

于飞
心理
疗愈
系列丛书

CASE ANALYSIS OF P
SYCHOLOGICAL ANALYSIS
AND PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT

心理分析与心理调节

心理问题的案例分析

人际关系和情感问题

焦虑症、疑病症、社交恐惧症和强迫症等神经症
的心理分析与心理调节方法

本书目录

心理分析与心理调节.....	5
(一) 心理问题的心理分析.....	5
心理分析之生活经验.....	5
内心深处的情感需求.....	6
思维模式与核心观念.....	8
情绪反应和躯体症状.....	9
行为方式与行为习惯.....	11
心理问题的症状表现.....	13
心理问题的形成过程.....	14
心理问题的综合分析.....	15
(二) 心理问题的心理调节.....	16
心理调节之疏导情感.....	16
认知觉察与认知重建.....	18
放松与开阔身心状态.....	21
调整态度和行为做法.....	22
建立起新的生活经验.....	24
(三) 心理问题的案例分析.....	25
家庭关系与情感问题.....	26
依赖与抗拒的关系模式.....	27
焦虑症状与生活经验.....	27
焦虑疑病与人际关系.....	29
焦虑疑病症案例分析.....	30
疑病症的心理案例分析.....	31

生活经验和恐惧症状.....	32
现实感的缺失与恐惧.....	33
社交恐惧症与羞耻感.....	34
社交恐惧症的案例分析.....	35
强迫症状和情感需求.....	36
强迫症状背后的情感.....	37
自我控制的恶性循环.....	38
行为强迫症心理调节.....	39
洁癖强迫症心理分析.....	41
口水强迫症心理分析.....	42
强迫自己上吊的症状.....	43
(四) 心理分析与心理调节.....	44
心理问题是大脑有病吗.....	45
过去的记忆与心理问题.....	46
情感需求的执着状态.....	47
爱能化解怨恨和偏执.....	48
我们要如何提高自信心.....	49
深度解读自卑和自信.....	51
比较之心是痛苦之源.....	52
自我实现与追求完美.....	53
我们不需要全知全能.....	54
没有安全感怎么办?	56
性格还可以被改变吗.....	57
身心自动化反应模式.....	58

对风险的关注和放大.....	60
痛苦敏感度和耐受性.....	61
焦虑情绪的躯体反应.....	62
应对心身症状的方法.....	64
自我觉察与自我反省.....	65
相由心生，境由心造.....	67
当主观幻想照进现实.....	68
追求快乐与逃避痛苦.....	70
面对和承担的人生姿态.....	72
释梦解梦的基本思路.....	73
青少年心理问题的辅导.....	74
学习障碍的心理调节.....	75
焦虑症能彻底治好吗.....	76
焦虑症的症状和治疗.....	77
疑病症的症状和治疗.....	78
疑病症状的心理调节.....	79
社交恐惧的存在原理.....	80
如何克服社交恐惧症.....	81
社交恐惧症的心理分析.....	82
性子急引发的强迫症.....	83
强迫症的症状和治疗.....	85
强迫症治疗的关键点.....	86
强迫思维的治疗方法.....	88
强迫思维的心理咨询.....	89

抑郁症的症状和治疗.....	90
睡眠问题的心理调节.....	91
睡眠障碍的深度解析.....	92
康复者能做咨询师吗.....	94
(五) 人际关系与心理咨询.....	95
难以相处的神经质者.....	96
比较、评价和对立关系.....	97
心理问题即关系问题.....	98
关系中的选择和承诺.....	99
重建自己的关系模式.....	100
如何处理好人际关系.....	102
人际关系中的自我定位.....	103
心理治疗即关系治疗.....	104
心理咨询与治疗关系.....	106
被看见，才会有成长.....	107
心理咨询真的很贵吗.....	108
在心理咨询中的阻抗.....	109
求助者和心理咨询师.....	110
被神化的心理咨询师.....	112
关系对话心理咨询技术.....	113
为什么改变需要过程.....	115

心理分析与心理调节

人际关系和情感问题，焦虑症、疑病症、社交恐惧症、强迫症等神经症的心理分析与心理调节，心理问题的案例分析。本书作者于飞，私人心理顾问，专业心理咨询与治疗师，综合正心疗法和关系对话心理治疗技术创始人，中国心理卫生协会会员。

本书是心理自助工具书，首先建议您带着自己的问题阅读前两章的心理分析与调节。后续内容可以根据需要选择性阅读。

（一）心理问题的心理分析

改变的基础是觉察和认识自己，看清自己的反应模式，才能知道是哪里出了问题，也才能抓住根本，做出有效的调整。

心理分析的过程：明确心理问题，过去的生活经验，情感压抑和需求不满，核心观念和思维模式，情绪感受和身体反应，人生态度和行为习惯，症状表现，形成过程、存在原理与综合分析。

心理分析之生活经验

过去的生活经验，特别是与重要他人的亲密关系经验，会形成一个人最基本的人生观、世界观和价值感，与相应的思维、态度和行为模式。也会形成情感的压抑和需求的不满。大部分心理问题的根源都是情感、交流和人际关系障碍。也就是说，人的语言和行为（也包括心身症状）背后是情绪和身体反应，情绪和身

体反应的背后是思想，思想的背后是观念，观念的背后是过去的生活经验和情感。在分析心理问题的过程中要看到过去的生活经历对自己造成的影响，这样做有助于理解和接纳自己。过去经常出现或比较严重的犯错、失败、生病和被他人忽视、否定、指责、嘲笑、疏远，会让一个人对自己、他人，对做事和与人交往丧失信心和勇气，感到自卑、恐惧和焦虑，行为倾向于回避、控制和对立，进入回避和控制的恶性循环，越来越严重。

现在有这样的心理问题与过去有那样的生活经历有关，但并不是说过去有那样的生活经历就一定会现在有这样的心理问题。事出未必有因，更要看心理问题现在的存在原理和维持、加重的因素，也就是观念、思维和行为方式。就包括我们如何解释过去已经发生的事情并归因，如何评价自己、他人、事情和生活、社会环境，如何推理和设想未来，以及以什么样的态度和行为方式去面对和解决问题。消极的解释、负面的归因和评价、悲观的推理和设想未来，在行为上回避、控制和对立，会让一个人越来越失败和痛苦，而积极、正向、乐观的思考问题和面对、接纳、合作的面对、解决问题，则会让一个人越来越成功和幸福。

内心深处的情感需求

期待、不满和担忧：期待自己能够一直正确、成功、优秀和身心健康，期待可以被他人关注、看重、认可、欣赏和喜爱。对自己现在的能力和價值感到不满，对周围他人和生活环境感到不

满，怨恨自己、他人或生活、社会环境。对自己的未来感到不自信和担忧，引发难过、生气、担心或害怕的情绪感受和心身症状。

这些情感因素，部分是与生俱来的，也就是说，每个人都有期待、不满和担忧，人不管想什么、说什么和做什么，要么是在追求自己想要的，要么就是在回避自己不想要的，再要么就是在表达情感。这些情感因素，部分与过去的生活经验有关，有些期待、不满和担忧是重要他人和生活、社会环境教化给自己的，比如父母对自己的期待会内化为对自己的要求，父母对自己的不满也会内化为对自己的自责，并因此而自卑。

情感需求是思想、情绪、态度和行为反应的内在驱动力，较为强烈的情感需求理性和意志往往难以控制，比如控制不住的怎么想和怎么做，并且还会越控制越失控。思维和理性可以比较超前，而身体和情感则比较滞后，情感需要表达、需求需要满足，而习惯的改变需要新的体验和经验。也就是说，要想把新学到的知识和方法转化为身心反应习惯，需要练习和体验的过程，等新的经验建立起来、新的习惯养成，改变才会真正发生。

在亲密关系里，有期待就会有不满，有依赖就会有抗拒。感觉自己是弱者和受害者的朋友，会想要依赖于他人，而又很难相信一个人。在亲密关系里敏感、多疑和易激惹，对他人的想法、语言、行为和态度非常敏感，容易产生灾难性的推理和设想。经常担心对方会欺骗、背叛或抛弃自己，从而主动破坏或放弃关系，又或者避免进入亲密关系。在与他人的交往中也总是在掩饰和伪

装自己，要么迎合或讨好他人，要么就回避他人，很难真正的表达自己的情感和获得满足，也很难理解和接纳他人。就好比生活在原始丛林里，感觉周围都是危险，所以才会感到恐惧、压抑和孤独。这也是缺乏安全感的主要原因，不安全感及来自于担心自己内部会失控，也来自于外在的被威胁感，而外在的威胁多半是自己主观放大或想象出来的，所以才会焦虑不安。

期待过高，不满和担忧过多，会引发难过、生气、担心、害怕、抑郁、焦虑、疑病、恐惧和强迫等负面情绪和心身症状。

思维模式与核心观念

思维活动的基本内容：解释过去已经发生的事情并进行归因，评价自己、他人、事情和环境，推理和设想自己的未来。比如小明在路上遇到了自己的一个朋友，而那个朋友没有理他，小明的解释是他讨厌自己，讨厌自己的原因是自己做错了什么让他不高兴，评价自己是一个失败者，推理和设想自己以后不会被人喜欢，会没有朋友，从而感到难过、生气、担心和害怕。

这样的思维过程不止一次的出现，只不过是换了时间、地点和人物对象，属于重复性的内容，往往是：消极、负面的解释、归因和评价，灾难性或疑病性的推理与设想。

观念是指对自己、他人、事情和环境的基本信念，并在做事情和与人交往的过程中产生相应的自动化思维。比如小明的基本观念是：自己是一个失败者和倒霉蛋，别人不会喜欢自己，只会

看不起和讨厌自己。而这种观念是绝对化、以偏概全和灾难性的。常用的关键词有：应该、必须，就是、只会，如果……就会……

并且有可能形成思维层面的自我辩论，反复辩论是不是、对不对、会不会、有没有……而认知是有相对性的，对错、是非、好坏、善恶和得失都是相对的，追求一个方面，它的对立面也会突显出来，所以会形成思想冲突，甚至引发思维强迫症状。比如小明也会反复辩论他人有没有看不起和讨厌自己，自己会不会没有朋友，是不是自己的错，自己应不应该对他人有不满和怨恨，自己能不能表达自己的负面情绪……陷入思维的混乱。

看清了认知的问题并不代表改变就会立刻完成，思维和理性可以改变，但身心反应习惯滞后，习惯的改变需要新经验。

情绪反应和躯体症状

常见的情绪感受有难过、生气、担心和害怕，严重的话就是抑郁、愤怒、焦虑和恐惧，根据症状的不同可以诊断为抑郁症、焦虑症、疑病症、恐惧症或强迫症。常见的身体反应即躯体症状有紧张、身体僵硬、胸闷气短、头晕脑胀、心悸心慌、发抖、出汗或发冷、肠胃功能紊乱、便秘或腹泻、身体疼痛或瘙痒……

以上这些身体反应也都是植物神经（自主神经）功能紊乱的症状。人体在正常情况下，功能相反的交感和副交感神经处于相互平衡和制约中，在这两个神经系统中，当一方起正作用的时候，另一方则起反作用，很好的平衡、协调和控制身体的生理反应，

这就是植物神经的功能。如果植物神经系统的平衡被打破，就会出现各种各样的功能障碍和心身症状。

人体如果长期的处于压力和负面情绪中，植物神经也称自主神经功能就会紊乱。压力解除、情绪得到改善并且形成稳态后就可以恢复，而改善情绪的有效方法就是情感疏导和认知调整。

负面情绪的躯体症状很容易被误认为是身体疾病，疑病性和灾难性的解释、推理和设想会引发疑病症状。有疑病症的朋友会对自己的负面情绪和身体反应非常敏感，有一点不舒服就会引发疑病性解释、推理和灾难性设想，进而引发焦虑和恐惧的情绪感受，进而加重身体的躯体症状，形成恶性循环。比如因为情绪紧张而心慌，就会联想到自己是不是得了心脏病、会不会因为心肌梗塞猝死，然后就焦虑和恐惧，就上网查证或去医院做检查，查证后有可能暂时放心，但整体上会越来越严重。想要减轻疑病症状，主要是觉察和调整自己的认知习惯，正确看待各种身体的不舒服，并且学会面对、解决、接纳和承担各种压力与不适感。

对负面情绪和躯体症状、不适感的回避和控制，会引发关注与放大的恶性循环。因为痛苦是一种主观的感受，痛苦的本质其实是拒绝，逃避和控制、对抗的越严重，也就越痛苦。理解和允许了痛苦，痛苦才会减轻。允许了不安，也才能心安。

有强迫症的朋友会试图控制自己的负面情绪和身体反应，但往往是越控制越失控，陷入了自我控制和强迫的恶性循环，越来越严重。情绪和身体本是自然反应，过多的控制和干预只会导致

其紊乱，比如呼吸强迫、口水强迫、余光强迫、思维强迫、动作强迫……等各种思维、情绪、身体和行为反应的强迫失控症状，这些都是越控制越紊乱的实例。对于有强迫症的朋友，则是要“放弃治疗”，也就是要减少控制和对抗，学会理解和接纳自己的负面情绪和躯体症状，对情绪和身体反应顺应自然，通过放松身心、积极面对和解决生活中的各种问题，解除压力，建立能力感、自信心、勇气和价值感，以此来减轻自己的焦虑情绪和心身症状。

行为方式与行为习惯

常见的会引发心理问题的态度和行为方式有回避、控制、对抗和隔离、压抑……以上这些行为方式会引发恶性循环，越回避就越失败、自卑、焦虑和回避，越控制、隔离、压抑就越失控、对立、恐惧和控制，这也是维持和加重心理问题的主要因素。

回避就要有回避对象，就会关注和放大风险与痛苦。比如回避生病的可能性，就要密切的关注疾病的风险，眼里和心里全是得病的可能性，惶惶不可终日；再比如回避犯错和失败，就会密切关注犯错和失败的可能性，然后谨小慎微、犹豫不决，甚至什么也不敢做；再比如回避被他人看不起和讨厌的可能性，就在人际关系里掩饰和伪装自己，紧张、僵硬和不自然，甚至回避社交。

有的回避是幻想自己无所不能，比如觉得自己是个天才，只是大家都不相信自己，导致自己郁郁不得志。有的朋友也会感觉所有的人都在关注自己，在期待和欣赏自己，或者在挑剔和苛责

自己，或者在欺骗自己，再或者是在监视、要侵害自己。

回避还会导致现实感的缺失，使人难以分清幻想和现实，也就会更容易把想象的危险当成事实。这就好比做了一场噩梦，人是不清醒的，也就会有不真实感，然后活在头脑中的想象里，要么回忆过去的失败和痛苦，要么设想未来的灾难，然后感到难过、生气、担心和害怕，甚至会抑郁、愤怒、焦虑和恐惧，然后在行为上回避、控制和对抗，而自己逃避或斗争的对象是自己想象出来的。也包括做事和社交的态度与行为做法，在做事的时候，担心犯错和失败，从而被动、拖延，不去做事情，导致事情失败，甚至一事无成；在与人交往的时候，担心说错话和做错事，担心被他人看不起和讨厌，从而不敢说话和做事，甚至回避社交。

这也是做事情和社交的基本态度与行为方式。在做事情的时候被动、回避、拖延，导致事情的失败，在与人交往的时候掩饰和伪装自己，紧张、僵硬和不自然，导致他人对自己的回避。

有效的态度和行为方式是面对、接纳和承担。看清楚自己想要的是什么，一般自己不想要的反面就是自己想要的，比如担心自己生病就是想要健康，担心自己犯错和失败就是想要正确和成功，担心自己会被他人看不起和讨厌就是想要被他人认可和喜欢。然后去追求自己想要的，多做一些能够使自己身心更加健康、更加正确和成功、更加被他人认可和喜欢的事情。勇敢的去追求自己想要的，并且承担风险与痛苦，因为人活着就是有风险的，做事情就有可能犯错和失败，与人交往就有可能被看不起和讨厌，

活着就有可能生病，除非自己现在就什么也不做、不与人交往或者现在就去死。敢于犯错和失败才能最终获得成功与幸福。

爱迪生发明电灯的时候失败了八千多次，试验了几千种不同的材料，才最终找到适合做灯丝的材料，别人问他：你之前失败了那么多次，是什么使你坚持到现在的？爱迪生说：我从来就没有失败过，我之前成功的证明了那些材料不适合做灯丝。

心理问题的症状表现

因过度担心、回避而导致的焦虑症状，如担心和回避犯错、失败、生病、失控、发疯和被他人忽视、拒绝、否定、贬低、看不起、嘲笑、讨厌、疏远、排斥的风险和可能性；因过度害怕、回避而导致的恐惧症状，如害怕和回避他人、社交场合、幽闭空间、广场、恋爱、婚姻、做选择、上学或上班；因过度不满、怨恨和敌对而导致的抑郁症状，如自责、自残、看不惯和攻击他人、敏感和易激惹；因过度担心、害怕、难过和生气，并且过度自我控制和对抗，过度情感隔离和压抑，而导致的强迫症状，如思维强迫、行为强迫、观念强迫、回忆强迫、口水强迫、余光强迫和呼吸强迫，是过度自我控制、隔离和压抑而导致的功能紊乱。

基于以上那些基本的负面情绪和心身症状而引发的人际交往、学习、工作、环境适应、恋爱、婚姻、家庭、亲子教育……等一般心理问题和睡眠障碍、躯体形式障碍等身心症状。

比如在人际交往的时候，担心说错话或做错事情，担心别人

会看不起、讨厌、排斥和孤立自己。再比如在学习的时候担心学不会或记不住，担心考试失败，而焦虑不安和注意力涣散。再比如在进入亲密关系后，担心对方会忽视、讨厌、欺骗、背叛或抛弃自己，从而疑神疑鬼。再比如在家庭关系里没有存在感和价值感，总是试图控制自己的家人，与家人频繁发生冲突。

在意识层面无法合理解释的身心症状，要到潜意识里寻求解释。心理问题和症状的背后是情感需求和思想观念，要想减轻心理问题和症状，需要先看到自己的期待、不满和担忧，以及自己的想法和观念，比如对过去已经发生的事情的解释和归因，对自己、他人和生活环境的评价和定论，对未来的推理和设想，以及为什么会这么想、依据是什么，也就是观念，并做出的调整。

心理问题的形成过程

最开始是人际或亲密关系、学习或工作中的问题，一时无法面对和改变，也无法接受，内心感到痛苦，出现负面情绪和心身症状，试图回避、控制和消除风险与痛苦，陷入了恶性循环。

逃避痛苦的策略：情感隔离或压抑，导致自己超理智和情感淡漠，负面情绪在潜意识里转化为躯体症状；在主观上创造问题去解决，主观问题是无解的，并且就因解决而存在，因为长期纠缠于不是问题的问题，忽略了现实生活中的实际问题，导致更加失败和混乱；归因为自己得了器质性疾病，试图通过药物或手术治好，药物成瘾；归因为他人和社会的错误，攻击他人、反社会。

以上的行为大都是潜意识的，当事人会认为自己是弱者和受害者，即便攻击他人也是在反抗压迫，是代表正义消灭邪恶。

心理问题的综合分析

情感和需求主要包括：期待、不满、和担忧。思想观念主要包括：对过去已经发生的事情的消极解释和归因，对自己、他人和生活环境的负面评价，对未来的灾难性推理和设想。负面情绪感受主要有：难过、生气、担心和害怕。身体反应主要有：心慌心悸、胸闷气短、头晕脑胀、身体僵硬、肠胃功能紊乱……态度和行为做法主要有：回避、控制、对抗、隔离和压抑。症状表现主要有：焦虑症、疑病症、各类恐惧症、抑郁症或强迫症。

经验性和习惯性的自动化反应：过去的生活经验形成现在了现在的情感压抑、需求不满与核心观念；在遇到特定的人物、事情和场景的时候，引发消极、负面的解释、归因与评价，以及灾难性的推理与设想；感到难过、生气、担心或害怕；产生胸闷气短、头晕脑胀、心慌心悸等身体反应；然后回避风险和痛苦，或试图控制自己、他人、事情和生活环境，或与自己、他人、事情和社会环境形成对立，或压抑、隔离自己和他人的情感；在做事情和与人交往的时候，回避、控制与对立，导致事情的失败和人际关系的恶化，成为“新的”生活经验，如此这般的循环。

维持和加重心理问题的因素：过去不良的生活和人际关系经验；现在的情感压抑和需求不满；自我期待过高和评价过低；绝

对化、以偏概全和灾难性的观念与思维习惯；负面情绪和身体反应习惯；回避、控制和对抗等消极行为形成了恶性循环；持续累积的不良经验；自我封闭和局限，很难获得新的认识和经验。

于飞寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ&微信 11570968 为好友，有什么问题可以到在线[心理问答社区](#)提问。如果您需要系统的心理咨询，可以查看[在线心理咨询事宜](#)。

（二）心理问题的心理调节

基于对自我的觉察和认识，调整自己的思想观念、生活态度和行为做法，获得新体验、建立新经验，养成新的反应习惯。

心理调节的过程：疏导情绪感受，觉察和重建认知，放松与开阔身心，调整人生态度和行为方式，生活实践建立新经验。

心理调节之疏导情感

情感疏导就是充分的表达自己，被他人尊重、关注、看见、听见、听懂、理解和接纳。要表达就要有能够关注、倾听、理解和接纳自己的人，比如在古代，人们有了烦恼会去佛前祷告，被佛祖听见、理解和接纳，也会被原谅、支持和保佑，再比如在西方国家，人们有了困扰会去找牧师倾诉，在得到倾听与理解的之后，也会被原谅和指引。心理咨询师的第一个身份就是专业的倾听者，会听比会说更重要，倾听也是一种能力和美德。

