

心理治疗与康复

文章集锦

P SYCHOLOGICAL
HEALING

人际关系、情感、学习、工作、社交恐惧症、焦虑症、失眠、疑病症、惊恐发作、强迫症、抑郁症等各种心理问题的疗愈。

本书目录

心理治疗与康复的文章集锦.....	7
01、重建心理习惯.....	7
02、打开封闭的自我.....	12
03、心理康复的要点.....	15
04、用爱疗愈自己.....	17
05、解决就在例外中.....	19
06、转化心理状态.....	21
07、爱自己和爱他人.....	22
08、提高改变的意愿.....	24
09、注意力指向习惯.....	25
10、幸福是个比较级.....	26
11、会玩的人才快乐.....	27
12、心理问题的获益.....	29
13、信任和信任关系.....	30
14、努力是为了什么.....	31
15、忙碌充实的生活.....	33
16、爱自己和爱他人.....	34
17、去病理化的意义.....	35
18、注意力指向习惯.....	36
19、改善亲密关系.....	38
20、接受不安反而安.....	39

21、怎么舒服怎么来	41
22、能力感和价值感	42
23、常怀感恩之心	43
24、放松专注的状态	45
25、如何提升自信心	46
26、存在就是合理的	47
27、接纳是改变前提	48
28、改善人际关系	50
29、人际关系图谱	52
30、和上级的关系	53
31、认识我们自己	55
32、性观念的影响	56
33、接受不同的看法	57
34、足够好的自己	59
35、需要爱和被爱	60
36、人际互动模式	61
37、面对和解决问题	63
38、主动紧张而放松	64
39、空虚感与存在感	65
40、经由顺应而掌控	66
41、存在就是价值	68
42、别人怎样看自己	70

43、感觉连接记忆	72
44、掌控感和安全感	73
45、自我实现的愿望	75
46、关注会引起泛化	77
47、心理咨询的价值	78
48、痛苦本质是拒绝	80
49、思想影响情感	83
50、和领导的关系	84
51、幸福是得偿所愿	86
52、社交恐惧的疗愈	87
53、性自慰与焦虑	89
54、拥有一个好睡眠	90
55、性文化的影响	92
56、上下级的关系	93
57、自信心与自卑感	94
58、越长大越好色	95
59、性幻想更为迷人	95
67、最重要的是什么	96
61、爱上自己的过去	97
62、症状的积极意义	98
63、受到他人的影响	99
64、喜欢上你自己	101

65、评论和操纵别人	102
66、不开心回避他人	103
67、放手让孩子成长	105
68、解析心理问题	106
69、爱会使人退化	108
70、受害者的情结	110
71、爱会使人卑微	111
72、焦虑的躯体反应	113
73、我们的人际关系	115
74、强迫症讲座提纲	117
75、转移注意的原理	118
76、自我疗愈三步法	119
77、解决心理问题	120
78、幻想胜似现实	123
79、以点带面的效果	124
80、改变的途径是爱	129
81、高期待和性子急	130
82、当前的思维框架	132
83、创造新的经验	133
84、爱可以改变他人	135
85、自我觉察的练习	136
86、喜欢幻想的原因	137

87、低价值感的影响	139
88、听比说更为重要	140

心理治疗与康复的文章集锦

心理治疗与康复的文章集锦。关键词：人际关系，情感，社交恐惧症，焦虑症，失眠，疑病症，惊恐发作，强迫症。

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。

01、重建心理习惯

（1）心理问题产生的原因

通常有心理困扰的人的认知模式是这样的：我不要难受、我不想痛苦；我不要有这样的想法和症状；我不要失败……

这种对自己的要求和心理暗示，所达到的效果往往就是越陷越深、不能自拔。为什么会这样呢？因为我们的潜意识在接收信息和指令的时候，会自动过滤掉“不”这样的否定用词。所以，当你暗示自己“不要、不想、不能、不可以……”的时候，你的潜意识所接收到的信息和暗示是：要、想、能、可以……比如，不要紧张，那么就是要紧张；不要难过，那么就是要难过……

这样的思维方式对应的行为模式就是回避和抗拒……

通常有心理困扰的人，会封闭自己。在自己的思维方式和行为模式里不能自拔。对于他人的看法和建议则是不闻不问。

也有的当事人会因为自己的无能、无助和无力感，试图去寻求强大的他人做为依靠。比如会向他人请教问题，请求他人的建议和帮助。然而，当他人回答或者劝说他的时候，他又会感觉别人不理解他。这是因为别人并不了解他的思维方式，别人只是在用他们自己的思维方式阐述问题而已。首先，当事人需要的是有人可以走进他的心里，去倾听他、理解他。所以，我通常不会急着解答当事人的问题，或者给他什么建议。而是先去倾听他、陪伴他、理解他，让他感觉我是和他在一起的，是懂他的。

爱因斯坦说过：你不可能用你现在的思维方式去解决你现在的问题，因为你现在问题就是因为你现在的思维方式导致的。

那么，想要从心理困扰中走出来，首先需要做的就是转变思维方式和行为模式。用新的视角和行为看待和解决问题。

（2）建立新的思维方式

真正有益于解决问题的思维方式是：我想……我要……我能……我可以……比如，我想要放松，对应的是我不要紧张；我要变得勇敢，对应的是我不要胆怯；我要自信，对应的是我不要自卑；我要快乐，对应的是我不要痛苦；我要健康，对应的是我不要有病；我要成功，对应的是我不要失败；我要有面子，对应的是我不要丢人；我要爱自己，对应的就是我不要讨厌自己……这样的话，你的身心接收到的信息都是正向、积极的暗示，它就会调动起你全身的精、气、神，自觉不自觉的朝向既定方向。

这就需要自我觉察，因为思维方式是长期养成的习惯，也是

心理问题产生的根本原因之一。在相当长的一段时间里，你还会自动化、无意识的沿用旧有的思维方式：我不要……我不想……我不能……我不可以……这就需要你有意识的去转变你的思维方式和态度，通过长期的练习来养成新的思维习惯。在这里给大家提供一个练习的方法和过程，供大家参考。首先是觉察自己的想法：我不要……我不想……我不能……我不可以……然后转变为：我要……我想……我能……我可以……然后对自己重复暗示三遍以上。

通常当你在感到痛苦的时候，思维方式往往是负面的、消极的。痛苦也是对你的一种警示和提醒，痛苦是在告诉你，你现在需要转变你的思维方式、态度和行为做法。或者，你现在需要去开放你的心灵、敞开你的心扉，去和他人在一起，去学习和接受新的看问题的方式，去尝试新的解决问题的方式、方法。

（3）养成新的行为习惯

通常深处痛苦的当事人，行为模式是回避和抗拒的。这就导致当事人在自己的思维方式里，与自己对抗、与世界为敌，拒绝接受其他的可能性。这也是导致心理困扰的核心原因之一。当事人封闭了自己之后，有想法不和别人说，有情绪不表达，然后就会感觉周围的人不理解自己，自己又会感觉到苦闷、孤独。

那么从现在开始，你可以尝试着去开放自己的心灵，尝试着走出自己给自己编织的牢笼，去看一看自己周围的人，看看他们是怎么看待问题和处理事情的。如果你想不明白，为什么别人可以轻松、快乐的学习、工作和经营人际关系，而你却要活的这么

辛苦。那么你就不妨去看看，别人是怎样的思维方式和行为模式，虚心的向他们学习、取经。三人行，必有我师焉。你向他人学习，并不代表你就比他人差。反而是那些总是觉的“老子天下第一，谁都不服”的人更容易偏激，更容易自我束缚、自我挫败。

如果你觉得自己的想法或者发生在自己身上的事情，自己都无法接受，更别说别人了，所以不敢去说，只能憋在心里。你就不妨去找一位心理咨询师，去表达你内心里的想法和感受。心理咨询师会无条件的理解和接纳你，让你的内心开始感到释然。其实只要你表达了，被接纳了，你就开始变得轻松、灵活。

再一个，你可能会以“我病了”为由，不去面对问题，不去做事情。一心想着等自己的“病被治好了”再去解决问题、做事情。那么这个“病”就是对生活的逃避。况且这个“病”就是你自己制造出来的，是你的思维方式和行为模式的产物。你的“不要……不想……不能……不可以……”和你的回避和抗拒，才使你的心理问题愈演愈烈、越来越严重起来的。所以，从现在开始，不妨带着你的“病”投入生活，去面对问题、做事情。是的，你会感觉效率很低，做了很多努力，事情依然没有得到很好的解决。其实即使你没“病”事情也是不好解决的，越是难的问题，越是需要时间和过程，实在无法解决的问题，你也可以选择放下。

(4) 情绪是可以直接改善的

当你感觉焦虑不安或者情绪低落的时候，你可能会感觉如果“病”没好，或者问题没有被解决，你是无法让自己轻松、快乐

起来的。其实并非如此，情绪感受也是可以直接被改善的。

比如，当你感觉紧张的时候，可以去活动一下你的身体、做做运动、与人聊聊天，或者做一些能让你感觉轻松的事情放松自己。再比如，当你感觉情绪低落的时候，不妨去做一些自己喜欢的、有趣的事情，玩玩游戏、聊聊天、开开玩笑……这些都可以使人开心起来。以上都是很好的放松减压、愉悦身心的方法。

当然在你十分紧张、十分难过的时候，以上这些做法的效用可能就是杯水车薪。这也需要平时多多的积累，临时抱佛脚的效用终归是有限的，平时的积累可以提高人的抗压、受挫能力。

再一个，可以降低对自己的要求。就像你所认为的那样：我都“病”了，你还要让我怎么样？我现在没办法、做不到啊！是的，在你身心状态欠佳的时候，可以先停下来休息，降低对自己的期待和要求，首先放过、原谅自己，等自己身心状态恢复了，再重装上阵。当然，这里的“降低期待和要求”并非是自甘堕落，而是权宜之计。磨刀不误砍柴工。这样并不是让你窝在家里，闭门思过或者苦思人生。而是说让你开放自己、走出去，放松自己的身心、愉悦自己的心情，有一个好的开始。

（5）多读书、多实践

可能大家从小深受应试教育之苦，对读书深恶痛绝。不过在这里我还是要说：知识改变命运。这里的知识包括看问题的角度、解决问题的方式、专业理论、操作方法……从书中你可以看到不一样的世界，开阔你的视野，可以改变你原来的看问题的方式，可

以教会你如何处理问题，教会你如何去做事情。当然，只是看书还是不够的。还需要融入生活，在学习、工作和人际关系中去体验，把知识变成实践，通过实践养成新的思维、行为习惯。

02、打开封闭的自我

(1) 何谓封闭的自我？看看大家怎么说：

经常处于拒绝、防备状态；不敢表达自己真实的想法和需求；不相信自己和别人；试图内化和压抑情绪；不接受新鲜的人事物；无法与人沟通，不被他人理解；拒绝与人沟通，逃避现实生活；无法接受别人的观点；在家里不出门，比较宅；比较自我；感觉自己 and 别人都不好；觉得别人不理解自己；害怕被伤害；伪装自己；害怕被控制；害怕说出来会被批判；活在自己的世界里；想怒却怒不起来，只能自己消化；没有朋友，感到孤独；不主动跟别人说话；不主动做自己想做的事情，思想行为永远达不成一致；害怕得罪人，在意别人对自己的看法，维护所谓的完美形象，无法表达自己的想法，压抑真情实感；不愿意碰到熟人，与陌生人打交道感到紧张不安；心里一个想法，说出来的却是相反。

(2) 自我是如何封闭的呢？看看大家怎么说：

在开放状态下的被伤害；父母管的严；被否定，害怕失败，害怕被人瞧不起；生活受挫，经常受到别人的指责，慢慢地不能认可自我，自卑感强；担心可怕的事情再次发生，怕面对了会再次受伤，于是就逃避；长期被打压；因为开始的苦恼跟家人、重

要的人诉说，他们不能理解自己，还指责自己，发生了争吵，后来就不愿意再说了，觉得说什么都没用，都不会被理解；在某个圈子中受到伤害，然后在所有的圈子里都封闭起来；缺少自信；不被家人理解，还指责自己；懒得去跟周围的人解释了，也有很多的不被理解，感觉说了、解释了也都没什么用，所以就懒得解释了；经历了痛苦和伤害，从优秀变成差劲之后的心理落差；一开始在幼年的教育中，被否定、被比较，被指责、打骂。

总结来说，从开放到封闭的过程是：受到伤害，封闭自己，拒绝他人、对抗自己和他人。首先是在成长的过程中，经历了被要求、被命令、被指责、被贬低和被打骂，经历了挫折、失败和其他的一些伤害；于是把自己的心封闭、防御起来，对外呈现拒绝状态，当感到无法拒绝时，就会反抗，发动攻击，当无法反抗、反抗无效，或者反抗后遭受了更大的伤害后，就开始压抑自己。当问到他的期望时，他通常会说：我不要……我不想……

（3）开放自我的练习

首先，在一个感觉安静、安全、舒适的环境里。摘掉身上让自己感觉束缚的物品，做好准备，跟着我的引导来练习……

轻轻的闭上你的眼睛……做缓慢而悠长的深呼吸……深深的吸气……慢慢的吐气……感受你的呼吸……和你的呼吸在一起……感受你身体的起伏……和你的身体在一起……感受你身体的感觉……这一切的感觉都是被允许的……被接受的……感受情绪在你的身体里自由的流动……这一切的情绪都是被允许的……被接受的……

看着自己的想法来来去去……就像那天边的云……这一切的想法都是被允许的……被接受的……你只需要看着你的想法……感受着自己的身体……你身体的感受……深深的吸气……慢慢的吐气……和你的呼吸在一起……和你的身体在一起……一切的感受、情绪和想法都是被允许的……被接受的……这种放松的、开放的、接受的感觉……会从你的身心开始……泛化到你生活的方方面面……

(4) 在什么情况下还会有这样的感觉呢？

看看大家怎么说：

在做自己喜欢的事情的时候；在投入的做一件事情的时候；在被人关注、倾听、理解和支持的时候；在成功的时候；在被人认可和欣赏的时候；和大自然在一起的时候；在帮助他人，收到感谢的时候；在和自己爱、也爱自己的人在一起的时候；小时候在被妈妈抱在怀里的时候；和心爱的人在一起的时候……

人之所以会在成长的过程中，逐步的把自己封闭起来，也是为了能够更好的保护自己，如果总是去相信别人、去表达自己的真实想法，那么难免就会受到一些心怀不轨的人的欺骗和伤害。而如果过度的防御，就会感觉心理压抑，严重的还会觉得活着没意思，做什么都提不起兴趣来。当我们压抑了自己感受、情绪，不去表达，对外界伪装自己的时候，我们同时也就压抑了我们的生命本能。我们不断的对自己加压，提出更严格的要求和标准，以更好的控制自己蠢蠢欲动的情绪和冲动。久而久之就会感到焦虑、抑郁，出现一些“莫名其妙”的情绪感受和症状表现。

实际上，我们每个人都需要一位知己，可以偶尔向他倾诉自己的烦恼，告诉他我们的感受和想法，在他那里做最真实的自己，而他则会无条件的关注、倾听、理解、接受、认可和欣赏自己，而且对自己的隐私会绝对的保密。当我们被如此高质量的陪伴了，我们才会感觉到自己活着是有意义的，自己的存在是有价值的。正所谓：人生得一知己，足矣。这样的一个人既可以是我们在生活中的好朋友，也可以是一位专业、专注的心理咨询师。

03、心理康复的要点

饿了就去吃，这是一般人面对饥饿这种身体不适感的自动化反应。在这时候，人通常不会与自己的饥饿感对抗，不会试图去控制或者直接消除自己的饥饿感，而是想着吃什么，并且直接去找吃的，通过吃这个有效行为来填补自己的缺失。而如果当一个人感到饥饿的时候，不是想着去找吃的，而是想着如何控制或者消除自己的饥饿感，又会怎么样呢？首先要实现这一目的是不可能的，因为人的意志终究无法控制自己的感性并且消除感觉。其次，假如这个人理性到可以控制或消除自己的饥饿感，这也并不意味着他就吃饱了，时间长了他一样会被饿死。举这样一个例子，是想说明两种截然不同的思维、行为方式。我们可以简单分为正向反应和负向反应。饿了就去吃是正向反应，饿了不去吃、试图消除饥饿感就是负向反应。

我们再拿自卑来举例，一个人如果感到自卑，正向的反应模式是提升自信，负向的反应模式是消除自卑。通过上面的例子我们知道，自卑感就像饥饿感一样无法被直接消除。假使自卑感真的能够被意志所消除，那也并不代表人就可以变的自信起来，因为人并没有因为自卑的消除而建立起自信的基础。所以通常的故事情节是这样的，长期自卑的人并没有想着如何去提升自信，而是一直执着于消除自卑感，并由此长期的在自卑感中挣扎，甚至越陷越深，多年后才发现自己还在原地。

所以我们可以明确两点：1、感觉或症状无法被消除；2、正向的思维和行为可以改善情绪感受、减轻症状表现。

我们再拿胆怯来举例，一个人胆怯，那么他的期望是什么？他可能会告诉你他想消除胆怯，他会认为当他消除了胆怯，他就可以变的勇敢、自信、有担当，他就可以勇敢的去面对各种各样的艰难险阻。那么我们现在已经知道，消除胆怯是无法实现的，因为人无法直接消除自己的感觉，而且假使他真的消除了自己的胆怯感，这也并不代表他就可以变得勇敢、自信和有担当起来，所以他也只能持续的维持着自己的胆怯，在这个负向的漩涡里打转。那么他消除胆怯的目标，可不可以调整为变的自信、勇敢和有担当呢？我相信大家现在会认为这是一个正向、有效、积极的思路和方向。那么如何变的自信、勇敢起来呢？根据不同的人会有不同的方法。比较常用的方法包括：获得更多的亲密关系和情感的支持，包括家人、好朋友；

有更为强壮、健康的身体；有稳定的经济收入和一定量的存款；有一定的名誉、社会地位和周围人际关系的认可……

那么，话说到这里，我们会发现，也许正是因为一个人的
人际关系、家庭、身体健康、经济、名誉、社会地位等方面出现了问题，所以才引发了这个人的自卑感和胆怯，以及种种的外显症状。在这里需要说明一下什么是外显症状，是因为人内心深处
的安全、价值感的不足，所引发的自卑、胆怯、焦虑、紧张、不安、僵硬、烦躁、情绪低落、强迫反复、思虑、疑病、失眠……等等身心感觉和外
在表现。所以要改变现状，首先需要先允许自己目前还是自卑和胆怯的，停止之前一直持续的交互影响、恶性循环。通过良好的自我暗示、积极的思考和行动去改善自己的身心状态和生活环境，启动良性循环。经由心理基础的建设，循序渐进的提高自信心、勇气和担当。

这也正是我们所提倡的“带着症状去生活”的奥妙所在。

04、用爱疗愈自己

问：孩子哭了怎么办？

A 说：哄呗。

B 说：给糖吃。

C 说：喂奶。

D 说：吓唬他，再哭把狼招来。

E 说：为啥哭了，具体的事情是？

F 说：抱给他娘。

G 说：打两个耳光，保证不哭。

... ..

对于每个成年人来说，基本上都有足够的理智。但是在内心深处往往还是一个感性的、情绪化的小孩。我们每一个人，基本上都是在以小时候父母、老师等重要他人对待我们的方式来对待我们自己的内在小孩的，也会以同样的方式去对待我们养育着的小孩。这似乎是一种家族传承。在你成长的过程中，当你有了情绪的时候，你的父母是怎样对待你的呢？现在当你自己有了情绪的时候，你又是怎样对待自己的呢？就像前面的问答一样，人们对待自己的方式，主要包括以下几种：

(1) 责备自己、贬低自己。

“你怎么这么没用？”

“你真是个废物！”

“这点事情都做不好！”

“这都是你的错！”

“你还能干什么？”

“你活着还有什么意思？”

“你还不如去死！”

... ..

(2) 理解自己、善待自己。

“每个人都有其长处，也有其劣势。”

“自己有些事情做的还是不错的。”

“尺有所长、寸有所短，有些事情难免是会做不好。”

“相信自己，尽力而为吧。”

“这件事情做不好也没关系，还可以去做好其他事情。”

... ..

(3) 总结经验，发现更多的可能性。

“看看这件事情还有什么转圜的余地？”

“这件事情没做好的原因是什么？”

“从这次失败中获得了什么样的经验？”

“自己如果继续坚持下去可以成功吗？”

“如果非一己之力所能及，是否可以寻求他人的帮助？”

“如果非人力所能及或者代价太大，是否有其他选择？”

“放弃也不失为一个好的选择？”

“自己把自己所擅长的事情做好也很不错。”

... ..

你是以怎样的方式在对待自己的内在小孩的呢？如果你的内在小孩已经遭受到了很长时间的责备、贬低和辱骂，已经变得自卑、胆怯和猥琐，你又将如何疗愈你的内在小孩呢？

05、解决就在例外中

我问过很多有“神经症”的朋友这样一个问题：在什么情况下会比较多的被症状困扰？他们的回答基本相似：在感到有

压力、紧张不安或者感到挫败（这些感觉来可能自于工作、生活或人际关系，也可能来自于身体的不适或者症状的加重）的时候，会比较多的被症状困扰。我接着问：在什么情况下比较不被症状困扰？他们的回答也基本相似：在感到轻松、愉快和自信（这些感觉同样可能来自于工作、生活或人际关系，也可能来自于身体不适感和症状的减轻）的时候，会比较少的被症状困扰或者不会被症状困扰。因此我做出一个总结：当事人因为工作、生活或人际关系感到有压力、紧张不安或者感到挫败，从而或否认、或拒绝、或隔离、或压抑、或回避……久而久之出现症状，又因症状的出现而进一步的感到紧张不安、挫败、自责，进而或否认、或拒绝……形成一个恶性循环。

那么怎样可以减轻症状的困扰呢？比较有效的方法是：允许现在有负面思维、情绪和症状，带着困扰（负面思维、情绪和症状）投入学习、工作和人际关系，逐步体验到更多的愉快、轻松和自信的感受，症状就会减轻，启动良性循环，经过一段时间的积累，症状就会减轻到“正常人”的水平。

还有少部分当事人会问：当自己被情绪和症状困扰的时候，什么也不想做、对什么都提不起兴趣，即使勉强去做也会感到痛苦，这时候要怎么办呢？可以先回避让自己感到紧张和挫败的人事物，找一些比较轻松、愉快的事情做，或者休息一下，待自己身心状态有所改善之后，再去逐步的面对和承担相应的困难。还有极少数当事人会问：既无法忍受、又无法回避

的时候要怎么办？一方面是不不得不去面对和承担，另一方面是好好的对自己，爱自己，做一些可以让自己感到轻松、愉快和自信的事情，也可以求助于心理咨询与治疗专业人士。

06、转化心理状态

当人在遇到紧急事件或者学习、工作任务比较繁忙、紧迫的时候，普遍都会感到焦虑。人在感到焦虑后会身体不适、胡思乱想，并且会变的躁动不安。有的人不允许自己感到紧张和胡思乱想，加以排斥和对抗，不仅使自己的紧张和胡思乱想固着下来，而且影响了学习、工作。要知道，在心理层面，凡是我们对抗的，都会持续存在。而有的人则会允许自己紧张、身体不适和胡思乱想，并且带着这些干扰投入学习、工作本身，通过一步步的完成任务来使自己放松下来，这样不仅可以保证学习、工作的进展，还可以有效的使自己获得身心的放松。

这就需要我们完成两种心理状态的转化，可以说在遇到紧急事件，或者学习、工作任务比较繁忙、紧迫的时候，一开始谁都会感到紧张、慌乱，那么尽快的从紧张、慌乱的状态转化到紧张、忙碌、专注的状态就是我们可以做的，甚至可以是转化到紧张、忙碌、专注、充实和欢快的状态。就像忙忙碌碌的小蜜蜂，一刻也不得闲，同时也是专注、充实和欢快的。

这里的关键点就是我们对于普遍会出现的紧张、身体不适和胡思乱想采取了什么样的态度和应对策略。当我们把这些不

舒服的感觉看作是异类，甚至是头号大敌的时候，我们就会与之对抗，与之纠缠，这样反而会使我们越陷越深，而且还会严重耽误我们的学习、工作。而当我们能够接受和允许这些普遍会存在的紧张、身体不适和胡思乱想，带着它们投入学习、工作，一步步的去完成，慢慢的专注进去，逐渐成为一种紧张、忙碌、专注和欢快的状态，更高效的完成学习、工作。

这个转化过程里包含：对痛苦本身的耐受，痛苦的本质是拒绝，因为拒绝和对抗会使痛苦无限的放大；解决困难时的耐心，延迟满足自己对轻松、快乐、成功的需求；不逃避、不推卸，积极、乐观的面对问题，有策略、有成效的解决问题。

