

# 爱的治愈

## 关系对话心理治疗技术



人际关系和情感问题，学习或工作问题，  
焦虑、恐惧、强迫、疑病和抑郁等神经症性心理问，  
以及其他的一些心理障碍和睡眠问题，  
**是内部与外部的关系和对话出了问题。**



通过调整自己内外部的关系和对话习惯，  
就能使以上问题得以转化或消失。

## 本书目录

<b>关系对话心理治疗技术 .....</b>	<b>5</b>
(一) 心理问题的关系对话.....	5
(二) 关系对话的调整原理.....	8
(三) 关系对话的调整方法.....	13
(四) 心理咨询的关系对话.....	16
(五) 对比传统的治疗方法.....	21
<b>心理问题的案例分析.....</b>	<b>22</b>
(一) 情感问题的案例分析.....	22
(二) 亲子问题的案例分析.....	26
(三) 社交恐惧的案例分析.....	28
(四) 学习问题的案例分析.....	33
(五) 焦虑症状的案例分析.....	35
(六) 恐惧症状的案例分析.....	39
(七) 强迫症状的案例分析.....	40
(八) 疑病症状的案例分析.....	46
(九) 睡眠问题的案例分析.....	47
<b>用爱治愈自己和他人.....</b>	<b>49</b>
(一) 用爱治愈，改善关系.....	50
(二) 内在小孩与外在小孩.....	57
(三) 理解症状，和谐身心.....	59
(四) 情绪命名，表达自己.....	62

(五) 与学习或工作的关系.....	64
(六) 提高情商, 与人相处.....	67
(七) 边界清晰, 成为自己.....	70
(八) 爱的选择, 自我负责.....	72
(九) 内部与外部对话模式.....	75
(十) 保持耐心, 稳步提高.....	79

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。

## 爱的治愈：关系对话心理治疗技术

人际关系和情感问题，学习或工作问题，焦虑、恐惧、强迫、疑病和抑郁等神经症性心理问题，以及其他的一些心理障碍和睡眠问题，是内部与外部关系和对话出了问题。通过调整自己内外部关系和对话习惯，就能使人际关系和情感问题、学习或工作问题、神经症以及其他心理障碍、睡眠问题得以转化或消失。

心理问题是在人际关系特别是亲密关系里产生的，也需要通过关系来疗愈。外部关系的改善，会促进内部关系的和谐；内部关系的改善，也会促进外部关系的和谐，两者是相辅相成的。

去爱这个世界，爱他人，爱自己，爱是治愈一切的力量。爱是积极关注、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏、喜爱和信任。

本书内有丰富的案例分析，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。

# 关系对话心理治疗技术

人际关系和情感问题，学习或工作问题，焦虑、恐惧、强迫、疑病和抑郁等神经症性心理问题，其他心理障碍和睡眠问题，是内部与外部关系和对话出了问题。通过调整自己内外部的关系和对话习惯，就能使人际关系和情感问题、学习或工作问题、神经症性心理问题、其他心理障碍和睡眠问题，得以转化或消失。

关系对话心理治疗技术，是我以基础心理学知识、社会心理学知识、发展心理学知识、变态心理学与健康心理学知识、咨询心理学知识、人际关系心理学知识、情感心理学知识、认知心理学知识、行为心理学知识为基础，结合后现代心理咨询与治疗的理念，积累了大量的心理咨询是治疗的实践经验之后创立的。

## （一）心理问题的关系对话

主要分为和他人、和事情、和自己的关系和对话模式，主要是人际关系和情感、学习或工作、各类神经症性心理问题。内部与外部关系对话的模式是基本一致的，改变也是交互进行的。

人际关系和情感问题：在人际或亲密关系里，想当然、自以为是和不表达，倾向于忽视、要求、拒绝、否定、贬低、指责他人或与他人对抗，拒绝理解他人的想法，忽视他人的情绪感受，认为自己不需要表达别人就能够或者应该知道自己的想法和感受，期望对方先做出改变。而对方不一定能够理解和接纳自己，

也不一定愿意为自己做出改变。或者对方一直欺压自己，自己不敢也不会反抗，导致内心压抑。还有一个常见的问题是，两个人在思想观念、生活习惯、人生追求和兴趣爱好上有很大不同，无法彼此理解和接纳，还非要强行在一起。人际关系和情感问题也会引发其他心理问题。要改善的主要是与他人的关系和对话。

学习或工作问题：与学习或工作建立了痛苦的关系，倾向于自我怀疑、否定和对抗，与学习或工作缺乏良性对话。悲观、消极、被动、回避、退缩、拖延、厌恶和抗拒会导致学习或工作的失败，失败又会使自己更加自我怀疑、否定和对抗，形成恶性循环。这也可以称为自我挫败或者自我破坏，本来有能力做好的事情，就因为自己的消极思想、态度和行为做法而无法胜任，就离成功渐行渐远。要改善的主要是与学习或工作的关系和对话。

焦虑、恐惧、强迫、疑病和抑郁等神经症：自我怀疑、否定、和对抗，自我怀疑会焦虑、恐惧或疑病，自我否定会抑郁，自我对抗会强迫。自我内部关系协调能力不足，缺乏良性对话。担心、害怕、难过的对象包括自己、他人、事情，担心、害怕、难过的内容包括犯错、失败、得不到、失去、生病、失控、发疯、死亡和被人忽视、拒绝、否定、贬低、鄙视、嘲笑、人身攻击……各种各样的躯体症状和思维、行为的异常都是由负面情感引发的。基本原理是：过去的生活经验，形成现在的观念和习惯，即内部关系和对话模式，形成现在的负面情绪感受，形成现在的躯体症状和思维、行为的异常。要改善的主要是与自己的关系和对话。

睡眠问题：包括睡不着、多梦和容易醒，偶尔的睡眠问题是压力大、内心兴奋或者躯体不适引起的，这是正常的，是每个人都会有有的，等现实问题解除，睡眠质量就会恢复常态；长期失眠是形成了不良的睡眠习惯，是与睡眠形成了敌对关系，床就像是战场，睡觉就像是在打仗，要打败和控制自己的睡眠，越是控制和干预就越不会睡觉。要改善的主要是与睡眠的关系和对话。

适应不良：与新的生活、学习或工作环境未能建立良好的关系对话，还处在怀疑、逃避或者抗拒的关系对话状态里，导致学习或者工作不能胜任、环境适应不良，出现人际关系、情感困扰或者心理、睡眠问题。要改善的主要是与环境的关系和对话。

其他心理障碍不再列举，大家可以根据以上内容举一反三。关系与对话的对象可以是自己、他人和环境，也可以是任何一个具体的或者抽象的存在，可以在现在、过去，也可以在未来。

关系对话模式形成于过去，是过去的关系对话经验的内化，即重要他人与自己关系对话的惯常方式内化为自我关系对话的习惯，并且反映为现在的内部关系对话和外部关系对话模式。通过一个人当前的关系对话模式，能大致推测他的过去和未来。

关系对话会呈现为良性和恶性两种循环递增的形式。尊重、在意、信任、理解、接纳、欣赏和喜爱自己或他人，会形成良性循环；忽视、拒绝、怀疑、否定、贬低、嘲笑、厌恶、怨恨和抗拒自己或他人，则会形成恶性循环。心理问题形成和加重的过程，即是恶性循环的过程；心理问题康复的过程，即是停止恶性循环

并启动良性循环的过程。在生活经验、思想和观念、情绪感受和身体反应、态度和行为做法、环境和他人反馈上的任何改变，都有可能打破原有的恶性循环并启动良性循环，逐渐走向康复。

## （二）关系对话的调整原理

内在父母、内在小孩、自我与自己：内在父母是我们过去所受的外部教育内化的自我期待、要求和准则，以及对自己的忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑甚至辱骂和殴打。内在小孩是动物性的、本源的、与生俱来、纯天然的，以及正在感到担心、害怕、难过、焦虑、恐惧、抑郁或矛盾、冲突的身体和内心。自我是我们的意识、意志、知识和技能等自己可以控制、运用和操作的部分，也是内部与外部关系对话的协调者。自己是以上的任何一个部分或者整体。这是对内部关系的具体化，我们也会经常用到这几个概念。不止以上几个存在，每一个在我们生命中出现过的重要他人，都会住进我们的心里对我们产生某种影响，我们的内部时刻都在对话。在很多时候，我们的思考、判断和选择并不能完全遵从自己的内心需求，而是会受到“重要他人”的影响。

参考良性的内部关系与外部关系和对话方式，在内部和外部能够允许不同声音的存在，不急于得出结论，看看后续和整体情况再做出反应。内部关系就好比：我理解自己的想法，我接纳自己的情绪感受，并且我可以尝试新的想法和做法。基本的内部关系对话模式是：我的想法和情绪感受是……我要或者我还可以……

外部关系就好比：我理解了你的想法，我接纳你的情绪感受，我的想法和感受是……基本的外部关系对话模式是：是的……而且或者并且……先理解自己或他人的想法，接纳自己或他人的情绪感受，然后再做出补充和完善，或者对他人表达自己的想法和感受。当遇到别人询问自己的隐私而自己还不想说，或者对方拿自己的东西而自己还不想给，或者要求自己做什么事情而自己还不想做的时候，可以说：抱歉，我现在还不想……以后看看再说吧。

复制成功经验：我们与其关注为什么有问题，不如去关注其他人为什么没有问题，然后复制他们的成功经验。这也是一个学习的过程，与其花费大量成本消除自己的问题，不如获得成长。人们的习惯性反应往往在一瞬间就能完成，这也导致很多有心理困扰的人不清楚自己的心理活动过程，不知道自己的问题起因何处。在学习其他人成功经验的时候，也需要充分的分解他们的心理活动过程，包括他们是怎么想的、什么态度以及怎么做的。

身心需求：包括对食物、温暖和性的生理需要，对保护、秩序和稳定的安全需要，对爱情、友谊和归属感的社会需要，对受到尊重与肯定的需求，对发挥潜能和实现理想的自我实现需要。以上需求就好比在《西游记》里猪八戒的生理需要、沙僧的安全需要、小白龙的社会需要、唐僧的尊重需要和孙悟空的自我实现。人的思想、情感、态度和行为做法大都基于以上的身心需求。

爱的治愈：基于爱的关系和对话才能有好的治疗效果，爱是什么？爱是付出，爱是关注、尊重、理解、接纳、欣赏和陪伴。

如果是基于想要改变他人，这也可能是对方的诉求，都会使关系陷入对抗，使对话成为自言自语，也就难以有好的治疗效果。

陪伴的力量：当事人其实不需要别人告诉自己要怎么做，更不需要别人代替自己去做，当事人自己有能力并且能够胜任，真正使当事人走向挫败的是自我怀疑和否定。所以作为他人，只需要陪伴、理解、接纳、肯定、鼓励、支持和信任当事人就可以。每个人都是有自愈能力的，只需撤除对自己的打压，就能走向康复。所以真正起到治疗作用的并不是其他人给出的建议和方法，而是良好的关系和对话，没有什么比愉快的聊天更能治愈的。

边界的混乱与清晰：自卑和恐惧，不为自己负责，依赖他人与环境，而又抗拒他人对自己的控制和干预，并且对他人和周围的环境怀疑、戒备和缺乏信任，还想要为他人负责，过分的在意他人的想法、感受和需求，就会导致边界混乱，引发内外部关系冲突。每个人都是独立的个体，都需要为自己负责，又和其他的人事物共存或合作。我们有能力保护自己不受外来的侵犯，也可以通过努力与合作满足自己的需求，我们也愿意相信其他的存在是善意的，愿意与自己共存或合作，也不会刻意伤害自己。促进边界的清晰，会让自己更为自信、乐观、勇敢和独立自主。

内部与外部不同的声音，需要关系对话协调者即自我的协调，增长自我协调内部和外部关系对话的能力和经历，即自我的强大。自我协调的能力是后天培养起来的，经历也可以越来越丰富。可以通过学习和练习而提高，学习和练习的途径包括：观察其他人

的内部关系与外部关系对话并向他们学习，通过阅读心理学自助书籍和文章学习，通过和有经验的心理咨询师建立、维持关系和对话学习与练习，通过自己和周围人的关系和对话进行练习。

自己在内部假想出来的外部关系和对话的形式与内容，需要通过真实的外部关系互动和反馈，来得出更为真实、客观和全面的认识。有些人回避他人和社交，在自我内部臆想出和他人的关系与对话的过程和结果，需要通过外部关系来增长他们的客观认识和经验。需要当事人更为主动的与他人建立关系和对话，并得到客观反馈。在心理咨询中，需要心理咨询师更加积极的与之建立关系和对话，并及时的向他反馈关系和的对话的客观情况。

认识自己、他人的关系对话模式和自己、他人的表达习惯，即语言表达、行为做法和身体反应习惯。人们的表达习惯有很大的不同，我们需要对自己和他人有较为充分的认识，以便可以较为充分的理解他人的言行表达，并且以他人能够理解和接纳的方式做出表达。以促进良好的对话，避免不必要的误会和冲突。

对待痛苦的态度和做法：痛苦是被允许的，代表着缺失和需求。不是消除痛苦而是要满足需求。饿了就会饥肠辘辘，需要吃东西；渴了会口干舌燥，需要喝水；困了会打不起精神，需要睡觉；难过了会提不起兴趣，需要表达和满足；紧张了会坐立不安，需要安心和放松；生气了会愤愤不平，需要被保护和尊重……学会识别自己的痛苦，比如紧张、难过、疲惫、困倦、愤怒、怨恨……较为准确的理解痛苦所表达的欲求，给与对应的宽慰和满足。

苦乐循环：痛苦代表着缺失，满足就会感到快乐，缺失会持续产生，也就需要持续的满足。比如肚子饿了就需要吃饭，吃饱了就不饿了，等肚子饿了再吃。再比如走路累了就坐下来休息，坐的久了难受就站起来走走。人生就是在一个苦乐的循环里。

正向思维与做法：不是要消除紧张，而是要放松；不是要消除难过，而是要快乐；不是要消除空虚，而是要充实。这些都是此长彼消的过程，正面的内容多了，负面的内容就会自己减退。而对负面的关注和解决则会强化负面存在，越努力就越严重。

刻意练习：通过重复的刻意练习某种思维方式、情绪反应、行为做法和表达方式，就能使之成为稳定的习惯。这就好比从小到大的学习、成长的过程，比如学走路、吃饭、说话、骑车、知识、技能……可以用新的习惯取代旧的习惯，以减轻和消除心理问题。我们可以设计好在遇到某个人或者某种情境的时候的反应方式，比如可以怎么想、怎么感受、怎么做和怎么说，通过重复练习养成习惯。练习的方法包括想象预演和生活实践，先通过想象预演获得经验和自信，再落实到生活实践中进一步的强化。

活在当下：当下“决定”了过去和未来，当下的思想、情感、态度和行为状态，决定了我们如何解读过去和预测未来。回想过去、幻想未来，就是因为现在不快乐，是在逃避当下。我们可以让自己在每一个当下感到轻松、快乐和满足，而人生就是由每一个当下构成。不用在意过去和未来，所有的一切都只在当下。

### （三）关系对话的调整方法

（1）觉察内外部关系对话。观察在和自己或他人的对话过程中，自己是倾向于尊重、理解、肯定和接纳，还是倾向于忽视、拒绝、否定和对抗，对应自己的心理问题或者内外部关系和对话问题，对应的方法可以参见本章第一篇心理问题的关系对话。

（2）观察他人的关系和对话方式。看看周围的大部分人都是如何协调内部和外部关系以及如何对话的，并向他们学习。包括：他们是怎么看待问题，是怎么做事的，是怎么说话的。三人行必有我师，每一个人都有值得我们学习的地方。观察的对象也可以是小孩子或者小动物，看看他们是如何放松和爱自己的。

