

抑郁双相自救指南

案例集锦

抑郁症和双相情感障碍的心理调节，心理案例分析集锦，心理机制和疗法，康复语录。

前言篇 本书主要内容和作者

本书旨在帮助抑郁障碍求助者，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：抑郁和双相情感障碍自救指南，二十二篇案例分析，心理机制和疗法。

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

第一章 抑郁障碍的心理调节 1

第二章 抑郁障碍的案例分析 3

 01.抑郁情绪和状态的案例分析 3

 02.过度敏感易激惹的心理案例 5

 03.悲观和厌世情绪的案例分析 6

 04.消极思维和情绪的心理案例 7

 05.愧疚和低价值感的案例分析 9

 06.抑郁和情感问题的心理案例 10

 07.睡不好和不想活的案例分析 11

 08.总是被父母指责的案例分析 13

 09.缺爱和抑郁的心理案例分析 14

 10.被校园霸凌的心理案例分析 16

 11.感觉不被人理解的心理案例 18

 12.感到自卑和烦躁的案例分析 20

 13.双相和躁郁症心理案例分析 21

 14.对过去无法释怀的心理案例 23

 15.敏感易激惹的心理案例分析 24

 16.内心消极悲观心理案例分析 26

17.身心疲惫和总是逃避的案例	27
18.不配得感和极端思维的调节	28
19.失败导致自卑抑郁案例分析	30
20.自己怎么就是快乐不起来呢	32
21.无法接受自己不如别人案例	33
22.感觉缺爱和渴望无条件的爱	34
第三章 抑郁障碍的文章精选	36
01.抑郁症患者的攻击性指向内	36
02.宏大的梦想会杀死一个人	37
03.双相障碍躁郁症的心理调节	39
04.焦虑和抑郁的本质与解决	40
05.抑郁的本质是失去了信心	41
06.抑郁情绪和症状的心理调节	43
07.焦虑、恐惧和抑郁的蜕变	44
08.双相情感障碍的心理疗愈	46
09.抑郁症源于自我怀疑和否定	47
10.双相障碍躁郁症的心理调节	48
11.心理创伤和阴影的心理调节	50
第四章 常见的心理防御机制	51
01.逃避会陷入痛苦的恶性循环	52
02.自我欺骗会更加失败和痛苦	54
03.攻击会破坏人际支持和关系	58

04.沉溺幻想只会导致精神崩溃	60
05.建设性的防御才能自我实现	62
第五章 常用的心理治疗方法	64
01.顺其自然为所当为森田疗法	64
02.认知疗法的理论和操作方法	65
03.精神分析的理论和治疗方法	67
04.艺术疗法的理论和治疗方法	70
05.催眠疗法的理论和治疗方法	71
06.焦点解决短期心理治疗技术	72
07.综合正心疗法和心理自助表	74
附录一 康复班日常分享语录	76
附录二 心理分析与调节框架	96
附录三 心理治疗用什么方法	99

第一章 抑郁障碍的心理调节

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

第二章 抑郁障碍的案例分析

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 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

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

第三章 抑郁障碍的文章精选

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.抑郁症患者的攻击性指向内

抑郁症患者有很多的不能接受，不能接受自己有缺点和不足，不能接受这个世界和别人不符合自己的期望。内心积攒了太多的不满和怨恨，变得易激惹，会因为一点点小事就爆发负面情绪和攻击。刚开始可能是攻击他人，各种看不惯和指责，但慢慢的发现这样不对，转而攻击自己，自我怀疑和否定，严重的还会伤害自己的身体。

网上为什么有这么多杠精，抓住你的言语漏洞就要和你死杠到底，非得把你说的一文不值和一无是处，让你死无葬身之地？因为他们的攻击性实在压抑不住了，内心太痛苦了，都快活不下去了。没错，他们也是这样攻击自己的，再接着攻击就得去死。才会无意识的抓着自己的缺点不放，甚至误解你，

