

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。

前 言

旨在帮助心理障碍求助者，了解自己问题的成因和原理，引发自我觉察与改变。二次发布共含五十个案例，后续每日更新，案例更新网站在文末。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。

案例均来自网络免费公开咨询，一对一心理咨询将严格遵守保密原则。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](#)。本书每月更新一版，案例分析实时更新网站地址：<https://yufeixl.com/>

本书目录

导读一 心理分析与调节概论	1
导读二 心理分析与调节框架	3
第一集 焦虑疑病和惊恐发作	5
01.焦虑情绪和状态的案例分析	5
02.焦虑症和不快乐的案例分析	7
03.焦虑抑郁和失眠的案例分析	8
04.焦虑和恐惧是逃避的死循环	10
05.焦虑失眠和抑郁的案例分析	12
06.预期性焦虑的心理案例分析	13
07.死亡恐惧症的心理案例分析	14
08.拖延症和焦虑心理案例分析	16
09.躯体化障碍的心理案例分析	17
10.猥亵未成年的心理案例分析	18
11.不想工作和社交的案例分析	20
第二集 抑郁症状和双相心理	21
01.抑郁情绪和状态的案例分析	22
02.过度敏感易激惹的案例分析	23
03.悲观和厌世情绪的案例分析	24
04.消极思维和情绪的案例分析	26
05.愧疚和低价值感的案例分析	27

06.抑郁和情感问题的案例分析.....	28
07.睡不好和不想活的案例分析.....	30
08.总是被父母指责的案例分析.....	31
09.缺爱和抑郁的心理案例分析.....	33
10.被校园霸凌的心理案例分析.....	35
第三集 社交恐惧和幻觉妄想.....	37
01.社交恐惧和自卑的案例分析.....	37
02.社恐和被害妄想的案例分析.....	39
03.总觉得被看不起的案例分析.....	40
04.自恋型人格障碍的案例分析.....	41
05.性格孤僻不合群的案例分析.....	43
06.被钟情妄想的心理案例分析.....	44
07.性格自卑胆怯敏感案例分析.....	46
08.原生家庭困境心理案例分析.....	47
09.被钟情妄想的心理案例分析.....	49
第四集 强迫行为和强迫观念.....	50
01.强迫思维和行为的案例分析.....	50
02.强迫症和强迫人格案例分析.....	52
03.余光强迫症的心理案例分析.....	53
04.恐艾强迫症的心理案例分析.....	55
05.恐狂强迫症的心理案例分析.....	56
06.严重强迫症的心理案例分析.....	57

07.强迫症内心空虚的案例分析.....	59
08.孩子得强迫症心理案例分析.....	62
09.数字强迫症的心理案例分析.....	63
10.强迫性记日记心理案例分析.....	64
11.注意力强迫症心理案例分析.....	66
12.害怕自己伤害别人案例分析.....	68
第五集 人际交往和其他问题.....	70
01.如何与自恋型人格障碍相处.....	70
02.找不到工作的心理案例分析.....	72
03.掌控和改变他人的案例分析.....	73
04.不被人喜欢的心理案例分析.....	74
05.分手和想要挽回的案例分析.....	76
06.依赖心理咨询师的案例分析.....	77
07.喜欢又不敢联系的案例分析.....	79
08.心理不平衡的心理案例分析.....	81
附录一 心理治疗的理论方法.....	83

导读一 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。而负面情绪来自于内在的消极观念，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。

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的朝向目标。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

