于飞心理

心理分析与调节

案例集锦

人际交往和亲密关系，学习和工作问题，焦虑、恐惧、疑病和强迫等神经症，抑郁和双相情感障碍，各种人格障碍和幻觉妄想。

中国心理卫生协会委员于飞，2026 年 8 月 10 日

前言篇 本书主要内容和作者

本书旨在帮助心理障碍求助者，了解自己心理问题的成因和原理，引发自我觉察与改变。内容主要包括：各类心理问题的自救指南，一百六十九篇心理案例分析，心理机制和疗法。内容实时更新网站在文末。涉及所有心理问题，人际交往和亲密关系，学习和工作问题，焦虑、恐惧、疑病和强迫等神经症，抑郁和双相情感障碍，各种人格障碍和幻觉妄想。

作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员和认证心理咨询师，国家职业资格鉴定基地认证心理督导师，国际催眠协会认证催眠治疗师。从 2008 年开始学习心理学帮助他人，2012 年从事心理咨询工作至今，积累了丰富的理论知识和实践经验，并有大量专业文章、书籍和音视频创作。

案例不包含任何身份和隐私信息，只对心理问题和症状进行分析与建议。可到以下任意 QQ 群，免费进行心理咨询：心理咨询疏导群、心理咨询疗愈群、心理学心理咨询、心理医生咨询群、社恐焦虑强迫症、强迫症康复之家。本书不定期更新，心理案例实时更新网站地址：https://yufeixl.com/

目录篇 点击标题可直达内容

前言篇 本书主要内容和作者 0

目录篇 点击标题可直达内容 0

导读篇 心理分析与调节概论 1

第一集 焦虑疑病和惊恐发作 3

00.焦虑惊恐和疑病症自救指南 3

01.焦虑情绪和状态的案例分析 7

02.焦虑症和不快乐的心理案例 8

03.焦虑抑郁和失眠的案例分析 10

04.焦虑和恐惧是逃避的死循环 11

05.焦虑失眠和抑郁的案例分析 13

06.预期性焦虑的心理案例分析 14

07.死亡恐惧症的心理案例分析 16

08.拖延症和焦虑心理案例分析 17

09.躯体化障碍的心理案例分析 18

10.猥亵未成年的心理案例分析 20

11.不想工作和社交的心理案例 21

12.担心会得病的心理案例分析 22

13.害怕胸闷气短心理案例分析 24

14.担心落后和被指责心理案例 25

15.害怕心脏病的心理案例分析 26

16.害怕心跳过快心理案例分析.....27
17.担心自己晕倒心理案例分析.....29
18.害怕得癌症的心理案例分析.....30
19.紧张有躯体症状的心理案例.....31
20.害怕得传染病心理案例分析.....32
21.内心自卑和担忧未来的案例.....34
22.失眠和睡不好心理案例分析.....35
23.顽固失眠和焦虑的心理调节.....37
24.担心焦虑好不了的心理案例.....38
25.疑病症和躯体症状心理调节.....40
26.担心焦虑好不起来案例分析.....41
27.担心焦虑和难受的心理案例.....43
28.遇到事情就紧张失眠的调节.....44
29.焦虑和胡思乱想的案例分析.....45
30.以后到底会怎样谁又能知道.....47
31.对未来感到焦虑的案例分析.....48
32.父母过度照顾导致焦虑案例.....52
33.害怕听到负面信息案例分析.....54
34.因成绩差而自卑和焦虑案例.....56
35.担心说错话和做错事的心理.....57
36.因为焦虑所以焦虑的死循环.....59
37.对周围声音敏感的心理案例.....60
38.交通工具恐惧症的心理案例.....61

第二集 抑郁症状和双相心理 63

00.抑郁情绪和症状的心理调节 64

01.抑郁情绪和状态的案例分析 66

02.过度敏感易激惹的心理案例 67

03.悲观和厌世情绪的案例分析 68

04.消极思维和情绪的心理案例 70

05.愧疚和低价值感的案例分析 71

06.抑郁和情感问题的心理案例 72

07.睡不好和不想活的案例分析 74

08.总是被父母指责的案例分析 75

09.缺爱和抑郁的心理案例分析 77

10.被校园霸凌的心理案例分析 79

11.感觉不被人理解的心理案例 80

12.感到自卑和烦躁的案例分析 82

13.双相和躁郁症心理案例分析 84

14.对过去无法释怀的心理案例 85

15.敏感易激惹的心理案例分析 86

16.内心消极悲观心理案例分析 88

17.身心疲惫和总是逃避的案例 89

18.不配得感和极端思维的调节 91

19.失败导致自卑抑郁案例分析 92

20.自己怎么就是快乐不起来呢 94

21.无法接受自己不如别人案例 96

22.感觉缺爱和渴望无条件的爱.....97
第三集 社交恐惧和幻觉妄想.....98
00.社交恐惧症的自救心理指南.....99
01.社交恐惧和自卑的案例分析.....102
02.社恐和被害妄想的案例分析.....104
03.总觉得被看不起的心理案例.....105
04.自恋型人格障碍的案例分析.....106
05.性格孤僻不合群的案例分析.....108
06.被钟情妄想的心理案例分析.....109
07.性格自卑胆怯敏感心理案例.....111
08.原生家庭困境心理案例分析.....112
09.被钟情妄想的心理案例分析.....114
10.社恐和性别障碍的心理案例.....115
11.害怕别人清嗓子的社恐案例.....118
12.社交恐惧症的心理案例分析.....119
13.自卑和不自信心理案例分析.....120
14.面对他人的恶意要不要反击.....122
15.为何心理症状越消除越严重.....125
16.觉得被人针对和嘲笑的案例.....126
17.和人交流就紧张的心理案例.....129
18.遇到喜欢的人就紧张的案例.....130
19.和人交往紧张心理案例分析.....132
20.担心被人误解心理案例分析.....133

21.总是觉得被人议论和看不起 134
22.害怕别人清嗓子的心理调节 136
23.不配得感和内在匮乏的调节 137
24.重度社交恐惧症的心理调节 139
25.害怕别人吐口水的心理案例 140
26.自卑心理的深度分析与调节 142
27.听到陌生人骂自己心理案例 143
28.害怕别人咳嗽和吐口水心理 144
29.目光对视恐惧症的心理调节 146
30.反抗父母和领导的心理案例 148
31.对他人说笑和咳嗽感到恐惧 149
32.社交恐惧症的心理案例分析 153
33.内心自卑不敢和人交往案例 154
34.害怕被忽视否定指责和嘲笑 156
35.感觉别人在关注和议论自己 158
36.社交恐惧症走向康复的过程 159
第四集 强迫行为和强迫观念 162
00.强迫症的自救专业心理指南 162
01.强迫思维和行为的案例分析 166
02.强迫症和强迫人格心理案例 167
03.余光强迫症的心理案例分析 168
04.恐艾强迫症的心理案例分析 170
05.恐狂强迫症的心理案例分析 171

06.严重强迫症的心理案例分析 173
07.强迫症内心空虚的心理案例 174
08.孩子得强迫症心理案例分析 177
09.数字强迫症的心理案例分析 178
10.强迫性记日记心理案例分析 180
11.注意力强迫症心理案例分析 182
12.害怕自己伤害别人心理案例 183
13.控制不住想骂人的案例分析 185
14.害怕攻击他人的强迫症案例 186
15.害怕艾滋病的疑病强迫案例 187
16.口水和吞咽强迫症心理案例 189
17.强迫性消极观念的案例分析 190
18.怕自己失控的心理案例分析 191
19.强迫症的深度心理案例分析 193
20.强迫症反复检查的心理案例 194
21.控制不住想骂人的案例分析 195
22.怕眼镜戴不好心理案例分析 197
23.害怕自己结巴心理案例分析 198
24.反复检查强迫症的心理案例 199
25.担心工作做不好的案例分析 201
26.害怕寄生虫和狂犬病的案例 202
27.十一种强迫症状的心理分析 203
28.强迫症怕丢东西的心理调节 208

29.被人骂了过不去的案例分析 209
30.面部僵硬和紧张的心理调节 210
31.害怕失眠和睡不着的强迫症 212
32.洁癖强迫症的暴露脱敏疗法 213
33.控制不住自己想笑的强迫症 214
34.控制不住想骂人的心理调节 215
35.害怕自己亵渎神灵心理分析 216
36.害怕掉东西的心理案例分析 218
37.担心和害怕抑郁症的强迫症 220
38.担心会暴露隐私的心理案例 222
39.担心被猫狗抓咬的心理调节 223
40.担心被他人触碰的心理案例 225
41.担心得艾滋病心理案例分析 226
42.害怕负面消息和艾滋病案例 228
43.担心做不好事情的案例分析 229
44.对声音和别人的小动作敏感 231
45.担心被冤枉误解的强迫案例 233
46.反复做题描字阅读的强迫症 235
47.担心隐私泄露心理案例分析 236
48.怕伤害自己或他人的强迫症 237
第五集 人际交往和其他问题 240
00.怎么和人相处与社交的本质 240
01.如何与自恋型人格障碍相处 242

02.找不到工作的心理案例分析 244
03.掌控和改变他人的心理案例 245
04.不被人喜欢的心理案例分析 246
05.分手和想要挽回的情感案例 248
06.依赖心理咨询师的心理案例 249
07.喜欢又不敢联系的案例分析 251
08.心理不平衡的心理案例分析 253
09.爱上个渣男的情感案例分析 254
10.帮助他人没回报的心理案例 255
11.被家长猥亵的心理案例分析 257
12.看不惯父母的心理案例分析 258
13.没有朋友和内心孤独的案例 259
14.人际关系总是出问题的案例 261
15.被母亲过度控制的案例分析 262
16.讨好型人格的深度心理案例 263
17.无法维持亲密关系案例分析 265
18.总是换工作的深度心理调节 266
19.被领导骂了要怎样自我调节 267
20.孩子不想上学这样才能解决 269
21.在亲密关系里很没有安全感 272
22.和所有人都相处不来的心理 273
23.对不公感到屈辱和愤怒心理 275
24.无法建立亲密关系心理分析 276

25.接受不了别人比自己强案例 278
第六集 常见的心理防御机制 279
01.逃避会陷入痛苦的恶性循环 280
02.自我欺骗会更加失败和痛苦 282
03.攻击会破坏人际支持和关系 286
04.沉溺幻想只会导致精神崩溃 288
05.建设性的防御才能自我实现 290
第七集 常用的心理治疗方法 292
01.强迫症顺其自然的森田疗法 292
02.认知疗法的理论和操作方法 294
03.精神分析的理论和治疗方法 295
04.艺术疗法的理论和治疗方法 298
05.催眠疗法的理论和治疗方法 299
06.焦点解决短期心理治疗技术 300
07.综合正心疗法和心理自助表 302
第八集 心理分析的文章精选 304
01.所有的心理疾病的共同原因 305
02.心理疾病是大脑出问题了吗 307
03.在焦虑和恐惧的背后是什么 309
04.恐惧的本质能力配不上野心 310
05.恐惧更是对恐惧本身的害怕 312
06.心理疾病背后自我期望过高 313
07.心理疾病背后的脆弱和敏感 315

08.在心理疾病背后的消极心态 316
09.心理障碍背后的灾难化设想 318
10.在心理疾病背后的心理创伤 320
11.心理疾病和痛苦背后的期望 321
12.心理疾病背后的价值观冲突 324
13.在心理疾病背后的退行心理 326
14.在心理疾病背后的反向形成 328
15.心理疾病背后的幻想和妄想 330
16.心理疾病为何那么难以治愈 333
17.社交恐惧背后的受害者心理 334
18.焦虑症和疑病症的核心原因 336
19.焦虑就是在焦虑自己的焦虑 337
20.强迫症患者为什么那么恐惧 339
21.强迫症患者为何会那么恐惧 340
22.强迫症为什么控制不了自己 342
23.强迫症的症状为何千奇百怪 344
24.强迫症状背后的不安与控制 346
25.强迫症状是缓解痛苦的方式 347
26.强迫症越求证越严重的循环 349
27.强迫症状为何无法直接消除 351
28.穷思竭虑和反复检查的分析 353
29.从精分到双相到焦虑到正常 355
30.心理疾病为何那么难以解决 356

31.为何心理疾病只靠自己很难 358
第九章 心理调节的文章精选 360
01.人际和亲密关系问题的解决 360
02.容易不满和生气要怎么解决 363
03.如何从霸凌的阴影里走出来 364
04.心理疾病康复之改变的意愿 366
05.心理疾病这样做才能好起来 367
06.心理疾病的康复之接纳自己 368
07.心理疾病躯体化症状的解决 370
08.心理疾病完整康复疗愈过程 372
09.情绪和躯体症状的心理调节 373
10.灾难化思维的深度心理调节 375
11.灾难化消极思维要如何解决 377
12.如何消除内心的胆怯和自卑 379
13.人为什么会痛苦要如何改变 380
14.内心没有安全感要怎么改善 382
15.性格不能被改变但可以完善 384
16.习惯性逃避要怎么改变自己 386
17.心理咨询和治疗的方法原理 387
18.克服恐惧和提升自信的方法 389
19.社交恐惧症的深度心理调节 391
20.表情和眼神不自然心理调节 393
21.焦虑惊恐和疑病症心理调节 395

22.焦虑症和疑病症的自我调节 398
23.焦虑和躯体症状的心理调节 399
24.得了抑郁症要怎么面对未来 401
25.强迫症的康复是要克服恐惧 403
26.强迫症的恶性死循环与蜕变 404
27.强迫症怎么接纳和顺其自然 406
28.强迫症反复求证的心理调节 408
29.强迫思维的本质与真正解决 410
30.强迫症害怕万一的心理调节 411
31.强迫症的接纳与改变不冲突 413
32.精神疾病也能通过脱敏康复 415
33.从精分到神经症再到正常人 417
34.心理疾病靠自己能好起来吗 419
35.心理咨询师如何帮助求助者 420
36.深入的沟通就是最好的治愈 422
附录一 康复班日常分享语录 423
附录二 心理分析与调节框架 442
附录三 心理治疗用什么方法 445

导读篇 心理分析与调节概论

首先，所有的症状，如焦虑、恐惧、抑郁和强迫，以及双相和幻觉妄想，背后都是负面情绪。而负面情绪是来自内在的消极观念，通过回避、控制和对抗的行为模式，陷入恶性循环成为心理问题。以前的生活经验和重大得失体验，形成了核心信念。并据此对已经发生的事情，进行解释、归因与评判，以及推理和设想未来。常见的负面情绪有，对已经发生的事情感到难过与生气。对正在面临的伤害和痛苦感到害怕，对未来不好的可能性感到担心。

为了缓解内心的痛苦和避免未来风险，也是基于生物趋利避害的本能。会回避他人和社交，形成社交恐惧症。会担心未来的灾难，形成焦虑症或疑病症。并有可能陷入急性恶性循环，导致惊恐发作。会对负面情绪导致的心身症状和异常，感到难以理解和接纳。陷入越控制越失控，越对抗越严重的恶性循环，形成强迫症。会感觉未来没有希望、人生没有意义，陷入抑郁状态。而且久抑必躁，时而满怀信心想改变世界，形成抑郁和躁狂交替的双相情感障碍。

还有就是为了缓解内心的痛苦，以及挫败感、失控感与无力

感。会幻想自己无所不能和完美无缺，是世界的中心。别人都在关注、崇拜与爱慕自己，这首先就是被钟情妄想。但想象的成功和耀眼，并未在现实里出现。反而更多的是，被忽视、拒绝和否定。于是美梦就变成了噩梦，开始幻想别人都在，议论、嘲笑和针对自己，这就变成了被迫害妄想。久而久之就开始分不清幻想与现实，越来越相信自己的想法和错觉，进而产生幻觉和妄想症状。

以上所有的心理问题，如果只是想迅速消除症状和痛苦。就会陷入越回避越失败，越控制越失控，和越对抗越痛苦的恶性循环。需要先接纳症状，看清背后的核心观念与行为模式。并通过解构和重构做出改变，然后通过生活实践获得新的反馈，养成有利于心身健康的习惯。随着思维变得正向，和行为变得积极，就会启动良性循环。再就是改变需要过程，所谓的困难主要来自急于求成。要重视小的改变，量变才能引起质变，渐悟才能产生顿悟。

主要包括认知的解构与重建，和行为模式的正向与脱敏。脱敏的核心思路，是越怕什么越去面对什么。让自己的身体去见证安全，以及接受不确定。也就是所有人都无法预知与掌控未来，但这不耽误我们努力地朝向目标。而认知的解构与重建靠自己很难完成，因为人为了逃避痛苦，会合理化与自

我欺骗。人很难认识自己，需要通过他人也就是以人为镜。这就需要与自己没有任何得失的冲突，客观及专业的客体帮助自己，引发自我觉察与改变。

第一集 焦虑疑病和惊恐发作

焦虑是在担心未来会有不好的事情发生，常见的有犯错、失败、出丑和痛苦。疑病是担心身体会生病，比如心脏病或某种癌症，再如其他意外和不治之症。心理原因主要包括灾难化的思维模式以及逃避和控制的行为习惯。惊恐发作则是由消极思维和逃避行为引发的，急速恶性循环。但来得快去得也快，剩下的时间基本上都是在，担心和逃避惊恐发作。

00.焦虑惊恐和疑病症自救指南

首先是广泛性焦虑症，过分的担心、害怕和紧张。有自主神经功能紊乱的症状，如心慌心悸、胸闷气短和头痛头晕，恶心呕吐、尿频尿急和坐卧不安。还会有失眠和梦魇，并容易感到疲惫。然后是惊恐障碍发作，表现为突如其来的窒息、濒死和恐惧感，但来得快去得也快。大部分时间都是在担心会再次焦虑和惊恐发作。还有一些具体场景的焦虑与恐惧，

如交通工具、电梯、广场和社交场合的恐惧。还会担心失去重要依恋对象，每次分离都会焦虑或惊恐发作。

疑病症是过度关注身体的变化，高度敏感和容易放大不适感。而这些不舒服，实际上都是焦虑、恐惧和抑郁的躯体症状，并非器质性病变。但因为总是过度担心生病和紧张，使这些症状一直存在，甚至越来越严重。类似于因为担心所以紧张，出现和加重了躯体症状。更加担心生病，这是恶性循环。避免生病和焦虑的安全措施，如回避剧烈运动和出远门，不敢离医院太远与经常去做检查。都会让自己越来越感觉脆弱和容易生病，加重疑病心理。

也包括广泛性焦虑、惊恐发作和具体情境的恐惧，也都是陷入了越回避，越感觉自己脆弱和无能的恶性循环。还有就是试图直接控制和消除症状，但因为无法摆脱而产生无力和失控感，这才是焦虑和恐惧的主要来源。到了后期普遍都变成，焦虑着自己的焦虑，和恐惧着自己的恐惧。为了避免自己感到焦虑、恐惧和出现症状，回避具体的人事物与情境，并对其产生恐惧。每当即将去面对，都会感到焦虑，能回避就不去面对，导致丧失部分社会功能。

所有症状的背后都是负面情绪，过度的担心与害怕。这就意

味着，症状无法被直接控制和消除。只有改善情绪，症状才会逐步减退。而负面情绪来自，消极的观念和心态，以及回避与控制的行为做法。比如每当出现心慌，首先想到的是心脏病和猝死。然后就要赶紧去医院，或者什么都不敢做了要躺下来休息。但如果改变自己的观念，能够认识到心慌只是因为紧张。所有人都会有紧张心慌的时候，根本不用管它，等自己情绪恢复平静就可以。

再比如惊恐发作，因为恐惧情绪和躯体症状特别强烈，就会想到死亡。导致更加恐惧和严重，形成急速恶性循环。其实最坏的结果就是晕过去，这是一种身体的自我保护机制，晕过去之后就没事了。但有些朋友也担心会晕倒，没人管自己和发生意外。这又会触发另一个自我保护机制，就是为了避免危险，会让自己更加清醒和警觉，实际上晕过去的案例几乎没有。绝大多数情况都是，当情绪恶性循环到高峰，就开始自然回落，逐渐恢复平静和正常。

再如交通工具恐惧症，担心自己坐飞机或高铁，驾驶汽车上高速，乘电梯会发生意外。而且无处可逃，也会有窒息、濒死和晕厥感。这种情况也是越回避越感觉自己必死无疑，需要逐步地面对、脱敏和适应。可以先短距离乘坐，承受自己的负面情绪和症状。不采取任何回避和缓解措施，直到自己

适应。在此过程中可以尝试，观察周围的环境和他人，减少对自身的关注。分散注意力的同时，也能感受到别人和自己在一起，天塌了有个子高的顶着。

再如广泛性焦虑，也就是没有具体的焦虑和恐惧对象。但就是容易感到紧张，这其实是性格和习惯问题。对生活中常见的犯错、失败、生病、出丑和难受等情况，是抗拒和回避的姿态。一旦这些情况发生，内心难以接受，感到烦躁和痛苦。也会因为担心这些不好的事情发生，而总是焦虑和紧张。这其实也是疑病症、惊恐发作，和其他恐惧症的性格基础。同样也需要通过对那些情况的理解和接纳，面对与脱敏，让自己的内心逐渐地麻木和强大起来。

另外如果焦虑和恐惧情绪特别严重，导致自己无法面对和脱敏。可以先服用药物改善情绪和症状，不过这种情况需要的药物剂量会比较大，副作用也会很强烈。有一些朋友也会因为药物的不良反应，感到焦虑和恐惧，使症状更加严重。没必要如此排斥药物，服药只是暂时的。等心态调整和性格完善到位，就可以逐步减药直到停药。还有些朋友始终不去面对和脱敏，只通过逃避生活，和药物缓解症状。这种情况会形成药物依赖，需要终身服药。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

01.焦虑情绪和状态的案例分析

有位朋友说总是担心老公出轨，为此感到焦虑。还说其实他现在没出轨，只是算命的说过几年会出轨。还说道理都懂，但就是忍不住焦虑。我问她期望是什么，她说以前不这样，不想这些，想恢复成以前的样子。然后我问她是期望不再焦虑，也就是心安吗？她说是的，我又让她亲口说出自己的期望。这是心理辅导的第一步，就是明确和正向化目标。因为笼统和负向的目标，不仅无从下手，还会陷入回避和控制的恶性循环，沉溺其中不能自拔。

明确目标的过程中，她还说过期望老公不出轨。这种把自己的期望，寄托在别人身上的目标，是非常不确定和不可控的。因为我们任何人都无法完全掌控，别人的思想和行为，必然就会因为不可控和不确定而感到焦虑。所以要把自己的期望放回自己身上，为自己的感受负责。再就是把期望不焦虑，

变成想要心安和放松。这种正向目标所对应的行为，才能产生有效的改变。再就是问当她怎么想和做什么的时候会感到心安，并且不再担心老公出轨。

她的回答是以前觉得老公没这个胆，而且自己也没空关注他。忙着照顾小孩，刷视频和看短剧，还有很多工作要做。并且以前觉得，只要老公敢出轨，自己就敢和他离婚，让他净身出户。主要是没怎么关注他，现在对他过度关注。其实说白了，当我们对外界的一个人或一件事，抱有太多期待时，就会变得患得患失。过度担心被对方欺骗和抛弃，害怕犯错和失败。要把注意力放回自己身上，以及分散到多个目标上，才不会那么害怕失去和失败。

02.焦虑症和不快乐的心理案例

有位朋友说六年前得过焦虑症，现在感觉状态挺好的，问要不要去确诊下焦虑症好了没有。说在他以前的认知里，焦虑症是好不了的。我问他你的认知是不是来自于其他患者，他说是的。病人当然会这么认为，不然怎么是病人，他们的思维都很消极。然后我又问他为什么突然想起来问这个，是不是现在又有点焦虑。他说就是感觉自己好了，但还没好透。我说好了又不是成仙了，正常人也不完美。会有烦恼和不舒

服都很正常，也无法完全消除。

他又说最近一段时间，老是回忆过去的一段婚姻。已经离婚十年，而且没孩子。现在彼此都已经成家，结婚生子。为什么现在还会回忆呢？越不想回忆就越会回忆。我问他你认为这是病吗？还是觉得人不应该有不舒服。他说但是自己很难开心，陪老婆孩子出去玩，也是心不在焉的。我说有些痛苦是必然存在的，真正影响你的，是因为你无法摆脱痛苦，产生的无力感和失控感。这也是你曾经陷入焦虑不能自拔的原因，他说自己初中时就陷入过一次。

他又问自己现在要做些什么呢？感觉每天都很无聊。我说您所问的做什么，是为了什么而做呢？或者想达成什么样的目标？然后他就没说话了。我猜测他还是问要怎么样摆脱痛苦。如果他理解和接受了我前面的话，问题也就不存在了。可能是他的思维一时还没扭转过来，还在负向消除的死循环里。所以我才会这么问，想引发他的自我觉察与转变。真正使他焦虑的，就是因为无法完全摆脱人生的痛苦，而产生的无力感，痛苦的本质其实是抗拒。

有些痛苦为什么必然会存在，且无法消除呢？因为人是一种很难知足的动物，总想要更好的和得到更多。更让人痛苦的

是既要又要，但却又无力做到。我说这些不是想否定和消除贪心，人性是无法改变的。是想说要接纳这部分痛苦，不要因为抗拒痛苦，又无力消除，让自己陷入恐慌和绝望。包括因为高期待和自我要求，所产生的心理压力。所带来的焦虑，也是无法被直接消除的。想减轻焦虑只有降低期望和自我要求，而欲戴皇冠则必承其重。

03.焦虑抑郁和失眠的案例分析

有位朋友说感觉最近学业压力大，成宿成宿地睡不着。第二天还没精神，还会出现手抖的情况。我问他的期望是什么，他说是提高学习成绩。我说现在很明显，他承受不了这样的心理压力。他说自己必须得承受住，必须取得好成绩。我问他为何是必须，成绩重要还是生命重要。他没有说话，之后又问失眠要吃什么药。我说吃药的事情，要去医院问医生，其他场合推荐精神用药违规。他的情况就是自我期待高导致的心理压力大，导致出现症状。

他目前如果能悬崖勒马，开始降低自我期待和要求。就能得到改善，并且不会发展成严重的心理疾病。我见过太多心理疾病患者，说自己宁愿当个普通人。如果当初没有那么强迫自己，也不会像现在这样失败和痛苦。还有个别患者，依旧

在用自我恐吓的方式，试图激励自己努力上进。但随着心理疾病越来越严重，到处问怎么才能消除痛苦和症状。但在他们的心里，宁为玉碎不为瓦全。如不能出人头地，过上人上人的生活，还不如去世或疯掉。

其实降低自我要求，并不是说自己一定就会比别人差。凡事都要一个过程，也要考虑身体和心理的承受能力，不能拔苗助长和竭泽而渔。就好比龟兔赛跑，乌龟之所以能跑赢兔子，就是因为坚定方向，和循序渐进地接近目标。而兔子输在太自以为是，想法多东奔西跑，爆发力强但耐力有限。很快就累了和困了，忘记了自己想要什么，也就离目标越来越远。人这一辈子能做好一件事情就可以，也不以一时的成败论英雄，看的是谁更坚定和专注。

04.焦虑和恐惧是逃避的死循环

有位朋友说，你为什么要说我逃避，我是真的很痛苦。痛苦当然是真的，这一点我从未否认。但认同痛苦，就意味着支持逃避。然而痛苦就是由逃避造成，和不断放大的。也就是一开始面对某些人事物或情境，感到不舒服。通过回避和远离，让自己感到不适的外界因素，快速缓解痛苦。但如果自己逃避的，是生活中常见的，不得不面对的事情。就会因为

缺乏信心，以及害怕痛苦，而感到焦虑和恐惧。会陷入越焦虑越逃避，就越恐惧的死循环。

比如分离焦虑，有些小朋友刚去幼儿园的时候，因为刚离开妈妈不适应哭闹。如果妈妈不忍心孩子难受，立刻把孩子接回家安抚。那这个孩子就永远离不开妈妈，更无法走出家门和融入社会。正确的做法是狠下心来，不管孩子怎么哭闹，都不要给其退路。让其不得不去面对和适应，新的环境和人际关系。这种做法看起来冷漠和自私，实际上是为了孩子更好地成长。自己承受分离的痛苦，给孩子远走高飞的翅膀，这才是真正的对孩子有益的爱。

再比如因为坐飞机或高铁感到不舒服，就回避乘坐交通工具出远门。之后一想到要坐飞机或高铁出远门，就感到焦虑。恐惧感还会在内心里持续扩大，并为此感到自卑和胆怯。进一步泛化会影响生活的方方面面，产生严重的心理困扰。逃避的越久越全面越彻底，心理障碍就越严重，内心也就越痛苦和不敢面对。只有到了无路逃避，或有巨大的获益推动。才能下定决心一鼓作气，突破内心的恐惧。也才能真正解决，负面情绪和躯体症状等困扰。

再说一遍，我知道你很痛苦，也知道你想消除内心的恐惧，

获得自由。然而你想要找到的摆脱痛苦的方法，比如吃药或者失忆，其实就和逃避一个性质。而且效果也不可能比逃避，更快速和高效。所以我能理解你的痛苦，但不会认同你的痛苦。我会明确地告诉你，越逃避越恐惧。只有下定决心面对，承受负面情绪和症状。让自己实现脱敏，才能真正地解决问题。具体的操作方法和过程，需要根据每个人的具体情况量身定制，并提供专业支持。

05.焦虑失眠和抑郁的案例分析

有位朋友说自己每次睡觉前，都紧张不安害怕。会控制不住想白天的事情，想别人说的让自己不舒服的话。我问她感觉睡不着的原因是什么，她说对未来感到焦虑。也担心失眠明天上课没精神，一直控制不住地胡思乱想，感到很绝望。怕自己学习不好，以后找不到好的工作。以后每天早上起来就去搬砖，下班就睡觉。觉得要这样活着很可怕，怕活着没有意义。怕以后做一直重复的工作，枯燥乏味浪费自己的人生。觉得这样很无趣，也很绝望。

怎么说呢，我作为一个过来人。早就发现人生本就没有意义，而且我们都在做着自己不喜欢的事情。也就是她说的早出晚归的，日复一日地重复。心身都很疲惫但却收获不大，没有

时间享受生活。但我们也可以忙里偷闲和苦中作乐，并没有她想得那么可怕和难以接受。她的情况，可能是父母和老师为了激励她努力学习，告诉她成绩不好以后的人生就会多么糟糕。并导致她无法接受现在的自己，陷入越焦虑和失眠，就越担心和睡不着的死循环。

另外医生给她的诊断是重度抑郁症，也和这个有很大的关系。因为无法接受现在的自己，越想努力就越焦虑和睡不着。感觉无助和未来没有希望，转而自我攻击和想去世。并且她还想脱离当前的阶层，但是她忘记了一点。出淤泥的荷花，也需要淤泥的滋养。离开了淤泥，只会因为失去给养而很快地枯萎。再者欲戴皇冠，必承其重。跨越阶层的压力，不是每个人都能承受的。绝大多数人，都是逐渐看清了自己的平凡，并接受了这样平庸的自己。

06.预期性焦虑的心理案例分析

有位朋友说一想到以后要做某件事情，就会感到心慌。比如打算去做暑假工，或者约了人出去玩。会害怕自己紧张的不能出门，但如果觉得安全就会出门。她问如果一件事情让自己感到烦躁，要不要停止去做。我说她如果逃避了，以后可能什么事情都做不了了。就像有的重度焦虑和恐惧症患者一

样，生活接近瘫痪。我还说很多事情不值得计划，想到就直接去做，越计划越显得这件事很重要。她说确实，提前计划会给自己带来很大的心理负担。

我还说其实以她当前学生的身份，犯不了多大的过错。她之所以会忧心忡忡，是把自己要做的事情想得太重要。这是想从中获得重要感，就是她做的事情重要，她就很重要。也像有的朋友，一直幻想别人暗恋或针对自己。只有这样才能，感觉自己很重要。她又问为什么自己不做好心理准备，就不能出门。会害怕和紧张，还有躯体化症状。这首先是由提前计划和灾难化思维，导致的焦虑情绪。陷入了越回避和想控制，就越感觉焦虑的恶性循环。

再一个也是因为追求完美，不接受可能出现的失败。提前在潜意识里为自己编织逃避的理由和借口，到时就可以说是心理疾病让自己做不好的。她说但是确实是心理疾病造成的不是吗？怎么说呢，逃避和心理疾病两者的确互为因果。也就是因为灾难化思维，导致出现焦虑和抑郁症状，并以此为由逃避。导致更加不自信，消极思维也更加严重。所谓的心理疾病，其实就是负面情绪和其导致的躯体化症状。而负面情绪又来自，灾难化和消极思维。

07.死亡恐惧症的心理案例分析

有位朋友说自己恐惧死亡，买东西的时候很纠结，怕买不好不敢买。对什么都提不起兴趣，开心不起来，感觉像被什么困住了一样。早上醒来就心慌害怕，晚上还能好一些。我先问她买错了会怎样，她说也不会怎样，就是感觉很难受。她又说一想到以后人会死，就很恐惧。我问她会为当不上美国总统而焦虑吗，她说不会。我又问她会因为不能让太阳从西边出来而焦虑吗，她说也不会。我问她为什么对这些都不会焦虑，她说不关注也不在乎这些。

我又问她能控制人的生死吗，她说不能。我让她再想想别人为何不怕，她说也不是不怕吧，是别人不想这些。我问她别人为何不想呢，她说是觉得还早吧。还说想也没用，早晚都有那么一天，想也会死不想也会。我又问她别人不想这些，那每天都在忙什么，总不能闲着吧。她说忙日常生活和工作吧，做该做的事情。她又说感觉自己更迷茫了，控制不了自己不去想。我说其实不需要控制自己不想什么，只需要主动去做什么和想什么，养成新的习惯。

恐惧症患者就是在一个恶性循环里，越逃避越感觉自己无能和焦虑。越想控制越发现控制不了，而更加恐慌和绝望。负

向消除就像是在泥潭里，越挣扎陷得越深。问题出在即便想去做别的事情，也会因为受到恐惧的影响，重新陷入内耗。因为这是一种思维模式和行为习惯，甚至已经融入了自己的性格。改变绝非一朝一夕的事情，需要慢慢养成新的模式和习惯。类似于把自己当成一个胆怯和回避的小孩，要有爱心和耐心，陪伴和引导她长大。

08.拖延症和焦虑心理案例分析

有位朋友问拖延症好治吗，我问他是怎么拖延的。他说自己家在装修，三天前他爸让他画图纸，他拖到现在。我问为什么要拖着，他说图纸都改了十次了，不知道为啥丧失了画的欲望。我说看你就是烦了不想干了，拖延也是因为追求完美心理压力大。他说父母老是不满意，每次都要重新画，现在想把电脑砸了。现在电脑都不想碰，拖了三天了。他的情况是因为父母追求完美，让他感到压力很大。拖延背后其实是焦虑，担心做不好别人不满意。

还有的朋友会有预期焦虑，就是想到以后要做的事情，就开始担心做不好。觉得做错了会有什么严重的后果，然后就一直逃避和拖延。除非不得不去做，就会发现事情很简单，或者做不好也没有关系。只是拖得越久和逃避得越多，内心就

越不自信和焦虑。还会因为拖延本身感到焦虑，越是焦虑越容易拖延，进入恶性循环。如果有拖延的情况，尽量不要计划什么。想到就直接去做，不要给自己追求完美和担心后果的时间，就能减少拖延和逃避。

更重要的是要对不完美脱敏，也就是承认自己只是一个普通人。会犯错、失败和出丑，会有人不认可和不喜欢自己，都很正常。只有不怕犯错和被人讨厌才能进步，追求完美只会让自己一事无成。逃避虽能快速缓解痛苦，但也会让自己陷入持续的焦虑。而且逃避得越多，自己越不自信和恐惧。有一些朋友什么都害怕，很多事都不敢去做，生活接近瘫痪。到处找消除症状和痛苦的方法，但却一点都不敢去面对和承受，草木皆兵，惶惶不可终日。

09.躯体化障碍的心理案例分析

有位朋友说自己有躯体化障碍，每天都会觉得恶心，反胃严重。我问她感觉是什么原因导致的，她说是不够抗压吧。我问她感觉有什么压力，她说怀孕那会儿一直吐到孩子出生，后来就这样了。我说这个有点像条件反射，心情不好就恶心吗？她说是生活和工作的压力，自己还比较好强，又不能做到完美。她还说只要开口说话就会恶心，我说还有社交的压

力。我还说这种情况需要对压力脱敏，并让自己真正地吐出来，而不是卡在那里一直犯恶心。

她又问怎么才能调整好强的心态，我说主动降低自我要求。心态的调整没有什么具体方法，就是觉察自己的追求完美，并有意识地得过且过，时间久了就能养成新的习惯。另外她还有些全能自恋，而且比较自我中心。在她的观念里，觉得自己就应该是完美无缺的。无法容忍自己的缺点和不足，接受不了犯错、失败和被人否定。但她毕竟是个凡人，做不到无所不能和人见人爱。遇事就会产生巨大的心理压力，和感到焦虑，导致她出现躯体化症状。

之所以要她吐出来，原理不太好说明白。类似于打破冷战，就是要激化矛盾，情绪都爆发出来。才有可能打破僵持不下的局面，并有了改变的可能。也有点类似于物极必反，置之死地而后生。比如缓解紧张的方法，如果放松没用，那就让自己更紧张。就像握紧的拳头，握不住了就会自然地松开，并感到松弛。再比如失眠，越想睡越睡不着。那就反其道而行之，坚持不睡觉，反而容易入睡。再比如难过，怎么都开心不起来，那就让自己哭出来。

10.猥亵未成年的心理案例分析

有位朋友说自己，本来就自卑和社恐，还有焦虑和抑郁。为了缓解身心的痛苦，就和未成年人有了接触，是自己邻居家的小女孩。人家父母知道后，把他大骂特骂了一顿。并让他写自省书，并保证以后孩子所有的心理咨询费用，由他承担。他说两个多月过去了，自己的心理压力一直很大。我说没让他坐牢就是他的幸运，他说只是表面的触碰。我说那还好，以后要吸取教训，管住自己的下半身。他说原来两家关系挺好的，现在不知道怎么相处了。

我说能和平相处就不错了，别再期望关系能回到以前。她还说是女孩勾引的他，不全是自己的错。我说人家未成年，他是成年人，他全责。他还说原来经常和那个女孩子打羽毛球，缓解身心的痛苦。我说这个他就别想了，再去招惹人家女儿，人家非把他的第三条腿打断。我还说他的情况还不能被法律优待，还是要承担民事和刑事责任。除非他是精神分裂，但他还没有这么严重。我说他别惦记人家女儿了，通过别的方式，去缓解身心的痛苦吧。

他又说自己说了之后压力更大了，请求我撤回群里的消息。我说他的情况还没有触犯法律，要保留好女孩勾引他的证据。

不过他在伦理上依旧是全责，要进行赔偿和道歉。我还说成年人就得为自己的行为负责，不能再当自己是小孩子了。很多心理疾病患者都有这样的心态，觉得自己是受害者。觉得即便自己做了一些很出格的事情，也情有可原，应该被理解和原谅。这就很像把心理疾病当成挡箭牌了，似乎有病就能为所欲为，这是很有问题的。

11.不想工作和社交的心理案例

有位朋友说自己不想找工作，也不想去社交，感觉很迷茫。还说自己遇到一点挫折，就逃避和气馁。我问他期望自己变成什么样，他说能有一个目标去努力吧。我问他是什么样的目标，他说能够自愿去长期奋斗的目标。我说比如什么目标，他说不知道，说目前还没有特别想做的事情。我说娶媳妇的目标怎么样，他说觉得有压力，也不想承担太多责任。他还说自己喜欢机车，向往自由。我说可以买辆机车，去骑行并开直播，他说直播还是算了吧。

他说只想顾好自己，第一步要实现财富自由吧。还说之前送外卖，又不想一直送外卖。他的情况应该是自我期待比较高，但自己的学历和能力有限。觉得现在的生活不是自己想要的，也不想那么辛苦。其实很多成年人努力工作，并不是因为喜

欢，而是不工作没饭吃。特别是上有老下有小的中年人，被磨得一点脾气都没有。而且大部分工作的性质就是当牛做马，都要受气。赚的本来就是窝囊费，未成年人没经历过，想象不到父母的压力和辛酸。

还有很多刚毕业或刚出社会的青少年，觉得那些辛苦的工作，又累又没面子。就会选择在家里啃老，或者所谓的养病。比较好的情况，是在家准备考研或考公考编。所以如果只顾眼前，就去打工。如果不想辛苦，就要谋划和准备未来。再比如可以学个技术或手艺，也能养活自己和家庭。总之不能好高骛远与眼高手低，整日无所事事地焦虑和内耗。与其一直承受内心的痛苦，还不如多吃点学习或工作的苦，还能获得一些经验，并积攒信心与勇气。

12.担心会得病的心理案例分析

有位朋友对感冒和肠胃不适这些小毛病感到担心和害怕。尽管对小猫小狗很喜欢，忍不住想摸，又担心有细菌，会害怕好几天。还有位朋友经常感觉背疼，为此特别焦虑，还经常担心得睡不着觉。上网查了之后害怕自己得肺病，为此更加关注自己的身体状况。尽管去医院做了检查没什么大问题，但还是担心检查的不到位，又怕总做检查影响身体健康。还

有一位朋友不敢跑步和做剧烈动作，担心自己会突发心脏病，为此感到很受限制和十分苦恼。

以上这些朋友都是陷入了回避风险和痛苦的恶性循环，越避免危险的发生，就越感觉自己脆弱和容易生病。他们面对的这些风险和痛苦，其实是所有人都在承受的。人生不如意十有八九，有很多的压力和烦恼，而且谁也没有能力完全预测和掌控未来。我们更多是在以开放的心，迎接未来的各种可能性。骑驴看唱本，走一步看一步，兵来将挡水来土掩。我们的安全感并非来自自己有多大强大和无所不能，而是源于应对和承受的经验与能力感。

逃避和恶性循环的越久，就越感觉自己无能为力和无法承受，焦虑和恐惧感也会更加强烈。有种只能抱头鼠窜和落荒而逃的感觉，否则就会觉得濒临死亡。康复的过程就是正向循环回去的过程，也就是通过逐步地面对和承受，对各种风险和痛苦脱敏。变得麻木和不敏感，也就是所谓的内心强大。也就是说内心强大并不是无所不能和多么自信，而是承认和接纳自己的渺小与无能，勇敢地面对和承受，逐渐培养和建立应变的能力感、勇气与信心。

13.害怕胸闷气短心理案例分析

有位朋友说自己咳嗽后胸闷气短，花了几千块做检查，没查出任何问题。越想越觉得不对劲，好不容易忘记了，又提醒自己，然后胸口又堵上了。还担心检查是之前做的，现在是不是恶化了。实际上任何人咳嗽之后都会不舒服，当事人是陷入了回避的恶性循环，也就是回避胸闷气短这个不舒服，可是又无法消除，为此感到无力和失控，引发焦虑情绪，从而产生胸闷气短的躯体症状。也就是说，当事人越是想消除这个症状，这个症状就越严重。

其他的疑病症状也是如此，刚开始都是因为某种原因身体不舒服，怀疑自己得了病，然后求证并试图消除与避免生病。这会给自己的身体和潜意识一个暗示，因为自己做了检查和预防，才没有生病，如果自己没有采取措施，后果就会很严重。以后但凡感到哪里不舒服，就要去求证和检查，越是这样就越觉得自己容易生病。而且搜索引擎和医生为了严谨，都不会说绝对没有问题，只会建议做检查，这样反而持续地强化了可能生病的心理暗示。

疑病症要想康复，就要把自己当正常人，像正常人一样生活。任何人都会有身体不舒服的时候，只要不是特别不舒服和检

查没问题，就证明这只是负面情绪和心理暗示导致的。就要允许这个不舒服存在，把注意力放在实际生活中。其实也正是因为逃避了现实的痛苦，才会陷入内耗。人生不如意十有八九，内心痛苦和不舒服是必然的。而痛苦的本质就是抗拒，越抗拒越难受，反而习惯了也就那么回事儿。痛苦无法被消除，但可以适应和麻木。

14.担心落后和被指责心理案例

有一位朋友，经常感到焦虑和恐惧，担心自己会犯错、失败与落后，担心别人会挑剔、指责或抛弃自己。学习、工作都难以集中注意力，在生活、娱乐中也不容易感到轻松和快乐。他总是在习惯性地比较、评价和对立，生怕自己会落后，总是感觉周围危机四伏，他人对自己有威胁和敌意，内心很没有安全感。这是他的反应模式出了问题。

人生下来就是一张白纸，平等、平常与慈悲。是后天的家庭教育、社会环境和个人成长经历形成自己的核心观念和思维、行为模式，如是非、对错、好坏、高低的比较、评价与对立。有了期待、不满和担忧，期待和要求自己必须正确、成功、健康与幸福，对过去和现在感到不满，对未来感到担忧，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、嘲笑、疏远与抛弃自己。也就有了担心、害怕、难过或生气等负面情绪，和自卑或自信、胆怯或勇敢的概念，与回避、控制、对抗的行为，以及焦虑、疑病、恐惧、强迫或抑郁等心身症状。

我们要看到心身症状背后的负面情绪，理解和接纳；看到负面情绪背后的思维、观念与生活经验，觉察和重建。每一次的反应都是一个完整的过程，只是有时候我们就只看到了表面的症状，并试图寻找方法消除痛苦，看不到更深层次的思想观念和生活经验。我们需要先慢下来，以平等、平常和慈悲之心认识自己，认识自己是改变的开始。

15.害怕心脏病的心理案例分析

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，去医院检查一切正常。每当焦虑发作的时候，当事人就会担心自己得心脏病和猝死。不敢出远门，担心发生意外和焦虑发作，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，比较排斥负面情绪和感受；每当出现躯体症状的时候，就会习惯性地进行疑病性、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：引导当事人看清楚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躯体症状，允许情绪和身体的正常变化；并且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。

16.害怕心跳过快心理案例分析

当事人担心自己会因为心动过速而猝死，感到焦虑和恐惧，反复思虑，排除生病的可能性，试图获得确定感和控制感，形成了穷思竭虑的强迫症状。这个问题困扰了当事人十几年，从小就比较在意和关注自己的身体健康，对身体不适和外界有关身体的负面信息比较敏感。并且养成了灾难性的思维模

式和回避、控制与对抗的行为习惯。

当事人在发现自己的心跳过快或看到、听到有关心脏的负面信息时，会产生自动化的灾难性设想，联想到自己会因为心动过速而猝死，想要控制自己的情绪和身体反应，但越控制越失控，从而更加担心和紧张，导致心跳进一步加快，形成了一个恶性的循环，就像陷在了泥潭里不能自拔。这已经养成了思维和行为的习惯，是自动化反应。

要想脱离自动化反应，首先需要放慢自己的反应过程，就从放慢自己的呼吸和动作开始，带动着自己的思维、情绪和身体、态度和行为反应也慢下来，看清楚自己的想法和后续反应过程。首先调整其中的想法，心跳加快是因为自己的情绪比较紧张或兴奋，紧张是因为自己在担心，是担心自己会因为心跳加快而猝死，或者是一些比较现实的压力和危机；通过深呼吸、活动身体等方法放松和减轻自己的紧张情绪；不再逃避、控制和对抗，面对、看清、理解和接纳一切，打破恶性循环；焦虑、疑病和强迫症发作的过程就像是做了一场噩梦，这个时候人是不清醒和脱离客观现实的，可以通过接触和感知当下恢复自己的现实感，帮助自己清醒过来，更好地觉察和脱离自动化反应。

17.担心自己晕倒心理案例分析

当事人感到头晕、心慌和胸闷气短，不敢出门，担心自己会晕倒或猝死，担心晚上会难受和睡不着，在看到或听到家人的身体不舒服时会感到焦虑。是当事人之前的情感问题导致其心身反应机制（战斗、逃跑和装死）紊乱，容易对自己或家人的身体不适产生灾难化设想，从而焦虑和恐惧，负面情绪又加重了躯体症状，形成恶性循环。

首先是要建立正确的认知，头晕、心慌和胸闷气短等都是紧张或疲惫的正常身体反应，而且每个人都会有生病的时候，也包括自己和家人，生了病就去看医生吃药，这都很正常。其次是放慢自己的反应过程，脱离自动化反应，可以从放慢自己的呼吸、语速和身体动作开始，带动自己的心跳、思维活动和情绪反应也放慢下来。然后观察自己的想法，成为旁观者，和想法拉开距离，看清想法的虚假性，减少对想法的认同，情绪和身体反应也会得到改善。

在担心生病和失去的背后，是对身体健康和亲密关系支持的需求。可以通过合理饮食、锻炼身体和定期体检等方式提高自己的身体健康程度，对于家人可以主动关心，经常沟通，多理解和肯定，促进亲密关系的和谐与美满。

18.害怕得癌症的心理案例分析

当事人之前一直在带小孩，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。

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，没有方向和目标，情绪低落、兴趣减退；2.疑病性推理和灾难性设想，因为和外部环境、客观现实缺乏接触，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.明确自己的方向和目标，充实生活，目前可以多做一些家务，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，有意识地去面对和承担。

19.紧张有躯体症状的心理案例

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，总是习惯性地怀疑、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，更加清楚地感知到自己现在拥有的一切，特别是自己的能力，帮助自己更好地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。

20.害怕得传染病心理案例分析

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，而她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，就可以在一起愉快地玩耍和互帮互助。至于会不会说错话、做错事并不是太重要，即便让对方不高兴了也可以再弥补。

21.内心自卑和担忧未来的案例

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。现在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。想要出去做别的工作赚钱，但又担心失败，想过要去世。

当事人对自己有很高的期待，而且非常急迫，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，客观地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，循序渐进地满足自己的需求，也就能减少自己的不满和担忧，启动自我成长的良性循环。

22.失眠和睡不好心理案例分析

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作斗争，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，不敢安心入睡。

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调节张女士的情感，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，也就是说，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，等自己想睡了再睡。

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，所以也要进行相应的调节。

23.顽固失眠和焦虑的心理调节

有位朋友经常感到压力大和焦虑，并且会失眠和强迫。还会担心自己睡不着，试图控制自己的睡眠，但发现不仅做不到，失眠还变得更严重。他是陷入了回避的死循环，逃避的内容有压力大和焦虑，睡不着和强迫症状。当人回避某种风险和痛苦的时候，就像拿着放大镜在找问题。很容易想到或发现不好的可能性，并且对不舒服也会更加敏感。这就会导致更往坏处想，和更容易感到不适。越是灾难化设想和感到难受，

也就越回避而恶性循环。

他在十几年的时间里，已经养成了负向的思维和行为模式。也就是避免和消除什么，以及控制自己的情绪和症状。这只会导致恶性循环，越回避越感觉自己脆弱和无能。越想控制越感觉什么都控制不了，产生失控感而更加焦虑和想控制。后来了解到森田疗法，顺其自然和为所当为。刚开始还有效，后面就产生了理论强迫。担心自己理解的不到位和做不到，担心因此好不起来和变得更严重。这其实是把森田疗法当成了控制和消除症状的工具。

他要做的并不是避免和消除什么，而是直接去追求自己想要的。失眠和强迫的背后是焦虑，焦虑是因为抗压能力差。也就是要提升自己的抗压能力，也就是对风险和痛苦脱敏。变得麻木和不敏感，也就是所谓的内心强大。再就是制定可行的目标，做具体的事情，让自己获得可控感，从而变得安心与放松。还有就是减少对思维的依赖，不管头脑中出现什么念头，就只是看一看，然后不管它也就是允许。继续自己要做的事情，追求内心的安定。

24.担心焦虑好不了的心理案例

有位朋友总是担心自己会焦虑，和焦虑好不了，为此感到焦虑而得了焦虑症。当我说他是陷入了回避和控制的恶性循环，回避却又无处可逃，控制却又控制不了，为此产生失控感而更加焦虑。需要接纳自己的焦虑和症状，才能打破恶性循环慢慢地好起来。他就说道理自己都懂，然后就继续重复诉说他的症状和痛苦。这种感觉很奇怪，他觉得自己什么都懂，而我却感觉他什么都不懂。或者他的懂只停留在思维层面，而没有深刻的理解和领悟。

通过进一步沟通发现，他其实一直在否认自己的回避与控制。一直说自己接纳和面对了，并没有在逃避。然而他一个劲地倾诉自己的症状和痛苦，实际上就是想摆脱和消除焦虑。也就是表面上在接纳，而内心仍旧是在抗拒。或者把接纳当成了消除痛苦的工具，其实依旧是在寻求摆脱焦虑的方法。并没有理解为什么要接纳，和产生接受人生痛苦的领悟与决心。其实很多心理障碍患者都在这样的恶性循环里，排斥风险和痛苦而更加严重与顽固。

急于摆脱风险和痛苦，就会陷入回避和控制的恶性循环。所以首先就是要培养延迟满足，因为凡事都需要过程，需要长期的坚持努力才有可能获得回报。还有就是努力了也不一定会有结果，经过反复尝试之后，要么取得了成功，要么就选

择放弃并去寻求其他的途径。人生就是一个努力维持的过程，并且因为有变好的希望而产生动力。并且人生不如意十有八九，也没有人可以说在未来的某个时间一定能怎样。人生就是一个冒险和穿越的过程。

25.疑病症和躯体症状心理调节

有位朋友说自己整个胸腔各种不舒服，有时候感觉像有蚂蚁爬一样。后背肩胛骨疼得比较厉害，连转头都疼。做了全面检查，显示没什么问题，但还是不放心要反复求证。首先他说的那些症状其实都是焦虑和恐惧的躯体反应，查询这些症状就会出来相关疾病，并且会建议去做检查。这也没什么问题，毕竟搜索引擎和医生要严谨。但患者的思维往往比较简单，就会直接认为自己得了病。查询症状和疾病及检查的过程，也都在强化有病的观念。

躯体症状和难受是真实存在的，患者求证和检查既是为了避免危险的发生，也是为了消除不舒服。只是因为总是关注躯体症状，和想摆脱难受，陷入了恶性循环。越关注不舒服的感受越强烈，越想摆脱不舒服就越难受。因为找不到任何方法能直接消除症状，会产生失控和无力感，而更加的焦虑，从而加重负面情绪和躯体症状。因为已经陷入了恶性循环，

症状和痛苦都比较强烈。去求证和检查只能舒服一会，之后会更严重，但不求证也难受。

所以不管怎样都会痛苦，如果不想一直痛苦下去，和变得越来越严重。就要坚信自己的症状只是负面情绪导致的，如果不放心只需要进行定期的体检就可以。然后坚决不再求证和检查，承受和经历痛苦。最终痛苦的感受会减退，症状也会减轻。因为痛苦的本质是抗拒，越抗拒越痛苦，接受了反而慢慢就没感觉了。就像去种地或搬砖，刚开始根本受不了，如果跑掉了就会一直无法承受。直到能够坚持下去，就可以习惯和适应，而没那么敏感。

26.担心焦虑好不起来案例分析

有位朋友总是担心自己会焦虑，和焦虑好不起来，为此一直感到焦虑。他也知道自己陷入了恶性循环，但还是控制不了自己的回避和抗拒。其实行为背后是认知，也就是认为焦虑不好所以才会抗拒。因为趋利避害是人的本能，回避自己认为有害的东西，是为了保障自己的安全。所以只有改变了对于焦虑的认知，才能够真正地做到接受，从而打破恶性循环好起来。改变的方向也不是认为焦虑很好，而是凡事都有两面性，以及好坏可以相互转化。

其实绝大部分的心理障碍患者，到了后期都是担心自己会痛苦，和心理障碍好不起来，也都是陷入了回避和抗拒的恶性循环，也都是认为痛苦不好所以排斥痛苦。其背后的思想观念就是，人就应该快乐不应该痛苦，所以想回到以前没有痛苦的时候。那什么人才会没有痛苦呢？天真烂漫的小孩子，人只要长大了就会有烦恼，没有心理障碍的痛苦，也会有别的痛苦。而且不管是因为什么痛苦，痛苦的感受程度都是一样的，没有什么本质的不同。

再就是非黑即白的思维模式，也就是要是非和爱憎分明，要区分出一个好与坏，不能允许不好不坏和模棱两可的存在。但其实万事万物都有两面性，好中有坏、坏中有好，焦虑和难受也是有好处的。如果不能理解这个说法，可以问一问自己，自从焦虑之后，自己做了什么之前没做过的事情。比如有一位上市公司的老板，之前工作很拼命，什么事情都要亲历亲为，晚上经常要陪客户喝到吐。一次喝酒之后惊恐发作了，从此被迫放权和休养身体。

也就是要培养平等心和平常心，弱化好坏和对错的概念。就像以前的电影和电视剧，就只有纯粹的好人与坏人。但现在的影视作品里，好人有坏的地方，坏人也有好的方面，甚至

反派更受大家欢迎了。其实只有小孩子才要分个对错，在成年人的世界里，已经分不清好与坏，也就是变得是非不分和爱憎不明了。所以本质上，是要从一个思想单纯区分好与坏的少年，成长为一个怎么样都正常都可以，具有平等心、平常心和接纳心的成熟的成年人。

27.担心焦虑和难受的心理案例

有位朋友刚开始担心自己会失眠，为此感到焦虑和难受，后来变成了担心焦虑和难受本身，可是越担心就越焦虑和难受，因此陷入了恶性循环。一般人都会有焦虑和难受的时候，如果能接受和不抗拒，就会自然地过去，不会形成心理问题。但如果抗拒却又改变不了，就会因为感到失控和无力而更加痛苦。所以说痛苦的本质就是抗拒，因为抗拒而痛苦，越抗拒就越痛苦。一旦陷入了恶性循环，因为痛苦的体验越来越强烈，就会出于本能的抗拒。

也就是说到了后面会形成自动化的恶性循环，越来越严重和痛苦。这个时候人会感到绝望，因为不管怎么做都看不到改变，去面对痛苦，继续逃避也痛苦，而且也渐渐没有了面对的勇气。其实症状本身不可怕，焦虑和难受也不可怕，可怕的就是控制不了的失控感，把焦虑和恐惧无限放大。也就是

当事人觉得自己会一直焦虑和难受，没有任何办法控制和摆脱，这才变得难以接受。而且因为当事人已经恶性循环了很久，即便接受了也还是会难受。

或者说因为心里的恐惧和抗拒，并不能做到真正的接受，或者没有耐心等难受自然地过去，就又开始控制和抗拒，而继续恶性循环。当事人需要的就是坚定信念和决心，那就是明白控制和抗拒只会让自己恶性循环，而变得更严重。而别人不控制不抗拒或者说能接受，难受就能自然地过去。那么自己干脆什么也不用做，或者去做别的事情，反正干不掉难受，就让难受在那里，也接受它对自己造成的负面影响，并且坚信这样做一定能逐渐好起来。

28.遇到事情就紧张失眠的调节

有位朋友说自己每次遇到新的事情就紧张，然后就睡不着，第二天就没精神，问怎么调整。首先睡不着第二天没精神是正常的，情绪紧张导致睡不着也很自然，问题出在为什么遇到新的事情就紧张。第一个原因可能是因为不熟悉和没经验，觉得没信心把事情做好，而感到担心、害怕和紧张导致睡不着。其次是因为期望太高，对于不熟悉的事情会犯错和失败很正常，如果自己总是成功那就不是凡人了，我们都是在不

断地试错中把事情做好的。

万事如意是美好的愿望，实际的情况是人生不如意十有八九，所以我们得习惯这样的生活。人生就是在持续地遇到问题和解决问题，当然也会有很多解决不了的问题，那就得学会理解和接受。本质上就是要降低自我期望和定位，看清和承认自己只是一个凡人。会犯错、失败和出丑都很正常，会被他人忽视、拒绝和否定，会被父母、老师或领导责骂，也都是每个普通人都在经历的事情。其实最终都是自己的选择，如果不想痛苦就要选择接受。

29.焦虑和胡思乱想的案例分析

有位朋友说自己总是胡思乱想，什么都干不成，整个人处于很焦虑的状态，问我还有救吗？我回答有救的，他接着问该怎么自救？我瞬间感到压力山大，倒不是说问题不能解决，而是需要一个过程，不存在什么简单和直接的方法。首先就得搞清楚原因，比如是在担心什么？因为什么而担心？解决了担心或担心的问题，才能不焦虑。

一般来说是期望过高，又很着急缺乏耐心，从而没信心和总是拖延、逃避，导致失败和自卑，越失败越急于证明自己，

期望越高和越着急，也就越容易没信心、逃避和焦虑，陷入恶性循环。后来就觉得是焦虑导致自己失败，只要消除了焦虑和胡思乱想，自己就能获得成功与快乐，但又无法直接消除焦虑，从而感到无助和更加迷茫。

其实不管期望多高，通过足够的时间和过程都有可能实现，当然期望越高压力越大，所以还是要根据自己的实际情况，制定合理的目标，或者把大目标分解成小目标，一步步地完成，明确到每天需要做什么。一定要量力而行，当前的自己就是比较容易焦虑，注意力不太能集中，要设定自己能够完成的任务，以免因为压力大而逃避。

再就是人生不如意十有八九，不顺心和不可控才是生活的常态，不努力肯定无法成功，但努力了也只是有概率成功。其实这样的生活才有意思，如果真的万事如意、事事顺心，就会发现生活很无聊。人就是缺失而痛苦、满足而空虚，只有经过努力得到的那一刻，才能体验到快乐。我们要接受人生的各种风险和痛苦，因为逃无可逃。

我们还要深刻理解人生的意义，其实人生本没有意义，因为除了名垂青史和遗臭万年，绝大多数人都约等于没存在过，我们只是来经历和体验人生的。再就是所有是非、对错和好

坏的对比，就好比是在比较哪一粒尘埃更牛逼，只是在自我陶醉和迷惑罢了。既然人生本没有意义，就是来体验悲欢离合的，还有什么看不开和放不下呢？

30.以后到底会怎样谁又能知道

有位朋友向我咨询心理学的就业前景，就类似于问心理学以后是否好就业，我怎么回答呢？现在好的以后未必一直能好，现在不好的以后也不见得还是不好。这就好比以前的房地产，中专毕业都好就业，现在就不行了。

心理学专业的话，其实一直都不好就业，因为专业背景是一方面，更重要的是实践经验的积累，自己要真的能够帮到求助者。所以可以这样考虑问题：如果我想从事某一行业，就先问自己是否能够为这个领域的受众提供价值，被需要自然就能够获得回报，如果能力不足可以通过什么途径和方式提高，自己是否真的已经下定了决心深耕这个行业。再者说，铁饭碗早已不存在，当今社会的运行规则是价值交换，永远不要忘记提升自我价值以更被他人所需要。

每个行业都有做得好的，也有做得不好的，三百六十行行行出状元。心理学领域有出名的，也有吃不上饭的。

我更想说的是：以后会怎么样，只能走一步看一步。

比如我最早学的是建筑，做的是技术和质量监督工作，后来发现自己的性格很难做到领导层，再加上房地产行业开始走下坡路。还有就是我以前有很严重的心理问题，后来通过自学和心理疏导康复，之后又参加了很多学习和培训。刚开始是免费帮助别人，后来随着经验的丰富开始收费并逐步提高，做到现在已经有十多年了。也许以后还会有什么变化，这都说不定。所以说，对于未来，不在于如何预测和控制，而是要因势利导和临机应变。

延申一下，焦虑的朋友就是在担忧未来，越是想预测和控制未来越是发现自己的无能为力，就连自己是否会焦虑都无法预测和控制，陷入焦虑的恶性循环。真正的安全感不是要掌控一切和追求完美，而是要以开放的心迎接未来，一切皆有可能。我所能想到的最坏的可能是宇宙毁灭，一切不复存在，可这又怎么样呢？过好一天算一天吧。

31.对未来感到焦虑的案例分析

有一位朋友讲述了他的经历和困扰：我出生在一个穷山沟里，

各方面都很落后，好不容易考上大学却交不起学费，家里为了给我凑学费欠了很多债，我好不容易考上博士却又不是自己理想的，毕业后找到了一份不错的工作，可在这座城市里房子几百万元一套，我根本就买不起，我不知道自己的未来在哪里，为此感到焦虑、抑郁和恐惧，晚上也睡不好觉。

看了上面的故事，大家感觉怎么样？下面来看一下我的解读：他出生在一个山清水秀的地方，经过自己的努力考上了大学，成为了了全村人的骄傲，大家都帮忙给他凑学费，他又经过自己的努力考上了博士，这是多么了不起的事情，他现在还在大城市里找到了不错的工作，有着稳定的收入，只是房子都比较贵，他现在还买不起，相信以后经过努力他一定会拥有属于自己的房子。现在感觉怎么样？我的理解和他讲的故事有何不同？事情是一样，却因为解读的同而不一样。

当来访者向我讲述他的遭遇的时候，我听到的是他对自己当前或过往经历的解读，以及由此引发的情绪和心理问题。我不太关注事实是什么，我更关注来访者是如何解读和定义事实的。事实究竟是什么没有人知道，并不重要，我很清楚地知道：正是当事人对自己经历的解读才引发了他的问题。

人们会以个人叙述故事的形式去组织自己的经验，并获得控

制感及持续的生活方式；人们通过语言的过程建构个人的真实，个人的知识和经验又会驱使人们对自己的经历进行建构、创造、支配及赋予意义；真实是一种发明而不是一种发现，问题的产生往往是人们对其赋予特定的意义或假设所致。

人们倾向于看到自己的缺点和不足，并为此感到难过、担心、害怕和生气，并且产生一系列的思想、情绪、行为和症状困扰。我所能做的并不是帮助来访者改变事实，我是要引导来访者改变对当前和过往经历的解读，以及对未来的预设，以减轻其身心困扰。并且引导来访者明确自己的期望和目标，采取正向、积极和主动的行为立足当下、面向未来。

有一位朋友，对未来感到担忧，他的预设是：因为自己现在没能力、没价值，还被各种负面情绪和症状困扰，所以未来没有希望。他是如何认为自己没能力、没价值的？他从自己当前和过往的经历当中看到了自己的失败，忽视了自己的成绩，又因为对未来的担忧，而感到焦虑、抑郁和恐惧，引发心理问题，又因为心理问题的存在，更加担忧未来。他如果能重新看待自己的当前和过往，看到自己的优点、长处和富足，并且乐观地预测未来，他的身心感受就会更加轻松、快乐，行为也会更加积极、主动和有成效。

我们对未来的预设会影响我们的情感、态度和行为，消极的预设、情感和行为往往会带来消极的结果，而正向、积极的预设行为往往能带来积极和美好的结果。这就像我们给自己写了一个剧本，并且按照剧情去演绎自己的人生。我会问来访者几个问题：你的期望是什么？如果你的期望实现了会怎样？你具体要怎么做？引导来访者重新设计自己的未来，并且调整自己的做法，使自己的人生更有方向和信心。

