

心理治疗与康复

文章集锦

P SYCHOLOGICAL
HEALING

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



本书目录

心理治疗与康复的文章集锦	4
01、心理探索和疗愈	4
02、心理咨询是什么	9
03、说出来与做出来	12
04、心理咨询的过程	15
05、心理解析的过程	18
06、正向引导的过程	23
07、心理问题的评估	26
08、人生的三个阶段	28
09、抗拒改变的原因	30
10、考前的心理减压	33
11、教育与自我重建	36
12、人际关系的定位	40
13、人际关系的模式	42
14、小孩子与成年人	43
15、身心情感与理智	45
16、心理咨询做什么	46
17、焦虑是信任缺失	50
18、过去现在与未来	53
19、症状存在的意义	57
20、你很好我喜欢你	59

21、内心最纯粹的爱	61
22、剥去症状的外衣	64
23、焦虑是因为逃避	66
24、改变是一场革命	68
25、恐惧背后是渴望	70
26、自信心和安全感	71
27、心理依赖与抗拒	73
28、真爱是无条件的	76

心理治疗与康复的文章集锦

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

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

01、心理探索和疗愈

我们把心理分为三个层次，包括：核心、观念和表象。

核心是指与生俱来的、原始的乐观、自信和勇气。

观念是指过去的生活经验，以及由过去的生活经验所形成的自我概念，包括对自己、他人以及事物发展变化的认识。

表象是指思维方式、情绪感受和行为习惯，具体反映在生活中的学习、工作和人际关系上，是最表面和直观的。

如果当事人的思想、情感或者行为出现了问题，比如出现了焦虑、恐惧、强迫、抑郁...等情绪感受和症状表现。

首先，要看到当事人的思维方式、情绪感受和行为习惯，具体看到是怎样的思维方式、情绪感受和行为习惯，使当事人出现了这样的思维、情绪感受和行为问题。有几个问题：发生了什么？你感觉怎么样？你是怎么想的？你是怎么做的？

其次，看到当事人对自己、他人和事物发展变化的认识。看到是怎样的自我概念主导了当事人的思考、感受问题的方式和行为做法。有几个问题：你为什么会有这样的感觉？你为什么会有这样的想法和这样做？你这样想和这样做的依据是什么？

然后，看到当事人过去的生活经验。看到是怎样的过去的生活经验，形成了当事人的自我概念。有几个问题：你这个“依据”是怎么来的？你为什么这样看待自己、他人和事物的发展变化？过去都发生了些什么？可以重新回顾和审视自己过去的生活经验，也许过去的生活经验并不像自己原来认为的那样，或许会有新的发现，这样做也有助于重设自我概念。

最后，看到自己的核心---与生俱来的、原始的自信、乐观和勇气。当核心层面被看见，乐观、自信和勇气被逐渐唤醒和发展起来之后，就可以扫除附加在“核心”上的阴霾---负性生活经验和自我概念。重设自我概念，并且用新的自我概念思考和感受问题，把新的自我概念预想和应用到实际生活中的学习、工作和人际关系上，建立新的生活经验。再由新的生活经验的建立，巩固新的自我概念，进而巩固新的思维方式、情绪感受和行为方式，巩固新的生活经验...启动良性循环。

举例来说：小慧，女，25岁，企业职员，见了人就紧张、不自然，担心别人看出来自己不正常，就不太敢见人...

首先，发现当事人害怕别人看出自己紧张、不自然，从而紧张、不自然，会习惯性的感到紧张和掩饰、伪装自己。

其次，发现当事人认为自己是不好的、有很多的缺点，他人也是不友善的，是会否定、拒绝、贬低和嘲笑自己的。

然后，发现在过去，当事人的父母很少给予自己关爱和宽容，经常否定、贬低、责骂和羞辱自己，还经常拿自己和“别人家优秀的”孩子作比较，让当事人感觉自己是糟糕的、是不如他人的，自己无论怎么努力都无法得到父母的认可和喜爱。同时也发现，那时候的父母之所以那样看待和对待自己，也是受到了他们自己的生活经验和自我概念的影响。

最后，看到、感受到最核心的、本源的乐观、自信和勇敢的自己。如果没有了那些担心和害怕，自己也可以做的很不错，是过去的生活经验所形成的自我概念，在影响自己的思维方式、情绪感受和行为做法，导致自己出现了焦虑、社交恐惧的症状。设定新的自我概念：我是好的，我配的上我现在拥有的和我想要得到的生活，我相信自己，我敢于尝试，我突破自己。然后用新的自我概念，预想自己在生活中的学习、工作和人际关系里的想法、感受和做法。并且把新的自我概念以及具体的想法、感受和做法应用到生活中的学习、工作和人际关系里面，从而建立新的生活经验，从而巩固新的自我概念...

再举例来说：小林，男，18岁，高三学生，做题要反复检查，生怕自己出错，从而学习效率很低，课也听不进去...

首先，发现当事人担心自己出错，一旦想到自己会出错，就很紧张，仿佛就要大难临头，所以才要反复的检查。

其次，发现当事人认为自己很容易出错，而且认为出错之后会有无法承担的后果，至于后果是什么目前还不清楚。

然后，发现当事人在以前的生活当中，因为有过几次失误造成了自己无法承担的后果，而同时周围的人又不能理解和帮助自己。同时发现，当事人的父母一直以来对当事人也是否定、贬低和责骂居多，造成当事人缺乏自信心和安全感。

最后，当事人看到、感受到了最核心的、本源的乐观、自信和勇敢的自己。如果没有那些担心和害怕的话，自己也是可以过的很轻松的，是过去的生活经验所形成的自我概念，在影响自己的思维方式、情绪感受和行为做法，导致自己现在出现了焦虑、恐惧和强迫症状。设定新的自我概念：我有足够的能力把现在和以后的事情做好，即使出现了失误，我也有足够的能力面对、承担和弥补，我相信我自己，我敢于做事情，并且我不怕出错，因为失误可以帮助我累积走向成功的经验。然后用新的自我概念，预想自己在做题过程中的想法、感受和做法。并且把新的自我概念以及具体的想法、感受和做法应用到自己实际的学习、做题过程当中，从而建立新的生活经验，从而巩固新的自我概念...启动一个越来越放松的良性循环。

再举例来说：老王，男，45岁，私营业主，不敢出远门，担心自己在途中惊恐发作，会发疯或死掉，影响了生活...

首先，发现当事人会想到自己出远门之后会非常难受，会焦虑、恐惧、惊恐发作，会发疯或死掉，从而不敢出远门。

其次，发现当事人感觉自己异常脆弱、敏感，缺乏抵抗力，容易焦虑、恐惧和惊恐发作，而且会导致发病或死亡。

然后，发现在过去，当事人有一次出门坐公交车的时候，周围环境嘈杂，感觉自己胸闷气短、心跳加速，非常难受，出现了失控和濒死感，从此不敢再出门、坐车，并且认为自己非常脆弱、敏感，很容易崩溃。并且回想起来，当时自己的身体本来就不太舒服、心情也不太愉快，然后公交车内又人员拥挤、声音嘈杂、空气污浊，所以自己很难受，再加上对自己身体不适感的疑病性推理和灾难化联想，导致自己非常恐惧，从而出现了失控、濒死感，实际上自己当时并没有晕过去。

最后，当事人看到、感受到了最核心的、本源的乐观、自信和勇敢的自己。如果没有那些担心和害怕的话，自己也可以很轻松的出门、坐车，是过去的生活经验所形成的自我概念，在影响自己的思维方式、情绪感受和行为做法，导致自己现在出现了焦虑、恐惧的情绪和症状。设定新的自我概念：我身体比较强壮，我的抵抗能力也比较强，要不然我也不可能好好的活到了现在，我能活在现在本身就是个奇迹，就证明我足够的强大，而且我也有足够的自我保护的能力和人体本源的自我保护本能，比如回避措施如捂住耳朵、闭上眼睛、屏住呼吸、张开嘴巴...以及隔离措施如晕倒、转移注意力、与人交谈...然后用新的自我概念，预想自己在出门、坐车过程中的想法、感受和做法。并且把新的自我概念以及具体的想法、感受和做法应用

到自己实际的出门、坐车的过程中，从而建立新的生活经验，从而巩固新的自我概念...启动一个越来越勇敢的良性循环。

02、心理咨询是什么

一是情感疏导。一般来说，有心理困扰的当事人的内心里都有压抑的负面情绪和感受，包括：焦虑、恐惧、忧伤、委屈、愤怒、怨恨、不甘心…等等，这些负面情绪压抑在内心里面，得不到释放，就会改头换面，以症状的形式表现出来，表现为：胡思乱想、胸闷气短、身体僵硬、疼痛、头晕目眩、内分泌失调、神经递质紊乱、烦躁、坐立不安、注意力涣散、穷思竭虑、反复检查…等等。一般来说，有心理困扰的当事人不敢表达自己，或者感觉表达了不但没人理解，还会被人嫌弃和耻笑。就需要心理咨询师通过积极的关注、认真的倾听、深刻的理解、无条件的接纳、认可、肯定与欣赏当事人，给当事人创造一个温暖、安全、舒适的环境，促使当事人充分的开放和表达、释放自己，成为他/她自己，做他/她真实的自己，这就要求心理咨询师对谈话内容绝对保密。情感疏导是整个心理康复的基础，是首先要做到位的。

二是认知重建。当事人的观念以及看待问题的方式，影响着当事人的情绪变化、身体反应和外在表现。心理问题的产生和存在，是因为当事人的观念和对问题的错误解读，是不合理的观念、想法和负面情绪、身体反应、外在表现恶性循环的结果。这就需要心理咨询师引导当事人开阔视野、发散思维，更加辩证、全面、

发展的看待问题，必要的时候给当事人提供新的观念和新的看待问题的角度，并且经过大量的自我认识和认知重建，来养成新的思维习惯和观念。当事人看待问题的方式以及背后的观念改变之后，在以后的生活中面对类似的事情，当事人就会有更为合理的情绪和身体反应、外在表现，也就意味着症状的减轻和消失。

三是习惯养成。心理困扰既是观念和思维习惯的问题，也是情绪和身体反应、行为做法习惯以及外在与他人交互方式的问题。人会习惯于某种思维、情绪和身体反应、行为做法，也会习惯于某种与外界他人的交互模式，他人对当事人习惯性的看法和与当事人习惯性的交往方式，也会对当事人形成限定。咨询师需要通过当事人关系的交互，来影响当事人的人际关系习惯、看待和处理问题的方式、情绪和身体反应、行为做法习惯。必要的时候通过催眠想象、暗示，来为当事人创造新的经验，促使当事人更好的发生改变。这也是为什么自己看书、学习改变起来很困难，因为缺少关系的交互和影响。这也需要心理咨询师有丰富的经验和足够的坚定，因为在心理咨询师影响当事人的过程里，心理咨询师也在被当事人影响，所以不建议在自己心理状态不佳的时候去帮助其他人，这就对心理咨询师每日的咨询数量和自身状态的调整提出了要求。我一般每天的心理咨询数量不超过三个，并且拒绝接受闲聊，尤其不做免费的倾诉对象，只在特定的心理咨询时间内投入问题，其他时间用来调整和丰富、提高自己。

四是心智成熟之旅。通常来说，自信、勇气、担当和坚持是

人的生活幸福、事业成功的必要因素。一般有心理困扰的当事人，性格特征是不自信、安全感不足、缺乏勇气和担当、遇事退缩和逃避、急切想要获得满足而缺乏耐心。这是因为当事人从小到大，受到的认可、肯定与欣赏比较少，遭受的否定、贬低和打击比较多。心理咨询师要有一双善于发现美的眼睛，看到当事人身上的优点、长处和富足，随时随地、恰当好处的给与赞美，认可、肯定和欣赏，并且鼓励当事人积极参与生活实践，面对和解决问题，提高自己的自信心、勇气、担当以及各方面的生活、学习、工作和人际交往能力。再一个就是促使当事人学会延时满足，学会通过付出换取回报。就是经常长期的努力付出之后，才能够收获自己想要的成果。包括心理咨询师需要拒绝当事人免费或者即时咨询的要求，需要心理咨询就要提前预约，特定的咨询时间内心无旁骛的认真参与互动，在生活、学习、工作当中把大目标分解成小目标、循序渐进的去完成，提高耐心，持之以恒。遇到突发事件和压力，能够沉着冷静，有条不紊的去面对和解决问题。

五是面对和解决问题。一般来说，心理困扰的产生和存在，是因为当事人逃避了一些生活、学习、工作或人际关系的问题，然后自己定义一个无法解决也不需要解决的问题来解决，试图通过超越和战胜自己，重拾面对自己、他人和生活的信心与勇气。心理咨询师需要和当事人一起面对问题，一起想办法，要更有耐心和策略的解决问题。并以此创造成功经验，提高当事人面对生活和解决问题的信心与勇气。再一个，有些事情是无法解决的，

或者暂时条件不足无法解决，就要学会等待或者接纳，没有条件就要创造条件，实在是无法解决的问题，就要学会放下。

备注：不同的心理学派和心理咨询师，会对心理咨询与治疗是什么有不同的诠释，以上内容仅代表我的个人观点。

03、说出来与做出来

人只要是在生活、在做事情，难免就会遇到各种阻碍、挫折和失败，也就会产生各种各样的负面情绪，这些负面情绪产生以后，如果得不到表达、释放和安抚，积压在人的身体和内心里面，久而久之就会出现各种问题，就会出现身体疾病或者心理问题。

每种症状都对应一种或者几种情绪感受，而情感的力量是超越理性的，很多时候反而是理性在为情感找借口。当某一人事物让我们感到痛苦的时候，我们就会在理性上寻找对方的缺点、不足，甚至会主观臆想，把对方定义为坏的，以此逃避痛苦。

也包括一些不受主观、意志控制的想法、情绪、身体反应、冲动和行为做法。比如人在焦虑的时候，就会胡思乱想、坐立不安、注意力涣散、身体僵硬、胸闷气短、呼吸困难、肠胃不适、头晕、头沉、头胀、头疼、心跳加速；在愤怒时的自我保护和对外攻击，就会想骂人、打人，看见利器想拿起来伤害他人，如果对外表达、施展、攻击受阻，便会转向对内攻击，指责、批判、诅咒、伤害自己，总之情感是需要表达的；在感到孤单、空虚时，就会总是想起某个自己想要忘记的人，或者幻想出一个人来陪伴

