

于飞  
心理  
疗愈  
系列丛书

Psychological barriers  
Guidelines for  
psychological adjustment

# 心理障碍 的心理调节指南

心理调节的理论方法和案例分析 ▶

## 目录 心理障碍的调节指南

引导文 焦虑情绪和常见症状 .....	7
<b>第一章 心理调节的常用方法 .....</b>	<b>11</b>
<b>第一节 存在焦虑和自我实现.....</b>	<b>11</b>
1.焦虑与行动的循环圈.....	12
2.几个阶段的心理状态.....	14
3.自我实现的策略方法.....	16
<b>第二节 出离烦恼，转念为安.....</b>	<b>18</b>
1.出离想法和重新认识.....	19
2.主观经验建构的真实.....	22
3.心理问题的维持因素.....	26
4.建立自信心和安全感.....	30
5.觉察、接纳与改变 .....	33
<b>第三节 人际关系与情感问题.....</b>	<b>38</b>
1.个人内在与人际交往.....	38
2.被嫌弃和抛弃的恐惧.....	42
3.学会良好的沟通方式.....	45
<b>第二章 自我心理调节的方法 .....</b>	<b>50</b>
<b>第一节 心理活动的基本过程.....</b>	<b>51</b>
1.心理活动的各个环节.....	52
2.常见问题的存在原理.....	55
<b>第二节 自我觉察和活在当下.....</b>	<b>58</b>
1.自我觉察与出离想法.....	58

2.活在当下与感受真实.....	60
<b>第三节 诠释自我和设想未来.....</b>	<b>62</b>
1.重新解读过去的事件.....	63
2.重新诠释自我的概念.....	64
3.重新设想未来的生活.....	65
4.调整自己的策略方法.....	66
<b>第四节 澄清价值和自我实现.....</b>	<b>67</b>
1.澄清自己的价值方向.....	67
2.有效行动和自我实现.....	69
<b>第三章 焦虑症状的心理调节.....</b>	<b>70</b>
<b>第一节 焦虑症状的调节方法.....</b>	<b>71</b>
1.焦虑症状的存在原理.....	71
2.放慢自己的身心反应.....	72
3.观察想法和活在当下.....	73
4.投入生活和自我实现.....	73
5.放松身心的常用方法.....	74
<b>第二节 焦虑症状的案例分析.....</b>	<b>77</b>
1.担心自己被人否定.....	77
2.担心出错和被看不起.....	78
3.为自己的未来担忧.....	79
4.睡不好和焦虑情绪.....	80
<b>第四章 疑病症状的心理调节.....</b>	<b>81</b>
<b>第一节 疑病症状的调节方法.....</b>	<b>81</b>

1.疑病症状的存在原理.....	81
2.活在当下和观察想法.....	83
3.接纳问题和见证真实.....	84
4.做想要和重要的事情.....	85
5.培养自己的独立人格.....	85
<b>第二节 疑病症状的案例分析.....</b>	<b>86</b>
1.担心自己会生重病 .....	86
2.把疾病往自己身上套.....	88
3.身体不适和反复求证.....	89
4.担心自己性能力不足.....	89
5.担心自己得心脏病 .....	91
<b>第五章 恐惧症状的心理调节 .....</b>	<b>92</b>
<b>第一节 恐惧症状的调节方法.....</b>	<b>92</b>
1.恐惧症状的存在原理.....	92
2.回归当下和观察想法.....	94
3.丰富能力感和选择权.....	95
4.建立起新的情感连接.....	96
<b>第二节 恐惧症状的案例分析.....</b>	<b>97</b>
1.担心自己受到侵害 .....	97
2.害怕身体受到伤害 .....	98
3.看到负面字眼就害怕.....	99
4.幽闭恐惧和惊恐发作.....	100
5.害怕丧礼和回避墓地.....	101



6.感觉有人在监控自己 .....	102
<b>第六章 社交恐惧的心理调节 .....</b>	<b>103</b>
<b>第一节 社交恐惧的调节方法.....</b>	<b>103</b>
1.社交恐惧的存在原理.....	103
2.自我觉察和活在当下 .....	107
3.接纳负面情绪和症状.....	108
4.澄清价值和证明自己 .....	109
5.重新定位自己和他人.....	109
<b>第二节 社交恐惧的案例分析.....</b>	<b>110</b>
1.与人接触非常紧张 .....	110
<b>第七章 强迫症状的心理调节 .....</b>	<b>111</b>
<b>第一节 强迫症状的调节方法.....</b>	<b>111</b>
1.强迫症状的存在原理.....	111
2.活在当下和出离想法.....	113
3.接纳痛苦和见证真实.....	114
4.明确方向和投入生活.....	116
5.表达情感和满足需求.....	117
<b>第二节 强迫症状的案例分析.....</b>	<b>117</b>
1.强迫性的穷思竭虑 .....	118
2.强迫观念和对立思维.....	118
3.强迫思维无法专注 .....	119
4.余光强迫和口水强迫.....	120
5.反复阅读和强迫思维.....	121

6.反复求证和害怕失去.....	123
7.恐惧狂犬病和艾滋病.....	125
8.内心压抑和情感隔离.....	125
9.强迫症状和情感问题.....	126
10.反复检查和频繁手淫.....	127
11.担心自己是同性恋.....	128
<b>第八章 其他问题的心理调节.....</b>	<b>129</b>
<b>第一节 其他问题的调节方法.....</b>	<b>129</b>
1.学习或工作上的问题.....	129
2.恋爱或婚姻关系问题.....	132
3.婆媳和家庭关系问题.....	134
4.情绪低落和抑郁症状.....	135
<b>第二节 其他问题的案例分析.....</b>	<b>136</b>
1.亲子关系和学习成绩.....	137
2.恋爱关系和易被激惹.....	137
3.夫妻关系和家庭矛盾.....	138
4.婆媳关系和抑郁情绪.....	139
5.室友关系和内心委屈.....	140
<b>第九章 心理调节的若干要点.....</b>	<b>141</b>
1.改变从认识自己开始.....	141
2.认识自己的心理问题.....	143
3.每个人都需要存在感.....	145
4.遇到压力的反应模式.....	147

5.核心信念与思维方式.....	151
6.不良归因和无效做法.....	154
7.脱离现实的主观臆想.....	156
8.回避问题的恶性循环.....	159
9.再谈回避的恶性循环.....	160
10.心理问题即情感问题 .....	162
11.信任危机与心理问题 .....	164
12.内外部的关系与对话 .....	166
13.关系中的习惯性回避 .....	168
14.关系中的选择和承诺 .....	171
15.如何才能被他人喜欢 .....	172
16.心理康复的个性基础 .....	174
17.面对接纳的生活态度 .....	177
18.应对心身症状的方法 .....	180
19.心理调节的理论方法 .....	181
20.心理咨询的基本过程 .....	185
21.心理问题的蜕变之路 .....	186
<b>附录一 心理辅导的基本过程 .....</b>	<b>192</b>
第一步 问题表达和心理评估 .....	192
第二步 引发自我觉察和改变 .....	194
第三步 确立方向和设想未来 .....	197
<b>附录二 一些日常的心得体会 .....</b>	<b>198</b>

## 引导文 焦虑情绪和常见症状

焦虑情绪和以焦虑情绪为基础的学习或工作问题、人际关系或情感困扰、环境适应不良、思维或行为异常，及广泛性或急性焦虑、疑病、社交或特定对象恐惧、思维或行为强迫、抑郁、躯体症状、睡眠问题等心身症状的心理调节指南和案例分析。

焦虑是指向未来的，是担心有什么不好的事情会发生，比如担心自己会犯错、失败、失去、生病、发疯、死亡，或者担心被他人忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑、疏远、排斥。焦虑情绪会引发很多躯体症状和思维、行为的异常，在躯体上会有心慌、心悸、心跳加快、头晕脑胀、胸闷气短、呼吸困难、身体僵硬、表情不自然、便秘/腹泻、消化不良、体乏、困倦、注意力涣散、失眠和多梦的症状，在思维上有胡思乱想、矛盾和冲突的症状，在行为上有反复回避、求证、检查、控制和对抗的症状。

焦虑多起因于对自己的期待和要求过高，有时候这也是他人对自己的苛求，在过去的家庭教育和生活经历中，被他人过多的忽视、拒绝、否定、指责、贬低、嘲笑、疏远和排斥，自己也经历过一些重大的打击，如失败、失去、疾病和被他人侵害，内心自卑、胆怯和要强，渴望证明自己，容易紧张、偏执，就容易在生活中脱离现实情境，进入主观臆想，很多危险发生的概率和后果的严重程度，都是自己主观放大，是严重脱离现实情境的。

学习或工作：人在心理压力大的时候，就容易焦虑，会注意



力涣散，无法专注的做事情，也会有睡眠问题，影响身心健康和做事的效率，如果回避和控制，还会引发其他心理问题。一般是想通过学习或工作证明自己的能力和价值，在遇到阻碍和经历失败之后，证明自己的期望越发强烈，就有可能急于求成，迫切的想要快速、高效的解决问题，对自己提出了过高的要求，而又总是难以实现，从而越来越挫败，越来越焦虑，陷入恶性循环。

人际关系或情感：处于焦虑、恐惧状态的朋友，对于他人的质疑、否定、贬低、嘲笑、疏远或排斥会更加敏感，有如惊弓之鸟。也就更容易产生猜忌和嫌隙，焦虑的人内心敏感、脆弱，疑心重，易激惹，自己感到十分痛苦，感觉别人不能理解和帮助自己，也会质疑、指责或排斥他人，影响人际关系和两性情感。也会忽视对方的情感和需求，而又渴望对方能够理解自己的情感和满足自己的需求，会陷入依赖和抗拒的人际或亲密关系模式。

环境适应不良：去到陌生的生活、学习或工作环境，远离自己亲戚朋友，产生适应不良或分离焦虑，内心不安、烦躁，不愿意或不敢融入环境，不敢接触他人，回避社交，封闭自己，短期内如此是正常现象，长时间适应不良就会形成其他心理问题。

社交恐惧：社交恐惧是恐惧症的一种，与人交往时或者在社交场合就会紧张、不自然，喜欢独来独往，性格自卑、胆怯，总是担心自己的缺点和不足会被他人看见，并且认为他人会刻意的忽视、拒绝、否定、贬低和嘲笑自己，回避他人和社交场合。

广泛性焦虑：无固定对象的各种各样的担心，思维混乱，烦

躁，有比较明显的焦虑情绪和躯体不适感，早行为表现上比较急躁或消极、退缩。又有很强的依赖性，渴望被人陪伴和照顾。

疑病症状：担心自己会生病或发疯，在感到身体不适、心里不舒服或者看到疾病相关字眼的时候，就会自动化的进行疑病性推理和灾难化联想，引发焦虑、恐惧的情绪感受，引发和加重躯体不适感和症状，更加担心自己会失控，这是一个恶性循环。有疑病症状的朋友，会上网搜索资料试图缓解自己的焦虑，往往越搜索越害怕，也会去医院找医生做检查，检查没问题后会感到暂时的心安，过不了多久又开始担心，怀疑医生检查的不仔细。

恐惧症状：在面对特定的人事物或在某些特定的场合，会有比较强烈的焦虑、恐惧的情绪反应和躯体症状，也会有窒息或濒死感，并倾向于回避这些会引发恐惧体验的情境，越是回避就越恐惧，始终不敢去面对让自己恐惧的对象，感到挫败和无望。

惊恐发作：强烈的恐惧体验，有窒息感和濒死感，多发生在与人分离的时候。担心、害怕的想法，焦虑、恐惧的情绪，躯体和心理的痛苦感，这三者之间急速恶性循环，引发惊恐发作，往往来的快去的也快。在惊恐发作的时候需要被人陪伴和照顾。

强迫症状：对自己有很高的期待和要求，当自己有焦虑、恐惧的负面情绪和症状，不允许自己逃避，不接受负面情绪和症状对自己造成的不良影响，试图控制自己，与自己的负面情绪和症状对抗，越控制越失控，越对抗越严重，根据控制对象和内容不同，形成不同类型的强迫症状，主要分为思维和行为强迫。

抑郁症状：持续的焦虑、恐惧、挫败、压抑，想控制又控制不了，持续的逃避生活，时间长了会形成抑郁状态，自我放弃的程度越深抑郁就越严重，长期的痛苦感也会引发自残、挑衅和攻击他人的躁狂反应，更严重的还会自杀，抑郁症是最危险的。

睡眠问题：偶尔因为压力大或兴奋睡不着是正常的，如果长期形成了不良的睡眠习惯，上床就紧张、亢奋，无法入睡或睡眠质量很差，就是睡眠问题，会比较严重的影响生活质量。睡眠问题一般不会单独存在，通常是焦虑、恐惧或抑郁症的并发症。

如果想减轻焦虑情绪和各类症状，就需要有意识地觉察自己的观念、想法、情绪感受、身体反应、态度和行为冲动之间的关系，出离或改变自己的观念和想法，放松、愉悦、充实身心，改变自己的态度和行为做法，采取合理、有效的行为面对和解决各种问题，建立能力感、自信心和安全感，持续的完善自己，焦虑情绪和症状就会减退。本书详细的阐述了焦虑情绪和各类症状的存在原理、形成原因和心理调节方法，并有丰富的案例分析。

我本人从十几岁开始历经各种心理困扰，先后有过人际关系问题和社交恐惧症状、焦虑情绪和躯体症状、思维和行为强迫症状、抑郁情绪和症状，经过自我学习和心理疏导康复。从二十几岁开始学习、实践和研究各大心理学流派的理论方法，先后系统学习过森田疗法、内观疗法、认知疗法、行为疗法、催眠、精神分析心理动力学治疗技术、意象对话、音乐疗法、绘画疗法、完型疗法、以人为中心疗法、焦点解决短期心理治疗技术、元认知



心理干预技术、叙事疗法、萨提亚家庭治疗技术、接纳承诺疗法等十余种心理学的理论方法。经过大量心理咨询实践后，创立综合正心疗法和关系对话心理治疗技术。通过文章、书籍、讲座和一对一心理疏导帮助不计其数的人摆脱心灵枷锁，重获新生。

## 第一章 心理调节的常用方法

本章内容是理论、方法的文章合集，每一篇文章都是独立的。

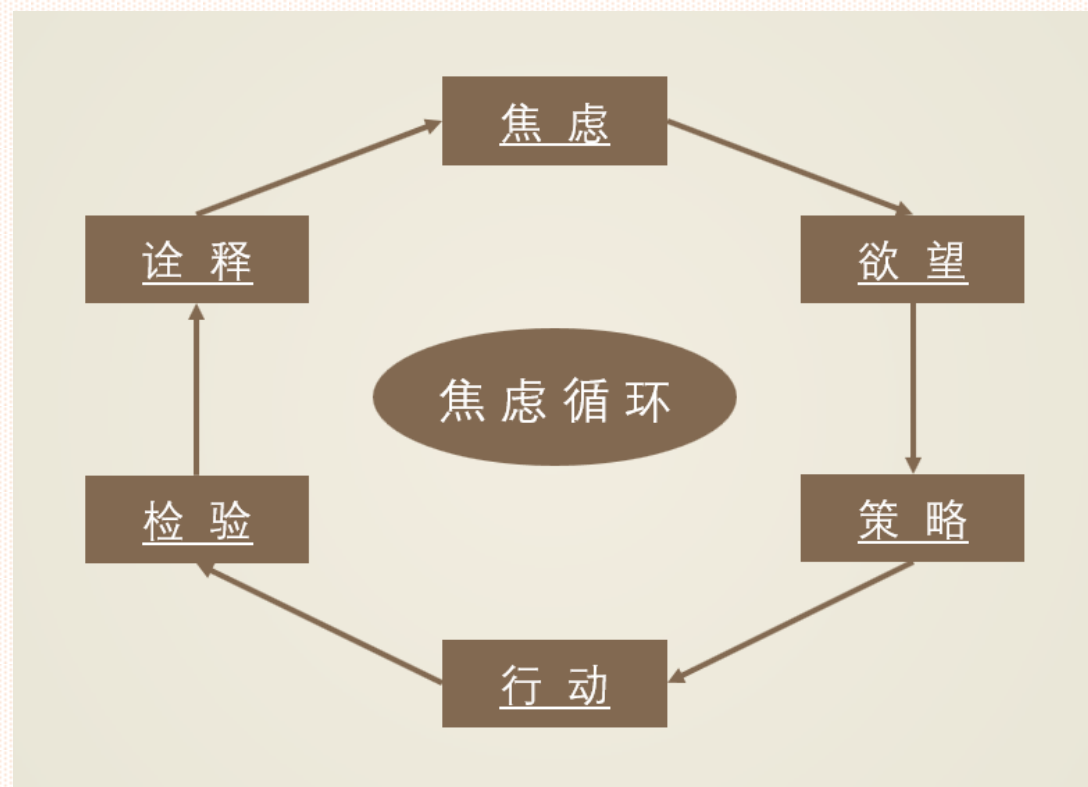
### 第一节 存在焦虑和自我实现

我们有一个最根本的焦虑，就是存在焦虑，每一个人都都在努力的证明自己的存在和价值，有人因为思考而存在，有人因为感受而存在，有人因为行动而存在，就产生各种各样的人生追求，财富、地位、名誉是最基本的人生追求和证明方式。比如有一位朋友，想通过事业来证明自己，就开始担心事业会出问题，做事业需要人脉，又担心人际关系会出问题，遇到某件具体的事情，又担心这件事情会失败，焦虑持续累积，程度越来越高，后面焦虑的内容会覆盖前面的内容，在面对和解决问题的过程里，持续对自己所遇到的事情进行解释和选择，就有可能迷失方向，忘记了自己最初和真正想要的是什么。只要我们还是一个凡人，就需要持续的证明自己的存在和价值。



## 1.焦虑与行动的循环圈

焦虑是我们的根本动力，有存在的原始焦虑和面对具体问题的焦虑，体现为各种各样的担心，如担心自己会犯错、失败、失去、生病、发疯、失控、焦虑、恐惧、疑病、抑郁、强迫，或被他人忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑、疏远、排斥，我们会在逃避焦虑的过程里逐渐迷失自我，每天忙忙碌碌就是为了让自己不痛苦，疲于奔命，而忘记了自己真正想要的是什么。以下是一个心身反应模型，用来解释我们的心理问题和寻求改变。



有了焦虑之后就会产生消除焦虑、让自己舒服的欲望，这是生物体趋利避害的本能，就会根据自己过去的生活经验制定策略，然后付诸行动，在行动之后对行动的进度与效果进行检验，再根据检验的结果进行诠释，诠释内容主要包括解释、评

价、判断和选择，对象主要包括自己、他人、事情和环境，诠释后会产生新的焦虑，启动下一个焦虑循环，无限的重复。

比如有一位朋友，担心自己会犯错和失败，产生了不想犯错和失败、想要正确和成功的欲望，就根据自己过去的生活经验采取了回避和自我控制的策略，就拖着不去做事情以避免犯错和失败，就想着等自己消除了焦虑和症状再去做事情，检验后发现自己什么也没做并且真的失败了，就诠释自己是一个胆怯、无能的人，他人看不起自己，环境对自己不公平，就产生新的焦虑和欲望，进入下一个焦虑循环。如果在各个环节或某一环节一直存在问题，就会越来越迷失自我。比较有效的循环是：想要证明自己的存在和价值，担心犯错和失败，想要正确和成功，就脚踏实地的认真去做，承受可能会有的痛苦，如果失败了就继续努力，直到成功为止，证明自己的存在价值。

再比如有一位朋友，在生活中经历了很多失败，感到非常焦虑，想要消除焦虑，他采取的策略是回避，行动是反复检查和手淫，持续的逃避痛苦，症状越来越频繁。他可以尝试新的循环：因为失败感到焦虑，想要证明自己的存在和价值，想要放松和愉悦，就去脚踏实地的的工作，交朋友，暂时承受焦虑不逃避，确立自己的方向，设定生活的目标，持续自我实现。

## 2.几个阶段的心理状态

每个人都需要存在感，大部分人在通过追求成功来证明自己的存在。也有少部分人经历了大量或重大的失败，没有信心再通过成功证明自己，就会虚构出一些问题去解决，比如解决自己负面情绪和症状，让自己不痛苦，这就成了新的期望，就会担心、害怕自己会有负面情绪和症状，就会采取一些行为策略如回避、隔离、控制或对抗来让自己不痛苦，这也就有了焦虑、恐惧、疑病、强迫或抑郁的神经症性症状。因过去的生活经验和现在的生活环境不同，采取的策略不同，所形成的症状也就不同，回避就会产生焦虑、恐惧、疑病，隔离就会产生压抑，控制和对抗就会产生强迫。这些策略尽管在当时有效，但长此以往，越回避越痛苦、越控制越失控、越对抗越严重，在发现自己连不痛苦都做不到之后，就会感到崩溃，为了证明自己的存在，就会进行幻想，幻想自己无所不能或非常重要，感觉有人在在欣赏或挑剔自己，严重的还会成为妄想，妄想有人在钟情自己或监视、想要谋害自己，这就成了精神分裂症。

有一位男性大学生朋友，要考研究生，在学习上遇到了困难，感觉目标无法实现，非常焦虑，很想证明自己，就开始控制、强迫，对一些书上的语句，反复琢磨，生怕自己理解的不够透彻，有了一个理解之后，又会质疑和否定这个理解，陷入了强迫的恶性循环，无法继续学习。打个比方，一个人正走在路上朝向自己的目的地，但感觉目的地遥遥无期，或者没有希



望到达，又在路上遇到了一些阻碍和陷阱，就想通过移除障碍来证明自己，就好比是愚公移山或精卫填海，这实际上是一个更大浩大的工程和无法实现的目标。越是控制就越失控，越想就越想不明白。偶尔还会幻想，幻想自己无所不能，走上人生巅峰，梦醒时分又感觉特别痛苦，焦虑症状就变的更严重。

精神分裂症不在心理调节的范围之内，我们就从焦虑、恐惧、疑病、强迫、抑郁等神经症说起，有这些症状的朋友是在追求不痛苦，是在回避、隔离、控制或对抗自己负面情绪和症状，就像前面说的，越回避越痛苦，越控制越失控，越对抗越严重，是个恶性循环，任何基于消除痛苦的努力都会使自己更严重。我们需要回到上一层面，通过追求成功证明自己的存在和价值。当初正是因为经历了大量或重大的失败，才会退到这一层面来消除负面情绪和症状的，再回去需要决心和勇气，需要面对和承担失败的痛苦，带着痛苦寻求走向成功的道路。

以上的三个阶段是追求成功、回避痛苦和崩溃，还有一个阶段是活在当下。有一些在现实生活中比较成功的朋友，会发现财富、地位、名誉和性的满足并不能真正减轻他们的存在焦虑，就会出现更高的追求，追求无我，减少对“我”的执着和焦虑。这就像佛家弟子的修行，追求活在当下和空性，脱离红尘俗世的烦恼。也有一些在生活中比较失败的朋友，要看破红尘和放下得失，这实际上是在压抑自己的欲望，自欺欺人而已。



### 3.自我实现的策略方法

作为平凡人，我们需要证明自己的存在和价值，这就像吃饭、喝水一样，是精神生活的必需品，我们需要先满足底层的欲望和需求，才能继续追求更高层次，否则就是自欺欺人。

首先我们要看到自己想要的是什么，一般自己的担心、害怕反过来就是自己想要的，比如：担心犯错就是想要正确，担心失败就是想要成功，担心生病就是想要健康，担心被人看不起就是想要受人尊敬，担心被拒绝就是想要被接纳，担心被人讨厌就是想要被人喜欢。然后再看一看，自己做了什么来满足自己的期望？也许就会发现，自己一直在通过回避、控制和隔离来避免犯错、失败、生病和被人看不起、拒绝、讨厌，而这些行为并不能真正的满足自己的需求，如果自己花费大量的时间和精力在这些行为上，而不去做一些真正能够满足自己需求的事情，只会让自己的缺失越来越大，内心会越来越焦虑。

比如有一个男孩喜欢一个女孩，这个男孩就苛求自己要做到完美，他认为只要自己完美对方就一定会喜欢自己，就不接受自己的缺点和不足，不允许自己犯错和失败。我们大家都知道，人是不可能完美的，都会有这样那样的缺点和不足，只要是做事情，就总会有犯错或失败的可能。他就发现自己无法做到完美，总是有这样那样的缺点，也会犯错和失败，为此非常焦虑、恐惧和痛苦。他就开始想要消除痛苦和症状，逃避、控制和对抗，然后越来越严重，发展成为焦虑、恐惧、疑病、强

迫和抑郁症。我们再回到他最初的期望，他想要的是被那个女孩喜欢，而他做的这些事情都没能满足自己的期望，还使自己越来越痛苦。那么怎么做才是有效的呢？主动的去关心、照顾和满足那个女孩的需求，持续的用自己的爱去感动她，进而获得她对自己的关注和喜爱，这才是有效的策略和行为做法。

看到自己真正想要的是什么，采取有效的策略满足自己的需求。什么样的策略是有效的呢？想正确就认真做，想成功就脚踏实地，想健康就锻炼身体，想被喜欢就主动付出。就需要确立方向、设定目标、建立方案并逐步实施，日积月累，量变引起质变，还要做好时间管理和事务安排，学会与人合作，接纳犯错和失败的可能，承受会有的痛苦，没有捷径可以走。

同时我也发现，越是感觉自己失败的人就是越迫切的想要证明自己，越是感到痛苦的人就越是迫切的想要消除痛苦，就是不肯脚踏实地的提高和完善自己。当有人向我倾诉他有多么失败、多么痛苦的时候，我就知道他想让我给他一个捷径，而他所抛出来的问题是无解的，因为这个问题就是他自己创造出来的，问题一旦解决，他就要去面对真正的失败和痛苦。我就静静的看着他，我相信痛苦会让他明白，他需要先慢下来，脚踏实地的提高和完善自己，逐步的证明自己的存在和价值。

持续的澄清自己的价值和方向，看到什么才是自己真正想要的，价值方向不同于目标，目标是短期的，不一定和自己的价值方向一致，而价值方向是长期的，而且不需要等到有结果

才会幸福，在做的过程里就会感到幸福，也愿意为了实现自己的价值而承受磨难和痛苦。就像西游记里的唐僧，他是这样向他人介绍自己的：贫僧唐三藏，从东土大唐而来，去往西天取经。他的价值方向是求取真经，在这个过程里历经九九八十一难，他并不觉得有多苦，甚至磨难本身对他而言就是幸福。

我们想要存在感，我们要证明自己的能力和价值，至于采用什么方式证明自己是选择的问题，一个方式行不通我们就改用别的方式，当我们在一条路上走不下去的时候，就可以尝试发现其他的选择，一条路被堵上了其他的路就会出现。而且不需要事事完美，人这一辈子只要能把一件事情做好就很不错。

咱们再回到最初的问题，我们要证明自己的存在，那么自己真的存在吗？既然我们相信自己存在，为何会焦虑？为何还要证明自己存在？实际上“我”未必存在，这一切都是我们主观建构出来的，每个人都在自编自导自演自己的人生，所谓的是非、对错、好坏、成败、高低都是虚妄的，这是从哲学和心理学上来说，从物理学上来说，一切的物质都是由能量相互作用形成的，这个物质是什么也是由我们诠释和定义的。这也是很多哲学、心理学和物理学家在探究的问题，目前还没有定论。

## **第二节 出离烦恼，转念为安**

过去的生活经验、观念、想法、情绪感受、身体反应、态度和行为做法，共同构成了我们的内部心理活动过程，其中起关键



作用的是想法、态度和行为，对想法的觉察、出离或改变，以及对态度和行为觉察和改变，可以比较有效的改善心理状态。

## 1.出离想法和重新认识

我们的头脑中每时每刻都会冒出各种各样的想法，身体上每时每刻都会有各种各样的感受，我们每天都会遇到各种各样的事情，我们会无意识的进行分析、评判和选择，比如：这样想是好的还是坏的，这种感觉是舒服的还是不舒服的，这样做是对的还是错的，这件事情是好事还是坏事。如果我们的判断是好的、舒服的、对的、好事，我们就会感到轻松、快乐和满足，如果我们的判断是坏的、不舒服的、错的、坏事，我们就会感到紧张、难过和缺失。我们的分析、判断和感受会影响我们后续的态度和行为做法，比如接受、欢迎或回避、抗拒。

比如有一位朋友，头脑中会冒出一种想法：真无聊，活着真的很没意思。他就会被自己的想法吓了一跳，担心自己会因为抑郁而自杀，于是就努力的想要消除这种想法，可是越消除这种想法就越顽固，时间长了成为焦虑、恐惧和强迫症。这是心理学上一个著名定律：越是想要消除某种想法或者感受，这种想法或者感受就会越加顽固。大家可以做一个实验：从现在开始，不要想到一只疯狗在对着自己狂吠，不要感到害怕。怎么样？是不是越是不想到疯狗就越是会想，越是不想感到害怕越会害怕？然后，允许这种想法和感受，继续阅读我的文章。



实际上从来都不是想法或者感受在纠缠我们，而是我们一直在抓着它们不放。我们就像是一个雷达，在不停的搜寻头脑中的负面想法和身体上的不良感受，试图找到那些熟悉的想法或者感受，这就像是一种习惯，如果哪天没有了那种想法或者感受我们反而会感觉不适应。当我们关注到那些想法或者感受的时候，我们会采取安全（如检查、求证）或者中和（如回避、隔离）行为来减轻自己的焦虑和恐惧感，而这些行为又的确能在短时间内减轻我们的痛苦感受，这就向我们证明了：我们的确通过这些行为消除了危险。而实际上危险并不存在或者即使存在后果也并不严重，我们始终都没有机会见证危险的客观程度和实际后果，这也是症状维持和加重的一个重要原因。

我们会更多的去关注危险，这是为了保障自身的安全，这也是生物进化的结果，那些没有危机意识的生命已经被大自然淘汰。这就使我们更容易关注到负面的想法和感受，而忽略那些正面的存在，这也是我们更容易发现自己的缺点和不足却看不到那些自己的优点和富足的原因。凡事都是有利有弊的，这在保障我们安全的同时也会使我们感到自卑、焦虑和恐惧。所以我們也需要有意识的关注那些正面、积极的存在，使自己感到轻松、快乐和满足，减轻自卑、焦虑和恐惧等痛苦感受。

所以，真正的问题不是我们会感到担心、害怕和出现身心症状，而是我们放大了危险，并且采取安全和中和行为维持和加重了症状。放大危险的方式有：把本来正常的身心现象看作

是不正常的，把本来一般的危险看作是强烈的危险，把本来不严重的后果看作是非常严重的后果。我们需要改变的不是自己的想法、情感和身心症状，而是自己的认知，即对自己所遇事情的解读和对危险的评估，改变认知的方法是出离和转念。

【出离】像一个旁观者一样的，就只是看着自己的想法和感受，那只是自己的想法和感受，并不是客观事实。允许自己有任何的想法和感受，不做任何的干预。任何的想法和感受都是正常的，每个人都是如此。如果有问题，那就是我们对所遇事情做出了错误的解读并且放大了危险。我们在当前的环境里所获得的任何信息和感觉，都会引发一系列的联想，就像输入关键词去提取信息。我们的大脑就像一台电脑，存储着过去我们所经历过的所有事情，比如自己过去看过的文章、书籍、电视、电影，和自己所遇到过的人、听到过的传闻、经历过的事情，以及相应的感觉和画面，只是很多时候我们自己意识不到而已。还记得前面那个实验吗？你还记得那条疯狗吗？是不是发现自己已经忘记了，如果还记得也没有关系，不用管它。

【转念】我们对自己所遇到的事情重新进行解读，唤起新的情绪感受和身体反应，并且引发新的态度和行为做法。比如前面那一位担心自己会因为抑郁而自杀的朋友，他如果能认识到这些：自己的那些想法都是正常的，是每个人都会有的，那就只是一些想法而已，是自己对那些想法的解释让自己感到害怕，并且引发了一系列的情绪感受和身体反应，他又采取了一

系列的安全（检查、求证）和中和（回避、隔离）行为维持和加重了症状，他就能不再感到害怕，症状也就会逐步减轻。就像前面那个实验，如果我们能认识到：想到一个疯狗会感到害怕是正常的，谁都会感到害怕，那只是一个想法而已，并不是客观事实，是我们对那个想法和那种感受的抗拒才把它留了下来，不用管它，继续做眼前的事情，它自己就会慢慢的消退。

在出离和转念之后，还可以采取一些正向、积极的生活态度和行为做法，把自己的注意力指向和情感倾注，从自己内部的想法和感受转向外面的现实生活，在生活中新获得的信息和感受会冲淡原有的想法和感受。投入生活，强健身体，稳定作息，合理饮食，培养兴趣，每天花一点时间通过静坐和冥想放空自己、放松身心，每天做一件没有目的的事情，照顾好自己和家人，结交和联络朋友，做好本职工作，扩大自己的支持团队，帮助他人。面对和解决生活中的各种问题，通过学习和实践提高能力并丰富经验，提高能力感和自信心，建立安全感。

## **2.主观经验建构的真实**

有一位朋友讲述了他的经历和困扰：我出生在一个穷山沟里，各方面都很落后，好不容易考上大学却交不起学费，家里为了给我凑学费欠了很多债，我好不容易考上博士却又不是自己理想的专业，毕业后找到了一份不错的工作，可在这座城市



里房子几百万元一套，我根本就买不起，我不知道自己的未来在哪里，我为此感到焦虑、抑郁和恐惧，晚上也睡不好觉。

看了上面的故事，大家感觉怎么样？下面来看一下我的解读：他出生在一个山清水秀的地方，经过自己的努力考上了大学，成为了全村人的骄傲，大家都帮忙给他凑学费，他又经过自己的努力考上了博士，这是多么了不起的事情，他现在还在大城市里找到了不错的工作，有着稳定的收入，只是房子都比较贵，他现在还买不起，相信以后经过努力他一定会拥有属于自己的房子。现在感觉怎么样？我的理解和他讲的故事有何不同？事情是一样，却因为解读的不同而产生不一样的后效。

当来访者向我讲述他的遭遇的时候，我听到的是他对自己当前或过往经历的解读，以及由此引发的情绪和心理问题。我不太关注事实是什么，我更关注来访者是如何解读和定义事实的。事实究竟是什么没有人知道，也并不重要，我很清楚的知道：正是当事人对自己经历的解读才引发了他的心理问题。

人们会以个人叙述故事的形式去组织自己的经验，并获得控制感及持续的生活方式；人们通过语言的过程建构个人的真实，个人的知识和经验又会驱使人们对自己的经历进行建构、创造、支配及赋予意义；真实是一种发明而不是一种发现，因而问题的产生往往是人们对其赋予特定的意义或假设所致。

人们倾向于看到自己的缺点和不足，并为此感到难过、担心、害怕和生气，并且产生一系列的思想、情绪、行为和症状



困扰。我所能做的并不是帮助来访者改变事实，我是要引导来访者改变对当前和过往经历的解读，以及对未来的预设，以减轻其身心困扰。并且引导来访者明确自己的期望和目标，采取正向、积极和主动的行为立足当下、面向未来，实现自己。

有一位朋友，对未来感到担忧，他的预设是：因为自己现在没能力、没价值，还被各种负面情绪和症状困扰，所以未来没有希望。他是如何认为自己没能力、没价值的？他从自己当前和过往的经历当中看到了自己的失败，忽视了自己的成绩，又因为对未来的担忧，而感到焦虑、抑郁和恐惧，引发心理问题，又因为心理问题的存在，更加担忧未来。他如果能重新看待自己的当前和过往，看到自己的优点、长处和富足，并且乐观的预测未来，他的身心感受就会更加轻松、快乐，行为也会更加积极、主动和有成效，就能拥有更美好的当下和未来。

我们对未来的预设会影响我们的情感、态度和行为，消极的预设、情感和行为往往会带来消极的结果，而正向、积极的预设行为往往能带来积极和美好的结果。这就像我们给自己写了一个剧本，并且按照剧情去演绎自己的人生。我会问来访者几个问题：你的期望是什么？如果你的期望实现了会怎样？你具体要怎么做可以达成你的期望？引导来访者重新设计自己的未来，并且调整自己的做法，使自己的人生更有方向和信心。

还有一位朋友，偶尔会感到胃疼、恶心和疲倦，最近体重也有所下降，她担心自己得了胃病，就去百度查询，然后发现

胃癌、胰腺癌也有胃疼、恶心和体重下降的症状，感到非常害怕，就去医院检查，医生说没什么问题，她还是不放心，继续百度查询，越查越害怕，而又难以自拔。这实际上是由她对胃疼、恶心、疲倦和体重下降的解读引发的后续效应。如果她当初能对这些身心现象有客观的解释，也就不会形成疑病症。

我们对所遇事情和身心现象的解读，会引发后续的情感和行为反应，如果解释是负面、消极的，我们会感到担心、害怕、难过或生气，就会采取回避和对抗的态度和做法，而回避和对抗行为又是维持和加重负面情绪和症状的主要原因。如果我们的解读是正面、积极的，我们会感到安心、轻松、快乐或平和，就会采取面对、接纳的态度和做法。这并不是要求我们盲目的自信和乐观，而是要全面、客观和发展的看待问题。

给大家提供一个自我觉察和调整的方法，依次回答以下问题：我现在的情绪感受是？我想到了现在和过去哪些事情？我是如何解读那些事情的？我是如何预测未来的？我对当下、过去的解读和对未来的预测对自己造成了哪些负面影响？我还可以怎么看待现在和过去？我期望自己的未来可以怎样？我要如何循序渐进的实现自己的理想？需要注意的是：每个人都有认知局限，而且受到注意指向和情感倾注的影响，要看到事物的不同角度有一定难度，所以不妨多听听他人的看法和建议。

每个人看待世界的角度不同，这就使每个人看到的世界都不太一样。同样一个存在，不同的人会有不同的看法和后续效

应，因为每个人的知识、经验和语言各不相同。很多时候这被称作命运，在我看来命运就是我们的经验、观念、情感以及相应的思维、行为模式。或者说，这个世界本来就是空，每一个存在都是没有意义的，我们在用自己的知识、经验和语言赋予每个存在以意义，并且创造出所谓的真相和事实，真实是我们主观建构的。如果能够认识到这一点，改变就会更为简单。

### 3.心理问题的维持因素

人们每天都在运用各种策略回避危险和痛苦，只不过有些策略是病态的，尽管能够即时的逃避痛苦，却会产生更大的隐患，类似于吸烟、喝酒、游戏、赌博或吸毒等上瘾症。比如一个人担心自己会犯错、失败、丢脸、生病、发疯、死亡或者被他人忽视、拒绝、否定、嘲笑、疏远、排斥，从而回避一些他人、场合和事情，时间长了他害怕的内容就会越来越多、越来越严重，成为焦虑、恐惧或疑病症。如果他不允许自己有这些焦虑、恐惧、愤怒的情绪和症状，自我对抗，时间长了又会成为强迫症。如果他对自己丧失了信心，对生活失去了希望，时间长了又会成为抑郁症。焦虑、恐惧、疑病、强迫和抑郁等心理问题的基础是：能够快速回避痛苦却会加重症状的策略。

常见的会引发心理问题的策略主要包括：否认、回避、拖延、求证和对抗。这些策略都可以在短时间内减轻痛苦感。当事人会认为自己通过这些回避行为消除了危险，实际上危险并



不存在或者后果并不严重，却被感知和固化为强大的危险。就是说，问题其实并不存在，是我们的思想和行为创造了问题。

比如有一位朋友，担心自己会犯错、失败和丢脸，从而回避、拖延，问题越积越多，越来越难以解决，越来越焦虑，出现很多焦虑症状，他就希望找到一个捷径快速消除所有问题。

再比如有一位朋友，感到身体有些不舒服，想要消除这些不舒服，于是就上网查资料，越查越害怕，又开始担心自己生了重病，越害怕越不舒服，越不舒服越要查，形成疑病症状。

再比如有一位朋友，因为焦虑、恐惧、抑郁和愤怒的情绪和症状影响了自己的学习、工作和人际交往，非常自责，认为自己不应该这样，于是想要控制自己的情绪和身体反应，对抗和消除症状，越控制越失控，越对抗越严重，形成强迫症状。

