

于飞
心理
疗愈

系列丛书

心理治疗与康复

要点集锦

PSYCHOLOGICAL
HEALING

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



本书目录

心理治疗与康复的要点集锦.....	3
01、延时做出反应.....	3
02、延时获得满足.....	5
03、平等交互的关系.....	7
04、弱者与受害者.....	9
05、它就是如此.....	11
06、道德感和恐惧.....	12
07、透过现象看本质.....	15
08、有效的满足方式.....	17
09、趋利而不避害.....	19
10、理性与感性.....	20
11、完美无瑕的爱.....	22
12、应对压力的策略.....	24
13、怨恨与自我施虐.....	24
14、面对与逃避.....	27
15、幸福是个过程.....	30

心理治疗与康复的要点集锦

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

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

01、延时做出反应

在经历某些事情的时候，人容易情绪化，做出非理性的表达和行为，造成对自己不利的后果。如果人在这个时候能够给自己几分钟的时间平静下来，经过思考之后再做出反应，就可以更有效的面对和解决问题，延时反应是人一个良好的生存技能。

比如说，遇到有人质疑、否定自己，就会感到自责、委屈和愤怒，这个时候就很想为自己争辩、说服对方，然而这个时候往往会存在有口难辩的感觉，因急切而思维不清晰、表达受阻。这个时候如果缓一缓，先听听对方说了什么，看到他的立场和依据是什么，然后再决定是否说服对方，如果是因为立场不同说服就是无效的，如果只是因为沟通不到位导致的隔阂，则可以耐下心来，慢慢的和对方说清楚，首先要理解和尊重到对方的感受。

再比如说，遇到有人讨价还价、推三阻四，这个时候会感觉自己不被尊重，会感到厌烦和愤怒，就很想批评、指责对方，而这样很可能伤害到对方，也会使对方排斥自己。这个时候宜静观其变，对于对方的讨价还价坚持自己的原则，对于对方的推三阻四坚定的提出请求。对方看到无机可乘，往往就会坦然接受。

再比如说，因为某件事情还没搞清楚，而感到心慌，急切的想要去求证或检查，往往由于慌乱而把事情弄的更复杂，这个时候不妨就先做几个深呼吸，转移一下注意力，先平复一下自己的情绪，然后在相对平静的状态下，耐心的等待或者进行确认。

再比如说，因为自己运动过量而导致心跳加速、胸闷气短，就怀疑自己得了心脏病，会因心动过速而猝死，感到焦虑和恐惧，如果能够先使自己平静下来，就会发现心跳加速是过量运动的正常身体反应，等自己休息几分钟之后，心跳就会慢下来，而对得心脏病猝死的焦虑和恐惧感，则会使自己的心跳一直加快。

再比如说，晚上因为身心紧张而入睡困难，担心睡不好会影响第二天的工作和生活，很想快速入睡，但越是这样身心就越紧张，就越是睡不着。这个时候如果能够意识到是因为自己身心紧张导致的入睡困难，就先不着急入睡，先放松自己的身心，等身心放松了，入睡就是一件自然而然的事情，不需要人为干预。

延时反应并不等于压抑或不做出反应，有可能在延时的过程中就不想再做出反应，如果还想做出反应也是更有效的反应。

02、延时获得满足

当人有了某种需求之后，往往就会急切的想要得到满足，这一点在孩子的身上尤为明显，然而在成年人的世界里，即刻满足往往是不可能的事情，比如说，工作一个月之后才能拿到工资，饿了也要等到吃饭时间，想上厕所也要看条件允许与否，有了性需求要经历认识、熟悉、追求、恋爱、亲密的过程，想要身体健康就要平时多调养、锻炼，这些需求也还有可能得不到满足。可以说，延时满足自己的需求也是成年人一个良好的生存技能。

有的来访者找到我，提出他的困惑，希望从我这里找到一个答案，马上就能解决他所有的问题，然而问题都是过去几年、十几年，甚至几十年形成的，又岂是一朝一夕可以解决的。解决心理问题，需要一个问题讲述、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的具体过程，这里面的每一个步骤都需要做的足够的扎实，才能有好的治疗效果。越是急切的、仓促的、流于表面的提问与解答，越是会使问题难以解决。所以我通常会要求来访者提前预约时间，拒绝即时的心理咨询。对于当事人提出的问题，我也不会直接给与解答，而是引导当事人自己思考和判断，发现解决问题的方案，并且应用在生活里。

再比如说，有的朋友感到焦虑，就想快速的消除自己的焦虑感，于是就反复的思虑、求证或者检查，从而形成强迫症状。而如果在这个时候能够放慢自己，允许焦虑的存在，陪伴自己的焦虑，并且看到焦虑背后的原因，是怎样的担心、害怕的想法，看

清事情的真相，并且面对和解决问题，自己无法解决的问题就寻求他人的合作，通过这样的一个过程就可以有效的减轻焦虑。

再比如，有的朋友内心孤独、寂寞、空虚，渴求情感的寄托，然而又等不及，不想经过一个建立关系的过程获取满足，于是通过幻想、意淫，采用烟、酒、毒品来麻醉自己，甚至采用强迫自己和他人的方式来获取情感，这些做法都不能从根本上满足内心情感的需求，就需要通过重复的这样做来持续的填补自己内心的空虚，形成上瘾症。如果能够耐下心来，用心的交朋友，稳步的建立关系，这样建立起来的情感寄托才是持久的、有效的。