（3）调整自己内外部的关系对话并养成新的习惯。尊重、理解、接纳和肯定自己或他人，启动关系和对话的良性循环。新的关系和对话习惯稳定下来之后，问题就会被转化或者消失。

基本对话：我（你）的想法和感受是……我理解自己（你）的想法，我接纳自己（你）的感受，我要或我（你）还可以……

首先要听懂对方说了什么，没听懂的要询问，不确定的要求证，切忌自以为是和想当然。基本句式：我听到你说……是这样的吗？然后再说出对方能听懂的话，要考虑对方的理解和接受程度，最好能参考对方的语言习惯，包括用词、语法。在一开始练习的时候，可以延迟反应，给自己几秒钟的时间来理解和接受对方的表达，再组织自己的语言，熟练了之后就可以在一瞬间完成。

如实描述：如实描述自己每个当下的想法、感受、态度和行

为做法，也包括自己看到的、听到的、闻到的、品尝到的、触摸到的，只做描述，不进行任何的分辨和评判，也不做任何的控制和干预，就允许一切如其所是，面对一切的可能性，它就是如此。

想象预演：对自己所遇到的心理和内外部关系对话问题进行想象预演，要尽可能的详细、具体。当我遇到……的时候，我的想法、感受和做法是……我要或者我还可以这样想……这样做……这是一个从不会到学会的过程，通过学习和练习养成新的习惯。

边界清晰：想象在自己的身体外面有一个保护罩，这个保护罩可大可小，小到可以包裹在自己的皮肤上，自己可以自由的控制这个保护罩的开关，当自己关上这个保护罩的时候，外界的任何因素都影响不到自己，这个世界上的每一个存在都有一个保护罩，只有当两个人的保护罩一起打开的时候，才能相互影响。这就意味着自己不会得到自己不想要的，也不会失去自己珍惜的。通过反复的练习强化，可以提高自己的边界感，减弱恐惧感。

直面恐惧：很多焦虑、恐惧、强迫就是纠结于会不会、有没有、是不是，不妨问问自己：会（有、是）又怎么样？害怕什么就去面对什么，直到超越对它的恐惧。逃避不能解决问题，只会一直停留在恐惧里，要想就一次性的想个明白，而不是每次感到恐惧的时候就不敢再往下想，更多的恐惧来自未知和不确定。

面对现实：心理问题往往是为了逃避现实问题而创造出来的虚假问题，借由解决这个虚假问题，而忽略其他的现实问题，似乎只有这个虚假问题是最重要的，其他的现实问题都是浮云，也

会认为解决了这个虚假问题一切都会好起来。然而在这个虚假问题消失的时候就是面对现实问题的时候，所以只要现实问题还在这个虚假问题就不会消失。在面对和解决现实问题的过程中，这个虚假问题就会越来越没有存在的必要，就会自己减退和消失。逃避是潜意识的，是自己不自知的，而面对可以是有意识的。

强化外感官：外感官指的是用眼睛看、耳朵听、鼻子闻、身体触摸、嘴巴品尝，更多的感受到客观事实，回归当下，用以替代内部的主观臆想，脱离自我催眠的“梦魇”状态，清醒过来。

基本原则：致力于发展关系和对话，而非解决问题；基于尊重和信任；要为自己负责；立足当下，面向未来；想法、感受和做法要足够具体，避免抽象和概括化；始终保持开放，面对无限的可能性；重视小的改变，小的改变的积累会带来大的改变。

如果过多的关注和解决问题，则会忽略内外部关系和对话，问题不仅无法被解决还有可能加重。而致力于促进关系和改善对话，则会使问题被转化或者消失，这是此长彼消的过程。很多心理问题本身就具有欺骗性，越去关注和解决问题就越严重，通过强大自我，改善自己内外部的关系对话，问题自然就会消失。

对于他人和关系的认识：大部分的人都是友善的，都能够尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和喜欢自己；也确实有个别挑剔的人，他们习惯于要求、评价和指责他人，这类人也不能、不敢把自己怎么样，自己没有必要花费时间和精力去讨好他们，因为不论自己怎么努力迎合他们，他们始终不会认可自己，有的朋友就

是在努力的讨好这类人，从而感觉自己越来越失败，不妨就忽视他们的存在，把自己的时间和精力用在那些友善的人身上；人跟人做朋友是为了一起玩耍取乐、互帮互助的，人际关系和社交场合不是战场，没有成功与失败，更不用去比较和证明自己，回归社交的本质，随意一些，想怎么样就怎么样，怎么样都可以。

在某些外部关系里，对方未必会给自己平等对话的机会，对方的目的也许就是打压和控制自己，我们就需要先清晰彼此的界限，甚至是要以暴制暴，再视情况建立平等、交互的关系和对话。弱国无外交，就是这个道理，在外部的关系里也是如此。当然，有些人未必合适自己，我们首先要选择合适的人建立关系和对话。再就是，有些关系本来就是不平等的，比如某些亲子关系和上下级关系，我们就需要选择是否继续呆在这样的关系里。

#### **（四）心理咨询的关系对话**

（1）引导来访者建立和维持关系。基于对来访者的积极的关注、充分尊重、认真倾听、深刻理解和无条件接纳，并且积极发现来访者的优点和长处，给与肯定和赞美，给来访者树立良好的关系榜样，帮助来访者学会建立和维持良性的内外部关系。

（2）引导来访者学会平等对话。基于良好的关系，引导来访者觉察自己的内部与外部对话的模式，引导来访者学会良性的对话方式，并且通过练习逐步养成新的内部和外部对话习惯。

（3）逐渐把主动权交给来访者。在自己的带领之下，来访

者学习、练习并掌握良性关系和对话的方式，并且运用在和心理咨询师的关系和对话当中，尝试让来访者引导关系的走向和对话的方式。心理咨询师要鼓励来访者在生活中多实践新的关系和对话方式。心理咨询师需要坚守心理咨询的基本设置和伦理道德，包括预约时间、付费、保持心理咨询关系的单纯性、保密……

基本原则：心理咨询师不是专家或老师，而是当事人的合作伙伴；以当事人为中心，尊重当事人的选择；致力于发展良好的关系和对话，而非解决问题；不做预设，面对无限的可能性。

内部关系对话扮演：心理咨询师扮演当事人的焦虑、恐惧、强迫、疑病或抑郁的内在小孩，当事人扮演他的内部关系协调者即自我，模拟内部关系和对话。帮助当事人认识、理解和接纳自己的内在小孩，并且学习和运用良性的内部关系和对话方式。

引导预演：由心理咨询师引导当事人对自己的主要问题和以后可能会遇到的各种情况进行推演和阐述，基本的句式是：当你遇到……的时候，你可以怎么想……怎么做……心理咨询师可以提供必要的知识和方法上的建议，由当事人自己选择是否采纳。

清晰界限：心理咨询需要预约时间、付费、只在约定的时间里讨论心理问题，这样做的目的就是要清晰界限，避免当事人形成依赖，也避免心理咨询师为当事人过度负责，这都会导致边界的进一步混乱。心理咨询师要促进当事人的独立，为自己负责，治疗从预约时间那一刻就已经开始，心理咨询师要严守设置。

依赖与抗拒：有一些来访者处在依赖与抗拒的内外部关系对

话模式里，这是他们和抚养人的关系对话模式，他们渴望依赖他人，期望他人教给自己怎么做，最好是替自己去做，而又对他人的控制和干预十分反感。他们会要求心理咨询师提出建议，而对于心理咨询师提出的建议，他们并不会欣然接受，往往都会质疑和抗拒，关系和对话很容易就会陷入到对抗的模式里，就成了心理咨询师试图说服来访者，而来访者拒绝被说服，心理咨询关系也很有可能在争吵中结束。对于这样的来访者，需要心理咨询师有足够的耐心和包容，先陪着来访者玩依赖和抗拒的游戏，再逐步促使关系和对话朝向良性发展。但心理咨询师也是人，如果自己实在无法忍受，可以结束咨询关系，建议其寻求其他治疗。

筛选来访者：某些人还不具备通过心理辅导康复的必要条件，比如边界极度混乱，疑心极重，期望获得即刻、免费的满足，无休止的索取，无法与人建立平等的关系和对话，心理咨询的基本设置就是为了排除这类来访者，这类来访者一般有严重的人格障碍或精神病的基础，应建议他们积极进行药物治疗。还有一种情况是因为生理、心理年龄发育尚不成熟，导致缺乏基本的社会认知，只知道索取，不懂或无力付出，多见于未成年人，这类情况需要有监护人参与，他们的问题也多起因于监护人，这其实是家庭的问题反映在了孩子身上，进行家庭治疗是比较好的选择。

当事人在讲述自己经历的过程中，会经过回忆、组织、加工和表达的过程。当事人的故事可能和真实情况完全不同，或许就不存在真实，每一个人的真实也都各不相同，真实是一种主观发

明而非客观发现。不同的人对相同事件所发明的真实不太一样，甚至截然不同。而且当事人每次讲述的故事也有可能不同，某些思维、情感和行为经验的改变可能会促使整个故事发生改变。所以不在于真实发生了什么，而在于回忆、组织和语言表达的过程和结果。问题不是被解决的，而是在表达过程中被转化或消失。这就要求心理咨询师持完全开放的态度，不做任何预设，允许任何可能性，因为改变随时都可能发生，故事的主角是当事人。

心理咨询师需要与当事人建立、维持关系和对话，不需要去解决问题。需要听他说并做出回应，他需要被看见才能成长。当事人回忆、组织、加工和语言表达的过程可能会比较零散，甚至是混乱不堪，这是一个持续自我梳理的过程，可能需要重复的表达，才能最终把话说清楚，这也是一个自我整合和成长的过程。如果心理咨询师需要做些什么，可以引导当事人做出清晰、连贯的表达，帮助当事人发现其内部与外部关系对话中的问题，并且引导当事人尝试不同的关系和对话方式，即想法、做法和说法。问题不需要被解决，问题会在对话的过程里被转化或者消失。

并不是要生硬的对话，心理咨询师需要给来访者营造一个心灵的容器，要促使关系和对话朝向轻松、愉快、温暖与和谐。心理咨询师需要在一开始就进入来访者的经验、观念、思维、情感、态度、行为和语言框架，以更好的理解和接纳来访者，更好的建立关系和对话，但也要引导来访者学会理解和接纳自己的思维、情感和语言框架，心理咨询师在感到自己的思想和感受没有被来

访者理解和接纳的时候，可以问一问：你刚到听到我说了什么？你感受到我的感受是什么？来访者需要学习与他人建立关系和改善对话，学会理解和接纳他人，而不是一味的被他人关注和照顾。来访者要把学到的知识、方法和经验运用到实际生活中。

关系对话心理治疗技术致力于促进关系和对话，而非解决问题，这会让来访者在一开始感到困惑。因此，心理咨询师可以先和来访者一起关注和解决问题，再逐渐转向建立和维持关系以及改善对话，而且关注和解决问题的过程也可以是对话的过程。也就是说，心理咨询师可以和来访者讨论心理问题，也可以给出建议和方法，但要知道，真正起心理治疗作用的是关系和对话。同样的方法，如果是基于不良的关系和对话，就没有治疗效果，而如果是基于良好的关系和对话，则会有非常明显的治疗效果。对话的内容可以是：心理问题的存在原理、形成原因和解决方案，学习和工作问题，人际关系和情感问题，规划人生和畅想未来，与自己、他人和问题的关系对话模式以及如何做出改变。关系对话心理治疗技术可以融入其他心理学派和疗法的治疗过程中。

尽管关系对话心理治疗技术行之有效，但不宜在一开始就使用，因为来访者更关注如何解决问题，尽管问题可能就是因解决而存在的，他们也正是因为焦虑、恐惧、回避和抗拒关系才产生的心理问题，也就会在一开始回避和抗拒心理咨询关系。心理咨询师需要先进入来访者的框架，陪同来访者一起致力于解决问题，建立稳固的关系和对话，再逐步采用关系对话心理治疗技术。

心理咨询师要持续的学习和实践各个心理学流派的理论方法，然而在和来访者建立关系和对话之前要清空自己，不带任何的预设，带着好奇心走进来访者的世界去发现无限的可能性。

## **（五）对比传统的治疗方法**

关系对话心理治疗技术的适用范围：人际关系和情感问题，学习或工作问题，焦虑、恐惧、强迫、疑病和抑郁等神经症性心理问题，以及适应障碍、睡眠问题、进食障碍、性功能障碍、品行障碍和居丧障碍等有主要治疗作用，可以配合医学治疗但不是必要。对双相情感障碍、抑郁发作、分离性（转换）障碍、难以解释的躯体主诉、精神发育迟滞、多动（注意缺陷）障碍、遗尿症、各类人格障碍等有辅助治疗作用，但仍以医学治疗为主。

关系对话心理治疗技术和传统的心理治疗方法和医学治疗技术截然不同，他们致力于发现和解决问题，这才有了需要心理治疗一辈子或者终身服药的现象。而关系对话心理治疗技术，是由心理咨询师和当事人共同建立和维持关系，持续改善对话模式，并逐步扩展到当事人的生活中，当事人在生活中建立和维持关系，持续改善内外部对话习惯，当事人在建立良好的内部与外部关系对话习惯并能持续运转后，问题消失，治疗即宣告结束。关系对话心理治疗技术连续治疗不超过一年，一般是三个月到半年。

关系对话心理治疗技术较为考验心理咨询师的自信心、安全感和价值感，不成熟的心理咨询师难以运用这一疗法。很多心理

咨询师通过在来访者那里扮演专家或老师来感受自己的能力和价值，这就违背了关系对话心理治疗技术的基本原则和方法。

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

## 心理问题的案例分析

本章里的案例主要采用关系对话心理治疗技术，辅以综合正心疗法的情感疏导、问题解析、认知重建、行为训练、催眠暗示和生活实践等治疗方法。案例是总结性质的，并非全部细节。

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）情感问题的案例分析

情感问题是由两个人思想观念、人生追求、做事方式、生活习惯和兴趣爱好各不相同，而又不愿意主动尊重、在意、理解、接纳、欣赏和喜爱彼此，不愿意为对方做出改变引起的。也有两个人明明不适合还非要在一起或者因为某些原因而分不开的。

**【案例一】**有一位女性朋友，有情感困扰，她经常看不惯自己的男朋友，经常会因为男朋友的一些小问题而感到愤怒难忍，

并且指责、辱骂自己的男朋友，她的男朋友倒也能忍受，她是感觉自己有心理问题。引导她学会延迟反应，再因为男朋友的事情而感到愤怒的时候，就先等几秒钟，可以做几个深呼吸，可以在心里咒骂几句，也可以绷紧自己的身体再放松，然后尝试理解和接纳男朋友的想法、情绪感受、语言和行为做法，然后再尝试用较为温和的语言和行为表达自己的想法和感受，致力于改进关系和对话。经过五次的心理辅导之后，两个人的关系明显改善。

**【案例二】**有一位女性朋友，和老公的教育理念、生活习惯不一样，两个人经常闹矛盾。引导她学会与老公建立良好的关系和对话，再去试着影响和改变老公，因为要求和指责从来不能改变一个人，还会使对方变的更顽固。引导她学会采用阳性强化法，在老公有自己认可的想法和做法时候，给与认可和称赞，在老公有自己不认可的想法和做法的时候，予以忽视。引导她明白，改变一个人很难，需要有足够的耐心，花费足够的精力和时间，做好心理准备。经过五次的心理辅导之后，夫妻关系明显改善。

