

焦虑疑病自救指南

案例集锦

焦虑、恐惧和疑病症的自救指南，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

本书旨在帮助焦虑障碍求助者，了解自己心理问题的成因和原理，引发自我觉察与改变。内容包括：焦虑、恐惧和疑病症自救指南，三十八篇心理案例分析，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 焦虑障碍的自救指南 1

第二章 焦虑障碍的案例分析 4

 01.焦虑情绪和状态的案例分析 5

 02.焦虑症和不快乐的心理案例 6

 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 9

 05.焦虑失眠和抑郁的案例分析 11

 06.预期性焦虑的心理案例分析 12

 07.死亡恐惧症的心理案例分析 13

 08.拖延症和焦虑心理案例分析 15

 09.躯体化障碍的心理案例分析 16

 10.猥亵未成年的心理案例分析 17

 11.不想工作和社交的心理案例 19

 12.担心会得病的心理案例分析 20

 13.害怕胸闷气短心理案例分析 21

 14.担心落后和被指责心理案例 23

 15.害怕心脏病心理案例分析 24

 16.害怕心跳过快心理案例分析 25

 17.担心自己晕倒心理案例分析 26

 18.害怕得癌症的心理案例分析 27

19.紧张有躯体症状的心理案例	29
20.害怕得传染病心理案例分析	30
21.内心自卑和担忧未来的案例	31
22.失眠和睡不好心理案例分析	33
23.顽固失眠和焦虑的心理调节	35
24.担心焦虑好不了的心理案例	36
25.疑病症和躯体症状心理调节	38
26.担心焦虑好不起来案例分析	39
27.担心焦虑和难受的心理案例	41
28.遇到事情就紧张失眠的调节	42
29.焦虑和胡思乱想的案例分析	43
30.以后到底会怎样谁又能知道	45
31.对未来感到焦虑的案例分析	46
32.父母过度照顾导致焦虑案例	50
33.害怕听到负面信息案例分析	52
34.因成绩差而自卑和焦虑案例	54
35.担心说错话和做错事的心理	55
36.因为焦虑所以焦虑的死循环	57
37.对周围声音敏感的心理案例	58
38.交通工具恐惧症的心理案例	59
第三章 焦虑障碍的文章精选	61
01.焦虑就是在焦虑自己的焦虑	61
02.焦虑症和疑病症的核心原因	63
03.恐惧更是对恐惧本身的害怕	64

04.焦虑症和疑病症的自我调节	65
05.焦虑和躯体症状的心理调节	67
06.心理疾病躯体化症状的解决	69
07.对未来感到焦虑的心理调节	70
08.疑病症越求证越焦虑的循环	72
09.躯体化症状的心理调节方法	74
第四章 常见的心理防御机制	75
01.逃避会陷入痛苦的恶性循环	76
02.自我欺骗会更加失败和痛苦	78
03.攻击会破坏人际支持和关系	82
04.沉溺幻想只会导致精神崩溃	84
05.建设性的防御才能自我实现	86
第五章 常用的心理治疗方法	87
01.顺其自然为所当为森田疗法	87
02.认知疗法的理论和操作方法	89
03.精神分析的理论和治疗方法	91
04.艺术疗法的理论和治疗方法	94
05.催眠疗法的理论和治疗方法	95
06.焦点解决短期心理治疗技术	96
07.综合正心疗法和心理自助表	98
附录一 康复班日常分享语录	100
附录二 心理分析与调节框架	120
附录三 心理治疗用什么方法	122

第一章 焦虑障碍的自救指南

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

第二章 焦虑障碍的案例分析

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。

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，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。会害怕自己紧张得不能出门，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。

逃避和恶性循环的时间越久，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，就会习惯性地进行了疑病性、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、能放松身心的事情，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

其身心反应机制（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水平，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，于是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并苛求自己，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。

对于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。担心自己理解得不到位和做不到，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，也没有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现相关疾病，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，从而更加焦虑，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儿，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，什么事情都要亲力亲为，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，它会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，这都不说定。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。

延伸一下，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，却因为解读的不同而不一样。

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：我当前的情绪感受是？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，父母非常爱她，特别地关心和照顾她，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，她感觉自己能力不足，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，偶尔还会出现惊恐发作的症状。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焦虑，不受控制地往自己身上联想，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：作为心理咨询师，我坚定的语气给了他心理支持；再一方面，他面对和接受了自己的害怕，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。

这就是思维方式的差异，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、头昏脑涨、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，反复地求证和确认。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。再一个就是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 and 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、勇气和安全感的過程。

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

第三章 焦虑障碍的文章精选

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.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的消除焦虑，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，焦虑就会自然的过去。

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做是正常的。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。

02.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。

03.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。

04.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的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，导致无法真正的好起来。