再比如有一位朋友，因为长期的焦虑、恐惧，渐渐的对自己失去了信心，对生活失去了希望，在思想、情感和行为上越来越消极和负面，渐渐感到绝望，于是想要结束自己的生命。

上面这些朋友之所以会采用否认、回避、拖延、求证和抗拒等行为策略，是因为他们在现实生活中遇到了困难，然后主观放大了困难和后果的严重程度，并且缺乏面对、解决问题的自信心和勇气，产生焦虑、恐惧、疑病、强迫或抑郁等负面情绪和症状，这些心理问题又成为新的困难，当事人又在主观上放大了这些心理问题和后果的严重程度，加重了当事人的痛苦

感受，当事人又继续采用否认、回避、拖延、求证和对抗等行为策略回避危险和痛苦，维持和加重了这些负面情绪和症状。

为何上述行为会维持和加重负面情绪和症状呢？主要有以下几个原因：我们预测到一个危险，于是采取上述行为回避危险，始终没有机会见证危险的客观程度和实际后果，反而会感觉这个危险越来越真实和强大，产生更多的焦虑和恐惧感；很多想法、情绪、身体反应和症状是我们无法控制和消除的，甚至越控制越失控、越消除越严重，这会加重我们的无能、无力感，产生更多的负面情绪和症状；上述行为会削弱我们对不确定性和痛苦的耐受能力，长此以往，少量的不确定性就无法承受，轻微的痛苦就无法忍受，就更容易放大负面情绪和症状。

我们已经认识到这些策略虽然能够即时的逃避危险和减轻痛苦，但用的多了、时间久了就会引发更大的问题，我们要放弃这些策略，学习和使用一些有利自己长期发展的策略，如允许、正向和超越。允许是指先允许自己的负面情绪和症状，不去逃避和对抗，并且看到问题背后的期望和恐惧。正向是指采取积极、主动和有效的行为满足自己的期望。超越是看到自己担心、害怕的事情如果真的发生了会有什么后果，自己是否能够承担，要如何面对和解决，以及如何未雨绸缪避免它发生。

有一位朋友，他担心自己会在工作中出错，担心别人会看不起自己，担心未来的生活无法保障。我引导他先学会允许自己的负面情绪和症状，然后再看到问题背后的期望：期望做好

工作，期望被人看得起，期望自己的未来有保障，期望在遇到困难的时候有勇气面对和有能力强解决。然后引导他超越内心里的恐惧，问他几个问题：如果你担心的事情真的发生了会怎么样？你是否可以承担？你要如何面对和解决？你要如何避免这样的事情发生？他说：如果在工作中出错，老板会指责我，我会感到难受，不过还可以承受，我可以在工作时认真一些，不放心可以检查一遍，减少出错的可能性；如果有人看不起我，我会感到难受，不过大不了不理他就是了，也没有更严重的后果，我可以承担，我可以在平时多帮助别人、多照顾别人的感受，并且表现的好一些，以能够被他们看的起；如果我在以后失去了工作或者家人生了重病，如果我有积蓄、能力和亲朋好友的支持，我是能够度过难关的，所以我要赚更多的钱，然后存起来，再找机会通过学习提高自己的技能，平时多和亲戚朋友来往，加深感情，如果有了这些保障，我就会感觉踏实。

首先需要把允许做到位，如果是基于回避和对抗痛苦，任何的努力都只会维持和加重症状，我还见过有些朋友把接纳当成消除症状和痛苦的工具，然后又说接纳没效果。允许和接纳是基于对自己和问题的认识，首先就要认识到负面情绪和症状维持、加重的原因。会出现心理问题也是有个性基础的，比如自卑、胆怯、推卸和逃避的思维、行为倾向，我们需要建立自信心、提升勇气，遇到事情不逃避，积极的面对和解决问题。



## 4.建立自信心和安全感

对当下的不满、对过去的懊恼和对未来的担忧，看起来是因为我们的遭遇，犯错、失败、生病或被他人忽视、否定、指责、嘲笑、排斥，实际上是由那些遭遇所引发的对自我的怀疑和否定引起的，那些遭遇损害的是我们的能力感、价值感、自信心和安全感。随着自信心和安全感的降低，我们就开始感到焦虑、抑郁和恐惧，影响心理健康和日常生活，影响学习、工作和社交。我们需要做的是恢复能力感、价值感、自信心和安全感。我们的自信心和安全感，以往通常建立在他人的评价和态度之上。就像一个小孩，如果自己的言行被大人们所认可、喜爱和称赞，就会感到自信；如果被大人们否定、厌恶和指责，就会感到自卑。我们要把安全感建立在自己身上。我们的能力感、价值感、自信心和安全感可以从以下方面建立。

先引用马斯洛的需求层次理论：身体对食物、温暖和性的生理需要，对保护、秩序和稳定的安全需要，对爱情、友谊和归属感的社会需要，对受到尊重与肯定的尊重需要，对发挥潜能、实现理想的自我实现的需要。这样我们就知道了生而为人的基本缺失和需求，我们需要满足---生存与发展两大命题。

### 1、我们能保障自己的安全

生命与财产安全，建立在身体素质、机敏程度、周围环境支持和社会治安上，如果一个人感觉自己的身体素质差、反应迟缓、周围环境充满恶意、社会治安很差，缺乏被保护和自我

保护的能力和信心，就会感到焦虑不安，反之就会感到安全。这就需要我们身体强健和头脑灵活，也需要周围环境的善意和良好的社会治安。可以通过滋养、锻炼身体和心智，建立、维持和改善人际关系，以及遵纪守法、维护社会治安来实现。

## 2、我们能有良好的发展

基于生命和财产安全的保障，谋求良好的发展，体现在社会生活上就是持续获得更高的地位、财富和名誉，这个是无止境的。个人发展是建立在知识、技能、经验和社会环境支持之上的。如果一个人感觉自己无知、无能、缺乏经验、没有社会支持，就会感到焦虑不安，反之就会感到安全。可以通过丰富知识、提高技能、积累经验以及获得更多的社会支持来实现。

## 3、我们的存在能被看见和肯定

基于安全保障和良好的发展前景，自己的存在被他人看见和肯定。是非、对错、好坏都是建立的外界评价之上的，不管这是天生的还是后天形成的，都已经深入我们的内心。如果自己的存在不被他人看见和肯定，我们的存在就没有意义，如同行尸走肉。是别人的看见和肯定，让我们知道自己还活着，而且活的还不错。这其实也是良好生存与发展的副产品，自己的安全、地位、财富和名誉都是别人看见和肯定自己的基础。

## 4、我们能被他人接纳和喜欢

被他人接纳和喜欢，不仅要有地位、财富和名誉，还要懂得付出，能够满足他人的需求。因为社会竞争的原因，这两者

在很多时候是冲突的，因为对别人的超越就是一种攻击。我们要在保障、发展自己和满足他人需求之间取得一个平衡并不是一件简单的事情。我们可以做的是：把竞争或敌对关系转化为合作关系，把敌人变成自己的朋友。这是人生的一大难题，很多朋友折在这一步上。很多时候就是鱼与熊掌不可得兼，为了取得这个平衡，就总是会有人不喜欢自己，有人喜欢自己。

## 5、我们的后代能生存和延续

我们不仅要保障自己的生存和发展，还要延续后代，这既是生物学的属性，使人类得以延续，也是社会文明的要求。优秀的后代甚至比自己还要重要，我们会不遗余力地培养自己的后代，期望他们有更好的生存和发展，我们也希望自己能够为后代提供更好的生存和发展空间。能够获得优秀的配偶生育优秀的后代，这也是人们更关注外在条件---健康、身高、容貌、地位、财富、名誉、学识和技能的主要原因。这就需要我们自己变的优秀起来，才能寻求到足够优秀的配偶和造福后代。

我们的能力感、价值感、自信心和安全感主要建立在以上五个方面。另外，全面、发展、客观的看待问题，也有利于自我的提高。培养一颗平常心，平等的看待自己和他人，既不自卑也不自负。降低对自己、他人的期待和要求，认识、理解、接纳自己和他人，多一些宽容。看到事物的两面性，既能在顺境中看到危机，也能在逆境中看到机遇和希望。在生活当中正向、积极和主动一些，发展出更多的选择。每天拿出一些时间



来放空自己，放松身心。计划好一天的生活，做事情有计划和条理，特别是遇到紧急、重要的事情更要不慌不忙。学会延迟满足，这是成年人区别比小孩子的重要特征。避免把自己看作弱者和受害者，发现和发展自己的力量和智慧，承担起自己的责任。避免依赖和控制他人，致力于促进自我的成长和独立。

## **5.觉察、接纳与改变**

维持和加重心理问题的基本要素是：缺乏自我觉察，采取了回避、控制和对抗的行为。所以我们要提高自我觉察和接纳焦虑的能力，脱离恶性循环，启动康复的良性循环。还要客观的认识自己，积极的设想未来，采取有效的行动自我实现。

### **1.如实的活在当下**

我们大部分的时间都是活在对过去的懊悔和对未来的担忧中，引发了许多难过、担心、害怕和生气的负面情绪和躯体症状，没有活在当下时间越多，痛苦的程度就越深。活在当下就是要感受真实，包括我们：眼睛看到的，就是视觉；耳朵听到的，就是听觉；皮肤触摸到的，就是触觉；鼻子闻到的，就是嗅觉；嘴巴品尝到的，就是味觉。我们在做任何事情的时候都可以保持觉知。比如吃饭，眼睛看到了怎样的大小、形状和颜色，鼻子闻到了怎样的气味，嘴巴品尝到了怎样的味道。再比如听一个人说话，眼睛看到了对方怎样的样貌、身体动作和表

情，耳朵听到了怎样的声音，头脑里产生了怎样的联想，身体上有了怎样的感受。通过有意识的觉察，如实的活在当下。

## **2.觉察和出离想法**

在我们的头脑中每时每刻都在冒出各种各样的想法，有的让我们舒服，有的让我们难受，有的没感觉，那些让我们难受的想法会牵引我们的注意，我们就会下意识的回避和抗拒这些负面的想法和感受，而注意和回避、抗拒的策略会放大、强化这些负面的想法、感受和症状。这一切都是自动化的反应，我们很多时候意识不到自己是怎么想的、怎么做的。所以我们需要先慢下来或者停下来，看一看自己的想法，以及这些想法所引起的身体感受和症状。我们要做的不是改变什么，而是要看清这些想法，并且认识到这些就只是想法而已，不是事实。就像在看小说、听广播或者看电视，尽管剧情非常精彩、情感非常真实，然而本故事纯属虚构，做到既能入戏、也能出戏。

比如有一位朋友，有社交恐惧的症状，他觉察到自己的想法：自己的紧张和不自然会被别人发现，别人也会看不起、否定、嘲笑和疏远自己。而正是这样的想法使他感到紧张的。他可以看清这些想法的虚假性，不再认同，勇敢的展现自己。

## **3.采取新的应对策略**

我们已经知道，回避和抗拒的策略不仅无法减轻负面情绪和症状，还会放大和强化这些问题，就像陷进流沙的人越挣扎就陷得越深。我们要尝试新的策略，我们可以先停下来或者慢

下来，试着觉察和允许自己头脑中的想法、身体上的感受和症状，不回避、不抗拒，就看着这些想法、感受和症状，做一个旁观者，觉察和允许任何的想法、情绪、感受和症状。看到自己的想法、情绪、感受或症状，就对自己说：它就是如此。

我们会本能的趋利避害，回避焦虑和痛苦，而回避会带来更大的问题，所以我们要培养自己接纳和承受焦虑的能力，这也是生存和发展的一项基本技能。如果感到焦虑和痛苦就习惯性的逃避，不去面对和解决问题，只会越来越焦虑和痛苦。

比如有一位朋友，有焦虑、恐惧和强迫的症状，他的做法是回避会让自己感到焦虑、恐惧的对象或情境，这种回避的策略使他感到挫败，从而更加认为自己是弱小和无能的，更加焦虑、恐惧和回避。他可以鼓起勇气，面对和接纳那些让自己感到恐惧的对象或情境，建立成功的经验，提升自信心和勇气。

#### **4.客观的诠释自己**

我们对自己的诠释，来自于我们过去的经验，有自己的成功或失败，也有他人的认可或否定，陷入负面状态的人，会更多的提取那些失败和被他人否定的经验，并用那些负面经验来诠释自己，比如我是一个失败者、我无能、我没有价值。这些负面的自我诠释又会使我们的思维、情感和行为更加消极，陷入恶性循环。我们可以重新诠释自己，有意识的提取那些成功和被他人肯定的经验，以更加全面、客观、合理的看待自己。



比如有一位朋友，有焦虑、恐惧和抑郁症状，他对自己的诠释是：自己过去和现在都是一个失败者，自己是无能和没价值的。他可以有意识的看到自己过去的成功和现在的拥有，全面、客观的诠释自己，他的思维、情感和行为也会有所改变。

## **5.积极的设想未来**

我们会根据当前的自我诠释和思维、情感、行为模式设想未来，处于消极状态的人，所设想的未来也是消极、可怕和没有希望的。而未来有着无限的可能性，我们可以把未来设想的非常糟糕，也可以设想的非常美满，或者设想的平平淡淡，这都是可以的，本质上没有对错。而消极的设想会引发消极的思维、情感、行为和结果，积极的设想则会引发积极的思维、情感、行为和结果。也就是说，我们当下的作为可以影响未来的走向，而我们也可以在将来把握机会，做出更有利的选择。

比如有一位朋友，有焦虑、恐惧和疑病的症状，他对未来的设想是：自己以后会犯错和失败，会得重病，会孤独、凄苦的死去。他所设想的未来只是一种可能，除此之外还有无限的可能性，他完全可以这样设想：自己以后会身体健康、事业有成、家庭美满，这会使他的思维和行为更加积极、有成效。

## **6.澄清价值和方向**

很多有心理困扰的朋友，他们只知道自己不想要什么，所做的努力也都是关注、回避和抗拒问题，而并不知道自己想要什么。也有一些即将康复的朋友，原来天天忙着回避和对抗问

题，问题减退之后，感觉自己失去了人生的方向，不知道自己  
要干些什么。我们需要重新诠释自己人生的价值，看到什么才  
是自己最重要的，一般来说有：身体健康、事业有成、婚姻幸  
福、家庭美满、养育子女、孝敬父母、呼朋唤友。每个人因生  
活经历的不同，所看重的方面也会不同。我们还要想一想，为  
了实现自我的价值，自己可以做些什么，需要承担些什么？

比如有一位朋友，有焦虑、恐惧、疑病和强迫的症状，整  
天忙着回避和对抗问题，只想着等自己的问题解决了就能快乐  
起来，不知道自己想要什么，而这些心理问题正是因为情感缺  
失和需求不满才产生的，自己的情感没有表达、需求没有被满  
足，心理问题是很难减退的。他想要的是自己事业有成、受人  
尊敬、找到理想的伴侣，他可以直接朝向这些目标，去做能够  
实现自己理想的事情，而不需要等心理问题解决了再去做。

**7.实践才能出真知**

我们要更多的关注自己想要什么而不是不要什么，停止无  
意义的回避和对抗，朝向自己所欲的未来，设定并致力于完成  
自己的目标，用自己的实际行动创造自己想要的未来。具体的  
做法根据每个人的需求和生活环境不同而有所不同。整体上是  
面对和解决问题，自己无法解决的就寻求他人的合作，始终无  
法解决的问题就选择接纳，接纳也是人生的一个重要课题。

心理僵化	心理灵活性
------	-------

认同头脑中的想法	出离，观察自己的念头
经验性回避和控制	接纳，开放的态度
片面的自我概念	全然的觉察，认识自己
回忆过去和设想未来	接触当下，在此时此地
缺乏价值方向和目标	澄清，知道想要什么
无效的行为做法	做想要和重要的事情

有的朋友问，接纳和改变不是矛盾的吗？既然接纳又何谈改变，既然要改变又怎么接纳？接纳和改变并不矛盾，两种操作的对象不一样，接纳的是自己的想法、情绪感受和症状，改变的是自己的策略，而改变最基本的方法就是觉察和接纳。

### 第三节 人际关系与情感问题

人际关系和情感问题是心理问题的根源，通过对自己、他人和人际关系的认识、理解与改变，会使心理问题的更好解决。

#### 1.个人内在与人际交往

个人内在系统，由表及里包括：行为表现、应对方式、感受、观点、期待、渴望和自我。自我是原始的生命力，是人的本质，我们所有的语言和行为都是为了证明自己是有能力、有价值的；渴望是需要，主要包括被爱、价值、自由、尊重、认可、关注和接纳；期待是想要，这是我们过去没有满足现在依然想要得到的，比如想怎么做、期望什么发生；观点是我们对



事物的态度，主要包括我们的想法、思想、信念、规条、价值观、人生观和解释，观点是我们从过去的生活中学习而来的经验；感受是我们在遇到一些事情的时候所产生的情感体验，每时每刻都在发生，比如安心、轻松、愉快、满足或者担心、害怕、委屈、难过、生气，感受会直接影响我们的态度和行为做法；应对方式是我们应对问题时的策略，如讨好、理智、回避或指责；行为表现是我们直接表现出来的语言和行为做法。

<b>表现</b>	身体反应，语言，态度和做法，症状
<b>姿态</b>	讨好、理智、回避、指责或一致性交流
<b>感受</b>	轻松、快乐或担心、害怕、难过、生气
<b>观点</b>	信念，假设，预设，主观现实，认知
<b>期待</b>	对自己的，对他人的，来自他人的
<b>渴望</b>	被爱，被关注，被接纳，意义，自由
<b>自我</b>	原始生命力，精神，灵性，核心，本质

当一个人出现情绪困扰或者心理问题，我们就要看到在他的个人内在系统中，是哪里出了问题。比如一个人被他人指责后感到生气，行为表现是回避和抗拒；感受是委屈和气愤；观点是对方应该尊重自己，不该指责自己，并且认为对方指责自己就是自己的错；期待对方能尊重、认可和接纳自己；渴望是被他人认可、接纳和爱；自我是想证明和成就自己。这位朋友

的反应基本合理，有问题的可能是他的观点，对方指责自己不一定就是自己的错，也有可能是对方的渴望、期待或不满。

再比如一位朋友有焦虑、恐惧、疑病、强迫、抑郁、失眠等负面情绪和症状，担心自己会犯错、失败，担心自己会被他人看不起、讨厌、指责或嘲笑，回避他人和社交场合，担心自己会生病或发疯，反复思虑、检查和求证，情绪低落、兴趣减退，睡眠质量差。他的个人内在系统：行为表现是回避、退缩和抗拒；应对方式是讨好、理智、回避、指责和抗拒；感受是担心、害怕、难过、委屈、气愤和怨恨；观点是自己无能、没价值，他人冷漠、自私，这个世界不安全、对自己不公平，自己应该健康、快乐，别人应该关心自己；期待是自己健康、快乐，被他人关注、满足、认可和接纳；渴望是被他人认可、接纳和爱，自己有能力、有价值；自我是想证明和成就自己。心理咨询师要如何帮助他呢？首先是引导他表达自己的问题、感受、观点、期待和渴望，给予积极的关注、无条件的接纳，看到他的优点和长处，并给与肯定，满足他的期待和渴望。然后帮助他看到自己的观点和应对方式中存在的问题，并且帮助他看到其他的可能性和选择，由他自己选择怎么看待问题和怎么做。某些观点和应对方式的改变，就可以改变他的整个身心状态，就能在生活中更好的表达自己感受和满足自己的需求。这位朋友的问题比较严重，治疗起来需要足够的努力和时间。

几乎所有的心理问题都是在人际关系（特别是早期家庭关系）里产生的，也都是人际关系和自我内部关系的问题。随着内外部关系和对话的改善，心理问题自然就会减退和消失。

在这里要重点说一下应对方式，也就是人际互动系统。会导致情绪困扰和心理问题的应对方式主要有讨好、理智、回避和指责，讨好是迎合他人，主动为他人付出，并且认为别人应该为自己付出更多；理智是隔离情感，只讲道理，自己总是好的、对的，代表正义和良善；回避是不去面对问题，无视、否认、躲避或隔离；指责是都是别人的错，别人应该怎么样，不应该怎么样。这些应对方式都是为了表达自己的感受、满足自己的期待和渴望，只是这些方式通常是无效的，或者暂时看起来很有效，时间长了却会引发更大的问题。比较有效的应对姿态是：表达自己观察到了什么，表达自己的感受、想法、期待和渴望，不带抱怨、评价、判断和比较；对于他人的表达，认真倾听，尊重他人的观点、态度、方式与自己不同，看到他们做的好的一面并表达出来，用我们的真心做出回应。这样的应对姿态不只是对别人，对自己也是如此，我们把自己的身体和情感比喻为一个内在小孩，我们可以与之交流。在这样的关系里，表达自己的情感和需求，接纳对方的情感，满足对方的需求，形成良性互动循环，建立稳定、可靠的关系支持系统。



## 2.被嫌弃和抛弃的恐惧

各种各样的担心和害怕，说到底就是对被嫌弃和抛弃的恐惧，比如担心自己会犯错、失败、生病、发疯或失控，担心被他人忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑、疏远或排斥。我们所做的一切努力都是为了被爱，我们每天都在努力的证明自己是有能力、有价值的，想要正确、成功、健康和可控，想要被他人关注、尊重、理解、接纳、肯定和欣赏，想要被爱。

有一些生活经验、观点和推理在制造我们的恐惧：如果自己犯错或失败，就会被他人看不起；如果自己性能力不足，就会被女伴嫌弃；如果自己生病，就会被他人抛弃；如果自己蠢笨，就会被他人嘲笑。把这些观点和推理写出来，就会看到它们的不合理和荒谬之处：谁还没有缺点和不足，谁还不会犯错或失败，谁还没有生病或犯傻的时候，这些都是能够被他人理解和接纳的。而且如果对方不能尊重、理解和接纳自己，那就是他的问题，自己也没有必要死乞白赖去迎合和讨好他。我们可以选择那些能够尊重、理解和接纳他人的人做朋友或伴侣。

我们之所以不能理解和接纳自己，是因为在过去的生活中经常被重要他人苛求和指责，内化为自我的标准和态度，就来苛求和指责自己，拒绝理解和接纳自己，也会去苛求和指责他人，不愿意理解和接纳他人，就会各种看不惯、排斥他人。这些经验、观点和推理会自动化的运转，通常不被察觉，我们也

会无意识的认同，并为此焦虑、恐惧，然后不停逃避、控制和对抗，每天忙忙碌碌的就是为了回避被嫌弃和抛弃的危险。

我们要停下来，看到自己的观念和推理，看到这些观念和推理引发了自己怎样的情绪、身体和行为反应，看到他们的不合理，不再认同，建立客观、合理的观念和推理。理解、接纳自己的缺点和不足，允许自己会犯错和失败，允许自己会生病和犯傻，爱自己，也理解、接纳和爱我们身边的每一个人。

想象自己的内心里住着一个小孩，她在感到自卑、焦虑和恐惧，她渴望被看见、尊重、理解、接纳、肯定和喜爱，她害怕被忽视、拒绝、否定、指责、嘲笑、疏远和排斥，她很努力的想要证明自己。看见她，感受她，理解她的想法，接纳她的情感，尊重她的需求，肯定她、欣赏她，好好爱她。假装的坚强只会使她更脆弱，爱才能使她真正的强大起来。具体的操作方法：在一个安全、安静、舒适的环境里，静静的坐着，做几个缓慢而悠长的深呼吸，感受自己的呼吸，感受自己身体的起伏，感受自己的身体，接纳一切的感觉，看着自己头脑中的想法，任它们来来去去，不做任何的干预，然后想象在自己胸口的位置有一片空间，里面住着一个小孩，试着想象出这片空间的大小、光线、摆设以及小孩的样貌，想象这个小孩从自己的身体里出来，围着自己转圈圈，每转一圈就会在自己面前停留五秒，自己逐渐看清她的性别、年龄、身高、穿着、发型、表情，眼神，转了五圈之后停在自己面前，可以进一步的观察和

感受他，然后尝试抱着他，他是抗拒的还是接纳的，进一步的感受他的体温、心跳、呼吸，感受他的身体感受，聆听他的想法，认识他、了解他，看到他需要什么、害怕什么，看看自己想为他做些什么，再看看他需要自己为他做些什么，他希望自己采用什么样的方式满足他什么样的需求，他不希望自己说什么或者做什么，自己愿意或者能够为他做出什么样的改变。

要想被他人喜欢和需要，不在于自己如何去迎合或讨好他人，也不在于自己有多么优秀，而在于自己有什么能力和价值被他人所喜欢和需要。就有很多朋友以为只要自己能够去迎合和讨好他人就会被人喜欢，把自己弄的很压抑，也有的朋友认为只要自己足够优秀就会被人喜欢，把自己弄的很累，问题是自己优秀和别人有什么关系，别人要的是需求被满足。我们要如何既能满足他人的需要而又不采用讨好的方式呢？那就是丰富自己的知识、提高自己的技能、维护自己的信誉，自己的知识、技能和信誉被他人认可和需求，自己也就能被人喜欢。

也有的朋友不愿意承认自己想被人需要和喜欢，可就是害怕被人看不起和讨厌，这实际上是在自欺欺人，而且这些朋友每天所做的事情就是避免被人看不起和讨厌，却没有为自己被人需要和喜欢做任何事情，最终也是无法实现。实际上每个人都想要被人需要和喜欢，这并不是什么见不得人的、可耻的事情，不妨大胆的承认，直接朝向自己的目标，做有效的东西。



### 3.学会良好的沟通方式

在我个人的成长经历里，我的母亲总是喜欢唠叨我，父亲也总是喜欢指责我，我既能感受到他们对我的关心和爱，又十分反感和抗拒他们对我的期待、要求和指责，我不想听他们说话，不想服从于他们的意志，甚至不想见到他们。后来我就想明白了一点：我这辈子我都不可能改变他们。我选择了尊重他们，允许他们以他们自己的方式存在，但这并不意味着我要任凭他们摆布，我尊重他们，我更尊重自己，我要做我自己，接受他们的关心和爱，同时拒绝他们的干预，争取独立和自主。

在心理咨询的过程中，也经常会遇到这种情况，来访者对自己的期待和要求很高，又总是否定自己，做事追求完美，害怕犯错和失败，害怕被人忽视、拒绝、否定、指责和疏远，而又感觉自己没能力、没价值，因为总是达不到自己的要求，也总是会有人不认可自己。这种性格多半来自于家庭教育，父母对自己有很高的期待和要求，经常否定自己，而且忽视自己的情感和需求。早先作为孩子为了生存只能屈从，等自己长大之后，有了自我意识，就开始反抗，一边反抗一边恐惧，因为反抗会失去来自于父母的支持，而自己还不具有生存的能力，直到我们独立起来有了自己的能力之后，这种恐惧才会减退。

我们内心的恐惧就好比：我对你的期待和要求，你必须达成，你必须听我的，如果你做不到或者你敢反抗，我就会抛弃你。我们现在看这句话没有太大的感觉，而在小的时候，被抛

弃就意味着死亡，被抛弃的恐惧就是对死亡的恐惧，这种恐惧延续到了现在，使我们焦虑、强迫、抑郁和愤怒。我们需要深刻的认识到这一点：过去是因为我们还小，缺乏独自生存的能力，需要依靠他人，所以他人的看法和意愿才会那么重要，我们现在长大了，完全可以拒绝他人的期待和要求，实施自己的意愿，为自己而活，我们具有了选择的权力和自由，我们可以选择怎么说话、怎么做事、和什么人交朋友、走什么样的人生道路、过什么样的生活。也许我们自己的意愿在某些方面是和他人重合的，没关系，我们要知道，那是我们自己的意愿，我们所做的事情都是为了自己，顺便满足了他人的期望而已。

也有的朋友现在还没有独立起来，还需要依靠他人才能活下去，被迫满足他人的期待和要求，服从于他人的意志。也没关系，从现在开始就做好准备，遇到事情尽可能的自己去面对和解决，或寻求他人的合作，再或学会接纳，减少对他人的依赖，尽可能的独立，自己越独立，就越能摆脱他人的监控。再说一点，我们想依靠谁，谁就会靠不住，因为他人首先要为自己负责，他们有自己的事情和烦恼，很多时候顾不上我们的感受和需求，当我们把自己的情感和需求寄托在他人的身上，就会感觉他人并不能满足自己，我们也就会产生不满和怨恨。还有就是，你想控制谁，你就会被谁控制，依赖也是一种控制的方式，是通过示弱来让他人照顾自己，就像一个小孩跑进人群里，哇哇大哭，大家都会停下手里的事情去照顾这个小孩。

有的朋友可能会说，那些没有父母的人或者父母很少管自己的人呢？他们怎么也会自卑和恐惧？实际上我们是以父母代指抚养人及其他对我们产生过重大影响的人。在我们生活经历中的重要他人都会对我们产生影响，他们的期待和要求会一定程度的内化为我们对自己的期待和要求，他们的否定和指责也会一定程度的内化为我们对自己的否定和指责。我们是通过他人来认识和定义自己的，如果这个世界上只有自己一个人，也就不会有自我的概念，自己是个怎样的人就没有任何意义，所以我们也并不能完全不在乎别人的看法，我们只能在一定程度上客观的认识和坚信自己。我们要走的道路，并不是以他人为中心或者以自己为中心，而是既能尊重他人，也能做自己。

那么，父母为何会对我们有这么高的期待和要求，又为何总是喜欢否定和指责我们呢？多半他们也是在这样的家庭环境里长大的，他们学会的就是这样的教育和交流方式，他们没有被尊重和平等的对待过，也不知道什么是尊重和平等的交流，同时他们自己的某些渴望和期待无法实现，也会寄托在我们的身上，期望我们能够替他们实现。我们会发现，父母越爱一个孩子，这个孩子承担的来自于父母的期望就会越多，压力也就越大，父母的爱就会成为孩子的负担。父母不一定会在语言上指责孩子，也不一定会在行为上惩罚孩子，然而当孩子符合他们的期望时就会表现的高兴，不符合他们的期望时就会表现的难过或生气，孩子又不傻，孩子能够感知到父母的情绪，同时



父母高兴的时候会对孩子更好一些，难过或生气的时候会对孩子爱搭不理，这也是一种心理暗示。每个孩子都有讨好和迎合父母的倾向，这既是因为对父母的爱和依恋，也是为了保障自己的安全和满足自己的需求，想要依靠他人就得先去讨好和迎合他人。也有的妈妈会通过向孩子展示自己的弱小和无能，来增加孩子对她的保护欲，使孩子主动承担起她的情感需求。

我们也会发现，在自己现在的人际关系里，我们会不自觉的对他人有很高的期待和要求，也总是喜欢否定和指责他人，我们就像父母一样，自己没有被尊重和平等的对待过，也不知道什么是尊重和平等的交流，我们内心里也不平衡，我们想要报复，他人可以那样对待我，我也要那样对待他人。如果在生活中发现有一人总是苛求、否定和指责他人，他多半也是在苛求、否定和指责自己的。当我们在指责他人，或者被他人指责的时候，那种感觉就好像：我在被父母指责，我没有达到父母的期待和要求，我违背了父母的意志，我会被他们讨厌和排斥，我们会感到不安全，仿佛会有不利于自己的事情发生。这种不安全感也来自于对自己能力的不自信，感觉自己现在没有能力保护自己和满足自己的需求，我们需要依靠他人。所以我们要发现、扩展和培养自己对于生存、发展的能力和能力感。

这些自我的能力主要包括：独自面对和解决问题，寻求他人人的合作，也就是我们常说的生活、学习、工作和社交的能力。在遇到问题的时候，我们需要先认识这个问题的存在原理

和形成原因，再明确问题的解决方向，然后制定具体的实施方案，然后循序渐进、有条不紊的去实施，并且在实施的过程中临机应变，随时调整自己的方案，有效的解决问题。任何问题的解决都需要时间和过程，切莫急于求成，要慢下来、稳住，慢就等于快，快（着急）就等于慢。在与人交往的过程里，我们要学会尊重他人和平等的交流。我们尊重任何人以他自己的方式存在，包括渴望、期待、经验、观点和思维、行为方式，我们更尊重自己。我们既不是要让他人来迎合自己，也不是去讨好他人，我们要平衡自己和他人的情感、需求，还要考虑现实情境。凡事都是可以商量的，没有什么矛盾和冲突是愉快的交流不能解决的，如果有，那就再聊一次。我们可以直接向他人表达自己的感受和需求，而不是去指责或讲道理。对于他人的表达，我们要认真倾听，理解他人的想法，尊重他人的情感和需求，看到他人好的一面并表达出来，学会称赞他人，但这并不意味着我们要认同和服从于他人，我们随后可以提出不同的观点，也可以进一步的表达自己的情感和需求。他人被我们看见、尊重、理解和接纳，一般也就会看见、尊重、理解和接纳我们，如果他人还不具备这样平等交流的能力，没关系，我们可以示范给他看，用我们自己的态度和做法去影响他人。

在这里还要谈一谈竞争问题，竞争在生活中无处不在，因为有竞争的存在，很多时候人们不能愉快的交流与合作，比如班级里的排名、几个人争取同一个职位、裁员。有时候自己的

成功就是他人的失败，会引来他人的嫉妒和敌意。我们从小就学会了比较，自己不如他人就会感到自卑、焦虑和恐惧。这也就是说，并不是我们越优秀他人就越喜欢我们，因为他人会因为不如我们而自卑、恐惧，甚至对我们产生嫉妒和敌意。也许表面上会来迎合和讨好我们，但那并不是发自内心的喜欢，他人总会找机会来否定和指责我们，以证明 he 自己是优秀的，这也就注定了我们无法被每一个人喜欢。在面对竞争的时候，我们要当仁不让，但如果在竞争中落后或失败，我们也要正视自己，看到自己的不足，虚心学习他人的优点和长处，争取在下一次的竞争中脱颖而出，我们的能力也会在竞争中得以提高。

通过提高和丰富我们生活、学习、工作和社交的能力与经验，我们就能逐步建立能力感、自信心、勇气与安全感，我们就更能面对和承担责任，我们也可以在自己的能力范围内帮助他人，我们就可以更多的感受到轻松、快乐与满足，焦虑、恐惧、疑病、强迫和抑郁等负面情绪和症状就会离我们而去。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

## 第二章 自我心理调节的方法

综合正心疗法，是我本人综合了过去的认知心理学、情感心



理学、行为心理学、人本心理学和积极心理学的理论方法，以及后现代心理咨询与治疗的先进理念，积累了大量的心理咨询与治疗的实践经验后创立的，该疗法具有丰富的理论和实践基础。

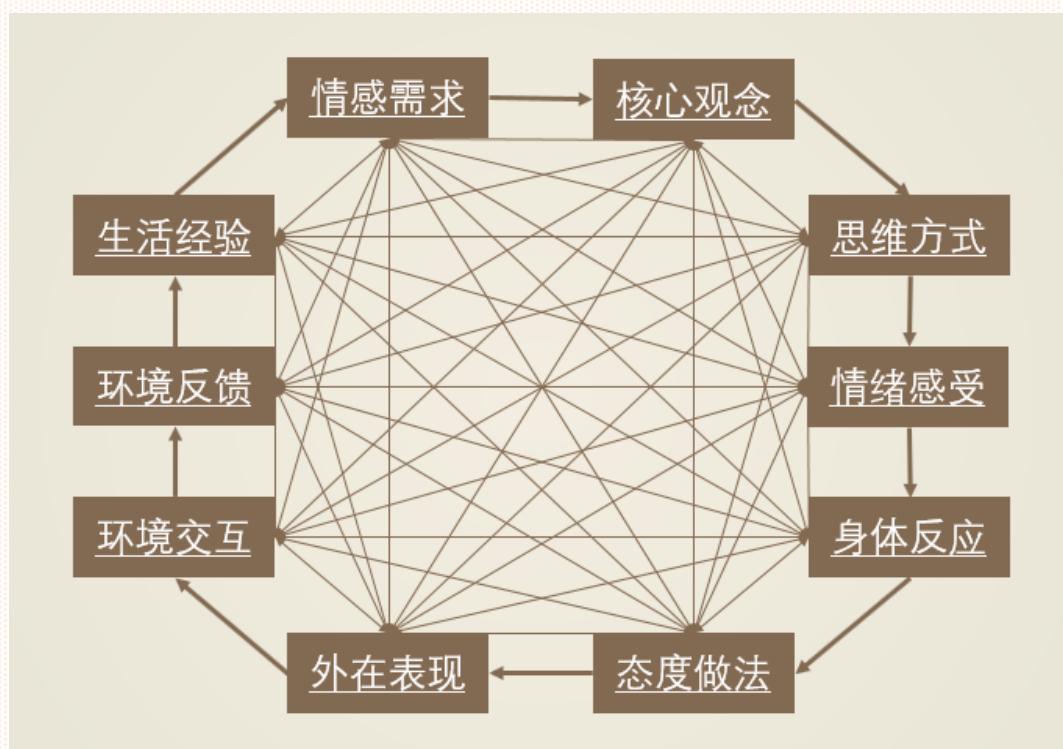
该疗法适用于各类学习、工作、情感和环境适应问题，以及各类焦虑症、恐惧症、疑病症、强迫症、抑郁症的心理调节。

自我觉察心理问题的存在原理和形成原因，改变对过去生活事件的解读、对自我的诠释和对未来的设想，调整策略方法，澄清价值方向，设定生活目标，采取有效行动证明和实现自己。

## 第一节 心理活动的基本过程

我们需要对自己的心理活动和心身反应过程，有比较清晰的认识，知道自己是在哪里出了问题，改变起来才会更有成效。

心理活动和心身反应的基本过程：过去的生活经验，形成现在的情感缺失、身心需求和观念，在外界遇到某些人物、事情或情境的时候，产生相应的思维联想和推理，引发相应的情绪感受和身体反应，引发相应的态度和行为倾向，与外界他人或事情产生语言或行为的交互，并得到外界的反馈，产生生活经验，巩固原有的信念和思维、行为的反应习惯，无限的循环。除了外围的大循环，各个因素之间也会产生直接或间接的相互影响，我们称之为内嵌循环，在某些情况下也需要对内嵌循环进行讨论。其中起关键作用且比较容易改变的环节是思维、态度和行为做法。



## 1.心理活动的各个环节

**生活经验：**过去的母婴和亲子关系、家庭和学校教育、个人的生活经历等，特别是某些频繁或重大的打击和丧失，会形成一个人的自我概念、核心观念、情感缺失、身心需求和思维、行为的反应习惯。需要说明的是，这里的生活经验是个人根据自己的知识、经验、情感和当前的身心状态对过去的解读，并不一定就是客观事实，我们在不同的情境对过去的解读也是不一样的。

**情感需求：**压抑在内心深处的负面情感，如焦虑、恐惧、悲伤、委屈、愤怒和愧疚，想要证明自己的存在，证明自己的能力和价值，渴望被他人看见、尊重、理解、接纳、欣赏和喜爱。

**核心观念：**主要与自己的能力和价值有关，会使人产生心理问题的观念有，我无能、我没价值、我会失败，我会被他人讨厌。

也包括对他人、事情和环境的消极观念。比如他人都是苛刻和挑剔的，事情肯定会失败，社会是非常现实、冷漠和不公平的。这些核心的观念是我们分析问题、判断对错和做出选择的依据。

思维方式：在与人交往、做事情或某种场合的时候，会根据自己的生活经验、情感需求和观念，解释自己、他人、事情和环境，进而预测事态的发展，也会受到当前情绪感受的影响，消极的解释会引发消极的情绪感受、身体反应、态度和行为做法。也有对已经发生的事情的解读、对自己的诠释和对未来的设想。