**【案例三】**有一位女性朋友，她的老师向她表白，她感到很难，接受了不符合伦理道德，拒绝了怕伤害自己的老师。引导她逐渐认识到：老师的情感和需求是可以理解的，但并不是他有什么需求自己都要给与满足，自己不需要为对方负责，如果自己不想让对方难过，态度含糊不清，反而会使关系越来越混乱，直到无法相处。要根据自己的思量，把话说清楚，直接拒绝，清晰两个人的界限，使关系保持单纯，是自己最好的选择，还可以继

续做师生。延伸到其他的人际关系里也是如此，不是说对方的要求全部接受，也不是全部拒绝，这都无法维持良好的关系，而是要有选择的接受或拒绝，自己也不必为他人的喜怒哀乐负责。

**【案例四】**有一位女性朋友，在和母亲、老公的关系里经常感觉被监控、指责，自己也对他们不满、怨恨，但又离不开他们。引导她认识到：这是她自己的人际关系模式，自己对他们依赖并且抗拒，想让他们为自己负责，也想为他们负责，经常纠缠在一起，互相依赖、监视、控制而又不满、怨恨、愤怒和指责。引导她学会清晰自己与他们的界限，可以先与他们保持距离，他们目前没有改变的意愿，自己和他们纠缠在一起也很难发生改变，不妨先给自己一个空间改变自己，等自己有了足够的力量，再尝试去影响他们。经过五次的辅导之后，他的家庭关系明显改善。

**【案例五】**有一位女性朋友，老公是个没有上进心的人，也不出去工作，天天就知道打麻将，家里也没有什么钱，还不会关心自己，自己做了很多努力试图改变他，最终对他彻底失望，决定离婚，两个人并没有婚后财产，房子是男方父母的，自己什么也带不走，对未来感到迷茫，比较焦虑。引导当事人根据自己的具体情况规划自己的未来：自己比较年轻，还没有生小孩，离婚后的选择范围还比较宽；再选择伴侣的时候，要长期考察对方的责任心和上进心；自己出去工作挣钱养活自己，不再试图依靠他人；暂时先住在父母那里，等经济宽裕了再出去租房子住。经过五次的心理辅导之后，她的生活步入正轨，对未来充满信心。

**【案例六】** 有一位男性朋友，已婚，喜欢上了一个年轻的姑娘，一开始对方也很喜欢自己，但时间长了之后，那位姑娘内心纠结、痛苦，总感觉自己是小三，违背了社会道德，从而主动断绝了关系，这位男性朋友也知道是自己的错，但内心对那位姑娘割舍不下，感到十分痛苦。引导他认识到：是自己内心孤独、空虚引起的对那位姑娘的爱恋，只是这种满足方式会让彼此都很纠结、痛苦，从而无法坚持下去，可以通过其他方式来填补自己和忘记她，比如改善和家人特别是妻子的关系，投身于事业，交几个知心好友，经过五次心理辅导之后，他走出了情感的困境。

**【案例七】** 有一位女性朋友，在和父母、老公的关系里，感觉自己总是被要求、贬低和指责，没有自我，为此感到非常苦恼。原来是自己没有选择，父母无法选择和改变，后来自己又选择了一个控制欲极强的老公，从一个牢笼，跳进了另一个牢笼，自己总是在被欺压和反抗，自己想一个人呆一会或者出去走一走都不可能，会被老公追着要求和指责，自己上个卫生间都不被允许关门，感觉自己也没有离开家出去独自生活和交朋友的勇气。建议她先离家出走几天，让老公找不到自己，自己可以喘一口气，找回自我。再慢慢争取独立，走向更广阔的社会，脱离家人的监控。

**【案例八】** 有一位女性朋友，性格比较外向、活泼，但就是恐惧亲密关系，每当进入爱情的时候，就会有强烈的不安全感，变的控制欲很强和具有攻击性，既想依恋又恐惧的想要逃避，经常把对方和自己弄的伤痕累累，已经快三十了，还没有真正的谈

过恋爱。这是因为她从小到大在和母亲的关系里，经常被伤害，有过大量的痛苦体验，产生了对自己的不自信和对他人的不信任。引导她认识到自己情感问题的本质，并且学会延迟反应，就是避免自己过快的陷入爱情，循序渐进的建立和维持关系，自己要保持一定的可控感，如果没把持住，事后也要给自己时间恢复控制感，避免伤害的扩大。慢慢的告诉对方，自己对他的爱和自己内心的恐惧，促使对方理解和接纳自己，帮助自己更好的改变。

【案例九】有一位女性朋友，和自己的前男友是异国恋，两个人都无法满足彼此的需求，正在自己犹豫要不要分手的时候，有一个男生走进了自己的生活，满足了自己的身心需求，自己就爱上了他，也就是现在的老公，但经过长时间的相处之后，发现两个人性格不合，经常为了一些事情争吵，两个人都很痛苦，这位女性朋友就开始后悔自己当初的选择，认为自己不应该移情别恋。实际上她错的并不是移情别恋，而是没有看清楚自己现在的老公，只是因为他当初满足了自己的需求，就决定和他在一起，现在两个人要离婚，在离婚以后自己可以再去追求新的幸福。

## （二）亲子问题的案例分析

亲子问题主要包括自己的孩子不听话、叛逆和子女回避、抗拒、怨恨自己的父母两种情况，大多是因父母的养育方式不当引起的，也有个别情况是因孩子在社会上受到了某些不良影响。

【案例一】有一位母亲，有亲子问题，她的儿子二十一岁，

因为厌学而辍学在家，想让他去当兵，他不接受，他说他有自己的想法，可是每天在家就是睡懒觉、打游戏，说他几句还会烦躁，为此感到非常苦恼。引导这位母亲认识到：她的儿子因为过去的经历而感到挫败，对未来迷茫；自己所认为的对儿子的爱是自己认为的，并没有考虑到他的需求。引导她学会：首先和儿子建立良好的关系和对话，就是基于对他的尊重，先去理解他的想法、在意他的感受，表达对他的肯定、欣赏和信任，然后再和他一起讨论以后事情怎么做，也可以适当的提供建议，但要避免采用要求、拒绝、否定和指责等会强化孩子自卑和抗拒心理的做法。着重于培养孩子的自信心和勇气，多点耐心，给他时间去成长。

**【案例二】**有一位女性朋友，她的母亲总是唠叨她，她都三十多岁了，还对她各种不放心，把她当小孩子看，她又不忍心拒绝，怕母亲会伤心，每次都搞的自己很烦，要过很久才能恢复过来。引导她认识到：母亲是把她的焦虑和恐惧施加在了自己的身上，让自己为她承担和消化，自己的接受，一方面会让自己痛苦不堪，另一方面，她也永远学不会如何面对和处理自己的情绪，只能从自己这里感受到一种虚假的控制感，就只能寄生在自己的身上，对自己和母亲的成长都是非常不利的，自己要学会拒绝，让她为自己负责，处理好自己的情绪，学会尊重和信任他人。

**【案例三】**有一位男性朋友，性格逆反，他的父亲总是要求、否定、指责和贬低他，他为此感到非常痛苦。引导他认识到：要想摆脱父亲的控制和干预，需要自己独立起来，包括经济独立和

情感独立，不再试图依赖父亲，父亲就失去了对自己的控制和干预权，自己还要学会拒绝和远离，直接拒绝他的无理要求，他尊重自己，自己就靠近他，如果他不尊重自己，自己就远离他。

【案例四】有一位女性朋友，自己的女儿三岁了还不会说话，别人喊她也不理，听力和理解力都没有问题，对自己感兴趣的东西，比如喜欢吃的东西、喜欢看的动画片，可以很快的反应，对其他不感兴趣的则一概无视。原因是这位女性朋友在女儿六个月大的时候，因为要上班，就交给了女儿的爷爷奶奶带，而老一辈人的思想比较传统，重男轻女，对女儿比较轻视，导致女儿有了一定的自闭倾向，这位女性朋友为此感到很自责。现在女儿自己带，慢慢的开始和自己亲近，能够做出一定的回应，但对大多数的人事物还是不闻不问。引导她认识到女儿问题的形成原因，并且多抱抱、亲亲女儿，给她做一些身体的按摩，用手帮助孩子的肢体运动，用皮肤接触建立亲近、安全感，陪她玩球，一个抛一个接……多学习、实践相关的知识和方法，剩下的就交给时间。

### **（三）社交恐惧的案例分析**

社交恐惧的症状有：自卑、内向，见了人紧张、僵硬、不自然，回避他人和社交场合。主要有两个方面：对自己的怀疑和否定，即自卑；对他人的怀疑和抗拒，即恐惧。在社交恐惧者的经验里，自己有很多的缺点和不足，别人会看到或者会专门来挑剔自己，并且会忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑或者辱骂自己。

**【案例一】**有一位女性朋友，有社交恐惧症，内心自卑，惧怕他人，见了人感觉紧张，身体僵硬、表情不自然，担心自己会对他人流露出厌恶的表情，感觉控制不了自己的身体反应和表情，回避他人和社交场合。这是她和自己的身体反应的关系和对话有问题，身体会有怎样的反应、脸上会有怎样的表情，都不是人为可以控制的，而是由心而发的，心里会有怎样的想法和情绪感受，就会有怎样的身体反应和表情。这说明在她的内心深处确实存在对他人的厌恶和抗拒，是由自卑引起的，她感觉自己有很多的缺点和不足，感觉别人会或者正在看不起、嘲笑和厌恶自己，所以本能性的做出了反击，就是对他人的厌恶和抗拒，并且表现在了自己的身体反应和表情上。引导她学会理解和接纳自己的表情和内心，不再试图控制自己的身体反应和表情，学会通过改变自己内心深处的想法和感受来调整自己的身体反应和表情。引导她学会尊重、理解、接纳、肯定和欣赏自己，以提升自信心。引导她认识到现在别人不能把自己怎么样，自己有能力保护自己和做出反击，自己也有家人的支持和保护，自己不用再惧怕他人，以提升勇气。经过十次的心理辅导之后，社交恐惧症状明显减轻。

**【案例二】**有一位男性朋友，有社交恐惧症，总感觉别人会看不起、欺负自己，每次见了他人就紧张、不自然。引导他学会放松、愉悦自己的身心，学会相信自己，也相信他人，即使自己有一些缺点和不足被他人看见，他人也不会、不敢把自己怎么样，从内心里超越对他人的恐惧。引导他学会理解和接纳自己，并且

学会如何与他人建立关系和对话，并且对各种社交场合进行想象预演。经过十次心理辅导之后，他的社交恐惧症状明显减轻。

**【案例三】**有一位男性朋友，性格孤僻，回避社交场合，不喜欢交朋友。经过交流发现，人际关系对他来说就是比较，一般人交朋友就是为了一起玩耍、聊天，而他是为了证明自己，为了成功，事关自己的荣辱、得失、成败甚至是生死，所以他才会自卑、恐惧，是因为自己不如别人而自卑，因为害怕别人会看不起自己而恐惧。而他也会经常拿自己和别人比较，总感觉自己不如别人，以此来挫败自己。引导他正确的看待自己、他人和人际关系：交朋友是为了一起玩耍取乐、一起聊天，在彼此寂寞的时候有个陪伴，在彼此有困难的时候能够得到帮助，这里面没有高低、是非、对错和成败，回归人际交往最纯粹、随性的本质，就能逐渐放开自己。再一个，别人会不会看不起、欺负自己，在于自己是否能够制衡他人，人与人之间能够相互尊重，是基于相互的制衡，就好比：你尊重我，我也会尊重你；你欺负我，我也会给你好看。经过十次心理辅导之后，他的社交恐惧症状明显减轻。

**【案例四】**有一位男性朋友，在面对重要的人或者自己喜欢的人，再或者在重要场合发言的时候，说话会磕巴，为此感到非常苦恼。引导他认识到：说话磕巴不是病，是因为自己着急、紧张引起的，一般人在着急、紧张的时候也会磕巴，只要自己能够放松下来，就不会再磕巴。他之前是把自己所有的挫败都归因为磕巴，给自己打了个死结。并且引导他提高与人交往和表达的能

力。经过五次的心理辅导之后，他说话磕巴的症状明显减轻。

**【案例五】**有一位女性朋友，与人接触会习惯性的害怕，低头不敢说话，尤其是自己经常接触的婆婆。引导她解析自己的习惯：与人在一起聊天的时候，想到自己紧张、表情不自然，担心别人会讨厌自己，感到害怕，所以回避、掩饰。引导她认识到别人不害怕的原因：相信大部分人都是友善的，都愿意理解和接纳自己；即使个别人想伤害自己，也不能、不敢把自己怎么样，自己有自我保护的能力，也能抵御他人的侵害；自己想说什么就说什么，随意的闲聊，不必说的太完美。引导她进行想象预演：想象和婆婆在一起聊天，想着婆婆对自己是友善的，她能够理解和接纳自己，即使她对自己有看法，也不敢伤害自己，自己想说什么就说什么。经过十次的心理辅导之后，她的症状明显减轻。

**【案例六】**有一位男性朋友，回避社交场合，不喜欢与人交往，害怕暴露，不喜欢被他人关注。在一个自我怀疑与否定的恶性循环里，认为自己不擅长社交，怕被别人发现，怕别人会看不起自己，回避社交，就更加认为自己不擅长社交。引导他改变自己的想法：大部分人都是善意的，有个别挑剔的人也不能把自己怎么样，自己可以随意的与人来往和交谈。引导他对于自己比较回避的几个社交情境制定对策，具体到想法、态度和做法，并且进行催眠想象预演训练。引导他端正人际交往的目的：社交无关成功与失败，无关利益，无关评价和比较；与人交往是为了寻找快乐，在一起玩的久了就会有感情，互帮互助是自然而然的事情，

不需要刻意追求；认识的人多了，有适合自己的，也有不适合自己的，适合自己的就多在一起玩，也不需要去讨好那些不喜欢自己的人。经过五次心理辅导之后，他的社交恐惧症状明显减轻。

**【案例七】**有一位男性朋友，内心自卑，有社交恐惧，并且引发了焦虑、强迫症状。引导他认识自己内心里的恐惧：担心自己会焦虑、恐惧和强迫，担心自己出丑，担心别人会看不起、欺负自己。引导他超越自己内心的恐惧：焦虑、强迫症状都是社交恐惧引起的，先不用管，等自己超越了对他人的恐惧，焦虑、强迫症状就会自己减退；大部分的人都是友善的，有个别比较挑剔的人也不能把自己怎么样，自己有能力保护自己、抵御侵害。在自己焦虑、强迫的时候，就说明自己是在逃避和对抗，就先停下来，问问自己：我在怕什么？真的发生了又会怎样？我能否面对和承担？直面恐惧，超越恐惧。引导他端正人际交往的目的：社交为了相互陪伴、寻找快乐，在一起久了之后，互帮互助是很自然的事情，不需要刻意的、功利的去追求，自己想怎么样就怎么样，随心所欲，真实、自由，在面对权威的时候，可以适当的敬畏。经过十次的心理辅导之后，他的社交恐惧症状明显减轻。

**【案例八】**有一位女性朋友，不敢直视他人，目光总是躲闪。引导她认识到问题的存在原理和形成原因：感觉自己有很多的缺点和不足，自我怀疑和否定，担心自己会暴露，担心别人会从自己的脸上和眼睛里看出来自己紧张、害怕、回避、抗拒和自己的敌意，担心别人会看不起、讨厌、疏远或欺负自己，所以不敢直

视他人、目光躲闪。引导他认识到别人不害怕的原因和自己怎样想、怎样做才能不害怕：自我肯定和欣赏，看到自己的优点和长处，理解和接纳自己的缺点和不足；即使对方看到了自己的缺点和不足，也不会、不能或者不敢把自己怎么样，自己也有自我保护的能力，也能抵御侵害，不用害怕；自己也有选择，对方不喜欢自己，自己可以换一个人交朋友；自己为自己负责，无需为他人负责，自己不依赖于他人，也就不那么在意他人的看法和态度。经过五次的心理辅导之后，她的社交恐惧症状明显减轻。

