较法——让自己从心理上接受

为什么会产生拖延？拖延其实就是一种自我欺骗。我们人性生来懒惰，这我不得不承认，如果有一个舒服温暖的被窝，我是不会愿意起身去寒冷的户外。从远古以来，我们人类就进化了一个自我保护的功能，即远离有害的，趋向有利的。这样可以使我们能够更好地存活在恶劣的环境中，这是我们大脑的一个固有机制。那么，拖延的产生本质也与这个有关，我们更希望去做简单的快乐的事情，而不是令我们痛苦的工作。

比较法，其实就是欺骗自己的大脑，因为我们的大脑不会进行比较，很容易被欺骗。例如，某人可能为了买一个在 A 商店 30 元的钢笔而打车去 B 商店买同样的售价 20 元的钢笔，结果坐车花了 15 元。

这种方法就是，在你的任务列表里再挑一个比你此时你不想做的任务 A 更容易的任务 B，然后告诉自己，A 和 B 此时必须完成一个，你可以自己挑选。那么，作为大脑，肯定觉得 B 比较容易，所以就去做 B 吧。事实上，可能还有任务 C、D、E 比 B 更容易做。这样，我们就成功的欺骗了自己，让自己在心理上感到不再畏惧，就能立即去行动。那么，我们可以找一个比 A 更难的任务 S，这样，我们也就有理由去做 A 了。这是一个自欺欺人的方法，不过很有效果。

2. 切断干扰源——让自己更加专注

在我们的生活中有很多干扰源，例如手机、电脑、网络等，当我们想要专心做一件事情的时候，尤其是在做一件很想拖延到明天的事情时，一个他人的短信也许就可以让我们转移注意力，去干其他事情，甚至很难再回到最初的状态。我们要做的就是简化周围所有的干扰源，把所有认为可能会打断我们专注状态的东西全部通通切断。这种保持专注的状态很重要，本来磨磨蹭蹭要 2 个小时做完的事情，我可能不到一个小时就搞定了。那么节省的时间我可以用来彻底的放松。这样即完成了任务，又可以好好的休息。

3. 禁止多任务操作——变得简单高效

虽然说我们的大脑是多任务操作系统，我们可以一边唱歌一边洗澡，一边听音乐一边做饭。但有的时候，单线程工作可以让我们保持高度的注意力，让我们更快的完成任务，从而减少拖延的次数，培养立即完成的好习惯。

4. 不要追求完美——给自己一个低的起点

有的时候由于我们追求完美的心理在作怪，导致我们还没有开始做一件事情就已经在为各种可能出现的问题而焦虑，最后结果是我们迟迟不敢开始着手去做，使得任务拖延。事实上，我们可以给自己定一个很低的起点，例如要达到一口气做 200 个俯卧撑，那么可以第一天只做 10 个，第二天增加到 15 个。这样，起点很低，就更愿意相信自己能够做完并且不会痛苦，也就敢于开始，而不是只停留在幻想的阶段。我们所拖延的大多数任务，都是因为我们把它想得太难了，太痛苦了，当我们把起点放低，我们会立即去做。

5. 坚信自己的实力——永远不要失去自信

其实，我们每个人的心中都有一个声音的存在，当我们面对困难时，它告诉我们“你不行，你不可能做到，这件事很难很痛苦。”如果是一个真实的人，我们也许会愤怒的告诉他：“我能做到！”。但是，如果换做自己的内心呢？我们又有多少勇气战胜自己内心的怯懦呢？正是有了这些弱者的声音，使得我们动摇了坚定的信念，多少可以改变世界的想法拖延至今。我想，解决方法只有一个——那就是现在开始去做，一旦你开始了，就无所畏惧。

6. 等待他人是可笑的——真正靠得住的人只有自己

有的时候能够完成任务的真正途径只有一个，那就是自己去做。我们永远不要有托付给别人的想法，因为这是非常不可靠的，即使这个人准确的像时钟一样，它也有电池用完停下来的一天。我们有的时候指望别人能够做某件事情，还不如自己去做，虽然痛苦点，但是我们可以掌握工作的进度，而不是想法设法督促他人。

