

# 社交障碍自救指南

## 案例集锦

社交恐惧症和幻觉妄想及人际亲密关系问题的自救指南，案例集锦，心理机制和疗法。

## 前言篇 本书主要内容和作者

本书旨在帮助社交障碍求助者，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：社交恐惧症和幻觉妄想的自救指南，人际和亲密关系问题的心理调节，六十一篇心理案例分析，心理机制和疗法，心理康复语录。

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 社交恐惧的自救指南 ..... 1**

**第二章 社交恐惧的案例分析 ..... 4**

    01.社交恐惧和自卑的案例分析 ..... 5

    02.社恐和被害妄想的案例分析 ..... 6

    03.总觉得被看不起的心理案例 ..... 8

    04.自恋型人格障碍的案例分析 ..... 9

    05.性格孤僻不合群的案例分析 ..... 10

    06.被钟情妄想的心理案例分析 ..... 12

    07.性格自卑胆怯敏感心理案例 ..... 14

    08.原生家庭困境心理案例分析 ..... 15

    09.被钟情妄想的心理案例分析 ..... 16

    10.社恐和性别障碍的心理案例 ..... 18

    11.害怕别人清嗓子的社恐案例 ..... 20

    12.社交恐惧症的心理案例分析 ..... 22

    13.自卑和不自信心理案例分析 ..... 23

    14.面对他人的恶意要不要反击 ..... 25

    15.为何心理症状越消除越严重 ..... 27

    16.觉得被人针对和嘲笑的案例 ..... 29

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 17.和人交流就紧张的心理案例 .....      | 32        |
| 18.遇到喜欢的人就紧张的案例 .....      | 33        |
| 19.和人交往紧张心理案例分析 .....      | 35        |
| 20.担心被人误解心理案例分析 .....      | 36        |
| 21.总是觉得被人议论和看不起 .....      | 37        |
| 22.害怕别人清嗓子的心理调节 .....      | 38        |
| 23.不配得感和内在匮乏的调节 .....      | 40        |
| 24.重度社交恐惧症的心理调节 .....      | 41        |
| 25.害怕别人吐口水的心理案例 .....      | 43        |
| 26.自卑心理的深度分析与调节 .....      | 45        |
| 27.听到陌生人骂自己心理案例 .....      | 46        |
| 28.害怕别人咳嗽和吐口水心理 .....      | 47        |
| 29.目光对视恐惧症的心理调节 .....      | 49        |
| 30.反抗父母和领导的心理案例 .....      | 51        |
| 31.对他人说笑和咳嗽感到恐惧 .....      | 52        |
| 32.社交恐惧症的心理案例分析 .....      | 55        |
| 33.内心自卑不敢和人交往案例 .....      | 57        |
| 34.害怕被忽视否定指责和嘲笑 .....      | 59        |
| 35.感觉别人在关注和议论自己 .....      | 61        |
| 36.社交恐惧症走向康复的过程 .....      | 62        |
| <b>第三章 社交障碍的文章精选 .....</b> | <b>64</b> |
| 01.克服恐惧和提升自信的方法 .....      | 65        |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 02.表情和眼神不自然心理调节 .....      | 66        |
| 03.社交恐惧背后的受害者心理 .....      | 68        |
| 04.焦虑恐惧和抑郁的本质原因 .....      | 69        |
| 05.精神疾病也能通过脱敏康复 .....      | 71        |
| 06.灾难化思维的深度心理调节 .....      | 72        |
| 07.社交恐惧严重会有被害妄想 .....      | 74        |
| 08.怎样提升自信心建立安全感 .....      | 76        |
| 09.社交恐惧的自卑和恐惧心理 .....      | 79        |
| 10.自卑的本质其实是极度自恋 .....      | 81        |
| 11.社交恐惧症的深度心理分析 .....      | 83        |
| <b>第四章 人际交往和亲密关系 .....</b> | <b>85</b> |
| 00.怎么和人相处与社交的本质 .....      | 86        |
| 01.如何与自恋型人格障碍相处 .....      | 88        |
| 02.找不到工作的心理案例分析 .....      | 89        |
| 03.掌控和改变他人的心理案例 .....      | 91        |
| 04.不被人喜欢的心理案例分析 .....      | 92        |
| 05.分手和想要挽回的情感案例 .....      | 94        |
| 06.依赖心理咨询师的心理案例 .....      | 95        |
| 07.喜欢又不敢联系的案例分析 .....      | 97        |
| 08.心理不平衡的心理案例分析 .....      | 98        |
| 09.爱上个渣男的情感案例分析 .....      | 100       |
| 10.帮助他人没回报的心理案例 .....      | 101       |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 11.被家长猥亵的心理案例分析 .....      | 102        |
| 12.看不惯父母的心理案例分析 .....      | 104        |
| 13.没有朋友和内心孤独的案例 .....      | 105        |
| 14.人际关系总是出问题的案例 .....      | 107        |
| 15.被母亲过度控制的案例分析 .....      | 108        |
| 16.讨好型人格的深度心理案例 .....      | 109        |
| 17.无法维持亲密关系案例分析 .....      | 110        |
| 18.总是换工作的深度心理调节 .....      | 111        |
| 19.被领导骂了要怎样自我调节 .....      | 113        |
| 20.孩子不想上学这样才能解决 .....      | 115        |
| 21.在亲密关系里很没有安全感 .....      | 117        |
| 22.和所有人都相处不来的心理 .....      | 119        |
| 23.对不公感到屈辱和愤怒心理 .....      | 121        |
| 24.无法建立亲密关系心理分析 .....      | 122        |
| 25.接受不了别人比自己强案例 .....      | 123        |
| <b>第五章 常见的心理防御机制 .....</b> | <b>125</b> |
| 01.逃避会陷入痛苦的恶性循环 .....      | 126        |
| 02.自我欺骗会更加失败和痛苦 .....      | 128        |
| 03.攻击会破坏人际支持和关系 .....      | 131        |
| 04.沉溺幻想只会导致精神崩溃 .....      | 133        |
| 05.建设性的防御才能自我实现 .....      | 136        |
| <b>第六章 常用的心理治疗方法 .....</b> | <b>137</b> |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 01.顺其自然为所当为森田疗法 ..... | 137 |
| 02.认知疗法的理论和操作方法 ..... | 139 |
| 03.精神分析的理论和治疗方法 ..... | 140 |
| 04.艺术疗法的理论和治疗方法 ..... | 143 |
| 05.催眠疗法的理论和治疗方法 ..... | 145 |
| 06.焦点解决短期心理治疗技术 ..... | 146 |
| 07.综合正心疗法和心理自助表 ..... | 147 |
| 附录一 康复班日常分享语录 .....   | 150 |
| 附录二 心理分析与调节框架 .....   | 170 |
| 附录三 心理治疗用什么方法 .....   | 172 |

## 第一章 社交恐惧的自救指南

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

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

还有所谓的自卑，就是因为没有达成自己心中的标准。而自

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

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

就像同一窝小动物，弱小的竞争不过强壮的，就会得不到食物。还会被妈妈抛弃，而活不下去。人类也是由动物进化来的，还保留着这种原始的恐惧。社恐患者因为对社会缺乏了解和信任，也会觉得弱小就会被消灭。但实际上人类社会是保护弱者的，工具就是道德与法律，还有舆论和群体的力量。

这就是正常人不恐惧的主要原因，尽管有成败、得失和荣辱的问题，但都涉及不到生死。犯错、失败、生病和出丑都很正常，因为每个人都不完美。

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

再就是如果自己事实上，或者社恐好了之后就是一个普通人。能力和心理素质，都不足以支撑自己出类拔萃，是否还能接受这样的自己呢？因为当初可能就是为了鞭策自己出人头地，不停地否定自己，和恐吓自己落后就要挨打，才形成自卑与社恐的。这也是很多父母的教育方式，不停地否定孩子，给孩子灌输周围人的邪恶，让孩子争口气。其实成年人的世界，确实存在着财富和地位的差距。我周围也有比不过的人，但并不会觉得可耻与不安。

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

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

## 第二章 社交恐惧的案例分析

社恐是基于所谓的自卑和没有安全感，害怕别人发现自己的缺点和不足。看不起和嘲笑自己，甚至攻击和伤害自己。但自卑是因为感觉自己不如别人，那么请想一想，为什么自己不能不如别人呢？因为自己是天之骄子或天命之女，生来就

应该比别人强吗？而且人只有向上社交，经常接触比自己强的人，才有可能进步。其实自卑的本质是自负，也就是极度自恋。无法容忍自己不完美，也不能接受有人比自己强。

也是因为自我期待高，不能接受自己不完美，内心痛苦无法摆脱。才开始幻想有人跟踪和暗恋自己，发展成为被钟情妄想症。但现实的落差又时刻提醒自己并不完美，内心更加痛苦和恐惧。就开始幻想有人在针对和羞辱自己，在监视和迫害自己，发展成被害妄想症。就是说精分的基础是社恐。而社恐则是基于严重的偶像包袱，在害怕完美人设的崩塌。

## 01.社交恐惧和自卑的案例分析

有位朋友说出门就紧张，在人多的地方感觉别人都在关注自己，感觉很不自在。他的问题有两个关键，一个是何总觉得别人在关注自己，再一个就是为何紧张。他说是对自己的眼神不自信，感觉自己的眼神很尖锐。可能别人看了会吓了一跳，怕给别人留下不好的印象。他说是充满敌意的眼神，可能是在防备。他所防备的，大概率就是完美幻象的破灭。这是基于感觉自己很重要，觉得自己是全场的焦点。产生了严重的偶像包袱，怕自己不完美。

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

社恐的解决首先是降低自我期望，把自己重新定位成普通人。对于普通人来说，犯错、失败和出丑都很正常。没有人在意和关注自己的好坏，因为人都只在意他自己的得失。进而也能接受有人比自己强，或者自己有比不过的人。从而减少防备心和对他人的敌意，改善自己复杂的眼神和表情。再就是主动暴露自己的社恐和紧张，让自己的身体发现。不会有人在意自己和把自己怎么样，自己是安全的。从而打破因为社恐，所以社恐的恶性死循环。

## 02.社恐和被害妄想的案例分析

有位朋友说自己，被另外一个维度的众生菩萨附体了。我问他是管什么的菩萨，能不能让我拜拜好保佑我。他说那只是

对那个存在的尊称，她是来报复自己的。我问他是怎么得罪那个存在的，她要跨越时空附体到自己身上，来报复自己。他说上一世的事情不清楚，我说厉害了，你前世应该是个了不起的人物，能让那个存在如此费尽心思地针对你。我还说等你觉醒了前世的记忆，记得带我飞。我就指着你跨越阶层了，说不定还能成神或者成魔。

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

问一个自卑的人为何自卑，他会说感觉自己不如别人，还会说自己如何失败和被人看不起。但实际的情况是，他只是没有被看得起。另外他为什么不能不如别人呢？遇到比自己强的人就痛苦，要么回避要么想超过和打败对方。其背后是一种，自己生来就应该比别人强的核心信念。也包括无所不能和完美无缺，有任何的缺点与不足，以及做不到的事情，都

要贬低和攻击自己。所谓的社恐，怕的其实是完美人设的崩塌，也就是暴露了真实的自己。

### 03.总觉得被看不起的心理案例

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

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

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

#### 04.自恋型人格障碍的案例分析

有位朋友说，她的儿子怕脏，总是不停地洗手。在沟通的过程中发现，她一直在嫌弃她的儿子，说他又蠢又脏，还智力低下如同智障。我似乎找到了他儿子怕脏的原因，是觉得自己总是被入侵和污染，所以拼命地隔离和试图洗掉痛苦。并且也觉得自己脏，想把自己洗干净，好得到妈妈的放过和喜欢。这位女士大概率就是自恋型人格障碍，寄生于他人并持续吸血。为了不让自己的寄生对象，失去控制和逃离自己，就要不停地羞辱、打压和贬低。

这会让被控制的人觉得是自己不好，是自己亏欠了妈妈。更

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

那作为被控制和吸血的人，要如何进行自救呢？她的儿子目前还小，等大一些，具备了一定的自立能力，或与外界他人有了接触。就会发现妈妈是在吸自己的血，那些指责或羞辱都是她的手段。也就有了逃离的可能性，但更大的可能则是走向悲剧。如果你是当事人且已经成年，已经具备了自立的能力。请不要有任何犹豫，立刻逃离吸血鬼的掌控。不要幻想对方能放过你和有可能爱你，也不要妄图去改变对方，去通过新的正常关系疗愈自己。

## 05.性格孤僻不合群的案例分析

有位朋友说自己不合群，说感觉一群人相处起来比较累。我问她为何觉得累，她说总是在想要怎么说话和怎么做事，怕没有分寸把关系闹僵。我说是不是没有安全感和不信任别人，

她说不清楚，感觉与别人格格不入。我说是不是想要的东西和兴趣点与别人不一样，也不喜欢别人那些。她说对的，自己也有朋友，但就是感觉不太聊得来。她又问是不是自己比较敏感，我说敏感是因为没有安全感。以及对关系和他人的期望比较高，更容易感到失望。

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

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

需要筛选能够合作共赢的人。

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

## 06.被钟情妄想的心理案例分析

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

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

她的情况其实是精神分裂的，被钟情妄想症状。她会通过很多与自己毫无关联的细节，证明别人在暗恋自己。尽管精分有器质性病变，但也非常符合心理逻辑。大概率是因为自我价值感低，为了缓解内心的痛苦，开始幻想自己如何重要。久而久之分不清想象与现实，错把幻想当成事实。这在别人看来就是疯疯癫癫，只好把她送去精神病院。另外价值感低其实来自全能自恋，也就是认为自己应该是无所不能和人见人爱的，不接受不完美的自己。

后来她也开始自我怀疑，说自己就是一个普通人，还是精神病人。那个医生那么优秀，怎么会喜欢自己呢？我就没敢接话，怕她因为自我攻击过于痛苦，导致再次发病陷入被害妄想，胡乱攻击他人。想要接受自己不是完美无缺和无所不能