自己；在感到羞耻和有罪的时候，就会自我责备、压抑，有的会频繁的清洗自己；在感到自己的情感无法掌控的时候，就会变得刻板、僵化，抓取某个人事物进行控制，比如自己的眼睛、吞咽口水、表情、衣着，自己的用词、语法、语气，自己的做法，他人的想法，物品的摆放，事情的进展……秩序化、机械化，试图恢复控制感和安全感；在感到自己能力不足，无法保护自己的时候，焦虑、恐惧，就总是担心会失去，会反复验证、检查；在感到自己非常无能，无力把握当下，感觉未来没有希望的时候，就会变得消极、被动、拖延，甚至卧床不起、生活都不能自理……

存在一种负面情绪，也就必然会存在一个或者几个期望。比如，在人感到紧张、焦虑和恐惧的时候，会期望有所依靠，期望有能力保护自己，期望有稳定的规则和秩序，期望能够把握自己、掌控生活；在感到委屈和愤怒的时候，期望能够被尊重、被保护、被满足；在感到孤独、空虚的时候，期望有他人的陪伴和温暖；在感到羞耻和负罪的时候，期望被接纳、被原谅……

情感之所以会被压抑，期望之所以无法得到满足，是因为感觉自己的情感和期望是不可以、不应该、不道德的，是不被允许、不被理解和接纳的。也曾经尝试过表达自己的感受和期望，但往往会遭至外界他人的拒绝、否定、贬低、嘲笑，甚至打骂。久而久之，便不再表达，压抑在内心深处，隔离，有的甚至会忘记自己还有这样那样的情感和期望，感觉自己冷漠、机械、缺乏感性。所以有的朋友会说，我没有感觉，也没有想法，但我有症状，而

症状就是人的情感和期望在被隔离或压抑之后的表达方式。

所以说，我们要解决自己的心理问题，想要减轻自己的症状，一个是把自己的情感用嘴巴说出来，再一个是把自己的愿望用手脚做出来。那么，说给谁听呢？谁又能理解、接纳、认可和肯定我们自己呢？自己又要如何去用行动满足自己的期望呢？

要表达就得有倾听的人，在西方国家，有神父这一职业，在一个小隔间里，倾听另一边的人的忏悔；在东方国家，有佛祖，佛祖什么也不用做，就静静的坐在那里，微笑的看着世人，谁有了烦恼就可以到佛前倾诉一番。现在东西方国家都存在一个专注于倾听的职业，这个职业就是心理咨询师，心理咨询师顾名思义，就是有了什么想不通的问题去问一下，或者要一些建议和方法，其实不然，心理咨询师的主要功能就是倾听，并且适时给予恰当的回应。心理咨询师还有一个功能，就是和当事人一起探讨达成期望的策略和方法。目前国内称职的心理咨询师还比较少，而且费用普遍偏高，有条件的可以去找心理咨询师倾诉和探讨如何达成期望。条件不足的，可以采用书写、录音、在荒郊野外大喊大叫、对着枕头宣泄、奔跑、歌唱、舞蹈…等方式表达、释放自己的情感，并且通过看书、观察、模仿、向他人学习…等方式，获得满足期望的策略方法，并且通过自己的努力去达成期望。

我就在这里，静静的坐着，微笑着，看着你，听你说……一边听你说你的故事儿，一边寻找能够帮助你达成期望的资源……

04、心理咨询的过程

很多朋友并不了解心理咨询与治疗是什么，以为心理咨询就是当事人提问、心理咨询师解答问题，心理治疗就是当事人讲述症状，心理医生做出诊断，然后开药。所以我最近写了系列文章，来帮助大家了解心理咨询与治疗的工作内容和操作流程。

第一步，提前预约具体时间。

因为一次心理咨询会持续 50 分钟左右，而这段时间里需要避免被打扰或者中断，需要放下其他事项，全神贯注的投入到心理问题的探讨当中，层层深入解析，逐步接近问题的真相，找到解决问题的方向、策略、方法和资源。而即时心理咨询很难保证双方均已做好投入问题的准备，也很难保证不被其他因素干扰。对于远程心理咨询而言，需要在预约时间的同时付费，因为心理咨询师有职业道德和公众信誉的制约，而当事人无此约束。如果要更改预约时间，需要提前半天通知心理咨询师。还需要说明的是，即时心理咨询不利于问题的解决，会形成依赖性，当事人遇到问题就要找心理咨询师，越发的缺乏独立自主性，也会对心理咨询师的生活和学习、工作形成严重的干扰。另外，心理咨询师每天的咨询量是有限的，因为在心理咨询中，心理咨询师的精力消耗非常大，需要有充足的时间来休息和调整自己。我每天的咨询和讲座总数不超过三个，上午 10 点左右、下午 3 点左右、晚上 8 点左右各一个，其他时间用来休息和调整自己，学习、提高自己。所以，心理咨询约定时间以外的交流，仅限于预约时间。

第二步，当事人讲述问题。心理咨询正式开始后，首先由当事人讲述问题、倾诉烦恼，心理咨询师积极的关注、认真的倾听，并适时给与回应和提问，引导当事人抒发自己的情感、梳理问题的来龙去脉，对自身的问题有更为全面的认识，这一过程通常持续 10 到 30 分钟，有的可以直接到当次咨询结束。情感疏导、问题梳理是心理咨询的首要工作，也是后续问题解析、认知重建、催眠暗示、行为训练和生活实践的基础。如果当事人仍然带着负面情绪，很难全面的看待问题。之所以会知道而做不到，就是因为大量的负面情绪还积压在内心。在当事人讲述问题的过程中，心理咨询师要做好梳理，在内心里逐步形成问题的解析，并且发现当事人现有的有助于解决问题的资源以及还需要发展出哪些资源，并初步形成解决问题的方案，找到相应的策略和方法。

第三步，心理咨询师解析。由心理咨询师根据当事人讲述的内容，形成问题的初步解析，再由当事人补充完善和做进一步的提问。解析问题的目的是促进当事人对自己和自己心理问题的认识，开阔思路，更加辩证、全面、发展的看待自己和自己的问题。经过问题的梳理和解析之后当事人往往就会有顿悟的感觉。

第四步，建立解决问题的方案。经过了问题讲述、情感疏导和问题解析之后，再由心理咨询师和当事人一起探讨解决问题的方向，找到解决问题的策略和方法，寻找和发展解决问题的资源，形成解决问题的基本思路，展望问题解决之后的美好生活。需要时由心理咨询师根据专业经验为当事人提供建议，但总体的原则

是心理咨询师引导当事人通过当事人自己的领悟找到解决问题的策略和方法，这样有助于提升当事人的自信心和积极性。当事人因为无法解决自己的问题而感到挫败和消极，非常不甘心，更希望能通过自己的力量和智慧解决问题。比起听心理咨询师滔滔不绝的说教，当事人会更希望心理咨询师能够见证自己的领悟和改变。需要的时候，也可以由咨询师带领当事人做催眠想象预演和行为训练，即时创造经验，提升面对和解决问题的信心。

第五步，布置生活实践作业。在建立了心理咨询师与当事人共同解决方案后，需要当事人在生活中坚持既定的方向，心中有框架，认真完成心理咨询师布置的观察型、思考型或者实践型作业，把具体的面对和解决问题的策略、方法应用在生活实践中，通过练习获得经验，发现新的或者进一步的问题之后，自己先尝试想办法解决，并且在下一次的心理咨询中与咨询师讨论。

第六步，后续心理咨询。当事人的心理问题一般是过去很长时间形成的，要解决也需要一个过程，所以心理咨询要持续的做一段时间。后续心理咨询的主要工作是：持续的情感疏导、问题梳理和解析，发现生活实践中的问题并做出相应的调整，坚定解决问题的方向，进一步完善解决方案，寻找更为有效的策略、方法，发现和发展出更有利于解决问题的资源。因为当事人在完成改变之前，还会持续的在原有的认知模式、情绪和身体反应习惯、行为做法习惯里运转，问题还会持续的存在，所以负面情绪和感受也需要持续的进行疏导，以及持续的进行认知重建、催眠暗示、

行为训练和生活实践，直到新的心身反应和生活习惯养成，心理问题得以解决。人际关系、学习、工作、恋爱、婚姻、家庭等一般心理问题，持续一周到一个月，即 1 到 6 次心理咨询；强迫、社恐、焦虑、失眠、疑病、惊恐、抑郁等严重心理困扰，根据严重程度不同，持续一个月到半年，即 6 到 18 次心理咨询。

很多朋友私聊向我提问，我通常不予解答，并不是我不想解答，而是当事人提出的问题并不会有一个直接、有效的答案。要解析和解决心理问题，有大量的工作要做，而我可能正在休息、调整自己、学习提高自己和写作，并未在心理咨询的工作状态里，所做出的解答通常都会比较片面，很可能会误导提问者，所以要想解析和解决问题，最好约个具体时间沉下心来详细讨论。

备注：不同的心理学派和心理咨询师会对“心理咨询与治疗的过程”有不同的诠释，以上内容仅代表我的个人观点。

05、心理解析的过程

心理活动的过程：诱发事件→观念想法→情绪感受→身体反应→冲动和意愿→行为做法→外在表现→外界他人的反馈。

举例来说：考试不及格，想法是自己很笨、很失败，情绪是难过、紧张和担心，身体反应是胸闷气短、，意愿是放弃学习、出去玩，外在表现及他人的反馈是不爱学习、懒惰、拖延。

再举例来说：在他人拒绝自己的时候，想法是自己有问题、自己不讨人喜欢，或者对方是坏人、看不起自己。情绪是难过、

紧张和担心，或者是委屈和愤怒。身体反应是胸闷气短、僵硬，或者压抑、憋闷。冲动和意愿是责备自己、贬低自己和回避他人，或者拒绝、反抗、攻击他人。外在表现和他人对自己的看法是内向、沉闷、孤僻、不善言谈，或者不好相处、易激惹。

诱发事件：可以是自己的失误和失败，可以是他人的怀疑、否定、贬低和嘲笑，身体的不适感，也可以是任何因素。

想法：个体对诱发事件的解释，特有的看问题的角度。

情绪：由个体对诱发事件所做出的解释所引起。

身体反应：由情绪所引起的身体上的感觉和反应。

冲动和意愿：由诱发事件和对诱发事件的解释、情绪和身体反应所引起的“想要做什么”的冲动和意愿，并且当事人会根据自己的生活经验和既成观念选择抑制或者实施冲动和意愿。

行为做法：个体抑制或实施冲动、意愿的方式做法。

外在表现：个体的情绪和身体反应、行为做法的体现。

外界他人的反馈：正在观察当事人或者正在与当事人交往、交谈的其他人，对个体外在表现的态度、看法和做法。

以上八个方面是相互制约和影响的，并且每一个方面都可以作为新的诱发因素，成为一个心理活动过程新的开始。

举例来说：身体不舒服，胸闷气短，想法是自己生了病，情绪是难过、担心和害怕，身体反应是胸闷气短、僵硬，冲动和意愿是想去看医生，行为做法是压抑或去看医生，自己外在的表现和他人对自己的看法是不开心、紧张不安、谨小慎微。

再举例来说：外界他人评价自己太怯懦，自己的想法是自己真的很失败、自己确实胆怯、懦弱，情绪是难过、紧张和担心，身体反应是胸闷气短、僵硬、不自然，冲动和意愿是责备自己、回避他人，自己的表现和他人的反馈是内向、沉闷和怯懦。

在这八个方面，起关键作用的是想法，就是对诱发事件所做出的解释，以及相应的思维习惯，以及背后的观念。另外，情绪、身体反应、行为做法、外在表现和外界他人的反馈也都会形成习惯。这也是为什么很多人意识到了问题出在哪里，但改变起来却感到困难，因为新习惯的养成需要经过大量的学习和练习。

首先需要做的就是改变当事人对于诱发事件习惯性的解释，个体会依据过去的生活经验和既成的观念，来无意识的、自动化的、快速的解释自己的遭遇，并做出判断、取舍。要看到当事人的这些以往的生活经验和既成观念，以及它们是如何在影响个体思考和判断、取舍的。然后对个体的遭遇做出更为辩证、全面、发展的解释。并且通过对于当事人频繁出现的遭遇反复的进行新的解释，通过持续的围绕生活事件和身心反应进行解析、调整，以此来养成新的思维习惯，进而纠正某些不合理的观念。或者借助催眠放松暗示的方法，来加深当事人对新的解释的印象。

其次，可以借助身体放松、催眠暗示，或者其他有助于当事人身心放松、愉悦的方法，来调节当事人的情绪和身体反应。身心的放松、愉悦也是要经常练习的，因为情绪和身体反应是有惯性的，就好比是细胞记忆，人会沉溺在某种情绪和身体反应习惯

里，需要通过持续的放松、愉悦身心，来创造新的情绪和身体反应，养成新的反应习惯。常见的放松、愉悦身心的方法有深呼吸、催眠暗示、渐进式放松、绷紧放松、画面想象、活动身体、与人交谈、散心、听音乐、看电视、玩游戏、看书、唱歌……

再次，可以尝试新的行为做法，来获得新的经验，新的经验包括新的认识、新的看问题的方式，新的情绪和身体反应。在很多时候，受到思维局限性的影响，当事人的行为也会变得局限。通过积极的行为做法的改变，就能够获得新的成功经验。

最后，新的外在表现会影响外界他人对自己的反馈，就包括他人对自己的态度、看法和做法，又会进一步的促进个体的改变。而同时，自己由内而外的改变，就会带动人际关系的改善。正所谓，相由心生、境由心造，心的变化会带动世界的变化。因为世界是我们主观创造出来的，一花一世界、一叶一菩提。

举例来说，一个在人际交往中自卑的人，期望他人喜欢自己，担心他人讨厌自己，在意自己的表现和他人对自己的看法，感到紧张、难过，表现的僵化、不自然，人际交往困难、回避他人，他人评价其内向、沉闷、不善言谈。首先改变其对自己的评价，相信自己、肯定自己。其次调节自己的期望，不可能每一个人都喜欢自己，也不可能让每一个人都讨厌自己，自己只要让对自己重要的人喜欢或不讨厌自己就可以。再次在与人交往、交谈的时候放松自己的身心，顺其自然，把注意力放在对方身上和谈话内容上，以此减少对自身情绪和身体反应的关注。自己新的外在

表现，慢慢的影响周围人对自己的看法，促进自己的改变。

这个过程具体展开的话，需要足够的耐心、细致，需要做大量的解析、学习和练习，这样就可以比较高效、快速的解决心理问题。这里的快速、高效并非指的是在几个小时、几天之内完成改变，而是相对于传统心理咨询与治疗的方式、方法往往动辄数年而言，可以在几个月到半年的时间里获得明显的改善。

常见的现象是，越是严重、痛苦的个体，越是希望在很短的时间内完成非常彻底的改变，从而积极的寻求专家、高招、捷径、灵丹妙药，怕麻烦、等不及，反而旷日持久的在心理困扰里挣扎。倒不如耐下心来，细致的探索、认识自己，解析自己的心理问题，从各个层面综合做出改变，往往在几周之内就会取得成效，几个月的时间就会有明显的改善。半年到一年的时间就能康复。

另外，受到个人生活经验的局限，自己改变起来往往会感到困难，或者不得其法，容易迷失或者走弯路。所以有条件的朋友可以寻求专业人士的辅助、引导，条件不足的朋友就要多看书、学习和实践，培养自己的耐心，提高自己的能力和智慧。

为了避免迷失在情绪和症状里，进入无能、无助的状态，也要培养、提高自我觉察的能力，加深对于自己的想法、情绪、身体反应、冲动和意愿、行为做法、外在表现、外界他人的反馈，以及这些方面之间的联系和相互影响的认识。可以列一张表格，表格的内容包括诱发事件、想法、情绪、身体反应、冲动和意愿、行为做法、外在表现、外界他人的反馈等方面，可以到于飞心理

疗愈 QQ 群 576109711 群文件里下载,在每次遇到问题的时候,可以通过填表的方式来解析自己的心理问题和制定相应的对策。也可以把自己常见的诱发事件、身心反应以及相应的对策做成卡片,时时提醒、暗示自己,也有助于生活实践和心理康复。

06、正向引导的过程

第一步,明确自己不需要的是什么。一般心理困扰的表现形式是:不想、不要、想要不、减轻、消除、克服、摆脱……比如不想紧张、不要自卑、想要不难过、减轻痛苦、消除症状、摆脱失眠……往往又会发现,越是如此,问题就越顽固。实际上这根本就不是目标和方向,而是在回避、排斥、拒绝和对抗,就好比在泥潭里挣扎,越挣扎就陷得越深。问自己:我不需要什么?

