



---

# 焦虑症的改变之道

---

存在原理、解决方案和案例分析



作者：于飞

QQ 和微信：11570968

# 目 录

<b>一、焦虑症的心理调整</b> .....	<b>3</b>
01、焦虑症的存在原理 .....	3
02、焦虑症的形成原因 .....	5
03、焦虑症的解决方案 .....	5
<b>二、焦虑症的案例分析</b> .....	<b>7</b>
01、经常感到莫名焦虑 .....	7
02、在起床时心烦意乱 .....	7
03、在国外感到焦虑 .....	8
04、在工作中害怕出错 .....	8
05、与人交往感到紧张 .....	9
06、有很多躯体症状 .....	10
07、新环境适应不良 .....	10
08、担心焦虑症会复发 .....	11
<b>三、恐惧症的案例分析</b> .....	<b>12</b>
01、害怕乘坐交通工具 .....	12
02、害怕听到鬼神之说 .....	13
03、害怕自己是错的 .....	13
04、不敢乘坐交通工具 .....	14
<b>四、疑病症的案例分析</b> .....	<b>15</b>
01、喝酒后会有窒息感 .....	15
02、担心自己得心脏病 .....	16

03、担心心理问题复发.....	16
04、担心身体出问题.....	17
05、对身体健康不自信.....	17
<b>五、睡眠问题的案例分析.....</b>	<b>18</b>
01、被周围的声音影响.....	18
02、躺在床上就紧张.....	19
03、适应不良影响睡眠.....	20
04、想到睡觉就担心.....	20

引文：焦虑、恐惧、疑病症和睡眠问题的存在原理、形成原因和康复方案。本书内有丰富的案例分析，为了保护当事人的隐私均不包含个人信息。任何一个找我做心理辅导的人，均不需要提供个人姓名、家庭住址、学校或工作单位等无关心理问题的个人信息。作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，心理咨询督导师，综合正心疗法和关系对话心理治疗技术创始人，中国心理卫生协会会员。十余年的亲身康复体验，从十几岁开始历经人际关系困扰与社交恐惧、焦虑与躯体症状、思维与行为强迫、抑郁情绪等心理困扰并逐步走向康复；十余年的学习和探索，从二十几岁开始学习、研究和实践各心理学流派的理论方法；五年以上的助人经验，从 2013 年开始通过文章、书籍、讲座和一对一的心理辅导帮助不计其数的人摆脱心灵的枷锁，重获新生。

## **一、焦虑症的心理调整**

### **01、焦虑症的存在原理**

问题现在的存在形式和原理：现在，是什么？

广泛性焦虑：担心的想法，焦虑的情绪感受，胸闷气短、身体僵硬、心慌、头晕脑胀、胡思乱想、注意力涣散、坐立不安、手足无措的躯体症状，回避、依赖、急切的表现。担心的想法包括：担心自己会犯错、失败、生病、发疯、死亡，担心自己会担心、害怕、焦虑、恐惧、抑郁、痛苦，担心自己会伤害自己或他

人，担心自己会违背道德、法律，会亵渎权威、神灵，担心自己会被他人忽视、拒绝、否定、贬低、嘲笑、疏远、排斥……

急性焦虑：也称作惊恐发作或者惊恐障碍，害怕的想法和恐惧的情绪感受，窒息感、濒死感，也包括广泛性焦虑的强烈躯体症状和外表现，感觉自己要发疯、死亡，要被抛弃、毁灭。

恐惧性神经症：如场所恐惧症、社交恐惧症、演讲恐惧症、遇事恐惧症……在即将面对特定对象时有焦虑症状，在面对特定对象时有恐惧症状，并且有逃避、抗拒的思维和行为倾向。

疑病性神经症：担心、害怕的想法，和焦虑、恐惧、抑郁的情绪，以及胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀、心慌、内感性不适等躯体症状，也会有窒息感、濒死感，去医院检出不出实际身体问题。担心、害怕的想法：担心自己会生病、发疯，担心自己会被抛弃、毁灭。常见疾病担心有：心脏病、抑郁症、精神病。