的，需要一个过程。幻想是在保她的命，想真正恢复正常，就需要一点点揭开真相。并对现实与幻想的落差，一点点脱敏。最终是要打破全能自恋，承认和接受自己只是一个普通人，这需要足够的时间和耐心。

## 07.性格自卑胆怯敏感心理案例

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

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

少，更多的是否定和指责。导致他的内心严重缺乏安全感，和渴望证明自己从而追求完美。

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

## 08.原生家庭困境心理案例分析

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

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

我就只能劝劝，局面还没有这么糟糕的朋友们。不要试图改变父母，因为这是不可能的事情。如果已经成年，最好的选择就是离开家。去开始自己新的生活，建立良好的人际关系。如果有心理阴影，导致自己无法正常社交。就试着慢慢重新了解他人，发现别人其实没有那么苛刻。也试着不再逃避和隐藏真实的自己，甚至主动暴露自己的缺点和不足。让自己的身体慢慢地发现，这样并不会有危险。即便有人不喜欢自己，也并不会把自己怎么样。

## 09.被钟情妄想的心理案例分析

有位朋友说她的爸爸，老觉得有人跟踪自己，偷窥自己的生

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

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

精分的康复，除了遵医嘱药物治疗，就是恢复和增强现实感，也就是从梦中醒来。问题出在当初为什么要逃避现实，陷入自己的幻想。通常是因为无法接受失败，和别人的不认可。内心痛苦且无法摆脱，为了缓解痛苦才开始靠幻想度日。所以还需要对自己的犯错、失败和出丑，以及他人的忽视、拒

绝与否定脱敏。也就是打破全能自恋，看清和承认，自己不是完美无缺和无所不能的神。接受自己只是一个普通人，做不到人见人爱，真正的康复。

## 10.社恐和性别障碍的心理案例

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

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

关注，别人也会很快忘记。

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

因为性别认同障碍患者和男同女同，很少有想改变自己的。反而会抗拒改变，和厌恶别人的不理解与否定。所以基本上是无解的，只能尊重他们的选择。另外还有一个说法，如果某一区域的某种动物数量过于庞大，这些动物就会集体作死，比如批量跳崖。还有一个老鼠天堂的实验，给几只老鼠创造一个完美的生存环境。一开始它们迅速繁衍，但到了一定的数量。有的老鼠抑郁了，有的躁狂了，反正就是不让别的老鼠亲近，有的变成同性恋了。

最后的结果并不是，随着老鼠数量的减少恢复正常。即便放进去几只新老鼠，最后还是全部灭绝。这就像是某种设定好

的程序，达到一定数量比例，就会触发的绝育计划。感觉人类也是这样的趋势，尤其是人口密集的大城市。各种心理疾病，和性别认同障碍。所以还是尽量远离，大城市或城市中心吧。回归田园和自然，也许有利于恢复正常吧。再一个如果难以改变自己，也要试着理解和接纳自己。也认识到别人并没有那么，在意和关注自己。

他说自己不是因为这个社恐的，因为他从小就喜欢女装，高中才社恐的。我说那是他小时候不懂事，长大了开始在意别人的看法。他还说尝试过改变自己的认知，告诉自己不要在意别人的看法。我说改变认知是让自己的想法变得客观，而不是欺骗自己，他这样骗不了自己的。他穿着女装上街，就是会被人议论，有偏激的可能还会针对他。如果我是他，我也会害怕，感觉自己是在上街找揍。所以我还是建议他出门见人的时候，伪装得正常一些。

## 11.害怕别人清嗓子的社恐案例

有位朋友害怕别人清嗓子，每当别人清嗓子，就觉得是在针对自己和吐自己口水。为此感到屈辱和愤怒，想要反击吐回去。又担心吐回去破坏关系，导致别人更加讨厌自己。这也导致他的身体语言和表情很难看，又怕别人看到自己的表情。

因为他觉得别人是因为看到了自己的表情，才不舒服清嗓子的。又因为无法控制和改变自己的表情，感到无力和恐惧。这一切的根源都是觉得别人在或会针对自己，这来自内在的敌对关系，放大了别人的恶意。

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

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

## 12.社交恐惧症的心理案例分析

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

以上这些朋友首先就是自我期待高，无法接受自己的缺点和不足，怕暴露自己的不完美。同时也把他人想得过于苛刻、挑剔与邪恶，总感觉别人会伤害自己。并且对常见的忽视、拒绝和否定，过于敏感和排斥。我们都是普通人，有人不认可和不喜欢自己很正常，而社恐患者觉得这是灭顶之灾，会死无葬身之地和遗臭万年。而产生濒死感，才会那么恐惧。又因为总是回避和他人接触与所谓的被伤害，内心越来越脆弱和敏感，更加的恐惧与逃避。

长期社恐往往伴随有回避型人格障碍，会习惯性地逃避。并

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

### 13.自卑和不自信心理案例分析

有位朋友问如何消除自卑感，我问他为何自卑。他说是对自己不满意，也就是不如别人，没有达到自己心中的期望。就有别的朋友说，每个人都是一颗星星，发光有早晚。还说今天的自己比昨天好，便是进步。实际上这些道理都无法解决自卑，因为自卑的反面不是自信，提升自信并不能解决自卑。自卑和自信都是比较的结果，只要自己还在比较，就总有不好的时候。也会有比不过的人，就注定了自卑会如影随形。只有培养平常心，才能不自卑。

他说自己确实在各方面，都希望自己完美出众。还说但现实总是不尽如人意，所以心理落差极大。他说道理都懂，知道不应该比较，但就是做不到。这其实反映了他另外的两个问

题，一个是负向思维，再一个是急于求成。想直接消除自卑，只会陷入恶性循环越来越自卑。只有正向的目标和努力，才会产生真正的改变。也就是要培养平常心和平等心。平常心是一种看问题的习惯，无法一蹴而就。需要自己平时多看到事物的两面性，并尝试以差不多都可以的心态生活，才能培养出平常心。

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

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

得自己是天之骄子或天命之女。并因为做不到，而自我怀疑、否定和攻击，而内心痛苦。

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

## 14.面对他人的恶意要不要反击

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

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

但凡有人质疑和否定自己，就必然是坏人甚至恐怖分子。就是在针对和羞辱自己，如同帝王的威严不容冒犯。这种全能自恋如果放在小孩子身上，就相对正常。因为小孩子并不具备，独立生存和为他人付出的能力，只能靠被爱获得给养。如果抚养人忽视和否定自己，自己就会陷入自卑和焦虑。但作为成年人，要学会为自己的生存、发展和感受负责。并且要知道人际关系的本质是价值交换，自己想要什么，需要去寻找需求契合的对象进行合作。

这也就意味着，自己需要放弃完全的自我中心，开始关注他人的需求和感受。这并非有些朋友所说的，过分在意别人的态度和看法。自己所在意的，只是自己在关系里的得失。为

他人考虑也并非迎合与讨好他人，而是人格平等的合作共赢。但并非任何人都能与自己需求契合，也有个别人极端自私需索无度。就需要通过初步的接触，筛选合作对象。比如我有空会在聊天群和评论区，免费帮助他人。但如果对方连句谢谢都不舍得说，就没有后续。

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

## 15.为何心理症状越消除越严重

有位学员说想通过把别人想象成可爱的小动物，来缓解自己内心的敌意和恐惧。这忽然让我清晰地理解了，为何有位学员连小动物都害怕。通过自我欺骗弱化对手，效果确实立竿见影。但如果一个人被小动物伤害了，自己还打不过小动物呢？现在的症状，很可能就是曾经某个快捷方法的后遗症。

就好比为了激励自己变强，主动树敌和强化仇恨，变成孤家寡人，陷入绝望和恐惧。症状为何无法直接消除，是因为其背后往往隐藏着一种坚持和获益。

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

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

## 16.觉得被人针对和嘲笑案例

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

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

情感需求的内容：每个人都需要自己对他人而言是重要的。大部分人在通过提升自我价值，被他人所需要，帮助和服务他人，被他人所关注、认可、喜欢甚至崇敬，来体现自己的重要性和影响力。少部分人是在通过忽视、否定、贬低、嘲笑、辱骂甚至污蔑、诽谤等伤害他人的方式，来体现自己的重要性和影响力。还有极少部分的人，既没有提升自我价值，

也不敢或不想伤害他人（道德感比较强），无法获得他人的重视，就会幻想自己是一个弱者和受害者，被他人所关注和侵害，或者能给他人造成重大的不利影响，担心伤害了他人，来感觉自己的重要性和影响力。

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

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

情感调节的内容：首先是觉察和承认自己的情感需求，每个人都希望被他人认可和喜爱，自己也不例外。然后通过提升自我价值，被他人所需要，帮助和服务他人，得到他人的关

注、认可、需要和喜爱，提高自己的重要性和影响力，但要避免过度迎合与讨好他人。还要觉察自己是否在用通过贬低他人的方式抬高自己，及时调整自己的方式。

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

有一些人就是如此，喜欢一个人，想靠近 ta，但又自卑，感觉自己不配，也缺乏安全感，担心对方会看不起和嫌弃自己，为了能让自己配得上对方，或者感到心理平衡，而开始质疑、否定和贬低对方，甚至不惜污蔑和诽谤。如果自己遇到这样的攻击，不做出任何的回应和反击，对方表达了 ta 自己的情

绪，获得了心理平衡，就会停止攻击。当然这也是很好的机会，很多铁关系都是不打不相识的，如果找机会深入沟通一下，说不定能成为很好的朋友。

## 17.和人交流就紧张的心理案例

男大学生，和别人交流感到紧张，身体僵硬、表情不自然。担心自己会犯错和吃亏，担心别人会认为自己笨，也担心自己会让别人不舒服，担心自己会被别人讨厌和排斥，对他人怀疑、戒备和防御。在人际关系中一味地迎合、讨好他人，压抑自己。存在原理和形成原因：因为过去的人际关系经验，总感觉别人是不怀好意的，会挑剔、苛责和伤害自己；期望被他人认可和喜欢，但又没有信心，对自己和他人不满和怨恨，责备自己，排斥他人；对他人和人际关系缺乏客观的认知，大多数时候是在凭过去的关系经验和自己的主观臆测做出反应；思想比较极端，看待他人和问题要么是好要么是坏，看待人际关系要么是喜欢要么就是讨厌，非此即彼，在两个极端跑来跑去；缺乏与人相处的技巧，不懂合作与拒绝，不会平衡自己与他人的情感需求。

解决方向和基本思路：正确地看待自己、他人和人际关系，人是综合体，有善也有恶，有好也有坏，都有情感上的期待、

不满和担忧，不管做什么都是在趋利避害，要么是在追求自己想要的，要么就是在回避和抗拒自己不想要的；在人际关系中学会平等、合作与相互制约，人和人的关系是合作关系，谈不上喜欢或讨厌，只要能够合作就可以，最好还是平等与交互的，人之间也要有相互的制约，以避免互相伤害，抑制人性中恶的部分；学会拒绝，某些时候的拒绝是为了平衡自己与他人的情感需求，为了关系的长远发展；以平等之心看待自己和他人，对自己和他人慈悲，有尊重、理解和接纳；觉察过去的关系经验和自己的情感对自己的思想、态度和行为的影响，活在当下，感受真实，通过交流了解别人真正的想法和态度，减少主观臆测。

## 18.遇到喜欢的人就紧张的案例

当事人遇到自己在意的人和事就会特别紧张，比如见到自己喜欢的女孩子，就会紧张得说不出话来。这其中的原理是：当期待产生，就是当我们想要得到什么或者想要永远拥有什么的时候，就会同时产生担忧，就是担心得不到或者失去。当事人的期待特别的强烈和急迫，也就会有比其他人更为强烈的担忧和紧张，在感到紧张之后，他又想消除自己的紧张，陷入了回避紧张和自我控制的恶性循环。

维持和加重问题的因素主要有两点：期待过于强烈和急迫；排斥自己的紧张，试图控制自己，越控制反而越紧张。当事人的自动化思维主要有：担心自己会说错话、做错事让对方讨厌自己；担心对方会看出自己紧张、不自然从而看不起自己。当事人是在回避犯错和失败的风险，从而自我苛求，不敢或者忘记了去追求自己想要的。

当事人可以有意识地降低对自己的期待，延迟满足自己的情感需求，凡事都需要一个过程；对于自己的紧张，试着理解和接纳，带着紧张先把事情做好，慢慢地就能放松下来；允许自己会犯错和失败，谁都有犯错和失败的时候，敢于失败才能走向成功，为了回避失败而不去追求到头来还是什么都没有；目的本位，追求自己想要的，承担风险和痛苦，比如想被那个女孩子喜欢，就主动地去关心、照顾她，慢慢地建立关系，逐步地深入交流，如果到时候合适就可以确立恋爱关系。还有一点就是，自己担心的内容也许对方根本就不在意，对方在意什么自己并不知道，靠主观推测肯定是不行的，需要通过交流和了解之后才能知道。通常来说，如果对方不喜欢他，多半会是因为他太以自我为中心，只考虑自己的感受，不去关心和照顾他人。

## 19.和人交往紧张心理案例分析

当事人因为过去的生活经历而自我怀疑和否定，形成了社交焦虑和恐惧的症状，回避他人与社交场合，在与他人交往的时候感到紧张和不自然，又担心别人看出自己的缺点和不正常，担心别人会看不起和疏远自己。这是一个回避的恶性循环，首先是当事人经验性的认为别人会因为自己紧张、不自然而看不起和疏远自己，从而担心、害怕和紧张、不自然，然后就更加担心别人看出来自己的不正常。这里面有几个关键点：别人是否能看出来，以及是否在意自己的表现；别人看出来自己紧张之后会怎么想；别人看出来自己的紧张之后会怎么对待自己。因为当事人一直回避，所以并不知道别人会怎么看待和对待自己，当事人就只是经验性地推理和设想别人会看不起和疏远自己。