情绪感受：情绪感受是由思维结果直接引发，常见的负面情绪感受有担心、害怕、难过和生气，严重了就是焦虑、恐惧、抑郁和愤怒，负面的情绪感受会直接引发躯体上的不适和症状。有的朋友会试图隔离、控制或压抑自己的负性情绪，这些被隔离和压抑的情绪就会转化为躯体症状或思维、情感和行为的异常。

身体反应：负面的情绪感受会引发心慌、胸闷气短、肩颈僵硬、头晕脑胀、肠胃功能紊乱等躯体不适和症状，也会引发身体局部的内感不适。就有一些朋友以为自己得了躯体疾病，去医院检查又查不出问题来，实际上就是负面情绪引发的躯体症状。

态度做法：受到负面思维、情绪和躯体不适的影响，会引发否认、回避、隔离、压抑、控制、对抗等态度和行为做法，这些态度和行为做法可以暂时的减轻痛苦，但长期使用这些策略方法又会加重负面思维、情绪和躯体症状，越回避越恐惧，越控制越失控，越对抗越严重，持续恶性循环，维持和加重心理问题。



外在表现：是由自己的负面思维、情绪感受、身体反应和态度做法共同形成的外在表现，比如坐立不安、焦躁、慌乱、目光躲闪、回避、重复表达、反复求证、僵硬、冷漠、麻木等，这些外在表现有可能会被在意自己的人所察觉，但有一些朋友会感觉别人都在关注和挑剔自己，这其实是一种自我中心和想当然。

环境交互：是自己与他人或事情的互动方式，比如在与人际交往和交流的时候躲闪、回避、隔离和抗拒，导致他人怀疑和疏远自己，在做事情的时候被动、拖延、退缩或回避，导致事情的失败。这就像是在自编自导自演，自己是编剧、导演和主演，他人都是自己的配角，在不自知的情况下还会归咎于别人和环境。

环境反馈：就是通过与他人或事情的交互，自己得到的他人或事情的回应，消极的交互方式会导致消极的过程和结果，比如被他人忽视、拒绝、否定、贬低或嘲笑，事情犯错或失败。环境反馈又成为新的生活经验，巩固原有信念和思维、行为习惯。

以下表格用来记录自己的心理活动和心身反应过程，可以先从自己的情绪感受、身体反应、外在表现、环境反馈和生活经验等容易觉察的部分开始记录，进而觉察和记录其他的方面。比较难以觉察的部分是自己的情感需求、核心观念、思维方式、态度做法和环境交互等五个方面，可能需要专业人士的协助，认识自己是最难的，也是最重要的，自我认识和理解是改变的开始。

<h3>心理问题记录表</h3>
------------------

生活经验	
情感需求	
核心观念	
思维方式	
情绪感受	
身体反应	
态度做法	
外在表现	
环境交互	
环境反馈	

在以上这些环节中，可以调控的有：自动化的思维联想、推理方式和对想法的无意识认同；回避、隔离、压抑、控制和对抗的行为方式；与外部环境中的他人或事情的交互方式。不可以直接调控的环节是情绪感受、身体反应、外在表现和环境反馈。很多有心理困扰的朋友，想要直接消除负面情绪和症状，想要直接改变他人对自己的看法和事情的结果，这些都是无效的做法。即便是对想法的调控，也是一个间接的过程，通过对想法的觉察和对现实的感知，认识到想法的欺骗性，才能知道真相是什么。

## 2. 常见问题的存在原理

我们一起看看各种常见心理问题的存在原理和形成原因。

社交恐惧：过去经常被他人忽视、拒绝、否定、打压、指责和嘲笑，自己也经历过一些失败，从而认为自己是无能、没价值的，并且认为他人是苛刻、挑剔和邪恶的，在面对他人的时候或者在某些社交场合，总是感觉自己的缺点和不足会被他人发现，并且他人也会来否定和嘲笑自己，从而感到担心、害怕，出现一些紧张的躯体症状，不知所措，回避、逃离或者压抑、忍受，他人也会评价自己内向、孤僻、不合群，这些他人的评价被感知为是对自己的挑剔和否定，巩固了既有观念。

焦虑症：过去经常被他人期待、要求或指责，自己也遭受过一些犯错和失败，并且承担了严重的后果，导致自己认为自己不能犯错和失败，一旦犯错和失败就会有严重的后果，并且自己很难承受，在做事情或者与人交往的过程里，就总是担心自己会做错事、说错话，经常惶恐不安。也会在生活中把他人的期待、要求看的非常重要，把他人的指责看的非常严重。

疑病症：过去经常被他人暗示自己很容易生病，或自己有过生病的体验，又或者自己周围有人因生病离世，导致认为自己抵抗力不足，疾病随时有可能发生，任何疾病对自己都是致命的，从而在身体感到不舒服的时候，想到自己是不是生了重病，在看到疾病相关信息的时候，联想到自己，感到担心、害怕，紧张的情绪感受又加重了自己身体的不适感，进一步的让自己认为自己的身体很脆弱、缺乏抵抗力、很容易生重病。然



后反复的查询、求证，去医院做检查，检查了没有问题，还会产生新的怀疑，怀疑检查的不到位或医生不够专业和严谨。

恐惧症：过去受到过他人的负面影响，或自己遭受过一些外来的侵害，从而认为在这个世界上危险无处不在，侵害很有可能甚至必然会发生，而且后果都会非常严重，并且自己缺乏自我保护和抵御侵害的能力和信心，从而感到担心、害怕。回避、隔离和控制的行为又维持和加重了对特定对象的恐惧。

强迫症：因为经常感到担心、害怕、难过或生气，无意识的采取了一些措施回避危险和减轻痛苦，比如反复的思虑、检查、求证、控制、清洗、回避或隔离，这些措施会暂时的减轻焦虑、恐惧、抑郁、愤怒的情绪感受和症状，然而并不能从根本上建立起自信心和安全感，时间长了回避行为还会越来越繁复，成为强迫症，总是控制的不住想要思虑、检查、求证、控制、清洗、回避或隔离。焦虑、恐惧和疑病症也都会带有一定程度的强迫症状，只是程度比较轻，还不足以诊断为强迫症。

抑郁症：因过去的失败经验，以及内心里的焦虑、恐惧和愤怒，而又无力改变，时间长了就会放弃希望，采取持续的回避和压抑行为，逃避生活，严重的有可能放弃自己的生命。

强迫症和抑郁症都有焦虑、恐惧的情绪和症状基础，因个性的不同，有些人只会焦虑、恐惧，有些人会发展为强迫，有些人会发展为抑郁，强迫症是最痛苦的，抑郁症是最危险的。

睡眠困扰：因为生活压力大或内心焦虑、恐惧，而难以入睡，又担心睡不好会影响第二天的学习、工作或社交，影响自己的生存和发展，从而更加的焦虑，更加难以入睡，就强迫自己睡觉，试图控制自己的睡眠，越控制就越紧张，也就越睡不着。即使睡着了也是睡的浅、容易醒，睡眠质量很差。白天就很容易犯困，经常休息或者打盹，这实际上也是在满足生理睡眠。久而久之，就养成了不良的睡眠习惯，形成睡眠困扰。

对于其他的心理问题可以举一反三，分析其存在的原理。

## **第二节 自我觉察和活在当下**

第一阶段是要看到自己心理问题的存在原理和形成原因，知道自己为什么会有这样的负面情绪和心身症状。自我觉察是改变的基础，如果缺少了自我觉察，改变是很难发生的。自我觉察也是一种非常普通的生活技能，每个人都会自我觉察，自我觉察不足的人就会迷失自我，就会产生各种各样的生活和心身困扰。

### **1.自我觉察与出离想法**

我们的心身反应是自动化快速运行的，很多时候我们不知道自己是怎么想的。如果想法出了问题，对事件进行了不合理的解释和推理，就会引发不恰当的情绪和身体反应，进而引发不恰当的态度和行为做法，出现一些生活或心身的困扰。很多

有心理问题的朋友，只是看到了自己的负面情绪和症状，看不到自己是怎么想的，所以我们首先要学会觉察自己的想法。

我们要学会在生活中观察自己的身心反应，包括事件、想法、情绪、身体反应、态度和行为做法。事件可以是能够引起我们身心反应的任何内容，比如你现在看到这段话，你的头脑中产生了怎样的想法，这样的想法引发了怎样的情绪、身体和行为反应。就只是观察，不做任何的干预，平等的看待所有的反应。可以描述自己的反应，比如想到了什么、升起了怎样的情绪、有了怎样的身体反应、想要做些什么。还可以把自己的想法、情绪、身体反应和行为倾向写下来，自己再看一看。

观察自己的想法和想法引起的情绪、身体和行为倾向，和自己的想法拉开距离，就像是在看小说，剧情跌宕起伏，自己看的比较投入，引发了较为真实的情绪和身体反应。认识到这是自己自编自导自演的剧情，自己是编剧、导演和主演，而同时也是观众。作为观众看着这一切如实的发生，可以用语言描述出来，也可以写下来，不做任何干预。想法、情绪、身体和行为倾向每时每刻都在发生，以下表格用来记录某些片段。

自我觉察记录表	
发生了什么	
我的想法	
我的情绪	



我的身体反应	
我的态度	
我的行为倾向	

第一个阶段的练习目标是能够清晰的看到自己的身心反应过程，能够明确的知道和描述是什么样的想法引发了怎样的情绪、身体、态度和行为反应。培养平等心，对所有的心身反应只做如实的观察和描述，不进行任何的分析、评判和取舍。

需要说明的是，我们的头脑中每时每刻都会冒出各种各样的想法，有些想法会非常的不可思议或令人难以理解，我们要知道，不论多么荒唐的想法都只是想法而已，不是事实。而且这些想法是无法被控制的，如果想控制自己不去想，就会发现越是控制想的就越频繁。而且也没有改变想法的必要，因为改变了一个还会有下一个，觉察和出离想法是最明智的做法。

## 2.活在当下与感受真实

我们之所以会对想法产生无意识的认同，是因为我们脱离了当下，失去了和真实的连接。所以我们要回到当下，感受真实，以事实为真，以真实的体验为证。具体的做法是启动外感官系统，眼睛看到了什么、耳朵听到了什么、皮肤触摸到了什么、鼻子闻到了什么、嘴巴品尝到了什么，并且去观察这些外部的事件引发了自己怎样的想法、情绪、身体和行为反应。

你可以选择一种自己喜欢吃的水果，拿一个在手里，慢下来，好奇的用眼睛观察它，用手触摸它，用鼻子闻它，用嘴巴品尝它，并且观察着自己的想法、情绪、身体和行为反应。

只要你愿意，在生活中随时随地的都可以观察和感受你正在接触的外部对象。当你在和一个人交流，你可以观察对方的样貌、身体动作和表情，倾听对方的声音，并且注意你所看见的和听见的引发了怎样的联想，想法又引发了怎样的情绪和躯体、态度、行为反应，尝试理解对方的意思、感受对方的情绪和需求，并且尝试以对方能够理解和接纳的方式做出回应。

这样做可以帮助我们更好的观察自己的心身反应，知道在自己身上发生了什么，知道心理问题是怎样的存在原理。对事件的观察和对想法的出离，以及平等心，可以帮助我们脱离担心、害怕、难过或生气的梦魇，可以大幅度减轻心身症状。

需要说明的是，我们之所以会回避当下的现实情境，活在头脑中的想象里，是因为现实中有很多不舒服，比如身体上某些部位的不适，事情的犯错和失败，他人对自己的质疑、否定和指责，我们不想面对、接纳和承受这些不舒服，才会无意识的回避和隔离，进入头脑中想象的世界里，才会把想象的画面当成真实发生的事件。这就像是自我催眠，我们在头脑中的想象会引发真实的情绪和身体反应，反应的程度和认同的程度成正比，认同的程度越高，情绪和身体的反应越强。头脑中会有什么样的想法，身体上会有什么样的情绪和反应，是我们无法

直接控制的，而对想法的认同程度是我们可以调控的。通过活在当下持续的增强自己的现实感，对想法的认同程度就会持续降低，负面思维、情绪、身体反应和症状也就会持续减轻。

自我觉察和活在当下不是什么高深的技术，是每个所谓的正常人都会做的，一般人都是活在当下、感受真实的，也都会有一定的自我觉察的能力，知道自己是怎么想的和怎么做的。

### 第三节 诠释自我和设想未来

通过第一阶段的自我觉察，我们对自己的想法和想法引起的后续反应有了充分的自我认识，我们就可以检验自己的想法和调整自己的做法，需要注意的是，我们不需要评价自己想法和做法的是非、对错、好坏、高低，我们只需要检验想法是否符合现实客观情境，做法是否对自己的生存和发展有所助益。

想法太多无从改变，而想法有三个最基本的主旋律，那就是我们对过去的解读、对自我的诠释和对未来的设想，我们头脑中每天的想法有百分之九十五以上都是重复的，改变了这几个核心观念，头脑中的那些自动化想法也会跟着发生变化。

通常会引起情绪和行为困扰的想法是评判、比较和灾难化联想，解读过去已经发生的事情是失败的、不堪的，设想未来发生的事情是灾难性的，脱离当下，封闭自己，和外部现实环境失去了连接。会引发心身问题的行为做法有回避、隔离、压



抑、控制和对抗，回避会焦虑、恐惧，隔离和压抑会抑郁，控制和对抗会强迫，也会引发人际关系、学习或工作的问题。

### 1.重新解读过去的事件

重新解读过去，过去发生的事情一直在我们心里，因为缺乏有意识的觉察，某些解读也许已经扭曲，这些扭曲的认识就会在无意识中影响我们的思维、情绪、身体和行为反应。我们基于良好的自我觉察，看到这些在心里徘徊不去的过去发生的事件，把对事件的解读写下来，某些改变就会发生。以下表格用来记录在自我觉察过程中某些经常浮现出来的过去事件。

解读过去记录表	
过去的事件	
我的解读	
我的情感	
新的解读	
身心的变化	

这就像把内心里储存的记忆拿出来看一看、洗一洗和晒一晒，防止它们霉变、腐坏，有一些没用或变坏的可以丢掉，把还有用的归纳好再放回去，能够保持它们的整洁和适用性。

需要说明的是，我们自己所认为的过去，并不一定就是真正的过去，我们对记忆的提取和解读，会受到当前外部刺激和

情绪感受的影响，会受到内心缺失和需求的影响，会受到他人的影响，我们对过去事件的分析和评判会受到某些知识或观念的影响。只能说我们创造了过去，而且在不同的时间、地点和情境，在不同的身心状态下，我们对过去的解读也会不一样。

## 2.重新诠释自我的概念

我们会根据对过去的解读诠释自我，形成自我概念，也称作自我心理画像或自我观念，这些自我观念会在无意识中影响我们的思维、情绪、态度和行为反应，是我们解释自己所遇的事件，判断是非、对错、好坏、得失，和选择态度、行为的重要依据，有些在他人看来非常滑稽、荒谬的自我信念，我们自己却可以深信不疑，因为有对过去的生活经验的解读为证。

自我概念通常与能力和价值有关，负性自我概念有：我无能，我没有价值，我不会被人喜欢，我没有未来。这样的自我概念会引发消极的思维、情绪、态度和行为反应，导致消极的结果，又验证和强化了消极的自我概念，持续的恶性循环。

基于我们对过去生活事件的重新解读，我们可以重新诠释自己，形成新的自我概念。积极的自我概念，会引发积极的思维、情绪、态度和行为反应，产生积极的结果，验证和强化新的自我概念。以下表格可以用来发现并重新诠释自我概念。

<div>诠释自我记录表</div>
--------------------

原有自我概念	
新的自我概念	
身心反应变化	

这就像是改写自己人生剧本的主要人物设定，新的人物设定就会引发新的剧情发展，形成和原来不一样的故事结局。

需要说明的是，诠释自己是一个什么样的人是自己的主观行为，他人评价自己是什么样的人是他人的主观行为，而且不同的人对自己的评价有所不同，甚至很不一样。一个人如何评价自己会受到个人经验、观念、立场和情感等因素的影响。

### 3.重新设想未来的生活

我们会根据对过去生活事件的解读所形成的自我概念设想自己的未来，如果自我概念是消极的，对未来的设想也会是消极的，所以我们要基于自我概念的重新诠释来重新设想未来。

还有很重要的一点，未来会怎么样是不确定的，有着无限的可能性，这就意味着怎么设想都可以，没有是非、对错，而不同的设想却会引发不同的情绪、身体、态度和行为反应，这就像是书写自己人生的剧本，我们也会按照剧本去演绎自己的人生，所以我们不妨把未来设想的积极一些，我们情绪、身体和行为反应也会跟着积极起来，也会有意想不到的效果。

设想未来记录表
---------



原有的设想	
新的设想	
身心的变化	

我们依照新的人生剧本去演绎自己的人生，尝试不同的想法、态度和行为做法，体验不同的情感，创造想要的未来。

#### 4.调整自己的策略方法

基于对过去的消极解读、对自我的消极诠释和对未来的消极设想，我们会产生一些难过、担心、害怕或生气的负性情绪和躯体症状，就会感到痛苦，就会无意识的采取一些回避、隔离、压抑、控制和对抗的策略方法来减轻痛苦，这些策略方法可以暂时缓解我们的痛苦，然而从整体上来看，越回避就越恐惧，越压抑就越抑郁，越控制就越失控，越对抗就越严重。

我们需要有意识的改变自己的策略方法。我们可以尝试接纳，以开放的心解读过去、认识自己和设想未来，说白了就是要面对事实、承担责任和承受痛苦。有一些问题我们可以自己解决，自己解决不了的就寻求合作，实在无法解决的就接纳。

策略方法记录表	
原有的策略	
新的策略	
身心的变化	

需要说明的是，生物体有趋利避害的本能，这个生物本能可以很好的保护个体不受伤害，而作为智慧生物的人类，因为有了想象这一功能，就会对某些危险产生无限的联想，在没有看清危险是什么的情况下，就可以主观放大危险发生的概率和后果的严重程度，引发焦虑、恐惧的情绪和身体反应，进而引发回避、隔离、控制和对抗的态度和行为反应。我们需要在想要逃避或对抗的时候停下来，看清楚自己在害怕什么，对害怕对象的认识越客观，就越能产生更加符合现实情境的反应。

## **第四节 澄清价值和自我实现**

通过第一阶段的自我觉察、活在当下，和第二阶段对过去的解读、对自我的诠释、对未来的设想，我们在第三阶段开始澄清自己人生的价值，确立方向，设定生活目标，致力于自我实现，证明自己存在的价值，像所有正常人一样的去生活。

当初之所以会出现心理问题，就是因为在生活中经历了许多挫败或重大打击，对自己丧失了信心，感到痛苦，然后就想要消除痛苦和症状，进入了回避、控制和对抗的身心模式。想要彻底恢复正常，就需要重新面对生活，在生活中自我实现。

### **1.澄清自己的价值方向**

首先问一问自己：我真正想要的是什么？我为我的期望和目标做了什么？这样做是有效的吗？我们想要什么呢？通常是

身体健康、心情愉悦、学业或事业有成、爱情甜蜜、夫妻幸福和家庭美满，每个人的缺失、需求和看重的方面会有所不同。

价值方向是我们一生的追求，是没有结果的，是一个持续的过程，在这个过程中我们就会感到幸福，也愿意为了这个追求承受一定的痛苦。生活目标是近期的，不一定和价值方向一致，甚至可能会有冲突，比如我们想要心情愉快，我们就需要工作赚钱养活自己或家人，心情愉快是价值方向，赚钱就是生活的目标，工作的过程有时候是痛苦的，我们也愿意承受。

澄清价值记录表	
澄清价值方向	
需要做些什么	
短期生活目标	
需要做些什么	
身心反应变化	

价值方向需要一个持续澄清的过程，短期的生活目标也在不断的变化，这要看我们当前的情感缺失和身心需求是什么。

需要说明的是，有心理问题的朋友，会把治好自己作为首要目标，其他的都是浮云，而所谓的治好自己其实是不可能实现的，因为心理问题正是因为对生活的逃避才产生的，在遭受了大量或重大的挫败后，对自己失去了信心，出现焦虑、恐惧和抑郁的负面情绪，出现了心身症状，就想要消除自己的负面



情绪和症状，认为只要自己没有了负面情绪和症状就一定会心想事成。实际上，不去面对生活，在生活中实现自己，心理问题是不可好起来的。就是会受到负面情绪和心身症状不同程度的影响，学习或工作的效率会比较低，这个时候要降低对自己的要求，慢慢来，累积成功的经验，逐步的建立自信心。

## 2.有效行动和自我实现

在澄清了价值方向、设定了生活目标之后，我们就需要采取有效的行动去实现和证明自己。在这个过程中，我们要学会独立面对和解决问题，学会与人合作，学会接纳。我们特别看重自己做了什么，因为做才会有结果，不做一切都是空谈。

遇到有困难的事情，感到难过、担心、害怕，出现一些躯体症状，全部接纳和承受，不逃避、不控制、不对抗，先慢下来认识问题，这个问题是什么存在原理，是怎么发生的，又要如何面对和解决，可以寻求什么人什么样的合作，有哪些无法改变的事实需要理解和接纳。对问题形成整体的认识，然后设计实施方案，然后落实在行动上，循序渐进的解决问题。大目标要分解为小目标，这样可以持续的获得成就感和自信心。

解决问题记录表	
这是什么问题	
我如何解释	

我什么感受	
是怎么发生的	
要怎么解决	
需要怎么合作	
需要接纳什么	
具体怎样做	
身心的变化	

通过有效的行动建立真实的成功经验，持续提升自己的能力感、自信心、控制感和安全感，证明自己存在的价值，负面情绪和身心症状自然就会减退。我们还要知道的是，所谓的正常人也会在生活中遇到困难，也会感到焦虑和痛苦，不同的是他们没有回避和对抗，而是面对和承担，致力于解决问题。

还有很重要的一点，我们是要实现自己的人生价值，但也别光顾着赶路，偶尔停下来看看沿途的风景，享受一下生活。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

## 第三章 焦虑症状的心理调节

焦虑症状包含各种担心的想法和负面情绪，以及心慌、胸闷

气短、身体僵硬、头晕脑胀、肠胃功能紊乱等躯体不适症状。

## 第一节 焦虑症状的调节方法

### 1.焦虑症状的存在原理

焦虑情绪是指向未来的，常见的想法有：担心自己会犯错、失败、失去、生病、发疯、死亡、失控，担心会被他人忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑、指责、疏远、排斥、侵害，担心自己以后会焦虑、恐惧、疑病、强迫、抑郁、痛苦，对未来感到迷茫和担忧，伴有躯体症状和睡眠问题，也会引发其他的心理问题，如急性焦虑发作、恐惧症、疑病症、强迫症，也会有抑郁情绪。

焦虑情绪和症状多起因于生活压力、环境适应不良或与亲人朋友分离，如学习、工作和人际关系上的问题，或者到了陌生的环境一时无法适应，又或者远离自己的家人、朋友，具有一定的依赖、回避的个性基础，缺乏独自面对、承担和解决问题的能力感和自信心。遇到问题就容易着急、慌乱，思维、情绪、身体和行为反应都在自动化的模式里运转，不知道自己是怎么想的、什么感受、怎么说的、怎么做的，缺乏自我觉察和对自己、周围环境、他人的感知，很多时候活在主观臆想里，脱离现实情境。

焦虑情绪和症状的心理调节，首先就需要慢下来，怎么慢下来呢？从放慢自己呼吸、语速和身体动作开始，进而放慢自己的思维、情绪和身体反应，慢下来才有机会觉察和改变。然后观察自己的想法、情绪感受、身体反应和行为冲动之间的关系，看清



想法的虚假性，出离，不再认同。然后澄清自己的价值，确立自己的方向，设定生活的目标，制定具体的实施计划，然后落实在行动上，逐步恢复自己的能力感、自信心、可控感和安全感。

## 2.放慢自己的身心反应

可以通过一些练习放慢自己的反应：放慢自己的呼吸，深深的吸气，慢慢的吐气；放慢自己的语速，有节奏的娓娓道来；放慢自己的身体动作，慢慢的走路、做事情；慢慢的感受自己的身体，感受身体上的感觉，不逃避、不隔离、不控制、不对抗，感受自己的情绪在身体里自由的流动、变化，接纳或承受一切的感觉；看着自己头脑中的想法，看到自己是怎么想的，在观察想法的时候想法就已经慢下来或停止；观察和感受周围的环境，什么样的布局、光线和感觉；观察和感受一件物品，什么形状、大小和颜色，拿在手里触摸，什么样的重量和质感，放在鼻子下面闻一闻，什么样的气味，如果是食物可以放进嘴巴里品尝，什么样的味道；观察和感受他人，他人的样貌、表情和身体动作，倾听他人的语言表达，感受他人的情感和需求，做出恰当的回应。

在刚开始放慢的时候，会感到不舒服，因为快速反应本身就是为了逃避、隔离身体和心理的不适感，在一开始我们要接纳或承受这种不舒服，不再逃避和隔离，慢下来之后就可以逐步感受到放松。最重要的是，对于我们在生活中遇到的各种问题，都能够有比较恰当的认识、理解、判断、选择和解决，有助于恢复我

们对自己和生活的控制感，能从根本上减轻焦虑情绪和症状。

### **3.观察想法和活在当下**

慢下来之后，可以观察自己头脑中的想法，看到想法是如何影响自己的情绪感受、身体反应和行为冲动的，看清想法的虚假性，出离想法，就像是在看灾难片或恐怖片，尽管剧情非常的精彩，情感非常的真实，逻辑看似合理，然而本故事纯属虚构，不再认同。活在当下，保持对周围环境和他人的觉知，看到客观事实是什么，以脱离头脑中的主观臆想。当我们与他人脱离连接，不再去倾听和理解他人，不再去感受他人的情感和需求，我们就会在头脑中想当然，主观臆测他人是什么想法、情感和需求，这会影响我们的人际关系；当我们与自己脱离连接，就会忽视自己的情感和需求，忘记自己真正想要的是什么，忙于逃避焦虑。活在当下，就是要去观察和感受自己、他人和周围的生活环境。

### **4.投入生活和自我实现**

澄清自己的价值，确立人生的方向，看到自己真正想要的是什么，设定生活目标，有计划的、循序渐进的实施。在生活中建立能力感、自信心、可控感和安全感，实现自己的人生价值，这样才能真正的摆脱焦虑和恐惧。一般来说有身体健康、学业或事业有成、爱情甜蜜、婚姻幸福和家庭美满。对于自己真正想要的方向，在做的过程中就会有价值感，也愿意承受一定的痛苦。还

要学会时间和事务管理，合理安排自己的时间，做事情有主次先后，可以记录自己的计划和安排，恢复生活的秩序和控制感。

## 5.放松身心的常用方法

如果放松是基于对紧张的逃避，只会更紧张。因为紧张是身体接收到危险的报警信号之后产生战斗或逃跑反应，而报警信号来自于我们的头脑，我们的大脑评估出危险，如当下有危险或以后会有危险，给身体下达了警告，让身体做好准备以应对正在发生或可能会发生的危机。报警信号就是我们各种各样的会让我们感到担心、害怕的想法，我们首先要做好对想法的觉察和出离，这样即使我们什么也不做也能放松下来。还有一种情况是，有真实的问题摆在面前，我们却不愿意或不敢去面对和解决，回避问题，而仍然会感到紧张，这就需要我们鼓起勇气去面对和解决问题，问题解决了自然就能放松下来。以下方法能放松和愉悦我们的身心，但要避免成为逃避的策略。

常见的放松方法有：放慢呼吸、放空大脑，活动身体，转移注意，积极的催眠语言暗示，想象美好的画面，身体的绷紧放松训练，做一件操作性强的事情。每个人放松的方式不太一样，能使自己放松且有益身心健康的事情就可以多做一些。

放慢呼吸、放空自己：在一个相对安静、安全、舒适的环境里，静静的坐着，做缓慢而悠长的深呼吸，深深的吸气，慢慢的吐气，看着头脑中的想法来来去去，不做任何的干预。放



空自己不是什么也不想，而是看着自己的想法，或者感受自己的身体，又或者关注自己的一呼一吸，那些杂念自会被清空。

活动或锻炼身体：人在紧张的时候身体是紧张的，思路是狭窄的，通过活动身体可以放松身心、开阔思路；锻炼身体有益于身心健康，科学研究表明，运动的治疗效果要超过吃药。

转移注意：把注意力从自身的感受和症状转移到外面，观察周围的环境、他人和事情，或者专注于学习、工作、社交和游戏，这样做可以减少对不适感和症状的关注、放大和强化。

催眠暗示：可以用一些正向、积极的语言暗示自己，比如放松、轻松、安心、踏实、开阔、愉悦、满足；避免使用负向暗示如不要紧张、不要担心、不要生气，这会使自己更严重。

画面想象：想象美好的画面可以放松身心，闭上眼睛，做几个缓慢悠长的深呼吸，想象自己站在柔软的沙滩上，面向广阔的大海，看着波涛起伏，听着海浪的声音，海风吹拂着自己的身体，海面上有几只海鸥在自由的飞翔，看着远处的海天一线，又看到了天空，蓝蓝的天空上漂浮着几朵白云，看到了太阳，阳光照在沙滩上，照在自己的身上，暖暖的、很放松。

绷紧放松：如果紧张的程度比较高，前面的放松方法效果不理想，可以采用身体绷紧放松训练的方式，闭上眼睛，从下往上依次绷紧自己身体上的大块肌肉，小腿、大腿、臀部、腰部、手臂、肩膀和颈部，绷紧之后从一数到七，然后松开，在心里暗示自己放松，再做一个深呼吸，深深的吸气，慢慢的吐

气，在吐气的时候暗示自己放松，然后继续紧绷身体的下一个部位。脚趾向膝盖的方向弯曲可以绷紧小腿肌肉，双膝并拢可以绷紧大腿肌肉，提臀、收腰可以绷紧臀部和腰部的肌肉，双手握拳、双臂交叉搭在肩膀上可以绷紧手臂的肌肉，双肩耸起可以绷紧肩部的肌肉，下巴顶向胸口可以绷紧颈部的肌肉。身体的绷紧放松之所以有效，就像握着的拳头，握的越紧松开的就越快，很多时候我们是在一个不紧不松的状态里僵持着。

调整作息习惯：良好的生活作息习惯有利于身心健康和放松，每天晚上固定时间睡觉，避免在床上玩手机、看书，卧室和床就是用来睡觉的，每天早晨固定时间起床，白天忙碌、充实一些，避免空闲和打盹，晚上做一些轻松、有趣的事情，睡前避免过于兴奋和忧虑。对于担忧的事情，可以拿出特定时间思考，分析其原理、成因，建立解决方案，后续逐步实施。

做一件操作性强的事情：操作性强的事情有利于自我控制感和能力感的提高，控制感和能力感是安全感的基础，安全感高的人会更容易感到放松、自由，选择一件自己比较擅长的事情，最好具有一定的挑战性，从头到尾、循序渐进的完成它。

做一件没有目的的事情：每天拿出一些时间来，放下所有的负担，随心所欲的做一件没有任何目的的事情，也不需要任何的标准，随心、率性而为，全身心享受这一份自由和轻松。

扩大自己的支持团队：一个人总归会感觉孤独和无助，我们需要他人的支持和协助，所以不妨多交一些良师益友，这有

助于自己安全感的提高，有利于放松。在人际交往中，注重平等和交互，避免依赖和控制，有来有往关系才能稳定和长久。

帮助他人：当自己感到无能、没价值，感到自卑、恐惧的时候，可以去帮助他人，在自己擅长的方面给别人提供一些便利，我们就能看到自己的能力和价值。赠人玫瑰，手有余香。

另外，像听音乐、看电影、玩游戏、与人交流、弹吉他、唱歌、跳舞、画画等都能放松身心，可以根据自己的喜好选择。

## **第二节 焦虑症状的案例分析**

本节内容均为真实案例，为了保护当事人的隐私隐去了所有个人信息。案例内容仅供大家参考，因为每个人心理问题的存在原理、形成原因和生活环境都不太一样，所以不宜完全照搬。

### **1.担心自己被人否定**

有一位女性朋友，在生活中总是担心被人否定和指责。在和男朋友的关系里，如果感觉对方没有认可自己或者否定了自己，就会异常的愤怒，就会指责男朋友，她的男朋友倒是比较能够包容他，她又会觉得男朋友麻木、迟钝、情感淡漠。在和顾客的关系里，如果对方自己有所质疑或者否定，也会非常的烦躁和愤怒，要么自己忍让，要么指责顾客，指责后又会更加焦虑，担心失去顾客。存在原理和形成原因：在从小的家庭关系里，经常被忽视、否定和指责，特别想证明自己是好的、对



的，特别想得到关注、认可和赞赏，生怕他人会否定和指责自己，过分的迎合和讨好他人，同时又感到异常压抑和愤怒。引导她认识到：自己现在已经长大，靠自己可以生存和发展，不必再害怕被他人忽视、否定和排斥，并且他人对自己的质疑或指责，也并不一定就是自己的错，也许是对方比较自卑、焦虑和恐惧，需要自己去安抚，自己可以慢一点反应，多一些自我觉察，改变自己的想法、态度和做法，减少对他人的指责，慢慢的改变自己的情感、观念、经验和外在的人际交往模式。

## **2.担心出错和被看不起**

有一位男性朋友，担心自己在工作中出错，担心别人会看不起自己，担心未来的生活无法保障。我引导他先学会允许自己的负面情绪和症状，然后再看到问题背后的期望：期望做好工作，期望被人看得起，期望自己的未来有保障，期望在遇到困难的时候有勇气面对和有能力解决。然后引导他超越内心里的恐惧，问他几个问题：如果你担心的事情真的发生了又会怎样？你是否可以承担，你要如何面对和解决？你要如何避免这样的事情发生？他说：如果在工作中出错，老板会指责我，我会感到难受，不过还可以承受，我可以在工作时认真一些，不放心可以检查一遍，减少出错的可能性；如果有人看不起我，我会感到难受，不过大不了不理他就是了，也没有更严重的后果，我可以承担，我可以在平时多帮助别人、多照顾别人的感

受，并且表现的好一些，以能够被他们看的起；如果我在以后失去了工作或者家人生了重病，如果我有积蓄、能力和亲朋好友的支持，我是能够度过难关的，所以我要赚更多的钱，然后存起来，找机会通过学习提高自己的技能，平时多和亲戚朋友来往，加深感情，如果有这些保障，我的未来就是安全的。

### 3.为自己的未来担忧

有一位女性朋友，对未来感到担忧，担心自己以后怀不上孩子，担心以后怀上的孩子有问题，担心以后在抚养孩子的过程中孩子生病，担心自己以后会得癌症。她担心的这些事情都是有可能发生的，这是每个女人都会面临的风险，每个人在想到这些事情的时候也都会有一些担心。不同的是，她把有可能会发生的事情看成了很可能甚至必然会发生的事情，把可能会发生的小问题看成了大问题，在主观上放大了危险发生的概率和程度，才会如此焦虑。而且她还有一个观念：人生应该是一帆风顺的，不应该出现任何问题，出了问题就是灾难性的。又因为时间长了，养成了这样的思维、情感和行为反应习惯。首先引导她学会客观评估危险出现的概率和程度，然后引导她调整自己的观念：人这一生，总会遇到各种各样的问题，每个人都是如此，兵来将挡、水来土掩，需要持续的去面对和解决问题。然后引导学会她通过认知调整练习养成新的思维和反应习

惯。并且引导她学会放慢、放松自己，越着急就越焦虑，放慢自己才有时间觉察自己的观念和思想，也才有机会做出调整。

想怀孕就去做能使自己怀孕的事情，而不是避免失败，和心态好不好、焦虑不焦虑没有必然的关系，举一反三，对于其他事情也是如此，目的本位，接纳和承受焦虑，带着焦虑朝向自己的目标，在实现目标的过程中焦虑自然就会减退，目标实现了焦虑自然会消失，而不是停下来与焦虑对抗陷入死循环。

#### **4.睡不好和焦虑情绪**

有一位男性朋友，睡眠质量比较差，在生活中也有一些焦虑、拖延的症状表现。存在原理和形成原因：缺乏人生的目标和规划，行动力不足，感觉有很多事情要做，却又不知道做什么，迷茫、焦虑，睡不好，感觉身体不舒服，排斥负面情绪和身体不适，持续的回避工作和家庭里的一些问题，这使他感觉自己更无能，焦虑、拖延、睡不好和不舒服，进入持续回避的恶性循环。引导他做出一些调整：在思维上，睡不好和身体不适的确会对生活造成一些影响，但影响并不大，更多的是一种心理效应；在情绪感受上，人会有负面情绪和身体不适是正常的，如果一味的回避会产生更大的问题，不妨尝试接纳这些负面情绪和躯体不适；在行为上，减少回避，主动面对和解决生活中的各种问题，充实自己，建立成功的经验，提升自信心。明确自己人生的方向和目标，比如提高技能、养育小孩、锻炼



身体，把自己的时间和精力放在自我实现上，并在这个过程中体验到充实和满足，以减少对那些无关紧要的事情的倾注。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

## 第四章 疑病症状的心理调节

疑病症状包含担心、害怕自己会出现身体疾病或者精神疾病的想法和负面情绪，以及胸闷气短、身体僵硬、心悸、心慌、头晕脑胀、消化不良、便秘/腹泻、手脚出汗等躯体不适症状。疑病者最常采用的策略是询问、求证和检查，以回避疾病和痛苦。

### 第一节 疑病症状的调节方法

#### 1.疑病症状的存在原理

疑病症是基于依赖、回避的个性基础，在遇到生活压力或远离亲戚朋友，在感到身体不舒服或看到疾病相关字眼的时候，无意识的进行自动化的疑病性推理和灾难化联想，把任何人都会有的胸闷气短、心跳加速、担心、害怕、难过、情绪失控、肠胃不适等身心反应，解读为身体疾病或精神问题，引发焦虑、恐惧的情绪感受，进而引发或加重了身心的不适感和躯体症状，引发询问、求证或检查的冲动并付诸实践，自己去百度上搜索，越查越

害怕，去医院找医生做检查，医生说没问题，当时放心，过不了多久又开始担心，包括会担心医生不够专业或检查的不仔细。

比如感到胸闷气短、心慌和心跳加速，就会自动化的解读成自己得了心脏病，想到突发心脏病会猝死，引发焦虑、恐惧的情绪感受，加重了胸闷气短、心慌和心跳加速的躯体反应，并且在百度上查询心脏病的相关信息，越查越害怕，或去医院向医生求证、做检查，以回避生病、死亡的风险和焦虑、恐惧的痛苦。再比如感到担心、害怕和情绪低落，就自动化的解读成自己得了抑郁症，想到抑郁症会自杀，非常的焦虑、恐惧，去百度上查询，也是越查越害怕，或向他人求证，以回避抑郁和自杀的风险。

起因大多是曾经受到过某些不良的心理暗示，形成了错误的观念和思想，会对某些正常的身心反应做出疑病性的解释，以及把某些疾病相关字眼联系到自己身上，进行灾难化的联想，加上遇到了某些生活、学习、工作或情感上的问题，无法承受、面对和解决，引发依赖和逃避的思维和行为倾向，形成疑病症状。

维持和加重疑病症状的因素主要有：头脑中自动化的疑病性解释和灾难化联想，并且无意识的进行了认同；通过询问、求证和检查回避危险和痛苦。疑病性的解释和灾难化的联想会引发焦虑、恐惧的情绪感受和身体反应，进而引发依赖和回避的思维和行为倾向---询问、求证或检查，当事人会认为是自己通过这些行为回避了危险和痛苦，而并没有对这些身体不适和疾病字眼产生客观的认识和真实的检验，这就会使回避行为越来越频繁，疑

病性解释、负面情绪和躯体症状越来越严重，这是恶性循环。

首先需要改变自己对某些身心现象的解读，建立客观、合理的认知，然后通过对当下的自己、他人和环境的觉知，观察头脑中的想法，出离想法，不再认同，接纳负面情绪和身心症状，不再回避---询问、求证和检查，就可以使疑病症状减退和消失。