07、爱自己和爱他人

这里要说的关系包括：我们和自己的关系、我们和情绪的关系、我们和症状的关系、我们和他人的关系、我们和学习或者工作的关系。可以说这些关系是紧密的联系在一起的。

当我们感到痛苦的时候，我们是排斥和拒绝痛苦的，也包括了排斥和拒绝负面情绪、症状表现、自己、他人、学习或者工作，甚至是排斥和拒绝一切的。我们把自己封闭起来，就像一个刺猬，对一切充满了不信任和敌意。把眼睛“闭”起来，不看；把耳朵“闭”起来，不听；把心“闭”起来，不去感受。我们会试图去评判和控制，评判和控制自己的情绪感受、

评判和控制自己的思维、评判和控制自己的行为表现，评判和控制自己周围的人、事、物，评判和控制一切的存在。

我们向自己和外界传递了这样的信息：我不相信你们，不喜欢你们，你们都是坏人，都会来伤害我，我拒绝接受你们，我讨厌你们、我恨你们……可想而知，当世间的一切接收到了我们这样的信息，会如何反馈我们。反映在和自己的关系里，就是压抑、冲突；反映在和他人的关系里，就是矛盾、僵化；反映在和情绪的关系里，就是越来越痛苦；反映在和症状的关系里，就是越来越严重；反映在学习或者工作的关系里，就是一团糟。这个时候我们就会感觉自己孤独、无依无靠。

其实我们可以做出一些新的尝试，尝试以一个开放、友善的姿态来对待自己和这世间的一切，向自己和外界传达这样的信息：你们很好、我很喜欢你们，我喜欢和你们在一起，你们所做的一切都是值得理解和尊重的，你们的一切存在都是有价值和意义的，我爱你们。那么自己和外界的一切就会向我们反馈相似的信息，使我们感觉自己是好的、是被人喜欢的、是有人陪伴的、我们是被理解和尊重的、我们的存在是有价值和意义的、我们是被爱的。那么，我们就得到了我们想要的。

那么具体怎么操作呢？可以每天书写和默念以下语句：你们很好、我很喜欢你们，我喜欢和你们在一起，你们所做的一切都是值得理解和尊重的，你们的一切存在都是有价值和意义

的，我爱你们，你们可以做真实的自己……具体语句参照以上，可以根据自己的喜好编写，给予自己良好的自我心理暗示。

08、提高改变的意愿

在我们感到烦恼和困惑的时候，我们可以问自己三个问题：1、我想要的是什么？2、我得到了我想要的之后我会怎么样？3、我现在可以做些什么，以帮助我得到我想要的？

更多的朝向目标，面向未来，具象化我们想要的，激发我们改变的意愿，通过积极有效的行为去收获我们的理想。

我们从来不缺方法，我们缺的是改变的意愿和坚持的决心。假如说让你跑一万米，会很累、很没意思，你可能心不甘情不愿的去跑或者会直接拒绝。那么如果有人告诉你，等你跑到了，会给你一百万作为奖励，那么也许你就会不管有多累，都会努力的去跑完，因为到目的地后会有丰厚的收获。

那么怎么样能够激发我们改变的意愿和坚持的决心呢？我们可以明确我们想要目标、观想未来的美好可能性，尽可能的把目标实现之后的美好未来具象化为感觉和画面，使我们垂涎欲滴，迫不及待的去行动，为了实现梦想而坚持不懈。

比如说，有一位朋友，总是感觉不开心，提不起精神，做什么事情都厌倦、消极，感觉没意思，对未来没有希望感。经过探讨过去的经验发现，他可以通过运动、让工作忙碌充实一点、取得一些成绩、和家人一起出去游玩等等方法来帮助自己

获得轻松、愉悦的感觉。然而他就是缺乏改变的意愿和坚持的决心。那么他明确了自己的目标：希望自己可以开心起来。并且观想了自己开心起来以后的收获：家庭美满幸福、工作顺利、人际关系和谐、生活有乐趣、身体健康、心情愉悦……并且一一的具象化为具体的感觉和相应的画面，从而激发了改变的意愿和坚持的决心，一步步的朝着既定的目标前进、奋发。

09、注意力指向习惯

我们的注意力指向是有惯性的，比如有时会更倾向于看到人事物的消极面、阴暗面，有时则会更倾向于看到积极面、光明面。不同的视角会带给我们不同的情绪体验和后续的行为表现。大多数人，对于比较轻松、平静、愉快、温暖和幸福的体验较少的关注，而对于紧张、烦躁、痛苦、寒冷和不幸等负面的体验，则会产生较多、较深刻的记忆。就好比说，如果鞋合脚，我们是没有感觉的，而如果鞋不合脚，就会引起我们的特别关注，这个“不合脚”的痛苦，就好像是所有的感觉。实际上问题存在的时刻还不到 1%，却被主观放大到了 99%。

在发生了某些事情之后，有的人会倾向于看到事物消极、不利的一面，从而产生了或焦虑、或抑郁的情绪，从而使行为变得消极、退缩。而有的人则能够看到积极、有利的一面，感到安心、平静和有希望，从而使行为变的积极、主动，表现也变得轻松、自然、和谐。当我们发现自己陷于负面情绪和行为

表现的时候，不妨检视一下我们看问题的角度和对事件的解释，从而发现是怎样的视角和看法，使我们有了这样的情绪体验和行为表现。并且尝试用更高远、广阔的视角来看待这一事件，做出重新的解释，从而使我们可以放松、平静下来。

也许我们会基于以往的习惯，无意识的用负面、消极的视角来看待和解释事件，而我们可以有意识的用正面、积极的视角来看待事件。可以说一切的习惯都是经由学习、练习而养成的，我们也就可以通过我们有意识的学习和练习而养成新的思维、情绪、行为习惯和注意力指向。那么由此我们提出性格特质是可以改变的，因为性格特质就是在过去的生活经历中经由学习、练习而养成的思维、情绪和行为习惯。那么也就可以经由重新的学习和练习而养成新的思维、情绪和行为习惯。

10、幸福是个比较级

有黑就有白，有善就有恶，有是就有非，有对就有错，有好就有坏，有幸福就有不幸，我们在过去的生活中习得了一颗比较之心，凡事都喜欢比一比。一般来说比上不足、比下有余。而如果只是拿着自己的短处、劣势和缺失去和别人的长处、优势和富有比较，那么我们会陷于自卑。而如果我们只是拿着自己的长处、优势和富有去和别人的短处、劣势和缺失比较，我们会显得自大。而自卑是一种过了度的谦虚。

如果想要取得成就，就需要看到自己过去和当前的不足，我们才会有意愿和决心去做出改变，才会奋发图强，取得更多、更大的成绩。而如果想获得快乐，我们就需要看到过去和当下的优点、长处和富足，满足于当下，这样就会感受到安逸、轻松和愉悦。正所谓知不足而进取，知足而长乐。

就看我们当下需要什么，我们就朝着哪个方向去走。如果我们当下感到自卑、痛苦，我们就看一看我们过去和现在的长处、优势和富有，以使我们感觉到自信、轻松和愉悦。如果我们感觉自己懒惰、被动、拖延，我们就看一看我们的短处、劣势和缺失，以使我们可以奋发图强。幸福是个比较级，就看我们怎么去比，或使自己幸福，或使自己痛苦。而幸福，或是痛苦，也只在我們的一念之间。正所谓，一念天堂、一念地狱。不管是在天堂，还是在地狱，都值得被我们理解和尊重。

11、会玩的人才快乐

有一位有心理困扰的朋友对我说：我看见别人都很快乐，我自己就怎么就快乐不起来呢？我问他：他们是如何快乐的呢？他说：我看他们天天晒朋友圈，到处去玩，买很多喜欢的东西，和喜欢的人在一起……我接着问他：如果他们真的快乐，他们又为什么要做这些呢？是的，不是因为他们快乐才去做这些事情的，而是他们在通过做这些事情使自己快乐！

有的朋友就在等待着快乐的降临，然后就可以去做自己想要的做的事情，然而就是始终快乐不起来，然后看着人家快乐，就各种羡慕嫉妒恨，抱怨自己命运悲惨，老天不公。就好像人家的快乐都是从天而降，是受到了老天的特殊眷顾一样。这是只看到了“贼”发财，没看到“贼”挨打。实际上每一个人都不容易，面对各种学习、工作、家庭、人际关系、经济和社会评价的压力，每个人或多或少的都会感觉到不堪重负。

只是在面对压力的情况下，不同的人会有不同的压力反应。有的人消极、退缩、被动、抱怨，甚至憎恨，而有的人则是积极的面对，主动的解决，看到事物的积极面，感恩，做很多事情为自己放松减压，使自己快乐起来。而最简单的为自己放松减压、使自己快乐的方式就是各种玩：各种聚会、业余活动、游玩、买自己喜欢的东西、吃自己喜欢的食物、打扑克、搓麻将、洗浴、按摩、散步、骑行、兜风……数不胜数。

那么现在你还在等着快乐从天而降吗？是否可以开始去做点什么呢？有的朋友就说了，我也知道这些，可是我就是不想做，做了也坚持不了多久。这种状态可以理解为惯性，在一种熟悉的感觉里面呆久了，人就会抗拒改变，哪怕这种状态是痛苦的，也能给人以熟悉、安全的感觉。所以勇气和坚持也是很有必要的，鼓足勇气，坚持去做，慢慢的就能熟悉和适应新的生活方式，习惯于能使自己自信、轻松、愉快的生活方式。

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。

12、心理问题的获益

有一位有心理困扰的朋友向我抱怨：自己可被自己的症状害苦了，我真是恨死它了，恨不得与之同归于尽，你有什么办法能帮帮我吗？我说：可以，让我们先来看一看症状的好处。他说：啥？症状还有好处？我感觉症状没有一点好处！我接着说：根据达尔文的进化论，凡是没有好处的存在都已经被淘汰，被保留下来的都是有好处的，况且你的症状不仅没有被淘汰，而且旷日持久、与日俱增，怎么又会没有好处呢？比如说，自从你“生病”之后，你变的消极、退缩、被动，所以很多事情你就不用去做了，这样就可以得到更多的休息时间，而且，你都“病”了，很多责任你也就不用再承担了，你都“病”了，别人还能要你怎么样呢？再者，也可以获得他人更多的理解和体谅，就好比，我们请假喜欢用“身体不舒服”为理由来请病假，所以你“病”的非常好，有很多的好处，那就是可以休息、免责、获得他人对自己更多的体谅和照顾。

而症状恰恰反映了人的心理需要，比如上面那位朋友，因为在生活里承担了太多的责任，面临很多的风险，而且周围的人大都不能理解自己，自己感觉孤单、无助，想要逃避，于是我们智慧的身心就为他创造了这么一个症状，来帮助他放松减压，使他可以休息、免责，获得周围人更多的理解和照顾。然而在当事人不能理解这种症状的时候，就会把症状视为头号大敌，加以排斥和对抗，与之斗个你死我活。实际上症状只会使人感觉不太舒服、比较麻烦，而对症状的不理解、不接受、排斥、拒绝和对抗，而又无计可施，则产生了大部分的痛苦。

所以我们常说要接纳症状，为什么要接纳症状呢？原因就在这里，症状并不像我们原来以为的那样是来害我们的，症状是来帮我们的。而症状本来就是我们自身的产物，我们又怎么会害自己呢？爱自己都还来不及。只是爱自己的方式给自己制造了新的痛苦，所以才需要尝试新的表达和获益的方式。

13、信任和信任关系

心理困扰的产生，也是信任关系和信任感的缺失，包括对自己能力、价值的怀疑和不信任，对他人用心、做法的怀疑和不信任，所以除了内心会感觉孤独、凄凉、无依无靠以外，也会伴随生活和人际关系的困扰。心理康复的过程，其实也是一个重新建立信任关系、感受到人际支持的过程。从怀疑自己到相信自己，从怀疑他人到信任他人。然而，心理困扰的产生，

也是因为当事人在遭受了一些挫败，或者经历了来自他人的一些伤害之后，才会对自己以及他人产生怀疑和不信任的。

那么一方面要重新学会信任，再一方面还要学会在信任关系里如何保护自己免受伤害。比如说，如果选择了相信自己，那么再一次遭受挫败怎么办？如果选择了信任他人，再一次的被欺骗、被伤害了怎么办？挫败和伤害又要如何避免呢？对于我们自己而言，需要我们对自己的能力有一个较为全面的认识，清楚自己的能力范围，有所为、有所不为，做自己力所能及的事情，对于突破和创新，则接受其失败的可能性。对于他人，我们有选择的相信，不可尽信，保持独立、避免依赖，有自己的思考和判断，为自己负责，他人只是合作对象。

心理咨询的过程，就是心理咨询师为当事人营造一个安全、舒适的氛围，促使当事人打开自己，重新学习建立信任关系的过程。并且在这一过程里，学习和体验如何相信自己和他人，学习和建立独立自主性和独立思考、创造的能力，摆脱对他人的依赖，自己为自己负责。学习如何与自己合作、与他人合作，互惠互利、合作共赢，利人、利己。一般来说，心理咨询与治疗的效果，是和信任关系的信任程度成正比的。

14、努力是为了什么

几乎每个人都在努力，像不停运转的马达，在努力的实现着自己的价值。一旦停下来休息，就会感到焦虑和忧伤。似乎

如果我们不努力，危险随时有可能会降临。我们会得不到我们需要的，会失去我们拥有的。我们内心里最渴望的是什么？是爱，是理解、接受、认可、欣赏和支持。似乎我们不努力就满足不了我们的这些需要。似乎我们是否能爱自己，也是由他人是否爱我们而决定的。我们怎么样才能够满足我们的这些需求，似乎就只有不停的努力再努力，不停的实现再实现。

不停的做出好的表现，以被认可；不停纠正自己身上的缺点和不足，以被接纳。我们就是在一个追求完美的过程里。

我们之所以这么努力，就是为了得到爱。那么，除了努力证明自己，我们还有什么其他方式，可以得到我们想要的爱呢？实际上有很多不怎么努力的人，一样的被爱着，也一样的爱自己，一样的过的比较轻松、愉快和满足。而那些不停的在努力，不知满足的人，反而会感觉比较痛苦。也就是说，也许我们可以不用通过不停的努力，来获得别人的爱，和我们自己的爱，也会有其他方式来满足我们对于爱的基本需求。

比如说，在人际关系里的将心比心、推己及人和换位思考等方法，都可以让对方感受到我们的爱，从而回报给我们想要的爱。我们每个人都是一样的，都有着共同的需求，都渴望得到爱的满足，我们可以经由主动的去满足他人而获得爱的满足。爱可以拉近彼此的距离，使我们感受到更多的温暖。

我们也可以直接来爱自己。

无论我们的外在表现是好是坏，无论我们做的事情是对是错，这些都是次要的，名利乃身外之物。我们可以告诉自己：你是很好的，我很喜欢你，你很棒，很优秀，我很爱你。

15、忙碌充实的生活

当我问一些有心理困扰的朋友：困扰在什么情况下不存在或者较少的出现呢？通常他们都会有一个回答：在忙碌的时候。那么忙碌何以能够使困扰较少的出现呢？问题的出现，一般是因为缺乏能力感和价值感，我们才会因此感到不安或者失落，才会衍生出各种各样的负面情绪和外在的症状表现。

忙碌可以带给我们什么？有事情做，感觉充实；还在做事情，有时做的还不错，感觉有价值；付出一般会有回报，能够得到自己想要的，感觉有安全感。在忙碌的过程里，我们感觉自己是被接受和认可的，是被需要的。当我们感觉自己是有能力的、有价值的，我们是被接受和认可的，感觉自己是安全的时候，就会感到安心和喜悦。当我们感到安心和喜悦的时候，负面情绪自然就会减少，症状自然也就减轻或消失。

其实，当我们试图减轻或者消除症状，以及症状背后的负面情绪的时候，我们不妨换一个角度看问题。我们不想要的是症状和负面情绪，那我们想要的是什么呢？很显然，我们想要的是心安、平静和喜悦。正面情绪和负面情绪是一个此长彼消的关系，正面情绪多了，负面情绪就少了。比如，放松多了，

紧张就少了；喜悦多了，忧伤就少了；平静多了，烦躁就少了；友爱多了，怨恨就少了；善良多了，邪恶就少了。那么怎么获得这些美好的感觉，以减轻症状呢？忙碌就是一个好方法。也就是说，“不好”的感觉无需被消除，我们只需要扩大“好”的感觉的范围，就可以行之有效的解决我们遇到的心理困扰。就像黑暗无法被消融，我们只需要带进光明来。

16、爱自己和爱他人

当我们不爱自己，甚至是怨恨自己的时候，我们也会去挑剔他人，然后就是各种各样的看不惯，这是把内心的不满投射到了外面。比如有一位男性朋友，总是会关注到自己老婆的身材问题，感觉她的腿粗、骨架大、个子高，不是自己想要的，因此有了离婚的想法。但同时他也知道，他老婆是非常能够理解和包容自己的，离婚后恐怕很难再找到这么好的老婆，因此感觉非常苦恼，认为是自己有病。经过讨论发现，他是对自己有所不满，怨恨自己，对自己有敌意，心里面感到矛盾、压抑，因此才开始嫌弃自己老婆的身材问题的。这个症状恰恰反映了当事人的心理状态。如果说能帮助他喜欢自己、爱自己，使他的内心变的和谐，释放他压抑在内心里的负面情绪，就可以有效的减轻他的症状。怎么才能够达成以上目标呢？

经过讨论发现，当他在工作忙碌的时候、和朋友在一起玩耍的时候、自己玩游戏的时候，这个困扰会较少的出现。为什

么在这些时候，问题就会不存在或者较少的出现呢？经过讨论发现，因为在这些时候，当事人是感觉充实和愉快的，因为在做这些事情的时候，会有能力感和价值感，而且人际关系是和谐的，自己也在自由的表达和释放的。自己的内心里是有爱的、友善的、和谐的、自由的。也就是说，当他的内心里是有爱、友善、和谐和自由的时候，他的问题就是不存在的。于是我们找到了一个方向：让他的心中充满爱。爱具有疗愈世间一切的力量。那么怎么样才能够让我们的内心充满爱呢？首先从爱我们自己做起。理解自己、接受自己、认可自己、欣赏自己，对自己好一点，多做一些能够使自己轻松、愉快和满足的事情，让自己的身心是舒适的。然后我们就可以自然而然的去爱他人，接受他人、认可他人、欣赏他人，对他人友善，说一些话或者做一些事情，使他人感觉到轻松、愉快和满足。

17、去病理化的意义

目前在咱们国家，对于心理问题、心理疾病的理解和接纳程度还是很有限的，走进心理咨询室或者医院的心理科、精神病院，周围的人就会对我们传来异样的目光。心理知识比较丰富的人都知道，心理问题只是情绪、认知和行为习惯出了问题，也都是可以很好的调整过来的。而且当今社会，竞争和压力无处不在，人们或多或少的都会有一些心理问题。

我们与其把自己诊断为焦虑症、强迫症、抑郁症、社交恐惧症、人格障碍……给自己贴上这样那样标签，承受社会舆论的压力，倒不如直接从情绪、认知和行为习惯层面来解释自己遇到的心理困扰。这些都只不过是负面情绪需要疏导、有认知偏差需要调整、有行为习惯需要纠正。而且负面情绪、认知偏差和不良的行为习惯，不只是存在于有心理困扰的人的身上，可以说在每个人的身上，或多或少的都会存在。只是有的人多、有的人少，有的形成了困扰、有的没形成困扰而已。

这样一来，一方面我们撕掉了自己的病理化标签，为自己的心灵减负，另一方面我们也面对了问题本身，真正开始行之有效的去解决问题。看到了我们的负面情绪，就给予理解和表达；看到了认知偏差，就给予新的、合理的看待问题的角度和方式；看到了行为习惯，就通过学习和练习来养成新的习惯。看到了自己的症状，就去探索症状背后的意义，看到了缺失就给予补充，看到了恨就获得爱，看到了不满就去满足。

18、注意力指向习惯

一般有心理困扰的当事人，会更多的去关注负面，用负面、消极的视角来解读事件，更多的体验负面情绪和不舒服的感觉，更多的关注问题的出现和存在，更多的关注未来不好的可能性，甚至会有灾难化的联想。这可以理解为是注意力指向习惯，是由过去的生活环境和生活经验而逐步养成的。

对于负面的关注，本身就可以放大负面带给我们的不利影响。比如，看到了事物不利的一面，我们的情绪就会变得焦虑、低落，行为就会变得消极、被动、退缩。比如，感受到了情绪和身体的不舒服，我们就会持续的关注，进一步放大不舒服的感觉，延续不舒服存在的时间。再比如，看到了未来不好的可能性，我们也会感到焦虑，从而变得消极。而对于更多的有利的一面、舒服的感觉、好的可能性则很少的去关注。

我们知道，这些都是过去养成的情绪、思维和行为习惯，那么怎么样改变呢？已经养成的习惯会无意识的、自动化的运转。当我们感觉不舒服的时候，就要有一个觉察了，如果排除了现实因素，那么就是我们的负面情绪、思维和行为模式又在运转了，然后有意识的调整自己的思维、态度和做法。

对于情绪，我们可以通过回想过去的美好经历、观察当下的美好事物、观想未来的美好可能性来改善，并且还可以去做一些，能够使我们感觉到轻松、平静和愉快的事情。对于想法，我们可以看看，那件事情还有没有其他的可能性和解释，然后做出重新的解读。对于行为，我们可以按照我们认为好的做法，去尝试着那样做，经由练习而养成。我们可以培养一双善于发现美的眼睛，多去关注人、事、物积极、有利的一面，更多的去感受这世间的美好，来持续的美好我们自己。

19、改善亲密关系

可以说我们每一个人都是孤独的，或多或少的都会有一份空虚在。因此我们会经由不停的忙碌、各式各样的社交关系、各种各样的娱乐活动来充实和填补我们自己的空虚。然而，每当在夜深人静的时候，那份孤独和空虚就会浮现在我们心头。我们都会渴望有一份高质量的陪伴。于是就有了“人生难得一知己”这样的说法。那么我们是否有必要获得这样一份高质量的陪伴呢？又要如何来获得这样一份高质量的陪伴呢？

对于需求，我们无法回避，一旦隔离或者压抑，就会出现各种各样的心理问题和身体的不适。需求从来都没有错，有错的可能是满足需求的方式。比如为了填补自己的孤独和空虚，有的人吸烟、喝酒、赌博，甚至是吸毒。记得电影《门徒》里有一句台词：是空虚可怕，还是毒品可怕？也有一些比较健康的满足方式，比如：有兴趣爱好，并且结交同好之人；经营好周围的亲密关系，从亲密关系里获得陪伴和温暖；让自己忙碌、充实一点，做一些利人利己的事情；献爱心、从事公益事业，乐于助人；从事体育运动，强身健体；丰富自己。

对于如何填补自己的孤独和空虚，我们可以有意识的选择对我们更为有利的方式，摒弃那些对我们不利的方式。再者，人或多或少的都会有一些癖好，比如适量的吸烟、适度的饮酒，也都是能够被理解的。可以说，之所以会感到比较强烈的孤独和空虚，多半都是亲密关系出了问题。所以改善我们周围

的亲密关系，就变得尤为重要。包括婚前和父母、长辈、兄弟姐妹的关系，婚后和丈夫、妻子、孩子的关系。在亲密关系里，一方面是看到我们自己的需求，再一方面是看到对方的需求。并且想一想：我们需要对方如何来满足我们的需求？我们又如何去满足对方的需求？我给对方的是对方真正想要的吗？对方知道我想要什么吗？再就是多询问、多表达。如果不问，就有可能自以为是；如果不说，对方也很难读懂我们。沟通可以拉近我们的心理距离。再一个，既然是我们想要获得高质量的心理陪伴，想要去主导亲密关系的走向，我们就要主动的去做，而非被动和消极的等待。多一分努力，就会多一分收获；有时候努力不一定有收获，但不努力则一定没有收获。

20、接受不安反而安

很多安全感不足、容易焦虑的朋友，会追求一种绝对的确定性。反复的思虑、检查和求证，试图得到一个标准答案。

然而，生活不是做数学题，生活是变化多端的。就像老子在《道德经》开篇就提出的：道可道也，非恒道也；名可名也，非恒名也。就是说：可以说出来的道理，不是永远的道理；可以叫出来的名字，也不是永远的名字。这个世界上唯一不变的，恐怕就是变化。这个世界是动态变化的，而非是一张静止不变的照片。变化在人的身上体现的淋漓尽致，我们的喜好、注意指向、情绪和身体状态每时每刻都在发生变化。

凡是定论，都是片面的。所以很多表述都是模棱两可的，比如：不一定、疑似、有可能、都可以、仅供参考、不排除其他的可能性……这些不确定性可就让没有安全感的人苦不堪言，感觉一切都是不可控的。佛家有言：不安常在，接受不安反而安。话虽是这样说，可做起来确是很不容易的，因为要忍受不安、接受不安，也就意味着我们要带着痛苦生活。人都有一种趋利避害的本能，会本能的拒绝、排斥和对抗痛苦以及让我们感到痛苦的人事物。然是，在心理层面，凡是我们对抗的，都会持续的存在。接受痛苦，不接受更痛苦，那怎么办呢？

