

# 实用心理学课堂

——专业、实用的心理学知识

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

实用心理学课堂 .....	6
01、害怕和人在一起 .....	6
02、害怕被同学议论 .....	6
03、心理分析的过程 .....	7
04、负向与正向思维 .....	8
05、通过理解来接纳 .....	9
06、避免冲动的方法 .....	9
07、如何才能有意思 .....	10
08、做回真实的自己 .....	11
09、情感压抑和隔离 .....	11
10、对于戒色的看法 .....	12
11、认知对人的影响 .....	13
12、人际关系是核心 .....	14
13、睡眠的常见误区 .....	14
14、幸福是从无到有 .....	15
15、多个角度看问题 .....	15
16、亲子关系的要点 .....	16
17、对于胆小的看法 .....	17
18、心理咨询的价值 .....	17
19、专注于一件事情 .....	18
20、越对抗就越严重 .....	19



21、焦虑的各种症状 .....	20
22、人生无处不催眠 .....	20
23、主观建构的真实 .....	21
24、难受本是正常的 .....	21
25、人际关系相互性 .....	22
26、人们在自言自语 .....	23
27、幸福还是不幸福 .....	23
28、在于现在怎么做 .....	24
29、实用心理学技巧 .....	24
30、自卑的利弊得失 .....	26
31、人生的三类事情 .....	26
32、真爱是无条件的 .....	27
33、不要紧张与放松 .....	28
34、害怕被人看不起 .....	28
35、喜欢评价与指责 .....	29
36、道理压抑了情感 .....	30
37、希望他人更糟糕 .....	30
38、重要场合会紧张 .....	31
39、闲着就胡思乱想 .....	31
40、自己判断和选择 .....	32
41、无所求则无所惧 .....	32
42、情感表达和满足 .....	33

43、养成新思维习惯 .....	34
44、维护自己的主权 .....	34
45、最近总是发脾气 .....	35
46、克服恐惧的方法 .....	36
47、做自己擅长的事 .....	36
48、得不到就要破坏 .....	37
49、要有时间做自己 .....	37
50、恨的背后是深爱 .....	38
51、自信不需要理由 .....	39
52、生命力在于运动 .....	39
53、最好的入睡方法 .....	40
54、知情意的不一致 .....	40
55、拒绝他人的干预 .....	41
56、怕脏的一个本质 .....	41
57、推荐给大家的书 .....	42
58、正常还是不正常 .....	43
59、给大家三点建议 .....	43
60、真实自我与表演 .....	44
61、容易走神爱幻想 .....	44
62、人生难得一知己 .....	45
63、预期对人的影响 .....	45
64、自我概念的影响 .....	46

65、负性的自我催眠 .....	47
66、如何改变一个人 .....	47
67、亲密关系的矛盾 .....	48
68、自卑对人的影响 .....	49
69、感觉他人靠不住 .....	49
70、人际关系的定位 .....	50
71、焦虑会导致敏感 .....	51
72、没办法安心学习 .....	52
73、羞耻感与负罪感 .....	52
74、主观虚构与事实 .....	53
75、居高临下的关爱 .....	53
76、内在父母与小孩 .....	54
77、如何才能爱自己 .....	55

# 实用心理学课堂

——专业、实用的心理学知识。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、害怕和人在一起

因为过去在人际关系里所受到的伤害，导致自己现在怀疑、回避、抗拒他人，所感受到的就是他人对自己的质疑、疏远和鄙视，导致自己缺乏安全感，焦虑、恐惧、孤独，主要表现是社交恐惧症状，比如在与他人交往、交谈的时候，紧张、害怕、身体僵硬、表情不自然、脸红、结巴、退缩，需要通过爱的关系来恢复对他人的信任，再通过他人对自己的信任来恢复自信心。

如果现实生活里缺乏爱的关系，可以先找一位心理咨询师建立关系，学习如何与人相处，开始对他人产生信任，再延伸到生活里的人际关系里，在生活里与人建立和维持友爱的关系。

## 02、害怕被同学议论

因为学习成绩变差，害怕被同学议论，不敢再去学校，父母

很着急，孩子拒绝接受心理咨询。这和孩子的信念有关，孩子认为只有学习成绩好才是有价值的人，才有脸活着，学习成绩变差，就会有羞愧感，感觉无地自容，周围的人都会看不起、嘲笑自己，所以想要逃避，焦虑、恐惧。需要改变的是孩子的人生观、价值观、世界观，学习成绩并不是唯一的价值，除了学习，还可以有其他方面的价值体现，或者说一个人的存在本身就是价值。

作为父母要帮助孩子建立新的观念，正是因为父母过去一直看重孩子的学习成绩，才形成了孩子那样的观念，造成了现在这样的问题，父母可以试着欣赏孩子的其他方面，或者是无条件的欣赏，逐渐帮助孩子认识到，即使自己学习成绩不好，即使自己不上学，自己依然是有价值的，依然是被需要、被欣赏的。

### 03、心理分析的过程

分析一个人的某个心理问题，首先是要询问当事人在问题发生时的情绪感受、身体反应和思维、行为的异常，就是症状表现；然后询问当事人在问题发生时的想法，往往是在为什么事情担心、害怕、难过、委屈、愤怒、不甘心、不满、怨恨，要具体询问当事人对自己、他人和面临问题的看法；然后询问当事人为什么这样看待自己和他人，为什么这样解读问题，依据是什么，依据就是当事人的观念，以及形成现在观念的过去的生活经验。

举个例子，一个人总是担心自己得了心脏病，每次心跳一快，就会感到焦虑、恐惧，就想要去医院检查，然而又查不出什么问



题来，最后确诊是焦虑、疑病症。当事人的情绪感受是：焦虑、恐惧。身体反应是：心跳加快、胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀。想法和观念是：自己得了心脏病、会猝死，心跳加快、胸闷气短等躯体症状就是心脏病的征兆。也就是说，当事人认为心跳加快、胸闷气短等一系列焦虑、恐惧的躯体反应是得了心脏病，所以感到焦虑、恐惧，所以心跳加快、胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀，所以想要去医院检查，就形成了这样的焦虑、疑病症状，并且是一个恶性的死循环。由此发现，主要是因为当事人对心跳加快、胸闷气短等身体反应的解释出了问题，才会产生这样的焦虑、疑病症状，而心跳加快、胸闷气短的原因可能有：焦虑、恐惧的躯体症状，运动过量，睡眠不足，饮酒过度，疲惫不堪。要根据当时的具体情况给予合理的解释，就不会出现焦虑、疑病症状。

#### 04、负向与正向思维

如果一个人每天都在担心自己会犯错、失败、生病、发疯、死亡、得不到、失去，把大部分的时间和精力都用在避免各种不好的可能性上，他反而没有时间和精力去提高和发展自己。

比如有一个人，每天都在小心翼翼的避免自己的身体出问题，每天焦虑、恐惧，回避、退缩，而并没有去锻炼身体，也没有改善饮食、睡眠习惯，并且又因为自我心理压力太大，经常吃不下、睡不着，或者暴饮暴食、烟酒成瘾，身体就真的会出问题。

再比如有一个人，每天都在担心自己考试成绩不及格，在学



习上一遇到困难就各种焦虑、恐惧，联想到自己不会答题、考试失败，导致注意力分散、无法专心学习，最终真的考试失败。

如果在遇到问题的时候，能够多想一想如何更好的面对和解决问题，把时间和精力都用在提高和发展自己上，自己所期待的结果自然就会到来，而不用浪费精力去避免不好的可能性。

## **05、通过理解来接纳**

对自己、他人和问题的排斥，一般是因为缺乏理解和认识。比如有一人看起来比较傲慢，让人反感，一般也不会有人愿意去了解他为何如此傲慢，就会习惯性的回避和排斥他，甚至可能会去指责和嘲讽他，并且也会因此遭到对方的排斥和怨恨。

如果讨厌对方，而又不得不和对方在一起，可以试着接纳他的傲慢，怎么接纳呢？就是认识和理解他。比如，他傲慢的原因可能是：内心比较自卑，傲慢是对自卑的补偿，通过看不起他人来抬高自己。通过这样的认识，我们就能对他多一份同情，就更能够理解和接纳他，也可以避免很多不必要的矛盾和冲突。

## **06、避免冲动的方法**

如果在遇到某些事情的时候，特别容易做出冲动反应，可以提前制定反应预案，并且通过自我催眠暗示给自己。比如在别人质疑、否定自己的时候，自己就会习惯性的感到委屈、愤怒，压抑，或者回避、指责他人，由此引发心理或人际关系的困扰。

一般来说，是对方的质疑、否定，引发了自己对自己的质疑和否定，就是自卑、自我贬低，因此才会感到委屈和愤怒，而对方只是站在他的立场上表明态度而已。可以采用的新的反应是：先做个深呼吸，在心里面相信、肯定自己，进一步了解对方态度的原因和依据，尝试和对方达成一致，或者与对方互相尊重。