7. 创建拖延任务列表——即使拖延我们也要拖得很帅

好吧，如果我们确实战胜不了拖延的毛病，那么，我们为什么不利用这个坏习惯为我们服务呢？建立了一个拖延任务列表，在这个列表里，罗列很多我们平常没有时间去做的东西——比如学习园艺、看一本有意思的书等等。这些列表里面的东西都很有意义，而且令人不反感。每当实在不想继续做一件事情时，打开拖延列表挑一件事情去做。这样，既满足了我们想要拖延的心理，又可以做平时没时间做的事情。有的时候，我们战胜不了拖延，那么为什么不换个角度，去享受它呢？

8. 拖延只是个想法——永远不要开始去实施

你的头脑会暗示正在减肥的你去吃那块蛋糕，或者暗示正在戒烟的你去接过别人递来的香烟，或是暗示你将本该开始的任务拖延到明天。好吧，你真的有那么听话么？我们必须明确，当一个人有杀人动机的时候，并不代表他已经杀了那个人。同样的，当拖延的想法开始在脑海中盘旋的时候，我们要做的就是静静观望，而不是接受自己头脑的指示。佛家有个观点叫做观照，当我们内心滋生邪念的时候，需要静静坐在那里，然后以第三人称的视角观照自己的内心世界。一些不好的想法，就让它们慢慢消失，不要评判，不要妄动。当我们想要拖延时，告诉自己这只是个想法，我不会去做，因为一旦做了想法变成了现实就无法更改。

9. 设定专注时间——让自己更加高效

当我们不想做某一件事情的时候，可以给自己设定一个计时器，例如 20 分钟，告诉自己在这 20 分钟内必须专注于眼前的任务，没有任何借口推脱，直到闹铃响起。当 20 分钟过后，休息 5 分钟，然后设定下一个 20 分钟。当给自己定下倒计时后，心理上我们会有紧迫感，这样会促使我们更加集中注意力完成任务。当出现干扰的时候，看一下倒计时，暗示自己再坚持 3 分钟就结束了。这种方法很有效，时间管理上就是将大的时间切分成小块时间，更易于我们去操作，是一种化整为零的思想。

10. 分解任务——开始行动的秘诀

再大的任务也可以分解成很多小的子任务，将每个子任务分配到自己的可用时间里面，当所有的子任务被完成，那么一个看似不可能的艰巨任务也搞定了。分解任务的精髓就是简化，将你想要拖延的任务分解开来，使它变成 10 个非常简单的子任务，你只需要先完成 1 个子任务，然后告诉自己，这个任务已经做完了十分之一，我可以先休息一下，然后再开始下一个子任务。这样，我们就能很快的行动起来，而不是内心充满畏惧造成拖延。

59、有一种爱叫关怀强迫症

你的另一半正在工作，你只要一看到他的杯子空了，就会赶紧去给他续满水？他需要吃药，你是把他的药放在他够得着的地方，还是不断地催促他？小心，有一种爱叫关怀强迫症……如果你坚持认为这仅仅是一种爱的表达，无需大惊小怪，那么，你也许正在对你爱的男人实施关怀强迫！

什么是关怀强迫症？

英文原词是“Co-dependency”，是指依赖别人对自己的依赖。即是指一个人总是自觉不自觉地给别人提供人家并不需要的关怀和帮助，从而使别人不能独自解决处理问题。而当她的细致关怀被人依赖时，她会自我满足于这份成就与价值，借此获得道德优越感，否则就会有较强烈的自责和痛苦。过度关怀他人实际上是“对别人需要自己的需要”。

关怀强迫症从哪里来？

无论男人还是女人小时候都会有这样的经历：

你的父母在冬天永远都认为你少穿了一件衣服，会太冷；夏天又会认为你多跑了两步，会太热；到了学校宿舍习惯性地给你铺被褥；你的母亲明明知道你最爱吃她做的土豆炖牛肉，依然每次都会问上一句，好吃吗？……

这种过度关怀和溺爱便是一种来源！而另一种极端影响则是在孩提时代经常挨打挨骂，抑或家庭不完整，使人的“情感库”得不到满足，长大后，她会把自己想要满足的情感需要投射到伴侣或孩子身上，通过过分满足他人来弥补自己情感上的缺失和需要。

为什么女人更容易产生？

最新一项数据表明，在美国的女性当中，有接近 85% 的女性都患有关怀强迫症，而在成熟独立的女性中尤其明显。无论女人怎样强势，社会对女性的角色定位总是在“照顾者”的角色，因而要求女性“具有更多的爱心”，导致女性会刻意地强化自己“关怀者”的地位，对男性生活的各个方面进行无微不至的照顾，从而削弱了自己的需要。