还有一位朋友，偶尔会感到胃疼、恶心和疲倦，最近体重也有所下降，她担心自己得了胃病，就去百度查询，然后发现胃癌、胰腺癌也有胃疼、恶心和体重下降的症状，感到非常害怕，就去医院检查，医生说没什么问题，她还是不放心，越查越害怕，而又难以自拔。这实际上是由她对胃疼、恶心、疲倦和体重下降的解读引发的后续效应。如果她当初能对这些身心现象有客观的解释，也就不会形成疑病症。

我们对所遇事情和身心现象的解读，会引发后续的情感和行为反应，如果解释是负面、消极的，我们就会感到担心、害怕、难过或生气，就会采取回避和对抗的态度和做法，而回避和对抗行为又是维持和加重负面情绪和症状的主要原因。如果我们的解读是正面、积极的，我们会感到安心、轻松、快乐或平和，就会采取面对、接纳的态度和做法。这不是要

盲目自信和乐观，而是全面、客观和发展地看待问题。

给大家提供一个自我觉察和调整的方法，依次回答以下问题：我现在的情绪感受是？我想到了现在和过去哪些事情？我是如何解读那些事情的？我是如何预测未来的？我对当下、过去的解读和对未来的预测对自己造成了哪些负面影响？我还可以怎么看待现在和过去？我期望自己的未来可以怎样？我要如何循序渐进地实现自己的理想？需要注意的是：每个人都有认知局限，而且受到注意指向和情感倾注的影响，所以不妨多听听他人的看法和建议。

每个人看待世界的角度不同，这就使每个人看到的世界都不太一样。同样一个存在，不同的人会有不同的看法和后续效应，因为每个人的知识、经验和语言各不相同。很多时候这被称作命运，在我看来命运就是我们的经验、观念、情感以及相应的思维、行为模式。或者说，这个世界本来就是空，每一个存在都是没有意义的，我们在用自己的知识、经验和语言赋予每个存在以意义，并且创造出所谓的真相和事实。如果能够认识到这一点，改变就会更为简单。

32.父母过度照顾导致焦虑案例

有一位朋友，父母非常的爱她，特别的关心和照顾她，包括衣食起居，日常琐事，甚至是后来工作上的关系也帮助她安排、打点。可以说这位朋友是不缺爱的。但是父母过多的干预和照料，反而阻碍了她的成长，缺少锻炼提高的机会。

父母经常就一些生活细节和人生大事唠叨她，这让她感到厌烦，因为她从父母的话语中感受到了父母对自己的不放心，感觉自己各方面的能力都没有被父母认可，似乎自己离开了父母就没办法过好自己的人生，甚至会活不下去。

而且她也在学习、工作和人际关系当中感到焦虑不安，自我感觉自己能力不足，没办法做好自己的事情，缺乏自信心和行动力。她找到我的主诉是：她经常会感觉焦虑，偶尔的还会有惊恐发作的症状。也就是说，她的父母对她的过度照顾，已经使她有了严重的心理困扰。

然而她是独生子女，父母就她一个孩子，父母一直以来都把大部分的精力和期望寄托在了她的身上，为她付出了很多，做出了很多牺牲。这也是大部分独生子女家庭都会有的问题。如果她强行要求独立，坚决拒绝父母的关心和照顾，会让父母感到很伤心，父母也会因此而感到焦虑。因为其实孩子的成长和独立，也意味着和父母的心理距离越来越远，意味着

孩子不再需要父母，从某种层面来说，也是一种对父母的背叛和抛弃。所以说，她争取独立的过程不能操之过急，要给父母适应的时间，慢慢地让父母把精力和期望从自己的身上，转回到他们自己的身上，促使他们为他们自己而活，更多地去关心、在意他们自己的事情。而自己的独立也是需要时间和过程的，如果太快地失去父母的照顾，而自己很多能力都还没有培养起来，也会感到焦虑不安、无所适从。

养育孩子是门学问，绝大部分的父母都是在没有准备的情况下，匆忙上岗，父母是一个不需要培训就可以上岗的职业。然而很多父母在养育孩子这件事情上，确实存在很多问题，缺爱或者过度溺爱，都会阻碍孩子的健康成长，培养出自卑、胆怯或缺乏责任心、遇事退缩的子女。所以说，在养育孩子这件事情上，还是要多学习相关知识和经验的。

33.害怕听到负面信息案例分析

有一位朋友，总是害怕听到一些负面的信息，一旦听到了就会感到非常的焦虑，不受控制地往自己身上联系，越想越害怕，进而感觉生不如死。经过详细的讨论发现，他是接受不了各种不好的可能性，拒绝承认和面对，然而又忍不住地要去联想。这是因为，他一方面因为焦虑而拒绝、逃避，另一

方面又不甘心，想要去挑战、超越自己。所以一边逃避，一边又不甘心，形成了强烈的心理冲突，感到倍加痛苦。

在咨询的过程中发现，他非常的害怕“一切皆有可能”这句话，因为这句话意味着各种不好的可能性也会发生。于是我带领他反复地默念这一句话，一开始他感到很害怕，我提醒他：允许你自己感到害怕，感受你的害怕，和你的害怕在一起，继续默念。慢慢地他就感觉越来越放松，不再害怕这句话了。

这里面的原理是：我做为一个心理咨询师，我坚定的语气给到了他心理支持；再一方面，他面对了自己的害怕，接受了自己的害怕，没有逃避，这样的成功给到了他信心，反而放松了下来，不再感到害怕了。对于他目前正在害怕的其他一些语句也做了类似的训练，使他获得了更多的成功经验，提升了他的自信心。

在以后的生活里，他还是会看到或者听到各种负面的信息，这是不可避免的，所以重点不是使他不再害怕目前的这些信息，而是提升他的力量感和自信心，勇敢地允许和面对各种不好的可能性的发生。

当然，对于目前的他来说，还没有培养起足够的自信心和勇

气，寻求于专业人士，以获得心理支持，还是很有必要的。等他逐渐地内心强大起来，就可以脱离心理咨询师的支持，慢慢地自己独立起来。

34.因成绩差而自卑和焦虑案例

有一位朋友去美国留学，刚开始就是一系列考试，第一次考试他只考了 37 分，为此感到自责、自卑和焦虑，甚至想打退堂鼓—换专业。经过了解发现，尽管他只考了几十分，但已经是前几名，大部分同学考得还不如他，特别是那些美国白人同学，题目基本上都不会做，但他们似乎并不会因此而自责和焦虑，就只是抱怨题目太难了。

这就思维方式的差异，咱们中国人更倾向于内归因，习惯于认为是自己的错或者是自己不行，陷入盲目的自责和焦虑，而看不清客观事实。而那些白人同学则会认为是题目太难或太偏，而学习还没开始，所以并不是自己有问题。

在咱们的观念中，似乎外归因是可耻的，只有那些品德和能力不行的人才会向外归因，遇到问题首先应该从自己身上找原因，不应该去表达和争取，所以往往就比较压抑，习惯于自责和自卑。但实际上自己这样并不舒服，作为心理补偿，

就会看不起那些外归因的人，但也会忍不住地嫉妒和诋毁那些看起来比自己优秀或快乐的人。

当然这也不是说不管什么问题都要责怪他人和环境，而是要认清客观事实，进行合理的解释和归因，属于自己的问题自己要勇敢地承认和改正，属于他人和环境的问题，自己可以表达不满和抗议，当然也可以选择理解和接纳。

咱们中国人也倾向于关起门来搞自己，在外界遇到问题和阻碍时容易自我封闭，自己一个人胡思乱想、搞内斗，不与他人合作、沟通，就容易想当然和自以为是，陷入一个紧张和偏执的僵化状态，郁郁寡欢和焦虑不安。

就像前面那位留学生朋友，刚去到新的环境，不急于论成败和做选择，要先了解和熟悉周围的同学、导师和环境，先建立关系和适应环境，这就好比知己知彼才能百战不殆，看清自己、他人和周围环境，后续的努力才会更有成效。

35.担心说错话和做错事的心理

有一位朋友担心说错了话，导致别人不高兴和讨厌自己。还有一些朋友担心做错事，导致自己失败或发生危险。想要避

免犯错，但却总是做不到万无一失，还是有可能在不经意间出错。实际上任何人都做不到绝对的正确和安全，也就是说说错话和做错事是无法避免的事情。当事人之所以那么焦虑和恐惧，是因为陷入了回避的恶性循环。越回避越感觉自己脆弱和后果很严重，就越焦虑和回避。就这样恶性循环不能自拔，变得越来越顽固和严重。

其实这里面还有逆反心理，越是害怕和避免出错，潜意识越要犯错。这其实也是想要超越恐惧的需求，不想再一直害怕下去了。普通人之所以不为此焦虑和恐惧，就是因为接受和承受了犯错的风险与后果。身体发现即便有错也不会有严重的后果，或者说自己承担的责任是有限的，就不会再那么焦虑和回避了，从而实现了脱敏和放松。但这也不意味着普通人就绝对的安全，就好比吃饭会噎死，喝水会呛死，睡着了会醒不过来，也都是有可能的。

但如果已经恶性循环了很久，想要重新脱敏也是很困难的，因为会有无法忍受的危机感和焦虑。而且越是严重的患者，越是急于摆脱风险和痛苦，恶性循环得非常激烈和迅速。所以还需要调整自己的心态，认识到自己只是一个普通人，很多事情预测和掌控不了，能够做到接纳和顺其自然。其实这个世界上没有人可以预测和掌控未来，不同的只是有没有陷

入恶性循环。然后就是在心态上慢下来，慢就是快，越慢就越快。这样就能逐渐地好起来。

36.因为焦虑所以焦虑的死循环

有一些朋友，在网上查了一些资料，然后对号入座，把自己“诊断”为抑郁症、焦虑症或强迫症，甚至还担心自己会精神分裂，每天焦虑着自己的焦虑。也有一些朋友，去医院找医生做了评估，被诊断为某某症，就开始担心自己好不起来，心理问题的标签甚至比心理问题本身给人造成的负面影响更大。这都是因为对心理问题的不理解和排斥。

所以我们首先要清楚心理问题是什么。一开始往往是生活中的人际关系、情感、学习或工作的困扰，长期得不到解决，郁结在心，产生了难过、生气、不满、担心和害怕等负面情绪，并引发相应的躯体症状，如情绪低落、兴趣减退、胸闷气短、头晕脑胀、身体僵硬、肠胃紊乱……根据症状表现被诊断为抑郁症、焦虑症、恐惧症或强迫症。

在这个过程中，因为缺乏心理健康知识，不停地做出一些错误的解释和归因，以及灾难性的推理和设想，采取了无效甚至有害的应对方式，引发了更大的心理困扰。比如由紧张引

起的肠胃功能紊乱，当事人解释和归因为自己得了肠胃炎，甚至是癌症，于是跑去医院做检查，医生说没什么问题，当事人当时感到心安，可是回去以后，肠胃还是不舒服，就又开始怀疑医生检查的不够仔细，或者只是在安慰自己，自此就经常跑医院，反复的求证和确认。时间长了就对肠胃不适非常敏感，一有不舒服就会焦虑、恐惧，越这样就越不舒服，陷入了回避的恶性循环。

焦虑症的背后就是担忧，担心未来会有什么不好的事情发生，而且往往都是脱离现实的预期焦虑。抑郁症是因为长期的挫败和情感压抑而导致对自己和生活丧失了信心。恐惧症是因为受到了惊吓或折磨，对某一人事物或情境产生了心理阴影或创伤并感到恐惧。而强迫症是不能理解和接纳自己负面情绪和症状，而形成的自我控制和对抗。

基于对心理问题客观、合理的认识与归因，采取有效的态度和行为面对和解决问题，·才能逐步地恢复心理健康。

37.对周围声音敏感的心理案例

有一位朋友对周围的声音非常敏感，特别是由他人发出的声音，内心焦虑不安，无法集中注意力做事情，晚上睡不好。

导致对声音敏感的原因主要有两点，一个是精神紧张，再一个是内心抗拒。精神紧张是因为身心压力大，期待过高和对未来感到担忧。内心抗拒是排斥周围的声音和它们对自己的影响，再就是排斥自己的负面情绪和症状。

声音敏感的心理调节，一个是放松身心，降低自我期待，为自己减压，减少对未来的焦虑。再一个改善和周围环境特别是与他人的关系，因为声音是由人发出来的，理解和接纳那些人和他们发出的声音，接纳那些声音对自己的影响，接纳自己的负面情绪和症状。随着身心的放松和关系的改善，对声音的敏感度就会降低，那些声音对自己的影响就会减少，甚至有可能成为会自己的催眠曲。

有个别朋友，长期和周围的声音对抗，采取的方式一是逃避，二是与周围他人斗争，已经和那些声音及周围他人形成了非常敌对的关系，想要改善就比较困难，需要一个过程。

38.交通工具恐惧症的心理案例

当事人之前有一次坐飞机出现了头晕心慌、胸闷气短等恐惧的躯体症状，从此不敢再坐飞机，担心自己会晕倒或出意外。她一开始觉得不坐飞机也没什么，乘坐别的交通工具就可以。

但慢慢的发现，坐高铁和地铁都感到害怕，甚至不敢开车上高速，就连平时开车都心慌，再后来坐电梯也感到胸闷。很明显这是陷入了回避的恶性循环。

逃避了最初的恐惧对象或情境之后，这个恐惧的情绪还在心里，不断的影响着自己，就容易出现灾难化思维和躯体症状，还会扩散到生活的方方面面。因为焦虑和恐惧而回避，又因为回避而更加丧失信心和安全感，陷入恶性循环。到后来出不了门、下不了床，甚至活着都感觉危险，吃饭怕噎死、喝水怕呛死，睡着了怕醒不过来，怕突然心脏病发作猝死。以上都是其他严重恐惧症和强迫症患者真实存在的症状。

当事人意识到自己不能再这样逃避下去，需要去面对或超越内心的恐惧。在经过我的心理辅导之后，当事人决定从最容易的做起，先试着开车上高速和乘坐地铁，允许自己会感到紧张和有躯体反应，不逃避、不控制、不对抗，通过深呼吸和积极的自我心理暗示放松身心，再观察路上的风景和周围的行人，转移注意力，逐渐忘记自己的存在。等能够彻底心安和放松，再去尝试依次挑战坐高铁和飞机。这是一个重新建立信心、勇气和安全感的过程。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为

模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第二集 抑郁症状和双相心理

抑郁症是指沉浸在过去的伤害和痛苦里，并对未来感到没有希望。会产生自我攻击的想法，严重的还会自我伤害。核心是内心的期望高，导致在现实里总是挫败。从而感到痛苦，并且对未来没有信心。而且久抑必躁，身体为了活下去，会自发地物极必反。也就是极度自信和理想远大，但很容易再次挫败，转入抑郁状态。也有很多人继续维持躁狂，是因为把自己的失败和痛苦，归因为外界他人的阻碍，攻击他人。

严重的还会抨击和试图改变社会，发展成双相，乃至反社会人格。也是因为自我期待高，抑郁和双相患者都比较敏感和易激惹。被激惹后要么自我攻击伤害自己，呈现抑郁态。要么攻击和伤害他人，呈现躁狂态。通常两者会交替出现。

00.抑郁情绪和症状的心理调节

抑郁是对当前的自己和现状不满意，而觉得自己很失败和未来没有希望，倾向于逃避现实和自我伤害，但其实抑郁者的处境也不见得有多差，甚至比一般人还要优越，主要是因为不符合心中的期待和标准，而感到不满、失望和痛苦，常规心理治疗的方式是安慰和鼓励，但这样做只能起到一时的效果，甚至都不会有效果，还有就是长期服用抗抑郁的药物，也只能在一定程度上改善或者控制情绪，还会形成药物依赖。那如何才能真正地改变呢？

就是降低对自己、他人和生活的期望，有人就会说，这个我早就知道但是做不到。那怎么才能做到呢？就是要先把自己贬低到尘埃里，没有任何意义和价值。其实我们都是渺小的蝼蚁，对于漫长的历史和浩瀚的宇宙来说，都约等于不存在和没价值，人类和自然界的其他生物一样，就是为了活着和繁衍，又有人会说这样的人生有什么意义呢？干嘛还要活着？其实人生本就没有意义，活下去和生育后代是造物主的设定，不是我们能主观改变的。

大家发现没有？普通人就只是在活着和顺应天道，而抑郁者却想改变造物主的设定，要赋予人生某种意义和价值，但其

实不管我们如何努力和优秀，终归只是蝼蚁，即便成功如特朗普，也不是想要什么就有什么，想怎样就能怎样的，而且百年之后也不会有人记得他，在历史的长河与浩瀚的宇宙里，一样等于不存在和没有价值。所以我们根本就不需要思考价值和意义，因为这种思考本身就没有意义，我们要把自己放低到尘埃里，只是为了苟活着。

还有就是人生不如意十有八九，人生本就是苦的，普通人也只是习惯和接受了，并且学会了在苦中作乐与哄自己开心。像抑郁者所不能接受的一些情况，如犯错、失败和出丑，被人忽视、拒绝、否定、指责和嘲笑，其实这些都是普通人在经历和承受的。而且每一个成年人都是孤独和无依无靠的，生活本就是千疮百孔，都只是在将就着勉强生活而已。而且人性本就贪婪和不知足，不管拥有多少，都会觉得还不够，所以人的内心体验注定痛苦。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

01.抑郁情绪和状态的案例分析

有位朋友说自己没有朋友，感到孤独，又没有社交的动力怎么办？我问他期望变成什么样子，他说自己没有期望，只是觉得孤独。我又问他要办什么，或者想办成什么样？他说不想孤独，能有个可以畅所欲言的人。我又问他期望自己变成什么样，是愿意主动交朋友吗？他说是的，想变得愿意主动交朋友。我问他过去是否有主动交过朋友，当时为什么愿意？他说应该是环境比较新奇，想多认识些朋友。然后我又问他，多认识些朋友有什么好处？

他说至少可以在一些事情上，给自己提供一些建议，也有个陪伴。我又问他还有什么好处，他说可以锻炼沟通能力。然后他说，这些和今天的话题有什么关系吗？我问他是否有一点愿意主动交朋友了？然后他就开始说自己大专刚毕业，干着一份烂透的工作。觉得每天一点动力都没有，交朋友也没有意义。然后我说看来交朋友不是重点，重新说出自己的期望。他说想有一份稳定的工作，我问他这需要自身具备什么条件？他说自己要有一技之长。

整个对话的过程没有这么顺利，他的思维非常消极，情绪也很悲观。就是各种回答不知道，觉得没动力没意义。是我一

直在坚持引导他，明确自己该怎么做。最后我告诉他，如果学历不高的话，就看个人的具体价值。类似一技之长，被他人需要的地方。他又问自己该怎么做，我说培养一技之长，也就是服务他人的技能。然后他还是说不知道该怎么做，他这是处于感觉无助的抑郁状态。极端消极思维、悲观情绪和无助感，需要时间慢慢引导和启发。

02.过度敏感易激惹的心理案例

有位朋友说自己，容易把人际矛盾极端化和扩大化，甚至有同归于尽的想法。说自己极度缺乏安全感，容易进攻性的自保。比如会因为一点怀疑，就去质问别人。说是因为以前自己太窝囊和憋屈，现在走向了另一个极端。我问他期望自己变成什么样子，他说是想心态和情绪稳定。我又问他如果以后情绪稳定了，会有哪些好处？他说会改善人际关系，不再那么容易得罪人。还说不会再让自己那么被动，让别人另眼相看。这是激发他改变的意愿。

然后我又问他，过去当他面对冲突，怎么想和怎么做的时候，会比较情绪稳定，比如换位思考？他说自己很少换位思考，但如果觉得自己不对会停止得罪人。我说再比如理解他人，他说自己以对抗为主，很少有情绪稳定的时候，如果有那就

是冲突不深。我问他难不成从小到大都很狂暴，他说是以隐忍为主。我问他是什么让他忍下来的，他说是权衡利弊，觉得自己惹不起。我说这样忍了不难受吗？他说一般都能想通，要实在难受就想办法弄他。

与他的对话说到了几个方法，第一个是换位思考。第二个是理解他人，第三个是同情弱者。第四个是权衡隐忍，第五个是延迟发作。他说自己换位思考、理解他人和延迟发作比较少，我说这些都可以学习和培养，习惯也能被改变。其中最关键的是延迟发作，也就是养成慢下来的习惯。遇到问题先去了解清楚，再做出应对。比如先放慢自己的呼吸，以平复情绪。通常在了解问题的过程中，也能换位思考和理解他人，就可以改善自己的火暴脾气。

03.悲观和厌世情绪的案例分析

有位朋友说世界就是个草台班子，言语间充满厌世情绪。问我怎么办，我说您想办成什么样？是改变这个世界，还是看得起这个世界？他说看来只能躺平和麻木了。我说为何不是欣赏这个世界呢？然后他就说了一大堆，这个世界如何如何不堪。然后又问我怎么办，我说当您怎么想和做什么的时候，会感觉这个世界还挺美好？他问我什么意思。他应该是思维

一时转不过弯来，且排斥正向积极的东西。只在他悲观和消极的负向思维里，恶性循环。

其实想开心很简单，就是多想多看积极向上的内容。就像有的学生说我，你一个四十几岁的人了，竟然还这么单纯，毫无防人之心。我想说我吃过的盐比他走过的路都多，是我选择了只看美好的事物。但我这样并不会受到伤害，因为我用的其实是阳谋。我不会先入为主地认为一个人是坏人，会先寻找他的优点，表达自己的欣赏和赞美。这对于他来说，可能是非常稀缺的情绪价值。但假如他不识好歹，做出伤害我的事情，我会迅速反击并远离。

自我防御过重的人，会优先把别人想象成坏人。并不断寻找对方的缺点和不足，印证自己的猜想。给对方的感觉就是，自己不信任他，总是防备他。还总是挑他的毛病，看不起他。那对方自然也会感受到伤害，要么远离自己，要么针对自己。自己就会误以为别人很坏，总是孤立和针对自己。那就更加印证了最初的猜想，别人真的都是坏人，没一个好东西。但其实自己才是自己人生的编剧和导演，还是主演，别人只是在配合自己的受害者剧情。

04.消极思维和情绪的心理案例

有位朋友说感觉自己的人生很失败，已经失去了意义。我问他期望自己变成什么样子，他继续说感觉自己就像虫子一样，徘徊在人世间。我继续问他，想要变成什么样？他说想出家当和尚无欲无求。我接着问他如果无欲无求了，会和现在有什么不同？他说内心清静，不追求任何事情，就不会像现在这样痛苦了。我又问他过去面对人生的不如意，当他怎么想和做什么的时候，会感觉比较平静和积极？他说做自己想做的事情，写小说和锻炼身体。

他还说当自己戴上耳机，走在大街上，会感到很平静。我又让他重点说一下，在面对人生的不如意，自己怎么想的时候，会感到比较平静和积极。他说一般情况下自己会选择随遇而安，不去想它。我接着问他，当时是怎么做到随遇而安的？他说比如去年家里人背叛，自己想想都是一家人没必要太计较，还说或者下一个更好。他还说自己是自己，别人是别人，别人左右不了自己。还说几十年以后，大家都在土里，谁还认识谁，早晚都会过去的。

他还说人生本来就是一场游戏，自己需要寻找通关的方法。说自己要脱离新手村的保护和奖励，去寻找属于自己的装备

和武器，去完成挑战通关游戏。整个过程其实没有这么顺利，他有非常多的消极思维和悲观情绪。是我一直在坚持引导他正向思考，并改变消极心态。让他从自己的内心深处发现，能够让自己感到平静和乐观的资源。当然抑郁状态并不是一两天就能彻底改变的，需要长期培养他的正向思维和积极行为，才能成为心理健康的人。

05.愧疚和低价值感的案例分析

有位朋友问，如果产生了愧疚感，该怎么消除。我问他因何愧疚，他说是因为少年时期的女朋友。对方知道自己错了，但自己还是不想原谅她。我问为什么不想原谅她，他说自己不想继续当舔狗。说和她在一起的时候，总感觉她想控制自己。我问他现在的人际关系特别是亲密关系，是不是也有同样的感受。他说有的，我又问他是不是感觉自己在讨好别人。他说是的，我又问他为何要讨好别人。他说可能出于某种目的，想从别人身上获得什么。

我又问他具体想获得什么，他说可能是安全感。他还说发现自己特别会装，装成别人喜欢的样子靠近别人。我又问他是不是得到了就不想装了，他说是的。他还说自己一直都没什么朋友，总是通过讨好维持一段感情感觉很累。我告诉他，

其实从一开始就不需要装，也就是讨好别人。人际关系的本质是价值交换，首先是筛选和自己价值匹配的人。他问是自己想用低价值换取高回报吗，我说差不多。是他在看不起自己所谓的低价值，想高攀别人。

他问题的核心，是在渴望无条件的爱。试图通过贬低自己和讨好别人，得到他人的关注和支持。或者自我价值定位不清晰，不接受自己所谓的低价值。认可他与喜欢他的人他看不上，偏要追求和他价值不匹配也不会喜欢他的人。他的归因要么是觉得自己不好，自我怀疑和否定。要么觉得别人很坏总伤害他，为此怨恨、敌对和防备他人。说到底是要降低自我期望，允许自己是一个普通人。并不再渴望高质量和无条件的爱，尊重和学会价值交换。

06.抑郁和情感问题的心理案例

有位朋友说自己因为感情不顺抑郁了，我问她你的期望是什么？她说自己价值感很低，想提升自信。我问她为何不自信，她说对方总是吊着她，试图控制她。经过深入沟通发现，她是想找一个大哥哥可以依靠。但又不想被对方控制，总想自己说了算。这其实是当代所有女性的痛点，既想找个依靠，又没有安全感。不敢放心地把自己交给对方，或者不信任对

方有能力保护好自己，担心会被对方欺骗和抛弃。就总想控制对方，而不是被对方控制。

导致她抑郁的原因，就是没有看明白这一点。时而自我怀疑和否定，时而又憎恨初恋男友。但更多是因为感情的失败，而不自信和自卑。这导致她很想证明自己，甚至有些堕落。但其实一段关系和感情出了问题，与她好不好没有太大的关系。只是因为对方从自己这里，得不到想要的。她的前男友其实是想找个妹妹保护，通过对妹妹的掌控，提升价值感和自信。她本来也是想找个哥哥照顾自己的，但终归是不相信对方有这个能力，才会出问题。

对于她来说，可以找个弟弟去照顾，自己通过控制弟弟获得安全感和自信。但她说还是想找个哥哥去依靠，那她就需要认清一个现实。其实人都是自私的，无条件地对你好，只是为了得到你。早晚你是要还回去的，甚至还要付出的更多。但慕强总归没错，只是需要在强者面前装顺从。就是先和对方办完婚礼把证领了，再尝试反客为主，自己说了算。但终归靠别人，是无法获得稳定安全感的。还需要有自己的价值，让对方离不开自己的重要羁绊。

07.睡不好和不想活的案例分析

有位朋友说自己睡觉需要安静，有时候还不想活了。我问她期望改变成什么样，她说在任何环境都可以入睡。还说现在只能自己一个房间，才能睡得着。我说这个目标我也做不到，有时候也睡不着。问她把目标改成，热爱生活和睡得好可以吗？她说好的，然后我问她过去在什么情况下，会比较开心。她说自己现在不在家里，心情非常好。我问这是因为什么，她说一回家看见老公就来气。我问这就是她不想活的原因吗，她说是的，看见他就烦。

我问她除了老公，还有什么人和事让她感到痛苦。她说以前是看见老公公就烦，现在看见他儿子就烦。我问她可不可以理解为，看见老公不烦了，就想活了，也能吃得好睡得香。她说是的，那以后就不回家了。我说看见老公不烦了，可以作为目标吗，还是只想弄死他或者远离他。她说弄死不至于，远离吧。我问想不想看见他不烦，她说他就是欠揍，说到底还是不爱自己。我说看来暂时不想看见他不烦，那就先远离吧。她说好的，自己在旅居。

她的情况还好，不喜欢可以远离。很多朋友是特别讨厌一个人，又离不开对方。因为经济不独立，甚至生活不能自理。

具体比如未成年的孩子，以及家庭妇女。这种情况就要降低对他人的期望，通过减少控制和敌对，打破互相伤害的恶性循环。再就是尝试发现对方的优点和长处，并给予恰到好处的肯定和赞美。对方在感受到自己的善意之后，也会开始反思和改变他自己。也会尝试喜欢和善待自己。这个过程不能着急，改变关系模式需要时间。

08.总是被父母指责的案例分析

有位朋友说，自己的妈妈每次叫自己去和她聊天，她就自己一个人在那里说。还会用批判的语气，给自己说一堆大道理。听得自己很烦躁，自己就会反驳。她就说自己爱怎么样就怎么样吧，这让自己感觉很痛苦。我问她期望发生什么改变，她说可以和妈妈正常沟通。她还说改变一个人的想法太难了，只能改变自己。我问过去当她怎么说和怎么做的时候，妈妈会比较好沟通。她说当自己按照妈妈的想法做，和跟妈妈承认错误，妈妈会比较好说话。

我问是当她按妈妈说的去做，和说一些妈妈爱听的话，就比较好沟通吗，她说是这样的。我又问她，如果和妈妈比较好沟通了，会有哪些好处。她说不会再为家里的琐事内耗，不会给自己太大的压力，不会觉得被爱是一种愧疚。还有不会

再一个人胡思乱想，父母会尝试帮助自己，解决自己的烦恼。被人欺负的时候，不会再说是自己的问题，自己会比较外向。我问她是否愿意为了这些好处，委屈一下自己，听妈妈的话和多说一些她爱听的话呢？

她说自己没有办法做到，妈妈想象中的样子。我说也不用完全符合她的期望，能够做到一些和不断靠近就可以。她说因为自己在乎妈妈，愿意做出改变。我还说得不到妈妈完全的认可和支持也正常，因为人是不知足的。不管是当孩子还是以后当员工，都难免会被否定和指责。我问她要不要提前适应一下，学着忍耐一点和嘴巴甜一点。她说妈妈生气的时候，自己一般不说话。我说也可以哄哄她，给她当出气筒。别看她是个大人，也需要被哄。

她说自己不知道该说什么，脑子里都是反驳的话，说出来她可能会更伤心。我说那就先不说，等自己调整好再哄她。把她哄开心了，还不是自己想要什么就有什么。她说确实，她会很开心。我接着说这种人其实很好拿捏，把她哄好了，骂自己的时候也会变少。她说谢谢，自己会去尝试，我发了个点赞的表情。像她这种无法改变对方，又离不开的情况，就要换一种相处策略。从逆反和对抗，到把对方当小孩子理解和抚慰，自己也能得到想要的。

09.缺爱和抑郁的心理案例分析

有位朋友说自己，喜欢上一个值得托付的女生，但对方认为自己的性格过度依赖。把自己人生的基础建立在爱情上面，害怕被抛弃。情绪偏执冲动，说没办法和自己走下去。他认为自己努力学习和工作，是为了让对方幸福。如果没有这样值得托付的人，觉得生命没意义。还觉得自己总是从对方的角度考虑，很少优先自己。他说希望别人也能这样对自己，但很多时候就连亲人都做不到。还说动漫中那种纯洁的爱情很吸引自己，但现实总是失望。

他说就是因为这个，自己从初中就得了抑郁症，高中又得了焦虑症。自己现在有一种强烈的感觉，以后也无法找到真爱，所以自己最终会选择了结生命。我问他期望自己变成什么样，他说想变得独立一些，优先爱自己，再去爱别人。我说有没有可能，他出现这样的问题，就是因为太爱自己了。他说不清楚，对自己的认知可能不太清晰。他还说爱一个人就要真正把自己的一切都给她，没有任何私心，希望对方也能这样爱自己，否则就不是真爱。

我说他的爱情，在别人看来是要完全吞噬对方。他说是的，

捆绑她。有人建议他尝试为了对方，改变自己。我说在他的心里没有人值得他去改变，他不会为了一个不完美的女人改变自己。他只是想通过一个完美的恋人，来实现自己的完美，他说可能是这样的。我又问他有没有想过，自己要怎么配得上这么完美的恋人？他说自己确实配不上，觉得即便自己去改变，也依旧得不到。他还说对自己的要求很高，感觉自己就应该是，全知全能的那样。

觉得哪怕是更好的自己，也没有能欣赏自己的人，不想这么无意义地做下去。我说真正让他痛苦的，是为了一个不完美的女人，要改变自己，觉得她不配。他说不想为了一个不爱自己的女人，去改变自己。我说这个世界上除了他妈妈，没有一个人会因为爱他而爱他。别人都是因为爱她自己才会爱他，或者说爱他是因为他能对自己好，满足自己的需求。还有他口口声声说爱对方，那他是否了解对方需要什么呢，他问怎么才能了解对方的需求。

我说他连对方需要什么都不知道，又怎么去爱对方呢？他又问爱是什么，我说他的爱就是需要对方，成为他完美的恋人。可以无条件地爱他，但凡有自己的私心，就是不爱他。其实他所谓的爱，只是自己的一厢情愿，并没有物质基础。人家女孩子也是人，也是要生活的。他想脱离物质谈爱情，并讨

厌有物质需求的女生。也是基于一种全能自恋，在渴望别人对自己不求回报的爱。这其实只有完美的妈妈，能够满足自己，他注定会失望和不快乐。

10.被校园霸凌的心理案例分析

有位朋友说自己，以前在复读学校的时候被霸凌过。她们还拉着别人一起说自己的坏话，就连自己的朋友也开始骂自己。老师抓到她们，把她们训了几节课。但她们还是，明里暗里地讽刺自己。我说当时报警了吗，她说找过但警察说立不了案。警察还说骂就骂了，又不会少块肉。她还说自己现在已经退学了，也已经工作，能够养活自己。但现在想起这件事情来就很难过，也有躯体化症状。还说自己性格超级敏感，一个人独处惯了没什么朋友。

我说现在的小孩都很敏感易激惹，她说就是这样的。当初能和她吵起来，也是因为对方也比较敏感。本来只是两个人之间的矛盾和争吵，对方拉了一大群人天天排挤自己，都快把自己搞崩溃了。我说打不过就加入，识时务者为俊杰。她说自己当时也是硬气，宁可退学也不认输。我说宁为玉碎不为瓦全，要青史留名吗？她说留了也没人知道，别人顶多觉得少了一个人。我说当时警察之所以不管，可能只觉得那是小

孩子之间的打闹，毕竟都没有伤。

她说这么一想，感觉挺有道理的，感觉都没有那么难受了。她问自己为何会遭遇这些，变得这么孤僻与敏感。我说可能是因为她不够硬，又不想服软。硬了可以当大姐大，软了就当小弟。她说确实，自己又怂又硬。我说人类是群居动物，拉帮结派是难免的。我还说长大了到社会上也是一样的，人没法独善其身。有能力就做领头羊，能力不够就做羊群里的一只羊，不然会得不到资源。她说现在这么一想，都会后悔退学了，不过也没有太大关系。

我说现在的问题是，她以后要怎么解释因为学历低，带来的人生的不如意。就只能继续仇恨曾经伤害过她的人，甚至有可能被仇恨慢慢摧毁和吞噬。觉得不被理解，还会不想活了。我还说她的内心没变，还是一身傲骨，肯定还会遭受很多的孤独与伤害。另外所谓的校园霸凌，如果深入了解。就会发现大部分都是打架打输了，回家找妈妈。我们那时候几个人打一个人很常见，要么就拼命，要么就加入。找家长是一件很丢人的事情，会没有朋友。

11.感觉不被人理解的心理案例

有位朋友说觉得别人不理解自己，比如自己的某些想法和感受。说给别人听，别人没什么反应，有的还会觉得莫名其妙。我问她的期望是什么，她说希望有个人能懂自己吧。我问她过去什么时候，会感觉有人比较懂她。她说从来没有过，我让她好好想想。她说以前和一个网友说过，对方没有觉得自己奇怪。我对她说别人关注和理解她，包括肯定和欣赏她，其实是一种对她的付出。而且这种获得，并不是自己本来就应该有的，要去进行价值交换。

我还说这和她优不优秀没有太大关系，是别人能从自己这里得到什么。她说好像有点懂了，问自己该拿什么去交换，我说是她对别人的理解。因为被理解其实是一件非常珍贵和稀缺的事情，她能懂一个人，对方会很开心和感激她。自然也就会更喜欢和欣赏她，并让她感受到被理解。其实这种孤独和匮乏感，来自过度的自我中心。包括经常说自己缺爱的人，也总是在期待别人爱自己。似乎自己本来就应该得到别人的爱，不需要有任何的付出。

还有的朋友讨厌和鄙视价值交换，认为爱就应该是无条件和纯洁的。其本质是不想付出，只想得到别人的给予。也包括有些总是迎合与讨好他人的朋友，会觉得自己太在意别人的感受。还会被某些心灵鸡汤误导，要对自己好一些。但讨好

别人的本质，就是想通过无条件的付出，得到别人对自己无条件的爱。也就是在期望别人能像，自己对别人那样地对自己。这本身就是在否认社交的本质是价值交换，自己的内心早晚会失衡，怨恨和抗拒别人。

还有的朋友觉得自己没有价值，别人不需要自己，内心自卑和逃避。但其实不是没有价值，只是自我价值没有达到自己的期望和标准。即便是清洁工，也是在为大家提供服务，并获得价值体现和报酬。也值得被人尊重，不会被人看不起。那些觉得会被人看不起的朋友，其实是他们在看不起别人。或者说他们在内心里总是比较，面对比自己强的人感到自卑，面对不如自己的人又产生自负。自卑和自信都是比较的结果，培养平等心才是正确的方向。

12.感到自卑和烦躁的案例分析

有位朋友说自己，在任何关系中都会感到自卑。每天心里不舒服，很烦躁。特别喜欢发呆，排斥别人靠近。一个人的时候就内耗，和父母说话就吵架，在陌生人面前很内向。我问他为何自卑，他说不知道。我问他是因为感觉不如别人吗，他说感觉自己就是个废物，一事无成。我问他为何不愿一步步提升自己，总想一步登天，为何遇到困难就逃避。他说觉

得逃避了问题就解决了，还说试过提升自己没效果。我说短期肯定没效果，是要日积月累的。

我还说不管怎样，承认现在的自己，然后一步步地提升自己，别总躺着幻想奇迹的发生。他又说自己是同性恋，怕身边的人觉得自己奇怪。我说选择没有对错，但选择了就要承担。决定了不走寻常路，就注定是孤独和不被理解的。他的情况就是自我期望高，接受不了自己的平庸。就总幻想一步登天，做事情没有耐心也无法坚持下去，导致一事无成。越是这样越渴望一夜暴富，期望更加不切实际。压力也就更大，就更加逃避，陷入恶性循环。

也包括期望别人能理解和接纳自己，这也是不切实际的期望。因为自己不是世界的中心，别人也是独立的个体。人都只喜欢符合自己期望，和对自己有利的东西。对别人的理解和肯定，其实也是一种付出。就像他也不能理解和接纳别人一样，本来选择就不同，又凭什么要求别人理解和接纳他呢？还有自卑是因为感觉自己不如别人，那别人为什么不能比他强呢？这难道不是在看不起别人，觉得别人不配比自己强。因为不接受，所以痛苦和自卑。

13.双相和躁郁症心理案例分析

有位朋友说自己不知道怎么了，任何事情哪怕是不关自己的事，也包括别人对自己的关心和夸奖。自己都很烦躁，会莫名其妙地吼回去。有种很强的施暴欲，有时候又会一个人莫名其妙地哭。我说这大概是双相情感障碍，也就是躁郁症。抑郁的时候会自我攻击，甚至伤害自己。躁狂的时候又觉得都是别人的错，容易敌对和攻击别人。而且敏感易激惹，别人随便一句不痛不痒的话，都有可能激怒她。她说自己经常想要自我了结，但又没这个胆。

她的情况还是要解决抑郁，需要先搞清楚抑郁的原因。通过她的一些表现来看，原因多半是全能自恋。也就是不管什么期望和不满，她可以无视一切客观因素，要求立刻和完全地满足。类似于神的，言出法随和被所有人供奉。做不到或实现不了，她就会自我怀疑、否定和攻击自己，或者怨恨、敌对与攻击他人。她说是的，那自己该怎么做。我说要培养延迟满足，比如我建立了治好她的目标。大概需要半年的时间一步步推进，也有概率会失败。

实现目标需要过程，并且接受犯错和失败的可能性，就是延迟满足。急于求成和要求完全满足，会让自己变得越来越脆

弱和痛苦。任何能够快速摆脱痛苦，和完全满足的方法。都有严重的副作用，比如成瘾物质，再比如逃避行为。物质成瘾的危害就不说了，只说逃避的恶性循环。没有任何方法能比逃避，可以更快地缓解痛苦。但越逃避自己的内心就越脆弱，也会更没有信心去面对和承担。内心更加痛苦只能继续逃避，最后变得惶惶不可终日。

14.对过去无法释怀的心理案例

有位朋友说自己因为被霸凌了，精神内耗非常厉害，焦虑和强迫症也很严重。因为霸凌这个词已经被滥用了，所以我先问他怎么被霸凌的。他说是被同事骂了，当时没敢骂回去。更多气的是自己窝囊，问要不要报复回去。说自己隔三岔五就会想起来，想起来就憋气。说最近有个装宽带的师傅态度很差，自己又觉得很生气。他说觉得自己唯一的解药，就是去报复。我说实际上他的恐惧和懦弱保护了他，不然他会得罪很多人，甚至有可能进监狱。

我说他比较敏感易激惹，还容易记仇。他说是的，又说自己初中和高中都被长时间霸凌过。我同样问他怎么被霸凌的，他说是骂他打他。我问他别人为何要欺负他，他说最开始是因为，自己无意间踩了别人的脚。更具体的我没再问，就说

他是有了心理创伤。导致他现在过度防御，容易应激攻击他人。我还说过去的事情无法重来，他是因为过不好现在，才会总想起过去的屈辱。只要以后学会了，在别人指责自己的时候进行反击，就没什么问题了。

具体就是规划在遭到言语攻击和伤害，要如何进行反击，并反复预演。等以后再遇到类似的情况，就能及时进行反击。而且可以借题发挥激烈一点，但不能太过激，以免破坏人际关系。其实绝大部分沉浸在过去伤痛中的朋友，都是因为过不好现在的生活，也对未来没有希望感。只要对未来有了明确的规划和信心，能够脚踏实地地接近目标。并且也接受过程中的挫折和不如意，积极面对和解决困难。就不会还有什么时间和精力，总是回忆过去。

15.敏感易激惹的心理案例分析

有位朋友说自己以前受过伤害，导致自己现在脾气暴躁，但被人骂了也不会反击，往往事后生闷气想反击。我就问他希望自己变成什么样，他回答希望自己不要那么暴躁，忘记以前的不开心。我又问他不要暴躁和不开心，那是想要什么呢？他表示无语。我为什么一定要他亲口说出自己想要什么呢？因为我不想要什么或不想怎样，只是在表达不满和抗拒。

并没有正向和明确的追求与目标，采取的行为只会陷入越回避和抗拒，就越严重的恶性循环。

我可以理解为他想要的是心态平和，遇到事情能看开点。但这未必是他想要的，他想要的可能只是消除暴躁和不开心。或者期望自己的生活中，没有那么多烦心事和不如意。这就涉及到过高的对自己、他人和生活的期望，导致不满才回避和抗拒。又不接受自己的负面情绪和症状，不想痛苦。就陷入了情绪越压抑越失控，症状越控制越反弹的恶性循环。整体就是不满和抗拒的姿态，不管是对现实生活与他人，还是对自己的情绪感受和身体反应。

就像有的女性朋友想要改善夫妻关系，却全程都在抱怨和试图改变她老公一样。这是陷入了非黑即白的敌对关系里，不是对方错了就是自己错了。而错了就意味着输了和被打败了，就要被对方欺负。其实双方都有各自的立场，每个人也都倾向于从自己的角度出发看问题。这就不是谁对谁错的问题，如果还想过下去，不想再天天吵架闹离婚，就要多沟通，各退一步商量着来。所有的关系都是如此，缺乏沟通就会产生误解，都不让步就处不下去。

也包括自己的内部关系，如果自己的身体条件和心理素质，

不足以支撑自己期望和标准。也要降低对自己的要求，允许自己慢慢提高和成长，而非总是否定和攻击自己。如果想通过指责和恐吓自己，激发自己的斗志和上进心，也要把握好度，以免自己承受不住压力只会逃避。同时我指出当事人是在否认和逃避现实，也不是为了贬低。而是想引发当事人的自我觉察，并开始慢慢看清现实，并以客观事实为基础规划自己的人生，更好地自我实现。

16.内心消极悲观心理案例分析

有位学员说，很多事情自己根本决定不了也根本改变不了，只能听天由命，每个人都有自己的命，根本无法改变。这话看起来很消极，他当前的体验也许就是对未来完全悲观的。但接受是变好的开始，他现在学会的是尊重事实。下一步就是要基于对现实的认清，顺其自然和因势利导，谋求更好的生存和未来发展。他的痛苦就是陷入了对抗的恶性循环，不接受身体的不健康，抗拒工作的不如意。却又无力改变什么，而产生负面情绪和躯体症状。

真正的成长就是从接纳事实开始，如果否认和逃避事实，那我们的判断和选择，只会让我们更加失败和痛苦。所有的危机和不幸，都隐藏着机遇和幸运。十五年前当我发现，我的

性格不适合做管理层。我毅然选择了纯技术路线，并通过写作的方式获得了大众的认可，成就了当时的我。现在这份成功的经验，也框住了今天的我。面对时代和大众需求的变化，我也要寻求改变。我隐约觉得，大众的需求已经从改变和成长，变成了安慰和情绪价值。

环境变化和大众需求没有对错，我们只有被他人需要，才能实现自我价值。只有基于对当前现实的接纳，才能做出正确的判断和选择。采取有效的行为，获得自己想要的，满足自己的生存和发展需要。也包括当前自己的状态，如果否认和抗拒自己的负面情绪和症状，只会陷入恶性循环和无尽的内耗。就是要看清自己的事实，对风险和痛苦的承受能力差。需要通过循序渐进地面对和脱敏，来强大自己的内心。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

17.身心疲惫和总是逃避的案例

有一位初二的女生，面临期末会考，不想去上学，学习感到很痛苦，感觉老师、同学都在看不起和嫌弃自己。爸爸一直不认可自己，还骂自己是害人精；妈妈比较容易焦虑，有时候脾气也比较暴躁。她从小就感到自卑，一直都很想努力地证明自己，很辛苦，感觉很累，最近也是绷不住了，选择了

逃避，并试图通过药物调节解决问题。妈妈希望她可以继续上学，参加期末会考，想要改变她，希望她可以恢复正常。

分析和建议：问题出现了，如果只是想着消除问题，看不到孩子内心里的想法和感受，只是把孩子当作不听话或心理有病处理，也许能暂时控制和强迫孩子去上学，但随着孩子越来越大，就会越来越失控，形成叛逆和不孝。建议先别忙着改变孩子，先了解和理解孩子的内心世界，她的自卑和羞耻，她是感觉自己没脸见人了，无法面对才选择了逃避，这也是长久以来所积累的问题的集中爆发。她的自卑就好比：无论自己怎么努力，都得不到想要的关注、认可和喜爱，他们都会否定和嫌弃自己，而且他们对自己的爱都是有条件的，自己做得再好也得不到任何表扬和奖赏，但如果有一天自己做错了什么，就会遭到他们强烈的谴责和惩罚。这种观念是在和父母的关系里形成的。至于她的羞耻感，有一些被羞辱的经历，而且这个年龄段的孩子，特别是女孩脸皮比较薄。

心理问题的出现是一个契机，所有被压抑在内心深处的情感缺失、需求不满、核心信念、思维方式和行为习惯都会爆发出来，被看到，也就有了疗愈的机会。所以当发现自己或家人有了心理问题，不必惊慌，跨过去就是成长和蜕变。而且并不是回到以前，而是会产生一个全新的，更健康、有爱、

开朗、快乐和轻松自在的自己或家人。

18.不配得感和极端思维的调节

有位朋友说自己内心里有很强的不配得感，觉得不配使用一些很贵的商品。还有遇到挫折和失败的时候，会有种万念俱灰的感觉。比如工作中犯了错，尽管领导也没有追究，但自己就会很消极与悲观。这其实源自强烈的比较心和极端思维，也就是自我期待和要求高。无法接受自己的普通和平庸，更抗拒犯错和失败，约等于要求自己必须卓越和完美无缺。并且想法和心态极端，不是优秀就是糟糕，不是成功就是失败，不被崇敬就是被看不起。

普通人都不舍得用很贵的商品，除非是刚需。也都会经历犯错、失败和出丑，这些都是生活的常态。大家之所以没有感到痛苦，是因为在内心里已经接受了自己的平凡，并没有因为不如别人就自我攻击。其实所有的焦虑、恐惧、抑郁和强迫背后，都是负面情绪，而负面情绪就来自于自我期待过高。也就是只能成功不能失败，只能被人重视和肯定，不能被忽视和否定。然而这样的期待注定会落空，而产生负面情绪和躯体症状，导致心理疾病。

所以当自己出现负面情绪和症状的时候，就要产生自我觉察，也就是看清自己的想法和背后的期望。然后通过降低自我期待和改变想法，减轻负面情绪和症状。尤其是抑郁症患者，他们往往各方面条件并不差，通常是因为没有达成心中的期望，而产生自我怀疑和否定。乃至怨恨和敌对他人，甚至会伤害自己或攻击别人。看清自己只是一个普通人，或者说我们其实都是蝼蚁，很多事情都无法预测与掌控，接纳自己的无能为力和人生的不如意。

19.失败导致自卑抑郁案例分析

有一位朋友，在短短几年时间里，遭受了很多次的挫败，从而变得自卑，感觉自己没有价值，自暴自弃，产生了自灭的想法。通过交谈，发现他是一个特别理性的人，理性对情感形成了压抑，负面情绪积压在内心里面，使他不堪重负，从而有了自灭的想法。于是首先采用了音乐疗法，帮助他抒发、表达自己的情绪感受，他感受到了自己的内心里是感觉自己失败、无助、凄凉的，是感觉正在被大家嘲笑的，并且做出了语言的表达，之后他的正面情绪和想法就开始浮现，他想到了家人的爱，想到自己要做一些对自己有帮助的事情。

这是因为，在理性之下，压抑的是负面情绪和消极想法，在

负面情绪和消极想法之下，压抑的就是正面的情绪和积极的想法。我们可以先把理性放在一边，看到我们的负面情绪和消极想法，并且予以表达，予以释放，之后，我们的正面情绪和积极的想法就可以重见天日。而且回顾他的人生，他就是在一个持续证明自己的过程里，一直不知道满足，这山望着那山高，持续地挑战、超越，一次次地取得成功，之前他一直都是感觉很自信的，但是后来他的人生开始走下坡路，一次比一次失败，从而感觉自己没有价值，痛恨自己。

他对价值的定义是：要持续地挑战、突破和成功，才能证明自己是有价值的，而如果失败了，特别是连续的失败，自己就没有存在的意义和必要了。他说：有时候他会想到自己可能会沦落到去扫大街，那么他一定会提前结束自己的生命。那么，实际上有很多扫大街的人，他们并没有因此而感到自卑，而感觉自己的人生没有价值，而想要结束自己的生命，反而他们普遍过得比较轻松和快乐。这实际上就是对于自身价值定义的问题，其实我们的存在本身就是价值，与我们的表现无关，与我们做了什么无关，与他人的评价无关。

自卑与自信，是我们比较的结果，就看我们怎么去比、和谁比。就像前面那位朋友，即使在他最成功的时候，他要和那些比他还要成功的人比，他依然还是失败的，在他现在感觉

自己失败的时候，去和那些比他还要失败的人比，他也还是成功的，而比较其实没有意义。就像前面说的，我们的价值就是我们还存在着，就是我们还在创造价值，那么，不管我们创造的价值多少、大小，我们就都是有价值的。而且我们生来就是为了幸福、快乐地过完这一生，即使我们取得了再大的成功、做成了再多的事情、获得了再多人的认可，而如果我们自己是痛苦的，那又有什么意义呢？反而如果我们是快快乐乐的，即使一事无成，那其实也没什么。所以，前面那位朋友想要从根本上解决他的问题，需要重新定义他自身的价值。那么，等他的价值观、人生观做出了相应的改变，从此以后，不管他是成功的、还是失败的，不管他的表现如何，不管别人怎么看待他，他都可以自信而快乐地生活。

20.自己怎么就是快乐不起来呢

有一位有心理困扰的朋友说：看见别人都很快乐，自己怎么就快乐不起来呢？我问他：他们是如何快乐的呢？他说：看他们天天晒朋友圈，到处去玩，买很多喜欢的东西，和喜欢的人在一起……我接着问题他：如果他们真的快乐，又为什么要做这些呢？是的，不是因为他们快乐才去做这些事情的，而是他们在通过做这些事情使自己快乐！

有的朋友就在等待着快乐的降临，然后就可以去做自己想要做的事情，然而就是始终快乐不起来，然后看着人家快乐，各种羡慕嫉妒恨，抱怨自己命运悲惨，老天不公。就好像人家的快乐是从天而降，是受到了老天的特殊眷顾一样。这是只看到了“贼”发财，没看到“贼”挨打。实际上每一个人都不容易，面对各种学习、工作、家庭、人际关系、经济和社会评价的压力，每个人或多或少地都会感觉到不堪重负。

只是在面对压力的情况下，不同的人会有不同的压力反应。有的人消极、退缩、被动、抱怨，甚至憎恨，而有的人则是积极地面对，主动地解决，看到事物的积极面，感恩，做很多事情为自己放松减压，使自己快乐起来。而最简单的为自己放松减压、使自己快乐的方式就是各种玩：各种聚会、业余活动、游玩、买喜欢的东西、吃喜欢的食物、打扑克、搓麻将、洗浴、按摩、散步、骑行、兜风……数不胜数。

那么现在你还在等着快乐从天而降吗？是否可以去做点什么呢？有的朋友就说了，我也知道这些，可是我就是不想做，做了也坚持不下去。这种状态可以理解为惯性，在一种熟悉的感觉里待久了，人就会抗拒改变，哪怕这种状态是痛苦的，也能给人以熟悉、安全的感觉。所以勇气和坚持也是很有必要的，鼓足勇气，坚持去做，慢慢地就能熟悉和适应新的生

活方式，习惯于能使自己轻松、愉快的生活方式。

21.无法接受自己不如别人案例

有一些朋友无法接受自己不如别人，为此感到自卑和焦虑。为此提高自我期望，要求自己必须在多长时间内达成某种目标，以证明自己。为此感到压力山大，负面情绪和躯体症状严重。也因此而无法专心做事情，导致难以实现目标。而感觉没有信心，而更加的焦虑和抑郁。就这样陷入恶性循环，期待越高和越急压力就越大，就越痛苦和逃避，越逃避就越失败。并且会因为羞耻感和负罪感，而远离人群自我封闭，想法脱离现实症状更加抽象。

要想改变这种状态，首先要降低自我期待，允许自己暂时失败和不如别人。并且减少和别人的比较，以当前的自己为基础，制定自己能够承受和实现的合理目标。循序渐进地提高自己，逐渐找回自信心和勇气。再就是要保持与外界他人的接触，逐步恢复现实感，以减少内心的虚妄。就会发现别人也有很多的无可奈何，也有很多比不过的人，也都在摆烂和没有面子。自己内心的羞耻感和负罪感就会减少，而且也没有时间与空间去幻想和臆想。

22.感觉缺爱和渴望无条件的爱

有些朋友感觉自己缺爱，想要无条件的爱，对于任何需要自己有所付出的爱，都认为是没有意义的，不是真正的爱。那么问题来了，你自己能无条件、不求回报地爱一个人吗？别人又不欠你什么，为什么要给你不求回报的爱呢？

当有些朋友明白这个世界上没有无条件的爱，就会感到失望，而拒绝一切关系，把自己变成孤家寡人，但内心还是感到孤独、空虚，而渴望关系。同时也是矛盾的，因为内心充满着对这个世界和他人的失望，既想要又抗拒关系。

其实我们要做的很简单，那就是降低对关系和被爱的期待，承认和接受所有的关系和爱都是有条件的。这就意味着，我们无法完全的被爱，但能够实现部分的被爱。也就是不能太贪心和过于的自私，也要考虑别人被爱的需求。

那么真正良好和健康的关系就是：我能够满足你的部分需求，你也能够满足我的部分需求，你不完全地爱我，我也不完全地爱你。爱在你我之间流动，但又不是完全和完美的。

我们最终要接纳的是：这个世界的不完美、自己的不完美和

他人的不完美。什么都不要贪心，就好比喝酒，微醺刚刚好，但如果贪心喝多了则会变得难受。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第三集 社交恐惧和幻觉妄想

社恐是基于所谓的自卑和没有安全感，害怕别人发现自己的缺点和不足。看不起和嘲笑自己，甚至攻击和伤害自己。但自卑是因为感觉自己不如别人，那么请想一想，为什么自己不能不如别人呢？因为自己是天之骄子或天命之女，生来就应该比别人强吗？而且人只有向上社交，经常接触比自己强的人，才有可能进步。其实自卑的本质是自负，也就是极度自恋。无法容忍自己不完美，也不能接受有人比自己强。

也是因为自我期待高，不能接受自己不完美，内心痛苦无法摆脱。才开始幻想有人跟踪和暗恋自己，发展成为被钟情妄

想症。但现实的落差又时刻提醒自己并不完美，内心更加痛苦和恐惧。就开始幻想有人在针对和羞辱自己，在监视和迫害自己，发展成被害妄想症。就是说精分的基础是社恐。而社恐则是基于严重的偶像包袱，在害怕完美人设的崩塌。

00.社交恐惧症的自救心理指南

社交恐惧症是和人接触与交流，感到紧张不自然，特别是认识但不熟的人。还有就是比自己优秀的人，和喜欢的异性。担心别人发现自己的缺点与不足，也担心别人看出自己不正常。为此掩饰和伪装自己，然后就是怕自己暴露，这会让当事人更加恐惧。严重的还会觉得别人在针对和羞辱自己，为此感到恐惧、屈辱和愤怒，想要反击别人。再严重了就会发展成被钟情妄想，觉得别人在关注和暗恋自己。或被害妄想，觉得有人在监视和迫害自己。

社恐的核心是自我期待高，不接受自己的缺点和不足。并且也会把别人想象得无比苛刻与邪恶，一旦自己表现不好就会被针对和攻击。这其实是自己内心的投射，也叫以己度人。为此回避他人，或者迎合与讨好他人，以避免被针对和伤害。别人看到自己这么防御，也会感到奇怪和不舒服。会觉得是自己不信任他，或者把他当成了坏人。也会回避和自己接触，

或试图改变自己。这又会让自己误以为，对方是因为发现了自己的不足，而讨厌自己。

还有所谓的自卑，就是因为没有达成自己心中的标准。而自我怀疑和否定，也会误以为别人也在，看不起和嫌弃自己。感觉得不到任何支持，还会觉得周围的人都很危险，为此没有安全感和容易紧张。社恐患者还会因为长期隐藏真实的自己，缺乏与他人的深入接触与交流。无法了解他人的真实想法和态度，反而越来越坚信自己的判断，对他人的误解越来越深。特别是自己努力营造的完美人设，面临崩塌的危险，更是会恐惧和抑郁得生不如死。

想要解决社恐，首先就是要降低自我期望和要求，但这对于大部分的社恐患者来说非常难。因为在他们的心里，不如别人就会被看不起和欺负。这种落后就要挨打的观念，来自从小所接受的教育，和某些小说与影视作品的影响。还有就是因为没有融入社会群体，所保留的婴儿般的自我中心和自恋。如同自己就是天之骄子或天命之女，就应该比所有人都强，无所不知和无所不能的完美无缺。有缺点和不如别人，就会产生濒临死亡般的恐惧感。

就像同一窝小动物，弱小的竞争不过强壮的，就会得不到食

物。还会被妈妈抛弃，而活不下去。人类也是由动物进化来的，还保留着这种原始的恐惧。社恐患者因为对社会缺乏了解和信任，也会觉得弱小就会被消灭。但实际上人类社会是保护弱者的，工具就是道德与法律，还有舆论和群体的力量。这就是正常人不恐惧的主要原因，尽管有成败、得失和荣辱的问题，但都涉及不到生死。犯错、失败、生病和出丑都很正常，因为每个人都不完美。

以上都是认知的改变，但要把知道变成做到，还需要脱敏的过程。因为人不是计算机，并非更新了程序就可以，还需要体验的过程。就是不再掩饰和伪装自己，暴露自己的缺点和不足。甚至主动告诉别人，自己内心自卑和社恐。了解别人真实的想法和态度，取代自己的主观臆测。就会发现，别人不会也不敢把自己怎么样。自己是安全的，想象中的危险并不存在。如果感觉比较困难，就先从比较熟悉与有安全感的人做起，逐步建立勇气和信心。

再就是如果自己事实上，或者社恐好了之后就是一个普通人。能力和心理素质，都不足以支撑自己出类拔萃，是否还能接受这样的自己呢？因为当初可能就是为了鞭策自己出人头地，不停地否定自己，和恐吓自己落后就要挨打，才形成自卑与社恐的。这也是很多父母的教育方式，不停地否定孩子，

给孩子灌输周围人的邪恶，让孩子争口气。其实成年人的世界，确实存在着财富和地位的差距。我周围也有比不过的人，但并不会觉得可耻与不安。

还有就是人生不如意十有八九，即便是身居高位和富可敌国的人，也有求之不得之苦和失去之痛。理解和接纳自己与他人的不完美和无能为力，也是人生的必修课。每个人也都有自己的优点和长处，我们要做的是欣赏和赞美他人。并向他人虚心地请教和学习，这样自己才能成长。反过来说如果周围的人都不如自己，都围着自己转，想从自己这里得到好处，那自己就变成井底之蛙。只有主动靠近比自己强的人，才能开阔眼界，获得帮助和提高。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

01.社交恐惧和自卑的案例分析

有位朋友说出门就紧张，在人多的地方感觉别人都在关注自

己，感觉很不自在。他的问题有两个关键，一个是为何总觉得别人在关注自己，再一个就是为何紧张。他说是对自己的眼神不自信，感觉自己的眼神很尖锐。可能别人看了会吓一跳，怕给别人留下不好的印象。他说是充满敌意的眼神，可能是在防备。他所防备的，大概率就是完美幻象的破灭。这是基于感觉自己很重要，觉得自己是全场的焦点。产生了严重的偶像包袱，怕自己不完美。

所谓的自卑，并不是自己客观事实上有多差，只是因为没有达成心中的标准。所谓的感觉不如别人，也就是不能接受别人比自己强。这其实是一种自负，或者是极端的自信。这有点类似于，感觉自己是天之骄子或天命之女。生来就应该比别人强，绝对无法接受不如别人。这在心理学上叫全能自恋，做不到就不接受自己和攻击自己，形成所谓的自卑。严重了还会觉得别人在针对和羞辱自己，甚至有人在监视和迫害自己，形成所谓的被害妄想症。

社恐的解决首先是降低自我期望，把自己重新定位成普通人。对于普通人来说，犯错、失败和出丑都很正常。没有人在意和关注自己的好坏，因为人都只在意他自己的得失。进而也能接受有人比自己强，或者自己有比不过的人。从而减少防备心和对他人的敌意，改善自己复杂的眼神和表情。再就是

主动暴露自己的社恐和紧张，让自己的身体发现。不会有人在意自己和把自己怎么样，自己是安全的。从而打破因为社恐，所以社恐的恶性死循环。

02.社恐和被害妄想的案例分析

有位朋友说自己，被另外一个维度的众生菩萨附体了。我问他是管什么的菩萨，能不能让我拜拜好保佑我。他说那只是对那个存在的尊称，她是来报复自己的。我问他是怎么得罪那个存在的，她要跨越时空附体到自己身上，来报复自己。他说上一世的事情不清楚，我说厉害了，你前世应该是个了不起的人物，能让那个存在如此费尽心思地针对你。我还说等你觉醒了前世的记忆，记得带我飞。我就指着你跨越阶层了，说不定还能成神或者成魔。

他的情况是因为存在感和价值感太低，从而内心痛苦和逃避现实。通过幻想自己多么重要，来缓解内心的自卑。再结合现实里受伤害的感受，就演变成了有人针对自己或邪神附体。久而久之开始分不清想象和现实，越来越相信自己的想法。也只有完全相信自己的幻想，才能维持内心里的重要感。另外价值感低和自卑的原因，也并不是他有多差。是因为他总有比不过的人，也有自己做不到的事情。发现自己并不是无

所不能，导致全能自恋破灭。

问一个自卑的人为何自卑，他会说感觉自己不如别人，还会说自己如何失败和被人看不起。但实际的情况是，他只是没有被看得起。另外他为什么不能不如别人呢？遇到比自己强的人就痛苦，要么回避要么想超过和打败对方。其背后是一种，自己生来就应该比别人强的核心信念。也包括无所不能和完美无缺，有任何的缺点与不足，以及做不到的事情，都要贬低和攻击自己。所谓的社恐，怕的其实是完美人设的崩塌，也就是暴露了真实的自己。

03.总觉得被看不起的心理案例

有位朋友感觉身边的人都看不起自己，问为什么？我说有没有可能是你在看不起他们？她问为什么？我说首先有一个事实，你根本不了解他们，也不可能知道他们的想法。然后你认为的他们的想法，其实是你自己的。也有可能是你在看不起自己，看不起自己的平凡，就是看不起所有的普通人。举个例子，比如你被老师叫去办公室骂了。当你回到教室的时候，会感觉所有人都在议论你。但事实并非如此，只是你自己感觉羞愧，这是内心的投射。

她说自己确实没有和她们深度接触过，可能是自己想多了。但是真正了解后，发现确实有人在看不起自己。这其实是她过度关注自己，只在意自己的得失，所产生的后果。她所谓的在意别人的看法，只是基于自己的得失。这在别人看来，她就是个只进不出的人。所以和她有关系和接触的人，才会疏远她。她反而会觉得别人在看不起和孤立她，甚至会觉得自己真心对别人，却换来了背叛。这是一种自我认知的错位，就像坏人会觉得自己太善良。

也像小气的人会觉得自己太大方，但实际上觉得自己太坏的人，才是真善良。觉得自己太小气的人，才是真大方。还有就是她把自己想得太重要，产生了严重的偶像包袱。这才会觉得，别人总是在关注和议论自己。或者说她希望自己重要，才会不受控制的幻想。自己如何被关注，以及如何被议论。这就要降低自我期望，或把自己重新定位成普通人。对于一个普通人来说，没人关注和在意自己。犯错、失败和出丑，都很正常，也都可以被接受。

