

建立自信 超越恐惧

BUILD CONFIDENCE AND SURPASS FEAR

认识、提升自己，摆脱心灵的枷锁，重获新生



自卑、胆怯、偏执、消极、拖延，和人际关系、学习、工作、情感、亲子教育，以及各类焦虑症、恐惧症、强迫症、疑病症、抑郁症、睡眠问题的康复指南。

阅读本书可以帮助您变的自信、乐观和勇敢，
更好的学习、工作和社交。

本书目录

建立自信心，超越恐惧感	5
(一) 建立自信，超越恐惧	5
(二) 直面恐惧，提升勇气	11
(三) 超越自卑，无所畏惧	15
(四) 跨越心障，放飞自我	18
(五) 看清真相，不再自欺	21
(六) 认识症状，返璞归真	23
(七) 制衡他人，保护自己	26
(八) 提高自控，建立信心	28
(九) 掌握方法，学会生活	30
(十) 立足当下，面向未来	34
(十一) 规划人生，安定内心	36
(十二) 多点耐心，稳步提高	38
心理调整的常用理论方法	39
(一) 认知调整，情绪管理	39
(二) 强大自我，和谐内心	42
(三) 认识自己，改变自己	44
(四) 行为调整，提升信心	46
(五) 综合调整，加快康复	52
常见心理问题的调整方法	73
(一) 学习问题的心理调整	73

(二) 情感问题的心理调整.....	78
(三) 社交恐惧的心理调整.....	83
(四) 焦虑疑病的心理调整.....	89
(五) 抑郁症状的心理调整.....	94
(六) 强迫症状的心理调整.....	98
(七) 睡眠问题的心理调整.....	107

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。

本书序言

自卑、焦虑、恐惧、忧郁、胆怯、偏执、消极、被动、拖延、回避、退缩，和人际关系、学习、工作、恋爱、婚姻、家庭、亲子教育等一般心理问题，以及（急性、广泛性）焦虑症、睡眠问题、（社交、场所、特殊）恐惧症、（思维、行为）强迫症、疑病症、抑郁性神经症等严重心理问题的康复指南。本书也可以作为心理咨询师和医院心理医生的理论、技能提高指南。本书的内容主要包括：建立自信心，超越恐惧感；心理调整的常用理论方法；常见心理问题的调整方法。阅读本书可以帮助您更好的认识、改变自己，摆脱心灵的枷锁，重获新生，变的自信、乐观和勇敢，变的积极、主动、轻松和快乐，更好的学习、工作和社交。建议您先阅读第一章的内容，再有选择的阅读第二、三章的内容。

本书里所涉及的案例内容，为了保护当事人的隐私均不包含个人信息。任何一个找我做心理辅导的人，均不需要提供个人姓名、家庭住址、学校或工作单位等无关心理问题的个人信息。

作者于飞，专业心理咨询与催眠治疗师，综合正心疗法和关系对话咨询技术创始人，中国心理卫生协会会员。十余年的亲身康复体验，从十几岁开始历经人际关系困扰与社交恐惧、焦虑与躯体症状、思维与行为强迫等心理困扰并逐步康复；十余年的学习和探索，从二十几岁开始学习各心理学流派的理论方法；六年以上的助人经验，从 2013 年开始通过文章、书籍、讲座和一对一的心理疏导帮助不计其数的人摆脱心灵的枷锁，重获新生。

建立自信心，超越恐惧感

自卑、焦虑、恐惧、忧虑、胆怯和偏执时时折磨着我们的心灵，消极、被动、拖延、回避和退缩一直影响着我们的生活、学习、工作和人际交往，使我们错失了很多良机。写作本章的目的，就是要帮助大家超越自卑和恐惧，建立自信心、提升勇气，变得积极、乐观、轻松和快乐，更好的生活、学习、工作和社交。

本章里所涉及的案例内容，为了保护当事人的隐私均不包含个人信息。任何一个找我做心理辅导的人，均不需要提供个人姓名、家庭住址、学校或工作单位等无关心理问题的个人信息。

（一）建立自信，超越恐惧

当我们的表现感觉是被他人喜欢的时候，我们就会更乐于表现，而当我们的表现感觉是被他人嫌弃的时候，我们则会更难于表现。这种感觉是过去的经验，也会以画面的形式出现在我们的脑海里，影响我们对事物的判断和反应。比如一个有社交障碍的人，在与人交往的时候，会经验性的感觉他人忽视、厌恶自己，从而回避、厌恶和抗拒他人，而当他人感觉到自己被回避、厌恶、抗拒之后，也会厌恶和抗拒他，就使他更加的感觉到自己是被他人忽视、厌恶的，也就更加的回避、厌恶和抗拒他人。就会表现的自卑、胆怯、紧张和不自然，又会为自己的表现感到羞愧和内疚，并且更加确信自己是一个不好、有着某种缺陷的人。

自卑和恐惧，是后天形成的，是受到家庭教育和生活经验的影响。一个刚出生的婴儿，有着与生俱来的自信、乐观和勇气。而当他自己的想法、感受和需求，一次次的被大人们忽视、拒绝和否定之后，他便开始“认识”到自己的感受和需求是不好的，自己的表现也是被他人厌恶的，他就会变的内向，不愿意也不敢展示自己。如果一个小孩性格内向，见了长辈不打招呼，并且还会回避、抗拒，这并不是这个小孩的原因，而是大人的原因，在这个小孩的感觉里，他是不被大人认可和喜欢的，甚至自己还是被讨厌和嫌弃的，因此对大人产生回避和抗拒也就是正常的。

特别是一些女孩，受到重男轻女的传统观念的影响，一出生就会让自己的长辈们失望，女孩的母亲也会受到连累，随后总是会感受到长辈们有意无意的嫌恶，自卑的种子就此埋下。这样的家庭一般还会想要再生一个男孩，并且会把更多的爱和期望放在男孩身上。这些女孩子在以后，要么竭尽所能的讨取大人的欢心以求被爱，要么就会对自己和他人感到失望。所以很多女孩子更容易感到自卑和缺乏安全感，更渴望依恋和控制关系。也有的女孩子反向形成为特别独立、坚强的个性，拒绝亲密接触。

而男孩子因为从小被周围的人赋予了太多的关心和期望，又因为社会对男性的种种期许和要求，不允许自己有软弱的一面，如果自己表现出无能、胆怯和退缩，也会更加自卑和恐惧。

小的时候，我们要靠长辈们的给养才能活下去，所以长辈们对我们的情感和态度就特别重要，这也会导致我们特别在意他人

的看法，生怕自己说错话、做错事会让他人不高兴，因为他人的看法曾经事关我们的生死，如果他人不高兴我们就会非常恐惧，这种感觉就好比一个小孩因为犯了错误要被父母丢弃一样。

这种内心的自卑和恐惧，经过长时间的发酵和泛化，还有可能衍生出被关注、监视、评价和伤害的焦虑与恐惧。并且也会发展出对他人的怀疑、回避、厌恶、抗拒和失望，自己的不满、委屈、怨恨和愤怒演变为对他人的敌意。又因为个人的道德感过强和对被他人惩罚或报复的恐惧，再加上对自己和他人、对控制环境和事物的发展变化失去希望感，产生对相关人事物的焦虑、恐惧、回避、退缩、不满、委屈、抗拒、怨恨、愤怒、失望和敌意，引发社交回避或恐惧、广泛性或急性焦虑、思维或行为强迫、疑病、悲观抑郁等身心症状。比如一个人见到对自己重要的人就会紧张、不自然，出现社交回避和恐惧的症状。再比如一个人总是担心自己会犯错、失败、中毒、感染、生病、发疯、失控或死亡，出现焦虑、恐惧或疑病的症状。再比如一个人突然感觉自己被遗弃、面临死亡、失去控制能力和希望感，出现惊恐发作的症状。再比如一个人为了回避自己内心里的焦虑和恐惧、恢复控制感，而反复求证、确认、询问、思虑或检查，产生相应的强迫症状。再比如一个人为了表达自己内心里的渴望、怨恨、愤怒和抗拒（这些都是不被理解和接纳的）而反复洗涤，试图以清洗的方式摆脱冲突，演变为怕脏的强迫症状。再比如一个人对自己和他人、对控制环境和事物的发展变化失去希望感，出现抑郁的症状。更严

重的还会产生幻听、幻视、关系和被害妄想的精神分裂症状。

有这些心理问题的人，在日常生活、学习、工作、恋爱和婚姻中，也都会出现不同程度的问题。环境适应不良，学习困难或有障碍，难以胜任工作，宅，无法和异性建立和维持关系，性生活冷淡，自慰成瘾，各种看不惯，怀疑、批判、嫉妒和恶意揣度他人.....也会不同程度的导致人品问题，如欺诈和恶意攻击。严重的，还会经常处在一个敏感、易激惹的状态里，别人随口说的一句话就可能导致自己情绪失控，进而自我压抑或攻击他人。日本有 100 多万人（约占总人口的 1%）脱离社会活动独自隐居，不参与社交和劳动，沉迷于网络，靠家里面的供给和积蓄活着。

要改变现状，我们首先要允许症状的存在，与症状的斗争并不能解决真正的问题，只会让我们距离正确的方向越来越遥远，在问题里越陷越深。很多朋友旷日持久的沉迷于寻找方法消除症状，以为只要消除了症状，一切都会好起来，对内心里真正的问题不闻不问。我们要从内心里明白过来，我们本来（与生俱来）就很好。过去很好，现在很好，未来会更好。我们的自卑是他人施加给我们的，是他人长期的忽视、否定、拒绝、嫌恶、打骂把我们催眠成这个样子的。是受到他人的影响，我们开始“相信”我们是不好的、是不配被喜欢的。过去我们年纪小、生存能力不足，需要仰赖他人的供给，所以他人对我们的评价才会那么重要，我们才会相信他人对我们的暗示，并且会去讨好他人以求施舍。现在我们长大了，具备了独立生存的能力，能够很好的保护自己不

被伤害，能够通过自己的努力满足自己的需求。从现在开始，相信自己，告诉自己：我过去、现在都很好，我未来会更好；我已经长大了，我具备了足够的生存能力，我可以很好的保护我自己，我可以通过自己的努力满足自己的需求，我能够被尊重。

在面对那些会让我们感到紧张、害怕的人的时候，告诉自己：放松，平静，我本来就是很好的，我不需要再证明什么，也不需要再掩饰真实的自己，不需要再伪装成别人喜欢的模样，我完全可以做真实的自己，我真实的自己是值得被他人看到和喜欢的；慢慢来，一切都会好起来的；他人现在之所以在关注我，很大的可能是，他是带着善意的，他希望理解和接纳真实的我，也希望我可以做更好的自己；如果他是带着恶意来看我出丑的，那我更要放松我自己，我是放松的、愉快的，就是对他最好的还击。

对于具体的问题，我们可以运用想象预演的方法，想象出具体的情境，先看到自己内心的想法、感受、态度和自己的做法，充分认识自己问题的存在原理和形成原因，然后调整自己的想法、态度和做法，放松身心，适应情境，能够起到接近于实践的效果。比如：闭上眼睛，做几个深呼吸，放慢自己，放松自己的身心，想象自己的老师或者领导站在自己身后，看着自己学习或者工作，感觉他比较陌生，并且也比较严苛，自己感到紧张、不自然，感觉他在监视自己，他在等着挑自己的毛病，他随时准备着指责和羞辱自己，自己生怕会出错，或者表现的过于紧张，给他留下不好的印象，并且还会影响自己以后的切身利益。然后调整自己的

想法和做法：他希望并且愿意看到和接纳我真实的自己，他希望我可以做更好的自己；我和他是利益共同体，我是他的学生或者下属，我们一荣俱荣、一损俱损；做几个深呼吸，放慢、放松我自己，慢慢的、平静的、自然而然的，平时怎么做现在就怎么做；即使我有一些紧张和不自然也没有关系，被自己的老师或者领导看着学习或工作，不管是谁都会有一些紧张的，这很正常；我愿意假设我的老师或者领导是带着善意来看我的，我感觉被他关注很舒服，并且放松而安心，我愿意向他展示我真实的自己；如果他的确对我有所不满，想要来挑剔我，我就要反省一下我自己，有哪些地方做的不到位，或者他就是一个难以相处的人，又或者我和他有矛盾，需要考虑怎么缓和，或者直接换一个上级；我想给他留下一个好印象也是正常的，也是为了自己以后更好的发展，不过这种事情也不能操之过急，要慢慢的改善与他的关系。在一开始做想象预演的时候，内容要尽可能的丰富，最好细化到每一个想法和做法，等养成了新的习惯之后，这也就是一瞬间的事情。这个也叫做反应模式，过去形成的有问题的思维和行为习惯，可以通过学习、练习养成新的习惯（反应模式）而做出改变。

通过自我认识、认知调整、想象预演和生活实践逐步累积成功的经验，提升能力感、控制感、自信心和勇气，相信自己和他人。不再害怕犯错、失败和丢脸，经历的挫败越多离成功就越近，人不是生下来或者现在、立刻、马上就具备足够的能力和经验的，要给自己成长的机会。爱迪生发明电灯的时候，失败了八千多次，

才最终找到适合做灯丝的材料，成为了举世瞩目的人。在此祝愿，所有有着心理困扰的人都能够摆脱心灵的枷锁，重获新生。

（二）直面恐惧，提升勇气

有的朋友总是害怕会受到伤害、害怕会犯错、害怕被他人指责、害怕会生病、害怕被人嘲笑……每天过的谨小慎微，遇到事情犹豫不决、瞻前顾后，不敢做那不敢做这。严重、时间长的会成为焦虑、恐惧或疑病症，为了缓解焦虑感、恢复安全感而反复思虑、检查，又会成为强迫症。否认、逃避和抗拒可以获得一时的舒服，但并不能真正的使自己安心，只会越来越不安、没有信心。如果我们能够直面恐惧，看到我们到底在怕什么，如果真的发生了又会怎样，也许真相远没有我们臆测和感觉的那么可怕。

当我们感到紧张、不安，出现各种身心症状的时候，我们就问问自己：我在担心、害怕什么？受伤了又怎样？出错了又怎样？被指责了又怎样？生病了又怎样……害怕什么就问自己什么。

比如有一位朋友，担心自己会被玻璃、塑料袋、纸片等划伤，每天过的胆颤心惊，要经常检查自己的身体看看有没有损伤，仿佛一旦被划伤了就会有非常严重的后果，比如会残疾、会死。他就可以问问自己：被这些东西划伤了又会怎样？人们每天在生活中经常会受到各种小伤害，比如不经意的划伤或肌肉劳损、拉伤，很多我们都注意不到，它就自己愈合、恢复了；如果伤口比较大、流血比较多，我们就会感到疼痛，就需要做一些止血、包扎处理；

如果是被狗咬了、被生锈的铁钉扎了，比较在意的会去医院打针，活的比较粗糙的，也就自己简单处理，也不会有什么问题的。

再比如有一位朋友，担心会被洗洁精、洗发水等化学制品腐蚀，担心自己身上有残留的化学制品，更担心会被小孩吃进嘴里，会损害小孩的身体，每天反复思虑、检查和清洗。他就可以问问自己：身上有残留的化学制品又会怎样？被小孩吃进嘴里又会怎样？洗洁精、洗发水等化学制品是人们每天都在用的，残留、误食的情况常有发生，并不会对人体造成什么伤害，或者造成的伤害可以忽略不计，即使喝上一口也不会有什么问题的，更何况只是微量的残留呢？并且可以抹一些洗发水或者洗洁精在身上感受一下，或倒一口进嘴里品尝一下，看看到底会有什么危害。

再比如有一位朋友，担心自己会犯错、会被领导指责，在工作的时候感到紧张、不安，总是要反复检查，生怕会有什么问题的。他就可以问问自己：我犯了错又怎样？被领导指责又怎样？人只要是在做事情，就会有出错的时候，如果不想出错就什么也别做，犯错是被允许的、是能被原谅的，发现错误可以改正，事后也可以弥补；的确有可能领导正在气头上，或者就是对自己有意见，逮住自己的错误不放、指责自己，或者就是拿自己当出气筒，自己也是能够承受的，他并不会因此就开除自己或者杀死自己。

再比如有一位朋友，一有什么身体上的不舒服就担心自己会生病，一有什么负面思维或者情绪就担心自己会得精神病，于是每天各种百度搜索、查询，经常跑医院检查，越检查越害怕，因

为同一种不舒服和症状可以出现在不同的问题上：比如心跳加快，可能是因为比较疲惫、紧张或者兴奋，也可能是因为得了心脏病；心情不好，可能是遇到了什么不顺心的事情，也可能是得了抑郁症。他就可以问问自己：身体不舒服又怎样？有一些奇怪的念头又怎样？心情不好又怎样？人们在生活，就总会遇到不顺心的事情，总会有心情不好的时候，人的头脑中每天都会冒出各种“奇奇怪怪”的想法，这些都是正常的，要学会理解和接纳自己。

再比如有一位朋友，害怕自己表现的过于紧张、不会说话，害怕被别人看出来，而被他人忽视、拒绝、看不起或嘲笑，在与人交往的时候或者某些社交场合紧张、不自然，并且还会抗拒他人、回避社交。他可以这样问自己：我紧张又怎么样？我不会说话又怎么样？别人看出来又怎么样？别人忽视我又怎么样？谁都会有紧张的时候，自己不会说话就少说几句，别人看出来也没关系，也不会恶意攻击自己，自己比较低调被忽视也正常；放慢、放松自己，以关注他人和倾听为主，偶尔参与下说几句话。

再比如有一位朋友，不敢表达自己内心里的真实想法和感受，怕说错话、怕得罪人，经常人云亦云，不敢有反对意见，总是在迎合他人的想法、照顾他人的感受，自己感到压抑和不甘心。他可以问问自己：说错话又怎么样？得罪了人又怎么样？要说话就会带有自己的想法和感受，就难免会出错，除非一直不说话，别人也没有自己想的那么小心眼，不会因为自己的哪一句话不合适就厌恶、攻击自己；即使得罪了别人也没关系，人与人交往难免

会有矛盾，而且人际关系不在一时，看的是长远，磕磕碰碰在所难免，只要从整体上看是和谐的就可以，打打闹闹才是朋友。而且说话也是有技巧的，如果感觉自己的真实想法和感受说出来可能会让对方不舒服，可以婉转一些，征得对方的理解和接纳。

再比如有一位朋友，每次有人在自己后面或者旁边咳嗽，就会感到很恐惧。她是在害怕别人在刻意关注、针对她，害怕别人会看不起、嘲笑、议论并且会用咳嗽来吓唬她。她就可以问问自己：即使对方在刻意关注、针对我，他又能把我不怎么样？首先别人咳嗽大都是无意的，是因为他自己嗓子不舒服；也有个别人是在关注我，是因为他比较无聊，或者对自己感兴趣，是希望多了解自己，或者是在欣赏自己；也有个别人就是看不惯或者嫉妒自己，刻意的关注自己，等着挑自己的毛病，可是他又敢、又能把我怎么样？我怕他吗？我能保护自己不被他伤害吗？如果他敢刻意针对我，我就敢报复他，我不再像以前那样软弱可欺。她之所以会害怕别人咳嗽，是因为小的时候，有个老师总是在背后窥探她、挑她的毛病、指责她，并且还当众羞辱过她，她当时还小，并且作为学生也不能反抗老师，所以留下了这样的心理阴影。她现在长大了，没有人再敢这样对待她，她可以保护好自己。

再比如有一位朋友，担心自己会拉下东西，每次离开一个地方的时候，都想要反复检查。他就可以问问自己：拉下了又怎么样？当人心烦意乱或者做事情比较专注的时候，确实会对周围的环境和自己的东西缺乏感知，在离开的时候检查、确认一下也是

有必要的，比较重要的东西比如手机、钱包、证件、钥匙等一般都会在自己的身上，身体会对它们有所感知，不重要的东西拉下也无所谓。那就在离开的时候看一看有没有拉下东西、确认一下重要的东西是否还在自己的身上，也不需要百分之百的确定。一方面要增加自己的确定感和控制感，提升自信心，另一方面就是要提升自己的勇气、超越恐惧，这是一个逐步提升的过程。

还有一个问题，就是在理智的时候都明白，一遇到问题就会按照原来的模式反应，这是因为习惯的改变需要时间。习惯是在过去的生活中养成的，是受到家庭教育和个人经历的影响。我们要对自己多一些耐心，在自己感到自卑和害怕的时候，先别去指责他，他也不想这样，只是因为事情紧急，他没有时间多想，就只能按照原来的模式快速反应。每当这个时候，就是我们练习的机会，问问自己：你在怕什么？如果真的发生了又能怎么样？耐心的把正确的知识教给他，这是一个自我再“教育”的过程。等养成了新的思维和行为习惯，我们就可以快速做出新的反应。

（三）超越自卑，无所畏惧

经常看到有人说自己自卑、胆怯，并且为此感到自卑。那么什么是自卑呢？自卑就是内心里在自我怀疑和自我否定，是因为过去被他人质疑或否定的太多，或者自己经历了太多的挫折和失败，形成的对自己的既定认识。就好比内心里有个声音在对自己说：你很糟糕，你会失败，别人会看不起你。自卑本来就是对自己