当然，对于父母的过度关怀，我们理所当然地可以理解为“可怜天下父母心”，只可惜，没有一个男人会用“可怜天下妻子心”的胸襟去理解你的过度关怀。相反，男人会在你的过度关怀下无所适从，他们也许会因为不好意思拒绝你过分的好感而感到压力重重，有甚者，会因为对你的依赖渐渐丧失独立生活的能力而感到自卑。

如何克服做老公的创可贴？

- 1、把“我这一切都是为他好”的思考模式改为“我这么做，他是否真正需要？”
- 2、回忆自己过去的情感满足方式，比如：自己成长过程中得到关怀的满足程度如何？再了解一下另一半的同样问题。
- 3、列出一个表，有两项：一个是你为他做了什么，另一个是你为自己做了什么，分析自己关怀他人的动机。你总是为他买内衣，是不是因为其实很想他能为你做同样的事情？如果不是，就改为在他的生日时作为礼物送给他。
- 4、把一天打 10 个电话逐渐减少，试着每星期减少两个，最后控制到对方认为合适的数字。

可以尝试一天不过问他的生活细节。

5、如果他有恋母情结，请一定不要把他的母亲立为你学习的榜样。

6、尝试着在为他准备宵夜前，问问他的意见：“亲爱的，你需要我为你做这件事吗？”如果他说 NO，那么，就停止去做。

7、如果你真的不想洗碗，而他也不想，那么就给你们今天放个假。

8、花时间了解他的真正需要，比如买两张精彩球赛的门票，把另一张送给他最好的球友。同时，你可以去听你喜欢的音乐会。

9、拒绝自己以“我老公今天出差回来，希望我跟他一起吃饭”为理由，来推掉一个事先答应好的朋友聚会。

60、如何与困境中的人们良好地沟通

你与困境中的人们的沟通的方式是非常重要的。遭遇危机事件的人们通常会感到心烦、焦虑和烦恼。一些人会为危机中发生的事情而自责。保持冷静和表示理解可以帮助困境中的人们感受到更多的安全和保障、理解、尊重以及恰当的关怀。

曾经历过痛苦事件的人可能会想要倾诉他们经历的事情, 倾听他的讲述会是很大的支持。但重要的是不要勉强任何人去告诉你他们经历过什么。有的人可能不愿谈论发生了什么事或是他们的处境, 你安静地陪着他们就很好, 让他们知道只要他们想说话你就在身边, 或者给予他们一些实际的帮助比如拿些食物或是一杯水。不要说太多的话, 允许沉默, 保持适当的沉默会给人们一些空间, 鼓励他们在他们愿意交谈的时候与你分享。

良好的沟通, 需要注意彼此沟通时的言辞和肢体语言, 比如面部表情, 眼神交流, 手势, 坐姿和站姿。每种文化下都有其独特的、得体的和礼貌的行为举止。言行方式要考虑到对方的文化, 年龄, 性别, 风俗和宗教等方面。

下面是关于恰当的言行的建议, 和不妥的言行的建议。更重要的是, 给予帮助和关怀时, 做你自己, 真实并诚恳。

恰当的言行✓	不妥的言行✗
<ul style="list-style-type: none">• 尽量找安静的地方交谈, 把外界的干扰降到最低。• 尊重他人隐私。• 依据年龄、性别和文化因素, 靠近对方但保持合适的距离。• 让他们知道你在倾听, 比如点头或说“恩”。• 保持耐心和平静。• 提供真实的信息, 尽你所能, 知道的和不知道的都要诚实告知“我不清楚但我会尽力帮你找到答案”。• 用简单的方法让对方了解信息。• 理解体会他们的感受, 对任何损失或其他告诉你的重要事情有所反应, 比如失去家园或是有爱人的逝去, 说“我真抱歉, 我可以想象你很悲伤。”• 对他们的力量和自助行为表示肯定。• 允许沉默。	<ul style="list-style-type: none">• 不要迫使他人讲述其遭遇。• 不可打断或催促对方讲述遭遇(比如, 不要看手表或语速过快)。• 不确定是否合适的时候不要触碰对方。• 不要对他们已做的事情或未做的事情, 以及感受做出判断。不要说“你不应该那样想”或“你能活下来应该感到幸运。”• 不要编造你不知道的事情。• 不要使用过于专业化的语言。• 不要告诉他们他人的经历。• 不要谈论自己的烦恼。• 不要给予虚假的保证。• 不要试图或表现出你可以解决所有问题。• 不要减损他们的长处, 和他们能够自我照顾的感觉。• 交谈中不要用贬义言辞(比如, 不要称他们“疯狂”或“疯了”)。