并且可以闭上眼睛，想象相应的情境，采用新的思想、态度和行为做法，并且在下一次遇到类似情境的时候，有意识的这样做。经过练习之后，就能大幅度减少类似情境的冲动反应。

## 07、如何才能有意思

人如果长期做重复性的事情，或者学习、工作、人际关系等不顺心，再或者没有什么事情可做，就会感觉生活没意思。

怎么样才能让生活变的有意思呢？

1、做一些有挑战性并且能够顺利完成的事情。太简单的事情，调动不起人的情感反应，太难、无法完成的事情，又会使人产生挫败感，而具有一定的挑战性、难度不是太大、能够顺利完成的事情，则可以使人感到充实、轻松、愉悦、有意思。

2、和比较自信、乐观，而且具有包容心的人在一起。和自卑、消极的人在一起，自己也会被负面观念、思维和情感所影响，和自信、乐观，但比较狭隘、苛刻的人在一起，自己又会被评论、指责，会让自己感觉更没意思，而和自信、乐观，并且具有包容心的人在一起，一方面会被对方的自信、乐观所影响，另一方面，

自己会被对方尊重、理解、接纳和欣赏，感觉生活有意思。

3、最有意思的是，和志同道合的人一起做有趣的事情。

## 08、做回真实的自己

在与人交往的时候，掩饰、伪装自己，生怕别人看出来自己不舒服，感觉他人都会因此而看不起、嘲笑自己。当他人试图靠近和了解自己的时候，就会感到厌烦和抗拒，怕别人知道自己的想法和感受。感觉周围都是自己的敌人，自己就像打入敌人内部的特工，生怕暴露自己的真实想法和感受，每天都在表演。

实际上，随着人际关系的熟悉、亲密，人们会逐渐暴露自己，会逐渐把自己真实的想法和感受展现给他人。如果对他人缺乏信任，不敢暴露自己，就会感到压抑，并且会回避和抗拒他人。

所以不妨试着在人际关系里逐步袒露自己真实的想法和感受，如果发现对方不能尊重、理解和接纳自己，这就说明对方并不适合深交，就只能相敬如宾。相互尊重、理解和接纳的人才有可能成为好朋友，可以进一步的发展为至交、恋人或夫妻。

## 09、情感压抑和隔离

人在经历了学习、工作或人际关系的重大挫折之后，会出现情感危机，比如：被他人嘲笑、指责、孤立，学习成绩突然下降，工作失误、失业，人际关系破裂、失恋。人就会感到焦虑、恐惧、委屈、愤怒或怨恨，做事情就会心不在焉、注意力涣散，有些人



会试图用理性压抑和隔离自己的情感，试图专心于手里的事情，却总是控制不住的会胡思乱想。更有甚者，数十年如一日的压抑、隔离自己的情感，进行自我强迫，就会出现强迫症状，比如总是会控制不住的胡思乱想或者反复检查，生怕哪里会出问题或者自己会失控，并且会试图消除自己的负面情感和强迫症状。很多有强迫症的朋友可能还没意识到这一点，自己是高度理性、情感压抑和隔离的状态，还在试图用意志力消灭自己的情感反应。

在遇到情感危机的时候，要及时疏导自己的情感，并且要给自己一段时间恢复，在这段时间里，允许自己不在状态。可以做的事情包括：倾诉自己的想法和感受、被他人理解和接纳，面对和解决问题，尝试与对方达成和解，或与其他人进行情感交流。

## 10、对于戒色的看法

经常在网上看到一些戒色的言论，比如手淫对人的种种危害，手淫会导致各种身心疾病，要坚决戒除手淫。我也想说一说自己的看法，性是人的基本需要，是与生俱来的本能，人从青春期的发育开始，就已经对性有了明显的需要，只是受限于外部条件，只能以幻想、手淫的形式存在。对人的身心健康造成负面影响的，一个是过度的性幻想和手淫，并以此来逃避生活；再一个就是性幻想和手淫之后的羞愧、负罪感。一个为了逃避现实压力而过度性幻想和手淫的人，如果再为此感到羞愧和负罪，的确会影响身心健康。适度的性幻想和手淫是人之常情，可以激发人生存和发

展的欲望，并且可以释放压力、舒展身心。那么怎样才算是适度呢？这个在于个人把握，如果发现自己已经沉迷其中、无法自拔，就要多把自己的时间和精力用在学习、工作和人际关系上。

## 11、认知对人的影响

对于同一件事情，不同的人会有不同的看法，而不同的看法就会带来不同的情绪感受、身体反应、态度和行为做法。比如心跳加快，有的人会认为是自己比较紧张，而有的人则会认为是自己得了心脏病。前者就会想着怎么放松自己，而后者就会感到焦虑、恐惧，并且想要去医院做检查。再比如看见帅哥、美女，会不由自主的重点关注其敏感部位，甚至可能会幻想其裸体，幻想和其发生性关系的画面，有的人认为这是人之常情、很正常，而有的人则会认为自己不正常、内心邪恶、不应该、自己不是一个好人，为此感到羞愧、内疚、自责，从而焦虑、恐惧、愤怒、怨恨，并且会影响到自己的生活。所以说，如果出现了负面情绪和身心症状，要先看一看自己是如何看待自己所遇到的问题的。通过调整自己对问题的看法，就可以调节情绪状态和身心反应。

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

## 12、人际关系是核心

很多心理问题都是人际关系的问题，比如社交恐惧，是在怕别人会看不起、嘲笑自己；焦虑、失眠、疑病、惊恐发作，是因为缺少信任和陪伴；强迫，是在隔离自己对他人的情感；抑郁，是对人际关系感到失望。如果生活中有良好的人际关系，能够相互的尊重、理解、接纳和欣赏，心理问题一般就不会太严重，已经很严重的也能好一大半。心理治疗的主要工具就是咨询关系，通过心理咨询师对当事人的尊重、理解、接纳和欣赏，帮助当事人重新对自己、他人和关系产生信心，并且学习如何与他人建立和维持关系，特别是亲密关系，由此获得安全感和自信心。

## 13、睡眠的常见误区

睡眠是一件自然而然的事情，越多人为干预，就越不自然，也就越难以入睡。担心睡不着、睡不好、多梦、早醒，担心睡眠不足会影响第二天的学习、工作、精神面貌和人际关系，感到焦虑、恐惧，是常见的睡眠困扰的形成原因。人在心理压力比较大，比较焦虑、恐惧的情况下，是会不想睡或睡不着的。这个时候，不必强求自己入睡，可以做一些放松、舒展身心的事情。比如活动一下身体，吃点东西，和信任、喜欢的人在一起或聊天，再不行就想一想自己所遇到的问题怎么解决。心里踏实了，人感到温暖、放松了，再加上比较疲惫，睡眠就会自然而然的发生。即使睡眠不足也没关系，对第二天的影响并不大，对于所面临的生活



问题，睡眠质量只是其中之一，还有很多其他方面的原因。

## 14、幸福是从无到有

幸福不是什么都有，而是从无到有。比如一个饥饿的人，吃上一顿饱饭，一个天天挤公交车的人开上自己的汽车，一个走路很累的人，坐下来休息一会，就会感到非常幸福。而一个顿顿吃饱饭、出门就有车、一直在休息的人，也是没有幸福可言的。反而什么都不缺的人，更容易出现心理问题。没有目标、无所事事，就容易胡思乱想、萎靡不振。幸福不在于有什么、有多少，而在于通过自己的努力能够得到自己想要的。大部分人都处在追求幸福的过程里，持续的累积财富、提高地位，人们每天都在忙忙碌碌，几乎没有时间停下来休息，有限的休息时光就变的弥足珍贵。如果发现自己缺失很大，也就意味着自己获得幸福感的空间更大，试想持续的通过自己的努力获得自己想要的，收获的幸福感。

## 15、多个角度看问题

在生活中，总会遇到各种各样的问题，或好或坏。如果看到问题好的一面，人就会比较轻松、愉悦。如果看到不好的一面，人就会比较忧伤、焦虑、恐惧。一个人的情绪状态，就看是从哪个角度在看问题。比如被人否定，有的人会认为是对方看不起自己，于是感到委屈、愤怒、怨恨、自责、焦虑、恐惧，引发躯体症状。而有的人，则可以客观的看待问题，比如说，对方有自己

的立场，是从自己的角度在看问题、做选择，并没有刻意的看不起自己，只是没有接受自己而已，也就可以比较平静、轻松。

再比如被人称赞，有的人会沾沾自喜、骄傲自满，甚至可以目中无人，从而影响了自己的生存和发展。而有的人则可以比较客观的看待问题，比如，对方之所以会称赞自己，是因为自己的思想、态度和做法，符合了对方的标准，满足了对方的需求，对方才会称赞自己的。而如果哪天自己的选择违背了对方的标准和意愿，对方也一样会拒绝和否定自己，所以没必要沾沾自喜。

从多个角度看待问题，可以帮助我们保持良好的心理状态。

## **16、亲子关系的要点**

经常有孩子抱怨，父母不理解自己，只顾自己的吃穿和学习成绩，不管自己的内心感受，哪怕自己已经非常的焦虑、恐惧，他们还是不理解自己，并且还会说自己无病呻吟、不明事理。