第二步,明确自己想要什么。表现形式是:我想、我要、增加、提高、获得、能够、会……直接提出,或者由不需要什么推导而出。比如想要放松、想要自信、想要快乐、想要平静、想要安心、想要睡个好觉、想要……这才是真正的目标和方向,而且有很多的方式方法可以去实现这些目标,而不想、不要却是行不通的,不想、不要是反方向和死胡同。问自己:我想要什么?

第二步之后,可以增加一问:目标实现之后,我会怎么样?我会有那些不同?我会有哪些收获?对目标实现之后的未来进行展望,激发自己改变的意愿和决心。最好能够具象化,以画面、故事情节、感觉的具体形式来描绘目标实现之后的情境。通过对

目标实现之后的描述，也可以使目标更加具体、清晰。

第三步，明确想要的具体是什么？想要的越具体、越清晰越容易实现。而且先要有一个大方向，再分解为小目标，明确为首先想要的是什么。而且想要的可能很多，先明确其中最核心、最重要、最想要的近期目标。问自己：我想要的具体是什么？

第四步，明确自己可以做些什么？比如，设定的近期的的小目标是：想要获得身心经常性的放松。那么做些什么有助于自己身心的放松以及养成身心放松的习惯呢？比如可以做的有：深呼吸、全身渐进式放松、绷紧放松训练、经常活动身体、发散思维、换个角度看问题、调整观念、降低要求、允许他人对自己有不同的看法、理解自己、散心、与人交谈、郊游、听音乐、看电视、画画、唱歌……以及其他的能够使自己感到身心放松的方法，经常做，养成身心放松的习惯。获得自己需要的策略方法的途径，包括阅读文章、观察他人、询问他人、请教专业人士、回想过去的成功经验……问自己：我可以做些什么来满足自己的需求？

第四步之后，可以增加一问：我之前是否有过我所期待的感觉和状态？那时候我是怎么想的、怎么做的？来回顾自己过去的成功经验，包括顺利、成功和快乐的经历，以及当时的顺利、成功和快乐达成的经验和方法。人们通常会习惯于记住过去的挫折、失败和痛苦的经历，而对于过去的顺利、成功和快乐的经历则很少会记住。通过有意识的对过去的顺利、成功和快乐的经历的回忆，可以发现原来自己也并非一无是处、总是失败和痛苦的，也

曾经有过很多顺利、成功和快乐的经历，就能够更为全面、辩证、发展的看待自己。而且通过对过去的顺利、成功和快乐的经历的回忆，就能够找到一些好的感觉。而且可以从过去的顺利、成功和快乐的经历里面，获得一些达成期望的经验和方法。

第五步，明确马上可以去做的是什么。已经想到了很多可以满足自己期望的方式方法，接下来就是去做，先做什么呢？可以选择效率最高、最容易去做、可以尽快去做的方法。如果还不能确定什么方法效率最高、最容易去做，可以逐一尝试，获得经验。而且在不同的情境里面，适合采用的方法也不尽相同，都需要通过尝试累积经验。问自己：我马上就可以去做的是什么？

备注：要重视小的改变，因为小的改变的积累会带来大的改变，量变才会引起质变。所谓的“难、做不到、没办法……”其实是在一种“不想、不要、消除、摆脱”的、回避、排斥和对抗的状态里面，不清楚自己想要的是什么，不清楚自己如何去达成自己的期望，或者期待过高，想要在最短的时间里，达成最大的愿望，挫折和失败就是必然的，也会因此产生更多的无能、无助感，丧失更多的改变的意愿、信心、勇气和对未来的希望感。

大家在阅读我写的文章的时候就会发现，我经常会在不同的文章里采用不同的理念和方法。这是因为我并不固定于某一心理学派的理论方法，而是博采众长，我先后学习过森田疗法、自我心理疗法、认知疗法、行为疗法、催眠疗法、精神分析心理动力学治疗技术、认识领悟疗法、音乐疗法、绘画疗法、意象对话、

以人为中心疗法、格式塔（完型）疗法、禅修内观、后现代焦点解决短期心理治疗技术、元认知心理干预技术等十余种心理学理论方法，并且还在持续的学习和实践当中。我会在心理辅导的过程里根据当事人的实际情况和不同时期的心理状态、发展变化综合运用各种方法，或者选择在当时最适合当事人的辅导方法。

07、心理问题的评估

心理正常的心理不健康状态可包含如下类型：一般心理问题、严重心理问题、各类神经症性心理问题（可疑神经症）。

一般心理问题，必须满足以下四个条件：第一，由于现实生活、工作压力、处事失误等因素而产生的内心冲突，冲突是常形的，并因此而体验到不良情绪（厌烦、后悔、懊丧、自责）；第二，不良情绪不间断的持续一个月，或不良情绪间断的持续两个月仍不能自行化解；第三，不良情绪反应仍在相当程度的理性控制下，始终能保持行为不失常态，基本维持正常生活、学习、社会交往，但效率有所下降；第四，自始至终不良情绪激发因素仅仅局限于最初事件，即使与最初事件有联系的其他事件也不引起此类不良情绪。综合描述，可给出如下定义：一般心理问题是由现实因素激发、持续时间较短、情绪反应能在理性控制之下、不严重破坏社会功能、情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。

诊断为严重心理问题必须满足如下四个条件：第一，引起严重心理问题的原因，是较为强烈的、对个体威胁较大的现实刺激。

内心冲突是常形的。在不同的刺激作用下，求助者会体验到不同的痛苦情绪（如悔恨、冤屈、失落、懊恼、悲哀等）；第二，从产生痛苦情绪开始，痛苦情绪间断或不间断的持续时间在两个月以上、半年以下；第三，遭受的刺激强度越大，反应越强烈，大多数情况下，会短暂的失去理性控制，在后来的持续时间里，痛苦可逐渐减弱，但是，单纯的依靠“自然发展”或“非专业性的干预”却难以解脱，对生活、工作和社会交往有一定程度的影响；第四，痛苦的情绪不但能被最初的刺激引起，而且与最初刺激相类似、相关联的刺激，也可以引起此类痛苦，即反应对象被泛化。综合描述，可给出如下定义：“严重心理问题”是由相对强烈的现实因素激发，初始情绪反应强烈、持续时间较长、内容充分泛化的心理不健康状态。有时伴有某一方面的人格缺陷。

神经症性心理问题，主要表现为持久的心理冲突，当事人察觉到或体验到这种冲突并因之而深感痛苦且妨碍心理功能和社会观念，但没有任何可证实的器质性病理基础。神经症具有以下五个特点：第一，典型的体验是感觉不能控制自认为应该加以控制的心理活动，当事人对症状的事实方面有自知力；第二，精神痛苦，当事人往往主动求助于心理咨询师，喜欢诉苦是普遍而突出的表现之一；第三，持久性；第四，神经症妨碍当事人的心理功能和社会功能；第五，没有任何器质性病变作为基础。

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画

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

08、人生的三个阶段

（1）第一阶段

婴儿般的自己，与生俱来的、纯真的，对人生是乐观和自信的，勇敢的，有强烈的探索这个世界和自我实现的愿望。

（2）第二阶段

家庭、学校教育所赋予自己的标准，生存需要仰赖于父母和社会，比较弱小，不具有自给自足的能力和智慧，会学习到许多满足和保护自己的策略。比如，为了寻求保护和补给，压抑自己的真实想法和感受，讨好他人，满足他人的标准和要求；装可怜、装可爱，无意识的、习惯性的给自己制造挫折、失败和痛苦，看起来无能、无助，祈求他人的爱，寻求父母及社会的照顾。

很多父母对孩子采用否定、责备、嘲笑和打骂的教育方式，是在表达自己的焦虑、恐惧，宣泄自己情绪，但也有其积极的意义，如果一个少年儿童过于自信和勇敢，而又不具备足够的自给自足和自我保护和能力和智慧，他/她是很难生存下去的。当然，这样的教育方式，会培养出自卑、胆怯和没有担当的人。

比较优秀的父母会在给养和保护孩子的同时，给予孩子适当

的信任、肯定和欣赏，并且会适当的放手，让孩子单独去完成一些事情，以培养孩子的能力、智慧以及自信、勇气和担当。这样的孩子一般较少的会感受到自卑、胆怯以及焦虑、恐惧，在心态上更为乐观、积极和平和，行为上更为积极、主动和有效。

(3) 第三阶段

已具备了足够的自给自足和自我保护的能力和智慧，并且在循序渐进的摆脱父母和社会对自己的干预和影响，寻求自我的独立和开放。敢于做真实的、与生俱来、纯真的自己。这时候，当事人会变得越来越自信、勇敢和有担当，以及轻松和愉悦。这类人就是我们在生活中所看到的自信、乐观、勇敢、积极、主动、有担当、轻松、快乐、有能力和智慧、自我满足感强的人。

心理问题的产生，往往是因为当事人固结在了第二阶段。还是感觉自己很弱小，不具备自给自足、自我保护的能力和智慧。继续采用原来的策略寻求给养和保护。所表现出来的就是：自卑，不相信自己；胆怯，缺乏勇气；推卸，不敢承担责任……具体的心理问题就是：焦虑、恐惧、强迫、抑郁和矛盾、冲突……

很少有人会固结在第一阶段，因为那样无法生存下去。所以有的当事人告诉他想要做回从前的自己，我会告诉他那是不可能的，正是因为他以前是那样子的，才会经历那么多的挫折和失败。人无法回到过去的，只能面向未来，就是完成第三阶段。

完成第三阶段的也是少数人，大部分的人在从第二阶段走向

第三阶段的过程里。心理咨询就是帮助已经成年或者正在成年的当事人，逐步脱离第二阶段，加快完成第三阶段的过程。首先，就是用积极的关注、认真的倾听、深刻的理解、无条件的接纳，给当事人营造一个安全、温暖、轻松的氛围，让当事人可以做回真实的自己，充分的表达自己，被看到、听到、尊重、理解、接纳、认可、支持和欣赏，逐步的成为自己，并获得做自己的自信和勇气。然后，和当事人一起逐步发现、发展出自己的能力和智慧，发展出更为成年化的、更为有效的给养和保护自己的策略。促使当事人逐渐的成为一个乐观的、自信的、有勇气的、敢于承担的、积极的、主动的、有能力的、有智慧的人。这样做最直接的效果就是当事人不再那么焦虑、恐惧、抑郁或自我强迫，以及个人、家庭生活的美满，事业的成功和人际关系的和谐。

09、抗拒改变的原因

在心理咨询与治疗的过程当中，经常会遇到这种情况：当事人明明很痛苦、很想改变，可到了真的要改变的时候，却会抗拒改变，不再继续进行心理咨询与治疗。或者说不去正视问题的原因，而是把消除情绪困扰、问题行为和症状作为改变的目标。

很多当事人来做心理咨询，都是以减轻或消除焦虑、恐惧、抑郁情绪、躯体症状、问题行为或强迫症状为目标的，对于背后的自卑、胆怯、推卸、退缩……和自责、怨恨、委屈、愤怒……不闻不问，当要正视这些原因的时候，马上就会把话题转移到情绪

和症状困扰上面，进入一种倾诉苦难、表达无助、寻求依靠的状态，当发现心理咨询师并不像其所幻想的“神灵”那样，为其提供高明的方法，帮助其迅速的摆脱情绪困扰和心身症状，反而引导其去正视问题背后的原因，花费大量的时间和精力去寻求真正的改变的时候，就会感到失望，从而转身继续寻求解脱。

我根据个人体会和心理咨询工作经验总结了几点原因：

1、情绪困扰、问题行为和心身症状，本来就是当事人潜意识中创造出来的，以表达某种缺失、满足某种需求或者抗拒某种影响，比如：表达自己的真实想法和感受，寻求他人的理解和照顾，推卸责任以减轻心理负担，拒绝他人的干预和影响……

这是在当事人无法用言行态表达自己的真实想法和感受、用实际行动获得心身的满足、拒绝他人的干预和影响的情况下，所采取的一种表达缺失、满足需求和拒绝干预的病理性策略。

2、在没有找到有效的替代方式之前，如果直接消除负面情绪、问题行为和心身症状，是不可能实现的，因为这样会让当事人更加痛苦，甚至会生不如死。强烈的焦虑、恐惧、抑郁、委屈、愤怒……等情绪感受以及缺失、压抑……会让当事人崩溃。本着趋利避害、即刻满足的本能，当事人选择不去面对问题背后的原因，不愿意花费大量的时间和精力去建立有效的策略，而是幻想着用快速的、简便的方法立刻、马上减轻情绪困扰和心身症状。