再比如，有的朋友在生活中遇到不顺心的事情，就会垂头丧气、悲观消极，很想马上解决问题，但问题又无法快速、高效的解决。一般来说，解决问题是需要一个过程的，如果能够耐下心来，先接受不适感的存在，发现问题产生的原因及其关键所在，有条不紊的解决问题，随着问题的解决，不适感就会减轻。

再一个，通过降低自我要求和减少欲望的方法，也可以暂时的缓解“求之不得”之苦和对“失去”的恐惧，然而内心的缺失和需求是始终存在的，始终需要有效的方式填补和满足。所以就会有人采用隔离和压抑自己情感需求的方式，来使自己感觉不到痛苦，然而内心的缺失和需求，又会通过躯体症状来表达。

延时满足并不是阉割自己的情感需求，也不是自我压抑和情感隔离，而是通过一个踏实的过程，使情感逐步得到满足。

03、平等交互的关系

别人喜欢一个人，并非是因为这个人如何的巴结、讨好、迁就他人，或者因为这个人弱小、可怜、无能，而是因为这个人能够满足他人情感或者物质的需要，所以他人才会回抱于这个人，满足这个人情感或者物质的需求。持久的人际关系是平等交互的关系，而不是因为这个人讨好、迁就他人或者因为这个人弱小、可怜、无能，别人就应该同情、迁就和照顾这个人。所以说，当我们对他人有所期盼或者感到不满的时候，首先要考虑一下，自己与他人之间的关系是否是平等交互的关系，比如说：如果我想从他那里得到什么，我又能给予他什么？我能给予他的是他所需要的吗？他能给我的是我所需要的吗？我们之间是平等的吗？

有的朋友总是担心因为自己不好而让他人不喜欢自己，其实自己的好坏和他人没有关系，别人之所以愿意和自己在一起，并不是因为自己多么的优秀，而是因为自己能够满足对方的需求。如果只是想着自己要多么的好，而不顾对方的需求，关系难以持续。就有的朋友生怕别人不喜欢自己，于是努力的超过别人，凡事争强好胜，大家会发现，这样的人没有朋友，让人讨厌。

本来就无法相互满足、不平等的两个人，没有必要强行要求自己改变或者改变他人，也很难改变。暂时委屈自己，强行在一起，最后也会是矛盾、冲突不断，最终不欢而散，甚至结怨。

所以我们建立关系的对象，宜是自己能够满足对方的需求、对方也能满足自己需求的人，并且在建立和维持关系的过程里，

尽可能的维持关系的平衡和交互性，有来有往，互不亏欠。

然而有的人因为心智尚不成熟，在和他人的关系里，还是沿用了原来和父母的关系模式，就是父母理所应当的照料小孩，而小孩无力回报父母，小孩理所应当的通过示弱向父母索取。然而在成年人的世界里，每个人都需要担负自己的责任，没有过多的时间和精力去为他人承担责任，就好比说，自己的事情都还没整明白呢，无暇去操心他人的事情。如果试图倚赖于他人，通常会感到失望和对他人产生怨恨。如果试图去为他人承担责任，最后自己的事情弄的一团糟，别人的事情也没有处理妥当，反而会产生尽管为对方付出了很多、却得不到认可以及挫败的感觉。

所以，如果你想从他人那里获得什么，首先要考虑你又能给予对方什么，以及你的给予是否是对方所需要的。通常来说，金钱是最直接的价值体现，如果想要获得某件商品，或者想要获得某项服务，直接花钱购买就可以，自己也可以通过为他人提供商品、服务来获得报酬，然后再去购买自己需要的商品或者服务。反而人情是最难以衡量的东西，因为如果你为了从他人那里满足某项需求，你可能会为了回报他做一些违反道义、伤害自身的事情。比如，有的寂寞男女为了获取心灵的慰藉，从而出轨。

有些不平等的关系，比如某些恋爱关系，因为是一方追求另一方，被追求者就可以高高在上，尽情享受追求者的付出，而不需要回报，只需要答应对方的追求就可以，等建立了恋爱关系以后，追求者就会逐渐平衡关系，被追求者就会感到失落。再比如，

父母养育小孩，小孩服从父母亲的安排，等小孩到了青春期以后，就会要求自我的独立，但又依赖于父母的供给，所以产生了依赖与抗拒的心理冲突，如果处理不好会影响以后的心理健康。

04、弱者与受害者

有的人习惯于把自己放在弱者的位置上，仰赖于强者，同时也就成了受害者，因为当自己把生命的责任交托到他人手上的时候，也就赋予了对方评价、管理、干预和影响自己的权利。

就像是一个孩子，由父母为自己承担生命的责任，然而到了青春期以后，就开始抗拒父母的评价、管理、干预和影响，想有自己的想法和选择，想让父母理解和尊重自己，而且容易感觉到被忽视和欺凌，然而又不具备情感和经济的独立，仍需仰赖于父母。并且因为始终处在反抗的状态，忽视了自身的成长，比如哪怕父母的要求再好、再对，当事人就是习惯性的抗拒，朝着父母期望和要求相反的方向发展，反向形成为自己都厌恶的状态。

这一类“弱者”和“受害者”长大以后，因为长期处在抗拒的状态，会对美好的、正面的东西排斥，追求消极的、被动的、悲观的态度和行为，固执的捍卫着自己的主权，也因为长期的忽视自身的成长，导致在很多方面的能力确实有所欠缺。在与他人的关系里，对他人充满期待，而又总是会失望，心生怨恨，讨厌被人评价、要求和指使，和领导、比自己优秀的人相处困难。对自身的自卑、焦虑、恐惧和强迫等症状也会拒绝和抗拒。固执的