我们会发现，我们真正缺乏的是安全感，正是因为安全感的不足，我们才这么容易感到焦虑。安全感之所以不足，是因为能力和价值的欠缺，让我们感觉自己是不被理解、接受、认可和支持的，感觉自己是孤独的、无依无靠的，所以才会感到安全感不足，才会容易焦虑。所以我们可以从提升能力、能力感和价值、价值感上入手，来提升我们的安全感，来使我们自己心安，来减轻因不安导致的症状表现。分为两方面，一方面是现实的能力和现实的价值，再一方面是我们自己的能力感和价值感。现实的能力可以经由学习、练习而养成；现实的价值，可以做出更多的成绩和取得他人更多的认可来实现。而我们心里的能力感和价值感，则需要我们多给予自己接纳和欣赏。

21、怎么舒服怎么来

有的朋友经常执着于是非、对错、好坏。应该怎么样，不能怎么样，唯独就忽略了自己的感受。其实，哪怕你再是、再对、再好，只要你不开心，那又有什么意义呢？人活一世，不就是为了开心么？其实在很多情况下，我们只要不违反法律、不违背道德，都可以相对的随意一点，就像《论语》里说的：随心所欲不逾矩。我们对自己如此，对别人也是如此，多一份理解和宽容。人生来不善、不恶，人有对于善的基本追求，向往美好的生活；也有为了保护自己的权益，和获取更多的利益，而展现出来的恶。怎么舒服，你就怎么来，只要不违反法律、不违背道德。即使违反了法律、违背了道德，但如果只是想法，而没有付诸行动，又有什么不可以呢？想法就只是想法，不会造成什么实质性的后果，也可以被理解和接纳。

一般有心理困扰的人，普遍都是道德感、羞耻心太强。经常感觉自己不好、有问题、可耻、病态，感觉自己不被理解、接受和认可。这一点在自卑、内向、社交焦虑和恐惧的人身上体现的尤为明显。那么，我们可以降低我们的标准，给予自己足够的自由度，让自己可以尽情的做真实的自己。不论善的、恶的，都让它们真实的存在着。恶的不付诸行动，善的多展现出来，那么我们就都是很好的人。是的，每一个人都是很好的人，人生来就是有价值的，人的存在本身就是价值，人还可以通过后天持续的努力，来创造出更多的自我和社会价值。

22、能力感和价值感

能力和价值感低，安全感不足，会有很多心理问题，比如最直接的就是容易焦虑，焦虑之后还会衍生出许多的症状，比如失眠、社交恐惧、强迫、躯体障碍、疑病、惊恐发作、抑郁等等，并且还会引发学习、工作和人际关系的现实困扰。各种各样的心理问题，探讨到最深处，一般都是安全感的问题，包括：能力感、价值感、掌控感、自信心、力量和勇气。

一般来说，安全感的缺失，是在过去的成长经历中造成的。按照精神分析的观点，如果婴儿没有得到母亲足够的关爱，就会感觉自己不可爱，长大后就会感觉没有安全感。特别是在后来的生活中经历了一些挫败，得到了一些否定，会让当事人感觉自己能力不足，价值欠缺。因能力感不足，而感觉无法掌控生活；因价值感不足，而感觉很难被周围的人接受。于是缺乏信心和勇气，胆战心惊、遇事退缩，很在意别人对自己的看法，很怕得罪人，而又深深的瞧不起我们自己。不甘心，是的，不甘心。我们想要改变，想要提升我们的安全感，从而可以获得心灵的自由，可以在生活中实现我们的价值。

那么我们怎样做才能提升我们的安全感呢？安全感主要包含两方面，一个是能力和能力感，再一个是价值和价值感。也就是说一方面是现实的能力和现实的价值，再一方面是我们心里的感受：能力感和价值感。我们心里的能力感和价值感，可以经由我们对自己的理解、接纳、认可和欣赏来提高，并且可以多给

与自己正面、积极的自我心理暗示。我们在现实生活里的能力和价值，则需要我们经过学习、练习来逐步的提高自己的能力，并且努力做出更多更好的成绩，来体现更多的价值。

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。

23、常怀感恩之心

当我们接受、认可和欣赏一个人的时候，我们也会感觉自己的心里面是轻松而喜悦的，这实际上就是经由对他人的喜爱而喜爱自己。而当我们拒绝、否定和嫌弃一个人的时候，我们也会感觉到自己的内心里是紧张和难过的，这实际上就是经由讨厌他人而讨厌自己。我们会因为爱自己而爱他人，也会因为恨自己而恨他人。而当我们嫌弃、怨恨一个人的时候，恰恰反映了我们在嫌弃、怨恨我们自己。常怀感恩之心，看到过去的收获、当下的富足和未来美好的可能性。发现这世间的美好，看到人性的光辉，看到事物积极、有利的一面，就会使我们的心里感觉轻松而愉悦，一切都是值得我们期待和感恩的。

这也是我们看待人事物的角度，以及我们对人事物做出的诠释。有的人会更习惯于发现人事物消极、有害的一面，做出

消极、悲观的诠释，从而使自己感觉焦虑和忧伤。而有的人则会更倾向于看到人事物积极、有利的一面，做出积极、乐观的诠释，从而感觉心安和喜悦。那么，我们是期待自己的内心是心安而喜悦，还是期待自己的内心是焦虑而忧伤的呢？如果是期待自己的内心安心而喜悦，我们就可以选择多去看到人事物积极、有利的一面。如果是期待自己的内心焦虑而忧伤，我们则可以选择去看到人事物消极、有害的一面。当然，每种选择是都值得尊重的，没有是非、对错、好坏之分，一切都是平等的。我们可以开放我们自己，敞开我们心扉，去拥抱这世间一切的美好，让阳光进来，让温暖进来，让天空的辽阔、大地的厚重进来，让春天的暖风、夏天的阴凉、秋天的爽朗、冬天的温暖进来。每个人身上都有这样那样的优点和缺点、长处和短处、富足和缺失。我们看到了人性的恶，就会产生厌恶和回避；我们看到了人性的善，就会感到喜爱和亲近。我们不妨多去看看他人身上的优点、长处和富足，去试着欣赏每一个人。哪怕他曾经杀人放火、奸淫掳掠，他身上也依然存在着人性的美好，我们可以去重点关注他美好的部分，那么，他人性的美好的部分，就会因为我们的关注而被放大、强化。我们的感恩，不仅会使我们的内心里安心而喜悦，而且也会影响我们周围的每一个人，促使每一个人变得越来越美好，学会感恩。常怀感恩之心，让爱在我们的心里流动，散发到每一个角落。

24、放松专注的状态

在我们的观念里，似乎只有吃苦了，才有可能取得成功，于是就有了“吃得苦中苦，方为人上人；头悬梁，锥刺股”这样的说法。而同时我们都体会过，在感觉痛苦的时候，很难专注的去做好一件事情，更多的时候是在强迫自己坚持着去做，没有什么幸福可言。实际上只有当人在喜欢做一件事情的时候，才能够更容易的专注进去，更容易取得成效。历史上的伟大发现，绝非是吃苦的结果，大都是在一种热爱的、痴迷的、自然而然的创造的状态下产生的发现。如果说我们做一件事情总是感觉力不从心、没意思，则很容易感到厌倦，并产生放弃的想法和行为。但很多事情我们又都不得不去做，比如学习、工作和经营人际关系，我们在强迫自己，在掩饰、伪装，而内心里却是感觉痛苦的，所以有意无意的产生了很多的失败和不顺心。尽管很多人经过了坚持不懈的努力之后取得了成功，可内心里依然感觉是不快乐的，感觉没有自我，感觉自己是在为别人而活。我们怎么做才能够摆脱这种困境呢？

首先，看一看我们内心里真正想要的是什么？一般来说，人的天性里是追求快乐的，小的时候做什么都是以快乐为原则。不管什么是非、对错、好坏，怎么开心就怎么来，怎么舒服就怎么做，什么感兴趣就做什么。慢慢的长大了之后就多了很多约束，变得不自由、不快乐。其实我们可以在有限的范围里从心所欲。比如自己可以支配的课余、业余时间，尽可能的

多做一些自己喜欢做的事情，让自己尽可能的舒服。其次，如果可以，尽可能的选择自己喜欢、感兴趣的学习或工作去做，那么做起来才会感觉有意思，有积极性，才会更容易取得成就。如果说，自己无法做出选择，或者已经选择了自己不感兴趣的事情去做，而又很难再做出改变，那么我们可以试着发现现在的学习或者工作中的乐趣，尽可能的把学习或工作变成一件有趣的事情，如果无法感到有趣，也尽量的减少学习或者工作的痛苦，使自己可以接受。当然，圆满的人生是不存在的，正是因为不圆满，所以我们在持续的追求之中，持续的发展和完善着自己。再一个，人性总是贪婪的，得到的就放起来，尚未得到的就苦苦追求，得不到的就百般不舍。所以我们也对自己有一个觉察，多看一看我们的收获和富足。

25、如何提升自信心

自卑感一般是从婴儿时期就开始形成的，所以很多人感觉自卑是天生的。在婴儿时期，如果婴儿没有获得父母足够的关注和照顾，就会感觉自己不可爱，从此埋下了自卑的种子。并且在成长的过程中难免会遭受一些挫败和他人的否定，从而在内心深处更加认定自己是不好的。自卑又是在如何影响我们当前的生活呢？比如有一位朋友，总是喜欢攀比，而且总是会拿自己不好的一面去和别人好的一面去比，从而感觉不如他人，从而感觉心里不舒服、嫉妒他人，又因为嫉妒而责备自己。这

就像是写好的程式一样，日复一日的、年复一年的在当事人的无意识里运转，而罪魁祸首就是自卑。那么，当我们有了这样的认识和觉醒之后，就可以有意识的改写这个程式。比如，在无意识要攀比的时候，就告诉自己：自己本来就很好，无需去做那些比较。再比如，在因为嫉妒而自责的时候，就告诉自己：嫉妒是正常的心理现象，谁都会有嫉妒的时候，无须自责。也还可以经常的看一看自己的优点、长处和富足，以认可和肯定自己。没有了比较和自责，也就没有了自卑。又因为持续的相信、认可和喜爱自己，而逐渐的培养起自信心。

26、存在就是合理的

这世间一切的存在都是有意义的。比如自卑、胆怯、消极、被动、退缩、推卸……尽管这些心理特征对情绪和生活产生了很多不利的影响，但是这些心理特征也是人的一种自我保护机制，可以保护人免受更多的伤害。而这些心理特征，也恰恰是人在过去遭受了很多挫败和否定之后而形成的，从而使人变的思维消极、遇事退缩，这样的话，就可以避免冒进，避免遭受更多的挫败和否定，人也会相对感到安心。如果只是单纯的看到了这些心理特征的不利面，简单的予以否定和消除，这样就会使自己感到更加的痛苦不堪。因为消除这些心理特征的过程，就是逐步把自己暴露于危险中的过程，也势必就会在生活里遭受到更多的挫败和否定。人是有自我保护的本能的，所以

很多朋友做了很多努力，不仅没有消除这些负面的心理特征，反而变的更加严重。也就是说，因为没有安全感，所以才有了自卑、胆怯、消极、被动、退缩、推卸…这些心理特征以保护自己。如果简单对这些心理特征加以否定、拒绝和消除，就会进一步的降低我们的安全感，在安全感降低之后，这些心理特征就会变的越发严重，以满足自己对于安全感的需求。

那么我们可以怎么做呢？首先就是看到这些心理特征的积极面，看到它们存在的意义，它们不是来害我们，而是来帮助我们的。是的，理解自己，允许自己现在是自卑、胆怯、消极、被动、退缩、推卸的。其次，我们可以通过很多方式来提升我们的安全感。比如理解自己、肯定自己，自我赋能；团结友爱，获得更多的人际关系，特别是亲密关系的陪伴与支持；提升自己各方面的生活能力，使自己真正的强大起来；敢于突破，勇于尝试，持续的扩大自己的安全感范围。在我们的安全感一步步的强大起来的过程里，自卑、胆怯、消极、被动、退缩、推卸……等负面的心理特征自然就会一点点的减轻。

27、接纳是改变前提

我们经常在说接纳，也经常在说改变。那么，既然要接纳，又为何而改变？既然要改变，又为何而接纳呢？我相信这是很多人的疑问。举一个简单的例子，饿了就吃。在这里接纳的是“饿”的感觉，改变是“吃”这个行为做法。倘若不接纳

饿这个感觉，并且不做出吃这个改变，会怎么样？最坏的可能性是饿死，人的本能不会允许自己饿死的，所以就会持续的用饥饿感给人制造痛苦，促使人改变。倘若接纳了饿的感觉，而不做出吃的改变，会怎么样？也是很难接纳的，因为饥饿感会持续的引发人的痛苦，促使人抗拒和改变。那么，接纳了

“饿”的感觉，做出“吃”的改变，结果会怎么样呢？结果就是吃饱了，不饿了。也就不存在所谓的痛苦和抗拒了。

也就是说，对于“负面”的存在我们无须去消除，本身这些“负面”的存在都有其价值和意义，无法被直接予以消除，我们可以接纳、允许，或者置之不理。我们只需要提倡并发展“正面”的存在就可以。接纳“负面”的存在，所要做出的改变就是发现、发展“正面”的存在。正面和负面，是为了方便语言表达所做的区分，世间的一切都是平等的，原本是没有正负、是非、对错、好坏、高低、贵贱之分的。比如，感到自卑、胆怯、消极、悲观、回避、退缩、推卸…我们可以接纳这些存在，并且做一一些什么使自己变成自己期望的模样。

这也正符合森田疗法所说的：顺其自然，为所当为。对于“负面”的想法、情绪和行为、症状表现顺其自然，采取无为的态度，不作为，允许其存在和发生，或者置之不理。对于我们想要的“正面”的思维、情绪和行为表现，我们则要积极、主动的去思考、去感受、去作为，也就是要为所当为。

28、改善人际关系

每个人都是孤独的，都有一份空虚在，也都需要通过人际关系来获得温暖和陪伴。我们会喜欢一些人，并且主动的去靠近。也会有人喜欢我们，而主动的来靠近我们。人与人之间关系的建立，是从认识、了解、熟悉到亲密的过程，也有的人就保持在了认识、了解或者熟悉的阶段，没有达到亲密的程度。所以说，两颗心的靠近是需要时间的，如果太快的去靠近一个人，很可能让对方感觉到不安全，从而回避和拒绝。

当然也有快速建立关系的秘诀，就是以对方为中心，凡事为对方考虑，以对方的感受为感受，以对方的需求为需求，全心全意的和对方在一起，这样就可以让对方感到安全、舒心，就可以更快的和对方建立关系。但同时，这样做有一个副作用，就是当我们全心全意的为对方考虑的时候，自己就不存在了，感觉失去了自我，好像是在为对方而活。所以我们也会变得越来越渴望回报，渴望对方也能像我们对待他那样的来对待我们自己，而如果对方没有这样做或者做的不够，我们就会产生怨恨，进而问责、疏远对方。快速亲近之后就是疏远。

其实这样做，也是能够获得回报的，比如精神上的满足和物质上的满足。对方会因为我们的爱而爱我们，也会因为我们的付出而给予一定的精神的或者物质的回报或补偿。比如谈恋爱时的，一方对另一方的追求，就是一个持续付出的过程，之后有可能会收获对方的爱，也有可能得到对方的拒绝。再比

如，对上级领导或客户的迎合，会使我们获得上级领导或客户的青睐，从而给予我们各种各样的我们想要的回报。

人际交往有一个黄金法则：像我们期待对方对待我们那样的去对待对方。也有一个反黄金法则：期待对方像我们对待对方那样的来对待我们。也就是说，我们的付出是基于我们自己的需求，对方有可能会回报我们，也有可能不回报我们。这要看我们的付出是否是对方需要的，也还要看对方是否愿意来回报我们、是否有能力来回报我们。所以说，我们如果是基于获得回报而去付出，就要看看对方是否愿意或者有能力来回报我们。长久的单方面的付出，是极易产生不满和怨恨的。

在与人建立关系的时候，要特别关注的点是：自己的需求是什么，对方的需求是什么；自己能满足对方什么，对方能满足自己什么；自己满足对方的方式是什么，对方满足自己的方式是什么；自己的付出是否是对方想要的，对方是否清楚自己想要什么；自己的付出与收获是否是平衡的，对方的付出与收获是否是平衡的。如果说关系的双方都能够比较以对方喜欢的方式满足对方的需求，就是一段不错的关系。如果说不能如此，就需要保持适当的距离，寻求更适合的关系对象。

对于现有的不能更换的关系对象，比如父母、兄弟姐妹、上级，我们可以保持适当的距离，既不要有太多的付出，也不要有太多的要求。因为如果对方本就不是能够与我们相互满足的关系对象，过多的去付出，或者过多的要求，都会是关系的

双方心里失去平衡，从而产生很多的矛盾。相互的理解、接纳、尊重，而又不过于亲密，也许是最恰当的做法。

29、人际关系图谱

人际关系图谱，是以自己为中心，向外扩散，涉及当前和自己有关系的每一个人，并且以关系的亲密程度来排序。也可以以表格的形式呈现。作用是帮助我们认识自己和对方的需求，发现我们当前的人际关系中存在的问题，以更合理、有效的方式建立稳定的人际关系。单个人际关系图谱的要素包括：自己的需求是什么，对方的需求是什么；自己的付出和方式是怎样的，对方的付出和方式是怎样的；自己喜欢对方什么，对方喜欢自己什么；自己讨厌对方什么，对方讨厌自己什么；自己对对方的期望是什么，对方对自己的期望又是什么。

对 象	要 素		情 况	备 注
上级	需求	自己		
		对方		
	付出	自己		
		对方		
	收获	自己		
		对方		
	喜欢	自己		
		对方		

	讨厌	自己		
		对方		
	期望	自己		
		对方		
自己可以做什么				
自己可以怎么做				

表格的内容事先不做任何的预设，会有无限的可能性。从对方的角度出发，在填写对方的要素的时候，我们可以通过回忆、观察对方来填写，也可以直接去询问对方。如果方便的话，可以两个人一同填写，这样就可以即时的促进两个人对自己和对方的理解，可以即时的改善两个人之间的关系。

30、和上级的关系

要说起人际关系，首先会想到的也许就是上下级的关系，比如和父母的关系、和老师的关系、和领导的关系。我们和上级的关系大都是以和父母的关系为原型的，如果说没有父母，那就是其他抚养人。如果我们在和上级的关系里，感觉被轻视、被控制、被压迫，感到压抑而又无可奈何，心中有所不满和怨恨，而又被动的服从。我们就可以看看现在的感觉，在以前和谁的关系里曾经多次的出现过。很有可能是父亲或者母亲，或者其他亲近的抚养人。而和上级关系改善的过程，也势必会带动和抚养人关系，带动我们和自己关系的改善。

我们首先要理解上级这个角色，上级为了带领下属完成工作，需要有一定的主观权威性，需要下属一定程度的服从安排，害怕下属有太多的主观能动性，而又期待下属可以积极、主动的完成工作。而且，上级也是人，而且并非完人，也会有自卑、胆怯、退缩和推卸，越是感觉自己弱小的领导，就越是会控制和操纵下属。那么，作为一个下属，就需要跟随领导的意愿，服从领导的安排，想领导之所想、急领导之所急，先把自己的想法和意愿放在一边，积极、主动的完成领导布置的任务和自己分内的工作。多少就会有一些没有自我的感觉，长期被动的服从和接受，也会使人感到厌倦。我们需要在服从安排和自主性之间取得一个平衡，一方面是按照领导的意愿去以领导喜欢的方式完成领导布置的任务，再一方面可以用自己喜欢的方式完成自己分内的工作，这样既服从了领导，又很好的完成了工作，也满足了自己的心理需要，使自己感觉工作是比较开心的。如果说已经对领导产生了很多的不满，而且领导也不很喜欢自己。那么最简单的方式就是换工作。如果无法换工作，就还是要做出一些牺牲的，首先从领导的角度出发，去满足领导的需要，并且在这一过程里逐渐取得自己的心理平衡，一方面改善自己和领导的关系，再一方面也使自己对工作产生兴趣，使工作成为能够满足自己心理需要的有效途径。

31、认识我们自己

我们都是经由他人而遇见自己，靠自己一个人顿悟是很难的。我们和自己的关系直观的反映在了和他人的关系里，特别是亲密关系里。我们会发现，我们和他人对彼此的评价，会惊人的相似。当我们理解、接受、认可、欣赏和喜爱对方的时候，对方一般也是理解、接受、认可、欣赏和喜爱我们的。而当我们拒绝、否定、贬低和讨厌对方的时候，对方一般也是拒绝、否定、贬低和讨厌我们的。这就是人际关系的相互性。其实我们对对方的评价和对待方式，恰恰是我们对自己的评价和对待自己的方式，我们可以经由关系而更好的认识自己。

一般来说，每一个人都有一个内在的父母和一个内在的小孩。内在的父母就是我们的理性，内在的小孩就是我们的感性。内在父母代表了法律法规、道德规范、行为准则、是非对错、好坏善恶……内在小孩则代表了生命本能、心理需求和渴望、情绪感受……如果我们的内在父母和内在小孩的关系是和谐的，我们会感觉轻松、愉悦。而如果我们的内在父母和内在小孩发生了矛盾、冲突，我们会焦虑、忧伤。比如说内在父母的要求过高，内在小孩感觉不堪重负，拒绝、抵抗。再比如说，内在小孩过于任性，内在父母感觉受挫，感觉自己不可控。我们可以降低对自己的要求，学会理解和安抚自己的情绪，学会满足自己的心理需要，以此来改善和内在小孩的关系。在和内在小孩的良好关系的基础上，给与引导、教育，

使我们更符合社会化的标准。同样的，如果我们推己及人、将心比心、换位思考。我们也就能够理解他人一些做法和行为表现背后的心理需求。而非只是去否定、贬低或者谴责他人，也能够给与他人理解、认可、尊重和欣赏。而当我们去爱他人的时候，我们也会感觉自己的内心是美好而富足的。

32、性观念的影响

有一位求助者，她告诉我她有一种“奇怪”的症状：远远的看见异性走来，脑海中就会浮现出他的裸体，并因此而感到非常的羞愧和自责，影响了人际关系。我问她是什么样的裸体，她说都一样，就像是医院里陈列的塑料标本一样。进一步的询问的得知，尽管她已经三十多岁了，但至今都没有谈过恋爱，她的父母对她的婚事也并不着急。由此我们看出，她都已经三十多岁了，有与生俱来的对于异性的好奇和渴望，难免就会幻想异性的裸体，幻想和异性发生性关系。这是任何人都会有生理、心理想象，不这样反而就不正常了。而在她出现这个“症状”的时候，她感到非常的羞愧和难以接受，并且伴随着自责，从而无暇顾及其它，影响了和对方的谈话或正在做的事情，从而对人际关系和生活工作造成了一定的困扰。

所以，我告诉她：你这些都是正常的，不只是你会这样，所有的人都会这样，不管是男人还是女人，这是一种正常的生理、心理需要，是因为你不了解、不接受，从而拒绝和压抑

它，才会使这种“症状”持续的存在，并且形成固着的。这就好比我们有了一个心理愿望，无法得到满足，或者被我们压抑了之后，就会变的越来越强烈。所以，你可以基于理解接受“症状”的存在，这样不仅可以减轻你的痛苦，减轻“症状”对你的人际关系和生活的影响，还可以使你的症状慢慢的减轻。而且你还可以通过其他的一些方式，更好的来满足自己的心理需要。她想了想之后接着问：如果我找一个男朋友，症状会减轻吗？我说：嗯，有可能，正是因为你有这样的对于性的观念，才影响了你和异性的交往，导致你到现在都没有找到理想的伴侣，等你的性观念转变之后，你就可以放开你自己，大胆的去寻找适合你的伴侣，而不是像之前那样看着机会在你眼前溜走。而且等你找到理想的伴侣后，和伴侣在一起的生活也会逐渐影响你的性观念，使你更加能拿得起、放得下。因为她的“症状”形成的时间还不长，没有形成固着，而且比较单纯和简单，调整了她对于性的看法之后，就获得了改善。

33、接受不同的看法

我们都希望能够获得周围人的接受和认可，当出现了一些不认可或否定的声音的时候，我们就会感觉心里不太舒服，感觉被侵犯，心想对方有什么权利来评价自己，并且不想再看见对方。然而呢，生活中总是不可避免的存在不同的声音，总是会有人不喜欢甚至讨厌我们。我们为什么接受不了不同的声音