有效的替代方式包括：用言行态表达自己的情绪感受、用实际行动满足自己的心身需求，拒绝他人对自己的干预和影响。

3、当事人在潜意识里就认为自己是无能的、低价值的，没有办法、也不配，感到自信、有安全感、取得成功、变得优秀、过上幸福快乐的生活、享受和谐的人际关系和优质的情感。

这是过去的生活经验所形成的自我概念---对自己、他人和事物发展变化的负性认识，是心理问题产生的根源。当事人会用这样的生活经验和自我概念，解读自己的过去和现在、预测自己的未来，从而出现焦虑、恐惧、抑郁的情绪困扰和心身症状，并且会无意识的以接近自虐的方式，使问题持续和泛化。只有建立良好的自我概念和生活经验，才能从根本上解决心理问题。

4、心理咨询师所采用的方法也是干预和影响式的，刚开始可能会给予当事人终于找到依靠、得以解脱的感觉，但是时间久了之后，当事人就会开始抗拒心理咨询师的干预和影响，哪怕心理咨询师说的很对、很有道理，也会相反的思想和行为来表达自我的独立，并最终导致咨询关系的破裂和心理治疗的失败。

心理咨询师需要尽可能的，以积极的关注、认真的倾听、深刻的理解、发自内心的尊重和无条件的接纳，为当事人营造一个安全、温馨、轻松的氛围，使当事人可以充分的表达自己，产生被看到、听见、尊重、理解、接纳、认可、支持和欣赏的感觉，勇敢的做回真正的自己。并且用当事人的眼睛看世界、以当事人的语言说话、以当事人的意愿为目标，协助当事人建立良好的自我概念和生活经验，发现、发展出自己的力量和智慧，寻求和建立成熟、有效的表达自己、满足需求和拒绝外界影响的策略。

10、考前的心理减压

写在高考来临之际：十年寒窗苦读的学子们，即将迎来一年一度的高考，对于临考的学生而言，非常的重要，成败在此一举。对成功的渴望、对失败的恐惧，会让一个人异常焦虑。随之而言的就是紧张不安、注意力涣散、睡眠困难、兴趣减退……会严重的影响考前的复习和临场发挥。作为高三学生的家长，焦虑程度不亚于学生自己，很多年的努力付出到了验证结果的时候。

适度的紧张可以提高人的学习效率，然而过度的紧张，就是焦虑、恐惧，则会严重摧残学生的身心，导致学生失去信心和勇气，无法有效的复习和应考，也会让父母失去理智，对本来就已经不堪重负的孩子提出更高的要求，施加更多的负担，导致孩子的身心随时都有可能会崩溃，这无疑是在破坏学习的成果。

有个高三的学生找到我，告诉我他很焦虑，有严重的强迫症状，希望我能帮帮他，我说在我这里咨询是收费的，他说他没钱，我说需要你的父母出面，他说他的父母不理解他，就只会告诉他别多想、安心备考，求我一定要帮帮他。我着实纠结了一番，最后选择拒绝了他。因为我知道，在如此紧迫的情况下，他需要是灵丹妙药，而对于我而言，焦虑、强迫的疗愈是需要时间和过程的，我没有办法为其提供快捷、有效的方法，会让他感到很失望。而且即使我做出再多的付出，他的父母不参与进来、做出改变，也不会有什么效果，真正的问题出在他父母的思想观念和教养方式上，以及父母本身的焦虑和对孩子的高期待和高要求。但我感

觉自己如果不做点什么心里会不安，于是决定写这么一篇文章，给面临高考的学生和家长，至于他们看不看，就随缘吧。

在这方面我是有经验的，有的父母就是一边在把孩子往死里逼，一边带来做心理咨询，说孩子自卑、胆怯、退缩……焦虑、社恐、抑郁、强迫……不爱学习、偏科、厌学、逃课……我通常直接不管孩子，先给父母做心理咨询。父母的思想观念和教养方式改变之后，会比我直接给孩子做心理咨询的效果好很多倍。当父母真正认识到问题所在，做出改变之后，孩子就会随之好转。

古往今来，我们的思想观念是，似乎只有头悬梁、锥刺股，吃尽了苦头之后才能取得学业的成功。吃得苦中苦，方为人上人。而实际上，一个人在焦虑、痛苦的感觉状态里做某件事情的时候，很容易感到厌烦，注意力涣散，浑身不舒服，效率低下。人有趋利避害的本能，会下意识的逃避痛苦、追求快乐。而只有在轻松、愉快、专注的状态下，人才是充满灵活性和创造性的。能够取得成功的人，大都是因为热爱，而不是被强行逼迫去做。而且人们会对“应该、必须、一定……”有类似本能的质疑和抗拒。

说了这么多，还是没有说到方法，这是因为如果不改变思想观念，还是继续把行为异常、症状和负面情绪当成死敌去对抗，试图与之斗个你死我活，不仅无法改善，还会使问题更加严重。我们要做的是为身心减压、减负，而不是施加更多的负担。

至此，我给面临高考的学生和家长提出几点建议：

1、不要把一生的荣辱得失全部寄托在高考上面，目光要放

长远一些。学校和家长为了提高学生学习的动机，可能经常给学生灌输这种思想：高考对你非常重要，你只有考上好的大学你才有未来；如果你考不上好的大学，你以后的人生将一无是处。高考虽然是人生的一个重点，但绝非是全部的关键。很多没有考上好的大学甚至没有考上大学的人，一样可以很有出息；很多上了大学甚至上了好的大学的人，在社会、职场上也很落后。

2、在面临高考的这段时间里，要多为自己放松减压，而不是增加心理负担，只有在轻松、愉快的心理状态，带着适度的紧迫感，才能高效的复习和应考，水平正常发挥甚至超常发挥。父母一方面要看到自己的焦虑，以及自己是以怎样的方式对孩子施加负面影响，同时也要调整自己的思想观念，通过自己的言行态告诉学生：我知道你很努力，我也希望你能考上好的大学，但是凡事不必强求，即使你没有考上好的大学，我也依然爱你。父母这样的态度和语言，可以给到孩子强而有力的支持和安抚。

3、尽管时间非常紧迫，但是磨刀不误砍柴工。与其焦虑、痛苦、低效的复习和备考，不如多给自己一些时间放松和休息。因为痛苦的学习不仅没有效率，还会进一步的使人厌烦学习，从内心深处就会开始抗拒学习、抗拒高考，潜意识会“故意”搞砸。这更像是内心深处对自我、家长要求和学校教育的报复。轻松、快乐的心境和学习过程，父母的理解、接纳、支持和无条件的爱，会让孩子发自内心的感恩，孩子就会期待美好的事情发生。

4、一旦与学习、看书建立了痛苦的联系，要想恢复对学习

的兴趣是很困难的，很多高三的学生高考完之后，就再也不想看书了，因为一看见书就是满满的痛苦回忆和感觉，甚至看见同学、老师、课桌和学校环境都会感到痛苦，严重的还会泛化到痛苦无处不在。如果已经是如此的局面，在面临高考的时刻就更不可强求，会给孩子留下抹不去的心理创伤和阴影，需要用一辈子去慢慢的修复，会严重的影响孩子未来的学习、工作和发展。为了避免孩子会无意识的破坏高考，父母可以带孩子做心理咨询，帮助孩子认识自己、成为自己，重新拾起对美好生活的向往。

5、至于学校方面会怎么样，我们无法干预，也不是学生、家长和老师能够决定的，如果有学校的管理者看到了这篇文章，也希望可以像前面所说的那样，在面临高考的时刻，要多为学生放松减压，而不是一味的要求、恐吓孩子必须要努力备考。要因材施教的话，师资力量也是不够的，所以排除部分本身就对高考不抱期望、没有什么考试压力的学生之外，大部分的学生都对高考看的太过重要，对自我的要求和对未来的焦虑太高，当人们把一件事情看的太过重要，事关荣辱得失，甚至事关生死的时候，就会变得异常焦虑、恐惧、脆弱和敏感。在这个时候要引导学生适度的看轻高考的重要性，对未来的种种可能性充满希望。

11、教育与自我重建

人们习以为常的做法是：关注问题，发现问题，指出问题，批评问题和改正问题。比如父母发现孩子的缺点，指出、批评孩

子的缺点，并要求孩子改正；上级发现下属的不足，指出、批评下属的不足，并要求下属改正；医生诊断、鉴别出当事人的身心问题或疾病，对症下药……有的朋友，在发现自己有思想困惑、情绪困扰、行为异常或者症状表现之后，寻求于心理医生或者心理咨询师等专业人士，想要获得减轻、消除问题的方法。

而心理问题的形成，恰恰是因为对问题的关注、放大和强化所引起的。有一位十一岁的中学生，母亲反映其学习不认真、喜欢偷懒、理解能力差、学习主动性不高……在母亲的眼里，孩子一身的缺点和坏毛病，经常下意识的对其批评和指责。目前来说孩子还小，比较听话，还能够按照老师和家长的要求学习、完成作业。当母亲在关注、指责孩子的缺点的过程中，尽管孩子会认同、服从母亲的指责，但是内心里会出现逆反心理，并且把学习、做作业和被指责的痛苦感受建立连接，而对母亲对自己的指责的认同，也会形成相应的自我观念，影响以后思考问题的方式，比如坚信自己有很多的缺点和坏毛病，会被他人讨厌和指责。

一个成年人，如果承袭了来自于父母、长辈、老师……的关注问题、发现问题、指出问题、批评问题和改正问题的方式。就会致力于消除问题，而不是创造自己的现在和未来，而消除不等于创造，就像没有缺点不等于有优点，没有不足不等于有长处，没有失败不等于有成就，不被人讨厌不等于被人喜欢……这会严重的阻碍一个人的身心发展和完善，把大部分甚至所有的时间和精力放在消除问题而不是自我建设上。比如一个人会避免自己的身

体或者心理生病，一个员工会避免上级领导对自己有不好的看法，一个男孩会避免女朋友不喜欢自己，一个女孩会避免周围的人对自己有不好的评论，整日里谨小慎微、焦虑不安。在这样的状态下，人是没有足够的时间和精力用来发展和完善自己的。

当我们在关注问题的时候，我们的眼里就都是问题，就会无形中把问题放大很多倍，突显了问题的重要性，我们就会迫不及待的想尽办法的要消除问题。然而，就像黑暗无法被消融一样，我们也无法直接消除问题。我们需要做的是，理解和接纳问题的存在，把时间和精力用在自我建设上，发展、完善自己，就像我们可以引进光明来，黑暗自然消融。随着人的自信、勇气、能力和担当的提高，自卑、胆怯、无能和逃避等就都会减轻。

自我建设、发展和完善的方法，就是正面关注、放大与强化。如果我们有意培养某种观念、思想、态度或者行为做法，就可以去关注这些“所欲”的出现，在其出现的时候及时给予称赞或者奖赏，为“所欲”出现的当事人制造轻松、快乐和满足的感觉。人有趋利避害的本能，会下意识的追求快乐、回避痛苦，如果做某件事情始终感到痛苦，人就会渐渐失去做这件事情的意愿，如果做某件事情能够获得快乐，人就会重复的去做这件事情。

比如前面那位母亲，想要消除孩子的学习不认真、喜欢偷懒、理解能力差、学习主动性不高……的问题，我们可以引导她树立正向的目标：提高孩子对学习的兴趣、理解能力和主动性。人的理解能力受到自己兴趣、轻松和接受程度的影响。而对于学习的

兴趣是天生的，人与生俱来的求知欲，只是后来在学习上附加了太多的痛苦，我们需要在学习上附加新的快乐，或者找回本来就有的快乐，就可以解决。提高学习的主动性，就需要我们通过对主动学习行为的积极关注、适时奖赏来强化孩子的主动性。奖赏的内容应是孩子需要的、喜欢的、想要得到的。忽视孩子的缺点和坏毛病，致力于对孩子学习主动性的关注，一旦出现主动行为就进行奖赏，使孩子感受到轻松、快乐和满足。前期可以每次都进行奖赏，后续可以随机奖赏，巩固孩子的学习主动性。

再比如，一个人容易焦虑，在他人面前感觉紧张、不自然，又因为焦虑情绪出现了强迫控制症状，当事人内心自卑、胆怯，遇事退缩。认为自己有很多的缺点和不足，担心别人看出自己不正常，压抑自己内心真实的想法和感受，伪装、掩饰自己。采用正面关注、放大和强化的方法就是：理解、接纳和忽视自己的焦虑情绪和强迫症状，关注、放大自己的优点、长处和富足，自我肯定、奖赏，强化自己的自信、勇敢和有担当的思想、行为与态度。随着自信心、勇气的增强，当事人就会更为轻松自如。

再一个我们的预期会影响我们的思想、情感、态度和行为并影响着事态的发展变化，如果在心里预测事情会失败，人就会变的消极、被动、拖延，事情的发展就会趋向于失败。如果预测事情会成功及我们会获得他人的赞赏，人就会积极、主动、高效，心情轻松、愉悦，事情往往就会朝好的方向发展，不论结果怎么样，至少我们享受了过程。所以请相信美好的事情会发生。

当我们回顾过去的时候，是看到自己的悲惨和失败，还是看到自己的幸福与成就，影响我们对自己、他人和生活的看法。

在这里引用社会（文化、历史、语言）建构论的一段话：真实是主观建构的，人们会以个人叙述故事的形式去组织自己的经验，并获得控制感以及持续的生活方式；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。

12、人际关系的定位

有一个人，她从小被母亲密切监视和控制，自己的需求、思想和意愿受到打压，没有自我，必须服从母亲的定位和安排，并且在和母亲的关系里感觉自己无能、没有价值和不被喜欢。在后来和其他人的关系里，也习惯性的把自己放在一个无能、没有价值和不会被喜欢的位置上，掩饰自己内心的自卑和焦虑，伪装自己，讨好他人。当事人后来的人际关系就是和母亲关系的延续。所以当事人的自卑和焦虑是母亲赋予自己的，或者说当事人是母亲内心的真实写照，母亲的内心也是自卑和焦虑的，所以才会有如此强烈的控制欲，才会对当事人进行密切的监视和掌控。

当事人通过对既往人际互动模式和自我定位的觉察，看到了自己内心的自卑和焦虑是如何产生的，当事人在比较弱小的时候，必须要依赖于母亲，而获得母亲支持的方式，就是服从母亲对自

