

# 焦虑症

## 案例解析

P  
SYCHOLOGICAL  
HEALING

- 焦虑症的形成原因和康复方案
- 各类焦虑症状的案例解析
- 国内外最前沿的心理疗愈方法

# 本书目录

焦虑症的心理治疗和案例解析.....	5
一、综合论述.....	5
01、焦虑情绪的解析.....	5
02、焦虑症状的解析.....	5
03、常见的焦虑形式.....	6
04、焦虑的形成原因.....	8
05、康复从想法开始.....	9
06、康复从情绪开始.....	9
07、康复从行为开始.....	10
08、别人如何看自己.....	12
09、找回真正的自己.....	12
10、综合的调整自己.....	13
11、给焦友们的忠告.....	13
二、案例解析.....	14
01、害怕自己会出错.....	14
02、担心自己会生病.....	15
03、怕自己精神失常.....	16
04、担心自己会早泄.....	18
05、担心再惊恐发作.....	19
06、对未知感到焦虑.....	20
07、担心自己睡不着.....	21



08、最近晚上睡不着 .....	21
09、担心工作做不完 .....	22
10、担心身体有问题 .....	23
11、对刺激过于敏感 .....	24
12、最近感到很焦虑 .....	24
13、为一团影子痛苦 .....	26
14、担心抑郁症复发 .....	26
15、担心性功能不足 .....	27
16、害怕自己睡不着 .....	28
17、担心通不过面试 .....	29
18、担心自己会得病 .....	30
19、经常会出现错觉 .....	32
20、担心会被人嘲笑 .....	33
21、怕身体会出问题 .....	35
22、担心会得心脏病 .....	36
23、担心自己会晕倒 .....	37
24、担心嗓子出问题 .....	38
25、不舒服就想检查 .....	39
26、担心会惊恐发作 .....	39
27、早晨起来会焦虑 .....	40
28、符合他人的要求 .....	41
29、内心隐隐的不安 .....	42

30、担心自己会自杀 .....	43
31、担心自己会猝死 .....	44
32、担心焦虑会加重 .....	45
33、担心自己不舒服 .....	46
34、总是想做的完美 .....	47
35、身体两边不一样 .....	48
37、最近晚上睡不着 .....	49
38、面临高考很焦虑 .....	50

# 焦虑症的心理治疗和案例解析

焦虑症的心理治疗和案例解析。

关键词：焦虑症，恐惧症，失眠，疑病症，惊恐发作。

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的 QQ 或微信（11570968）为好友，在 QQ 空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

## 一、综合论述

### 01、焦虑情绪的解析

焦虑情绪是指向未来，是担心有不好的事情会发生。

担心的对象多种多样，比如犯错、失败、被质疑、被否定、被贬低、被嘲笑、被冷落、被疏远、生病、意外、死亡.....

以无意识的、快速的、自动化的、习惯性的、模式化的思维逻辑推理、画面想象的形式存在，引发焦虑情绪体验。

焦虑情绪同时也在推动着上述思维形式。

思维形式和情绪感受交互影响，相互促进、恶性循环。

### 02、焦虑症状的解析

焦虑反映在思维上：担心有不好的事情会发生。

焦虑反映在情绪上：紧张、不安。

焦虑反映在身体上：胸闷、呼吸短促、肩颈僵硬、头晕脑胀、头沉、心跳加快、呼吸困难、肠胃不适、失眠多梦.....

焦虑反映在表现上：坐立不安、瞻前顾后、犹豫不决.....

焦虑反映在人际上：敏感、多疑，猜忌、回避.....

思维形式推动着焦虑情绪，焦虑情绪引发身体不适和外在的不良症状表现，影响着自己对自己的感觉和看法，以及他人对自己的看法，自己和他人对自己的看法又影响着情绪变化.....

思维形式和内容、情绪感受、身体反应、外在表现、外界人际关系评价等交互影响，相互促进、恶性循环.....以上任何一个方面，都可以成为新的诱发因素，引发一个新的恶性循环。

举例：自己担心某人会怀疑、否定自己，从而感到情绪紧张，从而身体僵硬、胸闷、呼吸短促、表情不自然，感到不舒服，他人看到自己紧张不自然，感觉自己心里有鬼、不真诚.....

### 03、常见的焦虑形式

广泛性焦虑：经常或持续的无明确对象和固定内容的提心吊胆及紧张不安，肌肉紧张，难以忍受而又无法摆脱。是习惯性的对事物的消极预期和灾难化联想，以及习惯性的焦虑情绪和回避做法。是一种谨小慎微、严防意外发生的身、心状态。

躯体症状：焦虑情绪引起的身体不适感，如胸闷气短、肩颈僵硬、头晕脑胀、头沉、心跳加快、呼吸困难、肠胃不适.....很多



当事人一开始的时候会以为是躯体疾病，跑到医院检查又发现不了什么实质性的问题，医生往往会给一个轻微病症的诊断，有的医生会建议去看心理科，后来才知道是焦虑的躯体症状。

失眠多梦：焦虑情绪和躯体症状引起的睡眠困难。很多是因为担心睡不好影响第二天的学习、工作或者人际关系而焦虑、睡不着。从某种层面来说，黑夜是对白天的逃避，真正的压力源是学习、工作或者人际关系，现实问题解决了就能睡的踏实。

疑病症：为身心健康担忧，对身体过分关注，感觉过敏；各种检查均未发现器质性疾病，未发现主观症状的躯体原因。对躯体症状的疑病性解释和灾难化联想，引发焦虑，担心、害怕。从某种层面来说，疑病症状是对压力的一种逃避反应，是身心在给自己争取休息的时间，争取到更多的照顾、尊重和体谅。

惊恐发作：急性焦虑发作，无明显诱因、无相关的特定情境，发作不可预测；在发作间歇期，除害怕再次发作以外，无明显症状；表现为强烈的恐惧感，可有濒死感、失控感等痛苦体验；突然开始，迅速达到高峰，发作时意识清晰，事后能回忆。对身心症状的疑病性解释和灾难化联想，引发恐惧，担心、害怕。从某种层面来说，惊恐发作症状是长期压抑的情感的急剧爆发。

强迫症状：穷思竭虑或反复检查，有意识的自我强迫和自我反强迫同时存在；体验到观念或冲动来源于自我；有症状自知力，感到异常，希望消除，但无法摆脱，因为焦虑和痛苦。实际上是身心试图通过反复思虑或检查来获得心安，以减轻焦虑感。或者

通过某些现实层面无法实施的想象来满足自己的心理需求。

社交恐惧：在意自己的表现和他人对自己的看法；害怕程度与现实处境不相符，对所怕情境回避，直接影响社会功能。大多是因为担心别人看出自己的紧张不自然，所以才会紧张不自然。社交恐惧症者内心深处是害怕孤独的，渴望被陪伴和关爱。

#### 04、焦虑的形成原因

从小到大的家庭、学校教育，以及后来的生活经验，造成当事人内心自卑、缺乏自信心和安全感，遇到事情容易焦虑，渴望成功和优秀，害怕失败和犯错。一般焦虑者有很强烈的控制欲，这一点会充分的表现在学习、工作和人际关系的各方面。

当事人也是闲不住的，一闲下来就能够感受到内心的焦虑，同时也会感到压抑，需要不停的忙忙碌碌，忙碌可以安抚焦虑的心灵。需要通过持续的证明自己，来感受到自己的价值。

时间长了之后，就会出现各种各样的焦虑症状，紧张不安、身体僵硬、遇事退缩、挫败、自责……逐渐演变成焦虑症。

当事人在遇到事情之后，会根据自己过去形成的生活经验和自我观念，预测自己会犯错或失败……他人会否定、贬低、嘲笑自己……从而焦虑，从而变得消极、退缩，这样的自我预测可直接导致事情的失败，从而用事实证明了，自己确实能力不足。



## 05、康复从想法开始

觉察自己的思维活动过程，发现是怎样的生活经验、自我观念、自动化思维在使自己感到焦虑。需要先放慢自己，才能把自动化的、快速的思维过程认识清楚。把思维的内容和依据记录下来，检验其真实性与合理性，对过去、现在、未来和自己、他人、环境重新进行解读，用更真实、合理的想法代替原有的思维。包括：对过去发生的事情的解读，对当前正在经历的事情的看法，对自我、他人和环境的认识，对即将发生的事情的预设。

这就是认知重建，这一部分的工作量比较大。可以在实际生活中就事论事的，通过实际的焦虑事情，来发现自己头脑中的想法，过去的生活经验，既成的观念，以及对未来的预设。具体的过程是：我感到焦虑了，刚才发生了什么？我想到了什么？我为什么会这么想？我这么想的依据是什么？我还可以怎么想？我怎么想更合理？我的想法改变了之后，我的感觉怎么样？

## 06、康复从情绪开始

觉察自己的情绪变化和身体反应。为自己的情绪和身体反应命名。做一些事情放松、愉悦自己的身心。情绪和身体反应的变化也会引起思维的变化。催眠引导放松、绷紧放松、语言暗示、画面想象，做自己感兴趣的事情，满足自己的身心需求.....