04.自恋型人格障碍的案例分析

有位朋友说，她的儿子怕脏，总是不停地洗手。在沟通的过程中发现，她一直在嫌弃她的儿子，说他又蠢又脏，还智力

低下如同智障。我似乎找到了他儿子怕脏的原因，是觉得自己总是被入侵和污染，所以拼命地隔离和试图洗掉痛苦。并且也觉得自己脏，想把自己洗干净，好得到妈妈的放过和喜欢。这位女士大概率就是自恋型人格障碍，寄生于他人并持续吸血。为了不让自己的寄生对象，失去控制和逃离自己，就要不停地羞辱、打压和贬低。

这会让被控制的人觉得是自己不好，是自己亏欠了妈妈。更要命的是，但凡这个孩子有一点自己的主张和想法，就会立刻遭到羞辱。只能一边当废物，一边被继续指责和贬低。直到这个孩子彻底废掉，或者忍无可忍发动反击。就会被理所当然地抛弃，或者关进精神病院。而这位妈妈就可以继续扮演受害者，说自己养了一个白眼狼。并以受害者的可怜身份，继续寻找下一个寄生对象，再把对方吸废。如此往复循环，把每一个爱她的人推向深渊。

那作为被控制和吸血的人，要如何进行自救呢？她的儿子目前还小，等大一些，具备了一定的自立能力，或与外界他人有了接触。就会发现妈妈是在吸自己的血，那些指责或羞辱都是她的手段。也就有了逃离的可能性，但更大的可能则是走向悲剧。如果你是当事人且已经成年，已经具备了自立的能力。请不要有任何犹豫，立刻逃离吸血鬼的掌控。不要幻

想对方能放过你和有可能爱你，也不要妄图去改变对方，去通过新的正常关系疗愈自己。

05.性格孤僻不合群的案例分析

有位朋友说自己不合群，说感觉一群人相处起来比较累。我问她为何觉得累，她说总是在想要怎么说话和怎么做事，怕没有分寸把关系闹僵。我说是不是没有安全感和不信任别人，她说不清楚，感觉与别人格格不入。我说是不是想的东西和兴趣点与别人不一样，也不喜欢别人那些。她说对的，自己也有朋友，但就是感觉不太聊得来。她又问是不是自己比较敏感，我说敏感是因为没有安全感。以及对关系和他人的期望比较高，更容易感到失望。

缺爱的本质，就是对爱的期望太高，导致自己没有爱。也会特别期待和依赖完美的父母，能无条件不求回报地爱自己。并在潜意识里害怕被抛弃，产生了最基础的生存焦虑。她问那该怎么办，我问她想办成什么样。她说想变得正常，我又问她何为正常，是愿意主动理解、接纳和欣赏别人吗？她说愿意，但不太信任别人，害怕被伤害。我说问题的关键就是如何信任，或者根本就不需要信任。毕竟刚开始互相了解的很少，而且时间久了人也会变。

举个例子来说，我会在互联网上主动帮助他人，也就是对别人好。这个时候我其实不清楚对方是什么样的人，我要看对方的后续反馈。我也是在筛选那些懂得价值交换，可以长期交往的人。有的人问完问题就消失了，还有的人一直理所当然地索取连句感谢的话都不说。还有个别人懂得感恩和付出，也会对我好。即便是建立了关系，人的需求也会变。当一个人不再需要我，我会继续去帮助下一个人。不需要信任，只需要筛选能够合作共赢的人。

有的朋友会觉得这很功利，不符合他们期望的，无条件的纯洁的爱。其实道理很简单，别人不是自己的父母，并不欠自己什么。别人靠近自己或者自己靠近别人，都是有需求和目的的。未成年人不懂价值交换很正常，但如果成年了还不懂就会出问题。可能也不是不懂，是不想付出。这就需要通过无意识地扮演弱者和受害者，来延续不劳而获的生存策略。然而弱者和受害者心态，又是一切负面情绪和心身症状的源头，也是真正需要改变的核心。

06.被钟情妄想的心理案例分析

有位朋友说自己快要恋爱了，大家为我高兴吧。我说恭喜，

她接着说对方是自己刚出院的精神科主治医师。说貌似他比自己年纪小，自己魅力大吧。我说您的魅力非常大，她说谢谢我。她还说自己昨天刚出院的，自己能那么快出院全是他的功劳。不过自己住院期间没有和他聊过天，就是他每次来查房，自己问他自己什么时候能出院。我说能让医生爱上你，说明你魅力真的很大。她说不知道之前他有没有偷偷到自己病房外看自己，我说肯定有。

她说反正自己被关在病房时，看到他四五次在病房外。而且他年纪轻轻就是主任医师了，就连院长都没他权力大。她还说那些护士不理会自己的需求，第二天就被要求加班。有个女病人抢自己的书，第二天就被他安排去扫饭堂。还说很多人都给自己发消息，说那个医生喜欢自己。问自己对他什么感觉，问自己和那个医生有什么秘密。说自己也想不通，那个医生那么优秀，为什么喜欢自己。我说您身上肯定有特别吸引他的地方，让他欲罢不能。

她的情况其实是精神分裂的，被钟情妄想症状。她会通过很多与自己毫无关联的细节，证明别人在暗恋自己。尽管精分有器质性病变，但也非常符合心理逻辑。大概率是因为自我价值感低，为了缓解内心的痛苦，开始幻想自己如何重要。久而久之分不清想象与现实，错把幻想当成事实。这在别人

看来就是疯疯癫癫，只好把她送去精神病院。另外价值感低其实来自全能自恋，也就是认为自己应该是无所不能和人见人爱的，不接受不完美的自己。

后来她也开始自我怀疑，说自己就是一个普通人，还是精神病人。那个医生那么优秀，怎么会喜欢自己呢？我就没敢接话，怕她因为自我攻击过于痛苦，导致再次发病陷入被害妄想，胡乱攻击他人。想要接受自己不是完美无缺和无所不能的，需要一个过程。幻想是在保她的命，想真正恢复正常，就需要一点点揭开真相。并对现实与幻想的落差，一点点脱敏。最终是要打破全能自恋，承认和接受自己只是一个普通人，这需要足够的时间和耐心。

07.性格自卑胆怯敏感心理案例

有位朋友说自己的性格，自卑懦弱胆怯敏感，不敢表达真实的自己。我问他想改变成什么样，他说自信和正常一点。我又问他正常是怎样的，他说遇事不慌，敢表达自己，也能好好说话。我说可以理解为勇敢吗，他说就是勇敢。我问当他过去怎么想和怎么做的时候，会感觉比较自信和勇敢。他说当他父亲说难听的话，他发脾气就是勇敢。我问他还有呢，他说自己做菜的时候有自信。我说人其实不需要完美无缺，

只需要找到某个优势持续发扬。

他似乎急于改变自己，想看到立竿见影的效果，因此对我的回答并不满意。其实他开始还说了自己是精神分裂，只是就性格问题在和我讨论。他之所以会变得这么严重，是因为所谓的自卑。而自卑的真正含义，是做不到完美无缺和无所不能。故而害怕犯错和失败，变得胆怯和懦弱。也有可能是外界一直以来，对他的期待和要求很高。对他的认可和肯定很少，更多的是否定和指责。导致他的内心严重缺乏安全感，和渴望证明自己从而追求完美。

然而不管他如何努力，始终做不到完美无缺和人见人爱，内心非常痛苦。为了缓解这种痛苦，开始幻想自己如何重要和优秀。比如总是觉得有人暗恋自己，这是被钟情妄想。但幻想与现实的落差，会让他更痛苦。于是就会发展成，觉得有人在监视和迫害自己。或者别人在故意针对和羞辱自己，这是被迫害妄想。他的情况想好起来，需要时间和过程。首先就是逐渐接受不完美的自己，通过脱敏让自己的身体发现，不完美也能活，也可以快乐。

08.原生家庭困境心理案例分析

有位朋友说自己拿钱出门买东西，路上摔了还流了血。钱掉进了石缝里，自己一瘸一拐地回家找妈妈。结果她把自己骂了一顿，还拉着自己去超市门口，想办法从石缝里掏钱，还继续骂自己。自己让她去给自己买个创可贴，她说自己把钱弄丢了，她没钱买。她还说爸妈的关系不好，爸爸天天打妈妈。妈妈就打自己，还让自己要孝顺她。还说自己得了抑郁症，躯体化症状严重，有些事想不起来了。我问她现在多大了，她说十九岁。已经成年了。

我对她说这种情况没什么好办法，只能想尽一切办法去外地上学或打工。她又说自己没办法自理，很多生活常识都不会，没办法照顾自己。现在就是期望自己遇到一个好师傅，能把自己当女儿养，自己去师傅那里住。我说这个不太现实，还是先出去打工，不会的都可以学。她说出去怕被骗，我说外面也没有那么危险，找个正规的包吃住的工厂。她说可是自己对社交非常的恐惧，不敢出去工作。她目前的这个局面，真就到了要别人养她的程度。

我就只能劝劝，局面还没有这么糟糕的朋友们。不要试图改变父母，因为这是不可能的事情。如果已经成年，最好的选择就是离开家。去开始自己新的生活，建立良好的人际关系。如果有心理阴影，导致自己无法正常社交。就试着慢慢重新

了解他人，发现别人其实没有那么苛刻。也试着不再逃避和隐藏真实的自己，甚至主动暴露自己的缺点和不足。让自己的身体慢慢地发现，这样并不会有危险。即便有人不喜欢自己，也并不会把自己怎么样。

09.被钟情妄想的心理案例分析

有位朋友说她的爸爸，老觉得有人跟踪自己，偷窥自己的生活。还天天说自己帅，很多人爱慕自己。路过的人也挺无辜，他非说人家故意偶遇他，非要靠近他。她说自己和妈妈都感到害怕，劝他去医院他也不去。我说不用害怕，他不会攻击别人，反而很快乐。一个人可以无视一切事实上的不完美，自己很快乐，我感到很羡慕。而且轻躁狂很有干劲，工作很积极。她问真的假的，我说反正不会悲观消极，是天选牛马圣体，她说工作确实很积极。

她还说爸爸对自己和家人都很好，他会关心自己过得好不好，钱够不够用，也会问自己出国开不开心。自己抑郁症严重的时候，他天天带自己去医院。我说这样挺好的，叮嘱他按时服药，避免病情恶化就可以。他爸爸还处在做美梦的阶段，也就是轻躁狂和被钟情妄想。然而美梦破灭后就是噩梦，会发展成被害妄想。就是感觉有人在针对和迫害自己，走到哪

都觉得被人议论和嘲笑。不管是被钟情妄想还是被害妄想，都是在脱离客观现实的做梦。

精分的康复，除了遵医嘱药物治疗，就是恢复和增强现实感，也就是从梦中醒来。问题出在当初为什么要逃避现实，陷入自己的幻想。通常是因为无法接受失败，和别人的不认可。内心痛苦且无法摆脱，为了缓解痛苦才开始靠幻想度日。所以还需要对自己的犯错、失败和出丑，以及他人的忽视、拒绝与否定脱敏。也就是打破全能自恋，看清和承认，自己不是完美无缺和无所不能的神。接受自己只是一个普通人，做不到人见人爱，真正的康复。

10.社恐和性别障碍的心理案例

有位朋友说自己，身体会控制不住地紧张发抖。心悸感强烈，无法呼吸。偶尔还会有头晕呕吐感，恐惧社交。我问他是在怕什么，或者逃避什么。他说是怕症状发作和无法控制，产生强烈的身体反应。我说这是个死循环，越怕症状越严重。我问他原本是怕什么，是怕人吗？他说原本是怕别人看出自己紧张发抖，想控制自己的身体反应。他的恐惧有三层，首先是怕被别人看不起和伤害。因为害怕出现了紧张的躯体症状，怕别人发现自己不正常。

想控制自己的身体反应，却越想控制越失控。产生失控感和绝望感，更加恐惧和想控制。他问是要刻意取消回避行为吗，这不是在对抗症状吗？我说是要对他的三层恐惧，分别进行处理。恐惧不在了，症状自然会减轻和消失。首先需要进行认知调整，改变他被关注和针对的想法。他是太过自我中心，幻想自己很重要。于是产生严重的偶像包袱，压力山大。但实际上没人关注他，没人在意他的好坏。即便他故意吸引人关注，别人也会很快忘记。

最初他是怕别人看不起和攻击自己，因为他是男生，但喜欢穿女生的衣服。不被家人理解和接受，经常被否定和指责。关于这点我建议他出门穿偏中性的衣服，自己一个人的时候随便。至于我为什么不改变他的，性别认同问题。是因为他说自己从小学一、二年级，就开始这样了。我还问他是不是逃避，男性的压力和竞争。他说父母从小到大都不让他哭，说什么男儿有泪不轻弹。但主要还是觉得，喜欢漂亮衣服和打扮自己，讨厌男性的那些特征。

因为性别认同障碍患者和男同女同，很少有想改变自己的。反而会抗拒改变，和厌恶别人的不理解与否定。所以基本上是无解的，只能尊重他们的选择。另外还有一个说法，如果

某一区域的某种动物数量过于庞大，这些动物就会集体作死，比如批量跳崖。还有一个老鼠天堂的实验，给几只老鼠创造一个完美的生存环境。一开始它们迅速繁衍，但到了一定的数量。有的老鼠抑郁了，有的躁狂了，反正就是不让别的老鼠亲近，有的变成同性恋了。

最后的结果并不是，随着老鼠数量的减少恢复正常。即便放进去几只新老鼠，最后还是全部灭绝。这就像是某种设定好的程序，达到一定数量比例，就会触发的绝育计划。感觉人类也是这样的趋势，尤其是人口密集的大城市。各种心理疾病，和性别认同障碍。所以还是尽量远离，大城市或城市中心吧。回归田园和自然，也许有利于恢复正常吧。再一个如果难以改变自己，也要试着理解和接纳自己。也认识到别人并没有那么，在意和关注自己。

他说自己不是因为这个社恐的，因为他从小就喜欢女装，高中才社恐的。我说那是他小时候不懂事，长大了开始在意别人的看法。他还说尝试过改变自己的认知，告诉自己不要在意别人的看法。我说改变认知是让自己的想法变得客观，而不是欺骗自己，他这样骗不了自己的。他穿着女装上街，就是会被人议论，有偏激的可能还会针对他。如果我是他，我也会害怕，感觉自己是在上街找揍。所以我还是建议他出门

见人的时候，伪装得正常一些。

11.害怕别人清嗓子的社恐案例

有位朋友害怕别人清嗓子，每当别人清嗓子，就觉得是在针对自己和吐自己口水。为此感到屈辱和愤怒，想要反击吐回去。又担心吐回去破坏关系，导致别人更加讨厌自己。这也导致他的身体语言和表情很难看，又怕别人看到自己的表情。因为他觉得别人是因为看到了自己的表情，才不舒服清嗓子的。又因为无法控制和改变自己的表情，感到无力和恐惧。这一切的根源都是觉得别人在或会针对自己，这来自内在的敌对关系，放大了别人的恶意。

他需要改变自己的观念和思维模式，主要就是别人为什么清嗓子，是因为嗓子不舒服。那为何会嗓子不舒服，他的归因是别人看到了自己的表情。这样归因其实也没错，别人可能就是感受到了他的紧张和敌对，才感到不舒服的。当然除了这个，还有很多其他原因会导致嗓子不舒服，不必然是因为自己。即便就是因为自己，别人其实也没有太大的恶意和攻击性，没必要如此紧张和敌对。只要接受这一点，就可以打破恶性循环，得到放松与改善。

再就是要对他人有更多的观察，和更深入的接触与沟通。了解人与人的关系没有那么苛刻与对立，也能理解和接受彼此有缺点与不足。与他人化敌为友握手言和，改善关系，获得更多的人际支持。因此即便就是自己状态和表情不太好，别人也不会或者不敢，因为这个就把自己怎么样。更重要的是化解自己内心里，过强的防备和敌意。不再把别人想得那么坏，和有恶意与攻击性。这样才能从根本上改善自己的情绪状态和身体反应，启动良性循环。

12.社交恐惧症的心理案例分析

有位朋友出门怕遇见熟人，不知道怎么和人打招呼，总是宅在家里做自己喜欢的事情。迫不得已和大家一起吃饭，就会感到很难受，一句话也不会说。还有位朋友不敢说话，怕说错话做错事和得罪人，担心会被人看不起。还有位朋友和舍友关系一般，感觉被孤立，换了宿舍还是无法融入进去，感到很孤独，也睡不好觉。还有位朋友一想到出门就很恐慌，怕因为看上去畏畏缩缩被人嘲笑。还有位朋友总是感觉别人在针对和羞辱自己，想要反击。

以上这些朋友首先就是自我期待高，无法接受自己的缺点和不足，怕暴露自己的不完美。同时也把他人想得过于苛刻、

挑剔与邪恶，总感觉别人会伤害自己。并且对常见的忽视、拒绝和否定，过于敏感和排斥。我们都是普通人，有人不认可和不喜欢自己很正常，而社恐患者觉得这是灭顶之灾，会死无葬身之地和遗臭万年。而产生濒死感，才会那么恐惧。又因为总是回避和他人接触与所谓的被伤害，内心越来越脆弱和敏感，更加的恐惧与逃避。

长期社恐往往伴随有回避型人格障碍，会习惯性地逃避。并且活在自己的世界和想象里，自己所认为的他人并非客观存在，几乎完全是自己的臆想。首先就是要认清和承认自己只是一个普通人，没必要有那么重的偶像包袱，因为没有人会在意和关注自己。然后就是尝试走出去，观察和倾听他人，看清客观事实，以减少内心虚妄的恐惧。再就是试着与他人多一些接触和沟通，试着理解和接纳他人，欣赏与喜欢他人，以化解内心里的敌对与怨恨。

13.自卑和不自信心理案例分析

有位朋友问如何消除自卑感，我问他为何自卑。他说是对自己不满意，也就是不如别人，没有达到自己心中的期望。就有别的朋友说，每个人都是一颗星星，发光有早晚。还说今天的自己比昨天好，便是进步。实际上这些道理都无法解决

自卑，因为自卑的反面不是自信，提升自信并不能解决自卑。自卑和自信都是比较的结果，只要自己还在比较，就总有不好的时候。也会有比不过的人，就注定了自卑会如影随形。只有培养平常心，才能不自卑。

他说自己确实在各方面，都希望自己完美出众。还说但现实总是不尽如人意，所以心理落差极大。他说道理都懂，知道不应该比较，但就是做不到。这其实反映了他另外的两个问题，一个是负向思维，再一个是急于求成。想直接消除自卑，只会陷入恶性循环越来越自卑。只有正向的目标和努力，才会产生真正的改变。也就是要培养平常心和平等心。平等心是一种看问题的习惯，无法一蹴而就。需要自己平时多看到事物的两面性，并尝试以差不多都可以的心态生活，才能培养出平常心。

其实心理疾病患者，包括曾经的我，都是急功近利和拔苗助长的残次品。本来学习需要慢慢积累，能力也要一点点提升。但因为期望过大又心急，摔了大跟头。产生心理阴影，变得胆怯和没信心。还有始终不愿意明白和接受，人际关系的本质是价值交换。只从自己的角度看问题，只关注自己的得失和感受。误以为别人不满足自己的要求，不对自己好，是因为自己不够好。但其实别人并不关注和在意自己的好坏，每

个人都只在意他自己的得失。

其实只要理解了价值交换，选择对等和需求契合的关系对象，进行合作共赢。根本就不会存在自卑和自信的问题，除非自己是想高攀。甚至是不劳而获，或者觉得自己就应该得到最好的。有句话叫你又没吃他家大米饭，为何这么在意他的看法。之所以在意，是因为想吃他家的大米饭。类似于因为要饭要不来大餐而自卑。还有不愿接受自己的普通和平凡，觉得自己是天之骄子或天命之女。并因为做不到，而自我怀疑、否定和攻击，而内心痛苦。

说到底是要放弃全能自恋和自我中心，接受自己的平凡。也降低对他人的期望，看到和尊重他人的需求。允许别人是个独立的人，而不只是自己的工具和阶梯。还有一句话是，自卑是在看不起别人，自卑的本质是自负。因为不允许自己不如别人，不接受别人比自己强的本质。是觉得别人不应该也不配超过自己，只能被自己踩在脚下。这哪是所谓的自卑，分明是极端狂妄自大。接受自己的平凡，也允许有人比自己强，才能真正地不再自卑和自负。

14.面对他人的恶意要不要反击

有位朋友问面对他人的恶意，如果当时没有反击，是不是不该往心里去。其实他能提出这个问题，大概率就是放不下和过不去。而且他之前是觉得，别人总是在针对和羞辱自己，吐自己口水。实际上人家只是嗓子不舒服在清嗓子，他有被迫害妄想症。但其实不管是自己想的，还是别人真的有恶意，再或者自己主观放大了伤害，内心痛苦是真的。这时候只需要从现实层面考虑，如果后果不严重，代价自己可以承受，就可以发动攻击或展开报复。

如果真的是妄想，或者是因为自己太过敏感，容易放大恶意。那么自己的反击，在别人看来就是挑衅，自己才是客观事实中的坏人。也就是说真正有问题的是自己，要改变的也是自己。这时候很多人就容易陷入自责，并感到痛苦。为了不痛苦，就只能继续认为是别人的问题。问题就出在为何自己不能是错的，错的只能是别人。一个人知错能改，从而变得更好，不是一件正常和美好的事情吗？问题出在全能自恋，也就是自己只能是对的和好的。

但凡有人质疑和否定自己，就必然是坏人甚至恐怖分子。就是在针对和羞辱自己，如同帝王的威严不容冒犯。这种全能自恋如果放在小孩子身上，就相对正常。因为小孩子并不具备，独立生存和为他人付出的能力，只能靠被爱获得给养。

如果抚养人忽视和否定自己，自己就会陷入自卑和焦虑。但作为成年人，要学会为自己的生存、发展和感受负责。并且要知道人际关系的本质是价值交换，自己想要什么，需要去寻找需求契合的对象进行合作。

这也就意味着，自己需要放弃完全的自我中心，开始关注他人的需求和感受。这并非有些朋友所说的，过分在意别人的态度和看法。自己所在意的，只是自己在关系里的得失。为他人考虑也并非迎合与讨好他人，而是人格平等的合作共赢。但并非任何人都能与自己需求契合，也有个别人极端自私需索无度。就需要通过初步的接触，筛选合作对象。比如我有空会在聊天群和评论区，免费帮助他人。但如果对方连句谢谢都不舍得说，就没有后续。

既然是人格平等的价值交换，我们又都是普通的凡人。那么别人犯错，只要知错能改，就能被原谅和接受。同样自己也不是完人，也会有犯错的时候，只要愿意认错并改正，也一样受欢迎。只是不再能享受独特和特殊待遇，没办法再要求别人为自己不求回报的付出。也还意味着自己并非天之骄子或天命之女，并不会受到特别重视和针对。也没什么是自己应该得到的，或者别人欠自己的。不管想要什么，都得用自己辛苦创造的劳动价值去交换。

15.为何心理症状越消除越严重

有位学员说想通过把别人想象成可爱的小动物，来缓解自己内心的敌意和恐惧。这忽然让我清晰地理解了，为何有位学员连小动物都害怕。通过自我欺骗弱化对手，效果确实立竿见影。但如果一个人被小动物伤害了，自己还打不过小动物呢？现在的症状，很可能就是曾经某个快捷方法的后遗症。就好比为了激励自己变强，主动树敌和强化仇恨，变成孤家寡人，陷入绝望和恐惧。症状为何无法直接消除，是因为其背后往往隐藏着一种坚持和获益。

曾经有位学员，尽管非常明显的是她在主动挑别人毛病，破坏关系和激化矛盾，让自己感到孤独和焦虑。但她也明确地知道自己是想要变强，觉得平庸的活着不如不活，在通过树敌激励自己。但因为怨恨和焦虑已经影响了她的发挥，导致她无法专心地做事情，变得更加失败。想找方法直接消除症状和痛苦，但又找不到任何有效的方法。在我帮她提升认知以后，她又不愿意放弃对别人的敌对，因为对于她来说，相比于不痛苦，变强更加重要。

想要变强是所有生物的本能，这个完全没有问题。问题就出

在通过敌对和仇恨激励自己，或者说不接受过程中有任何的阻碍和磨难，只想一帆风顺。我们需要做的是坚定一个正向的目标，过程中会有困难和失败都很正常。就像玩游戏打怪升级，打败对手或者被对手打败，会有情绪的变化和得失。但上升不到现实生死的程度，没必要应激。也就是要把消除什么变成想要什么，不想要焦虑和抑郁，就是想要心安和快乐，直接去追求自己想要的。

16.觉得被人针对和嘲笑的案例

有几位朋友不敢出门，对他人说笑、看自己、吐痰和咳嗽等感到恐惧，总是觉得别人在关注、嘲笑和针对自己。

心理分析的内容：期待被他人关注和重视（当事人起初并没有认识到这一点，然而这是任何人都有的期望，也正是因为有了欲望才有了后续的恐惧），期待得不到实现，感到不满和怨恨，对他人产生敌对情绪和攻击性，但又缺乏攻击他人的勇气和信心，担心被他人报复，感到害怕和恐惧，这种被他人关注和敌对的主观设想，也能满足当事人内心深处被重视的情感需求。这种反应模式成为习惯之后，每当遇到他人说笑、看自己、吐痰或咳嗽，当事人就会经验性和习惯性地感到羞愧、委屈、愤怒和恐惧，并且担心这种情境和自己的

负面情绪再次出现，而感到焦虑。

情感需求的内容：每个人都需要自己对他人而言是重要的。大部分人在通过提升自我价值，被他人所需要，帮助和服务他人，被他人所关注、认可、喜欢甚至崇敬，来体现自己的重要性和影响力。少部分人是在通过忽视、否定、贬低、嘲笑、辱骂甚至污蔑、诽谤等伤害他人的方式，来体现自己的重要性和影响力。还有极少部分的人，既没有提升自我价值，也不敢或不想伤害他人（道德感比较强），无法获得他人的重视，就会幻想自己是一个弱者和受害者，被他人所关注和侵害，或者能给他人造成重大的不利影响，担心伤害了他人，来感觉自己的重要性和影响力。

认知调节的内容：大部分的人并不认识自己，也不会关注和在意自己，自己的好坏与他们无关；有少部分认识自己的人，可能会对自己感到不满意，但也能理解和接纳自己，对自己没有恶意；即便有个别人想要针对自己，但也有恶意程度的不同，说笑、吐痰和咳嗽并不会对自己造成直接伤害，不同于嘲笑、辱骂或殴打等劣性攻击；况且自己也不是任人宰割的鱼肉，知道和有能力保护自己与做出反击，对方也会因为担心被自己报复而不敢发起攻击。

从认知到经验的改变需要大量的体验，采用渐进式脱敏的方法获得新的经验。基于正确的认知，尝试与他人产生接触，从亲近、熟悉和信任的人到陌生人，具体要根据自己的人际关系情况进行设计，重建自己的认知和经验。

情感调节的内容：首先是觉察和承认自己的情感需求，每个人都希望被他人认可和喜爱，自己也不例外。然后通过提升自我价值，被他人所需要，帮助和服务他人，得到他人的关注、认可、需要和喜爱，提高自己的重要性和影响力，但要避免过度迎合与讨好他人。还要觉察自己是否在通过贬低他人的方式抬高自己，及时调整自己的方式。

还有很重要的一点，就是要认识到恨的背后很可能是爱。有很多人看不清和不懂如何表达自己的爱意，但就是会对某一个人日思夜想，并为此感到苦恼，就感觉是对方影响了自己，让自己感到痛苦，而开始抗拒和攻击对方。举个例子来说明这一点，某一天我在一个群里看到这样的一幕：一个男孩喜欢一个女孩，很想了解这个女孩，但女孩表现的态度冷漠，对男孩有所质疑，这个男孩就感觉女孩是在看不起和嫌弃自己，感到自卑和痛苦，就开始诋毁这个女孩，说女孩爱钱、贪慕虚荣，是绿茶婊，然后那个女孩很生气，也开始对男孩进行反击，这个男孩可能也感觉自己说得太过分了，心有愧

疚，就开始诋毁他自己，说自己想骗这个女孩，想玩弄了她之后不用负任何的责任。

有一些人就是如此，喜欢一个人，想靠近 ta，但又自卑，感觉自己不配，也缺乏安全感，担心对方会看不起和嫌弃自己，为了能让自己配得上对方，或者感到心理平衡，而开始质疑、否定和贬低对方，甚至不惜污蔑和诽谤。如果自己遇到这样的攻击，不做出任何的回应和反击，对方表达了 ta 自己的情绪，获得了心理平衡，就会停止攻击。当然这也是很好的机会，很多铁关系都是不打不相识的，如果找机会深入沟通一下，说不定能成为很好的朋友。

17.和人交流就紧张的心理案例

男大学生，和别人交流感到紧张，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。在人际关系中一味地迎合、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：正确地看待自己、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。

18.遇到喜欢的人就紧张的案例

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，就会紧张得说不出话来。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：期待过于强烈和急迫；排斥自己的紧张，试图控制自己，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，慢慢地就能放松下来；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，就主动地去关心、照顾她，慢慢地建

立关系，逐步地深入交流，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。

19.和人交往紧张心理案例分析

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，回避他人与社交场合，在与他人交往的时候感到紧张和不自然，又担心别人看出自己的缺点和不正常，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，以及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之后会怎么对待自己。因为当事人一直回避，所以并不知道别人会怎么看待和对待自己，当事人就只是经验性地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，甚至可以试探性地告诉一些人自己自卑和有社交恐惧症，然后看看别人的反应，也就是别人会怎么看待和对待自己，就会有一些新的发现。在绝大部分情况下，别人只是对自己的紧张比较好奇，也比较关心自己，也能够理解和接纳自己。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，每个人或多或少地都有一些心理问题，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地认为是精神病而进行排斥。通过上述认知和行为上的调整，当事人可以逐步获得新的关系经验，建立能力感、自信心、对他人的信任和勇气。

20.担心被人误解心理案例分析

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，能够通过与他人的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地知道他人的想法、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，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，通过接触真正地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。

21.总是觉得被人议论和看不起

有位朋友在公共场合，总是觉得有人在议论自己。跟别人聊

天的时候，老觉得对方在看不起自己。为此特别不喜欢和别人相处，也非常的不自信。这其实是把自己想象得太重要，误以为别人都在关注和评价自己。就好比有很严重的偶像包袱，感觉自己活在聚光灯下。不管走到哪里都备受关注，就好像是全场的焦点。再就是自我期待和要求高，所谓的自卑其实就是，没有达到自己心中的标准。从而自我怀疑和否定，误以为是别人在看不起自己。

实际上大家都有缺点和不足，也都能互相理解和接纳。尽管有时也会有忽视、拒绝和否定，还有所谓的嘲笑。其实都是正常的，也就是说没有太大的恶意和攻击性。怎么理解呢？正常人的心态是，允许自己有缺点和不足，也接受别人的忽视、拒绝的否定。毕竟大家都是凡人，没有谁是完美无缺的。这些所谓的问题和伤害，顶多算是美中不足。或是生活的不如意，还到不了生死和荣辱的极端层面。换句话说社恐患者是在，激化矛盾和放大伤害。

之所以会如此极端，是因为过高的自我期望，和追求完美的心态。像是为了出人头地，在自我鞭策与恐吓。就是如果自己不如别人，落后就要挨打。甚至会死无葬身之地，和遗臭万年。社恐患者的恐惧与真实所受的伤害，严重不成正比。更像是遭遇危险，甚至是濒临死亡。试着降低了自我期望和

要求，允许自己有缺点和不足。也接受别人会忽视、拒绝和否定自己，因为这些都是大家生活的常态。更加重要的是，看清、承认和接受自己的平凡。

22.害怕别人清嗓子的心理调节

有位朋友每当听到别人咳嗽，就会感到恐惧。还有位朋友觉得别人是在吐自己口水，为此感到屈辱和愤怒。又会觉得是别人看出了自己不正常，才讨厌和针对自己。这其实是陷入了自我封闭的臆想状态，把别人想得太坏，也把自己想得太重要。也就是说当事人这个时候所感知到的，并非事实真相，而是自己的主观想象和自我催眠。就像上学的时候，我们被老师叫去办公室批评，回到教室后，就会感觉所有的同学都在关注、议论和嘲笑自己。

一旦进入这种感觉状态，让自己不在乎是做不到的，因为在感知觉里正面临真实和严重的伤害，出于本能要进行回避和抵抗。同样也无法说服自己，比如告诉自己别人并没有针对自己，也没有看不起和嘲笑自己，也起不到什么效果，因为屈辱和恐惧的感觉是真实的。所以只有脱离这种幻觉状态，让自己的身体看清客观真相，才能够恢复正常。这就好比是做了一场噩梦，需要让自己从梦中醒来，通过对周围环境的

真实感知逐步恢复正常状态。

这种自我催眠的状态，所看到和听见的基本都是自己的想象，也就是说眼耳鼻舍身等外感官是关闭的。这就类似于感到痛苦就要回避和抗拒，但如果跑不掉或者没理由战斗，就会假装自己已经应对。让自己的思想通过幻想别的内容，来脱离当下客观现实。进而幻想敌对关系和受害情境，把别人想得很坏很强大，把自己想成弱者和受害者，进行无声抗议，进而产生恐惧和屈辱感。所以负面情绪和症状，其实只是回避和敌对他人的副作用而已。

这种情况想要真正的康复，需要一个化敌为友和握手言和的过程。当然别人从未与自己为敌，他们不知道也不关心在自己心里发生了什么，只是感觉自己比较奇怪和不好相处。但对于自己而言已经入戏太深，似乎有着某种深仇大恨，与别人是非得死一个的关系。所以首先得自己愿意改善关系和接纳他人，然后就是主动观察、倾听和了解别人，看清真实的他人，才能脱离虚妄的屈辱和恐惧，没有了负面情绪症状也会减退，从而恢复心身正常。

23.不配得感和内在匮乏的调节

有位朋友说自己内心有很强的不配得感，觉得不配使用一些很贵的商品。并且说自己内在匮乏，非常渴望外界的认同。其实绝大部分人都不舍得用很贵的商品，除非是刚需。至于渴望外界的认同是为了更好的满足自我需求，类似于小时候受到父母和老师的表扬与奖励。也就是内心里期待获得高质量的满足，并且对于当前的现状不满意。因为对现状不满，才会产生自我怀疑和否定，进而产生所谓的自卑和不配得感，以及内在匮乏等心态问题。

研究到最深处就是期待过高，想用很贵的东西，想得到别人的认同，这就不是普通人能做到的事情。所以自卑在本质上是一种自负，认为自己就应该是优异的。不配得感是想要自己配得上，能得到自己想要的东西，不管自己想要的多么不切实际。内在匮乏是基于想要的太多，得不到而感到不足和缺失。又看不上一般和普通的东西，感受不到满足和快乐，所以空虚和匮乏。这些心态也会根据具体情况和遭遇，引发各种各样的心理问题或疾病。

所以说到底就是要接受自己的平凡，降低自我期望和要求。珍惜已经拥有的和自己能得到的，感受生活的小甜蜜和小确幸。还有的朋友说做不到，这其实不是做到的，而是自己的认知和选择。如果没有产生心理问题和痛苦，没人会想改变。

所以痛苦即觉醒，如果不想再痛苦下去，就要寻求改变。这就是选择怎样的自我定位，是天之骄子或天命之女，就应该想怎样就怎样，想要什么就有什么。还是做一个普通人，接纳人生的不如意和不顺心。

24.重度社交恐惧症的心理调节

有位朋友不仅见了人紧张不自然，还很害怕别人清嗓子吐口水。觉得别人是在针对和羞辱自己，为此感到屈辱和恐惧，想要吐回去。还会担心在面对重要他人的时候，忍不住地要频繁吐口水，导致他人对自己产生不好的看法。为了缓解自己的负面情绪和症状，还会强迫性的自我暗示，反复告诉自己别人只是在清嗓子，并不是在针对自己。又因为控制不了自己的强迫性自我暗示，而感到焦虑和恐惧。长期社恐伴随回避型人格障碍的性格缺陷。

当事人因为回避社交，想法逐渐脱离现实，会误解他人的用意，还会灾难化设想。也就是导致当事人感到焦虑和屈辱的，并非客观事实，而是他自己想象的别人。可以说在当事人心里，别人都是很坏很强大的人，也是对他人的误解和污蔑。这源自早期的竞争观念，把别人都当成自己的对手或敌人，感觉别人都是自己的威胁。当事人也的确很有上进心和野心，

现实里混得也很不错。这种类似被害妄想的症状，是他战斗意识的副作用和后遗症。

调整的方向有三步，首先是走出去观察、倾听和了解他人。也就是作为一个旁观者和配角，用心看和用心听，用客观事实取代虚妄的幻想。然后进尝试和他人接触与沟通，深入理解他人。再然后试着发现他人的优点和长处，试着欣赏和喜欢他人，以化解内心深处的怨恨和敌对。随着这三点的进行，对他人的误解和恐惧就会减少，症状也会逐步减退和消失。还有就是在社恐发作的时候，就好比是在做噩梦，只需要让自己进行第一步清醒过来。

25.害怕别人吐口水的心理案例

有位朋友见了人就会紧张，担心别人清嗓子，严重了甚至会感觉别人在吐他口水，感到被侮辱和挑衅，从而想吐回去进行反击。首先清嗓子是一种很常见的现象，别人也是自己无法控制的。然后即便是我遇到别人清嗓子，也会感到有些不舒服。也就是说会遇到别人清嗓子，以及会感到不舒服，是大家都会有的情况也是正常的。问题就出在不舒服之后的应对方式，当事人是极端排斥这种不舒服，进而排斥别人清嗓子，但越排斥就越敏感和痛苦。

当事人的焦虑很大一部分来自无法控制自己和别人，也就是无法避免别人清嗓子，和消除不了自己的不舒服。控制不了就会产生失控感，而失控感是最大的焦虑来源。再加上又陷入了回避的恶性循环，越回避就越感觉自己脆弱和无能，从而更加的焦虑和恐惧。恶性循环的越久，就越感觉别人清嗓子是一件非常可怕的事情。这才在主观上体验为别人在攻击和羞辱自己，不然自己为什么那么难受。越是这样感觉就越痛苦，也就越抗拒和恶性循环。

普通人之所以没有陷入恶性循环和发病，是因为已经接受和习惯了别人清嗓子和自己不舒服，也就是对这种风险和痛苦实现了脱敏。当事人需要主动多和别人接触，承受别人清嗓子，也承受自己的不舒服。慢慢让自己的身体发现，这种风险和痛苦并不可怕，自己完全可以承受，进而实现身心脱敏。在打破了回避和控制的恶性循环之后，就会涉及到问题的根本。也就是当事人的自我期待过高，不能容许别人对自己有不好的行为和会感到不舒服。

进一步说就是对生活中的不顺心和不如意，内心抵触且容易陷入恶性循环。之所以不同的患者症状不一样，是因为看重和在意的点不一样。有的人更在乎成败，有的人更在乎别人

的看法，有的人更在乎身体健康，还有的人更在意自己的感受。在意却又控制和改变不了，就会激化情绪和消极行为，从而陷入恶性循环而产生心理疾病。说到底就是要对生活中的风险和痛苦脱敏，也就是通过接受和承受，让自己变得麻木一些，不再那么敏感和抗拒。

26.自卑心理的深度分析与调节

有位朋友说自己不如别人感到自卑，我问他为什么不能不如别人？他接着说自己的家境、性格和外貌都比不上别人，我继续问那为什么不能不如别人呢？自卑的本质就是不能允许自己不如别人，否则就自我怀疑和否定。但实际上我们在生活中总有比不过的人，甚至某些方面比大多数人都差。如果超过别人才能自信，这不仅难以做到，还会与周围他人形成竞争和敌对关系。也就是争强好胜，总想证明自己是对的好的，这会严重破坏人际关系。

自卑的反面并不是自信，而是平常心和接纳心。也就是认清自己并非天之骄子或天命之女，并非一定要比别人强。作为一个普通人在某些方面不如别人很正常，没必要为此看不起自己。别人也会有缺点和不足，也没必要贬低和看不起别人。之所以要求自己必须比别人强，是为了得到自己想要的，类

似于期望心想事成。要知道人生不如意十有八九，得不到和失去才是常态。还有就是自己不如别人也不会有什么危险，别人并不会把自己怎么样。

27.听到陌生人骂自己心理案例

有一位朋友，有时会听到某些陌生或不熟悉的人在议论或辱骂自己，从而感到焦虑和恐惧，不敢出门。对于了解和熟悉的人则不会如此。这看起来很像是关系妄想和幻听，但当事人意识清楚，知道自己的感觉并不是事实。

根据当事人的讲述，应该是受到了惊吓，导致“魂不附体”状态恍惚，现实感不足，再加上人际边界不够清晰，才会产生这样的幻觉，通常是由陌生环境或不熟悉的人、情绪兴奋或紧张所诱发。实际情况是：陌生或不熟悉人不会关注与在意她，更不会对她产生爱恨情仇，听到别人在议论和辱骂她，是她自己的内心戏。别人会说话和发出声音、有表情和动作等是人家自己的事情，与她无关，而她会往自己的身上联系，并幻想出他们是在议论或辱骂自己。

她的情况，一方面需要按照医生的的要求服用改善和稳定情绪、抗精神病的药物，另一方面需要增强现实感和清晰人际

边界。具体的操作方法有：尝试多出去走走看看，与他人接触和交流，启动眼耳鼻舌身等外感官，多观察、倾听和感受外部环境与他人，接触当下和现实，增强自己的现实感，减少主观臆想，脱离虚妄；清晰人际边界，别人与自己都是独立的个体，建立和发展关系也需要过程，爱恨情仇只发生在熟人之间，不可能还不认识或不熟悉就相爱相杀；也可以主动地去和对方建立关系和交流，熟悉对方，了解对方的真实想法，用事实取代自己的想象。

28.害怕别人咳嗽和吐口水心理

有一类社恐症状是怕别人咳嗽或吐口水，就是在与人接触或有人从自己身边经过时，有时候会有人咳嗽或吐口水，自己很担心这种情况的出现，于是回避和他人接触甚至不敢出门。但如果因为学习或工作原因不得不与他人接触，则会试图控制或说服自己不要害怕，但如果发现控制不了自己，则会感到更加的焦虑，甚至会形成强迫思维。

我们首先要知道为什么会害怕，对于我来说如果有人从旁边经过出现了清嗓子的反应，我也会感到有一些不舒服，但并没有太在意这些，因为我知道这里面的原因，要么是我太紧张不自然，对方看到我不舒服而清嗓子，要么是对方本就比

较敏感或不舒服，有一点他人的影响就要咳嗽或吐口水，如果是别人的原因，自己其实不用做什么。

如果是因为自己太紧张导致别人不舒服，也并不是要消除自己的紧张和别人不舒服，而是要调整自己的状态，先看一看自己为什么会紧张不自然。当事人本身就比较焦虑和敏感，过于在意他人的反应和容易被他人影响，然后陷入了对抗症状的恶性循环，也就是因为担心别人咳嗽或吐口水而紧张，又因为紧张让别人不舒服和容易清嗓子。

但如果要让当事人接受自己的紧张不自然和别人清嗓子，一时半会也是做不到的，因为会害怕和难受，人会本能地排斥危险和痛苦，也就是说想直接消除症状基本是不可能的。但我们其实也无需消除症状，因为症状可以自行减退。就是说如果能够在与人接触的时候感到安心与放松，不那么紧张和不自然，自然就不会有太多清嗓子出现。

那怎么才能感到安心与放松呢？这就需要脱敏，就是在和人接触的时候，故意紧张不自然，故意让别人咳嗽和吐口水，看看到底会有什么危险发生，到底需不需要恐惧和逃避。这需要先从熟悉和好相处的人开始，找到怎么样都可以、没有对错好坏的随意、放松的感觉，也就是紧张不紧张都可以，

清不清嗓子都可以，表现好不好都可以。

要让自己安心与放松下来是需要过程的，要记得慢就是快，感觉需要慢慢地找，越使劲用力反而越不容易放松，就类似于要把自己松开，把自己松开的方式就是不急于摆脱症状和痛苦，不再是负向的消除什么，而是正向的追求安心与放松的感觉，随着安全感和松弛感的建立，就不会再紧张和导致别人不适，也不怎么会在意别人的反应。

29.目光对视恐惧症的心理调节

有一位朋友，不敢与别人目光对视，不敢直视别人的眼睛，感到紧张，又担心别人看出自己的不自然，从而目光躲闪，甚至会回避他人。紧张是人在感受到威胁时的身心反应，也就是感到不安全，或者感觉自己正在被侵害。

那是什么样的担心和害怕呢？一个是担心别人看出自己的紧张而看不起或讨厌自己，再一个是担心别人因为自己表现得不好而不喜欢自己。在这些担心的背后是期望被他人认可与喜欢。当事人会把自己全部的期望都寄托在自己的表现上，这就像小时候可以通过好好表现获得父母的喜爱和老师的表扬。这首先是把自己定位成了弱者，在通过讨好强者而获

得保护与给养。再一个，当事人因为过度关注自己的表现好坏，而对自己的表现非常敏感，一旦可能出现不好的表现比如紧张不自然，就会感到焦虑，而焦虑情绪会加重自己的紧张感和不自然，这是个恶性循环。

作为一个成年人，自己会不会被别人认可与喜欢，主要是看自己的能力和价值是否能够满足对方的需求，再一个是看自己是否能够善待他人。就拿我来说，一个是我的能力可以帮助到求助者，再一个是我会善待求助者，我才会被求助者认可与喜欢，但如果我只是表现好，对求助者没有价值，我的好坏与求助者又有什么关系呢？所以想要获得他人的认可与喜欢，主要不在于自己表现得好不好，而是要看自己的能力和价值，以及自己是否愿意善待他人。

您可以试着把注意力从自己的身上转移到别人的身上，减少对自己的关注，多关注对方的感受和需求。如果您想被对方认可与喜欢，就试着去满足对方，对方的需求有可能是物质的，也有可能是情感和精神的，这就需要您去关注和了解。如果您愿意并且能够满足对方的需求，对方也会更认可与喜欢您，并且也会更在意您的感受和需求。或者您可以直接或间接地告诉对方您的感受和需求是什么。因为有时候您不说，对方可能很难了解您真正的需求。

对于任何心理问题，我们都需要透过表面症状，看到背后的担忧与不满，再看到内心里的情感和需求。真正可以解决心理问题的方向，并不是直接消除症状，而是采取要真正有效的方式满足需求，并因此而破除了不满与担忧。

30.反抗父母和领导的心理案例

有一位朋友，一方面依赖性很强，遇到事情就会退缩和寻求依靠，另一方面反抗意识也很强，总是喜欢和父母、老师、领导等“强者”对着干，即便嘴上不说，心里也是反抗的。依赖与抗拒共存，是青春叛逆期的典型特征，一方面自我意识苏醒，追求独立，另一方面能力和信心不足，还需要抚养人的保护和照顾。有一些朋友已经成年，却仍然处于这种心理状态，无法与他人建立良好的合作关系，对他人既依赖又抗拒，生存质量和未来发展受到严重影响。

这位朋友通常从小就被父母照顾得很好，缺乏锻炼，又总是被父母否定和打压，没能建立起自信心，内心即自卑又自负。自负是一种因为被父母过度关注和照顾而形成的“自己很重要，总是被关注”的错觉，这种感觉会产生很大的心理负担，类似于“偶像包袱”，经常会感觉自己被他人关注和议论，但

又因为内心自卑，而感觉自己是在被嘲笑。

补充说明一下，父母为什么要过度保护和打压孩子呢？这类父母通常很爱孩子，对孩子照顾得无微不至，也很担心孩子的安全，为了让孩子不做会伤害自己的事情，需要对其自信心和勇气进行打压，以使其更加胆怯和安全。也有的情况是，父母中的一方很爱孩子，对孩子照顾的细致周到，而另一方则总是打压孩子，使其老实和听话。

您如果总是感觉被他人关注、议论和嘲笑，而且在人际关系中既依赖又抗拒，甚至无法与他人建立关系，内心经常感到焦虑、恐惧和抑郁，就要认识到：自己其实并不重要，对于他人来说自己只是个路人，自己的好坏、得失均与他人无关，他人对自己谈不上喜欢也谈不上讨厌。在遇到事情时，主动去面对和承担责任，锻炼自己的能力，累积成功的经验，建立能力感和自信心。在与人交往时，试着理解和接纳他人，与他人建立合作共赢的良好关系。

31.对他人说笑和咳嗽感到恐惧

有一位朋友不敢出门，对他人说笑、看自己、吐痰和咳嗽等感到恐惧，总是觉得别人在关注、嘲笑和针对自己。

心理分析的内容：期待被他人关注和重视（当事人起初并没有认识到这一点，然而这是任何人都有的期望，也正是因为有了欲望才有了后续的恐惧），期待得不到实现，感到不满和怨恨，对他人产生敌对情绪和攻击性，但又缺乏攻击他人的勇气和信心，担心被他人报复，感到害怕和恐惧，这种被他人关注和敌对的主观设想，也能满足当事人内心深处被重视的情感需求。这种反应模式成为习惯之后，每当遇到他人说笑、看自己、吐痰或咳嗽，当事人就会经验性和习惯性地感到羞愧、委屈、愤怒和恐惧，并且担心这种情境和自己的负面情绪再次出现，而感到焦虑。

情感需求的内容：每个人都需要自己对他人而言是重要的。大部分人在通过提升自我价值，被他人所需要，帮助和服务他人，被他人所关注、认可、喜欢甚至崇敬，来体现自己的重要性和影响力。少部分人是在通过忽视、否定、贬低、嘲笑、辱骂甚至污蔑、诽谤等伤害他人的方式，来体现自己的重要性和影响力。还有极少部分的人，既没有提升自我价值，也不敢或不想伤害他人（道德感比较强），无法获得他人的重视，就会幻想自己是一个弱者和受害者，被他人所关注和侵害，或者能给他人造成重大的不利影响，担心伤害了他人，来感觉自己重要性和影响力。

认知调节的内容：大部分的人并不认识自己，也不会关注和在意自己，自己的好坏与他们无关；有少部分认识自己的人，可能会对自己感到不满意，但也能理解和接纳自己，对自己没有恶意；即便有个别人想要针对自己，但也有恶意程度的不同，说笑、吐痰和咳嗽并不会对自己造成直接伤害，不同于嘲笑、辱骂或殴打等劣性攻击；况且自己也不是任人宰割的鱼肉，知道和有能力保护自己与做出反击，对方也会因为担心被自己报复而不敢发起攻击。

从认知到经验的改变需要大量的体验，采用渐进式脱敏的方法获得新的经验。基于正确的认知，尝试与他人产生接触，从亲近、熟悉和信任的人到陌生人，具体要根据自己的人际关系情况进行设计，重建自己的认知和经验。

情感调节的内容：首先是觉察和承认自己的情感需求，每个人都希望被他人认可和喜爱，自己也不例外。然后通过提升自我价值，被他人所需要，帮助和服务他人，得到他人的关注、认可、需要和喜爱，提高自己的重要性和影响力，但要避免过度迎合与讨好他人。还要觉察自己是否在通过贬低他人的方式抬高自己，及时调整自己的方式。

还有很重要的一点，就是要认识到恨的背后很可能是爱。有很多人看不清和不懂如何表达自己的爱意，但就是会对某一个人日思夜想，并为此感到苦恼，就感觉是对方影响了自己，让自己感到痛苦，而开始抗拒和攻击对方。

举个例子来说明这一点，某一天我在一个群里看到这样的一幕：一个男孩喜欢一个女孩，很想了解这个女孩，但女孩表现的态度冷漠，对男孩有所质疑，这个男孩就感觉女孩是在看不起和嫌弃自己，感到自卑和痛苦，就开始诋毁这个女孩，说女孩爱钱、贪慕虚荣，是绿茶婊，然后那个女孩很生气，也开始对男孩进行反击，这个男孩可能也感觉自己说得太过分了，心有愧疚，就开始诋毁他自己，说自己想骗这个女孩，想玩弄了她之后不用负任何的责任。

有一些人就是如此，喜欢一个人，想靠近 ta，但又自卑，感觉自己不配，也缺乏安全感，担心对方会看不起和嫌弃自己，为了能让自己配得上对方，或者感到心理平衡，而开始质疑、否定和贬低对方，甚至不惜污蔑和诽谤。

如果自己遇到这样的攻击，不做出任何的回应和反击，对方表达了 ta 自己的情绪，获得了心理平衡，就会停止攻击。当然这也是很好的机会，很多铁关系都是不打不相识的，如果

找机会深入沟通一下，说不定能成为很好的朋友。

32.社交恐惧症的心理案例分析

有的朋友出门见人就紧张，特别是喜欢的异性，和看起来比较强的人。严重的就连看见动物都害怕，觉得他者会针对和伤害自己。再严重了会感觉整个世界都危机四伏，惶惶不可终日。这其实就是陷入了，越逃避越感觉自己脆弱和无能，越感觉他人危险，越焦虑和恐惧，越逃避的恶性循环。害怕喜欢的异性是因为，期望得到对方的认可与喜欢，又自惭形秽，于是变成了压力和逃避。怕比自己强的人是因为，觉得他们很危险会伤害和羞辱自己。

还有的朋友觉得别人清嗓子，是在吐自己口水，针对和羞辱自己。为此感到屈辱和愤怒，想反击别人也就是吐回去。但这实际上是自己在主动攻击别人，就像觉得别人会攻击自己，自己要先发制人。当然这并非是觉得会被攻击，而是在想象中已经伤害了，是在自卫反击。这种被针对和羞辱的感觉，其实内心里一直都有，也就是想反击又没理由。所以就容易误解和歪曲别人的用意，类似借题发挥。换句话说就是自己想攻击别人，但得师出有名。

这种恐惧是怎么来的呢？除了恶性循环的加强，再就是曾经所遭受的创伤和阴影。但通常来说，也并不是多么严重的伤害。因为当事人本来就敏感脆弱，容易放大别人的恶意，激化矛盾和冲突。且内心比较叛逆和不服输，陷入越对抗越严重的死循环。这就好比别人说了自己几句，类似否定、指责或嘲笑，其实很可能是开玩笑，或正常的打闹。但当事人就会觉得受到了奇耻大辱，或致命的伤害。发动激烈的反击，或忍受屈辱不敢反抗内心压抑。

不管怎样都已经把关系变成了，你死我活的生死仇敌。久而久之这样的敌人和威胁越来越多，自己的恐惧也就越来越深。但实际上别人可能早放下了，或者根本就没当回事。只是在自己的心里，他们仍旧是十恶不赦的，很危险的不可饶恕的恶魔。所以自己的恐惧在很大程度上，来自于自己的经验和想象，而非客观事实。所以只要能看清真相，就能从虚妄的恐惧里走出来。想要看清真相，就得和别人多接触与沟通，还要对所谓的伤害进行脱敏。

33.内心自卑不敢和人交往案例

有位朋友总是和别人比较，觉得自己不如别人。而内心自卑和感到丢脸，而担心别人注意到自己。不敢和别人交往，担

心别人看出自己的紧张不自然。担心说错话和做错事，让别人不高兴和讨厌自己。过分在意别人的看法，担心别人会对自己有意见。也为别人的忽视、拒绝和否定感到痛苦，而更加自责和回避他人。归纳起来就是，害怕不小心暴漏了自己的缺点和不足，而被看不起和伤害。并且越回避内心就越恐惧，陷入恶性循环不能自拔。

其实被忽视、拒绝和否定，甚至指责与嘲笑，都是生活中很常见的事情。社恐患者之所以难以接受和回避，是因为陷入了恶性循环。越逃避就越脆弱和敏感，也就越害怕和抗拒。同时也是因为自我期待过高，在害怕被忽视和拒绝的背后，是渴望被重视和欢迎。类似于自己只能被喜欢，不能被讨厌。只能被肯定和相信，不能被否定和质疑。然而这种期望，即便强大如秦始皇也是无法做到的。特朗普身为美国总统，也有很多质疑和反对的声音。

还有自卑的本质其实是自负，也就是自己只能比别人强，而不能不如别人。类似于认为自己是天之骄子或天命之女，而且必须是完美无缺的，不能有任何缺点和不足。这种无法实现的自我要求，必然会感觉压力山大，而焦虑、恐惧和逃避。所以想要解决自卑和社恐，首先就是要降低自我期望与要求，给自己减压和放松。其次就是通过脱敏，让自己的内心强大

起来。就是通过不断地面对和主动暴漏，让敏感的神经变得麻木一些，而恢复正常。

34.害怕被忽视否定指责和嘲笑

有些朋友非常害怕被别人忽视和否定，也包括担心被人指责和嘲笑，特别是领导和强势的人，甚至会有濒临死亡般的恐惧。还有的朋友感觉别人清嗓子是在针对和侮辱自己，是在对自己吐口水，为此还感到屈辱和愤怒。这种被攻击和伤害的感受，必然会引发防御性攻击也就是反击，但又没有信心和勇气打得过别人，担心被报复和进一步伤害，为此加重了内心的恐惧。其实换任何一个人在如此“危机四伏”的环境里，都会没有信心和恐惧而回避。

这种情况其实是一种创伤后应激障碍，在小的时候或以前遭受过抛弃或者严重的内心伤害，当时的自己毫无办法只能任人宰割，感到无助和绝望，从此在内心里就不再相信任何人，把自己的内心构筑起坚固的堡垒，以维持内在的安全感减少焦虑。这样做有一个后果，那就是自己无法再从外界获得经验而成长，也就意味着自己的内心就停留在了那个时期，或者就仍旧像一个受了伤害的小孩子，总感觉外面很危险，出去自己随时会遭遇灭顶之灾。

再加上陷入了回避的恶性循环，也就是越回避“危险”自己的内心就越恐惧，越恐惧就越回避，到最后会几乎完全丧失面对的勇气和信心。还有的朋友为了适应现实生活，会试图控制自己的身体反应，比如让自己不要恐慌、脸红或出汗，担心别人看出来会趁虚而入伤害自己，但却发现根本控制不了自己的症状，甚至越控制越紊乱和失控，这种失控感也会加重内心的恐惧，越恐惧就越想控制，陷入越控制越失控的恶性循环，形成严重的强迫症状。

这种情况想要康复，就需要从自己的内心深处认识到，自己已经长大了，不再是一个脆弱的小孩子，被别人特别是领导忽视、否定和指责都很正常，只是会感到不舒服和有一定的损失，并不会有灭顶之灾，自己完全可以承受并弥补。再就是深刻地意识到，在成年人的世界里，关系的本质是价值交换，自己并不是世界的中心，被别人忽视和否定是必然的，反而需要自己主动去照顾他人特别是领导的感受和需要，比如主动关注、肯定和赞扬他人。

光知道这些还是不够的，因为恐惧是在身体里的，还需要让自己的身体见证自己是安全的，这就需要逐渐地减少回避和控制，让自己的身体看到并没有危险发生，最主要的是即便

别人看到了自己紧张不自然，顶多就是感到好奇或说自己几句，自己完全可以承受，没有必要那么恐惧和逃避。这个过程需要一定的时间和承受一定的痛苦。

35.感觉别人在关注和议论自己

有些朋友活得比较自我中心，容易把自己当成事物的焦点，比如总是感觉别人在关注、喜欢或讨厌自己。这些朋友对外界的感知也会比较扭曲，向外观察和倾听的能力会比较差，他们所看到和听见的多半是自己的想象和回忆。

比如有的人会比较喜欢所有人或某一类人，而自己刚好在这个范围，就感觉那个人看重和喜欢自己。

再比如有的人对待所有人或某一类人比较苛刻和排斥，而自己也刚好在这个范围，就感觉那个人在讨厌和针对自己。而实际上自己只是那个人的路人甲乙丙丁。

就好比，一个男孩子恋爱了，就会特别懂女孩子的心思，对女孩子们都很好，而有的女孩子就会认为他在喜欢自己。反过来说或许比较容易理解，如果自己喜欢一个人，也会同时喜欢和这个人有相似特征的人，比如性别、年龄和喜好相仿

的。如果自己讨厌一个人，也会讨厌和这个人相似的人。

就好比有的女孩被一个男的欺骗和抛弃了，就会感觉和认为全世界没个好男人，男人都靠不住，都是骗子和流氓。

也就是说，我们对事物的看法受到了经验和情感的影响，我们看到的很可能不是事物的真相，而是我们自己的想象和记忆。那怎样才能打破这种认知局限呢？

那就是在遇到事情的时候，先别急着做出反应，试着观察和倾听、认识和理解那个人或那件事情，如果条件允许，可以询问或求证。我在心理咨询中所采取的做法是：我刚才听到您说（对方表达的摘要和自己的理解），是这样吗？对方表示认同之后，我才会继续表达自己的看法和建议。

36.社交恐惧症走向康复的过程

当事人之前有严重的社交恐惧症，一直回避和人接触，担心别人会攻击自己。经过沟通之后发现他对自己有很高的期望，按他的说法就是担心自己的完美人设崩塌，怕别人看出来自己只是个普通人，而看不起和嫌弃自己。但实际的情况是他本来就只是个普通人，没有人在意和关注他，只是因为他长

期活在自己的世界里，靠幻想度日。

当我带领他看清真相后，他抑郁了。原因是一时法接受自己不重要这个事实，再一个就是感到迷茫。我就帮他做了规划，先找一份工作，刚开始可能月薪只有几千，慢慢的提升自己，以后也有机会走上管理和经营岗位，期间根据自己的条件找一个能看得起自己的女孩结婚，工作之余还可以培养一些兴趣爱好，充实与美好自己的生活。

还有就是他害怕别人的问题，他怕的不是好人是坏人，不是弱者是强者，也就是说在他心里别人都是很坏很强大的人，就好比恐怖分子。如果他能看清别人都是普通人而且也不是很坏，他也就不会那么社恐了。只是因为他长期回避与他人接触，只活在自己的幻想里，所以无法看清事实真相，这就需要他慢慢去观察和了解真正的他人。

这个过程不能急，需要一步步的来。先以旁观者的身份观察他人，再以群众演员的身份简单参与一下，在获得部分对他人的正确认知后，可以尝试与一些看起来不太危险的人接触与交流，然后再去挑战那些看起来不好相处的人，就这样循序渐进的改变自己的认知。不过我还是建议他先不要想着当主角，因为当主角压力太大不好承受。

还有就是带领他看清了人际关系的本质，人际交往的目的是价值交换与合作共赢，因为人类个体是脆弱的动物，无法只靠自己活下去和活得好，需要建立合作关系互帮互助。一个人自己再成功再优秀，也和别人没关系，每个人都只在意自己和自己的得失。所以想被人关注和重视，就得被人需要，也就是用自己的能力满足别人的需求。

不要说自己没有能力和价值，没有可以学，其实就是掌握一门技能，去服务有需要的人并获得回报。即便现在什么都不会，不还有智力和体力，可以做一些简单重复的工作来服务他人。只是别对自己的要求太高，给自己时间去慢慢的学习和提高，总能小有所成。如果总是眼高手低，或者急于超过别人，不肯脚踏实地，往往负债累累。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第四集 强迫行为和强迫观念

强迫症主要包括穷思竭虑，和反复求证与检查，有的是为了缓解内心的不安全感和焦虑。有的是内心里不被自己接受和承认的，压抑的情绪，在不断地冲击自己的头脑和理性。

00.强迫症的自救专业心理指南

强迫症的症状有很多种，但主要分为三大类，我会依次进行深入的分析和建议。

第一类是感觉如果没想清楚，没求证、检查或隔离到位，就会有危险发生。根据担心和害怕的内容不同，形成相应的反复思维或行为。但每次重复后都会感觉有遗漏和不放心，停不下来且越陷越深。第二类就是因过度紧张和控制，造成的身体功能性紊乱，如反复吞咽和呼吸困难，再如表情和眼神不自然，再如性功能、排便和睡眠障碍。担心症状会发作和好不起来，感到焦虑和恐惧。第三类是自己不想要，但却不受控制的念头或冲动反复出现。

第一类强迫症是在一个越回避越焦虑，越控制越失控，和越

对抗越严重的恶性循环里。也就是通过反复思虑、求证或检查，快速缓解内心的痛苦。但却让自己的身体和潜意识更加相信，如果不这样做就会有危险发生。后果是自己无法承受的，如同死无葬身之地、众叛亲离和遗臭万年。这就会导致下一次面对风险更加焦虑，也更需要实施强迫症状，来避免危险的发生和缓解身心的痛苦。这样就会让痛苦更加难以忍受，导致症状更加严重和顽固。

第二类强迫症就是担心症状会让自己感到难受。影响自己的发挥，还会影响别人的感受和对自己的看法。而担心又会加重紧张情绪和躯体症状，导致症状更加难以控制和越控制越失控。其实呼吸和吞咽困难，表情与眼神不自然，性功能、排便和睡眠障碍等。都只是紧张的症状，人越紧张这些症状就越严重。也就意味着只要身心放松了，这些症状就会减退。但因为当事人与这些症状形成了敌对关系，总是防备和担心症状出现，反而强化了症状。

第三类反复出现的，自己不想要却又摆脱不了的冲动或念头。比如攻击他人或伤害自己，再如亵渎权威或神灵，再如性幻想女性家人。这个话题比较敏感，说不好会让当事人更加恐惧和排斥。首先这些念头或冲动原本是正常人都会有的，也是内心深处某种情感和需求的外在表现。但因为当事人道德

和羞耻心太强，且缺乏常识，误以为自己这样是有问题和难以接受。试图直接消除，造成越压抑越反弹，使这些念头或冲动，出现得更加频繁与顽固。

以上三类强迫症状的应对方法，首先是要停止和症状的对抗，放弃直接消除症状的想法与冲动。因为这样只会陷入恶性循环，让症状越来越严重和顽固。有些朋友可能会担心，如果不控制症状，会不会越来越失控。先别着急，接纳症状并不是任由症状发展。而是要停止恶性循环，再看清和抓住问题的本质。当本质发生改变，症状自然就会慢慢消退。在理解和接纳了症状之后，因为不再那么排斥和焦虑，第二类和第三类强迫症就会大幅度减轻。

第二类强迫症，呼吸和吞咽困难，表情与眼神不自然，性功能、排便和睡眠障碍等。需要当事人意识到自己的症状，都是由负面情绪和身体紧张导致的，而紧张是因为自己在担心症状会出现或无法摆脱。只要自己接受症状，就不会再担心和紧张。情绪和身体得以放松，症状自然就会消退。只是不能着急，因为紧张已经成了一种习惯，身心的放松也需要过程。症状会复发或加重，也是因为自己还比较容易紧张，还需要时间把放松养成新的习惯。

第三类强迫症，反复出现不想要的冲动或念头。需要当事人认识到自己的那些念头和冲动，正常人也都有，是自己陷入了越压抑越反弹的恶性循环。降低道德标准，允许那些念头或冲动的出现，慢慢就能恢复正常。但也不会完全消失，因为完全没有反而不是正常人，是完美的圣人。当初就是因为自己，试图完全消除那些冲动或念头，才陷进去越来越频繁的。还有我说那些念头和冲动普通人都会有，当事人可能不相信，可以通过其他方式确认。