己的定位和安排。如果当事人在争取自我存在和独立的过程里，违抗了母亲对自己定位和安排，就会遭到母亲的质疑、否定、拒绝、贬低、嘲笑和打骂。随着当事人的成长，对自我存在和独立的渴望越来越强烈，尤其是到了青春期，当事人呈现了强烈的逆反状态，在依赖与抗拒之间徘徊，一直延续到了大学毕业。

一个被他人监视和控制、没有自我的人，会缺乏生存和发展的欲望。而争取自我的存在和独立，又会违抗他人对自己的定位和安排，会遭到他人的惩罚。有的人会厌弃自我，呈现抑郁状态，有的人则会在争取自我存在和发展的过程里，感到焦虑不安。

觉察人际互动模式和自我定位，重新定位自己，把自己放在一个和他人对等的位置上，平等对话，是成长的一个关键。

母亲对当事人数十年如一日的要求、评价和指责，也会内化为当事人对自己的要求、评价和指责。比如这句话：如果你不严格的要求自己，你就会比不上他人，后果就会很严重。在当事人感到紧张、疲惫、厌倦，想要放松、愉悦一下自己的时候，这句话就会冒出来警示当事人，让当事人感觉很焦虑，也感觉很愧疚，强打精神继续严格要求自己。数十年如一日的不顾自己的感受，严格的要求自己，使当事人逐渐的厌倦了生活，感受不到生命的乐趣，当事人的内心有无法承受的痛苦，只能继续采用回避、隔离和压抑的方式来无视内心里的情感，就有如行尸走肉。

当事人可以试着解放自己的天性，遵从自己的内心，做自己想做的事情，快乐就是快乐，不快乐就是不快乐，那些应该、必

须全都放到一边去，这并不是意味着当事人在堕落，因为学习、工作和人际交往，本来就是人的基本需要，人要以此满足对物质和情感的需求，如果加上各种要求和指责，反而会失去兴趣。

13、人际关系的模式

有两姐妹，姐姐自信、乐观、勇敢、性格外向，妹妹自卑、胆怯、性格内向，她们的妈妈是一个自卑、胆怯、固执的人。

姐姐的人际关系模式是，相信自己是好的、他人是友善的，主动尊重、理解、接纳、欣赏他人，待人热情，当他人感受到自己的善意之后，感到轻松、愉快，就会更能尊重、理解、接纳、包容欣赏自己，自己又会感觉自己是好的、他人是友善的，从而更能够尊重、理解、接纳、欣赏他人……这是一个良性循环。

妹妹的人际关系模式是，认为自己是不好的、他人是不友善的，被动的期待他人的尊重、理解、接纳和欣赏，当他人善待自己的时候，自己怀疑、戒备，当他人对自己冷漠的时候，自己失望、不满、怨恨，待人冷漠，当他人感受到自己的怀疑、戒备和冷漠后，就会疏远自己，自己就又会感觉他人冷漠，从而更加认为自己是不好的、他人是不友善的……这是一个恶性循环。

妈妈的人际关系模式和妹妹基本相同，或者说妹妹延续了妈妈的人际关系模式。妈妈在过去经常被爸爸否定、指责，并且一直以来对爸爸都是抗拒的，感觉自己被压迫，固守着自己，就是不按爸爸的要求做出改变，因为一旦做出来改变，就证明爸爸对

自己的否定和指责都是对的，所以很多缺点就因此被固着下来，比如懒惰、消极、自私、冷漠。妹妹因为一直以来被妈妈否定和指责，也感觉自己被压迫，也在固守自己，就是不按妈妈的要求做出改变。并且对人际关系的经验是，他人是冷漠的。在以后的人际关系里，也会习惯性的这样认为和感觉，导致自己怀疑、戒备、抗拒，对他人冷漠，从而形成了人际关系的恶性循环。

姐姐之所以和自己、妈妈不同，是因为自从有了自己之后，妈妈把注意力都放在了自己的身上，姐姐得以通过其他的人际关系建立经验，并且姐姐还要照顾妹妹，所以更早的成熟起来。

心理咨询中起主要治疗作用的就是关系，通过咨询关系中，心理咨询师的真实、坦诚、尊重、理解、接纳、包容和欣赏，帮助当事人建立新的人际关系经验，对自己和他人产生新的认识，从而开始认为自己是好的、他人是友善的，从而开始尊重、理解、接纳、包容、欣赏他人，让他人感受到自己的善意，从而善待自己，从而建立一个良性循环，形成一个新的人际关系模式。

14、小孩子与成年人

小孩无法自给自足，需要依赖于抚养人，就需要符合抚养人的要求，被抚养人管理。在这样的关系里，小孩是弱者，抚养人是强者。如果抚养人尊重、理解、接纳、欣赏小孩，小孩就会自信、乐观、勇敢和轻松、快乐、满足，如果抚养人拒绝、否定、贬低、指责小孩，小孩就会自卑、消极、胆怯和紧张、难过。

成年人能够自给自足，经济、情感独立，不需要依赖于他人，自己就是强者，就不会那么在意别人对自己的态度和做法。

心理问题的产生，就是因为当事人把自己放在了弱者的位置上，试图依赖于强者，然而当他/她把自己生命的责任交拖到他人手上的时候，也就赋予了他人要求和管理自己的权益，自己就需要迎合他人的期望和要求。再者，每一个人都需要承担起自己生命的责任，没有过多的时间和精力去为他人承担责任。所以，当弱者试图依赖于强者的时候，期望有多大，失望就会有多大，失望之后就会有不满、愤怒和怨恨，并且感到焦虑、恐惧，为自己的未来担忧，因为自己无能、无助、迷茫，而他人又靠不住。

有一位女大学生，刚毕业，在考公务员。感觉爸爸不管自己，妈妈不尊重、不理解自己，妈妈经常否定、指责自己，并且会对自己提出很多要求，自己一方面感到压抑、难受，但又不敢拒绝。经常感到焦虑、恐惧、烦躁、疲惫，无精打采，状态不佳，学习效率低。当事人就是感觉自己弱小、无能、无助、迷茫，物质和情感均需要依赖于妈妈的供给，而妈妈又不尊重、不理解自己，还对自己提出了很多要求。自己要努力的迎合妈妈，怕妈妈不喜欢自己，切断了对自己的供给，自己就会没有办法活下去。当事人如果想真正的改变自己，就需要把自己从一个弱者变成强者，就是经济独立和情感独立，不再依赖于妈妈，等自己经济独立、找到了自己的真爱后，再来和妈妈建立平等、尊重的关系。

心理问题的康复，就是要从一个弱者变成强者，放弃对他人

的依赖，独自面对生活，经济、情感独立。说的通俗一点，就是要有工作和稳定的经济收入、存款，有自己爱也爱自己的人。

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

15、身心情感与理智

为了便于解析和解决心理问题，可以把自己一分为二的看。一个是理性、有能力、有智慧的成年人，一个是身心情感、未成年、容易情绪化、不讲道理的未成年人，即内在小孩。每一个成年人，都有孩子气的一面，也就是自卑、消极、胆怯和退缩，只是不同的人对自己的态度和方式不一样，所以有不同的表征。

如果一个人出现了思想困惑、情感困扰、躯体症状或思维、行为的异常，就是内在小孩出了问题。这时候，要清晰的认识到自己是一个成年人，是有能力、有智慧的，可以看着内在小孩的思想、感受着她的感受，与她感同身受，但不要被她带走，更不要拒绝、回避和抗拒她。就好比，一个孩子因为害怕、伤心而哭泣，你能够尊重、理解她的感受，但没有必要陪着她一起哭，更不能嫌弃她，你要有成年人的意识，以便能尊重、理解她，并且陪伴、支持、鼓励她，帮助她自信、乐观、勇敢的面对生活。

可以闭上眼睛，首先感受自己的身体，允许一切的感受、情绪和想法，让其自然而然，一切如其所是，然后把自己的身、心拟人化，想象成一个小孩。看一看这个小孩，看着他的表现、想法，感受着他的感受，看到他的缺失和诉求。假设自己是他的妈妈或爸爸，想一想自己可以对他说一些什么、做些什么……

容易出现的问题是，当你看到、感受到了这个小孩的痛苦，你有可能会嫌弃、拒绝、回避和抗拒她，甚至会责备、怨恨、辱骂和攻击她，这样你就没有办法进一步的了解她，也就无从尊重、理解和陪伴、支持、鼓励她。这就是为什么很多人并不了解自己，因为他们大部分时间都在逃避自己，其实就是在逃避痛苦。我们要培养一个成年人的理性、智慧和能力，以成年人的视角，学会爱自己，学会帮助自己的身心自信、乐观、勇敢的面对生活。

16、心理咨询做什么

有了焦虑症、强迫症或社交恐惧症怎么办？是该去医院找心理医生开药吃，还是该去找心理咨询师做心理咨询？吃药会有什么样的效果？心理咨询又是做什么？又会有怎样的效果？

医院心理科的心理医生一般就是做诊断、开药，精神类药物是非处方药，作用是抑制思维活动和情感反应，以减轻焦虑、恐惧、抑郁的情绪和身体症状，但无法改变思维、情感和行为习惯，所以需要通过长期服药抑制情绪和症状，一旦停药就会复发。而焦虑、强迫或社交恐惧症状从本质上来说并不是传统意义上的疾

病，不存在器质性病变，是思维、情感和行为习惯的问题。

心理咨询师一般是个人营业或者在咨询机构上班。心理咨询的主要工作是谈话和催眠。目的是疏导情感、重建思想观念、养成新的行为习惯，以此来减轻情绪和症状困扰，直到康复。

在心理咨询的过程中，首先是要看到当事人在焦虑、恐惧症状发生时的心理活动过程。比如一个人在面对上级的时候紧张不安、胸闷气短、心跳加快、身体僵硬、表情不自然、脸红、口吃、结巴……这是他的情绪感受和身体反应。他的想法是：自己很糟糕，有很多的缺点，犯了很多的错误，不如别人，而且还有社交恐惧的症状；上级会看不起自己，会讨厌自己，会疏远自己，自己会因此失去晋升的机会，会失业，会……这些思维内容往往是自动化、习惯性的，很多时候意识不到。总结起来就是：自己很糟糕，上级很冷漠。这样的思想观念是由当事人过去的生活经验所形成的，过去的被疏远、冷落、拒绝、否定、贬低、嘲笑、辱骂、殴打以及所经历的挫败、欺骗、背叛……正是这样的生活经验和思想观念，导致当事人在面对上级的时候，会习惯性的产生担心、害怕的想法，并因此感到焦虑、恐惧，引发身体症状。

在看到当事人的思想观念后，就可以开始做出调整。比如可以调整想法：自己有缺点也有优点，而且人做事情难免会犯错，自己有比不上的人，也有不如自己的人，自己的症状都是因为焦虑、恐惧引起的，改变想法、放松心情就可以；领导也是人，也会有犯错、害怕的时候，并不一定会因此看不起、疏远自己。并

且可以用催眠想象预演的方法：舒服的坐着或者躺着，闭上眼睛，做缓慢而悠长的深呼吸，暗示自己放松，进入轻度催眠状态，然后想象面对上级，通过语言暗示放松身心，把新建立的想法过一遍，就一个事由和上级交流，在这个过程中反复放松身心，反复使用新的想法暗示自己，直到自己可以轻松自如的和上级交流，以获得新的经验。在实际生活中和上级交往的时候，暗示自己放松，把新的想法过一遍，尝试着和上级轻松、自然的交流。

身心反应是一个整体的过程，因为有过去那样的生活经验，所以有现在这样的思想观念，在遇到事情的时候才会这样想，才会有这样的情绪感受，才会有这样的身体反应和外在表现。要做出改变的话，就从思想观念开始，建立新的观念，在遇到事情的时候采用新的方式看问题，引发新的情绪感受和身体反应。

焦虑、恐惧的情绪和症状，一般都是起源于人际关系，大部分当事人最大的担忧就是：自己会怎么样，别人会怎么看自己。别人对自己的看法和态度牵动着自己的情绪和身体反应。心理咨询师不同于当事人生活中其他的对象，心理咨询师是带着尊重、理解、接纳、包容、肯定与欣赏的态度在和当事人交流，会带给当事人不同于以往的、全新的人际关系体验，当事人在这样的关系里，可以充分的表达自己的想法和感受，做回真正的自己。对于社交焦虑、恐惧的朋友来说，咨询关系的建立和维持也是一个全新的开始，当事人在和心理咨询师的关系里学习如何与他人和谐相处，获得新的对自己、他人的认识 and 人际交往经验，并且

可以扩展到生活中的人际交往里，改善整体的人际关系状态。

其他比如焦虑、恐惧、失眠、疑病、强迫等症状，都可以采用类似的方法和过程得到改善和康复。需要说明的是，这个过程说起来简单，在实际做起来的时候需要根据每个人的具体情况设计具体的方案，并且需要一个足够具体、细致的操作过程，以及一定的时间。根据我过去的心理咨询工作经验，每次 50 分钟，每周 1 到 2 次，轻度的焦虑、恐惧、强迫症状 6 次左右可以改善，12 次以内可以康复；比较严重的 12 次左右可以改善，18 次以内可以康复；特别严重、存在人格障碍的话，需要两到三年的时间才能康复。特别严重指的是不敢面对真实的自己，只能用逃避、抗拒和敌对来解决问题，一般这类当事人对自己和心理咨询师都非常不信任，难以与人建立、维持关系，也就无缘康复。

有的朋友在读完这篇文章后会产生一个想法：还是得靠自己。这个想法的含义比较丰富，可能包括：想要依靠他人，幻想有个高人拯救自己，而自己什么都不用做，等着被拯救就可以，就像生了病之后把自己交给医生，由医生为自己开药、输液或者做手术，这是期望之后的失望；意识到每个人都必须承担起自己生命的责任，为自己的身心健康、快乐负责；对他人的怀疑、戒备和抗拒，对自己建立和维持人际关系能力的否定；等不及，想快速康复，感觉康复需要的时间过于漫长；无力承担咨询费，或者感觉心理咨询师的付出不值那些钱，自己的心理健康也不值那些钱；认为心理健康是天经地义的，是不需要付出和努力的，上天对自

己不公平，凭什么别人都心理健康，而自己却有心理困扰……

17、焦虑是信任缺失

焦虑是对自己和他人的不信任，认为自己会犯错、会失败、会得不到、会失去、会死、会疯，认为他人会忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑、打压自己，简而言之就是自卑和缺乏安全感。