而现在的人们都是受过良好科学教育的，信奉唯物主义，具有怀疑精神，很难再相信那些宗教和神灵，有的朋友连自己都不相信，有了困扰就喜欢一个人躲起来，生怕被别人看见和嘲笑。就好像生活在原始丛林里，感觉周围危机四伏，都是自己的竞争者和敌人。状态不佳或者受了伤害的时候，就会躲回洞穴里休养和舔伤口。这就会导致情感压抑和隔离，进而产生孤独、无助和恐惧感。在当今经济社会，信仰和信任已经成为稀缺资源。

心理问题和症状，首先是一种情感的潜意识表达，就是被压抑在内心深处的情绪感受以心身症状的形式表现出来。比如胸闷气短、头晕脑涨、心慌心悸、坐立不安、烦躁易怒、肠胃功能紊乱等焦虑或抑郁症状，再比如回避他人、社交场合、广场、幽闭空间等特定对象的恐惧症状，再比如反复思虑、检查、清洗、求证、确认、吞咽口水、摆放物品等疑病或强迫症状，既是焦虑和恐惧情绪的表达，也是在通过这些方式缓解自己的负面情绪。只不过当事人对心身症状的负面评价和排斥引发了更大的负面情绪，陷入了回避、控制和对抗的恶性循环，越陷越深。

表达自己的方式就是说出来和做出来，而且自己的表达也要被他人尊重、看到、听见、理解和接纳，最好是能被自己在乎的人认可和欣赏，常见的表达方式有群聊、发帖、唱歌、跳舞、绘画、写作、录小视频……最好是能一对一的表达与被倾听。

心理问题比较严重的朋友，很难在生活中与他人建立和维持信任关系，也就难以产生真正的表达和交流，这种情况最好能求

助于专业心理咨询师，一方面是表达与被倾听，再一方面是学会与他人建立和维持信任关系，学会合作与相互平衡，并把这种新学到的社交技能和经验延伸到生活中的人际关系里。

因为生活经验、观念和思维方式不一样，每个人对同一事物的理解各不相同，就包括字词、语法。从别人嘴里说出来的话进入到自己的耳朵里，而自己听到的却未必是对方想要表达的。所以在我看来，很多的交流更像是在自言自语，缺乏理解和接纳。

讲道理是很难改变一个人的。如果当事人感觉被忽视、拒绝和否定，内心就会封闭起来，难以接受外来的信息，改变也就很难发生。当事人在感到被理解和认同后，内心就会开放，获取新的知识和经验。一致性交流的特征是：尊重、理解和接纳。

心理咨询是倾听与表达的艺术。首先是倾听，能听懂当事人，让当事人感觉自己被理解和接纳。当事人受负面思维、情绪和症状的影响，理解和表达能力都会变差，难以与他人有一致性的交流。这就需要咨询师有足够的耐心，先进入当事人的世界，以当事人的视角看问题，用当事人的表达方式给与引导和建议。

认知觉察与认知重建

首先是自我觉察，觉察自动化思维，看清楚自己是在：如何的解释过去已经发生的事情并进行归因，如何评价自己、他人、事情和周围的生活、社会环境，如何推理和设想未来。觉察自己为什么会这样想，依据即生活经验与核心观念是什么。

比如小明见了别人会感到紧张和不自然，想法主要有：自己有很多的缺点和不足，别人会看出来，别人会看不起和讨厌自己，所以要极力地掩饰和伪装自己，感觉如临大敌，所以才会紧张和不自然；过去的生活经验是父母经常苛求、挑剔和指责自己，观念是自己非常糟糕，别人也都会苛求、指责和厌恶自己。

观察自己的时机是感到痛苦的时候，痛苦的时候才会想到要改变，然后就可以观察自己的想法。痛苦即觉醒，觉醒即观看，观看即出离，出离即允许，允许即接纳，接纳即放下，放下即自在。也可以在平时多加练习，自我觉察也是一种能力，需要通过练习来掌握，熟能生巧。以平等、平常和慈悲的心看，无好亦无坏、无是亦无非、无对亦无错……分别好坏、是非、对错等会陷入思维层面的争辩，可能会形成自我内部的对立和冲突。

我们从小就学会了比较，和自己的兄弟姐妹比，和别人家的孩子比，和同学比，和同事比，和朋友比，也在被他人评价和评价他人，在不知不觉间就比这个世界形成了对立。这就使我们感到孤独和恐惧，因为周围全都是自己的敌人，也就会焦虑，担心自己会漏出破绽，担心会被其他人掠夺和攻击。要想脱离这种经验性的恐惧，我们可以培养平等、平常和慈悲心，去这样看待自己、他人、事情和生活环境，爱这个世界，爱自己 and 他人。

在看到自己的想法之后，要首先理解和接纳自己的情绪和感受，先不着急做出什么改变，有了觉察之后改变自己就会发生，这也是对自己的慈悲。看见、听懂、尊重、理解和接纳本身就是

一种情感层面的内在疗愈，这也是心理咨询师的首要工作。

在理解和接纳了自己后，可以尝试全面、客观与发展的看待问题。根据认知理论，真正影响我们的并不是事情本身，而是我们对事情的看法，改变了看法后我们的情绪感受也会跟着发生变化。对于过去已经发生的事情，可以尝试从不同角度看一看。

比如过去父母对自己的严厉和苛责，那也是他们从小所接受的教育，以及对他们对自己的期待，他们在本质上还是爱自己的。再比如对自己的评价，自己是有一些缺点和不足，但也有优点和长处，尝试看到自己好的一方面。再比如对他人的评价，确实有少部分人比较挑剔和苛刻，那也是他们从小所接受的教育，大部分人还是希望与人为善的。再比如对未来的推理和设想，未来是有不好的可能性，但也有好的可能性，未来会怎么样谁也不知道，就看自己怎么设想和行动，悲观、消极的设想会让自己更加焦虑和回避，而乐观、积极的设想则会使自己安心和主动应对，就会导致未来不同的发展方向，形成不同的人生剧情。

一个人如果出现了比较严重的心理问题，往往是观念和思维习惯存在着比较严重的偏差，需要充分的觉察和调整。而每个人都有认知的局限性，人们会为了逃避一时的痛苦而自欺欺人，很多人就是自我欺骗中活了很多年，最后把问题搞得越来越复杂，扑朔迷离，都看不清问题的存在原理和形成原因，就好像真的得了某种疾病。这种情况最好是有专业心理咨询师的参与，来帮助自己面对和认识自己，脱离自我的认知局限。这就像剥洋葱，一

层一层的剥掉外皮，有时候也会边剥边流泪，逐步看到问题的本质，看清楚自己，也只有这样，才能做出最有效的调整。

放松与开阔身心状态

先说放松，放松没有标准，也没有固定的做法，就看个人喜欢什么，什么能为自己带来轻松和愉快的感觉，什么就是有效的放松。比如听音乐、看书、画画、唱歌、跳舞、聊天、玩游戏……还有就是，要培养一些兴趣爱好，学会在生活中寻找快乐。

再说开阔身心。当人感到紧张的时候，身体会收缩、视野会狭窄、思路会局限，也就更容易一根筋或钻牛角尖，容易在问题里越陷越深、不能自拔，这个时候就需要开阔自己的身心状态。可以先在空间上开阔自己，可以想象自己的意识离开了自己的身体，漂浮到上方看着自己，继续上升，看到了自己当前所在的小区、城市、国家、地球、太阳系和宇宙，感受宇宙的浩瀚。也可以走出门去，看到更广阔的世界，接触不同的人事物，获得新的体验和感觉。就在这个当下，打开和伸展自己的身体……

然后在时间上延伸，回想自己从出生开始，婴儿，儿童、少年、青年……直到现在，经历过很多事情，也有很多次感到艰难，也遇到过感觉过不去的坎，也都好好的走到了今天。现在再想起那些过去的事情，也都不再那么严重。而未来还有着无限的可能性。自己当前遇到的这个问题，也是自己人生中的一个坎，不管怎么样，未来总会到来。以开放的迎接未来，兵来将挡、水来土

掩。就让我们：允许一切如其所是，也允许一切皆有可能。

调整态度和行为做法

会维持和加重心理问题的态度和行为做法有回避、控制、对抗、隔离和压抑，这些做法尽管能够暂时的逃避风险和痛苦，但会引发恶性循环，越回避就越失败、自卑、焦虑和回避，越控制就越失控、对立、恐惧和控制。比较有效的生活姿态和行为做法是面对、尊重、理解、接纳、合作与承担。明确自己的价值方向和目标，去追求自己想要的，并且承担风险和痛苦。人活着就有生病的风险，做事情就有犯错、失败的概率，与人交往就有被忽视、拒绝和看不起的可能，除非什么也不做，也不活了，现在就去死。我们逃无可逃、避无可避，唯有面对、接纳与承担。持续降低对痛苦的敏感度，持续提高对不确定和痛苦的耐受性。

大部分心理问题的背后是关系问题，包括与自己、他人、事情和环境的关系，而且内外关系是一致的，一个习惯于苛求、挑剔和指责自己的人，也会看不惯生活中的他人、事情和环境，只不过不敢表达出来并且压抑在内心里，表面上还在迎合、讨好他人。我们要在关系里学会倾听，倾听自己内心的声音，倾听别人的情感和需求，而不是只看表面的得失，学会尊重、理解、接纳自己与他人，学会与自己的内在合作，学会与他人合作。

我们的内部关系里包括内在小孩、内在大人和自我。内在小孩比较原始，追求快乐、回避痛苦，也有可能比较缺乏安全感，

感到自卑，容易焦虑。内在大人则是我们过去所受的教育，是他人和环境施加给我们的影响，以各种标准在要求和制约内在小孩，也可能比较严酷，总是在苛求、挑剔和指责内在小孩。而自我负责协调内在小孩、内在大人与现实环境的关系，如果自我的协调能力不足，内部关系和外部关系就会比较混乱，各种矛盾、冲突，我们就需要提升自我的功能。对于内在小孩以关心、爱护和鼓励为主，对于内在大人以劝说为主，然后就是面对现实。

我们外部关系包括和长辈或上级、同学或同事、朋友或伴侣、晚辈或下级等，我们要知道别人在本质上和自己是一样的，也有情感需求，有期待、不满和担忧，也希望被自己看见、尊重、理解和接纳。在与人交往的时候，不妨多关注一下别人，通过别人的言行态看到他们背后的情感需求，适当的给予满足。也要避免与他人形成依赖、拯救与控制的关系模式，学会独立与合作，以平等的姿态与他人交互，主动付出，表达自己的情感需求。

再就是活在当下，启动自己的外感官，眼耳鼻舌身意，用眼睛去看、用耳朵去听、用舌头去品尝，用身体去触摸和感受，用自己的心去理解和领悟，减少自以为是和想当然，看清事实、感受真实，用真实的体验取代虚妄。当我们感到焦虑不安、心烦意乱的时候，可以试着关注自己的呼吸，关注自己身体的起伏，或者观察自己头脑中的想法和身体上的情绪感受，可以观察外在的人事物，还可以专注到一件事情上，慢慢的就能放空自己。

而且我们想要的就在当下。讲一个商人和渔夫的故事儿，有

一个商人经过海边，看到一个渔夫正躺在沙滩上晒太阳，他就问道：你怎么不去出海打鱼？渔夫反问道：我为什么要出海打鱼？商人说：出海打鱼赚钱，赚了钱买渔船。渔夫又问：我为什么要买渔船？商人说：有了渔船后就可以打更多的鱼，赚更多的钱买几条渔船，这样你就可以雇人帮你打鱼，而你当老板。渔夫又问道：我为什么要当老板呢？商人说：当了老板之后，你就可以轻松的享受生活。渔夫说到：我现在不就在享受生活么，为什么要做你说的那些。商人感觉渔夫不可理喻，愤而离去。这是两种不同的人生姿态，商人想要的永远在未来，持续的追求；而渔夫安于当下，懂得知足，当下就在享受生活。这两种生活态度本质上没有好坏之分，我们可以一边追求理想，一边享受生活。

建立起新的生活经验

是过去的生活经验，形成了我们现在的情感需求、核心信念和思维、行为习惯，要想真正的改变，需要建立新的生活经验和观念，养成新的思维和行为习惯。基于对自我的觉察和认识，看到自己的情感和需求，看到自己的观念和思维、行为模式中存在的问题，并且有意识的做出调整，重新看待一些事情，采取新的态度和做法应对问题，获得新的经验，重塑自己的观念。

光知道是不够的，知道之后就要去做，要去获得新的体验和领悟。就有一些朋友，自己看了很多的书，学了很多的心理学知识和方法，却很少去做，闭门造车，回避人际关系，缺乏新的经

验，学到的那些知识和方法反而成了自己的阻碍。这里说的行动并不是盲目的去做，而是基于前面的自我觉察与认识、情感疏导、认知重建、放松与开阔身心、调整自己的态度和做法，使用恰当的语言表达自己的情感，采取有效的行动满足自己的需求。

在生活中的人际交往和亲密关系、学习或工作中，表达自己的情感，满足自己的需求，建立新的观念，培养新的生活态度，养成新的思维和行为习惯，焦虑、疑病、恐惧、强迫和抑郁等负面情绪和心身症状就会一点点的减退，人生也会越来越幸福。

还有就是要学会体验和享受过程。对过去和当下不满是一个人前进的动力，但如果期待过于急迫，不满、怨恨和担忧过于强烈，反而会成为一个人生存和发展的拦路虎。就好比跑一百米，正常人十秒钟左右、八九十步就可以跑到，但如果要求自己一步到位，则必然会挫败和自卑。慢下来，循序渐进的提高自己的。

于飞寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ&微信 11570968 为好友，有什么问题可以到在线[心理问答社区](#)提问。如果您需要系统的心理咨询，可以查看[在线心理咨询事宜](#)。

（三）心理问题的案例分析

为了保护当事人的隐私，内容不包含任何身份信息。每个人心理问题的形成原因和存在原理不同，案例中建议仅供参考。

家庭关系与情感问题

当事人在现在的生活环境里，要么难以与人建立和维持稳定的关系，要么就是与不合适的人建立界限不清、边界混乱的关系，具体的表现是性格孤僻、不合群，几乎没有朋友，而又曾经和一些不合适的人建立有悖伦常的关系，有焦虑、恐惧、抑郁等负面情绪和疑病、强迫、失眠等心身症状，以下是分析和建议。

过去家庭关系的经验，阻碍了当事人的成长，导致当事人依赖性强、独立性差，也导致当事人现在的生活、工作环境适应不良。在原来的家庭关系里，想要反抗父亲的暴戾，与父亲形成了对立，而又因为缺乏独立生存的能力而感到恐惧和焦虑，情感压抑，也会偶尔失控的愤怒和攻击。这些过去的生活经验和在过去所形成的观念、思维与行为习惯，影响着当事人现在的人际和亲密关系，也就有了各种各样的负面情绪和心身症状。

我们要把期望寄托在自己身上，如果把期望都寄托在他人的身上，就会失望，会感到焦虑、恐惧和愤怒，我们可以选择合适的人建立平等、交互与合作共赢的关系。对于他人，能改变的就改变，不能改变的就理解和接受，也不能接受的就脱离，然后去建立新的平等交互的关系，在新建立的关系中合作共赢。关系需要有情感的交流，但要有清晰的边界和界限，也要有独立的空间和个人隐私，就可以做到相互尊重、理解和接纳。

依赖与抗拒的关系模式

有一对母女，母亲总是喜欢控制女儿，希望女儿完全服从于自己，这种控制的背后也是依赖，是母亲不能失去女儿的依赖。而女儿非常抗拒母亲的控制，而又特别在意母亲的感受，就好像没了自己母亲就会活不下去。女儿就总是在坚持自己和服从母亲之间产生矛盾和冲突，遇到事情就瞻前顾后、犹豫不决，然后焦虑、恐惧，就只能借酒浇愁，喝了酒之后就会发泄自己的情绪，到处乱骂人，有一次被母亲当作精神病关进了心理医院，医生说女儿没什么大问题，母亲请求医生要把女儿关在精神病房里消停一段时间。医生嘱咐母亲要监督女儿按时服药，而母亲因为信佛，有一个喇嘛说不能去医院看病和吃药，从而认为吃药和做心理治疗是犯罪，应该虔诚的相信喇嘛，不允许女儿吃药。

根据我和她的接触，她在清醒的时候，思路和语言表达非常清晰，而且是受过良好教育的，还是音乐教师。只不过有时候会在依赖和抗拒的关系里矛盾与冲突，搞的自己非常混乱，感到焦虑和恐惧，才会一味的抗拒与发泄。因此我建议她逐步脱离和母亲的依赖、控制、拯救与抗拒的亲密关系模式，也不要再试图依赖任何人，并且尝试去和他人建立平等与交互的关系。

焦虑症状与生活经验

当事人从小家庭贫困，有时候学费都交不起，生了病也经常没钱治疗，父母的关系也不好，经常吵闹、打架，也总是批评和

指责自己。自己在长大工作之后也不稳定，和领导、同事的关系不好，经常换工作。目前在政府行政部门做临时工，对自己现在的工作和收入很不满意，内心自卑，焦虑未来。想要出去做其他工作赚钱，但又担心失败，想过要结束自己的生命。

当事人对自己有很高的期待，而且非常的急迫，这导致当事人往往眼高手低、急于求成，也就更容易挫败和焦虑。当事人在一个自卑、焦虑、回避和失败的恶性循环里不能自拔，因为过去的生活经历而自卑，因为自我怀疑和否定而抑郁和焦虑未来，又因为焦虑导致行为退缩和回避，做事情心不在焉、不在状态，也就更容易失败，失败后就会更加的自卑、抑郁、焦虑和退缩。

想要打破这个恶性循环，当事人需要先认识自己，觉察自己的期待、不满、担忧和自己的思维、行为方式对自己造成的影响。主要有以下几点：期待过高、急于求成，难以实现导致更加挫败和焦虑；内心对父母的不满和怨恨，产生了自我破坏和毁灭的报复情感倾向；对过去已经发生的事情和自己的现状做出的消极解释、归因和评价；对未来做出的灾难性推理和设想。以上这些期待、不满、担忧和自动化思维，导致当事人抑郁、焦虑，在行为上退缩、回避，做事情心不在焉、不在状态，就很容易重复过往失败的恶性循环。这就像是自编自导自演的剧情，提前写好了失败的剧本，然后自己照着剧本去演绎悲惨人生。

基于对自我的觉察和认识，在后续的生活中试着理解和接纳自己，减少对自我的否定和对未来灾难性的设想。活在当下，回

归现实生活，增强现实感、脱离虚妄，客观的看待自己和自己的过去、现在与未来，在现实生活中追求自己想要的，并且承担现实中的风险与痛苦，循序渐进的满足自己的需求，也就能减少自己的不满和担忧，启动自我成长和改善的良性循环。

焦虑疑病与人际关系

当事人先后担心自己会得牛皮癣、毛囊炎和传染病，在与人交往的时候总是感到紧张，从而回避社交。这是在回避风险和痛苦。经过深入探讨发现，当事人的内心渴望被他人认可和喜欢、担心被他人忽视和讨厌。这和她从小到大的家庭经历有关，因为她是个女孩，而他的父母想要的是男孩，所以她感觉自己是被嫌弃的，在有了弟弟之后，父母更加关心弟弟而忽视自己。这些经历使当事人形成了一些观念，认为自己不会被喜欢，而又担心被讨厌，她的做法是避免自己说错话、做错事和生病，追求完美。她对被人喜欢没有信心，所以也没有追求。她现在所想要的就是不被人讨厌，形成了回避风险和自我苛求的模式。

人活着就是有风险的，而对疾病风险的关注会放大危机感，使人更加焦虑，所以当事人上网查询各种疾病信息，实际上是在加重自己的焦虑症状，可以试着接纳自己的焦虑，减少求证和检查。当事人还需要看到自己内心的期望和担忧，就是期望被人认可和喜欢，而又没有信心去追求，而且担心自己被人忽视和讨厌，从而回避犯错的风险和苛求自己，所以才会在人际交往时感到特

别紧张和不自然。其实别人并不关心自己是怎样的，别人关心的是自己在不在乎、喜不喜欢她，这一点和自己一样，自己也不关心别人是怎样的，反而别人越优秀自己就越嫉妒和自卑。每个人都是自我中心的，只关心自己，并不太关心别人是怎样的。所以自己只要选择合适的人，建立平等、交互的关系就可以。也就是说，自己在意和喜欢她，而她也在意和喜欢自己，就可以在一起愉快的玩耍和互帮互助。至于会不会说错话、做错事并不是太重要，即便使对方不高兴了，自己以后也可以再弥补。

焦虑疑病症案例分析

当事人之前一直在家里带小孩，自从小孩上幼儿园以后，便感觉人生没有了方向，也没有信心出去工作，而且自己的姥姥是因为得了乳腺癌去世的，当事人便开始担心自己也会得癌症，越担心就越焦虑，越焦虑身体就越不舒服，恶性循环。

存在原理和形成原因：1.当事人内心感到空虚，没有存在和价值感，没有人生方向和目标，情绪低落、兴趣减退；2.疑病性的推理和灾难性的设想，因为和外部环境、客观现实缺乏真实接触，与他人缺乏交流，也就分不清想象与现实，对消极的想法更加认同，引发负面情绪；3.负面情绪的躯体症状，担心、害怕、难过、生气等负面情绪，使当事人的身体产生心慌心悸、胸闷气短、乏力困倦、无精打采、注意力涣散等躯体症状，而对躯体症状的疑病性解释和灾难性设想，又加重了负面情绪和躯体症状；