#### **（四）学习问题的案例分析**

学习问题包括学习困难、学习障碍和厌学，表现为看书、听课或、做题就紧张、难过、烦躁、头疼、头晕或坐立不安，甚至进入学校、教室，看见课桌、老师、同学就感觉浑身难受。这是和学习以及相关存在建立了不良连接，一学习就会感到痛苦。

**【案例一】**有一位男性朋友，每次看书就会感觉眼睛疼，害怕自己再看下去眼睛就会瞎掉，不敢看书，而自己还想考研究生，为此非常苦恼。他在高中的时候有一段时间眼睛发炎，看不清东西，一看书眼睛就难受，但因为学习紧迫还得坚持看书，时间长了之后只要一看书眼睛就难受，不想看书。这是他和书的关系对话出了问题，看书和眼睛难受联系在了一起。引导她学会放松自己，在自己感到轻松、愉快的时候开始看书，并且试着把看书变成一件有趣的事情，让自己爱上看书，把愉快、舒服的感觉和看

书联系在一起。经过五次心理辅导之后，他的症状明显减轻。

**【案例二】**有一位女性朋友，一学习就浑身难受，不想看书学习，想去做别的事情，可是还要参加职称考试，为此非常苦恼。经过讨论发现，她过去一直以来都是被迫学习，很少能从学习上感受到快乐和满足，和学习建立了痛苦的连接。引导她学会放松、愉悦自己身心，带着轻松、愉快的感觉开始学习，掌握一些学习的方法，并且劳逸结合，使学习变的轻松、愉快和满足，获得成功的经验。经过五次心理辅导之后，她的学习障碍明显减轻。

**【案例三】**有一位女性朋友，最近要参加英语等级考试，但是感觉心烦意乱，注意力涣散，无法学习。引导她学会慢一点，安住在学习的当下，关注眼前的知识点，看到、理解、感受它，并且允许杂念、焦虑的存在，通过默写来理解和记住英语的语法。距离考试还有 18 天，引导她划分时间段，三天学语法、五天记单词、五天做练习、五天刷题库，让自己充分的慢下来，慢就是快，先在学习上建立成功的经验，提升自信心。经过五次的心理辅导之后，她的学习障碍明显减轻，顺利的通过了英语考试。

**【案例四】**有一位男性朋友，即将博士毕业，对未来感到迷茫，也感觉自己缺乏努力奋斗的激情，不知道自己想要的是什么，一直以来自己都在随波逐流，在按照别人的期待和要求生活。引导他关注自己的内心，找回自己、做回自己，看看自己内心里想要的是什么。自己想要的与他人期待和要求的未必冲突，如果不一致也是可以共存的。比如自己想要自我实现，想要有安全感、

有能力、有价值、被他人尊重和需要，而他人也是如此期待自己的，两者就是一致的。引导他规划自己的人生，根据自己的专业和愿望与一些大企业的专业人才需求对接，可以参考师哥师姐们的做法。经过五次的心理辅导之后，他的心理问题明显减轻。

## **（五）焦虑症状的案例分析**

焦虑症状分为急性焦虑（惊恐发作、惊恐障碍）和广泛性焦虑。急性焦虑是思维、情感、身体和行为反应的急速恶性循环，会有濒死感、窒息感，往往来的快去的也快，更多的时间是在担心再次发作。广泛性焦虑无明确的焦虑对象，各种担心、害怕，常见的担心、害怕有犯错、失败、生病、发疯、失控、死亡和被他人忽视、拒绝、否定、贬低、欺骗、背叛、嘲笑、辱骂、人身攻击，经常处在焦虑不安的身心状态里，也会伴随有胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀、心慌、眼花、出汗、肠胃功能紊乱等躯体症状，既是思维、情感、身体和行为反应的恶性循环，也是习惯。

**【案例一】**有一位女性朋友，经常感到莫名的焦虑，也不知道自己在担心什么，就总是心烦意乱、胸闷气短、身体僵硬、坐立难安。引导她学会观察自己的想法，允许自己的情绪感受和身体反应，理解和接纳自己。引导她学会改变自己的想法、放松自己的身体，经过五次心理辅导之后，她的焦虑症状明显减轻。

**【案例二】**有一位男性朋友，每天早晨起床的时候，都会感到身体不舒服，再想起这一天要做的事情就心烦意乱。引导他正

确理解自己早晨起来的身体感受，毕竟睡了一晚上的觉，没喝水也没吃东西，可能还有大小便需要排泄，会感到不舒服也是正常的，很多人都是如此，等自己活动起来，洗脸刷牙、上厕所、喝点水、吃点东西之后，就能舒服起来。另外要学会安排自己的生活和工作，提前做好计划，对于自己所面临的问题要循序渐进的去解决。经过五次的心理辅导之后，他的焦虑症状明显减轻。

**【案例三】** 有一位男性朋友，在美国读书，经常感到焦虑、恐惧，想要逃避，想回国。学习成绩优良，周围的人际关系也还可以。他的内部关系是怀疑、否定自己的内在小孩，这样的关系和对话会加重他的无能、无助、焦虑和恐惧感。引导他改善内部关系和对话，理解、接纳、陪伴、鼓励、支持和信任自己的内在小孩，帮助自己内在小孩变的自信和勇敢起来，带着自己的内在小孩积极参加社交活动，建立成功的经验，选择能够理解、接纳和支持自己的人表达自己内心里的想法和感受，获得人际关系支持和归属感。经过五次的心理辅导之后，他的症状明显减轻。

**【案例四】** 有一位男性朋友，在工作中害怕出错，在人际交往中害怕被讨厌，感觉很累。经过讨论发现，他是担心出错以后会被老板指责，自己还要返工，还有可能被老板辞退，还有可能找不到好的工作。而他的同事就没有他这么害怕，引导他认识到同事们不害怕的原因：从整体上看问题，如果整体做的可以，偶尔出次错，顶多被指责几句，不会被辞退，老板如果因此就辞退员工，就不会再有员工为他工作，而且即使被辞退了，自己还可

以去找其他的工作，不仅老板可以换员工，员工也可以换老板，还有其他的选择。引导他学习其他同事的想法、态度和做法，并且养成新的思维习惯。包括在人际关系上也要从整体上看问题、增加其他的选择，比如和某个人的关系，整体上不错就可以，偶尔有矛盾也是正常的，再说如果对方不适合自己的，还可以换个人交朋友。经过十次的心理辅导之后，他的焦虑症状明显减轻。

**【案例五】**有一位女性朋友，有焦虑症状，经常感觉头部发闷、发晕，对自己的身体健康和体能不自信，担心自己会生病。经过交流发现，她的呼吸短促、语速特别快，她的性子比较急，容易钻牛角尖。引导她放慢自己的呼吸、语速，进而放慢思维，觉察自己的想法，改变自己的想法，放松身心。发现她在自己的身体健康和体能方面倾向于自我怀疑和否定，使自己消极和退缩，引导她有意识的肯定和信任自己。她还担心自己会得抑郁症，引导她学会寻找快乐，快乐越多，抑郁的可能性就越小。引导她学会开阔自己的思维，比如打开自己、拥抱世界，多出去走走、看看，与人交流，开阔自己的心胸，就可以减少一个人钻牛角尖的可能性。经过五次的心理辅导之后，她的焦虑症状明显减轻。

**【案例六】**有一位女性朋友，在与人交往、交谈的时候容易紧张，在做事情的时候容易着急。经过讨论发现，她在与人交往、交谈的时候，担心自己说错话，担心会被人拒绝、否定、讨厌和指责，在做事情的时候，担心自己做不好或者完不成，担心会被他人否定和批评。引导她认识到，与人交往、交谈是为了寻找快

乐，是要在一起玩的开心、聊的愉快，无关是非、对错、高低和成败，想怎么样就怎么样，随心所欲，只需要适当的考虑他人的感受和需求；在做事情的时候，要从整体上看问题，从以前到现在，自己大部分的事情做的都还不错，也在所难免的有些事情没做好，这也是正常的，自己正在做的事情，只要尽力而为就可以，一时的对错、好坏和成败并不能决定自己是一个怎样的人，也不能决定他人对自己的看法，而且越是紧张、急迫，就越容易把事情搞砸，越是轻松、思维开阔、把握整体，就越能把事情做好。引导她超越内心的恐惧，即使说错了话、做错了事又能怎样，只不过当时可能会让他人不高兴，会否定、指责自己，但并不能影响整体。经过十次的心理辅导之后，她的焦虑症状明显减轻。

**【案例七】**有一位男性朋友，有头疼、胸闷、身体倦怠、高血压等躯体症状，影响生活、工作和社交。经过讨论发现，他在生活中是一个表面温和、内心压抑的人，缺少可以说心里话的人，有很多情感得不到表达、压抑在内心里，也有很多的 demand 得不到满足，于是就转化为躯体症状，是非常典型的因情感压抑和需求不满足而形成的躯体症状，而情感、需求的压抑就是对生命本能的压抑，也就会导致倦怠和无意义感。引导他明确解决问题的方向：表达情感和满足需求，释放自己的生命活力，解放天性。具体的做法比如：寻求心理咨询师的理解和接纳，在生活中建立可以说心里话的关系，去野外释放自己，重视内心的体验，看轻名誉和利益……经过五次的心理辅导之后，他的躯体症状明显减轻。

## （六）恐惧症状的案例分析

恐惧症状具有特定的对象，比如社交恐惧、异性恐惧、场所恐惧、密闭恐惧、物品恐惧、事情恐惧、恐高以及其他有特定对象的恐惧症。有些恐惧是正常的，而有些恐惧是被强化的结果。某些厌恶、抗拒、恐惧的情感和特定的对象建立了不良连接。

**【案例一】**有一位女性朋友，乘坐交通工具会感到恐惧，她感觉自己不安全，担心乘务人员会伤害自己或者出事故。经过讨论发现：她对自己的能力不自信，对他人缺乏信任，总感觉他人会伤害自己，而自己无力自保。引导她学会相信自己，相信自己有能力保护自己，相信他人，他人和自己是利益共同体，一荣俱荣、一损俱损，不会刻意来伤害自己，自己可以和乘务人员多交流，打破对彼此的戒备，建立合作关系，就可以感到安全，就能放松下来。经过五次心理辅导之后，她的恐惧症状明显减轻。

**【案例二】**有一位女性朋友，听某些有宗教信仰的朋友讲起鬼神就感觉恐惧，但似乎他们又说的很有道理。这是由于她自己的观念体系不够完善和坚定引起的，一般人都有自己的完善的解释和解决问题的观念体系，所以比较坚定，而她的不够完善，而且内心比较自卑，遇到事情就迷茫，倾向于依靠他人，才会那么容易受到他人的影响。引导她学会用心理学、生理学、社会学和经济学的视角来解释和解决问题，并且通过持续的学习和练习来完善和强化自己的观念体系，并且尊重其他人的解释和解决问题的方式。经过五次的心理辅导之后，她的恐惧症状明显减轻。

**【案例三】**有一位男性朋友，恐惧犯错，只要对自己的正确性产生了怀疑就会非常恐惧，有时候还会引发妄想。是因为小时候只要自己犯错就会被长辈严厉的惩罚引起的，后来又经过几次强化，到了现在道德感特别的强，生怕自己的犯错，一有犯错的可能就特别的焦虑，这也导致他在人际关系上情商比较低，不懂人情世故，凡事只以对错为标准，而他又在管理岗位上。引导他认识到：自己肯定是对的，只是有时候不能兼顾人情，也会让别人感觉不舒服，可以适当的降低对他人的要求和标准，兼顾他人的情感。经过十次的心理辅导之后，他的恐惧症状明显减轻。

### **（七）强迫症状的案例分析**

强迫症状包括思维强迫和行为强迫，主要起因和症状有：为了减轻内心的焦虑、恐惧、抑郁、委屈、愤怒、压抑、怨恨、矛盾或冲突等痛苦感受而反复思虑、回忆、检查、求证和确认；为了释放内心里压抑的情感而产生攻击性念头而恐惧，而反复思虑、控制、求证和确认；为了表达内心里的抗拒和逃避而反复回忆、检查、清洗、隔离和回避；因为性格自卑、要强、偏执而追求完美，反复回忆、思虑、检查、控制、求证和确认；由于长期被他人强迫而形成的自我强迫，自我要求高，生怕自己犯错、失败、生病、失控或发疯，而反复思虑、检查、控制、求证和确认。

**【案例一】**有一位男性朋友，有强迫症，具体的症状是：如果周围有自己无法控制的声音，就焦虑、恐惧，感到无法忍受，

为此经常搬家。经过交流发现：他的母亲脾气暴躁，过去经常对他大吼大叫，他感到很痛苦而又无法抵抗，后来就开始抗拒周围的声音，比如邻居的水声、打麻将的声音、小孩子哭闹的声音、走路的声音。这就是他和周围人的关系出了问题，起因在他母亲那里。引导他学会改善与周围邻居的关系，可以去做客，认识、接受甚至喜欢上他们，这样他们发出的声音自己就不会再那么抗拒和恐惧。内心里对母亲的抗拒和怨恨，也需要释放和表达出来。另外他还怕脏，怕有毒物品沾到自己身上，这也是因为母亲长期“入侵”引起的人际边界混乱造成的，对于边界混乱的人而言，感觉什么不好的事情都和自己有关系，在边界清晰之后症状就可以减轻。经过了十次的心理辅导之后，他的强迫症状明显减轻。

**【案例二】**有一位女性朋友，有强迫症，害怕洗洁精、洗发水等制品，害怕别人吐痰，害怕农药，害怕这些脏东西会危害自己和女儿的身体，为此经常感到焦虑、恐惧，反复清洗，非常苦恼。经过交流发现：她和婆婆住在一起，婆婆在帮她带小孩，经常会受到婆婆的欺负而无力反抗，比较依赖自己的老公，而老公又不帮自己，导致自己边界混乱，感觉自己很容易被不好的东西侵害，而且无力抵抗，因此得了焦虑、恐惧、强迫症。引导她学会反抗和制衡婆婆，不再依赖老公，自己面对和处理与婆婆的关系，持续的清晰自己的界限。引导她学会超越恐惧，害怕什么就去多接触什么，甚至可以放在嘴里尝一尝，看看到底会怎么样，看到客观事实，不再那么恐惧。引导她学会用看、听、闻、尝、

触等外感官知觉取代内部的恐怖臆想，进一步看清客观事实，超越恐惧。经过十次的心理辅导之后，她的强迫症状明显减轻。

**【案例三】**有一位女性朋友，有强迫症，在事情比较多、压力比较大、比较疲惫或者烦躁的时候，就会出现想要骂人、打人或者跳楼的强迫念头，为此感到非常恐惧。通过催眠引导她看到自己的内在小孩：一个自卑、胆怯、难过、可怜、正在哭泣的小女孩，自己嫌弃她，想要杀死她，这个小女孩就又哭的更加厉害。引导她拥抱自己的内在小孩，带着她去她想去的地方、去见她想见的人、去做她想做的事情。她的内在小孩之所以会自卑、恐惧，是因为在去年的时候，她怀孕六个月的小孩没有保住，身心受到了打击，又担心会被自己的老公、婆婆嫌弃，害怕失去。在恐惧之后她没有逃避或者装傻，而是迸发出了攻击性，只不过这种攻击性没有直接表现在语言、态度和行为上，而是转化为想要骂人、打人和自杀的强迫症状。引导她学会理解、接纳、肯定、鼓励、欣赏和喜爱自己的内在小孩，陪伴她变的自信、乐观、勇敢、轻松和快乐起来。经过十次心理辅导之后，强迫症状明显减轻。