05.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，再如头晕脑胀、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。

要想真正的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，从而逐渐的好起来。正常人面对未来的

风险和痛苦，清楚的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。

06.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。首先就是把别人想的太坏了，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，经历的多了也就能实现脱敏，变得麻木和不敏感。

07.对未来感到焦虑的心理调节

对未来感到焦虑有两种情况，一种是到了某些人生的关键时刻感到迷茫和不安，再一种是想到未来就没信心和焦虑。如果只是暂时焦虑，需要对自己要面对的事情有更多的了解，做好分析、判断和计划，并且付诸行动做好准备和选择，这样就能缓解焦虑。但不要想着彻底消除焦虑，在事情没有结果之前焦虑无法被完全消除，再一个适当的焦虑也会让人更

有行动力。但如果是长期对未来感到焦虑，遇到事情就消极，则需要进行系统的心理调节。

长期焦虑往往是因为期待过高，这里的期待高不是目标如何远大，而是要求事情必须成功，不能容忍犯错和失败的可能。也包括期待别人必须看重和接受自己，不能容忍别人的忽视和拒绝。其实所谓的自卑和缺乏安全感，并非有什么无法承受的危险，而仅仅就是犯错、失败和被忽视、拒绝的可能性。而且因为当事人长期回避这些风险和痛苦，导致内心越来越敏感和脆弱，所以才感到很焦虑和难以接受。也就是需要对这些风险和痛苦实现脱敏。

其实普通人也经常会上犯错、失败和出丑，以及被他人忽视、拒绝甚至指责。只是因为沒有逃避这些不好的可能性，逐渐让自己的身体认识到，这些并不会有什么严重的后果，不必为之感到焦虑和逃避。也就是对这些风险和痛苦实现了脱敏，才有了自信心和安全感。也就是说自信心并非相信自己一定能把事情做好，而是即便做不好也没关系，只要自己百折不挠，且目标合理，最终都能实现。安全感则是即便自己担心的事情发生了也没什么危险。

08.疑病症越求证越焦虑的循环

疑病症的朋友总是在求证和检查，身体有没有和会不会生病，越求证和检查越觉得不安。就像越学习越发现自己的无知一样，我们人类目前所掌握的知识和技能十分有限，很多事情还无法解释和控制。可以说我们完全是靠迷之自信，才能心安理得的活着，很多事情不能深究，往往是细思极恐，没有人敢保证自己百分之百不会出问题。

所谓的正常人也不敢保证自己没有病和未来不会生病，那他们怎么就不恐惧和焦虑呢？因为大家都一样，要死一起死，既然无法预测，那就兵来将挡水来土掩。再说生活如此多艰，人被肉体的欲望和恐惧折磨着，有诸多烦恼，这副皮囊也没什么好留恋的，早死早托生。当然这不是消极和悲观，是向死而生的勇气，也是普通人的智慧。

那疑病症患者为何那么焦虑和恐惧呢？其实他们以前也是个普通人，对自己和未来也有着迷之自信，但因为某些现实的挫败和伤害，产生了回避心理，总有负面情绪和躯体症状，转而试图消除风险和痛苦，但发现根本无法控制，陷入越控制越失控的恶性循环。就像钻了牛角尖，思路越来越狭窄，情绪越来越极端，恶性循环不能自拔。

也就是越求证越发现有很多未知和不可控，总是会有无法避免的万一，也就越恐惧和焦虑，为了缓解这个痛苦就继续求证，恶性循环就像吸毒上瘾一样。说白了这是一种不自量力，误以为自己能够搞清楚和控制，但实际上某一领域的顶尖科学家，也不敢说自己把这一领域搞明白了。所以医生给的答案往往是模棱两可或经不起推敲的。

那么疑病症解决的方法是什么呢？就是不解决。因为根本无法解决，而且越解决越严重。疑病症患者不是胆怯，而是胆子太大，想做一件人类任何人都做不到的事情，就是预测和掌控未来，必然心理和精神压力巨大，恐惧和焦虑的要崩溃。就是要放弃对未来的预测和掌控，能活一天算一天，不要把时间浪费在焦虑未来上，珍惜当下。

具体要怎么做呢？当预感到危险的时候，不再试图逃避，直面危险的降临，看看自己到底会怎么样，这么多年过去了，自己不还是健健康康的活着吗？当感到痛苦的时候，不抗拒，因为痛苦的本质就是抗拒，痛苦的反面是经历、适应、麻木和不敏感。再就是看清自己想要的是什么，如果想要的是健康，就要合理饮食和经常锻炼身体。当然这需要一个过程，而且过程中会因为逃避痛苦再次迷失，重新回到求证的恶性