这样的不信任来源于过去的生活经验，自己过去所犯的错误、所经历的失败、所体验到的痛苦，以及他人（特别是亲近的人）对自己的忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑和打压。一个孩子缺乏独立生存的能力，需要父母的照顾和给养，父母对孩子的态度和做法会影响孩子自我概念的形成。如果父母给予孩子的更多是关注、接纳、肯定、欣赏和喜爱，孩子就会更加自信且有安全感。如果孩子从父母那里感受到的更多是忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑和厌恶，就会认为自己是不好的，他人是不可信、不友善的，并且会在以后的生活里自卑、缺乏安全感，在学习、工作和与人交往的过程里，就会争强好胜、追求完美，特别想证明自己，想超越他人，认为他人是不可信、不友善的，对他人有敌意，从而形成要强、孤僻的个性。又会因为目标和要求设立的过高，很少能够体验到成功的快乐，始终处于挫败的感觉当中。通常也会闲不下来，一闲下来就会焦虑不安，被各种痛苦的回忆和感觉笼罩，为过去而悔恨，为未来的生存和发展而担忧，就像高速运转的马达，不知疲倦的努力进取，努力证明自己是好的、优秀的、成功

的、有价值的，努力的维持着自己脆弱的自尊心和安全感，别人对自己一点点的忽视、否定，就会让自己感到委屈和愤怒。

长期处于压力和焦虑状态的人，会出现各种各样的焦虑症状，比如：胸闷气短、头晕脑胀、身体僵硬、头疼、便秘、腹泻、鼻塞、咽炎、心动过速、敏感多疑、失眠、多梦、早醒、疑病、惊恐发作、思虑过度、强迫、斜视、社交恐惧、自慰成瘾……根据症状的不同可以分别诊断为焦虑症、强迫症、社交恐惧症……

焦虑、强迫、社交恐惧等症状的康复，就是重建对自我和他人的信心，信任是在人际关系里丧失的，一般来说也需要通过人际关系恢复。假设有这样一段关系：对方关注、尊重、理解、接纳、肯定和欣赏自己，并因此而学习着关注、尊重、理解、接纳、肯定欣赏他人，与他人建一个彼此信任的关系。对方就一定可信吗？大部分人是可信的，因为每个人内心深处的需求基本相同，都需要获得他人的关注、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和喜爱，如果你能够满足对方的这些情感需要，而又不会侵犯对方的切身利益，他是不会欺骗和背叛你的。也不排除个别人内心自卑、恐惧和怨恨，专做一些损人利己（甚至损人不利己）的事情。

一般对自己和他人缺乏信任的当事人，在生活里难以与人建立和维持关系，况且别人也不欠自己什么，基本上不会主动来关注、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和喜爱自己，因此就始终处于自卑和恐惧的状态里，对他人期望而又失望，试图依赖而又感觉谁都靠不住。人际关系的建立和维持，一般需要自己先主动付

出，主动的去关注、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和喜爱他人，或者在他人主动付出的时候，及时予以相应的回馈，进而与他人形成平等、交互的关系，相互满足彼此情感或物质的需求。

处在自卑和焦虑状态的当事人，会认为自己无能、没价值、无助、无望，无力付出，祈盼着他人的恩赐或施舍，而通常这种期望会带来失望，因为不平等的关系是难以建立和维持的，不仅对方会逃避，自己也会抗拒，因为在接受施舍的过程里，自卑感会尤为强烈。这就会导致自己变的异常敏感，对他人的疏远、冷落和不够忠诚会感到异常愤怒，就好像受到了欺骗和背叛。

心理咨询关系就是一个起点，当事人通过和心理咨询师建立与维持关系，感受到来自于他人的关注、尊重、理解、接纳、肯定与欣赏，恢复对他人和自己的信心，并且学习如何与他人交往、交谈，建立新的人际关系经验和自我概念。而心理咨询关系也是需要保持平等交互的，否则难以维持下去。心理咨询师可以理解和接纳当事人在人际关系里习惯性的怀疑、拒绝、否定、贬低和疏远，当事人也需要为心理咨询付费，因为心理咨询师也是劳动者、工作者，需要生活和照顾家庭，而且心理咨询师在心理咨询过程里的付出是无形而巨大的，这就好比在和一个人非常难以相处的人建立和维持关系，承载、容纳当事人的负面思维和情感，并且努力的促使关系趋向于和谐，促使当事人对关系产生信心。

各种心理咨询与治疗的方法都是次要的，心理咨询关系才是疗愈的根本，心理咨询关系的建立和维持就是当事人康复的过程。

从一开始对自己和心理咨询师怀疑、否定、抗拒、厌恶、打压，到后来逐渐的开始相信、肯定、接纳、欣赏自己和心理咨询师。就是经过这样一个过程，当事人逐渐变的自信、勇敢、轻松、快乐，各种各样的焦虑、恐惧、强迫症状都会逐步退化和消逝。

18、过去现在与未来

---回答社交恐惧、焦虑和强迫症状的三个核心问题。

一、现在。

回答问题：怎么了？问题现在的存在原理。

在问题发生时的思维、行为异常和症状表现，对问题、自己与他人的态度和做法，情绪感受和身体反应，思想观念。

比如，社交恐惧症状。态度和做法：排斥症状、讨厌自己、回避他人。情绪感受和身体反应主要有：情绪紧张、心情低落、身体僵硬、胸闷气短、手足无措、脸红、结巴。思想主要有：自己有很多的缺点和不足，自己犯了错、失败或者有罪，害怕他人会忽视、拒绝、否定、看不起、嫌弃、疏远自己。观念主要有：认为自己是不好的，他人对自己冷漠，他人会伤害自己。

再比如，焦虑症状。态度与做法主要有：排斥症状、讨厌自己、回避他人。情绪感受和身体反应主要有：情绪紧张、心情低落、烦躁不安、身体僵硬、胸闷气短、心慌、头紧、头晕、肠胃不适。思想主要有：担心自己会犯错、失败、得不到、失去、生病或死亡，担心他人会忽视、拒绝、否定、看不起、嫌弃、厌恶、

责骂、疏远自己。观念主要有：自己很容易犯错、失败、得不到、失去、生病或死亡，自己无力面对和解决问题，他人肯定会忽视、拒绝、否定、看不起、嫌弃、厌恶、责骂、疏远或伤害自己。

再比如，强迫症状。强迫思维或行为是为了缓解焦虑、恐惧的情绪感受和身体反应，从而反复回忆、确认、求证、询问、检查、清洗或整理，进行仪式化的思维或者行为，试图恢复秩序、掌控、安全感，有时可以获得短暂的心安，有时候则会更加焦虑。态度与做法主要有：排斥症状、讨厌自己，试图压抑自己的情绪感受和身体反应，控制自己的思维、行为和外在表现。情绪感受和身体反应基本同焦虑症状。思想观念也基本同焦虑症状。

二、过去。

回答问题：为什么？问题过去的形成原因。

过去的生活经验、情感郁结，形成了现在的观念，与思维、情绪感受和行为习惯，以及面对和解决问题的方式方法。

儿童时期的重要他人（通常指妈妈，或者其他主要抚养人）对自己的忽视、拒绝、否定、嫌弃、厌恶、责骂，儿童或许没有思维，但有感觉记忆。少年时期的重要他人（通常指爸爸妈妈，或者其他监护人）拿来与其他人进行比较，并进行否定、贬低、指责、羞辱或打骂，同学、兄弟姐妹、邻居等同龄人之间的竞争、比较，频繁或者重大过失、失败、得不到、失去，家庭关系矛盾，父母离婚，不如他人，学习成绩大起大落，他人的攻击、威胁或恐吓，自己无力表达、争取、反对、抵抗或者改变。青年时期的

待业或失业，人际关系、恋爱、婚姻或事业的不如意，上级领导的拒绝、否定、贬低、指责、排斥。中年时期的理想、目标缺失，对未来感到失望、绝望，家庭矛盾，婚姻危机，亲子关系紧张，子女落后于同龄人，重要亲人离世。种种频繁或者重大的过错、失败、丧失，他人的忽视、拒绝、否定、看不起、嫌弃、疏远、责骂，以及在这些情况下未做表达、郁结于心的情感，很有可能形成自卑、胆怯、遇事退缩的思想观念、态度和行为习惯，进而出现社交恐惧、焦虑、抑郁、强迫的情绪感受和症状表现。

三、未来。

回答问题：怎么办？问题未来的解决方向。

1、表达自己。表达自己的过程，既是自我认识、梳理、觉察和觉醒的过程，也是释放自己郁结于心的情感、打开心结的过程。要表达就要有懂的倾听和能够关注、尊重、理解、接纳、欣赏、支持自己的人，比如心理咨询师、家人、朋友或者陌生人。

2、认识自己。在自我表达、梳理、觉察和觉醒，以及协助者的共同参与之下，深入认识自己的心理问题现在的存在原理和过去的形成原因，发现自己现在的观念、思维模式、情绪感受习惯、态度和行为习惯，以及过去的负性生活经验和情感郁结。

通过对自我的认识和觉察，能够一定程度的成为旁观者、局外人，从而一定程度的从负面思维、情感和异常行为中脱离，从而减轻焦虑、恐惧、抑郁的情绪和症状。也可以通过自我认识和觉察、醒悟的练习，使自己可以更快、更好的脱离焦虑、恐惧、

抑郁情绪和症状。一般人之所以不会有与客观现实不相符的焦虑、恐惧、抑郁情绪和症状，就是因为能够比较好的自我认识和觉醒。还可以把自己认识和觉察到的说出来、写下来，先以第一人称“我”再以第三人称“他/她”来讲述，以第一人称可以更好的表达、释放自己，以第三人称可以更好的脱离负面思维和情绪感受。

3、改变自己。改变的前提是接纳，要接纳的是自己和自己的负面思维、消极情感、异常行为和症状表现，一切都是被允许的，接纳是变好的开始。首先是调整自己的思维方式、态度和行为做法，然后调整自己的信念，然后通过生活实践创造新的经验以巩固新的信念。就相当于自我再教育的过程，通过学习、练习养成新的观念、思维模式、情绪感受、身体反应和行为习惯。

可以把自己当成自己的内在小孩来养育，比如自己的内在小孩自卑、胆怯、退缩、焦虑、恐惧、抑郁或强迫，自己作为他/她的爸爸或妈妈，要如何帮助他/她变的自信、勇敢、有担当、乐观、轻松、快乐起来。主要就是关注、在意、看见、听见、尊重、理解、接纳、认可、肯定、欣赏、喜爱、鼓励、支持他/她，并且在他/她遇到问题的时候，教给他/她可以怎么想、怎么做，和他/她一起去面对和解决问题，用爱的教育来滋养他/她获得成长。

在人际关系比较匮乏，自我认识和觉察、调整的能力还比较差的情况下，可以寻求专业心理咨询师的协助，心理咨询师会临时成为“自我”的一部分，帮助自己更好的自我认识和调整。

19、症状存在的意义

每个人都需要存在的感觉和意义，有的人致力于学习，有的人醉心于工作，有的人辗转于社交关系，有的人沉迷于游戏，有的人经常打牌，有的人喜欢冒险，每个人都从自己所处的形式里面找到了存在感觉和意义。最可怕的不是痛苦，而是空虚。

而当一个人在学习、工作或者人际关系（特别是家人、上下级、同伴、情侣）里接二连三的受挫、失败或者遭受重大打击之后，就有可能开始对生活、他人和自己感到失望，对自己的价值和能力感到怀疑，对他人缺乏信任、感到恐惧，倾向于自我封闭，而又感到空虚。于是“症状”就应运而生，比如，害怕见人、回避社交，害怕犯错、失败，害怕被他人看不起、嘲笑、指责、疏远、排斥，害怕自己会发疯、意外死亡，害怕自己会得艾滋病、狂犬病、心脏病、癌症、精神病等身心疾病，害怕自己会失控骂人、打人、杀人或者自杀，害怕自己一直严重下去或者好不起来……症状是一个人的形式，并且因解决而存在，想要解决而又解决不了就是症状存在的意义，当事人在与症状斗争的过程里，找到了自己存在的感觉和意义，而忽略掉了学习、工作或人际关系里的现实困扰。让人感到非常神奇的是，有时候症状能够得到暂时的解决，当事人在没有去解决现实困扰的情况下，通过解决症状这个形式，就能获得短暂的舒适感。可一旦要去面对生活，就会立刻又逃避到症状里。当事人会认为只有解决了症状，自己才能快乐起来，或者说，等症状解决了一切都会顺利起来。其实，

如果有一天症状真的被消除，将要面对的就是真正的痛苦。

当人们在感到无力掌控生活的时候，会希望借助于某种神秘力量或者某个形式，来帮助自己摆脱困境，保佑自己顺利度过，比如求神拜佛、算命改运，而症状就是类似的形式。通过这样的形式，有时能够让自己获得短暂的舒适感，但只会越陷越深，就像上瘾，也像用酒精来麻醉自己。喝酒也是一件让人感到难受的事情，特别是喝多了之后会很痛苦，但可以短暂的逃避生活的压力和自己内心里的痛苦，这也是喝酒能够缓解症状的原因。

比如有一位男性朋友，在与人交往时感到紧张，又害怕别人看出自己紧张，从而更加恐惧，出现了头晕、身体僵硬、呼吸困难的躯体症状，并且对开车和工作上的业务往来产生了不能胜任感，回避社交。当事人想尽办法的控制自己的紧张情绪，想要消除自己的躯体症状，却越来越严重，泛化到现在不敢出门和见人。其实当事人真正要面对和解决的问题是：对自己和他人的不信任、不包容，比如说认为自己是不好的，自己不能紧张，别人肯定会因此而看不起自己。也就是当事人对自己和他人的观念，而这些观念又是过去的生活经验形成的，所以要创造新的人际关系经验，让当事人开始相信：自己是好的，他人是友善的、包容的。

再比如有一位女性朋友，因为在恋爱、婚姻里面先后受到了很多伤害，开始对男性和自己感到失望，对自己的能力感到怀疑、对异性感到恐惧，而和女性在一起就相对比较舒适，于是更愿意亲近女性。也是为了逃避生活的压力和自己内心里的痛苦，开始

恐惧自己是同性恋，一旦多看了女性一眼，或者和女性有了近距离的接触，就开始反复论证自己是不是同性恋，要不然就很焦虑，这导致当事人也开始排斥同性。对于这位朋友而言，同性恋是一个伪命题，真正的问题是情感困扰。当事人在先后几次的恋爱、婚姻关系里，均因为各种原因难以维持下去，关系破裂，肯定是有其内在原因的，比如爱情、婚姻观以及关系对象的选择。