4.封闭、回避、控制和对抗的生活态度和行为做法，因为消极的想法引发了负面情绪，负面情绪又引发了躯体症状，躯体症状又加重了担心和焦虑，形成了恶性循环，当事人越来越封闭，就试图回避风险和痛苦，试图控制自己的想法、情绪和身体反应，与自己的心身反应和外界形成了对立，问题越来越严重。

解决方向和操作方法：1.明确方向和目标，充实生活，目前可以多吃一些家务，多和家人、朋友交流；2.学会观看自己的想法，就像看电视和看小说，和想法拉开距离，成为观众，减少对想法的认同；3.学会一些放松、开阔身心的方法，比如深呼吸、绷紧放松、想象美好画面和舒展自己的身体；4.调整自己的生活态度和行为做法，开放自己，多出去走一走，接触新鲜事物，多和他人交流，开阔自己的视野，对于自己的负面情绪和症状，减少回避和控制，采取正向、有效的方式放松身心、减轻焦虑，遇到事情觉察自己的回避反应，有意识的尝试去面对和承担。

疑病症的心理案例分析

当事人有焦虑症状，胸闷气短、心跳加速，近期还有心脏的刺痛感，去医院检查一切都正常。每当焦虑发作的时候，当事人就会担心自己会得心脏病和猝死。不敢出远门，担心自己会发生意外，担心会焦虑发作，就只敢去附近有医院的地方。

存在原理和形成原因：对情绪和身体的变化比较敏感，排斥负面情绪和感受；每当出现躯体症状的时候，习惯性进行疑病性、

灾难化的解释、归因、评价、推理和设想，导致更加焦虑，躯体症状更加严重，形成一个恶性循环；又通过回避、求证、检查等行为强化了疑病症状，当事人会认为是因为自己有了这些安全行为才没有发生意外的，如果不做这些就会有严重的后果，这就导致一有不舒服就进行灾难性的设想，然后就跑去医院做检查。

解决方向和基本思路：引导当事人看清自己疑病症状的存在原理和形成原因，知道是自己的想法让自己焦虑，是自己的行为巩固了疑病症状；学会观察自己的想法，成为一个旁观者，看着，并允许着，出离和减少认同，成为看客；在减轻焦虑的同时，减少回避、求证和检查等安全行为，尝试理解、接纳自己的负面情绪和症状，允许情绪和身体的正常变化；可以做一些自己喜欢的可以放松身心的事情，以减轻自己的负面情绪和躯体症状。

生活经验和恐惧症状

当事人经常处于紧张不安的状态，不敢闲下来，一停下来就会有各种各样的紧张的躯体症状。当事人在过去的家庭关系里是被忽视、否定和嫌弃的，这导致当事人对关系没有安全感，总感觉自己不配拥有现在的一切，随时都会失去，为此焦虑不安。当事人过去的生活经验影响了当事人现在的观念、思维和行为方式，在与人交往的时候，总是习惯性的怀疑、戒备和敌对，导致当事人无法从人际关系中感受到被爱和支持，导致当事人的期望一直无法实现，又感觉随时都会被抛弃，经常会感到焦虑。

当事人的感知觉是脱离现实情境的，更多沉浸在过去的记忆和经验里，从而分不清现实和幻想，当事人明明拥有稳定的工作和爱自己的老公，却仍会感觉自己一无所有，或者感觉自己随时都会失去。当事人首先要做的就是活在当下，增强现实感，更加清楚的感知到自己现在拥有的一切，特别是自己的能力，帮助自己更好的脱离过去的生活经验所形成的虚妄。对于头脑中冒出来的那些质疑、否定、贬低自己的声音和画面，做一个旁观者，既不认同、跟随，也不反对、辩驳，就只是看着或听着，做一个观众或听众，重要的是感知当下、获得现实感、脱离过去的梦魇。然后立足当下、面向未来，提升自己的能力感和自信心。

现实感的缺失与恐惧

当事人自从父亲去世以后就有不真实感，现在担心被别人误会和防备，因为自己曾经被带入过传销组织，担心别人会怀疑自己是做传销的从而防备和排斥自己，担心别人会以为自己在骗他，担心别人会怀疑自己在别人的饭菜里下毒，为此感到焦虑和恐惧。存在原理和形成原因：当事人因为父亲去世无法面对而回避现实，脱离了对现实的感知，当自己看到别人不高兴或别人对自己态度冷淡的时候，就会感觉别人是在怀疑和戒备自己，然后就解释别人为什么戒备自己，就想到自己以前进过传销，感觉别人是在怀疑自己会欺骗和坑害别人，从而担心和害怕。也就是说，当事人并不知道别人为什么不高兴或对自己态度冷淡，只是主观解读为

别人是在怀疑和防备自己，并为此感到害怕和担心，这就像是在自我催眠，光凭想象就把自己吓了个半死。

解决方向和基本思路：主要是恢复现实感，能够通过与他人接触和交流了解到别人为什么不高兴和态度冷淡，有可能是他自己不太舒服或在其他方面对自己有所期待和不满，只有通过接触和交流才能真正的知道他人的想法、感受和需求。觉察自己的想法，是在如何解释和归因别人的态度、语言与行为，是在如何推测和设想别人的后续行为，看清楚自己的想法对自己的情绪感受、身体和行为反应的影响，理解和接纳自己，接触当下、感受现实，用眼睛去看、耳朵去听和用身体去感受，看到这个真实的世界，通过接触真正的了解别人的想法和感受，看到别人的期待和不满，给与关注和关心，减少对自己的关注和主观臆测。

社交恐惧症与羞耻感

当事人因为过去的生活经历而自我怀疑和否定，形成了社交焦虑和恐惧的症状，回避社交，在与他人交往的时候感到紧张、不自然，担心别人看出自己的缺点和不足，担心别人会看不起和疏远自己。这是一个回避的恶性循环，首先是当事人经验性的认为别人会因为自己紧张、不自然而看不起和疏远自己，从而担心、害怕和紧张、不自然，然后就更加担心别人看出来自己的不正常。这里面有几个关键点：别人是否能看出来，是否在意自己的表现；别人看出来自己紧张之后会怎么想；别人看出来自己的紧张后会

怎么对待自己。因为当事人一直回避，所以并不知道别人会怎么对待自己，当事人只是推理和设想别人会看不起和疏远自己。

如果当事人不再回避和自我控制，能够带着自己的紧张、不自然与他人交往，甚至可以试探性的告诉一些人自己自卑、有社交恐惧症，然后看看别人的反应，也就是别人会怎么看待和对待自己，就会有新的发现。绝大部分情况下，别人只是对自己的紧张比较好奇，也比较关心自己，也能理解和接纳自己。

而且当事人有对心理问题的羞耻感，这也是没有必要的，属于认识上的偏差，心理问题在当今社会已经是非常普遍的现象，每个人或多或少的都有一些情绪和心理问题，大家也越来越能够理解和接纳心理问题，不再像从前那样片面的认为是精神病而进行回避和排斥。通过认知和行为上的调整，当事人可以逐步获得新的关系经验，逐步建立能力感、自信心、勇气 and 安全感。

社交恐惧症的案例分析

男大学生，在和别人交流时感到紧张，身体僵硬、表情不自然。担心自己会犯错和吃亏，担心别人会认为自己笨，也担心自己会让别人感到不舒服，担心自己会被别人讨厌和排斥，对他人怀疑、戒备和防御。在人际关系中一味的迎合、讨好他人，压抑自己。存在原理和形成原因：因为过去的人际关系经验，总感觉别人是不怀好意的，会挑剔、苛责和伤害自己；期望被他人认可和喜欢，但又没有信心，对自己和他人不满和怨恨，责备自己，

排斥他人；对他人和人际关系缺乏客观的认知，大多数时候是在凭过去的关系经验和自己的主观臆测做出反应；思想比较极端，看待他人和问题要么是好要么是坏，看待人际关系要么是喜欢要么就是讨厌，非此即彼，在两个极端跑来跑去；缺乏与人相处的技巧，不懂合作与拒绝，不会平衡自己与他人的情感需求。

解决方向和基本思路：正确的看待自己、他人和人际关系，人是综合体，有善也有恶，有好也有坏，都有情感上的期待、不满和担忧，不管做什么都是在趋利避害，要么是在追求自己想要的，要么就是在回避和抗拒自己不想要的；在人际关系中学会平等、合作与相互制约，人和人的关系是合作关系，谈不上喜欢或讨厌，只要能够合作就可以，最好还是平等与交互的，人和人之间也要有相互的制约，以避免互相伤害，抑制人性中恶的部分；学会拒绝，某些时候的拒绝是为了平衡自己与他人的情感需求，为了关系的长远发展；以平等之心看待自己和他人，对自己和他人慈悲，有尊重、理解和接纳；觉察过去的关系经验和自己的情感对自己的思想、态度和行为的影响，活在当下，感受真实，通过交流了解别人真正的想法和态度，减少主观臆测。

强迫症状和情感需求

当事人总是担心自己做不好工作，担心被老板和客户指责，在工作的时候紧张不安、心不在焉。实际上因为工作做不好而被老板和客户指责的情况很少发生，他的操作还是非常专业和熟练

的。当事人期望开一家自己的店，但又对自己没有自信，担心生意失败，缺乏勇气，有对自己的不满和怨恨，所以挑剔、苛求和折磨自己，所以就变得比较偏执，在日常生活、工作和一些小事上追求完美，从而穷思竭虑，形成了强迫症状。

对于当事人而言，问题的根本是对自己的期待和要求过高，而又无法实现，所形成的情感执着，即紧张和偏执状态。

想要减轻自己的强迫症状，当事人可以从以下几个方面入手：认识自己问题的存在原理和形成原因，觉察自己的情感、思维和行为反应；适当降低对自己的期待和要求，延迟满足自己的情感需求；理解和接纳自己的负面情绪和症状，带着症状先把事情做好，逐步累积成功的经验，提升自己的能力感和自信心；为实现自己的梦想做一些准备工作，并在时机成熟的时候付诸行动，循序渐进的实现和证明自己，提升自己的价值感和存在感，对自己的不满和情感执着就会减少，强迫症状也就会减退。

强迫症状背后的情感

有一位女性朋友，一直以来都比较顺利，家人也都很关心、理解和支持她，而她却有焦虑和强迫症状，担心时间不够用和做不好事情，反复的思虑和检查，使工作效率大幅度下降，严重影响日常生活。在情感层面，她对自己有很高的期待和要求，担心辜负家人对自己的关心和支持，不能接受自己有任何的缺点和不足。以前是因为某些错误或失败而自责和痛苦，现在则是因为自

己有焦虑和强迫症而自我谴责。这种对自己的期待、不满、怨恨和对未来的担忧，又在驱动着她的焦虑情绪和强迫症状，形成一个闭合的恶性循环，完整的反应模式：期待、不满和担忧，抑郁、焦虑和恐惧，回避、控制和对抗，反复的思虑和检查。

她曾经也想尽各种办法想要消除自己的焦虑情绪和强迫症状，后来才发现强迫症状是越对抗越严重的，才开始看到强迫症状背后的情感力量和思维、行为模式。也就是说，她如果能够看到自己的期待、不满、怨恨和担忧，能够理解和接纳自己，多爱自己一些，少一些自我谴责，对未来保持开放和积极的心态，允许一切皆有可能，觉察和出离自己的灾难性想法，立足当下、面向未来，在现实中追求自己想要的，承担将来可能会有的风险与痛苦，减少回避、控制和对抗，通过实际行动去实现和证明自己，满足自己的情感需求和期待，回报家人的关心和支持，也就不会再这么自责、抑郁和焦虑，强迫症状也就会逐步减轻。

自我控制的恶性循环

当事人遇到自己在意的人和事就会特别紧张，比如见到自己喜欢的女孩子，就会紧张的说不出话来。这其中的原理是：当期待产生，就是当我们想要得到什么或者想要永远拥有什么的时候，就会同时产生担忧，就是担心得不到或者失去。当事人的期待特别的强烈和急迫，也就会有比其他人更为强烈的担忧和紧张，在感到紧张之后，他又想消除自己的紧张，陷入了回避紧张和自我

控制的恶性循环。维持和加重问题的因素主要有两点：当事人的期待过于强烈和急迫；当事人排斥自己的紧张，试图控制自己的身心反应，越控制反而越紧张。当事人的自动化思维主要有：担心自己会说错话、做错事让对方讨厌自己；担心对方会看出自己紧张、不自然从而看不起自己。当事人是在回避犯错和失败的风险，从而自我苛求，不敢或者忘记了去追求自己想要的。

当事人可以有意识地降低对自己的期待，延迟满足自己的情感需求，凡事都需要一个过程；对于自己的紧张，试着理解和接纳，带着紧张先把事情做好，慢慢的就能放松下来；允许自己会犯错和失败，谁都有犯错和失败的时候，敢于失败才能走向成功，为了回避失败而不去追求到头来还是什么都没有；目的本位，追求自己想要的，承担风险和痛苦，比如想被那个女孩子喜欢，就主动的去关心、照顾她，慢慢的建立关系，逐步的深入交流，如果到时候合适就可以确立恋爱关系。还有一点就是，自己担心的内容也许对方根本就不在意，对方在意什么自己并不知道，靠主观推测肯定是不行的，需要通过交流和了解之后才能知道。通常来说，如果对方不喜欢他，多半会是因为他太以自我为中心，只考虑自己的感受，不去关心和照顾他人的情感和需求。

行为强迫症心理调节

当事人有很多的行为强迫症状：反复检查车锁，担心车会被盗；反复确认插头，担心会漏电或失火；反复检查门锁，担心会

被盗；反复洗手，担心会感染疾病；反复检查工作资料，担心会丢失；反复检查头发，担心会不整齐；反复检查水龙头，担心会漏水；反复检查闹钟，担心早晨起不来，担心上班会迟到；摆放物品要规律、整齐；注意力涣散影响工作。在比较认真、专注的做事情的时候，会没有以上这些强迫症状或比较轻微。

应对的方法是：看清想法、理解情绪和节制行为。看清楚自己头脑中那些担心的想法，成为一个旁观者看着自己的想法，看着自己的担心和评判，不做任何的评价、控制和干预，也看着自己想要评判和控制。理解和接纳自己担心、害怕的情绪，情绪没有对错，控制和压抑情绪只会使负面情绪更加严重，而看见、理解和接纳能够安抚情绪。在有人的时候不方便实施强迫行为，因为当事人特别在意别人的看法，所以只需要看着自己的想法和理解自己的情绪，再加上一定程度的忍受，延迟缓解自己的焦虑，等没人的时候再去检查。在检查的时候要专注，注意力涣散的检查只会越检查越焦虑，认真而专注的检查一两次就可以。

当事人之所以会有这么多的强迫症状，是因为内心焦虑，担心自己会犯错、失败和生病，担心自己会被忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑和讨厌，缺乏能力感、自信心和勇气，安全感不足。要想从根本上减轻强迫症状，需要提升能力和能力感，累积成功经验以建立自信心和勇气，获得人际支持和信任以建立安全感。

洁癖强迫症心理分析

当事人担心感染寄生虫和狂犬病，反复洗手，不敢接触公共物品，不敢出门，泛化到各种害怕，有五六年时间，整体上越来越严重。当事人自己说，在心情好的时候就没有这些担心或症状比较轻，和自己喜欢的人在一起也没有这些问题，就是在和不喜欢的人或陌生人接触的时候才会出现这些担心和症状。

存在原理和形成原因：当事人害怕的脏并不是普通意义上的脏，而是一种不舒服的和被侵害的感觉。当自己心情不好或比较排斥、抗拒某些人事物的时候，这些担心和症状就会出现和变的严重。这其实是内心情感的表达方式，是在表达自己内心的不满和抗拒，越是这样就越不舒服，也就越对自己不满和抗拒，陷入回避和抗拒的恶性循环，导致症状持续泛化，越来越严重。

这种问题在理性层面是很难理解的，也很难通过讲道理说服和改变。当事人的认知没有太大问题，知道什么是真什么是假，有问题的是情感，当事人情感比较压抑，不善于表达自己。

解决方向和基本思路：通过我与当事人的关系与交流帮助当事人疏导情感，也引导当事人学会在关系里表达自己，逐步减少当事人内心的不满和抗拒，循序渐进的学会理解和接纳自己、他人、事情与生活环境，并且学会以其他方式表达自己的情绪感受和保护自己不受外界、他人的侵害，用以替代症状。后续也会对当事人的家庭和社会关系展开讨论，引导当事人学会处理家庭和种社会关系，减少情感的压抑和内心的抗拒。

口水强迫症心理分析

女大学生，和人在一起就紧张、吞咽口水和喝水，担心自己会影响别人，感觉别人受到自己的影响也会紧张、吞咽口水和喝水，想让自己不紧张，可是越控制自己就越紧张，为此非常苦恼。

形成原因和存在原理：当事人过去被父母忽视、遗弃，内心对父母有不满和怨恨，当事人期望被他人认可和喜欢，而又对自己没有信心，也不相信他人，就担心自己会被他人讨厌。

在现在的人际交往中，当事人经验性、习惯性的感觉别人会嫌弃自己，对别人有怀疑和戒备，感到紧张，身体僵硬，吞咽口水和喝水。想要消除自己的紧张和症状，陷入了回避和控制的恶性循环，紧张感越来越强烈，吞咽口水和喝水也越来越频繁。

解决方向和基本思路：1.正确看待和理解自己的强迫症状。身体僵硬、吞咽口水和喝水都是紧张的表现，紧张是因为在担心自己会被他人看不起和讨厌，是因为自己过去的人际关系经验，内心里对他人有怀疑和戒备，以及对父母的不满和怨恨泛化为对他人的敌对和排斥。2.正确看待和经营人际关系。在当事人的感觉里，自己是一个弱者和受害者，总是感觉别人正在或者会伤害自己，对他人有怀疑和戒备。而人与人之间是合作关系，在一起玩耍、聊天和互帮互助都是一种合作，只要对彼此有需求、能合作就可以在一起，没有需求、不能合作就需要分开，再换一个合作对象，而友谊、婚姻等则是长期的合作关系。

当事人可以觉察自己过去的关系经验和内心情感对自己现

在的影响，正确看待他人和人际关系，在人际交往中摆正自己的位置，尝试理解、接纳自己和他人，与他人建立合作关系。

强迫自己上吊的症状

在群里看到这样一位朋友：总是忍不住的想去上吊，倒不是真的想去死，只是不这样做就很难受，做了才会感到舒服。家人晚上都不敢睡觉，要陪着她，担心她一个人会去上吊。

这让我想到了鬼神故事中的吊死鬼，是因为情感郁结于心无法表达，选择了上吊，而且上吊之后不愿和不能投胎，要在原地每天上吊一次，强迫性重复这个情节/情结，永无止境。

根据她的表述来看，她大概就是一个情感压抑的人，在生活和人际关系中不会表达自己的情感需求，郁结于心，压抑的情感在潜意识里转化为攻击性，又无法向外表达，只能攻击自己，就有了“自残”的倾向，但当事人又是个“贪生怕死”的人，并不是真的想死，只是在通过这种仪式化行为表达内心里压抑的情感。

这是强迫症的一种成因和表现形式，是在生活和人际关系中感到不满和怨恨，而又不敢或不会表达，又或者自己的观念不允许表达，从而压抑在内心里，在潜意识里转化为攻击性的想法、情绪或冲动，比如：忍不住的自责，控制不住的想要伤害自己或辱骂、攻击他人，联想一些暴力、血腥的画面，在人际交往中敏感、易激惹和言行冲动，容易与他人发生冲突。而如果这一类的想法、情绪和冲动不被当事人所理解和接纳，就会产生恐惧，因

为不管是伤害自己还是攻击他人，都会有比较严重的后果，所以通常的表现形式是“担心”自己会伤害自己或攻击他人。

还有一类与此相似的强迫症状，比如：担心自己被外部环境和他人传染性病、艾滋病等疾病，或者是受到某种负面影响，如死亡气息和厄运，再或者是担心自己会丢东西或被盗，再或者是担心被他人欺骗，感觉有人在监视、控制或谋害自己。这一类强迫症状是感觉周围环境和他人都很危险，自己随时都有可能受到侵害，主要的潜意识反应是逃避、控制和抗拒而非攻击。

解决的基本方向是：学会在生活 and 人际关系里表达自己的情绪感受，通过有效的行为满足自己的需求，并且在关系中学会保护自己，有效的抵御他人的言行攻击，减少自己内心里的情感压抑和需求不满，放松和开阔身心，这一类症状就会慢慢减退。

归纳起来就是：在意识层面无法解释的症状，要到潜意识里寻求解释；心理问题来源于生活，也要回到生活中去解决。

于飞寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ&微信 11570968 为好友，有什么问题可以到在线[心理问答社区](#)提问。如果您需要系统的心理咨询，可以查看[在线心理咨询事宜](#)。

（四）心理分析与心理调节

心理分析与调节文章集锦，包括超越自卑、提升自信，建立安全感，觉察和调整反应模式，各类心理问题的分析与建议。

心理问题是大脑有病吗

有一些朋友认为心理问题（如焦虑症、各类恐惧症、抑郁症和强迫症）是大脑生了病，只要能有相应的药物或手术就能够治好，但是现在的医学技术水平还没发展到这种程度，所以基本上就是绝症。我就在这里就说说自己对心理问题的看法。

我们可以把大脑比如成一台电脑，刚出厂（出生）经过检测（体检）的电脑是没什么问题的，后来存储了（成长经历）很多内容（记忆和经验），安装了很多程序（反应模式），就出现了（心理）问题。我们要做的是找到出现问题的程序运行机制（反应模式），并修复其中的BUG，然后更新软件（反应模式）。直接删除软件（消除记忆、经验和反应模式）是不可取的，没有内容存储和运行软件的电脑没有应用价值，处于整体或局部瘫痪状态，再者以目前的医学技术水平也做不到这般精细操作。随着运行机制（反应模式）的改变与持续运行（生活实践），就会存储新的内容（记忆和经验），验证新的程序（巩固新的反应模式）。新的程序（反应模式）稳定运行，故障（心理问题）就此解除。

但这并不代表就此万事大吉，因为我们要随着时间、环境和需求的变化，持续的更新软件（反应模式），要不然软件（反应模式）就会因为不适应新环境而出现问题。这就需要我们以开放的心态，持续学习和提高自己，并且在遇到实际问题的时候，自我觉察和调整，修复其中的BUG（障碍性的反应模式），以适应新的环境和需求。之前之所以会出现问题，就是因为程序（反应模

式)更新不及时,不能适应新的环境和需求。是因为既自卑又自负,内心封闭,而且自以为是和想当然,不愿意学习他人的知识和经验,闭关锁国,导致挫败,产生了情绪和心理困扰。

怎么觉察和调整反应模式呢?首先是要慢下来,看清楚自己的思维、情绪、身体、态度和行为模式,通过学习新的知识(如阅读文章或书籍、听课、做心理咨询)发现自己的问题,如思维比较绝对化、以偏概全或灾难化,情绪和身体比较紧张或僵化,态度和行为比较消极、依赖、被动、回避、控制或对立。在有了自我觉察和认识后,调整出问题的反应环节,如放松、开阔身心,更为全面、客观与发展的看待问题,遇到事情主动去面对、承担与合作。并通过生活实践获得新的经验,养成新的反应习惯。

过去的记忆与心理问题

消除记忆可以治好心理问题吗?