睡眠问题：包括不想睡、睡不着、睡的浅、多梦、容易醒、早醒。担心、害怕的想法，和焦虑、恐惧、抑郁的情绪感受和躯体反应，以及回避、否认、抗拒的态度和做法。一般人在压力大的时候，都会有睡眠不好的情况，这是正常的。长期失眠是因为形成了不良习惯，因为担心睡不着，所以紧张，所以睡不着，把床当成了自己的战场，把睡不着当成了自己的敌人。睡眠本来是自然而然的事情，对睡眠控制和干预的越多就越不会睡觉。

担心、害怕的想法，和焦虑、恐惧、抑郁的情绪感受，以及胸闷气短、身体僵硬、头晕脑涨、心慌、坐立不安、手足无措的

躯体症状，以及否认、逃避、抗拒的做法。由外而内的认识自己的问题：我的躯体症状有……我的情绪感受是……我的态度和做法是……我的想法有……我的观念是……我过去的生活经验是……

由内而外的解决：改变自己观念、思想，改变自己的态度和做法，放松、愉悦身心，养成新的思维、情感和行为习惯。

## 02、焦虑症的形成原因

问题过去的形成原因：过去，为什么？

生活事件、人际关系及所处的环境；社会文化，如道德、风俗、习惯等因素；生活经验及观念，新旧观念冲突，带有偏见；心理创伤、阴影，持久的负性情绪记忆；思维倾向和行为习惯，不合逻辑或者不良归因；深层价值观或人生观方面的问题。

过去的生活经验，形成现在的观念和情感郁结，以及相应的思维、情感、态度和行为习惯，遇上生活事件产生心理问题。

## 03、焦虑症的解决方案

问题未来的解决方向：未来，怎么做？

改变思想和观念：使用合理情绪疗法自助表（可百度搜索下载），A 诱发事件， B 信念或想法， C 情绪和症状， D 辩证， E 合理信念， F 新的感受。先填写情绪和症状 C，再填写诱发事件 A 和信念或想法 B，继续填写辩证 D、合理信念 E、新的感受 F。

会不会发生？即使发生了又会/能怎么样？以超越恐惧。

改变态度和做法：降低对自己的要求，适当的逃避也是可以的，把大目标分解为小目标，放慢节奏。面对和解决问题，可以寻求他人或团体的合作。学会正视、尊重、理解、允许、包容或接纳。问题不一定要或者能够被解决，接纳也是人生的课题。

放松和愉悦身心：多做能够使自己感到轻松、愉悦和满足的事情。对自己好一些，善待自己，爱自己。如何自己爱自己，内在父母与内在小孩。如果把一个自卑、胆怯、紧张和难过的孩子交给你，你如何帮助他变的自信、勇敢、轻松和快乐起来？

建立新的反应模式：障碍性的观念、思维、情感和行为习惯是在过去的生活中学习、练习而养成的，通过新的学习、练习能养成新的反应习惯。我一遇到某些人物、事件或情境……就会有这样的想法、情绪感受、身体反应、态度、做法和外在表现……我可以采用新的想法、情绪感受、身体反应、态度和做法……

降低自我要求，分解目标，放慢节奏，放松身心。针对特定的人物、事件、情境，制定新的思维、情感和行为习惯模式，通过想象预演、生活实践强化和定型。想象预演：在安静、安全、舒适的环境里，闭上眼睛，做缓慢、悠长的深呼吸，放松身心，想象具体的人物、事件或情境，在想象中采用新的想法、态度和做法。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信相册里有大量的原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理辅导，可以联系我索要远程心理咨询与治疗事宜。

## 二、焦虑症的案例分析

焦虑症状分为急性焦虑（惊恐发作、惊恐障碍）和广泛性焦虑。急性焦虑是思维、情感、身体和行为反应的急速恶性循环，会有濒死感、窒息感，往往来的快去的也快，更多的时间是在担心再次发作。广泛性焦虑无明确的焦虑对象，各种担心、害怕，常见的担心、害怕有犯错、失败、生病、发疯、失控、死亡和被他人忽视、拒绝、否定、贬低、欺骗、背叛、嘲笑、辱骂、人身攻击，经常处在焦虑不安的身心状态里，也会伴随有胸闷气短、身体僵硬、头晕脑胀、心慌、眼花、出汗、肠胃功能紊乱等躯体症状，既是思维、情感、身体和行为反应的恶性循环，也是习惯。