## 2.活在当下和观察想法

有焦虑情绪和疑病症状的人，思维、情绪、身体和行为反应都很快，是在自动化反应的状态里，很多时候不知道自己怎么想的、什么感受、怎么说的、怎么做的，在与他人交往、交流的时候，也并没有观察和感受他人，而是会自动化的做出很多先入为主的解读，主观认为别人是怎么想的、有什么情感和需求。在这样的自动化反应状态里，改变是很难发生的，所以首先需要慢下来，慢下来的方法就是放慢自己的呼吸和节奏，先去观察和感受自己或者他人，再进行理解、判断和选择，然后再做出反应。

操作方法：放慢自己的呼吸，感受自己的一呼一吸，感受空气吸进和呼出自己的鼻孔，感受自己身体的起伏，感受自己身体上每一个部位的感受，如果感觉哪里不舒服就重点关注哪里，就只是看着，不做任何的干预，允许一切如其所是。观察自己头脑中的想法，在我们关注想法的时候，想法就已经停止，我们可以看一看刚才想到了什么。看到自己的想法，看到自己的想法是怎么引起自己的情绪感受、身体反应和行为冲动的。看到想法的虚



假性，就像头脑中在放映灾难片或者恐怖片，尽管剧情非常的精彩、情感非常的真实、逻辑看似合理，然而本故事纯属虚构，出离自己的想法，不再认同，把注意力拉回当下，关注现实环境或他人，比如自己眼睛看到的、耳朵听到的、皮肤触摸到的、鼻子闻到的、嘴巴品尝到的，如果自己在和一个人交谈，就关注那个人的外貌、表情、身体动作和语言，理解对方所表达的意思，感受对方的情感和需求，和对方建立起连接，然后再观察自己的想法、情绪感受、身体反应、冲动、语言和行为做法，做出恰当的回应，自己的身体、呼吸和外界的任何人事物，都可以作为自己观察和感知的对象，帮助自己回到当下，脱离头脑中的虚妄。

感知当下和出离想法并不是什么高深的技术，是每个人都会有的天赋技能，每个人从生下来就会感知自己、他人和周围的环境，也都会观察自己的想法和出离，正是因为这太平常，大家很少去关注和谈论它们，才没有通俗的语言来描述。感知当下可以称作觉知、活在当下，观察也可以称作觉察、观看、顺其自然。正是因为脱离了当下才会有烦恼，或者说有了烦恼就开始脱离现实情境，进入头脑中的主观臆想中形成各种各样的心理问题。

### **3.接纳问题和见证真实**

基于感知当下和出离想法的练习，接纳仍然存在或者偶尔还会出现负面想法和身体不适，不回避、不控制、不对抗，如果焦虑、恐惧发作，迫切需要通过询问、求证和检查来减轻自己的

痛苦感受，也要尽量求助于专业人士，避免自己在网上搜索或者瞎猜，要获得专业、客观的知识，要见证身体不适到底意味着什么，比如：肚子不舒服，消化不良，便秘/腹泻，最有可能是因为吃错了东西或者情绪紧张；胸闷气短、心慌、心跳加快，最有可能是因为情绪紧张、兴奋或者疲倦；呼吸困难，最有可能是因为心情压抑或者内心抗拒。对于类似的身体不适做出客观、合理的解释。如果在媒体上看到某些疾病相关字眼，要觉察自己头脑中的想法，保持出离，避免无休止的灾难化联想和无意识认同。

#### **4.做想要和重要的事情**

有疑病症状的人，避免自己生病就是最重要的事情，而忽略了自己人生的价值和方向，没有实际的生活目标。很多有心理问题的朋友说：我自从得了某某症，其他的问题都是浮云。这就需要重新澄清自己的价值，明确方向，设定生活的目标，认识到自己想要什么，把自己的时间和精力用来做重要的事情，而不是去关注、回避疾病和痛苦。人的注意力只能放在一个点上，投入到现实生活中，实现自我价值，疑病症状就会减退和消失。

#### **5.培养自己的独立人格**

有疑病症状的朋友，多在生活中依赖于他人，这是不利于康复的，或者说疑病症的形成和依赖也有很大的关系，遇到问题首先想要的是回避和寻求依赖，而不是面对和解决问题。有可以依

赖的对象，自己就很难独立起来，这就好比寻求依赖就能解决的问题和回避的痛苦，干嘛还要努力的去面对和承担呢？这好比一个小孩，在遇到难题或者感到痛苦就回家找妈妈，寻求妈妈的安慰，让妈妈帮自己解决问题。而一个独立没有依靠的人，是只能靠自己去面对、解决问题和承担风险、痛苦的。所以在遇到问题的时候，不妨尝试着独自面对和解决，在感到痛苦的时候也不妨独自承担，不着急回避和寻求依赖，培养自己的独立性。独立自主的人才会有能力感、自信心、控制感、安全感和勇气。

## 第二节 疑病症状的案例分析

本节内容均为真实案例，为了保护当事人的隐私隐去了所有个人信息。案例内容仅供大家参考，因为每个人心理问题的存在原理、形成原因和生活环境都不太一样，所以不宜完全照搬。

### 1.担心自己会生重病

有一位女性朋友，有躯体和疑病症状，偶尔会感觉胃疼、恶心、疲惫，最近体重也有所减轻，担心自己得了胃癌或胰腺癌，去医院检查了很多次，医生都说没问题。经常去百度查询，越查越害怕。维持和加重她的躯体和疑病症状的因素是：一开始是东西没吃合适，感到胃疼和恶心，联想到是不是得了胃病，于是上网查询，发现胃癌和胰腺癌都有胃疼、恶心的症状，感到害怕，就去医院检查，医生说没问题，还是不放心，继续百度查询，越



查越害怕。又因为情绪紧张，过度敏感和关注，放大了身体的不适感，导致肠胃功能紊乱，感到疼痛、恶心，消化不良又导致体重下降，又因为长期紧张容易感到倦怠。首先引导她建立正确的认知习惯，反复重新解释胃疼、恶心、疲累和体重下降的客观原因，代替原有的疑病性解释和推理。并且布置作业，建议她减少求证、积极投入生活。因为求证是维持和加重疑病症状的主要原因，尽管求证之后的短期内可能会比较安心，但就等于暗示自己通过求证行为消除了危险，使虚构的危险成为事实，加重疑病症状。积极的投入生活---学习、工作和社交，可以减少对自己身体感受的关注、放大和疑病推理，降低自己对问题的敏感度。

在后续咨询中，引导她看到自我期待和要求过高，心理压力很大，感觉力不从心，才会产生逃避倾向，她之所以对自己的期待和要求这么高，是因为父母比较软弱，在家族关系内被欺压，她一方面对父母不满，另一方面也想保护父母，想承担起自己小家庭的责任，然而自己能力有限，坚持的很累。引导她尝试降低对自己的期待和要求，把父母的责任还给父母，为自己减压。并且引导她学会出离，并在问题出现或者空闲的时候练习，就是看着自己头脑中的想法，任他们来来去去，不做任何的干预，就像看电影，尽管感觉比较真实，但本故事纯属虚构，都只是想法而已，熟练的掌握后，就能够迅速的脱离恐惧状态，恢复清醒。

## 2.把疾病往自己身上套

有一位男性朋友，在新闻中看到某人得了什么病，就会联想到自己，感到害怕，担心自己也会得那样的病，在自己身体感到不舒服的时候，也会产生疑病性、灾难化的联想，因此而反复的检查和求证。存在原理和形成原因：自己的父亲因施工事故去世，自己想不明白，为何一个人好好的就会突然消失，不想承认这个事实，这也导致他对别人的疾病具有很强的同理心，在看到别人的病痛的时候，特别能感同身受，仿佛自己就是那个人，而他所感受到的恐惧和痛苦，其实是那个人的，他自己没有任何疾病的征兆；他也会在身体感到不舒服的时候产生一些疑病性的解释，想到自己得了重病，因此感到害怕，紧张感又加重了他身体的不适感，进一步的进行疑病性解释，产生更大的恐惧感，陷入一个恶性循环。引导他认识和调整自己的想法和做法：别人的不幸，自己可以同情，但没必要那么感同身受，自己和对方是不一样的，他之所以会生病是有他的前因后果，自己和他不一样，增加自己和他的边界感；对于身体上的不舒服，进行客观、合理的解释，用以代替原有的疑病性推理，通过反复练习养成新的思维习惯；需要注意的，不是消除负面想法、情绪和症状，而是建立合理想法和积极的情绪。

### 3.身体不适和反复求证

有一位男性朋友，在遇到压力或者远离家人的时候，就会焦虑、恐惧发作，身体不舒服，习惯性的做出疑病性解释、灾难化联想，担心、害怕，反复在网上搜索、向他人求证、去医院检查。维持和加重的因素：对自己的想法缺少觉察，无意识的认同了自己头脑中的恐怖联想，并且采取搜索、求证、检查的行为回避疾病和危险，越陷越深。引导他学会感知当下、出离想法：放慢自己的呼吸，关注自己的一呼一吸，关注身体的起伏，感受自己的感受，看着头脑中的想法，不回避、控制和对抗，允许一切如其所是，头脑中就像一个人在给自己放恐怖片，引发了自己害怕的情绪和身体反应，尽管看起来很真实，然而本故事纯属虚构，出离想法，不再认同；也可以感知自己眼睛看到的、耳朵听到的、皮肤触摸到的、鼻子闻到的、嘴巴品尝到的，在生活中保持觉知，活在当下，脱离头脑的想象。

### 4.担心自己性能力不足

有一位男性朋友，担心自己性能力不足，阳痿、早泄，担心女朋友会嫌弃自己，总是会想到这件事情，无法专注。存在原理和形成原因：从小到了受到媒体的影响，认为性能力不足是很可怕的事情，女生都很在意这件事情，爱情也是很不可靠的，对方会因为自己的性能力不足而嫌弃和抛弃自己。他的认知存在错误，首先所谓的性能力、肾虚、阳痿、早泄都是伪命



题，是人们调侃的话题，并不是真正的问题，如果对某个异性没兴趣，自己也比较松弛，无法勃起是很正常的，而如果对某个异性有很大的兴趣，或者第一次做爱，又或者很久都没做爱了，十分的亢奋，心情紧张，是很容易阳痿或早泄的，这也很正常，而且大部分女生对性都没有太大的兴趣，并不关注所谓性能力的问题，也就只有三十、四十岁的女性对性的需求会比较旺盛，如果老公不能满足自己就会有怨言，但也不至于因为这点事情就离婚，而且爱情是基于相互的接纳和欣赏，如果因为这点事情就要分手或离婚，那就不是真正的爱情。引导他学会感知当下和观察自己：放慢自己的呼吸，关注自己的一呼一吸，关注自己身体的起伏，感受自己的身体，感受自己身体上的感觉，允许任何的感觉，不回避、不控制、不抗拒，如果感到哪里不舒服，就重点关注一下，也是不回避、不控制、不抗拒，允许和承受任何的不舒服，然后感受着自己的身体感受和情绪的变化，看着头脑中的想法，当自己去观察自己的想法的时候，想法就已经停止，只能观察到刚才的想法，看到想法的虚假性，出离想法，不再认同，回到当下，感受当下，自己的眼睛看到了什么？耳朵听到了什么？皮肤触摸到了什么？鼻子闻到了什么？嘴巴品尝到了什么？如果在和一个人交谈，就观察他的外貌、表情、身体动作，倾听和理解他的话语，感受他的情感和需求，与当下的自己、他人或者环境保持连接。对

自己想法的观察和出离，对自己的身体、他人和周围环境的感知，可以让自己活在当下，感受真实，脱离头脑的主观臆想。

在他认识到阳痿、早泄是由紧张导致的，他又开始担心自己以后会紧张导致自己性能力不足，说到底还是在担心如果自己能力不足就会被嫌弃和抛弃，这是对被抛弃的恐惧。他也在其他方面追求完美，不能接受自己有缺点和不足，不能允许自己犯错和失败，因为只要自己不完美，就有被抛弃的可能。他也认识到了自己的观点和推理是不合理的，但他还是不知道自己可以怎么想和怎么做。要从根本上解决这一个问题，就是要找一个能够理解、接纳自己的缺点和不足的女人做老婆，而这是婚姻的一个基本前提，如果对方不能理解和接纳自己，那自己干嘛还要和她结婚。基于这种被理解和接纳的经验，学会理解和接纳自己，允许自己有缺点和不足，允许自己会犯错和失败，这就能使他从根本上放松下来，不再焦虑、恐惧和强迫。

## **5.担心自己得心脏病**

有一位女性朋友，心慌、头晕，担心自己得心脏病。存在原理和形成原因：她对于身体上的不舒服，进行了自动化的联想和疑病性的解释，引发了焦虑、恐惧的情绪感受，加重了心慌、头晕的躯体症状，引发了求证、检查的行为冲动，通过求证和检查可以暂时的缓解焦虑和回避危险，然而心理问题越来越严重，她对自己的自动化思维和行为缺乏觉察，在习惯性的

对身体上的不适和外部刺激做出自动化的解释和反应。引导她放慢自己的呼吸，观察和感受自己的呼吸和身体感受，对身体上的不舒服不逃避、不控制、不对抗，尝试接纳和承受身体上的任何感觉，观察自己头脑中的想法，看到是怎样的解释和推理，引发了怎样的情绪、躯体和行为反应，尝试出离想法，不再认同，就像头脑中有个人在给自己讲灾难或恐怖的故事儿吓唬自己，然而那纯属虚构，不符合现实客观情况。给她布置作业：在生活中对现实环境和他人保持觉知，对自己的想法和反应保持觉察，并且尝试接纳和承受焦虑，脱离自动化反应。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

## 第五章 恐惧症状的心理调节

恐惧症状是对特定对象或情境的恐惧，比如社交恐惧、异性恐惧、场所恐惧、交通工具恐惧、被害恐惧，会有比较强烈的躯体不适感和症状。恐惧者最常采用的策略是回避危险和痛苦。

### 第一节 恐惧症状的调节方法

#### 1. 恐惧症状的存在原理

恐惧症状有特定的对象，在面对恐惧对象的时候，会有害怕



的情绪、紧张的身体反应和回避的行为倾向。思想观念、情绪和身体反应、态度和行为做法之间自动化反应，迅速的产生恐惧症状，严重的会有窒息感或濒死感。有恐惧症状的朋友一般有被侵害的经验，比如被他人控制、压迫或攻击，或者受到过某种物品或动物的伤害，再或者在某种场所、做某件事情的时候有过强烈的痛苦体验，还有的朋友受过惊吓或接受过不良的心理暗示。

恐惧情绪和症状的心理调节，就是要亲身体验和见证，在面对恐惧对象的时候，自己是安全可控的，面对他人的控制、压迫或攻击，面对某种具有威胁的物品或动物，自己有充分的能力保护自己、抵御侵害和反击，在某种场合或做某件事情的时候，自己有充分的选择权和自由，可以决定自己怎么做，比如离开还是进入，做还是不做，以及什么时间离开，什么时间进入，什么时间做，什么时间不做。简而言之就是个人的能力感和选择权。

同时也要增加对环境和他人的信任，尽管社会上存在一些违法乱纪的现象，但整体上社会治安良好，有大量行政人员在维护我们的生命财产安全，小区安保措施、城市警务系统、国家安全部门、军队。尽管有个别的人挑剔、苛刻或邪恶，专做一些损人利己或损人不利己的事情，但大部分的人都是友善、包容的。

对于因被他人控制、压迫或攻击造成的恐惧，可以学会保护自己、抵御侵害或进行反击，可以选择远离侵害自己的人，或采取一些措施进行制衡、反击。对于因曾经遭受过某种物品或动物的伤害而造成的恐惧，可以采取一些保护措施，远离危险源，避

免自己再次受到伤害。对于因在某些场合或做某件事情的时候曾经有过痛苦体验而形成的恐惧，可以把轻松、愉悦的情绪感受和那些场合或事情重新建立连接，也就是带着轻松、愉悦的身心状态进入那种场合或做那件事情，并在过程中随时放松、愉悦自己的身心，取代恐惧，更重要的是增加自己的能力感和选择权。

对于过去遗留下来的恐怖意象，可以学会观察和出离自己的想法，活在当下，感受真实。很多恐惧都是我们主观想象的，是灾难化联想，并不符合客观现实情境，我们会在主观上放大某种危险发生的概率和后果的严重程度。这就需要我们学会观察自己头脑中的想法，看清自己想法的虚假性，不再认同，就像头脑中在放映恐怖片或灾难片，尽管剧情非常精彩、情感非常真实、逻辑看似合理，但本故事纯属虚构。对当下的现实环境和他人的感知，可以帮助我们更好的接触现实，脱离头脑中的主观臆想。

在我们的头脑中，每时每刻都会闪过无数的念头，身体上也会有各种各样的反应和感受，这是我们无法控制的，我们可以做的是观察自己的想法在如何影响自己的情绪、身体和行为反应，看到想法的虚假性，不再认同，也就能改变我们的后续反应。某些单一的恐惧，可以调整自己的想法和做法，而泛化的恐惧，就需要我们保持对想法的全然观察和对环境、他人的全然觉知。

## **2.回归当下和观察想法**

回归当下就是要感受自己的身体、他人或周围的环境，具体

的做法有：放慢自己的呼吸，感受自己的一呼一吸，感受自己身体的起伏，感受自己的身体，感受自己身体上的感受，感受情绪在自己的身体里流动、变化，就只是看着，不做任何的干预，看着自己头脑中的想法来来去去，就像那天上的云，自由自在；把注意放在自己的外部感官上，眼睛看到的、耳朵听到的、皮肤触摸到的、鼻子闻到的、嘴巴品尝到的，或者观察和感受某一个物品的大小、形状、颜色、重量、质感、气味和味道；把注意力放在他人身上，观察他人的样貌、表情和身体动作，倾听他人的语言，理解他人表达的意思，感受他人的情感和需求，并做出恰当的回应。活在当下，感受真实，增加自己的现实感。进一步的观察自己头脑中的想法，任它们来来去去、自由自在，不做任何的干预，就像是在看电视剧或动画片，脱离头脑中的主观臆想。

### **3.丰富能力感和选择权**

学会一些保护自己、抵御侵害或制衡他体的办法。最直接的办法就是疏离，敬而远之。如果没有条件远离，就要学会尊重他体、出离他体的语言攻击、争取一些工具或资源保护自己、抵御侵害或进行制衡、威慑、反击，如武器、人际支持。自己可以不反击，但自己要具备攻击的能力，能够制衡和威慑他体。这也就是丰富自己的选择权，自己有足够的能力可以选择怎么做。要强调怎么想、怎么说和怎么做是自己的选择，而不是被胁迫的。



## 4.建立起新的情感连接

一些恐惧对象往往和焦虑、恐惧、压抑的负面情感建立了连接，我们需要改变这种连接，使自己在面对这些对象的时候不再那么恐惧，甚至可以感受到轻松、愉快。首先我们可以在想象中进行这一操作，在一个安静、安全、舒适的环境里，轻轻的闭上眼睛，做几个缓慢悠长的深呼吸，深深的吸气，慢慢的吐气，感受自己的呼吸，感受自己身体的起伏，感受自己的身体，感受自己身体上的感觉，感受情绪在自己的身体里流动、变化，看着头脑中的想法来来去去，就像那天边的云，自由自在，允许一切的想法、情绪和身体感受，然后想象自己站在沙滩上，面向广阔的大海，看着波涛起伏，听着海浪的声音，海风轻柔的吹拂着自己的身体，很舒服、很放松，看着远处的海天一线，看到了蓝蓝的天空上，漂浮着朵朵白云，来来去去，自由自在，看到太阳散发着温暖的光芒，照耀在自己的身上，暖暖的、很舒服，然后想象让自己感到害怕的情境，想象自己面对它，不回避、不隔离、不控制，可以调整自己的想法和做法，也可以什么都不做，就只是看着自己，仔细的和观察情境的细节，放松自己的身体，承受还会有紧张和不舒服，如果感到非常痛苦，就继续想象自己站在沙滩上晒太阳的画面，等自己感到轻松、愉快，再回来继续面对那种情境，直到自己能够在想象的情境里完全放松下来。

基于前面的想象预演建立的成功经验，鼓起勇气去面对真实的情境，在真实情境里，不回避、不隔离、不控制，可以通过深

呼吸、绷紧放松、积极的语言暗示、想象美好的画面等方式放松自己的身心，采取已经提前设计好的符合现实情境的语言表达和行为方式，建立真正的成功经验。如果恐惧比较高，无法直接面对和承受，可以划分恐惧等级，循序渐进的超越内心的恐惧。

## 第二节 恐惧症状的案例分析

本节内容均为真实案例，为了保护当事人的隐私隐去了所有个人信息。案例内容仅供大家参考，因为每个人心理问题的存在原理、形成原因和生活环境都不太一样，所以不宜完全照搬。

### 1.担心自己受到侵害

有一位男性朋友，担心自己会受到伤害，比如入室盗窃、抢劫、人身攻击，再比如被恶鬼伤害。他的问题的存在原理和形成原因：受到母亲的影响，母亲就是一个容易担心、害怕的人，自己也有过几次被伤害的经验，自己会在主观上放大危险的概率和程度，对环境缺乏信任，自我能力感和自信心低，容易担心、害怕。引导他学会觉察自己的想法：我感到担心，我在担心什么？引导他学会客观评估危险的概率和程度、建立环境信任：比如入室盗窃、人身攻击，自己的小区安保设施齐全，有围墙、门禁、保安，摄像头全面覆盖，小区住户也多，小偷很难进来实施盗窃不被发现，而且人多可以分散风险。引导他提高自我能力感和自信心：基于对危险的客观评估和对环境的信任，入室盗窃的事情

几乎不可能发生，如果自己还是感到不放心，可以采取一项保障措施，比如准备一件武器放在自己可以随时取用的地方，但要避免采取过多防范措施，这会暗示自己危险确实存在而且很严重。关于对恶鬼的恐惧，改变对鬼的认知，首先从科学的角度鬼并不存在，从心理的角度来说，鬼的存在也是有原因的，比如蒙受了冤屈，不肯投胎，留下来伸张自己、报复仇人，鬼伤害他人也是有原因的，一般是因为对方是作恶多端，俗话说：不做亏心事就不怕鬼敲门。而且鬼不一定是凶恶、残忍的，鬼也有善良、可爱的一面，鬼单纯，是非、爱憎分明，如果真的有鬼存在，我更愿意去和他做朋友，了解它、善待它，相信它也会善待我自己。也就是说，鬼并不存在，鬼是我们的心理现实，我们如何解释和定义它，它就是什么样子，我们不妨把鬼看的可爱、有趣一些。

## 2.害怕身体受到伤害

有一位男性朋友，在看到身体上出现一些小伤口，或者感觉到某种划伤的时候，就会恐惧，比如有一次他感觉自己的手指被手机的保护膜划了一下，就开始担心自己会不会感染病菌、得破伤风，非常恐惧，于是向母亲求证，母亲说没有问题，他还是感到不安。存在原理和形成原因：他会在主观上放大危险发生的概率和后果的严重程度，并且通过检查、求证来回避危险，这维持和加重了他的症状；在他小的时候，他的母亲总是有意无意的在暗示他，这个世界很危险，他自己非常脆弱，很容易受到伤害，



这样的经验使他总是灾难性的评估危险。引导他认识到：人们每天都会受到各种小伤害，每个人都可以说是遍体鳞伤，身体上到处都是伤口，有自己发痒抓破的，有不小划破的，有的已经愈合，有的还在结疤，有的还在发炎，人们一般都不做处理，全世界都在向他证明，这种小伤害是安全的，不会威胁到身体健康。引导他学会客观、合理的评估危险的概率和后果的严重程度，采取恰当的应对措施。人们会自动化的评估危险和采取应对措施，一般人对小伤口的评估是没有危险、不做处理，而他的自动化评估是非常危险，要马上处理。引导他通过认知和行为训练改变自己的自动化反应习惯。引导他自我独立，减少对母亲的依赖。

### **3.看到负面字眼就害怕**

有一位女性朋友，在看到自杀这样的字眼的时候，就会感到恐惧。存在原理和形成原因：自杀这样的字眼会引发相关的联想和不适感，这是正常的，也是每个人都会有的，她拒绝接受这种想法和感受，想要消除它，反而会形成一种关注、放大和强化，这个问题是因解决而存在的。引导她主动盯着自杀这两个字看，努力联想自己各种自杀的画面，努力唤起害怕的感觉，她反而不再害怕。这就是说，当我们回避和抗拒某种想法和感受的时候，就是在放大和强化它，而当我们面对、允许甚至欢迎的时候，它反而会离我们而去。当觉察到自己陷进这个恶性循环的时候，就知道自己是在一个紧张、偏执和狭隘的状

态，可以活动、舒展自己的身体，站起来、走出去，看到更广阔的天地，找人聊聊天，获得新的想法和感受，使自己回到现实状态，恢复清醒，脱离梦魇。在性格和人生态度方面，要减少自己的回避和抗拒，促使自己更多的去面对和接纳问题。

引导她把时间和精力用在对自己重要的事情如家庭、子女教育、工作、考证上，把自己的思想、情感和行为专注到一件事情上，避免它们发散，引导她认识到：做任何事情都有可能犯错和失败，也都会有焦虑和痛苦，这些是要接纳的，也要对自己有所觉察，避免自己再次进入逃避和抗拒的恶性循环。

#### **4.幽闭恐惧和惊恐发作**

有一位女性朋友，有幽闭恐惧和惊恐发作，在封闭、狭窄的空间里，比如地下室、长途车里、某些高层的房间里、人多的地方，或者想到自己曾经恐惧和以后还会恐惧，就会恐惧发作。她的心理活动过程是：当自己感到担心、害怕的时候，急切的想要消除担心、害怕的感觉，而又没有办法，产生失控和无能感，感到焦虑、恐惧，引发急性焦虑的恶性循环。引导她放慢、放松和开阔自己，首先放慢自己的呼吸和节奏，然后允许担心、害怕的感觉，然后放松和开阔自己，通过这三步就可以打破急性焦虑的恶性循环，长期练习可以避免再次发作。并且可以尝试在生活中恢复节奏、秩序和控制感，提高安全感。她焦虑的根本原因是内心的无能感和自卑感，她从小是由爷爷奶奶带大的，后来爷爷

奶奶相继去世，现在和公公婆婆一起住，因为生了两个女儿被他们嫌弃和苛责，老公不敢帮自己，父母也不支持自己，她一直都感觉自己是被嫌弃和会被抛弃的，感觉自己是一个受害者，不愿意讨人喜欢，这就像是她的命运，引导她打破自己的模式，试着去满足周围人的需求，获得他们的认可和喜爱。她还需提升摆脱困境的能力感和自信心，可以做练习：在狭窄的空间里，想什么时候出去就什么时候出去，想在里面呆多久就呆多久，如果获得了这种能力感和自信心，就不会再恐惧。在地下车库、人多的地方、车里、房间里，都可以这样做，也包括在家庭关系里，有自己的选择和自由，能够实施自己的意志。并且建议她从家里走出去，认识外面的世界和他人，在外面建立起自己对生活的控制感，因为她的就是在家庭关系里产生的，她无法在家里得到他人的尊重和获得控制感，并且通过家庭环境和家人来认识这个世界和他人，都是非常片面的，才会有焦虑、恐惧的情绪和症状。

## **5.害怕丧礼和回避墓地**

有一位女性朋友，害怕丧礼和墓地，后来泛化到害怕与死亡有关的一切，现在不敢出门，怕遇到戴孝的人，怕医院，怕听到哀乐。存在原理和形成原因：每个人都知道丧礼、墓地并不可怕，也没有害，每个人也都参加过丧礼，去墓地祭拜过亲人，这只是活着的人在送别和缅怀亲人，而她从来没有去过丧礼和墓地，她在头脑中把丧礼和墓地想的非常可怕和有害，持



续的回避，不断的泛化，才会严重到现在的程度。引导她认识到：全世界的人都在向她证明丧礼和墓地不可怕、没有害，是她自己在主观上把丧礼和墓地想的非常可怕，并且持续回避，持续的加重自己的恐惧，她需要看清自己想法的虚假性，并且亲身去体验事实是怎样的，用真实的体验代替头脑中的虚构。

引导她学会活在当下和观察自己想法，观察想法引起了自己怎样的情绪、身体和行为反应，回到客观现实，脱离主观臆想。引导她尝试接纳和承受焦虑情绪，不再急于回避，提高自己承受焦虑的能力，并且见证危险的虚假性，不再盲目恐惧。

## **6.感觉有人在监控自己**

有一位女性朋友感觉自己家人知道自己心里的想法，并且在控制自己的想法、情绪、身体和行为。她是有被害妄想的精神分裂症状，她所感觉到的被监视和控制其实是妄想，在她的想法里有一部分是真实的，比如她的家人会过多的关注和干预她，剩下的大部分都是想象出来的。引导她认识到：她的家人没有超能力，不可能知道她心里的想法，除非她自己表现出来被他们看见；他的家人之所以密切的关注她，是怕她精神失控惹出事端，只要她能安分守己，不搞事情，她的家人也有很多事情要忙，就会减少对她的关注；按时吃药、定期接受心理辅导，是能够康复的。引导她看清想法的虚假性，增强现实感。

她现在和家人是敌对关系，家人急于改变她，而她也是急于改变家人，互相要求、控制和对抗，矛盾越来越深。引导她认识到：要求、控制和对抗并不能改变一个人，只有尊重、理解和接纳，才能让别人自愿做出改变。引导她改变和家人相处的方式，试着尊重、理解和接纳家人，促进关系的良性发展。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

## 第六章 社交恐惧的心理调节

社交恐惧是恐惧症的一种，因为范围比较广泛，并且有其独特性，所以单独拿出来讨论。社交恐惧多集中于青少年，随着年龄的增长，社交恐惧会逐步减退。社交恐惧的朋友在步入社会之前会比较内向、孤僻、不合群，但大都不会当成心理问题寻求改变，步入社会以后，人际关系越来越重要，社交恐惧会严重影响自己的工作和发展，才会感到痛苦并寻求改变。

### 第一节 社交恐惧的调节方法

#### 1. 社交恐惧的存在原理

过去的生活经验：被重要他人过高的期待和要求，在情感上经常被忽视、拒绝、否定、贬低和嘲笑。情感需求：在内心

里不满、怨恨和失望，需要被重要他人关注、尊重、理解、接纳、欣赏和喜爱。核心观念：自己是不好的，他人是苛刻、挑剔和不可信任的，自己不会被喜欢，还会被他人苛责。思维方式：在具体的情境，他人会看到自己的缺点和不足，并且会刻意的看不起和嘲笑自己。情绪感受：有担心、害怕、难过、委屈和生气。身体反应：身体僵硬、胸闷气短、头晕脑胀。态度做法：回避他人和社交场合，自我苛求、控制和压抑，并且迎合、讨好他人，还会幻想、臆想。外在表现：胆怯、退缩、冷漠、刻板、不合群。环境交互：回避、假装、掩饰、隔离、冷漠。环境反馈：重要他人的忽视、拒绝、否定、贬低和嘲笑。

社交恐惧的症状表现有：在与某些人接触或在某些社交场合的时候，会身体紧张、表情不自然、沉默无语，严重的还会脸红、结巴、大脑空白、手足无措，想要逃避，为了避免这种痛苦，会有意无意的回避人际交往和社交场合，喜欢一个人独来独往，从而被外界评价为内向、孤僻、傲慢、不合群，从而更加担心别人看到自己的紧张、不自然，担心别人对自己产生一些负面的看法，从而更加回避社交，形成恶性循环。久而久之，就会对自己、他人和人际关系失去信心，缺乏改变自己的勇气，希望找一个没人的地方隐居。心理咨询关系治疗社交恐惧症效果是非常好的，心理咨询师可以帮助当事人建立新的对自己、他人的认识 and 人际关系体验，获得能力感和自信心。然



而大部分社交恐惧症的朋友不会寻求帮助，因为他们对他人缺乏信任，并且害怕和抗拒权威，他们只敢活在自己的世界里。

社交恐惧症的朋友，脱离社会太久，对他人缺乏客观的认识，就会形成很多自己的主观臆想，比如他们会认为自己是无能和没价值的，他人也都是苛刻、挑剔和邪恶的，他人会有意的来探查自己的缺点和不足，并且会刻意的来质疑、否定、贬低、嘲笑、疏远或排斥自己，正是因为有这些观念的存在，他们才会在面对他人的时候那么紧张。这也来自于他们过去的生活经验，他们在过去的家庭、学校和社会里，遭受了太多他人的忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑、疏远和排斥，或者遭受过某些伤害，比如被他人抛弃、打击或侵犯，又或者因为重要他人的丧失，而对自己、他人和人际关系失去了信心。

归纳一下社交恐惧者常见的观念：自己是非常不好的，无能、没价值，没有人会喜欢自己；他人都是苛刻、挑剔和邪恶的，都会来探查自己的缺点和不足，并且还会刻意的来贬低和嘲笑自己；人际关系不仅对自己没有帮助，还会给自己带来痛苦，不想社交；严重的还会认为自己在任何方面都是无能、没价值的，这会产生抑郁情绪和症状。把这些观念列出来，就会看到它们的不合理性，这些观念是以偏概全、非黑即白的。社交恐惧者通常意识不到自己的观念，以及自己在面对他人时的想法，就直接体验到了负面情绪和躯体症状。他们是在一个自动化反应的过程里，对自己的观念、想法缺少觉知。且封闭在

自己的内心里，不去观察和感受他人，也不知道别人是怎么想的、什么情感和需求，就是自己瞎猜，是在自编自导自演。

其实别人和自己一样，也都期望被他人认可和喜欢，也会害怕被他人忽视、拒绝、质疑、否定、嘲笑和排斥。每个人也都是自我中心的，说话和做事都是为了自己，很少有人会去关注他人。而且如果别人比自己优秀，也都会羡慕嫉妒恨。别人从根本上和自己是一样的，也都是为了更好的生存和发展。不排除会有个别的人尖酸刻薄，但大部分人都是友善、包容的。

每个人都渴望证明自己，但证明自己的方式不只有活泼外向、能说会道，在学业或事业上的成就也都能证明自己。我曾经也有社交恐惧症，和上面描述的症状一样，后来慢慢的就发现：其他人并没有自己想象得那么关注和在意自己，也并不会因为自己性格内向而全面的否定自己，自己在其他方面的成就也得到了很多人的肯定，自己不一定非要能说会道，内向、不爱说话，不适合做公关、营销方面的工作，但做学术研究、技术和某些方面的管理工作还是很不错的，而且因为人际关系简单，做研究、技术工作反而会更容易专注进去和有所成就，而且别人也并不像自己想的那么强大和可怕，他们也有自卑和恐惧，当自己在害怕他们的时候，说不定他们也在害怕自己，如果真的有不会自卑和恐惧的人，他自己是怎么死的都不知道。

有社交恐惧症的朋友，首先就要学会觉察自己的观念和思想，以及这些观念、思想是如何影响自己的情绪、身体、态度

和行为反应的，学会出离想法，不再认同，并且获得更多对自己、他人和人际关系的客观认识，减少主观虚构。还要接纳或承受自己在面对他人或在社交场合时的紧张反应，带着紧张感关注环境、他人，倾听他人的表达，理解他人的意思，感受他人的情感和需求，减少对自己关注、控制、隔离和对抗。还要澄清自己人生的价值，确立自己的方向，设定生活的目标，把时间和精力用在做重要的事情上，更好的实现和证明自己。

## 2.自我觉察和活在当下

我们的头脑每时每刻都在分析、判断和选择，在遇到问题的时候，我们的身体会根据头脑中的解读进行自动化反应，很多时候我们不需要思考就可以快速做出反应，特别是在遇到危险的时候，没有时间思考，身体的快速反应就能保护自己。这也就导致在观念和思想出现问题的时候我们无法察觉，某些错误的观念就会持续的引发我们的异常反应，症状就是在告诉我们在自动化反应中的某些环节出了问题，需要觉察并改变。

因为想法是自动化运行的，快速引发了情绪、身体、态度和行为反应，通常不易被觉察，所以需要先放慢自己，就从放慢自己的呼吸开始，感受自己的一呼一吸，感受自己身体的起伏，再放慢自己的身体动作，感受自己的身体，允许一切的感觉，不回避、不隔离、不控制、不对抗，不做任何的干预，允许一切如其所是。观察自己头脑中的想法，就只是看着，不做



任何的干预，当自己观察想法的时候，想法就已经停止，可以觉察自己刚才想到了什么，看清某些想法的虚假性，就像有一个人在给自己放映恐怖片或灾难片，出离想法，不再认同。

建议在生活中保持对自我的觉察，我们要知道自己是怎么想的、为什么这么想、什么感受、怎么说的和怎么做的，并且可以做出一些改变，以做出有利于自己生存和发展的反应。很多时候只要看到自己是怎么想的，改变就已经发生，不需要再刻意的调整自己。还要对现实环境和他人保持觉知，比如自己眼睛看到的、耳朵听到的、皮肤触摸到的、鼻子闻到的、嘴巴品尝到的，或者观察他人的样貌、身体动作和表情，倾听他人的声音，理解他人表达的意思，感受他人的情感和需求。接触当下的现实环境或他人，感受真实，脱离头脑中的主观臆想。

### **3.接纳负面情绪和症状**

如果在与人交往时或在社交场合是感到紧张，就允许自己紧张，不回避、不控制、不对抗，带着紧张觉察自己头脑中的想法，观察周围的环境和他人。如果在与人交谈，就观察他人的外貌、身体动作和表情，倾听对方的语言，理解对方表达的意思，感受对方的情感和需求，减少对自己的关注。对负面情绪和症状的回避、控制和对抗，会让自己陷入恶性循环，越是关注就越紧张，越是逃避就越恐惧，越是控制就越失控，越是

对抗就越严重。如果发现自己的改变是在回避、隔离、控制和对抗，就先不改变，就只是看着自己的反应，接纳就可以。

#### **4.澄清价值和证明自己**

除了活泼外向、能说会道，还有很多方面可以证明自己的能力和价值，比如身体健康、学业或事业有成、爱情甜蜜、夫妻和睦、家庭美满。扬长不避短，做自己擅长的事情，接纳自己的缺点和不足。在物理学上是短板效应，木桶能装多少水是由短板决定的，而在心理学上是长板效应，在某个方面的特长可以带动其他方面的发展。而且不完美的人才有趣，不完美是人生的常态。知道自己真正想要是什么，什么对自己是最重要的，把自己的时间和精力用在想要或重要的事情上，实现自我价值，证明自己，提升自信心，社交恐惧的症状也会减退。

#### **5.重新定位自己和他人**

有社交恐惧症的朋友，会把自己看作小孩、弱者或者受害者，把他人看成大人、强者或侵略者。实际上自己现在已经长大，而且具有了自己的能力和价值，也能保护、满足自己和帮助他人，现在就可以与他人建立平等、交互的关系，在人际关系里不迎合、不讨好、不讲道理、不指责，可以直接表达自己的情感和需求，互相尊重、理解、接纳、欣赏和满足，有来有往，平衡自己与他人的情感和需求，建立和持续的经营关系。

## 第二节 社交恐惧的案例分析

本节内容均为真实案例，为了保护当事人的隐私隐去了所有个人信息。案例内容仅供大家参考，因为每个人心理问题的存在原理、形成原因和生活环境都不太一样，所以不宜完全照搬。