经常看到有一些朋友说,只要消除了自己的某段记忆,就可以治好心理问题,真的是这样吗?我们需要先知道心理问题的存在原理和形成原因,心理问题是由过去的记忆、经验、观念、思维、情绪、身体和行为等环节共同构成的反应模式。也就是说,单单消除了记忆并不能解决心理问题,顶多是有所改善。

还有生活经验和观念需要重建,思维和行为习惯需要重塑,情绪和身体反应习惯需要改变,这是一个系统、完整的过程。

还有最重要的一点:目前还没有什么医学技术,可以精确的

消除人的某段记忆，而不产生严重的副作用和后遗症。

药物的作用是抑制或兴奋情绪和身体反应，作用只是控制症状，单靠药物治好心理问题是不可能的，比较严重的心理障碍者往往需要终生服药。要想真正、永久的解决心理问题，需要觉察和认识自己，看清楚自己的身心反应模式，并做出相应调整，比如调整自己看问题的方式，改变态度和行为做法，放松、开阔身心，通过生活实践养成新的思维和行为习惯，建立新的生活经验，重建观念，这是一个持续的过程，心理问题也会持续的减轻。

这也涉及到归因的问题，错误的归因会引发无效或有害的行为。比如归因自己意志力不强，就会试图控制自己的想法、情绪和身体反应，压抑和隔离自己的情感需求，就有可能形成强迫症状。再比如归因身体疾病，就会试图通过药物或手术消除症状和痛苦，然后久治不愈。再比如归因都是父母造成的，就会怨恨和敌对父母，使本来就缺乏人际支持的自己变得更加孤独和恐惧。合理的归因才会有高效的行为，也才会有好的发展和结果。

情感需求的执着状态

每个人都有执着，有的执着于工作，有的执着学习，有的执着情感，有的执着社交，也有的执着某种风险和痛苦，比如对得不到或失去的执着，具体表现为担心自己会犯错、失败、生病、失控、发疯或被他人忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑和异化。人们都是通过执着一个对象来证明自己的存在和价值的，一

般人都是在执着比较有现实意义的对象，如学习、工作、情感和社交，而当一个人在现实里遭受了挫败，或有些问题无法面对和解决，又不能理解和接纳的时候，就会产生回避、控制和抗拒倾向，而又需要通过一个对象来证明自己的存在和价值，于是就会主观虚构出一个问题去执着，而往往这些虚构的执着对象都是无解的问题，或者说本来就不是问题，比如没有人可以百分之百的确定自己将来不会得不到或失去什么，活着就有生病的风险，做事情就有犯错和失败的可能性，和人交往就有可能被拒绝。

佛家讲无我，也就是说不需要证明自己的存在和价值，因为本来就是一场空，这个一般人是做不到的，大部分人都是在通过学业、事业、财富、地位和名誉等证明自己的存在和价值。如果证明自己的方式是脱离现实和病态的，就需要看清楚自己，然后选择更有实际意义的方式去证明自己，这需要一个过程，从一开始接触和产生兴趣，慢慢的投入时间、精力、情感和成本，持续的卷入，就会形成情感的执着。而很多有长期心理障碍的朋友，也就是卷入的太深，就像个赌徒，想翻本，但输的越来越多。这就需要下定决心不再纠缠，回归生活，追求更有意义的内容。

爱能化解怨恨和偏执

内心的不满和怨恨，会使人变的敌对、紧张和偏执，与自己、他人、事情和周围的生活环境形成对立，陷入回避和控制的恶性循环。越回避就越挫败、自卑和焦虑，越控制就越失控、敌对和

恐惧，也就会形成更为强大的不满和怨恨，甚至会愤怒和歇斯底里，产生极强的控制欲和破坏性，首先破坏的就是自己，然后破坏的是事情和人际关系。控制和强迫从来都不能真正的改变一个人，唯有爱可以温暖人心，化解敌对、怨恨和偏执，促进身心和人际关系的和谐发展，爱首先就是尊重、理解和接纳。

很多有心理问题的朋友，对自己有很高的期待和要求，而对自己和自己的过去、现在非常不满意，担忧自己未来，于是就苛求、怀疑、贬低和指责自己，也就是所谓的自卑，自卑就是攻击自己。和周围人比较，一定要比别人强，绝不能比别人差。也担心别人会看不起和讨厌自己，经常感到抑郁、焦虑和恐惧，出现很多躯体症状和思维、行为的异常，又担心别人会看出自己的不正常，在人际关系中掩饰和伪装，怀疑、回避和抗拒他人，如果有过多的自我控制和对立还会形成越控制越失控的强迫症状。

要想减轻内心的抑郁、焦虑和恐惧感，减少各种躯体症状和思维、行为的异常，首先就要尊重、理解和接纳自己，减少对自己否定、贬低和苛责，以平等、平常和慈悲之心看待自己与他人，也允许自己不如别人，允许别人比自己强，减少与自己和他人的对立，学会与自己与他人合作、共赢，互帮互助、共同进步，用爱疗愈自己的身心，促进自己内外部关系的和谐与发展。

我们要如何提高自信心

如何提高自信心？我们在谈这个问题之前需要先谈谈自卑。

人为什么会自卑呢？一般来说是在过去的生活中经历了太多的失败和被他人忽视、拒绝、否定、贬低和嘲笑，内心对成功和被喜欢有很强烈的渴望，而又缺乏追求的勇气，从而自我怀疑、否定和贬低，也就是自卑，自卑既是一种感受也是一种心理行为，自卑和胆怯是一对孪生兄弟，反面就是自信和勇敢。对于自卑者而言，总是习惯性的和别人比较，通常是拿自己的弱项和别人的强项比，从而感觉自己不如别人，又担心被人看不起。

那如何才能自信和勇敢起来呢？首先要降低自己的期待，渴望证明自己是每个人的需求，但要慢慢来，不能操之过急。其次是觉察自己的自我怀疑、否定和贬低，并且有意识的相信、肯定和欣赏自己。再次是鼓起勇气去追求自己想要的，在现实生活中实现自己的期待和满足自己的需求，获得成功的经验，建立自信心和勇气。再次是学会与人合作，减少比较和对立，客观的看待自己和他人，与人形成了合作共赢的关系，也就没有了恶意的比较和对立，即便有竞争，那也是为了促进彼此的成长。还有一点是要了解人性，人不管说什么、做什么都是为了趋利避害，也就是为了追求自己想要的或回避自己不想要的，自己是如此，别人也是如此，所以少一些道德绑架，多一些对人性的尊重，在与人交往和付出的时候要看到别人的情感需求，避免一厢情愿和想当然。那要如何满足自己的需求呢？那就是用自己有的别人想要的去换别人有的自己想要的，这样既公平且简单。

深度解读自卑和自信

自卑的几层含义：经常感觉有人在期待、要求、挑剔、否定、贬低和指责自己，这是早期的亲密/人际关系经验；期待自己是最优秀的，可以被周围的人关注、需要、看重、欣赏、崇拜和喜爱，所以经常和周围的人比较，而且经常拿自己的短处和周围人的长处比，以此贬低和激励自己，这是比较心和评判心；不能接受周围人在某一方面比自己强，自己只能比周围人强，而且是任何方面都要比周围人强，自己必须是完美无缺的，这是自负，自负和自卑是共生关系。自卑的人既是在看不起自己，也是在看不起别人，那种感觉就好像：老子必须是天下第一，你们只能跪舔。所以在别人的感觉里，自卑的人冷漠、孤傲，眼里只有自己，其他人谁都看不上。而自卑的人也很委屈，之所以回避和目中无人，是在担心自己的缺点和不足被周围人看出来。

自信的几层含义：经常感觉有人在尊重、理解、接纳、认可、欣赏和喜爱自己，这也是早期的亲密/人际关系经验，所以喜欢表现自己，敢说敢干，不怕犯错、失败和出丑，性格外向、开朗、活泼；与周围的人是合作共赢的关系，这种感觉就好比，别人好了自己可以跟着沾光，自己好了也会帮助别人，很少会与他人比较、竞争和对立，即便有竞争也是良性的竞争，是为了促进自己和别人的共同成长，就好比友谊第一、比赛第二，即便有对立也是为了更好的交流，在平时说不出的话，可以经由争吵而得以表达，促进相互的认识和理解，正所谓不打不相识；能够允许别

人比自己强，并且会关注、尊重、理解、接纳、认可、欣赏和喜爱别人，同时也能看到自己优点和长处，尊重、认可、欣赏和喜爱自己，也能够理解、接纳自己和他人的缺点与不足。

这类人心里其实没有自卑和自信概念，因为自卑和自信是比较、评价和对立的产物，而他们是在与周围的人合作共赢。

比较之心是痛苦之源

我们从小就学会了比较，小时候被长辈拿去和别人家的孩子比，哪些方面比别人强，哪些方面不如别人，甚至是以否定、贬低、指责或嘲笑的口吻做比较。上学之后也是要考试，有成绩排名，名次靠前就会被称赞和重视，成绩落后就会被人瞧不起，也就有了自卑、嫉妒等思想观念和情绪感受。比较的内容有长相、健康、能力、财富、地位和性格等，丑陋、疾病、无能、平凡和负面情绪等都是不被允许的，我们也就学会了自我压抑和强迫。

我们活的太累了，不是为自己而活，而是为了比较和别人的看法而活。所以我提倡解放自我，这并不是要完全不在乎别人的看法、只顾我行我素，而是能够在社会环境和自己的情感需求之间取得一个平衡。我们在人际交往中要平衡自己、他人和现实的关系，不需要做到太好，很多事情往往难以两全其美。

比如在人际交往中，一味的迎合与讨好他人，让别人舒服和高兴，自己却越来越难受和压抑，自己早晚也会破坏和放弃这段关系的。我们可以部分的迎合、讨好他人，这也是建立和维持关

系的有效做法，那些只考虑自己不考虑别人感受的人，也是没有朋友的。同时也要部分的为自己的考虑，也能把自己的情绪感受和需求表达给关系的对象，可以说的委婉一些，人和人之间的关系是相互的，自己能够理解和接纳别人，别人也能够尊重和满足自己，才能够建立平等、稳定和有长期发展的关系。

自卑和自信是比较的产物，有了比较就有了痛苦，因为天外有天、人外有人，我们总会有不如别人的地方。认知有相对性，是非、好坏、对错、高低、得失、善恶等都是相对的，追求一个方面，它的对立面也会突显出来。我们要学会以平等、平常和慈悲之心看待万事万物，首先是要对自己慈悲。人性都是自私的，换句话说，首先要把自己照顾好，不给社会添麻烦，有余力再去帮助别人。别自己还一塌糊涂呢，就事事为别人考虑，这其实是一种变相的依赖和控制，因为自己会认为人和人之间就是要互相负责的，自己都为别人考虑了，别人也就应该为自己负责。

自我实现与追求完美

想让自己变的更好也就是自我实现是每个人的正常需求，而完美主义则是要求自己必须做到最好，不能容许自己和事情有一丝一毫的缺憾。我们可以把完美当成一种追求，但不能作为对自己的要求，做人做事也要考虑成本与产出，为了把一件事情做到完美，耗费掉大量的时间、精力和情感，这是非常不划算的，而且还会忽略掉其他对自己而言更重要和更有意义的事情。

就有一些有心理困扰的朋友，一旦事情没有做到完美，就会感到焦虑，就好像事关成败与生死，就好像做到完美了自己就能上天，没有做到完美自己就会下地狱一样。这是在过去的的生活经历中所形成的内部的奖励与惩罚机制，就好比在小的时候，如果自己的想法、语言、行为和结果符合了父母的期待、要求与标准，就会获得父母的关注、称赞与奖励，而如果没有达到父母的期待、要求和标准，就会被父母忽视、指责、辱骂甚至殴打，而有些小孩子就比较悲催，做的好了也不会得到奖励，做的不好就会被惩罚，对于他们而言，不被惩罚其实也是一种奖励，他们长大之后就总是回避被惩罚的可能性，从而追求完美，生怕自己会犯错、失败和表现的不够好。这些对自己的期待、要求和标准，会逐渐内化到自己的潜意识里，成为一只无形的手，在背后操纵和影响着自己的思想、情绪、态度和行为反应，而自己就像提线木偶，缺乏自主意识，不知道自己在干什么。这就需要我们觉察、觉醒和有所觉悟，持续的认识和看清楚自己，恢复自主意识，成为自己的主人，可以决定自己的思想、情绪、态度和行为做法。

我们不需要全知全能

我们不需要成为无所不能的人，就拿我个人来说，我的所长是做心理咨询和写文章，有时我也需要做一些图片和播音，我就会付费请专业人士来做，对于我来说非常困难的作图和播音，对于他们来说就是比较简单和熟练的事情。这其实就和去商店购买

商品一样的原理，我们通过自己的所长和努力赚取货币，再用自己的货币去购买自己所需要的他人所擅长的商品或服务。

就有很多朋友要求自己是全知全能的人，各方面都要很擅长，不能接受自己在任何一个方面不如周围人，争强好胜，就有一些找我做心理咨询的当事人想用心理学的理论方法来打败我，而忘记了他们是在向我购买服务，自己付了钱还要教我怎么做心理咨询。我是能够理解和接纳他们的，他们因为自己不是全知全能的人而感到自卑和痛苦，就会和自己与他人形成对立关系，经常自我冲突，不管见了谁都要怼上一怼，以证明自己是正确的、有能力的，之所以解决不了问题，是因为问题太难，自己解决不了的问题别人能解决，这是不能接受的，所以他们倾向于把自己认定为全世界最倒霉的人，遇到了最困难和最无解的问题。

假如说我也要求自己做出一张美图，而我在这方面的知识、技能和经验有限，不管怎么努力都达不到自己的期待，我也会认为自己是一个无能的人，而当我看到别人做的图比我好看的时候，我也会嫉妒和攻击。这其实就是自以为是和不懂合作。实际上我还没有愚蠢到在自己不擅长的方面去挫败自己的程度，我只需要发挥自己的所长就能实现自己的价值和被他人所需要。

在物理学上是短板效应，也就是说一个木桶能装多少水取决于那块最短的木板，而在生活和心理学上是长板效应，在某一方面的所长就可以证明自己的能力和实现自身价值，而且也会带动其他方面的发展。比如一个粗鄙不堪的暴发户，在有了钱以后也

会慢慢的有修养起来；再比如一个双目失明的人，因为善于写作也能被大家所喜爱。所以我们不妨看一看自己的长处，并且发展和发挥它，如果说没有长处，那就培养一个，学一些知识、掌握一门技术，都可以成为自己的价值体现和被他人所需要。

没有安全感怎么办？

缺乏安全感的表现和心理调节。安全感是一种内心安定的感觉，安全感比较充足的人更容易感受到轻松和愉悦，也更敢于尝试新鲜事物和做出改变。而缺乏安全感的人则更容易感到紧张不安和情绪低落，为人处世刻板、僵化，安全感不足也是焦虑症、疑病症、社交恐惧症、强迫症和抑郁症等心理问题的基础。安全感的背后是能力和能力感，安全感向外表现出来的是自信心和勇气，它们的逻辑关系是能力和能力感、安全感、自信心和勇气。能力指的是有办法和成功的经验面对、解决自己现在和将来会遇到的各种生活问题，能力感是相信自己的感觉。

这里的相信自己并非是盲目的自信，安全感的丧失就是因为之前盲目的相信自己而导致挫败和痛苦才产生的。所以要想建立安全感，首先要提高自己的能力和丰富自己的成功经验。

如何提高自己的能力和能力感、建立安全感呢？那就是在遇到现实问题的时候尝试去面对和寻求解决，自己解决不了的问题就寻求他人或团队的合作，始终无法解决的问题或者无解的问题就要学会接纳或放下，接纳和放下也是人生的一大课题。面对问

题是需要勇气的，但随着不断的去面对和解决，问题会越来越来少，也会越来越容易解决，这是面对的良好循环；而逃避只会使问题越来越多、越来越难以解决，这是逃避的恶性循环。人生如逆水行舟，不进则退，生活总是要继续的，勇往直前吧！

性格还可以被改变吗

性格还可以被改变吗？要想回答这个问题，我们需要先弄清楚性格是什么。百度百科上说性格是一个人对现实稳定的态度，以及与这种态度相应的、习惯化了的行为方式中表现出来的人格特征。我们进一步的具体化，性格包含了过去的生活经验、观念和相应的思想、态度和行为模式，会在与人交往和做事情的时候体现出来，并有可能形成某些生活或心理上的困扰。我们通过对以上这些因素的觉察和调整，可以在短时间内调整自己的想法和做法，但要重新养成新的反应习惯则需要一个过程。

首先是觉察自己在遇到事情和与人交往时的心身反应过程，看到是什么样的经验和观念在影响自己的思维、情绪、态度和行为反应，并且看到这些因素对自己的人际关系、学习或工作造成的实际影响，如果是不利的影响，则需重新检视自己的观念、思维和行为方式，使之更有利于自己现在和以后的生存与发展，经此逐步建立新的生活经验和观念。想要改变自己的观念和思维、行为模式，需要反复的自我觉察和调整，经过反复的重建之后形成新的模式，也就可以改变习惯和完善性格。

这其中有一个难点，就是人们往往很难看清楚自己，人们为了逃避某些身心的痛苦会自欺欺人，对事情进行错误的解释、归因、评价、推理和设想，那后面的态度和行为做法也就是无效甚至有害的。所以我们也需要通过他人来认识自己，他人作为局外人和旁观者，看待自己会更为客观和全面。而人们往往不想把自己暴露给别人，也不想接受别人的看法和建议，这就导致很多人在自以为是当中生活了很多年，也就有了性格难以改变一说，所谓的性格难以改变，其实是因为自我封闭和防御。

身心自动化反应模式

人们每天 95% 以上的时间都是在自动化反应，有心理问题的朋友大都是在经验性的回避、控制和对抗。也就是说，很多时候我们未经思考和判断就做出了情绪和行为反应，而如果自动化的反应是回避、控制和对抗，就会形成情感和心理困扰。

有一位朋友，每当别人给他提建议的时候，他就会感觉别人是在挑剔和指责他，从而经验性的回避和抗拒，还没等别人把话说完，他就会习惯性的反驳。还有就是，不管别人说了什么他都要习惯性的说：但是……先表示反对，就似乎只要他接受了别人就会被别人控制一样，他要习惯性的抗拒和反控制，这使他难以理解和接受别人的表达，也就难以感受到别人的语言背后真正的情感需求，就会形成社交、沟通和情感的障碍，导致人际和亲密关系出现问题，也会因此而感到孤独和寂寞。

要想脱离自动化反应，需要先放慢自己，慢下来、退一步、看一看，看清楚自己是如何反应的，主要包括：情感层面的期待、不满和担忧，思维层面的解释、归因、评价、推理和设想，情绪层面的难过、生气、害怕和担心，行为层面的回避、控制和对抗，以平等、平常和慈悲的心去看，不带有任何的分别、评价和干预。当自己成为一个旁观者，看清楚了一切，也就能从那个期待、不满、担忧、抑郁、恐惧、焦虑、回避、控制和对抗的恶性循环里跳脱出来。比如上面那位朋友，当别人给他提建议的时候，他可以先听着，先不忙于做出表达，观察自己的心身反应，他也许就会发现：他的期待是想被对方尊重和肯定，他对自己的过去和现状感到不满意，他担心别人会挑剔、指责和讨厌自己，他感到抑郁、愤怒和焦虑，所以当别人给他提建议的时候，他才会经验性的把别人的表达理解成是对他的挑剔、指责和打压，习惯性的回避和抗拒，难以理解和接受别人的表达。

等他看清楚了一切之后，他就可以延迟反应，先试着理解和接纳别人的表达，感受到对方语言背后的情感和需求，也许就会发现对方的真正意图---对方是想通过帮助自己来获得自己的尊重和肯定。也是想要和自己互惠互利，一方面关心和帮助自己，另一方面也是为了获得自己对他的认可和喜爱，而并不是为了挑剔、指责和打压自己。等有了这些新的认识和经验之后，他就会更愿意倾听、理解和接纳别人的表达，与别人有更为通畅的语言交流，也就会有更和谐、友爱的人际和亲密关系。