第一类强迫症，也就是反复思虑、检查或隔离，还需要打破越回避越无能和脆弱的恶性循环。通过循序渐进地面对、承担与脱敏，恢复信心和勇气。如常见的犯错、失败、生病和丢脸的痛苦，都是大家共同在经历和承受的。没有人能完全预测和掌控未来，我们能做的就是走一步看一步，兵来将挡水来土掩。也就是我们不需要完全的规避风险，只需要提高自己应对风险的能力。再者痛苦的本质是抗拒，越抗拒越痛苦，适应和麻木了反而无感。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对

一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

01.强迫思维和行为的案例分析

有位朋友说自己有强迫症，说已经有二十多年，并列举了很多强迫症状。比如走路先迈哪只脚，开关几次门。再比如和人谈事情，对方不认可自己，自己就很生气想骂人。还有很多事情耿耿于怀放不下，会一直想很长时间。他这种情况就是，内心焦虑导致的控制欲强。焦虑的原因是，很多事情和别人，自己无法完全掌控。这会使他愤怒，并感到焦虑。他的那些强迫症状，就是焦虑的表现。也是在试图恢复秩序感和掌控感，以缓解内心的不安。

解决的方向就是对不可控脱敏，也就是承受和接受很多事情自己无法掌控。本质上是承认自己只是一个普通人，这个世界不会以自己为中心。别人不认可自己与事情不顺利，都很正常和能接受。这首先是认知的改变，自我期待的降低，与自我定位的重新调整。以及理解和接受改变需要过程，无法像神一样想到就能做到。强迫症患者最常说的一句话就是，道理我都懂但是做不到。做不到的原因，就是总想一蹴而就，这导致病程可以长达几十年。

所谓的正常人，就是完成了对不可控的脱敏，与接受了自己只是一个普通人。当然普通并不等于平庸，只是无法像神那样能心想事成，被所有人认可和崇拜。在一个孩子的内心里，自己就是世界的中心。所有人都围着自己转，并有着自命不凡的伟大梦想。在成长的过程中，不断遭受挫败和羞辱，看清和承认了自己的平凡。也接受了很多事情和别人，自己无法预测与掌控。犯错、失败与不被认可，对一个凡人来说都正常，也都能被理解和接受。

02.强迫症和强迫人格心理案例

有位朋友说自己十岁就爆发了强迫症，现在二十一岁，是强迫性人格吗？这个大概率是强迫型人格障碍，但并非天生。只是因为持续的时间太久，大概率就会影响人格。他又说当时是因为语文老师，说自己字写得差。自己就天天练字，就莫名其妙得了强迫症。这其实是他自小心气高，接受不了被否定，急于证明自己。然后他又说之后天天强迫学习，算数反复计算，应用题必须搞懂。说自己成绩本来不差，就怕老师说自己，死要面子自尊心强。

他又说目前是洁癖强迫症，不是怕细菌什么的，就是单纯觉得脏。这其实是他在不断感受挫败的过程中，内心痛苦。需

要给自己的痛苦寻找一个解释，并得以摆脱。最常见的归因就是，别人和外界影响了自己，让自己失败和痛苦。这就很容易联想到，被污辱和入侵，也就是脏。并且通过反复清洗这个行为，也确实能够缓解内心里脏的感觉和痛苦。久而久之形成了洁癖强迫症，反复隔离和清洗不能自拔。当事人只会觉得自己有病，想治好自己。

他的这种问题想要解决，首先需要降低自我期望，接受自己只是一个普通人。也就是需要对别人的忽视和否定，进行承受和脱敏。进而与这个世界和他人和解，也接受他人的不完美。换句话说，他所谓的脏是正常的，毕竟人无完人，自己也可以不完美。以上是改变的心理基础，然后可能还需要对具体的怕脏情境，进行渐进式脱敏。让自己的身体逐步认识到，脏并不可怕，自己是安全的，没有危险发生。才能彻底解决问题，成为所谓的正常人。

03.余光强迫症的心理案例分析

有位朋友问余光强迫症怎么办，说自己会余光异性、别人抖腿和抖笔。我说有个词叫眼观六路，还有耳听八方，还有草木皆兵和杯弓蛇影。总是余光是因为他内心很焦虑，注意力自然就会涣散。他的身体为了保障安全，自然就会眼观六路

和耳听八方。他还说人多的地方就焦虑，然后恶性循环了。我问他为何感到焦虑，他说是怕人。我问怕别人会怎么样他，他说会议论他，会骂他是傻子。我问为何别人会说他傻，他说自己经常干些唐突的事情。

他还说感觉有些人看不惯自己，自己现在被全班同学孤立，还说自己的坏话。我问他是因为自己爱出风头和自我中心吗，他说是的。我说他的核心焦虑，是担心自己不完美。如果是一个普通人，就不会有这些烦恼。他说自己不想当个普通人，我说是不能流芳百世，就要遗臭万年吗？反正就是不能普通和籍籍无名。我说等我脱离了普通人的阶层，才能帮到他。他又问为什么，我说因为我现在只是一个普通人。也有人不认可我，做不到完美无缺。

他说只是想在自己的能力范围内，做一个有能力的人。我问他的能力范围是什么，他说自己在上重点高中。我又问他对于别人的价值是什么，除了超过和打败别人。他说他会认可别人，比如班里的第一名自己就很佩服。我问那成绩不如他的呢？他说他们也会有自己擅长的方面。我又问他是觉得总有刁民想害朕，还是想和他们做朋友。他说是想做朋友，我说那就多欣赏和认可别人，并给别人表现的机会。他又问余光怎么办，我让他看聊天记录。

他问题的核心是全能自恋，认为自己就应该比别人强。也无法容忍别人，对他的忽视、拒绝和否定。为此自我怀疑和敌对他人，严重缺乏安全感。导致眼观六路的余光强迫症状，并想找办法消除症状。就很容易陷入越控制越失控，越对抗越严重的恶性循环。他真正需要关注和解决的是焦虑，也就是提升安全感。就是要与别人化敌为友，从总想超过和打败，以及总是防备和敌对别人。转向理解和接纳，以及欣赏与认可他人，及表达自己的赞美。

04.恐艾强迫症的心理案例分析

有位朋友说自己，总是想到一些不好的事情。担心自己会得艾滋病，害怕别人比如父亲对自己有亲密的举动。还会想象别人对自己下药，把自己迷晕实施强奸。但并不害怕她的对象亲近她，而且还是她对象对她科普这些之后，才开始恐艾的。她的情况首先是陷入了逃避的恶性循环，越回避所谓的脏和得病，就越怕脏和得病。久而久之任何的风险，都会让她恐惧。这需要通过面对和脱敏正向循环回去，让自己的身体在面对所谓的脏时确认安全。

深层次的原因是性压抑，潜意识里认为性是脏的。特别是与

父亲的亲近，和自动化产生的性幻想，让她感到自责和痛苦。脏和得病是抽象的痛苦感受，并再次具象化有了怕脏的细节，比如她会怕脸上有斑和痘痘的人。再就是她比较依赖她对象，这就产生了忠诚情结。也是担心自己不忠对其他人有想法，而被男朋友嫌弃。可能也有她男朋友的心理暗示作用，导致她对除对象以外的男性，觉得脏会得病而感到恐惧。这需要解构和重建她的性认知。

首先人到了青春期就开始有性需求和性幻想，对身边的人产生幻想也正常。比如女儿对父亲，儿子对妈妈。只要不是太强烈的冲动，和有实质的行为，就没有任何问题。自然也包括符合自己审美的异性，也会自动产生性冲动和幻想，这也是普遍和正常的。再就是她的人格不独立，依赖重要他人且担心因为不忠被抛弃。这就需要减少对他人的依赖，学会为自己的人生负责。也就能减轻因为脏和得病，以及不忠被抛弃的焦虑，从而减轻恐艾症状。

05.恐狂强迫症的心理案例分析

有位朋友问怎么克服疑心病，我问她是疑心什么。她说怕病毒，特别是在公共汽车上。我说是怕艾滋病吗，她说是的，但更怕得狂犬病，特别怕狗。我问她采取了什么措施，让自

己安心。她说怀疑的时候会把衣服扔掉，还会反复确认自己有没有被咬。说现在都不敢出门，有次回来发现腿上有个红印子，就很焦虑。我又问她的性格和人际关系怎么样，她说自己现在不和人交往。我问是觉得别人脏携带病毒会传染给她，还是怕别人发现她有问题。

她没有回答，但根据我对害怕传染病的了解，和过去的经验来看。这类问题大概率起源于人际关系，也就是感觉到被他人伤害和痛苦。潜意识里会对痛苦进行解释，并采取措施消除和避免痛苦。归因类似于被污染与入侵，并试图隔离和摆脱。于是就会反复清洗、检查和逃避，并陷入恶性循环。也就是越回避越焦虑，越想控制越感觉失控。从而更加的恐惧，只能进一步逃避和加强控制。问题就会越来越严重和顽固，然后沉溺于反复求证和确认。

恐艾强迫症的康复，有两个方面。一个是改善人际关系，也就是理解、接纳和欣赏别人。感受到别人的美好与善意，不再觉得别人有传染病。并且也获得大家的情感支持，不再是自己一个人孤军奋战。也能够得到所有人的经验加持，就是不用完全确保安全也能活下去。再就是要停止逃避和控制的恶性循环，通过面对和承担生活风险，正向循环回去。让自己的身体逐渐确信，自己是安全的。即便不是百分之百的安

全，也能像大家一样安心地活。

06.严重强迫症的心理案例分析

有位朋友说自己做任何一件小事，都要反复想。比如漱口和洗手，一定要按总结出来的程序想。不然就会觉得乱了，不知道该做什么。说自己只有什么都不做，才不会反复想。想得感觉要崩溃，害怕有什么遗漏，想好了才安心。我说是任何事情都要这样想吗，他说差不多。我说有没有例外，比如呼吸、吃饭、喝水和上厕所。他说只有呼吸不会多想，我问他为何呼吸不用按程序和想清楚。他说可能是因为，呼吸不受自己控制，是自然发生的吧。

他还说比如喝水，会担心喝上杂物，怕喝进去虫子什么的。就会按之前总结的程序想，谨小慎微的。他的强迫症状，已经泛化到生活的方方面面。单纯的心理辅导已经无法帮他，需要先服用药物缓解焦虑和症状。而且严重的强迫症，一般都需要最大剂量的服用，抗焦虑、抑郁和幻觉妄想的药物。等他的情绪和症状得到改善，能相对正常的沟通和生活之后。再继续系统的认知调整，和脱敏训练。以恢复内心的安全感，从而不再反复思虑与控制。

强迫症就是在通过，反复思虑或重复求证与检查，缓解内心的不安全感和焦虑。但这是一个恶性循环，越追求完美越会发现不完美，越想控制越会发现无法控制。强烈的失控感，会无限放大焦虑情绪。然而并没有比去求证和检查，能更快缓解痛苦的灵丹妙药或者方法。于是就会沉溺其中不能自拔，症状越来越严重和顽固。如果恐惧和症状，还没有全面的泛化，有单一或具体的指向。可以不用吃药，靠认知觉察与调整，以及行为脱敏就能康复。

07.强迫症内心空虚的心理案例

有位朋友说自己，从小学开始就经常会感到空虚。反复想人为什么活着，找到一个答案才能不空虚。但过一段时间还是会空虚，又需要继续找答案。现在又开始怀疑世界是不是真的，问自己该怎么办。我问他期望自己发生什么改变，他说不再这样反复的空虚。我问他那会变成什么样呢？他说不再反复想为什么活着，正常地吃饭学习提升自己。他还说期望好好地活着，好好学习长大找个好工作赚钱。我说也就是普通人平凡的一生吗，他说对的。

他还说自己不追求什么赚大钱当大老板，只要健健康康地活着就可以。我问他过去当他，怎么想和怎么做的时候，会比

较喜欢当一个普通人。他没有回答，而是说每当自己陷入极度的空虚，给自己找为什么活着的答案。那种感觉很痛苦很绝望，心脏附近像被什么捏着一样，自己就非常想像正常人一样地活着。我说可以理解为因为不想痛苦，才想做一个普通人吗？他说对的，我又问他怎么想和做的时候，会比较喜欢当一个普通人，他没有回答。

而是说不知道我说的普通人是什么，他只想健健康康地活着。还说自己想赚钱是因为得吃饭，追求权力是想保护自己。我说他其实还是不想当一个普通人，觉得普通人会饿死和被欺负。他似乎有一种很严重的危机感，觉得不努力拼命，就会活不下去。所以他的人生，就必须要具有价值和意义。他说不觉得不拼命就活不下去，只要有饭吃就可以活，但是得提高生存的质量。我说如果只是活下去，其实不需要什么价值和意义，除非并不甘心于此。

他说自己并不是想找什么价值或意义，而是需要一个不会背离自己，不需要依赖外界就可以存在的锚点。我说他的期望看起来很小，但这个世界上其实没有人能够做得到。做不到的点在于，不会背离和完全独立。这种看起来很小的期望，却可以让一个人活不下去，因为根本就看不到实现的希望。他需要一个完美的锚点，不会有任何失控的可能。完全的预

测与掌控，这就不是凡人能做到的。他问难道自己就要这样空虚地活下去吗，我没有回答。

而是问他不是说想做一个普通人吗，普通人不需要完美掌控，是活在不确定中的。普通人也不是必须要知道为什么而活，也不需要确定的希望。基本都是走一步看一步，有的还吃了上顿没下顿。他又问我难道不需要目标和动力，就只是存在和想到什么做什么吗？我说我也是希望越来越好的，只是我也能接受不好。因为我只是一个普通人，只能根据当前的情况，积极地应对和创造未来。至于未来到底会怎样，有没有价值和意义，我没办法预测。

他又问我如果遇到无法解决的困难，或者遭受迫害，我靠什么坚持呢？我说无法解决就不解决，遭受迫害就寻求支持，这也是人不能完全独立的原因。而且超出我能力范围的问题，就不是我的问题，或者就不是我需要解决的问题。反正我不是神，做不到完美无缺和无所不能。他其实一直在混淆，自己的病态和别人的正常。他问题的根本其实是全能自恋，也就是因为无法完美地掌控一切。而感到焦虑和抑郁，并导致了反复思考意义的强迫症状。

而且强迫症患者，经常容易把自己的内心和理性，隔离和分

裂开来。也就是他的内心明明非常没有安全感，和不甘于平凡的人生。渴望极致的完美和控制，想要无所不能和随心所欲。而他却以为自己的期望并不高，只是想做个普通人。所以才会出现前面，驴唇不对马嘴的对话。而且强迫症本身就是在否认真实的自己，试图通过某种方法剥离所谓症状。这其实就像拔苗助长，成功了也就废了。需要先理解和接纳真实的自己，再慢慢改变和成长。

08.孩子得强迫症心理案例分析

有位朋友说他的小孩十三岁，突然发现有严重的强迫症。总是觉得自己掉东西了，走路一步三回头。坐电梯总盯着电梯地上看，出电梯的时候必须回头看电梯里有没有东西，要反复确认好几遍。吃完的酸奶盒子丢之前，他要看很久才能丢。而且要用眼睛盯着每个角落看，过一会还要捡起来再看一遍。还总觉得手上有东西丢了，要打开手掌仔细看。我说这是很没有安全感和焦虑的表现，反复检查是在试图恢复控制感，有没有遭遇什么重大变故。

他说没有，可能就是因为学习成绩不如别人吧。其他人说是因为孩子有压力，太害怕不优秀和做错事。很害怕丢东西会被责罚，所以才会畏首畏尾。建议先给孩子一个宽松的环境，

和孩子沟通一下没必要这么紧张，丢东西了也无所谓。他说这些道理都和小孩说过，但孩子就是控制不了自己，不检查清楚很难受。其他人还说平时有没有给孩子施压，比如学习不好就会去扫大街之类的。他说偶尔有，我说孩子就是觉得学习不好，以后就会很糟糕。

他说就是现在小孩要怎么走出强迫症，感觉自己都要抑郁了。我说方法前面不是都说了，他的问题在于，急于求成和拔苗助长。其实强迫症就是拔苗助长的结果，也就是明明自己不喜欢。或者内心缺乏自信和不够勇敢，再或者很委屈和愤怒。非要逼着自己努力与上进，时间一长身体不再配合自己。自己陷入越控制越失控的恶性循环，下意识地试图通过对某个或某种细节的控制，以恢复安全感。控制点的随机性，就造成了强迫症状的千奇百怪。

09.数字强迫症的心理案例分析

有位朋友说自己，遇到不好的数字或文字就会避开。比如数字四代表死，数字十八代表爸死，数字二代表女人。生活中的方方面面，涉及到这些数字都要规避。还有遇到想不明白的事就很难受，要打破砂锅问到底。有个领导被他问的，把微信都给他删了。我说他的情况，其实是陷入了逃避的恶性

循环。越逃避越感觉危险，只能继续逃避，就越来越严重和顽固。而且会不断地泛化，影响生活的方方面面。即便是要去面对和脱敏，也很容易逃避。

他问怎么脱敏，我说怕什么就做什么，直到自己没感觉。他说可是我害怕，我说那你就继续逃避吧。他又问害怕自己去伤害别人，就要去伤害别人吗？我说这个不必去做，其他的可以脱敏。他说可是这也是强迫症，我说他要追求完美，我是帮不了他，不如去求神拜佛。我之所以态度冷淡和回应简短，因为他的症状就是反复求证和追问。如果我的回应积极，只会让他继续沉溺其中，变得更严重。对待强迫症状就是要足够冷漠，尽可能地不纠缠。

就像一池被搅浑的水，越是干扰它就越浑浊。不妨做一个观察者，看着自己的想法和冲动，不做任何的干预和回应。这也是思维层面的脱敏，和打破恶性循环。对于具体怕的内容，比如某个数字。可以一直看它用它，允许和承受焦虑，不采取任何的回避措施。情绪到达高峰，就会自然地回落。慢慢变得无感，完成脱敏。也可以把自己所有恐惧的内容，由轻到重进行排列，逐一面对和脱敏。自信和勇气会慢慢恢复与提升，也能进入良性的循环。

10.强迫性记日记心理案例分析

有位朋友说自己，要像记流水账一样地记下每天发生的事情，包括很多意义不大的琐事。不记的话就感觉发生过的事情会永远地消失，只有记下才能留住。每天都要花费大量的时间，没有精力做重要和有意义的事情。为此感到非常苦恼，却无法说服自己改变。他还说自己小时候就有些念旧，但还算正常。之前得了抑郁症，把以前的照片都撕了，后来感到很惋惜。后来也发生过丢失纪念物的事情，有了心理创伤，使自己对于留住过往产生执念。

我说一般人都是向前看，他好像对未来没有信心，就总想留住过去。核心可能是焦虑，导致产生了控制欲。控制的方式和对象，就是记录过往。只有记录才能让他心安，只是焦虑一直在，还越来越焦虑。所以强迫性记录就越来越严重，只有记录的越来越详细才能心安。他是陷入了一个逃避的恶性循环，核心是逃避不安，逃避的方式就是记录。他说是这样的，记下来就感觉生活还在掌控之中。我说即便就是有所谓的创伤，也是越逃避越严重的。

他还说自己好像很善于创造打败自己的机会，让自己产生了低自尊和不配得感。让自己的人生一事无成，无法像别人一

样乘风破浪勇往直前。我说他是要强和追求完美，并不断地试图通过否定自己，激励自己努力上进。他说自己是有严重的追求完美性格，也习惯用严厉自责作为激励自己的手段。他还说自己很自卑，体态都是低头驼背的。我说自卑就是极端自信，因为自卑的是觉得自己不如别人。那为什么不能不如别人呢，自己是天之骄子吗？

他还说自己总是讨好别人，我说一个成神失败的人，会试图依靠别的神，以再次成神。这是讨好他人的原因，实际上别人也只是他的阶梯和工具。另外他争强好胜，总是把别人当成自己的对手和敌人。又没有信心打败和战胜别人，还怕被别人打败和伤害。于是就变成了委曲求全，这也是他讨好别人的原因。他说感觉真是醍醐灌顶，以前从来没有看到过这个真相。他又问怎样才能摆脱全能自恋，我说这个没有方法。是认知和心态，改变的过程。

我还说再就是对恐惧脱敏，要承受不安持续的精简记录，直到不需要记录。他说自己也想，但就是一次次地做不到。这是强迫症患者的通病，急于求成。他如果完全停止记录，肯定会生不如死，症状反扑会变得更严重。需要一点点的精简，延长改变的过程就会容易一些。他说要承受不安这点得记住，如果自己再向不安妥协就永远走不出来。他还说要像正常人

那样地活着，要接受自己不如别人。普通人也有普通人的价值，不需要做到完美无缺。

11.注意力强迫症心理案例分析

有位朋友说自己不受控制地关注别人，无法集中注意力学习和做事情，已经持续了十几年。我问他关注别人什么，他说是学习，和别人比较。我问他是在怕什么，他说是怕别人厉害，学习好之类的。我问他什么情况下症状会比较轻，他说不在学校的时候。在学校里就会有一个假想敌一直关注着，在教室里最严重。我问他是一个具体的人还是某类人，他说是某个努力学习成绩好的经常见的人。换个环境也会重新锁定一个人，舍友的可能性最大。

我问那个人对他的威胁是什么，他说是比自己学习努力成绩比自己好。我说可以尝试化敌为友，把威胁变成助力。也就是向上社交，通过他提高自己。他说感觉这不是认知的问题，不受自己控制。我说可以把自己的身体，当成病人去重新培养。不需要消除身体的被威胁感，只需要帮他把威胁变成助力，把敌人变成朋友。他又问自己为什么丧失了生活的目标，我说他总想打败别人，也担心被别人。忙于竞争和敌对，自然忘了自己想要的是什么。

他又说现在毕业了就没有假想敌了，但还是有余光和注意力强迫。我说进入社会也是一样的，无非还是人际关系和比较。他问题本质是无法接受自己不如别人，不能接受有人比自己强。因为这会导致他自卑和焦虑，无法专心做自己的事情。那为什么无法接受自己不如别人呢，本质是全能自恋。类似于认为自己是天之骄子或天命之女，必须是最优秀的，否则就会感觉人生失去了意义。方向是看清和承认自己只是一个普通人，可以有比不过多人。

12.害怕自己伤害别人心理案例

有位朋友说，不确定自己到底有没有伤害别人。怕别人家属找上门闹事打砸，还得给别人赔钱。说自己家里还有病人，经不起这样的折腾。也担心自己做了，破坏他人和公共财物的事情，而受到惩罚和蒙受损失。会反复想自己到底有没有做，怕自己真的做了。我说他如果真的无意识地做了，会被当成精神分裂症患者关进精神病院，而不是被判刑关进监狱。他说听了我的话之后，感觉豁然开朗了。我说他考虑问题，往往会脱离现实和生活常识。

我还说他的问题看起来特殊，但其实就是强迫症的害怕万一。

并因为逃避万一的风险陷入恶性循环，他越是采取措施避免这种风险，他的内心就越脆弱和怀疑。他说知道这个原理，自己不应该去做，但关键时刻就是控制不了自己。我说他是因为急于求成才做不到的，需要分解成具体的过程。就是逐步地减少求证，承受焦虑直到脱敏。如果承受不了，那就进一步地延长和分解过程。另外他所说的关键时刻会反复也正常，只要整体在进步就可以。

他又问是不是不能立刻完全停止求证，我说要求自己完全不去做，只会因为做不到反弹得更厉害。他还说以前有个森田疗法的老师，让他豁出去为所当为。但他不敢这样做，感到很痛苦也做不到。他还说正常人觉得这不可能，但他就是觉得还有可能。我说他这是活在了自己的世界和逻辑里，觉得自己和别人不一样。他还说有个咨询师让他回忆童年创伤，让他骂父母宣泄情绪。但他觉得没受过什么伤害，感觉自己很幸福，我说这是在刻舟求剑。

他还问我是采用什么疗法，我说我没有固定的方法。是依照心理学的四大流派，和几十种疗法。根据一个人的具体情况，单独制定治疗方案。并根据当事人的改变进度，持续地引导、启发和建议，推动当事人的改变。所有的心理问题，不管是轻微还是严重，对我来说都只是一个过程。但我并不能完全

确定这个过程是多久，因为人的改变也受环境影响，还有未来的各种不确定性。只能根据心理问题的性质，严重与顽固程度，给出一个大概时间。

13.控制不住想骂人的案例分析

有位朋友说她的女儿有强迫症，总是控制不住自己想骂人。有时也能控制，有时就会小声地骂出来。还说孩子从小性格就比较内向和敏感，担心被别人看不起。也是因为在学校里的一些，被他人误解和孤立的经历，让她得上了这样的强迫症。我估计也和家庭有很大关系，这位女士既想获得我的帮助，一直说她女儿的情况。又在不断地质疑我和反复确认，这让我感觉很烦躁也想骂人。我问她的女儿有没有想骂她，她说没有，那这种情况更糟糕。

可能是因为孩子对妈妈有愧疚感，也害怕被妈妈抛弃。不敢对妈妈表达自己的感受和不满，导致愤怒和攻击性被压抑。就会变得在人际关系里敏感易激惹，但又觉得自己不应该这样。于是就压抑和隔离自己的情绪，但愤怒并未消失。于是就变成了所谓的强迫观念和冲动，感觉控制不了自己的想要骂别人。因为不理解自己的问题的原因，不接受但控制不了，只能继续强行压制。导致负面情绪越来越多，骂人的冲动更

加强烈和失控，陷入恶性循环。

如果真是妈妈的原因，需要先消解当事人的内疚感，再引导她尝试向妈妈表达自己的感受。更重要的是，要教会妈妈理解和接纳孩子的情绪。但妈妈的改变也并不容易，因为既依赖又打压和控制他人，是一种生存模式。体现的是人格不独立，和边界感不清晰。所以她让我帮忙去改变她的女儿，孩子未必接受。因为我是妈妈找来的，孩子会感觉我是妈妈控制和打压她的工具。可能孩子并不清楚自己为什么会这样，下意识地抗拒妈妈找来的帮凶。

14.害怕攻击他人的强迫症案例

有位朋友说他对象有强迫症，就是跪在地上像是做某种仪式。一跪就是几个小时，膝盖都跪肿了，都跪出两个疤来。她说是在反复纠正思维的错误，跪在地板上嘴里说着什么。不让靠近和打扰，有时不吃不喝能跪一晚上。她说不纠正思维，怕害到家人。具体什么思维她也不说，也是怕说出来害到家人。现在又开始画画，每天画十几个小时，说这样就不强迫了。我说她内心有着某种挥之不去的恐惧或痛苦，重复的行为是在缓解，但治标不治本。

他还说不能打断她，打断了就会哭叫。有人说他真是中国好对象，可以包容她。他说她以前的时候非常优秀，自己大学的时候就很爱她。我说她大概是维持不了优秀了，内心很痛苦。他说对的，她很完美主义。我又说曾经的优秀，可能是在讨好别人。现在内心逆反了，会有攻击性出来。是一种攻击性的冲动，不只是思维。也就是她想骂人，但又怕伤害别人，导致别人离开她。他说是的，她犯病了就会骂人。然后又抓她自己，把自己都抓伤了。

我说她会觉得想攻击别人，是类似于邪神附体，她的跪拜仪式类似于在驱邪。也就是纠正所谓的错误思维，其实是在试图消除自己的攻击性。后来沉迷画画是因为，画画可以帮人表达和疏解情绪。从而减轻内心里的攻击性和痛苦，改善原来的强迫症状。但长时间重复画画，又成了新的强迫症状。他又问我自己能怎么帮她，我说专业的事情，交给专业的人做吧。他说只是想让她不再那么做就行了，我说这不就是治好了她，专业的人才能帮到她。

15.害怕艾滋病的疑病强迫案例

有位朋友之前和对象发生过一次关系，事前做了检测，全程戴了安全套。到现在已经三个月了，其间做了六次试纸检测，

也问了医生都说没事。但就是担心会得艾滋病，害怕试纸坏了或者医生误诊。这其实就是陷入了逃避风险的恶性循环，越想尽办法避免得病的可能，就越感觉自己脆弱和容易得病。再者焦虑情绪所导致的躯体症状，也会让当事人更加觉得自己有病。同样也是陷入了，逃避症状和痛苦的恶性循环，越逃避就越感到绝望和痛苦。

俗话说不怕一万就怕万一，生活中的风险无处不在。正常人之所以不感到焦虑，不是因为他们无所不能，能够预测和掌控未来，就只是因为没有钻这个牛角尖。任何人一旦想要在某一个具体的点上，确保万无一失，都会陷入类似的无比的焦虑和恐慌中。这就是我们常说的细思极恐，很多事情都不敢多想。也就是说并不是能想清楚，也没人可以确保绝对安全。正常人不焦虑的原因，就仅仅是因为接受了自己的无能为力，在顺其自然和临机应变。

一旦陷入了这个恶性循环，任何试图规避风险和缓解焦虑的行为，都是在回避和控制。也就是恶性循环，只会陷得更深，让问题更加严重。真正能好起来的方法，就是单纯地承受焦虑，不采取任何方法回避风险和痛苦。让自己的身体见证，什么都不用做自己就是安全的。另外就是多和别人接触与沟通，感受到人际关系和群体的支持。天塌了有个子高的顶着，

不用自己那么忧心。既然大家都没事，那自己也是安全的，和大家一样走一步看一步。

16.口水和吞咽强迫症心理案例

有位朋友总是吞咽口水，还担心吃饭会卡住，为此感到焦虑和恐惧。他刚开始是因为某些原因紧张，人在紧张的时候就会吞咽口水，和感到呼吸与进食困难。其他负面情绪也会导致这些症状。原本等负面情绪过去，症状就会自然消退。但因为当时紧张了比较长时间，症状一直存在。又开始担心自己会一直吞咽口水，害怕会卡住发生意外，这又成了新的紧张源。特别是当无法控制自己，产生无力和失控感，让当事人更加恐惧，症状也更加严重。

很明显当事人是在一个，因为担心所以紧张，所以吞咽口水和进食困难。又因为担心出现症状和好不起来，而紧张的恶性循环里。当事人想要直接消除恐惧和症状，就会陷入这个死循环，让症状越来越严重和顽固。这就需要了解正常人，是如何看待这个问题的。所有人都会有情绪紧张的时候，也都会出现吞咽口水，和进食困难的情况，也就是吃不下饭。正常人也没有能力预测和掌控未来，无法完全规避风险和痛苦，我们能做的就是顺其自然。

我们要做的并不是直接消除痛苦和症状，而是直接去追求自己想要的。现在知道了症状是由负面情绪导致的，那么当负面情绪得到改善，症状自然就会减退。不想担心就是想安心，不想紧张就是想放松。那就多做一些能让自己，感到安心与放松的事情。我们的心安并非来自掌控未来，而是兵来将挡水来土掩。也并不是能想清楚什么，而是不敢去想，很多事情都想不明白。往往细思极恐，又无力改变，徒增烦恼罢了，那就让自己没精力去多想。

17.强迫性消极观念的案例分析

有一位朋友总是想到小时候，算命先生说过自己会不如另一个人。而那个人现在混得也不咋地，担心自己会不如他。这种想法让他感到难受和焦虑，但又无法控制和摆脱，越想消除就越严重。还有就是自己比较顺利和高兴的时候，有时也会冒出这个念头，让自己感到沮丧和不安。其实人会有消极情绪和心态是正常的，有时候就会想到是不是自己命不好。而顺利和高兴的时候冒出消极想法，就类似居安思危和忆苦思甜，是我们的优良传统美德。

不正常的地方是，他不允许自己出现消极想法和悲观心态。

又没有足够的信心和现实依据，一直保持自信和乐观。不接受自己的悲观，又无法直接消除和摆脱。就会产生失控感，引发更大的焦虑和控制欲。陷入越控制越失控的恶性循环，形成所谓的强迫症。强迫症其实是对不可控的不接受，或者所谓的追求完美。如果他能像正常人那样，理解和接受消极的存在，该干嘛就干嘛。重新从现实生活中获得控制感与自信，强迫症自然就会不治而愈。

还有就是他为何会追求完美，这其实是对自己的期望过高。可是没有实现的方法和信心，转而通过对细节的苛求严谨，试图实现心中的抱负。就好比古语有云，一屋不扫何以扫天下。然而即便把房间打扫得再整洁，把细节把控得再到位，也仍旧无法获得成功。又会归因为自己的失误和考虑不周，进而担心自己会犯错，以及总是穷思竭虑。于是就变成了思想上的巨人行动上的矮子，想得多做得少。并且因为对细节的过分在意，变得迟缓和低效。

18.怕自己失控的心理案例分析

有位朋友忍不住烦躁，害怕自己做出违法的事情，变成糟糕的人，反复论证自己会不会变成这样的人。还有的朋友怕自己做出伤害自己或他人的事，进而害怕看到菜刀、剪刀等尖

锐物体。还有的女性朋友怕把自己的孩子从窗户扔出去，并且越来越恐惧。还有的朋友担心自己亵渎权威或神灵，怕遭到报复和内心自责。还有的朋友对学习和工作，或某些具体的事情感到烦躁和注意力涣散。还有的朋友为了避免出现症状和痛苦，导致越回避越恐惧。

以上这些症状表面上看是恐惧，实际是内心压抑的愤怒和抗拒。也就是现实中某些人事物，让自己感到不如意和不顺心。内心非常抗拒和敌对，却无力摆脱与改变。有的朋友会表现为控诉他人和与人冲突，因为他们知道不会有什么严重的后果。但有的朋友就会害怕遭到报复与伤害，或蒙受重大损失。为此感到恐惧和回避，产生负面情绪和症状。又无法直接控制和摆脱心身症状与痛苦，为此感到更加烦躁和抗拒，陷入恶性循环并引发心理疾病。

特别是强迫症患者，很怕出现攻击性的念头，却越控制越失控越对抗越顽固。为此产生无力和绝望感，并引发更大的愤怒导致症状越来越严重。告诉他们要理解和接纳自己的情绪，并学会表达与释放。他们是不接受的，因为感觉会有严重的后果，甚至是灭顶之灾。况且他们的思想观念也不允许自己这样，会自我审判甚至是要消灭自己。其实外界伤害都不致命，除非犯了不可饶恕的罪行。更多是自己对自己的判决，

让自己产生濒临死亡的恐惧。

19.强迫症的深度心理案例分析

强迫症状千奇百怪，主要分为穷思竭虑和反复检查。具体症状有上百种，因为每个人所恐惧和控制的点不一样。还有身体机能的越控制越紊乱，比如呼吸、口水、吞咽和余光强迫。再就是担心遗漏和犯错，感觉有什么严重后果，比如反复阅读和怕丢东西，再比如重复检查开关和门锁。还有怕感染疾病，而反复清洗和隔离。再就是强迫性对立思维，总是冒充一些让自己感到难以接受和痛苦的念头。比如攻击自己或他人，再比如亵渎权威或神灵。

强迫症的成因和原理总体上有两大类。一个是担心、害怕和紧张，通过反复思虑或检查缓解焦虑与恐惧。这是陷入了越回避越感觉自己脆弱和无能，很容易遭受灭顶之灾的恶性循环。再一类是排斥负面情绪产生的消极念头和躯体症状，导致越压抑越反弹，越控制越失控的恶性循环。想要好起来，就要打破恶性循环。一个逐步面对和承受风险与痛苦，实现脱敏。让自己的内心像正常人一样，慢慢变得相对麻木和不敏感，也就是所谓的内心强大。

再就是不再急功近利地试图直接消除痛苦和症状，而是看到症状背后是负面情绪。而情绪的背后是心态和观念，还有负向消除的恶性循环。通过降低自我期望，允许自己只是一个普通人。会犯错、失败和出丑，会生病和痛苦。会被人忽视、拒绝和否定，甚至被看不起和排斥。这些都很正常，也是所有人都在面对和承受的。再就是看清和追求自己想要的，比如想要健康就多锻炼身体。想要自信和快乐就勇敢地去尝试和承受，提升勇气获得自由。

20.强迫症反复检查的心理案例

有位朋友每晚睡前都要检查好几遍电器开关，和东西有没有放好有没有丢。以及聊天软件里有没有误触，给别人发了什么不该发的东西。说自己清楚这些事情都不会发生，但就是控制不住地会去想，得浪费一个小时做这些才能入睡。他这种情况是症状已经泛化了，有各种担心和想要反复检查。通常刚开始是因为现实问题感到焦虑，这种焦虑长期得不到解决，以及当事人在心理层面的回避和否认，就会投射到某一个具体的担心上而反复思虑。

比如刚开始只是焦虑的睡不着，担心电器没关好而发生火灾。为了缓解这个担心和焦虑，就会去反复求证和检查。从而给

自己造成一种心理暗示，因为自己检查了才没有发生危险，如果没有检查肯定会有可怕的后果。当出现其他的担心后，也会这样认为和去检查，从而症状开始泛化。这就是陷入了回避和控制的恶性循环，越回避越感觉自己脆弱和无能，很容易发生危险。越想控制自己的想法和情绪，越发现控制不了，而感觉失控和更加焦虑。

还有当事人之所以无法说服自己，是因为这个世界上就没有绝对的安全。也就是他所担心的事情都有可能发生，只是概率比较低。像类似的生活风险是无处不在的，比如吃饭有可能噎死，睡着了有可能醒不过来。普通人之所以没有得强迫症，是因为他们长期接受这些风险和痛苦，没有陷入回避和控制的恶性循环。换句话说，如果想追求绝对的安全，就会被强烈的不安全感笼罩。所以我们要做的并不是消除风险和痛苦，而是通过接受而适应。

21.控制不住想骂人的案例分析

有位朋友几乎对很多的人和事，都看不顺眼。而且控制不住想骂人，有时还会小声地骂出来。起因是之前受到过一些误解和委屈，当时没有反击，憋在心里一直耿耿于怀。自那以后一旦遇到不顺，就会想起以前所受的屈辱。开始对各种事

情都看不惯，不仅想骂人，还想指出别人的错误。但又觉得自己不应该这样，也怕得罪了别人反过来伤害自己。这种矛盾心理和失控感，让他产生了大量的负面情绪和躯体症状，又因为无法摆脱症状更加绝望。

他原本是想找到一个消除负面情绪和症状的方法，但如果他的矛盾心理和失控感还在，症状就不可能消失。所以要先引导他接受自己的症状，打破越想控制越感觉失控的恶性循环。还可以通过更加安全的方式表达自己的不满和愤怒，比如控诉某些社会的不公平现象。等解除了矛盾心理和情绪得到纾解，再对自己、他人和这个世界的不完美进行脱敏。之所以做不到接受是因为情绪憋在心里，越压抑越反弹和失控。而且不能着急，改变需要过程。

其实他原本对自己的期望就很高，无法接受有人不认可自己。对于很常见的一些玩笑话，都会感觉受到了奇耻大辱。他本就在一个极度敏感易激惹的状态，一言不合就要爆发。所以重点还是要培养平等心和平常心，弱化好坏是非对错的比较。并且认识到自己只是一个普通人，不是完美无缺和人见人爱的神。想要什么或者想改变什么，都需要时间和过程。而是过程中会犯错、失败和出丑，有人不认可和不喜欢自己，都很正常，是普通人的常态。

22.怕眼镜戴不好心理案例分析

有位朋友怕眼镜戴不好，比如戴反了或者歪了。泛化到害怕衣服和鞋子穿反了。总是要反复检查和确认，不然就会很焦虑。刚开始的时候是怕眼镜脏了，因为之前有一次洗了好几个小时的眼镜，别人都用异样的眼神看自己。当时感觉很痛苦，控制不了自己停不下来。很怕再次感受到那时的痛苦，因此总是避免眼镜出问题。他是陷入了逃避的恶性循环，逃避的主要内容就是痛苦。但因为无法完全确定眼镜不会出问题，产生失控感导致反复检查。

尽管他知道，即便眼镜戴错了也没什么大不了的。或者说即便是不舒服，别人看到觉得奇怪，也问题不大。但他的身体还是会恐惧，控制不了自己的要反复确认。所以真正需要解决的，是他身体的恐惧。也就是要让他的身体认识到，即便眼镜戴错了也不会有危险发生，自己是安全的。具体就是要反其道而行之，故意把眼镜戴反或者戴歪，故意穿反衣服或鞋子。先是自己一个人的时候这样做，然后是自己比较信得过的和亲近的人，最后是外出。

很多时候我们的恐惧是因为未知，也就是不知道自己在怕什

么。就好比走夜路的时候，看到前面有什么盯着自己。如果转身就跑，自己越跑对方越追。内心就会越来越恐惧，也就跑得更快。直到自己实在跑不动了，瘫软在地不得不去面对。才会发现只是一只小狗，根本没那么可怕，自己根本就不需要跑。也好比一朝被蛇咬十年怕井绳，尽管知道是井绳，但身体还以为是蛇。每逃避一次身体就越觉得是蛇越害怕，需要通过身体的面对确认安全。

还有就是对痛苦的逃避，一开始只是有一点不舒服。但因为不接受这个难受，想消除又无法摆脱。产生失控感，更加的焦虑和恐惧。就越想消除痛苦，但同样无法控制和摆脱。可以说痛苦的本质就是抗拒，越抗拒就越痛苦。至于为什么痛苦无法摆脱，还越想摆脱越严重。有个很著名的白熊实验，就是你不要想到一只白色的熊。越想消除某种想法，这个想法就越顽固和强烈。这是心理学里的定律，凡是你所抗拒的，都将持续存在，且越发强烈。

23.害怕自己结巴心理案例分析

当事人总是纠结某些话语，比如在书上看到这样一句话：如果在说话前想好每一个字怎么说，就会导致结巴。当事人纠结的内容是：自己有时候也会想好之后再说话，但并没有结

巴，自己还要不要在说话前想好说话的内容？万一引起了结巴怎么办？心理分析：结巴是由紧张引起的，书上原文的意思是如果过于在意和紧张，要想好每一个字怎么说再说话，会引起结巴，意思也是说结巴是由过度紧张导致的，当事人断章取义地对这句话产生了强迫。

当事人也明白自己的纠结是强迫症状，但还是会纠结，这是因为当事人内心里积压了很多负面情绪，有对自己和家人的不满，也有对未来的担忧，因为内心不安产生了控制欲，并导致偏执、强迫和纠结。这是当事人的压力反应模式，每当有负面情绪、感到焦虑的时候，就会对某些“权威”的话语产生强迫，这里面也包含了对权威的反抗。

心理调节的方向是：疏导内心里积压的负面情绪，理解和接纳自己；因为和家人的积怨已深，先敬而远之，通过其他新的、良好的关系积蓄能量，以后再去协调与改善和家人的关系；在生活和工作中明确方向、树立目标，通过实际行动获得成就感和控制感，建立安全感；平时多做一些放松身心的事情，因为放松可以增强身心的灵活性。

24.反复检查强迫症的心理案例

当事人有很多行为强迫的症状：反复检查车锁，担心会丢车；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，担心早晨会起不来，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、专注地做事情的时候，症状会比较轻或没有。

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，认真而专注地检查一两次就可以。

当事人之所以会有这么多的强迫症状，是因为内心非常焦虑，担心自己会犯错、失败和生病，担心自己会被他人忽视、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，累积成功的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。

25.担心工作做不好的案例分析

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偏执。

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：认识自己的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，循序渐进地实现和证明自己，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。

26.害怕寄生虫和狂犬病的案例

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，泛化到各种担心和害怕，断断续续有五六年的时间，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得严重。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。当事人的认知没有问题，知道什

么是真什么是假，有问题的是情感，情感比较压抑。

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，循序渐进地学会理解和接纳自己、他人、事情与生活环境，并且学会以其他的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各种社会关系，减少内心的抗拒。

27.十一种强迫症状的心理分析

形成和维持强迫症的因素，主要有三个：心理压力过大，精神紧张和敏感；自我控制和对立，人际关系恶化；情感压抑和需求不满。接下来我们就通过一个具体案例的十一种强迫症状，来看一看强迫症的形成原因和存在原理。

有一位初中生，期待考上重点高中，担心成绩变差，非常焦虑，总是在和周围的同学比，自卑或自负，朋友越来越少，在意别人的看法，精神紧张、敏感、多疑，注意力涣散，容易被周围的风吹草动吸引，无法安心学习。基本上在意和关注什么，就会想要控制什么，就会形成相应的强迫症状，强

迫的程度和期望、不满、焦虑成正比。

口水强迫症：因为精神紧张，出现了吞咽口水的症状，刚开始没太在意，但慢慢地发现，在自己吞咽口水的时候就会感到难受，注意力无法集中，周围同学仿佛也受到了自己的影响，有了各种小动作，比如咳嗽、吐痰或跺脚，就感觉是自己吞咽口水影响了大家，想要控制自己不吞咽口水，但又控制不了，就形成了口水强迫症。

余光强迫症：因为精神敏感，容易被周围同学发出的声音和小动作吸引，眼睛忍不住地去看，总是这样影响心情和学习，于是就想控制自己的余光，刚开始还能控制得住，但时间长了，越控制越失控，就形成了余光强迫症。还有一种情况是，喜欢或讨厌一个人，总忍不住地想去看他/她，但又觉得不应该，就控制自己的余光。

声音强迫症：因为精神紧张，对周围的声音敏感，影响自己的心情、学习或工作，就想要消除自己对声音的敏感和关注，也会和声音形成敌对关系，越是回避、控制和抗拒，就越是敏感和在意，就形成了声音强迫症。

呼吸强迫症：因为紧张，出现了胸闷气短的症状，有时感觉

不能呼吸，有时呼吸又很急促，于是就想控制自己的呼吸，陷入了越控制越失控的恶性循环，因为紧张和过度控制导致呼吸功能紊乱，就形成了呼吸强迫症。

回忆强迫症：因为精神紧张无法专注，但很想取得好成绩，就开始担心自己没听清、没理解或没记住，担心出错，于是就反复回忆，回忆一遍不放心就再回忆一遍，越回忆越不放心，就形成了回忆强迫症。

阅读强迫症：因为想要学好习，但又因为精神紧张无法专注，就担心自己没看见、没理解或没记住，于是就反复翻看书页或阅读文字，看了一遍不放心还要再看第二遍，越看越不放心，就形成了阅读强迫症。

洗手强迫症：因为精神紧张且情感压抑，容易受到周围他人的影响，大家似乎都不喜欢自己，也感觉有的同学在议论自己，非常孤独，容易胡思乱想，还会想到一些肮脏的画面，感觉控制不了自己，就好像受到了某种外力的侵害，似乎是细菌、病毒，于是就想摆脱，开始清洗，最多的就是洗手，就形成了洗手强迫症。还有在人际或亲密关系中，被人误解或欺凌，无法表达、证明和保护自己，情感压抑并抗拒。

检查强迫症：因为精神紧张，内心不安，就担心忘记锁门、忘了关煤气、丢东西、发生火灾、记错账目……于是就反复检查和确认，生怕一个不小心就会发生意外，造成自己无法承受的后果，就形成了检查强迫症。

狂犬病强迫症：长期精神紧张、敏感和强迫之后，越来越不相信自己的感知觉，有狗从自己身边经过，就感觉被狗咬了，担心得狂犬病，去医院注射疫苗，又担心交叉感染或疫苗过期之类的，就形成了狂犬病强迫症。

思维强迫症：因为总是担心出错，动辄得咎，做的越来越少，想的越来越多，就总是在思维中反复思虑、求证和确认，以缓解自己内心的焦虑，获得安全感，但因为脱离现实，思维层面的努力也无法解决实际问题，所以现实问题越积越多，压力越来越大，内心越来越焦虑，更加的担心出错。

迷信强迫症：因为始终得不到控制感，内心焦虑不安，便试图寻求依赖——他体或强者的保护与庇佑，也担心被神灵或更为强大的力量控制和侵害，于是就担心说错话、做错事而受到惩罚或发生灾难，比如担心自己的念头亵渎了神灵、回避数字 4 和 13、担心写错或写不好字、回避负面信息等。

以上 11 种强迫症状通常单独存在，同一时期只会出现一种，这是因为人的脑容量无限但带宽有限，当一种信息通过的时候，其他信息都得等一等，一心难以二用。还有其他的一些强迫症状，和以上 11 种的原理类似。强迫症状可以说是千奇百怪，几乎每一个有强迫症的朋友都会觉得别人的症状不算什么，自己的强迫症状才是最难搞的。

其实每个人都有强迫症，只不过在意的内容不一样，如果执着的事情是具有现实意义的，比如学习或工作、建立和经营关系、搞科研……则会成就一个人。在细节上追求完美，背后是情感需求在驱动着，因为在现实中缺乏有效的途径和方法证明与实现自己，才会着力于细节上的控制。而强迫症的起因通常也是现实生活中的挫败。

以上这位同学，各种强迫症状的形成和维持因素，归纳起来就是：心理压力过大，精神紧张和敏感；自我控制和对立，人际关系恶化；情感压抑和需求不满。对应的解决方向就是：降低自我期待，为自己放松减压；减少自我控制和对立，理解和接纳自己，打破恶性循环；改善外部关系，建立信任，获得人际支持，表达情感和满足需求。

28.强迫症怕丢东西的心理调节

有一位朋友说自己害怕丢东西或落下东西，每次离开一个地方都要仔细和反复检查。然后就感觉别人在看自己，对自己不理解和厌烦。自己就更害怕和紧张了，甚至还会自责，问怎么解决。首先当着别人的面反复检查，别人肯定会觉得奇怪，再叠加平时就不怎么喜欢自己，可能会对自己表达质疑或指责。但如果平时关系不错，对方就会关心自己怎么了，而自己又怕别人发现自己的不正常，会进行掩饰和回避，所以通常也不会有好的人际关系。

其实强迫症的反复检查，就是陷入了回避的恶性循环。比如我以前坐电梯下楼的时候，就会觉得楼梯口有异样，要反复查看。从此一发不可收拾，查看得越来越仔细，甚至还要用手摸一摸。当我意识到这样不正常之后，我就会忍着难受不看，或者简单地看一眼就走，这个症状慢慢地就过去了。如果为了缓解难受去反复检查，就会越来越难受，症状也会越来越严重。也就是为了让自己不难受，采取回避和控制行为，那么下次就会更难受和严重。

但如果已经恶性循环了很久，难受是忍不了的，就必须得通过反复检查缓解，被迫继续恶性循环越陷越深。这种情况可

以逐渐减少回避，比如刚开始那位朋友，如果有时间和方便，就收拾和归类一下物品，检查一下是否有遗漏，然后带着剩下的难受和不放心就走。但如果有急事或者有人看着自己，那就简单地观看和确认一下，然后直接就走，等以后方便了再整理和归类。让身体慢慢发现，即便自己没有检查，甚至就是有遗漏，也不会有危险。

29.被人骂了过不去的案例分析

有位朋友说，以前被人凶了没还口，现在想起来就难受。我说既然你忍不了就先想办法去报仇，再慢慢开阔心胸。他问了好几次，我也回答了好几次，他还是在问怎么才能不难受。其实这是很多患者发作的状态，只在自己的思维里打转，完全不听别人说了什么。就像强迫症一样，一直在重复。其实他真正的问题是内心冲突，觉得自己不该斤斤计较。但就是控制不了自己，耿耿于怀放不下。这种冲突会产生强烈的痛苦，并导致他急于摆脱难受。

或者说是对自己和他人的期望太高，不允许自己有缺点和不足，也接受不了别人的不完美。当我说出他这其实不是病，只是心胸狭隘。他很愤怒，认为我在指责和污蔑他，对我展开了辱骂。换个正常的普通人，就会大方地承认这一点，有

仇报仇有怨报怨。很多患者都是对自己的要求太苛刻，或者设定很高的目标。内心又承受不了压力，又拒不接受自己心理素质差，活活把自己逼疯。改变的前提是承认自己的不足，这不是自责，是变好的开始。

除了理想化的自己和真实自己的矛盾，还有欲望和恐惧的冲突。也就是既想打败和超过别人，又怕失败和被打击。但患者很难看清自己的真相，总是觉得别人在针对和羞辱自己。甚至发展成被害妄想，觉得别人在监视和迫害自己。但其实这是内心的投射，自己所感受到的敌意，是由自己发出去的，并得到了回应。或者别人就没有在意和反应，是自己在妄想。别人就是自己以为的样子，即便不是，也会被自己变成是。境由心造，自己才是导演。

30.面部僵硬和紧张的心理调节

有位朋友说，每次感到眼睛不舒服和面部僵硬，遇到喜欢或重要的人，就会感到紧张且想逃离。这是把因果关系搞反了，或者说认知发生了错乱，其实是先有的负面情绪后有的症状。也就是当他遇到喜欢或重要的人，想得到对方的认可和喜欢。但又没有信心得到，怕得不到和失去，为此感到不安与紧张。进而出现面部僵硬和眼神不自然，及眼睛的不适感。并因为

期望和理性对情绪的否认与隔离，意识不到负面情绪，只看到症状及其不良影响。

很多强迫症患者都是如此，认为是直接出现的症状，导致自己痛苦和失败。并千方百计地想要控制和消除症状，却始终找不到有效的方法。甚至会认为强迫症是精神癌症，一辈子都好不起来。这是因为基于错误的归因所采取的任何方法，不仅不会产生改变，还会让问题越来越严重和复杂。特别是无法控制和消除症状，所产生的失控和焦虑感，成了负面情绪和症状的主要来源。进入一个独立的恶性死循环，越努力越失败，让人感到绝望和崩溃。

如果已经明白了症状无法被直接控制和消除，就先接纳和允许症状。把时间和精力腾出来，关注和改善背后的情绪。通常是焦虑、恐惧、抑郁与愤怒，经过否认和隔离，演变成各种各样的强迫症状。只要情绪得到改善，症状就会减退和消失。但不会永远消失，因为只要出现负面情绪，就还是会有症状。这也是很多强迫症患者认为的复发，其实就是情绪的再次爆发。而情绪的背后首先是认知，是对遭遇的解释和归因，以及对未来的灾难化设想。

特别是认知偏差，受主观意愿和情绪的影响，往往做出错误

甚至完全相反的归因。这会让应对无效，甚至起反作用，而当事人往往难以自我觉察。再就是心态问题，强迫症患者往往苛求完美和急于求成。这才会否认和隔离负面情绪，试图直接控制和消除症状。还有期望和要求过高，为此容易挫败和缺乏信心，这才是负面情绪的核心来源。每个人的境遇和症状，以及情绪、认知与心态不一样。具体怎么改变，要根据个体的实际情况分析和建议。

31.害怕失眠和睡不着的强迫症

有位朋友害怕自己会失眠，为此感到焦虑和恐惧，反而更加睡不着，而且这已经是他失眠的主要原因。想要控制自己不焦虑和不失眠，却做不到产生失控感，这才是他恐惧的主要来源。也就是说他只要能允许自己睡不着，就能打破恶性循环，进而获得放松与安睡。另外他的心理承受能力比较差，也比较敏感，遇到事情容易焦虑和失眠。所以还需要对生活中常见的风险与痛苦，进行面对、承担和脱敏，让自己的内心和承受能力，逐步强大起来。

另外他之所以总是反反复复好不起来，是因为有时候接受不了自己焦虑和失眠，再次陷入恶性循环。因为脱敏和强大内心需要时间和过程，期间容易着急，而且会不自觉地排斥风

险与痛苦。这个就需要保持对自己的觉察，一旦发现自己陷入了死循环，就要及时跳出来看问题。接纳焦虑和症状，继续脱敏和强大内心。另外内心强大这个词看起来高大上，其实就是适应和麻木。就好比犯错和丢脸多了，脸皮就变厚了，以后就不会那么敏感和在意。

另外其实没有强迫症，他目前就是这样的心理素质和状态，遇到事情容易焦虑和失眠。不接受这样的自己，又控制和改变不了，才形成所谓的强迫症。也就是说一个普通人，对自己提出了过高的要求，自己做不到。或者对大家都有的情绪和身体反应，以及所谓的思维和行为异常。不理解和不接受，却又控制和摆脱不了。而且越压抑越反弹，越控制越失控，就形成所谓的强迫症。理解和接纳症状之后，才能看到原本的情绪和需求，并做出改善。

32.洁癖强迫症的暴露脱敏疗法

有位朋友怕脏，要反复清洗和检查，找了很多个心理治疗师，都没有办法直接祛除症状和痛苦。并且逐渐领悟到，越回避和抗拒，就越痛苦和严重。最终下定决心和鼓起勇气，承受痛苦进行了暴露脱敏，从而超越了内心的恐惧而康复。只不过在她刚找到我的时候，非常的回避、控制和抗拒，我让她

不要急于摆脱痛苦，要面对和承担进行脱敏，她很抓狂一个劲地骂我，我也就没再管她。不过还是恭喜她现在领悟了向死而生，最终超越了恐惧。

我反思自己，还是太过妇人之仁，没有坚决要求和监督患者，承受痛苦进行脱敏。不过她当时的情况，只想立刻摆脱症状，我让她承受和脱敏，她就抓狂骂我，我也是没办法。不过对于相信我愿意配合的学员，我还是要坚决和残忍一些的。毕竟痛苦到生不如死只是一时的，超越内心的恐惧，变得勇敢和自信，才是一生的助益。那么我亲爱的学员们，你们以后可要遭罪喽，不过能走出来就可以吧。另外祝那位康复的学员，往后余生平安喜乐。

33.控制不住自己想笑的强迫症

有位朋友说自己在严肃的场合，听到一点好笑的话，就会产生笑意。自己知道这样是不尊重人，所以都极力忍住。有一次因为台上老师的一句话，憋笑了四十分钟，还有人演讲都不听了，一直盯着自己看。问怎样才能控制自己不笑。我们首先要知道原因，有一些朋友就是气氛严肃了就想笑，这是潜意识在自动缓解紧张的情绪。同时也是内心里的逆反，觉得没必要这样严肃和紧张，想把气氛活跃起来，并且也不会

有什么自己无法承担的后果。

对于这种情况，就是要适应严肃和紧张的氛围，在一定程度上放松身心。如果实在想笑就隐秘一些，比如微笑或者所谓的偷笑。也就是说没必要非得笑得很夸张，引起别人的注意和破坏严肃的氛围。本质上是对现实生活和人生痛苦的接纳，不再叛逆和对抗。即便就是内心里讨厌和排斥，也没必要表现得人尽皆知和搞破坏。可以试着表面一套心里一套，扮演好当时的角色。或者就在小范围里窃窃私语，再或者网上表达自己的真实想法和感受。

34.控制不住想骂人的心理调节

有位朋友总是冒出辱骂或伤害他人的念头，觉得不应该这样却又控制不了，甚至越压抑越频繁。其实普通人也会有这样的念头，只是没当回事或没放在心上，因此大多数情况下意识不到自己有这些想法，或者觉得是正常的和自己想要的，没有形成心理冲突和强迫症。其实大多数人在大多数时候，都是表面一套心里一套，或者叫作言不由衷。表面上在允许或恭维别人，心里面却在鄙视和骂人。成年人的世界本就复杂，并非只有单纯的好与坏。

当事人之所以为此感到痛苦，主要是因为道德感太强，认为自己不应该有骂人的想法。又因为试图消除自己的阴暗面，打压自己的想法和情绪，陷入越控制越失控的恶性循环。因为人毕竟不是完美的机器，有好有坏才正常。就像很久以前的电影和电视剧，好人一看就像好人，坏人一看就像坏人，并且是纯粹的好或完全的坏。但现在的文艺作品，则充分地体现了人性的复杂，甚至很多时候反派更受欢迎。所以有好有坏才是一个完整的正常人。

再一个当事人的恐惧其实是怕被报复，也就是如果不经意间流露出对他人的攻击性，会被讨厌和打压。就是说当事人平常都是在迎合与讨好他人，牺牲自己的利益和不顾自己的感受，但却并没有换来他人的友好和特殊照顾。为此逐渐心生不满和怨恨，又怕因此被别人讨厌和伤害。因此逐渐演变成了不受控制的，辱骂和攻击他人的念头。所以在以后的生活中也要调整自己的方式，要更注重得失的平衡和自己的内心感受，经营健康的人际关系。

35.害怕自己亵渎神灵心理分析

有位朋友说自己很敬畏玄学存在，但总是控制不住地产生侮辱的想法和念头，担心会被神灵感知而受到惩罚。在日常生

活中做别的事情也容易出现这些念头，就不敢继续做下去，从而严重影响正常生活。这类强迫症状的成因，首先就是心理拮抗作用，或者叫人的逆反心理。现在的人普遍具有怀疑精神，很难单纯地信奉某个对象，对方越是权威自己就越质疑。而且越压抑自己的质疑反弹或者攻击就越严重，进而演化成侮辱或亵渎，而感到恐惧。

往深了说有两点，第一点是为什么敬畏神灵，第二点是自己信奉的神灵为何那么严苛，就因为自己的起因动念，而没有付诸行动，就要惩罚自己。敬畏神灵其实是想获得神灵的庇佑，保佑自己心想事成和功成名就。但实际上尽管自己那么敬畏神灵，好像也并没有被特殊照顾，人生还是比较失败和痛苦。为此难免会对神灵失望和心怀不满，于是就会冒出一些对神灵不敬的情绪或念头。这刚好就解释了神灵为了不保佑自己，还让自己失败和痛苦。

当事人就会觉得只要自己消除了不敬的念头，就能得到神灵的保佑，从而不再失败和痛苦，获得成功与快乐，走上人生巅峰。然而这些念头在本质上不仅无法消除，还不能消除。因为如果没了这些念头，自己还是失败和痛苦的话，那要怎么解释呢？难不成自己就是一个普通人，注定失败和平庸吗？其本质是内心里的自命不凡，认为自己天生就应该成功

和优秀，如果失败只有一个原因，那就是自己得罪了神灵，不仅没有得到保佑还受到了惩罚。

首先存不存在神灵都不一定，即便就是有神灵，对方也不会在意自己。因为自己不管怎么想和怎么做，都威胁不到对方，也给不了对方什么好处。就好比你也不会在乎一只蚂蚁，是怎么想的和做了什么。再一个神灵的价值观和我们不一样，他们应该不会看重人世间的成功与快乐。或者他们就会觉得，让你多吃亏和受罪是在帮你呢？说到底自己的梦想还得靠自己去实现，不能依靠别人或指望神灵的庇佑，而且失败和痛苦是走向成功的必经之路。

36.害怕掉东西的心理案例分析

有位朋友说自己最近压力大，也遇到一些不顺心的事情，而强迫症爆发了。害怕有东西从床边的缝隙掉下去，反复检查裤兜和床底。并且越来越不相信自己的视觉，需要用手机在床底反复拍照和录像，以确保床底没有东西。拍照过程中如果感觉角度不到位，或者碰到了桌子，都感觉没有检查到位。自己知道这是强迫症发作了，但就是控制不了自己。不检查就会很焦虑，没有心思做别的事情，不得不去检查，陷入恶性循环不能自拔越来越严重。

当事人是有一定认知的，知道自己是因为压力大和不顺心而强迫症爆发。而不是像新手患者一样认为自己是受害者，莫名其妙得了病。其实强迫症状原本就是一种缓解痛苦的方式，通过反复思虑和检查可以缓解不适感。似乎想明白了或者检查到位了，就能摆脱一切的不舒服。然而这就像是吸毒上瘾，下次只会更频繁和严重。也就是陷入回避的恶性循环，越来越严重和顽固。就像当事人说的，不检查就很焦虑，不得不去检查，根本就停不下来。

也就是说强迫症也是一种成瘾症，和吸烟、喝酒乃至吸毒一样，都会上瘾和欲罢不能。戒瘾是一个很痛苦的过程，绝大部分人都会忍受不了而继续实施成瘾行为。但如果一味地逃避和恶性循环也只会更严重。所以我们就需要采取折中的方法和过程，也就是逐步减少成瘾行为，并建起来缓解痛苦的替代方式。以刚开始的那位朋友为例，就是逐步精简自己检查的过程，不要试图完全消除难受。带着剩下的痛苦去做别的事情，在别的地方寻找快乐。

还有就是对于压力和不顺心的应对，不同的事情不同的人有不同的认知和反应。也就是改变了对于事情的看法，情绪、身体和行为反应就会发生改变。比如都是面对失败和出丑的

风险，当事人会感到非常难以接受和焦虑，这才导致强迫症爆发。但普通人会觉得失败和出丑很正常，为此感到难受也正常，没必要为此内耗增加心理负担。这就相当于完成了自我调节，也就不会激化情绪和加重症状。就是要通过认知的改变，改善情绪减少症状发作。

37.担心和害怕抑郁症的强迫症

有位朋友说自己强迫症五年了，最近开始好转，但最近突然有人生没有意义的想法闯入大脑。突然想自己会不会得抑郁症，如果得了抑郁症就会失去对生活的热爱。就一遍遍地做抑郁症的心理测试，尽管做了几十遍都显示结果正常，但感觉越来越搞不清楚，还感觉抑郁症的症状越来越逼真。其实他就是强迫症发作了，又陷入了回避和控制的恶性循环，只不过对象变成了抑郁症。也就是越想完全避免抑郁症的可能，越感到不可控和心里不舒服。

说白了人都会有心态和情绪消极的时候，不能因为不开心就说自己得了抑郁症，不开心也是要被理解和接纳的。而且思考人生的意义或者觉得人生没有意义，这不仅不是坏事，还会引发认知和领悟的升华，这其实也是强迫症康复的必经之路。之前就是因为把有意义和得失看得太过重要，才总是患

得患失反复纠结一些事情。最终是要明白人生本就没有意义，所有的得失都是过眼云烟。人生只是个经历和体验的过程，最终都是生不带来死不带去。

其背后就是对于好坏强烈的分别心，才引发了趋利避害的本能。又因为没有信心追求自己想要的，才只想消除自己认为不好和有害的东西。比如一开始那位朋友，只想消除消极的想法和情绪，消除得抑郁症的可能。然而回避和控制就会引发恶性循环，因为自己不管如何努力，都无法完全避免不好的可能性。主要是因为事物都有两面性，无法做到只要好的不要不好的。也都控制不了自己的想法和情绪，甚至可以说所有的事情都不可预知与控制。

解决的方向就是培养平等心和平常心，弱化是非、对错、好坏、得失、荣辱乃至生死的对比。或者说能够看到事物的两面性，好中有坏、坏中有好，而且好坏可以相互转换。就好比当事人认为人生没有意义是不好的，殊不知这样可以重建三观，从根本上解决痛苦和强迫症。也就是说强迫症的康复方向，不是如何回避和消灭不好的，更不是直接消除所谓的症状和痛苦。而是通过认知的提升，减少比较心和本能的趋避反应，做到心态和情绪稳定。