己的怀疑和否定，更为有趣的是，自卑本身也会成为自我怀疑和否定的依据。当人对自己缺乏信心的时候，就会对他人和某些事情感到恐惧，认为自己不会被喜欢、无法胜任，会失败，会得不到或者失去，并且自己的胆怯也会成为自我怀疑和否定的依据。到后来就成了因为自卑而自卑、因为胆怯而胆怯的恶性循环。

当我们认识到自卑和胆怯是内心里有个声音在自我怀疑和否定的时候，我们就可以重新看待自己，更为客观、真实的看待自己。看看自己有哪些优点和长处，看看自己能做好哪些事情，看看有哪些人是认可和喜欢自己的，学习自我信任和自我肯定。在平时的时候多给予自己积极的暗示，遇到事情的时候不慌不忙，有条不紊的面对和解决问题。需要注意的是，积极的自我暗示要在自己比较放松、开放的时候进行，在人比较紧张的时候，内心是封闭的，抗拒外来的信息，会继续按照原来的模式运转。

比如有一位出租车司机，每天要接送各种类型的顾客，大部分顾客都是比较友善、好相处的，也有少部分人内心脆弱、外表强悍，也就说习惯于怀疑他人、各种看不惯，对他人有敌意，不好相处，就会质疑他打表不准、多收了车费，想少给钱，他几乎每天都会遇到这样的人。每当这个时候，这位司机朋友就会感到害怕，并且会看不起自己，感觉就是因为自己自卑、胆怯才会被人欺负的。实际上，他作为一名出租车司机，是不能辱骂、殴打顾客的，如果服务态度恶劣就会被顾客投诉，就会受到公司的严厉惩处，这也是他要忍受这类顾客的原因，并不是因为他自卑或

者胆怯，这是错误的归因，也是一种自我怀疑和否定的借口。如果他实在憋的难受、忍不住，是可以还击的，和顾客争吵或者打架，只是在和顾客发生冲突之后，不要再收顾客的乘车费，这样服务合同就不算成立，对方也就没有理由投诉自己。这件事情和自卑无关，是劳动纪律的问题，或者说是利弊得失的问题。

再比如有一位朋友，每次参加酒宴的时候，就会坐立难安，感到很尴尬，不知道怎么说、怎么做，又怕别人看出来自己的紧张，怕别人拿自己开玩笑，怕别人看不起自己，轮到他敬酒的时候就会特别紧张，都说不出话来，恨不得找个地缝钻进去。他也认为是因为自己自卑、胆怯，才会感到害怕和不知所措的。实际上，他没有学会参加酒宴的一些基本方法，确实不知道该怎么做。比如怎么做主陪、副主陪，怎么做主宾、副主宾，如何敬酒，是怎样的流程，要怎么说话。在敬酒的时候，可以表达自己的感谢、祝福或期望，比如：感谢您的帮助和照顾，祝您家庭美满、事业顺利、生活幸福，期望您能给予我更多的帮助和照顾……一开始比较紧张，就可以先少说一些，多观察他人是怎么说的、怎么做的，多积累一些经验，这些方法都是可以学会的。再就是，不要惧怕别人，即使自己表现的比较糟糕，别人也不能把自己怎么样，顶多就是会感觉自己比较内向、不善言谈，这其实也没什么。

当我们感觉自卑，并因此而自责的时候，我们就是在加深自己的自卑，因为自卑就是自我怀疑和自我否定。所以，要多理解和接纳自己，多给自己一些时间，给自己学习和进步的机会。

那么，什么是自信呢？自信既是一种轻松、愉快的感觉，也是对自己的肯定和信任，就好比内心里有个声音在说：你很棒，你会成功的，别人也会欣赏和信任你……这是一种积极的自我认识。是因为过去受到周围人的肯定和信任比较多，或者经历的成功比较多，从而相信和肯定自己。这种感觉是轻松、愉悦的，特别是在被人关注的时候，会更乐于展示自己，所以表现外向。什么是勇敢呢？相对于胆怯而言，勇敢是相信自己能把事情做好、能得到他人的信任和肯定、能保护好自己、能满足自己的需求、能被他人需要，敢于承担风险和责任，遇事果断、敢做敢当。勇敢是基于自信，自信、勇敢的人也更敢于冒险和承担责任。

（四）跨越心障，放飞自我

要去做一件事情的时候，如果缺乏信心、感到害怕，内心厌倦、抗拒，就会出现一些躯体症状阻止我们去做那件事情，比如早晨不想起床，想再多睡一会，再比如在做那件事情的时候，感到头晕脑胀、坐立难安和眼睛看不清，具体比如学习障碍或者工作困难。症状的意义就是阻止我们做这些事情，使我们做另外一些事情，症状是我们内心的反映，我们来举例说明这一过程。

有一位大学生，每天早晨都不想起床，起来之后也会感到心慌，头晕脑胀的，眼睛很疼。在学习的时候，会感到头疼，眼睛看不清，心烦意乱的，不想学习。和朋友们在一起玩的时候，就不会有这些问题。让他找一本自己最不想看的教科书，一边看书

一边感受自己，倾听自己内心的声音，他发现了自己的想法：它很难，我必须学好它，我感觉我没有办法，我头疼，我看不清，我再看看周围的人，他们都在认真的学习，我不如他人，我感到自卑，无地自容，我想逃避他人，我想自己一个人呆着，我又感觉自己被孤立、很孤独，学习没有意义，为什么要学习呢？

我们就发现，他对学习和自己存在着大量的不良信念，正是这些信念影响了他的想法和情绪感受，并且产生躯体症状，这些信念依次是：学习这件事情对我来说非常困难；我必须要做好它，要不然就会很失败；我没有能力和办法做好它；我不如他人；我被人看不起；我被孤立并且感到孤独；这件事情没有意义。发展到后面会有些抑郁倾向，就会变的各种看不惯，心浮气躁。

在有了以上的自我觉察之后，可以尝试进行调整，主要是调整自己的观念、想法、态度和做法。在学习的时候可以暗示自己：学习这件事情对我来说是有一些难度，不过我可以胜任，这对我来说没有问题，我有信心做好它；如果我出现了躯体症状，说明我还比较紧张，这也是正常的，先带着我的紧张和症状，我还需要更多的成功经验，以建立自信心并感到轻松；我希望可以把这件事情做好，可以考个好成绩，但不是必须要怎么样的，我尽力而为就可以；别人和我基本是一样的，有舒服的时候，也有难受的时候，有专注的时候，也会有注意力涣散的时候，每个人都有自己的长处和缺点，他们身上也有很多值得我学习的地方；他人并没有关注到我，也不会刻意的来等着看我的笑话，他们都在忙

着自己的事情，他们也有自己的烦恼，他们更关心自己和自己的问题；我并没有被孤立，我需要陪伴，他们也需要朋友，我可以去和他们在一起，一起努力学习，一起玩耍；关于人生和我们在做事情的意义，都是人为定义的，做着舒服、有成就感的就是有意义的，做的不舒服、挫败的就是无意义的，人只会在感到失败的时候才会觉的事情没有意义，反正闲着也是闲着，做着玩。

我们可以举一反三，工作困难或者社交障碍也是类似的原理和解决办法。社交障碍者可能会有的不良信念是：我很糟糕，我身上都是缺点和不足，没有任何优点，我一无是处；他人很不友善，甚至是带着恶意，会刻意的来关注我的缺点和不足，并且会刻意的忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑或者用更恶劣的方式伤害我；我不擅长社交，我没有办法让他人尊重、理解、接纳、认可、欣赏和喜欢我；人与人就是相互利用的，每个人都很自私，充满了欺骗和背叛，我不想与他人交往，我想自己一个人独自生活。那么就可以调整相应的信念、想法、态度和做法，做出改变。

要跨越心障，首先要看到自己的心理障碍是什么，一般就是一些埋藏的比较深的障碍性信念，需要用心的觉察。这些障碍性信念，会影响我们的想法、态度和做法，还会使我们产生相应的躯体症状，来进一步的影响我们的生活。心理活动的信息量是很丰富的，在问题发生时的短短一秒钟，可能就会闪现大量的信念和想法，以及复杂的情感。在这里还需要说明一下我们的心理活动过程：过去的生活经验产生相应的信念，信念产生相应的思维，

思维产生相应的情感，情感产生相应的躯体反应和症状。比如，走在路上被人踩了一脚，感到很气愤，想要报复，后来发现他是个盲人，马上就释然了，并且还会很友善的提醒他注意安全。

（五）看清真相，不再自欺

当人想要逃避或者内心抗拒的时候，内心会运用自我欺骗--自我否定和自我恐吓的方式来阻止自己。就好比内心在说：你不行，你很差劲，你那么失败，你很容易犯错，你会被人看不起、嘲笑，你那么脆弱，你会生病，你会发疯，你甚至会死掉，你赶紧回家躺着吧，你不要再出来丢人现眼……这些就是头脑中会冒出来的想法。如果相信了内心里的这些声音，人就会变得消极、被动、拖延或退缩，很多本来可以做好的事情都无法实现。这是消极的自我催眠，长期这样自我暗示，一个四肢健全、身强体壮的小伙子可以被催眠的只能躺在床上混吃等死什么也做不成。

那么内心为什么会这么做呢？是为了逃避，即将要去交往的人或者要做的事情让他感到痛苦，他抗拒、不想去，而又找不到合理的理由。一般是经历了重大打击或者长期挫败的人，或者从小就被父母或周围的人如此打压，才会这样自我否定和恐吓。这样做还有一个好处，就是不论犯了怎样的错、推卸了怎样的责任，如何失败，都可以直接归因为：我本来就是一个无能的人。

这也反映了我们内心的诉求，他需要爱，需要家人和朋友，他需要被人尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和喜爱。我们把他比

喻成一个内在小孩，他代表了我們最原始、純真的童年，每個人的內心里都住着這樣的一個小孩，我們可以稱之為他或者她。是在成長的過程里遭受了挫敗和打擊，才會對自己和他人的失去信任，才會感到自卑和恐懼的，演變為自我否定和自我恐嚇的觀念。

我們要怎麼做呢？

首先，我們要看清事實真相，不要再被他一直欺騙下去。他所正在阻止我們去做的事情，都是我們可以勝任的。吃喝玩樂、學習、工作、社交都可以去做，頂多就是在感覺上難受一些，做事的效率會低一些。去面對和解決那些真正需要解決的實際問題，生活才會變得越來越順遂，內心才會獲得真正的輕鬆和快樂。

其次，要學會理解和接納，很多人和事情，不是我們可以改變的，如果不喜歡就試着允許，我們只要盡力而為、無愧於心就可以。我們可以不喜歡一個人，可以與之保持距離，但沒必要去攻擊他。每個人都有他自己的活法，他現在之所以是這個樣子，是因為他過去經歷了那些事情。那些“壞人”其實也是可憐人，他們沒有學會合理、有效的與人交往和做事的方式，就只能去坑蒙拐騙。這也是在提醒我們，要敢於自我反省、勇於做出改變，要多學習、勤實踐，要認真真真的做事、踏踏實實的做人。

其次，要學會傾聽自己內心的聲音。閉上眼睛，感受一下自己的腹部或胸口的位置，想象在那里住着一個小孩，想象出他的性別、身體大小、姿勢、衣着和髮型，想象出他的表情和眼神，感受他的感受，聆聽他的聲音。又或者自己身體上哪里不舒服就

感受哪里，把它的情绪描述出来。看到他的不满和诉求，并且帮助他用合理、有效的方式表达自己和寻求满足。比如可以写日记、找可以在意和理解自己的人倾诉、工作养活自己、交朋友。

其次，要学会自己爱自己，关注、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏、喜爱自己的内心和身体，给自己好吃的、好玩的，满足自己的各种身心需求，不要吝啬对自己的赞美，经常夸夸自己。

最后，学会合作、爱别人。一个人的能力有限，有些事情需要很多人合作才能完成，别只靠自己，这也并不意味着要依赖他人，独立是合作的前提。别人也和自己一样，需要被尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和喜爱，也会有不满和需求，所以不妨主动一些，主动的去爱别人，学会将心比心、推己及人和换位思考。

正事不足者，症事儿有余；正事足者，症事儿溜之大吉。

（六）认识症状，返璞归真

一般有心理问题的人，都会非常抗拒自己的负面情绪和症状，寻求心理治疗也是希望能够消除自己的负面情绪和症状。去医院看医生的话，医生就是根据当事人的描述做出诊断，并且开药，用药物来控制情感和症状，一般都需要长期服药，因为药物只是控制症状，并不能从根本上解决问题。从心理学上来说，症状并不能直接被消除，我们需要先看到症状存在的意义，并且为症状寻找替代方式。负面情感也不能被控制或消除，而是要疏导情感。我们要看到症状在阻止我们做什么和症状在促使我们做什么。

比如有一位学生，只要看书就会头疼，强迫自己看书，也会注意力涣散。头疼是在阻止他看书，并且让他放弃学习、出去玩。也就是说，学习对他来说是一件痛苦的事情，他的内心是抗拒学习的，但是要考试，又不能不学习，强迫自己学习就会头疼、注意力涣散。他真正要解决的不是头疼的问题，而是如何才能喜欢上学习。如果他是喜欢学习的，学习对他来说是一件快乐的事情，也就不会有头疼和注意力涣散的问题。经过了解，他不喜欢学习的原因主要有：对学习没有信心，感觉学习是一件很难的事情，又对自己有非常严格的要求，必须要专心致志，必须要学好、考到好成绩，所以压力很大，而又内心抗拒。所以要先帮助他建立对学习的信心，并且降低自我要求，并且发现学习的乐趣，通过循序渐进的提高获得成就感，那么头疼的症状就会逐步减轻。

再比如有一位朋友，每天早晨起来都会感觉到焦虑、沮丧，不想去上班，平时也总是担心这个、担心那个，广泛性的焦虑，并且有一些胸闷气短、身体僵硬、心动过速的躯体症状，还担心自己会得心脏病。他的焦虑症状是在阻止他去上班，促使他呆在家里。也就是说，他的内心是抗拒上班的。经过了解，他抗拒上班的原因主要有：工作单调重复，没有新鲜感；做不好还会被领导批评，感到挫败；没有成就感，长期呆在现在的职位上，没有晋升空间，没有希望感。他可以考虑换一份工作，或者在现有工作的基础上，发现工作的乐趣，把工作做好，得到领导的认可，获得晋升机会。如果他喜欢自己的工作，并且做着感觉快乐、有

成就、有希望感，那么他的焦虑、疑病症状就会逐步减轻。

再比如有一位朋友，见到他人就会紧张、不自然，担心别人会看出来自己的不正常，担心别人会看不起或者嘲笑自己。他的社交恐惧症状是在阻止他与人交往，这就说明他的内心是抗拒他人的。经过了解，他抗拒他人的原因主要有：感觉自己有很多的缺点和不足，别人会看出来，并且会因此而看不起和嘲笑自己。他需要改变对自己和他人的认识，发现自己的优点和长处，看到他人的友善，也就是说，即使别人看到自己比较紧张，也不会看不起或嘲笑自己，紧张是正常的，如果他是相信自己、信任他人的，就会感到放松和安全，社交恐惧的症状也就会逐步减轻。

再比如有一位朋友，对周围的声音非常敏感，害怕被那些声音影响自己的心情。这实际上是内心在抗拒那些负面的影响，在保护自己。因为在过去的某些人际关系里，总是被他人干预和影响，自己无力反抗，才会形成这样的问题。见到那些比较强势的人，症状就会加重；和比较友善的人在一起，症状就不存在。这需要让他的内心认识到：自己已经不再像过去那样弱小，已经足够强大，可以保护好自己；周围的杂音会对自己造成影响，不过是很有限的，大部分的影响来自于对那些声音的敏感和抗拒；如果自己能够接受那些声音，他们对自己的影响就会减到最低。

以上的案例告诉我们，当出现一些负面情绪和症状的时候，先允许负面情绪和症状的存在，看看情感和症状在向我们传达怎样的信息，也就是我们的内心在抗拒什么、在渴望什么。症状是

一种象征性的、经过伪装的内心情感和需求的表达。一般负面情绪会有某些躯体反应，比如头晕脑胀、胸闷气短，我们就可以闭上眼睛，感受身体的这个部位，感受它的感受，聆听它的声音。然后我们就变被动为主动，原来是症状迫使我们怎么做，现在就可以主动的表达自己的内心里的情感或者满足自己内心的需求。

（七）制衡他人，保护自己

想要生存和发展，就避免不了与周围人的竞争，资源是有限的，你得到的多一些，别人得到的就少一些。就好比在学生时代的排名，你靠前别人就靠后；就好比几个人竞争一个岗位，你得到了别人就得不到，所以我们必须要面对这个问题。我们不必在竞争中去恶意攻击他人，但如果在遭到他人的恶意攻击时无力自保、只能落荒而逃，对我们的生存和发展也是非常不利的。如何更好的保护自己，抵抗或者制衡他人，是我们要持续学习的。

而且，任何一个人拥有了绝对的权利，都会变的疯狂，甚至可以说是变态。所以，不要輕易的把自己交给别人支配。如果想要依靠他人，也要先达成某种权益上的公平，以能够反抗和制衡对方的欺压。小时候的父母、上学时的老师、工作后的领导，都对自己有很大的控制权。如果自己没有太多的能力和价值，只是单纯的想要依靠对方，想靠对方生存，很容易就会成为对方的奴仆。即使自己有足够的能力和價值，而没有选择的权利，也会被欺压。主要是提升自己的能力和价值，并且拥有更多的选择。好

比：如果你不尊重我，我就不给你做事，并且还有能力给你制造麻烦；如果你尊重我，我就会认真、负责；我们要相互尊重。

有一位研究生朋友，最近总是担心自己发表过的一篇论文会有问题，担心以后会被别有用心的人拿来作为伤害自己的工具。实际上，除了自己的竞争对手和敌人，没有人会这么做，和自己关系好的人就更不会这样做。经过了解发现，他从小到大都非常惧怕和抗拒老师，直到现在才学会拒绝导师无理的要求和指责，可仍然心存恐惧和愧疚。在他的观念里，老师是权威，作为学生要尊敬老师，要服从于老师的要求和指责，自己无力抵抗，只能任人宰割，屈辱、痛苦的活着。任何一个人具备了绝对的权威，都可以十分变态，除非他自己的道德感特别强，可即便如此，也只是表面上的谦恭，内心还是想要为所欲为的。所以，我们不管是在面对权威，还是面对竞争对手或敌人时，都要能够与之抗衡，或者说也能够抓住他的弱点，制衡他，以保护自己不被伤害。比如这位朋友，曾经被动的采用过一种制衡导师的方法--放弃学业，他的导师一开始就带了两个研究生，前一个已经换了学校和专业，如果这一个学生再脱落了，对他会有非常不利的影响，所以他的导师对他的态度就缓和了很多，他自己也不再那么惧怕导师。

我们要达到的效果就是，每个人都会有缺点和不足，如果别人敢拿我们的失误来攻击我们，我们也能抓住他们的弱点，反击或者制衡他们。在必要的时候，我们也可以拿他们的失误来打压他们，以谋求自己的生存和发展，至少我们从内心里不再惧怕他

们。我们需要思考两个问题：即便如此，他能把我怎么样？我能把他怎么样？一个是预估到他可能对自己造成的各种伤害，再一个是制定保护自己的策略。或者我们可以更主动一些，先考虑到自己能把他怎么样，先制衡他，以避免他对自己先发起攻击。

我们首先要学会保护自己，从内心里超越对他人的恐惧，然后再思考如何与之相处。对于自私、任性的人，特别是为所欲为的上级，我们不求他多喜欢自己，至少不能太过于得罪他。比如上面那位研究生朋友，他可以在公开场合顾及一下导师的脸面，先接受他无理的要求和指责，私下里再去找他协商，如果他还算会做人的话，就会对自己比较友善，这也算是先给他一个台阶下，如果他还是无理取闹、不尊重自己，就可以拿他的弱点来制衡他，如果这样还不行就当众给他难堪，告诉他自己不是好欺负的。

我们要认识到，他人也是人，有人的情感和需求，也会有人的弱点和恐惧。当你在害怕他的时候，说不定他也在害怕你。

（八）提高自控，建立信心

每个人都需要控制感，也就是安全感，是对自己有信心，认为自己能够胜任，既能保护好自己、满足自己需求，又能被他人和社会环境所尊重、接纳、欢迎、喜爱和需要。控制感有几个重要的前提，如果这几个条件有所不足，就会比较自卑和焦虑。

1、我是被爱的。这是从小到大建立起来的感觉经验，主要来自于抚养人。如果抚养人对自己是关注、接纳、欣赏和喜爱的，

就会感觉自己是被爱的，就会有自信心和安全感。这是底层的控制感，就是在自己感到无能为力的时候，有最根本的保障。就好比：即使我是失败的、没有价值的，我也依然是被爱的。如果从小到大都是被忽视、拒绝、否定、贬低和厌恶的，就会缺少这样的控制感，自卑和焦虑、恐惧，而且很难用外在的东西弥补。很多人终其一生都在努力奋斗，为的就是找回这种被爱的感觉。