如果当事人不再回避和自我控制，能够带着自己的紧张、不自然与他人交往，甚至可以试探性地告诉一些人自己自卑和有社交恐惧症，然后看看别人的反应，也就是别人会怎么看待和对待自己，就会有一些新的发现。在绝大部分情况下，别人只是对自己的紧张比较好奇，也比较关心自己，也能够理解和接纳自己。而且当事人有对心理问题的羞耻感，这也是没有必要的，属于认识上的偏差。心理问题在当今社会已

经是非常普遍的现象，每个人或多或少地都有一些心理问题，大家也越来越能够理解和接纳心理问题，不再像从前那样片面地认为是精神病而进行排斥。通过上述认知和行为上的调整，当事人可以逐步获得新的关系经验，建立能力感、自信心、对他人的信任和勇气。

## 20.担心被人误解心理案例分析

当事人自从父亲去世以后就有不真实感，现在担心被别人误会和防备，因为自己曾经被带入过传销组织，担心别人会怀疑自己是做传销的从而防备和排斥自己，担心别人会以为自己在骗他，担心别人会怀疑自己在别人的饭菜里下毒，为此感到焦虑和恐惧。存在原理和形成原因：当事人因为父亲去世无法面对而回避现实，脱离了对现实的感知，当自己看到别人不高兴或别人对自己态度冷淡的时候，就会感觉别人是在怀疑和戒备自己，然后就解释别人为什么戒备自己，就想到自己以前进过传销，感觉别人是在怀疑自己会欺骗和坑害别人，从而担心和害怕。也就是说，当事人并不知道别人为什么不高兴或对自己态度冷淡，只是主观解读为别人是在怀疑和防备自己，并为此感到害怕和担心，这就像是在自我催眠，光凭想象就把自己吓了个半死。

解决方向和基本思路：主要是恢复现实感，能够通过与他人的接触和交流了解到别人为什么不高兴和态度冷淡，有可能是他自己不太舒服或在其他方面对自己有所期待和不满，只有通过接触和交流才能真正地知道他人的想法、感受和需求。觉察自己的想法，是在如何解释和归因别人的态度、语言与行为，如何推测和设想别人的后续行为，看清楚自己的想法对自己的情绪感受、身体和行为反应的影响，理解和接纳自己，接触当下、感受现实，用眼睛去看、耳朵去听和用身体去感受，看到这个真实的世界，通过接触真正地了解别人的想法和感受，看到别人的期待和不满，给与关注和关心，减少对自己的关注和主观臆测。

## 21.总是觉得被人议论和看不起

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

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

之所以会如此极端，是因为过高的自我期望，和追求完美的心态。像是为了出人头地，在自我鞭策与恐吓。就是如果自己不如别人，落后就要挨打。甚至会死无葬身之地，和遗臭万年。社恐患者的恐惧与真实所受的伤害，严重不成正比。更像是遭遇危险，甚至是濒临死亡。试着降低了自我期望和要求，允许自己有缺点和不足。也接受别人会忽视、拒绝和否定自己，因为这些都是大家生活的常态。更加重要的是，看清、承认和接受自己的平凡。

## 22.害怕别人清嗓子的心理调节

有位朋友每当听到别人咳嗽，就会感到恐惧。还有位朋友觉

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

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

这种自我催眠的状态，所看到和听见的基本都是自己的想象，也就是说眼耳鼻舌身等外感官是关闭的。这就类似于感到痛苦就要回避和抗拒，但如果跑不掉或者没理由战斗，就会假装自己已经应对。让自己的思想通过幻想别的内容，来脱离当下客观现实。进而幻想敌对关系和受害情境，把别人想得

很坏很强大，把自己想成弱者和受害者，进行无声抗议，进而产生恐惧和屈辱感。所以负面情绪和症状，其实只是回避和敌对他人的副作用而已。

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

## 23.不配得感和内在匮乏的调节

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

以及内在匮乏等心态问题。

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

所以说到底就是要接受自己的平凡，降低自我期望和要求。珍惜已经拥有的和自己能得到的，感受生活的小甜蜜和小确幸。还有的朋友说做不到，这其实不是做到的，而是自己的认知和选择。如果没有产生心理问题和痛苦，没人会想改变。所以痛苦即觉醒，如果不想再痛苦下去，就要寻求改变。这就是选择怎样的自我定位，是天之骄子或天命之女，就应该想怎样就怎样，想要什么就有什么。还是做一个普通人，接纳人生的不如意和不顺心。

## 24.重度社交恐惧症的心理调节

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

当事人因为回避社交，想法逐渐脱离现实，会误解他人的用意，还会灾难化设想。也就是导致当事人感到焦虑和屈辱的，并非客观事实，而是他自己想象的别人。可以说在当事人心里，别人都是很坏很强大的人，也是对他人的误解和污蔑。这源自早期的竞争观念，把别人都当成自己的对手或敌人，感觉别人都是自己的威胁。当事人也的确很有上进心和野心，现实里混得也很不错。这种类似被害妄想的症状，是他战斗意识的副作用和后遗症。

调整的方向有三步，首先是走出去观察、倾听和了解他人。也就是作为一个旁观者和配角，用心看和用心听，用客观事实取代虚妄的幻想。然后进尝试和他人接触与沟通，深入理解他人。再然后试着发现他人的优点和长处，试着欣赏和喜

欢他人，以化解内心深处的怨恨和敌对。随着这三点的进行，对他人的误解和恐惧就会减少，症状也会逐步减退和消失。还有就是在社恐发作的时候，就好比是在做噩梦，只需要让自己进行第一步清醒过来。

## 25.害怕别人吐口水的心理案例

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

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

和羞辱自己，不然自己为什么那么难受。越是这样感觉就越痛苦，也就越抗拒和恶性循环。

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

进一步说就是对生活中的不顺心和不如意，内心抵触且容易陷入恶性循环。之所以不同的患者症状不一样，是因为看重和在意的点不一样。有的人更在乎成败，有的人更在乎别人的看法，有的人更在乎身体健康，还有的人更在意自己的感受。在意却又控制和改变不了，就会激化情绪和消极行为，从而陷入恶性循环而产生心理疾病。说到底就是要对生活中的风险和痛苦脱敏，也就是通过接受和承受，让自己变得麻木一些，不再那么敏感和抗拒。

## 26.自卑心理的深度分析与调节

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

自卑的反面并不是自信，而是平常心和接纳心。也就是认清自己并非天之骄子或天命之女，并非一定要比别人强。作为一个普通人在某些方面不如别人很正常，没必要为此看不起自己。别人也会有缺点和不足，也没必要贬低和看不起别人。之所以要求自己必须比别人强，是为了得到自己想要的，类似于期望心想事成。要知道人生不如意十有八九，得不到和失去才是常态。还有就是自己不如别人也不会有什么危险，别人并不会把自己怎么样。

## 27.听到陌生人骂自己心理案例

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

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

她的情况，一方面需要按照医生的要求服用改善和稳定情绪、抗精神病的药物，另一方面需要增强现实感和清晰人际边界。具体的操作方法有：尝试多出去走走看看，与他人接触和交流，启动眼耳鼻舌身等外感官，多观察、倾听和感受外部环境与他人，接触当下和现实，增强自己的现实感，减少主观臆想，脱离虚妄；清晰人际边界，别人与自己都是独

立的个体，建立和发展关系也需要过程，爱恨情仇只发生在熟人之间，不可能还不认识或不熟悉就相爱相杀；也可以主动地去和对方建立关系和交流，熟悉对方，了解对方的真实想法，用事实取代自己的想象。

## 28.害怕别人咳嗽和吐口水心理

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

我们首先要知道为什么会害怕，对于我来说如果有人从旁边经过出现了清嗓子的反应，我也会感到有一些不舒服，但并没有太在意这些，因为我知道这里面的原因，要么是我太紧张不自然，对方看到我不舒服而清嗓子，要么是对方本就比较敏感或不舒服，有一点他人的影响就要咳嗽或吐口水，如果是别人的原因，自己其实不用做什么。

如果是因为自己太紧张导致别人不舒服，也并不是要消除自

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

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

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

要让自己安心与放松下来是需要过程的，要记得慢就是快，感觉需要慢慢地找，越使劲用力反而越不容易放松，就类似

于要把自己松开，把自己松开的方式就是不急于摆脱症状和痛苦，不再是负向的消除什么，而是正向的追求安心与放松的感觉，随着安全感和松弛感的建立，就不会再紧张和导致别人不适，也不怎么会在意别人的反应。

## 29.目光对视恐惧症的心理调节

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

那是什么样的担心和害怕呢？一个是担心别人看出自己的紧张而看不起或讨厌自己，再一个是担心别人因为自己表现得不好而不喜欢自己。在这些担心的背后是期望被他人认可与喜欢。当事人会把自己全部的期望都寄托在自己的表现上，这就像小时候可以通过好好表现获得父母的喜爱和老师的表扬。这首先是把自己定位成了弱者，在通过讨好强者而获得保护与给养。再一个，当事人因为过度关注自己的表现好坏，而对自己的表现非常敏感，一旦可能出现不好的表现比如紧张不自然，就会感到焦虑，而焦虑情绪会加重自己的紧张感和不自然，这是个恶性循环。

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

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

对于任何心理问题，我们都需要透过表面症状，看到背后的担忧与不满，再看到内心里的情感 and 需求。真正可以解决心理问题的方向，并不是直接消除症状，而是采取要真正有效

的方式满足需求，并因此而破除了不满与担忧。

### 30.反抗父母和领导的心理案例

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

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

补充说明一下，父母为什么要过度保护和打压孩子呢？这类父母通常很爱孩子，对孩子照顾得无微不至，也很担心孩子

的安全，为了让孩子不做会伤害自己的事情，需要对其自信心和勇气进行打压，以使其更加胆怯和安全。也有的情况是，父母中的一方很爱孩子，对孩子照顾的细致周到，而另一方则总是打压孩子，使其老实和听话。

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

### **31.对他人说笑和咳嗽感到恐惧**

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

心理分析的内容：期待被他人关注和重视（当事人起初并没有认识到这一点，然而这是任何人都有的期望，也正是因为有了欲望才有了后续的恐惧），期待得不到实现，感到不满

和怨恨，对他人产生敌对情绪和攻击性，但又缺乏攻击他人的勇气和信心，担心被他人报复，感到害怕和恐惧，这种被他人关注和敌对的主观设想，也能满足当事人内心深处被重视的情感需求。这种反应模式成为习惯之后，每当遇到他人说笑、看自己、吐痰或咳嗽，当事人就会经验性和习惯性地感到羞愧、委屈、愤怒和恐惧，并且担心这种情境和自己的负面情绪再次出现，而感到焦虑。

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

认知调节的内容：大部分的人并不认识自己，也不会关注和在意自己，自己的好坏与他们无关；有少部分认识自己的人，可能会对自己感到不满意，但也能理解和接纳自己，对自己

没有恶意；即便有个别人想要针对自己，但也有恶意程度的不同，说笑、吐痰和咳嗽并不会对自己造成直接伤害，不同于嘲笑、辱骂或殴打等劣性攻击；况且自己也不是任人宰割的鱼肉，知道和有能力保护自己与做出反击，对方也会因为担心被自己报复而不敢发起攻击。

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

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

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

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

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

如果自己遇到这样的攻击，不做出任何的回应和反击，对方表达了 ta 自己的情绪，获得了心理平衡，就会停止攻击。当然这也是很好的机会，很多铁关系都是不打不相识的，如果找机会深入沟通一下，说不定能成为很好的朋友。

## 32. 社交恐惧症的心理案例分析

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

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

这种恐惧是怎么来的呢？除了恶性循环的加强，再就是曾经所遭受的创伤和阴影。但通常来说，也并不是多么严重的伤害。因为当事人本来就敏感脆弱，容易放大别人的恶意，激化矛盾和冲突。且内心比较叛逆和不服输，陷入越对抗越严

重的死循环。这就好比别人说了自己几句，类似否定、指责或嘲笑，其实很可能是开玩笑，或正常的打闹。但当事人就会觉得受到了奇耻大辱，或致命的伤害。发动激烈的反击，或忍受屈辱不敢反抗内心压抑。

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

### 33.内心自卑不敢和人交往案例

有位朋友总是和别人比较，觉得自己不如别人。而内心自卑和感到丢脸，而担心别人注意到自己。不敢和别人交往，担心别人看出自己的紧张不自然。担心说错话和做错事，让别人不高兴和讨厌自己。过分在意别人的看法，担心别人会对自己有意见。也为别人的忽视、拒绝和否定感到痛苦，而更加自责和回避他人。归纳起来就是，害怕不小心暴露了自己

的缺点和不足，而被看不起和伤害。并且越回避内心就越恐惧，陷入恶性循环不能自拔。

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

还有自卑的本质其实是自负，也就是自己只能比别人强，而不能不如别人。类似于认为自己是天之骄子或天命之女，而且必须是完美无缺的，不能有任何缺点和不足。这种无法实现的自我要求，必然会感觉压力山大，而焦虑、恐惧和逃避。所以想要解决自卑和社恐，首先就是要降低自我期望与要求，给自己减压和放松。其次就是通过脱敏，让自己的内心强大起来。就是通过不断地面对和主动暴露，让敏感的神经变得麻木一些，而恢复正常。

## 34.害怕被忽视否定指责和嘲笑

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

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

再加上陷入了回避的恶性循环，也就是越回避“危险”自己的内心就越恐惧，越恐惧就越回避，到最后会几乎完全丧失面

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

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

光知道这些还是不够的，因为恐惧是在身体里的，还需要让自己的身体见证自己是安全的，这就需要逐渐地减少回避和控制，让自己的身体看到并没有危险发生，最主要的是即便别人看到了自己紧张不自然，顶多就是感到好奇或说自己几句，自己完全可以承受，没有必要那么恐惧和逃避。这个过程需要一定的时间和承受一定的痛苦。