**【案例四】**有一位女性朋友，担心自己是同性恋，因为头脑中经常会冒出和同性亲昵的画面，为此感到非常苦恼。实际上她和同性在一起亲密接触会感到恶心，她更期望可以和异性建立亲密关系并接触。经过讨论发现，她在和现任丈夫的关系里很不愉快，想离婚而对方不同意，想念自己的前男友而他已经结婚，内心里有对异性的失望和怨恨，再加上人本来就有一定程度的同性

恋倾向，所以才会经常冒出和同性亲昵的想法。引导她理解、接纳自己的内心，释怀对异性的怨恨，学会与异性建立良好的关系和对话。经过十次的心理辅导之后，她的强迫症状明显减轻。

**【案例五】**有一位男性朋友，有考试焦虑，每次考试都很紧张，还会出现反复阅读的强迫症状。他在备考和考试的过程里都是比较有信心，只是那种紧张的氛围会激活他内心里的负面情感，产生不可控感，从而出现反复阅读的强迫症状，影响考试。他在从小到大的成长过程里，积累了很多的焦虑、恐惧、委屈、愤怒和怨恨的负面情绪在内心，在那种紧张的氛围里被激活，导致自己焦虑、强迫。引导他学会出离那种臆想状态，回到客观现实，在自己焦虑、强迫的时候，可以先停一下，做几个深呼吸，观察一下周围的环境，放松一下自己，再继续考试，如果还是感到紧张，就允许自己紧张，做好眼前的事情就可以，只是要避免自己陷入比较深的焦虑、强迫状态。另外强迫症状也可以成为他的工具，在自己特别焦虑的时候，可以强迫一下，强迫症状具有快速缓解焦虑的效果，但是自己是在利用强迫症状，而不是强迫症状在左右自己。引导他学会与自己的内心和强迫症状建立良好的关系和对话。经过十次心理辅导之后，他的症状明显减轻。

**【案例六】**有一位女性朋友，有怕脏的强迫症状，是在过去的生活经历里形成的，和过去的人事物有关，她最怕脏的对象是自己的父母、亲戚、朋友、同学等。经过讨论发现，她过去的生活经历非常的坎坷，是通过自己的努力才改变了自己的命运，过

去的那些人事物均和她的痛苦记忆有关。她所惧怕的脏，不是具体的存在，而是一种说不清道不明的负面侵害，就是过去的那些痛苦记忆具象化为脏的污染，想要洗掉的这个“脏”就是那些痛苦对自己的负面影响。引导她逐一改善和过去的那些人事物的关系对话，去重新认识他们，清晰自己和他们的界限，从内心里明白，他们是他们，自己是自己，每个人都要为自己负责，并且无权干预他人，而且早已物是人非，现在是现在，过去是过去，用现实取代记忆。经过十次心理辅导之后，她的强迫症状明显减轻。

**【案例七】**有一位女性朋友，因为高考压力大，引发了强迫症状，一开始是担心自己会得艾滋病，后来担心自己被性侵，再后来担心自己得狂犬病，强迫症状持续的泛化。引导她慢下来，放慢自己的呼吸，放慢自己的语速，看看自己到底在害怕什么，即使真的发生了又会怎样，不再逃避，直面自己的恐惧，超越自己的恐惧，提升自信心和勇气，在每一个当下，让自己安心而放松，人生就是由每一个当下构成的，不用管过去，也不用管未来。引导她认识到，自己是活在过去的梦魇和恐惧里，当下的真实情况是，没有人能够或者会侵犯、传染、掠夺自己，自己也有足够的能力保护自己，抵御外来的侵害，还有家人和朋友的支持，更有整个社会的治安、防疫的生命财产安全的保障，恢复能力感和安全感。经过十次的心理辅导之后，她的强迫症状明显减轻。

**【案例八】**有一位男性朋友，之前有害怕吞食塑料、纸片等垃圾的强迫症状，现在好了，就是有时候还比较焦虑，会担心事

情做不好或者做不完，还比较在意他人的看法。他已经从强迫症状恢复到了最初的焦虑，就是内心的恐惧，担心自己犯错或者失败，怕影响以后的生存和发展，所以谨小慎微、追求完美。引导他学会在焦虑的时候，开阔自己的眼界和心胸，想办法解决实际问题，积累成功的经验，提高能力和控制感，以真正的减轻内心的焦虑和恐惧。引导他认识和爱自己的内在小孩，可以把他比喻成一个外在的小孩，用爱去滋养他，尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和信任他，重新养育他，以提高他的自信心和勇气，持续超越内心里的恐惧。另外可以把焦虑感转化为努力上进的动力，持续的提高、成就自己。在特别焦虑的时候，也可以使用强迫症状这个工具，没有什么方法能比强迫症状更快的缓解焦虑感。

**【案例九】**有一位男性朋友，之前有过比较严重的焦虑、恐惧、强迫和疑病症状，现在已经康复，就是有的时候还会感觉紧张、难受，有时候会胡思乱想，有时候睡眠质量会比较差。引导他认识到，自己现在就是一个正常人，自己的体验是每个人都会有的身心想象，就好比，当我们什么都不做的时候，就会饿、会渴、会紧张、会难受、会憋闷，吃点、喝点、玩一玩就又放松、高兴了，人生本就在一个苦乐的循环里，要不停的去满足自己。可以向小孩子或者小动物学习，学习他们是如何放松、满足和愉悦自己的。我们要做的不是逃避和对抗痛苦，而是寻找快乐。

## （八）疑病症状的案例分析

疑病症状是由对某些躯体不适感的疑病性解读引起的，比如在心慌时解读为得了心脏病、在胸闷气短时解读为会窒息而死、在肠胃不适时解读为得了胃癌、在头晕时解读为脑瘤，疑病性解读又加重了焦虑、恐惧感，加重了躯体不适感，是恶性循环。

**【案例一】**有一位男性朋友，在喝酒之后会有窒息感，害怕自己会死，而他作为大型公司的负责人又需要经常应酬，为此感到非常苦恼。这是他和自己身体的关系对话出了问题。这些年来他一直在努力打拼事业，公司规模越做越大，即将上市，就在这个时候，身体出现了疑病、恐惧的症状。引导他理解和接纳自己的身体，不要太累，很多事情不需要亲历亲为，可以安排自己的手下去做，给他们施展才华的机会，自己多注意休息，把握大局就可以。经过五次的心理辅导之后，他的恐惧症状明显减轻。

**【案例二】**有一位女性朋友，每当心跳加速、心慌的时候，就会感觉自己得了心脏病，为此非常恐惧，去医院检查又没问题。这是她对身体信号的错误解读引起的，心跳加速、心慌一般是焦虑、恐惧或疲惫的躯体反应，一把人都会有正常现象，而她解读成了心脏病，所以恐惧，引导她正确的看待自己的身体反应，和自己的身体建立良性对话，养成新的反应习惯，每当自己心跳加速、心慌的时候，说明自己比较紧张或者疲惫，要注意放松或者休息。经过五次的心理辅导之后，她的疑病症状明显减轻。

**【案例三】**有一位男性朋友，之前有过强迫症和睡眠困扰，

现在已经康复，但还是会偶尔感觉不舒服，担心会复发。引导他认识到：偶尔不舒服是正常的，谁都会有。再一个就是，他目前的生活太过稳定和安逸，感觉没有激情，这也是他疑病的原因，就是所谓的没事找事儿，据他所说，只要他忙起来，心情愉快，就什么问题都没有。引导他尝试改变目前的生活方式，像一个小孩子一样对这个世界充满好奇，寻找不同的风景和感觉，丰富自己的人生。经过五次心理辅导之后，他的疑病症状明显减轻。

### **（九）睡眠问题的案例分析**

睡眠问题有睡不着、睡的浅、多梦、容易醒和早醒，有因为压力大、有心事儿、紧张、兴奋或者躯体不适引起的，这都是正常的，问题解除就能恢复自然，也有因睡眠习惯不良引起长期失眠，就是因为担心自己睡不好而焦虑，因为害怕自己睡不着而恐惧，使自己更加警觉，故而难以入睡。床就是战场，每次睡觉都像打仗，想要打败和控制自己的睡眠，结果越来越不会睡觉。

**【案例一】**有一位女性朋友，有睡眠困扰，最近小区里有几只流浪狗，它们晚上会叫，自己很怕听到狗叫声。之前在压力大的时候也失眠过。通过交流发现：她习惯于对抗，因为缺乏安全感而控制欲比较强，她在和父母、老师和领导等权威的关系里，也是抗拒的，也就是说，她经常会处在对抗的状态里，而很多事情是我们无法控制和对抗的，就会使她长期感到挫败。引导她认识到是自己的内外部关系对话有问题，她在和他人、自己、睡眠

以及那些流浪狗的关系里，是敌对的，她试图去控制和干预他们，而对他们缺乏信任，不敢把自己放心的交给他们去支配。就拿睡眠来说，一般人是把自己交给“睡神”，放弃一切的控制和抵抗，任由“睡神”支配自己，也不知道自己是怎么睡着的，而她就是要去控制和干预自己的睡眠，导致自己睡不着。再拿那些流浪狗来说，如果她去关爱那些流浪狗，给它们送吃的，那些流浪狗也会喜欢和依恋她，她就像那些流浪狗的妈妈一样，那么当她在听到那些狗叫声的时候，就不再是烦躁、焦虑和恐惧，而是温暖、放松和喜悦。睡眠问题是她改变的契机，由此也可以改善她与这个世界上所有存在的关系和对话，人生也会更加的顺利和幸福。

【案例二】有一位女性朋友，有睡眠困扰，躺在床上就感觉紧张、身体僵硬，无法入睡，即使睡着了睡眠质量也很差。经过讨论发现，她总是处在一个紧张、防备的状态里，不敢放松自己，试图控制自己和自己有关的一切，睡眠问题就是控制引起的，她不敢把自己放心的交出去，然而越控制就越不会睡觉。这是因为她从小到大的在人际关系里都是紧张的，父母很少会在意她的想法和感受，长大了之后也经历了几次感情的失败，在她的感觉里，自己控制不了他人和关系，就只能控制自己，控制自己的想法、情绪和身体反应，进而控制自己的睡眠，她还以为这是改变自己，实际上这样的改变不仅无效，还会起到反作用。通过心理咨询关系和对话，引导她学会信任他人、放松自己，并且促进关系和对话的良性发展，进而改善她和睡眠，改善她与自己以及周围人的

关系对话。经过五次心理辅导之后，她的睡眠质量明显改善。

**【案例三】**有一位男性朋友，最近睡眠不好，因为自己到了一个新的工作、生活环境，离开了熟悉的环境和家人、朋友，适应不良，身心压力比较大。引导他认识到：在自己目前的生活和心理状态下，睡不好是正常的，当务之急不是解决睡眠的问题，而是积极适应环境，包括熟悉工作、建立人际关系、让吃住更舒服等方面。等自己适应了新的环境之后，睡眠困扰就会减退。

**【案例四】**有一位女性朋友，在睡觉的时候紧张、兴奋，无法入睡，想到要睡觉就很害怕。经过交流发现，她特别焦虑，性子很急，语速很快。引导她放慢自己的呼吸和语速，和自己的身体在一起，和自己的感受、想法在一起，不逃避。引导她认识到睡眠的恶性循环：越想睡觉就越焦虑，就越睡不着。引导她放下对睡着的执着，可睡可不睡，甚至可以要求自己不睡觉，打破恶性循环，让睡眠自然发生。她在和老公的关系里积累了很多的愤怒和怨恨，内心十分矛盾，是她烦躁的主因，引导她表达内心里的感受。经过五次的心理辅导之后，她的睡眠质量明显改善。

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。

# 用爱治愈自己和他人

心理问题是在人际关系特别是亲密关系里产生的，也需要通过关系来治愈。内部关系的改善，会促进外部关系的和谐；外部关系的改善，也会促进内部关系的和谐，两者是相辅相成的。

去爱这个世界，爱他人，爱自己，爱是治愈一切的力量。爱是积极关注、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏、喜爱和信任。

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）用爱治愈，改善关系

内部关系基本决定了外部关系，通过一个人的外部关系情况，就可以了解他的内心。我们的言行态会产生怎样的效果，就看我们的出发点是爱还是恨。经常会看到以爱之名行暴虐之举，比如说：我是因为爱你，才会要求你，才会忽视、拒绝你的感受，才会否定、贬低、嘲讽、辱骂和殴打你。这种有条件的、虚伪的爱，换回来的也只能是表面的尊敬和服从。我们与生俱来的就会爱自己，这是纯天然的、无条件的爱，后来在这个爱上附加了很多的条件，比如说：你只有健康、快乐、努力和优秀我才会继续爱你，否则我就会嫌弃你。所以人们的心理压力往往有两层，一层是感到紧张、难过，另一层是为自己的紧张、难过而感到愧疚、焦虑

和恐惧，人们不只是在被压迫，很多的时候也是在自我折磨。

每一个在我们生活中出现过的人都会在我们的心里留下他的影响，有的重要有的不重要，那些重要的人在我们的心里就具有一定的发言权，能够影响我们的思考和判断。而那些附加在爱上的条件，往往就是他们施加给我们的，是他们对我们的期待和要求，还有达不到他们的要求之后会被惩罚的焦虑。我们的努力可以是基于对事情本身的热爱，也可以是基于被要求和恐惧。

这些来自他人的根植于内心的对自己的期待和要求，也会使我们产生厌烦和抗拒的情感，也会使我们对那些本来热爱的事物产生厌恶，比如学习或工作。可以是基于对学习或工作本身的热爱，这会让我们感到快乐；也可以是基于他人的期待和要求，以及对被惩罚的焦虑，这会使我们感到痛苦。这也一定程度的影响了我们学习或工作的效率和成绩。那些有成就的人，大部分是基于热爱，少部分是基于期待和恐惧；那些大部分基于期待和恐惧而努力的人，往往很难坚持下去，事情本身会成为他的痛苦。

我们需要修复和自己、他人以及事情的关系。我们爱自己，我们做什么都是为了满足自己的需求；我们爱他人，我们会尊重他人的感受；我们爱做事情，因为做事情能让我们获得满足。

当我们感到紧张、难过的时候，先陪伴我们的紧张、难过，看看我们的内心情感在向我们传达怎样的信息，看到他的缺失，并且满足他的需求。比如说：那些事情让我感到压力很大，我感到紧张、难过和疲惫，我想休息，我想被他人理解和接纳，我更

想自己能够面对和解决那些问题。我们爱他，所以我们会允许他感到紧张、难过和疲惫，我们会允许他先休息一会，我们会去理解和接纳他的感受，我们会和他一起去面对和解决那些问题。

理解和接纳很容易成为自我排斥和对抗的工具，区别就在于是基于爱还是基于恨。如果理解和接纳是为了减轻自己的痛苦和消除自己的症状，就是基于恨，所达到的效果就只会使自己更加痛苦。基于爱的理解和接纳，才会使我们感到放松和愉快。又或者，要求自己必须要轻松和快乐，认为紧张、难过、疲惫和厌倦是不好的，并加以排斥和对抗，也会使我们更加的紧张、难过和厌倦。爱的态度是：一切都是被允许的，一切都是有可能的。

心理治疗既复杂也简单，复杂的说是认知、情感、态度和行为的调整，简单地说就是爱，爱能治愈一切心理问题。心理问题的产生就是因为缺爱，是外部关系也是内部关系的混乱。一个有知心朋友的人一般不会有心理问题，因为他的外部关系和内部关系都是和谐的；有心理问题的人大都没有可以说心里话的人。心理治疗起作用的主要是关系和交流，治疗方法是次要的。心理咨询师通过自己与当事人的外部关系和交流，来影响当事人的内部关系，间接影响当事人在生活中的外部关系，形成良性循环。