2、我是有能力和有价值的。能力和价值包括：保护自己、满足自己、迎合和满足他人、被他人和社会环境所需要。如果有足够的能力保护和满足自己、迎合和满足他人、被他人和社会环境所需要，就是有能力感和价值感的。如果感觉自己弱小和无力自保，也无法满足自己的需求，不符合或者不适应社会环境的要求，找不到自己的位置，不被他人和社会环境所需要，就会缺乏控制感，感到自卑、焦虑和恐惧，并且对自己没有信心，遇事容易退缩。能力和价值是后天形成的，也是可以逐渐提高的，包括：学习能力、工作能力、社交能力和生活能力，以及适应社会群体。学习、提高的途径包括：积极面对和适应，观察、模仿他人，与他人互动交流，积极主动的参与和练习，熟练和获得经验。

3、有自己人生的方向和意义。就像在西游记里唐僧的自我介绍：贫僧唐三藏，从东土大唐而来，去往西天拜佛求经。佛门弟子尚且如此，我们更要有自己人生的目标和方向，追逐自己的目标就是人生的意义。一般的人生目标和方向是：考个好的初中、高中、大学……找一份满意的工作，找一个适合自己的对象，

组建一个美满的家庭，养育聪明、健康的子女，安度晚年、寿终正寝……除此之外，每个人也都会有自己独特的愿望想要实现。

（九）掌握方法，学会生活

有一些方法能帮助我们更好的生活、学习、工作和社交。

学会时间管理，合理安排自己的时间，分清轻重、主次、先后，重要的、紧急的事情先做，次要的事情延后。后面的安排做不完也不要紧，因为都是次要的。而且事情需要一件一件的做，别想着一下子就做完所有的事情，也别想着自己一下子就变的很厉害，这都不现实。学习或者不管做哪一个行业，都需要时间的积累，特别是工作者，可以给自己定个三年、五年、十年计划，比如三年入门、五年小有所成、十年功成名就。而且不管做什么事情，中间都会受到其他人和事的影响，或者有一些紧急的事情需要处理，然后再回来继续自己的事情，这都是正常的，也是我们要学会接纳的。我们也可以转变思维，其他的人和事是在影响我们，同时也可以开阔我们的思路，对我们的事情有所启发。

心烦意乱的时候可以整理自己的物品，或者打扫自己的房间，有静心的效果，特别是我们自己的房间，就是我们的心，把自己的房间布置的温馨、舒适，住着舒心，经常收拾、打扫一下，我们的心里也感觉更踏实。杂乱的小物件可以放进抽屉或装进盒子里，归纳起来。每个人都要有一个自己的空间，即便结了婚也是如此，两个人长期没有边界的生活在一起，很容易产生矛盾。

我们刚开始做一件事情的时候，一般都是没有经验、不知道怎么做，就先降低对自己的期待和要求，不懂可以询问他人，可以查资料，学知识、长本领。不要害怕犯错和失败，要给自己成长的机会。看问题要看的长远一些，从整体上来看待事物的发展变化，不要在意一时的成败、得失。所谓的能力和经历，就是犯的错误、经历的失败多了，知道怎么样能把事情做好做成。

对于人际交往，要学会将心比心、推己及人、换位思考，人和人在本质上是一样的，都希望自己能够被他人尊重、理解、接纳和欣赏，也都会有自己的期望，都希望可以更好的满足和发展自己。所以在与人交往的时候，别总是想着自己，也别总是关注他人对自己的看法和态度，多关注一下别人，观察、询问或者感受别人的需求是什么，首先去满足别人。人和人之间的关系是相互的，要想得到什么，就要先给予别人什么。与其被动的接受，不如主动的付出。也不排除个别人就总是做损人利己或者损人不利己的事情，要学会分辨、识人，这就要靠生活阅历和经验。

学会转化思维，很多看起来不好的事情，背后都隐藏着机会，很多看起来很好的事情，背后也可能隐藏着不幸。在遇到不幸的事情的时候，先别忙着顾影自怜或者怨天尤人，先看看事情会有什么转机，或者隐藏着什么机会。比如有一位朋友被公司辞退了，正好他也做的厌烦了，也想尝试一下不同的生活方式，那么对他来说这就是机会，他就可以去做自己想做的事情了。这好比一个小孩子学走路，刚开始难免会摔跟头，也许会摔的很疼，摔的

跟头多了才能走的踏实，如果害怕摔跟头就学不好走路。任何事物都是具有两面性的，既要看到消极的一面，也要看到积极的一面，这样我们才能更客观的看待问题，做出更准确的判断。

交几个朋友，即使你什么都能靠自己，你也会感到孤独，朋友不是用来相互利用的，交朋友是为了相互陪伴、一起玩耍取乐，也在必要的时候能够帮到自己。很多人以为只要自己足够优秀、足够强大别人就会喜欢自己，所以总是想着超越别人、比他人强，然而恰恰就是这样的人没有朋友，因为在他的心里，其他人都是竞争对手或者敌人。朋友之间是没有比较的，是平等、交互的，你不需要比别人强，也就不会看不起别人，或者感到自卑、回避他人。所以交朋友最好找和自己没有利益冲突的人，在一起单纯的就是因为兴趣相投。一般上下级的关系很难再成为朋友，关系要尽可能的单纯，复杂关系是很难处理的，也很容易出问题。

在不舒服、不想动的时候，要多活动自己的身体。越是不动、龟缩就越难受，休息并不是什么都不做，而是做一些能够放松、愉悦、满足自己的事情，比如吃好吃的、玩好玩的。出去走一走，找人聊聊天，开阔一下自己的视野和心胸，可以避免狭隘和钻牛角尖。在我们难受的时候，不是让自己不难受，而是要做一些事情让自己舒服起来。不是逃避问题，而是要面对和解决问题。这也是消极负向思维和积极正向思维的不同，负向思维是自我否定、恐吓和逃避问题，正向思维是自我肯定、信任和解决问题。

学会识别身体语言，我们内心的情感和需求会反映在身体上，

比如饿了肚子就会疼、渴了就会口干舌燥、睡眠不足就会头晕脑胀、压力大就会胸闷气短、紧张了就会心跳加速、累了或不开心就会消极困倦，说话太多就会嗓子沙哑，走路太多就会双腿疲软，不要抗拒自己的这些身体反应，看到它们传达的信息，看到我们的身体和内心有怎样的情感和需求，并给予表达或满足。要学会用语言文字表达自己的情感和用实际行动满足自己的需求。

学会幸福，幸福不是什么都没有，也不是什么都有，幸福是从无到有的过程，是缺失得到满足。比如，饿了吃点东西、渴了喝点水、走路累了坐下来休息一会、坐的久了站起来走走、贫穷的时候赚到一笔钱、买到梦寐以求的东西、忙了一天下班、闲了很久上班、空虚了找人陪陪……这些都会带来不同程度的幸福感。幸福就在当下，不要想着以后再幸福，此时此刻就让自己感到幸福。专注的做一件事情，也能获得幸福感，特别是在自己心烦意乱的时候，就做一件自己比较感兴趣、做着有成就感的事情。

学会从整体上看待问题，有些事情既重要也不重要，从当时来看是很重要，从长远来看就不是那么重要。就好比交朋友，是日久见人心，一时说错话、做错事都没有关系，看的是整体和长久。这也告诉我们，不要贪图一时的利益，也不要计较一时的得失。就比如做生意，靠的是信誉，给顾客提供更优质的产品和服务，才能得到顾客的信任，才能有长久的合作和更多的生意。

随着阅历和经验的增加，我们会掌握更多的方法。不要怕遇到问题，有问题就自然会有办法，我们无法解决的问题也不会困

扰我们，比如要成为国家主席，我们做不到，也就不会挂怀。

（十）立足当下，面向未来

很多有心理问题的朋友，都在等着自己的问题好起来再去做自己想做的事情，就这样耗了几年甚至十几年，问题就一直没有好起来，自己想要做的事情也从未去做。比如有一位女性朋友，快四十岁了还没有生小孩，因为她一直有怕脏的心理问题，怕自己的问题会遗传给小孩，或者自己会受不了小孩的脏乱差。实际上心理问题是后天形成的，不会遗传；小孩的脏乱差到时候也自然会有办法面对和解决。而拖到现在不要小孩，反而会不利于自己的成长和改变。心理问题会对生活有一定的影响，但影响是有限的，更大的影响来自于自己对心理问题的恐惧和抗拒。再比如有一位男性朋友，三十多岁了还没有稳定的工作、还没谈女朋友，他也在等着自己的心理问题好起来之后再去工作、谈恋爱。很多有心理问题的人也可以家庭美满、事业有成，这个不在于自己有没有心理问题，在于自己是否在积极的面对和解决实际问题。

心理问题往往会被当成逃避现实问题的借口，实际上，心理问题的产生，原本也是因为现实中有无法面对和解决的问题，比如人际矛盾、情感纠葛，长期的生活、学习或者工作压力大。当心理问题出现以后，当事人就可以把大部分的时间和精力用来解决心理问题，而对现实中的问题不闻不问，除了心理问题，其他的一切都是浮云。这也是心理问题无法被解决、甚至越是解决就

越严重的原因，因为一旦解决了心理问题，就得重新去面对那些累积已久、更难以被解决的现实问题，心理问题首要的作用就是帮助当事人逃避现实的痛苦。有一些当事人在心理问题减轻和消失之后，会感觉内心无比空虚，没有生活的目标，不知道自己要干些什么，对周围的一切都不感兴趣，又会重新回到症状里。

每个人在成长的过程中都会受到一些打击和挫败，留下一些心理阴影和创伤，如果仔细的去探究人们的内心，我们就会发现每个人都是伤痕累累的。我们可以拿出一些时间来疗愈伤痛，但更重要的是，我们要立足当下、面向未来，一直沉浸在过去的伤痛之中，只会让我们更加的难以自拔。我们只有在现实中努力的提高和发展自己，我们才会变得越来越有能力、自信和勇气。

自信和勇气是天生的，而能力是后来培养起来的，正是因为小的时候能力不足，才会遭受那么多的打击和挫败，才会变的自卑、胆怯，我们可以总结失败的经验，不断的学习、实践，提高自己的能力、丰富自己的经验。比如有一位女孩，毕业以后一直呆在家里，不敢出去找工作，感觉自己能力不足、无法胜任。一直在反思过去、寻找方法，希望能够找到自信和勇气。感觉是因为母亲对自己控制、干预过多，自己才会那么被动、无能，一直在家里想要说服、改变母亲，一次次的希望又一次次的失望。我告诉她：你的母亲是无法被改变的，你之前所做的一切都是徒劳的，你只会更加挫败，更加感觉自己无能；你先不用管你的母亲，先允许她是这个样子，先出去找工作，提高自己的能力、累积经

验；你的母亲无法被改变，你可以换一个人做朋友，我们要做的不是改变他人，而是选择合适的人在一起，你出去之后可以交朋友、谈恋爱，可以组建自己的家庭。当她走出家庭以后，她有了许多欣喜的发现，特别是她发现：原来人与人之间是可以相互尊重、理解和接纳的，是可以平等、交互的，而不再是互相控制、依赖和反抗。她从此喜欢上了外面的生活，不想再呆在家里。

很多事情都是不确定的，需要走一步看一步，先做起来，再慢慢调整自己的思路和做法，不必等到做好万全的准备之后再出发，这个世界上不存在百分之百的确定感，结果还没出现，我们永远不知道到底会怎么样，我们能做的就是随机应变，积极的面对和解决问题。如果还有症状，就带着症状，停止对症状的恐惧和抗拒，理解和接纳症状，就能把症状对我们的影响降至最低。随着我们能力的提高、经验的丰富，就会越来越自信、乐观和勇敢，越来越有安全感，负面情绪和症状自然就会减轻和消失。

（十一）规划人生，安定内心

如果人生没有目标和方向，也不懂得制定计划和管理自己的时间，就很容易过的浑浑噩噩，并且内心里也会焦虑不安。很多焦虑、恐惧、强迫、疑病或者抑郁的朋友，往往没有生活的目标和方向，甚至把治好心的心理疾病当成了自己存在的意义。也因此就有很多朋友在自己的心理问题康复之后失去了存在感。

有一位女性朋友，目前在国外读经济学研究生，为自己的将

来感到焦虑，不知道自己以后要从事什么工作。她有几个选择：毕业后去外企、投资银行或者会计师事务所工作；考公务员，到政府部门工作；参加部队的招考，进部队工作。经过讨论后做出如下规划：毕业后先到企业工作，对她来说，找工作并不难，家里也有一些人脉和资源，找到自己喜欢的工作也不是问题；再利用业余时间参加公务员考试或者部队招考；也有可能自己喜欢上了在企业工作，不再想要去政府部门或者部队；如果对企业的工作不满意，就可以通过继续考试进入政府部门或者部队工作。做出这样的人生规划之后，内心就踏实了很多，不再那么焦虑。

在设定了目标和做出规划后，还要分解目标，实现一个大目标往往要经过很多年，可以分解到年份、季度、月份和星期，甚至是每一天。并且要有阶段性的奖励，以犒赏自己和鼓励自己继续朝向目标。计划是要随时调整的，因为很多时候计划赶不上变化快，自己也需要根据实际情况休息和娱乐。休息和娱乐也是计划的一部分，要劳逸结合。有的朋友在休息或者娱乐的时候，会感到内疚，其实不必如此，磨刀不误砍柴工，休息和娱乐可以改善自己的身心状态，使自己有良好的状态投身学习或工作。

再就是时间管理，要合理的安排自己的时间，里面至少包含有学习或工作、吃饭、运动、社交、娱乐和睡眠等重要因素，养成良好的作息习惯。一开始可能有些困难，要一直坚持下去，习惯就能成自然。稳定、规律的生活习惯也能带给人安全感。

有心理问题的朋友，不必等着自己的心理问题好起来再去设

定目标和规划人生。积极的投身生活，也有助于自己的康复。

（十二）多点耐心，稳步提高

心理问题既不能很快的好起来，也不会好不起来，需要有一个过程。一般来说，就是提高控制感和确定感、建立自信心、提高勇气和超越恐惧的过程，自信心和安全感建立一点，自卑和恐惧就会减少一点，症状也就会减轻一点。很多人直接把减轻和消除自己的症状作为自己努力的目标和方向，这是徒劳的，和症状对抗的越久，心理问题就越严重。很多人把时间和精力浪费在反复确认有没有发生上面，比如：有没有说错话？有没有做错事？有没有被狗咬？有没有丢东西？有没有得心脏病？有没有得癌症？有没有染上艾滋病……越是反复确认就越是感到不安。为了逃避不安，而陷入了更大的不确定。问题是解决不完的，解决完这个还会有新的问题产生，只能不停的逃来逃去。内心里的自信心和安全感还没有建立起来，就总是会担心这个担心那个。

我们要把更多的时间和精力用在建立自信心和安全感上，并且要非常清楚的知道这是一个过程。在这个正确的方向上，多一分努力就会有一分提高。需要注意的是，是建立和提高，而不是减少或消除，减少或消除是反方向，没有什么不等于有什么。就好比，不饿不等于吃饱，不紧张不等于放松，不难过不等于快乐，也有可能变的更加空虚。我们饿了就直接吃东西，紧张了就直接放松，难过了就直接寻开心。吃饱了就不饿了，放松了就不紧张

了，开心了就不难过了，这才是正向有效的思维和行为方式。

我们的内心就好比一潭水，越是搅动它就越浑浊、混乱，耐下心来，理解和接纳症状，关注自己内心里的情感 and 需求，积极投身生活，在人际关系里表达情感，通过实际行动满足需求。

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。

心理调整的常用理论方法

认知疗法、精神分析、行为疗法、综合正心疗法和问题解析、认知重建、行为训练、催眠暗示和生活实践等常用的理论方法。

（一）认知调整，情绪管理

认知分为表层认知和深层认知。表层认知就好比：我知道，我都懂，道理我都明白。深层认知就好比：可是我遇到事情还是会那样想。比如有一位朋友，知道即使犯错了也没有关系，可是还是会担心犯错，会联想到犯错之后有非常严重的后果，并为此而焦虑、恐惧。这就是表层认知改变了，而深层认知也就是思维习惯还没有改变。有些心理问题只是表层认知的问题，通过调整表层认知就能完成改变。而有些心理问题是深层认知的问题，需要在调整表层认知后，再通过反复的强化练习改变深层认知。

我们先说一下改变表层认知的方法。大体过程是这样的：我的情绪感受和身体反应是什么？是什么事情引发的？我对那件事情的看法是什么？我为何这样解释，我的观念是什么？我为何持有这样的观念，我的生活经验是什么？我要如何调整我的观念和想法，对那件事情更客观、合理的解释是什么？有了新的解释之后，我的情绪感受和身体反应发生了怎样的变化？比如：我感到紧张、难过；因为我考试没及格；我认为自己很失败，连这点事情都做不好，我不如他人，我感到自卑，我担心自己的未来；我认为考试必须要及格，不及格就是很失败，就会没有未来；过去父母总是这样教育我，每当我考不好的时候就会指责我，说我很失败，以后会没有前途，我相信了他们的话；其实这次考不好也没有关系，也有很多同学没及格，这次的题目比较难，只要我好好学习，以后还会考好的，一次的不及格并不能代表全部，从整体上来看，我的学习还是不错的；我感到轻松、有信心。这只是表层认知的问题，通过认知调整，就改善了他的心理状态。

我们再来说一下深层认知的改变，还是上面那位朋友，如果他在调整了表层认知后，还是感到比较紧张、难过，那就是深层认知的问题。他在内心深处还是认为必须要及格、不及格就是很失败、自己就会没有未来。我们可以继续调整他的认知和情感：人生要经历很多的考试，并不是每一次的考试都能及格，总有不及格的时候，每个人都是如此；一次的不及格并不能代表自己很失败，只能说明自己还不够优秀，不够优秀并不能代表自己就很

失败；自己以后会怎样，还得看自己以后怎么做，这一次的考试并不能决定自己的未来；你的父母当初之所以那样教育你，也是期望你能变得更优秀，自卑是人上进的动力，他们是想使你在自卑之后通过努力证明你自己，他们也没想到这样的教育方式会对你造成如此大的负面影响；你的内心里有很多的委屈，以及对父母的不满、怨恨和愤怒，你可以说出来或者写下来，情感没有对错，都是被允许的，他们当时没有允许你表达自己的感受，也是因为他们怕自己会心软。要改变深层认知，还要疏导内心里郁结的负面情感，很多时候知道但是做不到就是情感郁结的原因。

说完认知调整之后，我们再来说一下情绪管理。

首先，在平时的人际关系里，要及时的表达自己的想法和感受，如果害怕对方听了不高兴，可以说的委婉一些，再或者不方便当着对方的面表达，也有可能对方根本就不愿意在意、倾听、理解和接纳自己，可以向自己的朋友诉说，如果不方便对任何人说，就写下来。总之不能憋在心里，压抑的多了、时间久了，就会转化为心理问题或者身心症状。如果内心里压抑了太多的负面情感，自己无法有效的释放，可以找心理咨询师疏导情感。

其次，要学会爱自己，理解、接纳自己。别人不一定爱我们，但我们一定要爱自己。很多朋友就是不爱自己，向外寻求，想通过努力得到他人对自己的爱，把希望寄托在别人的身上，到头来往往得到的是失望，也才会有对他人的不满，以及对他人的怨恨和愤怒。爱自己就是要关注自己的感受，表达自己的情感和满足

自己的需求。可以想象在自己的胸口或者腹部住着一个小孩，关注他的感受，聆听他的声音，停止对他的忽视、怀疑、否定、厌恶和抗拒，开始在意、尊重、理解、接纳、欣赏和喜爱他。我们爱自己的程度和心理健康的程度是成正比的，怀疑自己的人会焦虑，厌恶自己的人会抑郁，对抗自己的人会强迫。所以要想减轻心理问题，首先就要学会爱自己，把希望放回到自己身上。

再说一下情绪管理的技巧，在遇到某些人物、事件或者情境的时候，有可能会情绪失控，如果马上宣泄自己的情绪，就有可能对他人造成伤害，或者给自己制造麻烦。这个时候，可以延迟反应，做法就是先等几秒钟再做出反应，在这几秒钟里，可以做几个深呼吸，也可以在心里咒骂几句，等自己的情绪比较平稳之后再做出反应，这个时候往往就能得到外界比较良好的回应。当然，如果对方始终不顾及自己的感受、欺人太甚，是可以爆发的。

（二）强大自我，和谐内心

我们可以把自己分为三个部分，本我、超我和自我。本我是与生俱来的，代表了童真、自由和本能欲望。超我是后天形成的，是教育，是道德、法律、规范和标准，是应该、必须或者不能怎样。本我过于强大、超我过于弱小，个体就会比较任性、自私，也更容易感到满足和快乐；超我过于强大，个体就会比较认真、刻板，遵纪守法，对自己要求高，做事情不灵活，缺乏创造力，也更容易焦虑、恐惧、抑郁或者强迫。本我和超我都非常强大、