要置你于死地。你和他吵架其实是在救他，但如果你吵赢了他，他会更痛苦和想死。所以遇到这种情况，退一步海阔天空，让对方赢了又如何呢？

如果你发现自己就是这样的人，不是在攻击自己就是在攻击别人，且常常因为打不过别人而更加自卑和想死。就看看自己是不是太压抑了，又是因为什么而压抑的。往往是因为对自己和他人的期待太高，无法实现，而总是感到失望和愤怒，又不好意思或者不敢攻击别人，会觉得羞愧和内疚而更加痛苦，或者怕遭到别人的报复和伤害，才会总是攻击自己想弄死自己的。表现在人际交往中一点就着，要么攻击和要弄死别人，要么就是抑郁的想弄死自己。

所以要允许自己和他人的平凡与不完美，与自己和这个世界和解，才是真正的出路。但这并不意味着一点攻击性都不能有，在自己受到伤害的时候要学会反击和威慑对方，但要把握好度，大概率还到不了你死我活的程度，只是打着玩而已。其实也没人想弄死你，只是在表达愤怒情绪，而且攻击有度。但如果不小心把你打伤了，你就准备提车吧。

02.宏大的梦想会杀死一个人

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，一个劲的自我怀疑和否定，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。

03.双相障碍躁郁症的心理调节

双相情感障碍也叫做双相障碍或躁郁症，主要特征就是思维和情绪极端，极度敏感和易激惹，会因为一点小事或在别人看来不痛不痒的几句话，就产生极端思维和爆发出激烈的情绪。以抑郁情绪和症状为主，悲观厌世、自我伤害。而且久抑必躁，也会走向另一个极端，就是躁狂，表现为亢奋、激进甚至攻击他人。在我看来躁郁症比单纯的抑郁要好很多，因为严重的抑郁症患者会放弃治疗寻短见，而躁狂的发作则会挽救生命，这也是抑郁症患者的自我救赎。

但又因为躁郁症患者敏感易激惹，很难听进去别人甚至心理咨询师说的话，因为要改变就得先承认自己有问题。躁郁症患者为什么会抑郁？就是因为不能接受自己有问题，让他承认自己有问题还不如杀了他，不用你动手他就得弄死自己。所以躁郁症患者总是处在痛苦中，却没有勇气改变。他们更喜欢控诉别人对自己的伤害和别人的邪恶。

既然躁郁症的核心就是思维和情绪的极端，而情绪又是思维导致的，所以只要能够让思维不再极端，就能有效的缓解躁郁症。让思维不极端的方式就是，修平常心、平等心、出离心和接纳心，就是都一样，没有好坏是非对错之分，笑也可以哭也可以，黑也正常白也正常。这样就能够减少比较心和评判心，从而减少自我否定和攻击，而缓解抑郁，进而也能接受他人的忽视、拒绝和否定，而缓解躁狂。修心是一个过程，也是每个人这一生的必修课。

04.焦虑和抑郁的本质与解决

焦虑是担心未来会有不好的事情发生，抑郁是感觉自己的未来没有希望。焦虑者会试图预测和掌控未来，而抑郁者则倾向于逃避和消极。然而未来就是不确定的，也就意味着一切皆有可能。任何人都没有能力决定未来，只能基于对当下自己和现实的清醒认知，计划和谋求以后。而且并非努力了就一定会有收获，是努力才有了收获的可能。其实我们不需要总是优秀和成功，也不用惧怕犯错和失败。人只要把握住一次机会，就很有可能跨越阶层。

本质上是要对未来的不确定进行脱敏，也就是接受未来的各

种可能。而且任何事物都没有绝对的好与坏，好坏之间也可以相互转化。人生经历的失败都能促进成长，比如事业受阻之后的转行或创业。再比如投资失败之后，看清了人性和人心，也更加踏实肯干。人不被逼到绝境，是不会下定决心做出改变的。而一次重大的改变，可能整个人生都会变得不一样。所以真正成熟的人，不以物喜不以己悲。因为一切都是有利有弊的，自己要有所取舍。

也就是我们的安全感和自信心，并非来自对未来的预测和掌控。也并不能保证自己就一定是对的和好的，也会有犯错和失败的可能。能让我们觉得心安与放松的，是对未来变化的应对能力和经验。类似于兵来将挡水来土掩，逢山开路遇水搭桥。也就是以后遇到问题不再否认和逃避，而是积极主动的面对与解决，从而积累经验提升能力感。也就能把自信心和安全感逐步的建立起来，从而变得安心、放松与快乐，负面情绪和症状自然就会消退。