抗拒着自己和他人，找不到自己的方向在哪里，迷茫、混乱。

比如，有一位朋友，在和领导接触的时候，很怕领导因为什么事情不喜欢自己，于是感到很紧张。这就等于说，领导必须喜欢他，不能在任何事情上讨厌他，而并没有考虑领导对自己的需求是什么。一般来说，领导需要下属能够领会领导的心意，保质保量的完成工作，对领导保持尊敬，部分领导还期望下属能够满足他的利益需求。当事人在期待领导喜欢自己，惧怕领导讨厌自己的过程里，就会忽视去满足领导对自己的需求，导致领导对自己有意见。这也是把自己放在弱者和受害者位置上的体现。

首先要觉察到自己正在把自己放在一个“弱者”和“受害者”的位置上，试图依赖他人，而又抗拒他人的干预和影响。对于他人的安排、要求和指使都会习惯性的排斥，很想有自己的想法和选择，然而遇到事情又会犹豫不决。然后试着把自己放在一个“强者”的位置上，一个“强者”在做出选择的时候，会趋利而不避害，因为凡事有利就有弊，一旦做出选择，收获了有利的一面，也必然要承担有害的一面，想要做事情就会有犯错误的时候，如果不想犯错误，就什么事情都做不成。做任何事情都要有一个过程，犯错误、失败是在累积走向成功的经验。然后，把自己从一个需要他人同情和特殊照顾的“弱者”和“受害者”，变成一个可以同情和照顾他人的“强者”。首先想到自己能为他人做什么，如何创造和发挥自己的价值，以被他人需要。然后，再把自己放在一个可以和他人平等交互的位置上，人和人在一起，是为了互

帮互助，协同合作，共同发展，一起创造未来的美好生活。

05、它就是如此

很多事情是不以我们的意志为转移的，特别是已经发生了的事情，不可能再重来。特别是当我们看不惯某个人或者某种现象的时候，很想去改变，然而却会遭到对方的抵抗，嫌我们多管闲事儿。也包括我们讨厌的事情已经发生了，无法再做出改变。

比如，两个正在恋爱的人，脾气、性格不合，在一起就是各种矛盾、冲突，彼此都很想改变对方，也都很想为对方做出改变，但改变的效果通常只是暂时的，过不了多久就会原型毕露。这件事情不能说谁对谁错，只能说两个人不合适，如果能够理解和接纳彼此，就可以在一起，如果不能，分开也许是最好的选择。

再比如说，一个人因为焦虑、恐惧、难过，而出现了一些躯体症状和思维、行为异常，并且无法接受自己的躯体症状和思维、行为异常，否定、厌恶、痛恨和抗拒自己，试图消除和抑制自己的躯体症状和思维、行为异常，但总是控制不住自己，从而感觉失控，而变得更加焦虑、恐惧、难过。他却忽略了自己为什么会出现这样的躯体症状和思维、行为异常，因为自己内心的情感没有得到表达和宽慰。如果能够看到、尊重、理解和接纳自己的躯体症状和思维、行为异常，进而看到、尊重、理解和接纳自己的情感，并且寻求有效的表达和宽慰，症状反而就会减轻，因为症状就是身心自动自发的用来表达自己和寻求宽慰的快捷方式。

再比如，有一位母亲，因为接受不了孩子出现的思维、行为异常，而感到焦虑、恐惧和愤怒，从而对孩子横加指责，进行严格的监视和控制，而忽视孩子为什么出现这样的行为异常，就是忽视孩子的情感缺失和需求，反而对孩子施加了更多的暴虐。如果这位母亲能够看到孩子内心情感的缺失和渴求，和孩子一起寻求情感满足的方式，孩子内心得到了理解和宽慰，异常的思维和行为就会减轻，因为思维和行为异常也会使孩子自己感到痛苦，只是情感是超越理性的，理性和意志始终无法压抑情感需求。

很多问题存在就有它的意义，如果只是简单、粗暴的予以控制和消除，而忽视问题背后的情感，是很难做到的，或者说只能暂时的使问题消失，过不了多久就会死灰复燃，因为内心情感的缺失和需求需要得到满足，这是无法泯灭的人性。所以，在做出改变之前，需要首先理解和接纳问题，认识到自己努力的方向，其实并不是消除问题，而是填补内心的缺失、满足情感的需要，这是此长彼消的过程，在这个过程中，问题自会减轻和消失。

所以，一切都是被允许的，并且相信美好的事情会发生。

06、道德感和恐惧

道德感和恐惧，是人们在过去的的生活经验里形成的，可以防止一个人做伤害自己、他人和侵害社会利益、违背法律和道德的事情。道德感过低的人，没有羞耻心和罪恶感，容易违法乱纪、反社会，道德感过强的人则容易焦虑、恐惧、

失眠、抑郁或强迫。恐惧就是担心做出违法乱纪、违背道德、伤害自己或他人的事情后，会有自己无法承担的后果。

比如有一位女学生，从进入青春期开始，就开始爱慕长的帅气或者学习成绩好的男同学，但为此感到非常自责，认为好女孩不应该有这样的想法，应该单纯，应该把精力放在学习上，所以总是会压抑自己对异性的爱慕之情，长期的自责和压抑之后，出现了一种症状，就是自己会不受控制的去关注异性的下体、幻想异性的裸体，为此感到更加自责，非常羞愧，有罪恶感，痛恨自己，更加严格要求和克制自己，后来看见女同学都感到紧张，仿佛她们都会看穿自己的心思，并且嘲笑自己。其实对异性的爱慕是人之常情，在古时候人十几岁就已经结婚，现在因为社会文化的原因，结婚的年龄推迟到了二三十岁，但并不代表进入青春期的青少年没有性需求。当事人对异性有爱慕之情，是非常正常的事情，如果当时能够理解和接纳自己，也就不会有后来的强迫症状。