自我过于弱小的人，就会经常处在矛盾、冲突的状态，内心感到非常痛苦。自我负责管理本我和超我，并且协调两者的关系，还要考虑现实条件。自我薄弱的人，要么任性、自私，做事情不顾后果，要么刻板、偏执，做事情谨小慎微、犹豫不决，会出现不同程度的生活或者心理问题。我们要做的是提高自我，自我比较强大的人，随心所欲而不逾矩，在生活中也更容易取得成就。

对待本我的态度和做法，是要理解和接纳，并且要适当的约束。就是说，要关注自己的内心，表达自己的感受，满足自己的需求，也要考虑别人的感受和需求以及客观条件。比如说想要买一部很好、很贵手机，考虑到现实条件，没有那么多钱，就可以先用着现在的手机，或者买个便宜一些的。再比如说，对一个人的言行感到气愤，不说自己憋着难受，说出来又会伤害对方，就可以说的委婉一些，既能表达自己的感受，又不会造成伤害。

对待超我的态度和做法，是要劝说其降低对自己的要求，更多的理解和接纳本我。比如有一个女孩子，有时会幻想和自己心仪的异性拥抱、接吻或者做爱，为此感到非常羞愧，这就是她的超我即道德感过强，每个女孩子都会有性幻想，这是正常的，只要约束好自己的行为就可以。再比如有一个男孩子，长的文质彬彬，缺少阳刚之气，为此感到自卑，这就是他超我在要求他必须要有男子汉气概，实际上现在是和平年代，不需要男子上战场杀敌，不再需要身强体壮，文质彬彬也是被当今社会所提倡的。

超我过强的人，对自己的要求高，更容易焦虑、恐惧、抑郁

或者强迫。比如一个学生考试考了 80 分，离 100 分还差了 20 分，为此感到很难过，并且为自己前途担忧，内心比较焦虑，导致自己在学习的时候注意力涣散，于是就强迫自己集中精力学习，越是强迫自己就越是注意力涣散，坐立难安。换一个超我过于弱小的人，考了 80 分，比及格 60 分还多了 20 分，就会骄傲自满。自我可以劝说超我降低对自己的要求，考了 80 分已经很不错了，不过也不要骄傲自满，继续努力，争取下次考个更好的成绩。

自我要协调好本我、超我和现实三者的关系，自我的能力是可以提升的，自我也可以理解为我们的意识和意志。多关注本我的感受和需求，并且适当的约束本我；引导超我降低对自己的要求，对本我宽容一些，多一些理解和接纳；并且要面对现实。

（三）认识自己，改变自己

自我的三位主人---本我、超我和现实如果出现矛盾，就会使个体陷入焦虑状态，自我为了减轻焦虑感，个体就要协调三个主人之间的矛盾冲突，使三者暂时达成一种相对平衡的心理状态，其中所运用的各种各样的方法或技巧，就是自我防御机制。

（1）压抑

压抑就是把那些不为超我所容忍，具有威胁性的记忆、念头、冲动或者知觉，禁锢于无意识之中，不使其出现于意识中。

特点：心理压抑活动本身是自动发生的，被压抑的内容出现主动性遗忘或是动机性遗忘的现象，但并不是真正忘记了。

后果：通过压抑，使自我至少暂时避免了面对本我和超我、本我和外部现实之间的冲突，从而保护了自我；如果压抑的过多，就容易导致歇斯底里症状，和其它一些转换性的心身症状。

（2）投射

当本我欲望或者冲动为超我所不容，便把自己的这些内容加在一个外人身上，断定是别人而不是自己有这些动机或愿望。

后果：投射会造成人对客观现实的知觉、判断错误，而且这种错误很难通过现实检验加以纠正，容易引发人际关系问题。

（3）置换

指用一种精神宣泄方式，替代另一种精神宣泄方式。

因某事物而起的强烈情绪和冲动，不能直接发到这个对象上去就转而移到另一对象上去，形成“没来由”的心身症状。

后果：通过置换个人的真实欲望既得到部分满足，又不至于在精神结构内引起太过明显的冲突；有些置换成为病态症状。

（4）合理化

某种行为或观念已经发生，而导致这个行为或者观念的真实动机、欲望又是不能为意识所承认、所接受的，于是就找一个看似合理正当的理由来解释它，以免除焦虑感，这就是合理化。

表现：拒绝、否定、贬低、憎恨某种个人渴望获得而又无法获得的事物；抬高已经获得而没有实用价值的东西的价值。

（5）反向形成

内心有一种欲望或观念要求表现，但表现出来可能引起不良

后果或招致现实的惩罚或招致良心不安，于是反而表达相反的欲望或观念，借此达到抑制原来欲望的目的，这就是反向形成。

（6）转化，又称为躯体化。把心理上的痛苦、焦虑感转化为躯体症状，从而避开了直接的焦虑、痛苦的体验。实质：个人表现出对躯体症状的无动于衷、麻木不仁，说明其躯体症状是某个无意识冲突的解决，它变相满足了当事人的无意识欲望。

（7）退行

从人格发展的较高阶段退回到早期阶段，也就是说当一个人面临某一应激情境时，无法以适合该年龄身份的适当行为独立应付，转而以较早阶段的幼稚的方法来求得他人的支持和帮助。

（8）固着

心理未完全成熟，停滞在某个心理发展水平，心理年龄低。

（9）抵消

以从事某种象征性的活动来抵消、抵制个人的真实感情。

（10）否认。有意识或者无意识的拒绝承认那些使人感到焦虑、痛苦的事件，似乎它从未发生过，以此感到心里舒服。

（11）升华。把为社会、超我所不能接受、不能容许的冲动的能量转化为建设性的活动能量，比如歌唱、画画、讲演……

每一种防御机制都没有好坏，就在于当事人如何运用它。

（四）行为调整，提升信心

直接调整行为，效果是最为快速、明显的。咱们一起来学习

几种行为调整的方法：简易阳性强化法、示范模仿学习法、系统脱敏疗法、暴露冲击疗法、厌恶刺激疗法。行为上的改变，会带来新的生活经验，进而影响认知和情感，促进整体上的改变。

行为主义认为人及动物的行为是后天习得的，是行为被强化的结果。如果想建立或保持某种行为，可以对其进行阳性刺激，即奖励，通过奖励强化该行为，从而促进该行为的产生和出现的频率，行为得以产生或改变。这就是阳性强化法的基本原理。建立、训练某种良好行为的治疗技术或矫正方法，也称为正强化法或积极强化法。通过及时奖励目标行为，忽视或淡化异常行为，促进目标行为的产生，从而达成治疗目标。首先要明确目标行为，目标行为应当是可以客观测量与分析的，并能够反复进行强化的，选定的目标行为要足够的具体。例如，家长希望孩子养成爱看书的行为习惯，则看书这一可观察、可评估的行为，就成为目标行为。然后，监控目标行为，详细观察和记录该目标行为发生的频率、强度、持续的时间及制约因素，从而确定目标行为的基础水平。然后，设计干预方案，明确阳性强化刺激物。阳性强化物的标准是现实可行的、可以达成的，要对当事人有足够的吸引力，是当事人需要的、喜欢的、追求的、愿意接受的，这样才能对求助者有较强的强化作用。然后，实施强化。将目标行为与阳性强化物紧密结合起来，在当事人出现目标行为的时候，立即给予强化，不能拖延时间。一旦目标行为按期望的频率多次发生，就应当逐渐消除具体的强化物，继而采用口头表扬或者间歇奖励的方

法，以防出现对强化物脱敏的现象。例如小孩不遵守纪律，奖励或表扬其遵守纪律的行为，不批评其不遵守的行为（忽视）。

示范模仿学习法，是向当事人呈现某种行为榜样，让其观察示范者如何行为以及通过这种行为得到了什么样的结果，以使他从事相似行为的治疗方法。首先是选择模仿能力比较强的当事人，然后设计行为示范，示范的行为尽可能的真实，如示范与猎狗接触最好是真正的猎狗，而不是狗的录像、狗的模型。示范事件的顺序应该是从易到难、由繁到简、循序渐进的。然后强化正确的模仿行为，例如一个性格孤僻的儿童，在姐姐的示范下，参加到一些正在游戏的儿童中来。他来到儿童中间，完全是对姐姐行为的一种模仿。如果此时这群儿童对他的行为予以阳性强化，例如向他微笑，同他谈话，分给他糖果、玩具，让他担任游戏中的角色…那么这位儿童模仿学来的参与行为就会得以巩固和加强。

让一个原本可以引起微弱焦虑的刺激，在当事人面前重复暴露，同时当事人全身进行放松，从而用放松取代焦虑。三个步骤：放松训练；划分焦虑等级；脱敏训练。这就是系统脱敏疗法。如何运用系统脱敏法消除考试焦虑？列出引起个人考试焦虑反应的具体刺激情境，即将任何一种曾经或可能引起自己紧张情绪的情境尽量详细地列在纸上：学期结束，没有考试了；上学第一天，老师告诉我们教学计划和考试计划；大约在考试前一周，我感觉到它即将来临；考试前两天，我特别紧张，开始感到难以集中注意；考试前一天，我的手心变得潮湿，感觉把一切都忘了；考试

前一夜，我失眠，并在半夜中惊醒；前往考场的路上，我几乎站不稳，像要生病一样；当我走进教室，双手潮湿，想马上走开；当试卷传过来时，我紧张到无法行动；当我看考卷，发现其中有两道题不会，我很紧张。按程度轻重从弱到强的顺序排列焦虑等级：听说我不认识的某些人必须参加一次考试；班主任宣布两星期后将进行期中考试；我大约是在临考前第九天，开始准备考试了；明天就要考试，可是我觉得准备的还不够充分；我在考场里，其他应试者陆续来到，等待发卷子；我收到考卷，我先把卷子仔细地看了一遍；我中断考试，考虑自己怎样才能比其他人做得更好；老师就在我附近走动，有时还严肃的看看我；我被一道题难住了，而有的人已经交上了卷子；时间就快要到了，老师告诉学生们还有 5 分钟考试结束，让大家准备交试卷，而我还有一道题没有做出来；考试后与人交谈，发现某些答案与别人不一样。进入放松状态，可以做缓慢悠长的深呼吸，也可以采用肌肉放松法、绷紧放松法，要特别注意面部肌肉的放松，还可以想象轻松、愉快和自信的画面放松。完全放松后，开始想象焦虑等级中的第一级情境。当想象结束时，注意肌肉放松情况，若紧张，就再次进行放松。交替进行想象和放松，直到想象情境不再引起肌肉紧张为止。一般每天进行一次脱敏，每次脱敏的焦虑等级不应超过三种。还需注意的是，在进行新的脱敏之前，一定要先做放松训练。

持续一段时间暴露在现实的恐惧刺激中，而不采取任何缓解焦虑的措施，让焦虑自行降低，冲击疗法是一种被动的放松过程。

可以采用想象冲击疗法，是暴露在想象的恐惧情境之中。冲击疗法是一种较为剧烈的心理治疗方法，应当做详细的体格检查，如心电图、脑电图……必须排除以下情况：一是严重心血管病，如高血压、心脏病、心瓣膜病；二是中枢神经系统疾病，如肿瘤、癫痫、脑血管病；三是严重的呼吸系统疾病，如支气管哮喘；四是内分泌疾患，如甲状腺疾病；五是老人、儿童、孕妇及各种原因所致的身体虚弱者；六是各种精神病性障碍。首先是确定刺激源，刺激应该是当事人最害怕和忌讳的，根据刺激源的性质决定治疗场地。应有专业人士陪同，防止当事人逃脱。为了防止意外，也应备好安定、心得安、肾上腺素等应急药品。要正常饮食、饮水，最好排空大、小便。穿戴易简单、宽松。有条件的可在治疗过程中，同步监测血压和心电。然后迅速、猛烈的呈现刺激源，情绪反应力求超越任何一次的焦虑、恐惧的程度，避免采取任何回避措施，力求刺激、情绪均达到极限，以情绪的逆转为标志。如情绪、生理反应已过高峰，逐渐减轻，则达到治疗要求，再呈现 5~10 分钟的刺激，当事人将显得精疲力竭，对刺激视而不见、听而不闻。此时就可以停止呈现刺激，让当事人休息。通常一次治疗持续 30~60 分钟。冲击疗法一般实施 2~4 次，1 日 1 次或间日 1 次。因为实施冲击疗法的难度、风险都比较大，所以冲击疗法应该是在其他任何一种其他的疗法都失败后才考虑采用的方法。

厌恶疗法是通过某种附加刺激的方法，使当事人在进行不当行为的时候，同时产生令其厌恶的心理或生理反应。如此反复

的实施，结果使不适行为与厌恶反应建立了条件联系。首先是确定靶症状，目标要单一而具体。如果有多种不良行为或习惯，只能先选择其中一个最主要的或者当事人最为迫切要求消除的不良行为作为靶症状。其次是选用厌恶刺激，厌恶刺激必须是强烈的，比如电刺激、药物刺激、想象刺激……因为不适当行为常常给当事人带来某种满足和快意，如窥阴后的快感、饮酒后的惬意、吸毒后飘飘欲仙的体验……这种满足和快意不断强化着不适当行为。厌恶刺激必须强烈到一定程度，使其产生的痛苦要远远的压过原有的种种快感，才有可能取而代之。最后，把握时机施加厌恶刺激。要想尽快的形成条件反射，必须将厌恶体验和不适当行为紧密的联系起来。在实施不适当行为或者不适当行为冲动产生的同时，立即出现强烈的厌恶体验。不适当行为出现，厌恶刺激出现；不适当行为停止，厌恶刺激也停止。内隐致敏法：在当事人想要实施，或者正在实施某种不良行为的时候，在想象中主动的呈现某种可怕或令人厌恶的形象，致使两者形成条件反射，达到抑制不良行为的治疗目的。比如性变态的当事人，当他出现这方面的欲望或行为的时候，立即闭上眼睛，想象眼前站着几位高大、强悍的警察，正手执警棍、手铐盯着他，或者想象被群众怒斥、熟人讥笑、亲友离弃的画面。橡皮筋厌恶疗法：拉弹橡皮筋必须要用力，以引起腕部有疼痛感；拉弹时集中注意力计算拉弹次数，直到症状消失为止；拉弹橡皮筋如果在 300 次以上症状现象仍不消失，必须考虑拉弹方面是否存在问题，如方法是否无误，

也有可能此法对这一当事人无效；每日必须作治疗日志记录。

在行为调整之后，最好再进行认知和情感上的调整，以巩固、强化治疗的效果，加快改变的进程，并且减少复发的可能性。

（五）综合调整，加快康复

综合正心疗法，是我本人综合了过去的认知心理学、情感心理学和行为心理学的理论基础，以及后现代的心理咨询与治疗理念，经过了大量心理咨询与治疗的实践经验之后创立的。对于各类人际关系、学习、工作、恋爱、婚姻、家庭……等一般心理问题和各类强迫、社恐、焦虑、恐惧、失眠、躯体症状、疑病、惊恐发作、抑郁……等严重心理困扰，有着很好的治疗效果。该疗法是从人的症状表现、行为做法、情绪感受、思想观念和生活经验等多个层面综合解析心理问题，通过情感疏导、问题解析、认知重建、行为训练、催眠暗示和生活实践等综合解决心理困扰。

1、心理问题的解析

心理解析的目的，是帮助当事人认识自己，找到心理问题的原因。当一个人出现心理问题的時候，比如思想困惑、情绪困扰、躯体症状或行为异常，可以从以下几个方面综合进行解析。

01、症状表现

有什么样的症状表现，一般由当事人讲述，比如学习、工作、人际关系、情感困扰或者焦虑、恐惧、失眠、强迫症状。

你有哪些思想困惑、情绪困扰、躯体症状或行为异常？

具体比如，各种各样的担心、害怕、后悔、自责、埋怨……的想法，紧张、不安、难过、委屈、愤怒、憎恨、羞愧、内疚……等情绪困扰，胸闷气短、肩颈僵硬、头晕脑胀、昏沉、出汗、表情不自然、脸红、结巴、手脚不灵活、失眠、多梦……等躯体症状，反复检查、洗涤、摆放、控制、收集、窥探……等行为异常。

【案例】

性格自卑、胆怯与退缩，依赖性强；对自我的要求高、追求完美，经常有挫败感和低价值感；内心空虚、寂寞、悲伤、焦虑、恐惧、委屈、愤怒、怨恨、羞愧、内疚；失控感和控制欲强。见了人紧张、不自然，尤其是在面对领导、异性和比自己优秀的人的时候；还会伴随有胸闷气短、心慌、肩颈僵硬、头晕脑胀、昏沉、出汗、脸红、失眠、多梦的躯体症状；经常感觉身体不舒服，有担心自己会生病的疑病症状，从而去医院做检查，但又检查不出问题，顶多是一些小问题，自己调养一下就可以；有表情、眼神不自然，想要控制却控制不了的强迫症状；有担心自己会出什么严重问题，从而反复检查和洗涤的强迫症状；有要伤害他人或者伤害自己的强迫症状；有性幻想、手淫和性侵犯，想要控制却控制不了的强迫症状；伴随抑郁情绪，对生活感到厌倦。

选择一个经常出现的、具有代表性的典型问题进行深入解析，具有以点带面的效果，全面铺开容易迷失方向，造成混乱。

02、行为做法

对自己的思想困惑、情绪困扰、躯体症状或行为异常，以及

自己所遇到的事情，当事人持什么样的态度，采取了什么样的行为做法，比如面对或逃避、承认或否定、接纳或抗拒、承担或推卸、主动或拖延……由当事人讲述和心理咨询师观察、求证。

你对你所遇到的这个问题是什么样的态度和做法？

【案例】

当事人对自己的心理困扰，以及生活事件的态度和做法是：逃避、退缩、否认、抗拒，把问题当成自己的死敌去对抗。

03、情绪感受

为何持有上述态度和行为做法，背后的情绪感受是什么，一般态度和行为做法是由情绪感受驱动的，情绪感受是动因。

一般来说是焦虑、恐惧、委屈、悲伤、愤怒、怨恨、羞愧和内疚，以及挫败、压抑、无能、无力、无助和没有希望感。一般有无能、无力和无助感的当事人，依赖性会比较强，自主思考和行动能力会比较差，包括找心理咨询师也是为了寻求依赖。

你为什么这样做？你有怎样的情绪感受？

【案例】

当事人的情绪感受是：焦虑、恐惧、委屈、愤怒、怨恨、羞愧、内疚。这些情绪感受推动着当事人持有以上态度和做法，抗拒的对象包括自己的心理问题、自己、他人以及周围的环境。

04、思想观念

为什么是这样的情绪感受，当事人背后的想法是什么，以及为什么这样想，背后的观念又是什么，以及为什么持这样的观念，

背后的生活经验又是什么，以此逐步揭示心理问题的本质。

你为何会有这样的感受？你是怎么想的？

你为什么这样想？你的依据是什么？

【案例】

当事人认为自己很糟糕，精神有问题，对不起家人，大家都（会）讨厌、看不起、嘲笑、疏远、伤害自己。自己不应该是现在这样，应该轻松自如、心情愉快、积极向上。怕别人看出来自己有心理问题，感觉自己不如他人，羡慕、嫉妒、恨。自己很无能，丑陋不堪，无地自容。自己身体有问题，很容易生病，厄运不断。感觉这个世界到处都很脏，自己很容易被污染和侵害，自己会得重病，孤独、凄惨的死去，还会被人唾弃、嘲笑。而自己的思想观念、情绪感受、身体反应甚至自己的行为都不受自己的控制。自己怎么能有伤害他人的想法，怎么能有性幻想、手淫和性侵犯的想法，这都是很不道德而且会被惩罚的。自己怎么能郁郁寡欢，打不起精神来。自己是多么的失败，简直一无是处。归纳起来就是当事人认为自己很糟糕、无能、没价值、有病。

不合理的思想观念里，往往包含着合理的思想观念。比如当事人认为自己很糟糕、很失败、一无是处。当事人确实会在某些方面不如他人，这本是合理的认知，但当事人认为自己很失败，就是对自我的全面否定，就是非常不合理的。再比如自卑，平常人都会有一点自卑，这就类似于谦虚或者自我反省，这本是好的品质，而过度的谦虚或者自我反省就成了自我否定和自卑。

05、生活经验

这些依据是怎么来的？你过去都经历了些什么？

过去的生活经验不仅会形成我们某些观念，还会有一些当时无法表达的情绪感受滞留、压抑在内心里面，形成相应的心结。回忆过去的生活经验的过程，也是表达滞压情感的契机。

【案例】

当事人小时候父母不在身边，感觉被忽视、不被爱，上了小学后，和父母一起住，父亲比较暴躁，动不动就打骂自己，把自己说的一无是处，母亲则比较溺爱自己，但也总是唠叨自己。当事人学习成绩一直比较好，感觉只有好成绩才能证明自己，才能获得周围人的认可。不善于人际交往，自卑，性格比较孤僻、内向。上了初中以后，青春期性发育，有了性冲动和幻想，非常自责，认为好孩子不应该这样，而且还暗恋班里的某个女生。也是到了叛逆期，对很多人和都看不惯，特别反感和反对父母对自己的教育和为人处世的方式。特别是在阅读了一些书籍以后，有了自己的理想和追求。受到诸多因素的影响，学习成绩开始下降，自己无法接受，强迫自己认真学习，然而总是难以集中注意力，注意力总是会被周围的声音、同学的小动作吸引过去。为了集中注意力，绷紧自己的身体，但就是坐立不安，学不进去。到了高中以后，就在教室里坐不住了，浑身难受，紧张、不安，经常在上課、自习时间到校园里转悠，后来干脆辍学回家。回到家里以后也很痛苦，父亲对自己非打即骂，母亲也经常唠叨自己。后来