38.担心会暴露隐私的心理案例

有位朋友说自己曾经被威胁和诱导看了身体，现在总是在想会不会被录像发网上，以及想如果发生了自己要怎么做，想如果别人看到了不相信自己该怎么办。总是得不到一个完美的答案，为此感到焦虑和恐惧，强迫症状也更加严重。强迫症患者所担心和害怕的点，往往是无解的，也就是并不存在一个完美的答案或解法，这种不确定感会导致焦虑，引发穷思竭虑或反复检查的强迫症状，越回避越感觉自己脆弱和无能，越要想控制越感觉失控。

就那位朋友而言，首先她作为受害者受到法律的保护，对方本来就是过错方，还发到网上就是自曝罪行，对方大概率不会这么傻，或者也是心存畏惧的。其次生活中总是充满着各种风险，只要活着就不可能绝对的安全，大家都是习惯和默认接受了这些风险与痛苦的存在。比如吃饭有可能噎着，再比如乘坐或驾驶交通工具有可能发生事故，但大家并没有因噎废食。其实恐惧只是一种主观感受，逃避会放大恐惧，多面对与承担则会让恐惧减退。

39.担心被猫狗抓咬的心理调节

有一位朋友担心被猫狗抓咬，总是怕得狂犬病，走在路上就怀疑有野猫野狗抓咬过自己，要不停地检查身体有没有伤口，但始终无法确定和心安。普通人为什么不怕呢？因为他们一开始就没想完全避免这个风险，因为知道无法完全避免，想完全避免风险只会陷入逃避的恶性循环。生活的风险是无处不在的，即便没有这个症状也会有别的担心。

普通人面对和解决问题，从来不会追求百分之百的确定，因为就不存在百分之百的确定，普通人所追求的是大概率和相对完全，活着也是靠经验和感觉，而非精密的计算和控制。也有人有时候是在赌，想通过小概率获得成功，并愿意承担失败的后果。心理障碍者更关注小概率也就是万一，但却对失败的风险无法承受，才会感到焦虑和恐惧。

担心万一主要有两个原因。一个是陷入了回避的恶性循环，也就是一开始对某个风险感到担忧，试图摆脱这种担忧和风险，但却发现自己无法百分之百地确保安全，于是就更加精细地关注和避免这一风险，越是如此越发现自己的无知和无能。再就是习惯于关注小概率和特殊情况，对普遍性的大概率不感兴趣，这本质上是在搞特殊和急于求成。

这就涉及到当事人的心态，就是追求完美和急于求成。因为追求绝对的安全与舒适，和快速、完全地摆脱风险与痛苦，才会钻了牛角尖陷入恶性循环。这种心态也会导致社交、学习或工作失利。当事人误以为是心理疾病导致自己失败，其实这俩是并列关系或互为因果，而且当初也是因为现实的“失败”与痛苦，才会出现负面情绪和症状的。

而且人在面对失败和有压力的时候，就是会出现负面情绪和症状，只不过普通人没有陷入恶性循环。原因主要有两点，一个是允许自己犯错和失败，没有过度自责和内耗。再一个就是承受痛苦和症状，并去面对和解决现实中的问题。而且很多问题其实是无解的，问题很多时候不是被解决的，而是被搁置了不再解决，或者转移成了别的问题。

我也曾经被一条疯狗咬过，当时也没打狂犬病疫苗，后来偶尔想起还是会心有余悸，我就允许了这个担忧的存在，而且我也养猫，并且从来不打疫苗，逗猫玩的时候经常被猫抓咬，也算是在面对和脱敏吧。并且因为现实生活中有很多的问题，需要我去面对和解决，我也很少会逃避现实和钻牛角尖。而且很多事情都是有风险的，普通人都习惯了在不确定的感觉中承受各种风险的活着。也就是说承受和习惯了也就那么回

事儿，逃避才会成为问题，而且越逃避越是问题。

40.担心被他人触碰的心理案例

有一位朋友，担心被他人触碰、衣袖磨损和裤腿褶皱，从高中开始到现在持续了几十年。经过了解发现：当她真正被他人突然触碰的时候，她顶多是心里咯噔一下，并不会感到恐惧，衣袖磨损和裤腿褶皱就更没什么感觉。

那么她真正的问题是一种预期性焦虑，仿佛被他人触碰、衣袖磨损和裤腿褶皱是非常严重的事情，有特别严重的后果，就像被强奸、倾家荡产、被众人耻笑、无地自容和活不下去般的痛苦。而这些灾难性的后果纯粹是想象的。也就是说，当事人就像是做了一场噩梦，在自己的梦里，感到焦虑，回避、控制和对抗，并与周围的环境、他人和事情脱离，导致她在与人交流时专注力和理解力变差。而且，当事人在自己的噩梦里，越是纠缠就陷得越深。

那么，怎么才能脱离自己的梦境，清醒过来呢？就是要接触当下、回归现实和感受真实。先看见自己的担心、焦虑和回避，并允许这一切。允许是策略性的，是为了不再与之纠缠，能够有时间回归当下，然后看到、听见、接触和感知自己周

围的环境、物品、他人或事情。万事万物都可以成为自己感知的对象，都可以带领自己回归真实。比如您正在看我的文章，正在理解我所要表达的意思，正在感知我所要传达的感觉和经验，这就是活在当下。

绝大部分脱离现实客观情境的焦虑和恐惧，都是因为脱离了当下，活在了自己编织的噩梦里，并试图在噩梦中寻求解决，很多时候问题就因解决而存在。就好比上面那位朋友，她如果继续试图回避被他人触碰、衣袖磨损和裤腿褶皱的可能性，她就会越来越焦虑，因为这些风险根本就无法控制和避免，越控制越失控、越回避越焦虑。而当她回到现实就会发现，自己根本就不害怕被他人触碰、衣袖磨损和裤腿褶皱，自己所害怕的只是自己的灾难化设想。

41.担心得艾滋病心理案例分析

有一位朋友，平常都是比较洁身自好的，但由于某些原因去了一次风月场所，之后就开始担心自己得病，然后各种检查和求证，越来越担心和焦虑，严重影响生活、学习或工作。其实这种问题是无解的，因为当事人想要绝对的安全，但凡事总有万一，比如吃饭有可能噎死，喝水有可能呛死，上街有可能被车撞死，即便待在家里不出门也有可能发生地震。

有强迫症的朋友所担心的就是这种万一，越是追求确定越是发现事物的不可控，就越是感到焦虑和强迫。

比如有一位反复检查门锁的朋友，每检查一遍都会产生新的疑虑，总感觉哪里还有问题，于是一遍又一遍地检查，没完没了，最后实在没办法了，比如自己烦了或者还有别的急事，心一横直接走了，焦虑也不管了，反而就结束了强迫症状。如果一上来就切断所有的强迫行为，会异常焦虑有可能导致反弹而变得更加严重，可以逐步地节制和减少检查的次数，剩下的焦虑就承受和通过别的方式缓解。也就是说，比一般人仔细一点就可以，没必要也无法完美。

应对的方法并不是追求百分之百的确定和消除症状，因为这只会更加焦虑而越陷越深。在这种状态里，人是紧张和偏执的，眼里只有这一个不安全点，自己想的、感受的都是这个风险，也就看不到别的可能性，这就我们常说的钻牛角尖。这个时候最需要的是放松和开阔身心，让别的想法和感觉进来。可以试着出去走走，和他人有一些交流，关注别的事情，活动和放松身体。我们要做的不是解决问题，而是使问题不再是问题。因为强迫症的问题本就是在自己封闭的主观世界里凭空捏造出来的，如果能够打开封闭的内心，感知和回归现实的世界，问题也就不存在了。

42.害怕负面消息和艾滋病案例

有一位朋友，有一次看到一则负面消息，是关于艾滋病感染的。一般这类负面消息里包含了可怕的后果、批判、警告、注意事项……不管是谁都会感到不舒服，并且引发一些担心、害怕的联想。如果把不舒服的感觉当作正常，该干什么就干什么去，很快就可以忘记这件事情和不舒服的感觉。

而如果不允许自己有这种不舒服的感觉，想要消除这些感觉和想法，就会引起持续的关注，反而会进一步的泛化。之后就去医院检查，检查了又开始怀疑检查的准确性，担心会不会有误操作，就还想要再去检查，然后一直没完没了地泛化下去，越来越焦虑和恐惧……

如果说已经到了泛化到了非常焦虑、恐惧的程度，再想要让这件事情过去，就需要忍受一定的痛苦，带着“症状”该干什么就干什么，之后会有一件更能引起自己注意的事情出现，来取代原有的关注点。

可以说我们每个人心里总会有点事儿，要不然就会感觉心里空落落的，就在于我们心里的是什么事儿。有的朋友就说了：

为什么就我有这样的烦恼，别人就没有呢？这样也太不公平了吧！其实人家没有他这样的烦恼，人家有自己的烦恼，只是每个人烦恼的事情都不太一样。

有的人在为自己的症状烦恼，有的人在为人际关系烦恼，有的人在为学习或工作烦恼，有的在关心国家大事、忧国忧民，有的人在关心地球生态环境。其实我们除了关心症状，也可以去关心一些别的事情。当我们渐渐地把注意力倾注在更有“意义”的事情上，症状也就会渐渐地消退。

另外，之所以会有这样的类似于“歇斯底里”的情绪和思维的恶性循环状，和我们的内心里缺少爱有很大的关系。如果我们平时和家人缺少情感交流，甚至回避和抗拒，就会感觉孤独和无依无靠，也就更容易感受到焦虑和恐惧。

而如果有足够的爱的支持，我们就会更容易感受到温暖和放松，内心就会更有安全感。所以说，我们努力的方向也包括和家人建立更为紧密的情感互动关系，在理解、接纳和认可家人的前提下，获得家人更多的情感支持。

43.担心做不好事情的案例分析

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，反复地思虑和检查，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。

44.对声音和别人的小动作敏感

有一位朋友对周围的声音敏感，还有就是别人的小动作，总能吸引自己的注意力和被影响，无法专心做事情。不想被影响和试图控制自己的心身反应，却越来越严重和顽固，为此形成余光强迫症或声音恐惧症。还有的朋友对别人咳嗽和清嗓子特别敏感，感觉别人是在针对和羞辱自己，为此总是回避和想要攻击他人。这其实是与周围他人，以及自己的心身反应形成了敌对关系。因为觉得有危险才会眼观六路和耳听八方，导致注意力失控和涣散。

再就是害怕和排斥自己的敏感与症状，却越控制越失控，越抗拒越严重，形成了继发的焦虑和恐惧。人在这种状态下，就是会密切关注周围的风吹草动。换成任何一个人，处在危机四伏的感觉里，面对严重的可能伤害，都会是这样的心身反应，否则要么是傻子要么是死人。所以问题并不是症状和负面情绪，也不是所谓的自卑没有信心。而是把别人想得太邪恶太强大，并且形成了内在的敌对关系，还有就是任何人

都无法直接控制自己的心身反应。

所以想要改善情绪和症状，就要让自己放松下来。也就是要从心里觉得，周围没有危险的敌人。即便有一些伤害，也是自己可以承受和进行自保的。也就是要获得心安，过程类似于握手言和与化敌为友。具体的操作方法是，先做为旁观者，观察和倾听他人。有了初步的了解和勇气之后，尝试与他人进行接触和沟通。看到别人的脆弱与善良，并与他人达成合作关系互帮互助。这样周围就不再都是威胁，而更多的是朋友和支持，这样才有安全感。

那么问题又来了，有些朋友打心眼里不想和别人做朋友，只想打败和超越别人。这源自从小形成的竞争和对抗意识，这本来没什么，良行竞争促进人类社会进步。问题出在这些朋友的上进心太强，绝不允许自己落后于人。否则就会感觉很危险和生不如死，也就是说他们怕的其实是自己会处死自己。因为别人的伤害是有限的，自己也受到法律和道德舆论的保护。能给予其致命伤害的只有他自己，也就是落后就要死，这才是需要改变的根本观念。

还有内心深处长期积攒的怨恨，不管是曾经遭受的伤害，还是一直以来所承受的痛苦。都化为抗拒和敌对，不是你死就

是我亡。觉得别人比自己强，自己就会被打败和毁灭，不然不会那么恐惧。这其实也是因为怨恨在邪恶化别人，又因为没有信心与所有人为敌，在感觉上就变成了如临大敌。这其实是最难解决的，因为这会导致当事人没有改变自己的意愿。在本质上有些当事人并不觉得是自己有问题，要改变的也不是自己，而是要打败和控制所有人。

45.担心被冤枉误解的强迫案例

有一位朋友担心一些小事，会不会导致灾难性的后果。比如被冤枉被误解，前程尽毁，甚至威胁到生命。哪怕是万分之一乃至十万分之一，就觉得自己没有了未来。虽然理性上知道不可能，但就是感到焦虑，从而反复思虑和求证，形成强迫症状，有胸闷气短和心悸心慌的躯体症状，还会睡不着觉或吃不下饭。其实当事人所担心的事情都是有可能发生的，只不过概率比较小。而且是所有人都在面对和承担的风险，也没有人能预测和掌控未来。

当事人之所以如此焦虑和强迫，是因为陷入了回避和控制的恶性循环。越回避越感觉自己脆弱和无能，无法承受那些风险和痛苦。越控制越发现自己控制不了，甚至连自己怎么想

和有怎么样的情绪都无法控制，由此引发失控感，而更加的焦虑和想控制，陷入无解的死循环。只有接纳未来的风险和痛苦，才能打破这个恶性循环。然而会有很多朋友说做不到，痛苦得无法忍受，没有心思做别的事情。所谓的接纳，其实是一个暴露和脱敏的过程。

普通人之所面对这些风险和痛苦，并没有感到太过焦虑和抑郁，是因为他们早就适应和习惯。本质上就是承认自己的啥也不是和毫无办法，已经放弃了对未来的预测和试图掌控。都是在走一步看一步，兵来将挡水来土掩。并且逐渐发现，这样足以保证自己的安全，因为不只是自己一个人在面对，所有人共同承担，天塌了有个子高的顶着，轮不到自己去操心。所以本质上是一种无所不能和比别人强的欲望，天塌了自己要去抗，承担所有风险。

可自己又没有这个能力，自然就会感到压力山大并产生濒死的恐惧。所以就是要承认自己的渺小和无能为力，把责任分散给大家甚至交给别人，自然就不会有那么大的压力和焦虑。这其实就是佛家说的无我，我不存在和没价值，什么也不用承担，一切交给别人。自己只需要服从和配合，以及顺其自然和听天由命。除此之外，就是面对和承担未来的风险与痛苦，实现脱敏，从而可以和其他人一样，无所畏惧和活在当

下。人生本就是一场体验。

46.反复做题描字阅读的强迫症

有一位学生朋友，因为担心自己做错了题而反复检查，因为担心写字不清晰而反复描字，因为担心理解不到位或遗漏内容而反复阅读，严重地影响了学习效率。在这些担心的背后是期待，主要是期待自己正确和成功，担忧与期待的程度是成正比的，期待越高，担忧就越强烈，导致身心紧张，强迫症的反复行为也有缓解紧张情绪的作用。实际上任何人在内心焦虑和情绪紧张的时候都会有反复思维或行为出现，如走来走去、念念叨叨或抖腿等重复行为。

解决此类强迫症的方向并不是要控制和消除自己的强迫症状，因为强迫症的特点就是越控制越失控，关键是要看到症状背后的焦虑和紧张，采取有效的做法缓解焦虑和紧张情绪，那就是要降低自我期待和放松身心。

放松身心的方法有深呼吸和心理暗示，如深深地吸气、慢慢地吐气，在吐气的时候暗示自己放松。降低自我期待比较有难度，因为学校老师和家长都在告诉学生要努力学习、避免粗心大意，在激发学生的好胜心和自我要求，无形中就会产

生很高的自我期待，而降低自我期待就和老师、家长的要求背道而驰。可以尝试与长辈沟通，让他们理解自己强迫症的原因就是压力过大，需要降低自我期待并放松身心，不然强迫症会严重影响自己的学习效率，得不偿失。

47.担心隐私泄露心理案例分析

有些朋友担心隐私泄露，比如在网上的信息，担心被他人获得，对自己产生不利的影响和严重后果。这其实是强迫症状，反复求证会不会和有没有，总是无法确保万无一失和绝对安全。为此感到焦虑和更加频繁的求证，陷入恶性循环。想要打破这个死循环其实很简单，那就是问自己，会或者有又如何？尽管说面对这个最坏的可能会很焦虑，但长痛不如短痛，总好过一直焦虑和求证下去。而且所有人都在直面和承担，类似的未来风险与痛苦。

当事人也会感到疑惑，为什么别人不怕，自己却怕得要死，通常归因为自己得了病，要寻找方法或药物治好自己。但最终会发现，没有什么方法和药物，能帮自己消除症状和痛苦。于是就会觉得强迫症是精神癌症，这辈子都好不了了，也没人能帮自己。其实就是陷入了追求完美和想要绝对安全的恶性循环，从而对大家都在面对和承担的风险与痛苦无法承受。

陷进去之后就会越来越严重和痛苦，只能继续反复求证恶性循环，持续地强化症状。

所以不管自己当前已经多么的严重与痛苦，都不要再情绪化地对抗。你的敌人并不会可怜你，因为你要消灭他，他只能更加拼命地抵抗。能做的就是承受风险和痛苦，直到自己变得麻木和不敏感。这样做需要足够的决心和勇气，如果忍受不了痛苦或不够坚定半途而废，就会变得更严重，更加没有勇气超越内心的恐惧。所以就需要做好充分的心理建设，那就是自己担心的事情即便发生了也没什么，所有人都在面对和承担，大家也都是安全的。

48.怕伤害自己或他人的强迫症

有一类强迫症状，是担心伤害自己或他人，比如担心故意让自己触电，再比如看到刀具就想用它攻击自己或他人，再比如站在高处就想跳下去或者把别人推下去，再比如怕自己把孩子从窗户扔出去，再比如怕侵犯自己的女儿。强迫症状千奇百怪，光这一类症状就有很多，不再过多列举。其背后的心理机制比较复杂，解决也需要过程。

首先就是控制不了自己的失控感，担心自己会失去控制而伤

害自己或他人，这种失控感首先来自于现实生活的失控，也就是内心抗拒却无力改变，再就是由此产生的负面情绪、心身症状和痛苦，自己也无法控制和改变，消除不了负面情绪，甚至控制不了自己怎么想。这是越想控制越感觉控制不了的恶性循环，失控感是最大的恐惧来源。

其次是内心里的恐惧和压抑，因为对现实生活的失败，或者对现实不满而逃避和脱离了现实，情感得不到表达、需求得不到满足。不敢表达自己和追求自己想要的，担心犯错和失败，担心被他人伤害。再或者自身欲求比较高，又急于得到满足，很容易失败，对现实不满而脱离现实。这都会把自己陷入情感的孤岛，内心缺失而痛苦。

很多强迫症状都是主观创造出来的伪命题，本身就是无解的。人的本能通常不会允许自己伤害自己，伤害别人最终也会反噬自身，所以想法只是想法，并不会变成现实。问题就出在这些思维命题是无法求证的，也就是无法绝对的说不会有实质性伤害，而且凡事总有万一，想排除万一是人力所不能及的，没有人可以百分之百的确保安全。

再就是陷入了逃避的恶性循环，逃避危险的可能性，就始终无法知道危险到底会不会发生，更无法知道即便危险发生了，

自己能不能承受，有没有必要那么恐惧和逃避。反而越逃避越觉得可怕，自己完全无法承受，从而更加逃避，变得更加脆弱和感到无能，这就是越逃避越焦虑和恐惧的恶性循环，逃避的越久就越难以面对和承受。

同时症状也是当事人在逃离了现实之后，表达情感和满足需求的途径。内心所有的不满、怨恨和抗拒都指向了症状，并且认为只要消灭了症状，自己就能获得成功与快乐。也确实每当自己想干点什么的时候，症状就会出来影响和阻碍自己。这其实是因为想做成什么的时候，就会担心失败和被伤害，激活了内心的恐惧，才引发了症状。

总而言之，症状是无法被直接消除的，想消除症状只会陷入恶性循环，越来越失败和痛苦。需要先理解和接纳症状，以及症状对自己的影响。然后回归现实生活，理解和接纳生活的不如意与不可控，我们都只是普通人，很多事情控制和改变不了。好与坏也只是比较的结果，以平常心看待生活。再就是脚踏实地和循序渐进的自我实现。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者

于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第五集 人际交往和其他问题

人际关系会出问题，往往与对错无关。过分在意对错，想证明自己是对的，只会进一步破坏关系。通常都是赢了对错输了感情。矛盾的出现，往往是因为立场不同，或者沟通存在障碍，会相互误解与感觉被伤害。所以能够站在对方立场上考虑问题，和有效的沟通，是改善人际关系的必要方式。

再就是社交的本质其实是价值交换，喜欢和爱一个人的本质是需要这个人。那么别人也会是因为需要自己，才会喜欢和爱自己。如果是单方面的索取或付出，关系是不健康和无法正常持续的。而且人的需求会变，这也就意味着天下没有不散的筵席。当一段关系无法持续，就要去开始新的关系。

00.怎么和人相处与社交的本质

再就是怎么和人相处的问题，人际关系也是一门学问。如果不善于社交，也会感到痛苦和逃避。我们首先要知道社交的

目的是为了合作共赢，也就是带着各自的需求各取所需。很多社恐患者非常鄙视这种现实和功利的关系，认为关系就应该是纯粹和没有任何企图的。这其实就是小时候的玩伴关系，只为了一起玩得开心，这才是真正的朋友。如果需要去讨好，那就是自己有所求的贵人。单纯的玩伴，也不会怕对方讨厌自己，玩不到一起那就换人。

在成年人的世界里，为了更好地生存和发展，需要建立合作关系。比如员工给老板提供劳动价值，生产商品或提供服务。而老板再把商品或服务，销售给有需要的人，形成社会合作的闭环。我们在与人相处时，也要考虑对方的需求。选择合适的对象，用自己有的对方需要的，去交换对方有的自己需要的东西。这还需要有相近的价值观，以达成交换的平衡。交换的内容既可以是物质，也可以是情感。还可以是物质和情感的交换，都是各取所需。

在人际关系中，选择永远大于努力。不要试图改变任何人，也不需要为了任何人改变自己。这两者都很难实现，且会陷入矛盾和冲突的泥潭。我们要做的是在不同的阶段，选择价值观相近和需求契合的人，建立对等的合作关系。而且人的需求和标准会变，这也就意味着会更换合作对象。关系除了合作还要有制衡措施，有如合同里的违约条款。如果有人为

了自己的私心和贪欲，侵犯了他人的权益。要受到相应的制裁，比如赔偿和解除合作关系。

还有就是如何交朋友，社恐患者所认为的朋友，更像是人生的贵人，才需要讨好和怕失去。真正的朋友，应该是没有利益牵扯和冲突的，单纯的只是为了相互陪伴和一起玩耍。这就意味着无法和自己的领导或同事交朋友，因为这些关系存在利益交互。朋友只能是基于相同的兴趣爱好或话题，利用业余时间一起交流和互动的，单纯的玩伴。而且不能有情感和道德上的羁绊，能玩到一起就一起玩。玩不到一起就换人，不会有什么压力和心理负担。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

01.如何与自恋型人格障碍相处

如果一个人刚开始对你特别好，一旦你靠近和依赖上她，她就会不停地打压、否定和羞辱你。让你觉得自己有罪，很对

不起她，自己就是个白眼狼。不用怀疑，你遇到了自恋型人格障碍患者。比如有位朋友说，每次回老家看奶奶，奶奶都对自己特别好，会给自己很多零花钱。但一旦相处得久了，自己一不小心就会激怒奶奶，遭到奶奶的语言指责和羞辱。等离开一段时间再回去，又会对自己特别好。这其实就是把他诱惑过去，实施控制和吸血。

还得说一下，自恋型人格障碍是怎么产生的。一个人如果人格不独立，就会试图寄生于他人。又很怕被寄生对象嫌弃和抛弃，会非常没有安全感和焦虑。为了恢复安全感和缓解焦虑，就会否定、打压和羞辱，自己的依赖对象。让对方觉得是他自己有问题，觉得亏欠自己的。对方就会为了证明他自己是对的和好的，不停地讨好自己。也会因为对方更自卑和不相信外界，无法远走高飞。这样就可以继续供养自己，自己亦可心安理得和有自信。

那要怎么和这样的人相处呢？最好的做法就是敬而远之。也就是要足够的敬重，但就是不过多相处。比如刚开始说的那个孩子，回家看奶奶时要多带些礼物。而且不要多待，最多只待一天。他奶奶保证到处夸他，说自己的孙子多懂事。每次来都要买东西，不让他买非要买。她会以各种方式对孙子好，给很多零花钱。但切记不要被诱惑，想靠近和依赖对方。

这就是个杀猪盘，拿了好处赶紧跑。避免接下来的互相伤害，大家还是相亲相爱一家人。

02.找不到工作的心理案例分析

有位朋友问怎么快速找到工作，他问题的难点是想找好工作。其他人说工厂随时都在招人，他说干不了不想去。他还说难点是，现在是工作在挑人。我问他所以你是想改变什么，是想改变社会适应你，还是你要改变自己适应社会。我还说想找好工作也可以，需要提升学历考证书，或者学一个能被他人需要的技术。但他似乎没有看懂我的话，还说只是想找一份稳定的工作，但大部分工作都不要自己。其实是好工作看不上他，他又不肯纡尊降贵。

聊到后面我感觉，他是想找一个干妈，替他安排好一切。给他找一份钱多事少时间自由的好工作，且不需要任何学历、证书和工作技能。其实任何问题都会有办法，难的是想找到好办法。再比如有位家长的问题，说孩子不上学，也不愿意去看心理医生。像这种孩子不配合改变的，就没什么好办法。但有不太好的办法，一个是不管他随他去，时间久了也许能想通。再一个就是直接赶出家门，让他多吃一些生活的苦，也许能回心转意愿意去学校。

其实工作不难找，哪怕不想提升学历考证书，进厂打工也可以。如果不想进厂，就学个技术也能养活自己。比如学做几样小吃，找个人多的地方摆个摊，也比进厂熬工时强。主要是不能总活在幻想里，要认清和尊重现实。如果时间不等人或急于求成，就直接找容易得到但收入低又辛苦的工作。如果有耐心或者不想吃苦，就布局未来。比如提升学历和考资格证，再比如学技术。再比如做自媒体，学习的过程也可以起号，进而分享生活工作技能。

03.掌控和改变他人的心理案例

有位朋友说，最近妻子对孩子和外人都很热情，唯独对自己刻意保持距离。觉得她在学习心理学是想拿捏自己，故意对别人热情和疏远自己。问我心理学有反制措施吗，要怎么做。我问他想做成什么样，他说是想让妻子重新依赖上自己。比如让妻子主动给自己展示软弱的一面，还说自己就喜欢掌控。不掌控觉得没有安全感，自己在单位是一把手，什么都要靠自己。家里的主要经济支柱也是自己，不管是工作还是家庭，都是自己在承担和兜底。

因为他的咨询目标，是让妻子重新依赖自己，自己找回控制

感。也就是想通过我控制和改变他人，这并不符合心理咨询的基本原则。心理咨询只能用来觉察和改变自己，而不是控制他人的工具。古语有云来说是非者，必是是非人。想要控制和改变别人的人，更多感觉自己是受害者，别人和这个世界欠自己的。只是想改变别人和社会，并不会认为是自己有问题，也不是想改变自己。这里说的并非是受害者有罪论，只是心理层面在扮演受害者。

扮演弱势群体和受害的目的，是在情感上依赖和控制别人。或者说是在期待别人对自己，无条件和不求回报的爱。这其中只是把别人当成满足自我需求的工具，并没有把他人当成独立个体。忽视了别人也是人，也有自己的感受和需求。过去他的妻子依赖于他，和被他掌控。其实很没有安全感，和感觉不被尊重。他的妻子只是想实现自我的独立，找回自己的完整人格和自信。所以正确的方向并不是再次掌控对方，而是基于人格独立的平等交互。

04.不被人喜欢的心理案例分析

有位朋友说自己在网上被人喷了，现在很不高兴。我问他的期望是什么，他说希望获得幸福。我说太抽象具体点，他又说想得到他人的尊重。我问是怎样的尊重，让他再具体一些，

他说想得到别人的喜爱。我问他当他过去怎么做的时候，别人会比较喜欢他。他说不知道，感觉自己在哪里都被人嫌弃。我问他就从来没有人喜欢过你吗？他说基本没有。我说基本没有就是还有例外，再好好想想。他说有个人很喜欢自己写的小说，还和他一起讨论。

我继续问那个人为什么喜欢他，他说自己小说的设定很吸引人。我继续问他满足了那个人的什么需求，他说可能是猎奇心得到满足。我又问他如果喜欢我会是因为什么，他说因为我在认真听他说话。我问他还有呢，是不是还能开导和帮助他。他说对此不抱太大希望，他还说我能倾听就足够了。我忽然很感动，很少有人能看懂倾听的价值，如此容易知足和懂得感恩。我表达自己对他的认可与欣赏，他说自己确实该感恩，还说我是他永远的恩人。

我说滴水之恩涌泉相报吗？这是非常稀缺的难能可贵的品质。他还说有的人说要帮他，却总是指责他。我说指责只会让人更封闭，要么不帮，要么就善待别人。他是内心里渴望被人看重和喜欢，但因为过去所受的伤害，不敢再相信别人。对他人会自然表现出不信任和防备，这就会导致别人不喜欢他。这是他不被他人喜欢的真正原因，而他错误地以为，是因为自己不够好。偶尔也会怨恨和敌对他人，这更会导致人

际关系变差，让别人不喜欢他。

过程中谈到了一些改善人际关系，让别人喜欢自己的方法。核心就是满足别人的需求，别人也是人，自己需要什么别人也同样需要，所以可以换位思考和理解他人。别人也需要被看见和尊重，也需要被理解与接纳，乃至是欣赏和赞美。而且这并非迎合与讨好他人，因为人与人之间的关系是相互的。我们可以先付出，去筛选懂得知足和感恩的人。进而建立长期的，互帮互助的合作关系。可以说价值交换才是人际关系的本质，是相互喜欢的基础。

05.分手和想要挽回的情感案例

有位朋友说之前和对象闹矛盾，自己对她进行冷暴力。分手后三天她就和别的男人同居了，自己去把钱都问她要回来了，还说了一堆难听的话。这几天又梦到她了，想挽回她。我说挽回了做什么呢，戴绿帽子吗？以后结婚了心里不膈应吗？以后再闹矛盾了，她又去和别人睡，这日子要怎么过下去呢？她估计也知道，你不可能真正地原谅她，长痛不如短痛。所以才会非常坚定地拒绝你的挽回，写情书和送花都被退回，你也要继续自己的生活了。

其实分手后的痛苦，仿佛心被抽空了，急于重新找回和填满。所以就会放不下和总想挽回，挽回的目的，也可能是想报复对方。比如把对方狠狠地羞辱一顿，然后再甩掉，以解心头之恨。但对方也不傻，知道自己再回来不会有好果子吃。自己的心就始终空着感觉很难受，又会问怎么才能放下和忘记对方。其实不需要忘记，也忘不掉。等以后自己的心重新被别的重要的人和事填满，过去的人自然就会变得不重要。不用着急，时间可以淡忘一切。

再就是不管何种关系，难免会产生矛盾和冲突。这个时候最好拉开距离，各自冷静一下。如果急着争论对错，或急于证明什么。只会加剧矛盾，让关系无法挽回。等时间一久，对方自然会怀念自己，并想起自己的好。这个时候情绪也过去了，再去接触和沟通，就很容易复合。而且在生气的时候，说的气话不管多恶毒，都当不得真，谁认真谁就输了。事后也都会后悔自己不该那样说，又咽不下那口气。毕竟对方骂得也很难听，实际上都是气话。

06.依赖心理咨询师的心理案例

有位朋友说每次和咨询师聊完，心里都很舒服。状态好了很多，能够正常上班，情绪也比较积极。但就是老回想和咨询

师聊过的内容，沉溺其中无法自拔。我说他这是依赖上咨询师了，他说天天想去找她咨询。他说咨询师现在不回复他了，说没时间。我说可能是在拒绝他的依赖，她感觉到了危险，过度依赖会两败俱伤。他还说按照心理咨询行业的标准，已经结束咨询需明确告知，并做好收尾工作。我说这种情况没法正式结束，会更纠缠不清。

我还说他的情况像恋爱时的胡思乱想，也像分手后想挽回。他还说自己找男的咨询师就很紧张，放不开自己。找女的起码还能共情，能够自然地表达自己。我问是不是严父慈母的家庭，他说不是。说他的父亲不怎么管他，反而是他妈妈老是挑他毛病，总想改变他。我说原来如此，他是渴望一个完美的妈妈。这也算是恋母情结，只不过形式比较特殊。会依赖上一个，能理解和接纳自己的女性。心理咨询师的共情，也是生活中很少见的情绪价值。

心理咨询中有一些设置，比如付费和预约时间，而且约定的时间外不能交流。这就是为了避免依赖，通过价值交换和延迟满足，培养健康的依恋关系。因为心理疾病在本质上，是所谓的缺爱和自卑。然而缺爱的原因，是渴望无条件的爱。也就是别人不求回报地对自己好，才会觉得是真心和真爱。而自卑是因为自己做不到完美无缺，也是因为难以得到无条

件的爱，产生了自我怀疑和否定。误以为别人不喜欢自己，是因为自己还不够成功和优秀。

但却忘了别人也是人，也有他自己的感受和需求。怎么可能不求回报的，一心只对自己好，没有任何的私心。缺爱的人永远缺爱，因为他们不会去爱。自卑的人也永远自卑，因为他们太自我中心。如果单方面的索取或付出，关系是没法持续的。有来有往的互帮互助，关系才能健康长久。一个人从孩子变成成年人，就是理解、接受和喜欢上价值交换。同时也看清了这个世界，不是以自己为中心的。别人也是独立的个体，自己要看到别人的需求。

07.喜欢又不敢联系的案例分析

有位朋友说自己喜欢一个人，但又不敢联系他。我问她在怕什么，她说怕失望，怕对方不回复和讨厌自己。我问有人喜欢和追求她吗，她说自己不喜欢的不想理。我又问她觉得两个人能在一起，会是因为什么，她说是互相喜欢吧。我又问她喜欢是什么，为什么会喜欢，她说是互相有好感吧。是因为对方有闪光点，在吸引自己。我说也就是对方身上有她需要的，且能满足她。喜欢一个人的本质，就是需要这个人，别人喜欢如果她也是这个原因。

我还说人的需求不一样，即便是同一个人需求也会变。她又问喜欢一个人，要主动联系吗？我说如果主动之后，发现对方不需要自己呢？她说放下呗，我又问为何要放下，她说不放下会痛苦。我问还有呢，她说要及时止损。我又问如果她需要和喜欢一个人，但对方却不需要她，但又接受了她，会怎么样？她说不知道，我问她像不像一个要饭的，且一直索取。她说有点像，我说这样她会很没安全感。因为她不能没有对方，但对方却可以没有她。

我还说别人不需要她，不等于她不好。我问她怎么理解这句话，她说她的理解是两个人的需求不一致。我说她可以找一个需求契合的人在一起，她说自己通常找不到这样的人。我说那就降低要求，找需求比较匹配的，甚至是有点一致的。我还说如果觉得这样没意思，单身也是一个选择。我又说对方需不需要她，她要试过才会知道。她说没问过也不敢问，但至少可以肯定对方不会讨厌自己。她又问怎么试，我说她可能在无意识地示弱和装无能。

说白了就是想找个依靠，但她已经不再年轻漂亮，还是自立一些吧。她说我一针见血，但我知道最后这句话伤害到她了。只是不这样说，她会完全依赖上我。每句话怎么说和每一步

怎么做，都要我教甚至要我替她去做。而且她也应该知道自己有点配不上对方，是想高攀，不然也不会没有自信和患得患失。而且如果男的真的需要和喜欢她，也不用她主动。所谓的不配得感，有时候可能是在客观事实上，凭自己的现有条件，确实很难得到和拥有。

08.心理不平衡的心理案例分析

有位朋友说自己，在项目上看到有的同事非常轻松，一天就上半天班。然而自己要准时上下班，还要应付很多的人和事情。看到别人那么自在，自己却那么辛苦，心理严重失衡想辞职。知道自己不该那么冲动，但有这个想法很久了。最近的工作状态也很差，很容易走神。我问他为何会有这种不同，他说有的人是公司老资历，有的则是皇亲国戚。他还说知道人和人不一样，但有的拿的工资和自己一样高，有的经验还不如自己，工资比自己还高。

我问他可有更好的选择，他说没有，只是有这种冲动但不敢辞职。他还说挺想自己能冷静一些，不和别人比较。我说他需要重新理解公平，很多事情表面看起来不公平，但整体上还是公平的。他说理解我的意思，就是工作烦累的时候就会想起。我说人有不满和情绪也是常态，因为人性是不知足的。

也就是说痛苦必然存在，只是痛苦的原因和形式不一样。他说自己当下正在等监理，对方睡到现在还没起。自己就只能干等着，所以心理不平衡了。

我说如果要理解和安抚他的情况，他恐怕要做一辈子的心理疏导。就是因为前面说的，人永远都会感到不满和痛苦。他说自己其实是在倒苦水，情绪等等就能慢慢恢复。我又问他知道自己，为何感觉不被理解吗？因为承纳他的情绪，对别人来说是一种巨大的消耗。所以别人只会打断他的宣泄，开始给他讲道理。而且每个人都会有不满和情绪，能够适当地倾诉当然是可以的。但如果总是倾诉，容易沉浸在负面情绪里不能自拔，产生心理疾病。

09.爱上个渣男的情感案例分析

有位朋友说自己谈了个渣男，对方私生活非常混乱。喜欢纠缠各种女人，包括他前妻，和一个有夫之妇。我问她的期望是什么，她说不想要那个渣男了。但也不希望那个渣男，这么快就找别的女人。她的诉求归纳起来是，想和男的分手，但又怕男的找别的女人。这种诉求有点像古代的帝王，自己可以冷落妃嫔，但绝不允许她们私通外男。他的诉求也只有靠霸权，或者暴力才有可能实现。就是足够的权力，能完全

控制那个男的，暴力就不说了。

她说有想过去举报他，因为对方是事业单位的，很怕丢了工作。但自己又怕对方报复自己，说想想还是算了。她又说自己现在无视他的纠缠，就让时间冲淡吧。我说她很棒，自己找到了方法。她说就是这么久的感情，感觉不值。我说哪有感情，就是各取所需吧。我还说她也是四十几岁的人了，怎么还像个小姑娘一样。现在的小姑娘也都精得很，她要想想自己为何会被骗。她说自己恋爱脑，我说她可能还活在梦里。像天上的仙女，入不了凡尘。

她中间还说过不想再为对方浪费感情，这个方向是对的。但她叠加了另外的两个诉求，一个是分手，再一个是不让对方找别的女人。这种多个矛盾的诉求，叠加在一起的案例也很常见。还有的想要挽回，只是想报复对方。也就是把自己，因为对方所产生的痛苦。通过狠狠地折磨和羞辱对方，再把对方甩掉，让对方生不如死。不过想要真正从过去的伤痛中走出来，还是要向前看。也就是用新的关系和依恋，取代过去的人和事，用快乐取代痛苦。

10.帮助他人没回报的心理案例

有位朋友说自己，总是对别人好，却忘了对自己好。我问他为什么要对别人好，他说看到别人有困难，就会想到自己以前也有困难，就想帮他。我又问他是怎么对别人好的，他说在自己的接受和能力范围之内。我问他别人是否有表示感谢和回馈，并让他满意。他说其实别人报不报答无所谓，即便别人没有对自己好，生活也会对自己好。我说如果真是这样，就不会有一开始的问题。他又说发现帮过的人比他过得好，而且生活也没有对自己好过。

我说他的帮助未必是别人需要的，而且并不是每个人都知道感恩和回报。再次被帮助会让人感到不舒服，因为帮助者是居高临下的。他帮助别人是为了体现他自己的价值，然而他的价值没有得到回应。所以才会有刚开始的问题，其实是一种被亏欠感。他说感觉自己帮助别人，会有一种成就感，就像性高潮后的喜悦。还说感觉自己这样做，更像在满足自己的需求，填补内心的空虚。我说是的，只是因为他的付出没有得到期望的回报，才会难受。

我又说他需要先确认，别人到底需不需要帮助。以及需要怎么样的帮助，是何种方式的帮助。其次他要筛选那些懂得感恩的人，继续帮助和交往。对于那些只进不出的人，就当肉包子打狗。我还说帮助别人哪怕是为了私欲，也是在做好事。

君子论迹不论心，论心无好人。在我帮完他之后他连句谢谢都没说，让我深刻体会到了他的感受。但因为是公开免费的咨询，我会写成案例发布。启发更多人的同时，也帮自己做做宣传，还是达成了平衡的。

11.被家长猥亵的心理案例分析

有个女孩子说自己，有两次经历自己分不清是不是真的。就是她爸晚上摸到她的房间，把她裤子脱了。让她躺着不要动，对她的下体做了些什么。当时就感觉不舒服有点疼，过了半个小时才结束。中途她爸还说了句，怎么进不去。第二天她爸还把她叫进厕所，说下面不舒服让她帮帮他。她没有帮忙，跑回了自己的房间。之后告诉她外婆和妈妈，她们都说她是在撒谎。说是青春期做的梦，不是真的。最近她爸又威胁她，还摸了她身体的敏感部位。

她又告诉了自己的小姑，但家人们还是不相信。她爸爸也不承认，自己也拿不出什么证据。她说自己现在也怀疑自己是不是幻想，但为何感觉那么真实，而且细节非常具体。她今年才十三岁，这么小的孩子不太能有那么具体的性幻想，所以我觉得她说的是真的。建议她做好防范意识，晚上锁好门。如果她爸再有出格的举动，可以威胁他要报警。告诉家人也

就不了了之了，因为这种事如果让外人知道，对一家人包括她来说，都会有不好的后果。

她还问如果真的是幻想症怎么办，我说这么小的年纪幻想很正常。如果实在受不了了可以报警，到时候该抓人抓人，该治病治病。总之不管真假，先要避免悲剧的发生。我还问过她，她是不是她爸亲生的。有没有可能是抱养的，她说是亲生的。还说她爸说过，如果不是她哥哥夭折了，也不会再生她和妹妹。我之所以会怀疑不是亲生的，是因为我不太能理解这种事情。但现在的社会变态越来越多，很多以前不可能发生的事情，也都变得有可能。

12.看不惯父母的心理案例分析

有位朋友说自己现在，和父母的矛盾非常大，和同学及身边的人也都有点。说他们都不同情自己，自己很讨厌他们。我问他是希望别人同情他吗，他说是的。他接着说但别人只会言语刺激他，还喜欢道德绑架自己。我问他是想报复别人吗，他说有这样的想法，而且已经这样做了。我说那他们自然也不会坐以待毙，也会对他进行反击。他又说父母总希望自己按照他们的想法去做，只要自己不听话，他们就不喜欢自己，就会与自己为敌打压自己。

我说这其实是谁说了算的问题，在父母看来他是想造反推翻他们。他又说自己不是一个小孩子了，自己有完全自主的权利和自由。我说成年了就好，去成立自己的家当家作主吧。我又问他是不是还离不开父母，还需要他们的给养。他说暂时还离不开，我说这就对了嘛。在别人家里自然要听别人的，哪能让他做主。他又说但是现在父母不管自己了，我说这不正是他想要的吗？我接着说，如果他还想得到父母支持的话，就要学会服软和多说好话。

我也是从他这个年龄段过来的，以前也经常抱着佛洛伊德的原生家庭理论，谴责父母的自私与无知。后来发现这样没什么意义，不仅仅是因为无法改变别人。更重要的是人要为自己的人生负责，遇到问题不能总怪别人。还有就是别人也不欠自己什么，更不可能对自己百依百顺。长大后去工作就会明白，这个世界上就不会有人，能比父母对自己更好了。我倒不是说要感恩什么的，就是能把自己养大，让自己还有精力骂他们，也许他们已经尽力。

13.没有朋友和内心孤独的案例

有位朋友说自己没有朋友，感觉内心很孤独。通过和他的沟

通发现，按照他对朋友的定义和标准，所有的成年人都几乎没有朋友。他对朋友的要求是，没有自己的私心，无条件信任，还有一些非常理想化的期望。这在本质上并没有把别人当成，独立的和自己一样的人。因为人所有的想法和行为，都是基于自己的情感和需求。他只考虑自己的感受，只关注自己的得失，自然就无法与人相处。只有降低了对朋友和关系的期望，才会有朋友和不孤单。

朋友有两种，一种是单纯的玩伴，再一种是合作关系。他所期待的朋友，是可以不设防和深入沟通的。这样的朋友不能说没有，但肯定不是生活和关系的常态。只发生在类似热恋期，可以非常在意对方的感受，一心只为对方考虑。尽管这种关系很美好，但并非正常的关系状态。当回归现实生活，就必然会产生疏离与隔阂。所以就不要对他人和关系期待太高，要么只是单纯的一起玩，要么就是纯粹的合作。关系一旦变得复杂，就必然会出问题。

尽管一直以来他总是到处碰壁，并感到未来迷茫和人生痛苦。但他仍旧不愿接受现实，和降低心中的期望。核心原因就类似于，人如果没有梦想和咸鱼有什么分别？他会把接受现实理解为，是消极和无奈的表现，从心里看不起这样的人。他想要的是改变现实，和实现自己的理想。这种勇气和信心，

我也不知道怎么来的。但我知道自己是怎么没的，就是不想再经历那么多的挫败和痛苦，放弃了自己的幻想和坚持。选择了改变自己，妥协和接受。

接受并不消极，而且只是开始。就是看清和承认现实，并以此为基础谋求自己想要的。而且追求的过程肯定会遇到阻碍，得到什么也必然需要付出相应的代价。不想接受的原因，可能就是只想一帆风顺，和不用付出就有收获。这在本质上，是一种贪婪和极度自私。如同要求别人都把自己的劳动成果，供奉给自己。而且被供奉的原因，是自己异于常人和完美无缺。所以就不能接受自己有缺点和不足，担心别人看不起和否定自己，感到内心自卑。

14.人际关系总是出问题的案例

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，以下是一些心理分析和建议。

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，就可以相互理解和接纳。

15.被母亲过度控制的案例分析

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矛盾与冲突，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，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调节是犯罪，应该虔诚地相信喇嘛，不允许女儿吃药。

根据我和她的接触，她在清醒的时候，思路和表达非常清晰，而且是受过良好教育的，还是教师。只不过有时候会在依赖与抗拒的关系里矛盾和冲突，搞得自己非常混乱，感到焦虑和恐惧，才会一味地抗拒与发泄。因此我建议她逐步脱离和母亲的依赖、拯救与抗拒的关系，也不要再试图依赖任何人，尝试去和他人建立平等与交互的关系。

16.讨好型人格的深度心理案例

有位朋友说自己两年前有个朋友总是问自己借钱，来来回回借了有二十多次，虽然借的钱都还了，可他一点感谢自己的意思都没有，甚至连顿饭都没请自己吃过，现在越想就越生

气。根据我的经验，总是对过去的事情耿耿于怀，往往是因为现在过得不顺心，也因此而逃避了当下，沉浸在过去的回忆里或者担忧未来。也就是说他仍旧在讨好别人和牺牲自己，并且因为得不到想要的回报，而感到痛苦和难以接受，是当前的感受连接和激活了记忆。

也就是说他需要解决的问题是讨好型人格，想要解决这个问题我们就要先搞清楚，他为什么要讨好他人，背后的心理动因是什么。第一个原因是担心如果自己不满足他人的要求，别人会嫌弃和伤害自己，就是需要通过做出自我牺牲确保自己的安全。第二个原因是期望自己被他人喜欢和重视，为了满足这个需求就要付出很大的代价，也就是在其他方面要吃很多亏。但最终的结果往往是自己更不被重视，所以才会感觉自己总是他人被辜负和欺骗。

其本质是对人际关系存在误解，认为人际关系就是要互相依赖和满足彼此的需求。但其实人际关系的本质是价值交换，也就是说只有当两个人对彼此有需求，才会建立和维持关系，而且付出就需要有对等的回报，否则时间久了肯定会有一方心理失衡，而导致关系出现矛盾和冲突。我们不需要强求一段关系，如果对方只知道索取不懂得付出，当断不断反受其乱。只需要选择与自己需求契合，并且懂得回报地建立关系

就可以，关系在精而不在多。

17.无法维持亲密关系案例分析

有一位女性朋友，无法和男性建立长期的亲密关系，原因是她感觉那些男的都太大男子主义，总是想把自己变成其附属品，无法进行平等、真实和有效的交流，不能满足自己的情感需求，还总是向自己索取，所以她宁可自己一个人，也不想走进劣质的亲密关系。但她有的时候也会感到孤单和无助，需要亲密关系的情感支持。她的心理咨询师一直希望她能走进一段亲密关系，而要实现这一点就得先学会接纳别人。

大多数人的方式是凑合，不到万不得已不会分手或离婚，他们选择了接纳，逐渐对痛苦麻木，也就慢慢失去了生活的激情。正所谓存在即合理，不能说这种方式就是错的，而且这还是大多数人的选择。我想说的是，这两种方式本质上没有是非、好坏和对错之分，每个人都有自己的选择，只要能为自己的选择承担责任就可以。

只是说，如果您选择了和大多数人不一样，就要承受来自于他人异样的眼光，也会在有需要的时候得不到他人的支持。还有很重要的一点是，尽管自己不想随波逐流或同流合污，

但也请接纳别人选择了那样的生活方式，不要去试图改变别人。您可以和别人不一样，也请允许别人和自己不一样。

18.总是换工作的深度心理调节

有一位朋友总是在换工作，每一份工作总是干不长。原因是容易与领导和同事产生冲突，要么自己不想干了，要么被排挤走了。具体比如被领导针对，被同事欺负。这个本质上是对他人的期望太高，或者不愿意委曲求全。实际上我们去工作赚的就是受气的钱，比如被领导和顾客骂，再比如同事为了自己的利益让自己吃亏。大家都是这么工作的，不想吃亏和受气就不要工作。即便就是做老板，也还是要当孙子的，需要迎合投资人和监管人员。

很多人找我只是不想痛苦，而不是改变自己，比如既想工作得好，在社会上混得风生水起，又不想吃亏受委屈。也就是什么都要，然而这两者无法共存，也就产生了双趋冲突。所以必须要做出选择，只能选择一个放弃另一个。选择坚持自己顽抗到底英勇就义，或者选择认输和妥协，降低期望做出牺牲。其实还有第三个选项，那就是在外面受的气，回家发泄给家人，也能维持相对的心理平衡。不要觉得这不道德，这是很多人没有办法的办法。

选择妥协也不意味着自己就要一直吃亏，而是通过降低对人性的期望，采取必要的反制措施。人和人本质上就不可能真正的相亲相爱，即便是亲兄弟姐妹，也存在资源的竞争。所以就要有一定的措施避免自己的利益被侵占，就像合同里的违约条款。比如自已有了成果要及时上报，一旦有人侵害自己，要进行举报和控诉，调用舆论和道德甚至法律的力量保护自己。这必然就会导致关系不和谐和不舒服，不过没有关系，大家其实都是表面和气。

19.被领导骂了要怎样自我调节

有两个人，我们分别称之为小草和小花，她俩同时在上班不忙的时候玩手机，被领导当众骂了，都感到难受。不同的是，小草觉得打工人被领导骂很正常，被骂多了就习惯了，而且之后还对领导笑脸相迎，在不忙的时候还是玩手机。而小花则感觉受到了奇耻大辱，但又不敢反抗内心憋屈，在不忙的时候想玩手机又不敢，内心冲突引发了强迫症。

咱们再假设，小草和小花都从心里无法接受当众被领导骂，而且都引发了强迫症。小草意识到自己不能再这样内耗下去，接受了强迫症的痛苦，也接受了之前被骂的痛苦，尽管没有

做到对领导笑脸相迎，但也没有再继续内耗和冲突下去，不忙的时候还是玩手机，心想这破工作大不了不干了。而小花又无法接受强迫症的痛苦，试图控制和消除强迫症状，陷入越控制越失控、越对抗越严重的恶性循环，也越来越无法忍受内心的痛苦，强迫症加重并彻底爆发。

当我告诉小花，痛苦的本质是抗拒，越抗拒就越痛苦，小草并不是不痛苦，而是对痛苦已经接受了、不敏感了和麻木了。小花反驳说，如果是正常的痛苦自己肯定能接受，而强迫症的痛苦自己是无法接受的。其实小花不就是因为一开始不接受当众被骂的痛苦，才恶性循环发展成强迫症的吗，又因为不能接受强迫症而变得越来越严重。

然后小花又问有什么办法接受，我说没有所谓的方法，接不接受是自己的选择，而且其实你没得选。你反抗领导就会失去工作，只要你还想干下去就不能反抗。你对抗强迫症状就会更严重，只要你不想更痛苦就不能对抗，那就只有接受。接受不是居高临下的选择，而是普通人对于生活的妥协，只有彻底被打服了认输了，才会心甘情愿地接受。

小花又说她很爱她男朋友，他男朋友开公司，有一些违规操作，她担心会出问题。我告诉她，一个当老板的从开公司那

天起就已经可以判刑，因为已经犯了职务侵占罪。而上面就需要你有把柄在他们手里，好分一杯羹，你男朋友搞不定这些就别干了，你操不了这个心。然后我又接着问她，未来会怎样你能掌控吗？她想了想心有不甘地说不能。我说既然不能你为什么还焦虑？其实所谓的焦虑，就是还幻想自己能掌控未来，这又何尝不是一种自负和自大呢？

对于抑郁症患者，我有一个治疗的绝招。就是用相对温柔的方式彻底击碎他的自恋，让他看清楚自己就只是一个普通人，能活下去就很不错。就好比上面说的小草，她很清楚地知道自己只是一棵小草，可有可无的那种，没人会欣赏她的好，也没人会在意她的不好，对她来说最重要的就是活下去和活得开心，至于其他的一切，得之我幸、失之我命。

20.孩子不想上学这样才能解决

有很多父母来咨询，自己的小孩不愿意去上学，一去学校就喊头疼，晚上还睡不着，甚至有的孩子还出现了学校恐惧症，想到学校就害怕，还有的出现了学习障碍，无法听课学习和做题。并且说不敢强迫孩子学习和上学，怕孩子会想不开。孩子整天在家里玩手机、看小说，也不出门。

我们先要搞清楚原因是什么，最常见的原因有：孩子学习跟不上了，压力很大；孩子出现了厌学心理，不想学习了；在学校里的人际关系出了问题，处理不好感到痛苦；受某些文学作品的影响出现了叛逆心理，不想和大家一样。这个就需要帮助孩子：跟上学习，喜欢上学习，处理好学校的人际关系的问题，减少叛逆学会合作。

最重要的是降低自我期待和要求，允许自己做得不够好，也允许自己不如别人。这个就涉及到核心观念，孩子的心里面可能就这样认为：人必须正确、成功和被他人喜欢，绝对不能犯错、失败和被人讨厌，否则自己就会很危险，甚至活不下去。这就需要引导孩子接受自己是一个普通人，会犯错、失败和被某些人不喜欢都很正常。

还有一个常见的原因：孩子被惯坏了，吃不了苦、受不了委屈，总是逃避，没有承受能力和担当。这就是家庭教育的问题，有很多父母受某些教育理念的影响，觉得应该多理解、接纳和鼓励孩子，绝对不能指责和否定，更不能打骂，导致孩子缺乏敬畏之心，变得极难管教，不听父母的话，自己为所欲为。你和她讲道理她不听，强迫她就反抗，动不动就要死给你看。倒不是说接纳和鼓励不好，凡事都有个度。

当然也不能一味地否定和指责，这样培养出来的孩子是听话和好管，但往往内心自卑和缺乏安全感，还会产生各种心理障碍，如社交恐惧、焦虑、抑郁和强迫症。而且会在步入社会以后遇事退缩，总是迎合与讨好他人，不敢参与社会竞争，处理不好复杂的人际关系，这会严重影响孩子的未来。

正确的做法是：做对了进行鼓励和奖赏，比如表扬和物质奖励，主要看孩子喜欢什么，不能父母自己一厢情愿地给；做错了也是需要惩罚的，比如指责和减少零花钱，或者做一些能让孩子感到痛苦的事情。需要给孩子立规矩，让孩子有敬畏之心，不然到了叛逆期根本管不了，随便找个理由就不听话、不去上学，你是一点辙都没有。

还有就是，如果孩子在家里玩手机看小说不亦乐乎，为什么要去学校受苦？除非在家里待着不舒服才会想出去。比如不让她在家里玩，在家里也只能看书学习，久而久之她就想出门和去学校了，因为在学校里还能找到一些快乐。还有就是要帮助孩子解决在学校里的各种痛苦，获得更多的快乐。

就有一些父母带孩子来心理咨询，但孩子就是因为不想上学而不配合，而且孩子已经对父母产生了严重的抵触情绪，对于父母找的心理咨询师也不接受，再或者假装先配合再随便

找个理由结束咨询。哪怕咨询师再有爱心和耐心她也不和你深入聊，你有百般本事也用不上。这种情况就需要先和父母谈，采用什么方法开导或管教孩子，让孩子先去上学，然后再帮助解决孩子在学校里的具体问题。所以这个问题的心理咨询，需要父母和孩子共同参与。

21.在亲密关系里很没有安全感

有一类内在的亲密关系模式，是这样的：因为担心对方会抛弃自己，而各种回避和控制对方，为了验证对方是否会讨厌和离开自己，是否还爱着和对自己忠诚，而不停的苛求、挑剔和指责对方，对方会感到压力山大，时间长了之后，就会渐渐的疏远、排斥和离开自己，这种“被抛弃”的经验，会使当事人的内心更加缺乏信心和感到焦虑。

经历过几次这样的创伤之后，就会对他人失去信任，不再相信关系，转而苛求和贬低自己。会形成一种信念：人只有靠自己，只要自己足够的优秀和成功，就能得到自己想要的。因此开始特别在意成败得失和是非对错，开始在一些小事上追求完美。但无论自己如何努力，还是会有一些事情做不好，也还是会有人不认可自己，因此每天都感到焦虑不安，控制欲越来越强，衍生出一些强迫症状，在一些小事上反复纠结、

求证、确认和控制。即便自己在某些时候是成功的，内心依旧是孤独而空虚，渐渐地也失去了对生活希望和热情，转入了“顺其自然”的抑郁状态。

这种因关系的创伤经验而形成的心理障碍，也需要通过关系来修复。如果当事人能够意识到自己的问题，并寻求我的帮助，我首先会引导其看清自己的反应模式，所有的努力无非是为了被爱，只是大部分的行为都是无效的，不管是挑剔和指责他人，还是苛求和贬低自己，都只会使关系越来越糟糕，使自己越来越失败和痛苦。

然后通过心理咨询关系和对话，引导当事人学会有效的表达和行为方式，比如可以直接表达自己的感受和需求，这是被心理咨询师和其他人所理解和接纳的，无须通过挑剔、指责、苛求和贬低的方式来控制他人。再比如可以更加主动地关心他人，将心比心、换位思考，每个人都是需要被尊重、理解、接纳、认可和欣赏的，别人被自己善待之后也会更加喜爱自己，也会愿意满足自己的情感需求。从而与他人建立持续、稳定的平等、交互的爱的关系。

22.和所有人都相处不来的心理

有一些朋友，似乎和什么人都相处不来，却又总是担心别人会看不起自己，有时候也会显露出对他人的看不起和排斥，也会经常感到焦虑和恐惧，体现为人际交往、亲密关系困扰或社交恐惧症。说到底还是看不清自己的位置，或者不知道如何与他人相处，在关系中总是比较、评价和对立，争强好胜，接受不了别人比自己强，也不允许自己不如别人，不自觉地与他人形成了敌对关系。又担心自己不如别人会被看不起，而焦虑不安和紧张不自然。

所谓的自卑就是当发现自己在某一方面不如别人的时候，感到痛苦和难以接受，从而谴责自己或嫉妒他人。这是受到家庭和生活环境的影响，从小就没有学习和体验到良好的人际交往与沟通，不懂合作，反而学会了比较、评价和对立。

因此，我们要学会自我反省，看清楚自己总是在与他人比较和对立，总是要比他人强，别人都得不如自己，也都得服从于自己。并且开始试着与他人为善，学会尊重、理解、接纳和欣赏他人，学会与他人合作与沟通，乃至学会妥协和臣服。这对人际交往、亲密关系和自己未来的发展，都会很有帮助。首先就是要学会等待、观察和倾听，要先听别人把话说完，观察对方的行为态度，倾听对方的话语，试着尊重、理解和接纳对方的情感需求，再表达自己的感受和看法。

在我看来会听比会说更重要，所谓情商其实就是观察和倾听的能力，就好比我们常说的眼观六路和耳听八方。能够看清自己与面对现实，减少想当然和自以为是，才能做出积极有效的应对，更好地做事情和社交。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

23.对不公感到屈辱和愤怒心理

有一位朋友，一旦感受到被不公平对待，就会感到非常屈辱和愤怒，而控制不住地发动反击，导致经常出现人际关系问题，并感到焦虑。在我看来，不公平在社会上是普遍存在的，如果非要坚持对错，会很难适应这个社会，大多数人的做法是选择接受和适应。在我看来，当事人最大的问题是：对不公平对待的反应过于敏感和激烈，而产生人际关系和环境适应问题，又因为和他人（通常是强者）形成了对立乃至敌对的关系，担心被害而感到焦虑。

还有就是，也许看到问题的本质并解决问题并不重要，重要的是当事人的感受需要被理解。很多心理障碍的产生本就是为了宣泄情绪，问题是情绪的出口，一旦问题被解决了，情绪就会再次被压抑。如果当事人的情绪得以较为完全的表达，并被理解和接纳了，也就不再需要通过身心症状继续表达，心理问题也就会得到缓解和消退。

我们不宜急着解决问题，要看到并疏导问题背后的情绪。

24.无法建立亲密关系心理分析

有一位朋友，在刚开始的时候会非常喜欢一个人，但随着深入的接触和了解，在即将建立亲密关系的时候，就总是会发现对方的一些缺点和不足，比如外表、言行或性格上的一些小问题，这在别人看来都是无关紧要的，而当事人就会感到厌恶、抗拒和回避，并最终导致关系的破裂。并且在以后的关系里，当事人还会担心自己伤害了对方或自己受到伤害，而感到焦虑和恐惧，而回避亲密关系。更为严重的朋友，就连一般的关系也无法建立和维持。

很多剩男剩女就存在这样的问题和观念，尽管内心里非常渴

望爱情和婚姻，但就是因为这个问题，而无法与异性建立和维持亲密关系，每次都会因为各种理由感到不满和焦虑，半途而废，或者干脆就不敢去尝试。很多有社交恐惧症的朋友也是如此，在内心里期待、要求、不满和抗拒他人，却又表现得害怕他人和回避社交。

这其实是受到这种观念的影响：在亲密（甚至一般）的关系里，两个人必须要完全地认可和喜欢对方，不然关系就不能继续和深入下去。当事人甚至会在意识层面也认为这样的观念很合理，这样的要求一点也不高。

然而这个世界上几乎不存在完全认可和喜欢对方的两个人，一直都认可和喜欢，没有任何的不满意，这就更不可能，这个世界上就不存在这样的关系。尽管人们都希望找到一个自己可以一直真心和完全喜欢，也对自己一心一意的人，但这也只是一种美好的期待和随口说说而已，当事人却把它当成了建立亲密甚至一般关系的绝对化标准。

实际的情况是，两个人并不可能也不需要完全的认可和喜欢彼此，只要能有五六分的喜欢就可以做朋友，有七八分的喜欢就可以建立亲密关系，有八九分的喜欢就能够成为至交或伴侣。剩下的不认可和不喜欢，是要相互尊重、理解和接纳

的，这才是人际和亲密关系的常态。如果您有人际或亲密关系方面的障碍，可以看看自己是否有这样的观念。观念往往是在无意识中影响着自己的判断和选择，由过去的生活经验所形成，需要做出觉察和改变。

25.接受不了别人比自己强案例

有些朋友接受不了别人比自己强，看到别人比自己过得好就难受，这是因为与他人形成了比较和对立的关系。也就是说把周围他人都当成了自己的竞争对手或敌人，他们比自己强就意味着自己被打败了，被打败之后就会被群体边缘化，也就是被嫌弃甚至抛弃，再或者自己的生存和发展资源会被别人抢走，自己会活不下去和没有未来。

基于这种心态，就会感到孤立无援，而且感觉别人都在找机会打败和掠夺自己，会极度缺乏安全感，并没有信心打败所有人，即便自己赢了和名列前茅，也没有人可以分享自己的快乐，也丝毫感觉不到别人的认可与喜欢，因为别人都是自己的对手和敌人。这种心态通常来自于不良的家庭和学校教育，内心孤僻容易焦虑、恐惧和抑郁。

人是群居动物，人类个体十分脆弱，需要群体的保护和支持，

才能活下去和有未来发展。群体内部存在竞争，但这种竞争是为了互相促进，而非你死我活的厮杀。有些朋友误以为只要自己比别人强，别人就会喜欢和支持自己，这是自我中心的思维方式，就像你也不喜欢比你强的人，我们真正喜欢和需要的，其实是对自己有好处的人。

只有当你能帮到别人和带给别人好处，让别人感到满足与快乐，别人才会喜欢、需要和支持你。那么同样的如果周围有人比你强，并且他愿意帮助你得到提高，或者得到某方面的满足和快乐，你也会喜欢他。但如果有的人只想超过和打败别人，而不想帮助别人，就会被周围所有人讨厌和孤立。人际关系的本质是价值交换与合作共赢。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第六集 常见的心理防御机制

心理防御机制，是指个体面临挫折或冲突的紧张情境时，在其内部心理活动中具有的自觉或不自觉地解脱烦恼，减轻内心不安，以恢复心理平衡与稳定的一种适应性倾向。

心理防御能够使主体在遭受困难与挫折后减轻或免除精神压力，恢复心理平衡，甚至激发主体的主观能动性，激励主体以顽强的毅力克服困难，战胜挫折。也会使主体可能因压力的缓解而自足，或出现退缩甚至恐惧导致心理疾病。

良好的心理防御机制还包括补偿、抵消和幽默。

补偿是遇到挫折后，通过别的事物把因挫折带来的损失从内心体验到行为给予补偿过来。抵消是当欲望与现实发生矛盾的时候，以另外一种象征性的事物来缓解矛盾。幽默也就是自嘲，幽默很容易缩短与周围人的距离，而且能够帮助自己有效地寻求社会支持。心理防卫机制会保护我们，也会损害我们的身心健康，我们应该建立起健康的心理防御机制。