再比如有一位朋友，看见刀就想拿起来去伤害他人，有时候也会想要伤害自己，感到非常的恐惧。经过了解发现，当事人在人际关系里比较压抑，不善于表达自己的想法和感受，迎合、屈从于他人，内心里压抑了很多自责、怨恨、愤怒，所以才会形成想要伤害他人或自己的强迫症状。这就好比，一个人对另一个充满怨恨，对他的行为感到愤怒，有可能会恨不得杀死他，如果恨的是自己，就会恨不得杀死自己。

如果他能够看到自己内心里压抑的怨恨和愤怒，寻求合理、有效的表达，也就不会出现看见刀就想杀人的强迫症状。

再比如有一位母亲，害怕自己会掐死自己的小孩，或者把小孩从窗户扔下去摔死，感到非常的自责和恐惧。经过了解发现，当事人自从怀孕之后，就不再工作，把自己的时间和精力都放在孩子的身上，包括原来的社交和娱乐活动也都没有了，自己从一个高傲、任性的公主变成了一个端屎端尿的老妈子，内心是有不满、怨恨和愤怒的，而这一切都是因孩子而起，而且孩子也是一个脆弱的存在，自己对孩子发泄自己的怨恨不会遭到孩子的报复，在当事人没有意识到这些的时候，就会对自己内心里萌生出来的想要伤害孩子的想法感到自责和恐惧，因为当事人是爱孩子的，而且伤害自己的孩子是违法和违背道德的，会有当事人无法承担的后果。如果当事人能够看到自己内心里的怨恨和愤怒，以及自己为何自责和恐惧，就可以适当的减少对孩子的付出，把自己原来的生活捡起来，并且寻求合理、有效的表达情感的方式。

再比如，有一位朋友，不敢坐飞机，怕飞机出事故，经常会关注到飞机失事的新闻报道，脑海中还会浮现出飞机坠毁的画面，这其实反应的是当事人内心里压抑的攻击性和破坏欲，也是因为在人际关系里压抑了自己的委屈、愤怒和怨恨，内心里的这些负面情感在寻求表达，于是固着在了一遍遍的关注、想象飞机失事的画面，并且为此感到恐惧，不敢

坐飞机，因为当事人也是爱惜自己的生命，是怕死的。

有个别人，因为缺乏道德感和恐惧，什么都敢做，偷鸡摸狗、杀人放火、奸淫掳掠，这样的人一般都在监狱里。

07、透过现象看本质

透过症状和表现，看到背后的态度和行为做法、情绪感受、思想观念和生活经验，是我们心理康复要做的。如果只是从症状和表现上做工作，很难有好的效果，也很容易复发，因为内在的根本并未改变。一个人，因为过去的生活经验，产生了现在的思想观念，在遇到事情的时候引发相应的情绪感受，并产生相应的态度和行为做法，才会有表面的躯体症状或思维、行为异常。

比如说，有一位朋友，在见到喜欢的异性的时候，会感觉紧张不安、不知所措，大脑空白、表达受阻，脸红、结巴，他接受不了这样的自己，试图控制自己的感觉和表现，但收效甚微。经过了解发现，在他和喜欢的异性交往的时候，期望对方能够喜欢自己，担心对方讨厌自己，而又认为自己有很多的缺点和不足，害怕对方看出来，同时也没有让对方喜欢上自己的信心，感觉自己配不上她。由此看到了当事人的核心观念：我很糟糕，我配不上她。这样的思想观念是在过去的生活经验里形成的，从小到大，父母很少肯定、表扬当事人，经常质疑、否定、贬低、嘲笑和指责当事人，导致当事人自卑、胆怯，在遇到事情的时候，会预期自己失败，从而被动、消极、拖延和退缩，导致在很多事情上经

历了挫败。那么，要改变的就是当事人的核心信念，类似于：我很棒，我配得上她的喜爱。并且用以后新的生活经验来巩固新建立的核心信念。在核心信念改变以后，当事人思考问题的方式、情绪感受、态度和行为做法、外在表现等都会随之而改变。

再比如，有一位朋友，经常担心自己的身体会出问题，于是密切关注自己的身体，有一点不舒服就感觉焦虑不安、情绪低落。当事人对身体的不舒服、疾病和自己的心理状态是抗拒的。经过了解发现，当事人是把自己放在了一个弱者和受害者的位置上，感觉自己非常脆弱，并且很容易受到不良因素的侵害。也是因为当事人在过去的人际关系里，被他人过多的干预和影响，而缺乏自己的独立自主性，一方面抗拒，一方面又依赖，在抗拒和依赖之间徘徊。并且接受不了不适感的存在。总是担心自己的身体出问题，就类似于一直退缩、抗拒，寻求他人宽容和照顾的状态。如果当事人能够看清自己的心理状态，尝试把自己放在一个独立自主的强者的位置上，去包容和照顾其他的存在。或者把自己放在一个与他人平等对话的位置上，建立平等交互的关系，当事人对身体的关注、对不适感的抗拒、对健康的担忧都会减轻。