当你观察、倾听和联系时, 记住要保持良好的沟通。在下一期内容中, 我们将介绍——心理急救行动原则: 观察、倾听、联系。

61、心理急救的行动原则

心理急救的行动原则一

观察、倾听和联系

心理急救的三项基本行动原则是观察、倾听和联系。这些行动原则能指导你安全进入危机现场,更好地察看情形,接近受难者,了解他们的需求,帮助他们联系到实用的信息和帮助。(见下表)

原则	行动	
观察	<ul style="list-style-type: none">检查安全。检查明显急需基本需求的受助者。检查出现严重困扰反应的人。	
倾听	<ul style="list-style-type: none">接近需要支援的人们。询问他们的需求和担忧。倾听,帮助他们平静情绪。	
联系	<ul style="list-style-type: none">帮助人们表达需求并获得相关服务。帮助人们应付问题。提供信息。联系亲人和 社会方面的帮助。	

观察

- 检查安全。
- 检查明显急需基本需求的受助者。
- 检查出现严重困扰反应的人。

危机现场的情况变化迅速,你在现场看到的情形可能与你进入现场前了解的情况不同。因此,提供帮助前花些时间,哪怕很短的时间来查看现场情况是很重要的。如果你在危 机现场突然发现没有时间来准备,那就快速扫视一下。这些时间能帮你保持冷静,确认安 全和在行动前思考周全。下表列举了你在查看现场时需要考虑的问题和一些重要信息。

查看	问题	重要信息
安全	<ul style="list-style-type: none">现场看到哪些危险,比如进行中的冲突,损坏的公路,不坚固的建筑物,火灾或洪水?你的出现会否引致自己或其他人的危险?	如果不能确认环境的安全就不要去现场,尽力帮助需要帮助的人们,和痛苦的人们交流时保持安全距离。
明显急需紧急基本需求的人	<ul style="list-style-type: none">发现有人伤势危急,需要紧急医疗帮助的人吗?有需要营救的,比如受困或是正处在危险中的人吗?有人明显需要紧急基本需求,比如恶劣天气的庇护所、蔽体的衣服吗?哪些人群需要获得基本服务,还有哪些需要特别关注,需要保护免受收视和离开暴力冲突?我身边还有哪些人需要帮助?	明白自己的角色,尽力帮助有特别需要或明显紧急基本需求的人。伤势严重的人需要转介医疗人员或训练有素的人员进行生理急救。
出现严重困扰反应的人	<ul style="list-style-type: none">发现有极度沮丧,不能自行移动,不能回应他人,或震惊的人吗?哪些人最痛苦,他们在哪里?	思考一下谁能受益于心理急救并且如何提供最好的帮助。

同时还要寻找受影响人群中可能需要特别关注的人们，给予关心，确保安全。

- » 儿童（包括青少年）尤其是和照顾者分开的孩子，需要免遭虐待和剥削。他们需要身边人的照料，满足他们的基本需求。
- » 健康状况不好或是有身心残障的人群需要特别帮助，待在安全地方，受到保护免遭虐待，和获取医疗护理和其他服务。包括虚弱的老人，孕妇，严重精神障碍患者，视力和听力困难的人群。
- » 处于歧视和暴力危险中的人们，比如特别种族群体中的人群和女性，在危机环境下需要特别保护他们的安全并帮助他们得到协助。