对风险的关注和放大

小李和小张是同事，两个人做一样的工作，而且两个人都比较有上进心，都想获得成功，也都担心会犯错和失败。但两个人应对压力的方式却不相同，小李回避犯错、失败的风险和痛苦，密切的关注犯错、失败、痛苦的可能性，做事情谨小慎微，回避、被动和拖延。而小张理解、接纳和承担风险与痛苦，主动追求自己想要的正确和成功，更多在关注正确和成功的可能性，时间和精力都用在了把事情做好、追求成功上面。结果可想而知，小李越来越焦虑，刚开始担心工作会出错，后来担心领导会指责自己，又担心自己会失业，又担心自己未来会没有前途和希望，在行为上越来越回避、被动、抵触和拖延，就越来越失败和痛苦。而小张则越来越有能力和价值感，越来越自信和勇敢，在行为上也越来越积极、主动与合作，就越来越成功和幸福。

小李对风险和痛苦的关注就像是在钻牛角尖，钻到里面之后眼里、心里全是风险和痛苦，就看不到其他的可能性，整个人都被危机和焦虑感所笼罩，正常人谁都会有的犯错和失败的时候，而这对小李来说就是灭顶之灾，无法面对和承受。遇到这种情况最好是先放松和开阔自己，可以先做点别的事情、与他人交流、出去走一走、看看远处的风景，开阔自己的视野和心胸，也让自己回到当下和现实，脱离头脑中的灾难性设想。

小李之所以会有这么严重的回避倾向，与他的家庭环境有关，虽然他已经结婚，但仍和父母住在一起，而父亲总是要求、贬低

和指责他，让他感到非常的压抑和自卑。

内心产生了对父亲的抗拒，但又不敢表达，日积月累的成为一种抗拒和回避倾向，又因为自卑而不敢脱离现在的家庭，因为担心自己会无法生活和承担自己家庭的责任。

所以我建议小李最好和父母分开住，然后自己不管做什么都是为了满足自己的期待和需求，而不是在被父亲要求，自己也会更主动一些，而且脱离了父亲的否定、指责的打压和负性心理暗示，自己才能在生活中慢慢建立能力感和自信心，获得成长。

痛苦敏感度和耐受性

人活在这个世界上就会有风险和痛苦，大部分人对风险和痛苦的敏感度比较低、耐受性比较高，所以可以比较安心和舒服的活着。而有个别的朋友，生来对痛苦的敏感度比较高，也就是更敏感和细腻，更容易感受到痛苦，而且对痛苦的耐受性也没有得到提高，一有不舒服就会产生强烈的情绪和生理反应。另外，对风险和痛苦的耐受性也是可以退化的，就有一些朋友，一遇到不舒服就回避，久而久之，脱离现实生活，陷入主观想象的虚妄世界里，形成各种各样的心理问题，脱离现实客观情境，主观感到抑郁、愤怒、焦虑或恐惧，并产生一系列的心身症状。

大部分心理障碍的形成，是在一开始遇到人际或亲密关系、学习或工作的困扰，一时无法面对和解决，产生了回避和抗拒倾向，试图控制和消除自己的负面情绪感受和心身症状，回避并持

续关注、放大风险和痛苦，陷入了回避的恶性循环，越回避越失败、自卑和焦虑，越焦虑就越回避。回避在一开始是非常有效的，可以快速的缓解痛苦，但时间长了就会形成恶性循环，一遇到风险和痛苦就会反复思虑或检查，形成焦虑或强迫的上瘾症状。

回避的越久就越难以面对、解决或接纳，也就需要更多的努力和更长的时间才能重新建立起能力感和自信心，降低对风险和痛苦的敏感度，提高耐受性。然而越是严重的朋友，越是想要找到某种灵丹妙药以快速摆脱痛苦，也就更加拼命的回避、控制和对抗，在恶性循环里不能自拔。所以，首先需要慢下来，看清楚自己问题的存在原理和形成原因，及维持和加重问题的因素。

重视小的改变，小改变的积累可以带来质的变化，一步一步的面对、理解和接纳自己的负面情绪和心身症状，循序渐进的去面对、解决或接纳现实生活中的实际问题，慢慢的增强现实感，降低自己对风险和痛苦的敏感度，提高耐受性，在现实生活中追求自己想要的，并且有一定的能力承担风险和痛苦。

焦虑情绪的躯体反应

有些身体上的不舒服，其实是情绪的问题。如果是没有客观原因的头晕脑胀、胸闷、气短、身体僵硬、肠胃不适、便秘、腹泻、体乏、困倦、辗转难眠、胡思乱想……并且在充实、轻松和愉快的时候就会减轻或消失，往往就是情绪的躯体反应。

常见的负面情绪有担心、害怕、难过和生气，是在亲密或人

际关系、学习或工作上有某种期待无法实现，对生活现状感到不满，对自己的未来感到担忧，有回避倾向和控制欲望，并且与自己、他人、事情和周围的生活环境形成了某种对立关系。

要想减轻躯体症状，就需要我们看到身心症状背后的情绪问题，进而看到情绪问题的起因即生活和情感问题。调整自己的生活态度和思维、行为方式，学习并协调人际关系和情感矛盾，面对和解决学习或工作上的实际问题。也需要看清我们自己内心里真正的情感和需求，并学会表达，通过实际行动获得满足。

每个人都在期待被爱，大部分人所认为的获得爱的方式是：努力的追求名誉、地位和财富，认为只有这样才能证明自己的价值，才能得到自己在乎的重要他人的认可和喜爱。

我们感觉自己缺爱，然而真正的问题是我们不会或不敢表达爱，我们可能从未告诉过自己在意的人：无论成功还是失败、富贵还是贫穷、健康还是疾病，我们都会始终如一的爱着他/她。也可能从未听自己在乎的人这样说过，我们缺的是爱的表达。

我们所做的很多事情都是在逃避恐惧，是在担忧得不到或者失去，很多时候我们可能都忘记了自己想要的是什么。

我们可以试着勇敢的对自己在乎的人这样说：我热爱和需要的，只是你这个人，与你的名誉、财富、地位和健康无关，你也不需要再向我证明什么，你在我心里永远都是最好的，无与伦比和无可替代的，我同时期望你也是如此的需要和爱着我。

应对心身症状的方法

当出现焦虑、疑病、恐惧、强迫或抑郁症状的时候，首先观察自己的心身反应过程，包括自己的情感、思想、情绪、身体和行为反应。情感主要包括期待、不满和担忧；思想主要包括对既往事情的解释、归因、评价和对未来可能性的推理、设想，很多时候也会浮现出过去的记忆和感受；情绪主要包括担心、害怕、难过和生气；身体反应主要包括胸闷气短、头晕脑涨、身体僵硬、坐立不安、胡思乱想和心烦意乱；行为反应主要包括回避、控制和对抗。在看到自己的心身反应过程之后，成为一个旁观者。

可以把自己的头脑比喻成一个人，他在给自己讲故事或者播放电视剧，自己成为一个观众，去看着、听着自己头脑中的画面和声音，而又清楚的知道自己是一个观众，知道自己所看到的和听到的都是子虚乌有。以上是对自我的觉察，如果时间充裕，可以觉察的充分一些，也可以把自己观察到的记录下来，而如果时间有限，可以一看而过，更重要的是后面的做法即活在当下。

不管自己看到和感受到了什么，也不管自己看的是否清楚和全面，统统允许，允许就是什么也不做，就只是看一看，既不认同、跟随，也不否定、抗拒，以平等、慈悲之心看着一切的发生与变化。然后回到当下，关注自己所处的环境、他人和自己正在做的事情，比如你当下正在看我的文章，你看到了文字的字体、颜色和大小，理解了我要表达的意思，感受到了我要传达给你的意境和感受，你就接触和感受到了当下自己正在做的事情，而当

下你就活在了现实世界里，脱离了自己主观创造的妄念。

在任何情境、与任何人交往、做任何事情的时候都可以这样练习，接触当下，对当下的现实存在保持觉知，感受真实，增强自己的现实感，脱离虚妄。然后在现实里追求自己想要的，因为种种心理问题都是由期待无法实现而导致的不满和担忧所引发的，如果自己的期待能够很好的在现实世界里实现，也就不会有那些不满、怨恨、担忧、回避、控制、对抗和心身症状。

自我觉察与自我反省

根据我个人的观察，人们每天 95%以上的时间里都是在自动化反应，缺乏自主意识，被内在的期待、不满和担忧等情感因素推动着往前走，甚至思维、理性和意志也都是情感在背后驱动的。

有些渴望自主意识和想要控制自己的朋友就会发现，似乎理性和意志很难和自己的情感抗衡，比如控制不住的胡思乱想，控制不住的感到难过和担心，控制不住的想要骂人或打人。

首先情感是不可以长期控制和压抑的，短暂的自我控制可以避免关系和事情的恶化，而长期的自我压抑则会形成心理问题，会出现抑郁情绪和对于失控的焦虑。有的朋友为了避免情绪的失控，长期自我压抑和情感隔离，就会出现强迫症状，那些强迫症状在某种程度上也是内心情感的表达，比如焦虑、恐惧、不满、怨恨和愤怒。而这些情感是需要被看见、理解和接纳的。

其次我们的情感和过去的生活经验、观念和思维方式有关，

要么是过去的某些负面记忆和情感被激活，脱离了当下，沉浸到了过去的噩梦里，要么就是对事情做出了不良的解释和归因，对自己、他人、事情和过去的生活经历做出了负性的评价，对未来做出了灾难性的推理和设想。比如有一位朋友，感觉到被自己的一个朋友忽视和看不起，从而感到难过、生气、担心和害怕，然后就想到过去的失败和痛苦，然后就有了抑郁、焦虑和恐惧的身心症状，而实际上，别人只是因为忙或者自己有心事而没关注和顾及到他。这一点需要自我觉察，先放慢自己，看清楚自己的身心反应过程，自己想到了什么，在如何解释、归因已经发生的事情，在如何评价自己、他人、事情和过去的生活经历，而正是自己的那些想法引发了自己的负面情绪和身心症状。

再次，自我觉察和自我反省并不是自我挑剔和苛责，很多朋友在反省自己的时候就是挑自己的毛病，然后批判和惩罚自己，这样做不仅不能改善自己的情绪感受，还会使自己更加痛苦和严重。在观察自己的时候，要以平等、平常和慈悲的心看待自己，这种关注和允许本身就是一种爱的治愈，而我们的期待就是被爱，爱也可以化解不满、怨恨和担忧，这也是对自我的理解和接纳。同样的，我们也要以平等、平常和慈悲的心去看别人，甚至看待这世界上的一切存在。这样才能看的更清楚，也会更愿意做出改变。在改变自己想法的时候，可以参考他人对这件事情的看法，争取多角度的看待同一个问题，更为全面和客观。

相由心生，境由心造

我们都在用过去的知识和经验看待自己、他人和事情，相同的事情，不同的人会有不同的看法，即解释、归因、评价、推理和设想，不同的看法会引发不同的情绪、身体、态度和行为反应，影响关系和事情的后续发展，每个人看到的世界不一样，每个人的“命运”也就不一样。人和人的不同正在于此，所谓的成功与失败、得到与失去、幸福与痛苦大都是“自编自导自演”的，只是很多人看不清楚自己，就这样“浑浑噩噩”的过完了一生。

比如有一位朋友，有社交恐惧、焦虑、疑病和强迫的身心症状，他的反应模式是：在与人交往的时候，经验性的感觉别人在挑剔和指责自己，感到紧张和不自然，从而掩饰、伪装自己，迎合、讨好或回避他人；在学习和工作中，经验性的回避犯错和失败的可能性，追求完美，期待过高却又无法实现，从而感到自卑、焦虑、抑郁和恐惧，并且出现了相应的身心症状。他解释和归因为自己得了身体或心理疾病，寻求医生和药物的治疗无果后，又开始担心自己变得更加严重和好不起来，并把自己的失败和痛苦都解释和归因为心理疾病造成的，从而焦虑着自己的焦虑、恐惧着自己的恐惧、强迫着自己的强迫，陷入了回避、控制和对抗的恶性循环，越来越严重，演绎出悲惨人生。

如果他的知识和经验是这样的：大部分人都是友善的，懂得尊重、理解和接纳他人，少部分挑剔和苛刻的人自己不必在意，把自己的时间和精力用在那些善意和懂得回报的人身上，就能够

获得良好的人际关系；人只要做事情就有可能犯错和失败，敢于犯错和失败才能越来越成功；自己的负面情绪和身心症状是消极想法和行为造成的，觉察和转变自己的反应模式，身心症状就会减退。那么他的未来也会就截然不同，演绎的就是幸福人生。

归纳起来就是：我们不需要改变任何他人和社会环境，只需要改变自己，我们自己的心变了，这个世界也就会有所不同。

当主观幻想照进现实

我们每个人所看到的世界不一样，因为我们每个人的生活经验、观念和思维方式不同。有一位朋友，他在与人交往的时候总是感觉别人在挑剔和指责自己，担心被他人孤立。那么，他所看到的就不是真实存在的他人，他看到的是自己过去记忆中的那些挑剔和苛刻的人，或者是自己内心苛刻客体（他人）的投射，他是在与自己的“假想敌群”交互。当他担心别人会孤立自己的时候，就会回避和抗拒，也就更难了解对方真实的想法和需求。

我们在刚出生的时候，是完全自我中心的，对这个现实世界缺乏客观认识，随着自己年龄和阅历的增长，我们会慢慢的融入这个世界，对这个世界产生更为真实、客观的认识。

但如果从小就受到外界他人的伤害，或者在成长的过程中遭受了重大的打击，我们便会回避和抗拒这个真实的世界，就会更多活在自己的主观世界里，并且会分不清幻想与现实。

这是心理障碍者普遍存在的问题，很多心理困扰是自己“想

象”出来的危险或对立。改变的方法就是自我觉察和活在当下。首先是要看清楚自己的反应模式，知道自己的想象是什么样，也大体上知道真实的世界是什么样，初步区分想象与现实的不同。当发现自己又被过去的经验或者自己的想象所支配的时候，就回到当下，接触外界和他人，观察与倾听，了解他人真实的想法、感受和需求，以取代自己的经验和想象。需要注意的是，很多时候我们以为自己在与真实的他人接触和交流，很可能还是在与自己想象出来的对方交互，这就需要更多的自我觉察。

心理咨询的过程，就是先进入当事人的世界，了解当事人的想法、感受和需求，思维、行为和表达方式，再以当事人的方式慢慢的引导当事人回到我所在的现实世界，这样才能打破交流的障碍，对当事人产生有效的影响。而如果我不去了解当事人，只以自己的方式表达和引导，那当事人很可能会听不懂我的话和产生抗拒。这也是为什么当事人生活中的人帮不了自己的原因，他们没时间或者不愿意走进自己的世界，与自己存在交流障碍。

这也是为什么有的父母教育孩子，孩子不想听，甚至越管教越叛逆的原因。尽管父母几十年的生活经验都很宝贵，但孩子就是不愿意听，宁可自己再去犯一遍相同的错误，也要和父母不一样，但依然是：长大后，我就成了你。因为有的父母不愿意走进孩子的内心世界，去了解孩子的想法、情绪感受和需求，只是一味的说教、批评和指责，孩子听不懂，并且还会心生抗拒。

追求快乐与逃避痛苦

追求快乐与逃避痛苦，这是两种不同的人生形态，有的人不管做什么和不做什么都是为了追求快乐，而有的人不管做什么和不做什么都是为了逃避风险和痛苦。更多的人是处于这两者之间的不同位置上，并且是一个稳态，轻易不会发生变化。

首先说两种不同的教育方式，假如我有两个孩子，第一个只要她有好的想法和行为，我就进行称赞和奖励，犯了什么小错就无视，但也有底线，就是不能违背道德和法律，一旦她跨越了底线，我就要进行批评教育，并且教给她怎么做是对的，在底线之内她可以随心所欲，只要她自己高兴就好，这样她会更灵活和有创造力，容易形成好的性格和在未来有好的发展。

第二个孩子的教育方式与第一个完全相反，他不管有什么好的想法和行为都是应该的，不进行任何的称赞和奖励，只会告诉他做的还不够，还要继续努力，但只要他犯了一点小错就拼命的批评、指责甚至殴打，那这个孩子每天就会活在恐惧里，做什么和不做什么都是为了逃避被惩罚的痛苦，慢慢的就会觉得生活没意思，人生没希望，变得郁郁寡欢，并且经常感到焦虑和恐惧，那这个孩子估计就废了，未来也不会有好的发展。

姑且不论当事人过去都经历了什么，有什么样的经验和观念，只看当事人现在的存在形态，我就发现，有心理困扰的朋友更多是在逃避风险和痛苦，而不是在追求成功和幸福，心理困扰越严重这一点就越明显。他们通常不知道自己想要什么，甚至觉得未

来没有希望，自己想要的不可能得到，只要能不被惩罚和不感到痛苦就烧了高香了。所以他们的模式是想尽一切办法的要回避风险和消除痛苦，只知道自己不想要什么，却不知道自己想要什么。

而这种回避的模式会形成恶性循环，越逃避就越失败，越失败就越自卑，越自卑就越焦虑，越焦虑就越想控制，越想控制越发现自己什么都控制不了，也就越恐惧、越敌对、越恐惧、越焦虑……心理问题也就此成了一个因“解决”而存在的“绝症”。

过去的生活经历我们无法改变，他人我们也无法改变，我们可以改变的是自己看待和解决问题的方式，自己的心变了，这个世界就变了。比如遇到一个问题，如果认为自己会失败，那就会情绪低落、行为消极，那这个事情就很容易走向失败，而如果自己的心境平和，努力争取，那这个事情就更容易走向成功。

当事人开始正式的心理咨询后，我会引导当事人看清楚自己问题的存在原理和形成原因，提升自我觉察的能力，然后引导当事人看到自己恐惧背后的期望，比如想要自己正确、成功、优秀、健康、快乐，和被对自己而言重要的人关注、尊重、理解、接纳、认可、欣赏和喜爱。引导当事人思考如何才能有效的实现自己的期待，并逐步落实在现实生活中，在人际和亲密关系、学习或工作中追求自己想要的，在这个过程中建立能力感、自信心和安全感。随着当事人的思维和行为模式、生活经验和观念慢慢发生改变，各种身心症状就开始减退，这是一个持续的过程。

面对和承担的人生姿态

追求自己想要的，并承担风险和痛苦。比如担心别人会怀疑自己，从而回避他人，在与人交往的时候伪装和掩饰自己，反而会让别人误会自己图谋不轨或居心不良。不如坦诚的面对别人，向别人展示真实的自己。再比如，不了解我的人会对我有所怀疑和戒备，这很正常，我不需要否认、控制或改变别人的想法，我只需要持续的向别人展示自己的能力和品质，自然会获得信任，我也一直都是这么做的。但这也并不能让每一个人都喜欢我，就会有那么一些人，无论我们如何的去讨好和迎合，终究只会挑剔、苛责和嫌弃自己，倒不如把自己的时间和精力用在那些懂得尊重和欣赏自己的人身上，建立基于爱的平等交互的关系。

再比如担心自己会生病，从而回避生活、学习或工作，不敢出门做事情和与人交往，这样真的能让自己不生病吗？倒不如通过体育锻炼来强健自己的身体，合理饮食，早睡早起，培养兴趣爱好，放松、愉悦自己的身心。因为只要我们还活着，就会有生病的风险，做事情就有犯错和失败的可能，与他人交往就会有被人忽视、否定、拒绝或嘲笑痛苦，如果我们一味的回避风险和痛苦，就什么也做不了，到最后只能躺在床上等死。

通过持续的面对和承担，可以降低自己对风险和痛苦的敏感度，提高自己对痛苦的耐受性，这也是基本的生存能力之一。

对于恐惧比较严重的朋友，这会比较困难，需要给自己足够的时间和过程，循序渐进的去超越内心的恐惧，提高自己。

释梦解梦的基本思路

梦反映的是我们的情感和需求，有的梦也是潜意识根据生活中的线索而做出的推测。在人昏昏欲睡的时候，理性的防御减退，潜意识里的内容就开始浮现出来，只不过潜意识里的内容都是比较抽象的，多以声音、画面等象征性的方式在表现。比如梦见自己在悬崖边上，感觉随时有可能掉下去，这就好比在生活中面临重要的选择，稍有不慎便会一失足成千古恨。再比如梦见有人追赶自己，这也是在生活中面临某种威胁，比如很重要的考试。

如果我们还能记起梦的内容，就回想一下在梦中的感受、画面和声音，感受是真实的，而画面和声音则是抽象和象征性的，就好比我们在写作时的比喻手法。梦里的内容多和最近的生活相关，如果在生活中找不到依据，那多半是内心深处的情感需求在以梦的形成传达，我们就要看一看自己的期待、不满或担忧等情感因素。比如有一位女性朋友，梦见有人说自己和老公的缘分尽了，老公在克自己，醒来后感到矛盾和担忧，这其实反映的就是她内心里对老公的不满和担忧，她在某些方面对老公感到不满，又不敢以比较直接的形式表达自己，担心老公会离开自己。

对于梦的预示作用，我们的身体在生活中获取各种信息，储藏在潜意识里，潜意识也会进行一些自动化的加工和推演，在我们比较不清醒的时候，以梦的形式体现出来。梦里的推演不一定就正确，因为毕竟是主观加工的，但也有参考价值，我们可以根据梦的提示反思一下生活中的线索，看看哪些潜在的威胁自己还