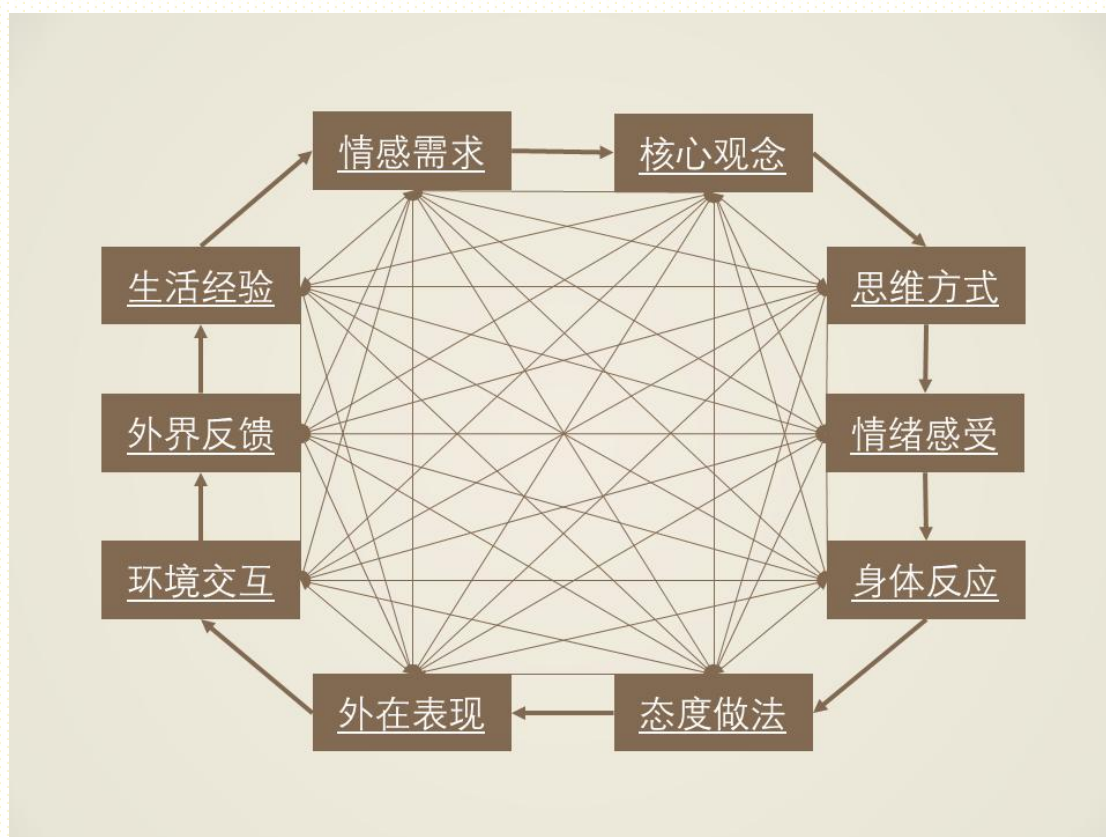
我欺骗。人很难认识自己，需要通过他人也就是以人为镜。这就需要与自己没有任何得失的冲突，客观及专业的客体帮助自己，引发自我觉察与改变。

导读二 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 and 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。

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，再或者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，及逃避和控制的行为习惯。惊恐发作则是消极思维和逃避行为引发的，急速恶性循环。但来的快去的也快，剩下的时间基本上都是在，担心和逃避惊恐发作。

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.焦虑症和不快乐的案例分析

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，成宿成宿的睡不着。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，和循序渐进的接近目标。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。也就是从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

好的成长。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。我会明确的告诉你，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，才能真正的解决问题。具体的操作方法和过程，需要根据每个人都具体情况量身定制，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，一直控制不住的胡思乱想，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，日复一日的重复。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，并没有她想的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的枯萎。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的太重要。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。而负面情绪又来自于，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，感觉像没什么困住了一样。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。我问她这些为什么都不会焦虑，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。我让他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，而更加的恐慌和绝望。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。只是拖的越久和逃避的越多，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。逃避是能快速缓解痛苦，但也会让自己陷入持续的焦虑。而且逃避的越多，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，草木皆兵的惶惶不可终日。