呢？这是因为每个人的内心里或多或少的，都有对自我的怀疑和不认同，当自己的所言所行被别人不认可或否定之后，便会唤醒那种个人对自我的不认同，从而感到心里不舒服。

我们要知道是，每个人都在用他自己的价值标准来评价我们，如果说我们没有获得某个人的认可，那是我们没有符合他的价值标准。是他感觉自己的价值标准受到了挑战，从而对我们加以否定的。而如果我们获得了某个人的认可，那也是我们的所言所行符合了他的价值标准。再一个，有的人习惯于通过否定他人，来验证自己是对的、好的，我们会发现，他不只是在挑剔我们，同时也会去挑剔其他人。似乎，他只有通过否定什么，才能够证明他自己的存在和价值。一个有存在感、有价值感的人，是很少会去否定他人的，会更多的去尊重他人。所以，对于他人的不认可和否定，我们一方面可以理解自己，尊重自己的感受，也看一看，对方是因为什么而不认可和否定我们的。如果说我们的一些所言所行，获得了大多数人的不认可和否定，我们也可以调整自己的言行，以符合大众的标准。坚持己见是需要勇气的，需要对自己有足够的认可和相信。

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。

34、足够好的自己

如果说更倾向于看到自己的缺点、不足和缺失，当下就会感觉到痛苦，并且因此也会产生对未来的焦虑。也就会更倾向于看到未来的各种不好的可能性，甚至是对于未来的灾难化联想。这就好像是对自我的否定和批判：你很糟糕、你有错、你有罪、你有病，你就应该痛苦。从而使行为也变的消极、被动和退缩，从而离幸福生活越来越远。可以说，人快乐与否，来自于当下对自我的认识。对自我不同的评价，会引发不同的情绪感受，从而影响后续的行为表现。我们每一个人都是自己人生的编剧、导演和主演，我们在用自己的思维方式，导演我们当下和以后的人生，是悲剧还是喜剧，取决于我们自己。

而如果说更倾向于看到自己的优点、长处和富足，人在当下就会感觉到轻松和愉悦，并且也会想到未来的各种美好的可能性。从而行为也变的积极、主动，从而一步步的朝向自己所向往的美满生活。可以说，是过去的生活经验，把我们催眠成现在这个样子的。如果在过去遭受了很多的挫败和来自于他人的否定，我们会习惯于自我贬低；如果过去有很多的成功与肯定，我们会习惯于自我欣赏。如果已经养成了自我贬低的习惯，并且对当前的情绪感受和生活造成了负面的影响。

我们可以怎么办呢？怎么样来重新催眠自己呢？

可以通过以下几点来改变自己：1、对于当前的负面情绪和症状顺其自然，不刻意的去关注，也不刻意的去抗拒，有就有，没有就没有，顺其自然；2、对于当下的自己，多关注一下自己的优点、长处和富足，可以一条条的写下来，并且反复的暗示给自己，从而满意于当下的自己，从而使自己感觉身心轻松和愉悦；3、对于未来，更多的关注未来美好的可能性，可以通过联想的方式具象化为画面，从而激发自己的信心和改变的意愿，从而使自己的行为变的积极和有效；4、想一想，自己可以开始去做些什么来达成自己想要过上的幸福生活，并且开始去做。用当下的积极、有效的行为，来一步步的实现我们的愿望。思维习惯是很长时间养成的，要改变也不是一朝一夕的事情，所以以上练习要经常做，做一次就会有一次的效果。

35、需要爱和被爱

不论外表看起来多么理性、多么坚强，每一个人的内心都是脆弱的，都有对于爱的渴望。我们渴望温暖的怀抱，渴望认真的关注。我们对于地位、名誉和物质的追求可以无限的延伸，我们所有的努力，也不过是为了获得更多、更温暖的怀抱和更多、更认真的关注。不同的是，有的人可以很好的满足自己，而有的人则更倾向于批判和压抑自己。如果我们对于爱的需求一直以来都是被拒绝和打压的，我们便会对他人失望，于

是形成自我封闭，也学会了拒绝和压抑自己的需求。所形成的性格特征和行为表现就是内向、沉闷、孤傲、不合群……

如果我们对于爱的需求，一直以来都是被尊重和满足的，我们便会认可自己、相信他人，更愿意与他人建立亲密关系，更为开朗、活泼。内向的人倾向于封闭自己，拒绝与他人建立关系，拒绝爱，害怕被伤害，处于一种防御状态。外向的人倾向于开放自己，主动与他人建立关系，从而可以在人际关系里获得温暖和关注，来满足自己对于爱的需要，去爱他人。

每个人都是需要被爱的，我们也都需要经由爱他人而爱自己。所以不妨鼓起勇气，做出一些尝试，主动的去和某个人建立关系，通过爱的交互来疗愈自己。如果在关系里感觉受到伤害，试着感受和陪伴自己的心。也许我们会习惯性的再一次退缩，从而再次把自己封闭起来。没关系，试着接受和原谅自己，并且再一起的鼓起勇气，开放自己。我们就是在一个持续开放自己的过程里，一点点的成长、强大起来。持续的扩大我们安全感的范围，直到把整个世界都变成温暖的家园。

36、人际互动模式

有一种人际关系互动模式，在与其他人交往、交谈时，自己的内心是不自信的，于是就想到了自己有很多的缺点和不足，很怕被别人发现，很怕别人会因为自己的这些缺点和不足，而讨厌、排斥自己，从而变得很紧张，从而无意识的流露出对对

方的排斥和拒绝，甚至是抗拒和敌意。当对方看到了自己这样的表现，就会感觉自己是讨厌或者憎恨他的，从而感到紧张，从而就真的开始拒绝和排斥自己。这是因为对方也是人，也需要获得自己的接受和喜爱，也会害怕被我们拒绝和排斥。大家会发现，这其实是自己自编自导自演了自己的人际关系。

我们可以尝试一种新的做法，在与人交往时，试着忽略自己的想法和感受，允许自己有这样、那样的想法，允许自己有这样、那样的感受，带着这些想法和感受，持无所谓的态度，不作任何的干预。试着把注意力放在对方身上，去关注对方的衣着打扮、言行态、表达内容、表达方式、用词语法，去关注对方、感受对方，和对方在一起。对方的表现和表达里有对也有错、有好也有坏，这些都没关系，我们可以忽略他错的、坏的，试着去关注他好的、对的方面。因为我们的目的不是去批判或者谴责他，我们的目的很明确，我们是要与他建立良好的互动关系。我们可以试着去欣赏他，用我们的言、行、态告诉他我们很欣赏他，或者也可以直接向他表达我们对他的理解和欣赏。当对方感受到了我们对他的关注、理解和欣赏之后，他就会感到很舒服，从而开始喜欢我们，并且也会因此而发现我们身上存在的优点和长处，并因此来认可和欣赏我们，使我们感到自己是被关注和欣赏的，从而感觉身心放松、愉悦，我们就收获了我们原本想要的人际关系。我们享有我们人际关系的

主导权，我们可以通过改变我们的策略方法，来改善我们的人际关系互动模式，并因此获取更多的能力感和掌控感。

37、面对和解决问题

有一位朋友，总是害怕听到一些负面的信息，一旦听到了就会感到非常的焦虑，不受控制的往自己身上联系，越想越害怕，进而感觉生不如死。经过详细的讨论发现，他是接受不了各种不好的可能性，拒绝承认和面对，然而又忍不住的要去联想。这是因为，他一方面因为焦虑而拒绝、逃避，另一方面又感到不甘心，想要去挑战、超越自己。所以一边逃避着，一边又抗拒着，形成了比较强烈的心理冲突，感到非常痛苦。

在咨询的过程中发现，他非常的害怕“一切皆有可能”这句话，因为这句话意味着各种不好的可能性也会发生。于是我带领他反复的默念这一句话，一开始他感到很害怕，我提醒他：允许你自己感到害怕，感受你的害怕，和你的害怕在一起，继续默念。慢慢的他就感觉越来越放松，不再害怕这句话了。这里面的原理是：我作为一个专业心理咨询师，我坚定的语气给到了他心理支持；再一方面，他面对了自己的害怕，接受了自己的害怕，没有逃避，这样的成功给到了他信心，反而放松了下来，不再感到害怕了。对于他目前正在害怕的其他一些语句也做了类似的训练，使他获得了更多的成功经验，提升了他的自信心。在以后的生活里，他还是会看到或者听到各种

负面的信息，这是不可避免的，所以重点不是使他不再害怕目前的这些信息，而是提升他的力量感和自信心，勇敢的允许和面对各种不好的可能性的发生。当然，对于目前的他来说，还没有培养起足够的自信心和勇气，寻求于专业人士的帮助，以获得心理支持，还是很有必要的。等他逐渐的内心强大起来，就可以脱离心理咨询师的支持，慢慢的自己独立起来。

38、主动紧张而放松

有一种现象，就是越想放松越放松不下来，越不想紧张却越紧张。在这种情况下，情绪和身体反应是失控的，会让人感觉很受挫。比如说有一位朋友，在去厕所撒尿的时候，如果旁边有人，就会感到非常紧张，怎么也尿不出来，越着急就越紧张，就越尿不出来。他最大的担心就是别人会看到他尿不出来，从而嘲笑他、羞辱他。经过回忆，他上初中的时候，有一次撒尿，有几个高年级的同学把他打了一顿，并且羞辱了他，从那时候开始就有了这个症状。之前他也做过很多的心理治疗，但都没有效果。于是我采用一首快节奏的音乐，并且引导他允许自己紧张，使自己紧张，尽情的紧张，他反而越来越放松了。使他获得了这样一种经验：紧张的目的就是为了放松，如果不允许自己紧张，反而很难放松下来，允许了自己紧张，并且主动的去紧张，反而可以获得真正的放松。并且带领他做

了全身绷紧放松训练，依次用力的绷紧小腿、大腿、臀部、腰部、腹部、胸部、手臂、肩部、脖颈，经由绷紧而放松。

这里面的原理是：当我们紧张的时候，会出现一些身体反应，而这时候，我们感觉自己是失控的，自己无法掌控自己，反而感到恐惧。然而我们与紧张对抗，或者想要放松，均无济于事，反而会进一步的感到迷茫、无助，加重失控、恐惧感，而如果我们变被动为主动，主动的去紧张，带领自己紧张，这样反而恢复了掌控权，反而获得了自信心。并且带领他主动的绷紧膀胱、尿道，恢复对膀胱、尿道的掌控权。也就是经由顺应、带领，而恢复了对情绪和身体的掌控权，获得了自信心。那么经由掌控感和自信心的提升，逐步解除心理困扰。

39、空虚感与存在感

通常来说，当人在感到挫败或者无聊的时候，就容易出现一些心理困扰，而当人感到顺利或者充实的时候，则不会有心理困扰。这是因为，挫败感和无聊，会引发了人的无能感和低价值感，所以人的身心就会自动自发的创造出一些问题去解决，并经由解决这些“无中生有”的问题，而获得存在的价值感，说的通俗一点就是：有事干了。也可以说，问题是因解决而存在的，有了一个目标，就是问题一旦解决之后，就会获得幸福感。那么解决问题本身就成了存在的意义。然而问题却始

终无法被解决，其实呢，问题被解决的时刻，人就失去了存在的意义，就会感到空虚，通俗一点说就是：没事干了。

电影《门徒》里有一句台词：到底是空虚可怕，还是毒品可怕。恰恰因为是人的内心空虚，才会去吸毒的。也恰恰是因为内心空虚，才会对“症状”欲罢不能。所以说，症状是无法被直接祛除的，症状被祛除后，人不仅不会感到幸福和满足，还会比死了都痛苦。我们首先要找到我们存在的意义，用更有价值、更能体现我们的能力的方式，来填补我们的空虚。

那就是提升我们的视野、扩大我们的格局，找到更有意义的事情去关注和解决。举个例子，在一个村子里，有一户人家里，一个人受了工伤残废了，对这个家庭来说，就是无法承受的灾难，而对于整个村子来说就是一个事件，对于整个镇子来说就是一个消息，对于整个县城来说什么事也没发生，对于整个市、省、国家来说什么事也没发生。就是说，格局越大问题越小，问题越小越不重要，越不需要被解决。也就是说，如果我们有了更重要的、更有意义的、更能展现我们能力的、更能实现我们价值的事情去做了，症状自然会一点点的消退。

40、经由顺应而掌控

有一位朋友，总是感觉经理在压迫他、厌烦他，自己也很不喜欢这个经理，一方面屈从于他，遭受他的批评，一方面也感到很痛苦。他和经理的关系模式是：压迫和反抗，相互排

斥，厌烦和恐惧；经理在压迫、排斥、厌烦他，他在反抗、排斥、恐惧经理。他对经理的期待是：和善、有耐心、有同情心。经理对他的期待是：领会自己的意思，认真的完成工作。他对经理的不满：苛刻，不教而诛，难以预测，没有亲和力。经理对他的不满是：不能领会自己的意愿，经常犯错。这位朋友现在有三个选择：1、远离经理；2、继续保持现状；3、经由改善和经理的关系，使自己不那么痛苦，相对比较舒服。因为他还需要这份工作，所以排除选项一；他不想再这样痛苦，想要改变，所以排除选项二；那么就只剩下选项三。

可以说，任何的下属都不可能感到很舒服，因为上级这个角色本身就需要下属能够按照他的意愿去做好事情，势必就会剥夺下属一定的自主性，而且做不好还会批评下属，做的好也未必会有嘉奖。不同是有的下属拒绝、排斥上级，和上级对着干，上级就会进一步的给下属施加压力，或强求、命令，或批评、指责，期望下属能够按照自己的意愿完成工作；而有的下属会迎合、顺应上级，尽管也会做不好、遭受批评，但相对比前者要少一些痛苦，相对更舒服一些。那么，这位朋友如果想要改善和经理的关系，使自己不那么痛苦，相对比较舒服一些，也就需要像其他的同事一样，顺应经理的意愿，用心领会经理的意思，按他期望的方式认真的完成工作，尽管可能也会达不到经理的要求，也会遭受批评，但要比原来的做法要好一些。也就是说，这位朋友原先是在通过对抗、排斥的做法，使

经理厌烦自己，对自己施加了更大的压力。他可以调整为迎合、顺应做法，使经理不那么厌烦自己，相对的和善一些。通过他自己行为做法的改变，他就能够影响经理的情绪和做法，其实这也是一种对经理的掌控。所以说，我们想要掌控人际关系，不一定非得去直接的控制对方，我们也可以通过顺应、服从的方式，来干预和影响对方的情绪和行为做法。

41、存在就是价值

有一位朋友，在短短几年时间里，遭受了很多次的挫败，从而变的自卑，感觉自己没有价值，自暴自弃，甚至产生了自杀的想法。通过交谈，发现他是一个特别理性的人，理性对情感形成了压抑，负面情绪积压在内心里面，使他不堪重负，从而有了自杀的想法。于是我首先采用了音乐疗法，帮助他抒发、表达自己的情绪感受，他感受到了自己的内心里是感觉自己失败、无助和凄凉的，是感觉正在被大家嘲笑的，并且做出了语言的表达，之后他的正面情绪和想法就开始浮现，他想到了家人的爱，想到自己要做一些对自己有帮助的事情。

这是因为，在理性之下，压抑的是负面情绪和消极想法，在负面情绪和消极想法之下，压抑的就是正面的情绪和积极的想法。我们可以先把理性放在一边，看到我们的负面情绪和消极想法，并且予以表达，予以释放，之后，我们的正面情绪和积极的想法就可以重见天日。而且回顾他的人生，他就是在一

个持续证明自己的过程里，一直不知道满足，这山望着那山高，持续的挑战、超越，一次次的取得成功，之前他一直都是感觉很自信的，但是后来他的人生开始走下坡路，一次比一次失败，从而感觉自己没有价值，痛恨自己，又不甘心。

他对于自身价值的定义是：要持续的挑战、持续的突破、持续的成功，才能证明自己是是有价值的，而如果失败了，特别是连续的失败，自己就没有存在的意义和必要了。他说：有时候他会想到自己可能会沦落到去扫大街，那么他一定会提前结束自己的生命。那么，实际上也有很多扫大街的人，他们并没有因此而感到非常自卑，而感觉自己的人生没有价值，而想要结束自己的生命，反而他们普遍过得比较轻松和快乐。

这实际上就是对于自身价值定义的问题，其实我们的存在本身就是价值，与我们的表现无关，与我们做了什么无关，与他人的评价无关。自卑与自信，是我们比较的结果，就看我们怎么去比、和谁比。就像前面那位朋友，即使在他最成功的时候，他要和那些比他还要成功的人比，他依然还是失败的，在他现在感觉自己失败的时候，去他那些比他还要失败的人比，他也还是成功的，而比较其实没有意义。就像前面说的，我们的价值就是我们还存在着，就是我们还在创造价值，那么，不管我们创造的价值多少、大小，我们就都是有价值的。而且我们生来就是为了幸福、快乐的过完这一生，即使我们取得了再大的成功、做成了再多的事情、获得了再多人的认可，而如果

我们自己是感觉痛苦的，那又有什么意义呢？反而如果我们是快快乐乐的，即使一事无成，那其实也没有什么。所以，前面那位朋友想要从根本上解决他的问题，需要重新定义他自身的价值。那么，等他的价值观、人生观做出了相应的改变，从此以后，不管他是成功的、还是失败的，不管他的表现如何，不管别人怎么看待他，他都可以比较自信而快乐的生活。

42、别人怎样看自己

别人对我们是怎样的看法，可以引发我们对自己的评价。比如，如果别人认可、欣赏我们，我们也会因此而认可、欣赏自己，从而感到身心放松、愉悦；而如果别人否定、厌恶我们，或者我们感觉没能令对方满意，我们也会否定、厌恶自己，从而感觉身心紧张、低落。其实我们从心里面是期待我们周围的人能够认可、欣赏我们的，只是很多人不承认，或者没有意识到这一点，我们表现出来的就是害怕别人不喜欢、看不起自己，害怕自己表现差，讨厌、贬低自己。而当我们在讨厌、贬低自己的时候，就会出现一些身心的不适感，比如焦虑、抑郁、恐惧，以及一些莫名其妙的症状，比如失眠、疑病、惊恐、强迫。之后，很多朋友会想着如何去消除自己的症状和负面情绪，却没有想到这些问题恰恰是自己对自己的厌恶、贬低造成的。我们不妨承认自己的心理需要，可以说每个人都需要被周围的人接受、认可和欣赏，要不然我们这么努力

是为了什么？这并不可耻。然后我们也可以通过努力去获得他人的赞许，比如在意他人的看法、顾及他人的感受、为他人考虑、自己做出成绩、创造更多的价值。而当我们的努力无法获得每一个人的认可，甚至无法获得大部分人的认可，又或者因为自己付出了太多而没有得到足够的认可而感到心里委屈的时候，我们不妨多理解自己，多给予自己认可和肯定，并且调整我们的做法。很多人都在向外求，很多时候也都能在外面得到满足。但有的时候向外求不来，我们就可以向内求。无论我们的表现如何、我们做了什么、他人是否认可我们，只要我们能够理解、认可自己，我们一样是可以感到身心放松和愉悦的。反而有一些人，尽管已经很努力了、创造了很多的价值、获得了很多的认可，但依然在内心是否定自己的，也一样过的不快乐。我们可以对自己好一点，多爱自己一些，比如做自己喜欢的事情，包括吃自己喜欢吃的、喝自己喜欢喝的、买自己喜欢的东西、玩自己喜欢玩的、去自己想去的地方、和自己喜欢的人在一起。让我们的身心感受到，我们是理解、接受、认可和喜欢我们自己的。爱自己，从爱自己的负面情绪和症状表现做起。如果我们还在拒绝、排斥我们的负面情绪和症状表现，我们就依然是在排斥和拒绝自己。其实，当负面情绪和症状被我们理解和接纳了，它们自然而然就会减退。因为负面情绪和症状的存在，就是在提示和呐喊，在呼唤我们爱自己。

43、感觉连接记忆

当下发生的一些事情，会引发我们的某种情绪感受，而情绪感受会连接过去的记忆，使我们想起一些或喜悦、或悲愤的往事。比如说，有一位朋友，在和婆婆相处的几天里，感觉婆婆对自己不太认可，而自己也没能使婆婆满意，于是引发了焦虑、怨愤的情绪，进而想到过去母亲和老公对自己造成的伤害，从而变得很难受。首先引导她表达了自己的对婆婆、母亲、老公的不满，待负面情绪和想法被看见、接纳和表达之后，就减轻了她心里面的痛苦。实际上除了她自己，没有人能够使她痛苦。是婆婆、母亲和老公对她的不认可，引发了她的自我责备。对他人的怨恨，实则是对自己的怨恨。她所表现出来的就是痛恨自己，认为自己做的不好、很失败、很丢人。而这种对自我的痛恨和贬低，就会引发相应的身心困扰。当她开始看见、理解和接纳自己，她也就能够理解和接纳她的母亲、老公和婆婆在过去对她所造成的伤害，将心比心、推己及人、换位思考，站在对方的角度上看问题，从而原谅他人。

还有一点，就是情绪影响着我们对某些事情的解读。当我们心情糟糕的时候，我们会更倾向于给与事件负面、消极的解释；而当我们心情愉快的时候，我们则更倾向于看到事件积极、有利的一面。所以说，请避免在情绪状态不稳定的时候做出评判或者决定，受我们情绪状态的影响，我们所做出的评判或决定一般也都是有问题的，要么偏激，要么片面，很可能会

对自己或他人造成不必要的伤害。换个角度看，当前所遇到的事情对我们造成的伤害，给了我们一个疗愈自己内心的机会，给了我们一个情绪宣泄的出口和一个重新解读过往经验的契机，使我们可以更好的感受自己、理解自己和爱自己。

44、掌控感和安全感

对自己自身和生活环境、人际关系的控制，是一个人安全感的基石，安全感缺乏的人表现出尤为强烈的控制欲。而且当对外部生活环境、人际关系的控制感到无力的时候，便会大部分转向内部对自身的控制，包括对自身情绪、想法、身体反应、行为表现的操控。然而自身情绪、想法、身体反应、行为表现原本都是自然而然的，一旦进行人为干预，就会变得紧张、僵硬、不自然，而且久而久之，越控制越失控，最后收获的将是更大、更多的不安。主要是那种失控和无力的感觉让人无法忍受，所以明知道要顺其自然，可还是要去掌控。

由此我们也可以得出一个减轻焦虑的方法：在感到不安的时候，只要能够控制一样东西或者一个人，我们就能感到心安。重要的是，我们选择的对象，要能够为我们所掌控，并且不会反抗。比如一件重要物品，一只可爱的小动物，一个能够理解、接受和宽容我们的人。控制分为直接和间接，直接控制包括要求、命令、示威、强迫……间接控制包括请求、求助、示

弱、抱怨、可怜、痛苦、受伤、想死、自杀……这些控制最终都会遭至控制对象的反抗，届时面临的将是更大的失控。

还有一种比较愉快的控制方式是人与人之间的合作。人们都有自己的基本需求，可以说人做的任何事情都是从自身利益出发的，不管是对物质的需求，还是对精神的需求。所以说，在人际交往中，根据不同的关系，能够满足对方的需要，也能够从对方那里得到自己想要的：比如单纯的朋友，在一起只是为了快乐，那么，能够使对方快乐，并且能够从对方那里获得快乐，就是很不错的关系；再比如事业伙伴，能够使对方获得收益，自己也能够获得收益，也是很不错的合作关系。

而这些合作关系，在那些喜欢用求助、示弱、抱怨、可怜、痛苦、受伤、想死、自杀……来控制他人的人看来，是具有功利性的。也就是说“弱者”会认为自己无力付出，别人应该首先为自己付出，等自己有能力了再给予回报。当别人不愿意照料自己的时候，便会感觉别人都是自私的、不道德的。

这就是为什么很多人既想强大，却又总是强大不起来，因为“弱小”是有很多好处的，最大的好处就是有理由不用承担责任、付出就可以有收获。一旦“强大”起来就意味着自己要承担责任，要用付出换取自己想要的回报。所以说真正的康复就是摒弃“弱者”的身份，把自己当一个“强者”来看待，勇于承担自己的责任，学会用付出换取自己需要的回报。

电视剧《锦绣未央》里面的女主角李未央，就是这样一个人，在别人看来她只是一个弱女子，但是她在遭受各种艰难险阻时所表现出来的：对自我的坚信、勇于承担责任、顾及他人、积极的面对困难、乐观的预测未来、努力的解决问题。都会使我们感到由衷的敬佩，可以做为我们学习的榜样。

一个简单的心理疗愈过程。A 说：最近比较烦，谁会讲笑话，来几条。B 说：你，我相信您有能力使我们开心，并且您也会为此感到很开心。几分钟之后，A 说：我好了！B 说：嗯，您是怎么做到的呢？A 说：我相信我自己，我有能力处理好我所遇到的事情，如果确实超出了我的能力范围，也并不能代表我不行，我还是能够做好很多我所擅长的事情的。

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。

45、自我实现的愿望

每一个人都有表达和被倾听的愿望。当我们的表达被他人理解、接纳和欣赏之后，我们就会感到身心放松、愉悦；而当我们的表达不被他人理解，甚至是被他人拒绝和贬低之后，我们就会感到痛苦。精神分析解释说，如果在婴儿时期没有获得