没发现。比如我曾梦见本网站的原创内容被盗用，搜索排名比原创还靠前，醒来后我就立即加强了网站内容的版权保护措施。

青少年心理问题的辅导

话说谁的青春不迷茫，每个人都是从青春期过来的，也都知道青春期意味着什么。焦虑、疑病、恐惧和强迫等神经症也多开始于青少年时期，大部分人在小的时候都是无忧无虑的，到了青春期以后才出现各种各样的心理问题。对生理变化的不知所措，对家庭矛盾的迷惑，学习的压力，就业的压力，渴望独立但又依赖，想要自己做主又拿不了主意或无法承担责任，更有的中学生形成了学习障碍和厌学心理。再就是毕业即失业，找工作也是当今社会的一大难题，找一个自己满意的工作就更难。

青少年在出现心理问题之后，往往没有条件寻求心理辅导，活动范围有限，也不方便上网查资料，更没有条件去找心理咨询师做心理咨询，往往都是自己一个人扛着，现在还好些，以前的时候我自己就扛了很多年，直到步入社会之后才接触到各种心理学知识，后来才有条件去做心理辅导，这才慢慢的康复起来。因为对心理学有浓厚的兴趣，才逐渐走上了心理学助人的道路。

青少年心理问题的治疗也是比较困难的，因为青少年资源有限，如果父母再不理解和支持，那基本就没什么指望了。而且孩子的问题多半就是父母的问题，父母意识不到问题所在，也没有改变的意愿，那孩子就只能受着。或者有的父母就认为孩子有心

理问题，带孩子做各种心理咨询和治疗，想尽一切办法要改变孩子，这样还好些，至少比较关心孩子的心理状况，但仍未意识到作为父母自己的问题所在。也有一部分父母主动的寻求自己改变，这个时候我就会感觉他们的孩子是多么的幸运和幸福。

学习障碍的心理调节

这里的学习障碍指的是学习有困难、学不进去，看书、听课或做题的时候焦虑不安、胡思乱想和难以集中精力，注意力容易被周围的人事物吸引而分散，或者被自己的想法和感觉带跑，身体感到不舒服，紧张、头晕、头重、身体局部瘙痒或燥热。

学习困难和学习障碍的形成，大多是因为在学习上遭受了挫败和打击，对学习丧失信心，或者一直就没有建立起对于学习的自信心，再或者是受到其他因素如家庭矛盾、人际关系困扰、情感纠葛和负面情绪、躯体症状的影响而心不在焉、容易走神。

还有就是对于学习的观念存在问题，比如吃得苦中苦、方为人上人，再比如头悬梁、锥刺股，就好像只有吃苦和痛苦了才算是努力学习、才会取得好的成绩，然而当人长期处于痛苦之中，是很容易厌倦和逃避的，人的本性是趋利避害，也就是追求快乐和回避痛苦，实际上那些学习成绩优异的同学，他们更多是在快乐的学习，学习对于他们而言是一种享受而非是折磨，尽管他们在学习中也可能会遇到困难和感到痛苦，但在解决困难之后，也会有较为强烈的满足、成就和喜悦感作为努力的回报。

所以要想学好习，首先得培养自己对于学习的兴趣，在学习中发现有趣的地方，逐步的从学习中获得快乐和成就感。磨刀不误砍柴工，如果感觉自己学的比较艰难和痛苦，不妨先去玩一玩，等心情愉悦了再回来学习，这种愉悦感也会慢慢的与学习建立条件反射。还有就是对于人际关系和情感上的问题要积极的面对和解决，一味回避只会让自己内心压抑、焦虑和无心学习。

焦虑症能彻底治好吗

焦虑症能彻底治好吗？在谈这个问题之前，我们先说说焦虑，焦虑分为现实性焦虑和病理性焦虑，现实性焦虑是人们在面临现实压力或危险时的正常身心反应，而病理性焦虑则是脱离现实情境、过度和持久的焦虑，病理性焦虑会引发一系列的不良身心症状，如心悸心慌、胸闷气短、头晕脑胀、紧张不安、心烦意乱等植物神经功能紊乱症状，被称为焦虑症。也就是说焦虑是人的正常身心反应，不存在彻底治好一说，而焦虑症是可以随着性格的完善、观念和思维、行为习惯的改变而被彻底治好的。

治疗焦虑症可以从以下几个方面做工作，首先要看到自己的期待，比如期望成功、健康和幸福，期望被他人重视、认可和喜爱，把自己的时间和精力用在实现这些期待上，满足自己的需求，也就能减少自己的不满和对未来的担忧。其次是觉察自己的观念和思维、行为方式，看到自己的思想观念对自己的情绪感受、身体反应和行为冲动造成的影响，以更全面、客观和发展的视角看

待各种问题。再次是调整自己的态度和行为做法，焦虑的人有回避倾向，遇到事情首先想到的是风险和痛苦，可以尝试主动面对生活，积极解决现实中的各种问题，提高能力感，建立自信心、勇气 and 安全感，焦虑情绪和症状也就会逐步减退。

焦虑症的症状和治疗

焦虑症分为急性焦虑和广泛性焦虑。急性焦虑也叫惊恐障碍或惊恐发作，是负性思维和躯体症状的急速恶性循环，严重的会有失控感、窒息感或濒死感，但来的快去的也快，其他时间往往是在担心急性焦虑再次发作；广泛性焦虑是没有明确对象的各种担心和害怕，经常感到紧张、心慌，躯体症状主要有心悸心慌、胸闷气短、头晕脑胀、坐立不安、心烦意乱、肠胃功能紊乱和身体局部不适感，因此容易被误解为是躯体疾病而引发疑病症，经常上网查询疾病信息和去医院做检查，但都没有结果。

焦虑症的治疗主要是看清自己的想法对自己身心反应的影响，也就是担心、害怕的具体内容，在平时头脑中会有一些自动化的思维，比如联想到自己会犯错、失败、生病、发疯、死亡或会被他人忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑和排斥，就是这些想法引发的焦虑情绪和症状。可以把自己观察到的想法记录下来，看看自己的想法是否全面和客观，如果不客观怎么想会更为合理。一般来说，想法改变了情绪感受也会跟着改变，如果发现想法不受自己控制，那就先不做改变，就只是看着自己的想法，既不认

同和跟随，也不否定和抗拒，就只是做一个观察者，看并允许，观察就有止念的效果。再一个就是在日常生活中多做有助于放松身心的事情，比如与人玩耍或交流、专注的做好一件事情、做一些目的性不强的事情、活动或锻炼自己的身体。

疑病症的症状和治疗

疑病症主要是担心自己会生病，比如生理上的心脏病、癌症和心理上的抑郁症、精神分裂症。对身心疾病的担心和害怕会引发焦虑、恐惧的情绪感受，而焦虑、恐惧的情绪感受又会加重躯体症状，从而更加担心和害怕，如此的恶性循环。当事人会为了回避生病的风险和痛苦，在网上查询各种疾病的信息、去医院做检查。各种反复求证、检查的行为会加重疑病症状，因为当事人会以为就是做了这些回避行为自己才没有生病，而如果自己不够注意也许就会生病，求证、检查的也就越来越频繁。

对身心不良反应和疾病的过分关注，会放大身心不适感，会在心理层面无限放大生病的可能性，导致当事人越来越焦虑。对于一般人来说，如果担心生病，就会合理饮食、锻炼身体和愉悦身心，而有疑病症的当事人就只是在关注和回避疾病风险，而很少会做什么对身心健康有益的事情。这就像是在是钻牛角尖，问题会越来越严重，人会越来越焦虑和回避，严重的影响生活。

如果有了疑病倾向和症状，要首先认识到紧张、不开心和身体不舒服都是正常现象，是每个人都会有的，不必过度联想，如

果控制和改变不了自己的想法，就看着自己的想法，成为一个旁观者，既不认同、跟随，也不否定、抗拒，就只是看着。然后接触当下、感受现实和真实，坚信不舒服是正常的、自己的身体非常健康。另外也要接纳焦虑，减少求证和检查的回避行为。

疑病症状的心理调节

疑病症的全名是疑病性神经症，和焦虑症、恐惧症、强迫症一样是神经症的一种，性格基础是疑病素质，过分的关注自身的身心感受，容易怀疑自己生病，并且因为对负面情绪感受和身体不适的过分关注而放大了这些不适感，形成一个恶性循环。每当遇到身体不舒服的时候，就会怀疑自己有生理疾病，如心脏病、癌症，或担心自己会因心肌梗塞而猝死；每当因为什么事情而情绪低落或担心、害怕的时候，就会怀疑自己有精神疾病，如焦虑症、抑郁症、强迫症或精神分裂。而这些对身心感受的过分关注和担忧又会加重身体的不适感和引发焦虑、恐惧的情绪，身体不会有问题，而心理会出问题，比如焦虑、疑病和恐惧症。刚开始有疑病症的朋友，会到医院做各种检查，并且会越来越频繁，各种检查无果以后才会意识到这是焦虑和疑病症状。

疑病症的心理调节，首先要从认知上做出改变，身体会感到不舒服，会感到难过和担心，这都是很正常的身心反应，是每个人都会遇到的情况，不需要做出疑病性、灾难性的解释和推理，然后是在行为上做出改变，减少求证和检查，理解、接纳自己的

焦虑情绪和躯体症状，活在当下，回归现实，在现实生活里放松身心、锻炼身体，追求自己想要的身心健康。养成正向的思维和行为习惯，关注自己想要什么而非不想要什么，追求自己想要的而非回避不想要的。黑暗无法被消融，我们只需要带进光来，光来了黑暗自然消融。健康多一些，疾病就会少一些；轻松多一些，紧张就会少一些；快乐多一些，难过就会少一些。

社交恐惧的存在原理

内心渴望被认可和喜欢，而又没有能力感和自信心让别人喜欢自己，所以就苛求自己，避免犯错和失败，避免与他人发生冲突，避免让他人感到不舒服，过分在意他人的感受和看法。也就是说，过去被忽视和苛责的人际关系经验，形成了现在自己不会被他人喜欢的核心信念，不求有功、但求无过，所以就总是担心自己会犯错和失败，过分在意别人的感受和看法，这也是一种讨好他人的方式。并且认为别人很容易就会挑剔、苛责和嫌弃自己，对自己、他人和人际关系缺乏信任，对他人有戒备甚至敌意。

维持和加重社交障碍的因素主要有：过去不良的家庭环境和人际关系经验，导致当事人对自己、他人和人际关系缺乏信心和勇气；情感得不到表达，需求得不到满足，导致情感压抑和需求急迫；在与他人交往的时候，自动化的灾难性推理和设想，导致自己紧张不安；回避他人、社交场合和自我控制的行为，导致当事人更加挫败和自卑；自我封闭和过度自我中心，心智不成熟，

对自己、他人和人际关系缺乏客观的认识。

想要超越自卑和恐惧，改变自己的人际关系和生活现状，需要做出的改变有：降低对自己、他人和人际关系的期待，延迟满足自己的情感和需求；觉察自己的观念和思维方式对自己造成的影响；在与他人交往的时候，减少对自己的关注，多关注他人和周围的环境，接触当下，感受真实、脱离虚妄；慢慢的开放自己，重新认识他人和人际关系；在人际关系中逐步建立新的、成功的经验。社交恐惧比较严重的当事人，很难在生活中与他人建立关系，也就很难在人际关系中获得成功的经验。需要先与心理咨询师通过心理咨询关系打下基础，获得初步的能力感、自信心和勇气，学习社交知识、方法和技巧，再延伸到生活中的人际关系里。

如何克服社交恐惧症

怎样克服社交恐惧症？我们需要先搞清楚社交恐惧的存在原理和形成原因，一般来说在从小到大的生活中，更多的是被周围人忽视、苛求和指责，就会形成一些不良的观念，比如自己是不好的、他人是不友善的，在与人交往的时候，就会经验性、习惯性的担心自己会说错话或表现差，从而感到紧张不安，僵硬不自然，进而回避他人和社交场合，时间长了也会养成回避习惯。

要想克服社交恐惧症，首先需要调整自己的观念和思想，多肯定自己、相信他人，并且在与人交往的时候，理解和接纳自己的紧张反应，减少对自己感受和表现的关注，多关注他人和周围

环境，累积成功经验，建立自信心。在需要展示自己的场合，比如演讲或汇报，理解和接纳自己的紧张反应，带着紧张感慢慢的表达自己，随着成功经验的增加，也就会越来越自信和勇敢。

有一些比较严重的社交恐惧者，是对改变缺乏信心的，只是一味的回避他人和社交场合，期望可以找个地方去隐居。在日本每一百个人里面就有一个人长期宅在家里，回避各种社会关系，所以改变的意愿和信心也是非常重要的。而往往人在感到非常痛苦的时候才会想到要做出改变，平时的时候就沉浸在一种尽管不太舒服但又非常熟悉和安全的感受与身心状态里。有社交障碍和恐惧的群体是非常庞大的，所谓的宅男、宅女就是有社交障碍的，然而就只有很少一部分的社交障碍者会主动寻求心理调节。

社交恐惧症的心理分析

社交恐惧是在回避被他人忽视、拒绝、否定、贬低、排斥和嘲笑的可能性，这和当事人过去的生活经历有关，当事人在过去的生活中总是被重要他人（主要是指抚养人）忽视、苛求、指责和贬低，从而对他人和人际/亲密关系缺乏信心。内心渴望被他人关注和喜爱，却又没有信心去追求自己想要的，只是在避免被看不起和讨厌的可能性。这是社交恐惧者基本的关系模型。

在这个内在的关系模型里有几个层次：首先是内心最深处渴望被他人关注和喜爱，这是人的基本情感和需求；然后是笼罩其上的被重要他人忽视、苛责和伤害的生活经验，并由此形成的对

他人的不满、怨恨、敌对、防御和戒备；然后是表层的担忧，体现为担心会被他人忽视、看不起和讨厌，并表现出紧张不安、僵硬不自然、回避的社交焦虑和恐惧的心身症状与行为异常。

当自己在与他人交往或者在社交场合感到紧张的时候，可以套用这个模型来认识和理解自己。表面看起来是没来由、不应该的紧张不安和不自然，而在这个紧张的背后就是情感，是内心里的期待、不满和担忧。通过对自己的认识和理解，可以更好的接纳自己爱自己，而对自己的理解、接纳和爱可以满足自己内心的期待、化解自己的不满和怨恨、和谐内外部的关系、向他人开放自己、相信和接受他人的友善、尊重和理解他人的情感与需求、倾听他人的语言表达、满足他人的情感和需求……而当这些正面、积极的情感、思想和行为越来越多，信任与合作就会增多，怨恨和敌对就会减少，焦虑和恐惧的症状也就会逐步减退。

性子急引发的强迫症

强迫症的朋友有很多性子特别急，有了什么需求急于满足，有了什么不适急于消除。可是很多东西不是自己想要就能马上得到的，往往需要一个过程；也不是自己不想要什么就能立刻排除的，往往需要接纳和适应。当得不到的时候就会感到不满，期待越强烈、急迫，就越怨恨；当不想要，又排除不了的时候，就会感到焦虑和烦躁，越排斥就越痛苦，形成对抗的恶性循环。

这种急性子的形成原因主要有两个：从小父母给惯的，或是

和父母形成了逆反。我们在小的时候都是即刻满足型的，有了需求要马上获得满足，有了不舒服要赶紧消除，要不然就会哇哇大哭、满地打滚、哭爹喊娘。如果父母有求必应，自己就习惯了即刻满足，如果得不到即刻满足就会不满和怨恨；但如果父母过于冷漠，自己想要的始终不给，不想要的一直强加给自己，那自己就会和父母形成逆反，也会性子特别急，而且容易敌对和攻击。

那性子急是如何导致心理问题的呢？

第一种情况，当急于得到某种满足的时候，外部环境并没有及时的反馈自己，自己就会感到不满和怨恨，又觉得自己不应该这样，毕竟自己已经是大人了，别人也并不喜欢孩子气的自己，于是就控制和压抑自己，回避他人。比如有的朋友私信我，直接就说自己的心理问题和症状，让我告诉他怎么解决，如果我回应的不及时或者态度比较冷淡，对方就会感到不满和怨恨，破口大骂或者回避我。所以在很多时候，我都不会即时回应，即便当对方发来消息的时候我当时就看见了，也要等上几分钟之后再做出回应，并且告诉对方心理咨询需要付费和预约时间，因为我不想卷进一个依赖和抗拒的关系模式：不管对方想要什么我都必须即刻无条件的给与满足，要不然就会遭到对方的敌对和抗拒。

第二种情况是，当身体上出现了某种不适感，或者有了某种负面情绪，再或者有了某个不好的想法时，急于消除，而又消除不了，并且越抗拒就越严重，这时就会感觉特别焦虑和烦躁，乃至绝望、愤怒和敌对，恨不得弄死自己。其实吧，任何人都会有

不舒服的时候，也都会有负面情绪和杂念，理解和接纳这些身心的正常反应，该做什么就去做什么，等一等也就过去了，不用刻意消除什么，如果刻意的关注和消除，反而会把那些负面情绪和念头羁留下来形成敌对关系。这就好比著名的白熊实验：引导者反复告诉大家不要想到白熊，但没有一个人可以做的到，因为人是有联想功能的，会根据“白熊”这个词产生相关的画面和声音联想，在“白熊”前面加上“不要想到”并且反复提醒只会适得其反。

那怎样才能慢下来呢？

这就需要我们在平时的生活中修身养性，就好比泡茶和品茶，放慢并享受泡茶的过程，喝茶也要慢慢的品味，小口、小口的喝。做任何事情都可以有意识的放慢自己，体验和享受做事情的过程。再比如放慢自己说话时的语速，抑扬顿挫，这样的表达才会更加生动，会更容易被对方理解和接纳，而不必急于说服他人。

小孩子都喜欢甜食，因为甜食可以带来即时的快乐，而成年人喜欢品茶、喝酒、喝咖啡、吸烟，其实这些东西口感都不太好甚至很差，苦涩辛辣，刚开始就是一种折磨。但是，入口回甘、酒后微醺、精神振奋、身心松弛的后续体验简直妙不可言。也就是说，多让自己吃一些苦。苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。这就好比在劳累了一天之后，惬意的躺在沙发上的幸福感。

强迫症的症状和治疗

强迫症主要分为强迫思维和强迫行为。强迫思维是反复的思

虑是不是、会不会、对不对、有没有或为什么；强迫行为是反复的回避、控制、求证、检查和确认。强迫症的背后主要是焦虑和恐惧，也就是各种各样的担心和害怕，比如担心发错、失败、生病、发疯、死亡或被他人忽视、拒绝、否定、贬低和排斥，反复思虑或检查就是为了回避风险和痛苦。强迫症背后也有压抑的情感，如委屈、愤怒和攻击性，有的强迫症状就是在反应内心的情感，如担心自己会失控，伤害自己或他人，再比如怕脏。

怕脏强迫症其实就是内心里有对他人的不满和排斥无法直接表达，从而转化为被污染的恐惧而回避和隔离。

强迫症的心理治疗，和强迫症状对抗是没有意义的，反而越对抗越严重，很多人就在对抗中强迫了十几年。我们要看到强迫症状背后的情感即期望、不满和担忧，强迫症患者一般有强烈而急迫的期望无法实现，对自己、他人和生活现状有强烈的不满和怨恨，也有对未来生活的过度担忧。通过降低对自己的期待，延迟满足需求，表达自己内心里压抑的情感，认识、理解和接纳自己、他人、生活现状与社会环境，对未来保持开放和乐观的态度，就能够减轻压抑和焦虑感，从而减轻强迫症状。

强迫症治疗的关键点

维持和加重强迫症的因素主要有：过于强烈的期待一时无法实现，过于急迫的需求无法得到满足；对自己或他人的失望、不满、怨恨和敌对，并且压抑在内心无法表达；对过去已经发生的

事情做出消极的解释、归因和评价，对未来可能会发生的事情做出灾难性的推理和设想；回避风险和痛苦，试图控制自己、他人和社会、生活环境，与自己、他人和环境对抗的行为做法。以上这些情感、思想和行为的因素在维持和加重着强迫症状。

也可以把强迫症状比喻成一个小孩，他就是自己的情感和身体，自己现在和他形成了对立关系，自己讨厌他、恨不得弄死他，他也拒绝服从于自己，和自己对着干。自己越想让他怎么样他偏不怎么样，越想控制他就越失控。这就好比父母教育孩子的方式，在孩子还小的时候，采用强势的控制可以让孩子听话，也就是说一开始控制是非常有效的，但后来随着孩子一天天的长大，独立意识越来越强，也越来越叛逆，父母越来越控制不了他，于是就施加更多、更强的控制，有时候还能控制的了，但整体上是越来越失控，再到后来，不管自己说什么他都不听，不管好的坏的一律和自己对着干，自己对他好他也不再相信。强迫症就是内部关系的问题，和自己情感、身体形成了对立关系，进入了越控制越失控的恶性循环。要协调好内部关系也需要一个过程。

要想减轻强迫症状，可以从以下几个方面入手：降低对自己、他人和生活环境的期待，延迟满足自己的需求；向能够倾听、理解和接纳自己的人表达自己的情感，并且试着尊重、理解、接纳和欣赏自己、他人和社会环境；换个角度看待过去已经发生的那些事情，积极、乐观的推理和设想未来，或者对未来保持开放的态度，允许一切皆有可能；承担风险和痛苦，接纳自己、他人和

社会环境，尝试与自己、他人和社会环境建立合作关系。

强迫思维的治疗方法

强迫思维主要是反复思虑，在思维层面自相矛盾和辩论，纠结于是不是、会不会、有没有和为什么，有时候能想明白了就很舒服，但整体上是越想越不明白、越想越焦虑，严重影响了日常生活。明知道不能再想下去，但就是控制不了自己。