也经常有父母抱怨，孩子不听话、不懂事，自己工作那么辛苦了，为孩子付出了那么多，孩子还是只顾自己开心，不管父母的死活，真像是在供奉官老爷，不敢奢求孩子能够孝顺自己。

孩子作为被照顾的弱者，更容易感到自卑，特别是青春期的孩子，自尊心强，就更需要父母对自己的尊重，而且在衣食无忧的今天，人们会更注重内心里的感受，孩子更需要的是情感上的支持和陪伴。父母除了给孩子提供物质的支持，也需要多和孩子进行情感的交流，尊重、理解和接纳孩子内心的想法和感受。

作为孩子，也要多关注和满足父母的情感需求，尽管在物质上暂时还无力回报于他们，但可以在情感上多倾听、理解和支持他们。对他们的爱的陪伴，可以帮助他们缓解身心压力，帮助他们改善心理状态。也能促进他们对自己的尊重、理解和接纳。

## **17、对于胆小的看法**

很多人说自己胆子小，不敢说话、不敢做事。在我看来，其实不是胆子小，而是高估了危险，或者低估了自己的承受能力。比如，不敢说话，是怕自己说错了话，导致别人不高兴，别人就会讨厌自己，自己就变的很艰难。再比如，不敢做事，害怕犯错、失败，认为会有自己无法承担的后果。一个比较自信、勇敢的人，会怎么样呢？说话是会考虑别人的感受，但也不会一味的委曲求全，也会坚持自己的原则，甚至可以适度的挑战一下别人的底限，会根据具体情况，有话直说，或者委婉表达。另外，只要是做事情，就有可能会犯错、失败，而犯错、失败是在累积走向成功的经验，如果成功那么容易，也就不存在所谓的成功，反正大家都一样，正是因为有了失败，也才有了成功。所以，别怕失败，累积足够多的经验，才能有不一样的成功。

## **18、心理咨询的价值**

心理咨询一般只是谈话，却可以每小时收费几百元，这让很多人感到不可思议。人们更愿意拿钱去购买看得见的商品，比如去商店买东西、去医院开药。医院里的心理医生只管诊断、开药，很少有做心



理咨询的，就是因为开药、开好药，更符合当事人的心理需求。

心理咨询师的学习、培训成本很高，要经过很多年的积累、大量的投入，才能具备足够的帮助他人的能力和经验，也才能够被有需求的人认可和信任。而且心理咨询不可以连续的做，心理咨询师需要足够多的休息和调整自己的时间，才能够给当事人提供更优质的服务，每天所能做的咨询时间是有限的。即使一个咨询小时收费 500 元，每天最多做三个，除去各种原因的空缺，每个月的收入大概会有一两万元，年薪也就一二十万，这在大城市里，属于中底层薪资水平。除去各种大小支出，买房、买车都是很困难的，谈不上高收入群体。

另外，心理咨询的价值是无形的，通过深入的认识自己、改变自己，很有可能会改变自己一生的命运，可以过上更具幸福感的生活，累积更多的财富，拥有更高的地位。一个人的命运，和他的思维方式和行为习惯有非常密切的关系，也就是常说的性格决定命运。这里的性格指的就是生活经验、观念、思维、态度和行为方式。通过疏导情感、重建认知、养成新的思维、态度和行为习惯，是可以一定程度改变命运的。而这就是心理咨询的主要工作内容，心理咨询不只是在解决心理问题，也是在重塑当事人的性格和习惯，因为心理问题的基础就是性格，如果性格不发生改变，心理问题很难被真正的解决。

## **19、专注于一件事情**

每天都会有很多的想法，想做很多的事情，反而容易心浮气躁，最后什么也做不成。倒不如沉下心来做一件事情，比较简单

而又略具挑战性，重复而又略有变化，可以平静、放松身心。

可以是学习，可以是工作，也可以是爱好、兴趣。比如，看一本书，做一套题，听一段播音，看一部电影，或者做点手工活。再或者，和朋友一起，喝喝茶、聊聊天、打打麻将、爬爬山。

专注于一件事情，可以使我们的心平静下来，慢慢的，学会享受生活，好好爱自己、爱他人、爱生活，活在每一个当下。

## 20、越对抗就越严重

有一位朋友，穿了一件很紧的衣服，感到紧张，别人一碰自己，就会有很大的反应，他认为是自己过于敏感，不正常，想要消除自己的紧张感。把本来正常的身心反应当成不正常来解决，就是强迫模式，越是要解决就越严重。穿了很紧的衣服，人确实会变的比较紧张、敏感，最好的解决办法就是换一件比较宽松的衣服，如果不想换，或者暂时没有条件换，可以接受紧身衣服带来的紧张感。如果把紧张、敏感当成问题来解决，反而会因为过度关注而放大紧张感，这就是越想消除就越紧张的一个原因。另外，对抗而又消除不了紧张感，会让人产生失控感，而失控感会使人焦虑、恐惧，这就已经把最初的紧张感放大了无数倍。所以，在紧张的时候，可以试着放松自己，而不是消除紧张感。就像前面那样，换一件宽松的衣服，或者接受、允许紧张的存在。

## 21、焦虑的各种症状

有一位高中生，想要考一所好的大学、找一个好的工作，所以特别的看重学习成绩，担心自己考试成绩差，非常焦虑，出现了许多焦虑的躯体症状，比如，胡思乱想、胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀，甚至出现了被害妄想的症状，担心自己的学习成绩超过同学之后，被同学杀害，各种胡思乱想和躯体症状，严重影响了学习状态，非常痛苦，想要消除胡思乱想和躯体症状，但是越消除就越严重，非常困惑。解决问题要抓住根本，上述问题的根本就是当事人想要考一所好的大学、找一个好的工作。而实际上能够考一所好的大学、找一个好的工作的人只是少数，大部分的人都是考的一般的大学、找的一般的工作。如果当事人能够允许自己考个一般大学、找个一般的工作，就能看淡学习成绩，就会比较放松、平静……自然就会有一个好的学习状态。但如果当事人又开始追求好的学习状态，就又会开始焦虑、胡思乱想。

## 22、人生无处不催眠

人们每天都在催眠自己。比如梦想，通过想象美好的结果，来激发自己改变的欲望；再比如恐惧，通过想象不好的可能性把自己吓个半死；再比如手淫，通过幻想和异性发生性关系，来达到高潮；再比如看小说、电影、电视剧，想象自己就是主人公，来体验其中的爱恨情仇。想象如同真实发生，至少感觉是真实的。通过改变我们头脑中的想象，就可以改变我们的情感状态和身体



反应。比如，想象自己脱掉了一件紧身衣，和心爱的人一起，拥抱着，躺在柔软的沙滩上，一起晒着太阳，就会感到放松和温暖。再比如，想象自己不小心得得了艾滋病，众叛亲离、孤苦无依，大家不仅不会同情自己，还会嫌弃自己，自己一个人非常无助、痛苦，吓的自己不敢出门、不敢见人，生怕自己会感染艾滋病。

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

## 23、主观建构的真实

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。

## 24、难受本是正常的

经常看到有人倾诉自己的不幸：我失恋了……我离婚了……我的亲人去世了……我考试没及格……我被领导批评了……我失业了……我最好的朋友背叛了我……然后说：我感到很痛苦，我要怎

么样才能不难受？我想说的是，发生了不幸的事情，难受是很正常的，要及时表达自己的负面情感，并且最好能够被他人理解和接纳。如果强求自己理性、坚强，把自己的负面情感压抑、隔离起来，很有可能会形成心结，会影响以后的生活。未做表达，被压抑、隔离起来的情感，就会化作心结，引发各种心理问题。

帮助一个难过的人，不是要阻止她的情感表达，而是要陪伴她、倾听她，引导她表达自己的情感，并且要理解、接纳她。

## 25、人际关系相互性

人与人之间的关系是相互的，友善是相互的，敌对也是相互的。如果一个人喜欢你，通常你也会喜欢他，至少不会太讨厌他，因为被喜欢的感觉毕竟是美好的。如果一个人讨厌你，通常你也会讨厌他，至少不会太喜欢他，尽管有可能在表面上讨好他，但内心也会滋生出对他的恨。有的人是在被动的接受他人对自己的喜欢或者讨厌，他人喜欢自己，自己就高兴，他人不喜欢自己，自己就难受。而有的人是在主动的喜欢或者讨厌他人，通常在人际关系里占据主动权。在人际关系里比较被动的人，通常会比较没有安全感、比较自卑，而主动的人，则会看起来比较自信。

如果你还在被动的接受他人的喜欢或者讨厌，你不妨主动一些，如果你想让一个人喜欢你，你就先主动的去喜欢他。如果你想让一个人讨厌你，你也可以先主动的去讨厌他。根据人际关系的相互性，你就占据了主动权，也就会更有安全感和自信心。

## 26、人们在自言自语

在聊天的时候，人们多半是在自言自语，目的只有一个，让别人理解和接受自己，真正在倾听别人的时候其实很少，在有心理问题的群体里，这一点体现的更为明显。有心理问题的人，内心是接近封闭的，沉浸在自己的思维和情感世界里，自言自语，对外界的信息基本上是视而不见、听耳不闻，或者说看见了等于没看见、听见了等于没听见。或者说是，看不懂、听不懂，因为关注点、看问题的角度、思维方式、表达方式都不一样。