## 35.感觉别人在关注和议论自己

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

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

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

就好比，一个男孩子恋爱了，就会特别懂女孩子的心思，对女孩们都很好，而有的女孩子就会认为他在喜欢自己。反过来说或许比较容易理解，如果自己喜欢一个人，也会同时喜欢和这个人有相似特征的人，比如性别、年龄和喜好相仿的。如果自己讨厌一个人，也会讨厌和这个人相似的人。

就好比有的女孩被一个男的欺骗和抛弃了，就会感觉和认为

全世界没个好男人，男人都靠不住，都是骗子和流氓。

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

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

## 36.社交恐惧症走向康复的过程

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

当我带领他看清真相后，他抑郁了。原因是一时无法接受自己

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

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

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

还有就是带领他看清了人际关系的本质，人际交往的目的是价值交换与合作共赢，因为人类个体是脆弱的动物，无法只

靠自己活下去和活得好，需要建立合作关系互帮互助。一个人自己再成功再优秀，也和别人没关系，每个人都只在意自己和自己的得失。所以想被人关注和重视，就得被人需要，也就是用自己的能力满足别人的需求。

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

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

### 第三章 社交障碍的文章精选

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.克服恐惧和提升自信的方法

想要克服恐惧，第一个方法是战胜自己的恐惧对象。这一点通常无法做到，因为对方可能比自己强大很多。或是生老病死的自然规律，再或是任何人都无法预测与掌控的未来。反而越想打败敌人，自己就越会因为没有信心而焦虑。第二个方法是化敌为友，也就是停止逃避和对抗，主动了解自己的恐惧对象。进而发现对方的优点和长处，欣赏和喜欢对方。人心毕竟是肉长的，对方慢慢感受到自己的善意，也会停止对自己的反击，进而善待自己。

我很少会遇到坏人，也很少会有人对我造成严重的伤害。不是因为我运气多好或多成功，而是因为我从来不会先入为主的敌对他人。我更愿意去了解 and 欣赏一个人，关心和帮助他人。别人的好坏，很多时候取决于我们自己，别人只是我们内心的映射。我们除了要善待他人，还要有制衡他人的手段。我会先对别人好，但如果对方做出伤害我的事情，不仅会失去我，还会受到严厉的惩罚。只要对方不是傻子或变态，就不会做这损人不利己的事情。

还有就是因为立场不同产生的对立，就好比位置或生意的竞争。尽管会有人不择手段，但也不至于丧心病狂。只是成败、得失和荣辱的问题，危及不到生命。再说实在没有信心竞争不过直接认输就好了，也不丢人，没必要拼命。其实只要把期望和标准降下来，很多事情就都能接受了，也就不会那么焦虑和恐惧。另外对于具体的恐惧对象或情境，还需要进行脱敏。就是要让自己的身体见证，自己是安全的，或者原本就没有自己想象的那么可怕。

## 02.表情和眼神不自然心理调节

表情和眼神不自然，是很多心理问题的躯体症状之一。就有很多朋友怕别人发现自己不正常，而极力掩饰自己的表情与眼神。但却发现根本控制不了自己，就只能回避与他人接触。又是又产生了新的焦虑和恐惧，担心自己的表情和眼神不自然，担心别人会因此而讨厌和嫌弃自己。又陷入了新的越回避越控制就越严重的恶性循环。想要解决这个问题，首先就得打破这个死循环。就是不急于控制表情和眼神，而是要探索 and 解决背后的情绪问题。

首先就是紧张的表情和躲闪的眼神，背后的情绪是在担心和害怕。这分为原发和继发，原发的是担心自己会犯错和失败，

担心别人会因此而看不起和嫌弃自己。继发的就是前面说的，担心别人会发现自己不正常。表情还可能演变成生气和敌对，这是因为感觉到被伤害，而产生了愤怒情绪和攻击性。还可能演变成讨好和想哭，这是因为想要得到别人的帮助，又担心被别人伤害，感觉自己很无助和委屈。还有就是过度控制后的表情僵硬和抽搐。

有些朋友在知道了情绪和表情的关系后，又想直接消除负面情绪。于是又陷入了恶性循环，因为情绪也无法被直接消除，也会越控制和打压就越失控，失控感会产生更多的焦虑和恐惧情绪。我们要做的也不是消除和控制负面情绪，而是要看到情绪背后的认知。有了正确的认知，情绪和表情自然就能恢复正常。比如担心别人会嫌弃和伤害自己，但实际上别人没有那么苛刻与邪恶，自己在别人心里也没有那么重要，值得被别人专门针对和伤害。

每个人的症状表现不一样，情绪问题和认知也有差别，遭遇和处境也各不相同，要具体情况具体分析和建议。而且改变认知也并非我说了你知道了就可以，从知道到做到，需要一个经历和体验的过程。因为人不是机器，机器出了问题更新程序或更换硬件就可以。人是经验性和情绪化的动物，需要获得新的体验才能完成改变，这也是为什么无法直接消除症

状和负面情绪的原因。而且人为了逃避痛苦，会不停的欺骗自己，这就导致人很难自知。

### 03.社交恐惧背后的受害者心理

社恐患者到底在害怕什么？害怕自己会犯错、失败和出丑，还是害怕别人会忽视、拒绝、否定和看不起自己？还是害怕别人会发现自己不正常，而讨厌和嫌弃自己？也有些朋友害怕别人咳嗽或清嗓子，感觉是在针对或羞辱自己。然而社恐患者所害怕和回避的这些可能性，不都是大家在经历和承受的吗？为何社恐患者就会如此的担心和抗拒？主要原因是，对自己和他人的期待高，要求自己必须正确、优秀和成功，别人也必须看重和喜欢自己。

否则就会感觉到被伤害和痛苦，然后就会回避相关的风险，并陷入恶性循环。也就是越逃避越感觉自己脆弱和无能，无法承受所谓的被伤害。变得更加恐惧和抗拒，也越来越逃避。久而久之就会封闭内心，陷入自我臆想的状态。也就是自己所看到和听见的别人，都是自己以为的别人。这也会产生沟通障碍，导致社恐患者经常会把别人的话语和行为，理解为恶意针对和羞辱。从而变得更加抗拒和回避，社恐越来越严重，甚至发展成被害妄想。

恐惧和回避最终会发展成讨厌甚至鄙视别人，不愿意和他人产生来往和深入交流。也就更加无法了解真正的别人，更坚信自己的主观判断。比较有意思的是，社恐患者所谓的过分在意别人的看法和感受，其实看重的只是自己的得失，甚至社恐患者根本就不清楚别人的感受和需求，更不会知道别人怎么想的，全都是自己想当然罢了。还有所谓的自卑，其实是不允许自己不如别人，否则就自我否定和攻击。这难道不是在用自卑，看不起别人吗？

还有所谓的没有安全感，其实是把所有人都当成自己的竞争对手。但凡自己认识的人都不能比自己强，否则就会感觉到被威胁。并且觉得别人十分苛刻与邪恶，一旦自己暴露什么弱点，就会落井下石和趁你病要你命，这其实不就是怕别人看出自己不正常的原因？就这样把周围他人在心里全演绎成了坏人，随时都有可能伤害自己，没有人会帮助和支持自己，这样能有安全感才怪。但即便如此，其实自己也是安全的，别人没那么坏也没那么闲。

## 04.焦虑恐惧和抑郁的本质原因

焦虑、恐惧和抑郁等负面情绪和症状，背后是消极思维与灾

难化设想。比如担心自己会犯错、失败、出丑和生病，担心别人会因此而，忽视、拒绝、否定和嫌弃自己。或者感觉自己很失败与非常糟糕，别人都不喜欢和讨厌自己。但实际的情况是，这些当事人在客观现实里并不差，甚至比很多人还要优越。他们的不满和担忧来自于未能符合自己心中的期望。也就是要求自己必须正确、成功和优秀，要求别人必须重视、认可、接受和喜欢自己。

就拿社恐患者来说，所谓的内心自卑，其实是不接受自己不如别人。那为什么就不能不如别人，或者一定要比别人强呢？其实是内心里的自负，觉得自己是天之骄子或天命之女，就应该是成功和优秀的。不如别人就不配活着或者只能去死，所以这种恐惧其实是对死亡的恐惧。然而现实是，所有的普通人都会犯错和失败，也都会出丑和被人非议。所以面对这样的现实，当事人才会焦虑和恐惧，进而回避、抗拒和敌对他人，导致人际关系变差。

就是说所有负面情绪和症状的根源，都在自我期待过高上。只有看清、承认和接纳了自己的平凡，才能够放过自己和他人。才不会觉得别人都在苛责自己，都在等自己不小心犯错、失败和生病，而对自己落井下石和趁人之危。这些负面情绪和症状也是无法被直接消除的，试图直接消除负面情绪和症

状，只会陷入回避、控制和对抗的恶性循环，而越来越严重。只有对自己和他人有了更多的理解和接纳，虚妄的焦虑、恐惧和抑郁才会烟消云散。

## 05.精神疾病也能通过脱敏康复

精神疾病不同于心理疾病，焦虑症、恐惧症和强迫症等都属于心理疾病，有较为清醒的客观认知。而精神疾病的认知会完全脱离实际，也就是妄想。比如有位朋友经常觉得别人在吐他口水，在针对和侮辱他。为此感到焦虑、恐惧、屈辱和愤怒，想反击他人吐回去。如果他真的吐别人口水了，可能会挨揍，或者被当成精神病。客观事实是没人吐他口水，别人只是因为某种原因不舒服，在清嗓子。而他就会往自己身上联系，感觉在被针对和迫害。

精神疾病一旦发作，如果有人有什么方法能让他马上好起来，诺贝尔医学或心理学奖都配不上他。也就是说没有方法，只能药物控制或自然的过去。只是药物起效也需要时间，还有很多朋友吃药也并不能完全控制症状，遇到刺激还是会发病。但如果搞清楚是什么刺激导致自己发病的，对这个刺激实现脱敏，就可以不发病，如果一直不发病就等于好了。比如据上面那位朋友回忆，每当自己独处太久，再去见人就容易发

病，觉得别人在吐他口水。

其实不只是精神疾病，心理障碍患者如果脱离实际久了，也容易对外界的人事物产生误解和偏见。如果能够保持对外界和他人的清醒认知，症状就不会发作。也就是多观察和体验生活，并逐渐融入现实，让自己的认知不会再脱离实际。如果说问题比较严重，连说话的朋友都没有，也没有关系，改变需要一个过程。比如通过对生活的观察和接触，就已经有所改善。在家无聊想出去玩，发现钓鱼比较有趣，还认识到了钓友，一起讨论怎么钓鱼……

对于其他原因导致的精神疾病发作，我们可以通过对过去发病经历的归纳和总结，找到使自己发病的刺激因素。比如情绪不好或身体不舒服，比如遇到困难、犯错和失败，再比如被他人忽视、拒绝和否定，甚至被指责与嘲笑。脱敏就是在可控的范围内，逐渐加大刺激，结合心理调节和情绪疏导，让自己能够承受和脱敏，从而可以不发病。归纳起来就是，从内心敏感和脆弱，容易受刺激而发病，逐渐变得皮糙肉厚和内心强大，怎么刺激都不发病。

## 06.灾难化思维的深度心理调节

心理障碍的背后往往有灾难化思维，比如想到可怕的事情会发生或者正在发生，而感到焦虑和恐惧。再比如总是想到过去不好的事情和未来的灾难，而感到消极和悲观。再比如想到别人会或者正在伤害自己，而感到愤怒想攻击他人。灾难化思维会引发负面情绪，而负面情绪会引发心身症状，以及回避、控制、抗拒和敌对等消极行为。消极的思维和行为导致恶性循环成为某某症。灾难化思维首先是思维习惯，其次是情感和情绪的态度选择倾向。

想要改变灾难化思维，首先就要学会自我觉察。具体的操作方法就是，当自己出现症状的时候，看到症状背后的负面情绪和想法，也就是发生了什么和自己是怎么想的。自己对已经发生的事情是如何进行解释、归因和评价，如何推理与设想未来。每个人的经历、想法和情绪感受不一样，所以没办法一概而论。有一个通用的方法就是，去找到与自己有过类似经历的人，看看他们是怎么改变自己的想法和情绪，以及如何走出消极行为的恶性循环。

为了说明这一过程举个例子。有一位朋友总是觉得别人在吐他口水，为此感到屈辱和愤怒而想反击。他找到我之后得到了三点分析和建议。首先别人只是不舒服清嗓子，并非在吐他口水，这一点是他承认的客观事实。其次即便真的有人在

吐他口水，也并不能对他造成什么实质的伤害与损失，没必要有太大的情绪反应，其实并没有人对他吐过口水。再次即便他感到十分的屈辱和愤怒，想反击回去也就是清嗓子也没问题，不会有什么严重的后果。

顺便说一下他的思维和行为是如何引发恶性循环的。首先他被害妄想般的觉得别人会或者正在羞辱他，而感到焦虑、恐惧和紧张不自然，或者感到屈辱和愤怒而反击别人吐别人口水。别人也大概率不会把他怎么样，只是觉得他莫名其妙。但别人被攻击了也会不舒服，而人不舒服了通常会清嗓子。于是他就觉得别人在针对和羞辱他，而感到更加的焦虑、恐惧、屈辱和愤怒，从而更加回避和敌对他人。他的消极想法、情绪和行为就在重复被加强。

## 07.社交恐惧严重会有被害妄想

严重的焦虑、恐惧和强迫症患者，往往会有被害妄想，准确的说是被伤害的联想或幻想，比如联想感染或患上重大疾病而死亡，再比如幻想别人监视、针对和迫害自己，去看医生往往会给开抗精神分裂的药，主要是预防精神彻底崩溃。其心理原理是长期逃避和脱离现实，分不清想法和事实，导致越来越相信自己的灾难化设想而愈发的恐惧。