可能需要特别关照的人群



倾听

- » 接近需要帮助的人们。
- » 询问他们的需求和担忧。
- » 倾听，帮助他们平复情绪。



正确地倾听受助人者，对于了解他们的情况和需求、帮助他们平静心情、提供合适的帮助是非常必要的。学会倾听，用好你的：

- » 眼睛—表现出你的一心一意、全神贯注；
- » 耳朵—真诚地倾听他们的关注；
- » 心—关怀并表示尊重。

1. 接近需要援助的人们：

- » 接近时尊重他人并考虑他们的文化背景。
- » 介绍自己的姓名和所属机构。
- » 询问可否提供帮助。

- » 如果可以,找到安全和安静的地方 交谈。
- » 让受助者感到舒适,比如,可能的话 提供饮用水。
- » 尽量保证受助者的安全。
- » 在安全的情况下,将受助者从危 险的地方撤离。
- » 尽量保护受助者不被媒体曝光, 保护他们隐私和尊严。
- » 如果受助者感到非常困扰,设法 保证他不会独处。

2. 询问人们的需求和关注:

- » 尽管有的需求显而易见,比如需要 一张毯子或是衣服破损的人们需要 遮盖物,仍要询问人们的需求和关 注点。
- » 找出他们当时最重要的需求,帮助 他们整理出需要重点考虑的事情。

3. 倾听并且帮助他们平静心情:

- » 靠近受助者。
- » 不要强迫他们去谈话。
- » 假如他们愿意谈论发生了什么,倾听他们的谈论。
- » 如果他们感到非常困扰,帮助他们平复冷静,尽量保证他们不会独处。

帮助人们平复情绪

有些经历危机事件的人们会很焦虑不安,他们会感到混乱或不知所措,身体会有应激反应比如颤抖哆嗦,呼吸困难,或感到心跳快猛。下面的方法可以帮助感到非常困扰的人们身心平复冷静:

- » 保持你的语调平静温柔。
- » 如果文化上恰当,交谈时与你的受助者尽量保持一些眼神交流。
- » 提醒受助者你在帮助他们。如果属实,提醒他们是安全的。
- » 如果有人感到不真实或从周围的环境抽离了的感觉,你可以帮助他们建立 起他们自己和周围环境的联系。

你可以教他们这样做:

- * 双脚平放地面,并感受到着地的感觉。
- * 用手指或双手轻敲膝盖。
- * 觉察环境中那些不会引起困扰的事物,比如他们能看到、听到、感受到 的、让他们把所看所闻都告诉你。
- * 鼓励他集中注意力在呼吸上并且缓慢呼吸。

联系

- » 帮助人们表达需求并联系相关服务。
- » 帮助人们应付问题。
- » 提供信息。
- » 帮助他们和亲人及社会支持取得联系。



尽管每次危机事件都是独特的，受影响的人群通常需要的资源如下：

- » 基本需求, 比如庇护所、食物、水和卫生设施。
- » 对伤势或对慢性病(长期患病)的健康服务。
- » 关于事件、亲人和获得服务的正确且易懂的消息。
- » 能够联系亲人、朋友和其他社会支持。
- » 关于受助者文化或宗教的特别帮助。
- » 可提供咨询并参与重要决定。

经历过痛苦事件的人们会感到脆弱、孤立或无能为力, 他们的日常生活被打乱。他们不能获得日常支持或者他们发现自己的生活紧张充满压力。为人们联系实用的帮助也是心理急救的主要部分。记住, 心理急救是一次性的干预, 你只能帮助人们一段短时间。受影响的人群需要依靠自己的应对能力在一段相对长的时间内来恢复。帮助人们自助并且重拾对境况的掌握权。

我们可以帮助人们做以下这些事情：

- » 帮助人们满足基本需求和获得服务
- » 帮助人们应付问题
- » 提供信息
- » 联系亲人和 社会支持

62、倾听是最好的心理抚慰

倾听是最好的心理抚慰生活中，很多人都会忽略倾听的重要性，其实倾听是解决冲突、矛盾及抱怨的法宝，当一个人情绪过满时，就需要释放出来，此时他最需要的是一个善意的倾听者，只有这样他才会心理上感到安全、温暖和受到尊重，心灵得到抚慰，从而矛盾也随之化解。所以，倾听是对别人也是对于自己的一种帮助。

当冲突和矛盾发生的时候，如果有人倾听你心里不快，你会发现你心里的郁闷会很快得到消除，如果你向别人抱怨他的种种错误和缺点的时候，对方并没有像以往一样急着去反驳，而是耐心的倾听了你的抱怨，你心中的怨恨也会消除大半。可见，倾听在心理学上具有强有力的安慰效应。用倾听化解危机当一个人很想诉说自己心中的感受时，这个时候一定要给予其耐心的倾听。也许你并不觉得自己的不在意有什么不妥，