心理咨询师之所以能比较好的理解当事人，就是因为心理咨询师在以当事人的视角和思维方式看问题、在用当事人的表达方式说话，并且试着引导当事人打开自己，看见、听见外面的信息，试着引导当事人，以合理的视角和思维方式看问题，用比较大众化的语言表达自己，并且进一步的与周围的世界产生交流。

## 27、幸福还是不幸

幸福还是不幸，一是看自己的内心体验，是舒服的，还是难受的；二是通过比较，比如，比过去好一些，比他人富足。如果发现自己比过去差很多，或不如他人，就会感到不幸。

舒服是相对于不舒服，比如饿了之后吃点东西，渴了之后喝口水，走路走累了坐下来休息一会，坐的久了站起来走动一下，寂寞了找人陪一陪，无聊了找事情做一做，都会感到舒服。

而比较，在于怎么比，有的人就专门拿自己的弱项去和别人



的强项比，以此来激励或挫败自己。而有的人就喜欢专门拿自己的强项去和别人的弱项比，以此来宽慰和愉悦自己。比如某某地位高，但是承担的责任大、压力大，不如自己轻松，再比如某某名气大，但是天天都在表演，几乎没有自我，不如自己自由。

## 28、在于现在怎么做

人的未来会怎样，不在于过去，而在于现在怎么做。人是在持续进步的，每一个当下的积累，都会造就不一样的未来。

不论过去犯过多少错误、经历过多少失败、被多少人拒绝，当下的自己，都可以总结过去的教训、经验，全面的看待自己，认清当前的具体情况，积极、乐观、有效的面对和解决问题。

人不是活在过去，也不是活在未来，就是活在每一个当下，当你还在为过去懊恼，为未来担忧的时候，不妨把时间和精力多用在当下，把当下的每一件事情都做好，未来就顺其自然吧。

## 29、实用心理学技巧

第一个，赞美是万金油。

人们非常愿意帮助赞美自己的人，即使这种赞美带有一定的目的性。当然，更准确、走心的赞美，收到的效果会更大，而且，此方法对任何人都有效。正所谓“千穿万穿，马屁不穿”。

第二个，他人无缘无故对你发火时，什么都别做。

有人朝你大吼大叫时，保持冷静就好。这会让他们更生气。

最终，他们的怒火会燃烧殆尽，然后为自己的行为感到羞愧。

第三个，倾诉是最接地气的疗愈。

一定要有一两个可以听你倾诉的朋友，不要畏惧谈论自己的创伤和问题，如果你愿意敞开心扉，对方也会与你交换秘密。

倾诉，也是很好的疗愈。找一个可以互相疗愈的对象吧，需要说明的是，谈论心事并不意味着吐槽、抱怨和负能量。

第四个，觉得压力大？换个姿势吧。

当你感觉压力很大的时候，记着调整一下身体的姿势，让自己更加舒展，这是消除压力最有效的方式。当你重新摆姿势的时候，你一部分精神上压力会随着你的舒展而释放、转移出去。

第五个，如何了解一个人的内心。

想了解一个人内心真实的状态，想知道一个人的内心缺少什么，不用费尽心机的去分析、猜测，就看这个人在炫耀什么；想知道一个人在自卑什么，不需要看别的，就看他掩饰什么。

第六个，抛硬币帮你确定心意。

抛硬币总能奏效，并不是因为它总能给出对的答案，而是在你把它抛在空中的那一秒里，你突然知道你希望它是什么。

第七个，感觉到焦虑，就收拾屋子吧。

焦虑的时候，觉得烦乱的时候，收拾一下家里。整理房间和清理会让你的心越来越轻松。你会比之前更开心、更有感觉。

第八个，成为你自己。

你生命的前半辈子或许属于别人，活在别人的看法、态度和

要求里。那把后半辈子还给你自己，去追随你内在的声音吧。

### 30、自卑的利弊得失

自卑，是一个人对自我的否定，通过自我贬低，激励自己发奋图强，而如果过度自我否定，就会丧失信心，遇事退缩。

过去常说，骄傲使人落后，而对于自卑的人，是谦虚使人落后，自卑的人就是太谦虚，谦虚到只看到自己的缺点，看不到自己的优点。所以，自卑的人要骄傲一些，对于自卑的人而言，骄傲使人进步，要多看一看自己的优点和长处，以提高自信心。

全面的看待自己，看到自己的优点、长处和缺点、不足，在遇到事情的时候，既不可盲目自信，也不可一味消极、逃避。要根据事情的具体情况，来权衡、选择，制定解决问题的方案。

### 31、人生的三类事情

人生的事情只有三类，很多烦恼的起因是没有区分开这三类事情。第一类，自己的事情，让自己的人生更加成功、快乐，是自己的事情，必须自己做，且尽力去做。第二类事情，他人的事情，他人的事情，是他自己的事情，我们必须尊重。尊重就是不要以为可以要求他做一些什么，想要改变他、操纵他，要他听话，这种操纵是不可能有效果的。人与人之间是完全平等的，需要一份接受、尊重与爱，每个人都拥有同等的权利。在心灵面前，没有一个人比另外一个人更高或者更低。我们不能改变别人，只能



改变自己。第三类事情，老天的事情，老天的事情不仅仅要你尊重，还要顺从。有智慧的人会懂的顺应自然规律而发展。很多人的困扰来自于要改变其他的存在，其实真正需要改变的是自己对那些人事物的看法，正是自己的信念使自己产生了心理困扰。不愿面对、接受和放下，是所有心理困扰的来源，让我们总是活在过去，活在困境、痛苦里。愿意放下，我们才能转身走向未来。所有问题的解决，都离不开：我接受，谢谢你，对不起，我爱你。

## 32、真爱是无条件的

有的人总是在担心，担心自己的缺点和不足被他人发现，特别是自己在意、喜欢的人。这是源于过去的生活经验，在過去的人际关系里，特别是家庭关系里，他人只能接受自己的优点和长处，一旦发现自己的缺点和不足，就会进行拒绝、否定、贬低、指责或嘲笑，这样自己误以为他人都是苛刻、心胸狭隘的。

而实际上人与人之间是要相互尊重、理解和接纳的。对方是否真的喜欢你，就看他对你的缺点和不足的接纳程度。如果你在他面前都不敢展现真实的自己，每天只能辛辛苦苦的伪装、掩饰自己，表演为对方喜欢的样子，这样的人和关系，不要也罢。

我们在期待他人能够尊重、理解和接纳我们的时候，可以先主动的去尊重、理解和接纳他人，用我们的语言和行为告诉他：我喜欢你，喜欢的就是真正的你，你在我这里怎么样都可以。

### 33、不要紧张与放松

当我们告诉自己不要紧张的时候，大多数时候都会变的更加紧张。因为当我们在暗示自己“不要紧张”的时候，我们的身体接收到的信号是要紧张，潜意识是会过滤到否定用词“不”的。而且当我们告诉自己“不要紧张”的时候，我们是在关注和对抗紧张，这反而会把紧张感放大，又因为对抗紧张的临敌状态，使我们更加紧张，而且也并没有做什么能使自己放松的事情。

所以，当你下次感到紧张的时候，就可以告诉自己：我感到紧张，我允许自己紧张，我可以做点什么使自己放松一些呢？比如，我可以做几个深呼吸，观察周围的环境和人，找点事情做，找个人聊聊天，或者我什么都不用做，就陪伴着自己的紧张。

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

### 34、害怕被人看不起

自卑的人，对被看的起的渴望特别强烈，他人没有看的起自己，就是在看不起自己。比如在人际关系里常见的忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑，都会让自卑的人无比痛苦，这也是自卑的人

回避社交的主要原因。自卑的人一边渴望着被他人关注和赞美，另一方面也在恐惧被他人忽视、拒绝、否定、贬低和嘲笑。

而实际上，不可能所有的人都会看重和欣赏自己，也不可能有任何一个人在每时每刻的每一件事情上都认可和接受自己。还是要放平自己的心态，允许他人没有关注、看重和欣赏自己。

再者，他人没有关注、看重和欣赏自己，并不是因为自己一无是处，而是这是非常正常的社交现象，每个人都是一样的。

### **35、喜欢评价与指责**

如果在生活中经常会被他人评价和指责，就会误以为相互评价和指责就是人际关系的常态，不管别人做了什么事情，自己都会评价一番，在心里评价或者直接说出来。如果对方做了违背自己的标准和意愿的事情，还会进行指责，这样就是语言上的冤冤相报。如果是这样的话，人和人之间就没有尊重、理解和接纳可言。特别是在亲密关系里，互相关爱就变成了互相伤害。

我们可以尝试建立一种新的人际关系模式，就是互相尊重、理解、接纳和欣赏，接纳对方的缺点和不足，欣赏对方的优点和长处。而不是去试图干预和控制对方的言语、行为和态度。人与人的关系是相互的，自己的尊重、理解、接纳和欣赏，也会让对方对人际关系产生新的认识，进而逐渐学习新的人际关系模式。与其被动的接受或抗拒，倒不如主动的引导人际关系的走向。