绷紧放松训练：依次用力的绷紧身体上的大块肌肉，比如小腿、大腿、臀部、腰部、腹部、胸部、双臂、肩部、颈部的肌肉，

持续的绷紧，直到感觉绷不住了，然后松开、放松。

语言暗示：轻柔、缓慢的语言暗示，放松、平静、安心……

画面想象：回忆曾经的美好体验，轻松、喜悦、自信……的回忆。或者想象蓝天、白云、海边……等美好画面。想象的如同真实发生，尽管内容是想象出来的，但感觉是真实的，正如病理性的焦虑、恐惧感也是自己逻辑推理、画面联想出来的一样。

做自己感兴趣、擅长的事情：扬长避短，更容易专注进去，更容易取得成效，进而可以获得轻松、愉悦、自信的感觉。

满足自己的身心需求：对自己好一点，看到自己身体和心理的需要，给与适当的满足，对自己多一些理解、宽容和爱。

## 07、康复从行为开始

觉察自己的回避、退缩和拖延的行为习惯。

越是逃避的，越是焦虑和恐惧。打个比方说，自己遇到一只狗，然后感到很害怕，转身就跑，也不敢回头看，跑着跑着就感觉在背后追自己的是一头恶狼，更加恐惧，再跑着跑着又感觉在背后追自己是一头猛虎，再跑着跑着就感觉背后是无边的恐惧，从而更加的疲于奔命，焦虑、恐惧和疲惫，甚至会绝望。

寻求依赖、抱怨他人，会加重自己的焦虑。

一个是认为自己无力面对和解决，必须要依靠他人，再一个是别人并不欠自己的，也无法为自己承担，所以也会拒绝。

依赖性强的人最害怕的就是被抛弃，因为自己无法给予他人

满足，反而需要持续的向他人索取，就像一个无底洞一样，他人早晚会感到厌烦，从而抛弃自己。喜欢抱怨的人，尽管能够获得一时的满足，但是从长远来说，大家都会避之惟恐不及。

勇敢的面对问题和循序渐进的解决问题，能够提升自信心。往往在面对了之后就会发现，原来它也不过如此。很多问题要解决起来都是需要时间和过程的，如果总是想用最快的方式最好的解决问题，往往就会面临失败，而且还会受到伤害，失去面对和解决问题的信心和勇气。比如要跑 100 米，正常人七八十步可以完成，而心急的人却想用两步跑完，不仅失败，而且因为步子迈的太大，而受到了伤害，从而一蹶不振，离目标还很遥远。

系统脱敏法、暴露法，想象预演和生活实践……

系统脱敏疗法：把某个焦虑、恐惧的对象划分为若干等级，等级要相对均匀，幅度要相对小一些，然后从焦虑、恐惧感最弱的情境开始，进行放松训练，用放松代替焦虑、恐惧感，直到可以完全放松下来，再进行下一等级的放松，依次进行脱敏。

想象预演：对于某个焦虑、恐惧的等级，还无法从现实层面适应的情况下，可以先进行想象预演，就是把自己焦虑、恐惧的情境想象出来，然后置身其中，观察自己的想法，如果发现不合理的地方进行调整；观察自己的感受，进行放松训练；观察自己的做法，如果发现不合理的地方进行调整。从而通过语言建立理性的想法、放松的情绪感受、有效的行为做法，作为应用于具体生活情境的准备，提前获得自信和经验，再落实到生活中。



## 08、别人如何看自己

中国人都比较好面子，所以比较在意别人怎么看自己。

在自己目前还比较焦虑的情况下，自己就是会有一些不良的外在表现，他人因此也会对自己有一些不好的看法。理解、接纳自己，容许他人对自己的看法。不管你接纳不接纳，它们都存在，所以只能够容纳、允许。随着自己的思维方式、情绪和身体反应、外在表现的持续改善，他人对自己的看法也会发生改变。

所以说这是一个由内而外的过程，我们采用压抑、掩饰和伪装的方法很难获得他人对我们的认可，只有当我们真正的自信和勇敢起来，外表才会自然而然的焕发出轻松、自信的感觉。

## 09、找回真正的自己

在过去的负性生活经验（他人的否定、自己的失败）及所形成的自我概念（自己是无能、没价值的）的阴云的笼罩之下，就是真正的自己，是与生俱来的、本源的乐观、自信和勇敢。清晰的认识到自己过去的生活经验及所形成的自我概念（包括对自己、他人和事物发展变化的认识）对自己当前的思维方式、情绪感受和行为做法的影响。拨开云层，看见真正的自己。如果没有了那层阴云（担心、害怕、自卑、不安）自己会是什么样？担心、害怕的背后是“我无能、没价值”的自我概念，在自我概念的背后是过去他人的否定、自己的失败，这些都不是真正的自己。

真正的自己，是与生俱来的、本源的乐观、自信和勇敢。

## 10、综合的调整自己

提高自我觉察的能力，觉察在焦虑发作时的思维活动的形式、情绪变化、身体反应和外在表现，认识到它们之间的联系，分别调整。可以提前进行想象预演，闭上眼睛，设计一个让自己感到焦虑和产生焦虑症状的情境，放慢呼吸、放慢时间，看到其中的思维活动过程、情绪变化、身体反应和外在表现，看到它们之间的相互影响，依次进行调整，发现、调整、暗示、实践.....

如果把人的心理比喻成一部电脑，自己的观念、思想、情绪感受和行为习惯就好比是事先设计好的程式。当事人的原有程式出现了 BUG，需要修复，可以把新的观念、思想、情绪感受和行为习惯设计进去，或者设计一个更高的智能，让当事人在“不清醒”的疑病状态里的时候，高级智能就会来提醒他认识到思维的虚假性，从而从“不清醒”的疑病状态转回到“清醒”的现实状态。这项工作需要在心理咨询中，由心理咨询师带领当事人通过问题解析、认知重建、行为训练和催眠暗示来逐步的实现。

## 11、给焦友们的忠告

要做的工作还是挺多的，自己要有耐心、要多努力，循序渐进、脚踏实地的探索、调整和完善自己。记住：慢就是快，快就是慢；足够慢，才能足够的快。这就好比跑 500 米，正常的是要用数百步跑到，而如果要求自己几步就跑到，势必就会感受到挫折和失败，甚至是受到伤害。如果感觉自己容易迷失在自己的思

维过程、情绪变化、身体反应和外在表现里，感觉自己调整有些困难，可以寻求专业心理咨询师的协助，以加快康复进程。

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的 QQ 或微信（11570968）为好友，在 QQ 空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

## 二、案例解析

平时的一些心理咨询记录，为了保护当事人的隐私，隐去了所有的个人信息和具体的会谈过程，仅从问题、解析和建议三个层面进行阐述。每个案例的建议都是根据当事人的实际情况和当事人共同讨论后得出的，仅供读者朋友参考，不宜完全照搬。

### 01、害怕自己会出错

问题：想要去做一些事情，又感觉被什么东西困住，不敢去做，怕做不好，怕出错，怕自己状态不好，怕会感觉疲乏、无力，怕会烦躁、后悔、自责。在工作当中，遇到压力、挫折的时候，就容易紧张、烦躁，感觉心慌、着急。严重影响了生活。

解析：是当事人原有的习惯在作怪，就是在遇到紧急的事件、压力或者挫折的时候，就会习惯性的感到焦虑，急切的想要最快、最好的完成工作，这种习惯带给当事人的就是无限的挫败，因为



越是难度大的工作越是需要过程，要改变当事人的习惯。

建议：

1、先等一等，再反应。在遇到紧急的工作、压力或者挫折的时候，先等一下，慢下来，暗示自己放松，然后再反应。

2、做好解决方案。先对事情做好规划，比较复杂、难度比较大的工作分解，分清主次、难易和先后，先做熟悉、简单和紧要的事情，再做陌生、复杂和次要的事情，有序解决问题。

3、养成新的习惯。可以把新的反应模式的具体内容打成电子版，之后持续的调整、完善，使之更符合自己的实际情况，每天回顾几次，多暗示自己，并且落实在生活中，养成新的习惯。

## 02、担心自己会生病

问题：因为身体的不舒服，而感到焦虑，担心自己会生病、会因为生病死掉，自己接受不了这样的自己，因为这样很多想做的事情都不能去做了，感觉被禁锢着，生活没什么意思。

解析：是当事人的自动化的、情绪化的反应模式使当事人在焦虑和疑病，当事人在身体感到不舒服的时候，就会下意识的、习惯性的、自动化的往会生病、会死掉方面去想，而身体的不舒服可以由各种原因引起，比如睡眠不足、操劳过度、饮食不当、天气……而且焦虑情绪本身就会引起和加深身体的不适感。