循环里，这其实就是疑病症久治不愈的主要原因。需要专业人士的支持和引导，帮助自己沿着直线走向康复。

09.躯体化症状的心理调节方法

躯体化症状这个名词很容易让人陷入误区，以为自己得了某种心身疾病，需要特定的方法或药物进行治疗。但其实这只是负面情绪的产物，任何人在有负面情绪的时候都会有躯体化反应。只不过因为当事人长期情绪消极和身体紧张，躯体化症状才会更多和更久一些。试图通过某种方法直接消除躯体化症状，却不关注和否认背后的情绪，久而久之就会导致情感隔离和淡漠，也就是没有了情感体验，感觉不到有任何情绪，但躯体症状还是会出现。

要想真正的解决问题就得先提升认知，也就是看到躯体化症状背后的情绪。比如自己在担心和害怕什么，在为什么感到难过和生气。然后就是把情绪表达出来，被他人理解和接纳，这一步就是从症状回归到情绪本身。在较为充分的情感疏导之后，再看到情绪背后的认知。也就是什么事情导致自己出现了负面情绪，自己对那些事情是怎么想的，主要是怎么解释和归因。然后就是看到认知过程中的不合理之处，并学习有助于改善情绪的新的认知。

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。也可能使主体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的防卫方式，以逃避和消极的方法去减轻自己在挫折或冲突时感受到的痛苦。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到潜意识里去。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，只有个人主观认定的极

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”等。

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，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样子，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，是人们常运用的防卫方法。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，唯恐自己会做出这些行为，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可以减除内心的痛苦，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，十年怕井绳”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，总认为自己是和对的和受害者，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，越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圇吞枣的感觉，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。

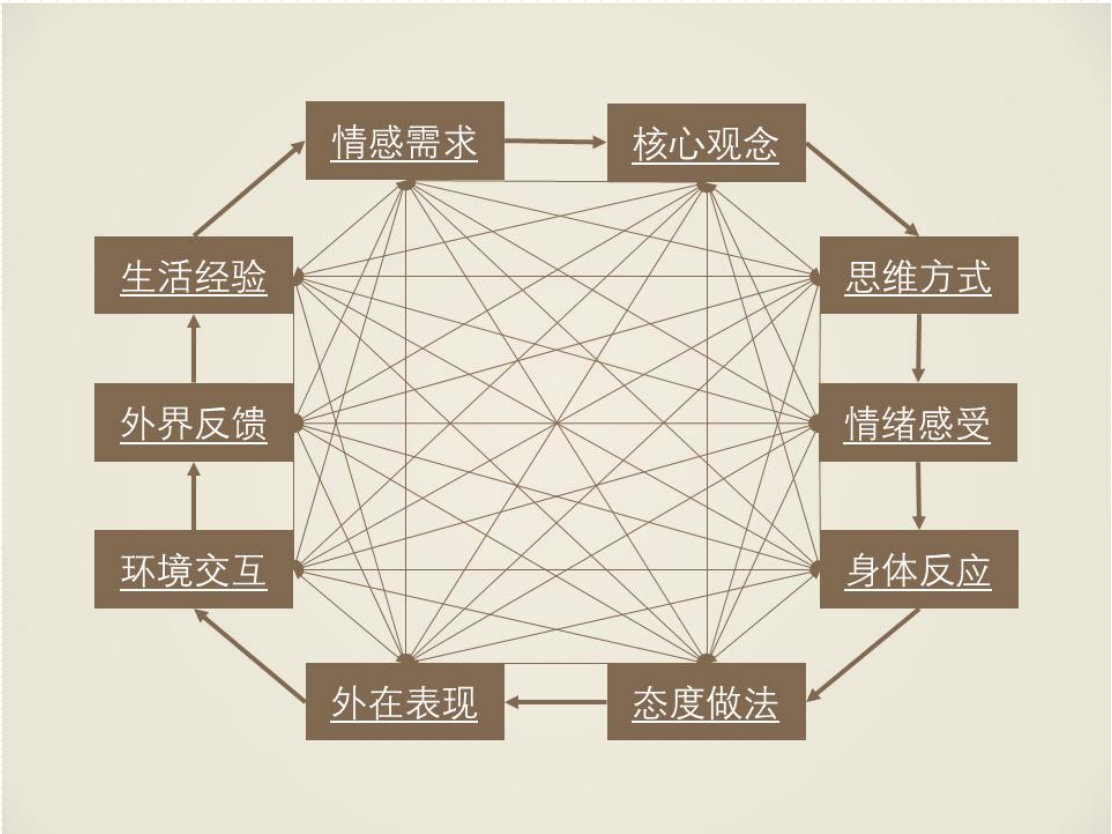
001.没有比逃避更快能缓解症状和痛苦的方法，因为难受而逃避，又因为逃避下次更难受，无解的死循环。

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，以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，以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与他人相处时，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）