看到问题的本质，从根本上解决问题，尽管这个过程会比简单、粗暴的消除症状要漫长一些，但它的效果却是根本性的。

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会

会员。欢迎您添加我的 QQ 或微信（11570968）为好友，在 QQ 空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

08、有效的满足方式

每个人都有物质和情感的缺失与需要。比如身体对食物、温暖、性的需要，对被保护、秩序、稳定的需要，对爱情、友谊、归属感的需要，对受到尊重与肯定的需要，对发挥潜能、实现理想的需要。如果这些需求得不到有效的满足，甚至是被泯灭，人就容易产生焦虑、恐惧、抑郁、委屈、愤怒、埋怨、憎恨的情绪感受，并由此引发相应的躯体症状和思维、行为异常。大部分人终其一生都在表达自己的诉求，填补缺失、满足需求，只是方式根据每个人的生活经验、观念和缺失、需求程度有所不同。

有的朋友并不清楚自己想要什么，也没有想过如何才能更好的满足自己，一旦有了缺失、感到痛苦，就迫不及待的想用最直接、有效的方式来填补自己的空虚，很多“症状”就此产生。

比如，有一些朋友，内心自卑、压抑，空虚、寂寞，他们满足自己各项需求的方式就是：看 A 片、手淫、嫖娼、一夜情、控制、强迫自己或他人、玩网络游戏……也就是常见的问题男女。这些方式只能暂时的填补缺失、满足需求，而且很容易上瘾。

真正有效的满足是来自于亲密关系，包括朋友、恋人、亲人……和一个人建立平等交互的关系，陪伴、关注、尊重、理解、

接纳、认可、支持彼此，坦诚的交流彼此的想法和感受。以及自己有知识和经验（能力）做好一件事情，包括对物质或情感的创造与修复，被他人需要，并从他人那里获得自己想要的满足。

有的人在过去的亲密关系感受到了太多的伤害，在很多事情上感到挫败，并对这些现实的满足方式失去信心。拒绝与他人建立亲密关系，拒绝通过学习、实践获取知识和经验，活在主观臆想的虚拟世界里，比如很多焦虑、恐惧、抑郁、强迫的情绪和症状，其实都是脱离现实、主观臆测出来的，也就是想出来的。

想要恢复对亲密关系和成功的信心，需要有新的生活经验产生，而大部分人终其一生都在原有的模式里打转，新的生活经验可遇而不可求。而心理咨询关系，就是用来创造新的生活经验的，心理咨询关系是一个单纯的、平等交互的关系，要求关系必须是纯粹的，不能有其他的关系，比如朋友、恋人、亲人，甚至之前不能认识和熟悉，而且心理咨询关系只发生在约定的时间内，必须要提前预约时间，必须要支付咨询费，要平衡咨询关系双方的付出与回报。心理咨询关系是一个新的开始，通过在心理咨询过程中，对人际关系产生的信心和经验，延伸到生活中的人际关系里，在生活中建立良好的人际与亲密关系。在心理咨询的过程里，也会探讨如何应对和解决生活事件，以此增加面对生活和成功的信心，并在现实生活里学习新的知识和经验，提高自身价值。

心理咨询师首先是作为关系的另一方，满足当事人的各项情感需求，同时协助当事人满足在生活中的情感与物质的需要。在

缺失得到有效的填补，需求得到相对恒定的满足之后，负面情绪和症状就会逐渐减轻，轻松、愉快、满足、幸福感就会出现。

09、趋利而不避害

黑暗无法被驱散，但我们可以带进光明来，这就是趋利而不避害。比如，在感到紧张的时候就放松自己，在感到难过的时候就寻找快乐，在感到疲惫的时候就休息，在感到孤独的时候就寻求陪伴，在感到饥饿的时候就吃东西。在很多时候，紧张与放松、难过与开心、疲惫与轻松、孤独与温暖是可以共存的，就看哪个更多一些，生活就是痛并快乐，或者说苦中作乐。紧张、难过、疲惫、孤独、饥饿在生活中随时会产生，我们要做很多事情使自己轻松、愉快、满足。缺失是自然会产生，满足是自找的。

有的朋友不容许紧张、难过、疲惫、孤独的存在，花费大量的时间和精力试图减轻和消除这些负面情感，然而却越陷越深、不能自拔，并没有使自己感到满足，反而缺失越来越严重。其实这些情感是在提醒我们，有了怎样的缺失，要去寻求相应的满足。我们可以带着这些负面情感，以及由这些负面情感引发的躯体症状和思维、行为异常，寻求自我的满足，也就是使自己轻松、愉悦和满足起来。也就是说，负面情感和其所引发症状，无法被直接消除，对负面情感和症状做工作是无效并且会起反作用的。

很多朋友找到我都会问我：你能治好我吗？几次咨询、多长时间可以减轻、消除症状？其实我很想告诉他负面情感和症状无

法被直接消除，我们要做的是趋利而不避害。我之所以当时不说，是因为我知道以他现在的心情和状态，他理解不了我的话，只会认为我帮不了他，并且继续去寻求消除负面情感和症状的方法。所以通常我会给他承诺一个期限，并且在咨询的过程里，引导他理解和接纳自己的负面情感和症状，寻求有效的满足方式。