### 1.与人接触非常紧张

有一位女性朋友，在与人接触的时候，十分紧张，身体僵硬、表情不自然、眼神躲闪、身体出汗、大脑一片空白、手足无措、语无伦次，严重影响社交。她头脑中的想法是：他人会看到自己窘迫，并且会嘲笑和厌恶自己。因此感到非常紧张，出现了那些躯体症状，并且想要控制自己的想法、情绪和身体反应，越控制越失控，回避他人，越回避越挫败，隔离现实和痛苦，活在自己头脑的想象里，在自动化反应的状态里，对自己的想法、情绪感受、态度和做法、现实情境缺少觉知，非常认同头脑中的想法，控制、回避、隔离在维持和加重她的恐惧症状。她的期望是被人认可和喜欢，她害怕被人讨厌，她的策略是苛求自己、讨好他人。引导她学会：放慢自己的呼吸，感知当下，包括自己眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子闻到的、皮肤触摸到的、嘴巴品尝到的，然后觉察自己身体上的感受、头脑中的想法，看清自己的想法，那都是假的，不是事实，就像有一个人在给自己讲故事或者放映恐怖片，出离想法，不再认同，接纳或承受身体上的不舒服，不回避、控制和隔离，在与



人交往、交谈的时候，可以观察对方的细节，比如对方穿了什么衣服、身体有什么动作、讲话的语速和内容，理解对方表达的意思，感受对方的感受，把注意放在对方身上，并做出简单和适当的回应，后续也可以表达自己的想法和感受。经过反复练习后，可以超越内心的恐惧，症状也会随之减轻和消退。还有就是，需要明确自己人生的意义和方向，也就是怎么做才能真正的被他人需要和喜欢，比如自己的知识、能力和价值。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

## **第七章 强迫症状的心理调节**

强迫症状是个体自发形成的用于缓解焦虑、恐惧、抑郁或愤怒等负面情绪和症状的回避策略，如反复思虑、检查、控制、清洗、回避、隔离，以回避危险，减轻负面情绪和心身症状。有些强迫症状也反映了内心里的情感和诉求，如期望、恐惧、压抑和抗拒。也有某些个性特征作为基础，如自卑、要强和偏执。

### **第一节 强迫症状的调节方法**

#### **1.强迫症状的存在原理**

强迫症是基于自卑、要强和偏执的个性基础，能力感、自信

心、控制感和安全感不足，对自己有过高的期待、要求和道德标准，渴望和要求自己必须正确、成功、得到、优秀、健康、可控与被他人关注、尊重、理解、接纳、欣赏、喜爱、需要，担心和害怕犯错、失败、失去、平庸、生病、发疯、失控、死亡与被他人忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑、疏远、排斥，与过去的家庭教育和生活经历有关，在现实生活中受阻，有可能或者正在经受犯错、失败、失去、失控和被他人忽视、否定、嘲笑、排斥，感到焦虑、恐惧、压抑，又找不到合理、有效的方法面对和解决问题，从而苛求、控制自己，与自己的思维、情绪、身体和行为反应对抗，导致情感缺失、压抑和需求不满，并泛化成为各种类型的强迫症状。有了强迫症状以后，过分高估自己可能会遇到的危险，导致强烈的焦虑、恐惧、压抑等痛苦体验，持续采用控制、隔离、对抗等行为回避危险和痛苦，维持和加重症状。

强迫症状根据形成机制不同可以分为以下几类：因焦虑、恐惧、愤怒、压抑等负面情绪引起的强迫症状，作用是通过控制和对抗来快速缓解负面情绪和症状，只是越控制越失控，越对抗越严重，强迫思维或行为变的更加频繁；因情感压抑、内心抗拒和需求不满，而又不会或者不敢表达自己的情感和需求，形成强迫症状，作用是通过症状来表达自己的情感和满足自己的需求；因个性自卑、要强、偏执，自我要求高、追求完美，而又没有办法面对和解决现实问题，就转化为强迫症状，试图寻求解决。通过这些象征性、仪式化的强迫思维或行为可以暂时缓解痛苦，只是

就像上瘾一样会越来越严重。强迫症状因解决而存在，并且越是解决就越严重，这也是强迫症状被称作精神癌症的主要原因。

强迫症的改变，首先是要认识、理解、接纳自己和自己的症状，觉察自己头脑中的想法、情绪感受、身体反应、行为冲动之间的关系，看清想法的虚假性，出离想法，不再认同，放松自己的身心，明确自己人生的价值和方向，确立生活目标，把自己的时间和精力用在想要和重要的事情上，减少对负面情绪和强迫症状的关注、回避、隔离、控制和对抗，强迫症状自然会减退。在强迫症的治疗中不强调改变，因为改变容易变成控制和对抗。

## 2.活在当下和出离想法

我们的想法都是自动化运行的，很多时候我们意识不到自己是怎么想的，并且无意识的认同了自己想法，才会产生相应的情绪感受、身体反应、态度和行为冲动，改变从自我觉察开始。基于对自我的觉察，看清想法的虚假性，出离想法，不再认同。

首先是要活在当下，感知周围的环境或他人，比如眼睛看到了什么？耳朵听到了什么？鼻子闻到了什么？皮肤触摸到了什么？嘴巴品尝到了什么？或者把一个葡萄干拿在手里，用眼睛观察葡萄干的大小、形状、颜色和纹理，用手触摸葡萄干的质感和重量，用鼻子闻一闻葡萄干的气味，然后放进嘴里品尝葡萄干的味道，尽可能地感知细节，葡萄干可以用其他食品代替。然后做几个缓慢而悠长的深呼吸，感受自己的一呼一吸，感受自己身体



的起伏，感受自己身体上的感受，如果身体上有什么不舒服，就允许和感受这种不舒服，不进行任何的逃避、控制和对抗，观察自己头脑中的想法，任它们来来去去，就像天上的云，也像是在看一本小说、听一个广播、看一部电视剧或电影，也许剧情非常精彩、情感非常真实、逻辑看似合理，然而本故事纯属虚构。做个观察者，出离自己的想法，看到想法的虚假性，不再认同。对于强迫症而言，不强调改变，因为改变很容易变成回避、控制和对抗，反而会加重强迫症状，只需要进行观察和接纳就可以。

对自己、他人和周围的环境保持观察和感知，是每个人都会的天赋技能，只是大家都没有意识到而已，在这个能力匮乏的时候，我们就会与自己、他人和环境失去感觉连接，进入头脑中的主观臆想中，并且会不自觉地认同自己的想法，所以我们需要重新感受自己的身体、他人和周围的环境，并且对自己的想法保持觉察，我们可以称之为观察型自我，是自我能力的一部分。因为人们平时很少关注和谈论这一部分，也就没有通俗的语言来解释这个技能，所以像感知、连接、观察这样的词汇就比较专业。

### **3.接纳痛苦和见证真实**

基于自我觉察和出离想法的练习，对于头脑中的想法所造成的担心、害怕和身体上的不舒服，不进行任何的回避、隔离、控制和对抗，全然的接纳或承受，提高对痛苦的耐受，并且保持对当下的觉知，去经历那些让自己感到担心、害怕的事情，见证危

险发生的概率和实际的后果，以持续取代头脑中的臆想。如果实在难以忍受，可以采取一些放松身心的方法，如深呼吸、关注环境和他人、绷紧放松、活动身体，但这并不是回避、隔离、控制和对抗，而是基于正向、积极、有效的生活态度和行为做法。就好比肚子饿了，有负面情绪和身体不适，一般人并不会回避、隔离、控制和对抗这种饥饿的痛苦，会直接去吃饭，吃饱了就不饿了。再或者还在上课或上班，还没到吃饭的时间，就需要耐受这种身心的不舒服，继续做眼前的事情，延迟满足自己的需求。

承受痛苦也是自我功能的一部分，我们会看到不同的人对痛苦的体验和反应不一样，有的人可以承受很大的痛苦，而有的人只要有一丁点的痛苦就会歇斯底里，人生不如意十有八九，痛苦是在所难免的，所以我们要提升对痛苦的耐受性，这没有更好的办法，就是持续的接纳或承受痛苦，不回避、控制和对抗。当然这并不意味着我们要持续的给自己制造或呆在痛苦里，我们可以采取一些正向、积极、有效的行为来放松、愉悦和满足自己。

有些长时间形成了强迫习惯的朋友，如果要求自己不去实施任何的回避、隔离、控制和对抗，会非常的痛苦，可以逐步的减少强迫思维和行为的实施，逐步增加自己对痛苦的耐受性。随着观察型自我的功能越来越强大，加上在生活中建立了能力感、自信心、可控感和安全感，焦虑、恐惧等负面情绪会逐步减退。

## 4.明确方向和投入生活

知道自己想要的是什么，而不是不要什么，大部分人想要的包括：身体健康、学业或事业有成、爱情甜蜜、婚姻幸福、家庭美满。价值不同于目标，价值是长期的，是人生持续的方向，没有特定的终点，而目标是短期的，是有结果的。比如我要在心理学的道路上持续的学习、实践和创作，这是没有终点的，短期内的目标是我要出版几本书。除非是休息或者有其它事情，我会一直沿着自己价值方向，持续的设定和实现目标。而强迫症的朋友往往把自己的时间和精力都用在回避、隔离、控制和对抗负面情绪和症状上，忘记了自己真正想要的是什么，所以需要重新澄清自己的价值方向，设定目标，循序渐进的实现自己。刚开始的时候受到负面情绪和强迫症状的影响，感觉会比较不舒服，做事情的效率也会比较低，慢慢来，一切都会好起来的，随着成功经验的丰富，能力感、自信心和安全感都会提高，症状就会减退。

焦虑情绪和强迫症状之所以会出现，是因为内心里缺少了能力感、自信心、可控感和安全感，而通过控制和对抗症状，并不能建立起真正持续的安全感，只能在短时间内回避痛苦，再加上强迫症的朋友长期忽视生活，导致生活中积攒了很多的问题，更加难以去面对、承担和解决，能力感、自信心、可控感和安全感持续的降低，也就需要更多的强迫症状来回避痛苦。就好比成瘾症状，在生活中遇到问题之后，没有去面对、承担和解决问题，而是靠吸烟、喝酒、赌博或吸毒等行为来逃避痛苦，这些行为还



会上瘾，戒断反应会带来新的痛苦体验，就需要维持或加重这些行为来逃避痛苦。要想建立真正持续的安全感，就需要在学习、工作和人际关系里，提升能力感、自信心和可控感。

## **5.表达情感和满足需求**

强迫症和情感压抑、需求不满也有很大的关系，强迫症状在某些时候也是表达情感和满足需求的方式，比如经常幻想攻击他人其实是内心有压抑的愤怒，再比如不受控制的想要关注异性的生殖器其实是有性的需求。我们也需要寻求更合理的方式表达自己的情感和满足自己的需求，比如在人际关系中直接和间接的表达自己的想法和感受，直接或间接地表明自己期望和需求，让他人知道自己的感受和需求是什么。财富、地位、名誉和性是普通人的基本需求，直接采取有效的行动满足自己的这些需求，而不是装作自己不需要，或者可怜巴巴的等着别人施舍给自己。具体怎么做要看每个人的实际情况，而且需要持续的学习、实践以积累成功经验，过程中也会有犯错和失败，如果成功是自己的目标，失败就是过程，历经失败走向成功，这样的成功才更有价值。

## **第二节 强迫症状的案例分析**

本节内容均为真实案例，为了保护当事人的隐私隐去了所有个人信息。案例内容仅供大家参考，因为每个人心理问题的存在原理、形成原因和生活环境都不太一样，所以不宜完全照搬。

## 1.强迫性的穷思竭虑

有一位男性朋友，最近要考研究生，焦虑、强迫，总是想为什么，穷思竭虑，严重影响学习。存在原理和形成原因：在从小到大的生活经历里，总是被父母期待和要求，自己的情感和需求被忽视，自己也曾经祈求，但得到的都是失望，自己感到非常困惑，自己到底是对的还是错的、是好的还是坏的，父母对自己的要求又内化为自我要求，不管什么事情都期望自己能做到最好，感觉做不好就是失败，因此压力很大，在经历过一些失败之后，行为退缩，现在只有处在堕落、麻木的状态才不会焦虑、强迫，只要自己努力和思考就会强迫。引导他尝试在生活中的人际关系，表达自己的情感、满足自己的需求，争取被他人看见和尊重，为自己而活，累积成功的经验，建立自信心，并且在考研上这件事上降低自我要求，允许自己有考不上可能的可能，考不上研究生就好比一条路被堵上了，自己需要做出其他选择，也许会发现一条更适合自己的、更宽阔的道路。

## 2.强迫观念和对立思维

有一位女性朋友，会在生气的时候冒出杀人的念头，并且还有应不应该、要不要生气的对立思维，担心自己会失控，做出违背道德和触犯法律的事情，想要控制自己却控制不住。存在原理和形成原因：她和婆婆一起住，在和婆婆的关系里，她总是被欺压，而且她有两个小孩，她在照顾小孩的过程里，不允许自己生

气、打骂小孩，久而久之，感到内心压抑，她的愤怒无法用语言和行为做出表达，于是就经常冒出杀人的念头，并且因个人的道德感过强，不允许自己有这样的想法，形成对立思维。引导她认识到：每个人被欺压都会感到生气，人在生气的时候，也都会有攻击他人的念头，自己会生气、会有攻击他人的念头，都是正常的；自己的道德感过强，对自己的要求过高，要求自己做一个好妻子、好儿媳妇、好妈妈，总是控制自己的情绪，不表达自己的愤怒，才会导致这些问题，自己在生活中要学会表达。引导她学会表达：可以直接或间接的表达自己的想法和感受，婆婆是一个直来直去的人，不喜欢拐弯抹角，说话也比较伤人，自己可以以其人之道还治其人之身，而且自己在直接指责她的时候，她也能接受，就是她过几天又是老样子，自己不妨在和婆婆的关系里说话直接一些，没必要压抑自己；最好是分开住，婆媳本来就是天敌，很难做的真正的和睦，表面装给别人看，自己内心压抑，也没什么意思，分开住之后，偶尔见面，相处还可以比较融洽。

### **3.强迫思维无法专注**

有一位女性朋友，焦虑，注意力涣散，有强迫思维，控制自己必须专注，越控制越失控，为此非常痛苦，严重影响了生活。引导她放慢呼吸，看着自己头脑中的想法，允许所有的想法，不做任何的干预，她发现自己所有的想法都消失了，大脑一片空白。引导她感受自己的身体，她感受到自己的颈椎和头



部不太舒服，引导她关注和按摩不舒服的部位，让它们舒服一些。她因为某些生活的打击，感到挫败，内心自卑，而又个性要强，追求完美，所以才会进入这种紧张、偏执的状态，过度的自我监控，形成强迫症。我们的思维、情绪和身体反应都是我们无法控制的，我们之所以会出现一些异常的思维或者身体的不适，是我们的情绪在担心、害怕、难过或生气，它需要被我们看见、尊重、理解、接纳和满足。就好比一个正在哭闹的小孩，她是想引起妈妈的关注并获得满足。我们看见自己，倾听自己的表达，满足自己的需求，这些心身症状就都会减退。

引导她学会慢下来，活在当下、感受真实，观察自己的想法和情绪、身体、行为反应，出离想法，接纳和承受焦虑，澄清自己的价值方向，设立生活目标，做想要和重要的事情。

#### **4.余光强迫和口水强迫**

有一位女性朋友，26岁，有强迫症状，担心自己会嘟嘴、看别人私处、用余光看别人和咽口水，担心影响别人，担心这些症状会传染给别人，担心会被别人看不起、讨厌和疏远。这些强迫症状都是由紧张、偏执所引起的，她之所以会这么紧张、偏执，表面上是因为以上这些担心，实际上是因为她内心里的自卑、恐惧和对自己的苛求、对他人的防备，起因于她对自己、他人和这些问题的看法。她认为自己很糟糕、他人很坏、这些事情很糟糕，也就是说嘟嘴、看别人私处、用余光看别人和咽口水都是不好的，

是自己的缺点和病态，别人会因为这些问题把自己当成精神病，会因此而看不起和讨厌自己，从而逃避和抗拒。重新认识自己、他人和这些事情，就可以得到放松。嘟嘴、用余光看别人和咽口水都是因为自己紧张，是会影响到别人，但并不严重，别人也并不会介意，反而会有人觉得这些很可爱。想看异性的私处是每个人都会有的对异性的好奇心，偶尔看一眼没有关系，只要不是一直盯着看就可以。别人并不像自己这么自卑和恐惧，所以即使被自己影响也不会有自己这些问题，如果有人像自己这样自卑和恐惧，不用自己传染，他自己就会有问题。也就只有那些本来就对自己有成见、讨厌自己的人才因为这些问题而挑剔、苛责和疏远自己。自己除了因为内心自卑、恐惧而引发的这些问题，也并没有什么其他的缺点，整体上还是一个很不错的人。随着对自己、他人和这些问题的认识、理解和接纳，自信心、勇气就可以得到提高，内心里的自卑、恐惧和那些强迫症状就可以逐步减轻。

## 5.反复阅读和强迫思维

有一位男性朋友，在阅读的过程中，经常担心自己没有理解词句的意思，反复思虑，无法继续阅读，严重影响学习，也担心自己的表达别人理解有误。存在原理和形成原因：担心自己因为理解有误而导致考试失败，这说明他渴望证明自己；担心他人对自己的表达理解有误，是害怕被人误会。引导他认识到：没有人可以通过某一句话完全理解作者的意图，也没有人

能够根据自己的某一句话完全理解自己的意图，我们需要结合背景、前因后果来综合理解一个表达，断章取义确实很容易产生误会，这是一件只能接受的事情；当自己纠结于某一句话的时候，就是自己在紧张、偏执，身体紧缩、思路狭窄，会感觉对这一句话的解读就能够决定自己的成败和生死，而自己又无法完全正确的理解这一句话的意思，非常挫败，感觉自己的人生没有希望，就是俗话说的钻牛角尖，这个时候需要开阔和放松自己的身心。引导他学会开阔和放松自己：慢慢的舒展自己的身体，张开自己的双腿和双臂，挺直脊梁，抬起头，四周张望，看一看自己所处的房间，房间内的布局和物品，看一看外面广阔的天地，联想到山川河流、大海、蓝天、白云，做几个缓慢而悠长的深呼吸，暗示自己放松，再简单的联想自己的过去、现在和未来，再看看眼前的字句，就不再是一个问题。

他之所以会对阅读产生紧张和偏执，是因为他内心自卑和要强，对自己有很高的期待和要求，期望自己正确和成功，也就会害怕自己犯错和失败，这种期待和恐惧的力量，无法即刻的得到表达和满足，就像他无法很快的通过考试一样，这股力量就以阅读强迫的形式体现出来。所以，他可以尝试着在阅读的时候，放下自己的期待和要求，就当是随便看一看，能够理解多少就多少，先跟上学习的进度，如果以后还有时间再来回顾一些理解和记忆不够的知识点，这样反而会有比较好的阅读状态。另外，如果学习是痛苦的，人就会本能的回避，要么是



去做其他的事情，要么就思维联想、心不在焉，所以也需要引入一些轻松、快乐的感觉，比如在学习的时候听一些音乐、喝点饮料、偶尔活动一下身体，来保持自己的放松和愉悦感。

他要考的是电影专业，书本上的知识和老师讲的内容都是非常抽象的，理性思维基本不起作用，还会形成阻碍，很难获得完全理解和可控的感觉，这是必然要承受的。他因为感到焦虑所以逃避，想要消除焦虑，想要获得完全的控制感，这是很难实现的，只会使他更焦虑。引导他学会：自我觉察和回到当下、接纳或承受焦虑、澄清自己的价值方向持续的自我实现。

## **6.反复求证和害怕失去**

有一位女性朋友，总是想到儿子不是自己的，为此非常害怕，可是理性上知道儿子就在自己的身边而且就是自己的，她之前还有过反复锁门的强迫症状和情绪低落的抑郁症状，而且她的道德感很强，总是要求自己无私，一旦为自己考虑就会非常自责。存在原理和形成原因：这和她的家庭教育和生活经验有关，自己去迎合、讨好他人就会被人喜欢，否则就会被人疏远、指责，她也总是感觉自己是被忽视和排斥的，特别想要被他人认可和喜欢，就总是迎合他人，时间长了导致自己非常压抑、痛苦，开始厌恶和回避他人，导致关系的疏远和破裂，她又非常的害怕失去，引发了反复求证和检查的强迫症状。引导她学会自我觉察和处理，可以在强迫思维出现或者空闲的时候

进行练习：在比较安静、安全的环境里，放慢自己的呼吸，关注和感受自己的呼吸，关注和感受自己身体的起伏，关注和感受自己的身体，任何的感觉都是被允许的、被接受的，关注和感受自己的情绪在身体里流动、变化，任何的情绪都是被允许的、被接受的，看着自己头脑中的想法来来去去，就像那天边的云，来来去去、自由自在，任何的想法都是被允许的，被接受的，做一个观察者，观察自己的想法，那就只是自己的想法而已，不做任何的干预，既不去认同，也不去回避，就像在看一部电影或者电视剧，剧情非常的精彩，情感非常的真实，然而本故事纯属虚构。我们头脑中每时每刻都会冒出各种各样的想法，我们的身体上每时每刻都会有各种各样的感受，如果我们因为某种想法和感受让我们不舒服而去关注和抗拒，就会把这种想法和感觉放大和强化，我们要看到它的虚假性，然后允许，它就是如此。对于她在人际关系中迎合和讨好他人，要求自己必须无私，目的其实就是想被人认可和喜欢，只是她原来迎合和讨好地策略，尽管能够即刻的得到他人的喜爱，时间长了，却会因为自己压抑、痛苦而回避和破坏关系。引导她学习其他人的有效策略：如果想被他人喜欢，可以真诚待人，有自己的价值和被他人需要，平衡自己、他人的内心情感和需要。

## 7.恐惧狂犬病和艾滋病

有一位女性朋友，在上中学的时候，有呼吸、眨眼、恐惧狂犬病和艾滋病的强迫症状，性格自卑、要强和偏执。因为学习压力大，内心焦虑，而注意力涣散，试图控制自己的情绪和身体反应，泛化到控制自己的呼吸和眼睛，越控制越失控，内心恐惧，泛化到恐惧狂犬病和艾滋病，后来在医生的指导下进行药物治疗，体重增加了二十多斤，脸浮肿，为此感到非常自卑，回避他人，内心很孤独，又想被人喜欢，就在人际关系里迎合和讨好他人，压抑、苛求自己。在经过自己看书和心理辅导之后，逐渐明白了自己是因为心理压力大、焦虑、注意力涣散，想控制自己才形成的强迫症，转变了态度和做法，降低自我要求，接纳症状，顺其自然，带着症状投入生活，提升能力感，建立自信心、控制感和安全感，强迫症状就开始减退。

## 8.内心压抑和情感隔离

有一位女性朋友，经常处于幻想的状态，而且说话语速非常的快，就像是在逃避什么。引导她放慢自己的呼吸，感受自己的身体，她感到胸口憋闷，头不舒服，引导她不回避、不控制、不对抗，接纳和承受任何的不舒服，继续感到自己的胸口和头部，她感到悲伤、想哭，感到内心里很委屈，还有愤怒和恐惧，引导她表达自己的情感，她就开始讲道理，说应该怎么样、不应该怎么样。这些年来，她一直感到很压抑，担心自己



情绪失控所以焦虑，努力的控制自己所以强迫，不停的逃避自己的身体感受和情感，所以幻想，停留在思维层面讲道理。我在和她接触、交流的过程里，一直感觉她憋的难受，在不停的逃避、隔离、控制和对抗。引导她尝试在生活中的的人际关系里表达自己的情感，与他人进行情感而非思维层面的交流，慢慢释放自己，随着情感压抑的减轻，焦虑、强迫症状就会减退。

## 9.强迫症状和情感问题

有一位男性朋友，因为强迫症状发作，没有去送自己的女朋友，女朋友生了自己的气，对自己不冷不热的，为此感到非常的自责、懊恼，更加努力的想要消除强迫症状。引导他慢下来，感受自己的呼吸和身体，观察和感受周围的环境，观察自己的想法和后续反应，看到并脱离自动化反应，就发现：他把女朋友生气归因为自己有强迫症，从而自责、懊恼，想要消除自己的强迫症状。然而这并不能让女朋友重新喜欢自己。我就问他：你想要的是重新被女朋友喜欢，你要怎么做才能被她喜欢呢？他说：只要自己足够优秀，没有强迫症就可以。我再问他：如果你喜欢一个人，会是因为什么呢？他说：因为对方比较优秀，也因为对方能够在意、尊重、理解和满足自己。是这样的，很多时候我们会认为只要自己足够优秀别人就会喜欢自己，其实这不一定，自己优秀和别人没有关系，别人还有可能为此感到自卑，从而回避和疏远自己，别人会喜欢自己，是因

为自己尊重、理解、接纳、喜欢和满足了别人的需求。他如果想被女朋友喜欢，更有效的行为是去关心和满足她，而不是和自己的强迫症对抗。随着自己越来越能够表达自己的情感和满足自己的需求，强迫症状也会减退和消失，因为他的强迫症状就是由于情感缺失、压抑和需求不满而焦虑、恐惧才产生的。

## 10.反复检查和频繁手淫

有一位男性朋友，有反复数数、反复锁门、反复锁车的强迫症状，有频繁手淫的症状，有抑郁情绪和轻生的念头，性格自卑、要强和偏执，敏感、易激惹，严重影响生活。存在原理和形成原因：之前经历了很多失败，特别是婚姻失败，孩子也不愿意和自己在一起，感到非常痛苦，找不到有效的方法恢复自己的控制感和愉悦感，就想要消除焦虑和痛苦，就自动化的采用反复检查、确认的强迫症状减轻自己的焦虑，采用手淫减轻自己的痛苦，抑郁是通过压抑自己的欲望减轻焦虑。引导他学会自我觉察和活在当下：观察和感受周围的环境，感受自己的身体，观察自己的想法，看到自己是怎么想的，自己的想法引发了怎样的情绪、身体和行为反应，提高自我认识和对客观现实环境的感知，减少自我臆想。引导他学会接纳、承受焦虑和痛苦：当自己感到焦虑和痛苦的时候，先不回避，也就是先不采用强迫症状和手淫来缓解焦虑和痛苦，延迟满足，提高自己承受焦虑、痛苦的能力感和自信心。引导他澄清自己的价值

方向，采取有效的行动自我实现：自我肯定和信任，建立自信心，在工作上脚踏实地，争取事业有成，交朋友，主动为他人付出，与他人形成交互，再通过他人满足自己的某些需求。

## 11.担心自己是同性恋

有一位男性朋友，在头脑中经常会冒出一些自己性侵犯其他男人或者被其他男人性侵犯的画面，为此非常的担心、害怕和自责，想要控制却又控制不了。引导他认识到这些想法都是正常的，是每个人都会有的，不同的是别人有现实感，知道什么是真的什么是假的，就只是把想法当成想法，并不认为那是真的或者真的会发生，也就没有担心、害怕和自责，也就没有回避、控制和抗拒，而他的现实感不足，把想法当成真的或者以为者真的就会发生，才会感到那么痛苦，才会回避、控制和抗拒，又通过回避、控制和抗拒在维持和加重症状。引导他基于对自己想法的理解接纳想法，不再回避、控制和抗拒，并且恢复自己的现实感，启动自己的外感官系统，用眼睛去看、用耳朵去听，用皮肤去触摸、用鼻子去闻、用嘴巴去品尝，知道什么是真的什么是假的，不再认同和相信自己的那些想法。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。



## 第八章 其他问题的心理调节

其他问题主要包括学习、工作、人际交往、恋爱、婚姻、家庭、亲子关系、适应不良和抑郁情绪等一般心理问题和困扰。

### 第一节 其他问题的调节方法

#### 1.学习或工作上的问题

学习或工作没有捷径可走，都是积累的过程，和智商、情商没有太大的关系，也就是踏踏实实的学习或工作，最好能够对自己所做的事情有一定的兴趣或热爱，做着轻松、愉快的事情更容易专注进去，因为人会本能的逃避痛苦，就会注意力涣散、心不在焉。在某些时候也会受阻，比如遇到难题或犯错、失败，被人质疑、批评、指责，感到痛苦，这种痛苦是要接纳或承受的。

长期做一件自己不喜欢而又感到痛苦的事情是会抑郁的，如果已经和自己在做的事情建立了痛苦的连接，一做这件事情就会焦虑、烦躁、注意力涣散，首先就要看看自己还有没有其他的选择，如果有其他选择，最好换别的事情做，如果没有选择，就要重新与这件事情建立轻松、快乐的情感连接。比如发现这件事情的乐趣，或在这件事情上降低自我要求，允许自己做的一般。比较危险的情况是，明明自己不喜欢做这件事情，还要求自己必须做，而且必须要做到最好。就努力的控制自己的情感，强迫自己怎么想、怎么做，这会越控制越失控，直到无法自控，会发展成

为学习、工作障碍或厌恶学习、工作，接触到学习、工作相关对象就会痛苦不堪，如果已经到这种程度就需要进行心理调节。

首先要明确自己人生的价值方向。看到自己真正想要的是什么，比如身体健康、学业/事业有成、恋爱甜蜜、婚姻幸福或家庭美满。思考自己现在所做的事情、目标和自己的价值方向有什么关系，比如是否是自我实现的途径，还有没有其他的选择，是否可以在以后发展出更多的选择并改做其他。如果发现不是自己想做的，就要在这件事情上降低自我期待和要求，并且发展出其他的选择。如果发现是自己想做的，就可以筹划具体的做法，要充分的认识到，做这件事情是一个积累的过程，没有捷径可走，需要循序渐进的朝着自己的价值方向，持续的设定和实现目标。

其次是要发现学习或工作的乐趣，和自己正在做的事情建立平静、轻松和快乐的情感连接。在做这件事情之前或做这件事情的过程中，要经常观察自己的状态，是平静、轻松和快乐的，还是烦躁、紧张和难过的，如果是痛苦的，就先不做或停下来，因为继续下去会强化痛苦的连接，先想一些办法平静、放松和愉悦自己，比如可以做几个深呼吸，活动一下身体，想象一些美好的画面，做点自己喜欢的事情，然后再回来做这件事情，确保自己在做这件事情的时候，经常处在一个平静、轻松和愉快的身心状态里，慢慢的就能与这件事情建立平静、轻松和快乐的连接。

其次是要接纳和承受痛苦。学习或工作肯定会遇到困难，也会有犯错、失败或被他人质疑、否定、贬低的时候，也就会感受

到痛苦，对于这样的痛苦是要接纳和承受的，时间长了可以提高自己对痛苦的耐受性。人生不如意十有八九，如果不愿意承受这样的痛苦，从而不想或不敢去做一些事情，逃避现实生活，对自己的生存和发展是很不利的。就会有一些朋友，不愿意面对和承受犯错、失败或被他人质疑、否定、指责的痛苦，就什么事情也不做，只是呆在自己臆想的世界里，幻想自己可以无所不能、随心所欲，幻想去到没有烦恼的世外桃源。真正走向成功的人，是敢于面对失败和承担痛苦的人，失败是走向成功的必经之路。

最后是要学会时间和事务管理。梳理自己要做的事情，做好时间安排。要确保自己可以比较轻松的完成安排，或者具有一定的难度和挑战性也可以。切莫急于求成或对自己的要求过高，因为一旦无法实现就会退缩。不要寄希望于高明的方法，学习或工作是积累的过程，一分耕耘一分收获，没有捷径可走。自己也要做好准备，以便能够及时把握机会。不要只考虑学习或工作，也要给自己休息、放松和娱乐的时间，磨刀不误砍柴工，良好的身心状态会使学习或工作更有效率。要充分的慢下来，越是遇到紧急、重要的事情越要慢，避免着急，着急容易慌乱和迷失。先放慢自己的呼吸，稳住，做个简要的梳理，再有条不紊的去做。

学习问题也会引发焦虑、恐惧、疑病和强迫的负面情绪和症状，对于这些问题，可以参考前面章节的内容进行心理调节。



## 2. 恋爱或婚姻关系问题

这个世界上没有完全相同的两个人，所谓的性格不和其实是常态。在爱情中最幸福的事情是融为一体，最大的问题是边界不清。一开始基于相互的吸引融合在一起，产生很大的幸福感，但时间长了问题就出来了，对方不能完全按照自己的方式去思考和做事情，自己也无法和对方一样，就会产生矛盾和冲突，因为两个人已经靠的太近，相互尊重和接纳是很难的。我们可以接受一个陌生是和自己完全不同，但很难接受亲密的人与自己不同。

依赖、控制与抗拒，是亲密关系中最大的问题。如果一个人自己不独立，就会渴望被爱，会对伴侣产生极大的依赖，就会想要控制伴侣和想要被伴侣控制，但又抗拒伴侣的监控。就像一个孩子需要父母的关心和照顾，但又排斥父母的管理。陷入爱情的人就像孩子，独立性和能力都会下降，就成了宝宝，融合在一起的感觉就像在妈妈的怀抱或子宫里，整体上就是痛并快乐着。

想要解决亲密关系的困扰，首先就要拉开距离，成为独立的个体，建立较为清晰的边界感，这样就能做到尊重和接纳。偶尔可以融合在一起享受爱情的甜蜜，但在大部分的时间里最好是相敬如宾。女性朋友最好能出去工作，能有实现自己人生价值的平台，这样就不会把自己的期望寄托在老公和孩子身上，给他们造成很大的负担不说，自己也会感到失望。为自己的人生负责。

恋爱会使人的心理年龄退化，一个人成为宝宝被关爱，另一个则成为父亲或母亲关爱宝宝，这样的关系还比较融洽，被照顾

的和照顾人的都会感到幸福。问题是，被照顾的一方个人能力和独立性会持续下降、依赖性逐渐增强，安全感持续的降低，就会越来越焦虑，变的有些神经质，总是怀疑对方在欺骗自己或以后会抛弃自己，要反复的求证和确认对方对自己是否足够忠诚和矢志不渝，如果照顾人的一方厌倦了或不爱了，对被照顾的一方就是致命的打击，就像一个婴儿被父母抛弃，会痛不欲生。如果两个人都成了宝宝，都是以自我中心，关系也是很容易破裂的。

现在就有很多男孩，不会也不想去扮演父母照顾女孩子，不愿意去追求，就一直保持单身，期望有女孩子来主动爱自己，他们采取的方式就是让自己尽可能的优秀或特别，来吸引女孩子的关注和喜爱，就像一个小女孩不停的表现自己来吸引父母的关爱一样。而如果他们连让自己优秀或特别都做不到，就会产生自卑和退缩。有些言情剧里的女主就是傻白甜，什么都得依靠男主，没有男主就活不下去，而男主就很强大和有爱心，对女主百般的关爱，也包括女主脆弱的自尊心和男主的无私奉献、做好事不留名。现实中真的会这样吗？这完全是女孩子们的意淫，现实中的男孩子大都不如女孩子的成熟，甚至比女孩子还需要被关爱，而且都还处于人生的起步期，远远没有那么强大，更谈不上有爱心。所以言情剧的男主大都是富二代或官二代，要么直接就是古代的皇子或王爷，这样还能借助父辈的资本装的很强大和很有爱心。

事情没有绝对的好坏，很多时候都是程度的问题，没有依恋就不是爱情，适度的融合也是正常的，而过度的依赖就会产生问

题。依赖与抗拒是共存的，当自己依赖于别人的时候，就会期望别人能够完全的尊重、理解和满足自己的需求，而这是肯定是不可能的，对方有他自己的人生要负责、有他自己的事情要做，也不可能完全理解和满足自己的需求，而且当我们把自己交给别人去的时候，对方会用他的方式来管理我们，而我们未必愿意接受那样的方式，就会抗拒，就像青春期的孩子，既依赖于父母，又会抗拒父母的管教。就像两个刺猬，渴望拥抱在一起，又会互相伤害，最好的办法就是保持适当的距离，这样才会比较舒服。

### **3.婆媳和家庭关系问题**

有一些女性朋友，因为要生育和照顾子女不再出去工作，把自己的期望寄托在家庭和老公身上，自我能力逐渐降低，依赖性逐渐增强，又感觉谁都靠不住，焦虑不安、情绪低落。特别是和婆婆一起住，经常感到被看不起和欺压。时间长了以后，想出去工作又放不下孩子，也缺乏独自面对生活和解决问题的勇气。

女人在生养孩子期间需要得到家庭的保护和照顾，而现在男女平等，女人也不再被看作是需要被保护的弱者，社会对女人也提出了更多的要求。如果女人身体不便或小孩比较多，还需要婆婆帮自己带。婆媳之间是比较难以相处的，那些相处的好的其实都是表面现象，婆媳本来就是天敌。对于婆婆而言，自己的儿子娶了新娘，成了别人的老公；对于媳妇而言，自己的老公是别人的儿子。这就好比两个女人在争一个男人的爱，男人夹在中间也



很难受，向着谁都不合适，就干脆不参与。也有部分男人向着自己的老妈，被女人说妈宝、没主见；也有向着老婆的，被妈妈说娶了媳妇忘了娘，不孝顺。保持中立、不参与反而比较明智。

婆媳关系是一道无解的难题，最好的办法就是分开住，结婚以后就独立出一个新家庭，自己是新家庭的女主人，有自己的空间和话语权，孩子也尽量自己带，或者聘请保育人员。与婆婆保持距离，相敬如宾。如果各方面的条件有限，无法独立出去，就要学会保护自己、制衡他人。不再一味的忍让，也不是要撕破脸打的不可开交，但自己要有能力反击，目的不是攻击他人，而是形成威慑制衡他人。在生活中尊敬、孝顺婆婆，但如果婆婆攻击自己，要保卫自己、进行反击，让她看到自己不是好欺负的。

还有就是争取独立，尽量出去工作，靠自己，经济独立是人格独立的基本前提。想要依靠别人，就必然会被别人控制或欺压。即便在家里，也要体现和让家人看到自己的能力和价值。

#### **4.情绪低落和抑郁症状**

人长期处于焦虑状态下，会导致情绪低落，并且出现一些抑郁症状，如兴趣减退、倦怠，严重的还会悲观厌世。轻度的抑郁情绪和症状可以通过心理调节康复，严重的抑郁症则需要药物治疗。运动对治疗抑郁症也有很好的效果。有抑郁症的朋友，可以通过心理调节、药物治疗、运动这三个方面改善自己的状态。

抑郁情绪和症状的存在原理主要是：消极、负面的思维，难

受的躯体症状，回避、退缩的行为，这三个方面恶性循环。比如有一位朋友认为自己没能力、没价值，什么都做不好，不会有人喜欢自己，感到难受，行为消极、退缩，呆在家里不去工作，恶性循环，抑郁症状就越来越严重，最后就只能躺在床上等死。

抑郁情绪和症状的心理调节，首先是观察、出离或改变自己的想法，其次是放松、愉悦和充实自己的身心，然后是积极的面对和解决生活中的现实问题。在改变的过程中，要降低对自己的要求，慢慢来，重视小的改变，小改变的积累可以带来大的改变。

有一些问答可以帮助自己更好的改变：自己期望问题最后的解决情况或最美好的结局是什么？如果自己的期望实现了，自己会和现在有什么不同？这个问题什么时候不存在或者比较不严重，何以能如此？在自己面对这个问题的过程中，是什么力量在支撑自己？如果自己去询问周围的亲朋好友，他们对于自己面临的这个问题，会给出什么样的建议？还需要什么样的力量或资源来帮助自己解决这个问题，要如何找到这些资源？如果自己想要的结果是 10 分，自己目前处在几分，这几分里都包含了哪些内容？如果具备了前述资源，自己又可以再达到几分？因此，自己要迈出的第一小步是什么？认真回答以上问题，有助于改变。