比如有一位朋友，担心别人会误解和怀疑自己，比如别人会不会怀疑自己在欺骗她，会不会怀疑自己给她下药，反复的思虑和辩证有没有、会不会，持续了好几年。在做心理咨询的时候，我就问他：即便别人怀疑你，又怎样？如果别人真的在怀疑你，你要怎么做？他一开始还在拒绝面对这个问题，继续辩证自己没有欺骗别人、没有给别人下药，别人也不会怀疑自己，可很快就又开始担心。我告诉他：你在有没有、会不会上辩论了好几年，也没辩论出什么结果，咱们今天不妨换个思路，就是即便别人怀疑你又怎样？如果别人怀疑你，你可以怎么做？他想了想说，如果别人真的怀疑我在欺骗他，我可以跟他解释，通过自己的真诚和可靠证明给他看，自己是值得信任的，如果别人怀疑自己下药，自己可以先吃，这样就可以证明自己没有下药。

当事人一直在回避被别人怀疑的可能性，回避焦虑和强迫症状，也一直在试图控制自己的想法，结果焦虑情绪和强迫症状越来越严重。所以不妨转变自己的思维和行为方式，担心什么就去

面对什么，也就是问一问自己：对于我担心的这件事情，即便发生了又怎样？如果真的发生了，我可以怎么做？然后把不想要什么转变为想要什么，当事人不想要被别人怀疑，也就是想要被别人信任，然后再问一问自己：怎样做才能被别人信任呢？那就是真诚的与人交往和交流，做事情脚踏实地和信守承诺。

强迫思维的心理咨询

首先引导当事人放慢自己的呼吸和语速，进而放慢自己的节奏，慢慢的看清楚自己的身心反应过程，脱离自动化反应模式。引导当事人认识到：任何人都会有杂念和负面情绪，也都会跟随某些刺激产生联想和情绪的变化，这是很正常的事情，没有人可以完全控制自己的想法和情绪，我们所能做的就是顺其自然和活在当下；再就是，想法就只是想法，只要自己看清了想法，成为旁观者，就当看戏，和想法拉开距离，就不会被想法带跑。

当事人已经养成了紧张、急迫、偏执和强迫性重复的习惯，总是想找到方法消除自己的想法和负面情绪。这就好比在挖坑埋自己，问题是因解决而存在的，而且越解决就越严重。这是一个无解的问题，但同时也不是一个问题。我们只需要坚定地站在外面看清楚正在发生的一切，看见自己的想法并允许自己的想法，看见自己的情绪并允许自己的情绪，看见自己想做什么和正在做什么。如果看到自己在回避就试着面对，看见自己在控制就试着允许。归纳起来一句话：看见、允许和活在当下。

抑郁症的症状和治疗

抑郁症主要是情绪低落、兴趣减退，严重的还会有自毁倾向，抑郁状态的反应模式是：经常回忆过去的失败和痛苦，并且后悔和自责，对自己和生活现状评价消极，对未来有灾难性的推理和设想，消极、悲观、回避和退缩，更严重的等同于废人。

抑郁症的治疗以药物为主，结合运动和心理调节。抑郁症的心理调节以改变认知和行为为主。认知调整首先是觉察，看清自己的想法，自己是在如何解释过去已经发生的事情，如何归因，如何评价自己和自己的生活现状，如何推理和设想自己的未来，再看到自己的想法对自己的情绪感受、身体反应态度和行为造成的影响，自己这样的想法和做法产生了什么样的结果，是使自己越来越成功和幸福，还是使自己越来越失败和痛苦。在看清自己的想法之后，检视想法的客观性和实效性。并且尝试以更客观、全面和发展的眼光看待过去、现在和未来，全面的评价自己，多一些自我肯定和信任，对未来保持开放和乐观的态度。

抑郁症的行为调整，首先是要多运动，运动可以激活人体机能，产生 5-羟色胺、多巴胺、去甲肾上腺素等使人体感到兴奋和快乐的物质，而且调查研究表明，运动的治疗效果要大于药物，而且没有副作用，如果还能坚持运动是可以不吃药的。其次是在生活中遇到事情的时候，减少回避和退缩，尝试去面对和解决问题，提升自己的能力，累积自己的能力感、价值感和自信心，建立控制感、安全感和勇气。但要注意不宜操之过急，凡事都需要

一个过程，要慢慢来，急于求成很容易再一次挫败。

睡眠问题的心理调节

睡眠问题包括失眠/睡不着、睡不好、多梦和早醒。

失眠是陷入了一个越想睡越睡不着的恶性循环，睡不好、多梦和早醒是因为身心状态比较焦虑。对有睡眠问题的朋友而言，是与床建立了不良的条件反射，一上床就精神紧张，床就像战场，当事人和自己的睡眠做斗争，在这个斗争的过程里会越来越紧张和警觉，越来越睡不着和睡不好。当事人就像战场上的士兵，敌人随时会发起进攻，是不敢放松警惕和安心入睡的。

下面来看一个案例。张女士对心理咨询师说：如果你能让我睡着，我就给你五百块钱。心理咨询师说：那咱们打个赌，如果你今晚睡着了就给我五百块钱，如果你没睡着，我就给你五百块钱。张女士说：好的，一言为定。第二天早上，张女士给了心理咨询师五百块钱。这是反其道而行之，把越想睡越睡不着的恶性循环直接变成了不想睡，张女士为了赢到五百块钱坚持不睡觉，反而会更容易犯困和睡着。心理咨询师也是在借这个赌约疏导张女士的情感，张女士和自己的睡眠形成了内部的敌对关系，这使张女士过于紧张，导致无法安心入睡。心理咨询师通过赌约把张女士的内部对立关系外化，使张女士和心理咨询师形成了外部的对立关系，就是说，张女士与外界他人建立了关系并有了情感的交流，从而减轻了内部的矛盾、冲突和情感压抑。

应对失眠最直接有效的方法就是坚持不睡觉，也别躺在床上胡思乱想，睡不着就从床上起来找些事情做，和床建立最直接的关系，床就是用来睡觉的，不是用来玩耍和想事情的。平时要避免躺卧和长时间静坐，多站起来活动身体，多运动，多做一些体力活，多与外界、他人产生接触和交流。白天尽量忙碌、充实一些，如果晚上失眠比较严重，午睡也可以暂时取消。我有时候也会“失眠”，当然我只是认为自己不想睡或睡不着，我就会起来找点事情做一做，等自己的心静下来、想睡觉了再去睡。

比较焦虑和睡眠问题比较严重的朋友，比较心和评判心都比较重，总是在区分是非、对错、好坏和成败，期望睡好、担心睡不好，期望越急迫担忧就越强烈，也就越容易紧张和敌对。所以需要培养平等心和平常心，平等心就是睡好睡不好都可以，精神状态好不好都可以，这样反而会比较容易平静和放松。对人影响最大的不是睡眠问题本身，而是内心的焦虑、矛盾和冲突。睡眠问题通常不会单独存在，一般作为焦虑、恐惧或抑郁症的伴随症状，所以也要根据具体的心理问题进行相应的调节。

睡眠障碍的深度解析

睡眠障碍的表现有睡不着、睡不踏实、多梦和早醒。睡眠障碍是一种担心、紧张、偏执和僵化的身心状态。

长期的睡眠困扰往往是因为担心睡不好而焦虑，又因为焦虑而睡不踏实，从而控制、强迫自己的睡眠，陷入了回避和控制的

恶性循环，不能自拔。在担心睡不好的背后，是担心第二天的人际关系、学习或工作出问题，是担心犯错、失败、痛苦……和被他人质疑、否定、嘲笑、孤立……在担心的背后是期待，是自我实现的愿望，想要证明自己，想要被自己在乎的人认可和喜爱。

对自己有很高的期待和要求，而又对自己没信心，准确的说是没有规划和措施，从而感到焦虑，想要控制。又因为焦虑而睡不好觉，在一定程度上影响了第二天的社交、学习或工作，从而开始担心睡不好，从而执着到了睡眠上，把自己的成败、荣辱乃至生死都寄托在睡眠上，就开始在意、焦虑和控制自己的睡眠。然而睡眠本是自然而然的事情，越控制越不自然，越睡不踏实。归纳起来就是：期待、不自信、焦虑和控制引发了睡眠困扰。

要想从根本上解决睡眠障碍，需要看到睡眠问题背后的担忧和期待。看清担忧的虚假性，睡眠障碍只是自己假想出来的威胁或敌人。即便前一天晚上睡的再不好，会在一定程度上影响第二天的状态，但这并不是根本性的影响，真正影响自己的是焦虑、回避和控制，因为执着在睡眠问题上，而忽视了现实生活中的实际问题。自己真正的障碍是脱离实际的灾难性设想和回避、控制不良行为所引发的恶性循环。看清自己的期待，承认自己想要证明和实现自己，而且愿望非常的强烈，可以制定长远规划，并分解为大小阶段。澄清自己的价值方向，制定短期的目标，知道自己想要的和需要做的是什麼，立足当下、面向未来，脚踏实地和循序渐进的去实现自己的人生理想。逐步的累积能力感、自信心

和控制感，建立安全感，焦虑和睡眠困扰自然就会减退。

另外还有一些有助于睡眠的措施：不管昨晚睡得怎么样，早晨按时起床；白天忙碌、充实一些，允许并带着焦虑和困倦做事情，避免久坐或躺卧，如果睡眠困扰比较严重，可以暂时取消午休，总之要把睡眠留到深夜；晚上培养一些兴趣爱好，丰富自己的业余生活，多出去与他人交流、玩耍，避免一个人发呆或胡思乱想；如果有条件可以改变卧室的布局，更换一些摆设物品，这是因为卧室内的物品包括床铺已经和睡眠障碍产生了条件反射，一进入卧室或者上床之后就开始焦虑、活跃，导致睡不踏实；夜里 10 点之后再上床睡觉，避免在床上做其他事情，如果睡不着就先起来，找些事情做一做，等自己感觉困倦了再上床睡觉，避免在床上辗转反侧，床就是用来安心睡觉的。

要想获得良好的睡眠，最重要的是：避免紧张、偏执和僵化，持续放松、开阔自己的状态，促进身心的灵活性。

康复者能做咨询师吗

有一些心理问题康复者，试图帮助正在被困扰的人，就会发现不管自己说什么对方都听不进去，最后把自己搞的心烦气燥，就要把对方骂醒，如果对方不愿意接受，就会和自己形成敌对关系，最后反而把自己搞的心理不平衡，导致心理问题复发。帮助他人并不是只靠善心就可以的，还要有专业的知识和技能。

而且在心理咨询的过程中，心理咨询师所承受的压力当事人

是不知道的，比如当事人的质疑、回避、控制、抗拒和敌对，心理咨询师都要给与尊重、理解和接纳。但对于免费帮助他人的康复者来说，没有任何获益还要承受这些内心的折磨，就容易会失去平衡。再或者说，康复者帮助他人的动机本就是为了让自已高兴，结果弄得自己浑身不舒服，那肯定是会不乐意的。

那么康复者可以做心理咨询师吗？

可以的，但要接受专业的学习和训练。自己的康复经验只适合自己，并不一定适合别人。还有就是，做心理咨询需要大量理论知识和操作技能作为基础，都是有章可循的，并不只是靠着自己的经验操作。最关键的是，心理咨询是语言的艺术，要学会倾听，能听懂，还要学会说话，能把话说到对方心里。

大家在选择心理咨询师的时候，优先选择有康复经验、接受过专业学习和训练、有大量工作经验的。当然，这样的心理咨询师费用也会比较高。没有康复经验也没关系，因为合格的心理咨询师都有足够的知识和技能，并且实践经验也比较丰富。

对于那些心理问题的康复者，自己可以虚心听取对方的经验和建议，作为自己的参考，也会有所获益，但不宜完全照搬。

于飞寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ&微信 11570968 为好友，有什么问题可以到在线[心理问答社区](#)提问。如果您需要系统的心理咨询，可以查看[在线心理咨询事宜](#)。

（五）人际关系与心理咨询

人际关系与心理咨询文章集锦，包括各类人际关系和情感问题的心理分析与建议，心理咨询关系的治疗作用和注意事项。

难以相处的神经质者

为何有心理障碍的人难以相处？主要有两个方面的原因：当事人内心敏感、脆弱和多疑，担心自己的缺点、不足和心理问题被别人发现和看不起。所以，当事人在与人交往的时候总是掩饰和伪装自己，甚至回避社交，给他人的感觉就是冷漠、孤傲。

当事人又因为与外界他人缺乏真正的接触和交流，难以从他人那里获得新的、客观的认识和经验，就难免会有一些歪曲的认知。比如当事人会根据自己过去的的生活经验推测他人的反应，甚至是灾难性的设想，而又得不到他人的客观反馈。

在当事人的认知里，周围的人都是挑剔和苛刻的，难以理解和接纳自己的缺点、负面情绪和症状，感觉周围危机四伏。

但凡周围他人有一点忽视、拒绝、否定或嘲笑自己的意思，当事人就会感受到类似于被抛弃、侵犯的焦虑、恐惧和痛苦，进而产生愤怒和敌对，进而回避、控制或攻击他人。

有些当事人也知道自己的情绪和行为反应是过激的，但有时就是控制不了自己。有的当事人为了避免被伤害或伤害他人，就会离群索居，回避他人和社交场合，并感到孤独和压抑。

如果您想要帮助自己身边有心理障碍的家人或朋友，就需要先去理解和接纳当事人看起来“病态”的反应，以自己的言行态反复的告诉或暗示当事人：自己会无条件的、永远的爱着 ta，不论健康还是疾病，不论贫穷还是富贵，不论年轻还是苍老……

如果您想说：凭什么要求我先做到这些呢？我又不欠 ta 的！这没有关系，与 ta 保持距离就可以，也请不要否定、贬低、指责或嘲笑当事人，因为这会加深 ta 的创伤和恐惧，ta 也会变得更加神经质、敏感和难以相处，到最后难受的还是您自己。

比较、评价和对立关系

我们从小就学会了比较，和自己的兄弟姐妹比，和别人家的孩子比，和同学比，和同事比，和自己的朋友比，也总是在被他人评价和评价他人。在不知不觉间，我们就与所有人都形成了内在的对立关系。也就有了所谓的自卑和自信，当我们比别人强，或者达成了自己的期待时，就会感到自信和快乐；而当我们不如别人，或者没有实现自己的目标时，就会感到自卑和痛苦。这种比较、评价、对立和自卑，会引发各种各样情绪和心理问题。

比如担心自己会犯错、失败、生病和痛苦，担心别人会忽视、拒绝、否定、贬低或嘲笑自己，从而感到焦虑，并因为这些可能性的发生而感到抑郁、愤怒、怨恨和恐惧，并想要回避或控制，与自己、他人、事情和生活环境形成敌对关系。可想而知，如果周围都是自己的敌人，自己所处的环境危机四伏，自己随时都有

可能被侵害，又怎么会有安全感呢？也就会感到抑郁、焦虑和恐惧，每天都活的很紧张，而且内心压抑、封闭和偏执。

那我们要怎样才能不再比较、评价和对立呢？我们要换一种思维方式，不是消除什么，而是建立什么，就是培养平等、平常和慈悲心。以平等、平常和慈悲之心看待自己、他人、事情和生活环境。平等和平常就是都一样，好与坏、是与非、对与错、得与失、成与败、善与恶没有本质区别，都是我们人生的经历，而且都是生不来带、死不带去。慈悲是善待自己、他人和万事万物，用善意、友爱融化自己内心的忧伤和恐惧，温暖他人的心。

心理问题即关系问题

心理问题是期待的不满和对未来的担忧所引发的抑郁、焦虑的负面情绪所引发的心身症状和思维、行为的异常。而这些往往和人际、亲密关系密切相关，几乎所有的心理问题都起源于人际关系问题，特别是家庭关系。有一位女性朋友，在人际关系里总是感觉被他人要求、挑剔和苛责，也会下意识的挑剔和苛责他人，从而难以与人建立和维持正常的关系，也难以有良好的交流。在人际关系中，要么一味的迎合、讨好和付出，要么回避、封闭和抗拒，要么就一味的索取。因此感到情感压抑、需求不满和对未来充满焦虑，也进入过几段不正常的男女关系。

人际关系说起来也简单，就是合作共赢，相互陪伴，一起玩耍、交流和互帮互助。之所以会形成关系和交流的障碍，是因为

在过去的家庭和人际关系里感受到了太多的要求、挑剔和指责，从而形成了心理阴影和障碍。在以后的人际关系里，总是会经验性的把别人的请求或建议感受为对自己的要求和强迫，把别人的情感和需求表达感受成对自己的挑剔和苛责。所以在关系里要么忍气吞声的一味迎合、讨好他人，要么就回避和抗拒，又因为情感的缺失和身心需求而难以抵抗温柔的诱惑，容易沦陷在不正常的关系里，然后产生新的对关系的失望，而更加回避关系。

想要改变现状，需要建立新的关系经验，改变某些观念和思维、语言表达与行为方式，尝试与他人建立合作共赢的关系，以开放的心看见、听见、理解和接纳他人，学会表达自己的情感和满足自己的需求，也学会拒绝，平衡自己和他人的情感与需求，并且在人际、亲密关系里要有节制和界限。有关系障碍的人难以在生活中与人建立和维持正常关系，也就难以获得新的关系经验，所以需要通过心理咨询关系来获得改变。心理咨询关系是一个无条件接纳而又界限清晰的关系，可以帮助当事人获得新的关系经验和改变某些观念和思维、语言表达与行为方式。然后再把新的关系经验和方式、方法扩展到生活里，在生活中与人建立和维持正常关系，平衡自己和他人的情感需求，从而满足自己的期待，减少不满、担忧和心身症状，获得能力感、自信心和勇气。

关系中的选择和承诺

对于心智不够成熟的人，做选择是一件比较困难的事情，因

为他/她无法为自己的选择承担责任。即便是做出了选择，也往往不能在现实中兑现自己的承诺，就等同于儿戏。当我们面临两个选择的时候，往往选了一个就要去实现它，并且要承担放弃另一个的后果，因为很多选择是难以两全其美的。以绝大部分未成年人来说，在和父母的关系里通常是被动接受或拒绝的，没有付出和交换，也就只会获取，不懂付出与合作，同时未成年人也不需要承担责任。所以法律规定未成年人不能承担民事责任，需要有监护人代为承担和实施。而有些成年人，心智也是不成熟的，依然无法承担责任和兑现承诺，倾向于否认和回避，也就是装憨卖傻，说话、做事都模棱两可，等同于儿戏，为人处世不可靠。和心智不成熟的人交往，也就是玩一玩，当不得真。

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

重建自己的关系模式

心理咨询师要认真倾听，引导当事人表达，并且尊重、理解和接纳，当事人被看见和听见即是疗愈。通过当事人的表达，看

到当事人问题背后的情感，即期待、不满和担忧，看到当事人的生活经验、思维和行为方式。引导当事人认识和理解自己。

比如有一位朋友，在面对比自己优秀的人或者上台演讲的时候会感到紧张。经过分析他的反应模式如下：总是在与周围的人比较和对立，在评价自己和他人，期待自己可以比他人强，担心自己不如他人，想要有绝对的控制权和话语权，也总是感觉别人在或者会挑剔和挑衅自己，担心自己会被别人质疑、否定、嘲笑和打败，所以在面对比自己优秀的人或上台演讲的时候才会感到紧张。当事人的反应模式和从小的家庭教育、生活环境有关。

引导当事人认识到自己的心身反应模式，即问题的存在原理和形成原因，以及维持和加重心理问题的主要因素：过去的不良的生活经验；习惯性的比较、评价和对立；过高和不切实际的自我期待与要求；过多的不满和担忧；对他人的不良认知。

引导当事人学会：以平等心、平常心和慈悲之心看待自己和他人；降低自我期待和要求；看清自己的想法，和自己的负性想法拉开距离，成为一个观察者，减少认同感；重新认识和理解他人，学会与他人合作；逐步建立新的生活经验和关系模式。

扩展阅读：比较之心是痛苦之源，有了比较就有了高低、是非、对错、好坏、得失，也就有了评价和对立，就有了所谓的自卑（自负）和自信，也就会变得非常自我中心，在人际关系里回避、控制和敌对他人，从而感到孤独、恐惧和焦虑不安。

如何处理好人际关系

怎样处才能理好人际关系？人际关系是一个大命题，要说的内容会比较多，我们在这里就先说几个比较核心的点。

首先我们要了解人性，人性是自私的，无私也是为了更好的自私，为了他人也是为了自己。人不管想什么、说什么和做什么都是在趋利避害，要么是在期待什么、要么是在表达不满、要么就是在回避风险和痛苦。这谈不上是非对错，更无所谓好坏善恶，事实是什么就是什么，我们要尊重人性，而不需要道德绑架。

当然，尊重人性并不意味着就可以违法乱纪，法律就是用来约束人性的，法律是做人做事的底线，我们的行为要合法。

其次是自卑和自信，自卑既是在看不起自己、也是在看不起别人，自卑的言外之意就是任何人都不能比自己强，自己在方方面面都要比别人强，自己要是在某一方面不如别人，就会感到痛苦。这里的别人主要是自己认识的人，这就导致自卑的人在人际关系里总是与别人比较和形成对立，别人不如自己，自己就会自大、看不起别人，别人比自己强，自己就会感到痛苦和妒忌。怎么才能自信起来的，其实无所谓自卑和自信，如果在和别人的关系里是合作共赢的态度，别人优秀了自己跟着沾光，自己强大了也会帮助别人，和他人是团结协作的关系，即便有竞争也是良性的竞争，为了促进彼此的成长，那就不会有自卑和自负。