妈妈足够的关注、欣赏和照顾，人在长大后对被关注、欣赏和照顾的需要就会更加强烈。我们也会发现，大部分人都在通过持续的努力来获得更多人的关注、欣赏和获取更多的资源。如果自己的努力没有得到认可，甚至是被贬低的，就会感觉痛苦，也会进一步会丧失对他人和自己的信心。而心理咨询的过程，就是给当事人营造一个安全、包容的氛围，给与当事人充分表达自己的机会，咨询师需要做到积极关注、认真倾听、用心理解，并给予适时、恰当的肯定，这就是最好的疗愈。

当事人的痛苦，一般是经由外在的“失败”而引起的自我责备。实际上，除了自我责备，没有什么能够使我们感觉到心理痛苦。也就是说，对外表达观点、施展抱负受阻、受挫之后，转而对内攻击。所以，如果当事人从外界获得了足够的关注、理解、肯定、认可和欣赏，就会减少对自我的责备和贬低，就会减轻心理痛苦，逐步恢复心理健康。而有的当事人在心理痛苦的情况下，还要遭受家人的不理解、责备和训斥，就会进一步助长当事人对自我的责备，从而感到更加痛苦。

如果遇到心理困扰，可以寻求专业心理咨询师的帮助，同时可以争取家人、亲戚、朋友的理解和支持。如果这些条件都不具备，那么就只有自己爱自己了，自己理解自己、接纳自己、认可、肯定和欣赏自己。很多心理困扰者，也在追求自我的顿悟，然而终归不如通过关系康复的快。他人是我们的一面镜子，我们可以通过他人来更好的认识自己、爱自己。

46、关注会引起泛化

有一位朋友，有一次看到一则负面消息，是关于艾滋病感染的。一般这类负面消息里包含了可怕的后果、批判、警告、注意事项……不管是谁都会感到不舒服，并且引发一些担心、害怕的联想。如果把不舒服的感觉当作正常，该干什么就干什么去，很快就可以忘记这件事情和不舒服的感觉。而如果不允许自己有这种不舒服的感觉，想要消除这些感觉和想法，就会引起持续的关注，反而会进一步的泛化。之后就去医院检查，检查了又开始怀疑检查的准确性，担心会不会有误操作，就还想要再去检查，然后一直没完没了的泛化下去，越来越焦虑、恐惧……如果说已经到了泛化到非常严重程度，再想要让这件事情过去，就需要忍受一定的痛苦，该干什么就干什么，之后会有一件更能引起自己注意的事情出现，取代原有的关注。

可以说我们每个人心里总会有点事儿，要不然就会感觉心里空落落的，就在于我们心里的是什么事儿。有的朋友就说了：为什么就我有这样的烦恼，别人就没有呢？这样也太不公平了吧！其实人家没有他这样的烦恼，人家有自己的烦恼，只是人和人之间烦恼的事情不一样。有的人在为自己的症状烦恼，有的人在为人际关系烦恼，有的人在为学习、工作烦恼，有的在关心国家大事、忧国忧民，有的人在关心地球生态。其实我们除了关心症状，也可以去关心一些别的事情。当我们渐渐的把注意力倾注在更有“意义”的事情上，症状也就会渐渐

的消退。另外，之所以会有这样的类似于“歇斯底里”的情绪和思维的恶性循环状态出现，和我们的内心里缺少爱也有很大的关系。如果说，我们平时和家人缺少情感交流，甚至还有些相互的不接纳，我们就会感觉自己孤独、无依无靠，也就会更容易感受到焦虑和恐惧。而如果有足够的爱的支持，我们就会更容易感受到温暖和放松，内心就会更有安全感。所以说，我们努力的方向也包括和家人建立更为紧密的情感互动关系，在理解、接纳和认可家人的前提下，获得更多的情感的支持。

47、心理咨询的价值

很多人感到好奇，心理咨询就是聊聊天，为什么收费那么贵？而且心理咨询师都是收费的，作为一个助人者，就不能发发善心？在这里我需要说一下心理咨询的原理，以及在心理咨询中发生了什么？咨询者带着问题来见心理咨询师，向心理咨询师倾诉自己的烦恼，心理咨询师给与积极的关注、认真的倾听、用心的理解和适时、恰当的肯定，在这个过程中，心理咨询师需要放下自己的人生观、世界观、价值观，充分的和咨询者在一起，以咨询者为中心，用咨询者的视角看问题，以咨询者的感受为感受。也只有这样，才能够充分疏导咨询者的情绪。在这个过程中，心理咨询师是一种类似于“无我”的状态。一般这个过程会持续 10 到 30 分钟，有的还会贯穿整个咨询时间。在这个过程中咨询师的承受和付出是非常大的，不信

你去这样做试试？如果不是具有专业素养、经过专业训练，可以说每一分钟都会是煎熬。在充分的关注、倾听、理解、肯定咨询者，疏导好咨询者的情绪之后，引导咨询者从负向思维、行为（即想要减轻、祛除……）转到正向思维、行为（即增加、获得……）。比如咨询者带来的问题是：遇到一个神经病、爱吵架的邻居怎么办？引导他从压倒、制服那位邻居转向以他自己这样的人如何与那样的邻居和睦相处。这样就把咨询者从拒绝、排斥、怨恨的状态引向面对、接受和积极寻求解决的状态。在这个过程中需要足够的耐心、温柔，要不然极容易遭至咨询者的抗拒。然后围绕着目标，和咨询者一起探讨解决问题的策略方法。通过回忆过去的成功经验、向周围人学习、咨询师提供建议……等方式来建立解决问题的方案，并且需要咨询者在生活中实施。并在后续心理咨询中，持续疏导咨询者的情绪，探讨所遇问题的原因和解决方法，最终解决问题。

这样一个人际关系的一般心理问题的心理咨询况且如此，更何况是 xx 症的严重心理困扰的咨询，心理咨询师的消耗和付出是尤其巨大的。再一个心理咨询师的成长也是非常漫长的，成长过程中的投资也是非常多的，一般至少需要 5 年的时间，20 万元以上的学习投资。而且心理咨询师需要接受定期的心理督导，督导费用是咨询费用的二倍以上。而如果这样的付出再得不到相应的价值回报，心理咨询师就极易失去心理平衡，成为一个心理困扰者，不久就会主动放弃心理咨询事业。

所以，心理咨询师不做免费的心理咨询，而且收费偏高，是因为心理咨询师有限的时间、精力要留给真正懂得和尊重心理咨询工作价值的咨询者。而且现在是经济社会，没有经济收入又如何在这个社会上立足呢？那么家庭贫困、没有经济收入、没有能力支付咨询费的人怎么办呢？现在网络上有大量的自助文章和书籍，包括我也在不停的写作、分享，都可以作为心理自助资料帮助自己，通过自己的努力逐渐走出困境。

48、痛苦本质是拒绝

心理层面有一个定律：越是抗拒的，就越会持续存在。我们来做个实验：现在请你不要想到苹果，一定、千万不要想到苹果。结果怎么样？越是不想想起，就越会想起。就好比一些失恋的人，拼命的想忘记对方，却记得越来越牢固；越是怨恨对方，却总是能想起对方的好。对于我们的负面情绪也是如此。在感到紧张的时候，如果不允许自己紧张，排斥、抗拒自己的紧张，拼命的告诉自己：不要紧张！绝对不能紧张！却总是会越来越紧张，最后紧张感泛化到生活的方方面面。

从催眠学上来说，当我们暗示自己“我不要紧张”的时候，我们的身心会自动的过滤掉“不”字，那么接收到的指令就是：我要紧张！对于紧张如此，对于担心、害怕、难过、伤心…等负面情绪同样如此。总结起来就是：痛苦的本质是拒绝，痛苦因拒绝而持续的存在。也就是说，当人在感觉不舒服

的时候，如果采取了回避、拒绝、对抗的态度和策略，不舒服的感觉就会越来越严重。有的人就是无法忍受一开始的不舒服，下意识的回避、拒绝、对抗，反而变得更加痛苦。

如果能够接受、允许甚至是忍受一开始的不舒服，带着不舒服的感觉继续做自己的事情，那么不舒服的感觉，就会慢慢的被新的感觉取代。如果说，痛苦已经被自己无意识的通过回避、拒绝、对抗而强化，甚至是泛化到很多方面，那么当下的痛苦，就只能先忍受，带着现有的痛苦，该干什么就干什么去，慢慢的痛苦的感觉也能够过去。另外，回避、拒绝、对抗的做法所导致的失败，也会引发挫败感和失控感，在这个时候的当事人，会更加渴望能够掌控自己的情绪、思维和身体反应。其实就是不甘心，明知道回避、拒绝、对抗有害无益，接受、允许才是正确的出路，可还是会忍不住的去这样做。

其实，我们可以换种方式来恢复对自身的掌控感，我们可以在顺应的基础上，主动的去带领我们的身体反应。比如说，在感到紧张的时候，一方面允许自己紧张，一方面可以做绷紧放松训练，就是主动的使自己变得更加紧张。这样做我们就可以变被动为主动，逐步恢复对自身的掌控感。具体的做法是：可以绷紧自己的小腿、大腿、臀部、腰部、腹部、胸部、肩膀、手臂、颈部……的任何一个部位，用力的绷紧、持续的绷紧，直到再也绷不住了，就会自然而然的松开了、放松了。也可以逐一的绷紧放松身体上的大块肌肉，通过主动的紧张而获

得放松。另外，有的朋友就是忙忙碌碌的闲不住，思考、呼吸、走路、说话、做事都非常的快，看起来很着急的样子。实际上他们是在用“快”来回避和隔离内心里的感受。每当安静下来的时候，他们就会感觉内心里空落落的，具体的感觉描述为：紧张、难过、孤独、寂寞、空虚……其实我们不妨先慢下来，接受、允许、理解、认可、陪伴自己的这些不舒服的感觉，反而慢慢的就会感到平静和安心。具体的做法是：静静的坐着或者躺着……轻轻的闭上眼睛……做深呼吸……深深的吸气……慢慢的吐气……和自己的呼吸在一起……感受自己的呼吸……感受身体的起伏……和自己的身体在一起……感受自己的身体……感受身体的感觉……让身体的感觉自然而然的呈现……一切的感觉都是被接受的、被允许的……感受情绪在身体里自由的流动、自由的变化……一切的情绪都是被接受的、被允许的……看着自己的想法在头脑中来来去去……就像是那天边的云……自由自在、来来去去……一切的想法都是被接受的、被允许的……一切的一切都是被接受的、被允许的……可以重复的这样练习以放松。

总结起来说就是，当有一些焦虑、恐惧、抑郁、纠结的痛苦的感觉出现的时候，我们首先要接受、允许自己会有负面的情绪、思维和异常的身体反应、外在表现，如果感到不甘心、失控也可以主动的带领以恢复掌控感。在平时的时候，多使自己慢下来，接受、允许、理解、认可、陪伴自己的感觉。

49、思想影响情感

我们对事情的解读，影响着我们的情绪感受和后续的行为表现。根据合理情绪疗法的 ABC 理论，事件本身并不是影响我们情绪感受和行为表现的直接原因，我们对事件的观念和看法才是直接原因。如果我们改变了对事件的解读，情绪感受和后续的行为表现就会随之而改变。那么，在发生了一件事情之后，如果感到压抑、焦虑或者抑郁，我们可以来检视一下我们对事件的看法。具体的操作过程如下：刚才发生了什么？我是如何看待那件事情的？我这样解读那件事情，对我的情绪感受和行为表现造成了什么影响？我还可以怎么看待那件事情？改变了我的看法之后，我的情绪感受和后续的行为表现发生了什么变化？我们看待事物的角度，并非只有好坏、是非、对错、善恶、高低两类，在黑白两极之间还有无限的灰色地带，有无数种可能性。比如拿“睡不着”来举例，对于这个事件的解读，有的朋友是这样的：是不是自己心理出问题了？会不会影响明天的学习和工作？会不会表现的很差？会不会被别人看不起和排斥？会不会导致失败？会不会以后孤苦无依？会不会……可想而知这一连串的消极、灾难化的联想，会引发怎样的情绪感受和身体反应，结果只会是越来越睡不着。那么，我们还可以怎么样来看待“睡不着”这件事情呢？比较常见的看法是：可能是自己还比较焦虑、亢奋，可能是身体还没有疲惫到想入睡，可能是心里面有所牵挂还不想睡，可能是想要在夜的宁静

里思考人生，可能会对第二天的学习或者工作，产生一定的影响但不是决定因素，也需要把其他相关的方面做好，不能够把责任全部归于睡眠。改变了对于“睡不着”的看法之后，感觉比较平静、放松，睡眠就会成了一件自然而然的事情。

如果依然感觉焦虑，那就是其他的原因。实际上失眠不会单独存在，一般都会伴随着心理和生活的困扰。对于其他的心理和生活困扰，我们也可以调整自己的观念、看法，重新解读事件，扩宽自己的思路，发现更多的可能性和解决方案。

50、和领导的关系

有一位朋友向我倾诉了他的烦恼：我在生活里总是感到特别压抑，尤其是在工作单位里面，我的经理是一个特别强势的人，而且不通人情，我总是感觉被他欺压，更让我难以忍受的是，我的头脑中还会不时的冒出被他强奸的想法，真是太恶心了，我会不会是一个同性恋？经过了解，他上初中的时候，曾经被几个高年级的同学欺负，当时感觉自己特别的弱小，无力反抗，从此以后，在人际关系里面就总是感觉被欺凌，感觉压抑、愤怒，感觉自己无能为力，只能被动的服从。在家里面，感觉妈妈也是一个特别强势的人，总是会控制和操纵他，干涉他的私生活，他曾经还冒出过乱伦的想法，很是苦恼。

经过讨论发现，他总是会在人际关系里，把自己放在一个弱者、受害者的位置上，感觉别人都是强者、欺压者，而自己

只能被动忍受。可以说，他从心里面就对他人充满了回避、拒绝、排斥和抗拒，在人际交往中，无形的就会向对方传达这样的信息：你是坏人、你会欺负我、我不喜欢你、我想远离你……那么当他人接收到了这样的信息之后，就会感觉自己是被他排斥和拒绝的，从而也就真的开始讨厌和伤害这位朋友。

他其实很想能够和他人友善的相处，比如，他喜欢一个女孩，也很希望那个女孩能够喜欢她。但是他总是在和女孩的交往中，感觉到不被尊重、被剥削，从而开始讨厌那个女孩，各种看不惯她，各种挑剔和要求她，从而使那个女孩感到很不舒服，见了他就想躲避。这位朋友感到非常难以接受，他心想：我这么喜欢你，为你付出了这么多，你为什么要这样对我？于是心生怨恨，这样反而使那个女孩更加坚决的拒绝他。

大家可以看出，他的困扰是由他对自己的认识而造成的。他把自己放在了弱者、受害者的位置上，感觉自己无力、弱小、总是被人欺压。再者，被欺凌和被强奸的感觉是非常类似的，所以他才产生了领导是同性恋、自己被强奸的思维联想，这就是心理层面的感觉连接记忆。而且，实际上每个人在内心深处，都或多或少的有同性恋和乱伦的倾向。就好比如同性和亲子之间的友爱、打闹、身体摩擦、玩耍 7 互动等，都在满足人们的这一心理需求，这本来就都是再正常不过的事情。

这位朋友可以做出的改变是：重新认识自己，把自己放在一个普通人的位置上，不强、不弱，或者更偏向于强者，相信

自己有能力保护好自己。而且人和人之间是平等的，尽管人们可能会为了各自的利益互相伤害，但在内心深处都是希望能够被他人理解、接纳和喜爱的。其实，他的领导所表现出来的强势，也是因为害怕被拒绝和反抗，希望下属能够听从。人和人之间可以基于理解、接纳和喜欢，建立良好的互动关系。

51、幸福是得偿所愿

人们都在追求幸福，有时候也能够感觉到幸福。那么，幸福到底是什么呢？是有很多钱吗？是有很多人喜欢吗？是开着豪车、住着大房子、和喜欢的人在一起吗？我们也会发现，在这些方面富足的人，也并不一定会感觉幸福。反而那些普通老百姓也有很多是感觉幸福的。实际上，幸福是对缺失的满足，是终于得偿所愿。就好比，一个饿了一天的人，如果能够吃上一顿饱饭，他就会感觉很幸福；一个走路走的很累的人，如果能有个地方坐下来休息，他就会感觉很幸福；一个男孩追求一个女孩，最后女孩接受了男孩，这个男孩就会感觉很幸福；一个人想买一辆汽车，当他经过自己的努力把汽车开回家的时候，他就会感觉很幸福，而当他想换一辆更好的汽车，经过努力之后，终于如愿以偿后，他也会感觉很幸福……

幸福就是得到了自己想要的。然而幸福也是短暂的，只存在于缺失得到满足的时刻。就好比前面所说的，吃饱之后再吃

就没有幸福感可言；坐下来休息久了也会感觉乏味；被女孩接受之后便不再珍惜；买了汽车之后，就还想要更好的。

幸福也是注意指向，当我们想起了过去的美好记忆，想到了当下自己的优点、长处和富足，想到了未来的美好可能，我们就会感觉轻松、愉悦；如果我们是想到过去的痛苦记忆，想到了当下的缺点、短处和缺失，想到了未来的不好、甚至是灾难性的可能，我们就会感觉痛苦。幸福还是比较，如果我们拿着当下的自己和过去的自己、和他人比较，看到了自己的优点、长处和富足，我们就会感到快乐；而如果是在比较之后，看到了自己的缺点、短处和缺失，我们就会感到痛苦。

所以说，如果想获得更多的幸福感的时候，可以在自己有能力满足的方面，给自己制造一些缺失，然后予以满足；可以回忆过去的美好往事儿，可以看到当下的富足，可以展望未来的美好生活；可以通过比较看到自己的优势所在。这些做法，都可以唤醒我们内心里比较轻松、愉悦和满足的感觉。

52、社交恐惧的疗愈

社交焦虑的特点是：与人交谈时感到紧张不安，特别是在和老师、长辈、上级、比自己优秀的同性、喜欢的异性交往时，感到拘谨。社交焦虑比较严重的人，往往会倾向于看到自身的缺点、不足和缺失，并且习惯于拿这些去和别人的优点、长处和富足做比较，从而感到挫败。社交焦虑比较严重的人，

往往有着很深的自卑情结，是对自身能力和价值的怀疑、否定和不信任，这些都是过去的生活经验所形成的自我认识。

所以，社交焦虑者首先需要改变的就是对自我的认识，辩证、全面、发展的看待自己，看到自己身上的优势，自我肯定；对于已经看到的不足，则更多的关注如何提升自己。可以采用自我催眠的方法反复暗示自己，以替换原有的潜意识自我认识。比如常用的暗示语：我的存在本身就是价值，我还可以通过我的努力创造更多的社会价值，我爱我自己。如果难以看到自己身上的优点和长处，可以求助于专业心理咨询师。

在实际的人际交往中，注意觉察是怎样的看法使自己有了怎样情绪变化、身体反应和外在行为表现，然后调整相应的认知，以引发新的情绪、身体反应和外在行为表现。当然，具体展开的话会比较复杂。大家可以借助合理情绪疗法自助表调整自己的认知，改善心理状态。合理情绪疗法自助表可以到于飞心理疗愈 QQ 群（576109711）下载。另外，也可以按照自己所期望的样子去做，通过行为练习，来获得新的经验，从而引发新的认知、情绪和身体反应，引发一个良性的循环。

而且，问题是过去几年、十几年，甚至几十年所形成的，改变也并非一朝一夕的事情，需要经过大量的学习和练习，养成新的心理习惯。所以改变的意愿和坚持的决心，也是非常重要的。其实，很多社交焦虑者之所以问题一直得不到解决，和总是想找一个秘诀或者捷径，以快速的改变自己，一劳永逸，

有很大的关系。所以说，充分的慢下来，脚踏实地，才能够真正的快起来，越是着急、越是浮躁，改变越难以发生。

53、性自慰与焦虑

当今社会竞争压力大，生活节奏快，人们普遍感到比较焦虑。而性自慰作为一种释放压力的方式，也就变的越来越频繁。甚至一些性“变态”的行为，也经常能够从影视作品和新闻报道里看见。在说性自慰之前，先来说一说焦虑，因为焦虑是引发性自慰的一个主要原因。焦虑可以理解为是人在施展不开、发展受阻的情况下，感觉自身的生存和繁衍受到了威胁，所引发的一种情绪体验。感觉比较焦虑的人需要释放自己，有满意性伙伴的人会选择做爱的方式。而没有性伙伴，或者对性伙伴感到不满意，又或者性伙伴对自己比较挑剔的人，则会更多的采用性自慰的方式。相互满意的性伴侣之间做爱会感觉轻松、愉悦和满足。而和总是挑剔自己的性伴侣做爱，则会产生各种担心，男性就会担心自己的长短、粗细、时长...是否会令女性满意，女性是否会因此做出足够的回应；女性也会担心自己的表现是否能够取悦男性。在这种情况下，做爱都会感觉焦虑。和自己不满的性伴侣做爱，则比较难以提起兴致，难以感到兴奋，自然就不会有好的放松效果。性自慰有一个很直接的作用，就是释放和放松自己。并且在释放之后会感到疲惫和空虚，这都是正常的身心现象。有的人在自慰之后还会出现羞愧

感和负罪感，认为自己做错了，不应该这样，因此自责，从而引发了痛苦感。如果说性自慰有害，那么最大的害处就是：由于当事人的性观念，所导致的对于性的羞耻感和自慰行为的负罪感，引发的自责、自罪，产生了新的心理负担。另外，过度的性自慰，比如每天多次，是会对身体产生损耗的。也可以把性自慰理解为是对生活压力的逃避，如果遇到学习、工作或者人际关系的困扰，不去面对和解决问题，而是逃避生活，用频繁的性自慰来释放和放松自己，久而久之，人就会对性自慰产生依赖，并且会养成逃避生活的习惯。所以说适度的性自慰不会对身心造成伤害，而且是很不错的放松方式，也是人的正常生理、心理现象。而过度的性自慰，则会损耗人的身体素质，使人产生对压力的逃避习惯，影响人的身心健康。

54、拥有一个好睡眠

当今社会竞争压力很大，人们普遍都会感到比较焦虑，就有很多人出现了睡眠困扰。睡不着、睡不好、多梦、早醒，影响了第二天的学习、工作和人际关系。在睡眠困扰发生时的身心状态大概是这样的：情绪紧张、身体僵硬和各种担心、害怕的想法，越想睡就越睡不着，即使睡着了也是睡的浅、多梦，容易早醒。我们可以从以下几个方面来改善睡眠质量。

一、正确看待睡眠问题。其实睡眠问题对人造成的影响是有限的，真正对人造成影响的，是紧张的情绪和各种担心、害

怕的想法，使人看起来无精打采、萎靡不振、容光暗淡，学习、工作效率降低，反应迟钝；再一个，学习、工作和人际关系做的怎么样，和我们的能力、现实环境因素等都是有着很大关系的，也不应该把所有的失败、不顺心都归因于睡眠问题，睡眠问题是会对我们的生活产生一定的影响，但不必过分夸大其影响；再一个，黑夜是对白天的逃避，如果晚上熬夜或者没睡好，第二天就会浑浑噩噩的，会思维迟缓、反应迟钝、感受性降低，就会迷迷糊糊的，反而可以部分的隔离掉现实生活带给我们的痛苦感；再一个，其实静坐、躺卧都是休息，这也导致了晚上身体还不够疲惫，使自然睡眠更加难以发生。

二、让自己尽可能的忙碌、充实起来。不管夜里睡的怎么样，每天坚持按时起床，起来之后不要过多的停留在不舒服的感受里，尽快的开始洗脸、刷牙、吃早餐、做运动……然后开始一天的学习、工作。白天不管有多困，都不要停下来休息，避免静坐或者躺卧，如果失眠比较严重，最好先放弃午休。尽可能的让自己忙碌充实一点。放学或者下班以后，也不要闲着，吃完晚饭后做做运动，做做家务，从事一些娱乐、社交活动，也要尽可能的避免静坐或者躺卧，让自己的身心尽可能的疲惫，坚持到睡觉的时间再上床，而且不宜过早的上床。

三、和床建立最单纯的关系。卧室是用来休息的，所以请避免在卧室里做其他事情，避免在床上看书、玩手机、看电视，只在想睡觉的时候进卧室、上床，如果睡不着就起来，离

开卧室，到其他房间里找点事情做，等犯困了再回到卧室、回到床上，和卧室、床建立单纯的放松、休息、睡觉关系。

四、在睡觉的时候放松身心。焦虑的情绪会引起身体的紧张、僵硬和各种担心、害怕的想法。我们可以直接放松我们的身心。比如可以做缓慢悠长的深呼吸、逐一绷紧放松身体的大块肌肉、回忆过去的美好经历、展望未来的美好生活，以此来放松我们的身心。身体、情绪放松了，思维就会变得开阔。