但是对他来说却是极大的打击。真诚的倾听，不仅可以化解不少的冲突与矛盾，有时候甚至还可以化解一些潜在的危机，因为当人脆弱的时候，得到别人的倾听会让他的心理压力得到很大的缓解。如果此时他没有将心中的情绪及时释放出来，很可能会导致他做出极端的行为。许多自杀者如果生前有人能够及时倾听他心中的忧郁，那么大多数情况下他会放弃自杀的念头。因此如果一个人迫切想向别人倾诉，却得不到对方重视或尊重的时候，对他的打击可能是致命的。

曾有过一个这样的报道：一个男人乘飞机遭遇惊险大难不死，最后却在家里自杀了，这到底是怎么回事？如果有人告诉你，只是因为在他最想诉说自己的奇遇时，他的家人并没有倾听。那个男人在圣诞节，兴冲冲从异地乘飞机回家与家人团聚。他一路上幻想着与家人团聚的喜悦情景。可天公不作美，这架飞机在空中遭遇猛烈的暴风雨，飞机脱离航线，上下左右颠簸，随时随地有坠毁的可能，空姐也有脸色煞白，惊恐万状的吩咐乘客写好遗嘱放进一个特制的口袋。情况看似万分危急，可飞机最终在驾驶员的冷静驾驶下平安着陆，

这对于大家来说不得不算是一种死里逃生的奇遇。死里逃生的男人回到家后，因为自己终于在九死一生之后与家人团聚而异常兴奋，所以他不停地向妻子和孩子们讲述飞机上遇到的险情，并且满屋子转着、叫着、喊着……然而，他的妻子正和孩子兴致勃勃分享着节日的愉悦，对他经历的惊险没有丝毫兴趣，男人叫喊了一阵，却发现没有人听他倾诉，他死里逃生的巨大喜悦与被冷落的心情形成了强烈的反差，在他妻子准备去切蛋糕的时候，这个死里逃生却无人倾听的失落的男人，却爬到阁楼上，最终选择以上吊的方式来结束了自己的生命。

我们都知道这种悲惨的结局是绝对可以避免的，对于男人来说他为了与家人团聚久死一生，差点丢了性命，但是当他无比兴奋地向家人倾诉的时候，却遭到了冷落，尽管家人不是有意的冷落，但是对于当时处于那种心理状态下的他来说却无疑是种巨大的打击。当他满满的

情无法得到合理的宣泄和抚慰的时候，就选择了极端的行——自杀，一方面可以平衡自己的内心，另一方面，在他的潜意识中认为这样才可以引起家人的重视。

倾听的艺术既然大家都了解到了倾听的重要性，也应该知道倾听不只是让我们站在那里听别人说就够了，倾听也需要很多的技巧，如果处理不好，反而会有适得其反的效果，那么我们到底该怎么做才能更好的去倾听呢？在我们倾听别人的时候有很多值得注意的问题，

下面让我们做一下系统的分析，以便在以后的生活中用到。

1. 倾听，主要就是倾听别人的诉说，所以不要以自我为中心占了别人的主导位置，
2. 如果你给予回应，也只能就事发表自己的看法和见解，而尽量不要把自己的事情加进去。
3. 如果对方正说的忘我，就不要打断他的讲话，更不要为了一些无关紧要的事情打断他，这样会让他感觉到自己不被人尊重。
4. 对于对方的观点不要急于给出评价性的结论，更不要因为意见而发生争执。
5. 在倾听的时候尽量摒弃自己对一些事情的偏见或成见，这会影响你对事情的判断，也不要让你的思维跳跃的比诉说者还快，
6. 更不要试图去理解或者打听对方还没有说出来的意思，这可能会产生很大的误会，让事情陷入另一种麻烦之中。
7. 如果对方说的不是你所感兴趣的，也不要表现出来，更不要有其他的小动作或者走神等。对别人的倾听还应该保持一份亲切、和平和耐心出来，否则对于倾诉者来说可能就造成了一种伤害。

一位美国著名主持人，在做一期节目时对一位小朋友进行了访问，主持人问小朋友长大了想当什么，小朋友就天真地说自己长大了要当飞机驾驶员！主持人又接着问小朋友如果有一天你的飞机飞到太平洋上空时，飞机所有的引擎都熄火了，你会怎么办？