比如有一位朋友总是担心别人吐口水，其实就是别人看到他紧张的神情之后不舒服而清嗓子，但当事人就觉得别人是在对自己吐口水，是在针对、攻击和侮辱自己，为此十分排斥和回避别人清嗓子，总是内心焦虑和身体紧张，从而导致表情和眼神狰狞。可以看出来这是一个恶性循环，因为担心别人吐口水而紧张，而导致别人不舒服清嗓子。

再比如有一位朋友担心接触铁锈，看到铁制品就恐惧，甚至连有铁锈的图片都不敢看，严重影响正常生活。这是因为她有铁锈的恐怖联想，就是在接触铁制品之后，上面的铁锈导致自己感染破伤风从而导致死亡，所以看到铁锈就会产生濒临死亡般的恐惧。这也是越回避越恐惧的恶性循环，越逃避接触铁锈，铁锈就在自己心里就越恐怖。

其中的关键是灾难化设想，比如第一位朋友的感觉被侮辱，第二位朋友从铁锈联想到死亡。只要能够让自己的身心看清真相，排斥心和恐惧感就会减退，恶性循环也会停止。第一位朋友可以通过与他人接触和沟通，逐步的认识到别人只是不舒服而清嗓子，并非是在针对和侮辱自己。第二位朋友可以通过逐步的接触铁锈，认清自己是安全的。

这两位朋友之所以长期好不来，是因为急于逃避恐惧和摆脱痛苦，比如上面两位朋友只想消除痛苦和症状，却不愿意通过一个过程去看清真相，或者说他们原本就不相信别人和这个世界，不愿意去和他人接触与沟通，所以脱离了人群和集体的支持，反而过于相信自己感觉和灾难化设想，并且会有孤军奋战和无依无靠的感受，从而越发恐惧。

心理治疗的本质其实是关系治疗，就是通过信任关系和良好的沟通，让当事人逐渐的敞开心扉，感受到被他人和这个世界支持，通过与他人的接触获得客观与真实的认知，并在生活中尝试看清真相，从而逐渐恢复现实感和真实感，脱离自己的幻想和虚妄的恐惧。与事情和物体之间也是关系，从回避、控制和敌对到面对、理解、接纳与和谐。

## 08.怎样提升自信心建立安全感

自卑和不安全感会产生负面情绪，比如难过、生气、担心和害怕，还会导致行为回避，和追求完美、控制欲强，从而产生各种各样的现实问题和心理疾病。于是就有朋友问，怎样摆脱自卑和不安全感，或者问怎么提升自信心和建立安全感，其实这样的问题和答案并不能解决问题，因为还没有看清和抓住问题的本质，就很难产生改变。

先来说自卑，很多朋友会觉得是因为自己不如别人，或者有太多的缺点和不足，又或者没有能力解决问题和实现目标，才会感到自卑。只要自己超过别人，或者消除缺点与不足，又或者能够高效、快速地解决问题，就能获得自信。但其实这是无法实现的，因为不管自己多优秀、多完美和多有能力，也总会有比不过的人和做不成的事。

其实自卑和自信来自于比较，或者说想自信就必然会自卑。真正能够减轻自卑的方法，是培养平等心和平常心，也就是都一样和差不多的心态。因为除了能够流芳百世或遗臭万年，没有什么本质上的差别，用的名牌还是地摊货，吃的山珍海味还是粗茶淡饭，都一样可以快乐。因为快乐不来自于拥有什么，而是来自于从无到有的过程。

比如说一个乞丐饿了三天，得到了一个馒头和一片咸菜，就能很开心，而天天山珍海味、胡吃海塞，不仅没意思还伤害身体。再比如特朗普想要兴奋，需要得到的满足是吞并加拿大，那他是很难获得兴奋的。其实怎么过都是过，我们在浩瀚的宇宙里和历史的长河中，都约等于不存在。我们所做的比较，就好比是在比较哪粒尘埃更强。

又因为自卑而感到无能，觉得自己无力应对危险和获得满足，就没有安全感，总是容易焦虑或恐惧，演变成各种心理疾病，比如担心被他人伤害而社恐，再比如担心失败或生病而感到焦虑或强迫，比如对未来丧失信心而感到抑郁。但实际上任何人都不是无所不能的，总有得不到的认可与喜欢，也总有做不成的事情和满足不了的需求。

其实无能感来自于过高的自我期待，要求自己完美、高效和快速的，达成一个很难实现的目标，必然会失败而丧失信心，而感到无能和没有安全感。首先很多事情是人力所不能及的，无法预测和掌控，再就是凡事都需有一个过程，而且必然会有阻碍，再就是很多事情不是光靠聪明和努力就可以，还需要学会变通和走一些非正常途径。

所以我们首先要给自己设定合理的目标，预估多长时间能够完成，分解到每天需要做什么，并且接受过程中会有阻碍和困难，顺其自然和临机应变，也接受会有失败的可能性。因为人生不如意十有八九，不顺心、不可控才是生活的常态，需要我们适应和变的麻木。如果总是逃避和拒绝接受，只会越来越脆弱和无能，更加没有安全感。

## 09.社交恐惧的自卑和恐惧心理

社交恐惧症患者从表面上看，是在自卑和害怕别人，但实际上社交恐惧的本质，是极度自我中心和自恋，觉得别人都应该认可和喜欢自己，都应该对自己有求必应。否则就会觉得自己很糟糕，或者觉得别人很邪恶，这才有了自卑和怕人。在社会交往中，一旦有人忽视、拒绝、否定甚至指责自己，就如同凌迟自己和还要让自己遗臭万年。

这种心理状态就好比刚出生的小娃娃，需要妈妈无时无刻和无微不至的关注与照顾，如果妈妈经常忽视自己和不能及时满足自己的需求，就会从心里面开始感觉自己很糟糕，所以妈妈才会不爱自己，这就是自卑的原型。同时也会产生对他人的不满、怨恨和不信任，但又怕别人看出来而更加嫌弃自己，但又控制不了自己的情绪和身体反应，于是就演变成了恐惧和害怕、回避别人。

在以后和人接触的过程中，因为内心的不满、怨恨和恐惧，而具有攻击性，怕别人看出来，而紧张不自然，又怕别人发现自己不正常，而试图隐藏和掩饰，却发现控制不了自己的情绪和身体反应，而产生失控感，而更加恐慌，最后只能逃避。如此这般的恶性循环，内心的不满、怨恨和恐惧越来越

深，症状越来越严重和难以掩饰，形成社交恐惧症。也可能因为内心要强，不接受自己的负面情绪和症状，陷入越控制越失控的恶性循环，形成强迫症。

社交恐惧症想要康复，首先就是降低对他人的期待和要求。能够深刻的认识到，别人不是自己的妈妈，不欠自己什么。同时也要降低对自己的期待和要求，自己不是什么明星和重要人物。所以不被重视和满足，被否定和拒绝，都是很正常的。而且所谓的正常人，每天也都在承受着他人的忽视、拒绝、否定甚至指责，他们也不是不难受，只是早就习惯和麻木了，内心也能接受。

而且人与人的关系本来就不是完全相亲相爱与和睦的，就是存在着竞争和相互的攻击，但攻击有度，都在法律和道德的约束范围之内，不会造成太大的伤害，反而可以互相锤炼彼此的承受能力和生存技能。其实不只是人类，自然界的一切动物和植物都存在内部的竞争与相互攻击，比如小动物在一起也是相互追逐和打闹，植物也在争夺养分和光照。物竞天择、适者生存是自然法则。

人类社会和自然界不同的一点是，弱者会受到同情和特殊照顾，即便是丧失了劳动能力和社会价值，社会和国家也会养

着你，并且亲戚朋友也会给予一定的支援。这就导致有很多朋友在无意识的扮演弱者和受害者，以获得他人的特殊照顾。

再然后通过逐步的自我暴露，让自己的身体和潜意识深刻的认识到，即便是暴露出自己的缺点和不足，让别人发现自己不正常，别人也并不会和并不能把自己怎么样，反而会有很多人能理解和接纳自己，因为他们不是你的敌人，同时也不想多你一个敌人，而阻碍了自己的生存和发展。

## 10.自卑的本质其实是极度自恋

自卑从表面上看是不相信自己，觉得自己不如别人，觉得别人都在看不起和嫌弃自己，而总是自我怀疑和否定，感到痛苦。那么问题来了，那些不自卑或者所谓自信的普通人，也会犯错、失败和出丑，也会被人忽视、拒绝和否定，也有很多比不过别人的地方，甚至学习成绩或工作业绩倒数，那他们为什么就不自卑和害怕呢？

首先，自卑的人自我期待和定位都很高，认为自己不应该犯错、失败和出丑，也不能接受任何人在任何时候因为任何原因，对自己的忽视、拒绝和否定，更不能接受自己不如身边的人，否则就会严重打击到自己的自信心，而感到更加的自

卑和痛苦。而且自卑的人还有严重的偶像包袱，总觉得别人都在关注和议论自己，自己是全场的焦点和中心，生怕自己一不小心爆出来什么黑料，而毁了自己的完美人设。所以说，自卑的人内心其实极度自恋。

比如有一个学生，他在参加足球比赛时就很紧张，生怕自己出现失误。我说你把你的昵称“我”改成“我们”，就能得到缓解。因为他太以自我为中心，太想出彩，心理压力很大，才会如此紧张。中国足球为什么这么烂，因为每个人都想成龙，放在一起就是一群虫。这也是“画虎不成反类犬”的典型案列。

极度自恋的人，也会从内心深处认为自己是个弱者和受害者，会认为自己不受别人的欢迎，是因为自己不够完美和不够强大，否则为什么会有人不崇拜自己，又为什么别人不对自己有求必应。在过去的经历中，所体验过的忽视、拒绝和否定，都会留下深深的伤害和痛苦，难免就会对他人心生不满和怨恨，不自觉的把自己当成受害者。

弱者和受害者心理，会导致自卑的人既感觉自己无力付出也不想付出，觉得是别人对不起自己和欠自己的。这就无法与人建立合作共赢的关系，因为在别人看来，这个人回避、敌对，而且极度自私，只知道索取不知道付出。久而久之，就

没人愿意和自己合作了，善良的人或亲人，也只会把自己当小孩子看，对自己多一些照顾和付出。

既然把自卑的本质分析明白了，那么解决的方向便呼之欲出。不是所谓的提升自信，如果极度自恋和弱者受害者心态不改变，是没法真正自信的。是要降低自我期待和定位，把自己当成一个普通人，普通人就是会有缺点和不足，就是会犯错、失败和出丑，也肯定会有人忽视、拒绝、否定和不喜欢自己，以平常心看待自己和别人。

然后是不再把自己当成弱者和受害者，力所能及的为他人付出，建立合作共赢的关系。试着理解和接纳他人，放下心中的怨恨。还需要明白的，自己的好坏、得失与他人无关，别人在乎的是能从自己这里得到什么。当然也不是一味的去迎合与讨好他人，而是要形成一个付出与回报的平衡，有来有往，互帮互助，人际关系才能长久。

## 11. 社交恐惧症的深度心理分析

社交恐惧症根据成因不同，主要有三类。第一类是自卑，自我期待和要求高，总是自我怀疑和否定，担心别人会嫌弃自己，而回避社交。第二类是受过伤害，有心理阴影和创伤，

感觉别人都很危险，而紧张不自然。第三类是看不惯他人和这个社会，不满而怨恨，攻击性强，但害怕被反击，而恐惧他人。大部分的社恐患者这三个原因都有。

内心自卑引起的社恐要想改变，需要明白人无完人，每个人都有缺点和不足，也都会犯错、失败和出丑，都无法做到总是成功和人见人爱，大家都一样。强大如秦始皇也总有人骂他，美国总统特朗普也有人想弄死他，世界首富马斯克也是每天都活的战战兢兢。你不是神又怎么能做到完美无缺？

还有就是，你为什么会觉得别人不能接受你有缺点和不足呢？他们是如此苛刻的人吗？你是什么重要人物吗？你是全场的焦点吗？不然哪来的偶像包袱，总觉得自己在被关注和挑剔呢？实际上这是一种内心的渴望和投射，就是渴望自己重要和被关注，且对自己要求很高很苛刻，这是在以己度人，所以才会觉得人与人的关系就是互相苛责。

心理阴影和创伤导致的社恐，就类似于一朝被蛇咬十年怕井绳，曾经被伤害过，内心充满怨恨，这种怨恨会弥散到所有人，觉得他们都很邪恶和危险。不审而诛，把别人直接定性为恶人，这是一种对他人的攻击，攻击性会有意无意的流露，而伤害他人和破坏自己的人际关系。比较难处理的是内心的

怨恨，因为事情已经过去很久了，无法复仇，仇恨每天折磨着自己，在攻击他人和自责中轮回，只能逃避社交。因为放不下内心的仇怨，也会导致自己不想改变。

最后一种是看不惯别人和这个社会，专门盯着别人的缺点和不足无限放大，甚至会无意识的误解和污蔑别人。他们会打着替天行道的名号，要代表正义消灭邪恶，几乎每天都在义正言辞的攻击别人和抨击社会，严重的还会发展成反社会型人格，危害他人和公共安全最终走进监狱。这一类人通常不想改变的，而且沉溺其中不能自拔。

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 人际交往和亲密关系

人际关系会出问题，往往与对错无关。过分在意对错，想证明自己是正确的，只会进一步破坏关系。通常都是赢了对错输

了感情。矛盾的出现，往往是因为立场不同，或者沟通存在障碍，会相互误解与感觉被伤害。所以能够站在对方立场上考虑问题，和有效的沟通，是改善人际关系的必要方式。

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

## 00.怎么和人相处与社交的本质

再就是怎么和人相处的问题，人际关系也是一门学问。如果不善于社交，也会感到痛苦和逃避。我们首先要知道社交的目的是为了合作共赢，也就是带着各自的需求各取所需。很多社恐患者非常鄙视这种现实和功利的关系，认为关系就应该是纯粹和没有任何企图的。这其实就是小时候的玩伴关系，只为了一起玩得开心，这才是真正的朋友。如果需要去讨好，那就是自己有所求的贵人。单纯的玩伴，也不会怕对方讨厌自己，玩不到一起那就换人。