### 36、道理压抑了情感

有的人就喜欢讲道理，比如，你不应该那样、你应该这样，这样是对的，那样是错的。然而，道理是对情感的压抑，道理越多，情感越被阻塞，长期情感压抑，人就会出现心理问题。

所以，不管是对自己还是对他人，多关注一下想法和感受，把道理放下。道理谁都懂，过不去的是情感。而情感是需要被关注、倾听、理解和接纳的，情感得以表达，心结就不会产生。

已经出现心理问题的人，多半也是因为情感压抑，不会表达或者不敢表达，就更需要被倾听、理解和接纳，以打开心结。心结打开之后，再运用各种方法，心理问题就可以很好的解决。

### 37、希望他人更糟糕

有一位朋友说：看见别人过的不好，我就很开心，我是不是心理扭曲？这其实只能说明他比较自卑、要强，而又感觉自己没有能力超越他人，所以只能通过让别人变差的方式来提高自己。也就是说，当一个人无力创造的时候，他会更倾向于破坏。

就好像两岁的小孩喜欢摔东西一样，通过破坏来感受自己的力量。作为父母也不宜过多的指责小孩，他有多大的破坏力就有多大创造力，可以引导孩子通过创造来感受自己的力量。

所以说，如果出现了“别人越不好，自己就越开心”的情况，一方面要理解自己，这只是自卑、要强引起的心理反应，也是一种对自卑感的补偿。再一方面，可以多想一想如何提高自己。

## 38、重要场合会紧张

在重要的场合、见重要的人的时候，会感到紧张。一般人都紧张，只是程度不同。无非是在意他人对自己的看法，害怕犯错，害怕失败。自信、勇敢的人和自卑、胆怯的人的最大的不同就是，前者能够允许自己犯错、失败、紧张，而后者不能允许自己犯错、失败、紧张。这和过去的生活经验有关。如果一个人的优点和长处经常能被他人看见和欣赏，并且他的错误和失败也能被他人理解和接纳，他就会比较自信和勇敢。而如果一个人的优点和长处经常被忽视，而他的缺点和不足却经常被看见和指责，他就会比较自卑和胆怯。如果已经是一个比较自卑和胆怯的人，一方面要多看到自己的优点和长处并给予欣赏，再一方面也要理解和接纳自己的缺点和不足。同时，可以多和自信、勇敢的人在一起，因为他们更能够看到自己的优点和长处，并且也能理解和接纳自己的缺点和不足，自己就更容易变的自信和勇敢起来。

## 39、闲着就胡思乱想

人在闲着、什么都不做的时候，就会胡思乱想，想到过去、想到未来；或为过去懊恼，或为未来担忧。人是闲不住的，有句话说，心理问题是闲出来的，是有一定道理的。人在没有事情可做，不与外界交互的时候，就会沉浸在自己的世界里，自己的想法和感觉就会越来越偏离现实，严重的还会出现幻觉、妄想。

所以说，休息其实不是什么都不做，什么都不做会比什么都

做更容易疲惫和烦躁。休息是换一种生活方式，也就是常说的劳逸结合，逸指的是吃喝玩乐，充实、放松、愉悦自己的身心。

#### 40、自己判断和选择

人在遇到难题的时候，大都会征求他人的建议，做出对与错、是与非的判断和选择，而有的人就会过度依赖于他人的建议，没有自己的主见，而实际上即使他人帮自己做出了判断和选择，也不会为自己承担责任，即使别人的判断和选择是错的，那也只能自己承担后果，怨不得别人。通常来说，别人在帮自己做出判断和选择的时候，并不会深入了解自己的具体情况。或者说，其实没有任何一个人会比自己更了解自己的处境。如果要自己判断和选择，在面临两难的情况的时候该怎么办呢？就是说不管做出哪个选择都是既有利又有弊的，那么这个时候，就可以不选，或者选哪个都可以，因为不管做哪个选择，都需要承担相应的责任和后果，这是无法推卸的，在某些时候两全其美是不存在的。

#### 41、无所求则无所惧

担心自己会犯错、失败、生病、发疯、死亡，或者担心他人会忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑自己，换个角度说，其实是对正确、成功、健康、活着和被他人重视、接受、肯定、赞美的渴望过于强烈。因为有了欲求才有了恐惧，无所求则无所惧。

当然，人不可能完全无欲无求，欲求是人类发展的动力，只



是当欲求过于强烈的时候，反而会成为生存和发展的阻抗。

所以，当我们焦虑、恐惧、抑郁的时候，适当的降低对自己、他人和事物发展变化的期望和要求，也是一个很好的办法。

比如害怕犯错，就可以告诉自己，人只要是在做事就有可能犯错，如果不想犯错，除非什么事情都不做，犯了错以后，可以总结教训、经验，以避免相同的错误再犯第二次、第三次。

比如害怕被他人看不起，就可以告诉自己，别人没有那么在意我，谈不上看得起或者看不起，我允许别人没有看得起我。

## 42、情感表达和满足

人是需要情感的，没有办法像机器人一样理性的活着。而情感表达和满足的方式，就是人际关系和交流。而有些人就是不擅长交流，导致心理比较压抑，性格比较乖戾。如果出现了心理问题，首先就是要学会交流。首先尝试着和周围的人交流，选择那些比较能尊重、理解和接纳自己的人。如果暂时在生活里还找不到这样的人，可以试着在网络上找一找。如果发现自己已经丧失了交流的信心和勇气，可以寻求心理咨询师的帮助，心理咨询师可以给你提供一个宽容的氛围，促进你勇敢的做回真正的自己，引导你学会表达自己的真实想法和感受，并且学会尊重、理解和接纳他人。心理咨询关系的建立和维持就是一个新的开始。以此为起点，与周围的人建立关系和交流，让自己的世界更开阔。

## 43、养成新思维习惯

如果发现自己的思维习惯，已经形成了情绪和行为困扰，甚至还出现了心理问题，可以试着养成新的思维习惯，怎么养成呢？举个例子来说，有一位朋友，如果旁边坐着一个人，他就感到紧张，无法安心做事情，经过讨论发现，他的思维方式和内容是：那个人要伤害自己，会抢走自己的女朋友。并且发现这只是过去的情感创伤所留下的心结，只是会习惯性的那样想。就可以开始建立新的思维方式和内容：他就是自己的同事，自己和他各忙各的，有时候会一起合作，自己和他并没有什么矛盾，他也不会伤害自己，自己的推理和联想是受到了过去记忆的影响，并非事实，自己可以放松的安心做事情。把这段话写下来，每天都读几遍，并且领会其中的意思，还可以配合着想象具体的情景。通过反复的自我暗示、强化，来养成新的思维方式和内容，直到自己可以在相应的情境里，自动化的这样想，问题就可以解决。

## 44、维护自己的主权

每个人都是独立的个体，都需要有自己的空间，在自己的空间里，自己就是绝对的权威。如果他人进入了自己的空间，却不遵从自己的标准和意愿，自己就会感觉到被侵犯，就会特别的焦虑和烦躁。而如果自己还无法拒绝，只能被动的接受他人的入侵，时间长了就会出问题，比如莫名的焦虑、恐惧，对他人厌恶、抗拒，甚至还有可能出现抑郁、被害妄想的症状。在未经对方允许

的情况下，会对他人造成侵犯的语言和行为包括：偷看他人的日记，拿走、增加或者重新摆放他人的私人物品，否定、贬低、嘲讽他人的思想、情感和行为，要求、命令他人，强制他人接受自己的思想、情感和行为，窥探、泄露他人的隐私……我们一方面要尊重他人，另一方面我们也要申明自己的界限，拒绝被侵犯。

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

## 45、最近总是发脾气

有一位朋友说：我现在看见一个人，就感到生气，就有想打他的冲动，我现在是怎么了？以前我是很开朗、乐观的一个人，是一点脾气也没有的那种人，现在却动不动就想发火，就想打人。我现在挺失落的，也很痛苦。我要怎么样才能控制我自己？

通过当事人的症状来看，他是比较压抑，也许就是因为他过去总是没脾气，才会使自己一直以来心理比较压抑的，现在是压抑不住了，越压抑，就越失控。当事人现在需要做的，并不是如何进一步压抑和控制自己，而是学会疏导自己的情绪，学会表达和释放自己。再者，愤怒是因为感觉自己弱小，是在受到侵犯时，感觉无力抵抗而产生的爆发。所以当事人可以通过打拳击的方式，



来释放自己的愤怒和攻击性，并且感受和提升自己的力量。

## 46、克服恐惧的方法

对一些特定人事物的恐惧，可以通过以下方法解决。比如，有一位朋友，看见“心理”两个字就感到害怕，因为会让自己联想到各种心理问题的痛苦。为了克服这种恐惧， he 可以把“心理”这两个字打在屏幕上，然后看着这两个字暗示自己：我感到放松。配合着缓慢而悠长的深呼吸，偶尔可以活动一下自己的身体，让自己尽可能的放松，直到自己感觉昏昏欲睡，毫无紧张感。