05.抑郁的本质是失去了信心

人生是个追求和体验的过程，就像西游记，历经九九八十一难，取得真经也就剧终了。人的快乐来自于梦想和期望，满足后就是空虚，就需要建立新的追求和目标。这与有多高的

地位和多少财富没有关系，一个身居高位的人，也会因为看不到继续晋升的希望而抑郁和消沉。有位朋友靠投资获利几千万，但因无法继续增长而感觉自己的人生很失败，为此抑郁和焦虑。所以抑郁的原因从来不是当事人有多差，而是失去了继续追求的信心和勇气。

那如何才能恢复信心与勇气呢？首先把期望降低一些，目标设定的小一点，或者把大目标划分不同的阶段的小目标。然后就是再小的目标，也需要时间和过程，不能急于求成和拔苗助长，要脚踏实地和循序渐进的实施。还有就是觉察自己的消极想法和心态，以及行为上的回避、控制 and 对抗。这会让自己陷入恶性循环，越来越失败和痛苦，也会越来越没有信心和勇气。尝试主动面对和解决问题，主动理解和接纳他人，以化解敌对和改善关系。

说的再深一些，失败或成功完全是一种主观评价和定义，取决于不同的角度和评价依据。就像上面那位朋友觉得自己很失败，而在其他人眼里是妥妥的成功人士。所以当你在自己的评价体系里感觉很失败时，可以换一个评价体系重新评价自己。还有就是当你在现有的道路上感觉没有奔头和未来时，不妨换一条路试试。三百六十行行行出状元，自己能走通的才是适合自己的。就像性格没有好坏，没必要自我否定，只

需要找到适合自己的方式。

06.抑郁情绪和症状的心理调节

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。

07.焦虑、恐惧和抑郁的蜕变

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，再就是要活的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的更安全更好，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，为什么别人看起了那么轻松和快乐，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。

08.双相情感障碍的心理疗愈

双相情感障碍也叫躁郁症，躁狂和抑郁交替发作。有时极度自信和思维奔逸，且敏感易激惹。有时过度自责和情绪低落，且内心绝望。这首先是情绪状态的极端和紊乱，背后是思维的非黑即白，以及内心矛盾、冲突和混乱。换个说法就是分别心严重，是非爱憎分明，但却又无力改变自己和外界他人。为此才会攻击和伤害自己，或者怨恨与敌对他人。实际上每个人和这个世界都是不完美的，如果因为有缺点和不足，就不配活着，就太过不当人。

双相的心理调节，主要是培养平等心和平常心。也就是差不多和都可以，不管怎么样都能接受。不以物喜，不以己悲。更进一步是要看清事物的本质，好与坏并非绝对，而且可以相互转化。比如被开除意味着失去工作，但这何尝不是有了更多的选择，和新的道路与机会。在遇到挫折时觉察自己的情绪，和想法的极端与灾难化。只需要觉察，不需要画蛇添足。只要有了觉察，改变就会慢慢发生。然后尝试看到新的选择和可能，完成好坏的转化。

要实现想法、心态和情绪的改变，有个前提是要为自己负责。当一个人开始为自己负责，不再依赖和抱怨别人。就会发现

一切都是自己的选择，同样想法、心态和情绪都是可以选择的。比如在遭遇所谓的失败后感到痛苦，自我否定与攻击。这完全是自己的内心戏，似乎通过这种方式，能够得到他人的原谅和特殊照顾。但其实没有人在意自己的成败，也没人会为自己负责。那自己干嘛还做这种，对自己更加不利的事情呢？就能恢复清明和理智。

还有很多事情的成败，并非只是因为自己的对错好坏。因为人是群居动物，要做好一件事情，要与他人合作。也需要考虑他人的感受，不能太过自我中心。要关注和尊重他人的需求，选择合适的关系对象进行价值交换。通过合作共赢，实现自我价值。利他才能利己，也可以叫做为人民服务。服务的人越多，服务的内容越稀缺和有技术含量，自己的价值和所能获得的回报就越高。再就是看清和尊重现实，并以此为基础设定目标计划和思考问题。