建议：

1、重新认识身体不舒服的原因，看到更为客观、合理的原因

因，以代替原有的习惯性、自动化、灾难化的推理过程。

2、认识、理解原有的反应过程，清晰的认识到就是原有的习惯性的、自动化、情绪化的反应模式使自己焦虑和疑病。

3、尝试突破对自我的禁锢。可以把自己一分为二的看待，一个是成年的、理性的、自信的、勇敢的自己，一个是未成年的、情绪化的、自卑的、胆怯、退缩的自己，由成年的自己带领情绪化的自己多出去走走，获得更多的成功的经验，成年的自己要多给予情绪化的自己理解、接纳、包容、鼓励和肯定……

4、放慢自己，延迟反应。原有的自动化的反应模式非常快速，需要先充分的慢下来，才能看清楚自己习惯性的思维过程，才会有机会、有时间去对身体不舒服的感觉重新解读，进而展开新的、更合理的、更有利于自己身心健康的反应模式。

5、把原有的反应模式和经过重新调整、再设计的反应模式，详细的列举出来，经常看一看，并且持续的补充和完善。

6、用催眠想象预演的方法，加深对于新的反应模式的印象，并且在生活实践中，慢慢的养成新的身心反应习惯。

7、观察型作业，观察自己平时的身体不舒服都是由什么原因引起的，是焦虑情绪引起，还是有其他的客观原因。

### **03、怕自己精神失常**

问题：经常感觉要情绪失控，焦虑、恐惧、烦躁、压抑……怕自己不正常，怕会发疯。比如，在和顾客谈价格的时候，就会感

觉压抑、烦躁，怕自己对顾客发火，以后就没法再做生意。再比如，在坐公交车的时候，一个人无聊，就会胡思乱想，想自己的病，想自己以后的人生，越想越难受，感觉意识都不清醒。

解析：当事人在过去的刚结婚的几年里，经历了很多的家庭矛盾，后来慢慢学会了用逃避问题、自我压抑的方式来缓和家庭矛盾，外部矛盾是得到了缓和，而自我内部矛盾被激发。当事人有想法和情绪不表达，一切顾全大局，久而久之越来越压抑，情绪接近崩溃，所以才会有失控感。情绪就像水，自我压抑就像大坝，水流被大坝阻隔越积越多，到现在大坝已经摇摇欲坠，当事人所害怕的发病，正是情绪的洪水冲垮大坝，得以释放。而如果不控制好自己的情绪，就会激化自己人际关系中的矛盾。也就是说，当事人为了回避人际的矛盾，采用了自我隔离和压抑的策略，这种策略比较原始，而且副作用特别明显。到了现在，当事人一方面要有效的疏导情绪感受，再一方面，也要学习更高级的化解人际关系矛盾的策略，比如幽默、自嘲、大度、接纳……另外，当事人会对自己精神和身体的不舒服做疑病解释，怀疑自己精神不正常，或者会发病，也会加重自己的精神焦虑和恐惧感。

建议：

1、正确看待在自己精神和身体上的痛苦，是因为自己过去采用自我压抑的方式回避人际矛盾，导致的情感积压，导致现在会因为一些小事而情绪失控，再加上自己做出了疑病解释，怀疑自己不正常或者会发病，从而加重了自己的焦虑、恐惧感。



2、学会在不激化人际矛盾的前提下，委婉的表达自己的感受，尝试着去站在他人的角度上看问题，将心比心，推己及人、换位思考，也就能够理解、接纳和原谅他人。

#### 04、担心自己会早泄

问题：担心自己在和以后的女朋友做爱的时候会出现阳痿、早泄的情况，是因为前几年和一个刚认识的、没有感情基础的女孩去开房做爱，又因为是第一次，特别的紧张和兴奋，所以还没有完全硬起来就射了，之后的几年里一直没有交女朋友。

解析：在没有感情基础的情况下，付出了很多精力、花了很多心思，只是为了满足性的需求，而自己又特别的在意自己的表现，在意对方对自己的看法，所以特别的紧张，再加上又是第一次，感觉很兴奋，所以早泄，这是很正常的事情，当事人的担心还是建立在原来的、没有感情基础的、单纯的为了满足性欲的基础上，而并非相爱的，相互理解、包容、欣赏的基础上的。在爱情的基础上做爱，是一件比较轻松、愉快的事情，基本上不会存在阳痿早泄，即便是表现不佳，对方也能够理解、接纳自己。

建议：

1、自己在和没有感情基础的、单纯为了满足性欲的女孩做爱时，会有阳痿、早泄的情况，这是很正常的事情，很多男人都会有，并非是因为自己性能力不行，也并非是自己失败，即使因为缺乏性爱经验，出现了阳痿、早泄，其实也没什么的。

2、和相爱的人在一起，是相互理解、接纳、包容和欣赏的，正所谓情人眼里出西施，会更少的评判和指责，哪怕自己缺乏经验、比较兴奋而阳痿、早泄，对方也是能够理解、接纳和包容自己的，因为对方爱的是自己这个人，而不是自己的表现。

3、男人和女人之间，不存在谁占谁占谁便宜、谁征服谁，爱情是相互的，相互的给与和回报，双方都是平等的。改变了以上的爱情观、婚姻观和性别观以后，心理困扰就会减轻。

## 05、担心再惊恐发作

问题：因为之前有过惊恐发作的经历，当时的感觉胸闷气短，有失控感和濒死感，非常痛苦，担心自己会再一次发作。

解析：惊恐发作是很痛苦的事情，当事人想尽办法的避免再次发作，反而没有去面对和认识惊恐发作这件事情本身，凡是我们在逃避的，都会变得越来越焦虑、恐惧，以及迷茫。

建议：

1、认识惊恐发作，了解惊恐发作是如何形成的。对于当事人来说，是在过量饮酒或者过量运动之后，感觉身体很难受、不舒服，再加上负面思维方式的运转，担心自己会生病、会因为生病死掉，从而越来越焦虑、恐惧，进而引发急性焦虑发作。也就是说当事人要惊恐发作，要满足两个条件，第一个是过量运动或者过量饮酒，造成身体很不舒服，第二个是负面思维方式的运转，持续的担心、害怕生病或者会死掉，进行灾难化联想。

2、采用健康的生活方式，比如适量饮酒和适量运动，避免过量饮酒或运动引发身体的不适感，采用理性的、合理的思维方式，正确看待自己身体上的不舒服，是由过量饮酒或者运动引起的，过段时间就会恢复，用新的思维内容代替灾难化联想。

## 06、对未知感到焦虑

问题：对于不了解的事情感到焦虑、恐惧，比如说在去外地出差、旅游或者要见陌生人的时候，再或者要去做不熟悉的事情的时候，就会感到焦虑，不想去做，感觉没什么意思。

解析：可以说任何人对于陌生的、不熟悉的人、事、物或多或少的都会感到焦虑、恐惧，有的人会选择面对，有的人则会选择逃避，选择面对的把未知变成了有知，积累了成功的经验，获得了自信，从而不再焦虑，选择了逃避的，就会一直焦虑。

建议：

1、对于让自己感到焦虑的人、事、物，鼓起勇气，勇敢的去面对，去认识、了解、经历让自己的焦虑、恐惧的对象，把未知变成已知，累积成功的经验，获得自信心、勇气和轻松感。

2、调整自我信念。把原有的类似于“我能力不够”和“我无法面对”的自我信念，调整为“我现在有一定的能力，我还可以通过持续的学习和实践，进一步的提高我自己的能力”和“我能够面对，并且通过成功经验的积累，我会越来越能够更好的解决问题”这样的自我信念，采用自我催眠暗示、想象预演的方法把



新的自我信念逐步建立起来，并且落实在生活实践当中。

## 07、担心自己睡不着

问题：担心周围的噪音会影响自己的睡眠，怕睡不好，第二天会没精神，就会影响工作，会赚不了钱，还会不舒服。

解析：客观原因是周围环境比较吵闹，会对睡眠产生一定的影响。从主观上来说，当事人对声音变得异常敏感，这是因为当事人担心周围的声音会影响自己的睡眠，会引发一系列的后果，所以过多的关注周围的声音，试图减少或者消除周围的声音以及其对自己睡眠的影响，久而久之提高了对声音的敏感度。对声音变得敏感，周围的声音就更能够影响到自己的睡眠。这是一个恶性循环，因为关注声音所以影响睡眠，又因为影响所以关注。