55、性文化的影响

社会性文化对男性、女性有着不同的要求。比如男性应该阳刚、强壮，女人应该温顺、柔弱。由此也造成了许多的心理问题。比如，男性不够阳刚、强壮、张扬，女性不够温顺、柔弱、内敛，就会产生羞耻感，进而引发自卑，从而对自己的不满意、责备自己，因此感到痛苦。比如，有一位男性朋友，他总是担心自己的性能力不足，担心女朋友会对自己不满意，从而过分关注、在意、监视和控制自己在做爱时的表现，从而感到紧张、拘谨，就真的出现了阳痿、早泄的症状。再比如，有一位女性朋友，经常会幻想异性的裸体，幻想和喜欢的异性做爱，由此感到非常的自责。再有就是，有的男孩、女孩不喜欢异性，喜欢同性，感觉无法被周围的人理解和接受，从而感到很痛苦。还有个别的朋友，不喜欢人类，对动物或者物品情有独钟，也会被周围的人看作是异类。实际上，随着社会性文化

越来越开放，性观念更加趋向于多元化，男性温顺、柔弱、内敛，女性阳刚、强壮、张扬，偏向于中性，喜欢同性，喜欢动物或者物品等等，都越来越能够被人们所理解和接受。

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。

56、上下级的关系

在咱们中国人的集体潜意识里，喜欢把工作和私人关系联系在一起。在一个领导手下工作，首先就是要和领导搞好关系。如果领导喜欢、欣赏下属，下属就能够更好的开展工作。而且如果下属喜欢领导，工作起来也会更有干劲，更容易取得成效。如果上、下级相互配合，就更容易、更好的完成工作任务。如果上、下级关系不和，领导看下属不顺眼，下属对领导不满意，就会影响工作的进展，影响个人发展。那么如何经营好上下级关系，就变得特别重要。从领导的角度，需要熟悉每一个下属的性格特征和做事风格，采取下属比较能够理解和接受的方式安排和考核工作，对下属多鼓励、肯定和奖赏。下属也需要熟悉领导的脾气性格、思维方式和做事风格，按领导能够理解和喜欢的方式完成和汇报工作。在当今社会，人人平

等，上下级也是基于一个平等原则，然后上级善待下属，下属尊敬上级。用一个比较形象的比喻，两个人高度基本一致，下属略微仰视上级，即尊敬；上级略微俯视下属，即友善。

57、自信心与自卑感

自信的人乐观开朗，敢想敢干，容易成功；而自卑的人悲观消极，遇事退缩，容易失败。自信实际上是一种心理行为，是相信、肯定自己，遇到事情做积极预设，相信自己能够成功，哪怕是暂时失败，也会相信失败是成功的垫脚石，会总结经验教训，继续朝向目标；自卑也是一种心理行为，是怀疑、贬低自己，遇事做消极预期，还没做就想到自己会失败，从而懒惰、拖延。所以要想提升自信心，要从相信自己做起，相信自己的能力和价值，多鼓励和肯定自己。遇到事情做积极预期，相信功到自然成。如果遇到失败也不要气馁，总结经验教训，失败是成功路上的阶梯。再一个，可以看淡别人对自己的看法。如果别人认可和欣赏自己，那是因为自己符合了他的标准；如果别人否定和贬低自己，那是因为对方感觉自己违背了他的期待和意愿。其实自己本与他人无关。再一个就是习惯，可能你还会习惯性的怀疑自己、贬低自己，习惯性的做消极预期，所以需要经常的自我觉察。需要有意识的给予自己正向的暗示，有意识的采用乐观思维和积极行为来提升自己。

58、越大越好色

男性在年轻的时候，在性方面总是非常猴急，女性在年轻的时候则是内敛的。女性随着年龄的增长，对于性的需求会逐渐增长，正所谓三十如狼、四十如虎。而男性则是日渐减退的，男性会越来越注重心灵层面的交融。这样的性需求随着年龄变化的错位，也引发了许多的心理问题和婚姻危机。随着婚龄的增长，在性方面，男性会变得越来越被动，女性则会越来越主动，男性会感觉满足不了妻子的性需求，产生挫败感；女性也会对老公产生不满，感觉自己的性需求没有被满足。于是，男性就会期望和年轻的女孩建立关系，找回作为男人的成就感；女性也会期望年轻男孩的活力和急迫。当然，这不是为婚外情找理由，而是为了通过了解其中的原理来改善夫妻关系。男性可以变得更主动一些，拿出男人的雄风来征服女人；女性而需要内敛和羞涩一些，给到男人足够的成就感。

59、性幻想更为迷人

有一对男女，一个在中国，另一个则在美国，他们是通过网游认识的。认识以后，慢慢的就爱上了对方，一直以来都是文字和语音交流，从未过面，也没有视频过。两个人经常在深夜用文字模拟性爱，女方可兴奋的高潮数次。在男方的心里，女方异常的完美。不管是男性还是女性都会有性幻想的经历，即使在结婚以后性幻想和手淫依然还会存在。这是因为现

实的性伴侣总会有一些的缺点和不足，不如幻想中的完美和令人兴奋。再一个，所谓的“情人眼里出西施”其实就是把自己的性幻想投射到了对方的身上。在了解了这一点之后，伴侣之间不妨保持一定的距离，适当的拒绝满足对方的性需求，给对方神秘感，让对方有想象的空间，那么对方就会更多的把性幻想投射到自己身上。从而可以使对方更爱自己，更离不开自己，对方也就没有什么心思去沾花惹草或招蜂引蝶了。

67、最重要的是什么

人们每天都在不停的忙忙碌碌，期待着赚到更多钱，获得更多的认可，过上更好的生活，却唯独忽略了当下自己身心的感受。这样永远都是把快乐寄希望于未来，就会总是处于一种当下不快乐的状态。其实，快乐不在过去，也不在未来，就在当下，我们的人生是由每一个当下组成的。把每一个当下过好，就是幸福的人生。那么，当下我们可以做什么呢？

首先，感受一下自己的身体，做几个缓慢而悠长的深呼吸，和自己的身体在一起，感受自己的身体，如果感觉不舒服，就试着理解和接受这个不舒服，感受一下自己想要做点什么，可以让自己舒服起来。其次，经常的活动一下自己的身体，让自己的身体保持灵活度和柔韧性，灵活的身体可以带动思维的开阔和情绪的轻松、愉悦感。再次，对自己好一些，做一些讨好自己的事情。平时我们都在考虑他人的感受，在意他

人怎么看自己，就好像是在为他人而活，忽略了自己的感受，压抑了自己的情绪，所以我们就不妨相对随心所欲一点。

使当下的自己轻松、愉快起来，才是最重要的事情。

61、爱上自己的过去

当我们回想过往的时候，可能会感觉有很多的不堪，不想要过去的自己，想重新来过。然而当我们拒绝过去的时候，也就拒绝了过去的宝贵经验。可以说我们人生的任何体验，都会成为宝贵的财富。比如我，从青春期开始就受到各种负面思维和情绪的影响，焦虑、社恐、忧郁、强迫、人际关系困扰、情感困惑都曾经出现过，持续时间长达十几年。所以我一直对心理学和探索人的内心世界充满兴趣，持续的体验、学习和积累。到了现在，在来访者讲述他的经历的时候，我会非常能够理解和感同身受，并且有大量的康复经验可以分享给他。

任何的人生经历都是有意义的，我们除了盯着过去的不足和失败看以外，还可以看一看过去的经历带给了我们什么，有经验、有教训，所有出现的问题都是在促使我们改变，我们就是在在一个持续完善自己的过程里。过去是，当下是，未来也是，没有过去也就没有现在，没有现在也就没有未来。立足当下，更多的去关注到自己的收获和成长。感恩自己的过去，活在当下，展望美好的未来生活，我们的人生将充满乐趣。

62、症状的积极意义

有一位做生意的朋友，他的思维非常活跃，逻辑推理能力极强，做事情雷厉风行，这对他生意的成功有很大的帮助，也是他为了适应工作环境而养成的身心习惯。还有一位炒股票的朋友，想问题、做事情非常谨慎，就生怕出一点错，因为在炒股票上，出一点错就可能要赔掉很多的钱，他的谨慎对他能够整体盈利非常的有帮助。如果他们有这样的状态，也很难取得成功。然而这样的身心状态，使他们经常处于紧张状态，理性过强，感性欠缺，所以很难体会到轻松、愉悦的感觉。

而如果只是祛除他们的这些“症状”，是对他们的工作非常不利的，有可能导致他们生意的失败，而且他们会很没安全感。然而这样的身心状态对他们的身心健康造成了影响，有了焦虑、恐惧的症状。所以需要帮助他们在一定程度上学会放松、愉悦自己的身心，说的直白一点，就是要劳逸结合，在工作的时候是紧张、忙碌的状态，在生活中则是放松、安逸的状态。如果把工作中的状态代入生活，或者把生活的状态代入工作，两者分不清楚，都会产生很多不利的影响。然而人是有惯性的，工作和生活状态的转化，放松需要一个过程，紧张也需要一个过程，两者需要有一个过渡的时间。所以我们需要有这样的认识和觉察，主动的来调节和转化我们的身心状态。

63、受到他人的影响

有一位女性朋友，有严重的抑郁情绪。她向我讲述了她的故事：她原来的家庭是很有爱的，心里面有什么感受和想法都可以说给家人听，家人也都能够给与理解和支持她，家庭成员之间坦诚相待，有什么就说什么，所以很少会感到心理压抑。出嫁之后，老公、婆婆性格也都比较友善，在一起也能聊得来，但是她的公公是一个自卑、内向的人，很少向别人表达自己的感受和想法，也很少去关注和倾听他人的感受和想法，更多的是在心里面猜测别人，想当然地给与别人主观上的判定，不给他人表达自己感受和想法的机会。这位朋友沿袭了在原生家庭里的观念和做法，认为自己需要为家人的喜怒哀乐负责，需要在意和关心家人，所以每当公公在和自己相处时不高兴、否定、贬低自己的时候，她就会感到压抑和自责，认为是自己做得不好，公公才不喜欢自己的。这位朋友在和公公的关系里，感受到了自己的无力和无能，从而陷入了抑郁状态。

看起来是这位朋友心理上出了问题，实际上是这位朋友受到了她的公公的影响，她的公公内心自卑、压抑，对他人和这个世界持怀疑的态度，对自己的能力和价值不认可，表达喜欢和爱的方式是否定和贬低，因为他在内心深处害怕失去，害怕别人比自己优秀之后就会抛弃自己，所以习惯于质疑、否定和贬低自己周围的人，这就是他保护自己的方式。这位朋友认为自己需要为公公的喜、怒、哀、乐负责，所以总是想着要让公

公高兴起来，如果公公不高兴了，那么就是她自己的责任，于是就会主动的想要靠近公公的内心世界，于是与公公发生了上述的爱恨情仇。在整个关系里，她的公公才是编剧、导演和主演，而她只是公公的配角，这些本来与她无关。而且她的公公已经六十多岁的人了，他的人生观和价值观、看待问题和解决问题的方式也很难再被改变。如果这位朋友依然保持着自己需要为自己公公的喜怒哀乐负责的观念的话，势必就会继续陷在和公公的爱恨情仇的情感纠葛当中，在这段关系中感受到深深的无力和无能感，从而延续和加重她自己的抑郁情绪，甚至会演变成抑郁症。所以她不妨和公公划清界限，公公是公公，自己是自己。公公有他特有的看待问题和处理问题的方式，这就是他，可以基于理解的基础上予以尊重，而又避免自己陷入和他的情感纠葛当中，做好自己，为自己的情绪感受负责。平时在和公公的交往当中，可以保持适当的心理距离，保持尊重，也可以采用公公习惯的互动方式和他交往，比如略带攻击性的表达友善，以开玩笑的方式。自卑的人表达喜欢和人际交往的方式有一个特点，就是：我明明喜欢你，我却要贬低你；我明明很爱你，我却要伤害你。这很好理解，比如有很多的苦情、虐心戏，越是虐的痛苦便是爱的越深。如果我们想要融化一块寒冰的时候，就要做好自己被冻个半死的准备。当我们想要为他人负责的时候，首先要看看自己有没有足够的意愿和决心，以及对方是否愿意做出改变，自己是否有能力改变对方。

64、喜欢上你自己

有一个凄美的古希腊神话：美少年那西斯在水中看到了自己的倒影，便爱上了自己，每天茶饭不思，憔悴而死，变成了一朵花，后人称之为水仙花。这个故事反应的是过度自恋，爱自己，为自己殉情。实际上，在生活中，绝大部分人都是自恋不足的，不喜欢自己、讨厌自己，不想做自己、想成为别人那样，想重新再活一回。网络上有一个调查：如果有一个异性版的自己，颜值、身材、智商、情商、三观、喜好、家庭背景、教育经历都和自己完全一样，唯一的区别就是性别，你愿意和自己结婚吗？有少部分人说愿意，毕竟自己那么完美。大部分人都说不愿意，缺点太多，脾气不好，还丑。当我们不喜欢甚至讨厌自己的时候，对自己的能力和价值持怀疑和不认可的态度，就会经常自责和感到压抑，这就是我们的痛苦之源。实际上除了我们自己，没有人能够使我们痛苦。是别人对我们的评价引发了我们对自己的怀疑、否定和贬低，然后才感受到内心的痛苦的。而喜欢自己、相信自己的人，对自己的能力和价值持信任和认可的态度，遇到事情会更多的想到好的可能，并且行为上会更积极、主动，通常事情都会有一个好的结果，如果说事情没有一个好的结果，也会更能够看清事情的真相，分清楚各方的责任，而不是一味的自我责备。不爱自己是痛苦之源，而爱自己则是幸福之源。我们因为喜欢和相信自己而更多

的感受到轻松、喜悦的情绪，更多的面向未来、朝向解决，更为积极、有效的面对和处理我们在生活中遇到的问题。

65、评论和操纵别人

当一个人自我感觉无能为力时，就会喜欢评论和操作自己周围的人事物。那意思是：我懂，我比较明白，我比较有能力，你看你不行，你得按我说的做……这实际上是对自身无能、无力感的一种补偿。这是人的自我保护机制在自动运行，很多人是在无意识的情况下这样做，然而评价和操纵实际上是对他人的侵犯和伤害，会使被评论和操纵者感到被监视、控制，没有自我，被迫为他人的看法和要求而活。久而久之，被评论和操纵的一方，就会对评论和操纵者，产生厌烦和敌意，有的会进行反抗，有的会对评论和操纵者敬而远之。反抗者就会和评论、操纵者进入回避、排斥、拒绝、对抗和攻击的关系模式，衍生出矛盾、冲突，愈演愈烈之后就会反目成仇。

所以说，如果我们发现周围经常有人排斥、拒绝、反对和敌视自己，或者经常对我们回避、敬而远之的时候，我们就需要自我觉察一下，自己是否感到无能为力，是否在无意识的评论和操纵某些人事物，是否在侵犯和攻击他人。而同时，我们也要重视提升我们自己的力量感和能力感。提升力量、力量感和能力、能力感的方法，一个是发现自身过去已经形成的、现有已经拥有的力量和能力，并充分的利用起来、发挥出来；再

一个是良好的自我暗示，使自己感到自己有力量、有能力，有信心面对和解决自己所遇到的问题；再一个是在现实生活中，通过学习和练习来提高自己的日常生活、学习或工作和经营人际关系的能力。如果我们是被评论和操纵的一方，最好的做法就是敬而远之。如果自己依赖于对方、无法离开对方的话，就需要培养自己的独立、自主性。因为当你依赖、离不开一个人的时候，你想要的就是对方对你的指导和安排，为你负责，你同时也就赋予对方评论和操纵你的权利。也就是说，对方为你提供了你需要的，也会同时从你这里获得他需要的。

66、不开心回避他人

有的人不开心了，就会自己一个人躲起来，独立消化自己的负面情绪。就像受伤的动物，躲回到自己洞穴里，疗愈自己的伤痛。这是因为，当我们在受到伤害、内心脆弱的时候，如果把自己暴露出来，很容易遭受到更多的伤害，有的伤害还会是致命的。在平时可以抵御的攻击，在自己已经受伤的情况下，会感到无力抵抗。而且所受的伤害，会在原有伤害的基础上累积、放大，使人感到更加痛苦。这是人的一种自我保护机制。当我们在无意识的这样做的时候，会让我们周围的人感觉被忽视、被冷落，感觉我们在回避和拒绝他。而当对方感觉到我们在回避和拒绝他的时候，也会感到受伤害。有的人能够理解、接纳和包容我们，而有的人则会来否定、贬低和攻击我

们。那些能够理解、接纳和包容我们的人，会让我们感受到无条件的爱，从而更加的信任于他，喜欢和他在一起。而那些在我们受伤的情况下来进一步伤害我们的人，则会使我们开始从内心里厌恶和排斥他。是的，有的人，无论在什么情况下，我们都能够感受到他的爱和温暖。而有的人，我们会经常的感到来自于他的质疑、拒绝和伤害。由此我们也可以看出，一个习惯于怀疑、拒绝和伤害他人的人，首先是他自己感受到了来自于他人的伤害，从而把这种伤害投射出来，影响到自己周围的人。由此我们就更能够理解一个人的冷漠和攻击。

所以说，当一个人在回避、拒绝和攻击你的时候，你首先可能会想到自己是不是哪里做的不好、做错了，实际上并非如此。你未必有错，是对方感受到了伤害，才会对你如此的。而他的伤害很大的可能是来自于他人，因为你对于他更加安全，所以他就把伤害投射到了你的身上。也有可能，的确是你感受到伤害之后的，某一些言行做法伤害到了他。人际关系是一个交互的过程，你来我往，相互传递、延续。对于人际互动的模式有更多的觉察，可以帮助我们更好的经营人际关系。

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。

67、放手让孩子成长

有一位朋友，父母非常的爱她，特别的关心和照顾她，包括衣食起居，日常琐事，甚至是后来工作上的关系也帮助她安排、打点。可以说这位朋友是不缺爱的。但是父母过多的干预和照料，反而阻碍了她的成长，各方面的能力都缺少锻炼、提高的机会。父母经常就一些生活细节和人生大事唠叨她，这让她感到厌烦，因为她从父母的话语中感受到了父母对自己的不放心，感觉自己各方面的能力都没有被父母认可，似乎自己离开了父母就没办法过好自己的人生，甚至会活不下去。

而且她也在学习、工作和人际关系当中感到焦虑不安，自我感觉自己能力不足，没办法做好自己的事情，缺乏自信心和行动力。她找到我的主诉是：感觉焦虑，偶尔会有惊恐发作症状。她的父母对她的过度照料使她有了严重的心理困扰。

然而她是独生子女，父母就她这么一个孩子，父母一直以来都把大部分的时间、精力和期望寄托在了她的身上，为她付出了很多，也做出了很多牺牲。这也是大部分独生子女家庭都会面临的问题。如果她强行要求独立，坚决拒绝父母的关心和照顾，会让父母感到很伤心，父母也会因此而感到焦虑。因为其实孩子的成长和独立，也意味着和父母的心理距离越来越远，意味着孩子不再需要父母，从某种层面来说，也是一种对

父母的背叛和抛弃。所以说，她争取独立的过程，不能操之过急，要给父母适应的时间，慢慢的让父母把精力和期望从自己的身上，转回到他们自己的身上去，促使他们为他们自己而活，更多的去关心、在意他们自己的事情。而自己的独立也是需要时间和过程的，如果太快的失去父母的照顾，而自己很多能力都还没有培养起来，也会感到焦虑不安、无所适从。

养育孩子是门学问，绝大部分的父母都是在没有准备的情况下，匆忙上岗，父母是一个不需要培训就可以上岗的职业。然而很多父母在养育孩子这件事情上，确实存在着很多问题，缺爱或者过度溺爱，都会阻碍孩子的健康成长，培养出自卑、缺乏勇气或缺乏责任心、没有担当、遇事退缩的子女。

68、解析心理问题

人的心理状态是由三部分组成的：看法观念、情绪感受和行为做法。就是：发生了什么？怎么看？为什么这么看？这样看有怎样的情绪感受？然后有了怎样的身心反应？然后做了什么？先拿社交恐惧来举例，社交焦虑、恐惧者在与人交往的时候，常见的外在表现有：拘谨、冷漠、少言寡语、口吃、脸红……常见的想法有：自己表现的不好，别人会看不起自己、会不喜欢自己，自己会没有朋友，自己会很失败……常见的情绪感受有：紧张、担心、害怕、委屈、愤怒……常见的行为做法有：回避、拒绝、对抗、否认……再拿强迫症来举例，强迫者的常见

的症状表现有：反复思虑、查证、检查、确认……常见的想法有：我感觉很不安，我想思考或检查，我不该这样，这是病态，我要控制我自己，我很焦虑，我控制不了自己，我还是想思考或检查，我该怎么办……常见的情绪感受有：紧张、不安、担心……常见的行为做法有：控制、压抑、思考、检查……再拿抑郁症来举例，抑郁者常见的症状表现有：回避人群、精神不振、面容愁苦、被动拖延……常见的想法有：我过去做了很多的错事，我很失败，我现在一无所有、一无是处，我的未来一片渺茫，我没有希望，我活着还有什么意义？我想去死……常见的情绪感受有：难过、悲伤、压抑、懊悔……常见的行为做法有：消极、被动、退缩……而以上这些只是开始，因为想法观念、情绪感受和行为做法会无限循环的相互影响，会引发严重的焦虑、恐惧、抑郁情绪和症状困扰。从认知心理学上来讲，是人的想法观念，引发相应的情绪感受，继而引发了相应的身心反应和症状表现，继而引发了后续的行为做法。从情感心理学上来讲，是人的情绪感受，引发了相应的想法，同时引发了相应的身心反应和症状表现，同时引发了相应的行为做法。从行为心理学上来说，是人的行为习惯，引发了相应的想法，引发了相应的身心反应和症状表现，继而引发后续的行为做法。

我们可以综合起来，从这三个层面共同来解决心理问题。首先第一步就是觉察，觉察自己的想法观念、情绪感受和行为做法。从认知层面来调整自己对于自己、他人以及所遇事件的

看法，调整自己深层次的观念，来带动情绪、外在表现和行为习惯的改变。从情感层面，疏导压抑在内心深处的负面情绪，再通过一些有效的做法来改善情绪感受，从而带动想法观念和后续行为做法的改变。从行为层面，有意识的采用新的行为做法，养成新的行为习惯，带动想法观念和行为习惯的改变。

69、爱会使人退化

有一个女孩，从小没有父亲，母亲也不在身边，没有人可以依靠，只能自强自立，开朗、乐观，后来找了一个男朋友，对她特别照顾，慢慢的，她就开始矫情起来，哪都不舒服，疑病、失眠、焦虑……一直以来，都有很多人说，心理问题是由于缺爱导致的，是因为缺少关注和照顾，所以才变的自卑、没有安全感的。可实际上，每一个人都缺爱，人们对于爱的需求是无限的，这就是个填不满的无底洞。在没有爱的情况下，只能靠自己，自己去面对和承担，独立、自主。一旦遇到一个爱自己的人，对方就会像是一个容器，一个温柔乡，给自己提供了一个安全舒适的环境，心理年龄退化，变的依赖和任性。

依赖的方式就是：我没有能力，我没有办法，问我只能靠你，你对我很重要，我离不开你，没有你我会活不下去的，你必须爱我、照顾我……任性的方式就是：哭、闹、发脾气、不理人、埋怨、挑剔、指责……当人把自己放在一个弱者的位置上，认为自己无能为力、只能依靠他人才能活下去的时候，他/她就

处于寄生状态，他/她会变的非常的自卑和没有安全感。因为毕竟每个人是独立的个体，他/她无法控制其他人的思想观念、情绪感受和行为做法。如果对方因为不情愿，或者忙于其他的事情，无暇顾及他/她，表现出对他/她的忽视、冷落或者疏远.....他/她就会感觉非常的焦虑和恐惧，就会去要求和指责对方，还有的会通过示弱、生病或自残来要挟对方，逼迫对方对自己保持密切的关注和照顾。如果对方依然忽视、冷落或疏远自己，他/她就会变得异常愤怒，进而谴责和痛恨对方，把对方放在道德的至低点，要代表“正义”消灭他/她。或者变的极度自卑和没有安全感，恐惧、狂躁，贬低、痛恨和折磨自己。久而久之就会把自己的人际资源消耗殆尽，成为一个孤家寡人。

实际上，每一个人都有与生俱来的力量和智慧，可以为自己的生命负责，能够很好的活着，照顾好自己，解决自己遇到的各种问题，获得身心灵的成长。强者就是相信自己能够照顾好自己，自强自立，为自己负责，并且努力的去生活，甚至有余力去照顾他人。而弱者则认为自己没有能力，认为自己愚笨，自己无法为自己的生命负责，无法照顾好自己，自己需要他人的照顾，就更没有能力去为他人考虑、照顾他人。