## 第二节 其他问题的案例分析

本节内容均为真实案例，为了保护当事人的隐私隐去了所有个人信息。案例内容仅供大家参考，因为每个人心理问题的存在

原理、形成原因和生活环境都不太一样，所以不宜完全照搬。

## 1. 亲子关系和学习成绩

有一位男性朋友，是大学生，最近学不进去，在学习的时候感觉浑身难受，注意力涣散，已经连续挂了六门科目。存在原理和形成原因：过去他的母亲对他有很高的期待和要求，又总是否定和指责他，经过内化之后，他对自己的期待和要求也很高，也经常否定自己，这导致他追求完美，并且现在他的自我意识开始苏醒，有了自己的意愿和想法，现在说话、做事都很纠结，应该怎么说、怎么做和自己想要怎么说、怎么做在不断的冲突，让他不知所措，感觉被困住，非常痛苦，就干脆拖延、回避。引导他尝试化解自己的内部矛盾：过去的经验和规条自己可以参考，也可以采用自己的意愿和想法，既可以相辅相成，也可以破旧立新，并且尝试降低自我期待和要求，允许自己可能会犯错和失败，做一个平凡人。他的母亲在他大二的时候就已经得了癌症去世，引导他的父亲多给予他肯定、鼓励与宽容，减少对他的否定和指责，帮助他建立自信心和勇气。

## 2. 恋爱关系和易被激惹

有一位男性朋友，感觉女朋友非常易激惹，自己哪句话说不合适，她就会被激怒，然后指责、辱骂自己，自己包容、忍让，她还说自己麻木、没自尊、情感淡漠，为此非常苦恼。他



的女朋友是有边缘型人格障碍的，特点就是内心敏感、易被激惹，想证明自己是对的、好的，难以忍受他人的质疑、否定和指责，在与他人的关系里会感到内心痛苦、压抑，而在和男朋友关系里，因为男朋友十分包容自己，从而肆无忌惮，她也是在用这种方式一次次的确认，不论自己怎么攻击，男朋友都不会离开自己，以确认自己是安全的。引导这位男性朋友认识和理解他的女朋友，既然自己选择了和她在一起，就得帮助她做出改变，先从包容她开始，可以在她状态比较好的时候，引导她认识自己，改变自己的某些想法和做法。同时还要提高自己出离的能力，就是在女朋友指责、辱骂自己的时候，可以跳出来看，把女朋友看作病人，而非正常人，因为把她看作正常人她的行为自己是很难理解的，看作病人就更能理解和接纳她。

### **3.夫妻关系和家庭矛盾**

有一位女性朋友，对自己的老公有很多不满，感觉老公总是控制和干预自己，自己感觉很压抑，内心十分抗拒。存在原理和形成原因：他们夫妻的关系可以说是亲密无间，几乎没有界限，都想要同化对方，把对方变成自己的延伸，也都在期待和要求对方做出改变、服从于自己的意志，从而矛盾、纷争不断。而且她没有自己的事情可以做，也就是说她没有控制的对象，每个人都需要控制感，大部分人会通过学习、工作、社交和游戏满足自己的控制感，而她不做这些，就总是想控制和改

变自己的老公，而她的老公也想在家里自由的做自己、实施自己的意志，正所谓一山难容二虎。引导她学会独立，找到自己的事情做，获取控制感，从而减少对老公的期待和要求，对于老公的要求要学会拒绝，自己不去干预老公，也不要允许老公来干预自己，通过这样做来恢复他们已经支离破碎的界限。还有就是她从小的生活经验：自己必须照顾他人的感受，必须满足他人的要求，否则就会被他人排斥。这导致她在各种人际关系里，总是在迎合和讨好他人，压抑自己的情感和需求。引导她提高自我生存的能力感，自己可以独立生活，不需要依赖他人，也就不会再恐惧被人排斥，不会再迎合和讨好他人。还有一点就是，两个人的生活经验、情感和需求、观念、思维和行为方式都不一样，我们需要包容这种差异性，难以包容的时候就需要保持距离，即使是夫妻，也需要有自己的独立空间。

#### **4.婆媳关系和抑郁情绪**

有一位女性朋友，最近早上起来和睡前比较烦躁，也有情绪低落的表现，在和婆婆的关系里，自己付出了很多，而感受不到婆婆的回报，认为婆婆自卑、要强、不会说话，对自己也比较不满意，认为人不应该有缺点和不足，应该是完美的，也不应该感到自卑、情绪低落，应该是每天都积极向上的。存在原理和形成原因：从小父母对她的期待特别高，要求很严格，她也对自己也有很高的期待和要求，不允许自己有缺点，也难

以忍受别人的不足，而不可避免的是，人无完人，每个人都会有缺点和不足，这导致她比较自卑、挫败，也比较焦虑，所以才情绪低落、烦躁。引导她降低对自己的期待和要求，允许自己有缺点和不足，可以把完美作为追求，但不能作为自我要求，也要允许他人有缺点和不足，理解和接纳自己与他人。

## 5.室友关系和内心委屈

有一位男性朋友，在和室友的关系里，之前总是感觉室友在排斥自己，自己也曾尝试过去讨好他，但并没有什么效果，后来就想和他保持距离，但他又说自己冷漠，不考虑别人的感受，自己感到很委屈。存在原理和形成原因：对方可能比较自私，或者因为某些原因内心感到不平衡，就排斥自己，而且他也没有什么理想和目标，就喜欢扯皮，自己被他排斥和指责之后感到委屈，就想证明自己是对的、好的。引导他认识到：自己是一个有理想、有目标、有正经事要做的人，不必和他过多的纠缠，如果他用某些方式引起了自己的注意，自己就看一看他，然后接纳他，继续做重要的事情，而不是与他纠缠不休。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信（11570968）为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。



## 第九章 心理调节的若干要点

### 1.改变从认识自己开始

认识自己是改变的前提，很多时候只要看清楚了自己，改变就会自然发生。心理问题之所以长期得不到解决，甚至越努力越严重，就是因为看不清自己，做出了不良的解释和归因，所采取的行为也是无效甚至有害的，陷在了对抗问题的恶性循环里。

心理问题的模式：过高的自我期待，引发过多的担心，引发焦虑，引发回避和控制。过高的自我期待来自于重要他人，根植在自己内心里，比如期待自己必须优秀、健康和人见人爱，就会引发担心自己犯错、失败、生病、痛苦和被他人看不起，也就会产生焦虑和心身症状，进而回避风险或试图控制自己和环境。

觉察和记录自己的期待与担心，看看自己的期待是否符合实际情况，担心是否符合现实情境，会导致心理问题的期待往往是脱离实际且难以实现的，会导致心理问题的担心往往是主观臆想和脱离现实的。期待的主要体现形式有：我不应该、我必须；他不应该、他必须；事情不应该、事情必须。比如：我不应该这么紧张，我必须放松；他不应该拒绝我，他必须接受；这件事情不应该失败，这件事情必须成功。担心的主要体现形式有：如果达不到要求，就会有不好的后果甚至灾难发生。具体比如：如果我紧张，就会发挥失常，就会犯错、失败和被人看不起，我将一败涂地；如果他拒绝了我，我就会永远抬不起头来，我的人生将暗

淡无光；如果这件事情失败，我将会万劫不复。有了担心之后就会产生焦虑情绪，引发心慌心悸、胸闷气短、头晕脑胀、身体僵硬等躯体症状，在感到焦虑和痛苦后，也会试图回避危险，控制自己和环境，心理困扰往往就是回避和控制引发的恶性循环。

心理困扰就是回避和控制的恶性循环，越回避越自卑、焦虑和回避，越控制越失控、恐惧和控制，这会产生更为强烈的挫败感，自我期待也会越来越高，担心也会越来越多，人也会越来越焦虑，然后就会回避现实的失败和身心的痛苦，更加陷入头脑中的想象里，或为未来的事情担忧，或为过去的事情懊恼，脱离当下的现实生活，自己的担心也会越来越脱离现实情境，然后就忙于解决各种自己想象出来的问题，越陷越深、不能自拔。很多问题在别人看来根本就不是问题，或本来就是无解的问题，而心理困扰者却始终在试图解决那些不是问题的问题或无解的问题。

整个导致心理困扰的模式都是在无意识里自动化运转的，很多朋友就是因为看不清楚自己，行为做法都是无效的，忙于回避风险和痛苦，忙于控制自己和环境，忙于解决各种自己虚构出来的问题，在回避和控制的恶性循环里越陷越深、不能自拔。我们最需要的不是改变，而是认知自己。认识自己很难，每个人看别人都看的很清楚，但到了自己身上就会迷惑。所以我更提倡以人为镜，就是通过别人来认识自己，就像照镜子，这样更容易看清楚自己。这在回避、掩饰和伪装的外部关系里很难实现，因为需要信任关系和坦诚交流，把真实的自己完整的展示给一个愿意关

注、理解和接纳自己的人，并且还要获得对方最真实的反馈。在我看来，自我治疗其实是个伪命题，人通常会自欺欺人，面对真实的自己需要莫大的勇气和承担强烈的痛苦，就像浴火重生。

## 2.认识自己的心理问题

过去的生活经验会形成某些情感的缺失和压抑，以及某些核心观念和思维、行为方式。情感需求是大部分思维和行为的驱动力，核心观念指导着自动化思维，思维引发相应的情绪、身体和行为冲动反应，引发心理问题。举个例子来说明这一过程：小华从小就被家人在情感上忽视、在思想和行为上过度管理，导致情感缺失和压抑，内心渴望被他人关注、认可和喜爱，并且形成类似“自己是不好的、他人是邪恶的”这样的观念，在与人交往的时候，就会自动化的想到自己会犯错和出丑，他人会忽视、看不起和疏远自己，从而感到担心、紧张、难过和不自然，又担心他人会看出自己的紧张而看不起自己，从而回避他人和社交场合。

某些情感上需求和自动化的灾难性联想，会使人对自己提出过高的要求，产生过多的担忧，使人感到焦虑，而焦虑又会引发各种各样的躯体不适和症状，又会引发人本能的对痛苦和风险的回避，有的人也会试图控制自己的身心反应和外界环境，控制的过多就会产生一些越控制越失控、不控制又焦虑的强迫症状。如果一个人可以被诊断为焦虑、疑病、恐惧、强迫或抑郁症，多半已经陷入回避和控制的恶性循环，越回避越失败、自卑、焦虑和



回避，越控制越失控、恐惧和控制，越陷越深、不能自拔。然后试图消除自己的负面情绪和症状，就等于是自己挖坑埋自己。

比如疑病症，感觉自己有病或担心自己会生病，有了这样的灾难性设想之后，焦虑情绪就会加重，身体的不适和症状也会加重，然后就继续进行灾难性推理，疑病症状也越来越严重。在这个过程中会上网查资料或去医院做检查，求证之后就能安心一段时间，但遇到压力和不舒服就又开始怀疑，继续求证和检查。

再比如强迫症，试图通过控制自己的身心反应和环境消除焦虑情绪和强迫症状，但想法、情绪和身体反应、他人等都是自己无法控制的，很多时候越控制越失控，也就会引发更大的失控和焦虑感，继续试图控制自己和环境，强迫症状也越来越严重。

再比如抑郁症，自动化的灾难性推理，经验性的担心、害怕和回避，越回避就越失败、自卑、焦虑、恐惧和回避，情感缺失和压抑也越来越严重，越来越痛苦，真的会生不如死，到后来就会彻底的逃避自己和现实，想要结束自己的生命以获得解脱。

再比如一般的社交或情感问题，对他人有过高的期待，对自己有过多的担忧，试图控制和改变他人，导致他人忽视、拒绝和回避自己，甚至还会反控制自己，引发人际矛盾和情感困扰。

再比如睡眠问题，因为情绪紧张而睡不好或睡不着，担心会影响第二天的社交、学习或工作，感到焦虑，更加紧张，更加睡不好或睡不着，就更加担心会影响第二天的生活，越想睡就越睡不着，反而越来越警觉、清醒，本来很困，但到上床就精神。

引发、维持和加重心理问题的因素主要有：缺乏自我觉察和认识，看不清自己；过去不良的生活经验；情感缺失和压抑，对自己和他人的期待过高，追求完美；不良的观念和思维、行为模式；脱离现实生活，现实感缺失，忽视生活问题；自动化的灾难性设想，过度担心；趋利避害，回避和控制的恶性循环。应对的主要方法有：自我觉察，认识自己；建立新的生活经验；表达情感和满足需求，降低对自己和他人的期待；觉察和重建自己的观念和思维、行为习惯；回归生活，接触当下，感受真实，增强现实感，面对和解决现实生活中的实际问题；觉察和出离自己的自动化思维，观看而不纠缠，减少对灾难性想法的认同；面对、接纳和承担的生活姿态，接纳一切的发生与变化；追求自己想要的成功与幸福，而非回避痛苦与不幸，启动成长的良性循环。这些方法自己操作起来比较困难，最好有专业心理咨询师的引导。

### **3.每个人都需要存在感**

每个人都需要存在感，人们所有的努力都是为了证明自己的存在价值，也就是为了被自己在意的人看重和欣赏。缺乏存在感的人会空虚、寂寞、孤独、焦虑、恐惧和感觉没有意义。那存在感要怎么获得呢？不同的人有不同的获取方式，有的人在追求名誉，有的人在追求财富，有的人在追求地位，有的人在追求情感，也有的人在追求自由。那么拥有了这些东西就会有存在感吗？这可不一定，有名的人想要钱，有钱的人想要地位，有地位的人想

要感情、有感情的人想要自由，人是永远不知道满足的，得到的同时也在放下，然后继续追求下一个。那么人们这么努力又是为了什么呢？就是为了存在感，想被自己在意的人看重和欣赏。

就是想被自己在意的人看重和欣赏，仅此而已。有的人虽然一贫如洗、疾病缠身，但他是被自己在意的人重视和认可的，他一样会感到幸福；而有的人虽然腰缠万贯、声名显赫，但他所在意的人就是不认可他，他一样会感觉自己很失败，在存在感上是公平的。很多人都羡慕富二代，但富二代也在刷存在感，比如在直播间里对女主播一掷千金，无非是想被美女看重和欣赏，被其他人羡慕嫉妒恨，但这并不意味着存在感就是昂贵的，在玩游戏的时候获胜、发个朋友圈被很多人点赞、与人交流时被对方关注和认同、被自己喜欢的异性注意和欣赏的时候都会有存在感。

从小被父母忽视和否定的孩子就会没有存在感，长大了就会更加努力的证明自己，获取更多的名誉、财富、地位和人脉，一刻也不敢停下，停下来就会没有存在感，空虚、孤独、寂寞、焦虑、恐惧、抑郁就接踵而至，这还是比较成功的人，那些在生活中没有什么成就反而经历了很多失败的人简直会生不如死。存在感低导致的空虚、孤独、寂寞、焦虑、恐惧、抑郁会引发很多的心理问题，如焦虑症、疑病症、恐惧症、强迫症或抑郁症。甚至很多症状就是找存在感的方式，因为在现实生活里找不到存在的价值感，于是就无意识的创造出一个问题去解决，但这个问题是无解的，或者暂时能被解决，过不了多久又会重新成为问题，因



为这个问题一旦不是问题了，那么存在感要怎么找呢？那就只能再发明一个问题去解决。有一些人在网上说自己有多严重、多痛苦，问别人怎么办，别人告诉他方法，他却视而不见，继续说自己有多严重、多痛苦，其实他想要的不是解决，而是被看重。

有心理问题的朋友最需要的就是存在感，也就是被重要的人看重和欣赏，在心理咨询的过程中，我会积极关注当事人，倾听和理解当事人的表达，无条件接纳当事人的情感，发现当事人的优点和长处并表达自己的认可和欣赏，这本身就是疗愈。然后就是要在生活中建立互相看重和欣赏的关系，就好比做出承诺：无论富贵还是贫穷，无论健康还是疾病，无论人生的顺境逆境，在对方最需要你的时候，你能不离不弃、终身不离直到永远吗？

#### **4.遇到压力的反应模式**

在自然界中，几乎每个生命体都有趋利避害的本能，这是为了保障自己的生存和发展，同样的，人在遇到危险的时候，也会激发战斗、逃跑或装死的反应，这不需要思考。动物的反应是围绕当时进行的，当时有危险才会激活应对反应，而人类因为有了思考功能，会凭头脑中的推理预设危险，提前产生战斗、逃跑或装死的反应，特别是在不确定、危险未知的情况下，因为无法应对不确定的危险，会产生更大的焦虑感，更倾向于逃避。也就是说，人类所战斗或逃避的对象，大多都是自己想象出来的。

每个人都会在生活中遇到困难，都会遭遇失败，也都会感受

到焦虑和痛苦。在面对压力的时候，不同的人会有不同的反应模式，有的朋友承受焦虑、面对和解决现实问题，而有的朋友拒绝焦虑、否认和回避实际问题，但又很不甘心，于是就创造出一些虚假的问题去解决，比如回避、控制和抗拒自己的某些想法、情绪和身体反应，想要证明自己。特别是面对人生重大转折，比如中考、高考、毕业找工作、升职、恋爱、结婚或退休，压力会非常的大，人也会非常的焦虑，特别是在经历失败之后，就会对自己产生怀疑和否定，变的自卑和退缩，甚至回避生活，陷入自我回避、控制或对抗的模式，恶性循环、越陷越深，不能自拔。

陷入恶性循环的朋友，思路会越来越狭窄，情感也会越来越执着，对外界的信息不看、不听也不感受，或者说看不进去、听不进去也没有感受，看不到更多的可能和选择，封闭在自己的内心世界里，与自己想象出来的敌人对抗，或逃避和装死，装死也可以表现为装可怜或寻死觅活，也就是俗话说的钻牛角尖。就有一些朋友，在群里说自己有多么痛苦，问别人怎么办，别人告诉他了，他却仿佛看不见，还是继续问，仿佛不在一个世界里。或者说思维方式不一样，他想要的是消除症状和痛苦的方法，别人告诉他的却是如何面对、接纳和承担，对话不在一个频道上。这种无效的交流在生活中也很常见，因为几个人的观念和对事情的看法不一样，语言和表达方式不一样，对一些词语和句式的解读也不一样，谁也看不懂或听不懂其他人说了什么，基本上都是在想当然和自以为是，而且每个人都想要自己的思想和情感获得他

人的关注与认同，结果对话就像是在相互误解之中自言自语。

有一位朋友，面对考研的问题，非常焦虑，功课赶不上，看不到成功的希望，放弃又不甘心，感到无能和没价值，迫切想要证明自己，于是就出现了反复阅读和思虑的强迫症状，并试图消除自己的这些症状，陷入了与症状对抗的恶性循环里，有时候能战胜自己，有时候也会控制失败，从而越陷越深，不能自拔。一门心思的就想着消除自己的症状，忽视生活中的实际问题。导致生活越来越失败，越来越无法面对和解决，就只能继续逃避。

有很多年轻的朋友，因为还没毕业或事业刚起步，在原生家庭里也感受不到支持和爱，就特别的想证明自己，对自己有过高的期待和要求，不想依靠家里，却又总是无法实现自己，在体验到一次又一次的失败之后，对自己产生怀疑和否定，开始回避生活，进入焦虑、恐惧、疑病、抑郁或强迫的恶性循环状态。这几乎是每一个人都要经历的过程，谁的青春不迷茫。不同的是有的人回避的少一些、时间短一些，有的人回避的多一些、时间久一些，甚至有的人会回避一生，到死也不敢面对自己的失败。想要证明自己是一件很难的事情，十几、二十几岁的青少年根本就不可能，不依靠家里，几乎没有人可以买得起房子、衣食无忧，极少部分的人可以在三十岁左右的时候证明自己，少部分人可以在四十岁左右实现自己，但大部分的人终其一生都碌碌无为，做着底层的员工和普通的工作，承认和接纳也是人生的重要课题。有的朋友会有十几年的心理问题，就是这个原因，不肯承认和接纳



自己的失败，又无法证明自己的能力和价值，并且眼高手低，做事情不肯脚踏实地，持续的体验挫败感，越来越自卑和无望。

这种回避和控制的反应模式，是性格和习惯的一部分，是在过去的生活经历中养成的，这种方式大多数时候是无效的，少数时候会有效果，但也会产生更大的后续问题，回避有可能获得短暂的舒服，但会引发更大的痛苦，舒服一时、痛苦一世。如果要想打破这个恶性循环、启动良性循环，需要再回到当前的生活问题，面对和解决实际问题，才能真正的恢复能力感、自信心、控制感和安全感，也才不会再那么焦虑、恐惧、疑病、抑郁或强迫。

有的朋友想用放下来消除自己的痛苦，殊不知一个经历大量挫败和正在失败的人，说放下就是在自欺欺人，根本就是放不下的，需要先现实生活中实现自己，证明自己的能力和价值，被他人认可和喜爱，到了那个时候才有可能放下。心理问题是一步步产生的，先是回避生活，再是回避痛苦，也需要一步步的回去和改善，先是面对和接纳症状，再是面对生活，在生活中接纳失败和承受痛苦，面对和解决实际问题，提升能力感和自信心。回避、控制、对抗症状和痛苦，是个无解的恶性循环，只会越陷越深，只要活着就会有风险，只有面对、接纳和承担才有希望。

这里所说的面对、接纳和承担是一种生活态度，而非具体的做法。因为在某些时候逃避、控制和对抗也是面对、接纳和承担的策略，比如遇到火灾，正常人都会先逃离，这是合理、有效的应对方式。而有些时候面对、接纳和承担却还是为了逃避、控制

和对抗，比如有的朋友，听别人说要接纳症状，就问接纳了就能好么，接纳多久才能康复，这就还是为了回避、控制和对抗。据我观察，心理问题比较严重的朋友，不管是想什么、说什么和做什么，几乎都是在回避、控制和对抗。也可以这样说，面对、接纳和承担的程度，是与身心健康、事业成功的程度成正比的。

觉察自己的压力反应模式，看到自己是怎么想、怎么说和怎么做的，自己的想法、说法和做法产生了怎样的实际效果，是使自己越来越成功和自信，还是使自己越来越失败和自卑，然后有意识的调整自己的想法和做法，减少回避、控制和对抗，多去面对、接纳和承担，启动良性循环，自己的身心就会越来越健康。

## 5.核心信念与思维方式

我们的头脑每时每刻都在进行着解释、归因、评价、推理和联想，思维的内容是无穷无尽的，也无法被全部觉察与改变，有些想法会让我们快乐，而有些想法会让我们担心、害怕、难过或生气，并且还会引发相应的躯体反应。比如解释为自己的错或他人的错，归因为自己无能或他人自私，评价自己是糟糕的或他人是邪恶的，推理自己会犯错、失败、生病、死亡或被人忽视、拒绝、否定、指责、嘲笑、疏远，联想到灾难性的或恐怖的情节或画面，就会产生负面情绪和躯体症状。以上这些思维、情绪和躯体反应还会引发不良的言语、行为和态度，比如在做事情或与人交往的时候回避、控制、依赖、抗拒或攻击，导致事情失败或被

他人排斥，又会成为负性的生活经验强化着自己的思维模式。有的朋友认识到了是自己的想法引发了自己的负面情绪和躯体症状，于是就控制自己不去想，一开始还能控制的住，但是时间长了之后越控制越失控，引发了更为强烈的失控感，更加焦虑。

我们并不是要控制自己不去想，也不是改变自己的想法，而是观察自己的想法，并和自己的想法拉开距离。就好像是在看小说、看电视剧或听故事，从一个自编自导自演的演员变成一个观众，成为一个观察者，以平等的心观察一切的发生，看着自己的想法、情绪和身体反应，不做任何的干预，一切如其所是。把自己当成故事的背景，所有的一切都发生在自己这个背景之上。

当自己被困在某个问题里的时候，全世界就只剩下自己一个人，这个问题就是全部的存在，这个时候我们就会变的非常狭隘和僵化，就像是在钻牛角尖，拿不起也放不下，进退不能、左右为难。我们可以在时间上扩展自己，过去、现在和未来，自己在过去经历了很多的困难和失败，也一步步的走到了今天，当前的事情也只是自己的一个磨难，自己未来还会遇到很多的困难，自己也会一直走下去，直到生命的尽头。在空间上扩展自己，前后、左右和上下，全世界除了自己还有七十多亿人，就在此时此刻也有无数的事情正在发生，很多人也在经历困难或挫败，自己就像是大海里的一滴水，自己所遇到的事情也只是一朵浪花。还可以活动自己的身体，让自己的身体更加灵活，身心是一体的，心理的僵化会引发身体的僵硬，身体的活动也能促进心理的灵活。



可以把自己观察到的想法记录下来，看一看这些想法有什么规律。我们头脑中的想法百分之九十五以上都是重复的，主要有对既往事物的解释、归因、评价和对未来的推理、设想。某些基本的信念在影响着我们的思维方式，我们可以试着归纳一下自己解释、归因、评价、推理和设想的依据，比如自己是有罪并且应该羞愧的，自己是无能和没价值的，他人是自私和邪恶的，事情是会犯错和失败的，自己是会生病和痛苦的，他人是会忽视、拒绝、否定、指责、嘲笑和嫌弃自己的。这些核心的信念往往是绝对化、以偏概全和灾难性的，所引发的思维往往是严重脱离现实情境的，也就会有不符合客观情境的情绪、身体和行为反应。

基于自我觉察和对想法的出离，我们可以调整这些核心信念和自己解释、归因、评价、推理和联想的方式，更为客观、合理的信念、思维方式和做法是：自己过去是犯过一些错，然而每个人都会犯错，这是正常的，只要自己知错能改就可以；自己在某些方面是无能和没价值的，然而自己也有擅长的方面，也能体现自己的价值，我们不需要全知全能，只要在自己擅长的领域实现自己就可以；每个人都有自私和邪恶的一面，也有个别人极端的自私和邪恶，然而每个人也都有利他和善良的一面，大部分的人都是希望与人为善的；做事情是有犯错和失败的可能，这种可能性是无法避免的，自己只要尽力而为的促进正确和成功的可能性就可以；自己是有生病和痛苦的可能性，每个人都是如此，人活着就有风险，所以自己要合理饮食、经常锻炼身体，提升自己的

身体素质，让自己更健康；他人是有可能忽视、拒绝、否定、指责、嘲笑和排斥自己，这是每个人都无法避免的，然而人际关系是相互的，可以先从自己做起，主动关注、尊重、理解、接纳和欣赏他人，间接影响他人，促进人际关系与对话的良性循环。

## 6.不良归因和无效做法

不良的归因和无效的行为做法，不仅不能解决问题，还会维持和加重生活、情感或心理问题，所以我们要觉察自己观念、思维和行为模式，以便做出调整，以更有效的面对和解决问题。

个人的知识、经验和观念，影响着个人对所遇事情的解释和归因，进而影响对事情发展的推理和设想。举一个例子来说明这一过程，当身体感到不舒服的时候，有的朋友会解释和归因为自己得了什么病，进而推理和设想病情会恶化，导致担心、害怕和情绪紧张，这些负面情绪会加重身体的不舒服，继续解释和归因为自己的病情在加重，形成一个焦虑、疑病症的恶性循环。而作为一个局外人，会怎么解释当事人的身体不适呢？首先就是负面情绪引起的躯体反应，还有可能是睡眠不足、饮食不当、过量运动或疲惫引起的。接下来又会怎么做呢？常见且有效的做法是放松身心、保证睡眠、合理饮食、适量运动和多休息。解释、归因和评价、推理、设想的过程是自动化的，所以人们通常意识不到自己是怎么想的，就会直接产生各种情绪、身体和行为反应。

再比如有一位朋友在工作时感觉头晕脑胀，就想消除自己的

不舒服，后来才发现是睡眠不足引起的，又想解决睡眠问题，后来又发现是焦虑引起的睡眠问题，又想解决焦虑，后来又发现是生活和情感问题引起的焦虑，又想解决生活和情感的问题。这还是比较理想的情况，就有很多朋友一心只想着消除自己的身心症状和负面情绪，持续的忽视导致负面情绪的生活或情感问题。

还有就是先后顺序的混淆，比如有一位朋友，他认为当自己注意到别人的时候，别人就会不舒服，而且会有咳嗽、跺脚或其他反应，为此担心自己会注意别人，担心别人会因为自己的注意而不舒服，但就是控制不了自己。作为一个局外人怎么解释这种现象呢？实际上，当别人感到不舒服并且在有了不舒服的反应之后，被他的身心无意识的感应到，就开始注意那个人，然后又听到或看到了那个人的后续反应，然后就做出了错误的归因。这种现象就好比，当自己不知不觉的哼起歌来，就听到别人在哼着和自己一样的歌，就感觉是别人受到了自己的影响，但实际上很可能是那个人先哼起来的，自己的身心无意识的感应到，然后就跟着哼了起来，然后自己才听到那个人哼着和自己一样的歌。

再比如有强迫症的朋友会认为是症状在使自己难受，然后把症状作为疾病或病因去消除，但越对抗就越严重。实际上是先有的不舒服，再有的症状，等自己发现了症状才意识到自己在不舒服，然后就解释和归因为症状在使自己难受。难受也就是有了担心、害怕、难过或生气的负面情绪和身心症状，往往就是因为自动化、无意识的做出不良的解释、归因、推理和设想。难受



的原因也可能是情感压抑、欲求不满、内心矛盾或身体不适。

受到认知局限、混淆和趋利避害的生物本能的影响，为了避免身心的痛苦，个体会进行一些不良的解释和归因，并且进行灾难化、恐怖性的推理和设想，而认知加工的过程往往是自动化和无意识的，主要受到个体的知识、经验和观念的影响，并且还会形成特定的思维习惯，从而引发情绪困扰和身心症状，有的人一辈子都生活在不良的观念和思维模式里而不自知，又因为不良的推理和设想，后续的行为做法也是无效甚至适得其反的。这就需要心理咨询师帮助当事人觉察自己的知识、经验、观念、思维和行为模式在如何在引发自己的负面情绪和症状，并且认识到自己的哪些行为不仅不利于解决问题，还在维持和加重着问题。再经由新的学习和实践建立适宜的经验、观念、思维和行为习惯。

## **7.脱离现实的主观臆想**

现实感缺失的人主要有两类，一类是小朋友，他们看动画片的时候就以为自己看到的是真的，在玩游戏的时候就以为自己是游戏里的角色；另一类是有心理问题的朋友，他们会把自己想象出来的当成事实。最严重的是精神分裂症患者，他们在某些时候会完全感受不到现实，沉浸在自己的妄想里，以为自己想象出来的都是真的，比如自己被很多人爱慕，或有人在监视、迫害自己，或自己承担着拯救人类、保卫地球的责任，再或自己可以用意念控制他人。有些比较严重的神经症患者也会

出现精神分裂的症状，但他们在清醒的时候也知道自己想象的都是假的，自己的担心是没有必要的，并且有改变的需求。

焦虑、疑病、恐惧、强迫等神经症的担心、害怕往往是脱离现实情境和不符合客观事实的，是在回避生活、现实感缺失的情况下进行了错误的解释、归因、评价、推理和联想，并且相信了自己的主观臆想，有时候也能知道自己的担心、害怕是没有必要的，但是控制不了自己。对主观臆想的认同程度是和现实感成反比的，现实感越弱认同程度越高，现实感越强就越清醒，对主观臆想的认同程度也就越低。陷入主观臆想的时候就好比是在做梦，人是不清醒的，也就会把梦境当成事实。

有些朋友会控制自己不去想、不去担心和害怕，刚开始还能控制的住，但后来就会发现越控制越失控，控制并不能解决问题，还会使问题更严重。有心理问题的朋友和外界的互动是有隔阂的，他们看起来在做事情、与人交往和交流，但实际上他们就像是在演戏，他们的身心并未真正的参与，而是沉浸在自己的想象、担心和害怕里，所以他们的理解力、表达力才会变差，听不懂别人说了什么，也表达不清楚自己。他们只是在靠思维和意志力做事情和与人交流，缺乏感受性，可实际上思维和意志的能力是远远不够的，在生活中更多是要靠感受。

在心理咨询的过程中，我会密切关注当事人是在用思维与我交流，还是在用身心感受与我交流。如果当事人总是在讲述问题，或总是在向我提问，多半就还是在思维层面，我也能很

明显的感受到他没听见或听懂我的话，也没有感受到我。我就会引导他回到当下，用耳朵听我的声音，理解我的话，用身体感受我的感受，慢慢脱离自我封闭的状态，敞开他自己，与我产生真正的交流，这本身就是疗愈。随着当事人现实感和感受性的增强，就会慢慢脱离自我封闭和主观臆想的噩梦状态。

有心理问题的朋友到处找方法治疗自己，但就是回避关系和感受，与他人的交流也是无效的，所以我经常在网上看他们一起自说自话，谁也看不见和看不懂谁，他们也都在希望自己被看见和看懂，但他们想要的还是方法，而非真诚的交流。这种感觉是非常无力的，因为他们要找的方法只会使他们陷的更深，试想，想象出一个问题然后找方法解决，会怎样？所以我通常只是看着，插不上什么话，也没兴趣陪他们自言自语。

很多人的孤独感也是这么产生的，看起来有很多朋友，也经常和别人在一起合作、玩耍或交流，但实际上就是在伪装和表演而已，身心感受并未真正的参与进去，反而会感觉越来越疲惫，慢慢就会回避人群，因为交朋友并不能减轻他们的孤独感。我在心理咨询的过程中特别注重感受性，要让当事人产生被听见和被听懂的感觉，也要让当事人听见和听懂我，当事人也会逐渐的在生活中能够听见和听懂其他人，与他人产生真正的身心感受性的互动与交流，自己的孤独感就会逐步减退。



## 8.回避问题的恶性循环

一开始是回避社交、学习或工作中的困难和挫败，或回避他人对自己的拒绝、否定、指责、嘲笑和疏远，进而回避自己的负面情绪和症状，越回避越严重，陷入回避问题的恶性循环，成为焦虑、恐惧、抑郁或强迫的神经症患者。所谓的正常人在遇到困难、挫败或被他人拒绝、否定、嘲笑、疏远的时候也会有负面情绪和躯体症状，也会对生活有影响，不同的是他们并没有去消除负面情绪和症状，而是积极、主动的解决现实中存在的问题。

真正导致神经症患者无法正常生活的，是回避问题的恶性循环，把所有的时间和精力都用来消除负面情绪和症状，努力的回避犯错、失败、生病和被他人拒绝、否定、指责、嘲笑、疏远的可能性，忽视现实生活中的问题，导致问题越积越多，负面情绪和症状越来越严重，继续回避问题和痛苦，持续的恶性循环。

想要打破这个回避问题的恶性循环，就要像正常人那样，接纳犯错、失败、生病和被他人拒绝、否定、指责、嘲笑、疏远的可能性，接纳负面情绪和躯体症状，积极、主动的面对和解决现实生活中的问题，提升自己的能力感和自信心，建立控制感和安全感，培养独立和自主性，启动自我成长和完善的良性循环。

首先是合理的归因，自己为什么会犯错、失败或生病？神经症患者往往会归因为负面情绪和症状对自己造成的影响，使自己无法集中精力做事情，导致犯错、失败或生病。事实上很可能是自己做事情不够脚踏实地和用心，眼高手低、急于求成，才会

犯错或失败，平时不注意保养和锻炼身体，才会有身体不适。

别人为什么会拒绝、否定、指责、嘲笑或疏远自己？神经症患者往往会归因是负面情绪和症状导致他人看不起自己，并且担心别人会看出自己有负面情绪和症状，从而在与人交往的时候回避、掩饰或伪装。事实上很可能是自己过于自我中心，只关注自己，忽视他人，没有理解他人的意思，也没有感受到他人的情感和需求，只是靠自己想当然和自以为是，别人感受不到自己的真心，反而经常感受到自己的回避和伪装，自然就讨厌自己。

基于合理的归因，采取有效的行为做事情和与人交往。在做事情的时候，接纳犯错、失败和生病的可能性，接纳负面情绪和躯体症状，脚踏实地的、用心的做事情，积极、主动的面对和解决生活中的问题，提升自己的能力感和自信心，恢复对生活的控制 and 安全感。在与人交往的时候，主动的尊重、理解、接纳和欣赏他人，在亲密关系中，直接表达自己的情感和需求，减少讲道理和指责，以身作则影响他人，促进良好的人际关系与对话。

## 9.再谈回避的恶性循环

首先是整体的大循环，因为回避生活中的失败和痛苦，而脱离现实，活在过去和未来，为过去自卑，为未来焦虑，陷入回避的恶性循环，越回避越自卑，越自卑越焦虑，越焦虑越回避，越回避越失败，问题持续的泛化，负面情绪和症状越来越严重。

其次是回避的小循环，主要包括两种：在生活中，对他人和

社交场合的回避和控制会使人际关系越来越差，在学习或工作中的回避和控制会使自己越来越失败；在自己心里，对思维、负面情绪和心身症状的回避和控制会使自己的心身越来越失控。

比如有一位男性朋友，担心自己会失控、发疯，担心老婆会出轨，担心母亲病情加重。他是在回避的恶性循环里，恶性循环里的问题都是无解的，要么在为过去自责，要么就是在为未来担忧，在回避和控制自己想象出来的敌人，或与之对抗，主要是他回避和脱离了现实，才会陷入这个恶性循环。他之所以会回避和脱离现实，主要原因有：老婆对他的性能力不满意，自己的工作收入低，在生活中不会为人处世。引导他回归生活，面对现实问题，认识问题的原理和成因，建立解决方案，脚踏实地、循序渐进的解决问题。经过讨论，问题的原理和成因是：在与老婆做爱时总是担心自己早泄，特别紧张，又因为紧张早泄；现在的工作收入低，想创业又担心失败；在过去没有学会为人处世。引导他尝试做出改变：在与老婆做爱时放松和平静自己；采取实际行动去创业，以提高自己的收入；虚心向别人学说话、学做事，慢慢的提高自己。引导他重视小改变，脚踏实地、循序渐进的一步一步的来，小的改变的积累可以带来大的改变。如果总想着一蹴而就，就会担心犯错、失败，从而不敢开始，就只能继续活在想象当中，回避和脱离现实，继续呆在回避和控制的恶性循环里。

首先要学会自我觉察，看清自己，是怎样的观念引发了怎样的思维内容和情绪感受，又引发了怎样的态度和行为做法，造成



了怎样的实际后果。自我觉察的能力可以通过练习提高：观察和记录自己的想法；归纳出自己解释、归因、评价、推理和设想的依据和模式，即核心信念与思维方式；观察和记录自己的想法引发了怎样的情绪、身体、态度和行为反应；观察和记录自己的态度和行为方式。其次是以人为镜，个体为了回避痛苦，会自欺欺人，经常会找理由自我欺骗，以图一时的舒服，每个人也都有认知的局限性，所以需要以人为镜，通过别人来认识自己，而生活中的很多人又总是忽视、拒绝、否定、指责和嘲笑自己，所以最好寻求专业心理咨询服务人员的协助。在心理咨询的过程中，我会持续引导当事人觉察和认识自己，认识自己是改变的基础。

## **10.心理问题即情感问题**

因为过去的生活经验和观念，始终无法相信他人，总是担心他人会看不起或讨厌自己，回避和戒备他人，导致他人始终无法感受到自己的真心，无法与自己建立信任关系和感情基础，关系就只靠一些外在的条件维系着，如外貌、能力或价值，也会引发其他的焦虑，如担心自己做错事、说错话，或担心自己生病、发疯，或担心自己得罪他人，在关系里就总是回避或讨好他人，也会依赖和控制他人，还会在内心里萌生出对他人的排斥，然后无意识的寻找理由挑剔他人，如性格不合、观念冲突或生活习惯不同，甚至谴责他人的道德或人品，最终导致关系破裂，悲剧再次上演，并成为新的生活经验，巩固原有观念，继续恶性循环。很

多心理问题，如焦虑、恐惧、疑病或强迫，说到底都是人际关系和情感的问题。就是担心自己会出什么问题，会被他人看不起和讨厌，会得不到或失去爱，而这些都是过去的亲密关系经验。

比如有一位男性朋友，他总是担心自己会性无能，担心自己会被看不起。他的推理是：如果自己性无能，女朋友就会嫌弃和离开自己。为此反复的求证和检查，形成疑病和强迫症状。实际上是，在他现在的恋爱关系里，自己并不信任女朋友，总是担心她会嫌弃和离开自己，而自己也并不爱她，无意识的在找理由嫌弃她，想找机会离开她。而他的女朋友同样如此，担心他会看不起和讨厌自己，也在找理由挑剔他。他们现在的关系就靠一些外在的条件维系着，所以他才总会担心自己性无能和被看不起。