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，并让自己真正的吐出来，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。心态的调整没什么具体方法，就是觉察自己的追求完美，并有意识的得过且过，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，握不住了就会自然的松开，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.猥亵未成年人的心理案例分析

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。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.不想工作和社交的案例分析

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，被磨的一点脾气都没有。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心酸。

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。有

比较好的，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，整日无所事事的焦虑和内耗。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。

第二集 抑郁症状和双相心理

抑郁症是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，会自发的物极必反。也就是极度自信 and 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。

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去做，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.过度敏感易激惹的案例分析

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爆脾气。

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。我不会先入为主的认为一个人是坏人，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.消极思维和情绪的案例分析

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.抑郁和情感问题的案例分析

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。不敢放心的把自己交给对方，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，无条件的对你好，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，也能吃的好睡得香。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。听的自己很烦躁，自己就会反驳。她就说自己爱怎么样就怎么样吧，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，不想这么无意义的做下去。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，和满足自己的需求。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。可以无条件的爱他，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，明里暗里的讽刺自己。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。

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。

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。所谓的感受不如别人，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的针对你。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.总觉得被看不起的案例分析

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，她就是那个只进不出的人。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的太重要，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，总是不停的洗手。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，所以拼命的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，就要不停的羞辱、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。就会被理所当然的抛弃，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。我说是不是想要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，能无条件不求回报的爱自己。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的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的扮演弱者和受害者，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睬自己的需求，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。这在别人看来就疯疯癫癫，只好把她送去精神病院。另外价值感低其

实来自于全能自恋，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.性格自卑胆怯敏感案例分析

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，开始幻想自己如何的重要和优秀。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，自己一瘸一拐的回家找妈妈。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。让自己的身体慢慢的发现，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，他会关心自己过的好不好，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。

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。

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.强迫症和强迫人格案例分析

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？这个大概率是强迫性人格障碍，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，说自己字写的差。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的活。

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。想的感觉要崩溃，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.强迫症内心空虚的案例分析

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呢？他说不再反复想为什么活着，正常的吃饭学习提升自己。他还说期望好好的活着，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，只要健健康康的活着就可以。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的活着。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，他只想健健康康的活着。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的活下去吗，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，积极的应对和创造未来。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的掌控一切。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

有位朋友说他的孩子十三岁，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，又或者很委屈和愤怒。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，下意识的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。而且会不断的泛化，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，尽可能的不纠缠。

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，就会自然的回落。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，要像记流水账一样的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的消失，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，并不断的试图通过否定自己，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，但就是一次次的做不到。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的活着，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的关注别人，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， he 说是学习，和别人比较。我问他是在怕什么， he 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， he 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， he 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， he 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。 he 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 he 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。 he 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 he 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.害怕自己伤害别人案例分析

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的做了，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。就是逐步的减少求证，承受焦虑直到脱敏。如果承受不了，那就进一步的延长和分解过程。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的更厉害。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，持续的引导、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。

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，想证明自己是错的，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宴席。当一段关系无法持续，就要去开始新的关系。

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，她就会不停的打压、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。但一旦相处的久了，

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和对的 and 好的，不停的讨好自己。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.掌控和改变他人的案例分析

有位朋友说，最近妻子对孩子和外国人都很热情，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，这并不是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，而他错误的以为，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.分手和想要挽回的案例分析

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，你不可能真正的原谅她，长痛不如短痛。所以才会非常坚定的拒绝你的挽回，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。比如把对方狠狠的羞辱一顿，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。毕竟对方骂的也很难听，实际上都是气话。

06.依赖心理咨询师的案例分析

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，能够自然的表达自己。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的对自己好，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，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的示弱和装无能。

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，能够适当的倾诉当然是可以的。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。

案例均来自网络免费公开咨询，一对一心理咨询将严格遵守保密原则。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](#)。本书每月更新一版，案例分析实时更新网站地址：<https://yufeixl.com/>

附录一 心理治疗的理论方法

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）