### 01、经常感到莫名焦虑

【案例一】有一位女性朋友，经常感到莫名的焦虑，也不知道自己在担心什么，就总是心烦意乱、胸闷气短、身体僵硬、坐立难安。引导她学会观察自己的想法，允许自己的情绪感受和身体反应，理解和接纳自己。引导她学会改变自己的想法、放松自己的身体，经过五次心理辅导之后，她的焦虑症状明显减轻。

### 02、在起床时心烦意乱

【案例二】有一位男性朋友，每天早晨起床的时候，都会感到身体不舒服，再想起这一天要做的事情就心烦意乱。引导他正确理解自己早晨起来的身体感受，毕竟睡了一晚上的觉，没喝水



也没吃东西，可能还有大小便需要排泄，会感到不舒服也是正常的，很多人都是如此，等自己活动起来，洗脸刷牙、上厕所、喝点水、吃点东西之后，就能舒服起来。另外要学会安排自己的生活和工作，提前做好计划，对于自己所面临的问题要循序渐进的去解决。经过五次的心理辅导之后，他的焦虑症状明显减轻。

### 03、在国外感到焦虑

【案例三】有一位男性朋友，在美国读书，经常感到焦虑、恐惧，想要逃避，想回国。学习成绩优良，周围的人际关系也还可以。他的内部关系是怀疑、否定自己的内在小孩，这样的关系和对话会加重他的无能、无助、焦虑和恐惧感。引导他改善内部关系和对话，理解、接纳、陪伴、鼓励、支持和信任自己的内在小孩，帮助自己内在小孩变的自信和勇敢起来，带着自己的内在小孩积极参加社交活动，建立成功的经验，选择能够理解、接纳和支持自己的人表达自己内心里的想法和感受，获得人际关系支持和归属感。经过五次的心理辅导之后，他的症状明显减轻。

### 04、在工作中害怕出错

【案例四】有一位男性朋友，在工作中害怕出错，在人际交往中害怕被讨厌，感觉很累。经过讨论发现，他是担心出错以后会被老板指责，自己还要返工，还有可能被老板辞退，还有可能找不到好的工作。而他的同事就没有他这么害怕，引导他认识到

同事们不害怕的原因：从整体上看问题，如果整体做的可以，偶尔出次错，顶多被指责几句，不会被辞退，老板如果因此就辞退员工，就不会再有员工为他工作，而且即使被辞退了，自己还可以去找其他的工作，不仅老板可以换员工，员工也可以换老板，还有其他的选择。引导他学习其他同事的想法、态度和做法，并且养成新的思维习惯。包括在人际关系上也要从整体上看问题、增加其他的选择，比如和某个人的关系，整体上不错就可以，偶尔有矛盾也是正常的，再说如果对方不适合自己，还可以换个人交朋友。经过十次的心理辅导之后，他的焦虑症状明显减轻。

## 05、与人交往感到紧张

【案例五】有一位女性朋友，在与人交往、交谈的时候容易紧张，在做事情的时候容易着急。经过讨论发现，她在与人交往、交谈的时候，担心自己说错话，担心会被人拒绝、否定、讨厌和指责，在做事情的时候，担心自己做不好或者完不成，担心会被他人否定和批评。引导她认识到，与人交往、交谈是为了寻找快乐，是要在一起玩的开心、聊的愉快，无关是非、对错、高低和成败，想怎么样就怎么样，随心所欲，只需要适当的考虑他人的感受和需求；在做事情的时候，要从整体上看问题，从以前到现在，自己大部分的事情做的都还不错，也在所难免的有些事情没做好，这也是正常的，自己正在做的事情，只要尽力而为就可以，一时的对错、好坏和成败并不能决定自己是一个怎样的人，也不