还有一位朋友，外表非常理性，在人际交往中很有礼貌，却有担心被他人伤害的恐惧症状，这实际上是他为了维持表面的和谐而刻意压抑自己的愤怒和攻击性，时间长了后，外表越来越理性和冷漠，内心却越来越狂热和失控，这种攻击性没有直接表达出去，而是换了一种方式，就是担心别人伤害自己，这实际上是在担心自己攻击之后被报复，恐惧也是在压抑自己的攻击性。

如何改变这个关系模式呢？首先要改变自己的观念和思维方式，有一个基本的推理：如果自己犯错、失败或生病，他人就会看不起和讨厌自己，所以自己不能有任何问题，必须要完美无缺，一旦有缺点或不足被他人发现，他人就一定会嫌弃自己。这个观念是非常不合理的，绝对化和以偏概全，这个推理的结果只

会发生在没有信任和感情基础的关系里，他人就只看重自己的外在条件，如果自己的条件不满足他人的要求，他人就会嫌弃和离开自己，在有信任和感情基础的关系里，这种情况不会发生。如果没有信任和感情基础，即使自己无限接近完美，他人也总能找到理由挑剔自己，就像是在鸡蛋里挑骨头，如果有信任和感情基础，即使自己有一些缺点和不足，他人也会一如既往的欣赏和喜爱自己，这就好比情人眼里出西施，某些缺点也被看作优点。

可以在亲密关系里试着相信他人，放下自己的戒备，与他人坦诚相见，表达自己内心里最真实的感受和需求，减少讲道理和指责，减少回避和控制，也引导他人表达最真实的自己，并且积极的倾听、理解和接纳他人，慢慢的与他人建立信任关系和感情基础。在具有了信任关系和感情基础之后，即使自己犯错、失败或生病，他人也不会嫌弃自己，同样你也不会因为这些因素而嫌弃他人，因为你们是有信任关系和感情基础的，关系不会因为这些外在的因素就破裂，彼此的坦诚和暴露，只会让你们的关系更加牢固。慢慢的建立新的亲密关系经验，改变一些固有的会破坏关系的观念，在这之后，人生就不再是悲剧，幸福就会慢慢降临。

## **11.信任危机与心理问题**

不相信自己、也不相信他人，是很多心理问题的根源，也就是关系问题--和自己或他人的关系。一个人的关系模式是在过去的生活经历中形成的，如果在过去的关系经验中，更多的



是忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑和疏远，就很难相信自己和他人，不相信自己有能力被他人喜欢，也不相信他人会喜欢自己，还会担心自己无力自保和被他人伤害，也就会形成消极的信念和思维方式，以及回避、控制的行为模式，引发焦虑、疑病、恐惧、强迫、抑郁等负面情绪和症状。如果在过去的关系经验中，更多的是关注、接纳、肯定、欣赏与亲近，也就更容易相信自己或他人，相信自己有能力被人喜欢，也相信他人会喜欢自己，相信自己有能力自我保护和别人不会伤害自己。

说到这里，有的朋友就会问，别人就一定会喜欢自己并且不会伤害自己吗？我就是因为以前太相信别人，才会变成今天这样。这涉及到社会环境和社交技巧的问题，从古到今都存在损人利己或者损人不利己的人，我们首先要学会鉴别和筛选关系对象，要确认对方有最基本的做人底线，愿意与人为善，也不会为了满足自己的私欲而侵害他人的利益，并且还要懂得合作、分享与感恩，这要有一个长期认识和了解的过程，路遥知马力、日久见人心。在选择了合适的关系对象之后，就要与他人建立和维持关系，首先要认识和了解他人，知道他人的需求与厌恶，满足他人的需求，少做会让他人厌恶的事情，以上这些是付出，也需要主动、直接的表达自己的需求和厌恶，让他人认识和了解自己，懂得合作、分享与感恩的他人，也会愿意满足自己的需求，避免做让自己感到厌恶的事情，这样关系就可以长久的维持下去，就会慢慢的产生信任、亲密和安全感。

有心理问题的朋友，在生活中往往很难与他人建立信任和稳定的关系，很难相信自己有能力保护好自己不被伤害，而心理咨询最主要的一项工作就是通过外部关系新的经验来改变当事人的内部关系，进而改变当事人的外部关系。建立互相信任的关系是一切治疗的基础，即使是生理疾病的治疗如果是以信任关系为基础疗效也会高很多。通过心理咨询师对当事人持续的关注、倾听、理解、接纳、肯定与欣赏，为当事人建立新的关系经验取代原有的痛苦体验，进而改变当事人对自己和他人的信念，在心理咨询的过程中，心理咨询师引导当事人持续的表达自己，在被积极关注、倾听、理解、接纳、肯定和欣赏的同时，也在学会这些可以建立与维持信任关系的策略方法。还会就生活中的具体关系问题进行讨论，分析问题的存在原理和成因，学会鉴别和筛选关系对象，学会建立与维持信任关系。

## 12.内外部关系与对话

会导致社交或心理问题的交流方式有超理智、讲道理、指责和打岔，在与人交往或与自己相处的时候，忽视他人或自己情感需求，评论是非、对错、好坏，指责他人或责备自己，回避情感和实际问题，会引发人际关系的矛盾和自己内部的心理冲突。

这些交流的方式是要证明自己的是对的、好的，是在迎合某些规则 and 标准，自己是代表正义、道德和良善，所以必须要有明确的是非观，错了就一定要改，这样才会觉的安全。再往深处是

为了满足自己的需求，只要自己是对的，就会被认同，自己的需求就会得到满足，如果对方忽视、拒绝和否定自己，那就是他的错，应该接受正义和道德的谴责与制裁。要让别人奉行这一些规则和标准，首先自己得遵从，于是也就有了自我苛求和谴责。

这些交流的方式用在自己身上会让自己生不如死，用在别人的身上也会让别人痛苦不堪，而且会躲避、排斥自己，如果不允许别人回避，还会进行道德谴责和制裁，所说的也就是：你这样有错，你不应该有这样的想法、情绪和做法，你应该那样想和那样做，否则你就不是人或没良心。一开始别人还有可能屈从于自己的胁迫，但时间长了之后就会对自己敬而远之或反抗自己。

也就是说用超理智、讲道理、指责和打岔的方式，既不能改变自己，也无法改变别人，反而还会使自己或他人变的更加顽固。我们可以把自己的身体比喻为一个叛逆的少年，他是会本能的回避、排斥和抗拒道理、指责、要求与强迫。强迫症就是自己的意志与身体的对抗。越是强迫他怎么样他偏不怎么样，越是强迫他不怎么样他偏要怎样，也就是说，越控制越失控、越抗拒越严重。

比较有效的交流态度和方式是尊重、理解、接纳、肯定、欣赏与爱，以平等的心看到一切的发生与存在，理解和接纳自己或他人所有的想法、情感、身体与行为反应，发现、肯定与欣赏自己或他人的优点和长处。具体的做法是在人际关系中直接表达自己的想法、情感和需求，减少讲道理、指责和打岔。当他人向自己讲道理、指责自己或总是打岔的时候，看到他的言行态背后的



情感和需求，引导他自己表达自己的想法、情感和期望，并给与尊重、理解、接纳和肯定，但这并不意味着自己就要满足对方所有的需求，自己可以根据自己的实际情况，进行给与或拒绝。

在心理咨询与治疗的过程中，我时常能够感觉到当事人的回避、控制、对抗与依赖，他们在回避自己的问题，在试图控制我或他自己，在与我或他自己对抗，在试图依赖于我，他们封闭在自己的内心世界里，不听、不看也不接受，有时候我说什么他们都听不进去，总是在说：但是……然而……一味的讲道理、指责与回避，这既是他们问题的表现，也是他们问题的根源。我要以身作则的示范给他们看，什么是关注、尊重、理解、接纳、肯定与欣赏。首先是要关注他们所有的想法、情感、需求、态度和言语，尊重他们的回避、控制、抗拒与依赖，不再回应以道理、指责、回避、控制与对抗，而是主动的面对、理解和接纳他们正在展现的一切，积极的发现他们身上的长处和优点，并且直接表达自己的肯定与欣赏，并且直接告诉他们，他们的哪些需求我可以满足，哪些需求得靠他们自己在生活中去寻求表达和满足，然后和他们讨论在生活中表达情感和满足需求的途径与方法。这才是心理咨询与治疗的意义所在，就是通过新的外部关系经验，影响当事人的内部关系，进而影响其在生活中的外部关系与对话。

### **13.关系中的习惯性回避**

主要体现人群是有社交或亲密关系障碍的朋友，因为过去的

关系经验，习惯性的担心、害怕、难过、生气和回避，担心自己会犯错、失败，担心会被他人忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑和疏远，为此也会感到难过和生气，故而回避犯错、失败和被他人忽视和看不起的可能性，回避他人和社交场合，并且还会迎合和讨好他人，又因为焦虑而有意无意的依赖和控制他人，别人在和自己的关系里经常会感觉到自己的忽视、回避、依赖和控制，为此感到不舒服，真的就会回避和疏远自己，就这样重复演绎关系的失衡和破裂，持续增加失败的关系经验，这是个恶性循环。

假如有这么一个人，一开始就各种迎合和讨好你，但当你准备接纳和靠近他的时候，就会感觉到他在有意无意的拒绝、忽视和回避你，并且还会依赖和控制你，对你提出各种各样的期待和要求，你必须怎样、绝对不能怎样，偶尔还会站在道德的制高点上谴责你，强迫你做一些你不愿意做的事情，你也会感到痛苦并拒绝、回避和疏远他，他又会因为你的拒绝、回避和疏远而感觉到被你伤害、欺骗和背叛，从而憎恨你，各种谴责和制裁你。

有一位女性朋友，在公司里依赖自己的合作伙伴，但又总是感觉被他控制和欺压，在家里控制自己的老公，但又感觉老公没有责任心，为此不满和痛苦，试图逃离现在的关系，但又割舍不下，这实际上是她自己的关系模式，依赖和控制的恶性循环。

这种情况也会发生在心理咨询的过程中，当事人一开始就在迎合和讨好我，但当我们的距离越来越远的时候，当事人就会有有意无意的表现出各种怀疑、戒备、回避、依赖和控制，对我提出

各种各样的期待和要求，甚至会从道德的角度绑架我，如果我再向当事人生活中的人一样回馈以回避或控制，就会再一次成为当事人的失败经验，所以我要在关系里，不论当事人表现出何种依赖和控制，一如既往的尊重、理解与接纳，为当事人创造新的关系经验，当事人在咨询关系里所学到的关系态度和技巧，就会延伸到生活中的社交和亲密关系里，从而建立成功的关系经验。

在心理咨询中，建立和维持稳定的信任关系，这本身就是一种治疗方法，当事人“莫名其妙”的焦虑和症状，大都起因于过去的关系经验，在关系中经验性的感到担心和害怕，总是感觉这个世界是不安全的，随时都会有危险发生，担心的内容是多种多样的，如担心自己犯错、失败、生病和痛苦，担心被他人忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑和疏远，努力的回避、控制风险和情感，从而忘记了自己真正想要的是什么，导致生理和心理缺失越来越严重，越来越渴望证明和满足自己，就会变的异常急切和偏执，也就容易陷入与症状对抗的恶性循环里不能自拔。如果我看到一个人在与症状纠缠不休，我就知道，他需要被看见，需要证明自己，需要表达自己的情感和满足自己的需求，只不过他在现实里一次次的失败，无法实现自己，只能转而在与症状的对抗中找到自己的存在感，偶尔能控制住症状还会产生成就感，但这是一条不归路，就像吸毒上瘾一样，症状会越来越严重。在我看来，大部分心理问题的根源都是关系问题，包括担心自己会犯错和失败，也是在担心在自己犯错和失败之后会被别人看不起。



而这些都是当事人过去的关系经验，在当事人的经验和观念里，犯错、失败、生病和痛苦都是不被允许的，也都会被他人拒绝、否定、指责和疏远，但犯错、失败、生病和痛苦又都是无法避免的，只要是做事情就会有犯错和失败的可能性，除非什么也不做；只要是活着就有生病的可能性，除非现在就去死；只要是交朋友就会有被他人忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑和疏远的可能性，除非是不交朋友。地球很危险，而又无处可逃。

新的关系经验，就是要让当事人感受到犯错、失败、生病和痛苦是被尊重、理解和接纳的，真爱不是靠成功、健康等外在条件维系的，靠的是真诚拥抱彼此的缺点和不足，并帮助对方完善自己。这也是很多朋友自己看了很多心理学的书，学了很多的理论和方法，甚至考到了心理咨询师的证书，但还是无法改变自己的原因---缺乏新的关系和关系经验，只要一回到现实生活中和他人产生接触，就会习惯性的感到的担心、害怕、难过、生气和回避。也有的朋友说，心理咨询没用，只能靠自己，其实是停留在理论方法的理性思辨层面，还没有触及到关系和情感问题。

## **14.关系中的选择和承诺**

对于心智不够成熟的人，做选择是一件比较困难的事情，因为他/她无法为自己的选择承担责任。即便是做出了选择，也往往不能在现实中兑现自己的承诺，就等同于儿戏。当我们面临两个选择的时候，往往选了一个就要去实现它，并且要承担放弃另一

个的后果，因为很多选择是难以两全其美的。以绝大部分未成年人来说，在和父母的关系里通常是被动接受或拒绝的，没有付出和交换，也就只会获取，不懂付出与合作，同时未成年人也不需要承担责任。所以法律规定未成年人不能承担民事责任，需要有监护人代为承担和实施。而有些成年人，心智也是不成熟的，依然无法承担责任和兑现承诺，倾向于否认和回避，也就是装憨卖傻，说话、做事都模棱两可，等同于儿戏，为人处世不可靠。和心智不成熟的人交往，也就是玩一玩，当不得真。

作为一个成年人或想要成熟起来的人，首先要促进自己心智的发展，主动做出选择和承担责任，面对和解决现实生活中的实际问题，为自己说过的话、做过的事情负责，逐步提升自己的能力感、自信心、勇气和担当。在与人建立关系的时候，也要选择那些心智成熟的人，因为心智成熟的人才会懂得付出和交互，可以与自己建立合作共赢的关系，也能为他/她自己说过的话、做过的事情负责，不会耍赖和回避，为人处事稳定而可靠。

## **15.如何才能被他人喜欢**

每个人都想要被他人认可和喜欢，因为只有这样才能满足自己的身心需求。有的人嘴上说着不在乎别人的感受，可想的和做的全都是在讨好他人或避免被他人讨厌。也有的人总是在为别人着想，可实际上也是为了让别人喜欢自己，然后方便满足自己的身心需求。有的人指责他人：我为你做了这么多，而你却从来不

为我考虑。这其实是在自己的付出没有得到自己认为的应有的回报之后，内心失去了失衡和感到愤怒，进而攻击和指责他人。

想要被他人认可和喜欢，这并不是问题，是每个正常人的基本需求，认为不应该这样的才是问题。可能会有问题的是满足需求的策略和方法。有的朋友为了让别人认可和喜欢自己，一味的迎合和讨好他人，不仅自己越来越压抑，也把别人惯得越来越贪婪和需索无度，等什么时候自己不想再付出了，对方就会对自己产生怨恨和敌意。而且别人因为太容易得到也不会珍惜和看重自己，反而不会认可和喜欢自己，人只会在意自己得不到的。就好比在恋爱关系里，如果自己一味的付出，对方反而会看不起自己，最终会离开自己，去追求有可能得到但不会轻易得到的。

要想被他人认可和喜欢，首先是要节制自己的欲望，有需求没错，甚至贪婪也没错，但都要有所节制，因为当自己的需求或欲望过强的时候，恐惧也会跟着变强，越想要得到就越害怕得不到或失去，也就会越焦虑，并且还会引发回避的恶性循环，回避被他人忽视、拒绝、否定、嘲笑和疏远的可能性，回避焦虑和躯体不适的可能性，从而越来越孤僻、不合群，越来越自卑和胆怯。

其次是要节制他人的欲望，既不是要全部给与，也不是要全部拒绝，而是把握给予或拒绝的时机和频率，要给他人造成的感觉是：他能够给我，但我需要先满足他的需求，他高兴了才会满足我。那么他人就会更加关注和亲近自己，也会更愿意满足自己的需求。之后，但凡你有需求，他人就会迫不及待的来迎合和满



足你。这就像恋爱关系里的欲擒故纵，先给对方一点甜头，然后就拒绝再给与，然后对方就变的无比殷勤，然后再给对方一点甜头，使对方越来越关注和在乎自己，对方也就会被自己套牢。

人类有一个特点，太容易得到的就不会珍惜，人类只会在意有希望得到但就是无法完全拥有的，比如名誉、财富、地位和感情，永远不会完全被满足，就只能继续孜孜以求。再比如贫穷的人想要获得财富，有钱的人想要获得地位，有地位的人想要获得感情，有感情的人想要获得自由，永远都只看自己不足的。也像一个学生，考了全班第一就想考全校第一，考了全校第一又想考全县第一，永无止境。也像古代的大臣，做到了一人之下万人之上就想着当皇帝，做了皇帝还想着长生不死。快乐就是缺失被填补的瞬间，也就是说人类大部分时间都是活在缺失和痛苦里，苦才是人生，有的人想要消除痛苦，殊不知，消除现在的痛苦之后还会有下一个痛苦出现，人们每天忙忙碌碌就是在回避痛苦，幻想着获得永久的幸福。懂得了这些也并不能放下，放下也是一种欲望，在得到之后自然就能放下，然后继续追求下一个。这就是人性，谈不上对错，我们是基于对人性的理解来谈如何才能被他人喜欢。很多事情不忙着去做，先看清楚，做起来才会更有成效。

## 16.心理康复的个性基础

心理问题也是个性和习惯问题，有一些个性基础在维持和加重着心理问题，如自卑、胆怯、回避和依赖，还有急于求成、自

我中心、推卸责任、眼高手低等，心理问题的康复需要培养出延迟满足、承担责任、积极进取、脚踏实地等个性和习惯基础。

延迟满足：人类与其他动物的根本区别就是延迟满足，有需求不急于满足，而是等待或先付出再收获。就好比饿了之后要先点外卖或做饭，工作一段时间后才能拿工资，长期追求和努力后才能获得情感或物质上的满足。有心理问题的朋友总是在期待即刻满足，不愿意等待或付出。心理咨询中的预约时间就是为了培养当事人的延迟满足，即刻满足是在助长当事人的心理问题。

与人交互：既不是单方面的付出也不是单方面的索取，而是有来有往，才能有长久、稳定的关系。有心理问题的朋友会认为自己是一个弱者或受害者，无力付出，只会向他人索取情感上的关注、照顾、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和喜爱，或物质上的给与，殊不知这样只会让自己越来越无能、自卑和痛苦，懂得付出的人才会有幸福，要想获得爱得先学会爱别人，爱是自己的感觉。心理咨询中的收费就是为了培养当事人的交互性，无条件的满足只会使当事人更加无能和依赖，也是在助长当事人的心理问题。而且付出得是对方需要的，而不是自己一厢情愿，再就是选择合适的对象，要选择比较成熟、懂得付出的人进行交互。

积极进取：每个人都有欲望、追求、理想和目标，普通人大多在追求正确、成功、健康、满足和快乐，有心理问题的人则是在回避犯错、失败、生病和被他人忽视、拒绝、否定、嘲笑、疏远的风险和痛苦，所思所想、所说所做都是为了回避问题，陷入

回避的恶性循环，越回避越失败、自卑，越自卑越焦虑，越焦虑越回避。在心理咨询过程中，我会持续引导当事人觉察自己的心理活动过程和心身反应模式，并引导当事人转变自己的思维、态度和行为方式，从回避、控制和对抗转向面对、接纳与承担。

脚踏实地：做任何事情都需要一个过程，能够脚踏实地、循序渐进的提高和完善自己，才能获得成功和满足。而有心理问题的朋友往往眼高手低、急于求成，越是困难的事情越是希望自己可以一蹴而就，为此经历了大量的挫败。所谓的追求完美，其实就是试图通过捷径来证明和满足自己。症状本身就是当事人创造的快捷方式，没有什么方式能比症状更快的缓解痛苦，就好比上瘾症，有了痛苦就吸烟、喝酒、回避、控制、对抗、思虑、检查或清洗，这样就能快速缓解痛苦，只不过症状会越来越频繁，成为当事人想要消除的新问题。在心理咨询过程中，我会持续的引导当事人面对生活中的实际问题，分析问题的原理和成因，建立解决方案，并引导当事人脚踏实地、循序渐进的去解决问题。

自我觉察：能够觉察自己的观念、思维和行为做法对自己造成的影响，是使自己越来越失败和痛苦，还是使自己越来越成功和幸福，还是能暂时减轻痛苦却会带来更大的问题。在心理咨询过程中，我会引导当事人学会自我觉察，并且引导当事人重建自己的心身反应模式，追求自己想要的，而非回避和消除自己不想要的，面对现实生活和实际问题，循序渐进的解决问题，培养自己的能力感、自信心和安全感，脚踏实地的完善和提高自己。



## 17.面对接纳的生活态度

在说接纳之前要先说说回避和控制，有心理问题和生活困扰的朋友大都是在回避风险和痛苦，控制自己的身心反应或他人的言行态，是一种回避和控制的生活姿态，陷在回避和控制的恶性循环里，越回避越失败、焦虑和回避，越控制越失控、恐惧和控制。我们要做的是接纳风险和痛苦，追求自己想要的--正确、成功和身心健康；名誉、人脉、财富和地位；被他人重视、需要和喜爱。立足于当下，面向未来，脚踏实地的提高和实现自己。

回避的具体表现有回避犯错、失败、生病、失去、痛苦和被他人忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑、疏远的可能性，控制的具体表现有控制自己的想法、情绪、身体反应和控制他人的言语、行为、态度，常见的表述方式是：应该、必须、不能。有两种常见的体现形式：习惯性、自动化的做出灾难性设想，联想到犯错、失败和痛苦，然后在行为上回避，导致事情失败；追求两全齐美，试图控制自己和环境，导致左右为难和进退不能。

面对和接纳的姿态是：做事情就有可能犯错、失败，活着就有可能生病，与人交往就有可能被人忽视、嘲笑和疏远，接纳这些生活中的风险和痛苦，明确自己的期待和需求，多做一些可以表达自己的情感和满足自己的需求的事情，致力于自我实现。

举几个例子来说明回避、控制和面对、接纳的不同。有两位朋友，我们称之为小龙和小华，两个人年纪一般大，在生活中面临着相同或者类似的问题。有一场非常重要的考试，两个人的压

力都比较大，并且焦虑情绪影响了生活和备考，小龙想要消除自己的焦虑情绪和躯体症状，陷入与负面情绪和症状的对抗中，从而无心备考，小华理解和接纳自己的焦虑，带着焦虑情绪和躯体症状积极准备考试，随着准备的越来越充分感觉越来越轻松，考试成绩出来以后，小龙一败涂地，而小华顺利的通过了考试。小龙和小华都要参加一场汇报讲演，都是第一次做汇报，感到比较紧张，小龙试图消除自己的紧张，越不想紧张就越紧张，从而在汇报时语无伦次，小华允许自己紧张，带着紧张做好了汇报讲演的准备，慢慢的、一步一步的完成了汇报，获得了成功经验。小龙和小华都喜欢上一个女孩，小龙担心女孩会拒绝自己从而不敢去表白，小华积极的去追求，主动关心和照顾女孩，并且向女孩做出了表白，女孩答应了小华，两个人成为男女朋友，小龙为此非常懊恼和自责，憎恨自己的无能和怯懦，嫉妒和回避小华。小龙和小华两个人都感到孤独、寂寞，小龙试图消除自己的痛苦感受，并且通过头脑中的幻想回避现实，而小华去找朋友聊天、玩耍，重新获得了充实和愉悦的感觉。总的来说，小龙的生活姿态和策略是回避风险、痛苦和控制自己，而小华的生活姿态、策略是面对和接纳风险与痛苦，并且积极主动的追求自己想要的。

需要说明的是，回避和控制的恶性循环会使人在生活中越来越失败和落魄，在内心里越来越自卑、焦虑、恐惧和无望，症状也会越来越复杂和抽象，陷得越深就越难以面对和接纳。因此有心理问题的朋友确实要比一般人承受更大的痛苦，而大部分的痛

苦都是自己以前回避和控制的恶果。长期陷在回避和控制的恶性循环里的朋友，也确实会拉下很多的人生功课，缺乏符合现实生活和社交的经验与技巧。但不管已经退化到了什么程度，从现在开始就要尝试去面对和接纳，承担一切的风险和痛苦，不再回避和控制，回归现实生活、感受真实，立足当下、面向未来，看清自己和追求自己想要的，脚踏实地的提高、完善和成就自己。

退化的过程是：回避生活中的风险和痛苦，进而回避负面情绪和身心症状，进而陷入回避和控制的恶性循环里，负面情绪越来越严重，症状越来越复杂和抽象，进而用幻想回避痛苦，越来越脱离现实，也就有了不符合客观情境的身心反应。成长的过程是：理解和接纳负面情绪和身心症状，回归现实生活，承担生活中的风险和痛苦，面对和解决现实问题，累积成功经验，提升自己的能力感、自信心和勇气，建立安全感，活出全新的自己。

心理咨询的主要工作之一，就是协助当事人识别自己的回避和控制，和当事人一起探讨在生活中面对、接纳和承担风险与痛苦的具体做法，协助当事人澄清自己的期望与需求，更有效的致力于自我实现，协助当事人重建自己的信念和思维行为习惯。

担心的背后是期望，担心犯错就是想要正确，担心失败就是想要成功、担心生病就是想要健康、担心失去就是想要留住、担心痛苦就是想要快乐、担心被人忽视就是想要被人看重、担心被人拒绝就是想要被人接纳，担心被人讨厌就是想要被人喜欢，担心和期望的程度也是成正比的。想一想，自己除了回避和风险



痛苦、控制自己和环境，还可以为达成自己的期望做些什么？

## 18.应对心身症状的方法

当出现焦虑、疑病、恐惧、强迫或抑郁症状的时候，首先观察自己的心身反应过程，包括自己的情感、思想、情绪、身体和行为反应。情感主要包括期待、不满和担忧；思想主要包括对既往事情的解释、归因、评价和对未来可能性的推理、设想，很多时候也会浮现出过去的记忆和感受；情绪感受主要包括担心、害怕、难过和生气；身体反应主要包括胸闷气短、头晕脑涨、身体僵硬、不自然、坐立不安、胡思乱想和心烦意乱；行为反应主要包括回避、控制和对抗。在看到自己的心身反应过程之后，成为一个旁观者。可以把自己的头脑比喻成一个人，他在给自己讲故事或者播放电视剧，自己成为一个观众，去看着、听着自己头脑中的画面和声音，而又清楚的知道自己是一个观众，知道自己所看到的和听到的都是子虚乌有。以上是对自我的觉察，如果时间充裕，可以觉察的充分一些，也可以把自己观察到的记录下来，而如果时间有限，可以一看而过，更重要的是后面的做法。

不管自己看到和感受到了什么，也不管自己看的是否清楚和全面，统统允许，允许就是什么也不做，就只是看一看，既不认同、跟随，也不否定、抗拒，以平等、慈悲之心看着一切的发生与变化。然后回到当下，关注自己所处的环境、他人和自己正在做的事情，比如你当下正在看我的文章，你看到了文字的字体、

颜色和大小，理解了我要表达的意思，感受到了我要传达给你的意境和感受，你就接触和感受到了当下自己正在做的事情，而当下你就活在了现实世界里，脱离了自己主观创造的妄念。在任何情境、与任何人交往、做任何事情的时候都可以这样做，接触当下，对当下的现实保持觉知，感受真实，增强现实感、脱离虚妄。

然后在现实里追求自己想要的，目的本位，因为种种心理问题都是由期待无法实现而导致的不满和担忧所引发的，如果自己的期待能够很好的在现实世界里实现，情感也能得以表达，也就不会有那些不满、怨恨、担忧、回避、控制、对抗和心身症状。

## **19.心理调节的理论方法**

各类心理问题的心身反应过程：过去的生活经验，形成现在的情感压抑和需求不满，以及核心信念和思维、行为方式，在具体的情境，产生相应的自动化思维，如解释、归因、评价、推理和联想，引发相应的情绪感受和身体反应，引发相应的态度和行为做法，与自己内部或外部环境交互，如做事情、与人交往，获得自己内部或外部环境的反馈，成为生活经验，无限的循环。

无法回避、控制和可以做出改变的环节：自动化思维的具体内容、情绪感受、身体反应、环境反馈等环节是无法被直接回避和控制的，可以改变的环节有核心观念、思维方式、对自动化思维的认同程度、态度、做法、与自己和环境互动的方式，改变这些环节可以带动整个心身反应模式的改变，启动良性的循环。

心理问题的演变过程：刚开始是在社交、情感、学习或工作中遇到了实际的困扰，长期无法面对和解决，感到痛苦，转而消除痛苦和危险，进入回避和控制的恶性循环，越回避越焦虑、越控制越失控、越否认越严重。回避过多会表现为焦虑、疑病或恐惧症状，控制过多会表现为强迫症状，更多的逃避则会表现为抑郁症状，更彻底的逃避会表现为自残、自杀或精神分裂症状。

心理问题像心灵感冒：就像感冒了会出现流鼻涕、鼻塞、头疼、发烧等症状一样，心身在遇到压力或丧失的时候也会有躯体症状，如胸闷气短、头晕脑胀、身体僵硬、局部或整体不适、困倦、胡思乱想、反复思虑或检查，就有很多朋友把这些症状当成疾病或病因去回避和控制，持续的忽视现实压力和情感问题。

趋利避害的生物本能：动物的自我保护模式是逃避、战斗或装死，人和其他动物一样趋利避害，不同的是人的很多危险是自己想象出来的，是脱离现实客观情境的，多数时候是在与自己想象的敌人战斗，或回避，或装死，人的装死可以表现为装可怜和装无辜，以道德绑架他人，迫使他人看重、保护和照顾自己。

引发、维持和加重心理问题的因素：过去不良的生活经验和观念；情感压抑和需求不满；自动化思维和无意识认同；逃避生活、脱离现实，现实感缺失；负向的思维方式；趋利避害的生物本能，和回避、控制的恶性循环；消极的做事与被动的社交。

### (1) 自我觉察和活在当下

觉察和出离自动化思维：观察自己头脑中的想法，和由想法



引发的情绪、身体和行为反应，成为观众，看着自己的心身反应过程，不做任何干预，只需要看着和接纳，然后出离，就像是在看小说、听广播、看电视或者听故事儿，减少对想法的认同。

活在当下、感受真实，增强现实感：回避生活、脱离现实会导致现实感缺失，也就更容易认同头脑中的自动化思维，而且对现实问题的忽视和回避，也会给自己积攒更多的问题，越来越无法面对和解决。要慢慢的回归生活，感受真实，增强现实感，面对和解决生活中的具体问题，提升能力感、自信心和安全感。

自我觉察或活在当下，需经 5~20 周的引导和练习。需要的引导次数和练习时长，与迷失自我、脱离当下的程度成正比。

## (2) 改变观念和思维、行为习惯

改变核心信念和思维方式：主要有对自己、他人、事情和环境的信念，及相应的解释、归因、评价、推理和设想的方式。要根据每个人具体的生活经验、核心信念和思维方式进行调整。

采用正向的思维方式思考问题：想要怎么样，而非不想要怎么样或者想不怎么样，比如想要身心健康，而非不想要生病或者想不生病，然后思考内容围绕如何满足自己的需求，而非回避风险和痛苦，比如想要身体健康，要合理饮食、经常锻炼身体。

改变态度和做法，打破回避和控制的恶性循环：基于正向的思维方式，采取积极、有效的行为满足自己的需求。而回避、控制和对抗只会让自己越来越失败和痛苦，是回避的恶性循环。要根据每个人的具体情况，识别出回避、控制和对抗的具体方式和

做法，并设计出在具体的情境面对、接纳和承担的具体做法。

改变信念和思维、行为习惯，需要经过 5~20 周的引导和练习。需要的引导次数和练习时长，与习惯不良的程度成正比。

### (3) 面对和解决现实生活问题

采用真诚的语言与人交流、表达情感：在亲密关系直接表达自己的感受和需求，而非讲道理和指责，引导对方直接表达自己的感受和需求，并给与积极的倾听、理解和接纳，而非打岔。也要根据每个人在人际和亲密关系中遇到的具体问题进行讨论。

采用有效的行为满足自己的需求：针对具体的需求，如想要被他人关注、理解、尊重、接纳、肯定、欣赏和喜爱，或者想要获得荣誉或物质上的满足，觉察和尝试突破限制自己的固有规则 and 标准，采取恰当的语言表达和有效的行为满足自己的需求。要根据现实生活环境和自己的实践能力设计出具体的操作方法。

在生活中具体的问题，需要经过 1~10 周的引导和练习。需要的引导次数和练习时长与社交、学/事业困扰的程度成正比。

觉察自己的心身反应模式，脱离自动化反应和恶性循环，采用正向的思维方式，采取有效的语言和积极的行为表达自己的情感和满足自己的需求，获取新的环境反馈，建立新的生活经验和核心观念，养成新的思维和行为习惯，启动良性循环。我们并没有去刻意的消除问题，但在自己成长的过程中问题就在减退。

整个心理调节的过程，需要经过 5~20 周的引导和练习。需要的引导次数和练习时长与以上各种因素困扰的程度成正比。

远程心理咨询与治疗事宜：一般情况下每周 1 次，每次 50 分钟。采用 QQ 或者微信语音通话、文字或者打电话的方式。需要提前付费并预约具体时间，按疗程付费的可以固定时间点。社交、学习、工作、恋爱、婚姻、家庭、亲子教育等一般心理问题 1~5 次。急性或广泛性焦虑、社交或特定对象恐惧、行为或思维强迫、疑病、抑郁等神经症性心理问题，环境适应不良、躯体症状、睡眠问题，自卑、胆怯、回避、依赖等成长性问题 5~20 次。

## 20.心理咨询的基本过程

由当事人阐述自己心理问题的表现形式、持续时间、主观感受痛苦程度和对生活的影响，由我初步评估当事人心理问题的性质、严重程度和所需咨询次数、时长，并向当事人说明心理咨询的设置和资费情况。由当事人选择咨询次数并支付咨询费，然后与我约定具体的咨询时间。到咨询时间准时开始，由当事人详细讲述自己的想法、情绪、感受和心身症状，由我引导当事人分析自己问题的存在原理和形成原因，以及引发、维持和加重心理问题的因素，然后结合当事人的实际情况拟定解决方案，由我在心理咨询的过程中带领当事人做一些认知觉察与重建、催眠想象与暗示、行为预演与训练，初步建立成功经验，之后由当事人在生活中实践，进一步感受和体会，累积能力感和自信心。在后续心理咨询中，持续引导当事人觉察和认识自己，调整自己的观念、思维、态度和行为做法，养成新的思维和行为习惯，并且在生活中



循序渐进的提高和完善自己，建立能力感、自信心和安全感。

一般的心理问题，比如社交、学习、工作、恋爱、婚姻、家庭、亲子教育等需要一到五次；持续时间比较短、症状比较轻的焦虑、疑病、恐惧、强迫、抑郁等神经症需要五到十次，比较严重的神经症需要十到二十次。以上问题在约定次数和时长之内至少可以明显改善，回归正常生活。如果有性格缺陷如比较严重的自卑、胆怯、退缩、依赖等则需要更多的次数和更长时间。严重的人格障碍如边缘型、表演型、冲动型、自恋型、偏执型、依赖型、回避型、反社会型等国际公认的治疗时长是两年起步，但除边缘型、偏执型、依赖型和回避型患者有治疗欲望外，其他类型人格障碍患者往往不认为自己有问题，所以通常会障碍一生。

所有的心理问题都能康复，但都需要一个过程，康复不是突然发生的，而是每一次治疗效果的累积，所以往往前几次治疗就能看到效果，效果累积到一定程度就会明显改善和走向康复。

服用药物作为一种辅助治疗手段，一般连续两周才能看到效果，但需要长期服用，一般是两年起步，单纯依靠药物还会形成药物依赖，就需要终身服药，一旦停药就会复发。所以我的建议是，可以服用药物，但更需要进行心理调节，改变自己的观念和思维、情绪、身体、行为反应习惯，才能彻底的康复和不再复发。

## 21.心理问题的蜕变之路

在生活中的遇到压力或挫败，产生失望、不满或怨恨的情绪

感受，对未来感到焦虑，逐步形成负面的思维和行为习惯，回避现实的风险和痛苦，在头脑中制造出一些假问题去解决，以表达负面情感、证明自己和消除焦虑。如焦虑、疑病、强迫症状的担心自己犯错、失败、生病、痛苦和被他人忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑、排斥、侵犯，反复的思虑、检查、求证、确认。这些症状本身就是灵丹妙药，在某些时候可以快速的缓解焦虑，在回避风险和痛苦这一方面，没有什么能比这些方式更为有效，只是症状会变得越来越频繁，越来越影响生活。原因是：在遇到现实问题的时候感到焦虑，并没有通过现实的途径解决问题，而是采用仪式化的症状缓解了自己的焦虑，现实问题依然存在，而且问题越积越多，也就会产生更大的压力和焦虑，也就需要更多的症状去回避风险和痛苦。到了这个时候，当事人就会想要控制自己不去思虑、检查以恢复正常生活，可是不去实施症状就会非常的焦虑，于是就进入与症状对抗或向症状屈服的往复循环模式。

有一个高三的女学生，学习压力很大，又经历了一次考试的失败，从而焦虑、烦躁，晚上睡不好觉，第二天状态不佳，影响了学习，就开始担心自己晚上睡不好觉，想要消除自己的睡眠问题，越担心、越控制越睡不着，感到非常的痛苦，就又开始回忆过去的美好时间，以回避当下的痛苦，又因为回忆的太多而影响了学习，就想要控制自己不去回忆，也是越控制越失控，再加上学习的压力和睡眠不佳，越来越痛苦，回忆的也越来越频繁。

这是个逐步迷失的过程，到了后来就很难再看清自己，对现

实生活中的反馈也都会产生错误的解释和归因。比如有一位男性朋友，他的女朋友越来越疏远他，他解释和归因为自己有心理问题，所以对方才会疏远自己，进而更加想要消除自己的负面情绪和症状。可实际上呢，他的女朋友疏远他是因为感觉他太自我中心，很少关注别人的想法、感受和需求，总是在自以为是和想当然。再比如考试失败，他也归因为自己有心理问题，认为如果没有症状自己肯定能通过考试，可实际上他几乎没有为考试这件事情做什么准备，整体就忙着回避风险、痛苦和与症状对抗。普通人理解不了这种思维和行为方式，就好比饿了就去吃饭，和饥饿感作斗争有什么意义，但当事人会说，负面情绪和症状会影响自己的状态，使自己不想去做饭，甚至不想吃饭，只有先消除饥饿感才能去做饭和吃饭，这和国民党的攘外必先安内如出一辙。如果在现实中问题积攒了太多，的确是很难再去面对的，也有一些当事人认识到了自己是在回避现实，想回归正常生活，可是所要面对的问题和痛苦让人望而却步，只能继续回来和症状对抗。

想要回归生活，首先是要认识自己，看清楚自己的期待、担忧、想法、情绪感受和身体反应，看清自己回避、控制和对抗的思维和行为模式。在没看清楚自己之前先不着急改变什么，因为不管做什么都有可能还是在回避、控制和对抗的恶性循环里。