小朋友想了想说，我先告诉飞机上所有的人绑好安全带，然后我系上降落伞，先跳下去。听到这里，现场的观众都笑得前俯后仰，而主持人继续注视着孩子，却看到刚才还好好的孩子已经是两行热泪夺眶而出。主持人知道孩子一定是因为大家的嘲笑而伤了心，于是他又接着问小朋友为什么要这么做？小孩子真挚地说：“我要去拿燃料，我还要回来！还要回来！”看到这里，大家都开始为他们鼓掌，不仅为孩子所做出的选择，也为主持人的睿智。

主持人用平和、耐心的倾听为孩子化解了心里的委屈。除了看似简单的倾听之外，

我们还要用倾听到的信息去感受对方的情感,当我们体察到对方的感受之后才能更好地进行沟通。而这种沟通就是把你体察的感觉反馈给对方,并以委婉的方式去探寻自己的感觉是否符合对方的心理,这样还让对方感受到自己被理解的快感。

在倾听的时候还要注意分清主次关系,去抓住那些主要矛盾背后的真实意思,而不要去抓取那些不必要的小细节,以免造成误会。

倾听的时候,还要注意一些小细节,如果在倾听的时候身体前倾,就会让对方感觉到你对谈话的兴趣。倾听的时候不仅要时不时的给予回应,最好再加上自己丰富的动作和面部表情。这些都会激发对方更进一步的倾诉欲望,同时他也会在心里对你虔诚的倾听给予很高的打分。谈话之前尽量找一个不易受干扰的地方,以免分心,如果你不小心在谈话中出现走神,无法接上对方的谈话时,就要注意对方下面说话的关键词,再迅速跳跃到对方的思维链条当中。

心理指南——倾听是一门值得

去认真学习和实践的艺术,当别人感同身受的去倾听我们的时候,相信我们也就会愿意认真地去倾听别人。同样,当我们感同身受的去倾听别人的时候,相信别人也会愿意认真地去倾听我们。

63、运动对心理健康的影响

法国启蒙思想家伏尔泰的“生命在于运动”，深刻揭示了生命的奥秘，但其理解的生命与运动的关系更多的是对其躯体健康的影响。实际上，运动与心理健康的关系同样密切。

（一）运动对人情绪的变化有调节作用

焦虑、紧张甚至不安的情绪是导致生理、心理异常和疾病的重要因素，而运动能给人带来充实与愉悦感，使紧张、焦虑、不安的情绪状态得到改善，提高人的心理承受能力，和社会适应能力。

（二）运动有利于形成和改善人际关系

体育活动是增进人与人接触的最好形式。在体育活动中不用语言作媒介彼此即可互相交往，互相产生亲近感；同时，体育活动不仅有利于个体忘却烦恼，消除精神压力和孤独感，而且也可以满足个体的社会交往需求。

（三）运动有助于矫正人的某些心理缺陷

体育作为一种社会活动，为人类提供了珍贵的活动空间，在这个空间中，人的心理、身体与周围的人和环境都能够充分地交融在一起，从而促进人这一主体对周围环境的适应性，改善人与人之间的关系，使人达到最大程度的身心平衡，以此获得人的身与心的健康。

（四）运动能促进全面发展的人格的形成

体育锻炼可以让人变得更坚强、更开朗、更乐观，这大大有利于协调人际关系。运动还可以使个人的个性倾向性更趋于成熟，提高社会适应能力，学会竞争与合作，使许多的单个人凝聚成一个整体，为了共同的目标去奋斗。

（五）运动有利于提高自我知觉和自信心

个体在体育锻炼中由于内容、难度、目的的差异，不可避免地会对自己的行为、形象、能力等进行自我评价，而个体主动参加体育锻炼一般都会促进积极自我知觉。中等强度的有氧训练可使有氧素质和应付应激的自我感觉能力大幅度的提高，并能增加幸福感。

64、能够引起心理疾病的十大诱因，不可不知

人的生理疾病最初往往是因为一小的病因引起的，而精神心理疾病呢？同样，也是有诱因的。随着现代人的生活节奏的加快，心理健康越加成为关注点。那么，导致现代人心理疾病的诱因都有哪些呢？