这个方法的原理是面对和超越，通过直面自己的恐惧对象，不逃避，配合着放松的方法，来让自己超越恐惧，提升自信。

对于一般的恐惧，通过以上的办法，重复练习，就可以解决，对于特别强烈的恐惧，需要在自己信任的人的陪同下，由他来陪伴和鼓励自己超越恐惧，最好是一位经验丰富的心理咨询师。

## 47、做自己擅长的事

人的时间和精力有限，不可能什么都擅长，人这一生，只要能做好一件事情就很了不起。术业有专攻，把专业的事情交给专业的人做。比如，要剪头发就去找理发师，要打官司就去找律师，要看病就去找医生，要解决心理问题就去找心理咨询师。同样的，自己也要有擅长的专业，能够被他人需要。人际关系是基于合作，互相交换价值，价值的代表就是金钱，别人从我们这里购买商品

和服务，我们也在从别人那里购买自己需要的。最纯粹的朋友，在一起是为了相互陪伴、玩耍，也会在必要的时候互帮互助。不过，亲兄弟也要明算账，如果牵扯到各自的利益，最好还是要坚守平等交换的原则，以免留下心结，没办法再继续做朋友。我们不必要求自己事事都擅长，也不必要求每一个人都喜欢我们。

#### **48、得不到就要破坏**

有个别的朋友，在看过我的文章、书籍，或者听过我的录音之后，对我非常认同，很希望得到我的帮助，而当他找到我的时候，我会直接告诉他：心理咨询是收费的。如果他不舍得为自己的心理健康投资，或者是真的没钱，而内心里又对我充满渴望，为了压抑自己对我的需求，就会把我往坏想，把我想成骗子、坏蛋，并且会用一些负面的语言和行为来刺激我。当我们的内心渴望得到、而又无力得到的时候，我们通常都会去贬低我们本来爱慕的对象，这是为了削减内心的渴望，以减少自己的失落感。

再比如，当一个男孩喜欢一个女孩，如果这个男孩感觉自卑，觉得自己配不上那个女孩，而又不甘心，可能就会经常去欺负那个女孩，以引起那个女孩的关注和在意，那就是：我没办法让你喜欢我，但我有办法让你讨厌我，那就是我要不停的伤害你。

#### **49、要有时间做自己**

我们每天都在扮演各种角色，符合各种标准，时间长了，就

会失去自我。每天给自己一点时间，做真实的自己。我们唯一不能做的事情就是犯法，也就是说只要不犯法的事情都可以做。

真实的自己，或许就是那个长期以来，被压抑的、伤痕累累的、委屈的、愤怒的、怨恨的、带有攻击性的小孩。有没有幻想过，拿起一把机关枪，扫射所有的人？有没有在扔东西或者摔东西的时候，感到轻松？有没有特别爱看战争片、武侠片或者犯罪片？这都能说明自己很压抑。那就给个机会释放自己的吧。

这并不是说，我们要去伤害他人，或者破坏他人或者公共财产，有一些比较绿色、环保的释放自己的方式。比如在没人的地方大吼大叫，打拳击，向信得过的人倾诉，写日记，或者录音。我们经常在网上看到一些正义之士，谴责社会上的各种不道德思想和行为，其实就是在借机释放自己内心压抑的负面情感。

## 50、恨的背后是深爱

恨的背后是深爱，我们不会无缘无故的去恨一个人，没有期望就没有失望，没有深爱就没有怨恨。如果过分的强调对一个人的恨，也会使自己的内心萌生出一种说不清道不明的喜爱。

回想一下，那些你恨过或者正在恨的人，是否你也爱过他？是否在心里还对他有所期待？是否想着等有朝一日，他回来祈求自己的原谅，自己大度的宽恕他，或者狠狠的羞辱他？这些都说明自己在心里还爱着他，希望有朝一日，可以和他重修旧好。

如果想要放下对一个人的恨，就承认自己内心对他的爱和期



望吧，如果还有缘分，就再相聚，如果已经不能再相聚，就衷心的祝福他吧，祝福他，就是放过我们自己，因为爱，所以爱。

## 51、自信不需要理由

经常看到有人说：我不够自信，因为我不够完美，比如，我犯过错、经历过失败，也有的人不在意、不认可、不喜欢我，所以我没有理由自信。其实，自信根本就不需要理由。如果去找理由自信，多半会更加自卑。因为人不可能是完美无缺的，总会有一些缺点和不足。人生下来是无比自信的，正所谓初生牛犊不怕虎，是后来经历的打击太多，才会变的自卑的。自卑一方面在保护自己，怕自己因为无知或者莽撞而受到伤害，同时自卑也限制了我们的思想、态度和行为，变的畏首畏尾，遇事退缩。其实谈不上自卑或者自信，我们没必要抬高自己，也没必要刻意的贬低自己，遇到事情客观的面对和解决，兵来将挡、水来土掩。

## 52、生命力在于运动

人如果长期闲着不做事情，或者呆在家里不怎么外出，又或者不怎么活动身体，就容易出问题。会吃不下、睡不着、浑身不舒服。又或者，胡思乱想，想出些心理问题来，会变的消极、被动。无聊、空虚，比毒品还可怕。长期活动的人，更健康、快乐、阳光。所以，要多把自己拿出去晒一晒，吸收一些阳气。

偶尔休息一下会很快乐，但如果一直休息，会更累，是心累，

不仅累，还有痛苦，还不如长期忙忙碌碌的人幸福。当然我们也不提倡学习或者工作狂，劳逸结合，才是最好的生活方式。

### 53、最好的入睡方法

对于失眠的朋友，最好的入睡方法是：不睡。这个方法直接打破了失眠的恶性循环。失眠就是越想睡越睡不着，越睡不着越焦虑，越焦虑越想睡着、越睡不着。放弃让自己睡着的目标，甚至还可以定立一个多长时间不准睡觉的目标。比如：我要坚持三天不睡觉。一旦打破了睡眠的恶性循环，睡眠就很容易发生。

怕的就是执着于睡着。人在偏执、焦虑的情况下，是高度兴奋的，有如临敌状态，试想一个士兵怎么敢在战场上睡觉。所以，要想放松下来、自然而然的入睡，首先就要解除战斗状态。实际上就是自己在和自己战斗，敌人就是自己，放过自己就可以。

### 54、知情意的不一致

有的人没有担心、害怕的想法，却有焦虑、恐惧的躯体症状，比如胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀。而有的人有担心、害怕的想法，却感觉不到焦虑、恐惧，也没有什么躯体反应。实际上不是没有，是被隔离起来了，这是人的一种自我保护功能。潜意识会隔离掉一些让自己焦虑、恐惧的思想或情感，但隔离的不全面，所以就出现了上述情况。首先需要联通自己的思想、情感、身体反应、态度和行为，促使他们达成一致，然后再做出调整。

联通的方法就是表达和被倾听，通过反复的讲述自己的遭遇、想法、情感、身体感受、态度和行为冲动，并且被他人倾听、尊重、理解和接纳，促使它们勇敢的显露自己，并且达成一致。

## 55、拒绝他人的干预

如果自己长时间被他人控制和干预，就会失去自我。在他人的控制之下，是不允许有自己的想法、感受和意愿的，自己就是他人的延伸，就是傀儡，是提线木偶。就好像是在被殖民、被奴役。而对方可能还美其名曰是为自己好，这和日本鬼子在侵略中国的时候，说是要建立大东亚共荣圈，在本质上是一样的。

美国侦察机进入我国领空，第一次是提出警告，第二次直接给他打下来。所以，要学会拒绝，如果对方无视自己的尊严，依然侵犯自己，不妨就给他点颜色看看，让他不敢再肆意妄为。

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

## 56、怕脏的一个本质

强迫性怕脏的人并不是爱干净，而是怕被污染，抗拒的是负面影响，之所以清洗，是在用清洗这种行为祛除负面影响。



比如，有一位朋友，上班压力很大，自己又自卑、内向，不敢表达自己的真实想法和感受，忍气吞声的讨好他人。回到家里，想起单位的事情就感到心烦意乱、不舒服。这就好比，单位里的什么东西，入侵了自己的领地，让自己在私人领地里也不快乐。自己不接受这种本来应该舒服的时候，却感到有一些不舒服，就想祛除，可祛除不了，一想起单位的事情就难受。长期的积累之后，有一天突然发现清洗可以让自己舒服，终于找到了一个出口，从此一发不可收拾，一有压力和不顺心的事情就反复清洗。

解决问题要抓住根本，当事人的根本是不敢表达自己、内心压抑。可以尝试着在工作中，向领导和同事表达自己的想法和感受。不必改变的太快，如果太快其他人也难以接受。可以慢慢的挑战他们，就像温水煮青蛙，直到基本上可以做真实的自己。

## 57、推荐给大家的书

整理了一下我这些年写的东西，进行了分类，形成了十一本书，不打算出版，就直接以电子版的形式发布在网络上，按时间先后顺序依次是：强迫症自救指导集锦、神经症的自我疗愈、社交恐惧症的心理治疗和案例解析、焦虑症的心理治疗和案例解析、强迫症的心理治疗和案例解析、综合正心疗法及案例解析、心理治疗与康复要点集锦、于飞心理疗愈文章集锦、心理治疗与康复文章集锦、自信心与安全感、实用心理学课堂等十一本，大部分都以电子版的形式发布在了网络上，有需要的朋友可以下载。