01.逃避会陷入痛苦的恶性循环

逃避机制是一种消极性的防卫，以逃避性和消极性的方法去减轻自己在挫折或冲突时感受的痛苦。比如假装听不见或看

不见，假装不知道，当作没发生一样。有四种形式：

压抑：压抑是各种防卫机制中最基本的方法。此机制是指个体将一些自我所不能接受或具有威胁性、痛苦的经验及冲动，在不知不觉中从个体的意识中排除抑制到潜意识里去作用。是一种“动机性的遗忘”，个体在面对不愉快的情绪时，不知不觉有目的地遗忘，与因时间久而自然忘却的情形不一样。表面上看起来我们已把事情忘记了，而事实上它仍然在我们的潜意识中，在某些时候影响我们的行为，以致在日常生活中，我们可能做出一些自己也不明白的事情。压抑有时也会导致失去记忆，在事件过后，以失去记忆来免去面对的痛苦与悲伤。当然不是每一次的压抑都会导致失去记忆，只有个人主观认定极端可怕的经历，才会导致失去记忆。

否定：是一种比较原始而简单的防卫机制，其方法是借着扭曲个体在创伤情境下的想法、情感及感觉来逃避心理上的痛苦，或将不愉快的事件“否定”，当作它根本没有发生，来获取心理上暂时的安慰。“否定”与“压抑”极为相似。但“否定”不是有目的地忘却，而是把不愉快的事情加以“否定”。就像沙漠中的鸵鸟，敌人追赶逼迫在眼前，无法面对，把头埋于沙堆中，当作没这回事一样，都是一种否定的表现。许多人面对绝症，或亲人的死亡，就常会本能地说“这不是真的”，用“否

定”来逃避巨大的伤痛。其他如“眼不见为净”“掩耳盗铃”。

退行：退行是指个体在遭遇挫折时，表现出其年龄所不应有的幼稚行为反应。是一种反成熟的倒退现象。退回行为不仅见于小孩，有时也发生于成人。当人长大成人后，本来应该运用成人的方法和态度来处理事情，但在某些情况中，由于某些原因，采用较幼稚的行为反应，并非不可。偶然“倒退”，反而会给生活增添不少情趣与色彩。但如果常常“退化”，使用较原始而幼稚的方法来应付困难，利用自己的退化行为来争取别人的同情与照顾，用以避免面对现实的问题与痛苦，其退化就不仅是一种现象，而是一种心理症状了。

潜抑：是指个体把意识中对立或不能接受的冲动、欲望、想法、情感或痛苦经历，不知不觉地压制到潜意识中去，以至于当事人不能察觉或回忆，以避免痛苦。在日常生活中，某些事情的发生，往往会触发我们的一些感受，通常我们会做出自然与直接的表达，但在特殊的情况下，我们的反应会不寻常，基于各种原因，可能无意识地压抑了真正的感受。

02.自我欺骗会更加失败和痛苦

自骗机制，此类防卫机制含有自欺欺人的成分，也是一种消

极性的行为反应。它含有反向作用，走向另一极端，邪派的会扮成极正派的，去瞒过自己和别人。合理化作用的，总会为自己找出些理由来自辩。抵消作用的，同合理化作用相似，但不单独用理论来自卫，而是加上具体的运用。隔离、理想化及分裂等作用也是运用技巧的方法来欺骗自己或别人。以下六种，也是人们常运用的防卫方法。以下我们详细阐明，明白了，可以协助我们了解自己或他人行为的背后动机。

反向：当个体的欲望和动机，不为自己的意识或社会所接受时，唯恐自己会做出，乃将其压抑至潜意识，并再以相反的行为表现在外显行为上称为反向。换言之，使用反向者，其所表现的外在行为，与其内在的动机是成反比的。在性质上，反向行为也是一种压抑过程。其他如中国“此地无银三百两”的故事与俗语“以退为进”都是反向的表现。 通常使用“反向”者，本身对于自己在使用此机制一无所知，而非“口蜜腹剑”笑里藏刀”的刻意而为。反向行为，如使用适当，可帮助人在生活上适应；但如过度使用，不断压抑自己心中的欲望或动机，且以相反的行为表现出来，轻者不敢面对自己，而活得很辛苦、很孤独，过度使用将形成严重心理困扰。

合理化：是个体无意识地用似乎合理的解释来为难以接受的情感、行为或动机辩护，以使其可以接受。当个体的动机未

能实现或行为不能符合社会规范时，尽量搜集一些合乎自己内心需要的理由，给自己的作为一个合理的解释，以掩饰自己的过失，以减免焦虑的痛苦和维护自尊免受伤害，此种方法称为“合理化”，换句话说，“合理化”就是制造“合理”的理由来解释并遮掩自我的伤害。事实上，在人生的不同遭遇中，除了面对错误外，当我们遇到无法接受的挫折时，短暂地采用这种方法以减除内心的痛苦，避免心灵的崩溃，无可厚非，有句话说：“得意时是儒家，失意时是道家”，就是一种适应生活的哲学。更何况在找寻“合理”的理由时，也可能找到解决问题的方法。不过，个人如常使用此机制，借各种托词以维护自尊，则不免有文过饰非，欺骗别人也欺骗自己之嫌，终非解决问题之道。很多强迫型精神官能症和幻想型精神病患者就常使用此种方法来处理其心理问题。

当自己所追求的东西因自己能力不够而无法取得时，就加以贬抑和打击，称为酸葡萄。与酸葡萄相反的，另一种自卫机制是甜柠檬，此方法是指企图说服自己和别人，自己所做成或拥有的已是最佳的抉择。推诿是指将个人的缺点或失败，推诿于其他理由，找人担其过错，个人内心得以平静。

仪式抵消：无论人有意或无意犯错，都会感到不安，尤其是当事情牵连他人，令他人无辜受伤害和损失时，的确会很内

疚和自责，倘若我们用象征式的事情和行动来尝试抵消已经发生的不愉快事件，以减轻心理上的罪恶感，这种方式，称为仪式与抵消。另外新年时节，打破东西说“岁岁平安”也是一样，都是采用“仪式与抵消”的防卫机制。有些心理疾病如洁癖强迫症，是由此机制的过度使用而造成。

隔离：是把部分的事实从意识境界中加以隔离，不让自己意识到，以免引起精神上的不愉快。最常被隔离的是与事实相关的个人感觉部分，因为此种感觉易引起焦虑与不安。“隔离”是把“观念”与“感觉”分开，很多精神病患者常有此现象。如人死了，不说死掉而用“仙逝”“长眠”“归天”，个体在感觉上就不会因“死”而悲伤或有不祥的感觉。

理想化：在理想化过程中，当事人往往对某些人或某些事与物作了过高的评价。这种高估的态度，很容易将事实的真相扭曲和美化，以致脱离了现实，并无法接受真相。例如方老师常常在朋友面前称赞自己的女朋友盈盈如何貌若天仙，以致大家都渴望早日见见他口中的美人。在大伙儿一同去旅行时，方老师手拖着一位又矮又瘦，相貌极为平凡的女士出现了。当他热烈地向众人介绍那女士就是盈盈时，每个人都失望了。方老师是将自己的女朋友理想化了。

分裂：有些人在生活中的行为表现，时常出现矛盾与不协调的情况。且有时在同一时期，在不同的环境或生活范畴，会有十分相反的行为出现。在心理分析中，我们可以说他们是将意识割裂为二，在采用分裂防卫机制。例如富甲一方的田先生不但是一位社会知名的慈善家，他的妻子和三位早已成才的儿女，都常常在朋友面前称赞他是一位难得的慈父，品德情操，都令他们景仰。但是，在他的工作中，他对自己的下属却十分苛刻，冷酷无情，为此人人都批评他是刻薄成家的。至于在商场上，他更是投机取巧，唯利是图，也绝无道义可言。田先生就是在生活中采取了分裂的保卫机制。

03.攻击会破坏人际支持和关系

攻击机制是人心里产生不愉快时，但又不能向对象直接发泄，便会利用转移作用，向其他对象以直接或间接的攻击方式发泄，或把自己的过错转嫁到别人身上，并判断他人的对错。这类防卫机制有两种方式——转移和投射。

转移：转移是指原先对某些对象的情感、欲望或态度，因某种原因，如不符合社会规范或具有危险性或不为自我意识所允许等，无法向其对象直接表现，而把它转移到一个较安全、较为大家所接受的对象身上，以减轻自己心理上的焦虑。其

他如：“打狗看主人”、“爱屋及乌”、“不看僧面看佛面”。“记得绿罗裙、处处怜芳草”、“一朝被蛇咬，十年怕草绳”等，都是转移的例子。 转移不一定只出现在负面的感受上（如憎恶、愤怒等），有时正面的感受（如喜爱等）我们也会做出同样的处理。转移的目标有时也会有类似的情形发生。

转移有多种，有替代性对象（或目标）的转移、替代性方法的转移、情绪的转移。在精神分析治疗学派中，治疗者和当事人间的关系是一种移情关系，此移情关系是精神分析治疗学派的核心。意指当事人将过去潜意识中的正向情感、负向情感和幻想转移到治疗者身上，此种移情关系也是转移作用的一种。而在日常生活中，有不少人也有转移的情形产生。事实上，转移使用得当，对社会及对个人都有益。应用得当，对自己、对人、对社会都会有帮助，否则易造成伤害。

投射：是个体自我对抗超我时，为减除内心罪恶感所使用的一种防卫方式。所谓“投射”是指把自己的性格、态度、动机或欲望，“投射”到别人身上。有一首词“我见青山多妩媚，料青山、见我应如是”，以及庄子与惠施《临渊羡鱼》的故事，都是投射的例子。在日常生活中，使用“投射”的情形也很普遍，亦是人际交往的一种方法。不过在防卫机制上，“投射”含有一种特殊的含义，即个体将自己的某种罪恶念头，或有

某种恶习，反向指斥别人有这种念头或恶习；或者把自己所不能接受的性格、特征、态度、意念和欲望转移到别人身上，指责别人这种性格的恶劣及批评别人这种态度和意念的不当。投射能让我们利用别人作为自己的“代罪羔羊”，使我们逃避本该面对的责任。其他如“五十步笑百步”的故事，都是一种投射的表现。此种机制可以保护个人内心得以安宁，但会影响个体对事情的正确观察和判断能力，并易造成人际关系上的问题，对个人缺乏建设性的功能，妄想迫害症患者，多采用此机制，内心憎恨别人，无中生有地说别人要杀害他。

04.沉溺幻想只会导致精神崩溃

代替性防卫机制是用另一样事物代替自己的缺陷，以减轻缺陷的痛苦。这种代替物有时是一种幻想，因为现实上得不到实体的满足，他便以幻想在想象世界中得到满足，有时用另一种物件去补偿他因缺陷而受到的挫折。

幻想：当人无法处理现实生活中的困难，或是无法忍受一些情绪的困扰时，将自己暂时离开现实，在幻想的世界中得到内心的平静和达到在现实生活中无法经历的满足，称为“幻想”。与常说的“白日梦”相似，幻想是一种想象作用，是幼儿必经的生活过程。很多心理学家认为个体所幻想的内容与学

习经验有关（随着学习经验的增加而有不同的内容），例如，儿童时期的幻想偏向于玩具的获得与游戏的满足，而青春期少年则偏向英雄式的崇拜。一般而言，凡性情孤僻有退却倾向者，少有自我表达机会，易以幻想解除其焦虑与痛苦。

幻想可以是一种使生活愉快的活动（很多文学、艺术创作都源自幻想中），也可能有破坏性的力量（当幻想取代了实际的行动时）。幻想可以说是一种思维上的退化。因为在幻想世界中，可以不必按照现实原则与逻辑思维来处理问题。可依个体的需求，天马行空地自行编撰。幻想使人暂时脱离现实，使个人情绪获得缓和，但幻想并不能解决现实问题，人必须鼓起勇气面对现实，并克服困难，才能解决问题。否则经常沉湎于幻想中，而使“现实”与“幻想”混淆不清时，会显现出歇斯底里与夸大妄想般的精神疾病症状。

补偿：当个体因本身生理或心理上的缺陷，致使目的不能达成时，改以其他方式来弥补这些缺陷，以减轻其焦虑，建立其自尊心，称为补偿。就作用而言，补偿可分为消极性的补偿与积极性的补偿。所谓消极性的补偿，是指个体所使用来弥补缺陷的方法，对个体本身没有带来帮助，有时甚或带来更大的伤害。另一种积极性的补偿，运用得当，会带给我们人生一些好的转变。所谓积极性的补偿，是指以合宜的方法

来弥补其缺陷。和我们常说的“失之东隅，收之桑榆”这句话的含义是一样的，都是成功的补偿。

除了上述两种补偿，另有一种补偿方式，称为“过度补偿”。指个人否认其失败或某一方面的缺点不可克服性而加倍努力，企图予以克服，结果反而超过了一般正常的程度。补偿具有一种向后拉（补救）以防向前倒（失败、障碍）的功效，对个体之心理及行为而言，颇有裨益；但使用错误的补偿方式则有害而无益了。我们可以发现在不完美的人生里，人的一生中或多或少都会使用补偿方法来克服缺陷，唯一差别在于有人因生理上缺陷，有人因心理上缺陷，有人因社会性缺陷，有人因过错上的缺陷，而使用各种不同的补偿方式。

05.建设性的防御才能自我实现

建设机制是在防卫机制中较好的一类，是向好的方面去做补偿，是属于建设性的，它可分为认同和升华两种类型。

认同：在人生中，每个人都有一些重要的事情需要去完成，而其中主要的一项就是完成“认同”的历程。“认同”始于儿童至青少年期成为主要发展任务。儿童用来学习社会团体态度与习惯，青少年用来找寻自我、肯定自我。因此心理学家们一

致认为“认同”是协助人格发展的重要方法。“认同”意指个体向比自己地位或成就高的人的认同，以消除个体在现实生活中因无法获得成功或满足时，而产生的挫折所带来的焦虑。就定义来说，认同可借由心理上分享他人的成功，以为个人带来不易得到的满足或增强个人的自信。其他如“狐假虎威”“东施效颦”都是认同的例子。认同有时也可能认同一个组织。

升华：将一些本能的行动如饥饿、性欲或攻击的内驱力转移到一些自己或社会所接纳的范围时，就是“升华”。一生命运多舛的西汉文史学家司马迁，因仗义执言，得罪当朝皇帝，被判处宫刑，在狱里，他撰写了《史记》。《少年维特的烦恼》作者歌德，失恋时创作了此一书，他们都是悲伤中之坚强者，将自己的“忧情”升华，为后世开创一个壮观伟丽的文史境界。 “升华”不管在成人或儿童，都是正常健康的。升华是一种很有建设性的心理作用，也是维护心理健康的必需品，如果没有它将一些本能冲动或生活挫折中的不满怨愤转化为有益世人的行动，这个世界将增加许多不幸的人。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对

第七集 常用的心理治疗方法

01.强迫症顺其自然的森田疗法

森田疗法的核心是八个字：顺其自然，为所当为。也就是：带着症状去生活。对于自身的想法和情绪感受顺其自然，允许各种想法和情绪感受的存在和发生，并且积极、主动地投入生活，在生活中获得新的体验和感受，从而获得新的看问题的角度，从而改变认知。通过行为做法的改变，来带动整体心理状态的改变。可以说森田疗法是一种傻瓜版的自助疗法，没有什么高深的理论，有的是简单的理念和行为做法。通过这样的做法普遍能够获得较好的改善。

森田疗法把心理问题发生的原因归结为：注意力和感觉的交互影响。各种各样的想法和情绪感受，每个人都会存在。有的人转瞬即逝，不会去过多的关注，而是该做什么就做什么。而有的人则不允许一些不符合常态的想法和情绪感受的存在，加以排斥和对抗，久而久之形成注意力的固着，从而使问题持续地存在。不是症状抓着当事人不放，而是当事人抓

着症状不放。症状一旦形成固着之后，再采用常规的做法（顺其自然，为所当为）症状依然还是会继续存在，因为习惯的改变需要时间。所以等待和持续的努力，变得尤为重要。

很多人就是坚持了一两天之后，发现作用不大，就自己放弃了森田疗法。长期的坚持使用森田疗法，顺其自然、为所当为，可以持续地促进改变的发生，量变引起质变，并且改变会是一个螺旋上升的过程，而且也受到各方面生活事件的影响，会有情绪和症状的起伏变化。要从整体的角度来看待自己的改变，而不可因一时不顺，放弃长期坚持的过程。

总体来说森田疗法是一种比较有效的自助疗法。但也并非灵丹妙药，需要持续地运用和努力。因为问题不是一天两天形成的，要看到改变至少需要几个月的时间。

正事不足，则症事有余；正事足，则症事溜之大吉。

对于负面情绪和各种各样的症状采取无为的态度，允许其发生和存在，以不变应万变，对于学习、工作、人际关系和娱乐采取有为的态度，让行动做我们一生的将领。

02.认知疗法的理论和操作方法

人们对事物的看法影响着人们的感受，进而影响人们的行为表现。比如一个人在见到自己喜欢的异性时感到紧张，如果把这种紧张看作正常的身心现象，带着紧张继续与异性交往，慢慢地就可以熟悉、适应、放松下来。而如果把这种紧张看作不正常、病态，加以排斥和对抗，就会使人持续的紧张，并且形成注意力的固着，使问题持续存在。

那么改变了对周围人事物和自己的看法，就可以改变情绪感受，就可以改变后续的行为做法和外在表现。往往有心理困扰的当事人，存在着大量的认知偏差，而且一环扣一环，可以逐一分析，并且予以矫正，以达成调节的目标。

认知疗法基本的练习模式是:

1.我现在有怎样的情绪感受和外在表现?

2.刚才发生了什么，使我有了这样的感受和表现?

3.我是如何看待刚才发生的那件事情的?

4.我这样看待那件事情对我造成了什么样的影响?

5.我还可以怎么看待那件事情?

6.改变了我的看法之后，我发生了怎样的变化?

7.我现在可以做些什么，以帮助我更有效地解决问题?

这样的认知调整需要经常练习，通过练习来慢慢地调整自己的认知，养成新的思维习惯，也是一个量变引起质变的过程。

凡事都有两面性，有消极、不利的一面，也会有积极、有利的一面，比如不知足，会使人感到痛苦，同时也会使人奋发、进取，知足就少了很多痛苦，人也会感觉安逸、轻松，但也就少了很多进取。我们既要善于发现问题和不足，并且予以完善和修正，也要培养一双善于发现美的眼睛，使自己感受到美好，来更加全面地看待问题。

03.精神分析的理论和治疗方法

精神分析比较关注人的情绪感受，倾向于通过表面症状，看到内在的需求和相应的理性压抑。比如，有一个女孩，总是控制不住地想看男人的下体，由此感到非常的苦恼。精神分析会认为，对于性的需求和关注，本来是人类再正常不过的心理、生理需要，然而当事人的理性不允许自己这样想、这样做，从而形成了心理压抑和冲突，身心的渴求一遍遍地冲击理性的防线，从而形成了这样的强迫症状。

我们可以看到自己症状表现背后的心理需求，采取恰当的方式予以满足，而非单纯地去消除症状，从而可以达成康复的目标。一般来说症状表现反映了人们对于能力感、价值感的需求和基本的生理需求。而症状是人们在未找到有效地满足自己需求的方式的情况下，身心自动自发地出现的一些满足需求的快捷方式。想直接消除症状只会陷入更大的痛苦。

比如强迫症状的反复思虑和检查，这些症状本身就可以帮助当事人获得确定感、掌控感，给人以安全感，使人可以获得短暂的心安。然而人们对这些异常表现的负面看法引发了更大的焦虑，从而使症状变得越发频繁。

当我们看到并理解了症状背后的心理、生理需求之后，就可以采取更为有效的方式来满足自己的需求，当需求得到满足之后，外在的症状表现就会得到相应的减轻和改善，这是自然而然的过程。而不需要也无法直接消除症状。

也可能在过去的经历中，产生过一些心理阴影和创伤。我们理性地选择忘记，不愿意再想起和去面对，把其压抑在内心深处，从而使我们感到莫名的焦虑或者低落。

比如有一个男孩，在初中时期曾经多次的被同学欺侮，从而

感觉恐惧、羞愧、愤怒和压抑，所以在以后的人生中，总是会在人际关系中感觉到周围人的不友善，感觉没有安全感，恐惧、屈辱、愤怒和压抑。这就需要重新回忆当时的经过，表达当时被压抑的情感，重新解读当时的事件，并且从中获得启发。这样不仅可以减轻负面事件对我们造成的不利影响，还可以把事件转化为我们人生的宝贵财富。

再比如有一位男性朋友经常担心自己性能力不足，怕被女伴看不起，从而引发自己的自卑感。心理阴影和创伤，经过回忆是：有一次在他和前女友发生矛盾、吵架之后去做爱，因为受到当时的不良情绪状态和双方评判心都比较强的影响，出现了勃起困难、早泄的现象，从而感觉挫败。

这个症状一方面反映了当事人对自己的能力的不信任，再一方面也反映了当事人对于能力感和获得女伴认可的需求，具体的问题指向就是怎样可以获得更好的性能力。通过探讨得出了一些适合当事人策略方法：锻炼身体，服用滋补用品，性爱前有充足的休息和比较轻松、愉快的心情，在双方都比较爱对方、能够理解和包容对方的情况、因为爱而做爱，更重要的是，找一个能够理解和包容自己的女伴，也就没有了她会因为自己性表现不佳而看不起自己而离开自己的担心。这就是当事人更为有效地解决问题和提升自己的途径。

症状本来就是当事人在感觉挫败、能力感薄弱、价值感低下和生理、心理空虚的时期，把不是问题的问题当成问题解决，从而使问题持续地存在，从而无中生有、难以解决的过程。

基于对自我人性的理解和尊重，看到自己内在的心理和生理需求，合理地满足自己的需要，探索积极有效地解决问题的方向、途径和策略方法，来一步步地取代症状带给我们满足，从而就可以使症状淡出我们的生命舞台。

04.艺术疗法的理论和治疗方法

音乐、绘画和舞蹈是人类的原始语言，可以直接联通人的内心世界。很多无法用语言表达的情感，用艺术的形式可以很好的表达。比如，在闭上眼睛聆听音乐的时候，内心的情感就会被唤醒，随着音乐进行抒发，并且在抒发之后，音乐会引发人们对一些人、事、物的再认识、重新解读，从而能够打开一些过去产生的心结。

音乐疗法是一个聆听音乐、抒发情感、表达感受、回忆往事、表达看法、重新解读经验的过程，通过一系列的操作，使人的身心灵获得解放。可以更好的理解、接受自己和他人，可

以更好的爱自己和爱他人。需要说明的是，听什么样的音乐，需要根据当事人当时的心理状态做出选择，一般来说，音乐治疗师会有一个可供选择的音乐库。

而绘画，可以直接反映人的内心世界，人过去和现在的经历，以及对一些人事物和自己身心的解读，可以直观的反映在绘画作品中，可以帮助人更好的认识和理解自己。常用的绘画方式包括自画像、房树人、家庭画像、自由发挥、涂鸦以及连环画的故事讲述。而身体的舞动，可以促进身体和心理的灵活性和柔韧度，帮助人更好的恢复自然状态，获得轻松、愉悦感，进一步的感受到来自内心深处的力量和智慧，提升自信心和勇气，启动生命本源的自我疗愈。

05.催眠疗法的理论和治疗方法

催眠疗法是借助催眠技术，通过相应的催眠引导，使当事人进入放松、专注的催眠状态，从而使当事人更好地感受和认识自己，更好地接受和允许存在于自己身体和心理上的异常感受和表现，并且看到自己的生理和心理需求，探索新的满足自己需求的方式方法。可以结合行为疗法的系统脱敏和暴露等方法，来达到改变的目的。

在催眠想象中，经历某些让自己感觉不适的情境，在催眠师的引导下，采取新的看问题的角度和更为有效地解决问题的策略方法。可以在催眠状态下，用当前感觉连接过往，回忆过去的创伤和阴影事件，表达当时的情绪感受，重新解读经验，打开潜意识症结。可以在催眠状态下，回忆过去的成功经验，看到自己过去和现有的力量和智慧，提升自我悦纳度。也可以观想未来的美好可能性，激发希望感和改变的信心，还可以进一步探索达成的途径和方法。再者，单纯的催眠放松和对一切开放、允许的态度，就可以减轻人的理性压抑，使人内在的力量和智慧复苏，从而启动自我疗愈。在这里需要说明一下，催眠疗法需要在催眠师的引导下进行，自我催眠一般难以进入较深的催眠状态和取得良好的调节效果。

06.焦点解决短期心理治疗技术

焦点解决疗法关注人自身的力量和资源，通常很少去关注问题的成因，会更多地来关注问题的解决，并且致力于探讨解决问题的方向和策略方法。是通过过去问题较少出现和不存在的例外时刻，来探索和发现解决问题的经验。

比如强迫思虑和检查的症状，在人压力比较大、比较焦虑和挫败的时候会频繁的出现和越发的严重，在人比较平静、轻

松和愉悦的时候则不会或者较少的出现。那么可以得出方向，只要人的心理状态是比较平静、轻松和愉悦的，症状就可以减轻或者消失，接着可以探讨如何使自己的心理状态更多地保持在平静、轻松和愉悦的状态之下，总结成功的经验。

症状在过去大都是存在反复的，有的时候严重，有的时候轻微，有的时候不存在，更多地去关注问题轻微或者不存在的时刻，寻求经验和方法，把问题轻微或者不存在的时间范围放大、扩展。对于正向、积极面的关注本身就会扩大正向、积极面的影响。我们所做的不是消除负向、消极面，而是持续地扩大正向、积极面的范围。也就是说，我们不反对什么，我们只提倡什么，并且漠视我们不认可的、对我们不认可的采取无为的态度，按照我们所提倡的方向去想、去做。

就好比一个陷入泥潭或流沙的人，拼命的挣扎只会让自己陷得更深，不妨先使自己放松、平静下来，耐心一点，看到自己身上和周围有什么可以利用的资源，以及如何获得自己需要的救助，才有可能把自己顺利地解救出困境。

实际上挣扎只会让自己死得更快，而不挣扎根本不会死。

在焦点解决的治疗中，咨询师较少的给与建议或指导，而是

更多地启发当事人发现自己过去和现在拥有的力量与资源，启发当事人去探索和获得更多的力量和资源，帮助当事人解决自己所遇到的问题。正符合了我们的俗语：授人以鱼，不如授人以渔。这里的“渔”指的是应对问题的力量和智慧。

并且协助当事人培养一双善于发现美的眼睛，更多地去关注人事物的正向、积极面。面向阳光，拥抱温暖。

这样当事人不仅能通过自己的努力，解决当前所遇到的问题，也会启发出更多的力量和智慧，走好以后的人生路。

07.综合正心疗法和心理自助表

综合正心疗法，是我本人综合了过去的认知心理学、情感心理学、行为心理学、人本心理学和积极心理学的理论方法，以及后现代心理咨询与治疗的理念，积累了大量心理咨询与治疗的实践经验之后创立的，具有丰富的理论和实践基础。对于各类心理问题和疾病，都有着很好的治疗效果。

该疗法从人的症状表现，态度和行为做法，情绪感受和身体反应，思想和观念，过去的生活经验和情感郁结等多个层面综合解析心理问题的存在原理和形成原因；通过情感表达与

疏导，问题解析，认知觉察与重建，催眠暗示，行为预演、训练和生活实践等多种操作方法综合解决各类心理困扰。

综合正心疗法自助表填写示范

记录内容	问题方向	解决方向
症状表现	紧张，担心犯错和失败，反复思虑与检查。	问题或症状减轻和消退。感觉比较安心和轻松。
态度做法	逃避、抗拒，试图摆脱。	觉察、接纳和自我完善。
情绪感受	担心、害怕，紧张。	放松身心，轻松、愉快。
思维方式	很容易犯错和失败，而且后果会非常严重。	自己有能力把事情做好，即使做不好后果也不严重。
核心观念	自己无能、没价值。	自己有能力和价值。
生活经验	**回忆过去**	**重新解读**
	父母严格要求自己，经常否定和贬低自己。	父母把他们的期望寄托在了自己身上，望子成龙。
备　注	从上往下的填写问题，从下往上的建立解决方案。	

本疗法的核心技术是关系对话心理治疗技术。该技术的核心观点是：心理问题和疾病，是内外部关系对话出了问题。通过调整自己的内外部关系对话习惯，就能使以上心理问题减退和消失。心理问题是在人际关系（特别是亲密关系）里产

生的，也需要通过外部关系来疗愈。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，两者相辅相成。关系对话心理治疗技术的基本原理是：当事人通过与心理咨询师的外部关系和对话，改善自己内部的关系对话习惯，学习新的外部关系对话方式，再回到生活中建立新的外部关系对话习惯。关系和对话的对象可以是他人、自己、事情或者物品，可以是任何真实存在，也可以是虚拟的，可以在现在和当下，也可以在过去或未来。

全书：综合正心疗法及案例解析和关系对话心理咨询技术

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第八集 心理分析的文章精选

精选我过去写作的点赞较多的文章，内容无先后顺序，具体内容可能存在重复，可以根据自己的需要选择阅读。

01.所有的心理疾病的共同原因

心理障碍的背后是负面情绪和消极思维，也就是担心、害怕、难过和生气，背后是不切实际和难以实现的期望，因为期待落空或没有信心得到与拥有，而感到消极和悲观。过高的的期望主要有两种，一种是大家都是普通人，当事人却想与众不同和出类拔萃，再一种是当事人正处于人生低谷，心态和状态都很差，却要求自己必须马上自信和乐观起来，也就是立刻和完全的消除心身症状与负面情绪。那过高的期望是如何形成各种心理疾病的呢？

期望别人的重视与信服，从而担心被忽视、拒绝与否定，被看不起和嘲笑，对他人产生不信任和敌意，从而感到紧张和不自然，又担心别人看出来自己不正常，而看不起或讨厌自己，于是就回避他人和社交场合，形成社交恐惧症或回避型人格；总是感到被伤害，觉得别人是在针对和羞辱自己，从而感到愤怒想攻击他人，是双相障碍的一种形式；甚至幻想有人在监视和迫害自己，形成被害妄想症；也有可能逆变成有人爱慕自己的被钟情妄想。

期待能成功与优秀，担心犯错和失败，形成广泛性或特定内

容的焦虑症；期望完全和永远的健康与幸福快乐，担心身体或心理疾病形成疑病症。逃避犯错、失败、生病和痛苦的风险，回避和控制某个风险与痛苦的点，而陷入越回避越感觉自己脆弱和无能，觉得越容易遭遇危险而越恐惧的恶性循环，且越控制越发现自己控制不了，产生失控感而更加恐惧，就形成特定对象的恐惧症，还会泛化为回避一切导致恐惧的因素，而严重影响正常生活。

为了缓解内心的焦虑、恐惧和抑郁等痛苦，陷入回避和控制的恶性循环，反复思虑或检查，形成各种重复类型的强迫症。如果想直接消除负面思维和情绪，采用了情感隔离的防御机制，就会演变成反复入侵的强迫性对立观念。如果试图直接控制因负面情绪导致的身体反应，导致越控制越紊乱与失控，就会形成对身体的强迫，如不受控制的紧张和不自然，余光、吞咽、呼吸和睡眠障碍。强迫症状千奇百怪，都是陷入了回避或控制的恶性循环。

所有心理障碍的背后都是过高的期望，只要把期望降下来，负面情绪和症状就能减退。也就是能深刻地认识到，自己只是一个普通人，会犯错、失败、生病和痛苦很正常，会被别人忽视、拒绝与否定，被长辈或领导指责也无法避免，会有负面情绪和症状也很自然，这些大家都在经历和承受，真正

的理解和接纳，不再那么痛苦和恶性循环。

02.心理疾病是大脑出问题了吗

心理疾病不同于精神疾病，目前没有可证实的器质性病变。而且目前对心理和精神问题的诊断分类比较混乱，很多朋友分不清自己到底是什么性质的问题，在我看来强迫症、社交恐惧症、疑病症和焦虑症等神经症，都是属于心理障碍或心理疾病，而非精神疾病，精神疾病主要指的是重度抑郁症、双相情感障碍、精神分裂和癫痫等，有器质性病变的精神问题，精神疾病需服药或住院治疗才可以，而心理障碍服药效果通常不理想，而且治标不治本。

那怎么理解神经症等心理疾病呢?

如果把人的大脑比作是一台计算机，从外界所看到、听到的信息就好比指令，会激活已经设定好的程序，就是人的认知加工过程，对信息进行解释、归因、评价、推理和设想，然后做出相应的反应，主要指的就是情绪和身体反应、态度和行为表现。与外界完成互动并获得反馈，得到的反馈又是新的信息，推动程序的持续和循环运转。

心理障碍就是程序出了问题，程序由过去的生活经验和自己的情感需求所生成。比如一个内心自卑的社恐患者，在被人忽视和拒绝后，就想到了自己很失败、别人不可信赖，而感到失落，而否定自己和回避他人，别人在看到了他的回避和抗拒后，也会和他保持距离，或者进一步的强迫他做出回应，让他感到被伤害，而更加觉得自己很失败、别人很邪恶，也就更加回避和抗拒他人。

那怎么才能修复这个程序呢？问题的关键就在于怎么理解所获取的信息。比如在我们被别人忽视和拒绝后，会认为这些都很正常，别人也不欠自己什么，很有可能是因为价值交换没谈拢，可以再谈或者换下一个合作对象。这样的认知加工就能得到相对平静的情绪反应，和更有效的行为应对方式。

人和计算机的不同有两点，第一点是人有情感和需求，很多时候人会怎么想主要受情感和需求的影响，很难做到理性和客观。这需要自我觉察和在情绪平复之后，重新看待所遇到的事情，做出更为客观的解释和归因，采取有效的方式方法解决问题。第二点是人的思维和反应模式也都是习惯，而习惯的改变需要时间，需要通过持续的自我觉察，和认知、行为调整，让自己慢慢地发生改变，而且周围他人也需要时间逐步适应自己的变化。

03.在焦虑和恐惧的背后是什么

很有人说焦虑和恐惧的背后是怕死，这个没错、人都怕死，但问题是正常人为何不太为死亡感到焦虑和恐惧呢？这是因为焦虑和恐惧症患者所怕的，大多是非正常死亡，也就是因为某种不可控的意外，而发生灾难导致死亡，特别的一些难以启齿的传染性疾病可能会导致千夫所指，再或者天天设想死亡的痛苦，把自己吓怕了，才会总是怕死。

归纳起来焦虑和恐惧的原因主要有两个，一个是灾难化设想，推理自己会因为某种不可控的因素而身患疾病，或发生意外而导致死亡，再或者总是设想死亡的痛苦。再一个是感觉无法控制意外的发生，也就是控制感的不足，而感到焦虑和恐惧，越焦虑越想控制，越发现自己的无能为力，无法保障百分之百的安全，总有万一发生的不好的可能性。

进一步归纳，就是当事人陷入了孤立无援的境地，把自己的内心封闭起来，无法获得外界他人的支持，而独自幻想危险的发生，就好像在做噩梦，在梦里所有的焦虑、恐惧和抑郁，以及所有的回避、控制和对抗，都与现实无关，也无法反映到现实里真正的解决问题 。所以更根本的原因是，对现实

生活与他人的不满，而逃避和脱离了客观现实。

所以与外界建立真正的联系和沟通，获得他人的认知、经验和情感支持，本身就能大幅缓解消极想法和负面情绪。因为正常人不会太过焦虑、恐惧和抑郁，不是因为他们无所不知和无所不能，也不是因为他们能回避和控制风险，而是他们在相互支持，而且觉得天塌了有个高的顶着，轮不到自己这个小人物去操心和担忧，也就能心安理得。

过度焦虑和恐惧的原因其实只有一个，就是人际关系出了问题，陷入了自我感觉孤立无援的境地。起因是想证明自己是对的好的，想被关注和重视，但却总是被忽视、拒绝和否定。再或者接受不了别人比自己强，想超过别人，但又总是失败而没有信心。于是感到自卑、怨恨和敌对，才会脱离人际关系与客观现实，而活进自己的消极世界里。

04.恐惧的本质能力配不上野心

焦虑恐惧在很大程度上，来自于想抗争但能力有限，担心被反击而遭受灭顶之灾。有位学员这样评价我，遇到现实或社会问题无能为力和接受，而不是抗争。而这也恰恰是他，焦虑、恐惧和抑郁的原因。换任何一个人，面对自己无法战胜

和改变的敌人，都会是这样的感受。也如社恐的恐惧，本质上是不接受自己不如比自己强的人，想要超过和打败对方，又没信心。再就是对未来的担忧，一介凡人妄图预测和掌控未来，不感到无力和恐慌才怪。

接受并不等于失败，而是变好的开始。首先我们要看清和承认，自己条件和能力确实有限。无法改变环境和别人，更无法预测和掌控未来。承认的目的不是自我怀疑和否定，别人也不会因此就看不起和攻击自己。因为每个人都是凡人，也都有缺点和不足。之所以有人能以此伤害到你，是因为你期待对方的认可与喜欢。如果没有期待，就不会感受到伤害。既然对方不喜欢真正的你，你也没有必要再去迎合与讨好对方，而是换一个喜欢自己的人。

还有些内心自卑的朋友，会顽固地坚持自己有问题的想法。拒绝和别人接触，抗拒被他人影响。这是过度防御，来自于之前自己，所期待被认可和喜欢的人，对自己的打击。绝大部分有心理问题和疾病的朋友，都在这种顽固的坚持里。这是为了避免再次感受到伤害，维护着自己内心脆弱的安全感。这才是改变的最大障碍。所以比起治疗的方法，让当事人感到信任和安全的治疗关系，能绕过防御把话说到当事人心里，才能引发当事人真正的改变。

在看清和承认了自己的缺点和不足之后，就是要通过学习提升和完善自己。也会因没有了对他人的防御，愿意和比自己强的人做朋友。不是表面假装内心较劲，而是由衷地欣赏和喜欢他们，并不吝啬自己的赞美和付出。向他们学习，模仿他们，而取得更快的进步和成长。而心理问题和疾病，往往就是在一种错误的认知，和过强的防御机制里。只要敞开心扉，学习和获得新的认知，以及尝试对应的，应对风险和痛苦的方法。改变就会慢慢发生。

05.恐惧更是对恐惧本身的害怕

我们往往是在焦虑着自己的焦虑，恐惧着自己的恐惧。抑郁着自己的抑郁，强迫着自己的强迫。自卑着自己的自卑，愤怒着自己的愤怒。具体就是担心自己会出现负面情绪和症状，害怕自己好不起来。这种灾难化思维是指向未来的，并因为未来的无法预测与掌控，成为无解的死循环。比如有些朋友担心自己会惊恐发作，担心强迫症好不起来。因为不自信而自卑，因为情绪低落而自责。因为控制不了情绪而害怕，担心自己会痛苦而焦虑和逃避。

因为总是逃避风险和痛苦，让自己的内心越来越脆弱和敏感。

负面情绪和症状越来越严重，从而更加逃避。如果试图直接消除负面情绪和症状，又会陷入越控制越失控的恶性循环，成为强迫症。打破死循环的方法，就是是接纳负面情绪与症状。未来会怎样，任何人都无法预测和掌控。大家都是走一步看一步，兵来将挡，水来土掩。对于未来的风险，真正有用的态度和方式，就是到时候再说。而痛苦的本质是抗拒，承受痛苦才能逐渐变得无感。

还有就是心理疾病患者，往往只知道自己不想要什么，或者想摆脱与消除什么。认为只要没有了痛苦和症状，自己就能获得成功与快乐。然而风险无法被掌控，痛苦也不能被直接消除，这才陷入绝境。我们可以直接明确自己想要什么，比如想要安心和放松，健康与快乐，成功与优秀。基于对症状与痛苦的接纳，直接去追求自己想要的。就是具体需要做些什么，能够让自己越来越接近理想和目标。并且要慢下来，从一小步做起，量变引起质变。

06.心理疾病背后自我期望过高

期望高是建立在，如果降低期望就没必要活下去的观念之上。有人曾经问我，如果没有激情和快乐，人为什么要活着呢？就像电影里的台词，人没有梦想和咸鱼有什么区别？回答这

个问题我会心虚，就像一个底层普通人觉得能活着就不错，看到一个人类精英抱怨生活品质低。再就是一个年轻人前途不可限量，也就是准精英，我怎么能认为他会和我一样，平凡地苟活着呢？他认为平庸就不配活着，也是一种自我激励，鞭策自己努力变得优秀吧。

只是当他痛苦地活不下去时，来问我怎么办，我没本事帮他变得优秀，允许自己平庸是我能提供的方法。有些学员为了不痛苦说愿意接受自己的平凡，但他们并不理解什么是平凡。他们所不满和抱怨的，其实就是普通人的日常生活。也许有人会说其他人也没自己这么痛苦，那为何会这么痛苦呢？都是人生不如意十有八九，普通人会觉得犯错、失败、出丑、生病和痛苦都很正常。而高期望者会因为无法接受这些可能，而过分焦虑、抑郁和逃避。

说到底痛苦的本质是对痛苦的抗拒，也就是认为人不应该不如意和痛苦，就应该顺利和快乐。就像同时进入一家公司的两个人，被领导当众骂了，也都会感到难受。其中一个人尽管也不舒服，但认为被骂是能接受的，也并不会觉得太丢脸，或者丢脸也没什么，该怎样还是怎样。而另一个人就会感觉难以接受，总是担心再犯错和被骂。见了领导就紧张，也总感觉同事在针对和嘲笑自己。还会排斥和避免自己出现负面

情绪与症状，形成心理疾病。

一个人自我期望高，就会形成内在的偶像包袱，觉得别人都在关注和挑剔自己。一旦自己暴露出什么问题，就会被其他人群起而攻之。每天都在努力维持自己虚假的人设，生怕人设崩塌。感觉如同会死无葬身之地和遗臭万年，才会那么焦虑、恐惧和难以接受。如果能看清和接受自己只是一个普通人，自己所害怕和逃避的事情都很正常，都是普通人在面对和承受的，也就不会那么痛苦。问题出在，他是否愿意降低期望和标准，允许自己平庸呢?

07.心理疾病背后的脆弱和敏感

经常有一些朋友说自己多么痛苦，当我想了解事情的经过，当事人要么无视我的提问，继续倾诉，要么突然暴怒对我发动攻击。因为痛苦的人未必就是受害者，很可能是施暴者。类似于攻击他人被反击了，但患者只能意识到自己受到了伤害。其实我关心的不是谁对谁错，而是只有看清事实真相，才能产生有效的解决办法。真相往往是当事人内心太过脆弱和敏感，容易放大别人的敌意和攻击。以及反复回味自己内心的痛苦，导致自己痛不欲生。

那是如何变得这么敏感脆弱的呢？就是一次次抗拒所谓的痛苦与伤害，也包括逃避未来的风险。把自己保护得越好，内心就越经不起风雨。别人随便一句质疑、否定和指责的话，就会让自己崩溃和暴怒。乃至对自己的忽视和拒绝，都会让自己感觉受到了奇耻大辱。任何失败和受伤的可能性，都会让自己畏缩不前。任何的风吹雨打，都会在自己心里掀起惊涛骇浪，让自己溃不成军抱头鼠窜。不是这个世界太残酷，是自己活成了最易破碎的模样。

那要如何改变自己呢？脆弱和敏感的反面不是不脆弱和不敏感，而是脱敏和强大。内心强大也不是什么高大上的概念，其实就是对于风险和伤害的麻木。也就是主动面对风险和承受伤害，对于内心的痛苦感受，不抗拒也不逃避。就单纯地接受和承受，直到自己没有感觉。但要做到这一点需要过程，急于摆脱痛苦，很容易走向另一个极端，就是情感隔离和人格解体。也就是痛苦需要踏踏实实的，慢慢承受和消化，才能真正实现脱敏和内心强大。

08.在心理疾病背后的消极心态

心理疾病背后的思维方式，是负向和消极的，也就是消除、摆脱和没有什么。这只会陷入越回避越失败，越对抗越严重，

越控制越失控的恶性循环，让心理问题越来越顽固。比如社恐的见了人紧张不自然，刚开始是因为害怕被别人看不起和伤害。到了后来就是怕别人发现自己有社恐和不正常，变成了对社恐本身的恐惧和回避，陷入恶性循环。再比如焦虑和疑病，到了后来也变成了害怕和回避症状本身，变得越来越胆怯和焦虑，也是个死循环。

还有强迫症患者，会出现一些负面情绪和躯体症状，还有思维和行为上的紊乱与异常。试图直接控制和消除自己的症状，却越控制越失控。这种负向回避和控制的思维和行为模式，也体现了内心里的不满和抗拒。这会导致当事人不愿意去看清问题背后的原因，只想摆脱症状。就好比和一个人产生了矛盾，只想打败、控制和改变对方，刚开始对方可能为了避免激化矛盾而迁就自己，但时间久了之后也会反抗，就会让关系变得更加敌对最终破裂。

真正能解决问题的方式是正向和积极的，也就是想要和追求什么。不想担心和紧张就是想安心与放松，不想难过就是想开心。多一些能够让自己感到，安心和快乐的想法和做法。但因为内心深处积压的不满和怨恨，会导向消极和破坏，甚至有一种都别想好要同归于尽的倾向。所以疏导情绪是改变的前提，也就是要给当事人充分的时间表达自己和释放情绪。

有时当事人说着说着就把自己说明白了，只要情绪通了心态积极了，自然就会知道怎么做。

09.心理障碍背后的灾难化设想

心理障碍的背后是负面情绪，而负面情绪背后的灾难化设想，那为什么非要把别人和事情往坏处想呢？首先是思维习惯，也是陷入了恶性循环，越回避越感觉自己脆弱和无能，也就越容易往坏处想。同时有情感因素，就是在内心里对自己、他人和生活不满，这种消极的情绪也会使人往坏处想。而不满来自于期待落空，比如期望万事如意和事事顺心，结果却总是事与愿违，再比如期望别人重视和信服自己，结果却总是遭到他人的忽视和否定。

还有为什么别人要针对自己，自己凡事都是最倒霉的，这是在潜意识里把自己特殊化了，也间接满足了自己对重要和特别的需求，因为只有自己重要和特别，才能及时和到位的满足需求，说白了就是想怎样就怎样，和想要什么就有什么，这种为所欲为的需求，和对不如意不顺心的不能容忍，类似于一种自傲或任性，类似于自认为是天之骄子或天命之女，自己就是主角，享受一切成功与荣耀，有错也都是别人的错，是别人阴谋诡计阻碍自己。

归纳起来所有心理障碍的背后，都是过高或不切实际的自我期望，这种自我期望有两种，一种是大家都是普通人，当事人却想出类拔萃和与众不同，再一种是相对的，比如自己当前心态和状态都很差，却要求自己必须自信和快乐，也就是不能有负面情绪和症状。这种过高且难以实现的期望，就会产生对自己、他人和这个世界的不满，对自己不满会感到痛苦，为了逃避和摆脱痛苦就会向外归因，也就是都是别人和世界的错，自己是个受害者。

那为什么会有这么高的期望呢？这其实是内心世界停留在了童年时期，作为一个小孩子，只有自己对于抚养人足够重要，且是喜欢自己和有求必应的，自己才能安全地活下去，如果抚养人忽视和讨厌自己，自己就会得不到给养和感受不到温暖，是很容易夭折的，也就是有死亡的风险。还有小孩子哭闹是表达诉求的方式，因为语言系统还不足以表达到位，如果连哭闹都不被允许，意味着连请求给养的机会都被剥夺了，也就等于被宣判了死刑。

这就是为什么单纯的倾诉，和被倾听、理解与接纳，就能起到很好的治疗效果，倾诉可能是在哭闹，也可能是在表达感受和需求，如果自己的表达被看到和尊重了，自己就有了被

满足的希望。更重要的是要认清，自己已经长大了，不需要再通过证明自己和讨好他人而活，即便自己没有了依靠，也可以靠自己的双手劳动活下去。

10.在心理疾病背后的心理创伤

通过现在的结果去找原因，比如现在有心理疾病，是因为过去有创伤，是成立的。但如果现在遭受了伤害，未来就一定会有心理疾病，这不成立。遭受过伤害的人不一定会有心理疾病，还可能更强大。根据我十几年的经验，心理疾病患者所谓的创伤，往往就是别人说了几句重话，或者遭遇了一次失败。因为一直以来被保护得很好和太顺利，猛然遭遇挫败扛不住。经常遭受磨难的孩子，因为长期以来的锤炼和脱敏，抗挫折能力和内心会更强大。

当然凡事总有例外，确实存在遭受过长期和严重创伤的人。创伤理论的得出也是基于这少量的特殊样本。但因为迎合了广大心理疾病患者对父母和他人的怨恨，成了真理。其本质就是对自己、他人和生活的期望与标准过高，自己无法实现。寄希望于父母、伴侣或朋友，然而别人也没能力帮自己实现。让自己感觉被欺骗和伤害，产生不满和怨恨。这种不满和怨恨的表达受阻，或者遭到对方的反击。逐渐恶化成敌对关系，

成为深仇大恨不死不休。

尽管有些朋友偶尔能意识到是自己期望太高，不然为何总是出问题，想寻求改变。但积压在内心里的怨恨，还会不自觉地朝向控诉，想要改变他人和社会。如果我直接指出当事人的问题，也会压抑当事人的情绪，使其无法理解和接受我的分析与建议。但如果我支持其控诉，又会形成对其观念和痛苦的认同，强化其问题。这就需要我既能接纳当事人的情绪，又能在恰当的时机，循序渐进地以当事人能接受的方式和程度，指出其问题并引发改变。

在当事人的心里，不是别人和这个世界错了，就是自己错了，错的一方就得死。我关注的重点并非对错，而是为了继续关系共同完成一些事情，要尊重彼此的观念、标准和方式不同。商量着来，而非谁是绝对的正确和主导。关系的对方既可以是人也可以是事情，还可以是整个世界。他者肯定和自己不一样，不可能完全符合自己的期望和标准。没有谁错了，而是各自有各自的立场和标准，关系本来就不是只为了满足一方的期望，而是各取所需。

11.心理疾病和痛苦背后的期望

问题不是被解决的，而是因为观念和期望的改变，变得不再是问题。就好比之前有位学员身价几千万，却不想活了，原因是他无法让财富继续增长，感觉自己没有未来了。只要降低了对财富的期望和标准，再慢慢寻求改变的可能，就能活了。也好比有位学员的婚姻质量能达到七十分，但因为不是满分，也很难变成八十分，深感痛苦想离婚。只要降低了对婚姻质量的要求，并且去真正了解别人的婚姻。就会发现自己的婚姻还不错，产生幸福感。

理论上来说幸福和快乐，是要达到某种标准和不断地提高。但普通人的能力毕竟有限，在遇到瓶颈和阻碍的时候，就容易失去信心和过下去的希望。这个时候看一看自己已经拥有的，也能减少痛苦和绝望。而且对幸福和快乐本身的追求，也是痛苦的原因。因为幸福和快乐并非来自拥有什么，而是需要通过不断地获得和惊喜来实现。但对于普通人来说，进步和惊喜是非常稀缺的资源。绝大部分时间都在维持现状，如果不懂知足一天都过不下去。

但这里有一个问题，想变得更好或有更高的标准，是生物本能和被提倡的人生价值观。不思进取和安于现状，才是被否定和贬低的。我不能说有更高的期望和标准是错的，只是当一个人因为无法变得更好，而痛苦地活不下去。而我作为一

个普通人也没有能力帮他变得更好，就只能劝他降低期望和标准活下去。只要降低了期望和标准，痛苦和绝望，焦虑与恐惧，就会大幅度地减轻，有立竿见影的效果。等自己缓过来，再慢慢地提高标准就是了。

但只要想变得更好，就必然会对现状感到不满。有的人还会故意通过加强对现状的不满，或者放大人际关系的矛盾与冲突。让自己感觉因为弱小被欺负，来不断地激励自己进取。有些父母也会通过贬低孩子，或向孩子灌输他人的邪恶。避免孩子安于现状，激励孩子出人头地。这样做也没问题，毕竟变得更好是符合发展规律和集体价值观的。只有当一个人自卑到总是缺乏信心和勇气，因为矛盾和冲突，而深陷焦虑和恐惧的泥潭，才需要改变。

改变的方法就是降低期望和标准，让不能接受的变得能接受，让无法承受的变得能承受。让自己感到痛苦和绝望的，变得不再那么一无是处，也看到自己的拥有和美好。这种暂时的不思进取，是为了让一个人能活下去，只有活下去，才有变好的希望。就好比在战场上保家卫国的士兵，受了伤要先退居二线去养伤，而不是把自己的命搭上。而且对于普通人来说，进步的机会并不多。也需要通过看到自己已经拥有的，感受到生活的甜蜜和小确幸。

有些学员不接受我的降低期望和标准的建议，应该就是误以为接受现状就是不思进取，那未来就更没有希望了。其实在我的理论体系和治疗方法里，是先通过降低期望和标准，让自己不再那么自卑、焦虑、恐惧、怨恨和痛苦，不再那么的逃避和敌对。改善了情绪和心态之后，再脚踏实地和循序渐进地提高。而且对于绝大部分普通人来说，人生不如意十有八九，允许自己期望和标准的无法实现，接纳自己、他人和生活，也是人生的一堂必修课。

12.心理疾病背后的价值观冲突

影视剧里的反派一直都很受欢迎，反而正派被各种诟病。人们似乎只看到了反派的不容易和肆意洒脱，却自动忽略了反派的祸国殃民与毫无底线。正派可能有关系和运气的成分，但最起码有原则和操守。就好比人民名义里的祁同伟，手底下有多少以权谋私和冤假错案。侯亮平可能有裙带关系，但最起码不屑于与民争利，祸害人民群众。再好比狂飙里的高启强，他的成功是建立在多少人命和压榨之上的。

更别说和珅那种巨贪，为了满足自己的贪婪要搭上多少人命。我们会自动忽略一个事实，如果穿越故事里，自己大概率是

被反派祸害和被正派保护的一员。人们的价值观早就发生了扭曲，认为不择手段和投机取巧才是聪明，踏实做事就是失败。但又因为放不下良心和脸面，产生了心理冲突。也就是好人做不成坏人也做不成，人不像人鬼不像鬼。好人坏人对于整个宇宙和历史来说都是过眼云烟，但对于这个人来说是一件十分矛盾又痛苦的事情。

我并不是在嘲笑谁，而是想看清人性。目的也不是为了褒贬，是想基于事实理解人生。我是坚定的实用主义者，我眼里没有对错，只有更好的自我实现。而急功近利和竭泽而渔，对我来说是不明智的。就像一个地方统治者，不停地压榨百姓，看似得利，却把未来的路堵死了。只有让百姓得利和发展，才能不断地增加税收和壮大自己。也像古代的造反者，如果没有长远的规划，就会任由手下肆意烧杀抢掠。但如果有长远的规划，就会约法三章。

一个有着长期规划和理想的人，也不屑于通过欺骗暂时得利。注重的是信誉，是为了长期的发展。搞不懂为什么有的人谈对象和交朋友，会怕对方发现自己的缺点和不足。难道不是要找一个能理解和接纳真实自己的人吗？要靠欺骗与伪装和别人过一辈子吗？实际上人为了趋利避害，不仅会试图他人，也会欺骗自己。别人可能骗不到，但骗自己却一骗一个

准。甚至为了感动自己和证明自己是对的，会让自己无比真实的生不如死和痛不欲生。

痛苦的确是真实的，这一点不能否认。但痛苦背后的逻辑却漏洞百出，也就只能骗骗自己。但凡有个旁观者，自己还能接受真相，就不至于那么惨。就好比卖东西，应该物美价廉地卖给真正需要的人，而不是靠所谓的情商和口才，让别人都来买。真实的自己是怎样就怎样，没必要过度包装和伪装，演绎成别人喜欢的样子。毕竟骗人很累，一个谎言要用无数个谎言去圆。而当一个人接受了真实的你，也就接受了真实的他自己，这才是真正的疗愈。

13.在心理疾病背后的退行心理

退行是指人在承受过多和过大的压力，或遭受难以面对与承受的挫折和失败，或面临重大威胁与痛苦的时候，放弃已经学会的比较成熟的应对方式如面对、理解、接纳和承担，而倒退采用早期生活阶段乃至童年的应对方式，如回避、否认和隔离，或让自己看起来更无能、可怜、可爱和无辜等比较幼稚的方式。再比如想让自己回到过去，像过去那般的没心没肺和无忧无虑，或总是回忆过去的经历和伤痛。来降低当前的焦虑或满足自己的某些需求。

焦虑、抑郁的朋友都比较依赖，就像小孩子期待强者的保护和他人的照料。但有依赖就会有不满与抗拒，因为自己已经不再是一个小孩子，不是那么容易满足，再一个别人也不会总是把自己当成小孩子看待和照顾。

就好比一个男孩子追求一个女孩子，男孩为了得到女孩的芳心，就会百般迎合女孩的需求，充分理解女孩的感受，对女孩照顾得无微不至，导致女孩退行，对男孩产生依赖和眷恋。等女孩和男孩多次发生关系以后，男孩慢慢地对女孩失去了兴趣和激情，就会减少付出，或者试图寻求平衡。而这个时候女孩子就会感觉男孩变了，自己受到了欺骗，感到不满和怨恨，恋爱关系就会矛盾和冲突不断，直到关系破裂。女孩子会感觉自己被抛弃了，自己没有能力活下去。

通常的情况是，在面对危险时为了回避风险和痛苦而退行，又因为退行而感觉自己更加无能、无力、无助和无依无靠，感到更加焦虑、恐惧和孤独，又会进一步地导致退行，进入一个自我感觉越来越脆弱的恶性循环。严重的情况就是，上不了学或上不了班，出不了门或见不了人，甚至下不了床，下不了床就是退行到了小婴儿的状态。

如果发现自己是在运用退行的方式解决问题，就要知道，自己并不是真的不行，只是感觉无能。如果鼓起勇气去面对现实和解决问题，往往会有意想不到的收获。比如有一位朋友，之前一直不敢上台演讲，直到有一次，大家一致推举她去做汇报，实在无法推脱，于是就做好准备，鼓起勇气上了台，结果一鸣惊人，得到大家的一致好评。

14.在心理疾病背后的反向形成

反向形成是指表现出和自己内心完全相反的态度和行为倾向，是为了掩盖内心真实的情绪感受，也是为了获得或避免什么。比如内心自卑的人可能会表现得很自负，内心胆怯的人可能会表现得很勇敢，内心悲伤的人可能会表现得很快乐，内心愤怒的人可能会表现得很理性。很多时候都不是当事人有意为之，而是潜意识里的反向形成。

有一些反向形成的典型例子。比如一个男孩喜欢一个女孩，却不能或不敢直接表达自己的爱意，于是就经常欺负那个女孩，以引起她的注意，自己明明很喜欢她，却表现得冷漠和傲慢。再比如一个人从内心里非常需要和依赖另外一个人，却表现的回避、抗拒和疏远。再比如在某些封建王朝的残暴统治之下，人们会对暴君俯首帖耳，为其歌功颂德，高呼万

岁万岁万万岁，以掩盖自己内心的不满和敌意，但等时机成熟，推翻暴政也是义正言辞。

在什么情况下反向形成会产生心理障碍呢？那就是回避和抗拒自己内心里的真正想法和感受，不能理解和接纳真实的自己，控制和强迫自己成为另外的样子，与自己形成敌对关系，产生内部的矛盾和冲突，引发焦虑和恐惧。比如有的朋友内心胆怯，却要求自己必须勇敢，然后做不到，感到挫败和自卑。再比如有的朋友内心愤怒，却强迫自己表现得平静，久而久之把自己搞得很压抑，然后就容易失控和发脾气，又担心自己失控，感到焦虑和恐惧。

有一类不太能被理解的反向形成，比如总是担心自己会出现想要攻击他人或自残的想法，这就是内心里有压抑的愤怒和攻击性，只是当这种愤怒和攻击性爆发出来之后会产生严重的后果，于是就成了当事人焦虑和控制的对象。再比如担心得心脏病、癌症、狂犬病或艾滋病，是内心里的回避和抗拒不被理解和接纳，就转化为对某种对象的排斥和祛除，这也是防御机制中的转化、置换和象征化。而这些回避和抗拒的对象都是自己无中生有，或者密切关注和无限放大的，尽管当事人在担心这种事情的发生，但从防御机制的角度来看，又何尝不是在期待它的发生呢？

需要再次说明的是，防御机制并不是当事人有意为之，是在潜意识里发生的变化或扭曲，很多时候当事人也看不清楚自己的真实想法和需求，会认为自己表现出来的就是真的。如果发现自己在采用反向形成的防御机制，并且对自己的人际或亲密关系、学习或工作产生了负面影响，甚至出现了焦虑、疑病、恐惧、强迫或抑郁的心身症状。就要试着觉察和重新认识自己，看清楚自己内心里的真实想法和需求，理解和接纳自己，减少自我隔离和压抑，学会采用较为直接或委婉的语言方式向他人表达自己的情感，在现实生活中采用有效的行为方式满足自己的需求。

15.心理疾病背后的幻想和妄想

心理疾病就像是在做噩梦，但噩梦的背后其实是美梦。比如幻想自己是古代的帝王或神灵，别人都对自己俯首称臣和歌功颂德。如果发现有人见了自己竟然不下跪，不重视和服从于自己。那就是大不敬和谋逆之罪，要诛他九族。但如果发现自己没有能力改变和消灭对方，就会演变成屈辱和恐惧。也就是感觉自己在被对方针对和羞辱，对方在看不起和嘲笑自己，甚至觉得总有刁民想害朕。情况不严重的话是社恐，严重了就是精神分裂被害妄想。

核心如同婴儿时期的，完全的自我中心和无所不能的错觉。如果外界他人对自己好，能够及时满足自己的需求。就会感到快乐和自信，并且信任和喜欢外界与他人。如果外界他人对自己不好，自己的需求得不到满足，还会因为有需求而感到羞耻。就会痛苦和自我怀疑，也就是自卑和不自信。以及不信任外界他人，感到孤独和没有安全感。有两个走向，一个是努力地想证明自己，为了得到关注和被爱。再一个是控诉他人，试图改变和敌对他人。

努力想证明自己的人会活得很累，还会因为能力感不足和内心不自信，而迎合与讨好他人，不敢拒绝他人的要求。但从根本上走入了误区，因为别人喜不喜欢自己，与自己的成败得失没有必然的关系。每个人都只喜欢能让自己得到满足，和感到快乐的他人。所以被喜欢的有效方法只有一个，就是给别人提供帮助和情绪价值。反而自己越努力越优秀，越像是孤家寡人不被人真心喜欢。之所以总有人围着成功的人转，只是为了能得到便利和好处。

而总是控诉和试图改变他人的人，不管走到哪里，进入何种关系，都是弱者和受害者。因为人性是自私的，这个世界上不存在无条件的爱。试图依赖任何人，让别人为自己的人生

和情绪负责，必然会感到失望和怨恨。就会敌对和攻击他人，把身边的人都变成自己的敌人。如同处在危机四伏的原始森林，没有任何支持，必然就会感到孤独和没有安全感。还会争强好胜，接受不了别人比自己强。把身边的人都当成竞争对手，总想超过和打败别人。

面对人生的挫败和迷茫，以及内心的孤独和空虚。就会通过幻想逃避现实，缓解内心的痛苦获得快乐。依据逃避和脱离现实的程度不同，形成不同程度和性质的心理障碍，甚至精神疾病。也就是在思维层面或想象中，制造问题去解决。最常见的就是灾难化设想，试图回避未来的风险和痛苦。还有总是为过去的事情感到自责和懊恼，幻想可以重生或穿越回过去。不管是活在未来还是过去，本质都是在逃避当下的痛苦，脱离现实的虚构问题解决。

看到有人说，为什么要说我逃避，我是真的痛苦。痛苦当然是真的，我从来没有否认这一点。之所以不共情痛苦，是因为我发现认同痛苦容易造成沉溺。世人皆苦，不是心理疾病的痛苦，就是现实的压力和烦恼。而且痛苦的本质是抗拒，越是拒绝痛苦就越感觉生不如死。普通人应对痛苦的方法，就是适应和麻木。就好比手指受伤了，如果总盯着患处急于摆脱疼痛，就会不停地扩大伤害。反而接纳伤痛，活在当下，

伤口就会在不知不觉中愈合。

16.心理疾病为何那么难以治愈

有很多症状持续十几年甚至几十年，还有的当事人一直靠药物控制，为何心理疾病那么难以治愈？根本原因是治疗的方向有问题，甚至治疗这个行为本身就是错的。因为心理不同于身体，身体会有具体的病变或炎症。而心理即便查出大脑有什么变化，也并不能揭示问题的本质。做手术效果不理想，靠吃药只能缓解症状。人之所以会出现躯体症状和思维、行为的异常，是由负面情绪引发的。而负面情绪来自于思想观念，和行为习惯的恶性循环。

比如社恐患者的想法是，别人都很苛刻与邪恶，一旦自己暴露出什么弱点和不足，别人就会让自己孤立无援，并且会置自己于死地，让自己遗臭万年。抱有这样的想法，在面对他人的时候，自然就会感到害怕和紧张，进而敌对或逃避。再比如疑病症患者，觉得心慌和心悸就是心脏病，自然就会产生濒临死亡的恐惧，并导致惊恐发作。再比如抑郁患者，觉得自己的未来一定会失败和痛苦，毫无希望和活下去的必要，自然就会悲观消极和寻短见。

再比如强迫症患者，试图直接消除自己的思维和行为异常，无所不用其极地压抑和控制。导致越控制越失控，症状泛化且越来越严重和顽固。归纳起来就是灾难化思维，回避与控制的行为模式，引发了恶性循环。越逃避越感觉自己脆弱和无能，并且会对风险和痛苦更加敏感。就像拿着放大镜找问题，也像在激化矛盾和冲突。任何试图直接消除症状和痛苦的方式，本质上都是回避和控制。这就是心理疾病难以治愈的根本原因，是方向性的错误。

17.社交恐惧背后的受害者心理

社恐患者到底在害怕什么？害怕自己会犯错、失败和出丑，还是害怕别人会忽视、拒绝、否定和看不起自己？还是害怕别人会发现自己不正常，而讨厌和嫌弃自己？也有些朋友害怕别人咳嗽或清嗓子，感觉是在针对或羞辱自己。然而社恐患者所害怕和回避的这些可能性，不都是大家在经历和承受的吗？为何社恐患者就会如此的担心和抗拒？主要原因是，对自己和他人的期待高，要求自己必须正确、优秀和成功，别人也必须看重和喜欢自己。