建议：

1、接受和允许周围的声音，与各种声音和平相处，对声音的敏感度就会变得迟钝，就能减少声音对睡眠的影响。

2、如果有条件的话，可以换一个更为安静的睡眠环境。

## 08、最近晚上睡不着

问题：最近晚上睡不着，感觉闹心，有点事情就会感到焦虑，会想以后的工作会怎样，想做好，想被认可，担心别人议论自己，感觉比较迷茫、困顿，想动而又动不了，想的多做的少。

解析：当事人对自己的现状不太满意，特别是对自己的工作

不满意,想做出改变,想换一个新的工作,而未来又都是未知的,放弃自己目前的事业去做新的事情是有风险的,自己正处在一个人生的变革、动荡期,所以才会比较焦虑、比较谨慎,晚上睡不着,就好比感觉现在是比较不安全的,需要提高警惕,小心翼翼,所以还不能放松和入睡,始终在绷着一根弦,又担心睡不好会影响第二天的工作,所以更加焦虑,于是就更加难以入睡。

建议：

1、把睡不着当成不想睡、还不能睡,自己需要打起精神、提高警惕,需要先把未来的道路规划好,并且尽快的付诸行动。也需要把自己当前的工作处理好,做好善后工作。另外,还可以考虑先不放弃当前的工作,先利用业余时间把想做的事情做起来,做好准备工作,到时候就可以直接去开始,把握住时机。

2、此时睡不着是正常现象,理解、接纳自己目前的身心状态,善待自己,帮助自己更好的恢复身心的安全、稳定感。

## 09、担心工作做不完

问题：担心工作做不完,非要做完,做不完就必须加班,心里感觉压力很大,容易着急,经常唉声叹气,睡不着觉。一遇到事情就容易情绪化,心里着急,感觉无力面对和承担。

解析：在遇到比较困难或麻烦的事情的时候,当事人的压力反应是：心急如焚,烦躁,唉声叹气。需要改变当事人的压力反应模式,改变成：冷静的面对问题,有条不紊的解决问题。

建议：

1、可以先假定自己是一个成熟、理性、稳重的人，在遇到比较困难或麻烦的事情的时候，会冷静的面对，适当的倾诉一下自己心里的不舒服，然后理清思路：比如，如何去做，如何开始，需要什么条件，需要什么帮助，然后着手一步步的去做。

2、在以后的生活中重新设计和养成新的压力反应习惯。

## 10、担心身体有问题

问题：晚上睡眠不好，经常做春梦，在梦中自己经常是秒射，有时候还会遗精，早上经常有晨勃的现象，担心自己身体有问题，容易为一些事情感到焦虑，反复思虑、检查，就怕出问题。

解析：当事人内心里缺少自信心和安全感，容易感到焦虑，而且又是青少年时期，对情感和异性的渴望比较强烈，所以经常会做春梦、遗精和晨勃，至于在梦中秒射，是因为当事人经常担心自己会在与异性伴侣做爱的时候早泄，日有所思、夜有所梦。因为内心比较不安，所以经常的反复思虑和检查、确认。

建议：

1、正确看待春梦、遗精、晨勃和早泄等现象，并非是身体有问题，而是由于内心焦虑不安以及对性的渴望造成的。

2、注重自信心的提升和安全感的建设。相信自己的能力和价值，也相信他人是友善的。如果自己未来选择了一位爱自己的、能够理解、包容和支持自己的异性伴侣，自己就会是感到轻松和



愉悦的，就不会存在感到焦虑、压抑和阳痿、早泄的问题。

## 11、对刺激过于敏感

问题：对于外部比较强烈的刺激，比如打雷、燃放烟花等，感觉自己无法承受，会有失控感和濒死感，经常性的焦虑，担心会出现强烈而频繁的刺激，担心自己会失控或者出现意外。

解析：当事人认为自己非常脆弱和倒霉，无法承受过于强烈而频繁的刺激，并且不相信自己有能力保护好自己，认为各种倒霉的事情也都会发生在自己身上。而实际上他也好好的活到了今天，而且身体健康，这真是一个奇迹。一般人来说，都可以承受不太强烈而频繁的刺激，对于强烈而频繁的刺激，会下意识的捂住耳朵、闭上眼睛、屏住呼吸，或者迅速的逃离刺激环境。

建议：

1、改变自我观念。事实证明当事人并没有他自己想的那么脆弱和倒霉，从过去到现在也经历了很多外部刺激，尽管当时可能比较痛苦，但也好好的活到了现在，身体也很健康。

2、在生活实践中，采用系统脱敏法，就是逐渐把自己暴露在由弱到强的刺激环境里，逐步放松自己，如果刺激过于强烈而频繁，可以先采取有效的措施以保护自己，逐步获得信心。

## 12、最近感到很焦虑

问题：最近比较焦虑，对钟表的声音特别敏感，因为自己喜

欢的人离开了自己，学习成绩退步，人际关系也出现问题，难以集中注意力做一件事情，感到无力，做事情不像以前那么有动力了，效率降低，晚上睡不好觉。从小家人就比较宠爱自己。

解析：诱发因素是喜欢的人离开了自己，从而感到无力、焦虑，影响了生活、学习和人际关系，感到自卑。当事人喜欢的人离开自己的原因是：感觉自己喜欢的人要离开自己，或者不需要自己了，从而是自己先提出了分手，自己感觉对方各方面都很好，没有自己也可以做的很好，而自己需要对方的支持和陪伴才能做好。对方离开自己之后，自己感到失落。说到底，是当事人在自信心和安全感上有所欠缺，把对方不再需要自己的原因，归因为是自己比较糟糕。而实际上对方之所以不再需要自己是因为：对方和自己进入了不同的生活轨道，有了各自不同的需求和目标。对方和自己的性格截然不同，对方喜欢开阔、冒险，偏外向，而自己喜欢稳定、安全，偏内向，无法适应彼此的生活方式。

建议：

1、不同性格的人，会有不同的人生和生活方式，就好比说，当事人本来是一只兔子，却非要求自己做狼擅长的事情，势必就会感受到挫败。况且，社会对于女性的要求，也并不是开阔、冒险和外向，而是保守、内敛，所以要明确自己的定位，做自己擅长的事情，把自己擅长的做好了，就可以逐步的恢复信心。

2、清晰的认识到，自己前段时间的失败和不顺心，并不是因为自己能力不行或者是自己不够好，而是自己这样性格特点的

人，做了完全不适合自己的事情，会失败也就都是正常的。

### 13、为一团影子痛苦

问题：自己在目前的生活里，在经历一些人、事、物的时候，经常会联想到一团影子，然后就会感到很害怕，内心很抵触，就不敢再面对了，时间长了之后，很多人都不敢见了，很多事都不敢做了，很多东西就不敢要了，严重的影响了生活。这团影子是高一、高二那两年的生活，是那时候的人物、事件和东西。

解析：其实，真正使当事人感到痛苦的是逃避，在出现那团影子、感到痛苦的时候，就会下意识的逃避，并没有去了解那团影子，逃的越久，就越是不敢面对，越是感觉挫败和迷茫。

建议：

1、停下来，先别跑。在经历现在生活里的人、事、物的时候，如果出现了那团影子，就先停下来，看看那团影子。

2、认识自己的逃避对象。看看那团影子到底是什么，是怎样的人、事、物，包括是怎样的画面、情节和感觉。那团影子只不过是高一、高二生活的一部分，本来就没什么可怕的。

3、勇敢的面对，提升自信心。在认识、了解了那团影子之后，就会发现它其实也没什么可怕的，就提高了自信心。

### 14、担心抑郁症复发

问题：最近自己的一个同事离职了，自己的的工作变得比较



忙、比较累，而且自己又不允许自己休息，对自己的要求也变得非常高，追求完美，感觉心情压抑，担心抑郁症会复发。

解析：在工作比较忙、比较累，感觉心情压抑的情况下，产生了逃避的心理倾向，这说明在内心里还是比较自卑和胆怯的，遇到问题就会倾向于逃避，感觉自己无法面对和承担，而又很担心自己周围的人会因此而嫌弃自己，所以对自己的要求也变得很高了，特别想要证明自己是很优秀的，是能够做的好的。

建议：

1、内在小孩是胆怯、自卑和退缩的，遇到问题习惯于逃避，自己要多给予理解、支持、鼓励和肯定，多陪伴和帮助她。

2、帮助内在的小孩认识清楚工作的内容，合理的安排工作，告诉她可以按部就班的、有条不紊的把各项工作做好。

3、工作只是最近比较忙，等过段时间来了新的同事之后就会变得轻松，自己再多坚持一段时间，不必过早的退缩。

## 15、担心性功能不足

问题：因为第一次做爱失败，自己又喜欢手淫，有几次手淫早泄，现在忍不住怀疑自己，是不是性功能方面有问题。

解析：这是从内心里对自己所做出的失败预设，内心最深处是渴望成功和优秀的，而在外层覆盖了一层阴影，就好比是在告诉自己：你很糟糕，你不行、你会失败，你不配取得成功……导致自己总是担心自己的身体，特别是性功能方面会出问题。