在成年人的世界里，为了更好地生存和发展，需要建立合作

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

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

还有就是如何交朋友，社恐患者所认为的朋友，更像是人生的贵人，才需要讨好和怕失去。真正的朋友，应该没有利益牵扯和冲突的，单纯的只是为了相互陪伴和一起玩耍。这就意味着无法和自己的领导或同事交朋友，因为这些关系存在利益交互。朋友只能是基于相同的兴趣爱好或话题，利用

业余时间一起交流和互动的，单纯的玩伴。而且不能有情感和道德上的羁绊，能玩到一起就一起玩。玩不到一起就换人，不会有什么压力和心理负担。

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

## 01.如何与自恋型人格障碍相处

如果一个人刚开始对你特别好，一旦你靠近和依赖上她，她就会不停地打压、否定和羞辱你。让你觉得自己有罪，很对不起她，自己就是个白眼狼。不用怀疑，你遇到了自恋型人格障碍患者。比如有位朋友说，每次回老家看奶奶，奶奶都对自己特别好，会给自己很多零花钱。但一旦相处得久了，自己一不小心就会激怒奶奶，遭到奶奶的语言指责和羞辱。等离开一段时间再回去，又会对自己特别好。这其实就是把他诱惑过去，实施控制和吸血。

还得说一下，自恋型人格障碍是怎么产生的。一个人如果人

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

那要怎么和这样的人相处呢？最好的做法就是敬而远之。也就是要足够的敬重，但就是不过多相处。比如刚开始说的那个孩子，回家看奶奶时要多带些礼物。而且不要多待，最多只待一天。他奶奶保证到处夸他，说自己的孙子多懂事。每次来都要买东西，不让他买非要买。她会以各种方式对孙子好，给很多零花钱。但切记不要被诱惑，想靠近和依赖对方。这就是个杀猪盘，拿了好处赶紧跑。避免接下来的互相伤害，大家还是相亲相爱一家人。

## 02.找不到工作的心理案例分析

有位朋友问怎么快速找到工作，他问题的难点是想找好工作。其他人说工厂随时都在招人，他说干不了不想去。他还说难点是，现在是工作在挑人。我问他所以你是想改变什么，是

想改变社会适应你，还是你要改变自己适应社会。我还说想找好工作也可以，需要提升学历考证书，或者学一个能被他人需要的技术。但他似乎没有看懂我的话，还说只是想找一份稳定的工作，但大部分工作都不要自己。其实是好工作看不上他，他又不肯纡尊降贵。

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

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

起号，进而分享生活工作技能。

### 03.掌控和改变他人的心理案例

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

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

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

#### 04.不被人喜欢的心理案例分析

有位朋友说自己在网上被人喷了，现在很不高兴。我问他的期望是什么，他说希望获得幸福。我说太抽象具体点，他又说想得到他人的尊重。我问是怎样的尊重，让他再具体一些，他说想得到别人的喜爱。我问他当他过去怎么做的时候，别人会比较喜欢他。他说不知道，感觉自己在哪里都被人嫌弃。我问他就从来没有人喜欢过你吗？他说基本没有。我说基本没有就是还有例外，再好好想想。他说有个人很喜欢自己写的小说，还和他一起讨论。

我继续问那个人为什么喜欢他，他说自己小说的设定很吸引人。我继续问他满足了那个人的什么需求，他说可能是猎奇

心得到满足。我又问他如果喜欢我会是因为什么，他说因为我在认真听他说话。我问他还有呢，是不是还能开导和帮助他。他说对此不抱太大希望，他还说我能倾听就足够了。我忽然很感动，很少有人能看懂倾听的价值，如此容易知足和懂得感恩。我表达自己对他的认可与欣赏，他说自己确实该感恩，还说我是他永远的恩人。

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

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

期的，互帮互助的合作关系。可以说价值交换才是人际关系的本质，是相互喜欢的基础。

## 05.分手和想要挽回的情感案例

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

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

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

## 06.依赖心理咨询师的心理案例

有位朋友说每次和咨询师聊完，心里都很舒服。状态好了很多，能够正常上班，情绪也比较积极。但就是老回想和咨询师聊过的内容，沉溺其中无法自拔。我说他这是依赖上咨询师了，他说天天想去找她咨询。他说咨询师现在不回复他了，说没时间。我说可能是在拒绝他的依赖，她感觉到了危险，过度依赖会两败俱伤。他还说按照心理咨询行业的标准，已经结束咨询需明确告知，并做好收尾工作。我说这种情况没法正式结束，会更纠缠不清。

我还说他的情况像恋爱时的胡思乱想，也像分手后想挽回。

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

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

但却忘了别人也是人，也有他自己的感受和需求。怎么可能不求回报的，一心只对自己好，没有任何的私心。缺爱的人永远缺爱，因为他们不会去爱。自卑的人也永远自卑，因为他们太自我中心。如果单方面的索取或付出，关系是没法持续的。有来有往的互帮互助，关系才能健康长久。一个人从

孩子变成成年人，就是理解、接受和喜欢上价值交换。同时也看清了这个世界，不是以自己为中心的。别人也是独立的个体，自己要看到别人的需求。

## 07.喜欢又不敢联系的案例分析

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

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

有对方，但对方却可以没有她。

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

说白了就是想找个依靠，但她已经不再年轻漂亮，还是自立一些吧。她说我一针见血，但我知道最后这句话伤害到她了。只是不这样说，她会完全依赖上我。每句话怎么说和每一步怎么做，都要我教甚至要我替她去做。而且她也应该知道自己有点配不上对方，是想高攀，不然也不会没有自信和患得患失。而且如果男的真的需要和喜欢她，也不用她主动。所谓的不配得感，有时候可能是在客观事实上，凭自己的现有条件，确实很难得到和拥有。

## 08.心理不平衡的心理案例分析

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

我问他可有更好的选择，他说没有，只是有这种冲动但不敢辞职。他还说挺想自己能冷静一些，不和别人比较。我说他需要重新理解公平，很多事情表面看起来不公平，但整体上还是公平的。他说理解我的意思，就是工作烦累的时候就会想起。我说人有不满和情绪也是常态，因为人性是不知足的。也就是说痛苦必然存在，只是痛苦的原因和形式不一样。他说自己当下正在等监理，对方睡到现在还没起。自己就只能干等着，所以心理不平衡了。

我说如果要理解和安抚他的情况，他恐怕要做一辈子的心理疏导。就是因为前面说的，人永远都会感到不满和痛苦。他说自己其实是在倒苦水，情绪等等就能慢慢恢复。我又问他知道自己，为何感觉不被理解吗？因为承纳他的情绪，对别

人来说是一种巨大的消耗。所以别人只会打断他的宣泄，开始给他讲道理。而且每个人都会有不满和情绪，能够适当地倾诉当然是可以的。但如果总是倾诉，容易沉浸在负面情绪里不能自拔，产生心理疾病。

## 09.爱上个渣男的情感案例分析

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

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

自己为何会被骗。她说自己恋爱脑，我说她可能还活在梦里。像天上的仙女，入不了凡尘。

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

## 10.帮助他人没回报的心理案例

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

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

我又说他需要先确认，别人到底需不需要帮助。以及需要怎么样的帮助，是何种方式的帮助。其次他要筛选那些懂得感恩的人，继续帮助和交往。对于那些只进不出的人，就当肉包子打狗。我还说帮助别人哪怕是为了私欲，也是在做好事。君子论迹不论心，论心无好人。在我帮完他之后他连句谢谢都没说，让我深刻体会到了他的感受。但因为是公开免费的咨询，我会写成案例发布。启发更多人的同时，也帮自己做宣传，还是达成了平衡的。

## 11.被家长猥亵的心理案例分析

有个女孩子说自己，有两次经历自己分不清是不是真的。就

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

她又告诉了自己的小姑，但家人们还是不相信。她爸爸也不承认，自己也拿不出什么证据。她说自己现在也怀疑自己是不是幻想，但为何感觉那么真实，而且细节非常具体。她今年才十三岁，这么小的孩子不太能有那么具体的性幻想，所以我觉得她说的是真的。建议她做好防范意识，晚上锁好门。如果她爸再有出格的举动，可以威胁他要报警。告诉家人也就不了了之了，因为这种事如果让外人知道，对一家人包括她来说，都会有不好的后果。

她还问如果真的是幻想症怎么办，我说这么小的年纪幻想很正常。如果实在受不了了可以报警，到时候该抓人抓人，该治病治病。总之不管真假，先要避免悲剧的发生。我还问过她，她是不是她爸亲生的。有没有可能是抱养的，她说是亲生的。还说她爸说过，如果不是她哥哥夭折了，也不会再生

她和妹妹。我之所以会怀疑不是亲生的，是因为我不太能理解这种事情。但现在的社会变态越来越多，很多以前不可能发生的事情，也都变得有可能。

## 12.看不惯父母的心理案例分析

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

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

就要学会服软和多说好话。

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

### 13.没有朋友和内心孤独的案例

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

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

尽管一直以来他总是到处碰壁，并感到未来迷茫和人生痛苦。但他仍旧不愿接受现实，和降低心中的期望。核心原因就类似于，人如果没有梦想和咸鱼有什么分别？他会把接受现实理解为，是消极和无奈的表现，从心里看不起这样的人。他想要的是改变现实，和实现自己的理想。这种勇气和信心，我也不知道怎么来的。但我知道自己是怎么没的，就是不想再经历那么多的挫败和痛苦，放弃了自己的幻想和坚持。选择了改变自己，妥协和接受。

接受并不消极，而且只是开始。就是看清和承认现实，并以此为基础谋求自己想要的。而且追求的过程肯定会遇到阻碍，得到什么也必然需要付出相应的代价。不想接受的原因，可能就是只想一帆风顺，和不用付出就有收获。这在本质上，

是一种贪婪和极度自私。如同要求别人都把自己的劳动成果，供奉给自己。而且被供奉的原因，是自己异于常人和完美无缺。所以就不能接受自己有缺点和不足，担心别人看不起和否定自己，感到内心自卑。

## 14.人际关系总是出问题的案例

当事人在现在的生活环境里，要么难以与人建立和维持稳定的关系，要么就是与不合适的人建立界限不清、边界混乱的关系，具体的表现是性格孤僻、不合群，几乎没有朋友，而又曾经和一些不合适的人建立有悖伦常的关系，有焦虑、恐惧、抑郁等负面情绪和疑病、强迫、失眠等心身症状，以下是一些心理分析和建议。

过去家庭关系的经验，阻碍了当事人的成长，导致当事人依赖性强、独立性差，也导致当事人现在的生活、工作环境适应不良。在原来的家庭关系里，想要反抗父亲的暴戾，与父亲形成了对立，而又因为缺乏独立生存的能力而感到恐惧和焦虑，情感压抑，也会偶尔失控的愤怒和攻击。这些过去的生活经验和在过去所形成的观念、思维与行为习惯，影响着当事人现在的人际和亲密关系，也就有了各种各样的症状。

我们要把期望寄托在自己身上，如果把期望都寄托在他人的身上，就会失望，会感到焦虑、恐惧和愤怒，我们可以选择合适的人建立平等交互与合作共赢的关系。对于他人，能改变的就改变，不能改变的就理解和接受，也不能接受的就脱离，然后去建立新的平等交互的关系，在新建立的关系中合作共赢。关系需要有情感的交流，但要有清晰的边界和界限，也要有独立的空间和个人隐私，就可以相互理解和接纳。

## 15.被母亲过度控制的案例分析

有一对母女，母亲总是喜欢控制女儿，希望女儿完全服从于自己，这种控制的背后也是依赖，是母亲不能失去女儿的依赖。而女儿非常抗拒母亲的控制，而又特别在意母亲的感受，就好像没了自己母亲就会活不下去。

女儿就总是在坚持自己和服从母亲之间矛盾与冲突，遇到事情就瞻前顾后、犹豫不决，然后焦虑、恐惧，就只能借酒浇愁，喝了酒之后就会发泄自己的情绪，乱骂人，有一次被母亲当作精神病关进了心理医院，医生说女儿没什么大问题，母亲请求医生要把女儿关在精神病房里消停一段时间。医生嘱咐母亲要监督女儿按时服药，而母亲因为信佛，有一个喇嘛说不能去医院看病和吃药，从而认为吃药和做心理调节是

犯罪，应该虔诚地相信喇嘛，不允许女儿吃药。

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

## 16. 讨好型人格的深度心理案例

有位朋友说自己两年前有个朋友总是问自己借钱，来来回回借了有二十多次，虽然借的钱都还了，可他一点感谢自己的意思都没有，甚至连顿饭都没请自己吃过，现在越想就越生气。根据我的经验，总是对过去的事情耿耿于怀，往往是因为现在过得不顺心，也因此而逃避了当下，沉浸在过去的回忆里或者担忧未来。也就是说他仍旧在讨好别人和牺牲自己，并且因为得不到想要的回报，而感到痛苦和难以接受，是当前的感受连接和激活了记忆。

也就是说他需要解决的问题是讨好型人格，想要解决这个问题我们就要先搞清楚，他为什么要讨好他人，背后的心理动

因是什么。第一个原因是担心如果自己不能满足他人的要求，别人会嫌弃和伤害自己，就是需要通过做出自我牺牲确保自己的安全。第二个原因是期望自己被他人喜欢和重视，为了满足这个需求就要付出很大的代价，也就是在其他方面要吃很多亏。但最终的结果往往是自己更不被重视，所以才会感觉自己总是他人被辜负和欺骗。

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

## 17.无法维持亲密关系案例分析

有一位女性朋友，无法和男性建立长期的亲密关系，原因是她感觉那些男的都太大男子主义，总是想把自己变成其附属品，无法进行平等、真实和有效的交流，不能满足自己的情感需求，还总是向自己索取，所以她宁可自己一个人，也不