否则就会感觉到被伤害和痛苦，然后就会回避相关的风险，并陷入恶性循环。也就是越逃避越感觉自己脆弱和无能，无

法承受所谓的被伤害。变得更加恐惧和抗拒，也越来越逃避。久而久之就会封闭内心，陷入自我臆想的状态。也就是自己所看到和听见的别人，都是自己以为的别人。这也会产生沟通障碍，导致社恐患者经常会把别人的话语和行为，理解为恶意针对和羞辱。从而变得更加抗拒和回避，社恐越来越严重，甚至发展成被害妄想。

恐惧和回避最终会发展成讨厌甚至鄙视别人，不愿意和他人产生来往和深入交流。也就更加无法了解真正的别人，更坚信自己的主观判断。比较有意思的是，社恐患者所谓的过分在意别人的看法和感受，其实看重的只是自己的得失，甚至社恐患者根本就不清楚别人的感受和需求，更不会知道别人怎么想的，全都是自己想当然罢了。还有所谓的自卑，其实是不允许自己不如别人，否则就自我否定和攻击。这难道不是在用自卑，看不起别人吗？

还有所谓的没有安全感，其实是把所有人都当成自己的竞争对手。但凡自己认识的人都不能比自己强，否则就会感觉到被威胁。并且觉得别人十分苛刻与邪恶，一旦自己暴露什么弱点，就会落井下石和趁你病要你命，这其实不就是怕别人看出自己不正常的原因？就这样把周围他人在心里全演绎成了坏人，随时都有可能伤害自己，没有人会帮助和支持自

己，这样能有安全感才怪。但即便如此，其实自己也是安全的，别人没那么坏也没那么闲。

18.焦虑症和疑病症的核心原因

焦虑是担心未来有不好的事情发生，为此感到紧张和心慌，并出现各种躯体症状。疑病则是在焦虑的基础上，怀疑某种躯体症状是疾病，如心脏病或癌症，担心自己会猝死。为此要经常去医院做检查，并且不敢出远门，担心离医院太远，得不到及时的救治。严重了还会怀疑医院的检查结果，担心检查的不仔细或有遗漏。因为即便医生说没问题，自己还是会有躯体症状和不适。还有的朋友过度关注自己的负面情绪，担心自己得抑郁症而自毁。

这是陷入了回避的恶性循环，为了避免担心的事情发生，和避免产生躯体症状与不适，而逃避相关的情境和风险。越逃避就越感觉自己脆弱和无能，只能继续逃避，越来越焦虑，躯体症状也更加严重。特别是想预测和掌控未来，却发现计划赶不上变化，甚至一切都是不可控的，为此无限灾难化设想和放大焦虑情绪。因此引发窒息感和濒死感，导致惊恐发作。之后又会担心和回避自己会惊恐发作，陷入慢性焦虑，从而问题越来越严重和顽固。

再就是焦虑情绪往往伴随急迫的心态，越着急就越紧张，躯体症状也会更严重，恶性循环也会更加剧烈。这其实是人的应激反应，也就是在面临危险的时候，大脑是混沌的，能量全部集中到身体上，以及时做出逃跑或战斗反应。然而这并不是当事人想要的，是极力排斥的，但又因为控制不了自己的躯体反应，而产生失控感，进一步放大了焦虑情绪和躯体症状。这同样也是一个恶性循环，越想控制越感觉失控，更加的焦虑、恐惧而慌不择路。

19.焦虑就是在焦虑自己的焦虑

焦虑的朋友通常是在焦虑着自己的焦虑，也就是担心自己会焦虑。担心会有症状和痛苦，担心好不起来一直难受下去。于是就会陷入回避和控制的恶性循环，急于摆脱和消除。但发现自己找不到任何方法快速和完全地消除焦虑，反而越排斥就越严重。也就越急于摆脱焦虑，从而陷入恶性循环不能自拔。从认知层面说，就是觉得焦虑是不好、不对和不应该的。这样的认知和心态，就会让当事人在行为层面恨不得除之而后快，总是急于摆脱焦虑。

普通人在想到未来的不确认时也会感到焦虑，也会有躯体症

状和感到难受。只是他们认为这是正常的，并没有急于摆脱和消除。活在当下，该干嘛就干嘛，焦虑就会自然地过去。或者看清楚自己为什么会焦虑，是在担心和回避什么。并且知道如果不想痛苦，就不能一直抗拒和回避下去。要么接受，要么就去直面和超越自己的恐惧。而且改变自己和让焦虑减退需要过程，需要通过接受和面对，让自己变得越来越勇敢和自信，而不再回避和焦虑。

如果已经陷入了回避和控制的恶性循环，长期焦虑且不能自拔。首先就要有足够的自我觉察，看清自己总是急于摆脱焦虑，让自己越来越焦虑和回避。然后就是改变认知，像正常人那样把焦虑看作是正常的。会有躯体症状和被影响也正常，接受和习惯了也就那样。再就是在行为层面脱敏，什么让自己感到焦虑想要回避，就多做什么。比如怕出错就主动犯错，怕失败就主动失败，怕出丑就主动出丑。再如怕难受就主动让自己难受，以实现脱敏。

其实痛苦的本质是抗拒，越抗拒就越痛苦。比如现在是夏天，北方人去南方根本无法忍受那种湿热，如果回避了就会一直无法承受。但南方人早就习惯了，不仅不为此感到痛苦和烦躁，还形成了特有的温婉细腻和柔情。再比如去务农或工地干活，刚开始根本受不了，如果回避了就会一直无法忍受。

但如果坚持一段时间，也是可以适应和承受的。但不管怎么样，都还会有一些不舒服。如果追求完美，想完全消除不舒服，同样还会陷入恶性循环。

20.强迫症患者为什么那么恐惧

强迫症患者所担心的事情，其实是所有人都会有的风险，只是正常人没有陷入逃避和恐惧的恶性循环。反复求证和检查会不会和有没有，也并不能获得确定和安全感。因为世间万物就没有完美和完全的可能，越深究越会发现缺点和不足。正常人也并不是能预测和掌控未来，或者能让一件事情变得完美无缺。只因为习惯和接受了现实不符合自己的期望，努力也并非必须要有结果。而是在追求一个变好的可能，抓住一次机会就有可能逆天改命。

而强迫症患者则是在回避不好的可能，就像拿着放大镜在寻找风险和放大痛苦，以及激化矛盾和冲突。因为逃避所以敏感，又因为敏感所以感到更加痛苦，又因为痛苦而更加逃避，如此这般的恶性循环，成为严重和顽固的症状。更为致命的是，以后所有的压力和痛苦，都会在潜意识层面直接转化为强迫症状。似乎只要去求证或检查就能感到舒服，并且觉得除了强迫症其他的都不是问题。以为只要治好了强迫症，自

己的人生就能成功和快乐。

这时候症状就变成了解决痛苦的灵丹妙药，药效堪比毒品，快速且而充分，同样也就十分容易上瘾和越陷越深。之后尽管因为症状越来越严重和频繁，十分影响正常生活，想要控制自己和摆脱症状。但却发现根本控制不了自己，甚至越压抑越反弹，越控制越失控。这种失控感会导致濒死感，这才是恐惧的主要构成。同样也会导致更加焦虑和抗拒，甚至为了摆脱痛苦想要和强迫症同归于尽。结果可想而知，就等于是在自相残杀朝向自我毁灭。

21.强迫症患者为何会那么恐惧

强迫症患者有很强烈的恐惧，服用抗焦虑的药都得是最大剂量才能有点效果。为什么当事人会这么恐惧？一个在别人看来无所谓和习以为常的风险与不舒服，当事人却想规避一切不好的可能，排除一切负面情绪，让自己高效和没有任何风险地实现目标，追求心身的绝对控制，造成自主神经功能的紊乱，陷入越控制越失控的恶性循环。

首先我们的情绪和身体反应都是自主运行的，无法被直接控制和改变，越控制越紊乱，当事人就感觉自己的身体在和自

己对着干，越想努力改变就越严重和痛苦，十分抓狂。然后就是因为这种失控感，感觉自己更加弱小和无能，引发了更大的焦虑和恐惧情绪，越是如此越想控制，越控制越失控，焦虑和恐惧呈几何倍数增长魂飞魄散。

从此之后当事人但凡有任何期待，比如想认真学习或工作，再比如想好好表现自己，再比如想快乐和舒服，都会直接引发恐惧和强迫症状。因为想好就会担心不好，刚开始只是一个小小的不安和不舒服，但因为习惯性的排斥，越回避就越自卑，越控制越失控，越急于消除症状越严重。也就是说当事人会迅速地陷入恶性循环爆发强迫。

强迫症发作时是一种思维狭窄、身体紧缩和情绪极端的状态，就好比是在拼命地钻牛角尖，越着急越使劲就越严重和痛苦。问题因解决而存在，而且越解决越严重。也就是说问题是无解的，就是个死循环，我们要做的不是解决问题，而是让问题不再是问题。需要做的是提升认知维度、放松与开阔身心，培养平等心、平常心和接纳心。

举个例子，古代有一个人非常喜欢养鹅，后来他得到了一个珍贵的水晶瓶，他就想两全其美，把小鹅放进瓶子里养，于是就产生来一个困扰，等鹅长大了要怎么拿出来呢？百思不

得其解，深感痛苦。于是就去请教禅师，禅师说，你为什么非要把鹅放在瓶子里养呢？世间本来就没有绝对的完美和美好，太贪心只会让你陷入无解的困境。

22.强迫症为什么控制不了自己

有强迫症的朋友有时会感觉，控制不了自己的想法、情绪和身体反应，理性和意志仿佛失去了作用，产生失控感而更加焦虑。这是因为情绪过于激烈，而且没有更成熟的表达和缓解方式，出现了心理退行或返祖的现象。如果多观察动物和小孩子，就会明白自己到底为什么会这样。小孩子在受到惊吓时，就会哇哇大哭和急于找妈妈，你和他讲道理根本没用，他这时候完全是情绪化和失控的状态。只不过人长大之后表达方式变得抽象，不再像小孩子那么直接。

举个例子，有一个即将考研的大学生，在宿舍里不敢睡觉，因为他担心自己说梦话喊要杀了别人，担心别人会因此害怕和疏远自己。尽管他问了舍友们，如果自己说梦话喊杀人会怎样，舍友们都说没什么、不必在意，但他还是担心地睡不好觉。但其实担心控制不了自己，做出对自己不利的事情，才是他焦虑的主要来源。

我们首先说说他为什么会有这种症状，是因为面临考研心理压力很大，内心无比焦虑。这对动物来说就是生存受到威胁，引发了战斗或逃跑的基本反应。但如果跑不掉，就会发起激烈的反抗或攻击，以保护自己的生命安全，这就好比困兽犹斗。但作为受教育良好的人，因为某些正确观念的影响，和对犯错受惩罚及失去人际支持的担忧，就会把这种攻击性压抑在潜意识里。而梦是潜意识和内心情感需求的真实反映，所以才会有这样的梦境，而担心自己说梦话。

然后当事人又怕自己说了梦话，引起别人的误会和反击，但人无法控制自己的梦境，就陷入无助和绝望，内心无比焦虑而不敢睡觉。那当事人为什么会从心里面觉得说梦话后果很严重呢？因为在他的潜意识里，和他人也是竞争与敌对的关系，是你死我活的敌人，如果暴露出自己的弱点和攻击性，很可能会被他人攻击甚至消灭。而且他也很怕失去关系和人际支持，又因为这种无法自控的失控感，和逃避对内心恐惧的无限放大，所以才有了这般强烈的痛苦。

从思维和理性层面是无法解决这种问题的，就得把自己当动物看，受到威胁产生攻击性是很正常的反应，又因为人在社会化过程中形成的某些观念和情感需求，使攻击性不能释放，在持续的负面情绪和心理冲突中，逐渐迷失自我。解决的办

法就是减轻心理负担，降低自我期待和要求，允许自己失败。但这并不意味着堕落，而是要尽人事听天命。即便是现实的危险解除，当事人可能还是好不起来，因为他已经陷入了回避和控制的恶性循环。也就是担心说梦话，害怕因此产生的后果，这就需要脱敏。在夜深人静大家都睡着了的时候，故意很大声地说一些攻击性的话语，看看大家被吵醒之后和次日的反应。如果发现影响有限，大家并没有因此十分厌恶自己，那内心的恐惧就能逐渐消退。

23.强迫症的症状为何千奇百怪

经常遇到一些奇奇怪怪的强迫症状，比如担心眼睛凹陷，再比如担心皱眉，再比如担心吃饭噎死喝水呛死，我从事心理咨询十几年见过上千种强迫症状，这里就不再一一列举，总之每个强迫症患者几乎都有自己的特色症状，而且还会觉得别人的症状都不算什么，自己的才最痛苦最难治。

尽管强迫症状千奇百怪，但都是陷入了回避的恶性循环，一个原本不是那么重要，只是感到有一些担心和不满意的点，试图控制和消除失败，感到失控或恐慌，放大了焦虑和恐惧，而更加抗拒和试图控制与消除，越来越感到失控和恐惧，陷入恶性循环，恶性循环持续的时间越久越顽固。

这些症状背后的担心，归纳起来就是怕失去，比如担心犯错、失败、生病和被人嫌弃，这是原发的焦虑和痛苦。继发的焦虑是担心症状会出现或消除不了，担心自己会痛苦，绝大部分强迫症状患者都在继发的恶性循环里。都是焦虑着自己的焦虑，恐惧着自己的恐惧，强迫着自己的强迫。

在担心的背后是内心的渴望，比如想要成功和健康，想要被人喜欢和重视，想要轻松和快乐。但因为内心不自信，并且没有勇气去追求自己想要的，内心抑郁、焦虑和恐惧，产生强迫症状。于是就变成了消除强迫症状和痛苦，认为都是强迫症状害了自己，毁了自己的人生。并且以为只要没有了这个强迫症状，自己就能够成功和快乐。

强迫症要想康复，首先是建立正确的认知，强迫症状只是症状，无法被控制和消除，需要先接受强迫症状以打破恶性循环。还可以通过主动暴露超越内心的恐惧，比如害怕皱眉就主动皱眉，看看到底会有什么可怕的事情发生。再就是勇敢去追求自己想要的成功、健康和被人喜欢，这需要一个过程，急功近利只会再次受挫而更加回避，要重视小的领悟和改变，因为量变可以引起质变。

24.强迫症状背后的不安与控制

强迫症患者总是在反复求证和检查，以确保自己是对的、好的和安全的。还有就是担心自己会失控，表现出、说出和做出违背自己意愿的事情。然而在正常人看来，强迫症患者所追求的确定感与绝对控制，根本就不是人能做到的。即便强大如秦始皇，也无法预知和掌控未来。也不能确保自己都是对的和好的，也有很多人不认可和不喜欢他。只不过强迫症患者陷入了回避和控制的恶性循环，想通过确认和控制缓解痛苦，却越来越严重和频繁。

这其实也是一种成瘾症状，刚开始是因为内心不安而求证和检查，之后就会慢慢上瘾。过一段时间不实施强迫症状就会难受，需要通过反复求证或控制缓解这个难受。就像喝酒一样，心情不好了就想喝酒，喝了酒就能感到舒服一些。然而之后就变成了犯酒瘾，需要通过喝酒来缓解难受。久而久之瘾越来越大，甚至会发展成醉生梦死和酗酒。强迫症也是这样上瘾的，后面还会因为症状严重影响生活，而担心和排斥强迫症，深陷其中无法自拔。

所以强迫症的解决也是一个戒瘾的过程，和戒烟与戒酒一样。就是要承受瘾犯了的痛苦，不去实施强迫症状。或者进行暴

露脱敏，把自己置于最恐惧的情境中，不采取任何的回避和控制措施。放空大脑与放松身体，单纯地承受痛苦直到脱敏和没感觉。如果做不到可以采用渐进式脱敏，也就是逐步放空大脑，和精简求证与检查的过程。还有最重要的一点是，要逐渐在现实生活中找到控制感与安全感，如果缺乏安全感强迫症好了也很容易复发。

安全感其实不是来自完美预测和绝对控制，因为没有人可以做到这一点，就是神仙也不行。安全感来自于对未来的应变能力和信心，就类似于兵来将和挡水来土掩。也就是遇到问题不逃避责任和寻求依靠，能够冷静地思考和积极地应对。这种能力和信心，需要通过大量经历和锻炼来建立，每一个内心强大的人都是这么成长起来的。具体到情绪和症状上就是，对于风险和痛苦逐步承受和脱敏，不再想着求证与掌控，而是顺其自然和临机应变。

25.强迫症状是缓解痛苦的方式

强迫症状的特点是不实施难受，实施了下次更难受，这和吸烟喝酒一样都具有成瘾性。刚开始是遭遇了难以承受的失败或伤害，长时间无法释怀，接纳不了现状或急于改变，又感到力不从心，内心抑郁、焦虑和迷茫。内心的痛苦需要释放

的出口，也要通过某种方式尝试缓解，之后偶然出现了强迫症状，如某种反复思虑或检查，从此越陷越深。

当事人会觉得是莫名其妙就出现了强迫症状，其实是内心的痛苦积攒到了一定的程度之后，找到了一个释放和缓解的途径。从此之后任何原因导致的负面情绪，都会直接转化强迫症状，不实施就感到难受，实施了就能获得暂时的舒服，之后如果遇到强烈的痛苦，需要实施更频繁和完美的强迫症状才能缓解，强迫症状成了缓解痛苦的灵丹妙药。

当事人会觉得是强迫症状使自己痛苦，这样说也没错，就像一旦形成烟瘾之后，不吸烟就难受，吸了就能获得暂时的舒服。只是强迫症不像烟瘾那么好接受，因为强迫症的发作会严重影响正常社交、学习或工作，导致效率变低和表现变差，这更是当事人难以接受的，因为如果当事人能接受自己的失败和平凡，当初就不会痛苦地引发强迫症状。

比如有一位朋友，因为对当下的生活和工作不满意，内心感到痛苦，又无力改变现状，从而试图从过去的经历中，证明自己是好的和对的，于是爆发了反复洗照片的症状，就是过去的一些美好经历所拍的照片，生怕洗的不完美或保存的不到位，要反复的洗照片和检查保存的是否到位，之后只要一

感到难受，就要洗照片和检查保存的是否完美。

后来这个症状又转移了，变成了回忆大学母校的某个细节，感觉只要回忆到位了就能舒服，有任何的遗漏都会感到非常痛苦，想回去母校看看又怕不让进去，在母校里拍的照片因为是自己的背影也感到很难受，觉得如果是正面就会舒服。尽管强迫症状发生了变化，但本质并没有改变，都是在试图通过回忆过去的经历，缓解和逃避当前的痛苦。

强迫症的康复是一个修心的过程，修的是平等心和平常心，也就是都一样和差不多，怎么样都可以，放在浩瀚的宇宙和历史的长河里，我们的得失、成败、荣辱乃至生死，都不算什么，一切也都是生不带来死不带去的。人生没有意义，或者说人生的意义就是体验这个过程。也就是要逐渐接受自己的失败，或者也不叫失败，只是自己本就平凡。

26.强迫症越求证越严重的循环

强迫症是对某一个点感到痛苦，如担心、害怕、难过和生气，其实也就是焦虑、恐惧、抑郁和怨愤，需要通过反复思虑或检查来缓解这种痛苦，如反复求证是不是、有没有、对不对和会不会，问题就出在这个世界上就不存在确定和完美，即

便暂时能够得到一个确切的答案，但过不了多久就会发现漏洞，或者转移成别的点，需要继续通过求证和确认来缓解痛苦。也就是不求证痛苦，可越求证就陷得越深，强迫症状越严重，这就是个恶性循环。

这个恶性循环的具体过程是，刚开始感到痛苦，可能是强迫症发作了，也可能是别的原因导致的，但都会直接转化为强迫症的痛苦。比如有一位朋友，担心自己送给门卫大爷的汤坏掉了，怕门卫大爷吃了会生病会死，可又不好意思去问，怕人家觉得自己奇怪，于是就要反复求证到底会不会出意外。问题就出在没有人能给他一个完全确定的答案，所以他就非常的恐惧和焦虑，要一直思虑和向他人求证，其实类似的风险在我们生活中比比皆是。

即便别人告诉他，门卫大爷不是傻子，汤坏了能看出来，不用他担心，但他还是会想到各种万一，比如万一门卫大爷没看出来呢？看出来也不舍得扔还是吃了呢？其实怎样开导和安慰他都是没用的，开导者是无法说服当事人的，因为任何人都无法保证这件事绝对不会有问题。就像我们不能保证，吃饭不会噎着，喝水不会呛着，呼吸不会岔气，其实还就有人对吞咽、喝水和呼吸产生了强迫，还有人担心睡着了醒不过来，都是陷入了恶性循环。

强迫症想要康复，就得先停止这种恶性循环，说到这里就有朋友会说做不到，不去求证和检查会很痛苦，什么事情都干不了，这其实就反映了强迫症患者的追求完美和急于求成，我并没有说要立刻完全做到，在强迫症发作时，要么完全不去求证和检查，承受痛苦，如果做不到就先减少次数和时间，比如认真地求证和检查一遍之后，即便仍旧不完美和感到痛苦，也不再继续求证和检查，带着剩下的痛苦去做别的事情，情绪会自己慢慢地过去。

以上只是对症状层面来说，强迫症背后还有性格、情感和心态的原因，以及长期养成的思维模式和行为习惯，需要觉察和调整。强迫症不是一个小问题，无法短时间内解决，也不存在一个适用于任何人的直接的方法，如果看了我的文章，或者做了几次心理辅导效果不明显，其实也很正常，强迫症的康复需要较长的时间和过程。

27.强迫症状为何无法直接消除

首先我们要知道强迫症状无法被直接消除，想要快速和彻底地消除强迫症状，只会陷入越对抗越严重的恶性循环，这也是强迫症被称为精神癌症的原因，患者的体验是越治疗越严

重，还不如放弃治疗躺平好一些。但这并不意味着强迫症就不能被解决，我们需要看到强迫症背后的原因，也就是性格缺陷和不良心态，所导致的思维、情绪和行为问题。

强迫症状的反复求证、确认和检查，是为了缓解内心的不安，或变相地满足某种内在需求。因为强迫症状千奇百怪，什么样的都有，无法一一列举解说，我们就以几个症状为例，来分析背后的不安和诉求，找到解决的方向和思路。主要是没有信心、勇气和方法追求自己想要的，转而通过对细节的控制和缺点的排除，来缓解内心的不安和获得满足。

比如有一个女大学生，有余光强迫的症状，还担心自己会皱眉，是因为内心不安、身体紧张，出现了注意力涣散的症状，眼睛不自觉地看向别处，眉毛不自觉地皱起来，当事人误以为只要自己不余光和皱眉，就能专注地学习和成功，但又消除不了余光和皱眉，产生失控感和挫败感，以后只要一出现余光和皱眉就难受，更加影响注意力和学习效率。

再比如有一位中年女性，怕被传染疾病，反复的清洗和确认，一开始的确是有不安全因素和感到不安，老公不配合检查，但当事人的性格急躁，不会好好沟通也不愿妥协，急于控制别人，急于摆脱自己的不安和症状，急了甚至连治疗师都攻

击，因为嫌慢。可强迫症就是越急于摆脱就越严重，她恶性循环的严重到，都不敢走出卧室，甚至下不了床。

再比如有一位大龄剩女，原谅我用了大龄剩女这个词，因为我找不到更好的描述词，又不好把当事人的身份信息说得太详细，她就总是求证以前的恋情有没有发生过。这是因为整体对生活缺乏控制感，总是处理不好人际特别是亲密关系，内心不安想控制，再结合自己对情感的需求与挽留，就控制到了这个点上，并陷入了越求证越不安的恶性循环。

强迫症患者总是在问，会不会、是不是、没有没、对不对……我是无法直接回答的，因为给予肯定就会助长其症状，进行否定则会让当事人更焦虑。所以我通常会带领当事人探究背后的不安，并解决这个不安。也就是不会、不是、没有和错了又怎样？为何就非得会、是、有和对呢？去看清自己内心深处的恐惧，并超越这个恐惧，建立信心和勇气。

28.穷思竭虑和反复检查的分析

强迫症状千奇百怪，主要分为穷思竭虑和反复检查。具体症状有上百种，因为每个人所恐惧和控制的点不一样。还有身体机能的越控制越紊乱，比如呼吸、口水、吞咽和余光强迫。

再就是担心遗漏和犯错，感觉有什么严重后果，比如反复阅读和怕丢东西，再比如重复检查开关和门锁。还有怕感染疾病，而反复清洗和隔离。再就是强迫性对立思维，总是冒充一些让自己感到难以接受和痛苦的念头。比如攻击自己或他人，再比如亵渎权威或神灵。

强迫症的成因和原理总体上有两大类。一个是担心、害怕和紧张，通过反复思虑或检查缓解焦虑与恐惧。这是陷入了越回避越感觉自己脆弱和无能，很容易遭受灭顶之灾的恶性循环。再一类是排斥负面情绪产生的消极念头和躯体症状，导致越压抑越反弹，越控制越失控的恶性循环。想要好起来，就要打破恶性循环。一个逐步面对和承受风险与痛苦，实现脱敏。让自己的内心像正常人一样，慢慢变得相对麻木和不敏感，也就是所谓的内心强大。

再就是不再急功近利地试图直接消除痛苦和症状，而是看到症状背后是负面情绪。而情绪的背后是心态和观念，还有负向消除的恶性循环。通过降低自我期望，允许自己只是一个普通人。会犯错、失败和出丑，会生病和痛苦。会被人忽视、拒绝和否定，甚至被看不起和排斥。这些都很正常，也是所有人都在面对和承受的。再就是看清和追求自己想要的，比如想要健康就多锻炼身体。想要自信和快乐就勇敢地去尝试

和承受，提升勇气获得自由。

29.从精分到双相到焦虑到正常

正常人如果过于在意他人的看法，在遭遇某些重大失败和否定后，就容易发展成社恐。就是会觉得别人在关注和议论自己，担心暴露了缺点和不足，被别人看不起和嘲笑。进而演变成担心别人，看出自己紧张不自然。这会引发焦虑、恐惧和抑郁情绪，产生心身症状和不良反应。还有可能演变成对躯体症状的回避和焦虑，也就是担心生病的疑病症。或是莫名而广泛的焦虑，再或陷入急性的恶性循环，导致惊恐发作，还有越控制越失控的强迫症。

不管是社恐、疑病、焦虑还是强迫，前提都是内归因。是认为是自己不完美和有缺陷，需要改变自己。但如果是向外归因，认为是外界他人的错，试图控制或改变外界他人。则有可能演变成双相情感障碍，也就是有时会自责和自我攻击，有时则会怨恨和敌对他人。表现是过于敏感和易激惹，容易愤怒和攻击他人。但在当事人的心里，是自己先受到了伤害，自己是在自卫反击。或者是在替天行道，代表正义消灭邪恶，所以有时受害者才是施暴者。

更进一步有可能演变成被害妄想，就是幻视和幻听，觉得别人在针对和羞辱自己。比如别人清嗓子，就觉得别人是在吐自己口水。去人多嘈杂的地方，就觉得别人都在议论和辱骂自己。这种情况就需要先服药控制病情，再逐渐地面对和脱敏，增强现实感恢复清醒认知。而康复的过程，是先从完全虚构事实的精分，到恢复部分现实认知，但容易出现认知偏差和反向的双相状态。再到学会内省，减少对外界他人怨恨和敌对，恢复成社恐等神经症。

而焦虑、恐惧和强迫，只不过是负面情绪导致的心身异常，不作为处理对象，先接纳就可以。随着后续认知和心态的改变，各种负面情绪和症状都会减退。但就有很多朋友，陷入了控制和消除症状的恶性循环。越逃避越焦虑，越控制越失控，越对抗越严重。回到最初的起点，就是如何不在意别人的看法。需要培养平等心和平常心，弱化是非对错好坏的分别心，也就是都可以差不多。还需要从过度自我中心与理想化，到看清和尊重他人与现实。

30.心理疾病为何那么难以解决

心理疾病之所以难以解决，首先是因为认知扭曲。甚至自己的想法与客观事实完全相反，也就是我常说的归因错误。就

好比所谓的自卑和不爱自己，越来越感觉这两个概念很奇怪，倒觉得更像是自负和太把自己当回事。可能是在与他人的比较和对立中，没信心打败他人，又需要他人的帮助，进而去迎合与讨好他人。靠别人帮助活着其实也没问题，那就示弱和讨好。问题就出在别人不一定会满足自己，和自己的不甘心，慢慢变成了怨恨和敌对。

换个方式来说，假如你去帮助一个人，要让他觉得这是理所应当的，别期待他有任何的感谢与回报。否则他就会自卑，进而怨恨和敌对你。那最好的解释就是你是一个好人，帮助得多了就是你欠他的。但凡让他觉得你是在施舍他，或要求回报。他就会感到自卑和痛苦，进而想超过和打败你，要证明他比你强，你不如他。我说的不是什么人性之恶，恰恰就是那些所谓自卑的人，他们会认为是自己太善良，才总被别人欺骗和伤害，才会有的心态。

强迫症的出现，就是标榜自己美好、善良和正义、强大的人，不接受自己内心的邪恶与脆弱，并发生了认知上的扭曲。因为曾经所受的教育和影响，某些所谓的优秀品质，都变成了表演。而且连自己都相信自己已经具备了这些品质，但实际上没几个人能真正做到。当那些所谓的毛病出现的时候，具体是杂念、负面情绪和躯体反应。就被当成疾病和症状去排

斥，进而陷入越否认越明显，越压抑越反弹，和越控制越失控的恶性循环，越来越严重。

明明他就是敏感脆弱和贪婪自私的，但他却不敢承认一这点，会为此感到自卑、羞耻和痛苦。在考虑问题的时候就会忽略这个事实，导致事与愿违。就会把某些所谓的杂念和情绪及躯体反应，当成心理疾病去归因和处理。其实承认自己敏感脆弱和贪婪自私，不是为了否定和消灭自己。而是为了实现内心的脱敏和强大，及降低对自己和他人的期望，学会价值交换。也只有主动靠近比自己强的人，虚心向他们学习，建立合作关系，自己才能进步。

31.为何心理疾病只靠自己很难

心理疾病之所以靠自己难以解决，主要有两点原因，一个是认知局限，再一个就是情感压抑。人为了快速摆脱痛苦，会在认知上以偏概全和绝对化。做出偏离事实的解释与归因，更是会情绪化的灾难化设想。这样不仅不利于解决问题，还会让问题变得更加复杂和顽固。再就是心里有不满和怨恨，导致自己对于正确的做法不能理解和接受。甚至会杀敌八百自损一千，要与自己的抗拒对象同归于尽。这就导致当事人，在持续地制造负面情绪和症状。

心理疾病是内外部关系出了问题，对外是回避和对抗，对内是矛盾与冲突。其本质是求之不得之苦，也就是想要的得不到，不想失去的离自己而去，就会产生负面情绪和症状。具体的情绪感受有，为得不到和失去感到难过和生气，担心和害怕得不到与失去。想得到的和怕失去的主要有，自己要正确、成功、健康和快乐。以及他人的关注、重视、理解和认可，还有别人的喜欢、崇拜与服从。为了缓解负面情绪和减轻症状，就会进行归因和解决。

但往往因为认知局限和情绪的影响，归因为外界他人的伤害和疾病入侵。就会找方法摆脱伤害，或找药物消除症状。就会陷入回避和对抗的恶性循环，外部关系越来越糟。自己抗拒和害怕的人事物和情境也越来越多，负面情绪和症状越来越严重。又会害怕和回避痛苦和症状本身，陷入恶性循环。导致安全范围越来越狭窄，甚至造成心理性瘫痪，极度敏感、脆弱和无能，就只能躺在那里靠幻想度日。但如果无法再自我欺骗，就会痛苦到精神崩溃。

专业人士能够帮到自己的，一个就是提供情感支持，理解、接纳、鼓励和对进步的肯定。再就是以旁观者的身份，帮助当事人建立更符合客观事实的认知。也就是合理的解释与归

因，并以此建立有效的应对方式。如对他人和自己的理解与接纳，对风险和痛苦的承担与脱敏。让自己在做事和社交中，逐步取得成功与信心。这是重建思维模式和行为习惯，以逐步获得勇气。扩大安全范围和自由度，感受到生活的美好与快乐，自我改变和成长的过程。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第九章 心理调节的文章精选

精选我过去写作的点赞较多的文章，内容无先后顺序，具体内容可能存在重复，可以根据自己的需要选择阅读。

01.人际和亲密关系问题的解决

我们是需要关系的，因为个人的能力和资源有限，要做成一些事情需要他人和团体的支持。只是我们要明白，人际关系

的本质并非以己为中心围着自己转，只为了满足自己的需求和照顾自己的感受。我们也要看到和尊重他人的需求和感受，在关系里合作共赢和各取所需。关系还要有相互的制衡，就像合同里的违约条款。如果有人因为贪欲损害了其他人的利益，要受到相应的惩罚。你可以谴责，并要求其补偿，如果不改那就换一个关系对象。

我们也会遇到极端自私只考虑自己的人，遇到这种人要及时止损。不要觉得自己亏了想要回来，如果有这种心态，会损失的更多，让自己更加无法自拔越陷越深。不要试图改变任何人，能换来的只有虚情假意和欺骗。在人际关系中，选择永远是第一位的。就是筛选与自己需求契合和重信守诺的人，才能更好地合作与满足彼此的需求。刚开始认识的时候并不了解，会有一定的付出。如果发现对方靠不住就要及时放弃关系，寻找下一个合作对象。

还有些关系尽管相互都不满意，但就是分不开，说明达成了某种得失的平衡。就是说要付出和承担的代价，还不足以让自己放弃关系。这其实是绝大部分家庭婚姻关系的常态，毕竟人的需求、期望和标准会变。没有永远契合的关系，但因为责任和义务，又不得不坚持下去。这种情况更要降低对关系和他人的期望，不然就总是失望和愤怒。互相攻击而两败

俱伤，对谁都不好。允许对方和自己不同，遇到事情尽可能商量着来，各退一步合作愉快。

再好比工作关系，刚开始为了得到工作和薪酬，会比较积极，也比较能接受领导的要求。但随着自己能力和经验的提升，就会渴望升职加薪，以及反感被领导挑剔和指责。如果升职加薪和被尊重的需求得不到满足，就会产生不满和消极，这其实对自己的生存和发展不利。如果有更好的选择那就跳槽，没有的话还是要做好表面功夫谋求发展。或者说工作本身在大部分情况下，就是要当牛做马和忍受屈辱的，如果没有更好的选择，也要试着接受。

当日子过不下去，又无力改变的时候，除了去死和拉几个垫背的。降低自己的期望和标准，或者换一个努力的方向，也能让自己过下去。而且根据我的经验来看，活不下去的原因通常只有一个。就是梦想破灭，看不到实现的希望，感觉没有未来。所以放弃梦想，或者重新树立一个更好实现的目标。再给自己一个过程，也就有了信心和活下去的希望。无路可走和绝望，通常来自自己的执念。真当活不下去的时候，稍微变通一下，就有了活路。

02.容易不满和生气要怎么解决

你现在所不满和抱怨的各种因素，其实都是你在设定目标和制订计划时，要考虑在内的可能的阻碍。如果没有考虑到，就补充进去。我们要做的也是兵来将挡水来土掩，想要做事情就是会遇到各种问题，就像打游戏过关一样。随着能力和等级的提升，遇到的问题和挑战也会越来越大，这便是个人成长或游戏等级提升的过程。如果感到压力大和焦虑，那便是忽略了自己的实际能力和心理承受能力，就要降低预期或分解目标，让自己能完成挑战。

另外我反复在说的，怎么解释和归因都是对的，就看怎么归因更有利于解决问题。归因于天生和父母，或者抱怨社会环境，不仅会让问题变得无解，还会加重负面情绪和症状。归因于自己的认知选择和行为方式，就有了改变的可能。那就没有一个唯一正确的归因吗？没有，谁能代表真理定义正确呢？现在的科学结论，也在不断被推翻和进步，没人可以代表真理。我们能做的只是明确自己想要什么，并且采取合理的方式，追求和满足自我需求。

有学员问怎么才能学会吵架，说自己总是一个人生闷气。三人行必有我师，学习就是请教、观察和模仿别人。如果其他

人大都能做到的事情，自己却做不到，就是有心理障碍，或者说是自己的内在观念和情感的选择。有些表面上的缺点和不足，往往背后隐藏着某种获得，很多人在看清真相以后就不想改变了。让人感到难受的其实是，内心对自己的不理解，和前后不一的矛盾与冲突，形成了内耗。除非严重影响了正常生活，不得不做出改变。

但很多人似乎就喜欢把所有的不满对准一个缺点，以为只要消除了这个缺点就能怎样怎样。但想要消除这个缺点，又需要放弃背后的获得和坚持。存在即合理，没有好处的事情人不会做，有舍才有得，不能既要又要。不会吵架的本质其实是，自己对理性和智慧的坚守，本质上看不起那些胡搅蛮缠和撒泼打滚的人，自己也不屑于不讲理和逞口舌之快。想要会吵架，就要在自己的心里变坏，放弃逻辑和理性，不择手段和不计后果的言语压倒他人。

03.如何从霸凌的阴影里走出来

如果霸凌正在发生，要及时寻求父母和亲戚朋友的帮助，还可以找警察叔叔。如果父母、老师和警察叔叔都不管，那可能说明一个问题。这只是正常小孩子之间的打闹，是自己太过敏感和脆弱。即便如此也会因为心理状态差，有心理疾病，

而得到更多的关注和保护。如果霸凌早就已经过去，甚至是很久以前的事情，那么问题来了。打你的人早就走了，你为什么还趴在地上不起来。这种情况很可能就是，试图通过折磨自己，来控诉和报复别人。

阻碍一个人前进的还有心理阴影，也就是害怕再次遭遇失败和被伤害。就像被困在了原地，感觉未来没有希望。内心抑郁、焦虑、空虚和绝望，并产生各种躯体症状和思维行为的异常。然后去精神心理科或自己给自己，诊断为某某症。然后就想办法消除症状，治好心理疾病。但如果始终把自己保护得很好，不敢冒一丝风险。内心还是那么敏感和脆弱，负面情绪和症状就会源源不断地产生。只能终身服药控制病情，乃至需要不停地加药和换药。

那怎么才能走出这个泥潭呢？首先如果实在耿耿于怀放不下，就想办法打回去。打不过就叫人，还是打不过就先积攒力量和团结更多的人。不必要求自己立刻做到原谅和接纳，如果能做到也不会一直被困在原地。再就是勇敢和坚定的，去面对风险和承受伤害。打不死你的，只会让你更强大。实际上从客观来说，并不会有什么严重的肢体伤害。只是内心里的挫败和被羞辱感，让自己痛苦和逃避。这才是要脱敏和改变的根本，也就是要强大内心。

04.心理疾病康复之改变的意愿

当事人可能只是想消除负面情绪和躯体症状，摆脱让自己痛苦的因素，而并非想改变自己。然而很多时候环境无法改变，症状也无法被直接消除。只有改变了自己的想法和心态，不再那么逃避和对抗，更能理解或接纳现状。日子也就能过下去，负面情绪和症状也会减轻。但很多当事人其实并不清楚自己想要什么，只是想摆脱或不想要什么。如果能正向和清晰方向与目标，比如不想难过就是想快乐，就多做一些让自己快乐的事情，并学会知足。

改变的意愿，我可以帮助当事人强化，但不能由我引发。我引发的是我的意愿，当事人会感觉被我要求和控制，并不愿意为改变负责。再说改不改变都是当事人自己的选择，并没有对错之分。选择了承担相应的代价就可以，我没有权力去定义当事人应该怎么选和怎样做。就好比有的女当事人就只是想抱怨一下老公，我凭什么认为她需要和应该理解和接纳自己的老公与生活。可能当事人就喜欢争来斗去吵吵闹闹的，毕竟生活太无趣和辛苦。

也好比有的青少年，就觉得自己应该很优秀和出类拔萃，这

也是有理想和目标。我凭什么认为他就应该是平凡的，他不接受自己的平凡又有什么错呢？只是他想成功不应该找我，应该去找成功学大师。毕竟我也只是一个普通人，并没有太多成功的经验可以教给他。如果说有，那也是勇敢地看清和承认现实，并以此为基础重新规划自己的人生和未来，脚踏实地和循序渐进地提高自己。如果压力大无法承受和想要逃避，那就需要降低期望和标准。

05.心理疾病这样做才能好起来

担心和回避某种风险与痛苦，越回避越感觉自己脆弱和无能，不逃避就会有严重的后果和万劫不复，只能继续回避，陷入恶性循环。负面情绪和症状越来越严重，试图直接消除症状却找不到任何有效的方法，产生无力和失控感，加重负面情绪和症状。还会担心和回避症状与痛苦本身，产生继发的恶性循环。越来越抓狂和急躁，症状爆发感觉痛苦得生不如死。认为自己人生所有的失败和痛苦都是心理疾病造成的，越来越抗拒持续的恶性循环。

其实从一开始自己所逃避的，就是所有人都在面对和承受的。即便是特别大的压力和痛苦，也有很多人经历，进而实现了脱敏能够正常生活。比如一个正常人遭遇意外残疾了或生病

了，刚开始也是无法面对和逃避。但总得接受事实和继续生活，久而久之也就习惯和适应了。我以前认识一位盲人朋友，她使用电脑不需要屏幕，就靠键盘和语音播报，就能在网上顺畅地和人交流。还会编曲和唱歌，还给别人做心理辅导，生活的也很精彩和充实。

还有就是想要直接消除症状或负面情绪，寻找药物或控制方法，其实也是在恶性循环。需要先允许症状的存在，通过对内心恐惧和痛苦的面对与脱敏，恢复勇气和信心，症状才会减退。就好比感到害怕和紧张，自然就会有表情僵硬和呼吸困难的症状，还会胡思乱想和睡不着。只有当内心安定和身体放松，紧张的症状才会改善。再比如感到难过，自然也会有胸闷气短和精神萎靡的症状，还会食物不振或贪吃嗜睡，只有情绪改善症状才会消退。

06.心理疾病的康复之接纳自己

心理疾病的康复，在于是否愿意接受自己的平凡，和生活的不如意。反映在外部关系上，如果一段关系没有了感情和感到不快乐，是否还要继续下去呢？如果只是普通朋友那随便换，但如果是工作关系和家庭关系呢？这就牵扯到责任与担当，就好比已经签订了契约或合同，不能轻易放弃和逃避。

反映在个人的内部关系上，如果自己的身体不够健康或心理素质不够高，无法支撑自己达成期望和某种标准，自己还有必要活下去吗？能接受自己吗？

就像对于女孩子来说容貌非常重要，有的女孩子长得不好看，但也能接受事实努力生活。但有的女孩子却会因此自卑消极，感觉怎么努力都没希望，从而逃避生活。也像对于男孩子来说能力非常重要，有的男孩子能力不够，做着普通的工作甚至没有工作。也能接受当前的自己，努力地学习、提高和创造未来。但有的男孩子却会因此自暴自弃，拒绝接受事实，总是逃避和沉浸在自己的幻想里。并因为无法面对和接受现实，产生症状和心理疾病。

那为何别人平庸和生活不如意，能接受自己积极地活下去。但自己却不能接受和面对，活不下去呢？这应该是一种过高的自我定位和标准，类似于自己是天之骄子或天命之女。再或者是故事的主角，绝对不应该不优秀和失败。还有的朋友说别人都很成功都很快乐，只有自己是失败和痛苦的，这其实是一种错觉。是因为只盯着别人比自己好的方面和时刻看，自动忽略了或者没看到别人的不如意和痛苦，在有意无意地把自己演绎成弱者和受害者。

再一个人们倾向于把自己不好的藏起来，只把好的展示给别人看，目的就是让别人误以为自己过得很好。这一点大家都心知肚明，但就是有一些朋友会有意无意地信以为真。也就是在心里面把自己演绎成弱者和受害者，加强别人的好与自己的不好的对比。以抱怨不公平，以谋求所谓的公平，使资源向自己倾斜。其核心是一种生存策略，放弃了自己的提高与承担，转而有意无意的示弱。以谋求依赖和寄生，还要心安理得和有尊严，如同被供奉。

接纳自己的前提，是承担自己的责任，为自己的生活和感受负责。也能看到别人的努力、辛苦和不容易，把自己当成和别人一样的人。既不是高高在上，也不是低人一等。既不是等待被拯救，也不是拯救别人。是寻找需求契合的伙伴，进行对等的价值交换，实现合作共赢。也能认识到和接受，人生不如意十有八九，自己只是一个普通人，大家都是在低欲望低标准地继续生活。犯错、失败、丢脸、生病和痛苦很正常，能理解和接受就能过下去。

07.心理疾病躯体化症状的解决

心理疾病是陷入了逃避的恶性循环，而逃避的主要原因，就是有负面情绪和躯体症状。比如社恐患者见了某类人会紧张

不自然，感到难受，也担心别人会看出自己不正常。从而回避他人，或试图控制自己的心身反应。尽管可以暂时缓解症状，但下次见了这类人，症状就会更严重。再比如疑病症患者，为了避免生病或意外，去医院做检查，或避免出远门。同样也可以缓解或避免焦虑，但疑心病也会更加顽固。其他心理疾病也都是这样的死循环。

几乎所有的心理疾病患者，都在寻找方法消除自己的症状和痛苦，但其实没有任何方法，能够比逃避效果更好和起效更快。尽管服用抗焦虑、恐惧或抑郁的药，会有一定的改善作用。但因为恶性循环负面情绪越来越严重，药物也显得杯水车薪，就仿佛没有什么效果。而且还会导致自身心理调节能力越来越差，形成药物依赖。其实寻找方法或服用药物缓解症状，这个行为本身就是在逃避，同样也是恶性循环，也会导致心理疾病更加严重和顽固。

想要解决症状，就不能直接消除症状。而是要看清症状背后的情绪，再看清情绪背后的想法和心态，并做出改变。比如社恐患者觉得别人会伤害自己，并且这个伤害会十分严重，自己无法承受就只能逃避。首先就是把别人想得太坏了，需要去接触和了解别人，并试着欣赏和喜欢他人。其次所谓的被伤害，无非就是被忽视、拒绝和否定。哪怕是指责与嘲笑，

也是大家都在承受的，只要内心不抗拒，经历得多了也就能实现脱敏，变得麻木和不敏感。

08.心理疾病完整康复疗愈过程

首先得能意识到自己有问题，并承认和愿意做出改变。有的人倾向于把自己当受害者，认为都是别人的错，或者认为自己不幸得了病，只想找方法消除病症，并不愿意从自身做出改变。就只会陷入越回避、控制和对抗，越严重的恶性循环。所以如果没有改变的意愿，也就不会有改变的过程和结果。需要再次强调的是，尽管痛苦使人想要改变，但想直接消除痛苦是在抗拒改变。真正需要做出改变的是，自己的消极心态、思维模式和行为习惯。

改变还有个前提，那就是客观事实上自己没有太大的危险，或遭受多严重的伤害。普通人大都能面对和承受，自己也能认识到是自己反应过激。但如果坚定地认为自己就是面临很大的危机，或遭受了严重的创伤，不认为自己需要改变，那所有的道理和方法都毫无意义。如果能够承认和愿意改变自己过激的反应，那就可以继续解构反应的过程。比如当发生了什么，自己会想到什么，是怎样的心态，又是怎么做的。并从中发现问题和作出改变。

每个人的情况和问题不一样，无法一概而论，这里就举一个例子供大家参考。有一位朋友害怕别人吐口水，感觉被针对和羞辱。经过深入沟通之后发现，别人并没有吐他口水，只是在清嗓子咳嗽或吐痰，而且也并非是在针对他。他是把别人想得太坏，也把自己想得太重要。所以他问题的核心就是对别人的误解，这是长期回避他人和主观臆想所产生的症状。所以就需要通过接触和了解他人，化解这个误会，从而脱离内心虚妄的屈辱和恐惧感。

09.情绪和躯体症状的心理调节

人的情绪感受可以由自己决定和改变，就像同样对于未来的未知与不可控，有人能坦然面对，有人却焦虑得夜不能寐和自主神经功能紊乱，出现很多躯体症状。核心在于对自己和生活的期望与标准，如果认为无法掌控未来意味着死亡，也就是没有活下去的必要，但又怕死或不想死，自然会感觉生不如死。普通人之所以普通，就是能看清和接受自己的无知与无能，做的也不是预测和掌控，而是顺其自然和因势利导，根据客观条件积极应对变化。

其根源在于不认为或不接受自己是一个普通人，认为自己就

应该有预测和掌控未来的能力，不愿所谓卑微和屈辱地活着，宁为玉碎不为瓦全。但其实普通并不等于失败和受尽屈辱，只是能看清和接受现实，并以此为基础谋划和创造自己的未来。不愿接受自己的平凡，说白了就是不想付出努力和经历过程，也不接受努力了不能必然有收获，或者希望通过少量付出就能有很多收获，也就是一蹴而就。如同想要什么就能有什么，不喜欢的马上消失。

这就牵扯到所谓的不公平，为何有的人不努力或随随便便，就能心想事成，而自己千辛万苦和受尽屈辱，就只有少量和微薄的收入。但其实哪怕是富二代，也是人家祖辈的积累，想要什么也必然要付出相应的代价，只是不宜公开罢了。也包括一些靠自己功成名就的人，不要只看到人家的表面的风光，人家所承受的压力和义无反顾的坚持，也没必要广而告之。只要自己有强大的心理素质承受风险和痛苦，挖空心思地钻营，也有很大的成功概率。

而调节自己的情绪，主要就是把一些不能接受和面对的事情，变得能接受和面对。主要就是降低自己的期望和标准，但这并非咬牙切齿地喊口号，而是真的能理解和接受。需要不再把自己孤立在人群之外彰显自己的特殊，真正地接触和了解别人，看到大家都很普通，也都很努力和辛苦，没必要那么

敌对。这种去特殊化和融入人群，接受延迟满足，也接受努力只是有收获的可能，并愿意放下身段和面子去用心钻营，才是成功和心理健康的要素。

还有些学员不好意思提问，怕暴露自己的不足和丢脸，但其实你不说出来和不经过我的分析，你都看不清问题的本质，又何谈改变呢？再说那些所谓的问题，是人都会有也包括我，无非是程度不同。所以我有时候说着说着就会笑起来，不是在嘲笑你而是在自嘲，或者是因为对人性有了更多的认知。我的笑是一种对人性的理解和释怀，觉得都正常还很有意思。而问题的根本就在于不了解人性和自己，所做的判断和选择让自己陷入了矛盾和困境。

10.灾难化思维的深度心理调节

心理障碍的背后往往有灾难化思维，比如想到可怕的事情会发生或者正在发生，而感到焦虑和恐惧。再比如总是想到过去不好的事情和未来的灾难，而感到消极和悲观。再比如想到别人会或者正在伤害自己，而感到愤怒想攻击他人。灾难化思维会引发负面情绪，而负面情绪会引发心身症状，以及回避、控制、抗拒和敌对等消极行为。消极的思维和行为导致恶性循环成为某某症。灾难化思维首先是思维习惯，其次

是情感和情绪的态度选择倾向。

想要改变灾难化思维，首先就要学会自我觉察。具体的操作方法就是，当自己出现症状的时候，看到症状背后的负面情绪和想法，也就是发生了什么和自己是怎么想的。自己对已经发生的事情是如何进行解释、归因和评价，如何推理与设想未来。每个人的经历、想法和情绪感受不一样，所以没办法一概而论。有一个通用的方法就是，去找到与自己有过类似经历的人，看看他们是怎么改变自己的想法和情绪，以及如何走出消极行为的恶性循环。

为了说明这一过程举个例子。有一位朋友总是觉得别人在吐他口水，为此感到屈辱和愤怒而想反击。他找到我之后得到了三点分析和建议。首先别人只是不舒服清嗓子，并非在吐他口水，这一点是他承认的客观事实。其次即便真的有人在吐他口水，也并不能对他造成什么实质的伤害与损失，没必要有太大的情绪反应，其实并没有人对他吐过口水。再次即便他感到十分的屈辱和愤怒，想反击回去也就是清嗓子也没问题，不会有什么严重的后果。

顺便说一下他的思维和行为是如何引发恶性循环的。首先他被害妄想般的觉得别人会或者正在羞辱他，而感到焦虑、恐

惧和紧张不自然，或者感到屈辱和愤怒而反击别人吐别人口水。别人也大概率不会把他怎么样，只是觉得他莫名其妙。但别人被攻击了也会不舒服，而人不舒服了通常会清嗓子。于是他就觉得别人在针对和羞辱他，而感到更加的焦虑、恐惧、屈辱和愤怒，从而更加回避和敌对他人。他的消极想法、情绪和行为就在重复被加强。

11.灾难化消极思维要如何解决

心理障碍的背后往往有灾难化思维，比如想到可怕的事情会发生或者正在发生，而感到焦虑和恐惧。再比如总是想到过去不好的事情和未来的灾难，而感到消极和悲观。再比如想到别人会或者正在伤害自己，而感到愤怒想攻击他人。灾难化思维会引发负面情绪，而负面情绪会引发心身症状，以及回避、控制、抗拒和敌对等消极行为。消极的思维和行为导致恶性循环成为某某症。灾难化思维首先是思维习惯，其次是情感和情绪的态度选择倾向。

想要改变灾难化思维，首先就要学会自我觉察。具体的操作方法就是，当自己出现症状的时候，看到症状背后的负面情绪和想法，也就是发生了什么和自己是怎么想的。自己对已

经发生的事情是如何进行解释、归因和评价，如何推理与设想未来。每个人的经历、想法和情绪感受不一样，所以没办法一概而论。有一个通用的方法就是，去找到与自己有过类似经历的人，看看他们是怎么改变自己的想法和情绪，以及如何走出消极行为的恶性循环。

为了说明这一过程举个例子。有一位朋友总是觉得别人在吐他口水，为此感到屈辱和愤怒而想反击。他找到我之后得到了三点分析和建议。首先别人只是不舒服清嗓子，并非在吐他口水，这一点是他承认的客观事实。其次即便真的有人在吐他口水，也并不能对他造成什么实质的伤害与损失，没必要有太大的情绪反应，其实并没有人对他吐过口水。再次即便他感到十分的屈辱和愤怒，想反击回去也就是清嗓子也没问题，不会有什么严重的后果。

顺便说一下他的思维和行为是如何引发恶性循环的。首先他被害妄想般的觉得别人会或者正在羞辱他，而感到焦虑、恐惧和紧张不自然，或者感到屈辱和愤怒而反击别人吐别人口水。别人也大概率不会把他怎么样，只是觉得他莫名其妙。但别人被攻击了也会不舒服，而人不舒服了通常会清嗓子。于是他就觉得别人在针对和羞辱他，而感到更加的焦虑、恐惧、屈辱和愤怒，从而更加回避和敌对他人。他的消极想法、

情绪和行为就在重复被加强。

12.如何消除内心的胆怯和自卑

因为觉得自己有缺点和不足，不能被别人发现，认为别人会看不起和嫌弃自己，而感到胆怯和心虚，而感觉自己低人一等、力不从心和不知所措，而掩饰、伪装自己或回避他人。

这是经验性的担忧、控制或回避，当事人的反应未必符合当时的情境，当事人甚至也不清楚自己为什么紧张，到底在怕什么。人的所有自动化反应都是由经验产生的。当事人在过去可能曾长期被他人监控、挑剔和指责，而形成了条件反射，遇到他人就开始紧张。或者经历了重大失败，而丧失了自信心，开始自我怀疑和否定。这些不良的经验也会内化成观念，会自我苛求和打击。自我期待过高，无法实现，而评价自己失败，期待变得更高，如此循环。

当事人的不安全感和焦虑、恐惧，来自于缺点暴露之后，被他人嫌弃和排斥的设想，并且会形成一个恶性循环。在与人相处时，经验性地感到胆怯和心虚，担心别人会看出自己的紧张与不自然，而嫌弃和排斥自己，而更加的担心和害怕，而自我控制，掩饰和伪装自己，或回避他人。这种不良的体

验还会加重错误的观念。

怎么才能改变自己的经验、观念和自动化反应呢?

首先在认知上要深刻地认识到：大部分的人都是友善的，大部分的人都能够理解和接纳自己，并不会因为自己紧张和不自然就看不起与排斥自己，即便有个别人想要针对自己，自己也不用怕 ta，ta 不敢或不能把自己怎么样。

其次是要获得新的经验，真正的改变是经验的改变，经验不同反应就会不同。就是基于认知的改变，尝试与他人接触，参加社交活动，这个时候依然会感到胆怯和心虚，因为经验还未完全改变，就先允许自己的紧张和不自然，试着观察和倾听他人，重新认识、理解和接纳他人。获得新的经验，建立新的观念，逐步完成改变。

13.人为什么会痛苦要如何改变

为什么会有焦虑、恐惧和抑郁等痛苦?因为自然界里的一切生物，都有一个共同设定，就是生存和繁衍。人一切的思维、情绪、态度和行为，都是为了活着和传宗接代，再就是要活得更好和生育更优质的后代。如果生存和繁衍受到威胁就会

恐惧，预感有危险就会焦虑，又因为各种得不到和失去感到难过甚至抑郁。可以说人生本就苦。

可能你会说不是这样，我不是为了活着和生育后代，我有自己的理想和抱负，我想成功，过上更好的生活，得到他人的认可与喜欢，甚至功成名就和名留青史。那要实现这些又是为了什么？你可能说是为了开心，那为什么做到这些就会开心呢？其实这也是生物本能，因为有了这些就能过得更安全更好，有更优质和更多的配偶与后代。

我们的痛苦就来自于人生有太多的不顺心、不如意和不可控，因为不是我们想怎样就怎样，也不是我们想不怎样就能不怎样的。所以说人生本来就是痛苦的，不满和不安才是生活的常态，快乐才是偶然。你可能会说，为什么别人看起来那么轻松和快乐，而我却总是这么恐惧和痛苦呢？如果人生本来就是要受苦的，又为什么而活着呢？

其实痛苦是一种纯主观感受，不同的人对同样的伤害感受程度不一样，对风险和痛苦越排斥就越敏感，就越感到焦虑、恐惧和抑郁。普通人并不是没有风险和痛苦，他们也经常遭遇阻碍和失败，也有得不到和失去，同样也无法预测和掌控未来。他们只是承受和适应了这些，如果他们没有在苦中作

乐和穷开心，也同样会感到度日如年。

痛苦是因为抗拒痛苦，越回避风险就越焦虑，越避免伤害就越恐惧，越不能接受失去就越抑郁。核心原因是，误以为人生就应该是顺利和快乐的，不应该总是那么不安和痛苦。并且宁为玉碎不为瓦全，只想轰轰烈烈，不想蝇营狗苟。这就导致一直无法适应人生的风险和痛苦，总是逃避变得越来越脆弱和无能，也就越容易失败和痛苦。

那既然活着必须要面对和承受种种生活的风险与痛苦，又为什么要活着呢？人生的意义又是什么呢？其实这些问题不是我们能够考虑的，这是造物主的设定，就是为了活着和养育后代。如果你成了造物主，再去考虑和改变这些吧。既然无法改变和逃离，我们就得学会接受和在苦中作乐。也就是取悦自己，多多理解、肯定和奖励自己。

14.内心没有安全感要怎么改善

对自身和生活环境、人际关系的控制，是一个人安全感的基石，安全感缺乏的人表现出尤为强烈的控制欲。而且当对外部生活环境、人际关系的控制感到无力的时候，便会大部分转向内部对自身的控制，包括对自身情绪、想法、身体反应、

行为表现的操控。然而自身情绪、想法、身体反应、行为表现原本都是自然而然的，一旦进行人为干预，就会变得紧张、僵硬、不自然，而且久而久之，越控制越失控，最后收获的将是更大、更多的不安。

主要是那种失控和无力的感觉让人无法忍受，所以明知道要顺其自然，可还是要掌控。由此我们也可以得出一个减轻焦虑的方法：在感到不安的时候，只要能够控制一样东西或者一个人，我们就能感到心安。重要的是，我们选择的对象，要能够为我们所掌控，并且不会反抗。比如一件重要物品，一只可爱的小动物，一个能够理解、接受和宽容我们的人。控制分为直接和间接，直接包括要求、命令、示威、强迫……间接包括请求、求助、示弱、可怜、痛苦、受伤、想死、自杀……这些控制最终都会遭致控制对象的反抗。

还有一种比较愉快的控制方式是人与人之间的合作。人们都有自己的基本需求，可以说人做的任何事情都是从自身利益出发的，不管是对物质的需求，还是对精神的需求。所以说，在人际交往中，根据不同的关系，能够满足对方的需要，也能够从对方那里得到自己想要的：比如单纯的朋友，在一起只是为了快乐，那么，能够使对方快乐，并且能够从对方那里获得快乐，就是很不错的合作关系；再比如事业伙伴，能

够使对方获得收益，自己也能够获得收益。

而这些合作关系，在那些喜欢用求助、示弱、可怜、痛苦……来控制他人的人看来，是具有功利性的。也就是说“弱者”会认为自己无力付出，别人应该首先为自己付出，等自己有能力了再给予回报。当别人不愿意照料自己的时候，便会感觉别人都是自私的、不道德的。这就是为什么很多人既想强大却又强大不起来，因为“弱小”是有很多好处的，最大的好处就是有理由不用承担责任、付出就可以有收获。一旦“强大”起来就意味着自己要承担责任，要用付出换取自己想要的。所以说真正的康复就是摒弃“弱者”的身份，把自己当一个“强者”看待，勇于承担自己的责任，学会用付出换取回报。

15.性格不能被改变但可以完善

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，形成新的模式，也就可以改变习惯和完善性格。

难点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。

16.习惯性逃避要怎么改变自己

趋利避害是人的本能，当人觉得一件事情不好且有危害的时候，就会本能地抗拒与回避。如果逃避的是生活中很常见的事情，或者是一种未来的可能性，就会形成心理障碍严重影响正常生活。比如有些朋友害怕别人否定和讨厌自己，从而回避说错话和与人发生冲突，每次与人交往都谨小慎微，迎合与讨好别人。再比如有些朋友担心自己会生病，对身体和情绪的变化非常敏感。再比如有些朋友为了避免危险和痛苦的发生，总是反复思虑和检查。

归纳起来就是对风险和痛苦的回避，会让自己更脆弱和感觉难以承受，从而更加的回避陷入恶性循环。这种情况就是一直在强化恐惧和症状，通常很难自己好起来。如果不想一直焦虑、恐惧和回避下去，就需要进行脱敏。

脱敏的方法就是不再逃避，让自己的身体见证，危险并没有发生，自己没有必要再感到害怕和回避。上面说的属于被动脱敏，也就是常说的接纳。有的朋友就会问接纳了怎么还不好，这本质上是把接纳当成了消除痛苦的工具。

在脱敏之前需要先进行充分的认知调整，目的是为了认识和

理解自己的恐惧和逃避对象，能够从心里面真正地做到接纳，这一点要根据每一个人的具体认知进行分析和建议。

除了被动承受风险和痛苦，还可以主动脱敏。也就是专门去做自己害怕和回避的事情，比如故意犯错、失败和出丑，就让自己焦虑和恐惧，看看到底会有什么危险发生。恐惧是在身体里面的，只有让身体看到自己是安全的，才能感到放松和不再害怕与逃避，逐渐地好起来。

17.心理咨询和治疗的方法原理

在心理咨询的过程中，我通常不会直接回答当事人的问题，而是会反过去问当事人一些问题。这是因为我直接分析和建议的话，当事人会因为不理解和不接受，而不停地反驳。我就要不停地解释，语气和语调不当就容易陷入辩论和起反作用。引导当事人自己得出结论，效率反而更高。

但如果我们沟通过很多次，当事人也比较容易理解和接受，我也会直接给予分析和建议，并做出必要解释。但整体的感觉还是不如引导和启发，效果更好和牢固。

焦虑型和回避型依恋，尽管没必要贴这个标签，但人们普遍

如此。一类人因为焦虑想控制别人，让别人按自己的想法来。另一类人总是感觉自己被打压和控制，习惯性应激反抗，很少有完全正常的人。而心理疾病就是这两者的极端体现，要么是期望和标准过高，控制欲很强，但总是感觉失控和过度焦虑。要么就总是感到压抑和愤怒，敏感易激惹和容易走极端。这就需要我在治疗关系里，充分尊重当事人的控制欲，和避免让当事人感到被控制。

依恋同依赖，就是寄希望于别人的帮助和改变，达成自己的期望和标准，或实现自我人格的独立。寄希望于别人，哪怕是自己的亲生父母和伴侣，也必然会感到不满和失望。因为对方是独立的人，有他自己的需求和标准，并非自己意志的延伸。要求别人按自己的标准来，就必然会遭到明里暗里的抵抗。而自我人格的独立，也并非通过反抗别人来实现。而是不再依赖和寄希望于别人，通过持续提高自我能力和利他价值，去进行对等的价值交换。

有时候的反问是为了培养当事人的正向思维，当事人不想要或想摆脱什么，只会陷入回避和抗拒的恶性循环，激化内外部矛盾和冲突。基于想要什么的正向思维和积极行为，才会有收获。而且我必须要当事人亲口说出自己想要什么，而不是我自以为他想要什么，可能他想要的就只是表达不满和抗

拒。也许在他的潜意识里，痛苦就是为抗拒和斗争找的理由。当事人明确地说出自己想要什么，也是一种选择和承诺。是放弃同归于尽，要化敌为友。

再一个居高临下的说教，容易引起当事人的反感。当事人通常也很讨厌被别人影响和控制，会下意识和习惯性地反驳。我要做的不是当事人的老师，而是和当事人一起看清和解决问题的伙伴，而且具体的执行也是当事人自己去做。

如果是我单方面的分析和建议，当事人还要花费很多时间去质疑和验证，中途也很容易因为迷失和不理解而跑偏。但如果是当事人自己或和我共同得出的方法，当事人会更加相信和坚定地去执行，也更容易产生改变。

18.克服恐惧和提升自信的方法

想要克服恐惧，第一个方法是战胜自己的恐惧对象。这一点通常无法做到，因为对方可能比自己强大很多。或是生老病死的自然规律，再或是任何人都无法预测与掌控的未来。反而越想打败敌人，自己就越会因为没有信心而焦虑。第二个方法是化敌为友，也就是停止逃避和对抗，主动了解自己的恐惧对象。进而发现对方的优点和长处，欣赏和喜欢对方。

人心毕竟是肉长的，对方慢慢感受到自己的善意，也会停止对自己的反击，进而善待自己。

我很少会遇到坏人，也很少会有人对我造成严重的伤害。不是因为我运气多好或多成功，而是因为我从来不会先入为主地敌对他人。我更愿意去了解和欣赏一个人，关心和帮助他人。别人的好坏，很多时候取决于我们自己，别人只是我们内心的映射。我们除了要善待他人，还要有制衡他人的手段。我会先对别人好，但如果对方做出伤害我的事情，不仅会失去我，还会受到严厉的惩罚。只要对方不是傻子或变态，就不会做这损人不利己的事情。