建议：

1、认识到自己过去的生活经验对自己现在的思维、情绪感受和行为做法所造成的影响。认识到那是自己过去的生活经验，并非是现在的自己的实际情况，现在的自己在很多方面是比较成功的、是被人认可的，自己在能力和智慧方面都比较不错，自己也配享受成功的喜悦、健康的身体和良好的亲密关系。

2、带着新建立的良好自我信念去生活，比如：我是好的、我配的上享受成功、健康和喜悦.....遇到事情就做积极的预设，努力的面对和解决，用实际行动证明自己是好的、配得上的。

## 16、害怕自己睡不着

问题：担心自己会睡不着，怕会影响第二天的工作，比较焦虑，所以睡不着。在睡觉时会有很多的杂念，特别是在看到妻子已经睡着了而自己还没睡着的时候，就会感到自责和焦虑。

解析：当事人的睡眠问题是一个恶性循环，因为担心睡不着所以睡不着，也反映出当事人对自己的要求比较高，如果达不到要求就会自责和焦虑。当事人在家庭关系里，为了维持家庭的稳定、不伤害家人，从而压抑自己的想法和感受，这导致和家庭成员之间缺少情感的交流，自己也比较压抑，内心里需要表达的想法和情感，就要找一个出口，睡眠问题就是这个出口。这本身是一个无中生有的问题，如果不担心自己睡不着，也就不会睡不着，再说，很多时候睡不着也是正常的，可能是还不够疲惫、比较

兴奋、心里有牵挂、有不甘心……当事人在无意识的通过睡眠问题表达自己的想法和情感，征求家人的理解、尊重和原谅。

建议：

1、理解和接纳自己的睡眠问题，降低对自我的要求，让睡眠自然发生，减少人为干预，打破睡眠困扰的恶性循环。

2、尝试在和家人的关系里表达自己的想法和感受，接纳一时存在的矛盾和痛苦，为了长远的家庭关系的亲密和有爱。

## 17、担心通不过面试

问题：临近一个面试，很焦虑，睡不好觉，胡思乱想，担心自己面试通不过，自己以后的人生将何去何从，这一次的面试对自己特别重要，决定了自己的荣辱得失，甚至事关生死。

解析：当事人把这一次的面试看的太过重要，事关自己的荣辱得失，所以才会有那么大的心理负担，如此的焦虑，出现了失眠、胡思乱想的症状。当事人在过去的一些考试和面试中也是如此，因为太过于看重，心里压力太大，特别焦虑，导致临场发挥失常，有过很多次的失败体验，担心还会和以前一样失败。

建议：

1、从策略上看轻一些这次的面试，自己还有其他的选择，还可以多次尝试。而且从整体的人生历程上来说，这只是其中的一个点，并不能够决定自己的荣辱得失与人生的发展。

2、尝试一些放松身心的做法，比如转移自己的注意，与他



人交流，尽量做好面试的准备，向他人学习面试经验……

## 18、担心自己会得病

问题：总是担心自己会得病，最开始是右腹部疼，看新闻之后开始怀疑是慢性肾炎，去医院检查没问题，后来又担心自己会得糖尿病，买了血糖仪自我监测也没发现问题，后来发现鼻子里有血丝，去医院检查发现有一点声带息肉，也不是什么大问题，治好之后担心会复发。还感觉人生没有目标，比较无趣。

解析：当事人目前大部分时间都在一种“不清醒”的疑病状态里，会相信自己头脑中的担心、害怕的想法，感到紧张、不安，并且会产生想要检查 and 治疗的意愿。在偶尔比较充实的时候，会感觉清醒，能够认识到自己头脑中的想法的虚假性，疑病症状就会减轻和改善。特别是在吃好吃的食物、上网买喜欢的东西、跟别人聊天、有人找自己帮忙解决电脑问题、学 PS 和剪辑视频、斗地主赢了……等感到轻松、愉悦和满足的时候，症状几乎就没什么影响。由此可以看出，当事人之所以会从“清醒”状态进入“不清醒”的状态，很可能是因为生活和工作太无聊，感觉空虚，没什么能力、价值和存在感。而当自己比较充实、比较有存在感的时候，症状就会减轻。由此我们找到了解决问题的方向，就是增加当事人“清醒”的时间，就是通过多做一些能够让自己感到轻松、愉悦和满足、有存在感的事情，让自己充实起来。再一个，当事人的身体非常健康，正是因为身体很健康，所以才会疑病，

在当事人查出声带息肉的时候，反而就没有了疑病症状。

建议：

1、认识到当自己在担心、害怕会生病，感到焦虑不安，想要去检查和治疗的时候，是在一种“不清醒”的疑病状态里，自己相信了自己的想法，产生了相应的情绪感受和行为意愿。

2、看到自己偶尔“清醒”的时候，在“清醒”的时候能够比较清晰的认识到头脑中的想法的虚假性，就比较不会被症状所困扰。同时也认识到，是因为自己感觉空虚、没有价值感和存在感、不开心、紧张，才会进入“不清醒”的疑病状态，当自己感觉充实，有能力、价值和存在感的时候，自己就比较轻松、愉快和满足，就会在比较“清醒”的状态里，疑病症状就会减轻和改善。由此可以多做一些能够使自己感到轻松、愉快和满足，有能力、价值和存在感的事情，让自己充实起来，就可以增加“清醒”的时间，减少“不清醒”的时间。等到“清醒”的时间占大多数的时候，自己的疑病症状就会大幅度的减轻，甚至会消失。

3、除了多做一些目前能够使自己感到充实，轻松、愉快和满足，有能力、价值和存在感的事情，还可以去发现更多的自己喜欢做的事情，以增加自己“清醒”的时间和空间范围。需要注意的是，能够使自己感到快乐的事情，是发自己内心的喜欢做的事情，而不是觉的应该喜欢、应该做的事情。再一个，也可以从平时的学习、工作、人际关系和家庭里发现乐趣，获得满足。康复是一个持续改善的过程，不会一下子就康复。随着“清醒”时

间的增加，自己就会逐步的好起来，直到接近完全康复。

4、如果把人的心理比喻成一部电脑，自己的观念、思想、情绪感受和行为习惯就好比是设计好的程式。当事人的原有程式出现了 BUG，需要修复，可以把新的观念、思想、情绪感受和行为做法设计进去，或者设计一个更高的智能，让当事人在“不清醒”的疑病状态里的时候，高级智能就会来提醒他认识到思维的虚假性，从而从“不清醒”的疑病状态转回到“清醒”的现实状态。这项工作需要在后续咨询中，由心理咨询师带领当事人通过问题解析、认知重建、行为训练和催眠暗示来逐步的实现。

## 19、经常会出现错觉

问题：对神秘的事物感兴趣，比如太空、海底、鬼神，既喜欢又害怕，在生活中有不真实感，会出现一些错觉、幻象，把自己吓一跳，比如会看到自己没有头，看到和自己视频聊天的竟然是自己，再仔细一看才发现是错觉，感觉自己很有问题。

解析：当事人原来在生活中比较焦虑，最近不怎么焦虑了，是因为出现了以上的问题。可以说幻想就是对现实生活的逃避，而如果说这种逃避能够缓解焦虑，又不会对学习、工作和人际关系造成困扰，就不是问题。一个人每天平均 50%的时间是在现实世界里，50%的时间是在虚幻的状态里。当我们用眼睛去看、耳朵去听、皮肤去触摸、鼻子去闻、嘴巴去品尝……的时候，我们就是在外感官状态里。当我们发挥自己的想象力，明明没有却仿佛



看到、听到、感觉到、闻到、品尝到……的时候就是在内感官状态里。比如我们会想象一只烤鸭，色香味俱全，也会是感觉非常真实的体验。当我们优先对外界的某个人事物有意或无意的联想之后，再去看就会有优先印象进入，就会出现错觉或者幻想，再仔细看就会发现真实情况。人们为了逃避现实生活的痛苦，就会用幻想来快乐和满足自己。如果说幻想太多，已经对现实生活造成困扰，可以着重增加外感官状态的时间范围，比如多用眼睛去看、耳朵去听、皮肤去触摸、鼻子去闻、嘴巴去品尝……以使自己更有现实和真实感。面对、认识和超越现实生活中的烦恼。

建议：

1、正确理解目前出在自己身上的错觉和幻象，是自己为了逃避生活中的焦虑，而过多的沉浸在内感官系统里，根据过去的记忆想象出来的，并且在观察实物的时候，优先进入自己的意识所致。如果没有对自己的生活造成困扰，就不算是问题。

2、如果幻想已经对生活造成了负面的影响，可以有意识的多启用外感官系统，去看、听、触摸、嗅、品尝……以增加自己的现实和真实感。并且在遇到现实生活的压力的时候，勇敢的面对和解决问题，在无聊的时候，找些具体的事情来充实自己。