自我疗愈并不是看几本书、听几堂课就可以的，有一些人学了大量的心理学知识和方法，可就是好不起来。其实就是需要调整自己的内部关系和外部关系，说白了就是要交朋友。和自己做朋友，和他人做朋友，和事情做朋友；爱自己，爱他人，爱做事

情。爱他人就是：我尊重、理解和接纳你的感受，情感没有对错，你在我这里怎么样都可以，我是爱你的；我认为你那样做不太合适，你可以这样做……以此来教给别人正确的做法。需要注意的是，是给与他人建议，而不是要求或逼迫他人怎样做。爱做事就是：我喜欢你，我希望把你做好，我相信你也会给与回报。

有一位女性朋友，这段时间事情多、压力大，身心俱疲，感到紧张、难过和厌倦，担心自己会失控，担心自己会得焦虑症或抑郁症。她的内部关系是这样的：内在父母只允许内在小孩轻松、快乐和积极，不允许她紧张、难过和疲倦，否则就会嫌弃她。她最大的痛苦不是来自于自身的负面情感，而是来自于内在小孩对于达不到要求的焦虑和恐惧。她可以这样做：这段时间事情多、压力比较大，身心俱疲，可以适当的休息，理解和接纳自己的负面情感，看到内在小孩的缺失和需求，表达和满足自己；带着自己的内在小孩去面对和解决问题，提升她的能力感和自信心。

这位女性朋友在咨询关系里也表现的比较排斥和抗拒，习惯用语是：但是……不是……可是……很多情况下她并没有理解我要表达的意思，就急着反对和表达不同看法。而且她比较排斥正面、积极的话语，似乎这些都是对她的要求和指责。她的内部关系、外部关系和交流方式都充分的反映在了心理咨询的过程里。我从而认识到了她的内部关系状态，并协助她做出了相应的调整。

好坏是相对的，有好就有坏。当我们在强调积极的时候，也同时突显出了消极，其他的像轻松、快乐、勇敢、乐观、豁达、

健康和富足都是如此。我们要培养自己的平常心，平等的看待这世间一切的存在，一切都是被允许的。就让一切，如其所是。

再比如有一位学会计的研究生朋友，在学习上有拖延的问题。她和学习的关系状态是：学习成绩不理想，付出没有得到足够的回报；学习和实践无法联系起来，感觉学的东西没什么实际用处；找不到学习的乐趣，感觉会计学枯燥、乏味。学习对她来说是一件比较痛苦的事情，就总是能找到各种理由拖着不去学习和考试。她可以这样做：把学习和实践联系起来，自己进行模拟演练，把书上的理论知识转化为实践方法；自己现在学的不只是会计的操作方法，还有会计规划和管理方面的知识，具有更宏大的格局，自己将来要做的也不只是会计工作，会更偏向于财务管理。

当我们喜欢做一件事情的时候，我们会迫切的想要去完成它，无论什么都不能阻挡我们的步伐；而当我们不喜欢做一件事情的时候，就总是能找到各种理由拖着不去做它。所以当我们在某件事情上存在拖延的问题的时候，我们就可以看看我们的内心和这件事情的关系状态，是喜欢还是厌恶，是期待还是抗拒。如果发现自己内心里是厌恶和抗拒的，就需要改善两者的关系。

在亲密关系里也是如此，我们会不自觉的对他人抱有各种各样的期待和要求，也就会有各种各样的不满和怨恨，就是不能允许对方做他本来的自己。外部关系就反映了内部关系，我们对自己也抱有各种各样的期待、要求和不满、怨恨，不能允许自己做真实的自己。这往往就会导致关系的矛盾和冲突，因为对方不论

怎么努力的付出和改变，都无法达到我们内心里的期待和要求。同样的，我们无论怎么付出和改变，也都无法达到对方心里的期待和要求。真爱仰赖的不是努力，而是本来就爱，也就是无条件的爱。就好比：我爱你，爱的就是你真实的自己，而不是你的健康、优秀、财富、地位、名誉等这些外在的东西；不论你是健康还是疾病，也不论你富裕还是贫穷，我都会爱你，直到永远。

在我们的焦虑和恐惧当中，很大一部分是别人会对自己有怎样的看法，我们会为自己的错误、失败、柔弱、贫穷和疾病而感到羞愧、内疚、焦虑和恐惧，我们会认为这些都是不被他人允许的，也都是不应该存在的，并且我们还会因为这些受到他人的嘲笑和欺压。似乎人与人的关系，就是互相期待和要求、互相嘲笑和欺压的。然而事实并非如此，人与人之间是可以相互尊重、理解、接纳和信任的。我们可以在生活中给与对方关心，在学习或工作上给与对方要求或者自我要求，人与人之间是可以友善且边界清晰的。所谓的边界清晰，就是：我爱你，我允许你做自己，我会支持你，然而你不能依赖我，你必须为自己的事情负责。

在人际关系特别是亲密关系里，边界清晰特别重要。经常看到父母与子女、伴侣之间边界混乱的，比如父母过度控制和干预子女，阻碍孩子的成长，培养出一个自卑、胆怯、缺乏能力和担当的人，长大之后无法独立生活和工作，导致焦虑、恐惧。这样的成长就几乎等于背叛，要摆脱父母的控制和干预，自己做主，独自面对和解决生活中的问题，并且懂得寻求合作而非依赖。依

赖通常会伴随着抗拒，就是既依赖又抗拒，就好比：我需要你帮助我，然而我不想服从于你，我想按照自己的想法来做事情。而被依赖者通常都会过度控制和干预，因为他自己会感到不放心。平等、合作的关系就是：我需要你的协助，我能够给与你对应的情感或者物质上的回报，我们之间是平等的，我们是在合作。

我通常不接受免费的心理辅导，因为这样的关系不平等，对方是在乞讨并会因此感到自卑，而我的付出始终得不到回报也会感到厌倦。我并非是对方的拯救者，我是对方的心理顾问和协助者，我们之间是合作关系。我是劳动者，是需要酬劳的。所以那些想要做免费心理辅导的人，往往就是依赖性比较强的人，他们缺乏自己的能力和担当，只能依靠他人的供给活着，并为此感到自卑和抗拒，然后才有了所谓的清高和骄傲。主要是指一些没有经济来源的未成年人，以及尽管已经从生理上成年心理年龄却还停留在过去的孩子。没有经济来源的未成年人需要家里面的情感和经济支持，而如果和抚养人的关系不好就会存在很大的问题，这涉及到和父母的关系，问题的主要责任人是父母，而如果想要改变，还是得从自身开始，通过自己的改变和关系来影响他人。如果父母携带子女来做心理辅导，我会感到很高兴，我会致力于促进父母对子女的尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和信任。子女的问题往往就是家庭的问题，甚至就是父母的问题，父母的改变会对孩子的康复带来很大的助益。如果父母不做出改变，光靠孩子自己也很难有大的改变。家庭治疗的效果会更好、更快。也经

常会有父母问我如何才能帮到自己的孩子，其实他们想要的答案就在孩子那里，我们要问问孩子需要什么，而不是我们来决定他需要什么。我们可以主动的去尊重、理解、接纳、欣赏和信任孩子，以此来促进他对自己的尊重、理解、接纳、欣赏和信任。

心理问题是在人际关系特别是亲密关系里产生的，也需要通过关系来疗愈。内部关系的改善，会促进外部关系的和谐；外部关系的改善，也会促进内部关系的和谐，两者是相辅相成的。

## **(二) 内在小孩与外在小孩**

孩子就是自己内心的反映，特别是对于孩子的母亲而言，对待自己的内在小孩和外在小孩的方式是基本一致的，所以母亲自己内心里的的问题，也往往就会反映在自己的孩子身上。改变自己的内心也就是改变自己的孩子，可以和自己的孩子一起成长。

比如有一位母亲，自己有焦虑症，偶尔也会惊恐发作，她的孩子就有抽动症。她自己在遇到问题特别是人际冲突的时候会不知所措、焦虑、急躁和惊恐发作，她的孩子在遇到问题的时候也会如此，只不过表现为抽动症，抽动就是不知所措、焦虑和急躁引起的。她对待自己的内在小孩和外在小孩的方式是：当他们犯错的时候，非打即骂，而并不教给他们可以怎么想、怎么做。就可以引导她改变对待内在小孩和外在小孩的态度和方式：在犯错的时候可以适当批评，只不过更重要的是要教会他们怎么做。

比如在遇到人际冲突的时候，要根据对方的实际情况做出有

效的反应：如果对方是比较讲理的人，可以和他摆事实、讲道理，以达成共识；如果对方不讲道理，或者喝了酒，又或者言行比较失控，就看自己能不能震慑住对方，如果能就可以态度强硬一些，如果不能就先服个软，吃点小亏免灾；如果感觉自己的内心委屈、憋闷，就可以劝慰一下自己，对方是个不讲道理的人，如果和他硬来会造成更大的麻烦，自己的退让是为了避免更大的损失。

在我们长大之后，我们的父母对我们的影响会成为我们的内在父母，我们通常会沿用父母对待我们的方式来对待我们自己的内在小孩。我们可以觉察和回想一下，当我们自己犯错、失败、紧张、难过和生气的时候，我们是如何对待自己的，是忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑和打骂的，还是尊重、理解、接纳、肯定、鼓励、欣赏和喜爱的。这会决定我们是自卑、胆怯、消极和退缩的，还是自信、勇敢、积极和主动的。经过自我觉察之后，我们可以改变对待自己的方式，用爱滋养和治愈我们的内在小孩。

有的朋友就说了：我的孩子一点都不像我，或者我一点都不像我的父母。这可能只是表面的不像，内心里其实还是一样的，孩子有可能反向形成为和父母截然不同的样子。又或者父母对孩子养育和管教的不多，并没有造成太大的影响，孩子更多的受到了其他人和周围环境的影响，这样的孩子和父母会比较疏远。

我们可以用自我催眠的方法把内在小孩具象化。在一个安静、舒适的环境里，舒服的坐着，闭上眼睛，做几个缓慢而悠长的深呼吸。感受自己的胸口，想象那里有一片可大可小的空间，在那

里住着一个小孩。想象他离开自己的胸口，围绕着自己的身体转圈圈，每转一圈就会在自己的面前停留五秒钟，自己慢慢的看清了他的性别、年龄、高矮、胖瘦、衣着、姿势、头发、面部、眼睛和眼神。转了五圈之后，他停留在了自己的前面，自己可以更加仔细的端详、感受他。想象自己拥抱他，他是接受的还是抗拒的。想象自己把他抱在怀里，感受着他的体温、心跳、呼吸，感受着他的感受，聆听他的声音，他想对自己说什么，聆听他的感受和诉求。然后想象带着他去他想去的地方、去见想见的人、去做想做的事情。想象带着他去面对和解决那些让他感到有压力、一直不敢去面对的事情，教会他怎么想、怎么做，想法和做法越具体效果就越好。然后想象自己陪着他慢慢的长大，尊重他、理解他、接纳他、肯定他、鼓励他、欣赏他、信任他、爱他，想象他变的自信、乐观、勇敢、积极、主动、轻松、快乐和满足。

以上对待自己内在小孩的方式也可以用在教育自己的外在小孩上，一个在爱的环境里长大的孩子会更加的自信和勇敢。爱并不是溺爱，既要在意、尊重自己孩子的感受，也要给他立规矩，教给他什么是对的、怎么做是好的，以及怎么面对和解决问题。要让他学会为自己负责、照顾自己、尊重他人以及热爱生活。

### **(三) 理解症状，和谐身心**

我们和症状的关系，就反映了我们的内部与外部关系。排斥症状也就是在排斥我们真正的自己，是在对抗我们自己的内心。

症状即是内心情感的表达方式，也是内心需求的满足方式。

比如有一位害怕睡眠不好的朋友，担心睡不好会影响第二天的状态，影响工作和人际关系。在睡觉的时候，周围传来的各种声音都能够影响到她，连带着她也讨厌那些发出声音的邻居。她在和我交流的过程里，基本的表达方式是：你说的都对……但是……她自己也看了很多书，学到了很多关于睡眠的心理学知识和解决睡眠问题的方法，可就是没能改善自己的睡眠。说到底是她和睡眠、周围的声音、环境以及邻居们的关系出了问题，或者说是她的内部关系问题反映在了睡眠和人际关系上。而我作为一名心理咨询师，就是要通过心理咨询关系和交流，来影响和改变她的内部关系，进而改变她和睡眠、声音、环境以及他人的关系。最开始是身体原因导致的睡眠质量差，导致的内心抗拒，并且反映在人际关系里，对抗又加重了睡眠问题，到后来她和睡眠建立了敌对关系，每次睡觉都像是打仗，越对抗越精神，也就越睡不着。她自己可以把睡眠和声音比喻成两个人，这两个人都是不可控的。对于睡眠要顺其自然，控制和干预的越多就越不会睡觉，要恢复自然；对于声音，允许它们的存在，和它们和平共处，甚至可以把它们当成悦耳的催眠曲，听着熟悉的声音安然入睡。

其实重点不在于方法，而在于告诉自己这些方法的人，也就是关系。如果是一个缺乏耐心的、冷漠的，让自己厌恶和抗拒的人，告诉自己这些方法，对自己造成不了任何积极的影响，因为自己的内心是封闭和敌对的，拒绝接受任何外来的信息和影响，

不管正面的还是负面的都一概屏蔽和隔离。如果换一个有耐心的、和蔼可亲的，能够让自己感觉到放松和温暖，自己也比较信任的人，告诉自己这些方法，就很容易说到自己的心里，也就能对自己造成影响和改变。有一位朋友，看了很多的书籍，也看了很多的医生，都没能发生大的改变，在网上认识了一个朋友，很谈得来，就对他造成了很大的影响，他也因此发生了极大的改变。

这就告诉我们，想要影响和改变一个人，我们需要先建立或改善和这个人的关系，让他在我们这里感到放松和温暖，感到安全和可以信任，这就需要我们足够的真实和坦诚，以及具有足够的自信和担当，他就会更愿意接受我们的建议。改变自己也是如此，我们需要先改善和自己的关系，基于对自己的爱来做出改变。这也是催眠的基本原理，先创造温馨的氛围、建立和谐的催眠关系，当事人能够把自己放心的交给催眠师，再引导当事人进入催眠状态。把自己交给其他人支配是一件需要足够信任的事情。

还有一位朋友，怕脏，经过很多年的自我调整以后，有了很大的改善，不过仍然小心翼翼的守护着自己认为的干净空间，比如自己的卧室和老家。经过讨论发现，她所惧怕的脏，并不是表面的脏，而是那些来自过去的负面影响，那些痛苦的记忆，以及相关的人，首当其冲的就是自己的家人。她是怕把脏传染给自己的家人，影响了他们的身心健康，这实际上就是在隔离自己的家人。她和“脏”的关系，就是和自己的过去的关系。她从小到大，因为家庭的原因经历了很多的苦难，直到大学毕业工作以后，才

改变了自己的命运，怕脏的问题也是在读研究生期间出现的。要帮助她不再排斥和惧怕脏东西，就得帮助她释怀自己的过去。

我们并不是生活在真空中，到处都是看的见的和看不见的脏东西，并没有绝对的干净存在，我们之所以没有排斥、抗拒和痛苦，就是因为我们是处于在一个熟悉、适应的状态里，我们和周围的一切脏东西都是和平共处的，这些脏东西也不会影响我们的健康和让我们看起来比较脏，否则我们就会清理掉它们。这好比我们会犯错误和失败，如果不想犯错和失败，除非什么都不做。这也是我们和事情的关系，以及我们和犯错、失败的关系。如果我们能允许自己犯错、失败，做事情，我们才有成功的可能。这也反映了我们和这个世界、和他人、和自己的关系，我们是否能接受这个世界的不完美，是否能接受他人或自己的缺点和不足。