## 58、正常还是不正常

有一位朋友，总是担心自己是同性恋，因为自己会经常不受控制的想到和同性亲密接触，比如搂搂抱抱、说说笑笑。就想证明自己不是同性恋，可是越想证明就越觉的自己是同性恋，非常苦恼。这是非常典型的强迫症状。首先，同性之间搂搂抱抱、说说笑笑，说明关系比较亲密，比如女性之间的闺蜜、男性之间的好哥们，并不是同性恋的表现。况且，即使自己真的是同性恋，又能怎么样？也没有必要广而告之，让每一个人都接受自己。

强迫症状就是如此，把一个本来正常的身心现象，当成不正常去回避、抗拒和解决，越逃避就越恐惧，越抗拒就越严重，越要解决就越是问题。打破这个恶性循环的方式就是接纳。等下次那个声音再冒出来说自己是同性恋的时候，就直接回它：是就是吧，那又怎么样？不需要刻意证明自己，该干嘛就干嘛去。

## 59、给大家三点建议

第一点，降低自我要求。如果对自己的要求过高，就很容易感到焦虑和挫败，因为目标总是无法实现，幸福永远在明天。可以把大目标分解为小目标，这样更容易实现。而且大部分时候都是差不多就可以，人的精力有限，没必要事事都那么完美。

第二点，不管什么事情慢慢来。做什么事情都需要一个过程，不可能一蹴而就，如果总是急于求成，更容易产生挫败感，所以不妨慢慢来，循序渐进、有条不紊，事情反而更容易解决。

第三点，直接开始去做。想不等于做，哪怕已经把整个过程想完，在现实里还是零。而且有时候，人们会把事情想的过于容易，或者过于艰难，只有真正开始去做，才会逐渐接近真相。

## 60、真实自我与表演

人们每天都在扮演不同的角色，学生、教师、员工、老板、爸爸、妈妈、儿子、女儿……不同的角色是不同的定位，什么该说什么不该说、什么能做什么不能做，都要依据具体的情境和角色而定，做人难就难在这里，需要生活经验。我们也会在独处，或者在亲密关系里，展现真实的自我。如果真实的自我是被尊重、理解、接纳和欣赏的，我们就会感到轻松、愉悦、满足。反之，就会感到焦虑、难过、空虚。我们要学习的，一个是，如何在不同的情境扮演好不同的角色，再一个就是，如何在和在亲密关系里，尊重、理解、接纳和欣赏对方，以及展现真实的自己。建立亲密关系的前提就是，能够相互尊重、理解、接纳和欣赏。

## 61、容易走神爱幻想

有一位朋友，说自己经常在学习、工作的时候走神，还喜欢幻想。就是幻想自己非常优秀、成功、风光无限。这是对学习、工作缺乏兴趣，感觉枯燥、乏味，所以才容易走神，并且通过幻想来放松、愉悦、充实自己的身心。首先，幻想、走神都不是问题，学习、工作这么枯燥、乏味，再没有走神和幻想，当事人很



难坚持下去。真正的问题是，当事人对学习、工作缺乏兴趣。缺乏兴趣的原因，很可能是缺少成就感。在学习和工作里体验不到快乐和自信，时间长了就会厌烦、回避。解决的方向就是，重新产生对学习、工作的兴趣，在学习、工作里建立起自信心。

## 62、人生难得一知己

每一个人都是孤独的，都在渴望被另一个人看见和满足。然而实际上，没有任何一个人可以真正完全的看见和满足到另一个人。于是我们总是在追求，以为有了更多的钱、更高的地位、更广的人脉，我们就可以被看见和满足，孜孜以求、不知疲倦。

也有可能会出现这么一个人，能够接近完全的看见和满足自己，我们称之为知己。对方的感受也和我们一样，接近完全的被我们看见和满足。如果你有这样一位知己，就请格外珍惜。如果还没有，那就先做好心理准备，这个人一定会出现的。或者我们可以先主动的看见和满足到另一个人，并逐渐与之产生共鸣。

## 63、预期对人的影响

心理预期是对未来的发展或即将发生的事情的设想，会影响人的情感、态度和行为做法，会导致不同的过程和结果。人与人之间的不同，在很大程度上是自我认识和心理预期的不同。

有一位朋友，每次去见重要客户的时候，都会感到焦虑、恐惧，从而不想去、不敢去。经过讨论发现，他会想到自己在见到

客户之后，紧张、发抖、难堪，客户会嫌弃自己。这就是恐怖预期造成的焦虑、恐惧和逃避。当事人可以设计出新的设想，比如：在见到客户之后感到轻松、愉悦，客户对自己非常满意，事情进行的很顺利，自己很自信，迫不及待的想要去见客户了，并且提前做好准备。并且通过讲述、书写和阅读、想象的方式自我催眠，把新的设想暗示给自己，从而改变自己的情感和行为反应。

## 64、自我概念的影响

一个人如何看待自己，包括自己的过去、现在和未来，会影响他的思维、判断、态度和选择，甚至会影响他的命运。

比如，一个人比较自卑，认为自己无能、没价值，做不好事情，别人也会不认可自己。那么他不管遇到什么事情，都会消极、退缩，这直接可以导致他的失败。而失败，又可能更加证明他是一个无能的、没价值的人。这就是一个闭合的恶性循环。

改变自己命运的方式，就是改变自我认识。一开始先假装相信自己是一个有能力的、有价值的人，自己可以做好事情，他人也会认可自己，在遇到事情的时候积极、主动的去面对和解决，获得成功的经验，就开始相信自己是一个有能力、有价值的人。随着成功经验的积累，就会越来越自信和勇敢。需要注意的是，一开始的目标不要定的太高，目标太高就很容易挫败。要从一小步做起，量变引起质变，小的改变的积累会带来大的改变。

## 65、负性的自我催眠

看到有一位朋友说，因为自己没有后台，做的都是最苦最累的工作，待遇却是最低的，而人家有后台的，总是能获得特殊照顾，做的都是轻松、简单的工作，待遇还比自己高。自己工作的不好还会被领导批评，为什么那个有后台的却没人批评？

当他在这样讲述自己的遭遇的时候，他就更加确信自己所说的，他骗的不是别人，而是他自己。第一点，别人的后台也不是天上掉下来的，是人家自己争取来的。第二点，他自己因为没有做好工作而被领导批评，是他自己需要承担并改正的。他是在宣泄情绪，同时也对自己进行了负性自我催眠，加深了自己的错误观念，这个错误观念是：自己被批评，是因为自己没有后台。

我们会为了逃避痛苦而合理化，上面那位朋友，就是在被领导批评了之后很难受，承认自己的错误会更难受，一时无法面对自己，于是就归因是自己没有后台。而这样的归因，会影响他的思考、判断和选择，遇到事情就更容易消极、被动和退缩。

## 66、如何改变一个人

经常会遇到和他人想法、态度不同的情况，难免就会发生冲突。一般来说，人是很难被改变的，我们只能尊重他人，特别是用对立的方式更难改变一个人。如果讨厌一个人，接受不了他，而又不得不和他在一起，那怎么样才能有效的改变他呢？首先是不想着改变他，不要和他对立，先和他建立统一阵线，尊重、



理解和接纳他，先理解他的想法和感受。在他放松、开放的情况下，再尝试把自己的想法告诉他，要以他的接受程度为准，他无法接受的就先不要说。经过这样一个过程之后，基本上就能改变他的想法和态度。也很有可能，在和他交流的过程里，自己也对他的想法产生了认同。这样就能化解矛盾，双方达成一致。

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

## 67、亲密关系的矛盾

当一个人比较孤独、空虚的时候，刚好有另外一个人出现，愿意陪伴自己，就很容易建立亲密关系，其他的都不重要。在一起时间长了，底层缺失得以满足之后，就会发现两人观念不同，对一些人事物的看法有冲突，所在意的东西也不一样。比如，一个比较看重物质，一个比较看重情感。而这时候，两人也许已经确立了关系，比如情侣、夫妻、合作伙伴，要想分开也是很难的，在一起又矛盾、冲突不断。为了缓解彼此的痛苦，很多人的做法是：拉开距离，各玩各的，互不干预。如果能接受对方对自己的忽视、疏远、拒绝，甚至是欺骗、背叛，日子就还能过下去，如果有一方接受不了，战火就会继续升级，直到关系彻底破裂。

## 68、自卑对人的影响

自卑是一种观念，认为自己没能力、没价值，被人看不起，会影响人的思维、情感、态度和行为做法，会使人比较焦虑、恐惧、消极、被动、退缩，也会影响学习、工作和人际关系。

有一位中年女性朋友，感觉自己是不好的，没能力、没价值，做事情会失败，别人会看不起自己。从而焦虑、恐惧、消极、被动、退缩，并且还有头疼、胸闷气短、身体僵硬、注意力涣散、疲倦的躯体症状，从而影响了工作和人际关系。因为焦虑、恐惧、头疼、注意力涣散、厌倦，导致经常出错，并且导致生意失败，他人也不怎么喜欢自己。从而使自己更加确信，自己是不好的，是没能力、没价值的，做事情会失败，别人也会看不起自己，从而更加焦虑、恐惧、退缩，形成了一个闭合的恶性循环。