想走进劣质的亲密关系。但她有的时候也会感到孤单和无助，需要亲密关系的情感支持。她的心理咨询师一直希望她能走进一段亲密关系，而要实现这一点就得先学会接纳别人。

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

只是说，如果您选择了和大多数人不一样，就要承受来自于他人异样的眼光，也会在有需要的时候得不到他人的支持。还有很重要的一点是，尽管自己不想随波逐流或同流合污，但也请接纳别人选择了那样的生活方式，不要去试图改变别人。您可以和别人不一样，也请允许别人和自己不一样。

## 18.总是换工作的深度心理调节

有一位朋友总是在换工作，每一份工作总是干不长。原因是容易与领导和同事产生冲突，要么自己不想干了，要么被排挤走了。具体比如被领导针对，被同事欺负。这个本质上是

对他人的期望太高，或者不愿意委曲求全。实际上我们去工作赚的就是受气的钱，比如被领导和顾客骂，再比如同事为了自己的利益让自己吃亏。大家都是这么工作的，不想吃亏和受气就不要工作。即便就是做老板，也还是要当孙子的，需要迎合投资人和监管人员。

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

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

系，大家其实都是表面和气。

## 19.被领导骂了要怎样自我调节

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

咱们再假设，小草和小花都从心里无法接受当众被领导骂，而且都引发了强迫症。小草意识到自己不能再这样内耗下去，接受了强迫症的痛苦，也接受了之前被骂的痛苦，尽管没有做到对领导笑脸相迎，但也没有再继续内耗和冲突下去，不忙的时候还是玩手机，心想这破工作大不了不干了。而小花又无法接受强迫症的痛苦，试图控制和消除强迫症状，陷入越控制越失控、越对抗越严重的恶性循环，也越来越无法忍受内心的痛苦，强迫症加重并彻底爆发。

当我告诉小花，痛苦的本质是抗拒，越抗拒就越痛苦，小草并不是不痛苦，而是对痛苦已经接受了、不敏感了和麻木了。

小花反驳说，如果是正常的痛苦自己肯定能接受，而强迫症的痛苦自己是无法接受的。其实小花不就是因为一开始不接受当众被骂的痛苦，才恶性循环发展成强迫症的吗，又因为不能接受强迫症而变得越来越严重。

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

小花又说她很爱她男朋友，他男朋友开公司，有一些违规操作，她担心会出问题。我告诉她，一个当老板的从开公司那天起就已经可以判刑，因为已经犯了职务侵占罪。而上面就需要你有把柄在他们手里，好分一杯羹，你男朋友搞不定这些就别干了，你操不了这个心。然后我又接着问她，未来会怎样你能掌控吗？她想了想心有不甘地说不能。我说既然不能你为什么还焦虑？其实所谓的焦虑，就是还幻想自己能掌控未来，这又何尝不是一种自负和自大呢？

对于抑郁症患者，我有一个治疗的绝招。就是用相对温柔的

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

## 20.孩子不想上学这样才能解决

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

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

最重要的是降低自我期待和要求，允许自己做得不够好，也

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

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

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

正确的做法是：做对了进行鼓励和奖赏，比如表扬和物质奖励，主要看孩子喜欢什么，不能父母自己一厢情愿地给；做

错了也是需要惩罚的，比如指责和减少零花钱，或者做一些能让孩子感到痛苦的事情。需要给孩子立规矩，让孩子有敬畏之心，不然到了叛逆期根本管不了，随便找个理由就不听话、不去上学，你是一点辙都没有。

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

就有一些父母带孩子来心理咨询，但孩子就是因为不想上学而不配合，而且孩子已经对父母产生了严重的抵触情绪，对于父母找的心理咨询师也不接受，再或者假装先配合再随便找个理由结束咨询。哪怕咨询师再有爱心和耐心她也不和你深入聊，你有百般本事也用不上。这种情况就需要先和父母谈，采用什么方法开导或管教孩子，让孩子先去上学，然后再帮助解决孩子在学校里的具体问题。所以这个问题的心理咨询，需要父母和孩子共同参与。

## **21.在亲密关系里很没有安全感**

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

经历过几次这样的创伤之后，就会对他人失去信任，不再相信关系，转而苛求和贬低自己。会形成一种信念：人只有靠自己，只要自己足够的优秀和成功，就能得到自己想要的。因此开始特别在意成败得失和是非对错，开始在一些小事上追求完美。但无论自己如何努力，还是会有一些事情做不好，也还是会有人不认可自己，因此每天都感到焦虑不安，控制欲越来越强，衍生出一些强迫症状，在一些小事上反复纠结、求证、确认和控制。即便自己在某些时候是成功的，内心依旧是孤独而空虚，渐渐地也失去了对生活希望和热情，转入了“顺其自然”的抑郁状态。

这种因关系的创伤经验而形成的心理障碍，也需要通过关系来修复。如果当事人能够意识到自己的问题，并寻求我的帮助，我首先会引导其看清自己的反应模式，所有的努力无非是为了被爱，只是大部分的行为都是无效的，不管是挑剔和

指责他人，还是苛求和贬低自己，都只会使关系越来越糟糕，使自己越来越失败和痛苦。

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

## 22.和所有人都相处不来的心理

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

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

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

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

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深

入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

## 23.对不公感到屈辱和愤怒心理

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

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

我们不宜急着解决问题，要看到并疏导问题背后的情绪。

## 24.无法建立亲密关系心理分析

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

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

这其实是受到这种观念的影响：在亲密（甚至一般）的关系里，两个人必须要完全地认可和喜欢对方，不然关系就不能

继续和深入下去。当事人甚至会在意识层面也认为这样的观念很合理，这样的要求一点也不高。

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

实际的情况是，两个人并不可能也不需要完全的认可和喜欢彼此，只要能有五六分的喜欢就可以做朋友，有七八分的喜欢就可以建立亲密关系，有八九分的喜欢就能够成为至交或伴侣。剩下的不认可和不喜欢，是要相互尊重、理解和接纳的，这才是人际和亲密关系的常态。如果您有人际或亲密关系方面的障碍，可以看看自己是否有这样的观念。观念往往是在无意识中影响着自己的判断和选择，由过去的生活经验所形成，需要做出觉察和改变。

## 25.接受不了别人比自己强案例

有些朋友接受不了别人比自己强，看到别人比自己过得好就

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

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

人是群居动物，人类个体十分脆弱，需要群体的保护和支持，才能活下去和有未来发展。群体内部存在竞争，但这种竞争是为了互相促进，而非你死我活的厮杀。有些朋友误以为只要自己比别人强，别人就会喜欢和支持自己，这是自我中心的思维方式，就像你也不喜欢比你强的人，我们真正喜欢和需要的，其实是对自己有好处的人。

只有当你能帮到别人和带给别人好处，让别人感到满足与快乐，别人才会喜欢、需要和支持你。那么同样的如果周围有

人比你强，并且他愿意帮助你得到提高，或者得到某方面的满足和快乐，你也会喜欢他。但如果有的人只想超过和打败别人，而不想帮助别人，就会被周围所有人讨厌和孤立。人际关系的本质是价值交换与合作共赢。

## 第五章 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与

物作了过高的评价。这种高估的态度，很容易将事实的真相扭曲和美化，以致脱离了现实，并无法接受真相。例如方老师常常在朋友面前称赞自己的女朋友盈盈如何貌若天仙，以致大家都渴望早日见见他口中的美人。在大伙儿一同去旅行时，方老师手拖着一位又矮又瘦，相貌极为平凡的女士出现了。当他热烈地向众人介绍那女士就是盈盈时，每个人都失望了。方老师是将自己的女朋友理想化了。

分裂：有些人在生活中的行为表现，时常出现矛盾与不协调的情况。且有时在同一时期，在不同的环境或生活范畴，会有十分相反的行为出现。在心理分析中，我们可以说他们是将意识割裂为二，在采用分裂防卫机制。例如富甲一方的田先生不但是一位社会知名的慈善家，他的妻子和三位早已成才的儿女，都常常在朋友面前称赞他是一位难得的慈父，品德情操，都令他们景仰。但是，在他的工作中，他对自己的下属却十分苛刻，冷酷无情，为此人人都批评他是刻薄成家的。至于在商场上，他更是投机取巧，唯利是图，也绝无道义可言。田先生就是在生活中采取了分裂的保卫机制。

### 03.攻击会破坏人际支持和关系

攻击机制是人心里产生不愉快时，但又不能向对象直接发泄，

便会利用转移作用，向其他对象以直接或间接的攻击方式发泄，或把自己的过错转嫁到别人身上，并判断他人的对错。这类防卫机制有两种方式——转移和投射。

转移：转移是指原先对某些对象的情感、欲望或态度，因某种原因，如不符合社会规范或具有危险性或不为自我意识所允许等，无法向其对象直接表现，而把它转移到一个较安全、较为大家所接受的对象身上，以减轻自己心理上的焦虑。其他如：“打狗看主人”、“爱屋及乌”、“不看僧面看佛面”。“记得绿罗裙、处处怜芳草”、“一朝被蛇咬，十年怕草绳”等，都是转移的例子。转移不一定只出现在负面的感受上（如憎恶、愤怒等），有时正面的感受（如喜爱等）我们也会做出同样的处理。转移的目标有时也会有类似的情形发生。

转移有多种，有替代性对象（或目标）的转移、替代性方法的转移、情绪的转移。在精神分析治疗学派中，治疗者和当事人间的关系是一种移情关系，此移情关系是精神分析治疗学派的核心。意指当事人将过去潜意识中的正向情感、负向情感和幻想转移到治疗者身上，此种移情关系也是转移作用的一种。而在日常生活中，有不少人也有转移的情形产生。事实上，转移使用得当，对社会及对个人都有益。应用得当，对自己、对人、对社会都会有帮助，否则易造成伤害。

投射：是个体自我对抗超我时，为减除内心罪恶感所使用的一种防卫方式。所谓“投射”是指把自己的性格、态度、动机或欲望，“投射”到别人身上。有一首词“我见青山多妩媚，料青山、见我应如是”，以及庄子与惠施《临渊羡鱼》的故事，都是投射的例子。在日常生活中，使用“投射”的情形也很普遍，亦是人际交往的一种方法。不过在防卫机制上，“投射”含有一种特殊的含义，即个体将自己的某种罪恶念头，或有某种恶习，反向指斥别人有这种念头或恶习；或者把自己所不能接受的性格、特征、态度、意念和欲望转移到别人身上，指责别人这种性格的恶劣及批评别人这种态度和意念的不当。投射能让我们利用别人作为自己的“代罪羔羊”，使我们逃避本该面对的责任。其他如“五十步笑百步”的故事，都是一种投射的表现。此种机制可以保护个人内心得以安宁，但会影响个体对事情的正确观察和判断能力，并易造成人际关系上的问题，对个人缺乏建设性的功能，妄想迫害症患者，多采用此机制，内心憎恨别人，无中生有地说别人要杀害他。

## 04.沉溺幻想只会导致精神崩溃

代替性防卫机制是用另一样事物代替自己的缺陷，以减轻缺陷的痛苦。这种代替物有时是一种幻想，因为现实上得不到

实体的满足，他便以幻想在想象世界中得到满足，有时用另一种物件去补偿他因缺陷而受到的挫折。

幻想：当人无法处理现实生活中的困难，或是无法忍受一些情绪的困扰时，将自己暂时离开现实，在幻想的世界中得到内心的平静和达到在现实生活中无法经历的满足，称为“幻想”。与常说的“白日梦”相似，幻想是一种想象作用，是幼儿必经的生活过程。很多心理学家认为个体所幻想的内容与学习经验有关（随着学习经验的增加而有不同的内容），例如，儿童时期的幻想偏向于玩具的获得与游戏的满足，而青春期少年则偏向英雄式的崇拜。一般而言，凡性情孤僻有退却倾向者，少有自我表达机会，易以幻想解除其焦虑与痛苦。

幻想可以是一种使生活愉快的活动（很多文学、艺术创作都源自幻想中），也可能有破坏性的力量（当幻想取代了实际的行动时）。幻想可以说是一种思维上的退化。因为在幻想世界中，可以不必按照现实原则与逻辑思维来处理问题。可依个体的需求，天马行空地自行编撰。幻想使人暂时脱离现实，使个人情绪获得缓和，但幻想并不能解决现实问题，人必须鼓起勇气面对现实，并克服困难，才能解决问题。否则经常沉湎于幻想中，而使“现实”与“幻想”混淆不清时，会显现出歇斯底里与夸大妄想般的精神疾病症状。

补偿：当个体因本身生理或心理上的缺陷，致使目的不能达成时，改以其他方式来弥补这些缺陷，以减轻其焦虑，建立其自尊心，称为补偿。就作用而言，补偿可分为消极性的补偿与积极性的补偿。所谓消极性的补偿，是指个体所使用来弥补缺陷的方法，对个体本身没有带来帮助，有时甚或带来更大的伤害。另一种积极性的补偿，运用得当，会带给我们人生一些好的转变。所谓积极性的补偿，是指以合宜的方法来弥补其缺陷。和我们常说的“失之东隅，收之桑榆”这句话的含义是一样的，都是成功的补偿。

除了上述两种补偿，另有一种补偿方式，称为“过度补偿”。指个人否认其失败或某一方面的缺点不可克服性而加倍努力，企图予以克服，结果反而超过了一般正常的程度。补偿具有一种向后拉（补救）以防向前倒（失败、障碍）的功效，对个体之心理及行为而言，颇有裨益；但使用错误的补偿方式则有害而无益了。我们可以发现在不完美的人生里，人的一生中或多或少都会使用补偿方法来克服缺陷，唯一差别在于有人因生理上缺陷，有人因心理上缺陷，有人因社会性缺陷，有人因过错上的缺陷，而使用各种不同的补偿方式。