去学电脑、学开挖掘机，都没能找到工作。后来去工地上做小工，整日里风吹日晒，又在家人的帮助下，学习施工技术，慢慢成为一名技术员，工作到现在，谈过几次恋爱，都以失败告终。这期间出现了各种焦虑、恐惧、强迫、抑郁、失眠的心身症状。正是当事人的生活经历，形成了当事人“自己很糟糕、无能、没价值、有病”的自我观念，并且在内心里积聚了大量负面情绪感受，养成了当事人现在思考问题与解决问题的态度和行为习惯。

人们也会依据过去的生活经验和自我观念预测自己的未来。基本上对过去和当下的解读、对未来的预测具有一致性。比如，因为我过去和现在都是失败的，所以我以后还是会失败。

过去的生活经验，形成的自我观念，指导着当事人的思想，引发相应的情绪感受和身体反应，产生相应的态度和行为做法，获得外界的反馈，产生新的生活经验，这是闭合的循环。改变其中的任何一个环节，都能够改变整个循环。通常这个循环是在无意识和自动化运行的，直到其中某个环节出现问题引发心理困扰之后，才被寻求改变的当事人和心理咨询师共同发现和解析。

通过心理问题的解析，完整的呈现在问题发生时刻的整个心理活动过程并发现其背后的历史原因，以做出相应的调整。在心里解析的过程中，因为受到个人认知局限性的影响，会比较难以发现问题的根本所在，所以最好有专业心理咨询师的参与。

2、心理问题的解决

在解析心理问题之后，当事人对自己和自己的心理问题已经

有了足够的认识和领悟之后，可以从以下几个方面开始解决。

01、疏导情感

情感疏导应从心理问题解析之前、当事人表达自己的思想困惑、情绪困扰、躯体症状和行为异常开始，心理咨询师要及时、恰当给予积极的关注、认真的倾听、深刻的理解、发自内心的尊重、无条件的接纳和欣赏，使当事人感觉到被充分的看到、听见、尊重、理解、接纳、认可、支持和欣赏，为当事人创造一个安全、温馨、轻松的氛围，促使当事人勇敢的做回真正的自己。

【案例】

心理咨询师要做好情感疏导，当事人内心里积聚和压抑了焦虑、恐惧、委屈、愤怒、怨恨、羞愧、内疚等大量的负面情绪感受需要倾诉，需要被看到、听见、尊重、理解和接纳。当事人一直在他人面前掩饰、伪装自己，感觉很累、没有自我，也分不清是非对错，价值观混乱。心理师要促使当事人在咨询关系里坦诚自己，勇敢的表达自己的想法和感受，做回真正的自己。

情感疏导是改变的基础和前提条件，只有把这一步做到位，当事人才能开放自己的内心，认真参与心理咨询的全过程。往往当事人拒绝心理咨询师的引导和建议，就是因为情感疏导没有进行或者做的不到位。一个人的内心里有太多想法和感受需要表达的时候，他是没有办法打开自己、接收新的知识和经验的。在这一阶段，心理咨询师不需要对问题进行解析和提供建议。再比如，有的当事人尽管什么道理都懂、什么方法都会，但就是做不到，

或者即使做到了也坚持不了多长时间，也是因为这个原因。

对于当事人因无能、无力和无助感所引发的依赖性，心理咨询师一方面在职责范围内满足其心理需求，一方面也要有所节制，避免当事人的过度依赖，而同时着重发现和发展当事人自己的力量和智慧，协助当事人学会自己走路，勇敢的面对和承担。

02、认知重建

在探讨当事人思想困惑、情绪困扰、躯体症状或行为异常，以及背后的态度和行为做法，背后的情绪感受，背后的思想、观念之后，协助当事人探索和发现新的看待问题的角度和方式，建立新的自我观念，促使当事人用实际行动建立新的生活经验。

除了这样看待这件事情，你还可以怎么想？

这个观念合理吗？现在的你实际是怎样的？

你还可以怎样看待你的过去、当下和预测你的未来？

除了像你现在这样做，你还可以尝试怎么做？

在必要的时候，心理咨询师可以根据自己的生活经验和亲身体会为当事人提供一些参考建议，以供当事人检验、采纳。

【案例】

当事人的认知偏差主要有：自己精神有问题；如果大家看出来自己有心理问题，会疏远、嘲笑自己；自己应该是轻松、快乐的，不应该像现在这样痛苦；自己不如他人；自己很容易生病，而且是重病，而且生了病以后会很孤独，会被他人唾弃、嘲笑；这个世界到处都很脏，自己很容易被污染和侵害；自己的思想观

念、情绪感受、身体反应和行为都应该受自己的控制；自己有伤害他人、性侵犯他人的想法和冲动是非常不道德的；自己不能郁郁寡欢，必须要打起精神来；自己非常失败、一无是处。是这些认知偏差导致当事人出现了焦虑、恐惧、委屈、愤怒、怨恨、羞愧和内疚的情绪感受，以及焦虑、恐惧、强迫和抑郁症状。

心理咨询时需要和当事人共同调整这些认知，新的认知主要包括：自己的是心理问题，不是精神问题，属于心理正常中的心理不健康，是神经症性的问题；当今社会，人们对心理问题的理解和接纳程度越来越高，会有人能够理解和接纳自己；人的生活并非一帆风顺，总会遇到各种挫折，所以人可以感到痛苦，而不必每时每刻都轻松、快乐；尽管自己在某些方面不如他人，但自己也有自己的优点和长处，有自己的一技之长和社会价值；自己身体很健康，没生过重病，偶尔会感冒、发烧、咳嗽，也不容易生病，如果真的生了病，会有人真正的关心自己，发自己内心的祝愿自己早日康复；这个世界是比较脏，但人们都生活在同一个环境里，承担着相同的风险，自己也不会成为那个被污染和侵害的特例，而且在绝对干净的环境里成长起来的人，反而缺乏抵抗力，更容易生病；人的意志力是比较强大，但也无法控制自己的情绪感受和身体反应、思想和行为，特别是在有大量情感积聚和压抑的情况下，很多时候理性、意志是在为情感服务，而且解决问题的方向也并不是控制情感，而是疏导情感；自己有伤害他人和性侵犯他人的想法，是因自己焦虑、恐惧、压抑、委屈和愤怒，

再加上人与生俱来的攻击性和性需求，所引起的症状，只要不去付诸行动，就是可以被理解和接纳的；在自己目前的心理状态下，难过、倦怠，也是可以理解和接纳的，没有必要强打精神；自己尽管在某些事情上做的不太成功，但也有自己的能力和长处，能够把一些自己擅长的事情做好，人不可能做到十全十美。

要重视以往的生活经验对当事人的思想观念的影响，过去的生活经验就是当事人持有相应的思想观念的依据。新的思想观念也要通过新的生活经验来有效建立，否则难以令人信服。

【案例】

是过去父母对当事人忽视、否定式的教育，使当事人自卑，自我要求高，追求完美，以及后来经历的种种挫败，以及对某些人事物的片面认识，使当事人有了自己“很糟糕、无能、没价值、有病”的自我观念。父母之所以那样教育当事人，是因为他们内心也比较焦虑、恐惧，控制欲强，而且他们也是被那样教育出来的，所以他们不懂孩子需要什么，怎么做才是对孩子有帮助的，采取了错误的教育方式，到了当事人这里，那种教育方式的负面效果充分的展现出来，当事人出现了各种各样的心理问题，那么，当事人在教育下一代的时候，就不会再采用原来的方式，会懂的孩子需要什么，怎么做才是对孩子有帮助的，所以当事人改变的不只是自己，还包括自己的子孙后代、家族传承。当事人后来经历的种种挫败，也是因为内心自卑、自我要求高、缺乏勇气、焦虑、恐惧和遇事退缩引起的。然而生活经验并不等于事实，并不

像当事人一直认为的那样自己很糟糕、无能、没价值、有病，这些都是生活赋予自己的，并不是真正的自己。真正的自己是与生俱来的乐观、自信和勇敢的，而且人的存在本身就是价值。

重新认识和理解过去的生活经验的过程，也可以促进当事人对自我的理解和接纳。而对自我的认识、理解和接纳，也是改变的一个重要前提，这个决定着是负向抗拒还是正向完善。

新的思想、观念，会引发新的情绪感受，会引发新的态度和行为做法，看到并调整思想观念，是改变的一个重要环节。

03、行为训练

这里的行为训练指的是：在咨询时间里，由心理咨询师引领当事人运用想象预演的方法，或者通过和心理咨询师的模拟互动演练，来练习新的思想观念、情绪感受、态度和行为做法。

想象预演：闭上眼睛，深呼吸，放松自己的身心，然后想象具体的使自己感到焦虑、恐惧的情境或者关系，采用新的思想观念看待问题，通过语言暗示和画面想象，唤醒新的情绪感受，采取新的态度和有效的行为做法，以此产生新的经验和信心。在面对让当事人感到十分恐惧的情境，哪怕是想象的，当事人也会下意识的抗拒和回避，所以可以划分恐惧层级，先从恐惧程度较轻的情境开始预演，等完全放松下来以后再预演下一层级。

【案例】

比如当事人在与异性交往时感到恐惧，有胸闷气短、心慌、肩颈僵硬、头晕脑胀、昏沉、出汗、脸红、表情不自然等躯体症

状，感到羞愧，想要回避。引导当事人进入放松状态，允许和接受自己的身体反应、情绪感受和思维、画面联想，做一个旁观者，允许和接受这一切的发生。想象正在与自己喜欢的某个女生交谈，尝试看着她的脸，看着她的眼睛，说自己想说的话。如果感到紧张就暗示自己放松，如果放松不下来就先切换画面，想象躺在绿色的草地上，看着蓝天、白云，沐浴着阳光，微风吹拂着自己的身体，非常的舒服、放松。然后再切换回原来的画面，继续和喜欢的女生交谈。在这个过程中用放松取代紧张。心理咨询师温暖、坚定的语气和舒缓的背景音乐，都能使当事人感到放松。

模拟演练：由当事人和心理咨询师分别先后扮演关系、矛盾的双方，展开对话，交流彼此的想法和感受，促使双方更加理解和接纳彼此，促使当事人的心理状态和人际关系趋于平和。这是把当事人的内部心理矛盾外化，就可以直观的看到和调整。

【案例】

当事人认为自己很糟糕、无能、没价值、有病，然而通过心理咨询师的了解和观察，事实并非如此。当事人身体健康，智商高，精神正常，有自己的一技之长和社会价值，也有几个谈得来的朋友，比较认可自己，而且通过自己的探索和努力，心理问题也已经有所改善。而且当事人对自己和自己的问题，以及外在的某些人事物的认识比较片面、偏激，很多客观事实并不像当事人想的那样。先由当事人扮演否定自己的一方，心理咨询时扮演肯定当事人的一方，展开辩论，以此动摇当事人的信念，引发新的

信念。再由当事人扮演肯定自己的一方，心理咨询师扮演否定当事人的一方，展开辩论，以巩固当事人的新的自我信念。另外，可以就某些外在的人事物展开讨论，引发当事人新的认识。

情感表达：在心理咨询的过程里，随时关注、尊重自己的情绪感受，如果感到紧张、担心、害怕、伤心、委屈、愤怒、压抑……要及时的表达给心理咨询师，情感的表达和被倾听、理解和接纳有很好的疗愈效果。内心里面被隔离和压抑的情感，会以语言、文字、态度、行为和身心症状的方式表达，越来越丰富的语言、文字、态度和行为表达，可以有效的替代和减轻身心症状。

【案例】

在心理咨询的过程中，当事人持续的表达自己的想法和情绪感受，和心理咨询师一起探讨解决问题、满足自己的身心需求的方法，并且延伸到生活当中，用嘴巴说出来，表达自己的想法、情绪感受和态度，用手脚做出来，满足自己的身心需求。随着自己表达和满足方式的扩展，当事人的身心症状就会减轻。

反复尝试：在同一人际交往或者情境里，反复尝试不同的观念、思想、态度和行为做法，体验不同的观念、思想、态度和行为做法带来的不同的情绪感受、身体反应和人际互动效果。

以上行为训练的方法，也可以在生活中和自己熟悉、信任的家人或朋友一起练习，还可以促进彼此的理解和接纳程度。

04、催眠暗示

在前面几个步骤的基础上，可以采用催眠暗示的方法，把新

的思想观念、情绪感受、态度和行为做法、外在表现，通过语言暗示和想象植入当事人的潜意识，成为当事人的自动化反应模式，在生活中遇到实际问题的时候，当事人就会下意识的、自动化的以新的思想观念看待问题，新的态度和行为做法解决问题。

催眠暗示的大致过程是：首先建立相互信任的关系，通过放松，促使当事人逐步的开放自己的潜意识，表达出自己内心里最真实的想法和感受，宣泄、转化自己的思想观念和情绪感受，然后开始吸收和心理咨询师共同讨论的，或者心理咨询师建议的，新的思想观念、情绪感受、态度和行为做法、外在表现。

自我觉察：通过对自我的觉察提升智慧和能量。闭上眼睛，做几个缓慢而悠长的深呼吸，深深的吸气、慢慢的吐气，和自己的呼吸在一起，感受自己的呼吸，感受身体的起伏，和自己的身体在一起，感受自己身体的感受，让自己身体的感受自然而然的呈现，一切的感受都是被允许的、接受的，感受自己的情绪在自己身体里流动、变化，一切的情绪都是被允许的、接受的，看着头脑中的想法来来去去，就像是那天上的云，蓝蓝的天空上，有着朵朵白云，是各式各样形状的云朵，让自己的想法自由自在，一切的想法都是被允许的、接受的，就让一切，如其所是。在身心全然放松、接受的状态下，可以给予积极的心理暗示。

自我觉醒：在自我觉察的基础上，继续想象自己的意识离开了自己的身体，漂浮在自己身体的正上方，从上往下的看着自己，看到了自己的外在表现、身体反应、情绪感受、思想观念。就只

是看着，不做任何的干预，做一个观察者，允许一切的发生。做一个陪伴者，陪伴自己的身体、情绪感受、思想……那既是自己又不是自己。长期练习之后可以达到的效果是，每当陷入思想困惑、情绪困扰、躯体症状和行为异常的时候，就会有一个觉醒，脱离当时的“混沌”状态，进入清醒、明智的“清明”状态。

【案例】

引导当事人进入放松、允许的身心状态，观察自己的身体反应、情绪感受和思维、画面联想。做一个旁观者，就只是看着，不做任何的干预，仿佛那个人不是自己，自己是一个局外人，在观察和感受那个人，就像看一部电影，尽管剧情声情并茂，十分精彩，但它终归是虚构的，自己觉醒的观察者才是真实的。

心理咨询师作为一个天然的旁观者，加入当事人对自我的觉察中，协助当事人养成自我觉察和觉醒的技能，丰富经验。

内在小孩：可以简单的把一个人划分为理性与情感两个层面，理性是法律、道德、规矩的约束，是必须、应该、一定和不能……情感是天然的、与生俱来的追求快乐和回避痛苦。问题可能出在理性过于严苛和强硬，或者情感过于自卑、胆怯和无能。我们把理性比喻成已经成年的内在爸妈，把情感比喻成未成年的内在小孩。闭上眼睛，做几个缓慢悠长的深呼吸，放松自己的身心，发挥自己的想象，想象在自己的胸口的正中央那里，有一片可大可小的空间，里面住着一个小孩，想象这个小孩从胸口的那片空间里出来，开始围绕着自己的身体转圈圈，每转一圈就会在自己面

前停留 5 秒钟，自己就会慢慢的看清楚这个小孩的大小、性别、年龄、衣着、身体姿势、发型、脸型、表情和眼神……转了 5 圈之后停留在自己的面前，自己可以进一步的观察这个小孩，真切的感受他。这个小孩往往承载着自己内心里所有的情感，以及对自我、他人和社会的认识，以及相应的态度和行为做法。如果看的不清晰或者感觉不真实，可以想象和这个小孩拥抱，感受他皮肤的温度，感受他的呼吸，感受他的心跳……然后尝试和这个小孩交流，自己想要说些什么或者做些什么以帮助他？他对自己有怎样的不满和期望？他希望自己说些什么或者做些什么……

【案例】

引导当事人看到内在小孩的真实状态，看到内在父母对内在小孩的态度和做法，以及对内在小孩造成的负面影响，看到内在小孩对内在父母的态度，看到内在小孩的不满和需求，引导内在父母理解和接纳内在小孩，通过语言、行为满足内在小孩的需求，促使内在小孩相信、接纳内在父母，促进内部关系的和谐。

也可以由心理咨询师扮演当事人的内在小孩，与当事人对话，交流彼此的想法和感受，促进相互间的理解、接纳和信任。

内在力量：在一个安全、安静、舒适的环境里，舒服的坐着或躺着，闭上眼睛，做几个缓慢而悠长的深呼吸，放松自己的身心。发挥自己的想象力，想象自己站在一片树林里，周围是一棵棵自己熟悉的树木，地上是熟悉的小草、花朵，头顶是蓝天、白云、阳光，微风吹拂着花草树木和自己的身体。继续发挥自己的

想象力，想象自己变成了一个树，双脚变成了树根，身体变成了树干，双臂、双手和头部变成了树冠。双脚牢牢地扎根向大地深处，牢固、稳定，有着充足的水分和肥沃的土壤……身体笔直、粗壮，有力量、有自信……树冠枝繁叶茂、郁郁葱葱，充满生机，向着天空、向着阳光，无限的延伸，有生命力，有希望感……感受自己的牢固、稳定、强壮、有力量、自信、生机和希望感。

洗尽铅华：有条件的朋友可以泡温泉，没有条件的朋友可以在想象中泡温泉，在泡温泉或者想象的时候，在一个房间里，有一个温泉水池，泉水持续的涌入水池，并从另一端流出，脱掉衣服，走进水池，感受温暖、洁净的泉水抚摸自己的身体，滋润着每一个毛孔，带走身体里的脏东西，带走紧张、不安、难过……等负面情绪，把温暖、轻松和愉悦的感觉注入自己的身体。

心灵层级：闭上眼睛，进入放松状态。首先看到自己的思想困惑、情绪困扰、躯体症状和行为异常。然后看到在这些问题的背后，是笼罩在自己心灵上的阴云，黑压压的乌云压的自己喘不过气来，这层“阴云”是过去的负性生活经验，历历在目。然后看到自己的心灵，是纯粹的、与生俱来的自信、乐观和勇敢，自己外在所表现出来的种种问题，是笼罩在自己心灵上的阴云引起的。想象心灵的力量越来越强大，冲破阴云的笼罩，阴云越来越轻盈，渐渐散去，自己由内而外的自信、乐观和勇敢起来。

其实心理咨询与治疗的过程，就是一个催眠的过程。也就是说，催眠并不一定是要闭上眼睛、进入催眠状态才可以进行的。

在当事人感到轻松，敞开心扉，充分的表达自己的想法和感受，带着信任接受新的知识和经验的过程里，就是在接受催眠。

05、生活实践

经过了以上所有的步骤之后，当事人最终是要把所有的改变逐步的落实在实际生活当中，才算是完成真正、彻底的康复。两次心理咨询与治疗的间隔，就是用于生活实践的时间。当事人会尝试着以新的思想观念、情绪感受、态度和行为做法来看待和解决生活里的实际问题，包括学习、工作、情感、人际和家庭关系。并且把生活实践中遇到的具体问题，在下一次心理咨询与治疗的时候，与心理咨询师一起进行解析，共同寻求解决方案。

一个人思考问题的方式、情绪反应、态度和行为做法习惯，受到过去的生活经验以及既成自我观念的影响，会下意识、自动化、习惯性的呈现。为了避免自动化反应，我们需要先慢下来，在刺激和反应之间增加几秒钟的停留时间，用这几秒钟的时间恢复清醒、理智的状态，检视自己的习惯，重新做出反应。

生活实践的过程也是建立新的生活经验的过程，新的生活经验会促进思想观念、情绪感受、态度和行为做法的改变。

如果把人的心理比喻成一部电脑，自己的观念、思想、情绪感受和行为习惯就好比是已经设计好的程式。当事人的原有程式出现了 BUG，需要修复，可以把新的观念、思想、情绪感受和行为做法设计进去，或者设计一个更高的智能，让当事人在“不清醒”的心理状态里的时候，高级智能就会来提醒他认识到思维的虚假