所以说，改变不妨从主动的去为他人考虑、照顾他人开始，在照顾他人的过程里，感受到自己的力量和智慧，培养起自己的能力和自信心。比如可以从事一些公益事业，从中感受到自己的能力和价值，有人称之为公益疗法。还可以主动的去

关注、关心和照顾自己周围的家人、朋友。就是从自卑、被动求爱的心理状态，逐步的转变自信、主动去爱的状态。

70、受害者的情结

有一位女性朋友，在家庭里把自己放在了弱者的位置上，认为自己没有能力照顾好自己，需要家人的照顾，并且认为家人必须为自己负责，照顾自己，如果他们不考虑、不顾及自己，照顾不好自己，就是他们的错，是他们在伤害自己，自己就成了他们的受害者。从而经常感到难过，抑郁情绪越来越严重，怨恨家人，想要报复家人。因为在怀孕期间，家人照顾不周，想要打掉孩子，小孩生出来之后，感觉没办法照顾小孩，因为经常会有想要掐死小孩的冲动性想法。当她把自己放在弱者的位置上，她首先是对自身能力的怀疑和不信任，不相信自己可以保护、照顾好自己，不相信凭自己的能力和努力可以实现自己的愿望、得到自己想要的。认为自己必须仰赖于他人、依靠他人，才能够活下去，才能够过上好的生活。然而，别人也有别人的生活，也需要为自己的生命负责，也需要为自己的得失，为自己的喜、怒、哀、乐负责，一般来说是没有多余的心力照顾他人、为他人负责的。她就势必会感觉对方不把她放在心上、不在意她、不顾她的感受、不爱她、自私。这实际上是由于期待的落空，而感觉自己被伤害，而导致的不满和怨

恨，成为了一个感觉被他人侵害的受害者。也就是说，那位朋友用她自己抱持的观念、看法，演绎了她自己的悲惨人生。

根据她的情况，我首先采用了催眠的方法，引导她想象自己是一棵树林里的参天大树。她的脚是树根，牢牢地扎根向大地深处，非常的稳固、安全；她的身体是树干，粗壮、挺拔，非常的强大、有力量；双臂和头部是树冠，枝繁叶茂，生机勃勃，非常的有生命力、有希望感，向着蓝天、向着阳光无限的延伸。以此来唤醒她内心深处的力量感和自信心。然后，暗示她坚信，她的内心深处有着强大的力量，她有无限的潜能，可以很好的担负起自己生命的责任，她可以照顾好自己，她可以为自己的得失、情绪负责，并且还会有多余的心力去照顾自己的家人和朋友。并且告诉她，每一个人都需要为自己负责，自己也有选择是否为他人负责的权利。别人有权利选择是否爱她、在意她、照顾她，她无法剥夺他人选择的权利，也无权操纵、控制他人，没有是什么应该和必须的。当她逐步抱持了这些新的思想观念之后，她就会变的自强、自立，努力的生活，照顾好自己，提升自己的能力和信心。成为一个积极向上、乐观开朗的人，自己快乐的同时，也能够带给他人快乐。

71、爱会使人卑微

有过感情经历的人，包括爱情、亲情、友情，都有过这样的体会：在爱的关系中，有时候会感觉自己很幸福，有时候会

感觉自己很卑微，爱也会引发人的自卑、不自信、缺乏安全感和焦虑、抑郁的情绪。这是因为人在过去的成长经历当中，或多或少都会有爱的缺失，比如爸爸妈妈不在身边照顾自己，有时候自己的感受没有被人关注和在意，有时候做错了事情或者表现不好被人批评、嘲笑，有时候在自己需要支持的时候没有人在，有时候自己的成功和喜悦没有人分享，有时候被拿来和“别人家的孩子”比较，有时候被莫名其妙的责难……

每个人的内心里都有伤痛，都有脆弱的一面，都有对于自身能力和价值的怀疑和不信任，这些对自我的怀疑和否定一直以来都被埋藏在内心深处，并且悄无声息的影响着我们生活的方方面面。在没有人爱我们的时候，我们只能自己坚强，独立面对和承担，为自己负责，乐观、向上，努力的生活。然而呢，内心里无时无刻的都在渴望有一个人能够关注、理解、接纳、包容、认可和欣赏自己。特别是在夜深人静、自己独处的时候，这种内心的空虚、失落感和对于爱的渴望会更为明显。

而当我们遇见一个能够爱我们的人，我们就会非常的珍惜，而同时也会很害怕失去，想紧紧的抓住。我们会觉得自己不够好、不够优秀，不配得到对方的爱，自己没有足够的能力守护自己现在拥有的爱，自己也没有足够的价值和魅力让对方一直爱自己，很害怕失去对方对自己的爱。内心里的自卑、不自信 and 没有安全感，就在爱的关系里逐渐打的浮现了出来。

有的人会因此而回避感情，回避与人建立亲密关系，不谈恋爱、不交朋友、不和家人在一起，喜欢自己一个人呆着；有的人在爱的关系里感觉很自卑、没有安全感，从而敏感多疑、犹豫不决，担心自己说错话、做错事情，从而使对方不再喜欢自己、移情别恋或者抛弃自己，从而使对方也感到困扰；有的人为了避免受到伤害，拒绝深入的情感交流，表现的冷漠和理性；有的人，会否定、贬低和打压对方，接受不了对方比自己优秀，害怕自己留不住对方，对方会有更好的选择……

如果你的人际和亲密关系里出现了以上的问题，你就需要知道，这是你内心里的自卑、不自信和没有安全感引起的，是自己的内心世界在自编、自导、自演自己的虐心、苦情戏，而对方也许只是自己的配角，因为对方在某些方面喜欢自己，想和自己在一起，所以才会参与到自己的生命历程里来的。

72、焦虑的躯体反应

有一位朋友向我讲述了他的困扰：走路时间长了之后就会感到头晕，就会想到自己的身体是不是很差？会不会晕倒？晕倒后会不会再也醒不过来了？会不会死掉？从而变得更加的焦虑、恐惧，感到更加头晕，只能马上找地方坐下来休息。并且会埋怨自己的身体状态差。实际上头晕是他的一种焦虑的躯体反应，人在情绪焦虑的时候，就可能会有以下的身体反应：头晕、头胀、头沉，胸闷、气短，心悸、心慌，身体紧绷，脖

子、肩膀僵硬，肠胃功能紊乱，便秘、腹泻，无精打采、容易疲劳，注意力分散、难以集中，睡不着、多梦、早醒…也会导致中医所说的气血不畅、肝气郁结的症状和西医所说的内分泌紊乱。而且，一般人在身体疲劳、睡眠不足、饥饿、情绪紧张的时候，也会感到头晕，只是一般人不会像他那么想，会找机会让自己休息。再一个，他所担心的晕倒，实际上是人体的自我保护机制，人在承受了很大的精神刺激，比如极度焦虑、恐惧，或者身体极度疲劳的时候，人就会晕倒，晕倒之后大脑一片空白，身体一动不动，就彻底的隔离了外界的刺激，让自己的身体得到了彻底的休息。如果不晕倒会怎样？有可能因为精神会受不了刺激而崩溃，身体极度疲劳而生病。而他在感到头晕之后，下意识的、快速的、自动化所给出的解释：自己的身体是不是很差？会不会晕倒？会不会再也醒不过来了？会不会死掉？反而加重了他的焦虑、恐惧感，使他更加头晕。

如果他能够有前述那些新的看法，就会快速、高效的解决他的这一症状。然而呢，他原先对头晕的看法已经成了习惯，在感到头晕的时候，就会自动化的冒出来发挥作用，引发情绪和思维的恶性循环，加重他的焦虑、恐惧、头晕的感觉，所以我和他一起把新的对于头晕的解释整理了出来：我现在比较容易焦虑，所以就会有一些焦虑的躯体反应，头晕、易疲劳，在走路走多了之后，我就感到头晕、气力不足，实际上一般人也会有这种情况，比如睡眠不足、饥饿、疲惫、焦虑就会使人感

到头晕，并且一般人都会这么归因，然后找机会休息。而自己就是前述的状态和原因，所以当我感到头晕的时候，如果有条件我就休息，如果条件不足我就坚持一下。并且给他布置作业：参考以上的解释，每天都要给自己解释一遍头晕的原因，使他的潜意识能够接收到那些新的知识，成为第一印象，在关键时刻发挥作用，以后当他感到头晕的时候，就会首先想到已经形成并反复暗示给自己的对于头晕的新的诠释，使他能够有合理的情绪、身体反应和行为做法，不再被前述症状困扰。并且举一反三，对于其他的一些症状，也给予更合理的解释。

另外他还需要循序渐进的提升自身的能力感和价值感，以提高自己的自信心和安全感，从而能够勇敢的面对和解决生活和心理上遇到的各种各样的问题，从而彻底的康复，不再复发，这是根本性的提升之法，也是后续咨询要做的事情。

73、我们的人际关系

有一位朋友，向我倾诉了他的烦恼：我经常会遇到这种情况，当我想和一个人建立良好的关系的时候，对方就会蹬鼻子上脸，不停的欺负我，让我感到很压抑，再后来，我就会反击，反抗对方的欺凌。同时他也说：比如说有一个人，对其他人都是礼貌的、恭敬的，但就是对我无礼、任性妄为，让我感觉自己心里很不舒服，感觉自己弱小、被对方欺负。很显然，主要问题并不是出在对方那里，而是出在他自己身上。

他在与人建立关系的时候，首先抱有的期望是：想和对方相互喜欢、包容，开开心心的在一起相处，大家都放开自己，都做真实的自己，坦诚相待，怎么样都可以……然后他的做法就是：向对方表达自己的友好，包容对方，接受对方各种做法，自己没有底限……到后来，对方就会变的任性，越来越放纵，就开始不顾他的感受，让他感觉自己不被尊重、被欺负。

实际上，亲密关系并不像他原先以为的那样，只是开心、幸福的在一起，因为每一个人内心都有伤痛，都有压抑的负面情绪，都有自卑、和想要证明自己能力、价值的愿望，当遇到一个能够包容自己的人或者环境之后，这些东西就都会显露出来，比如表现的自私自利、不顾他人感受，要求他人、指责他人，贬低和嘲笑他人以抬高自己……比如说热恋，在很大程度上也是虐恋，两个人在相互包容的关系里，放开自己，充分的表达和展示自己，会有很幸福的感觉，然而同时也都会对对方产生很多的要求、期待和不满，也都会有指责和怨恨。恋爱关系如此，其他的夫妻、亲子、朋友……等人际关系也是如此。

所以说，在与他人建立关系的时候，一方面要表达自己的友善，另一方面也要坚持自己的原则，明确自己的底限，避免使对方产生可以在自己这里为所欲为的错觉。当对方触碰到了自己的底线之后，要给予对方惩罚，比漠视、疏远或者反击，让对方意识到他在自己这里可以做什么、不可以做什么。

74、强迫症讲座提纲

表现形式：焦虑不安，反复思虑、检查，灾难化联想。不想这样做却又控制不了自己，焦虑情绪推动着强迫症状，不这样做会很难受。可以说强迫是焦虑情绪的一类症状体现。

形成原因：缺乏自信心和安全感，容易焦虑，久而久之衍生出反复思维或重复行为，这是人体自动自发的用来放松减压的方式，只是这种方式看起来不太正常，被当事人不接受和对抗，引发了更大的痛苦。而这种方式在有些时候是行不通的，比如很多问题是没有标准答案，也是无法绝对确定的。

情绪感受、思维和行为表现的交互影响。由情绪而起：焦虑、恐惧的情绪，引发身体的不适感，引发担心、害怕的单向思维，加重焦虑情绪，这是恶性循环。由想法而起：担心、害怕的想法，引起情绪的焦虑不安，引起身体的不适感，加重了担心、害怕的想法，这是一个恶性循环。由身体感受而起：身体的不适感，引发担心、害怕的单向思维，引发焦虑不安的情绪，加重了身体的不适感，这是一个恶性循环。由外在表现而起：外在不好的表现，引发担心、害怕的单向思维，引发焦虑不安的情绪，引发身体的不适感，使外在表现变的更糟。

我们可以从以下几个方面开始改善。提高自我觉察的能力，认清楚自己的心理活动过程。从情绪、身体感受开始：寻找更有效的放松减压的方式，以替代症状，比如深呼吸、全身绷紧放松、运动、转移注意、做事情……从想法开始：全面、辩

证、发展的看待问题。从行为、表现开始：接纳自己当下的外在表现，努力的去做就可以。培养自己的能力，提高自我价值，提升自信心，建立安全感。提示：有很多朋友在期待奇迹的发生，在寻觅灵丹妙药，却从未真正的开始，所以症状持续十几年、几十年比比皆是。不妨立足当下，从一小步做起，持续的提高、改善自己，持续的积累，量变才能引起质变。

75、转移注意的原理

一般来说，人在情绪紧张或者低落的时候，就会倾向于自我封闭，找个没人的地方自己躲起来苦思冥想，在这种情况下，人的思维会受到情绪的影响，也会变得消极、悲观，进而使情绪变的更紧张或者更低落，然后身体也会跟着不舒服起来，整个人看起来就会比较烦躁或者消沉。这样就会进入情绪、想法、身体反应和行为表现的恶性循环状态。严重的，还会有外界隔绝，进入自己虚构出来的世界里爱恨情仇。

如果说，在这时候，能够站起来、走出去，看看外面的风景，与人交流交流，找点事情做……人的情绪就会变的丰富，思维就会变的开阔，身体反应和行为表现也会随之而改善，从而进入良性循环状态。当然，人的情绪、思维、身体反应和行为表现都是有惯性的，类似于上瘾，在刚开始做出改变的时候，很可能会感觉非常的不适应，会加重不舒服的感觉，这就会有人再次退回到原来的自我封闭的状态里。并且会让人误以为走

出去、开放自己、与人交往是一件很糟糕的事情。所以说，最难迈出的是第一步，一开始的勇气和坚持非常重要，可能需要带着、忍受痛苦去做，慢慢的也就能适应、放松下来。

76、自我疗愈三步法

人在开始出现心理困扰之前，往往会存在追求完美、自我要求过高，过度承担责任、灾难化联想，在自己的思维框架里苦思冥想、百思不得其解，行为消极、被动、拖延……等等情况，然后就感觉自己没做好、做错了，自己能力不行、没价值，自己要承担很大的责任、要冒很大的风险、会发生很严重的后果，自己无计可施、感到非常无助……从而开始焦虑、抑郁、纠结……从而出现一些身心的不适感和症状表现。在这种情况下，有三个做法可以帮助我们很好的改善身心状态。

第一、差不多就可以。凡事都没有完美，很多人都是差不多就行，要不然活的太辛苦，人这一辈子就是为了快乐。

第二、关我什么事儿？哪怕是事情没做好、做错了、出了问题，也并不全是自己的责任，自己所需要承担的责任有限，所能够承担的责任也有限。再一个，有些风险是必然会存在的，每个人都要承担，自己也不会就那么倒霉，就摊上那个最坏的可能，如果真摊上了也没办法，只好坦然的接受。

第三、该干嘛干嘛去！当人在情绪和思维的交互循环里，越陷越深的时候，人就会感到非常痛苦，却又欲罢不能，这时

候不妨一咬牙、一跺脚，该干嘛就干嘛去！站起来、走出去，找人聊聊天、找点事情做……让自己的身心流动起来，及时的让新的看法和感觉进来，帮助自己摆脱原有的身心状态。

77、解决心理问题

人的心理可以解构为五个方面：观念想法、情绪感受、行为做法、身体反应和外在表现。就是：刚才发生了一件事情（诱发事件），我如何看待这件事情（观念想法），我有了怎样的情绪感受，我有了怎样的身体反应，我有了怎样的外在表现。而且这五个方面都是有惯性的。人会习惯某种看问题的角度、某种解决问题的方式，习惯于某种情绪感受和身体反应，而外在的表现也会从他人那里获得习惯性的呼应。这五个方面的习惯和适应性，塑造了一个人的性格特征和生存模式。

心理活动的过程是无意识的、习惯性、自动化的，而且非常迅速，不易被察觉。所以通常体验为“莫名”的情绪感受、身体反应和症状表现，比如：喜悦、悲伤、气愤、焦虑、抑郁、恐惧、纠结……穷思竭虑、幻想、灾难化联想……胸闷气短、身体僵硬、头晕、反应迟钝……睡不着、反复检查……

解析心理问题的过程，就是把某一异常情绪反应和症状表现，还原为完整的心理活动的过程，通常会包含观念想法、情绪感受、行为做法、身体反应和外在表现等五个要素。

比如说，有一位朋友，主诉是感觉胸闷气短，经过了解之后发现：他考公务员失败了，本次考试的录取率只有千分之三，他自己只考到了千分之十的位置，之后就开始感觉胸闷气短，身体不舒服。经过进一步的了解之后发现：他认为自己没能考上公务员，很失败，感觉自己没有前途，付出的努力也没有得到回报，伤心、难过，也在为未来而担忧，引发了焦虑、抑郁的负面情绪，引发了胸闷气短的身体反应，引发了消极、被动的行为做法，引发了沉默寡言、回避人群的外在表现。

解决心理问题的过程，就是在完整解析的基础上，调整人对某些人事物的思想观念、态度和行为做法，养成新的思维、情绪、行为和身体反应习惯和新的外在表现的过程。这一操作过程，比较快的会持续数月，比较慢的则会持续数年。

比如，前面的那位朋友，他可以调整的想法是：尽管自己这次没能考上公务员，但也考到了千分之十的位置，已经比大多数人都要优秀了，自己再继续努力，持续的提高自己的，相信自己在不久的将来一定能考上公务员的。调整了自己的想法之后，他的情绪就会变得平和，他就会相信自己，有希望感，然后制定新的学习计划，努力的去学习，提高他自己的成绩，为下一次的考试做准备，经过努力之后最终考上了公务员。

再比如，有一位朋友，想要报名职称考试，但是因为还没正式毕业，还在实习期，档案还在学校里，再一个工作单位不给提供工作证明，所以没报上名。发生了这件事情之后，她感

觉心情非常糟糕，身体上火，很不舒服。她的想法是：又要再拖一年，自己怎么这么倒霉，太失败了，而且单位领导太不是东西了，都不体谅自己。后来她调整了想法：不考就不考了呗，我能做的都做了，也没办法改变，我不是无所不能的。她感到心情平静了很多，身体也舒服了些。她决定：就先这样吧，明年等条件具备了再报考，或者再看看其他的选择。

可以参考的治疗方法包括：认知疗法用来调整人对某些人事物的观念看法，形成新的观念、养成新的思维习惯；精神分析心理动力学治疗技术用来关注人的情绪、情感，养成新的情绪感受习惯；行为疗法用来调整人的做法，养成新的行为习惯；催眠作为很好的辅助技术，除了加强以上各方面治疗的效果以外，还可以很好的促进人的知情意的整体性和协调性。我把这几个方面的操作技术整合为认知行为催眠疗法，并且在做了梳理、精简、添加和整合之后，命名为综合正心疗法。

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。

78、幻想胜似现实

当人在想起一些轻松、愉快的经历和自信的体验的时候，人也会感觉到轻松、愉悦和自信。当人在想到悲伤的往事、恐惧的画面的时候，人也会感觉到悲伤和恐惧。这就是想象的事情如同真实的发生。有一种症状，就是反复的想到自己出门被车撞死，然后感觉非常的恐惧，从而不敢出门。还有一类人，在做一件事情之前，预先想到了失败的可能性和画面，从而不敢或者不想再去做那件事情。有一位女性朋友，在她老公外出的时候，就总会想到她的老公在外面与人鬼混，从而感觉焦虑、气愤，从而总是想要给她老公打电话，并且还不相信他说的话，还想要亲自去验证，要不然就会感觉非常难受。

不需要外界信息的刺激，只凭人在头脑中出现的想象画面，就能引起人相应的情绪感受、冲动和后续的行为做法，以及一些外在的症状表现。也就是说，我们可以基于对头脑中想象的觉察，有意识的去想到新的可能性和画面，并且通过催眠、练习养成新的习惯，来解决心理困扰。比如一位朋友，正在学车，但是一上车就感到紧张，手忙脚乱的，从而无法通过考试。她头脑中的画面是：自己很紧张，手足无措，教练在旁边很凶的看着自己，自己开车不小心划了车或者撞到了人……于是引导她做了以下的催眠想象，为她创造成功的经验：轻轻的闭上眼睛，做几个深呼吸，深深的吸气、慢慢的吐气……然后发挥想象力，想象自己感觉轻松自如的打开车门，坐上驾驶位，

踩离合、启动汽车、挂档、加油、松离合，踩离合、换挡…整个过程都感觉轻松自如，一气呵成，继续想象，在路上开着车，直行、转弯、超车，避让车辆和行人……遇到红绿灯，挂空挡、踩刹车、停车等待，绿灯亮，再次踩离合、挂档、加油、松离合……整个过程轻松自如、一气呵成……用新的轻松自如的画面想象来替代她原有的恐怖意象，从而减轻了她不敢开车、无法通过考试的问题，提升了她的自信心和驾驶技能。

79、以点带面的效果

心理问题往往是一个整体，涉及学习、工作、人际关系等生活的方方面面，然后会有一些比较突出的症状表现，比如焦虑、失眠、社恐、强迫、躯体症状、疑病、惊恐、抑郁、易怒……在解决心理问题的过程中，为了避免泛泛而谈，避免道理都懂却怎么也做不到的情况，可以先重点抓住一个经常发生的、有代表性的点，因为这一个点就可以充分的反应当事人的价值观念、思维方式、情绪身体反应和行为习惯。通过这一个点的充分解析和细致调整，就能带动整个身心状态的改善。

就是说，尽管有时候道理都明白，但就是做不到，为什么做不到？因为知道只是一个抽象的概念，还不清楚具体怎么去做，也没有经过练习，做不到是肯定的。这个做到的过程就包括：怎么想问题，有什么情绪感受和身体反应，具体怎么做，并且通过练习逐步的养成习惯。比如说有一位朋友，他有社交

恐惧的症状，在与人交往时紧张、不自然，用他自己的话说就是：不知所措，语无伦次。于是我让他说了一个比较有代表性的症状表现：在见到漂亮女生的时候，就特别的紧张，想亲近对方，但却感到很难受，就想尽快的离开，事后又很自责。

并且解析了他的心理活动过程：在见到漂亮女生的时候，期望能和对方建立关系、能有进一步的发展，也就是希望对方能够喜欢自己，所以自己需要好好表现，注意自己的言行态，别说错话、做错事儿，从而感到有些紧张。而这个时候，一直都存在的自卑心理也发生作用，他想到自己有很多的缺点和不足，配不上她，想到自己会失败，对方会讨厌自己，从而开始感到焦虑，并且引发了身体的焦虑反应，感觉很难受，又怕自己这样的表现给对方留下坏印象，从而想要尽快的离开她。

可以采用的新的想法和做法是：是自己对她抱有的期望让自己感到在意、紧张，尽管说她长的漂亮，但并不一定适合自己，如果自己强求与她建立关系，一方面自己会很辛苦，再一方面她还是可能会拒绝自己或者离自己而去，和她在一起自己感觉自卑、紧张。真正适合自己的人，是理解自己、懂得欣赏自己的，和这样的人在一起，自己才会感觉到自信、放松，不用那么在意、紧张，也不用那么努力，就可以愉快的相处，这样的女孩才是真正适合自己、对自己的成长有帮助的人，至于长相、身材、家庭条件等倒在其次。所以，不用对她抱有期望，先相处看看，她喜欢自己就喜欢自己，不喜欢就不喜欢，

无所谓的，而她也并不一定适合自己。如果她真的是自己的有缘人，自己也不用那么在意、紧张，不用那么努力的去伪装和讨好她，她自然能够理解和喜欢自己。于是在他与对方相处的时候，就会感觉到放松、随意，顺其自然，做自己就可以。

他的这一个症状表现充分地反映了他的价值观念、思维方式、情绪身体反应和行为习惯。他也讲述了另一个典型症状：自己的工作营销，需要经常去零售商那里推送商品，每次和客户洽谈的时候，都会感觉很紧张，不愿意多说话，想尽快的谈完就赶紧离开。解析了他的心理活动过程是：在去和客户洽谈的时候，抱着一定要谈成的期望，认为如果谈不成就是自己的失败，而没有考虑对方是否需要自己的商品、对方是否正在忙于其他的事情而无暇和自己多谈，从而感到紧张、身体不舒服。调整了他的想法和做法为：如果对方需要自己的商品，自然会好好的和自己谈，对方有可能会为了争取更多的利益而和自己讨价还价，那么自己就可以循序渐进的把公司的优惠政策和价格底限拿出来，逐步的与其洽谈；如果对方正在忙于其他的事情或者正在心烦，自己不急于一时，可以下一次再来。