还有就是因为立场不同产生的对立，就好比位置或生意的竞争。尽管会有人不择手段，但也不至于丧心病狂。只是成败、得失和荣辱的问题，危及不到生命。再说实在没有信心竞争不过直接认输就好了，也不丢人，没必要拼命。其实只要把期望和标准降下来，很多事情就都能接受了，也就不会那么焦虑和恐惧。另外对于具体的恐惧对象或情境，还需要进行脱敏。就是要让自己的身体见证，自己是安全的，或者原本就没有自己想象的那么可怕。

19.社交恐惧症的深度心理调节

社恐的成因和原理，首先是担心别人会因为自己的不足，而看不起和伤害自己。而社恐的症状也是缺点的一部分，也就是担心别人会因为自己紧张不自然，而嫌弃和嘲笑自己。

所有的心理疾病到了后期，更多是在焦虑、恐惧和抑郁着自己的症状本身。最近有个赤面恐惧症的朋友，原先是因为羞耻心过强，容易感到害羞而脸红。后来就变成了因为脸红本身而脸红，就是觉得脸红很丢人，感到羞耻，而更加的脸红，而更加羞耻，如此的恶性循环。

其本质都是因为对自己、他人和关系的期待与标准过高。无法接受自己有任何的缺点和不足，不能允许自己犯错、失败和出丑。也无法容许别人对自己有任何的不认可与不喜欢，甚至别人不重视自己，就感觉被针对和羞辱。

并且还会主观放大别人对自己的恶意，让关系陷入对立而走向敌对和互相伤害。不管是采用什么药物或方法，只要是想消除症状，就会陷入恶性循环。因为这是基于对症状本身的回避、控制和抗拒，就像前面说的社恐原理。

真正的改变在于降低对自己、他人和关系的期望与标准，让心中原来所不满和担忧的各种因素，变得能理解和接受。那么即便出现紧张不自然和脸红，也就能理解和接受了。不会有什么危险和重大损失，也就不需要再那么紧张。

这个不再紧张并不是因为控制住了自己的身体反应，或者直接消除了紧张。而是因为观念和心态的改变，没有了危机感，自然而然地放松，从而不再紧张。如果还是感到紧张，说明观念还未改变完成，还需要继续体悟。

维持恶性循环的因素还有怨恨，过去所感受到的伤害与失望，都会转化为敌意和斗争。也就是自己所认为的别人对自己的针对和伤害，其实是自己内心的投射，或者在潜意识里想找理由报复。这也是为什么会主观放大别人的恶意，就像一个原本就在情绪临界点的人，一言不合就要大打出手，是在借题发挥。实际上很多当事人刚开始找我是想解决问题，但很快就会变成对别人的控诉。全程都不关心怎么才能变好，就只倾诉自己所遭受过的伤害。

所以疏导情绪是改变的前提，有很多当事人经过倾诉和控诉之后自己就想通了。我再给予什么分析和建议，也能很快就理解和接受，也更能做到。相比于改变，当事人更想证明自

己是对的和好的，想获得理解、认可与肯定。

过早的分析和建议，反而会压抑当事人的情绪。导致当事人无法理解我的分析和接受我的建议，还会说自己道理都懂但是做不到。其实就是负面情绪让一个人无法理性思考和正向地解决问题，有要同归于尽都别想好的倾向。

20.表情和眼神不自然心理调节

表情和眼神不自然，是很多心理问题的躯体症状之一。就有很多朋友怕别人发现自己不正常，而极力掩饰自己的表情与眼神。但却发现根本控制不了自己，就只能回避与他人接触。又是又产生了新的焦虑和恐惧，担心自己的表情和眼神不自然，担心别人会因此而讨厌和嫌弃自己。又陷入了新的越回避越控制就越严重的恶性循环。想要解决这个问题，首先就得打破这个死循环。就是不急于控制表情和眼神，而是要探索和解决背后的情绪问题。

首先就是紧张的表情和躲闪的眼神，背后的情绪是在担心和害怕。这分为原发和继发，原发的是担心自己会犯错和失败，担心别人会因此而看不起和嫌弃自己。继发的就是前面说的，担心别人会发现自己不正常。表情还可能演变成生气和敌对，

这是因为感觉到被伤害，而产生了愤怒情绪和攻击性。还可能演变成讨好和想哭，这是因为想要得到别人的帮助，又担心被别人伤害，感觉自己很无助和委屈。还有就是过度控制后的表情僵硬和抽搐。

有些朋友在知道了情绪和表情的关系后，又想直接消除负面情绪。于是又陷入了恶性循环，因为情绪也无法被直接消除，也会越控制和打压就越失控，失控感会产生更多的焦虑和恐惧情绪。我们要做的也不是消除和控制负面情绪，而是要看到情绪背后的认知。有了正确的认知，情绪和表情自然就能恢复正常。比如担心别人会嫌弃和伤害自己，但实际上别人没有那么苛刻与邪恶，自己在别人心里也没有那么重要，值得被别人专门针对和伤害。

每个人的症状表现不一样，情绪问题和认知也有差别，遭遇和处境也各不相同，要具体情况具体分析和建议。而且改变认知也并非我说了你知道了就可以，从知道到做到，需要一个经历和体验的过程。因为人不是机器，机器出了问题更新程序或更换硬件就可以。人是经验性和情绪化的动物，需要获得新的体验才能完成改变，这也是为什么无法直接消除症状和负面情绪的原因。而且人为了逃避痛苦，会不停地欺骗自己，这就导致人很难自知。

21.焦虑惊恐和疑病症心理调节

广泛性焦虑没有固定或特定的对象，体验为莫名的焦虑；有特定对象的焦虑通常是担心自己会犯错、失败、生病和痛苦，担心别人会忽视、拒绝、看不起和嫌弃自己；担心生病就是疑病，比如担心自己得心脏病、癌症、抑郁症或精神分裂；惊恐障碍是急性焦虑发作，是消极思维和不良生理反应的极速恶性循环，通常来得快去得也快；特定对象的恐惧，如对视、异性、人群、广场、幽闭空间等恐惧症状，有的独立存在，有的则是其他问题的伴随症。

焦虑、疑病和惊恐发作的反应模式：担心的想法，灾难性设想或疑病性推理（广泛性焦虑是只看到了自己的情绪和身体反应，而没有意识到这背后的认知过程；都有不同程度的认知融合，即无意识地认同了自己的想法，并产生后续的心身反应）；出现紧张的生理反应；依据不良的生理反应进一步灾难性设想或疑病性推理，加重了负面情绪和躯体症状；回避风险和痛苦的行为倾向引发恶性循环。灾难性设想、认知融合、回避倾向与焦虑程度成正比。

焦虑者都有不同程度的回避和依赖倾向，和家庭教育、成长

经历有关，要么是没长大，要么是遭受了长期或重大的打击造成了心智退化。动物的原始反应有战斗、逃跑或装死，而焦虑、疑病者更多是在逃跑或装死。

人类装死的策略比动物更加高级，如装可爱、可怜、无能、无力、无助和让自己感觉、看起来更痛苦。无形中把自己放在了弱者的位置上，仰视和期待强者的保护和照顾。在我看来，所谓的不能、不会、不懂说到底都是不想。而痛苦是一种主观感受，痛苦的本质是拒绝，越抗拒就越痛苦，而且痛苦是可以脱敏和被适应的，称之为敏感度和耐受性。

焦虑者更倾向于使用药物减轻或消除自己的焦虑反应，这又何尝不是一种逃避的手段。这并不是反对吃药，通过服用药物减轻焦虑症状，为自己争取更多的成长空间是可行的，但如果只是为了逃避则会加重自己的心智退化。

我们需要看清自己的反应模式，并重建自己的思维、行为、情绪和身体反应习惯，成长才是康复的根本之道。

焦虑、疑病和惊恐发作的心理调节：

1. 看清自己心身反应背后的认知过程，即自动化思维，自己

是如何解释已经发生的事情并进行归因，如何评价自己、他人和事情，如何推理和设想未来。

2. 观察和记录自己的想法，和自己的想法拉开距离，既不认同也不反对、既不跟随也不抗拒，就当看戏，看电视剧或看电影，再或者听故事儿（尽管感受非常真实，但本故事纯属虚构，如有雷同，纯属巧合）减少认知融合，促进认知解离。

3. 看清自己担心、害怕的对象是自己主观想象或依据现实基础无限放大的，自己所焦虑、逃避的是自己的想象。

4. 接触当下、感受真实和看清事实，尝试主动面对与承担，提升能力感、自信心和勇气，建立安全感。

5.修身养性，放慢、放松和开阔自己。

再说一下特定对象的恐惧，就好比一朝被蛇咬、十年怕井绳，是过去的心理创伤和阴影导致了现在的恐惧，也可以说是和自己的恐惧或障碍对象建立了不良的条件反射。我们可以重建这一反应模式：首先是放慢、分解和看清自己的反应过程，逐步深入调整其中的想法、情绪、身体和行为反应，获得新的经验，以建立新的反应模式。

22.焦虑症和疑病症的自我调节

焦虑的背后主要是担心和害怕，如担心自己犯错、失败、生病、被人嫌弃或痛苦，焦虑会产生各种躯体症状，如心悸心慌、胸闷气短、头晕头紧、肠胃不适、肩颈僵硬或睡眠问题。疑病症患者刚开始通常会认为自己是身体出了问题，经过各种检查和治疗无果，才终于知道自己是焦虑和疑病症，开始从心理和情绪层面调整自己。

维持和加重焦虑和疑病症的主要因素，首先是灾难化设想，习惯于把事情往坏处想，并且对自己的想法深信不疑。即便后来认识到自己的想法不对，也控制不了自己的心身反应，还是会担心、害怕和回避。

然后是陷入了回避的恶性循环，产生灾难化想法后采取措施避免危险的发生，对身体和潜意识造成了心理暗示，越来越觉得是因为自己回避了才没有发生危险，不回避就会万劫不复和生不如死，下次就会更加的焦虑、恐惧和回避。

还有就是无法控制自己的心身反应造成的失控感，会无限放大焦虑、恐惧情绪和疑病心理。但其实我们自然的心身反应

本来就无法被控制，理性和意志很多时候是无法战胜情绪与情感的，这很正常。

也有些焦虑的朋友意识不到自己在担心和害怕什么，也并不感到自己在焦虑，但就是有躯体症状。这是因为潜意识采取了一种隔离焦虑情绪的措施，以减少内心的痛苦和正常生活，但躯体症状还会时不时地冒出来或者长期存在。

焦虑和疑病症症要想康复，首先是意识到自己在担心和害怕什么，看到自己的灾难化设想，通过认知觉察、转变和出离的训练，让自己开始不再相信自己的灾难化想法，逐步减少想法对情绪和身体的影响，以减少痛苦和躯体症状。

然后就是打破回避的恶性循环，通过稳步的自我暴露和脱敏训练，让自己的身体和潜意识逐步领悟到：其实没什么好怕的，自己有能力应对；即便是不可抗力造成的风险，所有人在和自己一起承担，而且天塌了有个高的顶着，无需过度担忧。就有很多朋友的改变只停留在认知层面，始终没有勇气去面对，导致无法真正地好起来。

23.焦虑和躯体症状的心理调节

焦虑情绪会引发很多躯体症状，如心慌心悸、胸闷气短和肩颈僵硬，再如肠胃功能紊乱、恶心甚至呕吐，再如头晕脑涨、胡思乱想和失眠多梦。这些症状和不舒服会让人本能的排斥，还有的当事人会误以为自己得了身体疾病。抗拒症状却又无法控制与消除，会让人内心烦躁、极端和急于求成。比如想找一种方法快速摆脱症状和痛苦，很多患者就靠精神类药物改善情绪和控制症状，但通常会形成药物依赖需要终身服药，停药症状就会变得严重。

要想真正地解决焦虑及其躯体症状，就需要看懂焦虑的本质，是在担心未来会有不好的事情发生。比如犯错、失败和出丑，再如被人忽视、拒绝和否定，甚至是指责、羞辱和嘲笑，再如生病和痛苦。也就是会有关于未来的灾难化设想，为此感到焦虑而产生躯体症状。问题就出在所有人都无法确保自己的未来一定会顺利和安全，也没人敢说在未来的某一天自己一定能怎样，甚至说所有人都会有焦虑和躯体症状，那为什么就没有形成心理障碍呢？

是因为焦虑患者陷入了回避和控制的恶性循环。越回避越感觉自己脆弱和无能，也就越没有信心应对风险和痛苦，也就越容易焦虑。越想控制风险和摆脱痛苦，越发现自己无能为力，这会产生强烈的不自信和失控感，这是焦虑的主要来源。

也就是说焦虑症患者会比普通人，感觉自己更脆弱和无能，难以承受风险和痛苦，只能回避、试图控制和寻求庇佑。也就是说焦虑患者通常具有很强的依赖性和控制欲，同时也会产生对失去依赖对象的焦虑。

焦虑症患者需要学习正常人的认知与应对方式，以打破恶性循环启动良性循环，从而逐渐地好起来。正常人面对未来的风险和痛苦，清楚地知道自己只是一个普通人，很多事情无法预测与控制，同时也逃无可逃、避无可避。只能咬牙坚持面对，和承受已经存在的痛苦。这样经历的多了之后，就会发现并没有什么可怕的事情发生。自己的内心也变得越来越强大，对未来的焦虑感和躯体症状也都在逐步减轻。面对和承担的越多，就越勇敢和自信。

24.得了抑郁症要怎么面对未来

有梦想和目标是好事，可以推动一个人不断进步，但如果梦想过于宏大无法实现，就会毁掉这个人。因为绝大部分人注定平庸，只有极少数人能够卓越。如果不接受自己的平庸，一个劲地自我怀疑和否定，最后只能抑郁和走向自我毁灭。还有些朋友会觉得自己想要的并不多，比如没有人嫌弃自己，再比如不生病，再比如没有负面情绪和躯体症状，但却总是

做不到。实际上，几乎所有人都无法做到，这就是客观现实。记住了，你不是失败了，只是不够牛逼。

有些朋友可能会说，不能有所成就，那人活着还有什么意义和价值？这其实是人生观、价值观和世界观的问题。谁规定的人必须有所成就才叫有意义和价值，从古到今能留下名字和故事的人寥寥无几，绝大部分人都很平庸，淹没在历史的长河里，就等于没存在过，这些人就不配活着和获得快乐吗？我所理解的人生的意义就是没有意义，是一个生下来活下去，经历和体验人生的过程，最终一切都是生不带来死不带去的，荣辱、成败乃至生死都是过眼云烟。

至于那些不能接受自己犯错、失败、生病、被人嫌弃和痛苦的朋友。强大如秦始皇不也饱受诟病、二世而亡吗？美国总统特朗普不也有人想弄死他吗？世界首富马斯克不也每天活得战战兢兢吗？你为什么就必须要正确、成功、健康和人见人爱呢？所谓的自卑，何尝又不是一种极度的自负和自恋呢？心理障碍的根源，就是对自己、他人和这个世界的期望太高。需要降低期望，理解和接纳自己与他人。痛苦的本质是不满与抗拒，而快乐就来自于理解和接纳。

25.强迫症的康复是要克服恐惧

强迫症的康复主要是克服心中的怕。

我们首先得知道这个怕是怎么形成的，一开始可能只是有一点怕，不足以影响生活，但因为采用一些思维和行为的方式避免了这个危险的发生，就开始给自己的身体和潜意识注入这样一个信号：正是因为自己回避了，这个危险才没有发生，如果自己不回避，后果就会很严重。每回避一次，就会增加一分这个恐惧的程度，陷入恶性循环。久而久之，这个在别人看来无所谓的怕，对于当事人来说就是无法超越的恐惧。

克服内心恐惧的过程就是一个脱敏的过程，主要分为两步：

首先需要在认知上充分地认识到：其实没什么好怕的。可以问自己以下问题：自己到底在怕什么？它发生的概率是多少？即便自己担心的事情真的发生了又怎样？自己是否可以承担和应对？别人又是怎么看待和应对这个风险的？最后一问特别的重要，因为它可以帮助我们走出自我的思维模式，获得他人的认知和经验，以及支持。

认知的改变只是开始，我们需要让自己的身体和潜意识逐步

领悟到：自己根本不需要害怕。这就需要识别和逐步减少自己的回避思维和行为，把自己逐步暴露在危险之中，让自己的身体亲自去体验和验证：危险并没有发生，自己是安全的。切记不要一下子去面对所有和最强烈的恐惧对象，这样很容易溃败。可以把自己的恐惧对象划分若干等级，可以细一些，逐一去面对和超越，每一等级都要做到彻底的安心和放松，才能进行下一恐惧等级的脱敏。

另外有些朋友的强迫症状里还夹杂着来自于过去的某种情绪和执念，比如对某些人和事的不满、愤怒、怨恨、抗拒和期望，他们的强迫症状也是一种对情绪的表达、释放和缓解，但也只能起到一时的作用，无法真正的做到释怀，情绪和心结仍在，时刻折磨着他们的内心，所以强迫症状才总是反复。这个因人而异，需要具体地去分析和疏导。

26.强迫症的恶性死循环与蜕变

强迫症是陷入了逃避的恶性循环，预感到一个危险，想尽办法避免这个危险的发生，排除一切不可控因素。这样就会产生两个后果，一个是越逃避越感到脆弱和无能，无力应对危险的发生，且承受不了任何伤害。再一个是控制不了自己的失控感，又放大了内心的焦虑，导致症状转移或泛化，这是

继发的焦虑，也是强迫症患者的主要焦虑来源。

比如有一位朋友担心眼睛凹陷，怕影响了自己的长相，越担心越紧张，就感觉眼睛更加凹陷了。这背后其实是期待别人的认可与喜欢，但又总是感受到别人的忽视与拒绝，内心抑郁和焦虑，需要做出归因和应对，但又找不到有效的方法改变这一局面，为了缓解内心的焦虑，潜意识就误以为是长相原因，担心长相变差，而试图控制眼睛的凹陷。

再比如有一位朋友总是用余光关注周围的人或事物，控制不了自己，无法专心地做事情。这是陷入了越控制越失控的恶性循环，越担心越紧张，越紧张越余光，因为余光原本是人在感到危险和紧张的情况下，眼观六路的自然反应，但因为误以为是余光影响了自己，排斥余光又干不掉它，陷入了恶性循环，后面只要情绪激烈一点就会出现余光。

再比如有一位朋友怕脏，对生活造成了严重影响，刚开始也是因为内心焦虑，排斥和隔离负面影响，以避免自己生病和痛苦，越逃避越感觉自己容易被感染，更关键的是无法百分之百地确保自己安全，就通过一遍遍的排除来缓解内心的不安。逃避的久了之后，想要再去面对和承受是很困难的，如果不逃避就会有强烈的不安全感，甚至濒死感。

强迫症想要康复，就得通过面对和承受，正循环回去，没有什么药物或方法能够直接消除症状和恐惧。这个过程是在让自己的身体见证，没有危险发生，即便有危险自己也可以应对和承受，没有必要一直逃避。越是急于摆脱症状和痛苦，强迫症就越严重，因为没有比逃避和控制更快的方法减轻焦虑，这就会导致恶性循环的继续，越来越顽固。

27.强迫症怎么接纳和顺其自然

强迫症患者总是在控制和对抗强迫症状，这是基于趋利避害的本能，追求有利和快乐，排斥不利和痛苦。明知道这样会陷入恶性循环，导致自己越来越严重，但有时候还是会忍不住控制和对抗，即便是表面上在接纳和顺其自然，实际上从内心里也是把接纳当成了控制和消除强迫症的工具。

其实没有人可以真正做到接纳风险和痛苦，因为这是反人性的，但凡是个人，就不可能真正从内心里接受自己认为不好的和让自己感到痛苦的事情。不能接纳的原因有两点，第一点是认为强迫症是不好的是病，也就会本能地进行排斥。第二点就是痛苦，越抗拒越痛苦，越痛苦就越抗拒。

也就是说，如果能从心里面认为强迫症是好的且内心不痛苦，就不会有出于本能的控制和对抗。

强迫症在爆发前，其实就只是普通的焦虑、恐惧或抑郁情绪，因为某些现实的失败和痛苦，内心无法接受而逃避现实，试图直接消除负面情绪和心身症状，强迫自己专心学习或工作，刚开始还能控制自己，但随着负面情绪越来越严重，逐渐失控而产生失控感，更加的焦虑和想要控制，并逃避会让自己焦虑的人事物或情境，导致自己更加失败和自卑，恶性循环强迫症状越来越严重。

所有来自于现实生活和内心的负面情绪，都会在潜意识里直接转化为强迫观念，并试图通过反复思虑或检查来缓解这个痛苦，强迫症成了所有人生痛苦的替代品，而且具有成瘾性。如果没有强迫症，可能已经恐惧的精神崩溃了，或者抑郁的自杀了。因为内心的高期待所产生的高焦虑，和重大或屡次失败之后的极度抑郁，没有人可以扛得住。

现实生活的痛苦和强迫症的痛苦，都会因为排斥和对抗而变得更加严重。也就是说强迫症患者的痛苦是被放大了无数倍的，换成任何一个人都无法承受并会本能地抗拒。那怎样才能减少内心的痛苦呢？其实所谓的正常人并不是不痛苦，他

们尽管没有强迫症状，但也有很多其他的烦恼和痛苦。只是因为他们经历和承受的多了，内心有了更多的妥协和认命，逐渐变得麻木和不敏感了。

我们都如同空气里的尘埃、大海里的浮萍，只能随风飘动、随波逐流和随遇而安，我们无法控制和改变任何的事情，我们能做的只有向死而生。

还有就是思维和行为的方向，对负面情绪和心身症状做工作不仅没意义，还会陷入恶性循环越来越严重。我们要想清楚自己想要什么，不想痛苦就是想要快乐，不想生病就是想要健康，不想失败就是想要成功，不想被人嫌弃就是想要被人需要和喜欢。明确自己的期望和目标，制定详细的计划，给自己足够的时间，重视小的获得，量变引起质变，循序渐进地提高自己。黑暗无法被消融，光来了黑暗自然消融。

28.强迫症反复求证的心理调节

有强迫症的朋友，经常在反复求证有没有、会不会和是不是……想要一个确定的答案，这就会陷入思维和情绪的陷阱。因为根本就不存在绝对的安全，即便暂时能说服，很快也会找到漏洞，从而继续求证越来越严重。比如有位朋友，担心

学校里的电蚊香引发火灾，放假了也总想回去看看。可距离学校几百公里，为此很纠结，反复问我会不会出问题，要不要回去看看。此类问题我通常不会正面回应，因为这种求证是无休止的和无法被真正说服的。

类似的生活风险是无处不在的，也没有人可以做到万无一失。就像吃饭有可能噎死，喝水有可能呛死，睡着了还有可能醒不过来。正常人并不会因噎废食，该吃饭就吃饭，什么时候噎死了拉倒。但强迫症患者就是要追求绝对的安全，确保不会有任何问题，也就是无法容忍万一的存在。之所以会追求完美，是因为内心非常的焦虑和恐惧。首先就是陷入了回避的恶性循环，越回避风险和抗拒痛苦，越感到自己无能和脆弱，也就越容易焦虑和恐惧。

还有就是陷入了控制的恶性循环，越要追求绝对的控制与安全，越发现自己控制不了，这种强烈的失控感才是焦虑和恐惧的主要来源。一旦陷入回避和控制的恶性循环，症状会越来越严重，内心也会越来越痛苦。所以到了后面完全就是自动化运行，本能地控制风险和回避痛苦，越来越焦虑和恐惧，越发地想要回避和控制，越陷越深欲罢不能。所以不管此刻有多严重和痛苦，如果不想变得更严重和痛苦，就坚决停止回避和控制，就是不再求证。

要做到停止回避和控制的恶性循环，并启动面对和接纳，变得越来越勇敢与放松的良性循环，从而彻底治好强迫症。需要有充分的自我觉察和认识，以及认知调整和心理建设，这要根据每个人的具体情况分析和建议。改变的方法我都是毫无保留地写文章分享，但很多时候靠患者自己很难做到，患者就会觉得我给的方法没用。其实不是没用，除了轻度的心理问题，中重度的心理障碍很难靠自己调整过来，甚至有很多患者连问题的本质都看不清。

29.强迫思维的本质与真正解决

强迫思维是闯入性的，不受控制和让人感到痛苦，无法摆脱的观念或情绪。以上是强迫思维的定义，但这种定义会让改变走入误区。比如有一位社恐的朋友，之前总是觉得别人在针对和羞辱自己。后来逐渐意识到这种想法是错误的，但一时无法摆脱和改变这个观念，就觉得自己是得了强迫思维。本质是认知已经发生改变，但要让身体放弃旧的观念相信新的认知还需要过程。如果试图直接消除错误的旧观念，就会陷入越对抗越严重的恶性循环。

所谓的不应该出现的观念或情绪，其实就是当事人目前真实

的内心状态。但因为当事人自我要求过高，不允许出现这些所谓的坏想法和情绪。或者过于理性，直接隔离或压抑了自己负面情绪。类似用讲道理或恐吓的方式，强行改变一个人的反应。这样做刚开始会很有效，但时间长了之后就会遭到反噬。消极的观念和情绪会逐渐失控，越想控制越感觉控制不了，进而产生失控感。而失控感是焦虑和恐惧的主要来源，到后期主要就是怕自己失控。

强迫思维的解决，就是要先接纳所谓的强迫思维。看清和承认自己内心深处的消极与悲观，认识到所谓的坏想法是大家都会有的。法律和道德也只约束人的行为，如果诛心那所有人都是罪犯。要做的不是消除所谓不好的想法，而是培养和获得积极的观念与乐观的情绪。比如不想担心就是想安心，不想紧张就是想放松。不想矛盾就是想一致，不想冲突就是想和谐。直接追求自己想要的，多做一些能够让自己感到安心、放松、和谐与快乐的事情。

30.强迫症害怕万一的心理调节

强迫症患者总是在担心万一会怎样，觉得一旦这个万一发生了就会万劫不复，所以千方百计地避免其发生，任何会导致其发生的只要能想到的因素，都要保证其没有任何问题，也

就是在追求绝对的完美。强迫症患者还会担心症状和痛苦本身，任何会导致出现症状和感到痛苦的因素，也都要避免和排除，这导致其对痛苦的耐受程度也越来越低。

其实对于普通人和正常人来说，也都无法完全保证自己的安全，比如吃饭有可能噎着，喝水有可能呛着，呼吸有可能岔气，做事情有可能犯错和失败，和人交往有可能被看不起和指责，也有很多得不到和失去，可以说痛苦才是人生的底色，得到与快乐才是偶然。只不过普通人因为长期的接受和脱敏，对生活的各种风险和痛苦已经不那么敏感。

强迫症患者以前也和普通人一样，默认接受风险和痛苦的存在，承受生活的不如意和未来的不可控，或者说还能靠幻想欺骗自己，误以为自己想要什么就能有什么，可以预测与掌控未来。只是后来遇到了自己不想面对和承受的事情，又无法继续否认和自我欺骗，就逃避并陷入逃避的恶性循环，也就是越逃避越感觉自己脆弱和无能而更加恐惧。

逃避的越久心中的恐惧感就越强烈，也就越难以面对和承受，只能继续逃避的恶性循环，症状越来越严重或顽固。强迫症患者总是在求证和检查，是不是、对不对、有没有、会不会……却从来不敢去想错了和会发生又怎样？其实只要面对和看

清了自己的恐惧内容，恐惧就已经开始减轻，只是还需要一个过程，在这个过程中需要承受一定的痛苦。

任何人都无法保证绝对的安全，只要自己不逃避敢于面对，就会发现自己也能在不完全确定和安全的环境里生活，并不会有太多的不适和恐惧感，这不是因为能够预测和掌控未来，就是因为通过长期的面对和承受实现了脱敏。其实人就没有吃不了的苦和受不了的罪，比如去工地干最脏最累的活，一开始也是干不下去，干久了之后也就能习惯。

还有就是通过思维的辩证其实无法说服自己，哪怕说得再有道理也还是会恐惧和痛苦，所以就会渐渐地不再相信真相，反而对导致的自己恐惧的想法深信不疑，既然无法说服自己就直接去面对和承受，让自己的身体看清没有危险和无需恐惧的真相。只是要一下子面对最强大的恐惧很难，需要一个循序渐进的过程，也就是先从相对容易的做起。

31.强迫症的接纳与改变不冲突

有很多强迫症患者在寻找方法的过程中知道了接纳，认为只有接纳了才能好起来。这看起来是不是很矛盾？既然是为了好起来那还怎么接纳？既然接纳了还怎么改变？但是很多

朋友还是接纳了自己，带着症状去生活，的确会有极个别的朋友因为某种机缘康复了，但大部分人接纳了很久都没能好起来，这时候心理老师就会说：你还没有做到真正的接纳，还在对抗和消除症状，你的接纳是伪接纳，所以才好不起来，你需要发自内心的接受，不再对抗强迫症。

其实要接纳和改变的压根就不是一个东西。要接纳的是强迫症状，因为强迫症与一般的问题大不相同，一般的问题你只要努力就有可能解决，但强迫症越解决越严重，会陷入对抗的死循环。因为强迫症只是症状，无法被直接控制和消除，对抗和控制强迫症失败，还会产生无助、迷茫和失控感，让人更加的焦虑和恐惧，反而又会加重强迫症状，陷入恶性循环且很难自拔。要接纳的还包括：人是动物而不是机器，都会有负面情绪和不舒服，也都会有犯错、失败、生病、被人看不起和痛苦的可能，人生是不完美的，甚至生而为人本身就是痛苦的，苦才是人生。

要改变的其实是强迫症背后的原因，主要包括，追求完美、排斥痛苦、急于求成和对抗的恶性循环。一个人有强烈的欲望，渴望成功与快乐，渴望他人的认可与喜欢，不能接受自己有缺点和不足，担心会被人看不起和排斥，但是又实现不了自己的理想和抱负，还总是经历失败和痛苦，内心越来越

焦虑、恐惧和抑郁，就会出现各种心身症状。这些负面情绪和症状会影响自己的人际交往、学习或工作，导致自己不能正常发挥，于是就开始排斥这些负面情绪和症状，急于找方法控制或消除它们。但发现越回避越焦虑、越控制越失控、越对抗越严重，而感到恐慌和迷茫。

真正有效的改变是，降低自我期待，允许自己只是一个普通人，允许自己有缺点和不足，允许自己会犯错和失败，也允许有人会看不起和排斥自己。还有就是已经养成的灾难化思维模式、身体恐惧和行为回避的习惯，需要通过认知觉察、转念与出离、自我暴露和脱敏等方式逐渐超越身心的恐惧。还有就是，强迫症不是一个小问题，不可能很快的解决，持续时间越久越顽固、越严重就越需要时间和过程，但并不是说就好不起来了。有些朋友之所以久治不愈，是因为对强迫症理解有误，采取的治疗方式不仅无效，还在起反作用强化症状。即便有了正确的认知归因和采取了有效的方法，也往往是急于求成和浅尝辄止，做了几天没效果就放弃了，或者根本就没去做只是在思维层面论证。

32.精神疾病也能通过脱敏康复

精神疾病不同于心理疾病，焦虑症、恐惧症和强迫症等都属

于心理疾病，有较为清醒的客观认知。而精神疾病的认知会完全脱离实际，也就是妄想。比如有位朋友经常觉得别人在吐他口水，在针对和侮辱他。为此感到焦虑、恐惧、屈辱和愤怒，想反击他人吐回去。如果他真的吐别人口水了，可能会挨揍，或者被当成精神病。客观事实是没人吐他口水，别人只是因为某种原因不舒服，在清嗓子。而他就会往自己身上联系，感觉在被针对和迫害。

精神疾病一旦发作，如果有人有什么方法能让他马上好起来，诺贝尔医学或心理学奖都配不上他。也就是说没有方法，只能药物控制或自然的过去。只是药物起效也需要时间，还有很多朋友吃药也并不能完全控制症状，遇到刺激还是会发病。但如果搞清楚是什么刺激导致自己发病的，对这个刺激实现脱敏，就可以不发病，如果一直不发病就等于好了。比如据上面那位朋友回忆，每当自己独处太久，再去见人就容易发病，觉得别人在吐他口水。

其实不只是精神疾病，心理障碍患者如果脱离实际久了，也容易对外界的人事物产生误解和偏见。如果能够保持对外界和他人的清醒认知，症状就不会发作。也就是多观察和体验生活，并逐渐融入现实，让自己的认知不会再脱离实际。如果说问题比较严重，连说话的朋友都没有，也没有关系，改

变需要一个过程。比如通过对生活的观察和接触，就已经有所改善。在家无聊想出去玩，发现钓鱼比较有趣，还认识到了钓友，一起讨论怎么钓鱼……

对于其他原因导致的精神疾病发作，我们可以通过对过去发病经历的归纳和总结，找到使自己发病的刺激因素。比如情绪不好或身体不舒服，比如遇到困难、犯错和失败，再比如被他人忽视、拒绝和否定，甚至被指责与嘲笑。脱敏就是在可控的范围内，逐渐加大刺激，结合心理调节和情绪疏导，让自己能够承受和脱敏，从而可以不发病。归纳起来就是，从内心敏感和脆弱，容易受刺激而发病，逐渐变得皮糙肉厚和内心强大，怎么刺激都不发病。

33.从精分到神经症再到正常人

基于人性和现实思考和解决问题的，是正常人。脱离人性和现实的是神经症患者，包括强迫症、焦虑症、失眠和各种恐惧症。幻想和妄想问题解决的，则是精分患者，比如有位朋友之前总觉得别人在吐他口水。

想直接消除情绪和症状，就是神经症患者的思维和行为模式。会陷入越逃避越感觉脆弱、焦虑和恐惧，越想控制越感觉失

控，越对抗就越严重的恶性循环。在别人看来就是钻了牛角尖，想不开或者固执偏执。

看清背后的担忧和需求，并进行脱敏和获得满足，就能恢复成正常人。比如害怕喜欢的异性，也就是异性恐惧症。是害怕对方不喜欢和嫌弃自己，想要得到对方的认可和拥有对方。看清现实就是，自己可能的确就配不上对方，不如选一个门当户对的。如果实在想要，就死皮赖脸地追求，嘘寒问暖感动对方。也要接受被拒绝的可能，本来就不适合在一起。

另外神经症患者还有一个特点，就是总想把一个系统精简为一个方法，以达到快速摆脱和控制的目的。这反映的也是因为欲望和恐惧的被激发，变得急于求成和急功近利，拔苗助长而夭折。这种环境因素和性格特质，才是神经症的根源。

之前总觉得别人在吐他口水的那位朋友，现在到处找方法消除紧张。因为他已经意识到，是恐惧导致他出现幻觉。这其实是在进步，已经从精分改善为神经症。下一步需要看清自己紧张的原因，就是担心被人讨厌，想要被人喜欢。需要做的就是对被讨厌脱敏，或者叫获得被讨厌的勇气。再就是降低期望，允许有人不喜欢自己。

34.心理疾病靠自己能好起来吗

经常有求助者问我，心理疾病靠自己能好起来吗，有什么办法？其实心理疾病在本质上都是靠自己好起来的，只是因为患者当局者迷，看不清问题的本质，一直在走弯路甚至恶性循环。别人能做的，就是帮自己看清问题的成因和原理，并且提供一些新的选择和改变思路。会问出这样问题的患者，应该是觉得靠别人，就是让别人帮自己直接消除症状和痛苦，类似做手术或吃特效药之类的。然而想要直接消除症状和痛苦，这个方向本身就是错的。

就好比社恐患者是觉得别人都很苛刻与邪恶，才会恐惧和回避。一个人在面临危险时，本能就会启动逃跑或战斗机制，所谓的症状其实就是应激反应。如果面对威胁没有任何反应，要么是傻子要么是死人。其他的焦虑和恐惧也是如此，问题出在对处境的分析和判断，在主观放大可能的危险与伤害。比如很常见的犯错、失败和生病，及被他人忽视、拒绝与否定。普通人早就习以为常，尽管都会有情绪和生理反应，但并不会主观放大和过度排斥。

而心理疾病患者会觉得天都要塌了，会万劫不复、生不如死和遗臭万年，从而产生濒临死亡的恐惧与屈辱，和毫无希望

的悲观想法与心态。之所以会在主观上放大危险与伤害，是长期逃避的结果。这就好比走夜路，看到前方有个不明物体。自己转身就跑，对方紧追不舍。直到自己精疲力尽，也就是到了绝境，已经无法再逃。才转过身去看看到底什么在追自己，这才发现只是一只小狗。对自己所能造成的实际伤害很有限，完全没必要落荒而逃。

心理治疗师只是一个旁观者，帮助当事人看清自己的认知和反应模式，并在生活中有所觉察与改变。也就是看清自己的思维模式和行为习惯，并在遇到所谓的危险与伤害时，不再急于逃避和对抗。试着认识和了解自己的假想敌，从而减轻虚妄的恐惧与痛苦，并有了握手言和与化敌为友的可能。因为大部分的风险背后都蕴藏着机遇，朋友往往是不打不相识。这就涉及到好坏的转化，没有绝对的好事也没有绝对的坏事，就看自己怎么理解和应对。

35.心理咨询师如何帮助求助者

有一些朋友问我，你都没有得过某某症，你怎么能理解我们的感受呢？这个问题几句话说不清楚，我就写篇文章来回答，主要有三点：倾听、理解、接纳和感同深受的专业技能；当局者迷，旁观者清；我曾经有过心理困扰。

心理咨询师的首要任务是积极关注、认真倾听、深刻理解和无条件接纳，对当事人感同身受。这是心理咨询师的基本能力，也是当事人最需要的，更是后续心理分析和调节的基础。这一步如果做不到位，后续的工作很难开展。

当事人最了解自己的情况，但每个人都有自我局限，某些不良的生活经验和障碍性信念，会阻碍当事人看到不同的可能性和尝试新的应对方法，就在原来的思维和行为模式里日复一日地强迫性重复。心理咨询师不一定比当事人更了解他自己或者更有能力，咨询师是基于对当事人的倾听、理解和接纳，认识和了解当事人及其问题，再作为一个旁观者，引导当事人从不同的角度看待问题，并给出一些新的建议，引导和鼓励当事人尝试不同的应对方式。

对于我个人来说，从初中开始，先后有过焦虑、疑病、社交恐惧、强迫和抑郁等心理困扰，长达十余年，自己通过学习和实践慢慢地走了出来，后期也做过一些心理疏导。我深知这其中的痛苦，我那个时候条件有限，认识和改变自己非常艰难，走过很多弯路。有时候我就很羡慕我的来访者，有条件学习相应的知识、方法和得到心理援助。

36.深入的沟通就是最好的治愈

有一些朋友在刚开始描述自己问题的时候，感觉挺严重的，也持续了很长时间，但经过几次咨询就好了。其实我也没有什么高招教给当事人，只是因为当事人付了费，下定了改变的决心，并在心理咨询中敞开心扉，充分地表达了自己，对自己形成了清晰的认识，我再稍微一点拨，当事人的改变就发生了。咱们中国人，有什么事情和情绪都会习惯性地憋在心里，时间长了心身就憋出了毛病。我们都需要可以聊心事的朋友，深入地聊天就是最好的治愈。

每一颗心都是孤独的，都想被看见和理解，长期的孤独会引发内心情感的淤塞，产生情绪和心理问题。每一颗孤独的心都想被看见，每个人都需要亲密关系和深入地沟通。人生难得一知己，希望每位朋友都能够找到自己的知音。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

附录一 康复班日常分享语录

以下是我在团体疗愈康复班的一些日常分享，内容没有系统性，只是一段分析或建议，有不能理解的也不必纠结。

120.人生不如意十有八九，逃避痛苦是拒绝长大。痛苦和快乐一样，都是刚开始感受强烈，时间一长就开始麻木和无感。反而越抗拒痛苦就越痛苦，越追求快乐越难感受到快乐。

119.朋友不是用来比谁更优秀的，是在一起同流合污的。对朋友的期待和要求过高，会导致没有朋友和内心孤独。

118.凡是你所抗拒的，都将持续存在，且愈演愈烈。

117.缺爱的人只会永远缺爱，关注和帮助别人，也就是爱别人，才能感受到自己存在的意义，获得价值感。

116.在成年人的世界，并不是谁哭的更大声，就能被满足。

115.真正的快乐，来自期待和有信心被满足，而非被满足。

114.逃避、控制和对抗，是基于期望落空后的痛苦，所演化

出来的被害妄想，并陷入了越来越严重的恶性循环。

113.人性是不知足的，这就注定了人会痛苦，而且过去也都犯过错和受过伤害，大家都是一样的。不一样的是对痛苦和伤害的态度。痛苦的本质其实是对痛苦的抗拒。

112.接受是一个概念，是一个顺带而过的东西。只需要直接去追求自己想要的，而不是沉溺于对抗的循环。

111.所谓的天赋，很可能就是因为曾经，某一个喜欢的人的肯定。比如我家里人都没什么学问，我不可能有语言的天赋，但因为一个喜欢的语文老师，从此之后如有神助，随便考考就是第一，长大以后还靠写作找到了出路。

110.爱得是有条件的，但条件不能太苛刻。条件太苛刻会让人丧失信心，而无条件的爱只会养出贪得无厌的白眼狼。

109.不如别人其实是在进步，是在向上社交。如果见了比自己强的人就自卑、回避或抗拒，是没法进步的。

108.因为 NPD 的极端自恋，从来不会认为是自己的问题，更不可能想改变自己，所以没救。遇到了要敬而远之。

107.抑郁症和贫穷与事实失败关系不大，只是因为梦想破灭，失去“意义”。但普通人不会思考意义。但凡有人觉得自己的人生没意义，先不要忙着同情他，他大概率过得比你好。

106.最大的误解在于，对方不爱你是因为你不好。但其实只是你没有满足他的需求，或者让他感受到了损失，爱你的含义是需要你。不爱你只是因为，你对他没好处。

105.很多人不是不懂价值交换，是不愿接受，还在期待无条件的爱。但其实利益交换才是最纯洁和舒服的社交方式，如果一个人抛开利益谈感情，经历过的才会懂。

104.认知、情绪和身体的感受相互影响，改变其中一个也会带动其他方面的改变，也可以同时进行。

103.你要爱上淤泥，才能成为荷花。

102.不管什么问题探究到根本，都是一样的类似全能自恋。

101.如何在逃避风险和痛苦，与成长和突破之间取得平衡，是重要的人生课题。如果不是到了不得不改变的时刻或绝境，

很少有人愿意主动穿越痛苦，发生本质的蜕变。

100.解决问题的方式主要有四种：打得过就打，打不过就跑，跑了去找人帮忙，也没人帮忙就只能接受。

099.人是有认知错位的，施暴者会觉得自己才是受害者，病人会觉得是别人有病。这就需要公众的见证。

098.一个全能自恋的孩子，就是要不断经历挫败和羞辱，逐渐脱敏和接受自己的平凡与无能为力，成为普通人。

097.因果论未必成立。有心理疾病可以说有创伤，但有创伤未必有心理疾病。是我们在每一个当下，如何理解与抉择。

096.我们为什么很难看清真相，因为我们是情绪的奴隶，情绪的好坏就是唯一标准。让自己高兴舒服的就是好的。

095.当今社会进步的方式，除了知识改变命运，就是不断靠近比自己强的人，做好配角跟着喝口肉汤。

094.因为现在多了自由平等的口号，社会的本质又没变，人际关系就变得更难处理。不妨学学相声皇后于谦，既与主角

谈笑风生，又时不时地捧着主角。谦卑而不自卑。

093.我不是在试图唤醒那些不想醒的人，是想借由这些人的悲剧，唤醒那些想醒但还不太清醒的人。

092.有的人的改变，可能要身临绝境才会发生。就像叛逆的孩子，被父母赶出家门，身无分文流落街头，面临真正的生死危机，所有的傲慢和幻想都破灭，必须面对和承认现实。

091.在讨论人性的时候，很多人会默认别人的人性是坏的，自己的人性是好的，就神奇的变成了批判社会和他人。

090.自我认知的扭曲，就像小气的人会觉得自己太大方，那什么又是所谓的公平。最后也只能靠霸权来定义公平。

089.我是倾向于环境塑造论的，基因和原生家庭无法改变且是次要的。主要是我们的经历以及解释经历的方式，也就是我们所讲述的故事，改变的方式就是重新讲述这个故事。

088.有一个治疗思路，比如有个女的向我抱怨她的老公，我就问她你希望你老公变成什么样。如果她说希望老公关心自己理解自己之类的。我会接着问：当你怎么说和怎么做的时

候，你老公会这样对你。她就会想起一些成功的经验和方法。

087.如果我说工作就是当牛做马，就是要受领导和顾客的气，包括孩子就是要被父母管教。他们不接受，反而还会说我是奴才。这种观念的改变之所以很难，是语言和现实的割裂。从古到今社会的本质就没变过，但口号可以十分完美。

086.问题无法被直接消除，是因为问题背后有一套完整的三观。比如对于焦虑者来说，担心是必须的，不担心反而不对。再比如人际关系总是出问题的人，总认为自己是对的和受害者，总想改变别人。想直接消除症状就会陷入恶性循环。

085.不管任何人提出任何问题，都需要先明确对方的需求，如果默认或者觉得对方应该改变自己，就会遭到阻抗。

084.噩梦的背后是美梦，比如幻想自己是乾隆皇帝，别人都对自己俯首称臣和歌功颂德，如果发现有人见了自己不下跪，那就是大不敬之罪，要诛他九族。但如果发现自己没有能力灭了他，就会变成屈辱和恐惧的被害妄想。

083.自私是一切生物的本性，无关是非和善恶。善恶是对规则的遵守与破坏。随心所欲不逾矩，法律是底线。

082.为自己负责，不再寄希望、依赖和抱怨他人，想法、心态和情绪就都变得可以选择与改变。原因是人其实并不傻，之所以选择痛苦，是在用这种方式，谋求重视和特殊照顾。

081.从孩子到成年人完成的根本性的转变，一个是从自我中心到利他主义，利他而利己。再一个就是从想当然，到看清和接受事实，并以事实为基础做出选择和应对。

080.一定要深刻理解人际关系的本质是价值交换，就有了合作与制衡，不要对他人和关系抱有不切实际的期望。

079.人在攻击他人之前，会先把自己演绎成受害者，进行自卫反击。这就是我们老祖宗“师出有名”的智慧吧。

078.如果想更被他人喜欢和需要，就想想别人需要什么，这便是自己的价值，和存在的意义，利他而利己。

077.所有的问题都有两个核心，逃避脱离现实，比较心重和心态极端。都需要增强现实感，和培养平常心。

076.别人对你好，不是因为你好，也不一定是因为你对他好。

而是你能对他好也能对他坏。这会形成一种场域。

075.恐惧背后是期望，也是幻想和寄托，恐惧只是精神自嗨的副作用。破除恐惧要打破幻想，建立更符合现实的寄托。

074.当产生期待和担忧，又因为不自信，就会出现负面情绪和症状。只不过因为人的理性和标准，对情绪的否认和压制，只看到表现出来的症状，故而认为是症状影响了自己。

073.情绪主义到现实主义是个重要的分水岭。意味着一个人真正长大，开始为自己负责，甚至为别人服务和负责。不再期望和抱怨别人，也不再用折磨自己和试图改变别人。

072.解决问题的两个要素。一个是为自己负责，期望和抱怨别人无济于事，还会破坏本就有限的支持关系。为自己负责所有的努力才会有成效。再一个是认清和尊重现实，否认和逃避现实，只会一事无成。基于现实的努力，即便慢一些，量变也能引起质变。一个人这辈子能做好一件事情就可以。

071.自卑的潜台词就是没人爱自己，但实际上人都只爱他自己，同样自己也不爱别人。那为何不是每个人爱自己，为自己负责，不给别人添麻烦呢？但这并不意味着就要离群索居，

而是基于为自己负责，与他人建立合作共赢的关系。

070.当一个人认识到没有人会为自己负责，包括自己的情绪感受，就会变得理智和现实。阻碍这种认识产生的是自卑。不是要消灭自卑，是要卑微到尘埃里，才会成为理智的人。

069.人大体上分为两类。一类是不得不面对现实，基于现实做出努力，因为没人管自己，自己还得管别人，这类人就活得比较粗糙，情绪和不适都是次要的且不怎么在意，常见的有孤儿和中老年男人。再一类就是比较关注情绪和感受，考虑问题脱离现实，期待别人爱自己，抱怨别人对自己不好，这类人往往有精细的资本，有人为自己负责，比如部分小孩、女人和退休金丰厚的老人。逃避也是因为有退路。

068.很多事情直接去做就好，想的越多压力越大越没自信。

067.而且当你对抗的对象，是你无法改变的，就会变成恐惧，因为你要攻击对方，就会遭到对方的打压和伤害。

066.设定期望的时候，一个是要正向，再一个就是要符合现实，还有就是对时间、过程和阻碍要有心理准备。

065.接纳也是把双刃剑，不接纳又无力改变，会很痛苦，接纳了，可能就一直这样了。问题的关键在于到底能不能改变，多少时间和过程能改变。一切都要基于现实考虑。

064.人的自我认知可能和事实相反，就像坏人总觉得自己太好，好人总觉得自己太坏，大方的人总觉得自己太小气。

063.我的基本原则，不是回避风险和痛苦，而是在情绪感受层面脱敏，并做出对自己真正有利的选择和应对。

062.改变的核心就是学会为自己负责，不再寄希望、依赖和埋怨别人。当学会了为自己负责，就会发现情绪是自己可以选择的，因为想法和行为可以选择，就获得了自由。

061.改变之所以困难，是因为很多人只喜欢听自己爱听的，而自己爱听的内容，往往是在迎合自己的情绪和错误观念。对于真正能改变自己的内容，则是厌恶和回避的。

060.人有欲望是正常的，会产生困扰，是这个欲望太急太强，太追求完美。要有个过程，也要允许挫折和失败的可能。

059.比起问题的答案，问题是如何被建构出来的更加重要。

很多时候问题不是被解决的，重建认知后就不再是问题。

058.所谓强迫症的本质就是欲望、敌对和恐惧后，试探通过控制某个点恢复安全感，陷入越控制越失控的恶性循环。

057.现在让我们感到困扰的，都是过去的成功经验，因为时代和大众需求在变化，我们也要寻求改变。

056.放弃对预测和掌控的幻想，进而尊重事实和因势利导。

055.人的痛苦来自于这样的期待：天生我材必有用和是金子总会发光。但实际上大部分人没什么用也不是金子。

054.恐惧在很大程度上，来自于想抗争但能力有限，担心被反击遭受灭顶之灾。也如社恐的恐惧，本质上是不接受自己不如比自己强的人，想超过和打败对方，又没有信心。

053.对于人生的风险和痛苦，接受不是方法，而是一种心态的转变。怎么完成的转变，很难描述清楚。但就像有人对我的评价：官本位思想。意思是想的不是抗争，而是逆来顺受。而我是要以客观事实和条件为基础，谋求生存和发展。

052.改变认知为什么难，因为让你感到舒服的观点，往往是在迎合或强化你的错误认知。而真正能让你发生改变的观点，会让你感到痛苦和难以接受，会下意识地否认和忽略。

051.接受并不消极，而且接受只是开始，以客观事实为基础，去追求自己想要的。如果不接受，就会陷入对抗的恶性循环难以抽离，还会忘记自己想要什么陷入内耗。

050.当问题变成抽象的概念，就会变的无解，当建议变成概括的方法，就会变得没用，都需要具体化。

049.无路可走和绝望，通常来自于自己的执念和坚持，真当活不下去的时候，稍微变通一下，就有了活路。

048.人际关系选择永远是第一位的，就是筛选与自己需求契合和重信守诺的人，才能更好地合作与满足需求。刚开始认识的时候并不了解，如果发现对方靠不住就要及时止损。

047.关系还要有相互的制衡，就像合同里的违约条款。如果有人因为贪欲损害了其他人的利益，要受到相应的惩罚。你可以谴责，并要求其改变，如果不改就换一个关系对象。

046.心理问题通常不在于怎么做，而是内心深处的不满和怨恨，有一种都别想好要同归于尽的倾向。所以疏导情绪是改变的前提，给当事人充分的时间表达自己和释放情绪。

045.真正能解决问题和越来越好的方式是正向和积极的，也就是想要和追求什么。不想紧张就是想放松，不想担心就是想安心，不想难过就是想开心。多一些正向的想法和做法。

044.心理疾病背后的思维方式是负向和消极的，也就是消除、摆脱和没有什么。这只会陷入越回避越失败，越对抗越严重，和控制越失控的恶性循环，让心理问题越来越顽固。

043.问题不是被解决的，而是因为观念和期望的改变，变得不再是问题。就好比之前有位学员身价几千万，却不想活了，原因是他无法让财富继续增长，感觉没有未来了。只要降低了对财富的标准，再慢慢寻求改变的可能，就能活了。

042.为什么有的人要放大风险和痛苦，激化矛盾和冲突，可能就是为了激励自己努力上进。因为当一个人不知道自己想要什么的时候，仇恨和报仇也是人生意义和努力的动力。

041.人与人的矛盾和冲突，有两个主要的来源。一个是误解，

可以通过沟通再度达成合作。再一个是立场不同，存在竞争关系，那输赢也就只是得失问题，不用上升为仇恨。

040.内外部关系是一致的，自己之所以有负面情绪和症状，并怎么都消除不了。对应着会有一个外部的敌人或仇人，怎么都无法战胜，或有一个期望和标准，怎么都无法实现。

039.接纳自己的前提，是承担自己的责任，也能看到别人的努力、辛苦和不容易，把自己当成和别人一样的人，不是高高在上也不是低人一等。不是等待被拯救也不是拯救别人。是寻找需求契合的伙伴，进行对等的价值交换，合作共赢。

038.有的朋友说别人都很成功都很快乐，只有自己是失败和痛苦的，这其实是一种错觉。是因为只盯着别人比自己好的时候看，自动忽略了或者没看到别人的不如意和痛苦。

037.自己当前所有不满和抱怨的，都是自己在制定目标和计划时要考虑在内的因素，自己才是自己的责任主体。

036.寄希望于别人，哪怕是自己的亲生父母和伴侣，也必然会感到失望和愤怒。因为对方是一个独立的人，有他自己的需求和标准。要根据实际条件和能力，制定目标和标准。

035.所有的关系最终都会变成将就和凑合，因为人的需求会变，也无法一直伪装自己欺骗对方，也很难一直迁就对方，就需要降低对关系和生活的期待，否则谁都过不下去。

034.人与人之间也无法相互改变，因为你想改变对方就得先否定对方，对方就会因为失控感或被过度控制感而应激。

033.人的需求会变，当初十分契合的关系，也会变得不再契合。而且当初为了和对方在一起，会改变自己迁就对方，时间久了也会累，不再想迁就。正常来说这种情况就需要换一个更契合更愿意迁的关系对象。只是有些关系是达成了某种契约不能轻易地放弃，需要继续将就着过下去。

032.现在的人总有一种囫囵吞枣的感觉，比如你告诉他要接受自己的平凡，他就这样要求自己，然后说做不到。实际上这需要时间和过程去用心地体悟，并不能言出法随。

031.在关系中，你对对方的看法，往往和对方对你的看法，具有一致性，如果你觉得被亏欠，对方也会觉得被亏欠。说到底就是不契合的关系，无法满足彼此的需求。

030.你现在所不满和抱怨的，都是你在规划人生时，需要考虑在内的阻碍因素。你是自己的责任主体，要避免掩耳盗铃和自欺欺人，要看清客观事实，并以此为基础规划人生。

029.遇到问题是抱怨环境和他人，还是想办法解决问题。第一种是语言和情感上的赢家，也会得到更多的关注和认同。第二种默默承担的人往往是名义上的坏人和抱怨指向。

028.我们会有一种自己很重要的错觉，如同全场焦点。就好比有的人参加大会就很紧张，就仿佛他是主席台上的主角。

027.如果感到有压力和焦虑，就先降低期望或分解目标。但有些学员会说自己迫在眉睫，必须要立刻、马上就具备足够的能力和勇气，否则就会失败。这是临时抱佛脚急于求成。

026.对抑郁症患者的鼓励我感觉没什么意义，不如直接让他跌落到尘埃里，脚踏实地地生根发芽，卑微和努力地活着。

025.如果人生需要意义，那自然界的一切又有什么意义，在泥土中努力发芽汲取养分长成植物，被食草动物吃掉，又被食肉动物吃掉，挂了被微生物分解，成为植物的养分。

024.因为曾经的教育，某些所谓的优秀品质，都变成了表演，而且连自己都信自己已经具备了这些品质，但实际上没几个人能真正做到，当那些所谓的毛病出现的时候，就被当成疾病和症状去排斥，进而陷入了越控制越失控的恶性循环。

023.同样是看到了自己的不足，有两种完全不同的走向。一个是高兴，终于找到了改变和进步的可能，并虚心向他人请教和学习。再一个是感到痛苦和自卑，逃避和抗拒他人。

022.所有自己无法承受的压力，都来自于自己当前的能力，无法匹配自己想要的。如果说别人都能做到自己却做不到，是因为自己过去的积累和心理素质无法支撑自己的目标。

021.在设定目标和制订计划的时候，要把自己的心理素质和承受能力考虑进去。自己当前就是敏感脆弱。

020.自卑在本质上就是自负，就是自己只能比别人强，不能不如别人。这体现在：我略微一出手就能惊艳所有人。

019.所谓的自信，并非来自被肯定，而是自己能把事情做好，还要区分事情的难度。所谓的自卑，更多来自于总想一步登天，且只能成功不能失败。如果接受自己的平凡，做自己力

所能及的事情，循序渐进地提升自己，怎么会不自信?

018.知道为什么原生家庭理论那么受欢迎吗？本质上是在怪父母。意思是：我没问题，即便有，也是父母造成的。

017.在触及真正的改变时，负面情绪和症状都会加重，这时候很多患者就会以“越治疗越严重”为由逃离。

016.爱与快乐是一种瘾品，对爱与快乐的贪恋，以及对缺爱和痛苦的排斥，是缺爱和痛苦的根本原因。

015.我们要做方法的主人，而不是情绪的奴隶。遇到问题先觉察自己的情绪，事情既然已经发生了，就想想接下来要怎么做，乃至发现背后蕴含的机遇，把坏事变成好事儿。

014.不仅逃避痛苦是恶性循环，追求快乐同样也是。逃避痛苦会让人更加脆弱和痛苦，而追求快乐也是无止境的。

013.我们并不能完全摆脱痛苦，因为总有自己得不到的，也有不喜欢又无法改变的。只能对痛苦的脱敏。

012.其实我们都活在“我很厉害”的幻想里，或“我未来很厉害”

的憧憬中。一旦发现自己不厉害，就会感到自卑和痛苦。如果觉得未来没有了变厉害的希望，就会抑郁想死。

011.通常问题不是被解决的，因为通常问题是因解决而存在的，是陷入了一种紧张、偏执和敌对的状态，在这个状态之下，任何一个小问题都会成为无解的世纪难题。我们要做的是调整自己的情绪和心态，恢复心身的开阔、放松与灵活性。

010.表面的问题是永远解决不完的，有的还是因解决而存在的。我们要抓住根本，也就是情绪和心态。

009.痛苦的本质是抗拒，越抗拒越痛苦，越逃避越敏感和脆弱。脱敏是要从内心里接受，就只是单纯的承受。

008.思想观念之所以难以改变，是因为陷入了非黑即白的辩证误区。人性本恶没错，有仗势欺人的也没错。但就好比坐飞机有可能发生空难，不能以偏概全和因噎废食。

007.对于我们普通人来说，要做的就是服务他人，并获得报酬维持自己的生活。服务的人越多越稀缺收获就越丰富。

006.文艺作品只有放大误解、矛盾和冲突，才能有好的票房，

也就是生活中很难见到的极小概率事件，才会吸引人。就有很多青少年容易被误导，把小概率事件和刺激无限放大。

005.不管是被钟情妄想还是被害妄想，前提都是自己与众不同。要么被爱要么被恨。但别人眼里没有自己，无爱亦无恨。

004.心理疾病背后有一种“我和别人不一样”的孤独和傲慢。觉得自己就是特殊和与众不同的，进而产生“不能流芳百世，就要遗臭万年”的志向和恐惧，或“不成功便成仁”。

003.当你在亲密关系里，想证明自己是对的，你就已经错了。当你想赢过对方，你就已经输了。这只会破坏关系。

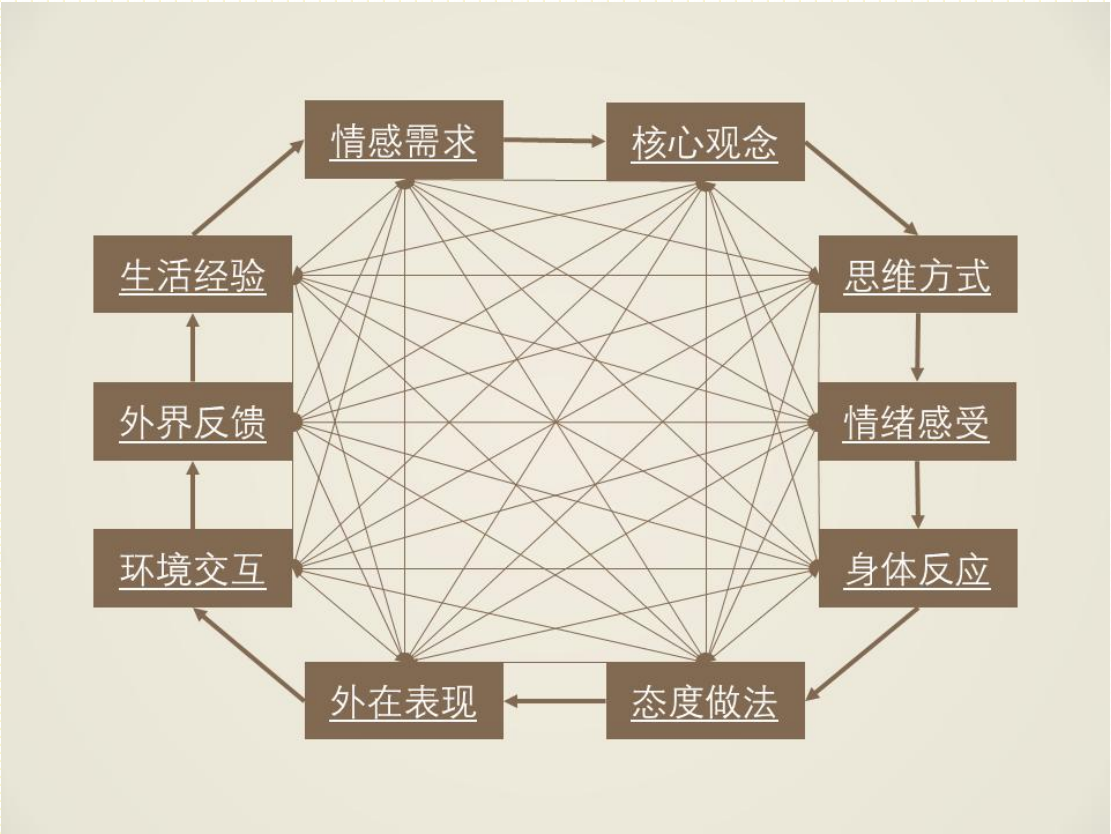
002.你就是个普通人，没必要有偶像包袱，也没什么了不起的人设，会犯错和失败，会有人不认可不喜欢你，都很正常。

001.没有比逃避更快能缓解症状和痛苦的方法，因为难受而逃避，又因为逃避下次更难受，无解的死循环。

附录二 心理分析与调节框架

过去的生活经验，产生情感缺失，并形成核心观念，及具体的思维模式和行为习惯。遇到某些生活事件，进行相应的解释、归因和评价，并据此推理与设想未来。产生相应的情绪感受，如担心、害怕、难过和生气，及躯体症状与思维行为的异常。严重了就是焦虑、恐惧、抑郁和躁狂，以及人格与情感障碍及幻觉妄想。就会对外界他人，有消极的态度和行为表现。并得到外界他人的反馈，如事情的失败，和他人的不喜欢，并成为新的生活经验。

换成好理解的方式，就是任何心身症状的背后，都是负面情绪。而负面情绪是由自己的思维方式导致的，而思维方式的背后又是核心观念与情感缺失。而观念来自于过去的生活经验，特别是重大经历和情绪体验。而负面情绪与症状，会导致一个人在与自己和他人相处时，呈现出回避、控制和抗拒的行为方式。并成为一种习惯，并陷入恶性循环。越逃避越感觉自己脆弱和敏感，越想控制越觉得失控，越对抗就越严重和痛苦，沉溺其中不能自拔。



上图中的任何一个环节发生改变，整体的循环也会跟着发生变化。比如情感需求得到满足，情绪变好了，想法和行为都会跟着积极。比如环境如果变好，压力减轻，人也会相对轻松和快乐。再比如改善情绪后，行为也会更加主动，环境反馈也会更加正向。再比如调整态度和做法，外界他人的反馈变得积极，想法和心态也会改善。再比如重新理解已经发生的事情，换个乐观的角度看待未来，情绪会得到改善，行为和环境反馈也会更加积极与正面。

不同的心理学流派和疗法侧重点有所不同，精神分析学派倾向于通过觉察和满足内在需求带来改变。而认知行为学派则

更关注人的思想观念和行为模式，通过改变这些解决一个人的心理问题。而人本存在主义更关注当下的关系和感受，通过新的关系体验，带动改变的发生。后现代学派是基于以上基础，不再关注问题的起因，而是通过重构内在叙事，正向思考和积极行为，以及聚焦目标和关注过去的成功经验，来带动一个人的整体改变与康复。

在具体运用的过程中，要找到问题的关键与核心，通过这个点的可改变性，打破恶性循环，引发良性循环走向康复。

附录三 心理治疗用什么方法

经常有朋友问我采用什么治疗方法。所有的心理学流派和绝大部分疗法，我都在早期学习和实践应用过。早就已经不拘泥于某一种理论和方法，都是根据患者的实际情况，量身定做和创造方法。每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的具体情况，进行详细和深入的分析与建议，并持续推动改变的发生。

本人于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员和认证心理咨询师，国家职业资格鉴定基地认证心理督导师，国际催眠协会认证催眠治疗师。从 2008 年开始学习心理学帮助

他人，2012 年从事心理咨询工作至今，积累了丰富的理论知识和实践经验，并有大量专业文章、书籍和音视频创作。

如何建立信任：看我的微信朋友圈从 2016 年发布专业内容至今，QQ 空间从 2013 年发布作品至今，加我微信和 QQ 就能看到，这可以证明我的真实性和工作经验。再就是看我的原创文章和音视频内容，了解我的理论体系和治疗方法。

我提供线上一对一咨询和团体心理疗愈，加我了解详情，我的 QQ 和微信：11570968（复制号码搜索添加为好友）