性，从而从“不清醒”的心理状态转回到“清醒”的现实状态。这项工作需要在心理咨询中，由心理咨询师带领当事人通过问题解析、认知重建、行为训练和催眠暗示来逐步的实现。

正面关注、放大与强化：人们会习惯于关注、发现、批判和削减问题，而忽略问题较少出现或者不存在的例外时刻及其原因。而问题较少出现或者不存在的时刻就是改善和康复的心理状态。通过探索其原因，找到使问题较少出现或者不存在的方法。通过重复实施这些有效的方法，增加改善和康复状态的时间范围，以减少问题存在和严重的时间范围。具体的问句是：问题在什么时候不存在或者较少的出现？那时候自己是怎么想的和做的？

【案例】

当事人发现自己在做喜欢的事情，比如买喜欢的东西、吃好吃的食物、玩感兴趣的游戏、在街上散步、学习专业技术、与志同道合的人聊天，以及在某些方面取得成功、获得他人赞赏的时候，会感觉比较轻松、愉快和自信、乐观，症状就几乎不存在。这是因为做喜欢的事情，容易专注进去，获得轻松、愉快的感觉。取得成功、获得他人的认可，可以让当事人有价值感，获得自信。就可以利用业余时间多做一些自己喜欢的事情，并且认真学习，提高自己的能力，努力工作，丰富自己的工作经验，取得更多的成功和他人的赞赏，以此获得更多的价值感，提高自信心。

3、治疗原理和理念

01、每个人都与生俱来的自信、乐观和勇敢，没有人天生就

是自卑、胆怯、退缩和焦虑、恐惧、抑郁、强迫的，思想困惑、情绪困扰、躯体症状和行为异常是自卑、胆怯和退缩引起的，自卑、胆怯和退缩是过去的生活经验形成的自我观念引起的。

02、当事人是自己生活环境的专家，没有人比当事人更了解自己，心理咨询师是协助当事人解析问题和建立解决方案的专家，改变是当事人自己认识自己、面对和解决问题的具体过程。

03、根据心理咨询与治疗 and 当事人的需要，选择咨询与治疗的方法，不拘泥于某一派别和心理疗法，有效才是硬道理。综合正心疗法是综合了过去主流的心理心理学流派、疗法的优势所在，是一个包容性极强的疗法，也是一个在持续发展的心理疗法。

04、通过积极的关注、认真的倾听、深刻的理解、发自内心的尊重、无条件的接纳和欣赏，给当事人营造一个安全、温馨、轻松、舒适的氛围，使当事人感觉被充分的看到、听见、理解、接纳、认可、支持和欣赏，促使当事人充分的表达自己想法和感受，勇敢的做回真正的自己，是一切改变发生的前提条件。

05、改变不是一个结果，而是一个具体的过程。并不是做完所有的努力之后才会看到改变，而是在努力的过程中改变就在发生。尤其是要重视小的改变，因为小的改变的积累会带来大的改变。心理咨询与治疗必然是一个持续改善的过程，偶尔会出现波动起伏，整体呈螺旋上升的趋势，康复是一个必然的结果。

06、康复是一个可量化的具体过程，当事人会有阶段性的康复目标，既可以说康复是有终点的，也可以说是无止境的，心理

咨询也必然会从解决问题的过程转变为心灵成长的过程。就是从逐步建立自信心和安全感，减轻心理困扰，到逐步取得学业或事业的成功、人际关系的和谐，获得个人和家庭生活的美满。

07、康复不只是心理问题的减轻，还包括事业的成功、人际关系的和谐和个人、家庭生活的美满，心理学服务于生活。

08、不同的心理问题和严重程度，需要不同的心理咨询与治疗的次数和时长，并不会有一定的次数和时长，但是心理咨询师可以根据当事人的具体情况、咨询与治疗的目标和既往工作经验，预估出需要的次数和时长。大体上的情况是：每周 1~2 次，每次 50 分钟，人际关系、学习、工作、恋爱、婚姻、家庭……等一般心理问题需要 1~5 次；强迫、社恐、焦虑、恐惧、失眠、躯体症状、疑病、惊恐、抑郁……等严重身心困扰需要 5~20 次；心灵成长、提升自信心和安全感、潜能开发等根据需要不限次数。

09、不宜提供免费和即时的心理咨询与治疗服务，至少要提前一天付费并预约时间，这是康复的一个关键。不愿意遵守此条设置的当事人，基本不具备通过心理咨询与治疗康复的条件。这里比较关键的因素是：正视和尊重自己的心理问题，尊重和珍惜自己的康复价值，尊重心理咨询师的时间和专业价值，建立平等的、交互的心理咨询与治疗关系，想要收获就需要先行付出，需要用付出换取想要的回报，延时满足自己的身心需求……这也就意味着综合正心疗法不适合新手咨询师，需要的是拥有充足的心理学理论知识和操作技能，熟悉各大心理学流派和疗法，拥有充

足的心理咨询与治疗的实践经验，才能娴熟的运用该疗法。

10、心理咨询师和当事人是单纯的咨询关系，即合作关系。心理咨询师为当事人提供服务，当事人为心理咨询付费。心理咨询师和当事人之间是平等、合作的，当事人是有能力的，并非弱小的受害者，心理咨询师是来协助当事人面对、认识和解决问题的，并非当事人的拯救者。心理咨询师和当事人不能有咨询关系以外的其他关系，比如朋友、同事、上下级、恋人、夫妻、亲属……其他关系会干扰咨询关系的建立，并且会影响咨询的效果。

综合正心的含义是：端正观念、思想、情绪感受、态度和行为做法等心理活动过程，促进身心统一和谐，恢复心理健康。

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。

常见心理问题的调整方法

本章里所涉及的案例内容，为了保护当事人的隐私均不包含个人信息。任何一个找我做心理辅导的人，均不需要提供个人姓名、家庭住址、学校或工作单位等无关心理问题的个人信息。

（一）学习问题的心理调整

学习是我们一辈子都要做的事情，正所谓活到老、学到老，

而现在很多人只要想到学习就焦虑，只要看书就会头疼，这其实是和学习建立了不良连接。我们先来看一个学习障碍者的心理活动过程：学习对我来说是一件很困难、很痛苦的事情，我没有办法学好习；我必须学好习、必须要考个好成绩或者通过考试；别人都在认真、努力的学习，我不如他们，我感到自卑，我会被人看不起，我会没有未来；为什么要学习呢，学习是一件痛苦且没有意义的事情，我不想学习，我想通过其他方式证明自己。

学习本来是一件快乐的事情，我们从小到大都是通过持续的学习（模仿）、练习（游戏）和实践（做事情）而成长的，学习障碍也会导致成长受阻。很多人之所以会对学习失去信心，就是因为从小到大，在学习上受到了太多的挫败，或者被他人忽视、拒绝、否定、贬低和嘲笑，对自己失去了信心，再或者因为某些契机，在非常痛苦的情况下学习，把痛苦和学习建立了连接。

小张，从小就比较自卑，学习成绩差，父母一直说他没有学习的天赋，学不好是正常的，偶尔考个好成绩，父母也会认为是题目太简单，或者说他是抄的，小张就一直没有建立起对学习的信心，学习和失败是联系在一起的，初中毕业后就辍学打工。

小李，小时候比较贪玩，到了小学五年级的时候，偶尔考了一个好成绩，受到父母、老师的表扬，从此就喜欢上了学习，他从学习中找到了自信，学习对他来说是一件有成就感的事情。

小王，家庭条件比较差，内心自卑，考个好的大学对他来说是改变命运的途径，他把所有的期望都寄托在了高考上，心理压

力很大，睡眠不好、注意力涣散，他就强迫自己集中注意力学习，时间长了之后更加焦虑，内心感到很痛苦，慢慢的开始厌学，在教室里坐不住，看书就心烦意乱，高中还没毕业就辍学在家。

小宋，家庭条件不错，父母对他的期望高、要求严格，性格内向，只要没考好就会被父母严厉批评，考的好了也没有什么奖励或者称赞，父母认为考的好才是正常的，不能表扬他，怕他骄傲，学习对小宋来说就是负担，时间长了对学习失去兴趣，并且开始反抗父母的期待和要求，变的非常叛逆，父母也很苦恼。

小刘，从小父母就经常吵架，父母吵架的时候就让他进屋写作业，他一边写作业一边听着父母的争吵，内心很纠结，时间长了只要写作业就感到难受，后来泛化到看书、听课都很痛苦。

小苗，从小就喜欢学习，有一次老师提问，他回答的不是很好，老师就没让他坐下，就好像把他忘了一样让他站了一节课，他感觉内心自责、羞愧，无地自容，并且开始怨恨老师，以后只要上这个老师的课就不想听课，导致偏科、学习成绩下降。

小胡，有一段时间眼睛发炎，还要坚持学习，在看书的时候眼睛很难受，持续了很长时间，后来只要看书眼睛就会难受，眼睛看不清，并且也经常发炎，担心自己再看书眼睛就会瞎掉，从此不爱看书，并认为学习是一件没有意义的事情，不想学习。

以上说明了若干种导致厌学和学习障碍的原因，接下来说如何改变自己。要想恢复对于学习的信心，并且把学习重新变成一件快乐、有成就感的事情，我们需要从以下几个方面做起。

首先，改变自己对于学习的信念。告诉自己：学习是有一定的难度，不过自己可以胜任，自己也能够学好并且考到一个好成绩；不是要必须学好、考好的，偶尔不想学习也不要紧，偶尔考不好也没有关系，这都正常，学习也并不能代表一切，好的学习成绩是基于对学习的兴趣；其他人并不会因为自己学习不好而看不起自己，学习不好也并不能代表自己就没有未来，很多学习不好、学历低、没有证书的人也一样可以功成名就；做一件事情感觉有没有意义，不在于这件事情本身，而在于是否感到快乐和有成就感，感到快乐就是有意义的。除了调整以上这些信念，如果发现还有其他导致厌学或学习障碍的信念，也一并做出调整。

其次，把学习和快乐建立连接，提高对学习的兴趣，获得成就感。要在心情好、身体舒适的时候学习，心情不好、身体不适的时候不要逼着自己学习，可以先去玩一玩，等心情好的再回来继续学习，避免和学习建立不良的连接。可以在学习之前或者学习的间隙，回忆或者想象轻松、愉快、满足的画面和感觉，以改善自己在学习时的身心状态，以便和学习建立良好的连接。以玩的心态学习，把学习当成玩游戏，不带有目的和要求，学好学差都无所谓，反正闲着也是闲着，就当是学着玩。试着用好玩、有趣的思维逻辑、语言翻译书上或者老师讲的内容，提高学习的乐趣。在看书的时候，试着和书对话，想象一个老师正在给自己的讲课，或者自己正在给别人讲课，并且有交流，会一起讨论相关问题。把学到的知识运用到生活中，用以思考和解决实际问题，

正如论语里所说的：学而时习之，不亦说乎。把学到的知识运用到生活实践中，是一件非常快乐的事情，也有利于加深理解和记忆。掌握一些学习的方法，以更高效的理解和记忆，这个可以向其他同学或者通过相关书籍学习。如果学习对自己是一件快乐的事情，就会更爱学习，学习成绩自然而然就会提高，也容易获得成就感，这会形成一个良性循环，学习天才就是这么产生的。

父母如何培养或者恢复孩子对于学习的兴趣和信心呢？把以上和学习建立良好连接的方法教给他，并且帮助他消除对于学习的心理障碍，如果心理障碍比较多、比较深，可以寻求专业心理咨询师的帮助。有时间就多关心、鼓励孩子，没时间的话也不要采用简单粗暴的方式对其批评、打骂，不管孩子也比给他带去很多负面影响要强。减少对孩子的期望和要求，避免学习成为孩子的责任和负担。在孩子认真学习、考到好成绩的时候给予奖励或者称赞，使其感到快乐和自信；在其不认真学习、考的不好的时候，予以忽视，切记不要否定、贬低、指责或者嘲讽，以免孩子变的自卑和退缩。如果孩子不会做一件事情，不要否定、贬低或者指责、嘲讽他，要耐心的教给他，并且可以示范给他看。自己要学会疏导情绪，不要在外面受了委屈就回家对孩子发泄。自己家庭内部的矛盾要积极面对和解决，不要让孩子左右为难。

【案例一】有一位高中女生，学习压力大，内心很焦虑，遇到难题的时候就会特别烦躁，感觉不快乐，怕自己跟不上学习的进度，觉的自己没有价值。父母也很焦虑，焦虑女儿的焦虑，期

望女儿可以努力学习、身体健康、阳光。引导她认识到：成绩并不能代表一切，顶多就是在大学毕业以后找工作起点高一些，以后会怎么样都不一定，这还得看以后自己的努力和发展。引导父母认识到：自己对女儿的期望和焦虑，会让女儿感到愧疚，会让她感觉自己没有价值，还让父母不开心；学会理解和接纳女儿的焦虑，并且降低对女儿的期待和要求。促进他们之间的交流，让爱流动起来。经过五次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

【案例二】有一位在美国读博士的朋友，面临毕业答辩，出现了焦虑、恐惧的症状。经过讨论发现，他经常会冒出一些自我欺骗和恐吓的想法：自己在毕业演讲和答辩的时候，因为紧张说不出话来，考官提问也回答不上来，导致答辩失败。引导他看到的客观事实：自己只要做好准备，通过答辩的可能性接近于百分之百。引导他看到自己的内在小孩自卑、胆怯，有逃避倾向，感到焦虑和恐惧。引导他学会鼓励、信任自己的内在小孩，并且带着他去参加一些演讲和答辩，看看其他人都是怎么做的，考官是怎样提问的，自己也可以通过想象预演提前进行练习，增加成功的经验。经过五次的心理辅导之后，焦虑、恐惧的症状明显减轻。

（二）情感问题的心理调整

我本来不想写情感问题，因为情感问题大都是无解的。理智是因为爱的不够深，任何一个人面对爱情都会沦陷，爱情里没有胜利者。那些不敢爱的人，就是怕自己失去控制。一个情感心理

咨询师，如果把修复关系作为自己的咨询目标，将会面临无尽的挫败。两个人的关系之所以会出问题，往往就是因为价值观念、生活习惯和兴趣爱好存在冲突，甚至是无法调和的矛盾，或者日积月累了很多打不开的心结，又或者其中一人已经移情别恋。

有一位女性朋友，从小缺爱，是那种“滴水之恩，当涌泉相报”的人，就因为老公当初对自己比较关心，就嫁给了他，后来发现他是一个既不会关心人，也没有上进心的人，整天就知道打麻将，也不工作挣钱养家，不管不顾自己的想法和感受。她变的很没有安全感，得了焦虑症，害怕自己会生病，害怕周围的人会看不起自己。她自己出去工作、交朋友，才找回了一些自信心。纠结于要不要离婚，为以后担忧。引导她看到自己的优点和长处：性格外向、合群，会关心他人，能让别人开心，打扮一下也挺漂亮，有上进心，待人、做事真诚。引导她考虑离婚以后会面临的问题：当有人问起自己为什么离婚的时候，就告诉他是因为对象不会关心人、没有上进心；以后再找结婚对象的时候，要长期观察，会关心人和有上进心这两点至少要占一点；自己有那么多优点和长处，不怕没人要；最重要的是自己还没有生过小孩。

选择非常重要，首先要选择一个对的人，再进入关系和情感。不要认为自己可以在情感里保持理智，没有人可以做的到的。也不要认为自己或者对方可以做出改变，这几乎是不可能的。

选择的要素包括：

1、价值观念、生活习惯和兴趣爱好是否基本一致，是否有

共同话题。这点往往被忽视，然而这一点又非常重要，直接影响婚姻是幸福还是不幸。试想两个人因为观念和习惯不一样，每天矛盾、冲突不断，日积月累了很多心结，看到对方就厌恶、抗拒，直到一触即发，关系彻底破裂。再或者，两个人整天在一起，就是不知道说些什么，向对方讲述自己的想法和感受，对方既不想听也听不懂，一次次的期望又一次次的失望，自己的感受会是怎样，对方的感受又会是怎样。不要想着对方会改变，他的父母从小到大把他培养成了现在这个样子，要改变是很困难的，甚至可以说是不可可能，正所谓：江山易改，秉性难移。对方有可能因为追求自己或者爱自己而做出一时的改变，但早晚都会原型毕露。尤其不要因为对方愿意为自己改变而感动，这不是靠努力就可以彻底改变的。在这一点上没有谁对谁错，有的只是合不合适。

2、是否自尊自爱，是否会关心他人。一个不自信的人，也是不会信任他人的，会经常怀疑和防御，并且喜欢监视和控制他人，自我感觉会非常痛苦。一个不会爱自己的人，也不会爱他人，内部关系就基本决定了外部关系。一个肯为他人（包括你）或学业、事业牺牲自己的人一般也是有问题的，他连自己都能牺牲更何况是别人，你早晚也会成为他牺牲的对象。要找一个能够爱自己、保护和满足他自己的人，他也就爱了你、维护和满足你。

3、是否有责任心或上进心。对女人来说主要是责任心，对男人来说主要是上进心。没有责任心的女人不会顾家，没有上进心的男人会让家庭失去保障和希望。这一点需要长期考察，因为

人会伪装，对方可以伪装的很有责任心或者上进心，但时间长了就会恢复本相。同样不要期望对方会做出改变，可能性不大。

如果你已经进入了不幸福的恋爱或者婚姻，不要期望对方会改变，你所有改变对方的努力都会加深对方内心里对你的抗拒，对方早晚都会变本加厉的还给你。要改变也是改变自己。你在看这篇文章，就说明你已经认识到了问题所在，并且愿意做出改变。如果能舍弃就尽早分手或者离婚，再去找一个更适合自己的人。你要做的是选择一个合适的伴侣，而不是重新培养一个人；你要找的是伴侣，而不是子女。如果不能舍弃就自己做出改变。

用自己的改变影响他人。人和人是可以相互影响的，一个人的想法和做法发生了改变，就给对方做出了示范，对方就会通过学习和模仿做出一定程度的改变，这需要足够的耐心和时间。

如何改变自己和影响他人呢？

1、了解对方的需求和厌恶，多做一些能够满足对方需求的事情，少做一些会让对方感到厌恶和抗拒的事情。了解对方的思维、行为和语言习惯，站在对方的角度上、用对方的思维方式考虑问题，用对方能够理解和接受的行为方式做事情，用对方能够听懂的表达自己的想法和感受。很多矛盾和冲突往往就是交流障碍引起的，就是不懂的倾听，都在自说自话，希望对方能够理解和接纳自己，认为对方应该懂自己，内心抗拒，也没有去倾听、理解和接纳对方，结果就吵了起来，并且有可能演变为肢体冲突。也经常会有观点一致而表达方式不一样就打起来的。

2、尊重对方的价值观念、生活习惯和兴趣爱好。人是很难做出改变的，尤其厌恶和抗拒被他人改变。越是否定、指责、嘲笑和强迫他，他的问题就会越严重，因为他要坚守自己、抵抗外来侵略。否定、指责、嘲笑和强迫从来不能真正的改变一个人，只会使对方更加固执。在这里说一种积极强化法，就是在对方做出自己满意行为的时候，给予对方某种十分渴望的奖赏，可以是物质奖励，也可以是口头上的表扬，以此来强化他的新做法。

3、肯定、鼓励 and 信任对方。自信对一个人非常重要，自信的人也会更有勇气和担当，更敢于面对自己的问题和做出改变。自信来自于鼓励和被信任。就像教育小孩一样，用忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑和打骂的方式只能培养出自卑、胆怯的人，而关注、接受、肯定、鼓励和信任则可以培养出自信、勇敢的人。既然你已经决定重新培养对方，就得先把自己当成好的父母。多去看到对方的优点和长处，并且学会表达自己对他的欣赏。你可以想象，他为了得到你的认可，而积极、踊跃的做出改变。

4、学会平衡自己和疏导自己的情感。当自己在做出改变，而对方还没有发生改变的时候，自己很容易感到不公平，内心会委屈、怨恨、愤怒和抗拒：凭什么对方不改变而却要自己改变？自己又不是他的爹妈，为什么要为他做出这么的牺牲？而他却从来不考虑与顾及自己的感受和需求，自己也需要被关心和照顾。对方的言行态都有可能引发或者强化自己的这些想法和感受。首先，自己可以选择离开他，如果不能舍弃就只能改变自己。其次

自己要清楚，自己做的这些事情，是为了自己的幸福，自己的命运掌握在自己的手里，自己是在主动的改变而非被动的接受。有什么心事可以向能够理解自己的家人、朋友表达，或者写下来，避免情感的压抑和失控；经常出去散散心，开阔自己的心胸。

情感问题大都是无解的，选择远比改变容易，放弃远比坚持容易。所以请优先选择或者放弃，没有其他选择了再去改变。

（三）社交恐惧的心理调整

问题现在的存在原理：现在，是什么？在问题发生时的：外在表现和他人对自己的看法，身体僵硬、胸闷气短、头晕脑胀、手足无措、脸红、结巴……他人感觉自己内向、孤僻、不合群……自己的态度和行为做法，回避、排斥、抗拒……自己的情绪感受和身体反应，紧张、担心、害怕、难过，焦虑、恐惧、抑郁……