09.抑郁症源于自我怀疑和否定

抑郁症源自内心的高期待，在现实里总是达不到自己的期望，就会自我怀疑和否定，并且无法从普通的生活当中获得意义感和快乐，久而久之就会抑郁，也有的朋友在抑郁久了之后会转换为躁狂，变得极度自信和积极，但很快就会再次挫败

转变回抑郁，如此往复循环。

那么这个高期待是怎么来的呢？一般和家庭教育有关，从小父母对自己的期待很高，经常否定和指责自己。这就像是长期的催眠，久而久之，对自己的期待高，经常自我怀疑和否定，就会成为一种模式和习惯。大的事情做不好，小的事情又没有兴趣去做，感觉生活没有意义，无法从平凡的日常生活中感受到快乐，久而久之就会抑郁。

那要怎么改变呢？我们需要明白：绝大部分人都是普通人，过着平凡的生活，根本没有资格去谈理想和意义，能养活自己，把家人照顾好，就已经很成功了。每天做一些力所能及的事情，比如家务和娱乐，还有就是通过学习提升自己，让自己逐步感受到充实和快乐。

抑郁症的康复是核心信念、思维和整个生活方式的改变。不再想着去消除抑郁症状和负面情绪，而是通过积极的思维和行为，让自己充实和快乐起来。就像黑暗无法被消融，但我们可以带进光来，光来了，黑暗自然消融。

10.双相障碍躁郁症的心理调节

双相情感障碍也叫做双相障碍或躁郁症，主要特征就是思维和情绪极端，极度敏感和易激惹，会因为一点小事或在别人看来不痛不痒的几句话，就产生极端思维和爆发出激烈的情绪。以抑郁情绪和症状为主，悲观厌世、自我伤害。而且久抑必躁，也会走向另一个极端，就是躁狂，表现为亢奋、激进甚至攻击他人。在我看来躁郁症比单纯的抑郁要好很多，因为严重的抑郁症患者会放弃治疗寻短见，而躁狂的发作则会挽救生命，这也是抑郁症患者的自我救赎。

但又因为躁郁症患者敏感易激惹，很难听进去别人甚至心理咨询师说的话，因为要改变就得先承认自己有问题。躁郁症患者为什么会抑郁？就是因为不能接受自己有问题，让他承认自己有问题还不如杀了他，不用你动手他就得弄死自己。所以躁郁症患者总是处在痛苦中，却没有勇气改变。他们更喜欢控诉别人对自己的伤害和别人的邪恶。

既然躁郁症的核心就是思维和情绪的极端，而情绪又是思维导致的，所以只要能够让思维不再极端，就能有效的缓解躁郁症。让思维不极端的方式就是，修平常心、平等心、出离心和接纳心，就是都一样，没有好坏是非对错之分，笑也可以哭也可以，黑也正常白也正常。这样就能够减少比较心和评判心，从而减少自我否定和攻击，而缓解抑郁，进而也能

接受他人的忽视、拒绝和否定，而缓解躁狂。修心是一个过程，也是每个人这一生的必修课。

11.心理创伤和阴影的心理调节

过去遭受过失败和他人的伤害，而自我否定和对未来没有信心，对他人不信任、防备甚至敌对。导致思维和心态消极悲观，引发负面情绪和躯体症状，导致行为回避和对抗，进而导致事情的失败和人际关系变差。新的失败和被伤害又成为心理创伤和阴影，导致更加自卑、消极、回避和对抗，陷入恶性循环，越来越失败和痛苦。如果只是回避，会引发焦虑症、恐惧症或抑郁症。如果试图直接消除负面情绪和症状，过度自我控制会形成强迫症。

当前青少年中最常见的问题是双相情感障碍，也就是躁郁症。时而严重自我怀疑和否定，攻击和伤害自己。时而又盲目乐观和自信，这是双相的躁狂相，但很容易遭受挫败和伤害，重新回到抑郁状态，而继续自我伤害。时而又觉得都是外界和他人的错，是别人把自己害成这样，从而怨恨、敌对和攻击他人。更有甚者还会形成反社会型人格障碍，试图报复他人和社会。这样极端的心态和行为，必然会导致更加失败和痛苦，越陷越深不能自拔。