打破这个“魔咒”的方式就是理解和接纳自己，带着症状去面对真正的生活，去解决学习、工作或人际关系里的问题。而当事人正是因为无法面对和解决生活里的问题，才逃避到症状里面的，所以可能要就这些问题展开详细的讨论和大量的实践，这就属于一般心理问题（学习、工作、人际关系或情感）的范围。

20、你很好我喜欢你

当你看着一个人，心里想着：你很好，我很喜欢你，你在我这里怎么样都可以，我相信你……他就能够感受到你的善意。

你也能因此而感到自信、轻松和快乐。

我们或多或少的都会对他人感到恐惧，是在害怕他人会伤害自己，比如忽视、拒绝、否定、看不起、贬低、厌恶、疏远、排斥……也因此引发了许多焦虑、恐惧、抑郁、强迫的症状。

而一个自卑、社交恐惧的人，给他人的感觉恰恰是：被回避、拒绝、看不起、厌恶、疏远和排斥。那到底是在讨厌他人，还是在害怕被他人所讨厌？两者孰先孰后？或者是同时存在？

在这里也提出一个未必成立的假设：害怕被他人伤害的本质是想要伤害他人，是在害怕被他人报复；自卑的本质是看不起他人，但又害怕被他人排斥，于是通过“自卑”来掩饰自己。

假设有讨厌他人和害怕被他人讨厌两者同时存在，我们与其被动的抗拒他人的恶意、期待他人的善意，不如主动的向他人表达我们的欣赏和喜爱，从而换取他人对我们的欣赏和喜爱。在这样做的时候，我们喜欢上了他人，他人也很有可能喜欢上我们。

试想一下，当有一个人在和你交往、交谈的时候，他所传达的信息是：你很好，我很喜欢你，你在我这里怎么样都可以，我相信你……你会有怎么样的感觉？你会怎么看待和对待他？在绝大多数情况下，你也会更加欣赏、喜爱、包容和信任他。除非他过去伤害过你很多次，在短时间内难以再次取得你的信任。但如果他长期、稳定的这样看待和对待你，你也会再次相信他。

现在可以想象一下，当你看着一个人，在心里想着：你很好，我很喜欢你，你在我这里怎么样都可以，我很相信你……

是的，这样做首先会使你感到自信、轻松和快乐。

根据那个未必成立的假设：当你不再想要伤害他人、看不起他人，而是在欣赏、喜爱、包容和信任他人的时候，你也就不用再害怕他人会报复和伤害你。并且你也能因此感受到他人对你的欣赏、喜爱、包容和信任。或者说，当你在欣赏、喜爱、包容、信任他人的时候，你也是在欣赏、喜爱、包容和信任你自己。

那么接下来，就可以是试着这样看待和对待你所讨厌或恐惧

的，或者比较讨厌和恐惧你的人。可以先在心里想着他，然后对他说：你很好，我很喜欢你，你在我这里怎么样都可以，我很相信你……并且，你还需要说出，你认为他好、喜欢他、相信他的理由有哪些，这就需要你看到他的优点和长处，看到他过去对你有过的善意。并且试着在下次见到他的时候，以这样的方式看待和对待他。不必要求自己马上就能欣赏和喜欢上他，或者期待他马上就能很喜欢自己，因为建立信任关系是需要一个过程的。

21、内心最纯粹的爱

大多数家长教育子女的方式：为了使子女服从，从而持续的否定、贬低、嘲笑、恐吓，打击、削减其自主思想和意愿，使之自卑、胆怯、缺乏主见，子女会在短时间内屈从，但会逐渐对家长的压迫感到厌恶，并且抗拒，表现出逆反、违抗，家长就会在子女做的不好或者犯错的时候，进行全面的否定、质疑，对子女施加强烈的痛苦，导致子女恐惧自己做的比较差、表现的不够好、犯错、违背，并且又不可自控的厌恶、抵抗家长的苛求。比如，学习、工作、人际关系里总是紧张、僵硬、注意力分散、效率低下、失误频发，一方面焦虑、恐惧，一方面又厌倦、拖延。

家长长期的教育，会给子女形成一种习惯。在学习、工作和人际交往，甚至玩耍的时候，不自觉的对自己提出很高的要求，很多的必须、应该、不能、不可以，比如：必须做好，不能做的不够好；必须表现的好，不能表现的差；必须符合他人的要求，

不能违背和有偏离 ;必须选对, 不能选错 ;必须成功, 不能失败。如果没有做到就会……被全面的否定、质疑, 有非常强烈的痛苦体验。这导致子女刻板、僵硬, 缺少随机应变的灵活性。

更为可怕的是, 当家长的苛求覆盖了子女自己的思想和意愿, 比如子女也想做的好、表现的好、选的对、快乐, 一旦这些需要成为家长的要求, 子女便不可自控的开始感到厌恶和抗拒, 导致子女自己也不清楚自己想要的是什么, 就只知道自己不想要的是什么。试想一个没有目标, 就只是在抗拒、挣扎的人, 他的未来会怎么样。而家长为了让孩子服从, 刻意削减孩子独立思考和判断的能力, 只是一味的否定、指责、嘲讽, 使子女自卑、胆怯、缺乏主见, 而并不告诉子女怎样想和怎样做才是对的、好的。也就是说, 子女会越来越无能, 并且会重复的犯相同的错误。

并且子女会误以为这个世界上的每一个人都是正在或者一定会苛求、指责自己的, 人们都是不友善、带着敌意和攻击性的, 都是不包容的、苛刻的。自己可千万不能出错, 一旦犯错就会被他人严厉的指责。有的子女经常性的担心被他人侵犯、欺骗和背叛, 可想而知, 他也曾长期被家长侵犯、欺骗和背叛。比如说, 家长窥探自己的隐私、控制自己思想和情感、答应的事情不予兑现、和伤害自己的人站在一起、在自己受委屈时指责自己。

这样被家长教育出来的子女, 往往会在做事情、做选择和与人交往的时候, 感到焦虑、恐惧, 并且出现一些胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀、胡思乱想、注意力涣散、理解能力差、记忆力

减退、心慌、倦怠、回避、退缩、拖延、排斥、抗拒的焦虑、恐惧症状，还可能会出现悲观、消极、自罪、自残、厌世、自杀的抑郁症状，或反复回忆、思虑、检查、清洗、确认的强迫症状。在强迫症状里有一类非常难以治疗的症状，怕脏，就是对这个世界全面的怀疑和抗拒，害怕被他人施加负面的影响和侵害，超越理性的焦虑、恐惧、怀疑、排斥和回避，无法正常生活。

在恋爱、婚姻里的体现更为明显，不敢与异性接触，难以与人建立和维持关系，成为剩男、剩女，或者在恋爱、婚姻关系里，经常性的感觉被忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑、欺骗、背叛，感到焦虑、恐惧、忧郁，没有安全感，疑虑重重，想要全面监视和控制对方，或者不冷不热、情感淡漠。势必就会导致两性关系矛盾、冲突不断，要么关系破裂，要么相互折磨。也会导致性冷淡、第三者插足、婚外情、离婚等两性情感问题。

如果恰好你就是这样被家长教育出来的子女，那么，从现在开始告诉自己：我可以做的不够好，我可以选的不够对，我可以犯错，这些都是能够被理解和接纳的；我要做的更好，我要选的更对，是为了满足我自己的需求，是我自己本来就想要的。

爱是无条件的，不以是非、对错、好坏为依据，如果一个人真的喜欢你，他是能够理解和包容你的缺点和不足的，甚至你的缺点和不足在他的眼里都是美好的；反之，如果一个人讨厌你，哪怕你做的再好、再对、再成功，你再优秀和完美，他也能挑出你的毛病来进行指责。那么这里就有一个问题，家长是真的爱子

女吗？如果是真的爱，又为何总是挑剔、苛责？你想的的没错，家长是讨厌你的，甚至是非常讨厌！或者说他是在讨厌他自己！一个总是寄希望于未来，对自己的过去和当下感到不满意的人，就会经常性苛责自己和他人。其实你的家长和你一样，或者说他们把你培养的和他们一样。是的，你会发现，你也会经常性的苛责自己和他人，你对自己和他人的爱也附加很多的条件。也就是说，内心最深处是纯天然的爱，外面附加了各种条件，各种应该、必须、不能、不可以，也就变成虚伪的、虐待式的“爱”。

如果你恰好是上面说的那种状态，那么，从现在开始告诉你自己和身边的每一个人：我爱你，就因为你是你，不论你成功还是失败、优秀还是糟糕、健康还是疾病、紧张还是放松、开心还是难过，我都爱你。去掉伪装、掩饰，去掉各种应该、必须、不能、不可以，唤醒内心深处最深切的、真挚的、纯粹的爱。

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

22、剥去症状的外衣

有一位朋友，在与人交往的时候，如果没有得到他人的（积极）关注和回应，就会感觉别人不喜欢、看不起自己，就会认为

是因为自己没有靠山，并且经常会感觉有人要伤害自己。经过讨论发现，当事人有三个基本观念：别人应该（积极的）关注和回应自己，否则就是在讨厌和看不起自己；别人讨厌、看不起自己，就是因为自己孤立无援；别人讨厌、看不起自己，就会远离自己，或者说自己的坏话。出现了焦虑、恐惧、抑郁、强迫症状。

任何一个人在表达自己的时候，都有可能不被（积极的）关注和回应，可能的原因有：别人正在忙；别人对自己的表达不感兴趣；别人不认同自己的表达；别人不喜欢自己……进一步的解释是：别人正在忙、对自己的话题不感兴趣、不认同自己的表达、不喜欢自己都很正常，也许是因为立场不同，就会有人认同、喜欢自己，也会有人不认同、讨厌自己，我们不必强求每一个人都认同、喜欢自己，即使有人不认同、讨厌自己，顶多也就是疏远自己，甚至是说自己的坏话，也不会造成更大的伤害。我们的存在是为了那些认同、喜欢我们的人，那些不认同、喜欢我们的人，我们大可不必在意他，但出于基本的尊重，也允许其存在。

如果剥去症状的外衣，心理问题多半都和人际关系有关。在所有的害怕和难过中，最常见的就是：自己会犯错、失败、生病、疯狂、死亡，自己会对他人造成负面影响，他人会忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑、疏远、欺骗、背叛、抛弃自己。以上思维和情感所引发的躯体症状可能有：胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀、心慌、烦躁、倦怠、肠胃不适、鼻塞、咽炎……这源自过去的人际关系经验，特别是和抚养人、伴侣等重要他人的关系，使当事人

形成了某些观念，比如：自己无能、没价值，他人苛刻、残酷。当这些观念形成后，很多思维和情感就会以此为依据开展。

（1）合理的看待症状。症状是由思维、情感引起的躯体反应和表现异常，无法被直接消除，需要调整的是思想观念。

（2）调整思想观念。有人认同、喜欢自己，有人不认同喜欢自己，各自的立场不同，不必强求每一个人都认同、喜欢自己，允许有人不认同、讨厌自己，别人并不会因此而伤害自己。

（3）合理的看待自己和他人。人们之间存在竞争、冲突，但人类文明也在发展，类似于原始森林般的弱肉强食正在逐步减退，人与人之间的友善、和睦、合作正在一点点的多起来。而自己只要有一技之长，被他人所需要，就能融入这个大家庭。

然后很重要的一点，自己可以犯错、失败、生病，甚至是疯狂的表达，能够被自己所看重的人在意、尊重、理解和接纳。

23、焦虑是因为逃避

焦虑是担心不好的可能性会发生，从而竭尽所能的避免其发生，直到筋疲力尽，或者被其他更为紧急、重要的事情转移注意。比如担心会犯错、失败、生病、发疯、死亡，再比如担心会被他人忽视、拒绝、否定、质疑、贬低、嘲笑、指责、疏远、排斥、众叛亲离、孤苦无依。还有一种焦虑，是担心自己会焦虑。

就好比正在被一只动物追赶，还没来得及看清它是什么，就开始逃跑，越跑越感觉害怕，都不敢停下来回头看看自己正在逃

避的是什麼。一开始感觉像条狗，后来感觉像猛虎，后来感觉像魔鬼，再后来就是无边无际的恐惧，只能继续拼命的逃跑。

往往在一开始就是有一点不舒服，而生活中这种不舒服随时都有可能发生，比如遇到难以解决的事情，遇到他人对自己的拒绝或否定，这些都是无法避免的，无时无刻、百分之百的舒服是不存在的。如果在还没看清楚让自己感到不舒服的是什麼的情况下，就开始逃避，逃避不好的可能性、逃避不舒服的感觉，就会放大为无边无际的痛苦。也就是说，在大多数的情况下，都是因为逃避焦虑而焦虑，或者说大部分的焦虑都是因为逃避。

如果能够停下来，看一看让自己感到恐惧、自己正在逃避的是什麼。比如有可能会犯错、失败，那么又能怎么样？有可能会生病、死亡，那又怎么样？有可能会被他人拒绝、否定、嘲笑、排斥，那又怎么样？自己能够承担吗？承担了又怎么样？大多数情况下，都是在逃避的过程中把危险无限放大，甚至很多情况下都不敢想下去，就只是感到焦虑、恐惧，并且一味的逃避。

有些风险是大家共同面对的，比如只要做事情就有犯错、失败的可能性，只要在生活就有生病、死亡的可能性，只要在与他人交往就有被他人忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑的可能性。

说个比较极端的可能性，得艾滋病，人们每天在生活、与人交往，就是有感染艾滋病的可能性，只是这种可能性几乎为零，从而被大家忽略不计，就像出门有可能被车撞、被雷劈、被天上坠落的飞机砸中，但是大家还是照常出门。而有的朋友就是不愿

意接受这种可能性和不舒服的感觉，从而不敢出门、不敢与人交往。也就是说，为了避免感染艾滋病的可能性而自我隔离。其实每个人想到自己有可能会得艾滋病都会感到不舒服，只是大都允许了这种不舒服的存在，该做什么就去做什么，所以就没有陷进去。而如果拒绝这种可能性和不舒服，试图消灭它，就会进入一个死循环，越想消除越严重，越严重越想消除，不能自拔。

如果你感到焦虑，就可以告诉自己：我在逃避。然后再问问自己：我在逃避什么？停下来，看一看。面对它，认识它。如果只是在逃避焦虑，就会发现面前什么都没有，因为焦虑本来就不存在，焦虑就是逃避的副产品。不再逃避，也就不再焦虑。