自己的思想和既有观念：自己有很多的缺点，他人会或者已经看到自己的不足，他人会看不起、忽视、否定、嘲笑、嫌弃、拒绝、排斥或伤害自己；自己是非常不好的，他人是坏的、带着恶意的；自己在人际关系上是无能的、脆弱的，只能回避他人，或者迎合、讨好他人，只能委屈、压抑自己；他人很容易嫌弃自己，并且会特意伤害自己；自己在任何事情上都是弱小、无能和不幸的。由于过去的亲密关系或者人际关系经验，对他人是失望的、厌恶的、抗拒的，甚至是痛恨的。回避他人或迎合、讨好他人，都有可能造成情感缺失和心理压抑。需求得不到满足，情感

得不到表达。并且有可能引发焦虑、恐惧、强迫等其他症状。

问题过去的形成原因：过去，为什么？ 家庭教育，抚养人的忽视、否定、贬低、指责、打骂……重大事件，丧失，他人的羞辱、恐吓、打压……其他生活经验，自己犯错、失败、生病，思维、情感或行为失控，他人的忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑……

问题未来的解决方向：未来，怎么做？

改变信念的方法：新的信念，是自我暗示，也可以作为座右铭。也是思考、判断人际关系问题，和做出选择的依据。我是好的，因为有这样的优点和长处……他人是友善的，因为他人有这样的善意……我在人际关系上是有能力的……他人会接纳我……

改变思维的方法：在与某个人交往或者在某个社交场合，客观、合理的想法……当我遇到某个人或者在某种场合，我感到紧张、难过，我的想法是……我可以这样想……我可以这样做……

放松、愉悦身心的方法：缓慢而悠长的深呼吸，全身肌肉绷紧放松训练，转移注意力，与人交流，专注于一件事情……

改变态度和做法：态度和做法随认知、情感的改变而改变。可以设计出详细的态度和做法，以用作想象预演和实践。

想象预演的方法：首先放松身心，然后想象出具体的情境……采用新的观念、想法，配合着身体的放松、愉悦，采用新的态度和做法，想象预演与某个人交往或者在某种场合的具体过程。

生活实践的方法：用新的观念、思想、态度和做法，配合着身体放松和心理暗示，尝试与人交往……要先从容易的做起。

与人互动的注意事项：自己的外在表现要和他人的反馈形成良性循环，就是自己信任、欣赏和喜爱他人，表现的轻松、自然，别人也更容易信任、欣赏和喜爱自己。前期尽量选择一些自信、乐观、包容心强的人交往，这样自己更容易建立信心。长远的经营人际关系，平衡彼此的情感 and 需求，就是在与人交往的时候，既要考虑自己的感受和需求，也要在意和尊重他人的感受和需求。注意观察自己的人际交往模式，尝试运用新的策略。人际关系的自我定位，以及如何定位他人，就是把自己当成一个成年人，不要高看或者看低自己或他人，与人平等、交互，互相尊重、理解、接纳和欣赏，被动变主动，弱者变强者，小孩变大人，索取变付出，尝试平衡彼此的情感与需求，谋求长远的发展。

【案例一】有一位女性朋友，见了他人不知道说什么，感到紧张、不自然。她是担心别人会看出她的紧张，并且会看不起、嘲笑或者讨厌她。引导她就以下情况做了想象预演：在路上遇到一个熟人，对方主动的向自己打招呼，询问自己的情况、对自己表示关心，比如吃了吗、干嘛去、身体怎么样、家里怎么样，自己就积极的回应他，这只是打招呼，光说好的就可以；在路上遇到一个熟人，对方没有注意到自己，或者对方也不太喜欢说话，自己就可以主动的向他打招呼，并且询问他的情况、向他表示关心，如果就只是打招呼，对方也会光说好的；在路上遇到一个熟人，自己和对方都没有什么事情，就一起走走、聊聊，如果对方主动的话，就会问自己很多问题，比如身体怎么样、老公怎么样、

婆婆怎么样、公公怎么样、父母怎么样、那件事情怎么样，自己就积极的回应他，如果对方比较被动的话，自己就主动的问他一些问题；如果对方对自己比较冷漠，有可能是他对谁都是如此，或者他正心情糟糕，又或者他和自己家里的人有矛盾，不方便和自己多说话，不一定就是因为看不起、讨厌自己；和别人一起吃饭，或者参加酒席的时候，允许自己紧张，带着紧张，积极的回应别人对自己的询问和关心，也可以主动的去询问或者关心某一个人，比如你是谁、你和这家主人是什么关系、你家里几口人、你家里怎么样；和某个人面对面的时候，不必要求自己必须看着他的眼睛或者对着他微笑，不看或者偶尔看一下都可以，一直盯着一个人看也是不礼貌的，如果对方一直盯着自己看，自己可以回避；不必要求自己是一个开朗、外向、健谈的人，以自己的身份内向、羞涩一些比较得当；不必惧怕他人，他人并不能、也不敢把自己怎么样，顶多就是从内心里评价自己内向、冷漠，如果想让他们喜欢自己，就可以积极的回应、主动的关心他们。

【案例二】有一位女性朋友，在与顾客交流的过程里会感到紧张，担心对方会挑剔自己，在顾客和自己讨价还价或者说自己做的不好的时候会特别烦躁。和自己的母亲、姐姐、男朋友关系都比较差，经常和母亲、姐姐吵架，经常看不起、指责自己的男朋友。引导她认识到自己内心里的自卑和恐惧，使她无法承受别人的质疑和否定，易激惹、情绪起伏大，也使他看不惯、指责他人。引导她看到自己的优点和长处，看到自己的内在小孩，学会

理解、接纳、肯定和欣赏自己，引导她发现并提升自己的能力，建立能力感和自信心。引导她学会与人建立和维持关系，学会理解、接纳、肯定和欣赏他人，学会在人际关系里直接或者委婉的表达自己的想法和感受，避免情感压抑，学会尊重他人的感受和需求，学会如何让他人认可、信任和喜欢自己。引导她学会延迟反应，在自己看不惯或者感到愤怒的时候，就先等几秒钟，做几个深呼吸或者在心里咒骂几句，再做出反应。引导她学会面对和解决问题，自立自强，不再依赖他人，并且学会与人合作。引导她从内心里超越对他人的恐惧，即使对方再凶恶，也不能把自己怎么样，自己有能力保护自己。引导她对工作和人际关系中可能会出现的问题设计应对方案，并且做想象预演。引导她学会觉察自己头脑中的消极想法，并做出积极的设想。引导她学会规划时间，提高控制感。经过十次的心理辅导之后，症状明显改善。

【案例三】有一位男性朋友，从小就自卑，怕别人嫌弃自己，父母管教严格，经常否定、指责和打骂自己。现在害怕别人对自己开玩笑，害怕在酒席上敬酒，不敢去丈母娘家。怕说错话得罪人，怕自己会紧张、不自然，怕别人看出来，怕别人会因此而看不起自己，自己感到羞愧，感觉不如别人，抬不起头来。引导他从内心里超越对他人的恐惧：别人就是看出来自己紧张，也不能、不敢把自己怎么样，不用惧怕他们，提升勇气。引导他通过想象预演练习在酒席上敬酒：首先邀请别人，然后说一些感谢、祝福的话，也可以说出自己的愿望，比如感谢对方在过去对自己的帮

助，祝愿对方身体健康、家庭美满、事业顺利，期望对方以后多多帮助自己，提升能力感。引导他认识自己，看到自己的优点和长处，学会理解、接纳、肯定、欣赏和鼓励自己，提升自信心。引导他正确看待他人和人际关系，学会尊重、理解、接纳、欣赏和信任他人。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

【案例四】有一位女性朋友，害怕他人，害怕的原因是害怕别人会看出来自己害怕，并且会在心里面看不起和嘲笑自己。是因为她从小到了经历了很多他人的忽视、否定、拒绝、贬低和嘲笑，特别是长辈们（尤其是母亲）对自己的打击。引导她逐渐认识到：现在别人不能也不敢把自己怎么样；即使别人在心里面嘲笑自己，也不敢把自己怎么样；中国人全民皆自卑，大部分的人在大部分的时间，都是在内心里面否定、贬低、看不起和嘲笑他人，却在嘴上说别人好、说自己喜欢别人的；只有内心自卑和恐惧的人，才会在内心里面否定、贬低、看不起和嘲笑他人，以此来抬高自己，获得暂时的虚假自信和勇气；当别人在内心里看不起和嘲笑自己的时候，说明他在自己这里是感到自卑和恐惧的，否则他也不需要通过贬低自己来抬高他自己；自信的人会尊重、理解、接纳和欣赏他人，不需要通过贬低他人来抬高自己；人们在面对优秀的人的时候，会感到自卑，会在内心里面挑剔和贬低对方，以此来抵消自己内心里的自卑；人们更喜欢小丑，就是因为小丑看起来那么丑陋不堪和愚不可及，能够使自己感到非常自信；那些性格外向、喜欢表现的人，是在自我催眠或者自我欺骗，

假设他人心里面想的和嘴上说的是一样的，都是在欣赏和喜欢自己的，都是喜欢看自己表现的，所以才会那么外向，积极、踊跃的表现自己。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

（四）焦虑疑病的心理调整

问题现在的存在形式和原理：现在，是什么？

广泛性焦虑：担心的想法，焦虑的情绪感受，胸闷气短、身体僵硬、心慌、头晕脑胀、胡思乱想、注意力涣散、坐立不安、手足无措的躯体症状，回避、依赖、急切的表现。担心的想法包括：担心自己会犯错、失败、生病、发疯、死亡，担心自己会担心、害怕、焦虑、恐惧、抑郁、痛苦，担心自己会伤害自己或他人，担心自己会违背道德、法律，会亵渎权威、神灵，担心自己会被他人忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑、疏远、排斥……

急性焦虑：也称作惊恐发作或者惊恐障碍，害怕的想法和恐惧的情绪感受，窒息感、濒死感，也包括广泛性焦虑的强烈躯体症状和外表现，感觉自己要发疯、死亡，要被抛弃、毁灭。

恐惧性神经症：如场所恐惧症、社交恐惧症、演讲恐惧症、遇事恐惧症……在即将面对特定对象时有焦虑症状，在面对特定对象时有恐惧症状，并且有逃避、抗拒的思维和行为倾向。

疑病性神经症：担心、害怕的想法，和焦虑、恐惧、抑郁的情绪，以及胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀、心慌、内感性不适等躯体症状，也会有窒息感、濒死感，去医院检出不实际身体

问题。担心、害怕的想法：担心自己会生病、发疯，担心自己会被抛弃、毁灭。常见疾病担心有：心脏病、抑郁症、精神病。

睡眠问题：包括不想睡、睡不着、睡的浅、多梦、容易醒、早醒。担心、害怕的想法，和焦虑、恐惧、抑郁的情绪感受和躯体反应，以及回避、否认、抗拒的态度和做法。一般人在压力大的时候，都会有睡眠不好的情况，这是正常的。长期失眠是因为形成了不良习惯，因为担心睡不着，所以紧张，所以睡不着，把床当成了自己的战场，把睡不着当成了自己的敌人。睡眠本来是自然而然的事情，对睡眠控制和干预的越多就越不会睡觉。

担心、害怕的想法，和焦虑、恐惧、抑郁的情绪感受，以及胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀、心慌、坐立不安、手足无措的躯体症状，以及否认、逃避、抗拒的做法。由外而内的认识自己的问题：我的躯体症状有……我的情绪感受是……我的态度和做法是……我的想法有……我的观念是……我过去的生活经验是……

由内而外的解决：改变自己观念、思想，改变自己的态度和做法，放松、愉悦身心，养成新的思维、情感和行为习惯。

问题过去的形成原因：过去，为什么？

生活事件、人际关系及所处的环境；社会文化，如道德、风俗、习惯等因素；生活经验及观念，新旧观念冲突，带有偏见；心理创伤、阴影，持久的负性情绪记忆；思维倾向和行为习惯，不合逻辑或者不良归因；深层价值观或人生观方面的问题。

过去的生活经验，形成现在的观念和情感郁结，以及相应的

思维、情感、态度和行为习惯，遇上生活事件产生心理问题。

问题未来的解决方向：未来，怎么做？

改变思想和观念：使用合理情绪疗法自助表（可百度搜索下载），A 诱发事件，B 信念或想法，C 情绪和症状，D 辩证，E 合理信念，F 新的感受。先填写情绪和症状 C，再填写诱发事件 A 和信念或想法 B，继续填写辩证 D、合理信念 E、新的感受 F。

会不会发生？即使发生了又会/能怎么样？以超越恐惧。

改变态度和做法：降低对自己的要求，适当的逃避也是可以的，把大目标分解为小目标，放慢节奏。面对和解决问题，可以寻求他人或团体的合作。学会正视、尊重、理解、允许、包容或接纳。问题不一定要或者能够被解决，接纳也是人生的课题。

放松和愉悦身心：多做能够使自己感到轻松、愉悦和满足的事情。对自己好一些，善待自己，爱自己。如何自己爱自己，内在父母与内在小孩。如果把一个自卑、胆怯、紧张和难过的孩子交给你，你如何帮助他变的自信、勇敢、轻松和快乐起来？

建立新的反应模式：障碍性的观念、思维、情感和行为习惯是在过去的生活中学习、练习而养成的，通过新的学习、练习能养成新的反应习惯。我一遇到某些人物、事件或情境……就会有这样的想法、情绪感受、身体反应、态度、做法和外表现……我可以采用新的想法、情绪感受、身体反应、态度和做法……

降低自我要求，分解目标，放慢节奏，放松身心。针对特定的人物、事件、情境，制定新的思维、情感和行为模式，通过想

象预演、生活实践强化和定型。想象预演：在安静、安全、舒适的环境里，闭上眼睛，做缓慢、悠长的深呼吸，放松身心，想象具体的人物、事件或情境，在想象中采用新的想法、态度和做法。

【案例一】有一位女性朋友，每当自己感到比较紧张、难过的时候，就会担心焦虑症复发。她即将出国留学，担心焦虑症会影响自己的学习和生活。之前得过焦虑症，非常痛苦，那时候是靠吃药好的，也担心自己需要终身服药。引导她认识焦虑症、疑病症的存在原理和形成原因，提升她面对、解决焦虑情绪和症状的信心，不再惧怕焦虑症复发。第一次焦虑是面临考试、学习压力大、对自己的要求高引起的。引导她客观、合理的看待自己的紧张、难过的原因，每个人都会有紧张、难过的时候，这些都是正常的，可以及时的放松、愉悦或充实自己的身心，或者安静的陪伴自己的不舒服。引导她学会在面对压力的时候，理解和接纳自己的逃避倾向---焦虑、恐惧，积极的熟悉、适应环境，积极的面对和解决问题。先在认知上做出调整，再通过练习养成新的思维和行为习惯。经过五次的心理辅导后，症状得到明显改善。

【案例二】有一位女性朋友，有焦虑、疑病的症状，是在去年骨折的时候受到了惊吓，担心自己的身体会再出问题。她还感到自卑，害怕自己会被周围的人看不起和孤立。引导她学会理解、接纳、肯定和欣赏自己。引导她学会寻求家人、朋友的支持，学会表达自己的想法和情感，以及满足自己的身心需求。引导她建立生活的目标，找到方向感，并且做出人生规划。引导她认识到

自己的焦虑、疑病症状的存在原理和形成原因。引导她学会采用正向思维和积极行为，遇到问题就积极的面对和解决。引导她学会尊重、倾听、理解、接纳和欣赏他人，学会考虑他人的感受和需求，学会如何让他人认可和喜欢自己，建立自信心。引导她学会如何在自己紧张、难过的时候，放松、愉悦自己的身心，让自己舒服起来。经过五次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

【案例三】有一位女性朋友，害怕坐飞机，乘车不敢坐前排，感觉自己控制不了的情况会有危险。害怕别人大声说话或者咳嗽，感觉别人是有恶意的，会伤害自己，对他人怀疑、戒备、有敌意，担心会被人看不起、嘲笑。引导她认识自己的焦虑、恐惧症状的存在原理和形成原因。是在她过去的家庭关系里产生的问题，她从小就感觉自己是被忽视和不喜欢的，感觉自己无能、弱小，内心自卑，母亲脾气暴躁，经常嘲讽、打骂自己。通过心理咨询关系帮助她建立对自己的信心和对他人的信任。引导她看到自己的优点和长处，建立自信心；引导她看到自己的能力，并且提升自己的能力，以更好的保护和发展自己，建立安全感。引导她认识到：大部分的人都是友善的，不会刻意关注、伤害自己；即使有个别人想要伤害自己，也并不能把自己怎么样，不用怕他。引导她看到自己在过去受妈妈的影响产生的不良信念：他人都是邪恶的、违法乱纪的事情很常见。调整信念：大部分的人都是友善的，社会治安水平也是不错的，只有个别邪恶的人和违法乱纪的事情，自己被伤害的可能性很小，即使遇到了危险自己也有能力

保护好自己。根据一些具体的恐惧对象和情境做了脱敏训练，建立信心和勇气。引导她学会与人建立和维持关系，学会理解、接纳和欣赏他人，学会将心比心、推己及人和换位思考，学会如何在人际关系里表达自己的想法和感受，学会考虑他人的感受和需求，学会如何让他人理解、接纳、认可和喜欢自己，提升能力感和自信心。引导她学会在遇到问题的时候慢下来，耐心的面对和解决问题。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

【案例四】有一位男性朋友，刚换了工作，到了新的生活环境，工作上遇到了很多问题，和领导也产生了矛盾，感到焦虑，害怕失去现在的工作。晚上一个人住，感到特别的孤独和空虚，睡眠质量也很差。引导他学会理解和接纳自己，学会放松、愉悦和充实自己的身心，特别是在睡觉之前可以给家人、朋友打电话或者视频聊天。引导他积极的面对和解决工作问题，以更快的适应工作。主动改善和领导的关系。前期可以主动的去关心他人，更多的考虑他人的感受和需求，更快的建立人际关系。引导他积极的准备住房，把妻子、儿女接过来一起住。引导他认识到自己躯体症状是焦虑引起的，是适应不良的压力反应，他的灾难化联想是一种逃避倾向，要给予自己积极的心理暗示，遇到事情时做积极的设想。经过五次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

（五）抑郁症状的心理调整

抑郁的朋友，思维、情感和行为都是消极的，看问题习惯于

看到负面，导致情绪低落，进而导致行为消极。消极的行为表现，又会得到外界消极的反馈，使当事人对自己、他人和事情发展变化的认识更为消极，形成恶性循环。比如有一位女性朋友，经常怀疑、指责她的老公，导致她老公不喜欢听她说话，看见她就烦，还会骂她，她就更加怀疑、指责她的老公，形成恶性循环。引导她采用正向思维：当你怎么说、怎么做的时候，他会比较喜欢和你说话？她的回答是：当我满足他的需要的时候，当我欣赏他、称赞他的时候，他会比较喜欢和我说话。她又说：他在外面会主动关心、帮助别人，回到家里就对我闻不问、态度冷漠。我说：你和你老公都是差不多的，他在外面会主动关心、帮助别人，回到家里就变的被动了，更希望被你关心和照顾，在这一点上你和他是一样的，你也更希望被他关心和照顾，而忽略了他的需求；让一个人喜欢你的方法很简单，就是主动的去关心、帮助他，只是你现在心情低落、身体不适，更希望被他人关心和照顾。

抑郁的起因，一般都被周围的人忽视、否定、拒绝和指责的太多，失去了对自己和他人的信心，看问题往往就比较消极，引发消极的情感，而消极的情感又会增加消极思维的倾向性，所以需要先做一些事情改善自己的心境，可以服用抗抑郁的药物，要多活动、锻炼身体，运动可以促进大脑分泌多巴胺、内啡肽这些使人感到快乐的元素，人在心情好的时候看问题也更积极。

抑郁者往往是各种不满、抱怨和指责，偶尔对别人倾诉一下，别人还能理解自己，倾诉的多了别人也会厌烦、抗拒，并且还会

给自己讲道理，或者批评、指责自己，所以要获得周围人的理解是很难的，期望被人关心和照顾就更是奢望。所以自己要寻求合理、有效的方式表达自己，比如写日记、找心理咨询师倾诉。

抑郁严重的朋友会自责、自残甚至自杀，一方面表达的是对自己、他人和这个世界的不满、失望、怨恨和愤怒，要以死明志，另一方面对身体的刺激能够激发人的生命力、振奋心情。在伤害自己身体的时候，会有一种莫名的快感，这也可以成为一种方法。在西方基督教的思想里，每个人生下来就是有罪的，活着是为了赎罪，是为了上天堂，所以耶稣被钉在十字架上获得了解脱。并且在西方人的古代，也有用鞭笞治疗抑郁症的方法。在咱们中国，有推拿、按摩、针灸、刮痧这样的通过对身体的伤害、刺激等激发身体潜能以治疗身心疾病的方法。我们可以采用或者借鉴这些方法，通过折磨自己的身体来激发自己的生命力、振奋心情，不过要把握好度，避免对自己的身体造成严重伤害。身体的劳累和疼痛能够缓解内心的痛苦，所以运动也是一个好方法，运动不仅可以劳累、折磨自己的身体，还能促进大脑释放快乐元素。有个严重抑郁的朋友，信仰藏传佛教，每天要做一千多个全身叩拜，三个多月就把自己治好了，一方面是因为他有比较坚定、积极的信仰，另一方面每天一千多个全身叩拜也是很大的运动量。