■超负荷的工作压力

很多都市白领被高强度的工作压力所困，长期处于高度紧张的状态下，且常常得不到及时的调理，久而久之便会产生焦虑不安、精神抑郁等症状，重则诱发心理障碍或精神疾病。

■感情与家庭的变故

失恋无疑是很痛苦的情感体验，失恋的一方会因对感情的难以割舍而痛苦不已，失落感会加重心理失衡的程度，有些人因此产生心理障碍甚至是不理性的过激行为，给对方和自己造成难以弥补的伤害。

另外，对于离婚后的受损方，尤其是女性，往往经受不住家庭解体的打击，造成心理伤害。一项相关调查表明，目前我国离婚人群中，感到心理压力过重的约占 70%，这一群体非常需要心理支持与帮助。

■对网络的依赖心理

网络新生代几大病症适当上网是有益的，但每天以大量时间上网，或上一些不健康的网站，极可能诱发心理疾病。如长期上网聊天、游戏、网恋，极可能使上网者因长期处于虚拟状态而影响其正常的认知、情感和心理定位，严重者甚至会发生人格分裂。

■生活贫困加重心理压力

这一群体主要是下岗职工和高校的贫困生。一些下岗职工观念一时难以转换，对家政、建筑等工作不屑一顾，因而形成“高不成、低不就”的尴尬局面。心理压力与生活压力的双重作用极易导致心理疾患，甚至造成家庭破裂。

而对于迈入高等学府的有些贫困生而言，一方面是经济状况的窘迫，一方面是虚荣心的作祟，这种现实会加剧矛盾心理，使这些贫困生心理疾患的概率增高。

■急功近利的心理倾向升官、买房后易得抑郁症

有些人对事业的追求有急功近利的倾向，他们往往经不起失败的打击。由于他们对成功的期望很高，且不想耗费太多的力气，总想以小博大，希望事半功倍。可现实又往往不因人的主观意愿而改变，当然就容易失望、失落。也有些人因急于求成而拚命工作，不断自我加压，总是苛求自己，结果常常因心有余而力不足导致失败，并诱发抑郁症、自闭症等心理障碍。

■学习任务过于繁重，高考不如意如何调整心态

学生天天面对着读不完的书和看不完的复习资料，面对着父母老师的殷切期盼，深感不堪重负。目前无论是小学生、中学生还是大学生，患有各种不同程度心理疾病者不在少数。考试压力所引发的心理症状主要有：反应迟钝、焦躁不安、学习恐惧、抑郁及厌学心理。

■过分溺爱独生子女

少男少女的七种不健康心理在溺爱中长大的孩子，除了养成任性、自私等不良习性之外，还常常表现为性格孤僻、耐挫力差、社交恐惧甚至有暴力倾向。家长的溺爱会造成孩子的心理病灶，这种潜在危机就像定时炸弹，引爆后的杀伤力是巨大的。

■投资受损后无法承受

近年来，人们的投资意识不断增强，但当长期的投入没有得到期望的回报或资本严重亏损时，难免造成人们心理失衡。强烈的挫败感、情绪的剧烈波动、巨额资金的流失，极可能摧垮一个人的心理防线，有的人甚至因此而轻生。

■难以适应社会发展

现代社会飞速发展、瞬息万变，有些人却因种种原因而难以适应。这种不适应包括很多方面：对社会的不公平现象看不惯，又因自己无力改变现状而郁闷、烦躁；对单位里的分配不均看不惯，为自己的报酬偏低而愤愤不平；因信仰的苍白而产生失落感、无归属感；因个人技能与现代化的差距而焦急、无奈等等。上述这些可导致人们产生“心病”。

■老年人缺乏精神关爱

目前，我国绝大部分老年人的物质生活基本得以满足，但他们的精神生活和心理需求却未必尽如人意。老人晚年失爱已成为不容忽视的问题，这是引发老年人心理问题的重要诱因。

温馨提示：

诱发心理健康问题的因素还有很多，生活中会出现这样或那样的问题，可能很多我们面对的问题，我们都难以预测或不可改变。出现一些心理上的失衡也在所难免，但是是想提醒大家的就是有心理问题是正常的现象，如果是短期的，暂时的，不会对自己造成重大影响的，也可以调节的就不要加重自己的心理阴影。但是一旦发现自己被心理问题所困惑，造成无助，沮丧，抑郁、无法正常地工作学习了，那请你一定要注意了！很可能形成了心理疾病，请及时寻求心理帮助！健康的身体和健康的心理同样重要！