他的这两个最常见的典型症状表现，有一些共同点：一定要达成某种目标，如果做不到就是自己的失败，而不考虑是否合适。所以，有时候在不合适的情况下，他也强求自己必须做到，就会很容易失败。后续咨询又探讨了其他一些症状表现，发现和前面两种也是同样的模式，类似于自我挫败。

通过具体的事例，调整了他的价值观念、思维方式和行为习惯之后，起到了以点带面的治疗效果，他的整体心理状态得到了相应的改善。这样的做法使改变的效率大幅度的提高。

再比如有一位朋友，看到插座、电水壶底盘等带电体的时候，就会感到恐惧、身体僵硬、呼吸困难。解析了她的心理活动过程：在看到带电体的时候，脑海中就会浮现出一些画面，想到自己不受控制的触摸带电体，然后身体触电，她曾经有过触电的体验，从而开始感到恐惧。也就是说她并没有去触摸带电体，却产生了触电反应。这就是她过去所形成的习惯性身心反应。可以带领她做练习：想象着自己面前有一个电水壶的底盘，看到了上面的铜片，看到了自己头脑中的想法，自己想到了去触摸带电的铜片，感到非常的恐惧。做缓慢悠长的深呼吸，放松自己的身心，觉察自己头脑中的想法，觉察自己的情绪和身体反应，同时认识到，自己并没有真正的去触摸铜片，只是头脑中的想象引发了自己的情绪和身体反应。经过多次练习后，她就感觉放松了很多，不再害怕看到电水壶的底盘了。也就是说，当她在看见带电体的时候，想起了以前的触电体验，就开始感觉恐惧，她当时的状态是不清醒的，如果他能够清醒的意识到自己的思维活动、情绪和身体反应，保持觉知，分清想象和现实，就可以很好的解决她的这一心理困扰。

再比如，有一位朋友，在去参加同学聚会的时候，会认为同学聚会就是为了比一比谁更有本事，谁过的更好，从而感觉

自卑、胆怯，不敢、不想去。她可以做出的改变是：去参加同学聚会，是为了见见老同学，联络一下感情，在一起愉快的聊天、玩耍，而不是去证明自己或者成就自己的，难免会有人抱着攀比、功利之心参加同学聚会，但那毕竟也是少数人。

再比如，有一位朋友，她的母亲总是会经常的否定她、贬低她，以证明自己很厉害，女儿离开了她就不能活，自己是被需要的，但却使自己的女儿感觉自卑、压抑，从而对母亲产生了怨恨，拒绝和母亲在一起。她可以做出的改变是：母亲也是一个自卑的人，所以处处想要证明她自己的能力，证明她自己是需要的，从而就习惯于贬低他人，自己大包大揽。而当别人真的认可她或者称赞她的时候，她却说自己做的不好，挑自己的毛病，这也是她自卑的原因。就是一方面自我否定、自我贬低，一方面又很努力的证明自己。母亲也是一个可怜、辛苦之人。基于对母亲的理解，体谅母亲的一些伤害自己的做法，除了有意识的配合母亲要求以外，还可以多认可、欣赏她，在她自我否定的时候，坚定的相信她。等她的母亲从内心里面感觉自己是被认可和欣赏的之后，就能学会自我肯定和欣赏，从而变得自信，也就不再需要通过打压他人而证明她自己。

通过具体的点，来综合、细致的解析当事人的心理活动过程和心理习惯，相应的心理习惯改变之后，生活都会不同。

80、改变的途径是爱

强迫症状、社交恐惧、失眠、焦虑症状、躯体症状、疑病症状和惊恐发作等均属于心理问题，是在过去的生活经验中养成的，是学习的结果，非器质性病变，也不会遗传。是观念、思维习惯、情绪和身体反应习惯、行为习惯出了问题。

改变的大致过程：通过当前的症状表现，解析当前的观念、想法、情绪和身体反应、行为做法，以及它们之间的相互影响，然后通过心理咨询中的认知学习、催眠暗示和生活中的行为练习养成新的观念、想法、情绪和身体反应、行为习惯。也就是说，改变是从症状开始的，然而获得的改变却是整体性的，具有以点带面的效果。这里所说的改变是提升和完善自己，而非对抗，是基于对问题理解和接纳的基础上的。

举个例子来说，如果你讨厌一个人，而又想改变他，你就需要强迫他、逼他就范，而势必就会遭到他的心理或者行为上的阻抗。如果你是基于对他的理解和接纳，他就会感到更放松，更愿意采纳你给予他的建议。而你给他的建议也不能只是泛泛而谈的讲道理，而须是具体怎么想、怎么去做。比如有些家长教育孩子，在孩子没做好或者做错事情的时候，对孩子说：你这样做不好、不对，你怎么这么笨。但却不告诉孩子可以怎么想、怎么做，孩子只是感觉到了父母的否定和厌恶，却没从父母那里学到什么，也没有感受到父母的爱，所以孩子的“坏毛病”始终改不掉，反而会怨恨和反抗父母。有的朋友对

待自己的方式也是如此，当自己没做好或者做错事情的时候，就对自己说：你这样做不对、你不应该，你怎么这么糟糕……但是却不去学习新的想法和做法。在自卑的同时，也没有得到提高和完善，所以就一直错下去，持续的在自我责备当中。

真正能够改变一个人的方式是爱，包括看见、听到、理解、接纳、认可、喜欢和欣赏，以及切实可行的具体建议。

81、高期待和性子急

有一位朋友，在他工作的时候经常担心自己会做错或者做不完，害怕会有自己无法承担的后果，然后就感觉心不在焉，无法专心于工作，反而增加了出错的概率。在与人交往的时候经常感觉不知所措，希望对方喜欢自己，害怕对方讨厌自己，然后就感觉紧张、不自然，反而给对方留下了不好的印象。

经过详细的讨论之后发现，他在工作的时候，期望自己能做的尽善尽美，然后就担心会出错或者做不完，在与人交往的时候，期望自己能说会道，让对方能够喜欢自己，然后就担心自己表现的不好，担心对方会讨厌自己，于是焦虑不安。

在他的身上存在的问题就是：对工作和人际交往有着很高的期待，对自己有着很高要求，而且希望自己能够马上就能做到，以证明自己的能力。这也是他的自卑在作怪，是对自卑的过度补偿，急切的想要抓住每一个机会来即刻证明自己。

他可以做出的调整是：清楚的认识到自己感到自卑，无时无刻的都想要证明自己，所以才会对自己在工作和人际交往中的表现，有这么高的期待和自我要求，才会如此急迫和慌乱。那么，在工作的时候，就先放松、放慢自己，降低对自己的要求，循序渐进、有条不紊的完成工作，接受人们普遍会出现的工作失误，如果是自己比较负责，工作完成后可以再检查一遍，发现问题就做出整改。在与人交往的时候也是要先放松、放慢自己，把注意力放在对方的身上，先关注到对方，看见、听到和理解对方，再给予对方适当的回应，或者表达自己的观点，或者解答对方的疑问。想要提升自己的能力，想要证明自己的价值，也是要循序渐进的慢慢来，这本身就是一个长期努力和积累的过程，并非是一朝一夕可以完成的事情。

本来都是生活中普普通通的事情，一旦被我们加上了高期待和高要求，期望自己做的尽善尽美，就会增加很多的难度，使人感到困难。而提升和证明自己也不是一朝一夕可以完成的事情，还是要慢慢来的。如果说，期待和要求很高，完成的时间却很短，不仅是难，而且是不可能的。所以说，高期待、高要求和急性子无疑是在自我挫败，消耗自己的自信心。也只有循序渐进的慢慢来，稳步的提高自己，看到自己的进步，逐步的提升自信心，持续的努力和累积，量变才能引起质变。

82、当前的思维框架

有很多朋友经过了大量的学习，有了丰富的心理学知识，但就是康复不了，这就是人的局限性。爱因斯坦说过：你无法用你现在的思维方式解决你现在遇到的问题，因为你现在遇到的问题正是你现在的思维方式导致的。一般来说，需要引入新思想和生活经验，寻求外界思维方式和行为方式的扩展。

潜意识在过去的生活中累积了大量的知识和经验，以图像、声音和感觉的形式存在，受到当时情绪感受状态和思维框架的影响，人们会有选择的从潜意识记忆库里提取知识和经验，人们会对自己不关心的事情视而不见，并且会专注于寻找自己所主观认定的事情的信息和证据，有一定的局限性。

比如有一位自信心和安全感不足的女性朋友，总是怀疑她老公出轨，然后就会格外的关注到老公现在和以前对自己忽视、不在意、不忠诚的表现，而对老公看重、在意和忠于自己的表现则视而不见，并且会在头脑中通过主观加工、想象和认定，使怀疑老公出轨的感觉越来越真实，即使老公没有出轨，感觉上也会像老公真的已经出轨了一样，类似幻想即现实。

再比如，有一位有过创伤体验、心理阴影的朋友，总是担心自己出门会被车撞，导致身体重大残疾或者意外死亡，从而不敢外出，喜欢呆在家里，为此深感苦闷。这就是他从潜意识记忆库中，主观提取出门会被车撞的证据，并经过头脑中的主观加工、想象和认定，产生了类似于被车撞的恐惧感。在他过

去的生活经验里，还存在着大量的、超过会被车撞无数倍的、出门安全的、不会被车撞的经验信息，却被他完全忽视。

再比如，有一位朋友，总是担心自己会通过各种途径感染艾滋病，然后从网络上提取了大量人会感染艾滋病的信息，并在头脑中主观加工、想象和认定，以进一步的感觉自己很容易感染艾滋病，自己的生命很不安全，要时刻提高警惕、随时保持警觉，避免被感染，并且要频繁的清洗身体及生活用品以保持清洁。他同样忽视了超过自己很不安全、会感染艾滋病无数倍的自己安全、不会感染艾滋病的经验信息。绝大多数人和他一样，生活在同样的环境里，而大部分人并没有感染艾滋病，大家也都相信自己是安全的，自己不会感染艾滋病。

要想改变在过去养成的并且受到当前情绪感受影响的思维方式，需要外力的介入，以帮助自己开阔思维，提取到更为广泛的经验信息。比如，通过阅读文章、书籍，听录音、看视频，参加课程、讲座，做心理咨询，并通过长期的学习和练习来养成新的思维方式、情绪感受和行为做法习惯。当然最直接、最具有针对性、最高效的方式还是一对一的心理咨询。

83、创造新的经验

心理问题的产生一般是由当事人的观念、思维方式、情绪感受和身体反应习惯、行为做法习惯引起的。首先需要改变的是当事人的观念、思维方式和行为做法，让当事人有足够的

“知道”。然而“知道”只是一个开始，要“做到”还需要一个过程，就有很多朋友停留在了知道的层面，始终感觉做不到。要做到，除了学习，还要练习，累积成功的经验。

练习的方法，一个是催眠想象预演，一个是生活实践。

通过催眠想象预演，来建立新的观念、思维方式、情绪感受和身体反应习惯、行为做法习惯。具体做法举例来说：有一位朋友，在见到某个人的时候，就感到紧张、不知所措。解析他的心理活动过程：期望对方能够喜欢自己，担心对方讨厌自己，害怕自己的表现令对方不满意，从而感到紧张、不自然，感觉很难受，想要尽快的逃离。催眠想象预演方案：静静的坐着或者躺着，做几个缓慢悠长的深呼吸，放松自己的身心…发挥自己的想象力，想象自己正在和对方面对面的交谈，深深的吸气、慢慢的吐气，放松自己的身心，把注意力放在对方身上，关注对方，看到对方的样子，听到对方的声音，理解对方，并给予回应…自然而然的和对方交谈，先让自己感到轻松、愉悦，才能够带给对方轻松、愉悦的感觉，才能够让对方更喜欢和自己在一起。另外，和对方在一起先不要抱什么期待，建立关系需要一个过程，也需要看双方是否合适，不合适就没有必要强求，合适就可以轻松、愉快的在一起交往。通过催眠想象预演提前进行演练，留下印象，养成初步的习惯。

接下来就是生活实践，等下一次遇见对方的时候，就有意识的按照自己所设想和演练的样子去和对方交谈，进一步的获

得成功的经验。如果感觉还有什么地方不到位，可以在回去以后，自己做进一步的设想和想象演练。就是这样设想、预演和实践结合，循序渐进的提高自己的。很多症状，我们都可以采用以上的方法来解决，并且由此可以养成新的观念、思维方式、情绪感受和身体反应习惯、行为做法习惯，起到以点带面的治疗效果。把常见的症状解决以后，就会有整体性的改变。

84、爱可以改变他人

如何改变一个人呢？是否定、贬低、指责和要求、命令、逼迫吗？如果有一个人想要通过这些方式改变你，你会怎样？如果有一个人对你说：你错了、你不好，你不应该这样做，你是什么心情？你会怎么做？当你看不惯一个人，想要改变他的时候，你就已经和他站在了对立面上，他首先感受到的，就是你对他的否定、贬低和指责。尤其是当你用要求、命令和逼迫的方式试图改变他的时候，他有可能会屈服于你的权威，但是在他的内心里也是不服气的，早晚会对你进行反击。哪怕你说的再对、再好，你再有道理，你再正义，你再权威，你也无法用否定、贬低、指责和要求、命令、逼迫的方式让一个人从内心里面信服于你。就像没有人可以用以上的方式，让你从内心里面信服于他一样。真正能让一个人从内心深处发生改变的，是爱。爱是尊重、理解、接纳、肯定、认可和欣赏，是陪伴和付出。是每一个人内心最深处的渴望。也是异常行为和症状表

现存在的最终目的，而异常行为和症状表现就是求取爱的方式，得病的一个好处就是可以获得他人更多的体谅和照顾。

85、自我觉察的练习

症状是心理活动、身体反应交互影响、恶性循环的结果。如果能提高自我觉察的能力，就能够更快、更好的从症状里出来。自我觉察就是能够看着自己的想法、情绪、身体反应以及行为冲动，就像是一个局外人、旁观者一样，非认同、不跟随，只是看着，不做任何的干预，就让一切如其所是。

以惊恐发作为例，有一位朋友，总是担心自己会得艾滋病，然后想要去医院检查，去检查了之后反而更加担心了，担心本来没病，在检查的过程里反而被感染了，于是还想去检查，又感到非常不甘心。等他提升了自我觉察的能力之后，就能够看着自己的想法、情绪和身体反应、行为冲动，只是看着，不做出任何的改变，反而会感到平静、放松。等他的自我觉察的能力成为习惯稳定下来以后，想法就会转瞬即逝。

提高自我觉察能力的方法，一个是多在生活里观察自己，提高自我认识，再一个是可以多做练习，比如练习的方法：舒服的坐着或者躺着，轻轻的闭上眼睛，做缓慢而悠长的深呼吸，深深的吸气、慢慢的吐气，和自己的呼吸在一起，感受自己的呼吸，感受身体的起伏，和自己的身体在一起，感受自己的身体，感受自己身体的感觉，让身体的感觉自然而然的呈

现，一切的感觉都是被允许的、被接受的，感受自己的情绪在自己的身体里自由的流动、自由的变化，一切的情绪都是被允许的、被接受的，看着自己的想法在自己的头脑中来来去去，就像是那天上的白云，蓝蓝的天空上，漂浮着朵朵的白云，来来去去、自由自在，让自己的想法来来去去、自由自在，一切的想法都是被允许的、被接受的，和自己的身体在一起，感受自己的身体，感受身体的感觉，感受自己情绪的变化，看着自己的想法，这一切的一切，都是被允许的、被接受的，允许这一切的发生和存在，做一个观察者，就让一切如其所是。

86、喜欢幻想的原因

有一位朋友向我倾诉了他的烦恼：我总是爱幻想，比如，在我感觉孤单、无助的时候，我会幻想出一位朋友陪着我，在我夜里醒来感觉没有声音很恐惧的时候，我也会幻想出一个声音来，我是不是心理有问题？经过了解之后发现，他孤僻，很少与人接触，基本上没什么朋友，平时就会感觉内心孤单、凄凉，感觉没有安全感。由此可以看出，他的下意识的“幻想”是在帮助他，作为他心灵的陪伴，给到他温暖和安全感。

所以他真正的问题是出在人际交往上面，根据他的描述，他在人际交往的时候总感觉被忽视，别人不理他，自己不被尊重，从而感到压抑，不喜欢与人交往，喜欢自己独处。详细的解析了他与人交往时的心理活动过程是：期望对方能够关注、

喜欢自己，能够倾听并理解自己说的话，所以就会感觉自己被忽视，感觉心里不舒服。实际上人和人之间的交往、交谈基本上都是如此，每个人大多数时间都是在自言自语的，都希望对方能够关注、倾听和认同自己，很少会去关注和倾听别人，就看谁更能够引起别人的注意。所以说，他可以试着先放下自己的期待，去关注、倾听别人，去理解和认同别人，当别人感觉被他看见、听到、理解和认同了，就会感觉心情愉悦，从而喜欢和他在一起交往、交谈，也就会更愿意理解和认同他。

他可以提前用想象预演的方法做练习：找个安静、舒适的环境，舒服的坐着或者躺着，闭上眼睛，做几个缓慢又长的深呼吸，让自己的身心放松、平静下来，发挥自己的想象力，想象自己正在与一个熟悉的人交谈，试着去关注对方，看到对方的衣着打扮，看到对方的身体语言，听到对方的声音，理解对方说的话，并表达出自己的理解和肯定…在这个过程中，他忘记了自己的感受，把注意力放在了对方的身上，就会让对方感觉很舒服，喜欢和他在一起，就达成了他被人喜爱的初衷。

他如果想要被人喜欢，不再孤单，不在于他多优秀、多么能说会道，而在于他懂得关注、倾听、理解和认可他人。

通过多次自我催眠想象预演，获得了成功的经验之后，再在生活里面进行实际的练习，按照他自己提前预演的感觉、想法和做法与人交往、交谈。在与人交往中发现了新的问题之后，再做进一步的解析，制定更加完善的练习方案，继续通过

催眠想象预演、生活实践来持续地提高自己。等他提高了自己与人交往、交谈的能力，有了朋友的陪伴和温暖之后，他爱幻想的问题自然就会减轻，人也会变得更加自信和有安全感。

87、低价值感的影响

有一位朋友向我倾诉了她的烦恼：自从退休以后，变得比较消极，感觉没什么事情可做，也不喜欢交朋友，晚上还睡不好觉。感觉儿女们也都不喜欢自己。自己经常一个人窝在家里，不愿意出门，心情低落。通过她的表述我们可以看出：她自从退休以后，感觉没什么事情可做，儿女们也不再需要她，感觉自己因为年龄大了做什么事情都力不从心，感觉自己没有价值，不再被人需要，从而心情低落，睡不好觉。可以说这是大部分的老年人都会遇到的问题：无能和低价值感。要想解决她的心理问题，需要提升她的能力和价值感，并且促使她重新定位自己，做一些力所能及的事情，找到自己的价值。

人在不同的时期会有不同的使命，比如儿童时期的使命是健康、快乐的成长，少年时期的使命是好好学习、健康成长，青、壮年时期的使命是学习、工作、人际交往、孝敬父母、养育儿女，老年时期的使命是颐养天年、健康长寿。大多数老年人的做法是：锻炼、保养身体，照看孙子、孙女，养花弄草，和同龄人一起聊天、玩耍、组织一些活动、做一些事情。

她感到自卑，感觉自己心里面的想法和感受难以启齿，从压抑在内心里面，喜欢自己一个呆着，久而久之，就出现了心理问题。实际上，在她身上发生的事情，也发生在很多同龄人的身上。据她说，当其他人讲起他们自己的烦恼的时候，她就感觉勾起了自己的伤心事，感觉难受，从而不愿意听他们多说。心里面的伤痛，越是逃避越是问题，倒不妨拿出来晒一晒。大家都一样，谁也不会看不起谁，反而可以找到共鸣。

88、听比说更为重要

一般来说，有心理困扰的当事人，处于自我封闭、防御、对外回避、抗拒的状态，就是不喜欢去关注他人，不喜欢去看、去听、去理解他人，而迫切的期望他人能够关注自己，能够看见、听到和理解自己。这是因为，在当事人的心里面压抑了太多的负面感觉和想法，感觉不被他人理解和接纳，不能说、不敢说，怕得罪人，怕别人会看不起和嘲笑自己。

心理咨询中，当事人基本上不给我说话的机会，就只是自顾自的表达感受和想法，在他们询问我、我做出解答的时候，他们一般也会打断我，不让我说完，就继续说他们自己的。

实际上我就是他们情感的一个出口，因为我可以积极的关注、认真的倾听、深入的理解、无条件的接纳、肯定与欣赏他们。而症状就是他们的身心在没有找到像我这样的出口的时候，自己找到的表达方式。比如：经常出现搞破坏、伤害他人

的冲动，背后压抑的是委屈、愤怒以及想要证明自己的愿望；经常幻想异性的裸体、频繁手淫、性成瘾，背后压抑的是焦虑、恐惧、不甘心和施展抱负、成就自己的愿望；胸闷气短、头晕目眩、肩颈僵硬，背后压抑的是焦虑、恐惧、愤怒以及想要被理解、安慰和陪伴的愿望；反复洗手、洗澡、清洗衣物，背后压抑的焦虑、恐惧、羞耻感、负罪感以及对性的渴望；反复整理、摆放物品，背后压抑的是焦虑、恐惧和想要掌控的愿望；反复锁门、锁车，背后压抑的是焦虑、恐惧、无能感、害怕失去和想要获得能力的愿望…当然了，具体情况也是因人而异的，不能一概而论，以上说的是常见情况。所以，在很多的心理咨询中，我很少说话，只是专注的倾听，当事人自顾自的说完之后，就会感觉身心轻松、愉悦，症状也减轻了许多。

我一方面为当事人提供一个情感的出口，一方面也会引导当事人在生活中寻找到适合自己的表达方式，一般来说就是用嘴巴说出来，用手脚做出来。而当事人会担心说出来、做出来以后会伤害到他人，或者引起他人对自己的拒绝、否定、贬低、责备、看不起、嘲笑、疏远和敌视……在当事人的理解里，如果在某一段人际关系里，对某一个人有了不满，就只能憋在心里，或者直接去否定、贬低、指责和责骂对方。实际上表达的方式多种多样，比如：可以找到一个安全的人倾诉，可以写在纸上，如果不放心可以撕掉或者烧毁，可以打沙袋，可以唱歌、跳舞，可以跑步，可以打游戏，可以以他人能够接受的方

式，委婉的表达自己的期待和不满、感受和想法，可以通过创造而不是破坏来提升自己的能力感、力量感和控制感……

在这里说一下创造与破化的不同，人们获得力量感和控制感的方式，一个是创造，另一个就是破坏，有的人会通过创造一件物品或者做好一件事情，来获得力量感和控制感，比如：搭积木，养花弄草，画画，唱歌，学习，工作，人际关系……而有的人会通过破坏，来获得自己的力量感和控制感，比如：摔东西，虐待小动物，评价、指责、贬低或者责骂他人……

也就是说，如果我们能够在生活里找到一些兴趣爱好、建立一些人际关系或者致力于学习和工作，来创造一些物品、做好一些事情，以及获得他人的理解、接纳、认可、肯定和欣赏，我们就能够恢复自己的能力感、价值感、力量感和控制感，而以上这些正能量是我们身心健康的基石。这也是为什么有的人会在经历了人际关系、情感的挫折、失败后，全身心的投入学习或者工作，从而逐渐的恢复自信和勇气的原因。

而同时需要经由学习和练习而提高的是：经营人际关系和学习、工作的能力。经营人际关系是有技巧的，比如将心比心、推己及人和换位思考。人际交往的黄金法则是：以自己期待他人对待自己那样的去对待他人。要相信，人之间的需求是基本上一样的，不只是你需要被他人关注、理解、接纳、认可、肯定和欣赏，与你互动的另一个人也同样需要被你关注、理解、接纳、认可、肯定和欣赏。那些让人感觉到轻松、

愉悦的人，往往是善于关注、倾听和理解他人的人。而那些处处抢占先机、随时炫耀自己、只想着做鲜花、自我中心、感觉老子天下第一的人，会让人感觉不适、敬而远之。所以不妨先放下自我，尝试着去看见、听到、理解、认可和欣赏他人。

提高学习或者工作的能力，首先是要有足够的耐心，踏实肯干，学习或工作，往往是需要经过持续的积累之后，才能获得回报，需要自己先努力付出，并且是发自内心的喜欢当前的学习或者工作，然后才能做出成绩。总结起来就是：喜欢、热爱、专注、脚踏实地和持之以恒。如果不喜欢自己当前的学习或者工作，可以尝试更换，如果无法更换，就可以尝试发现当前学习或者工作的乐趣。再一个，自己能做好什么样的事情，也要依照自己的性格特征、能力和喜好而定，不可单纯了为了证明自己，而不顾自己的感受，这样做起来会很辛苦，而且事倍功半，所以选择适合自己的事情做也是非常重要的。

采用合理、有效的方式表达、释放、成就自己，通过经营、创造来提升自己的能力感、价值感、力量感和掌控感。

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。