能决定他人对自己的看法，而且越是紧张、急迫，就越容易把事情搞砸，越是轻松、思维开阔、把握整体，就越能把事情做好。引导她超越内心的恐惧，即使说错了话、做错了事又能怎样，只不过当时可能会让他人不高兴，会否定、指责自己，但并不能影响整体。经过十次的心理辅导之后，她的焦虑症状明显减轻。

## 06、有很多躯体症状

【案例六】有一位男性朋友，有头疼、胸闷、身体倦怠、高血压等躯体症状，影响生活、工作和社交。经过讨论发现，他在生活中是一个表面温和、内心压抑的人，缺少可以说心里话的人，有很多情感得不到表达、压抑在内心里，也有很多的 demand 得不到满足，于是就转化为躯体症状，是非常典型的因情感压抑和需求不满足而形成的躯体症状，而情感、需求的压抑就是对生命本能的压抑，也就会导致倦怠和无意义感。引导他明确解决问题的方向：表达情感和满足需求，释放自己的生命活力，解放天性。具体的做法比如：寻求心理咨询师的理解和接纳，在生活中建立可以说心里话的关系，去野外释放自己，重视内心的体验，看轻名誉和利益……经过五次的心理辅导之后，他的躯体症状明显减轻。

## 07、新环境适应不良

【案例七】有一位男性朋友，刚换了工作，到了新的生活环境，工作上遇到了很多问题，和领导也产生了矛盾，感到焦虑，

害怕失去现在的工作。晚上一个人住，感到特别的孤独和空虚，睡眠质量也很差。引导他学会理解和接纳自己，学会放松、愉悦和充实自己的身心，特别是在睡觉之前可以给家人、朋友打电话或者视频聊天。引导他积极的面对和解决工作问题，以更快的适应工作。主动改善和领导的关系。前期可以主动的去关心他人，更多的考虑他人的感受和需求，更快的建立人际关系。引导他积极的准备住房，把妻子、儿女接过来一起住。引导他认识到自己躯体症状是焦虑引起的，是适应不良的压力反应，他的灾难化联想是一种逃避倾向，要给予自己积极的心理暗示，遇到事情时做积极的设想。经过五次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

## 08、担心焦虑症会复发

【案例八】有一位女性朋友，每当自己感到比较紧张、难过的时候，就会担心焦虑症复发。她即将出国留学，担心焦虑症会影响自己的学习和生活。之前得过焦虑症，非常痛苦，那时候是靠吃药好的，也担心自己需要终身服药。引导她认识焦虑症、疑病症的存在原理和形成原因，提升她面对、解决焦虑情绪和症状的信心，不再惧怕焦虑症复发。第一次焦虑是面临考试、学习压力大、对自己的要求高引起的。引导她客观、合理的看待自己的紧张、难过的原因，每个人都会有紧张、难过的时候，这些都是正常的，可以及时的放松、愉悦或充实自己的身心，或者安静的陪伴自己的不舒服。引导她学会在面对压力的时候，理解和接纳

自己的逃避倾向---焦虑、恐惧，积极的熟悉、适应环境，积极的面对和解决问题。先在认知上做出调整，再通过练习养成新的思维和行为习惯。经过五次的心理辅导后，症状得到明显改善。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信相册里有大量的原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理辅导，可以联系我索要远程心理咨询与治疗事宜。

### 三、恐惧症的案例分析

恐惧症状具有特定的对象，比如社交恐惧、异性恐惧、场所恐惧、密闭恐惧、物品恐惧、事情恐惧、恐高以及其他有特定对象的恐惧症。有些恐惧是正常的，而有些恐惧是被强化的结果。某些厌恶、抗拒、恐惧的情感和特定的对象建立了不良连接。

#### 01、害怕乘坐交通工具

【案例一】有一位女性朋友，乘坐交通工具会感到恐惧，她感觉自己不安全，担心乘务人员会伤害自己或者出事故。经过讨论发现：她对自己的能力不自信，对他人缺乏信任，总感觉他人会伤害自己，而自己无力自保。引导她学会相信自己，相信自己有能力保护自己，相信他人，他人和自己是利益共同体，一荣俱荣、一损俱损，不会刻意来伤害自己，自己可以和乘务人员多交流，打破对彼此的戒备，建立合作关系，就可以感到安全，就能