去爱这个世界，爱他人，爱自己，爱是治愈一切的力量。爱是积极关注、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏、喜爱和信任。

#### **（四）情绪命名，表达自己**

我们的思想、情感和身体反应通常是一致的，有怎样的思想，就会有怎样的情感，也就会有怎样的身体反应。积极思维会引发积极情感，也会引发积极的身体反应；积极的情感会引发积极的身体反应，也会引发积极的思维；积极的身体反应会引发积极的情感，也会引发积极的思维；三者会形成交互，反之亦然。

而有的朋友，思维、情感和身体反应是分离的，只有思想而

没有情感和身体反应，或者只有情感而没有思想和身体反应，或者只有身体反应而没有思想和情感，或者只具有其中的两者。常见的躯体形式障碍就是只有躯体反应，感觉身体不舒服，有躯体症状，而没有思想和情感。实际上不是没有，是思想和情感被隔离和压抑在潜意识里，也就是内心深处，还没有被意识看见。

有一位朋友，性格开朗、工作顺利、家庭美满，但就是经常感觉身体不舒服，但又说不清为什么以及如何不舒服。之前还有担心自己跳楼、撞车、拿刀去伤害他人的强迫症状。引导他学会描述自己的感受：感觉焦虑、憋闷，感觉萎靡不振、困倦，感觉紧张、难过、担心、害怕，感觉烦躁，感觉想骂人、想打人，感觉愤怒、怨恨。在学会描述自己的感受后，他的身体就感觉舒服了很多。并且给他布置作业：平时可以对着录音机描述自己的感受，然后放给自己听，做自己的倾听者。把自己的思维、情感和身体反应联通起来，并且用语言表达出来，就可以逐渐康复。

我们要学会为自己的情绪感受命名，用尽可能丰富的语言描述出来。表达形式包括：我感觉……我想说……我想要……常用的负面情绪感受和冲动的形容词有：紧张、伤心、难过、生气、担心、害怕、委屈、悲伤、沮丧、孤独、焦虑、恐惧、忧郁、愤怒、憋闷、烦躁、怨恨、想骂人、想打人、想杀人、想摔东西……如果无法准确的描述出自己的情绪感受，就先把以上的形容词挨个试一遍，看看哪个描述更有感觉，然后进一步深化描述。表达的途径包括：讲给能够尊重、理解和接纳自己的人听；写下来自己看；

录下来播放给自己听；也可以对着湖泊、山峰或者大海诉说。

原始动物有什么情绪感受和身体反应会直接用行为表现出来，比如手舞足蹈、惊恐万状、愤愤不平、不知所措、逃之夭夭、奋起而攻……而人类作为高级动物，有了思维和理性，有了语言这种表达方式，有什么情绪感受就可以用语言表达出来，直接的或者间接、委婉的诉说，而不必付诸行动。比如当我们被激怒的时候，我们可以说：我很生气。当我们感到害怕的时候，我们可以说：我感到害怕、我有些担心。当我们感到难过的时候，我们可以说：我感到难过，我有些伤心。而不必去攻击或者逃避。

有心理问题的朋友，一般不会或者不敢表达自己的情绪感受，再或者表达了也没有人在意、理解和接纳自己，甚至有可能被臭骂一顿。也正是因为情感压抑才导致的心理问题。写日记、录音、在网上发帖、评论、在群里聊天等都是很好的表达方式。最好能够交到一两个知心好友，可以经常一起谈谈心。学会通过合理、有效的途径和方式表达自己，会非常有助于心理问题的康复。

如果没有办法交到知心朋友，可以先找一位专业的心理咨询师，通过心理咨询师的引导认识自己、学会表达，学会建立和维持关系。建立和维持关系、表达自己的过程就是康复的过程。

## **（五）与学习或工作的关系**

我们与自己、父母、子女、朋友、同学、老师、同事、领导、下属、学习和工作的关系基本是一致的。我们在这里重点谈一谈

和学习或工作的关系，更好学习或工作会有利于生存和发展。

有一位刚毕业的大学生，目前正在律师事务所实习，还要继续学习、考律师资格证。他就发现过去在学校里学到的东西，大部分都没记住，遇到法律问题还是什么都不会，参加工作了还得从头学起。实际上有很多刚毕业的大学生，到了工作岗位上就和白痴一样什么都不会做。他这时候的学习就不再是在学校里单纯的学习了，已经和实际工作密切的结合了起来，他所学到的法律条文、程序和案例，都可以运用到实际工作中。他可以建立一个律师资料库，分为三个子库，分别是法律条文、法律程序和案例分析。把自己从书上学到的、在工作中经历的，都填充到自己的资料库里，为以后的考试、工作做准备，也更有利于理解和记忆。法理不外乎人情，只要能够理解一些专业术语的意思，就可以把法律条文往生活常识和道德标准上套，是非对错、社会公理，套不上的就看看区别在哪里，做题的时候也要用专业术语作答。法律条文和程序众多，无法全部记住，不过可以快速的查询，一些重要的条文和程序使用的多了自然就能够记得住。遇到案例的时候也能够心中有数，因为在资料库里有相同或者类似的案件。

各行各业都可以有自己的专业资料库，就拿我来说，我会把各个心理学流派的理论和各种疗法挨个学一遍，并且整理出来放进自己的资料库里，并且时常温习、完善，也会经常整理案例，反复的思考和研究，尝试不同的解决方法。这就是我的基础和底蕴，不管是写文章、讲课还是做心理辅导，都可以游刃有余。

在学习的时候，要理论联系实际，把学到的知识转化为操作方法，没有实操条件的同学，可以采用模拟演练的方法，给自己想象或模拟一个操作环境，有利于理解和记忆知识。在工作的时候，要实践联系理论，能够使实际操作具有理论基础，并且能够把操作原理和方法整理成书面资料。这就好比普通工作者和专家的区别，普通工作者就是工作，而专家会做很多研究和论述。

我们还要自我觉察一下，自己和学习或者工作的关系，是接受的、喜爱的，还是厌恶的、抗拒的，这很重要。如果我们内心是接受、喜爱的，我们就会更积极、主动的去学习或者工作，一切障碍都无法阻挡我们；如果内心里是厌恶、抗拒的，就总是能有各种各样的理由或原因，导致自己犯错、失败、消极、被动和拖延。如果发现自己的内心是厌恶、抗拒的，就要看看是什么原因引起的，比如：枯燥、乏味，没有成就感，付出得不到足够的回报，总是被否定，挫败，没有自信心，认为自己无法胜任，和自己的老师或者领导有矛盾，感觉没有意义和没有希望。并且根据实际情况做出调整，让学习或者工作变的有趣起来，自我肯定，建立自信，感到快乐，获得成就感和意义感，看到希望。

我们还要觉察一下对自己的信念。看看我们的内心是认可、肯定自己的，还是否定、贬低自己的，这也很重要。如果是认可、肯定自己的，我们就会更有信心和勇气去面对和解决问题，并且相信自己能够过上好的生活；如果我们是否定、贬低自己的，我们就会自卑、胆怯，并且不相信自己能够过上或者配得上好的

生活，就会在自我挫败的模式里无限循环。在遇到问题的时候，习惯性的认为自己会犯错、失败，在情感上焦虑、恐惧，在行为上消极、被动、回避或拖延，最后就会真的导致事情失败。如果发现自己的内心是在自我否定和贬低的，就要多多肯定自己。

通过调整我们和学习或工作的关系，就可以爱上学习或工作，并且变得自信、乐观、积极和主动，就可以获得更快的提高。

## **（六）提高情商，与人相处**

提高情商是把不能控制情绪的部分变为可以控制情绪，从而增强理解他人及与他人相处的能力。包括：疏导自己的情绪；管理自己的情绪；尊重、理解、接纳和欣赏他人，与人相处。整体上是平衡自己的情感与需要、他人的情感与需求和外部环境。

1、疏导自己的情绪。自己有什么不舒服的感觉要及时表达出来，可以直接表达也可以间接表达，再或者转换表达，如何表达要看具体的情况。比如说当自己感到气愤的时候，如果对方比较能够尊重、理解和接纳自己，就可以说：我感到气愤，我觉的你不应该那样想或者那样做，我希望你能这样想或者这样做。如果对方位高权重，自己不能得罪，就可以说：是的，您看这样可以吗？这件事情可以这样想、这样做……如果对方不愿意听自己的想法和感受，就可以先接受，回头再向其他人表达自己的感受。总之不能压抑自己的情绪，要及时的通过有效途径释放、表达出来。另外，改变自己的想法也能够改善自己的情绪，主要包括：

降低对自己与他人的期待和要求，试着理解自己与他人的想法和感受，更全面、客观和长远的看待问题，看到事物的两面性。

2、管理自己的情绪。人与人之间是可以相互影响的，自己情绪化的表达往往也会得到对方情绪化的回应，就有可能激化矛盾或者引发冲突。管理情绪的主要方法是延迟反应，就是当自己感到气愤的时候，先等几秒钟，在这几秒钟里，可以做几个深呼吸，可以在心里咒骂几句，可以屏住呼吸、绷紧身体后再放松自己，也可以暂停交流或回避，等自己的情绪平复之后再回来继续交流。理性并不代表要情感压抑，自己也要在事后疏导情绪。

3、尊重和欣赏他人。他人也是人，是人就需要被尊重、理解、接纳、欣赏、喜爱、信任和满足。让他人喜欢自己的方法就是先去喜欢他人，尊重他人的感受，理解他人的想法，欣赏他人的优点，信任他人的品质和能力，满足他人的需求，这就是将心比心、推己及人和换位思考。我们可以不认可他人的想法和做法，但请先听他人把话说完，然后先说出自己对他人的想法和感受的理解与尊重，再表达自己的想法和感受。就好比：我听到你说……我理解了你的想法和感受，我的想法和感受是……你觉的呢？

在人际关系里我们要学会共情，共情的基本特征是：准确理解他人和准确表达他人的思想。准确理解他人就需要换位思考和高位思考。只有换位思考才能达到“己所不欲，勿施于人”的效果；只有高位思考才能达到“欲穷千里目，更上一层楼”的佳境。能设身处的考虑他人的情绪感受和行为原因，具备换位思考的能力和

习惯，理解和认可情绪差别，能与自己的观念不一致的他人和平相处，理解别人的感受，察觉别人的真正需要，具有同理心。

如果对方是一个特别难以相处的人，就不必再期待对方可以喜欢自己，只要能够不发生冲突就可以，平时可以避免接触。

另外也包括认识自己、他人和扬长避短。每个人都有自己的优缺点和长短处，要展示出自己的优点和发挥出自己的长处。对于自己的缺点和短处，可以先进行理解和接纳，再做出最大限度的改变。比如一个擅长技术工作的人可能就不擅长社交，他就可以发挥出他的技术优势，社交方面可以做出适当的提高。术业有专攻，人无完人，如果要求自己在各方面都擅长，也是不可能的，只能是贪多而不精。要根据自己的性格、喜好做适合自己的事情。作为管理者，也要根据员工的性格、喜好、优缺点和长短处做适当的安排，以发挥出每个员工的价值，让每个员工都能找到自己的位置。作为老师，也要因材施教，发挥出每个学生的特长。

再就是多去观察他人和环境，学习、尝试不同的思考问题和解决问题的方式，也有利于我们的成长和情商的提高。爱因斯坦曾经说过：我们无法用现在的思维方式去解决现在的问题，因为现在的问题就是我们现在的思维方式导致的。开阔自己的视野和思路，学习新的思维方式和做出改变，会更有利于问题的解决。那就是多想一想：这件事情我还可以怎么想？还可以怎么做？

## （七）边界清晰，成为自己

我们生活在这个世界上，是这个世界的一份子，我们每个人又都是独立的个体，我们与周围的人事物和平相处，能够保护好自己不受外来的侵害，并且愿意相信周围的一切都是友善的，不会来恶意攻击自己，所以感到安全，这样的边界就是清晰的。

而有的朋友就感觉自己没有能力保护自己，周围的一切都是恶意的，都会来侵害自己，所以感到恐惧，比如过度的怕脏，过度的怕被传染艾滋病、怕得狂犬病、怕中毒、怕身体被磨损、怕被他人触碰、怕财物被盗、怕失火、怕触电、怕自己的东西丢失。并且会感觉周围的一切都和自己有关，自己都有责任，自己要为他人的感受和利益负责。这些朋友在意识上能够分的清什么可能什么不可能、什么可以什么不可以，内心里却是混乱不清的。

有一位朋友，不敢穿长袖的衣服，害怕衣服的袖子被桌面磨损，坐公交车害怕头发被椅背磨损，怕别人的手臂会触碰到自己，感觉周围的一切都和自己有关，十分困扰。她的这些症状就是内在小孩边界不清引起的。采用催眠的方法引导她认识自己，就发现：她的内心小孩感觉自己弱小、无能，无法抵御来自于外界的侵害，而她的内在父母又总是要求、指责和嫌弃她，内心小孩得不到任何的保护和支持，所以感到恐惧。内在小孩的恐惧和她过去的生活、感情经历有关，她曾经在初中的时候被男老师猥亵过，那个时候虽然感到屈辱，但没有任何办法拒绝和抵抗，后来她的前夫又是个比较暴力的人，总是欺负她，现在的男朋友在生活上

的一些问题也让她无法忍受，但又不能摆脱，这些都强化了她的恐惧。她最大的痛苦来自于，她无法理解和接受这样的自己，抗拒自己的恐惧而又没有办法克服。引导她学会理解和接纳自己，爱自己，学会保护和支持自己的内在小孩，帮助自己的内在小孩变得自信和勇敢起来，怕被磨损、触碰的问题就得到了改善。

边界不清晰主要体现在人际关系上，会产生很多的人际困扰，比如过分的在意他人的想法和感受，过分的依赖他人，并且也认为别人应该在意自己的想法和感受，应该满足自己的需求，这会导致自己对他人失望，甚至是怨恨，并且会回避和抗拒他人。边界不清晰也会体现在和这个世界的关系上，会厌恶、痛恨、回避和抗拒这个世界，严重的还会导致厌世或者反社会。甚至会体现在和周围的一切事物的关系上，会产生被监视和侵害的妄想。

有一位朋友，怕脏，害怕花圈，不敢出门，不敢接触其他人。她在和老公的关系里边界是混乱的，她总是被她老公要求、指责、辱骂和殴打，她也没有办法保护自己，内心抗拒，却也只能默默忍受，时间长了边界混乱，就出现了怕脏的问题。一般人之所以不怕脏，因为他们知道，即使别的东西再脏，也和自己没有关系，不会影响到自己，边界是清晰的。对于她而言，所有的脏都和她有关系，都能够影响到她，她看见了就感觉粘到了自己身上。她要想解决这个问题，首先就得清晰自己和老公的界限，形成独立的人权，学会拒绝和对抗，如果对抗无效，还可以威胁、恐吓，再不行干脆就离婚，自己一个人过也比天天被精神虐待强。

还有一位朋友，总是感觉别人都在欺骗自己，社会对自己不公平，别人都欠他的，都伤害了他，他就经常去攻击别人，抨击各种社会现象，他还想要制造恐怖袭击事件，他恨所有人，恨这个国家和社会。他就是典型的边界不清晰，自己不为自己负责，希望别人和社会为自己负责，别人不愿意搭理他，他就去攻击别人。他还希望自己能改变他人和社会，他改变的方式就是恶意攻击，他就感觉自己是正义的化身，认为自己是在抨击和对抗邪恶，这已经具有了明显的反社会倾向，等着他的就是警察和监狱。