## 20、担心会被人嘲笑

问题：有焦虑、疑病症状，担心自己会生重病，担心自己在生病以后会被人同情、落井下石、嘲笑，担心自己的疑病症状会

被别人看出来，想到这些就感到焦虑和恐惧。认为自己不能生病，生了病会很痛苦而且无法承受。认为自己很容易生重病。

解析：当事人想要检查身体和掩饰疑病症状的态度和行为背后，是焦虑和恐惧的情绪，焦虑和恐惧的情绪背后，是自己会生重病，会很痛苦，会被他人同情、落井下石和嘲笑的逻辑推理和画面联想，在这些想法背后是自己不能生病，而且无法承受生病的严重后果，自己很容易生病，他人会在自己生病以后或者发现自己的疑病症状以后同情、嘲笑自己的思想观念，这些观念的背后是过去的生活经验。在当事人的经验里，自己周围的家人、亲戚、朋友，甚至陌生人，都会在自己生病以后同情、落井下石和嘲笑自己，没有人会真心的关心自己和祝愿自己早日康复。

建议：

1、看到自己的疑病症状背后，是怎样的情绪感受、思想、观念和生活经验，看到自己过去的生活经验所形成的思想观念，是如何在影响自己的逻辑推理和画面联想，进而影响自己的情绪感受，进而影响自己的态度和行为做法，抓住问题的根本。

2、自己可以生病，也可以承受生病的后果。尽管人类比较脆弱、比较容易生病，然而自己并不会比其他人更容易生病，甚至自己还比其他人更健康。自己生病以后，会有人真正的关心自己和祝愿自己早日康复。如果目前来说，真的没有人会关心和祝愿自己，自己也可以在今后的生活中转变一些人际关系，或者建立一些新的人际关系，将心比心，先主动的去善待他人。有的人

不论怎么善待他，他都不会感恩，而有的人滴水之恩就会涌泉相报，所以在生活中建立和经营人际关系的时候也要有所选择。

## 21、怕身体会出问题

问题：容易焦虑不安，之前因为心率很快到医院检查，各方面都没有问题，现在害怕身体有不舒服的症状，有一点不舒服就会紧张不安，现在去公共场合见陌生人都会预先紧张，各方面条件都还可以，在别人眼中是比较优秀的，怕别人对自己有不好的看法，害怕失去，怕失去家庭和事业，最近换了新的领导，要求也很严格，感觉很多工作上的事情没有意义，不太想去做。

解析：当事人的心里有一个预设，自己的身体会出问题，会力不从心，别人会不喜欢自己，会失去家庭和事业，是这些自动化的思维在使当事人焦虑。而在心理问题的背后，是对现在工作的不满和厌倦，无意识的抵抗，不想去做，感觉没有意义，但是还得努力的去做，因为做不好会失去现在的事业和家庭，形成心理冲突，增加了焦虑体验。这就好比人在不想去面对某件事情的时候，会以身体不舒服、生病为理由去回避和拒绝一样。

建议：

1、看到自己的疑病症状背后的心理动机，是为了回避那些自己感觉没有意义但又必须得去做好的工作，而担心自己的身体会生病，做不好工作会失去事业和家庭，让自己感到焦虑。

2、认识到有意义和无意义是我们主观赋予的，生活本来就



没有意义，我们会根据自己的需求和好恶赋予生活意义。我们可以游戏人生，以玩游戏的心态生活，人生如戏，扮演好自己的角色，做好自己手里的事情就可以，不用管他有没有意义。然而人生又需要意义，人因为意义而存在，我们可以利用业余时间做一些我们需要、喜欢和认为有意义的事情，比如爱好、兴趣。

## 22、担心会得心脏病

问题：经常感觉自己身体不舒服，担心身体会生病，比如最近心跳快，担心得心脏病，去医院检查又都没什么问题。目前生活不太如意，自从婆婆搬来一起住后，对孩子的教育方式自己很不认同，然而老公支持婆婆的教育方式，认为自己添乱。为了维护家庭关系的和睦，自己忍气吞声，就好比婆婆成了家庭的女主人，自己成了丫鬟，没有了存在感，家庭和孩子都被抢走。

解析：对当事人来说，家庭和孩子几乎是她的全部，婆婆来了以后成了家里的女主人，而自己为了维持家庭的和睦，忍气吞声不表达，从而感觉自己不被理解、不被爱，造成了缺爱。再一个，因为之前把家庭和孩子当成了全部，没有自己的追求，这导致自己现在比较空虚，压抑、缺爱和空虚是疑病倾向的基础。

建议：

1、认识到自己的身体很健康，不舒服的感觉是因为压抑、不开心引起的，有也是一些无关紧要的小问题，各种担心、害怕的想法和感觉，都是自己主观推理、联想出来的。坚信这些不舒

服都是一些小问题，让自己忙碌、充实一些，减少关注。

2、对于在家庭关系里面感受到的不被尊重、不被理解和不被爱。在暂时还无法改善家庭关系的情况下，向外寻求朋友们的支援，并且可以和她们一起讨论如果改善婆媳和家庭关系。

## 23、担心自己会晕倒

问题：出现心慌、胸闷、气短、头晕、出汗的身体反应，就会感到非常焦虑、恐惧，担心自己会死、会发疯、会晕倒。

解析：当事人在出现心慌、胸闷、气短、头晕、出汗的身体反应后，就会习惯性的往会死、会发疯、会晕倒方面去想，使自己感到焦虑、恐惧，焦虑、恐惧的情绪又会加重自己的身体反应，又继续做出灾难化的解释，形成一个恶性循环，愈演愈烈。

建议：

1、正确认识心慌、胸闷、气短、头晕、出汗等身体反应，这些身体反应主要是由紧张引起的，比如疲惫、过量运动、生气、感觉不安全等都会使当事人紧张，并产生相应的躯体反应，每个人都是如此的。当事人在有现在的心理问题之前，也是这样自动化解释的。再就是晕倒，晕倒是人在极度恐惧的情况下，做出的自我保护，晕倒之后就可以避免自己因为过度恐惧而崩溃。

2、把新的解释用催眠暗示的方法植入当事人的潜意识，使新的解释在生活中发挥优势作用，代替原有的认知过程。

3、在生活中，每天做几次自我暗示，加深对新的解释的印

象，并且在身体出现不舒服的感觉的时候，做出新的解释。

## 24、担心嗓子出问题

问题：嗓子疼，去医院检查，医生说有点发炎，开了些消炎药，声音还有些沙哑，担心自己声带息肉发作，非常恐惧。

解析：当事人的担心是声带息肉发作，声带息肉发作以后可以手术治好，过程是会比较麻烦，但这不足以使当事人如此的恐惧。当事人最大的担心是控制不了自己的身体，自己每天小心翼翼的，不敢大声说话，结果声带息肉还是复发了，感觉很不甘心。也就是说，在当事人的恐惧背后，是对嗓子出问题的抗拒。对嗓子的抗拒，就是对自我的抗拒，是对被讨厌、嫌弃的恐惧。

建议：

1、尝试和自己的嗓子交流。闭上眼睛，放松自己的身心，把嗓子想象成一个人，向他表达自己对他的厌恶，体会一下“嗓子”有什么感受和想法。当事人说“嗓子”感觉很委屈、很愤怒。引导当事人尝试理解和接纳他，当事人说“嗓子”一开始不相信自己、抗拒自己，自己继续陪着他、安抚他，慢慢“嗓子”就放松下来了，开始相信自己了。自己也感觉很放松、很舒服。

2、在“嗓子”不舒服的时候，他最需要的是自己的陪伴和关爱，而不是嫌弃和抗拒，嫌弃和抗拒会让“嗓子”恐惧，所以自己所感受到的恐惧，就是“嗓子”被讨厌和嫌弃的恐惧。



## 25、不舒服就想检查

问题：在喝酒、唱歌之后的第三天、第四天里，感觉身体不舒服，就开始担心自己是不是生了病，就想去医院做检查。

解析：喝酒、唱歌会使人兴奋，第二天兴奋还没有过去，第三天、第四天兴奋过去了，不快乐就是痛苦，就会出现身心的不适感，这是正常现象，如果在第三天继续喝酒、唱歌，把兴奋的感觉再接上，就不会出现不舒服的感觉，只是这样的生活方式不太健康，我们需要修身养性、清心寡欲，把自己的快乐指数降下来，适应普通、平淡的生活，偶尔来一点生活的小甜蜜。