放松下来。经过五次心理辅导之后，她的恐惧症状明显减轻。

## 02、害怕听到鬼神之说

【案例二】有一位女性朋友，听某些有宗教信仰的朋友讲起鬼神就感觉恐惧，但似乎他们又说的很有道理。这是由于她自己的观念体系不够完善和坚定引起的，一般人都有自己的完善的解释和解决问题的观念体系，所以比较坚定，而她的不够完善，而且内心比较自卑，遇到事情就迷茫，倾向于依靠他人，才会那么容易受到他人的影响。引导她学会用心理学、生理学、社会学和经济学的视角来解释和解决问题，并且通过持续的学习和练习来完善和强化自己的观念体系，并且尊重其他人的解释和解决问题的方式。经过五次的心理辅导之后，她的恐惧症状明显减轻。

## 03、害怕自己是错的

【案例三】有一位男性朋友，恐惧犯错，只要对自己的正确性产生了怀疑就会非常恐惧，有时候还会引发妄想。是因为小时候只要自己犯错就会被长辈严厉的惩罚引起的，后来又经过几次强化，到了现在道德感特别的强，生怕自己的犯错，一有犯错的可能就特别的焦虑，这也导致他在人际关系上情商比较低，不懂人情世故，凡事只以对错为标准，而他又在管理岗位上。引导他认识到：自己肯定是对的，只是有时候不能兼顾人情，也会让别人感觉不舒服，可以适当的降低对他人的要求和标准，兼顾他人

的情感。经过十次的心理辅导之后，他的恐惧症状明显减轻。

#### 04、不敢乘坐交通工具

【案例四】有一位女性朋友，害怕坐飞机，乘车不敢坐前排，感觉自己控制不了的情况会有危险。害怕别人大声说话或者咳嗽，感觉别人是有恶意的，会伤害自己，对他人怀疑、戒备、有敌意，担心会被人看不起、嘲笑。引导她认识自己的焦虑、恐惧症状的存在原理和形成原因。是在她过去的家庭关系里产生的问题，她从小就感觉自己是被忽视和不被喜欢的，感觉自己无能、弱小，内心自卑，母亲脾气暴躁，经常嘲讽、打骂自己。通过心理咨询关系帮助她建立对自己的信心和对他人的信任。引导她看到自己的优点和长处，建立自信心；引导她看到自己的能力，并且提升自己的能力，以更好的保护和发展自己，建立安全感。引导她认识到：大部分的人都是友善的，不会刻意关注、伤害自己；即使有个别人想要伤害自己，也并不能把自己怎么样，不用怕他。引导她看到自己在过去受妈妈的影响产生的不良信念：他人都是邪恶的、违法乱纪的事情很常见。调整信念：大部分的人都是友善的，社会治安水平也是不错的，只有个别邪恶的人和违法乱纪的事情，自己被伤害的可能性很小，即使遇到了危险自己也有能力保护好自己。根据一些具体的恐惧对象和情境做了脱敏训练，建立信心和勇气。引导她学会与人建立和维持关系，学会理解、接纳和欣赏他人，学会将心比心、推己及人和换位思考，学会如何

在人际关系里表达自己的想法和感受，学会考虑他人的感受和需求，学会如何让他人理解、接纳、认可和喜欢自己，提升能力感和自信心。引导她学会在遇到问题的时候慢下来，耐心的面对和解决问题。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信相册里有大量的原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理辅导，可以联系我索要远程心理咨询与治疗事宜。

## 四、疑病症的案例分析

疑病症状是由对某些躯体不适感的疑病性解读引起的，比如在心慌时解读为得了心脏病、在胸闷气短时解读为会窒息而死、在肠胃不适时解读为得了胃癌、在头晕时解读为脑瘤，疑病性解读又加重了焦虑、恐惧感，加重了躯体不适感，是恶性循环。