我们需要清晰自己的边界，边界越清晰我们就越独立，就越具有自信和勇气，也就越不容易感到焦虑和恐惧，和周围人的关系也会更和谐。每个人都需要为自己负责，我们不必去为他人负责，同样别人也不会为我们负责。人与人之间是合作关系，在一起玩耍、一起学习、一起工作，互帮互助，不存在谁依赖谁、谁控制谁，每个人也都有自我保护的能力，可以抵御外来的侵害，大部分的人也都是友善的，不会刻意的去欺骗或者攻击他人。

## **（八）爱的选择，自我负责**

我们内心有怎样的需求，就会被外在的什么吸引，我们会喜欢一个人，也是因为他满足了我们内心的需求，比如在意、关心、爱护、照顾、尊重、理解、接纳、肯定、欣赏、喜爱和被需要。所谓的追求其实就是趁虚而入，在一个人内心里什么都不缺的时候，他是独立自主、不需要依赖他人的，就很难被打动；而

当一个人内心空虚、寂寞、失落、焦虑和恐惧的时候，去关心和保护他，就很容易俘获他的心，这就需要追求者更为积极。

这也导致了很多感情的悲剧，因为一时的安慰并不等于合适，对方能够给予自己一时的关心、保护和照顾，但在家庭教育、性格、观念、生活习惯、人生追求和兴趣爱好等方面都未必能与自己契合，在以后的关系里难免就会出现矛盾、冲突，甚至是无话可说。很多人就说：我当初真是瞎了眼，怎么会嫁给他或者怎么会娶了她。实际上不是瞎了眼，是当初的他确实符合了自己的需求，而在后来的其他方面又和自己存在冲突。人无完人，两个人在一起没有谁对谁错，看的是合不合适。也并不会完全合适，最起码要基本契合，要不然就会为自己一时的冲动而后悔一生。

有一位四十多岁离异了的女性朋友，有触碰恐惧，就是害怕别人触碰自己，所以选择了一个不喜欢亲近自己的男性做伴侣，后来就发现，男的性冷淡，而且和他的两个都已经二十多岁的亲生女儿存在说不清楚的关系，他们会睡在一张床上，会聊一些比较私密的话题，比如什么时候来月经、不喜欢和异性做爱这样的，导致自己内心矛盾、冲突。这位女性朋友才发现，原来自己只是个掩人耳目的摆设，只要有她的存在，其他人就不会有非议。

还有一位女性朋友，从小自卑，缺乏关爱，后来遇到一个比较关心自己、家庭条件也比较好的男人就嫁给了他，后来才发现男的不仅不会关心自己，还没有上进心，也不知道工作，整天就是混吃等死，自己说要离婚，对方不仅不做出改变，还说：离就

离吧。导致自己非常的没有安全感，内心焦虑不安，身体也出了问题，自己多年的青春就这样白白浪费，对未来也很迷茫。

还有一位女性朋友，比较自卑，从小缺爱，毕业进入社会参加工作以后，遇到了一个特别照顾自己的男人，就喜欢上了他，只是对方已婚，导致自己内心非常矛盾，而又感觉难以自拔。

在我们内心孤独、寂寞、空虚、失落或者焦虑、恐惧、忧郁的时候，如果出现一个人来陪伴、关心、保护和照顾自己，我们可以说：感谢你对我的关心和照顾，我们可以做很好的朋友，我也会在以后你需要的时候回报与你，但我们不能做恋人，因为爱是建立在平等、交互的基础之上的，也要看我们在性格、观念、追求和生活习惯等各方面合不合适。在此提醒各位朋友：也许你会为了一时的满足而飞蛾扑火，但你早晚会发现自己的愚蠢。

我们内心里有什么，我们就会看见、遭遇什么，我们内心里没有的，我们会视而不见、听而不闻。就好比每个人对“爱情”的看法不同，这是因为每个人的生活经验、情感和需求都不一样。比如当一个人自我感觉无能、内心焦虑不安的时候，就会去寻求即时、免费的帮助，而忽略了人与人之间的关系是平等、交互的，其他人可能正忙于自己的事情而忽视了他，或者向他索要相应的回报，就会导致他对他人和人际关系感到失望，心生怨恨和抗拒。通过某一个人对某些事情的看法和态度，以及他面对和解决问题的行为习惯，我们基本可以看到他的过去以及预测他的未来。

同时也建议大家，不宜在自己冲动的时候做重要的选择，在

不清醒的状态下做出的选择，往往都会有问题。要在自己平静、理性与思维开阔的时候思考和判断，才能够做出最明智的取舍。特别是在面对重要事情的时候，不要着急，越是重要越是要慢慢来。有一些有心理困扰的朋友，就是因为急于祛除痛苦和症状，而让自己陷入了更大的痛苦，把本来无关紧要的事情打成了死结，变的无法解决，越努力就越难以自拔。慢下来、放松下来，就会发现，问题不需要解决，或者不需要也不可能做的那么完美。

自己要为自己负责，把自己的希望放回到自己身上，也把别人的责任还给别人。有的朋友就是期望别人能为自己负责，来关心自己，所以才会那么在意他人的感受和需求，导致人际边界混乱不清。每个人都要为自己负责，也就只有自己能靠得住，别人只能给自己提供一时的帮助，不会一直把自己当小孩子照顾。

## **(九) 内部与外部对话模式**

一个人的内部与外部对话方式是基本一致的，如果内部对话是矛盾、冲突的，也就更容易在和他人的关系和对话中对立。自我信任、肯定、接纳与信任、肯定、接纳他人是一致的；自我怀疑、否定、抗拒与怀疑、否定、抗拒他人也是一致的。对话方式分别是：是的……而且……并且……；不是……但是……可是……和谐的对话是相互补充和完善的，而冲突的对话则是互相质疑和否定的。很多时候并不是两个人的观点不一致，而是对话根本就不在一个频道上。自己还没有听完和理解对方的话，就急于质疑和否定。

这样的快速反应并未经过理解、思考和判断，只是下意识的反应习惯。习惯就是潜意识，就是内部关系经验和内部对话方式。

在我和来访者的关系和对话中，我会有意识的引导来访者与我建立平等、交互的对话模式，大多数来访者习惯于快速的质疑和否定，因为他们在平时的生活中，也是自我矛盾和冲突的。我会问他：你在反对什么？并且告诉他：我们的观点是基本一致的，只是对话不在一个频道上，或者表达方式不一样，你先听我把话说完，并且先理解我的话的意思，经过思考和判断之后再做出反应。而且我也会先听他把话说完，理解他的话的意思，并且顺着他的话说：是的……而且……并且……对他的话进行补充和完善。引导他也对我的话进行补充和完善，建立和谐的关系对话模式。

比如有一位朋友，在身体感到不舒服的时候，就会习惯性的做出疑病性推理，担心自己会得焦虑症。并且他的内部关系和对话也是矛盾、冲突的，一个声音说：这很正常，你只是有些不舒服，并没有生病。另一个声音说：焦虑症也会感到不舒服，这就说明你得了焦虑症。这导致他不仅感到焦虑、恐惧，而且内心矛盾、冲突。对于一般人来说，如果感到不舒服，也会担心自己是得了什么病，只是不会马上就得出结论，要过一段时间看看再说，如果说自己过了一段时间又放松、愉快、舒服了，就没有什么病，如果自己怎么样都舒服不起来，还是很难受，就要去医院做有关的检查。在和我的关系和对话中，他也总是还没等我把话说完，还没有理解我所要表达的意思，就急于质疑和否定：不是……但

是……可是……引导他认识到自己的这一问题，并且做出调整，尝试把对话方式改成：是的，你所表达的意思是……我的想法是……通过外部关系和对话来影响和改变他的内部关系和对话模式。

再比如有一位女性朋友，总是在否认自己是同性恋，因为她的头脑中偶尔会冒出一些和同性亲密的画面，感到非常的难以接受。内心里的一个声音在说：你不是同性恋，因为你厌恶和同性有性接触，你渴望和异性产生性接触。另一个声音在说：你是同性恋，因为你经常会想到和同性亲密接触。通过外部关系对话引导她和谐内部关系对话：每个人都有一定程度的同性恋倾向，这是正常的；即使自己是同性恋也没有关系，也能够被接受；关键在于自己的选择，就看自己是选择同性还是选择异性成为性伴侣，根据自我觉察，和同性进行性接触会让自己感到厌恶和抗拒，而和异性进行性接触是自己所期望的。并且发现她是在否认、回避和抗拒的状态里，原因来自于自己现在和过去的情感纠葛，和现在的老公矛盾很深，自己想要离婚，对方又不同意，想念自己的初恋，后悔自己当初没有珍惜，而现在对方已经结婚。也正是在经历了以上的感情纠葛之后，她才出现了这样的心理问题。引导她放下过去、立足当下、面向未来，畅想未来的关系和感情：和自己现在的老公协商或者起诉离婚，然后把自己打扮的漂亮些，经常外出展示自己，自然会有异性被自己吸引而主动追求自己，因为自己比较传统和保守，可以被动一些；要先从朋友做起，逐渐了解和熟悉，日久见人心，长期交往适合之后再确定伴侣关系。

通过我和她的外部关系和对话，逐渐的改善了她的心理状态。

我们可以观察自己的外部关系对话模式，如果发现自己在和他人的对话中，总是急于质疑和否定、急于表达自己的想法，就要知道，自己还没听对方把话说完，也并没有理解对方所要表达的意思和接纳对方的情感，就下意识的做出了反应，即刻的进行了质疑和否定。这就反映了自己的内部关系也是如此，总是在自我怀疑和否定。就可以做出相应的调整，放慢自己的反应过程，延迟反应，先等对方把话说完，并且理解对方所要表达的意思，然后先说出自己对他的语言的理解和情感的接纳，再做出补充和完善，或者表达自己的想法和感受。这样就可以使关系和对话趋向于和谐，也会有助于自己内部关系的和谐。即使两个人的观点不一致，也并不一定非要打个你死我活，而是可以相互接纳。

就好比有一位朋友，在遇到事情的时候，内心里就会有悲观、消极和乐观、积极两种声音矛盾、冲突，自我感觉疲惫不堪。悲观和乐观是可以共存的，这会使我们更为客观、全面的看待问题，也要看具体的情况。比如想要去抢银行，如果过于乐观和积极，就会真的去抢，会触犯法律，这个时候就要悲观、消极一些。再比如去参加一个考试，如果过于悲观、消极，就无法备考，这个时候就要乐观、积极一些。自我要保持中立，不偏不倚，促使内部关系的平衡、和谐，这是自我协调的能力，即自我的强大。

心理疗愈是通过关系和对话来进行的，脱离了关系的学习和领悟并不能真正的促成改变。这就是为什么很多人看了大量的心

理学书籍、听了无数的心理课，也有一些人通过自学考试考取了心理咨询师执业资格证书，掌握了很多的理论知识 and 操作方法，却还是好不起来的根本原因。甚至有的朋友还会去质疑书里的某些观点，试图否定掉作者。可以在生活中和他人建立关系，如果缺乏自信和勇气，再如果不会、不敢或者不能，可以先找一位有经验的心理咨询师，帮助自己学会建立和维持关系，学会在关系中平等对话。平等的关系和对话，也会促进人际边界的清晰。

## **（十）保持耐心，稳步提高**

改变要先从容易的做起，如果一开始就对自己的提出很高的要求，很容易挫败，会产生更大的焦虑和恐惧。比如有社交恐惧的朋友，可以先选择比较友善的人交朋友，学习与人交往，先从基本的回应他人和邀请对话做起，获取经验，提升自信心，再去结交不太友善的人，难以相处的人可以先放弃交往。先放弃与表面的症状纠缠，深入内心改变自己的观念、思想、态度和做法。可以向他人学习，多观察或者询问他人，他们遇到这种情况会怎么想、怎么做。自己和他人一般都是在自动化反应的过程里，遇到事情不会多想，就会习惯性的做出反应，要把反应过程分解为具体的观念、想法、情绪感受、态度和做法，进行学习和改变。

改变的主要过程是：与自己或他人建立良好的关系和对话，进行情感疏导、问题解析、认知重建、行为训练、催眠暗示和生活实践，这些是递进关系，前一步做到位了，才能进行下一步，

具体的做法可以参见我的另外一本书《综合正心疗法》。人最难认识的是自己，看别人都很明白，到了自己身上就困惑。身在山中不识山，当局者迷，自我改变的难度是很大的。所以不妨找一面镜子就是专业的心理咨询师，来帮助自己认识和改变自己。

很多有焦虑、恐惧、强迫、疑病、抑郁或失眠等严重心理问题的朋友，都想找一个简单、快速、高效的办法解决自己的问题，这种办法是不存在，越是简单、抽象的理论方法，越是难以操作，也就成了：道理我都明白，可是我做不到啊。就因此而感觉自己没救了、好不了了。如果肯沉下心来，系统的认识和改变自己，是能够康复的。康复的大有人在，只是物以类聚、人以群分，因为观念、思维、行为和表达方式都不一样了，所以谈不到一起。有的朋友就问我：有没有康复者？我想和他聊一聊。我说：满大街都是康复者，只是你看不见，谁还没有过焦虑、恐惧、强迫、失眠或抑郁呢？也经常会有康复者在网络上帮助还在困扰的人，我也曾经这样做过，但我就发现，我说什么他们就好像看不见的，就一个劲的问我怎么办，想让我给他一个简单、快速、高效的办法。我把自己经验发到论坛里，也没有人看，很快就会沉底。所以我就明白了，不是他们没办法，而是他们太过于急切，把问题打成了死结，时间长了死结越来越多，他们却越来越急迫。

自从我开始做心理咨询师，我就在坚守几条设置：必须要预约时间，必须要付费，只能在约定的时间内探讨心理问题。他们过了这几条设置，才有改变的可能，过不了就是还没到时候。不

想预约时间，想要得到即刻的满足，说明他还无法耐下心来认识和改变自己，是因为过于痛苦而临时抱佛脚，我帮不了他；不想付费，想要获得免费的帮助，说明他并不能尊重自己和自己的问题以及心理咨询师的专业价值，也就不可能投入其他的成本来改变自己，我帮不了他；不想只在约定的时间里讨论心理问题，而是想要得到即时的帮助，说明他想要的是依靠和安慰，甚至想让别人代替自己去学习、工作、社交和做出改变，我帮不了他。也有的朋友让我可怜他，用道德要求我帮助他，我只能说，天下可怜的人多了，每个人都要为自己的生命健康负责。能够遵守心理咨询基本设置的人，才有改变的可能，我也才能帮的了她/他。

耐下心来，稳步提高。面向问题的反面去努力提高，而非与问题纠缠不休。比如紧张的反面是放松、难过的反面是愉快、空虚的反面是充实、矛盾的反面是和谐。放松了就不紧张了，愉快了就不难过了，充实了就不空虚了，和谐了就不矛盾了。正面的东西多了心理问题就少了。当自己有了某种心理问题的时候，看看自己的内心里缺失了什么，就去补充什么，而非对抗和沉溺在自己的缺失里。朝着正确的方向努力一分，改变就会多一点。

心理问题多因学习、工作或人际（亲密）关系而起，要想从根本上解决问题，还是要回到现实层面，去面对和解决现实问题。有的朋友就说：我的心理问题严重影响了我，使我没办法去面对生活，我想等心理问题好了之后再去生活。这就走进了一个误区，心理问题正是因生活问题而起，不去面对和解决生活问题，心理

问题又怎么能好起来呢？有心理问题做事效率会低些，但也不是完全不能做，慢慢的解决现实问题，心理问题自然就会消退。

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。