建议：

1、对于以后会遇到的身体上的不舒服，把它当成每个人都会有的正常身心现象，如果自己还是在意，就给予自己的不舒服客观、合理的解释，避免脱离客观事实的主观灾难化臆断。

2、因为平时的工作比较清闲，自己感觉比较空虚，可以在业余和空闲时间发展自己的兴趣，时间长还能转化成事业。

## 26、担心会惊恐发作

问题：不敢一个人开车上班、逛超市、在家里，需要人陪着，担心惊恐发作，会胸闷、气短、心慌、头晕、浑身冒冷汗。

解析：当事人现在大部分的时间都在焦虑状态里，意识不清醒，就像是长期沉浸在噩梦里一样，担心害怕、紧张不安。并且紧张的情绪和担心害怕的想法形成了一个闭合的恶性循环。

建议：

1、当事人需要培养一个旁观者的意识，能够清醒的看到自己的焦虑，紧张情绪和担心害怕的想法的恶性循环，以及噩梦状态。比如当其他人在陪伴当事人的时候，他们就是旁观者，能够带给当事人真实的想法和感觉，当事人可以把这个旁观者的意识，内化为自己的功能，能够帮助自己脱离不清醒的焦虑状态。

2、每天可以写一写对焦虑状态的认识，包括紧张情绪和担心害怕的想法的恶性循环，以及不清醒的噩梦状态，以此来提高旁观者的意识功能，以减少焦虑和惊恐发作的频率和强度。

## 27、早晨起来会焦虑

问题：有时候早晨起来会感到焦虑、烦躁，不想去面对这一天的工作和生活，工作任务比较繁杂，领导要求高，怕做不好被领导批评，又感到厌倦，不想做。对自己的期待和要求也比较高，接受不了自己不如他人，在意他人对自己的看法，自卑。

解析：当事人对自己的期待和要求比较高，过于在意他人的看法，而工作任务本身就比较繁杂，领导的要求也很高，自己很难达到领导的要求，获得领导的赞赏，所以感到焦虑、厌倦。

建议：

1、正确看待早晨起来会感到焦虑、烦躁的现象，醒来之后想到要去面对这一天的工作压力和苦闷，感到烦躁很正常。

2、学会外归因，自己之所以得不到肯定，是因为领导的要

求很高，领导很少表扬下属，即使表扬也是为了形成对比，激起其他下属的上进心，所以自己得不到肯定是很正常的事情。

3、区分开工作和生活，工作比较繁杂，要求比较高，所以人就更需要放松和娱乐自己，在生活中要忘记工作的事情。

4、降低自我要求，在工作和生活中相对随意一些，凡事得过且过，差不多就可以，首先要保护好自己，遇事随机应变。

5、学会管理和分配自己的精力、压力和时间，自己作为部门经理，充分发挥团队的力量，不必自己一个人全部承担。

6、试着发现工作和生活中的乐趣，幽默是痛苦的良药。

## 28、符合他人的要求

问题：看书的时候焦躁不安、心乱如麻，最近正在准备公务员的面试，老师会教给自己一些符合考官要求的套路，自己不太想接受，从小到大一直在符合他人的要求、压抑自己。而自己又想变的优秀，想表现突出，顺利的通过公务员的面试，以获得稳定的工作和收入，做自己想做的事情。自己比较茫然，考公务员也是听从了母亲的建议，讨厌符合要求，想有自己的主张。

解析：当事人从小到大一直在符合母亲的标准和要求，被母亲管理、控制和供养着，比较压抑，感觉没有自我，而如果拒绝了母亲、自己独立，又会感觉比较无助、茫然。在公务员面试这件事情上，充分的体现了当事人的逆反心理，既想通过面试，获得想要的工作，又不想符合考官和工作的要求，比较混乱。



建议：

1、因为自己一直比较依赖母亲，自己独立的能力比较欠缺，所以要给自己一个过程，慢慢摆脱母亲的管理，独立起来。

2、自己想要的是公务员的工作，而面试只是一个过程和形式，自己符合了考官和工作的要求，就能得到想要的工作，至于是非对错其实并不重要，不必太当真，积极准备面试就可以。

## 29、内心隐隐的不安

问题：前段时间生活压力很大，焦虑，睡不好觉，待到现实问题解决以后，心里安定了些，但还是会有隐隐的不安，渴望情感和有一个家，但不敢去追求，害怕再次被伤害，希望自己可以经济、情感独立。特别是在自己闲下来一个人的时候，感觉寂寞、空虚，内心纠结，在不舒服和胡思乱想之间恶性循环，会出现一些植物神经紊乱的躯体症状，头晕脑涨、身体僵硬。和朋友们在一起的时候一开始也会感觉很孤独，但能慢慢的融入进去。

解析：当事人还没有从过去的心理阴影中走出来，怀念以前的生活，熟悉的感觉已不复存在，心理感觉空落落的，也有对过去的怀念和忠诚，对新的人和事的抗拒。希望自己可以经济与情感独立，避免自己在感情上过度依赖他人，造成伤害。因为处在从以前的生活状态里走出来、开始新的生活的过度状态，所以容易在空闲、一个人的时候，感觉到空虚、孤独，感觉不舒服，胡思乱想，引发植物神经功能紊乱的躯体症状。当事人目前需要的

是陪伴，而又害怕再次因为情感问题而受到伤害，内心纠结。

建议：

1、带着自己的不舒服，找些事情做，比如和朋友们在一起，做一些自己感兴趣的事情，慢慢的用新的感觉取代旧的感觉，用新的生活代替旧的生活，重新建立起自我，忘记过去。不需要对自己的情绪困扰和躯体症状做工作，因为这样更容易陷进去。

2、追求自我经济和情感的独立是有必要的，因为依赖他人会让自己没有安全感，自己独立自主才是最大的安全保障，两个人在一起也是相互独立的，而不是谁依赖于谁，相互之间是合作关系。可以先过好自己的单身生活，慢慢的遇到合适的人。

### 30、担心自己会自杀

问题：听到了有人走投无路，或者想不开而自杀的消息，就开始担心自己会因为过度焦虑而自杀，脑海中经常浮现出他们自杀的画面，感到很恐惧，又担心自己会因此一直焦虑下去。

解析：当事人曾经因为非常痛苦想到过自杀，看到有人走投无路或者想不开而自杀，就开始担心自己也会像他们一样。当事人是害怕自己会自杀，这种害怕让当事人感到非常的焦虑和恐惧。然而，如果一个人没有自杀的意愿和想法的话，也就不会出现自杀的行为，也就不会有害怕自己会自杀的焦虑和恐惧。也就是说，恐惧自杀的背后，其实有对自杀的渴望，这种渴望目前来说只有一点，或者说每一个人的内心深处都存在着一点对死亡的渴望，

在当事人越来越痛苦的过程里，对死亡的渴望才会逐渐变的强大，并且超越对死亡的恐惧，也就是说，如果将来有一天，当事人真的痛苦到了想要自杀的程度，是不会害怕死亡的，因为死亡就是一种解脱，比活着更幸福。平常人之所以不想自杀，是因为他们还没有足够的痛苦，或者有着更多的对生命和生活的眷恋。

建议：

1、看到自己恐惧自杀背后，是因为随着自己越来越痛苦，正在逐步强大的对死亡的渴望，进而衍生出来的对死亡的恐惧。目前来说，对死亡的渴望还没有超越对死亡的恐惧，恐惧占主导地位，等以后对死亡的渴望超越了对它的恐惧，便不再恐惧。

2、认识到自己目前还并没有那么想死，所以也不必担心自己现在会自杀，而且自己担心、害怕的都只是自己头脑中的想法而已，就像在头脑中不停的放映恐怖片，看到它们的虚假性。

3、为了避免将来有一天会因为极度痛苦而选择自杀，从现在开始就致力于增加对生命和生活的眷恋，比如生理、安全、爱和归属、受到尊重与肯定、实现自我理想等身心各方面的满足。

### **31、担心自己会猝死**

问题：在身体不舒服的时候，感觉心跳加快，就担心自己会因为亢奋过度、心动过速而猝死，晚上睡觉的时候都会惊醒，另外还有很多其他担心、害怕的想法，比如担心自己会跳楼。

解析：因为身体不舒服，情绪紧张，而过于关注各种不好的



可能性，并进行灾难化的联想，想法又促进了紧张情绪，两者恶性循环，形成恐惧。在这种状态里，当事人是分不清客观事实和主观臆测的。如果在这时候，使情绪放松下来，或者认清客观事实，看到主观臆想的虚假性，都可以使自己走出这种状态。

建议：

1、对恐惧情绪和症状无为，不做任何的干预，因为关注和控制会使自己越陷越深、难以自拔，该做什么就做什么，对生活有为，在生活中放松、愉悦自己，在生活中认清客观事实。

2、使自己放松、愉悦的方式还包括，想象美好的事情发生，在生活中给自己制造小惊喜。使自己分清楚客观事实的方法还包括，用局外人的角度看问题，用平常人的态度应对问题。当事人所想的问题，平常人也会想，但不会深想，因为很多问题，一旦去深究，基本上没有人能想的明白，大部分人都是在一种约定俗成的、习惯性的状态里生活，不去深究一些微小的可能性。