可以说，趋利避害是人的一个本能，在某些层面确实也是有益的，比如说，在身体感到寒冷、发痒、疼痛，或者感到危险降临的时候，人就下意识的回避，并且寻求温暖、舒适和安全。然而在某些层面，趋利避害的本能会阻碍人的成长与发展，比如，在努力的过程中因为始终得不到满足，或者感到痛苦，就过早的放弃，从而与成功失之交臂。在某些事情上感到痛苦的时候，急切的、不计后果的回避痛苦、追求快乐，使人看不清真相、茫然、不知所措。再比如，身体瘦弱的人想要强健自己的身体，但不接受体育锻炼的艰辛；感到饥饿，但不接受做饭的麻烦；想要情感，但不接受从认识、选择、熟悉、到亲密的漫长过程；想要自信，但不接受在内心和现实生活中自我建设的过程；想要收获，但不想付出。很多心理不成熟的人，就在渴望别人对他不求回报的付出，并且用无能、痛苦来寻求他人的怜悯和道德绑架他人。

10、理性与感性

感性是人与生俱来的，理性是后天形成的。一个刚出生的婴儿，想笑就笑、想哭就哭，想做什么就做什么，是没有理性约束

的。在后来的家庭、学校、社会教育中逐渐形成了理性。理性就是好坏、是非、对错、善恶的评价和判断，是应该怎样和不可以怎样的要求。感性的部分是基本相同的，而理性的部分根据每个人的生活经验的差异而各不相同，最明显的就是价值观念。

在生活和人际关系里，难免会遇到挫折、失败，以及他人的质疑、否定、贬低和嘲笑，甚至是不公平的待遇，以及他人的掠夺和欺压，在这些情况下，感性的部分就会感到紧张、难过、委屈、愤怒、怨恨，并且会反映在身体上，出现一些躯体症状和思维、行为的异常。有的人就会认为自己不应该有这样的情绪感受和异常表现，自责、自罪，抗拒、打压和强迫自己的感性。感性的部分在长期否定、打压之后，会积聚大量的负面情绪感受，总有一天会失控，会歇斯底里的爆发，呈现暂时性的精神失常的状态，就像决堤的洪水。而有的人就能够理解自己的情绪感受和躯体症状，给予感性表达自己的感受和争取自己权益的机会，懂得疏导自己的情感，满足自己的各项需求，问题就不会扩大。

将心比心、推己及人、换位思考，就是说人和人是基本一样的，有着基本类似的缺失和需求，自己需要的别人同样也需要。试着去理解别人的感受，而非评论是非、对错或者强加干预。

异常思维或行为往往就是一种情感的表达，因为当事人没有找到更好的或者能够被他人接纳的表达方式，而又感到十分空虚和压抑，只能通过症状来表达。有的当事人会因此非常自责，对自己的异常思维和行为进行批判、打压，这导致自己更加空虚和

压抑，于是出现躯体症状，躯体症状是当事人无法打压的。

感性部分需要的是关注、尊重、理解、接纳和肯定，在无法从外界获取这些的时候，自己要能够尊重、理解和接纳自己。我们可以把感性的部分比喻成内在小孩，把理性的部分比喻成内在父母，用内在父母来滋养内在小孩。内在父母是忽视、评论、否定、贬低、嘲笑、羞辱、打骂？还是尊重、理解、接纳和肯定内在小孩？如何才能把一个小孩培养的更有自信、勇气和担当？

一个感性与理性和谐统一的人，才能够更好的把握当下、面向未来。理性协助感性满足各项身心需求，而又制约着感性遵纪守法、符合道德标准，感性信任理性，相信理性是爱自己的。心理咨询与治疗的方向，就是促使理性更加关注、尊重、理解和接纳感性，促使感性更加信任和配合理性，促进身心健康发展。

11、完美无瑕的爱

有些朋友，一直在追寻完美无瑕的爱，他人必须是大公无私的、无条件的为自己付出、不求回报，自己才能相信他，认为凡是要求回报或者不够热情、主动付出的人都是虚伪、功利的。而实际上，每个人做任何事情的时候，都是基于自身利益出发，一个可以热情、主动帮助他人的人，也必然是对他人有所企图。

比如说，我为什么要做心理咨询师？我个人认为我的出发点是：实现自我价值和赚钱养家。他人为什么要信任、尊敬我？因为我能为他提供服务并满足他的需求。人际关系是需要平衡的，

就是对等交换，就好比花钱购买服务或商品，进行等价交换，为他人提供服务或者商品的人也是为了赚取利润和自我实现。

不平等的关系存在吗？还真的存在，比如说，父母和子女的关系，父母可以无条件的为子女付出而不求回报，但也有很多父母会自己从孩子那里满足自己的需求，比如说，对孩子宣泄自己的负面情绪，通过监视、操纵孩子满足自己的控制欲，把自己的愿望寄托在孩子身上。所以就有很多父母感到困惑，自己为孩子无私的付出了那么多，孩子却怨恨自己。而孩子只记住了父母对自己的质疑、否定、贬低、嘲笑和打压，根本就看不到父母为自己做了什么。再比如说，一个男孩为了从一个女孩那里获得性爱的满足，会对女孩百般呵护和照顾，而女孩如果认为这一切都是理所应当的，那就离自己被男孩玩弄后抛弃不远了。再比如一个女人，感到孤独、寂寞，得到了一个男人爱的陪伴和慰藉，那么等那个男人提出性方面的要求，这个女人便因依赖无法拒绝。

这个世界上没有无条件的爱，有的是物质或者精神层面的对等交换，并不会因为一个人多么无能、可怜、痛苦，别人就应该为他无条件的、不求回报的付出。比如雷锋，在无私付出的同时，也会获得了他人的感激和尊敬，这是他需要的精神层面的满足。在当今社会，也会有人为了这样的精神满足，而去无私的帮助他人，但也只是偶尔的，不对等的关系是无法长久的。比如我，我做的是收费心理咨询的工作，每个月也会办几次公益讲座。