打破这个恶性循环的方式，就是改变自己的观念。自己现在就是好的，有能力、有价值，是被需要、被看得起的。因为自己现在每天接送小孩、做饭、洗衣、打扫卫生、陪伴家人，这么贴心的保姆一万块钱一个月也请不来，自己不需要再证明什么。不用看过去，也不用谈未来，就看看自己现在的能力和价值。

## 69、感觉他人靠不住

如果缺乏安全感，就会想要依靠他人，而又对他人的能力和人品缺乏信任，就会感到焦虑、恐惧，就很想要掌控一切。

比如有一位中年女性朋友，自卑，缺乏安全感，对老公的能

力和忠诚缺乏信任，担心老公做不好工作，担心老公会出轨。于是就很想出去工作，希望自己事业有成。只是因为焦虑、恐惧、头疼、注意力涣散，没信心做好事情，所以不敢出去工作。

她的老公缺乏自信、能力不强，一直都是她自己在操持这个家。也正是因为她缺乏安全感，所以才总是想要掌控一切，从而抑制了老公的自信和能力的发展，而她老公其实很想证明自己，很想被认可，甚至是被崇拜，并且也有过和其他女人暧昧的行为。也就是说，她老公从她这里得不到认可，会尝试向外寻求。

她可以有意识的培养老公的自信和能力，比如减少对他的评价、否定和指责，遇到事情放手交给他去做，在他做的不好的时候鼓励他，在他做的好的时候称赞他。这样还可以培养他的忠诚度，因为他从别人那里得不到鼓励和认可，只有自己能给他。

## 70、人际关系的定位

有一位朋友，在和妈妈的关系里，感觉妈妈不够关心自己，而又对妈妈居高临下的态度感到厌烦。在和女朋友的关系里，也是感觉女朋友不够关心自己。在和普通朋友的关系里，感觉有的朋友看不起自己。这实际上是人际关系定位的问题。当事人在人际关系里，把自己定位为一个弱小、无能、需要被关心和爱护的人，把别人推到了强者的位置上，别人难免就会对自己居高临下的指手画脚，并且别人也不可能真正完全的满足到自己情感需求。这也是依赖与抗拒的矛盾，既想依赖于他人，又不想被他人控制



和干预。这也导致当事人缺乏自信心和安全感，遇到事情就感觉自己无能、弱小，就想要依靠他人，而又感觉他人靠不住。

解决这些问题的办法，就是重新定位自己。比如在和女朋友的关系里，把自己定位为一个强者，男子汉、大丈夫，主动的去关注和满足女朋友的情感需求，一般女孩子都喜欢被自己的男朋友关心和爱护，甚至是被居高临下的控制和干预也不会反感。

## **71、焦虑会导致敏感**

焦虑的朋友特别敏感，对周围的声音、光线、味道可以敏锐捕捉，并因此分散自己的注意。这是因为人在面临危险的时候，会耳听八方、眼观六路，随时做好战斗或逃跑的准备，就好像是身处弱肉强食的原始森林，或者硝烟弥漫的战场，不可能安心做自己的事情。比如有一位朋友，对汽车的声音特别敏感，一听到汽车的声音，就会联想到汽车相撞的画面，并因此感到恐惧。缓解这种恐惧感的方式就是：走出虚幻、认清现实。就是说，可以观察周围的环境，声音是怎么发出的，又意味着什么。比如汽车正在起步、加速、爬坡，或者旁边有车经过产生的气流的摩擦，都会导致汽车发出比较异常的声音。在认清客观事实之后，还可以做一些事情进一步放松自己的身心，比如进一步观察周围的环境，看看周围的风景，看看周围的人，或者与朋友聊聊天。

## 72、没办法安心学习

有一位朋友，在学习的时候注意力特别分散，胡思乱想、坐立不安，无法安心学习，非常苦恼。经过讨论发现，他特别焦虑。焦虑的主要原因是担心自己考试名次下降。他特别看重学习成绩，认为如果学习成绩不够好，就不能考上好的大学、将来就会没出息，这是自己无法接受的。因为长时间的焦虑，他已经和学习建立了痛苦的联系，一学习就会感觉浑身难受，他现在是在强行逼迫自己学习，感觉越来越痛苦，已经有了强烈的厌学情绪。

当事人需要降低对自己的要求，并且认识到，不需要考上很好的大学、找太好的工作，做个一般人也不错，大部分人都是上的一般的大学、做的一般的工作。允许自己的学习成绩下降，允许将来自己不是特别有出息，允许注意力分散，放松身心。

## 73、羞耻感与负罪感

很多的心理问题是因羞耻心和负罪感而起。自己有一些想法和情感是被他人拒绝、否定，甚至是被嘲笑和指责的，从而不敢表达，压抑在内心里面。甚至自己都无法接受自己的某些思想和情感，比如对某一个人的爱慕、怨恨或恐惧，自己的性需求、性幻想和手淫，甚至是对外貌的修饰、对物品的获得和珍惜，都会让有些人感到羞耻和有罪。羞耻心和负罪感可以阻止人们做违背道德、法律、侵犯他人或公共利益的事情，而过度的羞耻心和负罪感，则会压抑人的情感和需求，摧残人的身心。所以不妨适当

的降低自我要求，只要不是违反道德、法律、侵犯他人和公共利益的事情，都可以做。人们都有情感和需求，也都需要被满足，这不是什么见不得人的事情，只是没有被拿到桌面上说而已。

作为家长和老师，在有意培养孩子的羞耻心和负罪感的时候，更要注意适度，以免影响孩子未来的生存、发展和身心健康。

## 74、主观虚构与事实

有些焦虑、恐惧是现实性的，比如有可能会失败、被他人指责，或者面临着某种危险。而有些焦虑、恐惧是主观虚构的，现实里什么也没发生，也不会发生，而内心里面已经进行了灾难性的推理和联想。比如，感觉到心跳加快、胸闷气短，就会主观推断自己是得了心脏病，而实际上自己的心脏很健康，并没有得过心脏病，也不会得心脏病，而那种不清醒状态的主观虚构就可以把自己吓个半死，而实际上只是自己在头脑中放映恐怖片。

如何才能脱离主观虚构的状态呢？就是与客观世界建立联系，比如眼睛看到的、耳朵听到的、皮肤触摸到的、鼻子闻到的，更为生动一些的，比如：和他人交流，一起玩一个游戏，看一本书，看一部电影，听一辑播音，看一看周围的风景，吹吹风。当我们与客观世界的联系越来越多，主观虚构就会越来越少。

## 75、居高临下的关爱

父母对孩子是居高临下的爱，孩子仰视父母，父母俯视孩子，



等孩子到了青春期以后，就会开始对父母居高临下的态度感到厌烦，抗拒父母的控制和干预，孩子开始争取自己的独立和主权。成人之间的关系是平等的，是合作关系，有什么事情一起商量的做。当然，也会存在一些不平等的关系，比如上下级关系，如果上级对下级是居高临下的态度，经常否定、贬低、指责下级，在下级的内心里就会滋生出对上级的厌烦和抗拒，甚至是怨恨，尽管表面上看起来是毕恭毕敬的。下级也会梦想着等有朝一日超越上级，把上级踩在脚底下，让他也体验一下被羞辱的感觉。

所以，当我们去爱一个人的时候，尽量摆正自己的位置，避免居高临下的指手画脚，充分尊重对方的想法、感受和意愿。否则，即使你付出的再多，你最后得到的也只能是抗拒和怨恨。

## 76、内在父母与小孩

我们可以把自己一分为二的看，一个是理性、意志，另一个是身心情感，我们分别称之为内在父母和内在小孩。一般感到焦虑、恐惧、抑郁的是那个内在小孩，认为自己不应该这样、有病、想要改变的是内在父母。通常情况下，内在小孩一旦表现的比较自卑、胆怯、退缩，内在父母就会批评、指责他，还会要求他必须自信、勇敢、有担当。内在父母越是恨铁不成钢，内在小孩就越是自卑、胆怯、退缩。如果把这样一个小孩交给你，你作为他的爸爸或妈妈，你会怎么样帮助他变得自信、勇敢起来呢？

就好比，你带着他出门做事情、与人交往，他比较自卑、胆

怯、退缩，你可以陪着他、鼓励他，告诉他：不管你怎么样，我都会爱你，我会陪着你、支持你、保护你，你是安全的。并且带着他做一些比较轻松愉快的事情，和一些比较友善的人交往。

## 77、如何才能爱自己

先把自己一分为二的来看，一个是理性、意志，另一个是身心情感，我们分别称之为内在父母和内在小孩。爱自己，就是内在的父母爱内在小孩。可以对自己说一些话，做一些事情。

对自己说：我看到了你的害怕，我允许你害怕；我看到了你的悲伤，我允许你悲伤。不管你怎样，我都是爱你的。我会一直陪着你，支持你，保护你，我们一起面对。我爱你，谢谢你。

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。