抑郁症患者的家庭往往存在家庭暴力，受到抑郁者本人的影响，其家属也会变得暴躁、易激惹，对抑郁者本人非打即骂。这一方面会使抑郁者感到委屈、怨恨和愤怒，另一方面也是对抑郁

者身心的刺激，抑郁者也就在争吵或者打架的时候，能够感受到自己的力量，感到振奋，所以家庭暴力并不一定就是坏事儿。

负罪感比较重的朋友，可以运用催眠想象的方法赎罪。可以闭上眼睛，做几个深呼吸，想象出自己最想道歉、最想求得其原谅的人，想象自己向他忏悔，想象他在辱骂和殴打自己，直到他能够原谅自己，直到自己能够放过自己。有机会的话，可以当面向他道歉，征得他的理解和原谅，主要是自己能够原谅自己。

对他人的不满、怨恨和愤怒比较多的朋友，可以打沙袋，也可以用枕头、沙发代替。在沙袋上贴上对方的名字，把沙袋想象成对方，然后用尽全心的力气殴打“他”直到自己不再怨恨。

对于抑郁症患者的家人，就别再期望他能够主动关心、照顾自己，也别再期望他可以承担责任，他现在没有这个信心和力量，他更需要被别人理解、关心和照顾。如果愿意的话，扮演好一个“坏人”被他看不惯或者指责。严重抑郁症患者特别是躁狂型抑郁症患者，很难与人建立和维持关系，他们的内心倾向于看不惯、批判和指责他人，别人不经意间的一个眼神、一句话就有可能导致他们情绪失控，要么自我压抑，要么愤怒的攻击他人。尽管如此，作为抑郁症患者的家人，还是要积极的理解和接纳他，引导他积极的接受药物治疗，帮助他建立良好的思维和行为习惯。

建立积极思维和行为的方法：你不想怎样？转化为正向思维，具体点，你想要什么？建立正向做法，怎么想、怎么做，可以帮助你达成心愿？第一步可以做什么？从点滴做起，量变可以引起

质变。比如：我不想难过，我想开心起来，出去玩可以让我感到开心，我先出去走一走，再找人一起玩，我会越来越开心的。

【案例一】有一位女性朋友，感觉生活没什么意思，也感觉自己没有价值。家里的人都不能理解自己，也不喜欢和自己说话，不让自己在家带孩子，希望自己出去赚钱，可是自己不想出去工作。引导她表达自己内心里的想法和感受，疏导情感。引导她逐渐认识到：自己还是要出去工作的，如果自己一直在家里闲着，会越来越没有价值感、越来越抑郁的，即使别人不说自己，自己也会看不起自己的；可以根据自己的喜好和实际情况，选择一份相对满意的工作；现在的人一般都比较功利，或者说人本来就是如此，自己不说好听的话哄别人开心，也不能给别人带去某些利益上的满足，别人不喜欢自己也正常，反过来说，自己也喜欢那些会说好听的话、能给自己带来某些利益满足的人；每个人都有自己的烦心事儿，一般都不太愿意理解和接纳别人的痛苦，这个也是正常的。经过五次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

（六）强迫症状的心理调整

问题现在的存在原理：现在，是什么？

强迫症状有哪些？反复思虑、检查、求证或确认，控制不住的想要伤害他人或自己，反复洗涤，追求完美，自我要求高。

基于焦虑、恐惧、抑郁的强迫症状：试图通过反复思虑、检查、控制、求证或确认，缓解焦虑、恐惧、抑郁的情绪感受。这

也是一种上瘾症,会越来越严重。焦虑指向未来,恐惧就在当下,抑郁指向过去。焦虑、恐惧、抑郁的原因主要有:自己会、正在或者已经犯错、失败、得不到、失去、生病、发疯、死亡、焦虑、恐惧、抑郁、疑病、强迫……自己会、正在或者已经被他人忽视、否定、拒绝、贬低、看不起、嘲笑、指责、排斥、打骂……比如反复思虑、检查、控制、回忆、观察、求证或确认的强迫症状。

基于情感压抑的强迫症状:内心焦虑、恐惧、抑郁、委屈、愤怒、怨恨,感觉没有人在意、尊重、理解和接纳自己,试图寻求表达。比如控制不住的想要骂人、打人、杀人的强迫症状。

基于内心不满、怨恨、愤怒、抗拒等情感的强迫症状:自己会、正在或者已经失败、犯错、得不到、失去、生病、发疯、死亡、焦虑、恐惧、抑郁、疑病、强迫……自己会、正在或者已经被他人忽视、否定、拒绝、贬低、嘲笑、指责、疏远、抛弃、侮辱、伤害、欺骗、背叛、干预、控制、逼迫、恐吓……试图摆脱负面影响。比如反复检查、求证、确认、清洗、隔离的强迫症状。

基于性格自卑、要强、偏执的强迫症状:自我要求过高、追求完美,要求自己必须、应该、只能、不能怎么样,只能正确、成功、健康、轻松、快乐……绝对不能犯错、失败、生病、失控……比如反复检查、阅读、回忆、记忆、确认、控制的强迫症状。

基于长期被他人控制和干预的自我强迫症状:长期被他人期待、要求、控制、干预和强迫,并且被忽视、否定、拒绝、贬低、指责、嘲笑、辱骂、殴打...内化为自我标准和态度。比如反复自

我忽视、否定、拒绝、指责、贬低、怨恨、隔离的强迫症状。

强迫症也是生活的问题，长期焦虑、恐惧、抑郁、情感压抑、内心抗拒，性格自卑、要强、偏执，自我要求高、追求完美，而又无力面对和解决现实问题，就转化为强迫症状，试图寻求解决。通过这种象征性的、仪式化的强迫方式可以暂时缓解痛苦。只是就像上瘾症一样，会越来越严重。强迫症状因“解决”而存在，并且越“解决”就越严重。这也是强迫症被称作精神癌症的原因。所以首先要理解和接纳自己的强迫症状，接纳是变好的开始。

问题过去的形成原因：过去，为什么？

生活事件、人际关系及所处的环境；社会文化，如道德、风俗、习惯等因素；生活经验及观念，新旧观念冲突，带有偏见；心理创伤、阴影，持久的负性情绪记忆；思维倾向和行为习惯，不合逻辑或者不良归因；深层价值观或人生观方面的问题。

过去的生活经验，形成现在的观念和情感郁结，以及相应的思维、情感、态度和行为习惯，遇上生活压力产生心理问题。

问题未来的解决方向：未来，怎么做？

对于焦虑、恐惧、抑郁，放松、愉悦身心：需要注意的是，不是对抗和消除焦虑、恐惧、抑郁的情绪和症状，而是直接放松、愉悦身心。就好像在饿了之后不是消除饥饿感，而是直接吃东西。方向不同。做一些能够让自己感到轻松、愉悦的事情，比如活动身体、吃东西、玩游戏、和人在一起、与人交流、散心……

对于情感压抑，寻求情感的表达和释放：要表达就得有能够

在意、尊重、理解和接纳自己的人，比如家人、好朋友、患友、专业的心理咨询师……如果对方无法在意、尊重、理解和接纳自己，而且还会忽视、拒绝、否定和排斥自己，则会更加压抑。

对于内心抗拒，学会理解和接纳：内心抗拒是基于内心情感压抑，理解和接纳是基于情感表达，在充分的表达了内心压抑的情感后，才有可能做到理解和接纳，所以不要强迫自己接纳。

对于自卑、要强、偏执的性格，降低自我要求：允许自己犯错、失败、不够完美，人只要是在做事情就有可能犯错、失败，如果不想犯错、失败，除非什么都不做。不完美才是生活的常态，完美是追求而不是自我要求。合理要求自己，为自己减压。

对于长期被他人强迫形成的自我强迫，要和解内部矛盾：协调内在父母与内在小孩关系，促使内在父母降低对内在小孩的要求，促使内在父母在意、尊重、理解、接纳和欣赏内在小孩。

面对和解决现实生活问题，寻求合作，接纳：放下虚构的心理问题，面对现实生活，寻求解决，自己无法解决的就寻求合作，还是无法解决的，就选择接纳，接纳也是人生的重要课题。

通过新的生活经验建立新的观念，通过爱的关系疗愈自己心灵的创伤，通过学习、练习养成新的思维、情感和行为习惯。

每个人都会有强迫症状，只是程度没有严重到可以诊断为强迫症而已。比如人在焦虑不安的时候会走来走去、念念叨叨、反复的搓衣角、抖腿。再比如人在非常愤怒的时候会想要杀了别人，在非常自责的时候会想要杀了自己。也有很多人对自己的要求比

较高、做事情追求完美，这样反而更容易取得成就。也有很多人比较喜欢整洁，喜欢整理和清洗。所以我们要做的并不是完全消除强迫症状，能够恢复到正常水平、不影响生活就可以。

【案例一】有一位女性朋友，嫁人以后在婆婆家受了很多的委屈，因为自己生了一个女儿而遭到婆家的歧视，在和婆婆的关系里，感到被忽视、欺骗和压迫，内心非常压抑，出现了怕脏、怕中毒的强迫症状，担心洗发水、洗洁精等化学制品会腐蚀自己和女儿，担心快递在运送的过程里会沾染有毒液体，感觉家里到处都脏，频繁的清洗。首先引导她表达内心里的委屈、怨恨和愤怒，学会理解和接纳自己。然后引导她超越恐惧，越是怕什么就越是要去接触什么，逃避只会更加恐惧，看看自己怕的东西到底能把自己怎么样。然后引导她学会反抗、制衡和反控制婆婆，尽管婆婆年纪大，自己作为儿媳要孝敬她，但也不能任她欺凌，婆婆本来就是天敌，自己不反抗就会被她一直欺负下去，强迫症状也会更加严重。经过十次的心理辅导后，症状得到明显改善。

【案例二】有一位女性朋友，在周围有人的时候，如果有刀就想拿起来砍掉对方的头，如果有开水就想拿起来浇在对方身上，坐车的时候就想去操纵方向盘撞击路上的车辆、行人或者车毁人亡、同归于尽，心情特别烦躁的时候会想要跳楼。在年轻的时候，有段时间会控制不住的想要去摸男性的性器官，并且有频繁的性幻想和手淫。在压力大、遇到烦心事、心情糟糕的时候强迫症状就会加重，心情好的时候强迫症状就会比较轻或不存在。在她

小的时候，父母脾气都非常暴躁，而且易激惹，经常争吵、打架。老公出过轨，导致她怀疑自己，并且对老公心有怨恨。引导她表达内心里复杂的情感，大都是恐惧、怨恨、愤怒、内疚、羞愧和厌倦。引导她理解和接纳自己，引导她合理的看待自己的强迫症状。引导她学会在人际关系里及时、有效、直接或者委婉的表达自己的想法和感受，或者把自己的想法和感受记录下来，不再继续自我压抑。引导她降低对自己和他人的要求，理解和接纳他人，并且主动去帮助他人，提升自我价值感。引导她学会放松、愉悦和充实自己。经过七次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

【案例三】有一位女性朋友，不敢穿长袖的衣服，担心袖子被桌子面磨损，坐公交车的时候怕自己的头发碰到座椅被磨损。引导她直面自己的恐惧：被磨损了又怎么样？以上那些磨损是可以忽略不计的，造成不了什么实际的负面影响。后来又发现，她的内心里有被欺负、迫害和被性侵犯的恐惧，内在小孩感觉自己无能、弱小和无力反抗他人的欺压，就像一个无力反抗他人强奸的小女孩。因为她在初中的时候，被男老师摸过臀部，那时候非常担心自己会怀孕，焦虑、恐惧了很长的时间，留下了心理阴影；并且她现在的男朋友和他的两个 20 多岁的女儿有超越父女的关系，经常睡在一起，言行过于亲密，让她无法理解和接受，内心非常矛盾和纠结。她还害怕自己背后或者旁边有人咳嗽，害怕别人的手臂会触碰到自己的身体。引导她逐渐认识到：自己内心里的恐惧是因为自己曾经受到过伤害，而且她还在害怕自己会害怕，

害怕自己的强迫症状会出现；她的男朋友和他女儿们的关系，不仅在中国的文化里是无法被理解和接受的，在西方的文化里也是不被允许的，而且从心理学上来说也是一种不正常和病态，问题不在她的身上，她已经足够包容，不需要再继续强迫自己去理解和接纳他们。引导她关注自己的内在小孩，学会理解和接纳自己，学会肯定和鼓励自己，强大自己的内心。引导她逐渐超越自己内心里的恐惧。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

【案例四】有一位女性朋友，最近事情多、压力大，研究生面临毕业，还要考博士，怕自己毕不了业，怕自己考不上博士。担心自己曾经发表过的一篇论文会对自己的前途有影响，因为在那篇论文发表之后，她发现出版社因为版面原因删除了最后几条有关于内容引用的注释，担心以后会被他人找出来说自己抄袭。在生活和学习中都追求完美，有缺陷就会感到难受。和导师有矛盾，她的导师不是本专业的，无法对她提供专业的指导，还经常挑她的小毛病，有时候也会对她进行非常无理的要求和指责。她还担心自己现在的论文会泄露，导致自己无法毕业。引导她认识自己的心理活动过程。引导她提高控制感，比如如何保证自己能顺利毕业并且考上博士。引导她认识到：避免发生失误，并不代表自己就能顺利的毕业和考上博士，主要还是得看自己的努力和积累。引导她认识、理解和接纳自己的导师，并且学会和导师相处，以减少内心里的焦虑和恐惧。引导她降低对自己的期待和要求，不是必须要考上博士的，考博士可以作为自己的愿望但不是

要求。引导她认识到：这个世界上不存在百分之百的确定感，也要接受不确定感，完美可以作为一种追求而不是自我要求。引导她学会在焦虑、痛苦的时候放松、愉悦和开阔自己。引导她获得更多关于硕士毕业和考博士的信息和人际支持，以增加自己的确定感。引导她学会制衡他人，以抵抗侵犯和保护自己，变的自信和勇敢起来。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

【案例五】有一位男性朋友，怕出错，反复检查、确认，怕说错话，紧张、僵化、缓慢，自我要求高、追求完美，怕出意外，怕被狗咬，怕被钉子扎，怕得狂犬病或者破伤风。引导他直面恐惧：受伤了又会怎样？在日常生活中，一般的小伤害经常会发生，如果没有流血或者流血很少，大部分人都注意不到，即使注意到了也不会在意。如果是被狗咬了或者被钉子扎了，就可以去医院做有关处理。引导他发现了自己的不良信念：我很脆弱、很容易受伤害，如果受伤了后果会非常严重；我很无能、很容易犯错，如果出错了后果会很严重。继续引导他直面自己的恐惧：出错了又会怎样？他担心自己会被领导批评，担心自己会得罪人。人只要是在做事情，就会犯错，要不想出错除非自己什么都不做，偶尔出错是正常的，领导和他人也能理解和接纳自己。引导他学会从整体上长远的看待问题，降低某一件事情的重要性，以开阔自己的心胸。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

【案例六】有一位女性朋友，经常怀疑自己是同性恋，并且感到恶心，非常排斥自己是同性恋，从而反复的求证、确认。引

导她看到自己内心里的矛盾：一个声音在说自己是同性恋，因为自己偶尔会有想和同性亲近的愿望，比如想和同性在一起玩、勾肩搭背或者深入交流；另一个声音在说自己绝对不能是同性恋，说同性恋是一件非常恶心、不道德的事情。引导她调解自己的内部矛盾：和同性一起玩、勾肩搭背、有深入交流等都是正常的，这就是常说的闺蜜，或者好哥们，并不能代表就是同性恋，也不必压抑自己的这种愿望；即使是同性恋也没什么，况且自己是喜欢异性、想和异性发生性关系的，自己并不想和同性发生性关系。引导她看到自己的心理矛盾实际上是来自现在不幸福的婚姻，内心对男性比较失望，想念自己的初恋而又没办法在一起，是离不离婚与能不能和初恋在一起的矛盾，并且现在的生活压力很大，这些矛盾和压力就转化为了上述强迫症状。引导她学会理解和接纳自己的强迫症状，积极的面对和解决自己的情感和生活问题，并且对具体的情感和生活问题进行讨论，并且建立解决方案。引导她学会在自己比较焦虑的时候放松、愉悦和充实自己的身心，或者陪伴自己的不舒服；在自己比较矛盾、纠结的时候，不逃避，面对问题。引导她学会规划自己的人生，建立目标、找到方向，增加自己的控制感。引导她学会自我肯定、欣赏和鼓励，提升自信心和勇气。引导她学会观察自己的想法，并且认识到想法就只是想法，怎么想都可以，而行为是自己可控的。引导她学会“一切都是被允许的”和“一切都是有可能的”这两种人生态度，开阔自己的心胸。经过十次的心理辅导之后，她的症状得到明显改善。

（七）睡眠问题的心理调整

有一些睡眠不好的朋友，总是担心自己会睡不好，怕睡不好会难受，会影响第二天的生活，结果越想睡好就越睡不着，特别是在辗转反侧的时候，内心备受煎熬。睡眠是人天生就会的事情，结果就因为控制和干预的太多，把自己弄的不会睡觉了。有一位朋友，因为新换了工作环境，需要适应工作和建立人际关系，压力比较大，内心比较焦虑，特别是在夜深人静的时候，一个人躺在床上，各种各样的想法和感受浮上心头，整个人都比较紧张、难过和烦躁，无法入睡，即使睡着了也睡的浅、容易醒，影响第二天的工作和社交，特别是还和自己的上级产生了矛盾。于是每天都担心自己睡不着，精神状态不佳，无心工作，领导对他也有很多不满，然后他就更想能睡个好觉，结果就越来越睡不着。

睡眠是一件自然而然的事情，不需要人为控制和干预，控制和干预的越多就越不会睡觉。我们要看到睡不好的原因，上面那位朋友是因为新换了工作环境，还没适应工作和建立人际关系，所以心理压力比较大，内心比较焦虑，才会睡不好的。等他适应了环境、熟悉了工作、建立了人际关系，内心自然就放松、踏实了，也就能睡个好觉。他目前需要做的是：在睡前先放松自己的身心，充实自己孤独的心灵，比如玩玩游戏、和家人通个电话或视频聊天，或者做一些其他的能够放松、愉悦和充实自己的事情，只要能够放松下来，再加上比较困倦，睡眠自然就会发生。

人在遇到某些重要、紧急的现实问题或者压力比较大的时候，

会比较焦虑、睡不好觉，这都是正常的，随着现实问题的解决和压力的解除，自然就能放松下来，睡眠也就不会再是问题。

也有一些朋友，因为长期生活问题比较多、学习或工作压力比较大，长期焦虑，睡眠质量不佳，并且人为控制和干预的过多养成了习惯，上床睡觉就和上战场一样，必须要睡个好觉，绝对不能睡不着，每次睡觉都很紧张，深处危险当中的人是无法安心入睡的。这就形成了一个恶性循环，因为担心自己睡不着所以紧张，所以睡不着。要打破这个恶性循环，就是要先允许自己睡不着，不再把睡觉当成自己的任务，不再把床当成战场，不再把睡不着当成自己的敌人，和“睡不着”做朋友。睡得着、睡不着都无所谓，只要自己是放松、困倦的就可以，睡眠自然会发生。

还有一些可以促进睡眠的方法，比如：白天不管多困都不要睡觉，把睡眠留到晚上，午休也可以先取消；和床铺建立最直接的关系，床就是用来睡觉的，睡不着就先起床做点别的事情，别躺在床上苦苦挣扎；睡觉之前洗个热水澡，舒展一下身体，放松自己的身心；睡觉之前听一些轻柔、催眠的音乐，也有人听着相声入睡；睡觉之前和家人、朋友聊聊天；床铺尽量柔软一些。

不要再把睡不着当成逃避生活的借口，即使没睡好也没有关系，顶多就是难受一些，有一些影响学习或者工作的效率，还是要积极的面对和解决现实问题，随着环境的适应和人际关系的改善，以及种种现实问题的解决，人就能放松、安定下来，自然也就睡好觉。已经养成失眠习惯的朋友，可以服用镇静、安眠的

药物，在药物的帮助下先睡好觉，也有助于调整自己的心态。

【案例一】有一位女性朋友，有睡眠困扰。经过我和她的交流，明显感觉她在一个偏执的状态里，极具分别心，总是在评判自己和睡眠的好坏，似乎这是一个大是大非的问题，不是成功就是失败，人生和睡眠对她来说就像是战场，她总是处在战斗和防御的状态里。对于一般人而言，睡眠不是问题，没有好坏，也更牵扯不到成功与失败。引导她培养一颗平常心，如实的描述自己每一个当下：它就是如此。不做任何的分辨和评判，破除分别心和偏执。经过五次的心理辅导之后，睡眠问题得到明显改善。

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。