### **(1) 看清楚自己想要什么**

当事人可能并不知道自己想要的是什么，只知道自己不想要的是什么，思维和行为方式也都是为了回避和消除什么。一般来



说，人们的需求有正确、成功、健康、轻松、快乐、满足和被他人看重、理解、接纳、认可、欣赏、喜爱、需要。人都有情感和需求，这是正常的，没有对错，重要的是如何实现。通过压抑自己的情感和需求来减轻问题的做法也是不可取的。在看清楚自己的需求后，就要采取积极、有效的语言和行为去表达和满足自己的需求。有了期待也就会有担忧和焦虑，而这些焦虑是需要接纳和承担的，需求得以表达和满足后焦虑和症状也都会减退。具体怎么做更有效要结合个人的实际情况，就事论事的具体讨论。

## **(2) 看清自己的思想观念**

自己在遇到事情的时候是怎么想的，依据又是什么。想法包括如何解释、归因、评价、推理和设想，依据主要是对自己、他人和事情发展变化的观念，观念来自于过去的生活经验。也就是因为受到个人生活经验的影响，当事人很难想到不同的解释、归因、评价、推理和设想，正如爱因斯坦所说：你无法用你现在的思维方式解决你现在遇到的问题，因为你现在的问题就是你现在的思维方式造成的。这也就是专业心理咨询师的存在意义，心理咨询师会通过真诚、尊重、理解和接纳的态度，为当事人营造一个温暖、安全的氛围，帮助当事人把自己的内心完整的呈现出来，还可以为当事人提供不同的视角看待自己所遇到的问题。

## **(3) 看清自己的行为做法**

自己的做法是使自己越来越失败和痛苦，还是越来越成功和幸福，还是暂时能回避风险和痛苦却会带来更大的麻烦。其实做

什么并不重要，重要的是为什么而做。有的当事人看起来是在面对和接纳，可还是为了回避风险和消除痛苦，就比如有的当事人听说接纳就能好起来，就问怎么接纳、多久能好起来。如果发现还是为了回避、控制而做，那还不如什么都不做，至少不会再恶化下去，而人体是有自愈能力的，也能慢慢的恢复，就好比一池浑水，只要不再去搅动它，它自己就能慢慢的澄清。最重要的是先慢下来看清楚自己，再去采取有效的行为满足自己的需求。

#### **(4) 通过他人来认识自己**

回避什么都不能回避关系，因为没有他人不同视角的介入自己是很难看清楚自己的。别人是怎么想的、什么感受，自己不去问、别人不说，是猜不出来的，只是在自以为是和想当然。很多当事人就一直活在自己的想当然里，不知道事实是什么，比如有一些当事人，总是认为别人不喜欢自己，是因为自己有一些缺点和不足，或者是因为自己不正常。可实际上，别人不喜欢自己是因为自己眼里根本没有别人，也就是所谓的目中无人，看不见他人的想法、感受和需求，只想着自己要如何比别人强，和谁都要比一比，周围都是自己的敌人，这也是感到焦虑、恐惧的一个很重要的原因。学会与人合作是很重要的，自然界确实是弱肉强食的，但人类之所以会组成社会，就是因为懂得合作共赢。一个人的力量是很有限的，很多事情需要协同合作才能完成。在心理咨询的过程中，没有比较和竞争，有的是为了一个共同的期待和目标一起努力，当事人在这样的关系里首先学会的就是如何与他人

合作共赢，逐步放下自己的比较和对立，以平等之心融入心理咨询关系，同时也更能够尊重、理解和接纳自己和生活中的人。

## **(5) 学会等待和延迟满足**

做任何是事情都需要一个过程，比如感到不舒服，先看清自己的期待、不满和担忧，然后去满足自己的需求，不舒服就会减退和消失，而如果急不可耐的想要消除自己的不舒服，只会陷入回避和控制痛苦的恶性循环里，变的更不舒服。很多事情之所以变的难以或无法解决，就是因为急于求成，就好比跑一百米，一步一步的去跑几十秒就可以完成，但如果要求自己一秒钟或一步就跑完，这就变的难以实现。很多挫败和自卑也是因为期待太高或不切实际。比如高考，有的学生考上大学就很高兴，而有的学生没能考上重点大学就感觉自己很失败，从而痛苦和自卑。这也是把自己的一生寄托在了一件事情上，急于证明和实现自己。

慢下来、退一步、看一看，认识自己，觉察自己的期待、担忧和思维、行为方式，往往就是过高的期待难以实现，导致自己担忧，又有许多自动化的灾难性设想，导致自己焦虑，又回避自己设想出来的灾难和身心的痛苦，试图控制自己的想法、情绪和身体反应，导致情感越来越压抑、身体反应也越来越失控。在看清楚自己之后，就能知道怎么样想和做才能更好的实现自己。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一



的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

## 附录一 心理辅导的基本过程

有想要进行心理辅导的朋友，可以先了解一下心理辅导的基本过程和方法，过程主要分为两个部分：分析心理问题的存在原理和形成原因，确立解决的方向；讨论解决问题的具体方法。

### 第一步 问题表达和心理评估

当事人讲述自己的症状表现，心理咨询师询问其在担心、害怕什么，或者在为什么而感到难过或生气，然后就能知道当事人的期望是什么，比如担心犯错、失败是期望正确和成功，担心被人看不起、嘲笑是期望被人尊重和欣赏，担心生病就是期望身体健康，因为被人忽视、拒绝而感到难过、生气就是期望被人看重和接纳。然后再引导当事人觉察自己的自动化思维，引导当事人看到自己是如何解读自己所遇到的人和事的。引导当事人看到自己为什么要这样解读，是基于怎样的观念，这些观念又是怎么来的。再引导当事人看到自己的解读引发了怎样的情绪、身体、态度和行为反应。情绪反应如担心、害怕、难过或生气，严重的如焦虑、恐惧、抑郁和愤怒。身体反应如心慌、胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀、消化不良、便秘或腹泻、身体发抖、出汗、手足无措、脸红、结巴。态度和行为反应如回避、控制和抗拒。询问当事人是如何看待现在的自己和预测未来的，引导当事人看到自

己现在这样的解读和对未来的预测对自己产生了怎样的影响。

心理问题记录表		
项目	内容	备注
症状表现		
态度做法		
情绪感受		
思想观念		
情感需求		
生活经验		
自我诠释		
设想未来		

心理咨询师可以根据自己的经验进行评估：当事人脱离当下生活和现实客观情境的程度；当事人对自己的想法和观念的认同程度；当事人的情绪和身体反应强度；当事人在行为上回避、隔离、控制和对抗的程度；当事人偏离自己价值方向的程度。非常严重是 10 分，非常轻是 1 分，可以在阶段性的辅导后进行下一次评估，检验心理辅导的效果，帮助当事人看到自己的改变。

心理问题评估表		
项目	状态	程度
脱离当下		

思维认同		
身心症状		
回避策略		
价值偏离		

以上是心理咨询师认识和理解当事人和当事人的心理问题的过程，也是在心理咨询师的引导下，当事人认识和理解自己的过程。这个过程要足够的慢，心理咨询师要足够的有耐心，在很多情况下，当事人急于表达自己的想法和感受，渴望被心理咨询师理解和接纳，心理咨询师要积极的关注、认真的倾听、深刻的理解和无条件接纳，给当事人营造一个安全、舒适的关系和交流氛围，良好的心理咨询关系和交流是改变的基础和前提条件。

## 第二步 引发自我觉察和改变

首先是要慢下来，慢下来才有机会觉察和改变。引导当事人放慢自己的呼吸和语速，关注自己的呼吸和身体感受，感知自己看到的、听到的、触摸到的、闻到的、品尝到的，再引导当事人把注意力放在心理咨询师的声音上，理解心理咨询师所表达的意思，感受心理咨询师的感受，以心理咨询师所能理解的方式表达自己的想法和感受。很多时候，当事人把自己封闭在内心里，或者陷在思维和情绪的泥潭里，对外界缺乏关注，而且习惯性的回避、隔离、控制和抗拒，无法进行有效的交流，所以要先引导当事人回到当下、感受真实，打开自我，以开放的心进行交流。



再引导当事人接纳身体上所有的感受，不回避、不抗拒，观察自己的想法，出离自己的想法，就像在听一个人讲故事，那个人在给自己讲恐怖或灾难的故事儿吓唬自己，看到那纯粹是瞎编的，不符合客观现实情况，就当故事听听，不再认同。心理咨询师还可以引导当事人转变对所遇人事物的具体看法，新的看法会引发新的情绪、身体、态度和行为反应，带动整体上的改变。

再引导当事人认识到：自己过去的回避、控制和对抗的策略和行为做法，不仅没能减轻自己的焦虑，还形成了各种各样的症状，严重的影响了自己的生活，生活范围越来越狭窄，带来了更多的麻烦和痛苦。引导当事人在生活中尝试接纳和承受焦虑。

完整的练习过程：引导当事人在一个安静、安全、舒适的环境里，放下其他的事情，舒服的坐着，闭上眼睛，如果感到不安全睁着眼睛也可以，做缓慢而悠长的深呼吸，深深的吸气、慢慢的吐气，观察和感受自己的一呼一吸，观察和感受自己身体的起伏，观察和感受自己身体上感受，如果哪个部位不舒服，就重点关注哪个部位，不回避、不控制、不对抗，尝试接纳和承受这个不舒服。观察自己头脑中的想法，看到自己的头脑在进行怎样的解释、推理和联想，看到这样的想法引发了自己怎样的情绪、躯体和行为反应，看到自己的头脑对自己身体内部变化和外部环境的刺激进行了怎样的解释、推理和联想。睁开眼睛，回到当下的环境，看一看，看到某件物品，观察它的形状、大小、颜色，这是视觉；听一听，有什么样的声音，这是听觉；触摸一下，有什

么样的感觉，皮肤感受到的环境温度，身体和座椅或地面接触的感觉，手里拿着的物品的质感、重量，这是触觉；鼻子闻到的气味，这是嗅觉；嘴巴品尝到的味道，这是味觉。通过这样的练习帮助自己更好的活在当下，接触环境，感受真实，脱离头脑中的主观臆想。也可以在与他人交谈的时候，关注对方的样貌、身体动作和表情，倾听对方的语言，理解对方的意思和情感，感受对方的感受和需求，用对方能够理解和接纳的方式做出表达。在生活中随时随地的都可以进行对现实环境的感知和对自我的觉察。

活到当下，感受真实；自我觉察和出离想法；接纳和承受焦虑。以上三个方面可以按顺序进行，也可以从对当事人影响最大的方面开始。在阶段性的心理辅导之后进行评估：活在当下和感受真实的程度；自我觉察和出离想法的程度；接纳和承受焦虑的程度。程度最高是 10 分，程度最低是 1 分，让当事人看到自己的改变。可以给当事人布置家庭作业：关注自己的呼吸和身体反应，关注他人和周围的环境，就包括自己眼睛看到的、耳朵听到的、皮肤触摸到的、鼻子闻到的、嘴巴品尝到的，活在当下，感受真实；观察、记录头脑中的想法和这些想法引发的情绪、身体和行为反应，提高自我觉察；在感到焦虑的时候，不逃避、不隔离，不控制、不对抗，接纳和承受焦虑，延迟满足放松需要。

心理康复评估表		
项目	状态	分值

活在当下		
自我觉察		
出离想法		
接纳焦虑		
价值方向		
有效做法		

### 第三步 确立方向和设想未来

引导当事人澄清自己的价值方向，知道自己想要什么，什么对自己是最重要的，把自己的时间和精力用在自我实现上。常见的价值方向有身体健康、学业或事业有成、爱情甜蜜、婚姻幸福和家庭美满。再设定短期的生活目标，做好时间管理，就具体的操作方法进行讨论，在生活中逐步提升能力感、自信心、控制感和安全感，持续的证明自己的存在价值，焦虑自然就会减轻。

往往当事人就是因为在生活中遇到了很多困难、经历了大量挫败，对自己失去了信心，而又不想难受，才会无意识的采取回避、隔离、控制和对抗的策略消除痛苦的。所以重新面对和解决现实生活中的问题，在学习、工作或者社交上建立能力感、自信心、控制感和安全感才是最重要的，也才能获得真正的康复。

引导当事人重新诠释自己和设想未来。消极的诠释和设想会引发消极的情绪、行为和结果，而积极的诠释和设想则会引发积极的情绪、行为和结果，这就像书写自己的人生剧本。将来会怎



样是未知的，自己有怎么样的设想和行为就会有怎样的未来。

在澄清了价值方向、确立了生活目标后，引导当事人从一小步做起，持续累积成功经验，逐步建立能力感和自信心。心理辅导是一个系统的过程，持续的推进当事人的自我提高和完善。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

## 附录二 一些日常的心得体会

心理咨询能帮你做什么？认识和理解自己，知道自己心理问题的存在原理和形成原因；接纳自己，基于对自己和问题的认识和理解，接纳自己和自己的心理问题；改变自己，基于对自己和问题的认识、理解和接纳，改变自己的思想观念和行为做法；恢复健康，基于对自己和问题的认识、理解、接纳和改变，恢复心理健康，融入正常生活，在社交、学习或工作中证明和实现自己。

自我的基本功能：自我觉察，觉察自己的思想、情感、身体和行为反应，知道自己在想什么和做什么，而不是被思维和情绪带着到处跑；把握自己的人生方向，知道自己想要的是什么，知道什么对自己是最重要的，也知道怎么想和怎么做可以达成自己的期望，也就不会迷失方向；协调内外部的关系，在自己内部有矛盾和冲突需要调和，在自己外部也需要考虑现实情境和其他人

的情感需求；寻求满足和快乐，缺失和痛苦随时都在产生，也就好比一顿不吃饿的慌，需要经常性的满足自己并且寻找快乐。

自动化思维和无意识认同：身体内部与外部环境的刺激无处不在，我们的头脑每时每刻都在进行解释、推理和联想，这是无法控制的自动化思维，而有些想法会让我们感到担心、害怕、难过或生气，我们可以改变个别的想法，但要改变所有的想法是不可能实现的，我们可以做的是观察和出离自己的想法，做一个旁观者，就看着自己的想法而不认同，就像是在看戏。并且对自己的身体、他人和现实情境保持觉知，认清什么才是客观事实。

过去、现在与未来：尽管自动化思维太多无从改变，但有几个基本的主旋律是可以改变的，包括对过去事情的解读、对自我的诠释和对未来的设想。有一些经常浮现出来的过去的事情，会让我们感到自责或后悔，而事实可能和我们理解的完全不同，我们可以获取更多的信息，更加合理的看待那些事情。对自我的诠释是基于过去的生活经验，我们会认定自己是一个怎样的人，比如自己是无能和没价值的，而这样的自我诠释会使我们感到自卑和失落，我们可以全面的认识自己，更加客观的诠释自我。我们对未来的设想是基于对自我的诠释，比如自己未来会失败、生病和没有希望，这样的设想会使我们感到担心和沮丧，我们可以更加积极的设想未来，并且用有效的行动创造自己想要的未来。

无效沟通与一致性交流：无效的交流就像是自言自语，没有倾听他人，没有理解他人的意思，也没有感受到他人的情感和需

求，就是自己在想当然和自以为是，自己认为对方是怎么想的和需要什么，就很容易产生误会和矛盾。一致性沟通是基于尊重和接纳，倾听他人的表达，理解他人的意思，感受到他人的情感和需求，如果有疑问还可以向他人求证和确认，然后以他人能够理解和接受的方式做出表达，有效沟通会形成融洽的人际关系。

活在当下：都说要活在当下，那为什么要活在当下？怎么活在当下？活在当下是为了增加对现实的感知，也就能减少头脑中的虚构，而很多担心、害怕、难过和生气的负面情绪和躯体症状都是头脑中的想象引发的。活在当下就是要启动自己的外感官，用眼睛看、用耳朵听、用皮肤触摸、用鼻子闻、用嘴巴品尝，感知自己的身体、他人和外部环境，增强现实和真实感。也包括面对和解决现实生活中的实际问题，提升能力感、建立自信心。

讲故事的人：就像在我们的头脑中住着一个人，他在不停的向我们讲故事儿，故事的内容有期待、要求、评价、指责、假设和恐吓，如果我们相信了他讲的故事儿，我们的情绪、身体反应和行为反应就会跟着他走，很多担心、害怕、难过、生气的负面情绪、躯体症状和行为异常就是这么产生的，我们可以试着和故事拉开距离，就像是在看小说、听广播、看电影或看电视，做一个读者、听众或观众，做一个旁观者或局外人，而非参与者。

陷进流沙的人：有一个人陷进了流沙里，他非常的恐惧，不停的挣扎，可是越挣扎就陷得越深，他也知道自己要平静下来想办法出去，他也尝试过停止挣扎，可是要出去并不是一件容易的



事情，他还在不停的下陷，他非常的焦急和恐惧，只能继续挣扎以试图摆脱危险和恐惧，最后被流沙淹没。有心理问题的人就像陷进流沙的人，不停的挣扎试图摆脱问题，然而越陷越深，后来听说要停止挣扎才能得救，但尝试之后发现还是出不去，就又继续挣扎试图逃脱。要出去是一个过程，需要足够的耐心，在这个过程中要接纳危险和恐惧，明确自己的目标是要出来，然后想办法实现目标，发现和寻求一切可以利用的资源帮助自己出来。

平等心和尊重：有了评判心，也就有了对“好”的期待和对“不好”的排斥。如果把过去的事情解释为不好的，就会难过；把现在的自己评价为不好的，就会自卑；把未来的可能设想为不好的，就会担心。平等的看待过去、现在和未来，平等的看待这世间的一切，尊重一切的发生，也包括尊重一切的负面情绪和症状。

自信心和安全感：没有自信心就没有安全感，也就更容易出现担心、害怕、难过、生气等负面情绪和症状。自信心的基础是能力感，就是自我感觉有能力面对和解决自己会遇到的问题。有了能力感，也就有了自信心、控制感和安全感。提升能力感要脚踏实地的面对和解决生活中的各种问题，包括社交、学习或工作上的问题。很多心理问题的产生，就是因为回避了生活中的实际问题，转而消除负面情绪和症状，从而陷入问题的恶性循环。

越逃避越恐惧：有一个人在黑暗中看到一团黑影，感到很害怕，转身拔腿就跑，然后感觉那个黑影在追自己，他就更加用力的逃跑，越跑越害怕，感觉后面是一只恶狼在追自己，就更加拼

命的逃跑，又感觉是一只猛虎在追自己，更加害怕，更加拼命的逃跑，又感觉是一个魔鬼在追自己，恐惧的浑身发抖，拼尽全身的力气逃窜，最后精疲力竭，实在是跑不动了，就瘫坐在地上等死，直到这个时候才敢回过头去看看到底是什么在追自己，竟发现就是一只可爱的小狗，顿时所有的恐惧烟消云散。很多时候就是如此，我们还没有看清楚自己害怕的是什么，就开始逃避，在逃避的过程中恐惧不断放大，也就有了异于常人的过度反应。

打架的人：我们的头脑中有时候会有矛盾和冲突，就像两个人在打架，哪个能赢就看我们帮谁，然而帮谁都不合适，帮了一个另一个就会有意见，不管谁赢，难受的都是自己。我们可以尝试哪一个都不帮，就看着他们打架，或者扮演一个调停者协调他们之间的关系。或者直接一点，各打五十大板，再各自安抚。

如何改变一个人：很多时候我们试图用讲道理或指责的方式去改变一个人，但往往都是无效的，甚至会起到反效果，对方越来越顽固。对方之所以会那样说或那样做，是在表达自己的情感或满足自己的需求，需要我们去理解和接纳他的情感和需求，然后再给出恰当的建议。如果他能够被我们理解和接纳，并且还有更好的方式可以表达情感和满足需求，那他又何乐而不为呢？

正向思维与负向思维：正向思维是想要什么和想做什么，而负向思维是想摆脱什么和不想做什么，两种思维方式会引发不同的态度和做法，导致不同的结果。具有正向思维的人，清楚自己想要的是什么，所作所为也都是为了满足自己的需求。而具有负

向思维的人，不知道自己想要的是什么，只是在回避和抗拒，避免犯错、失败、痛苦和被人看不起，从而陷入消除问题的死循环。

如何放松自己：放松、愉悦自己的前提是理解和接纳，如果放松、愉悦是为了逃避痛苦，往往起的就是反效果，甚至会陷入恶性循环，越努力越痛苦。特别是一些容易上瘾的放松方式如吸烟、喝酒、打游戏、赌博、反复思虑或检查，尽管当时可以逃避痛苦，但上瘾症状会带来更多的麻烦。基于对痛苦的理解和接纳，可以做一些放松和愉悦自己的事情，采用什么方式就看自己喜欢什么，能够使自己感到满足的方式，都会带来轻松、愉悦的感觉。

建设性的焦虑：每天可以拿出特定的时间，梳理一下自己正在担忧的事情，分析原理和成因，拟定对策，如果想不清楚可以写下来，做好时间安排，在什么时间做什么事情，有条不紊的面对和解决实际问题，有一些暂时无法解决的问题就接纳。这样就可以恢复身心的秩序和控制感，也就可以减少漫无目的焦虑。

靠自己是否可以康复：康复主要就是靠自己，但自己一个人容易迷失方向，人在面临痛苦的时候会无意识的自我欺骗，试图摆脱痛苦，这就会产生很多认知和行为上的问题，容易陷入恶性循环，所以只是靠自己往往会走很多弯路，花费很长的时间和很高的成本。心理咨询的主要作用就是引导改变的方向，帮助自己调整想法和做法，可以更快的走出心理困境，回归正常生活。

吃药是否有效：治疗焦虑、恐惧、强迫、抑郁的药物，主要作用是抑制 5-羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺等物质的回收，从



而改善情绪、减轻症状，但需要长期服药才会起效，停药后也容易复发。也有一些药物可以稳定情绪和镇静安眠。要根本上解决心理问题，还需要改变自己的经验、观念和思维、行为习惯。

我们内心的痛苦：除了自我怀疑和否定，没有什么能够使我们的内心感到痛苦。自己的犯错、失败或生病，他人的忽视、否定或嘲笑，正是引发了我们的自我怀疑和否定，才会痛苦。所谓的自卑其实就是自我怀疑和否定，而自信就是自我信任和肯定。

幻想与现实：我们头脑中会有很多的想法，在回避现实或者现实感缺失的时候，有些想法就能取代现实产生真实的体验，这就像是在自我催眠，单凭头脑中的想象就能产生真实的情绪和躯体反应。那些不符合现实情境的担心、难过、难过、生气的负面情绪和症状就是这么来的。这个时候我们可以回归当下，增强现实感，看清想法的虚假性，用真实的体验取代头脑中的想象。

心理咨询与治疗效果：对于我个人来说，效果好坏的标准只有一个，那就是当事人满不满意，而且每个人所看重的方面不一样，衡量效果的标准也就不一样，这就需要我提供个性化的服务。

标准是自己定义的：是非、对错、好坏和成败的标准都是我们自己定义的，当我们评价为正确、成功时就会感到高兴，当我们评价为错误、失败时就会感到痛苦。比如参加考试，有一位同学的标准是考满分才是成功，否则就是失败，而另一位同学的标准是考六十分就是成功，结果第一位朋友考了九十分依然感觉自己是一个失败者，并为此感到非常痛苦，而另一位朋友考了七十

分就很高兴，因为考到这个分数已经大大的超过了他的标准。有一些朋友就总是给自己设定一些很难达成的标准，经常体验挫败感，然后就叫苦连天，又希望消除痛苦又不肯降低自我标准。

接纳是变好的开始：很多心理问题都是陷入了逃避和抗拒的恶性循环，往往是越逃避就越恐惧，越抗拒就越严重。可是不逃避、不抗拒又很痛苦，都说要接纳，而人有趋利避害的本能，人会本能的逃避和抗拒痛苦。接纳就是要承受痛苦，不逃避、不抗拒，感受自己的情绪和身体反应，并觉察和出离自己的想法。先停止恶性循环，再通过改变自己的想法和做法启动良性循环。

认知融合与外化：认知融合的状态，是缺乏自我认识，不知道自己想了什么，并且在无意识当中认同了自己的想法，并产生各种各样的情绪、身体和行为反应。外化首先是要觉察自己想法和后续反应，并且把自己的想法说出来或写下来，这样就能看清自己的想法，并和自己的想法拉开距离，减少认同，也就能减少脱离客观现实情境的情绪、身体和行为反应，从而减轻症状。

脱离自动化反应：有心理问题的朋友，在一个快速逃避危险和恐惧的过程里，习惯性的担心、害怕、难过或生气，自动化的回避、控制或抗拒，这样来不及觉察和调整自己。所以首先需要慢下来，慢下来才有机会脱离自动化反应。可以先从放慢自己的呼吸、语速和身体动作开始，间接放慢自己的思维、情绪和身体反应，对自己的心身反应过程保持觉知，并做出恰当的反应。

越控制越失控：很多东西是我们无法直接控制的，比如自己

的想法、情绪和身体反应，再比如他人的态度、语言和行为表现，以上这些内容往往是越控制越失控，在控制失败之后，就会体验到更为强烈的失控感，也就会引发更大的焦虑、恐惧、抑郁的情绪和身体反应，这是个恶性循环，有些朋友是越失控就越想去控制，试图通过控制来摆脱失控感、负面情绪和症状，这样只会越来越严重。我们可以做的是：以接纳的态度保持对自己的觉察和对他人的感知，看到自己是怎么想的，又是什么样情绪和身体反应，又是怎么做的，了解他人为什么那样说和那样做，是基于什么样的情感、需求和想法。基于对全局的认识，把握大方向就可以，无需去控制每一个细节，并且尝试因势利导和随机应变。

各种心理问题的思维和行为模式：各种心理问题担心、害怕的内容都差不多，一般就是担心自己会犯错、失败、生病、死亡和被伤害，因担心、害怕的内容和应对方式的不同表现为不同的症状。会形成心理问题的应对方式有回避、控制、对抗和依赖，回避不好的可能性，控制自己的思维、情绪、身体、行为反应或他人想法、态度、做法，与负面情绪和症状对抗，寻求依赖。

证明自己的方式：每个人都想证明自己的能力和价值，绝大部分人都在通过追求成功证明自己，也有少部分人在经历失败或预感到自己会失败之后，转而回避、消除负面情绪和症状，或控制自己的想法、情绪、身体和行为反应，或寻求依赖，然而越回避越恐惧，越控制越失控，越对抗越严重，越依赖越无能，也就更加的焦虑、恐惧和抑郁，从而陷入了心理问题的恶性循环。



人际关系的模式：感觉自己无能，想要依赖他人，也就会迎合、讨好和控制他人，一开始可能会被他人喜欢和满足，但时间长了就会被他人的排斥，从而更加认为自己无能，也就更想依赖他人，也就会更加努力的迎合、讨好和控制他人，时间、地点和配角在变，但是主角和故事情节没变，日复一日的无限循环。

简要的操作方法：以出离的心观看，以平等的心接纳。就只是看着自己的想法、情绪、身体和行为反应，平等的看着这一切的发生。不是不想，不是不难受，不是不回避，不是不控制，也不是不对抗，就只是平等的看着一切的发生，允许和接纳一切的发生。回归当下，不管是回忆过去还是联想未来，不管是有怎样的情绪、身体和行为反应，也不管自己看到、听到、触摸到、闻到和品尝到了什么，所有的一切都是发生在此时此地的当下。

指责和讲道理：受到一些生活经验和观念的影响，有了情感不直接表达，有了需求也不直接提出，而是通过讲道理、指责的方式迫使他人关注和满足自己。这样做可能在当时有效，但时间长了势必会导致他人的反感和排斥。有效的表达方式是：我感到……我需要你……背后的观念可以调整为：表达自己的情感和寻求满足是被允许的，是合理的和正常的，每个人都是如此。

享乐主义的悖论：享乐主义是一种思想流派，它认为追求快乐是使幸福最大化的最佳途径。然而，心理学家维克多·弗兰克写道：幸福是无法追求的，它必须随着某些事情发生，它只是作为个人献身于比自己更大的事业，或作为一个人向其他人降服的副

产品。不断追求快乐和幸福既不令人愉快也不可能产生幸福。因此，幸福的最好方法就是忘记尝试快乐，而让幸福自己发生。

我们的身体就像叛逆的小孩，越控制越失控。有时候我们就像一个严厉的父母，给他讲道理，指责他，要求他怎么想，强迫他有什么情绪和身体反应，逼迫他怎么做，不允许他有自己的想法，不允许他担心、害怕、难过和生气，不允许他有身体上的不舒服，要求他必须要轻松、自在、快乐、平和，要求他必须身体健康。刚开始他还会服从于自己的意志，但不满和怨恨也会越积越深，时间长了他就会反叛，和自己对着干，让他怎么样他偏不怎么样，让他不怎么样他偏要怎样，持续的反向形成，和自己的意志形成内部的对立和冲突，整体就感觉越来越痛苦和失控。

自卑的恶性循环：内心自卑，自我期待和要求过高，也就更加担心自己会犯错、失败、生病或被他人忽视、拒绝、否定、指责、贬低、嘲笑和疏远，也就对危险更加敏感，也就像雷达一样的搜寻各种不好的可能性，做灾难性的推理和联想，也就更加焦虑，也就回避，越回避越自卑，也就更加的想要证明自己。想要打破这个恶性循环，需要我们降低自我期待和要求，活在当下和感受真实，面对和接纳各种不好的可能性，自我肯定和相信。

严重人格障碍的特点：主要的特点是很难与人建立和维持信任关系，非常难以相处，十分多疑、敏感和易激惹，具有很强的依赖或攻击性，更严重的还会反社会，即使做心理咨询与治疗也很难开始或进行下去，多见于特别严重的焦虑、恐惧、强迫或抑

郁症，目前没有有效的治疗方法。尽管感觉非常孤独和痛苦，但大部分患者还能维持正常生活，需要家人长期的陪伴与关怀。

正常人和患者的不同：前者是在面对、接纳和承担，后者是在回避、控制和对抗，模式不一样，前者越努力越幸福，是面对和接纳的良性循环，后者越努力越痛苦，是回避和控制的恶性循环，前者是成长，后者是倒退，有的患者面对和接纳了十几年还是痛苦，因为它们的初衷还是回避、控制和对抗，正常人也会回避、控制和对抗，不过他们的初衷是为了面对、接纳和承担。

规则和标准的奴隶：每个人的心里都有一些规则和标准，应该怎样、不应该怎样，这是在过去的生活经验里形成的，迎合这些规则就会被认同和获得满足，违背这些标准就会被谴责，只不过有些规则和标准已经不再符合现在的生活情境，反而还就会阻碍一个人的生存和发展，成为自己的枷锁，并且也会用来绑架他人。我们可以通过觉察自己的自动化思维归纳出自己的规则，然后重新审视这些标准，看看它们是如何的绝对化和以偏概全。

无法被填满的欲望：每个人的欲望都是无法被满足的，持续的追求，得到了还想要更多，就好像在说：快给我更多...这谈不上对错，人就像漏斗，放进去多少就漏出去多少，得到的同时就在失去，永远填不满，很多人迷失在了自己的欲望里，看不到自己的本心。欲望也会衍生出恐惧，越想得到就越害怕得不到或失去。于是也就有了回避和控制，陷入回避和控制的恶性循环。

变化、转换与包含：这个世界是变化无常的，不以个人的意



志为转移，但是非、对错、好坏、善恶都可以相互转化，并且相互包含。我们无法回避，也控制不了什么，更无法对抗，不如坦然的面对、接纳和承担，活在每一个当下，对回避、控制 and 对抗死心，脚踏实地、面向未来，促进身心的灵活，临机应变。

执着与放下：A 对 B 说，我们两个几十年的仇怨今天算是消解了吧；B 对 A 说，我们可曾有过仇怨？仇怨从来都是 A 自己的。自己有能力但不去计较，才是放下，因为无能而逃避，那还会继续执着。一个经历了大量失败和屈辱的人，是放不下的，要先去追求成功和证明、伸张自己，然后才能真正的释怀和放下。

为何会愤怒：人在遇到困难或挫败，或者感受到被他人质疑或否定之后，会感受到自己的无能和受伤害，然后就会愤怒，人愤怒的对象从来都是自己，愤怒是一种爆发力量，有时候可以快速的问题解决，但副作用也很强，会伤害他人和自己的身体。

为何会无辜躺枪：如果一个人莫名其妙的对你发火，那多半是他在别处受了委屈无法宣泄，然后就有意无意的寻找新目标释放，你刚好出现在他面前，而且他感觉你是好欺负的，于是就对你发火，即使你没错他也会挑出你的毛病来，如果你真是好欺负的，那你也就忍了，如果不是，你会反击，就会把他搞的更郁闷。

经验性回避：即使是正常人，在特别忙、特别累的时候，如果受到他人的质问或否定，也会习惯性的反击和推卸责任，这在生活中很常见，在不忙、不累的时候，也就能够面对、接纳和承担。对于神经症患者而言，回避成了一种生活方式，接纳和承担

反而很少见，因为他们把自己当成弱者，也缺乏面对的勇气。

免费的即刻满足：有些患者朋友找我就是要免费的即刻满足，不想付费，也不想预约时间，其实我的设置就是为了排除这些人，因为他们无法被治疗，即使我免费的给予了他们即刻的满足，他们在生活中也混不下去，很快就会再出问题，何处会有免费的即刻满足？更何况还要一直有。这不是这个世界的错，是他自己的贪婪和需索无度。一个小孩子如此很正常，也很容易被满足，因为小孩子的世界就是妈妈，只要妈妈爱他就可以。而作为一个成年人，是无法被满足的，因为他要的没有人能够满足。

怎样依赖和控制他人：要想依赖和控制他人，首先就要把自己伪装一个弱者或受害者，最好的方式就是自我催眠，努力的谴责和制裁自己，一定要假戏真做，把自己搞的越痛苦、越严重，看起来就越真实，先骗住自己才能再去骗别人，然后对自己想要依赖和控制的对象，展示自己的痛苦和严重程度，或者直接告诉他，自己有多么的无能、无助和痛苦，需要他的关注和照顾，最好再告诉他，自己已经走到了绝路，只有他能拯救自己，如果他不救自己，自己就会死，这样可以就使他产生责任和使命感，如果他敢忽视或拒绝自己，那就是他不道德或没良心，就可以从道德和良知的角度去谴责和制裁他，甚至消灭他，直到他满足自己为止。他应该非常热情、迫不及待的来满足自己，要不然就是傲慢和看不起自己，就可以鄙视他，他也应该悔改并给与自己更多满足。好吧，我知道你们不用我教，你们非常善于使用这个套路。

回避造就悲剧人生：当回避成了一种生活方式，悲剧就从此开始，最初是回避现实生活，如社交、情感、学习或工作上的问题，造成大量的失败和失落，继续回避就是焦虑和疑病，越回避越焦虑，越焦虑身体就越不舒服，越不舒服越疑病，越疑病越焦虑，越焦虑就越回避，进一步回避就是恐惧，如果再加上过多的控制就成了强迫，越控制越失控。如果控制长期失败就会进入抑郁状态，彻底逃避，逃避自己，甚至想要结束自己的生命，或者成为躁狂状态，到处抨击社会的不公，与人冲突或攻击他人。

害怕失控和失去：如果从小就生活在不安全的家庭关系环境里，比如妈妈比较焦虑、变化无常，或父亲比较强势、盛气凌人，自己很难把握或反抗，就会害怕冲突或失去，在以后的生活中就总是压抑自己的情感，讨好或回避他人，外表变的越来越理性或冷漠，内心变的越来越失控或狂热。改变需要新的关系经验，即使自己表达了不满，也不会失去，要一遍遍的验证，关系是牢固的，自己是安全的。这既不是压抑自己，也不是辱骂他人，而是要以他人能接受的方式表达自己的情感，这就是语言的艺术。

欲望和恐惧的关系：人类大部分的思想、态度、言语和行为做法，都是在被欲望或恐惧驱动着的，这里的欲望是指生存、繁衍、健康、满足、快乐、信仰、道德、名誉、财富、地位等原始或社会性的需求，要么是在追求什么，要么是在避免什么。终极追求是存在感，就是被他人关注和重视，终极恐惧是不存在，就是死亡和被他人忽视、看不起。而且欲望和恐惧是成正比的，欲



望越强恐惧就越强，恐惧越强欲望也就越强，越想得到就越害怕得不到或失去，越害怕失去也就越想留住，如此这般的轮回。

信念与自信心：人们都需要信念来指导自己解释、归因、评价、推理和做出选择，如果信念不够坚定，就会犹豫不决、左右为难和进退不能。如果一个信念一直给人带来获益和快乐，就会越来越坚定，但如果经常给人造成损失和痛苦，就会动摇。其实担心犯错、失败、生病和被他人忽视、拒绝、嘲笑、疏远都不是问题，信念牢固的人不会如此，只会相信自己的选择。但如果信念本身就有问题，也会影响一个人的生存和发展，心理问题的出现就是在提示我们，某些信念已经不再符合现在的生活环境，需要动摇和重建，使之更有利于个人现在和未来的生存与发展。

阻碍个体做出改变的因素：欲望过强，欲望是人类行为的根本动力，但当欲望过强的时候，恐惧也会变的很强，反而会使一个人不敢开始，越想得到就越担心得不到或害怕失去，进而退缩和回避，不想做出改变；失败的经验，过去经历过一些失败，体验过痛苦，有了心理阴影，不想再经历失败和体验痛苦，也就不敢做出改变；评判心重，在刚开始改变的时候肯定会有犯错和失败，如果在犯错或失败之后会被自己或他人指责、嘲笑，那也就不敢尝试改变，因为犯错和失败的后果自己难以面对和承受。

心理分析的基本过程：各种躯体症状和思维、行为异常的背后是思想和情感，思想和情感的背后是生活经验和观念。会形成心理困扰的模式是：期望，不满和担忧，回避、控制和对立。比

如有位朋友期望被他人认可和喜爱，但对过去和现在的自己非常不满，也担忧未来，但又找不到好的办法实现和证明自己，就只求安全，从而回避风险和痛苦，试图控制自己和环境，与自己和环境形成了对立，引发焦虑、疑病、恐惧和强迫的心身症状。

遇事沉着冷静靠的并不是伪装或自我强迫，而是随着经验的累积和能力感、自信心的提升，自然而然呈现出来的状态。如果遇事容易紧张、慌乱，就是缺乏成功经验和能力感、自信心。

躯体症状和思维、行为异常等心身自动化反应的背后，是情感、生活经验、观念和思维、行为习惯。想要脱离自动化反应即减轻症状，需要认识和改变自己，主要包括：看到并表达自己的情感，看到并实现自己的期望，看到并重建自己的生活经验，看到并转变自己的观念，尝试采用新的思维、行为方式并养成习惯。

不想要、回避、控制、对抗和消除是负向的、破坏性的思维和行为方式，所产生的效果往往也是消极的，如不想要担心、害怕和难受，回避风险和痛苦，控制自己、他人和环境，对抗和消除心身症状，往往是在维持和加重心理问题。想要、面对、接纳和追求是正向的、积极的、建设性的思维和行为方式，如想要轻松、快乐，就要承担风险和痛苦，理解、接纳自己与他人，追求自己想要的，这是一般人就是所谓正常人的思维和行为方式。

头脑有时候会给我们制造问题。比如对已经发生的事情做出消极的解释、归因和评价，引发难过、愧疚、生气的情绪，和自责、自残、攻击他人的行为，以及抑郁的心身症状；再如对正在

或可能会发生事情做出消极的推理和设想，引发害怕、担心的情绪，和回避、控制、对抗的行为，以及恐惧、焦虑的心身症状。

接纳既不是认同和跟随，也不是否定和抗拒，而是看着并允许一切的发生与变化，一切如其所是，包括自己的否定和抗拒。

负面情绪和症状的存在，是因为内心缺乏能力感、自信心和勇气，在这些心理基础薄弱的情况下，负面情绪和症状是无法被直接消除的，而随着内心能力感、自信心和勇气的提升，那些负面情绪和症状会自己减退。有些朋友就是花费了很多年的时间试图消除自己的负面情绪和症状，而一直忽视心理基础的建设。

改变的基本过程：充分的表达自己，觉察和认识自己，理解和接纳自己，接触当下、回归生活，在现实中追求自己想要的。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。