12、应对压力的策略

在遇到挫折、失败，身体不适，以及心情紧张、难过的时候，不同的人会有不同的压力反应。有的人会打开保护罩，把自己封闭起来，与外界隔绝，切断视、听、触、嗅、尝等外感官，进入内感官模式，根据过去的经验和记忆主观臆想，这样可以回避现实的痛苦，但很多思想困惑、情绪困扰、躯体症状和行为异常就此产生。而有的人则会接受不舒服的感觉，勇敢的保持开放，积极、有效的面对和解决现实问题，或者寻求外界的协同合作。

有的人在开放自己、向外寻求的时候，会用无能、可怜、痛苦寻求他人的同情，祈求他人的照顾，如果得到满足，就会认为对方是好人，并且会进一步的索取，如果被对方拒绝，就会认为对方是一个坏人，被多次拒绝后，就会对他人失去信心。而有的人在开放自己、向外寻求的时候，是与人建立平等交互的合作关系，自己想从对方那里获得什么，就给予对方需要的回报。

相对良好的应对压力的策略是：在遇到挫折、失败、身体不适、情绪紧张、心情难过的时候，接受这些不适感的存在，并且保持身心开放，活在当下的外感官状态里，积极的面对和解决现实问题，如果自己知识、经验有限，可以寻求对等合作。

13、怨恨与自我施虐

当人的情感需求无法向外诉求、从外部得到满足，以及生活、人际关系不顺，内心压抑的时候，人会有自我虐待的倾向，包括

自责、自罪、自卑，威胁、恐吓自己，使自己焦虑、恐惧。

比如，有一位朋友，脾气温和、彬彬有礼，但总是接受不了自己身体或者心理上的不舒服，一有不舒服的感觉就讨厌自己，对自我的厌弃让他的身心感到难过、害怕。经过回忆发现，他在上高中的时候，同一个宿舍的人打了他，他没敢还手，到现在想起来还感觉非常屈辱，认为自己非常懦弱。当事人在之前人际关系里受到了欺凌，因为害怕打不过和违法乱纪而没有还手，当事人被压抑下来的恐惧、愤怒、攻击性无法向外施展，就转向对内攻击，对内攻击的方式是否定、贬低、怨恨自己。所以到现在，只要自己的身体有一点“不配合”当事人就会非常厌弃他。如果当事人能够找到合理、合法、有效的方式释放自己的恐惧、怨愤和攻击性，对自己的厌恶、暴虐就会减少。比如拳击、对抗搏击、球类运动，再比如网络游戏、棋牌游戏，再比如惩奸除恶，谴责违法乱纪、不道德、不公正行为，都可以有效的释放自己。

再比如，有一位女高中生，喜欢性格乖戾的人，不限性别、年龄，经常自拍裸照、小视频，发给自己喜欢的人，目的是和对方上床，渴望被自己喜欢的人辱骂、殴打，拿刀捅自己，把自己打的遍体鳞伤，会感觉很兴奋。她之前有一个这样的朋友，后来离开了她，她感觉非常痛苦，曾经想到过自杀，很想追回对方。经常幻想喜欢的人辱骂、殴打自己。经常每天只吃一顿饭。经过回忆发现，她从小学的时候，就开始想象有一个女人陪着她，后来发现这个女人是个被歧视、践踏的妓女。上初中的时候还想着

千万别像那个妓女那样，但现在发现自己越来越像她。上幼儿园的时候，因为身体残疾动过手术，在大腿根部留有一道很长的疤痕。一直以来，爸爸经常责骂、恐吓自己，曾经有几次吓的尿了裤子。当事人曾经是很压抑的，一直在压抑自己内心对性的渴望，感到恐惧，还有羞耻感和负罪感。上了高中以后突破了道德感和恐惧的束缚，变的淫乱和无所畏惧，而同时又用自我虐待和被他人虐待来减轻内心的羞耻、负罪感。而同时，被虐待时的疼痛和对肢体的刺激，会使大脑变的兴奋，可以抵消内心里的痛苦。这其实就是对以前爸爸责骂和恐吓自己的重复。首先要看到自己内心对性和爱的渴望，然后采用更合理、合法、有效的方式满足自己的性爱需求，并且正确的看待自己的性爱需求，适当的约束自己的性行为，以减少内心的羞耻和负罪感。比如性幻想、手淫。因为目前自己的性渴望和负罪感还比较强，内心比较痛苦，还需要通过自虐和被虐待来宽恕和兴奋自己，所以先采用想象被喜欢的人虐待的方式来使自己快乐，并且可以结合对身体的拍、打、掐、压，使自己感到疼痛就可以，没必要对自己造成伤害。另外还可以采用节衣缩食、受苦的方法，来减轻内心的负罪感。

再比如，有一位朋友，害怕自己是同性恋，害怕被自己的同性领导和同事性侵犯。在和他人交往的过程里，容易感觉到被侵犯和欺压，时常有怨气，但不敢表达，怕得罪人，或者被别人说自己小气。经过回忆发现，在他上初中的时候，曾经被学校里的“恶霸”伤害过，当时也是忍气吞声没有反抗，到现在想起来都