24、改变是一场革命

改变是一个打破原有平衡，建立新秩序的过程。比如总是讨好他人，怕自己会犯错、失败，怕别人会看不起、讨厌自己，不管做什么都会考虑、顾及他人的感受。这就已经形成了一个平衡，任何改变都会遭到阻抗。比如想要表达自己的想法和感受、展现自己，就会怕他人不舒服，会否定、嘲笑、讨厌自己；想要做某件事情，就会怕犯错、失败。很多症状因此产生，比如焦虑、恐惧、强迫、抑郁……甚至是对疾病、死亡和被害的恐怖。

任何一种“病态”的形成，都是为了逃避某种痛苦，并且还会有其他的获益，如果剥离了这种“病态”就必然要面对真正的痛苦。比如焦虑症状，通过担心、退缩，来回避犯错、失败、生

病、发疯、死亡或者被他人忽视、拒绝、否定、看不起、讨厌的可能性。比如社交恐惧症状，通过拒绝与人交往，来回避社交的痛苦、维持内心的安定。比如强迫症状，通过反复思虑、检查，来维持内心的安稳。比如抑郁症状，通过自我放弃来获得最后的控制感。以上是简要论述，每个人的具体情况要具体分析。

在改变的过程里，有越多的时间思考和感受，所会遭受的阻力就越大，所以改变必须足够的坚决，不顾一切，甚至是盲目。改变就是要打破自己原有的模式，使自己混乱、重组。就像在清朝末年，通过革命推翻了封建统治，但中国也由此进入了几十年的混乱，军阀混战、外敌入侵、自然灾害……最终再次稳定，但因为缺乏指导和借鉴，重组后问题重重，还在改进的过程里。

一般的心理问题通过比较温和的方式就可以改变，但如果温和的方式已经无力改变，那就来一场“革命”吧！比如，不顾一切的拒绝他人，不顾一切的做事情，承担一切可能的后果。在经历了一定时期的混乱之后，必定会形成新的稳定状态。人是有自我整合能力的，只是它会选择最直接的方式以快速完成整合，之前就是整合出现了问题，所以就形成了一种“病态”的稳定。比如一个人在失恋后非常痛苦，于是归因为异性都是邪恶的，都会欺骗、背叛和抛弃自己，于是拒绝再次进入亲密关系，在保护自己、避免被伤害的同时，也失去了爱与被爱的信心和勇气。

需要说明的是，改变是一个痛苦的过程，改变的过程是混乱无序、动荡不安的，拖的时间越久，所要承受的痛苦就会越多。

如果你还没做好改变的准备，那就先保持现状不变吧。在此也告诉那些想要通过一次心理咨询完成很大改变的朋友，你未必承受得了改变的痛苦。心理咨询师不能给当事人一个完全无痛的改变，但可以陪伴当事人走完改变的过程，帮助当事人大大提高改变成功的几率。一旦改变开始，就必须一鼓作气。如果半途而废，就会退回原来的状态或者整合为另外一种病态。所以系统的心理咨询成为必要，需要按约定完成整个改变的过程。另外改变是一个选项，其他两个选项分别是：保持现状不变和整合为另外一种病态。病与非病，只是为了区分和表达而作出的主观评量，从本质上来说，在这个世界上并不存在绝对的好坏、是非、对错。

如果想要改变，你做好准备了吗？

25、恐惧背后是渴望

本文会让有些朋友感到不适，欢迎大家反证，你只要能举出一个实例来证明恐惧的背后不是渴望，我的观点就不成立。

我的论点是：恐惧的背后是渴望。

对于艾滋病、同性恋、乱伦恐惧的朋友而言，背后隐藏着对“无性”或“纯洁的性”的渴望，但这也是表面，更深处是对“肮脏的性”以及被控制和侵犯的渴望，也就是对艾滋病、同性恋、乱伦的渴望。人首先是动物，原始的性就是肮脏和混乱的。

对于心脏病、癌症、精神分裂、意外等疾病和死亡恐惧的朋友而言，背后隐藏着对健康、生命的渴望，这也是表面，更深处

是对彻底逃避、疯狂破坏的渴望，是对疾病、死亡的渴望。

对于一般的问题，比如害怕犯错、失败，害怕被他人忽视、否定、拒绝、贬低、嘲笑、疏远、排斥。背后隐藏着对优秀、成功，以及被他人关注、肯定、接纳、欣赏、信任、亲近的渴望，这也是表面，更深处是对无能、依赖、被控制的渴望，并且在无能的同时伴随自卑、在依赖的同时伴随抗拒，就是对犯错、失败，以及与他人相互忽视、否定、拒绝、贬低……排斥的渴望。

所以。解决焦虑、恐惧、强迫症状的方向不是消除恐惧，而是为恐惧背后的渴望寻求新的表达通道。而有些渴望是需要被替代的，比如依赖、控制和破坏需要用独立、尊重和爱来取代。

活的舒服的并不是好人，而是坏人，这里的坏人指的是敢爱敢恨、敢于表达自己的人，就可能会表现的比较肮脏、丑陋。

26、自信心和安全感

一般焦虑、恐惧、失眠、疑病、强迫、抑郁的朋友，自信心和安全感都比较低，就是比较自卑，这一类朋友在进入亲密关系（爱情、友情、亲情）后，通常都会变的患得患失、疑神疑鬼，为了自我保护通常都会拒绝与人建立亲密关系，即使建立了也无法维持下去。这是受到了过去成长经历的影响，具体形成原因就不在这里赘述了，今天重点讨论如何提升自信心和安全感。

自信心和安全感的不足会反映在生活的方方面面，比如遇到一件事情，自卑者就会想要快速、优质的完成，以此来证明自己

是优秀、成功的，慢一点、做的一般，都会感到自卑和焦虑。而实际上，做任何事情都需要时间和过程，比如跑 100 米，一般人八九十步可以轻松跑完，而自卑者会要求自己在 1 秒之内用一步跑完，这是不可能实现的自我期待和要求，带来的只能是无能感和挫败。而且做任何事情，都不可能百分之百的完美，一般人都是差不多就可以，而对于自卑者做不到完美就等于失败。

所以，提升自信心和安全感的方法就是：遇到任何事情，都要给自己足够的时间、经过一个过程去完成它。首先就是要慢下来，理清事情的来龙去脉，制定解决方案，然后逐步解决。并且对结果的预期是差不多就可以，能做到 6 分就及格，能做到 7、8 分就是良好，能做到 9 分就是优秀，对于大部分的事情而言，做到 6 分就可以，没必要花费过多的时间和精力在一些小事上。通过生活里所遇到的问题，来练习自己面对和解决问题的能力，以此来提升自信心和安全感。最后就会形成类似的信念：不管我遇到任何事情，我都不用焦虑、恐惧、抑郁，我可以先慢下来，看清事情的来龙去脉，并且相信经过一定的时间、通过一个过程，我一定能够比较好的解决它，理清思路后逐步的解决问题，并且我不需要把问题解决的太过于完美，差不多就可以。有助于解决问题的方法还有：延迟解决、寻求合作、不解决。

有的朋友可能会问，总是担心做的慢了做不好怎么办？莫名的焦虑，其实本来就是要做不好的，或者说没必要做的太好，再或者说允许做的不够好，人生本就是如此，差不多就可以。

需要说明的是，这里的解决指的是解决生活里遇到的问题，而不是解决焦虑、恐惧、失眠、疑病、强迫或抑郁症状。对于症状是要理解和接纳的，因为症状无法被直接消除，重要的是提升自信心和安全感。比如肚子饿了就会肚子疼，肚子疼就是症状，是用来提醒我们肚子饿了要吃东西的，吃了东西后就没了饥饿感。诸如此类，比如紧张时需要的是放松，难过时需要的是开心……思维方式很重要，一个相信并且期待美好事情发生的人，就会离幸福越来越近，而一个总是回避和抗拒不好的可能性的人，只会淹没在无边无际的负面情绪和症状里，离幸福越来越遥远。

27、心理依赖与抗拒

想要依赖于一个人，期待对方能够关心和照顾自己，然而又总是会失望，甚至会为此感到焦虑和恐惧，并且还会抗拒。

举个例子来说，有一个女孩，想要找一个男朋友，期待对方能够像父亲一样的关心照顾自己。男孩子在追求女孩子的过程里，受到性驱力的影响，会无微不至的关心、照顾女孩，女孩也很享受恋爱过程的幸福和甜蜜。等确立了关系或者结婚以后，就会发生很大的变化，男孩不再关心、照顾女孩，反而会要求女孩给予其关心和照顾，女孩就会感到失望，进而要求和指责男孩。男孩就会感觉女孩任性、无理取闹。两者就会矛盾、冲突不断。女孩遇到事情还是会想依赖于男孩，但又感觉男孩靠不住，或者感觉他并不会真心为自己考虑，从而没有安全感，焦虑、恐惧、强迫，

变的患得患失、疑神疑鬼。女孩开始抗拒男孩和其他人，呈现出不再相信他人，害怕、抗拒与他人建立亲密关系的问题。

男孩也会期待有一个女孩能够像妈妈一样的关心、照顾自己，为了得到期望的关心和照顾，特别是受到了性驱力的影响，男孩会主动关心、照顾女孩，以确立恋爱或婚姻关系，得到女孩的爱。等确立了关系或结婚以后，女孩就会有被欺骗了的感觉。同年龄段的男孩、女孩，女孩普遍比男孩成熟，男孩普遍比女孩幼稚，这也是为什么女孩会想找一个年龄偏大的男性伴侣。而且男孩受到妈妈及其他家庭成员更多的宠爱，女孩则更多的被家人冷落，女孩可能更多的被父亲宠爱一些，但父亲又很少过问子女，这也促使女孩更早的独立起来，男孩却始终像是妈妈的乖宝宝。这也会导致女孩缺少父爱，长大后会更加渴望得到异性的爱。

在此也告诉即将走入情感和亲密关系的朋友，你不是去被关心和照顾的，你是去关心、照顾人的。如果你的目的是去被照顾，你肯定会失望。如果你的目的是去照顾人，你就能在照顾他人和被照顾之间取得平衡。也就是说，先学会去爱，才能被爱。并且不能无休止的不求回报的付出，最好和对方能够平等交互。

这样的依赖和抗拒也会反映在亲子关系，孩子感觉自己弱小、无能，需要依赖于父母的关心和照顾，而父母又经常会把自己的想法和意愿强加在孩子身上，使孩子逐渐失去自己的想法和意愿，感觉自己像一个傀儡，很想伸张和证明自己。而父母又施以更加严密的监控，甚至会用拒绝、否定、贬低、嘲笑、恐吓、辱骂、

殴打的方式来打压，孩子为了获得给养只能屈从于家长。但内心的抗拒会一直存在，一有机会就会违背和抗拒父母的意愿。

依赖和抗拒也会反映在上下级的关系里。下级在上级那里也会有无能、弱小感，下级要受上级的安排和支配。但上级不会给下级任何依赖的机会，下级遇到问题必须要独自面对和解决。所以下级在内心里也会有对上级的失望和抗拒，但无法表达。很可能就会通过拖延、失误、迟到、旷工的方式做无声的抵抗。

每个人的内心都是空虚的，都在渴望有一个人能够填满自己，给予自己无微不至的关心和照顾。然而实际上，没有任何一个人能够永久性的填补自己的空虚。热恋期间会有被填满的感觉，然而爱情也是有时限的，当一切归于平淡之后还会是一如既往的空虚。永久性的心灵寄托，恐怕就只有信仰，感觉被“神”关心和爱护着，自己做什么都有信心。或者是为了实现一个梦想。

还有一个很重要的事实，每个人都是独立的个体，都有自己的想法的意愿，基本上不可能完全为另外一个人考虑而不顾自己的感受。所以依赖者就会感到不安，如果对方的想法和意愿是对自己不利的，而当自己依赖于对方的时候，自己就像是砧板上的鱼肉，是任人宰割的。所以不安全感，是感觉自己无能、弱小，想要依赖于一个人，而又无法产生信任，因而焦虑、恐惧。

提升安全感和自信心的方法就是促进自我的独立，能够独立的面对和解决自己所遇到的问题，并且学会与他人合作。这包括经济、情感的独立与合作。经济独立与合作是指，用自己的劳动

获取金钱，再用金钱向他人购买自己需要的商品或服务。情感独立与合作是指，自己学会关心、照顾自己，自己为自己的身心健康、喜怒哀乐负责，并且与他人建立平等交互的陪伴关系。

对于经济、情感尚不独立的“未成年”人而言，需要改变其父母的教养方式，促使父母给予孩子更多的尊重和关爱。现在读完了高中读大学，读完了大学读研究生，读完研究生读博士，子女一般都得三十岁左右才能获得经济的独立，在经济独立之前都需要父母的供给，而经济独立又是情感独立的前提条件，如果父母不够尊重和关爱子女，子女就很容易因此而感到自卑，感觉自己像是一个累赘，而又无力做出改变，从而变的意志消沉。

28、真爱是无条件的

人们之所以这么努力的追求财富、地位、名誉，无非是想被爱。在人们的认识里，只有自己足够的优秀、成功，才能得到他人对自己的爱。而实际上，讨厌一个人可以有很多原因，而喜欢一个人却是不需要任何理由的。也就是说，真爱是无条件的。

如果有一个人发自内心的喜欢你，他/她喜欢的不是你长的有多漂亮/帅气、多有钱、有多高的地位，他/她喜欢的就是你自己这个人。不论你漂亮/帅气与否、有没有钱、有没有地位，他/她都会喜欢你，他/她喜欢是你这个人，而不是因为你有什么。如果他/她喜欢的只是你的美貌、财富、地位，当有一天你不再漂亮/帅气、有钱、有地位，他/她就会把你像一块破布一样的丢掉。

通过努力得到的并不是真爱，真爱是不需要努力的。当你还在担心别人会因为你长的丑、没钱、没地位而嫌弃你，还在通过努力变的漂亮/帅气、有钱、有地位让别人更喜欢自己的时候，你得到的只能是功利的、虚伪的爱，这又真的是你想要的吗？

真正喜欢你的人可能在你的生命里出现过，比如在你犯错、失败、丑陋的时候，他/她不仅没有嫌弃你，还一如既往的陪伴着你，或者待你更胜过往，这才是真实值得你珍惜的感情和人。

爱是陪伴、看见、听到、尊重、理解、接纳、肯定、喜欢和欣赏。所以，放弃徒劳的努力吧，去爱那些真正爱你的人。而不是去努力的讨好那些，无论你怎么努力都不会真心爱你的人。

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