如果当前正在遭受伤害，建议采取必要的措施保护自己，比如寻求亲朋好友、社会舆论或警察叔叔的帮助。但如果发现是自己在恶性循环，不停的重蹈过去的覆辙，就要调整自己的想法、心态和行为，打破恶性循环并启动良性的循环。比如在遭受失败后，产生自我怀疑和否定，就要告诉自己失败是正常的，只要自己坚持不懈和百折不挠，大概率能取得成功。还有一些事情是自己力所不能及的，要接受自己的无能为力，或者向他人寻求合作。

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

第四章 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，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第五章 常用的心理治疗方法

01.顺其自然为所当为森田疗法

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 and 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 and 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。心理问题是的人际关系（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

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，他大概率过得比你不好。

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的。

090.自我认知的扭曲，就像小气的人会觉得自已太大方，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。而我要是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。

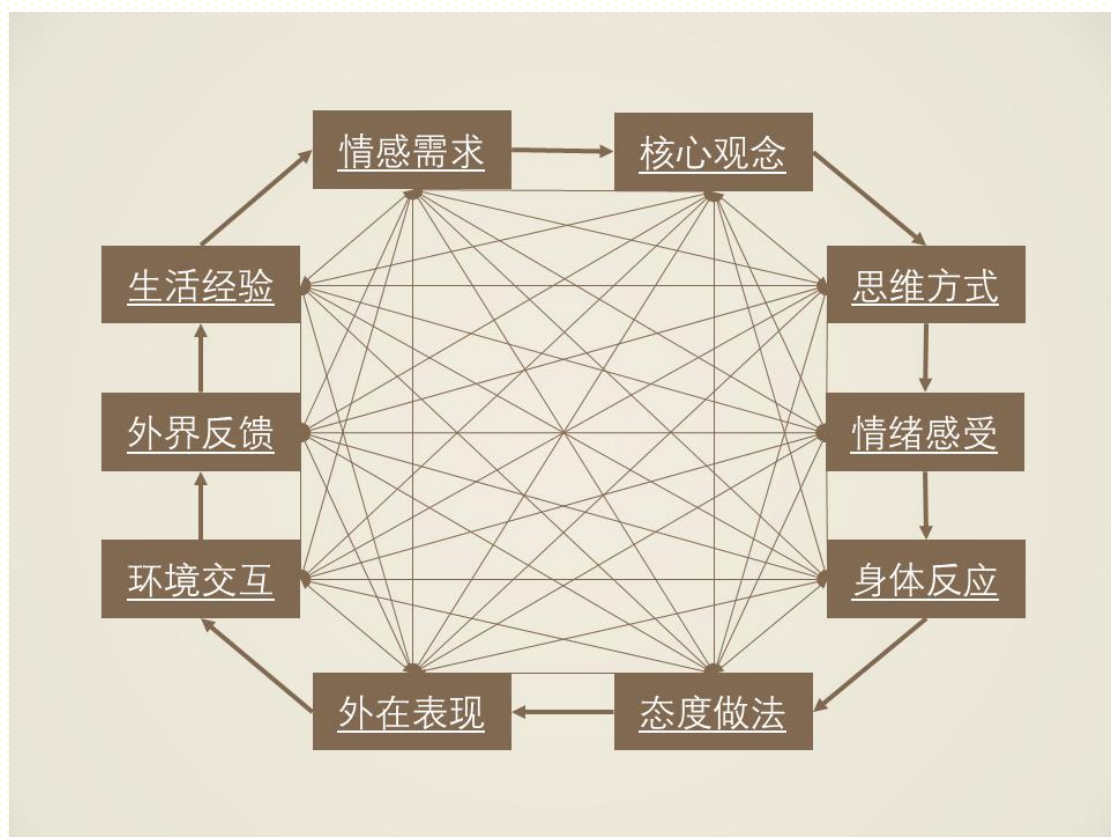
001.没有比逃避更快能缓解症状和痛苦的方法，因为难受而逃避，又因为逃避下次更难受，无解的死循环。

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 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）