### 01、喝酒后会有窒息感

【案例一】有一位男性朋友，在喝酒之后会有窒息感，害怕自己会死，而他作为大型公司的负责人又需要经常应酬，为此感到非常苦恼。这是他和自己身体的关系对话出了问题。这些年来他一直在努力打拼事业，公司规模越做越大，即将上市，就在这个时候，身体出现了疑病、恐惧的症状。引导他理解和接纳自己的身体，不要太累，很多事情不需要亲历亲为，可以安排自己的



手下去做，给他们施展才华的机会，自己多注意休息，把握大局就可以。经过五次的心理辅导之后，他的恐惧症状明显减轻。

## 02、担心自己得心脏病

【案例二】有一位女性朋友，每当心跳加速、心慌的时候，就会感觉自己得了心脏病，为此非常恐惧，去医院检查又没问题。这是她对身体信号的错误解读引起的，心跳加速、心慌一般是焦虑、恐惧或疲惫的躯体反应，一把人都会有正常现象，而她解读成了心脏病，所以恐惧，引导她正确的看待自己的身体反应，和自己的身体建立良性对话，养成新的反应习惯，每当自己心跳加速、心慌的时候，说明自己比较紧张或者疲惫，要注意放松或者休息。经过五次的心理辅导之后，她的疑病症状明显减轻。

## 03、担心心理问题复发

【案例三】有一位男性朋友，之前有过强迫症和睡眠困扰，现在已经康复，但还是会偶尔感觉不舒服，担心会复发。引导他认识到：偶尔不舒服是正常的，谁都会有。再一个就是，他目前的生活太过稳定和安逸，感觉没有激情，这也是他疑病的原因，就是所谓的没事找事儿，据他所说，只要他忙起来，心情愉快，就什么问题都没有。引导他尝试改变目前的生活方式，像一个小孩子一样对这个世界充满好奇，寻找不同的风景和感觉，丰富自己的人生。经过五次心理辅导之后，他的疑病症状明显减轻。

## 04、担心身体出问题

【案例四】有一位女性朋友，有焦虑、疑病的症状，是在去年骨折的时候受到了惊吓，担心自己的身体会再出问题。她还感到自卑，害怕自己会被周围的人看不起和孤立。引导她学会理解、接纳、肯定和欣赏自己。引导她学会寻求家人、朋友的支持，学会表达自己的想法和情感，以及满足自己的身心需求。引导她建立生活的目标，找到方向感，并且做出人生规划。引导她认识到自己的焦虑、疑病症状的存在原理和形成原因。引导她学会采用正向思维和积极行为，遇到问题就积极的面对和解决。引导她学会尊重、倾听、理解、接纳和欣赏他人，学会考虑他人的感受和需求，学会如何让他人认可和喜欢自己，建立自信心。引导她学会如何在自己紧张、难过的时候，放松、愉悦自己的身心，让自己舒服起来。经过五次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

## 05、对身体健康不自信

【案例五】有一位女性朋友，有焦虑症状，经常感觉头部发闷、发晕，对自己的身体健康和体能不自信，担心自己会生病。经过交流发现，她的呼吸短促、语速特别快，她的性子比较急，容易钻牛角尖。引导她放慢自己的呼吸、语速，进而放慢思维，觉察自己的想法，改变自己的想法，放松身心。发现她在自己的身体健康和体能方面倾向于自我怀疑和否定，使自己消极和退缩，引导她有意识的肯定和信任自己。她还担心自己会得抑郁症，引

导她学会寻找快乐，快乐越多，抑郁的可能性就越小。引导她学会开阔自己的思维，比如打开自己、拥抱世界，多出去走走、看看，与人交流，开阔自己的心胸，就可以减少一个人钻牛角尖的可能性。经过五次的心理辅导之后，她的焦虑症状明显减轻。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信相册里有大量的原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理辅导，可以联系我索要远程心理咨询与治疗事宜。

## 五、睡眠问题的案例分析

睡眠问题有睡不着、睡的浅、多梦、容易醒和早醒，有因为压力大、有心事儿、紧张、兴奋或者躯体不适引起的，这都是正常的，问题解除就能恢复自然，也有因睡眠习惯不良引起长期失眠，就是因为担心自己睡不好而焦虑，因为害怕自己睡不着而恐惧，使自己更加警觉，故而难以入睡。床就是战场，每次睡觉都像打仗，想要打败和控制自己的睡眠，结果越来越不会睡觉。