非常的委屈和愤怒，恨不得杀死他们，有一种强烈的被压抑的攻击性。导致在现在的生活里，对他人也是充满敌意的，然而又害怕别人讨厌自己或者伤害自己，所以一直压抑着自己内心里的感受。所以才出现了这种被人家欺凌、压迫和侵犯的感觉，又对这样的自己感到厌恶，再加上道德感和羞耻心又比较强，所以才会害怕自己会成为同性恋，并且是被侵犯的一方。平时有有惩奸除恶的愿望，希望可以用暴力打击违法犯罪行为和欺压弱者的坏人。如果当事人能够看到自己内心里压抑的恐惧、愤怒和攻击性，正确理解自己为何出现了这样的症状，理解和接纳自己的症状，并且寻求合理、合法、有效的释放自己的方式，症状就会减轻。

人在发展受阻之后，感到压抑，对外无法施展，就会产生委屈、愤怒、怨恨和攻击性，并且攻击性也被环境、道德感和恐惧感压抑下来，于是就转向对内攻击，自我施虐和寻求他人的暴虐。如果能够认识和理解自己，面对自己内心的缺失和诉求，寻求合理、合法、有效的方式予以表达和满足，心理问题就会减轻。

14、面对与逃避

在遇到事情的时候，如果担心会犯错、失败，会得不到、失去，或者别人会拒绝、否定、嘲笑、贬低、疏远自己，就会倾向于退缩和逃避，逃避之后，又会感到压抑、空虚，就会出现身心的不适感，就会衍生出焦虑、恐惧、强迫、抑郁等身心症状。

比如有一位朋友，在工作中感到压力大，对于工作任务和人

际关系感到担忧，担心做不好、做不完，会失去工作，担心领导和同事不认可自己，遇到事情瞻前顾后、犹豫不决、拖延，在人际关系里委曲求全。请假休息，在家里没事做，感到空虚、无聊，又想去上班。早晨起床的时候，想到这一天的生活，感到焦虑和难过。其中的关键就是，在遇到事情的时候，如何反应，当事人的习惯是，遇到事情，就会想到自己会犯错、失败，他人会否定、嘲笑、疏远自己，就开始感到焦虑和难过，就不想再去做，想逃避。给当事人的建议是，带着身心的不舒服，面对问题和寻求解决。因为在生活中，不顺心和不舒服的感觉是随时都会产生的，逃避问题虽然可以获得一时的舒服，但不利于长久的发展。

一般有焦虑、恐惧、强迫、抑郁症状的朋友，经过深入探讨就会发现，这些症状的背后是退缩、逃避和抗拒，一开始是抗拒生活里的某些人、某些事情，退缩、逃避之后，就是抗拒自己的身心症状和负面情感，而这些身心症状和负面情感越抗拒就会越顽固，因为人是有需求的，人渴望得到温暖、安全、稳定、爱情、友谊、被尊重和自我实现，当向外发展（学习、工作、人际关系）受挫后，就会向内探求，呈现一个自我封闭、龟缩的状态，试图掌控自己的身心，想通过类似于闭门造车、顿悟的方式，让自己获得身心的满足。对负面情感和身心反应过度关注的结果，就是把问题无限的放大和强化，导致生活不同程度的瘫痪。要想解决问题，需要先允许、接纳这些负面情感和身心症状，带着这些不舒服，投入学习、工作和人际关系，面对问题和寻求解决。

面对和解决问题，首先需要鼓起勇气，允许自己感到紧张、不安、难过，带着这些不舒服的感觉，面对问题，然后就是要慢下来，因为很多问题的解决需要一个过程，急切往往会导致挫败和混乱，就像一潭被搅浑的水，怎样才能使水变的清澈？什么也不用做，耐心等着就可以，水自然会澄清。慢下来的方式就是做缓慢而悠长的深呼吸、放慢自己的语速、放慢自己的节奏，心跳也会随之放慢，让自己进入一个清醒、明智的状态，看清事情的来龙去脉、前因后果，找到解决问题的方式方法以及资源。

有的朋友找到我，倾诉了他的烦恼，向我要办法，其实我是没有办法给他的。我要做的是协助他看清在问题发生的时候，他的身心反应过程，比如：怎么做的，有什么感受，怎么想的，为什么这么想，过去发生了什么。并且发现导致问题出现的根本所在，一般就是生活经验和思想观念的问题。就是说，因为有那样的生活经验，所以有这样的观念，所以在遇到问题的时候，才会这样想，才会有这样的感受，才会有这样的身心反应和症状。由此调整其中引发问题的观念，引发新的思想、情绪感受，采用新的态度和行为做法，产生新的身心反应和外表现，产生新的生活经验，巩固新的观念，养成新的思维、情感和行为习惯。

试图消除症状和负面情感，这本身也是一种对生活的逃避，处在这种状态的当事人，会认为如果不先消除症状，自己是没有办法好好生活的。然而症状就是因为逃避生活而产生的，不去面对生活，只想着消除问题，问题就会一直存在且无法被消除，所

以，当事人又会感受到更多的的无奈和迷茫，始终在症状里出不来。允许和接纳症状，面对和解决现实问题，才是康复之道。

15、幸福是个过程

幸福并不是什么都有，而是从无到有的过程。幸福就是有梦想，并且相信自己能够实现这个梦想。所以人们总是不能安于现状，总是会有所追求。就好比一个开始身无分文的人，想要赚到一千元，等有了一千元，又想一万元，等有了一万元，又想十万元，等有了十万元，又想……再比如，有一个租房子住的人，想有自己的住房，等有了房子又想换更大的。人生就是在一个持续追寻的过程里，幸福就是这个过程，以及愿望实现的时刻。如果感觉自己有所缺失，甚至一无所有，那么恭喜你，你有了幸福的机会。用你的行动追求你想要的，在这个过程中你就是幸福的。

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