再次是在与人交往的时候要看到别人语言和行为背后的情感，也就是期待、不满和担忧，前面说了，人不管做什么都是为

了实现某种期待、表达某种不满或回避某种风险和痛苦。比如一个人指责你，你的第一反应是他在针对你、攻击你，经验性的做出反击，然后和他形成对立，如果这个时候能看到他指责背后的情感需求，也就能理解和接纳他，矛盾就不会被进一步激化。

人际关系中的自我定位

在人际交往中，如果把自己定位成一个弱者和受害者，就会总是期待别人对自己的关心和照顾，同时对别人的忽视和拒绝感到不满。然后对他人和关系缺乏信任，从而没有安全感，也会感到自卑即对自己缺乏自信心。认为自己没有能力和价值让别人认可和喜欢自己，所以要么在人际关系中迎合、讨好他人，要么就回避和控制他人。并且错误的认为只要自己不犯错误、总是成功和足够的完美，别人就会喜欢自己。然而自己根本就做不到，从而经常感到挫败和自责，引发难过、生气、担心和害怕等负面情绪和感受，以及焦虑、疑病、恐惧、强迫或抑郁的心身症状。

如果发现自己有缺乏安全感、自卑、焦虑等问题，就可以看看自己的关系模式，特别是自己在关系中的定位，如果发现自己还停留在过去的经验中，就像一个小孩子期盼父母的关注和照顾，而父母因为种种原因而总是忽视和拒绝自己，自己对关系感到失望，对他人缺乏信任，对自己没有信心。就可以重新定位自己，认识到：自己已经长大，不再是那个脆弱的小孩，现在有能力和价值被他人所需要，也可以通过自己的付出换取自己想要的。

在今后的生活中，尝试与他人建立平等交互的关系，甚至可以更多关注和照顾他人。比如一个男孩要追求一个女孩，这个男孩就需要更主动的去关注和照顾那个女孩，获得她的信任和依恋，然后也能得到自己想要的来自于她的信任和喜爱。等正式确立恋爱关系之后，就可以逐步的转变互相陪伴、尊重、理解、接纳和支持的关系模式，并且能够同舟共济、患难与共。这种有深厚感情基础的关系，是不会因为外在条件的不足而轻易破裂的。

心理治疗即关系治疗

我提出心理问题就是关系问题、心理治疗就是关系治疗也许并不明智，有心理问题的朋友普遍回避关系、拒绝合作，更热衷于理论和方法，也就是怎么消除自己的负面情绪和症状，而并不关注心理问题背后的关系和情感问题，这本身也是个误区。

如果一个人从小在人际关系里所感受到的是忽视、拒绝、挑剔和指责，便会对人际关系失去信任和希望感，变的自我封闭和隔离，性格内向、孤僻，甚至容易与他人形成比较、竞争和对立，这种不被周围人容纳和被边缘化的感觉会使人感到恐惧，也就是所谓的不安全感。这就好比一个人生活在原始丛林中，周围危机四伏，自己无依无靠，没有同伴可以保护和帮助自己。

而这种不安全感会引发很多的问题，社交、学习、工作、情感问题和焦虑症、疑病症、各类恐惧症、抑郁症、强迫症等心理问题的基础，都是这种在人际关系和生活环境里的不安全感。

而有着良好的关系经验，对关系比较信任，具有建立和维持关系的成功经验和能力感的朋友，就比较有安全感，他们会感觉周围的大部分人都是或者可以成为自己的朋友，又或者很容易就能与他人建立合作共赢的关系，也有信心把自己现在的敌人在以后转变为自己的朋友。他们感觉自己是被群体所容纳的，是可以被他人保护和支持的，也就比较有安全感。内心也更为开放，更愿意与他人建立关系，欢迎他人认识 and 了解自己，也愿意去认识和了解他人，也就能更好的和他人建立友谊与合作关系。

如果发现自己也是一个比较回避关系、拒绝合作的人，不妨做出一些新的尝试，试着相信他人，至少先别急着下定论，试着去认识和了解他人，也试着向他人坦诚自己，试着与他人建立合作共赢的关系，并在关系里平衡彼此的情感和需求。这些尝试对于缺乏良好关系经验的朋友是比较困难的，有关系障碍的朋友，通常也会有交流障碍和情感障碍，也就是难以与人进行深入、有效的情感交流。这里面有很多需要学习的地方，包括：对自己、他人和人际关系的认知；与他人建立和维持关系的方法与技巧；倾听、语言表达等看起来非常普通却有很多人不会的技能；在关系里平衡自己和他人的情感需求，维持关系的长久发展。

心理治疗的过程就是一个建立和维持关系的过程，当事人在这样的关系里，学会表达和倾听，感受到被他人看见、听懂、理解和接纳，学会看见、听懂、理解和接纳别人，学会与他人进行情感交流，学会与他人建立和维持关系。这些新学到的知识、技

能和经验都可以应用到生活中，在生活中建立新的关系经验。

心理咨询与治疗关系

良好的心理咨询关系是治疗效果的基础，基于信任关系的治疗会有更好的效果。一般找我做心理辅导的人，都是看过我的文章或书籍、听过我的录音或参加过我的讲座的，对我有一定的了解和信任，知道我的能力和为人。也有一些人是病急乱投医，无意间找到我，但因为有较强的治疗欲望，所以也更容易建立信任关系和取得好的治疗效果。比较难以建立信任关系的，是个别由他人介绍而来的，特别是由介绍人付费的，再或者自己没有治疗意愿，被家人强制治疗的，则会非常难以建立信任关系，也不容易取得好的治疗效果，甚至有可能在治疗过程中发生对立和冲突，所以我一般不会接介绍来的或被动治疗的个案。

即便是基于信任关系的治疗，回避、控制和对抗等阻抗也仍然存在，但都可以被理解和接纳，因为这就是当事人心理问题的存在原理和形成原因之一，当事人是在回避、控制和对抗的恶性循环里不能自拔，这是当事人的内外部关系的模式，也是需要心理咨询师帮助当事人觉察和做出调整的主要内容。当事人因为过去的经验和观念，而习惯性的产生会让自己难过、生气、担心和害怕的想法和负面情绪感受，也就会产生回避、控制和对抗的态度和行为做法，并且陷入回避、控制和对抗的恶性循环里，就像陷进了泥潭或流沙里，越挣扎陷的就越深。如果没有专业心理

咨询师的帮助，当事人往往难以自我觉察和脱离困境。

当事人的生活经验、情感需求、观念和思维、行为模式等都会呈现在心理咨询关系与对话里，并由心理咨询师觉察并反馈给当事人，引导当事人在关系和对话里做出觉察和调整，协调内外部关系，促进身心的和谐。真正起到治疗作用的不是那些道理和方法，而是治疗关系和对话，咨询师本身就是治疗的工具。

被看见，才会有成长

当一个人被看见和听懂，他就开始成长。如果一个人经常被忽视、拒绝和否定，他的内心就会封闭起来，抵御外来的知识和经验，变得越来越顽固。这是在保护自己不被外界所侵害，成长也就会停滞或变得缓慢，甚至有可能发生扭曲。道理和方法并不能改变一个人，只会遭到对方经验性的回避和阻抗，他已经为自己的问题做了太多努力，他比你还要懂道理，有更多的方法。

当一个人被看见和听懂，他的内心就开始开放，获取新的知识和经验，从而发生改变。这也是我这么多年以来心理辅导的经验，那些心理学的理论和法只是深入交流的途径，真正起治疗作用的是倾听，看见、听懂、尊重、理解和接纳，认同和欣赏。被看见和允许就是幸福，这也是我们内心深处长久以来的渴望。所谓的孤独，无非就是真实的自己不被允许和看见，天天都在伪装和掩饰，活成了一个优秀的演员，但却越来越找不到真实的自己。

心理咨询真的很贵吗

目前国内心理咨询主流的价格是每小时三百到八百元不等，也有少部分有名气的咨询师几千一个小时，还有刚毕业大学生或刚入门的咨询师一两百一小时。这在普通人看来比较昂贵，因为有的人工作一天才一两百元的收入，而心理咨询师工作一个小时就有几百块。我在这里就说说心理咨询的定价原理和性价比。

首先要成为一名合格的心理咨询师要经过大量的学习和训练，学习成本很高。并不是看几本书或者去考一个心理咨询师的证书就可以的，持有心理咨询师证书的人 95%以上都做不了心理咨询。心理咨询师合格的标准只有一个：能够被来访者所接受和信任，对来访者的成长或改变有帮助。而做到这一点并不简单，可以说艰难无比，有很多咨询师连信任关系都建立不起来。

其次，心理咨询师每天的工作量有限。做心理咨询是一件非常消耗精力的事情，就拿我来说，最多只能上午做一个、下午做一个、晚上再做一个，每次做完咨询之后都会感觉筋疲力尽，需要比较长时间的休息才能恢复。而且并不是每个心理咨询师每天都能做三个咨询的，有的时候也就一两个，甚至有的心理咨询师还没有咨询做。确实有一些名气大的咨询师收入非常可观，但大部分的心理咨询师都还属于贫下中农，我顶多算是个小康。

再说心理咨询的性价比，从单次看，心理咨询几百上千一小时，确实比较昂贵。但如果从整体看，经过几次、十几次或几十次的心理咨询，能够改变自己的思维和行为模式，完善性格，减

轻或解决心理困扰，改善人际和亲密关系，这就能直接或间接的改变命运，在未来的回报会非常可观，不是几千块钱能够衡量的。而有的朋友就是不舍得拿几千块钱去做心理咨询，自己努力了几年、十几年甚至几十年都没什么起色，白白浪费了大好时光。

在心理咨询中的阻抗

人们为了逃避痛苦，会经常“欺骗”自己，几乎每个人都活在自己编织的“谎言”里。当然，这并不是问题，只要当事人不感到痛苦就可以。而有些朋友自我“欺骗”的过于严重，逃避了太多重要的事情，始终无法面对真相，并且越逃避就越恐惧，陷入了恶性循环，就从“美梦”变成了“噩梦”，产生了心理困扰，如焦虑、恐惧、疑病、抑郁或强迫症。继续逃避就是要消除自己的症状。

心理咨询是一个面对和认识自己的过程，循序渐进的破除谎言、看清真相。如果这一过程进行的太快，当事人会因为无法面对真实的自己而产生很大的痛苦，产生回避和抗拒倾向，并且会在意识层面寻找理由结束咨询，比如：我以后没时间、心理咨询对我没用、家里发生了变故、更严重了、我已经好了……阻抗不只是发生在心理咨询过程中，也会发生在开始前，同样会在意识层面寻找理由：没时间、太贵、没用、骗人的、只有靠自己……

所以，即便我明知道当事人是在“欺骗”自己，我也会先陪着当事人“圆谎”，再寻找恰当的时机引导当事人面对真相。因为之前有太多的经验教训，当事人主动放弃咨询，即便我再想帮助当

事人做出改变，如果连咨询关系都破裂了，我又能做什么呢？

所以呢，亲爱的来访者，别嫌我慢，我不敢快的，快起来您也未必能够承受的住，这可不只是心里想想或者嘴上说说，到时候您可能都不知道自己都做了什么，心理咨询就莫名其妙的“失败”了。人们在逃避痛苦和自我欺骗上，是有巨大潜力的。

求助者和心理咨询师

大部分求助者找到我的诉求是消除自己的负面情绪和身心症状，在此之前当事人已经尝试过很多的方法，但均以失败告终。我要做的是引导当事人面对自身痛苦背后的真正原因，比如过高和不切实际的期待、未经表达并压抑在内心里的不满和怨恨、对未来（基于疑病性和灾难化设想）的担忧，以及过去不良的生活经验，某些障碍性的观念，负性的思维、态度和行为习惯。

当事人面对自己的内心需要一个过程。因为很多当事人已经习惯了逃避痛苦，缺乏耐心和勇气去面对痛苦背后的真正原因。如果当事人能够看到自己的期望，适当的降低，使之更符合客观事实，并采取有效的措施去实现；看到自己内心里的不满和怨恨，并进行合理的表达，学会保护自己和拒绝再次被伤害；看到自己的灾难性设想，并与之拉开距离，成为一个观察者。也就不会再有那些情绪问题和身心症状。然而大部分的当事人就只想要直接和快速的消除自己的负面情绪和症状，陷入了回避、控制和对抗的恶性循环，不愿意去面对自己内心的痛苦和获得成长。

为何面对痛苦就会成长呢？

因为正是经验和观念的滞后性引发了心理问题。在当初面对生活变化和迎接挑战的时候，当事人拒绝改变，仍试图以原来的方式解决问题，遭受到现实性的挫败和打击，仍然拒绝改变，就一直感到痛苦，当事人就从解决外部问题转到消除内部痛苦，并且越消除就越痛苦，形成一个无解的问题，而且问题就因解决而存在。在这个过程中，当事人也会变得越来越无助和依赖，很多当事人会试图通过信仰、药物和心理疗法摆脱痛苦和症状。

然而，唯有先接纳痛苦，回归生活，在观念和思维、行为方式上做出改变，解决现实问题，负面情绪和症状才会真正的减退。改变的前提是觉察和认识自己，这就需要突破自我局限，看清问题的存在原理，进而减少自我欺骗、回避、控制和对抗，学会面对和承担，觉察并转变自己的思维和行为方式，正确处理人际关系和学习/工作问题。心理咨询师的首要任务就是帮助当事人认识和理解自己，减少自我欺骗，从自己编织的困境里脱离出来，逐步面对真实的自己和现实生活。后续再和当事人一起探讨解决现实问题（人际/亲密关系、学习或工作）的途径和方法。

尽管当事人嘴上说着想要尽快的解决问题，但每当触碰到问题的根本，当事人就会快速的回避和抗拒，这是因为当事人所谓的“解决问题”其实还是消除痛苦和症状，而非面对、认识自己与现实世界。当事人面对真实的自己和现实世界需要一个过程，并且当事人目前最需要的，其实是理解和认同，当事人想要证明自

己是对的、好的，想要控制、改变别人和这个世界。

如果心理咨询师按照当事人的思维、行为方式去解决问题，也会陷到同样的泥潭里不能自拔，而如果心理咨询师要把自己的思维、行为方式强加给当事人，又会遭到强烈的阻抗。这就要求心理咨询师先以当事人的思维方式来看待问题，尊重、理解和接纳当事人，在和当事人达成一致，建立真正的信任关系后，再尝试引导当事人从不同的视角看待问题，尝试新的方式解决问题。也许到最后，当事人并未改变这个世界，只是学会了合作。

被神化的心理咨询师

有心理困扰的朋友，对心理咨询师的期望会非常高。当然，期望越高，失望也就越大。比如：心理咨询师要永远有耐心，在任何场合说话都要严谨，不能有一丝的缺点和不足，不能犯任何的错误，不能有任何的负面情绪，必须要永远充满爱心、有求必应，不能以赚钱为目的收取咨询费。所以，当事人在发现心理咨询师并不完美之后，就会感到异常的失望、愤怒和怨恨。

我只想说：心理咨询师还是人能做的么？是人就有私心，工作就是为了赚钱，也会有心烦意乱的时候，会有这样那样的缺点。心理咨询师不是完美无缺的圣人，也是个普通人、凡人，只不过是掌握了心理咨询的理论知识和技能而已，这就是一个工作。发完牢骚之后，我也能理解当事人。当事人感觉自己是一个弱者和受害者，期待强者的帮助。而且当事人对自己是非常挑剔和苛刻

的，对他人也是如此，更何况是自己“崇拜”的心理咨询师呢？

当事人要求自己是一个完美无缺的人，只要是发现了自己的缺点和不足，就会严厉的否定和谴责自己，如果发现心理咨询师都有缺点，那还怎么活下去？有的当事人也一定程度的意识到了一点，做法就变成了诋毁心理咨询师，是要证明心理咨询师的问题比自己还多，还不如自己，那这样自己就不用再自责了，这也是当事人变相的证明了自己比别人强，心里也能舒服一些。

这其实正是当事人的问题所在，这也是我治疗的重点之一。通过和当事人的关系与对话，引导当事人认识、尊重、理解和接纳自己与他人，能够允许自己或他人有缺点和不足，能够理解自己和他人的负面情绪，能够尊重自己或别人的不同，善待自己和他人。内心的不满、怨恨、敌对、焦虑和恐惧就会减少，身心症状也就会减退，人也会变得越来越开朗、轻松和快乐。

关系对话心理咨询技术

人和人的生活经验、情感需求、观念、思维、行为和语言表达方式不一样，这就会形成交流的障碍，产生误会和冲突。

就好像两个正在吵架的人，公说公有理、婆说婆有理，基本上就是在自言自语，谁也听不懂谁。在我看来，矛盾、冲突其实都是误会。我们会根据自己的经验和思维方式，去理解对方的语言表达，我们所听到和理解到的未必就是对方想要表达的。

这种情况也经常会在心理咨询的过程当中，比如：当事

人的需求是消除自己的负面情绪和身心症状，而心理咨询师想要引导当事人面对真实的自己和现实世界；当事人的思维模式是负向的，是摆脱、消除“不好的”，而心理咨询师想要引导当事人建立正向思维，是建立、创造和发展“好的”；当事人有特别严重的比较、评价和对立，而咨询师想要引导当事人学会平等、平常和慈悲。这样的话，咨询师就很容易和当事人走到对立面上。

这就要求心理咨询师先进入当事人的世界，迎合当事人的情感和需求，以当事人的经验和思维方式看待问题，用当事人的语言表达问题，甚至可以先陪着当事人以“病态”行为方式解决问题。这样做的原因还有一个，尽管当事人嘴上说着想要快速改变，但当事人最需求的其实是被理解和认同，当事人想要证明自己是对的、好的，甚至想要控制和改变他人与整个世界。当事人在未被理解和认同之前，内心是封闭的，会抗拒外来的知识和经验。

在通过与当事人生活经验、观念、思维、态度、行为和语言表达方式达成一致，真正取得当事人的信任，进入当事人的内心之后，再以较为缓慢、温柔的方式引导当事人，以正向的思维和行为方式面对和解决问题，觉察、认识和理解真实的自己与现实世界，减少比较、评价和对立，培养平等、平常和慈悲心，减少回避、控制和对抗，学习面对、承担与合作，建立和维持良好的人际/亲密关系，学会表达情感和满足需求，获得新的生活经验。

可以说，心理咨询的过程就是建立和维持信任关系，形成一致性交流的过程，等当事人真正的向心理咨询师敞开心扉，能够

理解和接纳心理咨询师的引导和建议，心理咨询的效果就会很快产生，在此之前不宜过早和过多的提供分析与建议。

关系对话技术不仅适用于心理咨询，也适用于日常生活，如果想要改善人际或亲密关系、做好学习或工作上的事情，需要协调好内外部的关系，与合作对象取得一致性交流，互相尊重、理解和接纳，减少矛盾、冲突，学会合作共赢，这会事半功倍。

为什么改变需要过程

心理问题为何不能很快的解决，心理咨询又为何不能很快的产生效果，非得需要一个系统的过程呢？

这和当事人的防御机制有关，当事人在心理问题维持和加重的过程中，形成了不同层次的防御策略，一旦快速、粗暴的破除全部的防御机制，当事人就会很快的陷入混乱，产生更大的焦虑、恐惧和抑郁感，从而抗拒改变或逃离咨询关系。

举个例子来说，当事人一开始在生活中遇到了人际或亲密关系的问题，既不能接受又无法改变他人，再或者遇到学习或工作上的问题，既不能解决又无法接受，持续的感到痛苦，从而试图控制或消除自己的负面情绪和身心症状。

通常情况下，当事人会找到和采取的方法主要有以下几种：情感隔离和压抑，通过所谓的“坚强”来减少自己的痛苦体验，这样做的副作用就是，当事人会变得超理智和情感淡漠，负面情绪也会转化为躯体症状；在主观上创造问题去解决，被创造出来的

问题通常是无解的，并且问题就因解决而存在，以此来减少对现实生活和情感问题的关注和在意，这样做的副作用就是，在一些不是问题的问题上纠缠不休，却长期忽略了生活中真正需要去面对和解决的实际问题，并且在伪命题里纠缠的越久就越难以面对现实生活；归因为自己得了什么器质性的疾病，试图通过医生、药物或手术来消除自己的痛苦和症状；归因为都是别人的错，把一切的失败和痛苦都归咎于社会环境和他人，各种看不惯他人和社会环境，严重的还会反社会，危害他人和社会公共安全。

以上的行为大都是潜意识的，当事人并不了解自己，甚至都不知道自己在做什么，当事人会认为自己是一个弱者和受害者，即便攻击他人也是在反抗压迫，是要代表正义消灭邪恶。

当事人在逃避痛苦的过程中形成了许多的“遮羞布”，如果一下子全部揭露，当事人的羞愧和负罪感足以毁灭自己和心理咨询师。因此心理咨询师要循序渐进的引导当事人面对真实的自己，解决真正的问题。大体的过程是：引导当事人看到症状背后的负面情绪，再看到负面情绪背后的思想观念和行为模式，再看的到思想观念背后的生活经验和情感需求；觉察和调整自己的反应模式，面对和解决人际/亲密关系、学习或工作问题，表达情感和满足需求，负面情绪和身心症状就开始减轻，持续的建立新的生活经验和观念，养成新的思维和行为习惯，逐步完成改变。

于飞寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ&微信 11570968 为好友，有什么问题可以到在线[心理问答社区](#)提问。如果您需要系统的心理咨询，可以查看[在线心理咨询事宜](#)。