### 01、被周围的声音影响

【案例一】有一位女性朋友，有睡眠困扰，最近小区里有几只流浪狗，它们晚上会叫，自己很怕听到狗叫声。之前在压力大的时候也失眠过。通过交流发现：她习惯于对抗，因为缺乏安全感而控制欲比较强，她在和父母、老师和领导等权威的关系里，

也是抗拒的，也就是说，她经常会处在对抗的状态里，而很多事情是我们无法控制和对抗的，就会使她长期感到挫败。引导她认识到是自己的内外部关系对话有问题，她在和他人、自己、睡眠以及那些流浪狗的关系里，是敌对的，她试图去控制和干预他们，而对他们缺乏信任，不敢把自己放心的交给他们去支配。就拿睡眠来说，一般人是把自己交给“睡神”，放弃一切的控制和抵抗，任由“睡神”支配自己，也不知道自己是怎么睡着的，而她就是要去控制和干预自己的睡眠，导致自己睡不着。再拿那些流浪狗来说，如果她去关爱那些流浪狗，给它们送吃的，那些流浪狗也会喜欢和依恋她，她就像那些流浪狗的妈妈一样，那么当她在听到那些狗叫声的时候，就不再是烦躁、焦虑和恐惧，而是温暖、放松和喜悦。睡眠问题是她改变的契机，由此也可以改善她与这个世界上所有存在的关系和对话，人生也会更加的顺利和幸福。

## 02、躺在床上就紧张

【案例二】有一位女性朋友，有睡眠困扰，躺在床上就感觉紧张、身体僵硬，无法入睡，即使睡着了睡眠质量也很差。经过讨论发现，她总是处在一个紧张、防备的状态里，不敢放松自己，试图控制自己和自己有关的一切，睡眠问题就是控制引起的，她不敢把自己放心的交出去，然而越控制就越不会睡觉。这是因为她从小到大的在人际关系里都是紧张的，父母很少会在意她的想法和感受，长大了之后也经历了几次感情的失败，在她的感觉里，

自己控制不了他人和关系，就只能控制自己，控制自己的想法、情绪和身体反应，进而控制自己的睡眠，她还以为这是改变自己，实际上这样的改变不仅无效，还会起到反作用。通过心理咨询关系和对话，引导她学会信任他人、放松自己，并且促进关系和对话的良性发展，进而改善她和睡眠，改善她与自己以及周围人的关系对话。经过五次心理辅导之后，她的睡眠质量明显改善。

### 03、适应不良影响睡眠

【案例三】有一位男性朋友，最近睡眠不好，因为自己到了一个新的工作、生活环境，离开了熟悉的环境和家人、朋友，适应不良，身心压力比较大。引导他认识到：在自己目前的生活和心理状态下，睡不好是正常的，当务之急不是解决睡眠的问题，而是积极适应环境，包括熟悉工作、建立人际关系、让吃住更舒服等方面。等自己适应了新的环境之后，睡眠困扰就会减退。

### 04、想到睡觉就担心

【案例四】有一位女性朋友，在睡觉的时候紧张、兴奋，无法入睡，想到要睡觉就很害怕。经过交流发现，她特别焦虑，性子很急，语速很快。引导她放慢自己的呼吸和语速，和自己的身体在一起，和自己的感受、想法在一起，不逃避。引导她认识到睡眠的恶性循环：越想睡觉就越焦虑，就越睡不着。引导她放下对睡着的执着，可睡可不睡，甚至可以要求自己不睡觉，打破恶

性循环，让睡眠自然发生。她在和老公的关系里积累了很多的愤怒和怨恨，内心十分矛盾，是她烦躁的主因，引导她表达内心里的感受。经过五次的心理辅导之后，她的睡眠质量明显改善。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信相册里有大量的原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理辅导，可以联系我索要远程心理咨询与治疗事宜。