## **32、担心焦虑会加重**

问题：胡思乱想，感觉烦躁，孤单，小时候担心自己会犯错、挨打，结婚时担心买不上房子，备孕时担心怀不上、流产，现在担心自己的焦虑症好不了，比如去医院开药，就会想到自己有病，不知道什么时候能好，未来没有希望，于是感到非常难过和恐惧，再比如在生理期的时候，身体不舒服，心情烦躁，情绪低落，就会想自己很不舒服，是不是病情又加重了，感到难过和焦虑。

解析：当事人有一个核心观念，认为自己有病，而且认为病情经常加重，以后好不了，这个核心观念在影响着当事人的思维和情绪感受，比如在去医院开药、生理期的时候的那些想法。

建议：

1、当事人是比较容易焦虑，但还算不上病，如果只是认为自己有病，就有可能把自己定义为精神分裂或者癌症，当事人可以改变自己的想法，比如自己只是比较容易焦虑，没有病。

2、自己在某些时候，比如生理期的时候，身体会不舒服，心情会烦躁，情绪会低落，这都是有原因的，并不是自己的病情在加重，也只是暂时的难过、紧张状态，过几天就会恢复。

3、自己是可以好起来的，现在已经认识到，自己之所以那么容易紧张、难过，是因为自己的想法，自己习惯于对某些事情做灾难化的解释，通过改变自己的思维习惯就能慢慢好起来。

### **33、担心自己不舒服**

问题：感觉自己容易紧张，高兴不起来，担心牙龈会发炎、扁桃体会发炎，担心生了病以后，身体、心里会不舒服，这种心里不舒服的感觉让自己感到焦虑、恐惧，自己在生活和人际关系里也是如此，有什么不舒服就感到恐惧，想要赶紧消除。

解析：身体、心里不舒服是常有的事情，每个人都是如此，当事人不允许自己有身体或心里上的不舒服，但又摆脱不了，感到恐惧。一般人都会允许自己的不舒服，带着不舒服做事情。

建议：

1、像平常人一样，允许自己身体、心里会有不舒服，带着不舒服做点让自己舒服的事情，舒服的感觉会抵消不舒服。

2、不舒服和舒服是可以同时存在的，就看哪个更多一些，一般人都是如此，带着不舒服做点事情让自己舒服起来，比如饿了就去吃饭，渴了就喝水，累了就休息，不开心了就去玩乐。

### 34、总是想做的完美

问题：性子急，希望马上把事情做完，要不然就一直拖着，认为应该马上开始，提前做，马上做完，做到最好，怕自己会做不成、做不完、做不好，会失去什么，或者得不到什么。比如，想开一家分公司，想赶快做完，如果晚了就会失去市场、客户和利润，而偏偏身体又感冒发烧了，看重利弊得失，比较心、评判心、功利心都很重，缺少平等心和平常心，要强，有进取心。

解析：当事人是从农村里出来的，小时候去城里上学，和城里的孩子比，自己家庭条件差，各方面都不如他人，家里人又对自己缺少鼓励，所以感到自卑，要强，很想证明自己，而证明自己的方式，就是自己比他人成绩好，比他人收入高、比他人发展好，而又很怕自己落后、不如他人，想要超越他人。所以才会有如此多的比较心、评判心和功利心，才会如此焦虑和急迫。

建议：

1、培养平等心、平常心，即使是清洁工、讨饭者、流浪汉，



尽管他们社会地位低下，然而他们一样可以快乐，快乐不是因为自己有什么、比谁强，而是因为满足于当下，会享受生活。

2、在自己上进心和要强的基础上，给自己增加一些快乐和满足，合理分配时间，劳逸结合，有良好的身心状态才能更好的工作，因为人不是机器，人需要放松和快乐，及情感的滋润。

### 35、身体两边不一样

问题：左、右边的身体感觉不一样，左边的身体经常在人际关系里感觉到冷，这导致自己忘性大，学习能力下降，没办法集中精力做一件事情。右边的身体则十分强大，太过于理性。

解析：左边的身体代表的是感性、过去、失望，右边的身体代表的是理性、未来、希望，当事人在人际关系里感觉到的被拒绝、否定、欺骗、背叛以及失望、恐惧、愤怒，都以躯体症状的形式反映在了左边的身体上，左边的身体现在倾向于回避他人。这是感性和理性的冲突，是自己的真实想法、感受与他人的期望、要求之间的冲突。当事人情感的部分渴望获得他人的尊重、理解和认同，然而感觉到的经常是他人的冷漠，很多说想要帮助自己的人，最后带给自己的感受都是拒绝、否定、欺骗、背叛以及失望、恐惧、愤怒，现在已经不太相信他人，所以回避他人。

建议：

1、致力于自我的平衡，暂时放弃对他人的期望。因为他人帮助自己的同时也会从自己这里拿走一些东西。也就是说，自

己的右边的理性试着去尊重、理解和认同自己左边的感性。

2、建立相互平衡的人际关系，在与人建立关系的时候，首先考虑的是，对方想从自己这里得到什么，自己又能给予对方什么，而不是在得到对方帮助的同时任由对方从自己这里掠夺。

### 37、最近晚上睡不着

问题：在学校食堂工作，最近放暑假之后，晚上就一直睡不着觉，本来还想着利用暑假学习游泳、跳舞，因为状态不佳都没办法去做。在睡觉的时候感觉特别紧张，就怕自己会睡不着。

解析：当事人原来在学校食堂工作是非常忙碌的，放了假以后就闲下了下来，感觉没事情可做，内心空虚。而当事人性格自卑、好强，是个很有上进心且闲不住的人，比较执着。放了假之后，因为没事情做，就把自己的执着放在了睡眠问题上，把“睡不着”作为自己要超越和打败的敌人，一到睡觉就进入如临大敌的警觉状态，生怕自己睡不着，一定要睡着，每次快要睡着的时候都会惊醒，因为人体在面临危险的时候是不能入睡的，需要保持警觉，随时迎接敌人的入侵，所以始终不能放松、自然的入睡。

建议：

1、认识到“睡不着”是一个无法打败的敌人，一旦自己把睡不着当成敌人，睡眠就成为问题。再加上自己性格自卑、要强，而且放假后又很空虚，需要为自己设立一个目标，找些事情给自己做，如果找不到可以追剧、玩游戏。当自己有了现实的目标，

以及要超越、打败的对象之后，睡眠是成了自然而然的事情。

2、认识到自己自卑、要强的性格，一方面使自己有上进心、做事认识执着、努力工作做出业绩，另一方面也使自己闲不住、无法允许自己享受生活，在休闲、娱乐的时候会有负罪感。就像佛陀看到了世间的苦之后，做了一名苦行僧，历经初年，尝遍了人间疾苦，最后在菩提树下顿悟，有了博大、悲悯的胸怀。

### 38、面临高考很焦虑

问题：最近感到心慌，想学很多东西，内有紧迫感，害怕被其他同学干扰，心理压力很大，情绪也变的有点喜怒无常。

解析：当事人内心自卑，渴望变得优秀，不喜欢现在的自己，也不喜欢没有目标、庸庸碌碌的他人，当事人认为现在的自己是不好的，自己要努力变的优秀，变的优秀了才会被人喜欢。所以当事人总是在比较，和比自己优秀的人比感觉不如他人，和不如自己的人比看不起他们。这就是比较心，这导致当事人没有朋友，内心孤独，是当事人的痛苦之源。一般人也有比较心，但更多的是平等心，懂的尊重、理解、接纳自己和他人。这样的话，和强者在一起不会自卑，和弱者在一起也不会自负，内心平和。

建议：

1、对于高考，当事人过去有十几年的累积和沉淀，接下来的一年，是要梳理、汇总、升华过去所学的知识，通过练习、考试来加深自己的理解、记忆和运用，这一年尽管很重要，但并不



起决定性的作用，如果当事人现在去参加高考，以当事人的能力也可以考到中等以上水平。只是对于当事人而言，如果不是最好的就是失败的。尽管有的人都渴望自己是最好的，但也有更多人在平庸的位置上做着平庸的事情，追求卓越是一件非常辛苦的事情，很多人选择了不做最好的，处在中间位置过安逸的生活。

2、培养一颗平等心，在和强者比的时候，看到自己的优点，在和弱者比的时候，看到对方的优点，相信自己是好的、他人也是好的，自己或他人即使犯了错也是能够被理解和接纳的。一个受欢迎的人，不是因为他自己有多强大，而是因为他懂的尊重和欣赏他人，让和他在一起的人感到放松、愉悦。爱，就是尊重、理解、接纳、包容、欣赏与陪伴。平等心和爱心是快乐之源。

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的 QQ 或微信（11570968）为好友，在 QQ 空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。