## 05.建设性的防御才能自我实现

建设机制是在防卫机制中较好的一类，是向好的方面去做补偿，是属于建设性的，它可分为认同和升华两种类型。

认同：在人生中，每个人都有一些重要的事情需要去完成，而其中主要的一项就是完成“认同”的历程。“认同”始于儿童至青少年期成为主要发展任务。儿童用来学习社会团体态度与习惯，青少年用来找寻自我、肯定自我。因此心理学家们一致认为“认同”是协助人格发展的重要方法。“认同”意指个体向比自己地位或成就高的人的认同，以消除个体在现实生活中因无法获得成功或满足时，而产生的挫折所带来的焦虑。就定义来说，认同可借由心理上分享他人的成功，以为个人带来不易得到的满足或增强个人的自信。其他如“狐假虎威”“东施效颦”都是认同的例子。认同有时也可能认同一个组织。

升华：将一些本能的行动如饥饿、性欲或攻击的内驱力转移到一些自己或社会所接纳的范围时，就是“升华”。一生命运多舛的西汉文史学家司马迁，因仗义执言，得罪当朝皇帝，被判处宫刑，在狱里，他撰写了《史记》。《少年维特的烦恼》作者歌德，失恋时创作了此一书，他们都是悲伤中之坚强者，将自己的“忧情”升华，为后世开创一个壮观伟丽的文

史境界。“升华”不管在成人或儿童，都是正常健康的。升华是一种很有建设性的心理作用，也是维护心理健康的必需品，如果没有它将一些本能冲动或生活挫折中的不满怨愤转化为有益世人的行动，这个世界将增加许多不幸的人。

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

## 第六章 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 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。<br>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。             |

|      | 回忆过去                   | 重新解读                   |
|------|------------------------|------------------------|
| 生活经验 | 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 and 他人。

090.自我认知的扭曲，就像小气的人会觉得自己太大方，那什么又是所谓的公平。最后也只能靠霸权来定义公平。

089.我是倾向于环境塑造论的，基因和原生家庭无法改变且是次要的。主要是我们的经历以及解释经历的方式，也就是

我们所讲述的故事，改变的方式就是重新讲述这个故事。

088.有一个治疗思路，比如有个女的向我抱怨她的老公，我就问她你希望你老公变成什么样。如果她说希望老公关心自己理解自己之类的。我会接着问：当你怎么说和怎么做的时候，你老公会这样对你。她就会想起一些成功的经验和方法。

087.如果我说工作就是当牛做马，就是要受领导和顾客的气，包括孩子就是要被父母管教。他们不接受，反而还会说我是奴才。这种观念的改变之所以很难，是语言和现实的割裂。从古到今社会的本质就没变过，但口号可以十分完美。

086.问题无法被直接消除，是因为问题背后有一套完整的三观。比如对于焦虑者来说，担心是必须的，不担心反而不对。再比如人际关系总是出问题的人，总认为自己是对的和受害者，总想改变别人。想直接消除症状就会陷入恶性循环。

085.不管任何人提出任何问题，都需要先明确对方的需求，如果默认或者觉得对方应该改变自己，就会遭到阻抗。

084.噩梦的背后是美梦，比如幻想自己是乾隆皇帝，别人都对自己俯首称臣和歌功颂德，如果发现有人见了自己不下跪，

那就是大不敬之罪，要诛他九族。但如果发现自己没有能力灭了他，就会变成屈辱和恐惧的被害妄想。

083.自私是一切生物的本性，无关是非和善恶。善恶是对规则的遵守与破坏。随心所欲不逾矩，法律是底线。

082.为自己负责，不再寄希望、依赖和抱怨他人，想法、心态和情绪就都变得可以选择与改变。原因是人其实并不傻，之所以选择痛苦，是在用这种方式，谋求重视和特殊照顾。

081.从孩子到成年人完成的根本性的转变，一个是从自我中心到利他主义，利他而利己。再一个就是从想当然，到看清和接受事实，并以事实为基础做出选择和应对。

080.一定要深刻理解人际关系的本质是价值交换，就有了合作与制衡，不要对他人和关系抱有不切实际的期望。

079.人在攻击他人之前，会先把自己演绎成受害者，进行自卫反击。这就是我们老祖宗“师出有名”的智慧吧。

078.如果想更被他人喜欢和需要，就想想别人需要什么，这便是自己的价值，和存在的意义，利他而利己。

077.所有的问题都有两个核心，逃避脱离现实，比较心重和心态极端。都需要增强现实感，和培养平常心。

076.别人对你好，不是因为你好，也不一定是因为你对他好。而是你能对他好也能对他坏。这会形成一种场域。

075.恐惧背后是期望，也是幻想和寄托，恐惧只是精神自嗨的副作用。破除恐惧要打破幻想，建立更符合现实的寄托。

074.当产生期待和担忧，又因为不自信，就会出现负面情绪和症状。只不过因为人的理性和标准，对情绪的否认和压制，只看到表现出来的症状，故而认为是症状影响了自己。

073.情绪主义到现实主义是个重要的分水岭。意味着一个人真正长大，开始为自己负责，甚至为别人服务和负责。不再期望和抱怨别人，也不再用折磨自己和试图改变别人。

072.解决问题的两个要素。一个是为自己负责，期望和抱怨别人无济于事，还会破坏本就有限的支持关系。为自己负责所有的努力才会有成效。再一个是认清和尊重现实，否认和逃避现实，只会一事无成。基于现实的努力，即便慢一些，

量变也能引起质变。一个人这辈子能做好一件事情就可以。

071.自卑的潜台词就是没人爱自己，但实际上人都只爱他自己，同样自己也不爱别人。那为何不是每个人爱自己，为自己负责，不给别人添麻烦呢？但这并不意味着就要离群索居，而是基于为自己负责，与他人建立合作共赢的关系。

070.当一个人认识到没有人会为自己负责，包括自己的情绪感受，就会变得理智和现实。阻碍这种认识产生的是自卑。不是要消灭自卑，是要卑微到尘埃里，才会成为理智的人。

069.人大体上分为两类。一类是不得不面对现实，基于现实做出努力，因为没人管自己，自己还得管别人，这类人就活得比较粗糙，情绪和不适都是次要的且不怎么在意，常见的有孤儿和中老年男人。再一类就是比较关注情绪和感受，考虑问题脱离现实，期待别人爱自己，抱怨别人对自己不好，这类人往往有精细的资本，有人为自己负责，比如部分小孩、女人和退休金丰厚的老人。逃避也是因为有退路。

068.很多事情直接去做就好，想的越多压力越大越没自信。

067.而且当你对抗的对象，是你无法改变的，就会变成恐惧，

因为你要攻击对方，就会遭到对方的打压和伤害。

066.设定期望的时候，一个是要正向，再一个就是要符合现实，还有就是对时间、过程和阻碍要有心理准备。

065.接纳也是把双刃剑，不接纳又无力改变，会很痛苦，接纳了，可能就一直这样了。问题的关键在于到底能不能改变，多少时间和过程能改变。一切都要基于现实考虑。

064.人的自我认知可能和事实相反，就像坏人总觉得自己太好，好人总觉得自己太坏，大方的人总觉得自己太小气。

063.我的基本原则，不是回避风险和痛苦，而是在情绪感受层面脱敏，并做出对自己真正有利的选择和应对。

062.改变的核心就是学会为自己负责，不再寄希望、依赖和埋怨别人。当学会了为自己负责，就会发现情绪是自己可以选择的，因为想法和行为可以选择，就获得了自由。

061.改变之所以困难，是因为很多人只喜欢听自己爱听的，而自己爱听的内容，往往是在迎合自己的情绪和错误观念。对于真正能改变自己的内容，则是厌恶和回避的。

060.人有欲望是正常的，会产生困扰，是这个欲望太急太强，太追求完美。要有个过程，也要允许挫折和失败的可能。

059.比起问题的答案，问题是如何被建构出来的更加重要。很多时候问题不是被解决的，重建认知后就不再是问题。

058.所谓强迫症的本质就是欲望、敌对和恐惧后，试探通过控制某个点恢复安全感，陷入越控制越失控的恶性循环。

057.现在让我们感到困扰的，都是过去的成功经验，因为时代和大众需求在变化，我们也要寻求改变。

056.放弃对预测和掌控的幻想，进而尊重事实和因势利导。

055.人的痛苦来自于这样的期待：天生我材必有用和是金子总会发光。但实际上大部分人没什么用也不是金子。

054.恐惧在很大程度上，来自于想抗争但能力有限，担心被反击遭受灭顶之灾。也如社恐的恐惧，本质上是不接受自己不如比自己强的人，想超过和打败对方，又没有信心。

053.对于人生的风险和痛苦，接受不是方法，而是一种心态的转变。怎么完成的转变，很难描述清楚。但就像有人对我的评价：官本位思想。意思是想的不是抗争，而是逆来顺受。而我是要以客观事实和条件为基础，谋求生存和发展。

052.改变认知为什么难，因为让你感到舒服的观点，往往是在迎合或强化你的错误认知。而真正能让你发生改变的观点，会让你感到痛苦和难以接受，会下意识地否认和忽略。

051.接受并不消极，而且接受只是开始，以客观事实为基础，去追求自己想要的。如果不接受，就会陷入对抗的恶性循环难以抽离，还会忘记自己想要什么陷入内耗。

050.当问题变成抽象的概念，就会变的无解，当建议变成概括的方法，就会变得没用，都需要具体化。

049.无路可走和绝望，通常来自于自己的执念和坚持，真当活不下去的时候，稍微变通一下，就有了活路。

048.人际关系选择永远是第一位的，就是筛选与自己需求契合和重信守诺的人，才能更好地合作与满足需求。刚开始认识的时候并不了解，如果发现对方靠不住就要及时止损。

047.关系还要有相互的制衡，就像合同里的违约条款。如果有人因为贪欲损害了其他人的利益，要受到相应的惩罚。你可以谴责，并要求其改变，如果不改就换一个关系对象。

046.心理问题通常不在于怎么做，而是内心深处的不满和怨恨，有一种都别想好要同归于尽的倾向。所以疏导情绪是改变的前提，给当事人充分的时间表达自己和释放情绪。

045.真正能解决问题和越来越好的方式是正向和积极的，也就是想要和追求什么。不想紧张就是想放松，不想担心就是想安心，不想难过就是想开心。多一些正向的想法和做法。

044.心理疾病背后的思维方式是负向和消极的，也就是消除、摆脱和没有什么。这只会陷入越回避越失败，越对抗越严重，和控制越失控的恶性循环，让心理问题越来越顽固。

043.问题不是被解决的，而是因为观念和期望的改变，变得不再是问题。就好比之前有位学员身价几千万，却不想活了，原因是他无法让财富继续增长，感觉没有未来了。只要降低了对财富的标准，再慢慢寻求改变的可能，就能活了。

042.为什么有的人要放大风险和痛苦，激化矛盾和冲突，可能就是为了激励自己努力上进。因为当一个人不知道自己想要什么的时候，仇恨和报仇也是人生意义和努力的动力。

041.人与人的矛盾和冲突，有两个主要的来源。一个是误解，可以通过沟通再度达成合作。再一个是立场不同，存在竞争关系，那输赢也就只是得失问题，不用上升为仇恨。

040.内外部关系是一致的，自己之所以有负面情绪和症状，并怎么都消除不了。对应着会有一个外部的敌人或仇人，怎么都无法战胜，或有一个期望和标准，怎么都无法实现。

039.接纳自己的前提，是承担自己的责任，也能看到别人的努力、辛苦和不容易，把自己当成和别人一样的人，不是高高在上也不是低人一等。不是等待被拯救也不是拯救别人。是寻找需求契合的伙伴，进行对等的价值交换，合作共赢。

038.有的朋友说别人都很成功都很快乐，只有自己是失败和痛苦的，这其实是一种错觉。是因为只盯着别人比自己好的时候看，自动忽略了或者没看到别人的不如意和痛苦。

037.自己当前所有不满和抱怨的，都是自己在制定目标和计

划时要考虑在内的因素，自己才是自己的责任主体。

036.寄希望于别人，哪怕是自己的亲生父母和伴侣，也必然会感到失望和愤怒。因为对方是一个独立的人，有他自己的需求和标准。要根据实际条件和能力，制定目标和标准。

035.所有的关系最终都会变成将就和凑合，因为人的需求会变，也无法一直伪装自己欺骗对方，也很难一直迁就对方，就需要降低对关系和生活的期待，否则谁都过不下去。

034.人与人之间也无法相互改变，因为你想改变对方就得先否定对方，对方就会因为失控感或被过度控制感而应激。

033.人的需求会变，当初十分契合的关系，也会变得不再契合。而且当初为了和对方在一起，会改变自己迁就对方，时间久了也会累，不再想迁就。正常来说这种情况就需要换一个更契合更愿意迁的关系对象。只是有些关系是达成了某种契约不能轻易地放弃，需要继续将就着过下去。

032.现在的人总有一种囫囵吞枣的感觉，比如你告诉他要接受自己的平凡，他就这样要求自己，然后说做不到。实际上这需要时间和过程去用心地体悟，并不能言出法随。

031.在关系中，你对对方的看法，往往和对方对你的看法，具有一致性，如果你觉得被亏欠，对方也会觉得被亏欠。说到底就是不契合的关系，无法满足彼此的需求。

030.你现在所不满和抱怨的，都是你在规划人生时，需要考虑在内的阻碍因素。你是自己的责任主体，要避免掩耳盗铃和自欺欺人，要看清客观事实，并以此为基础规划人生。

029.遇到问题是抱怨环境和他人，还是想办法解决问题。第一种是语言和情感上的赢家，也会得到更多的关注和认同。第二种默默承担的人往往是名义上的坏人和抱怨指向。

028.我们会有一种自己很重要的错觉，如同全场焦点。就好比有的人参加大会就很紧张，就仿佛他是主席台上的主角。

027.如果感到有压力和焦虑，就先降低期望或分解目标。但有些学员会说自己迫在眉睫，必须要立刻、马上就具备足够的能力和勇气，否则就会失败。这是临时抱佛脚急于求成。

026.对抑郁症患者的鼓励我感觉没什么意义，不如直接让他跌落到尘埃里，脚踏实地地生根发芽，卑微和努力地活着。

025.如果人生需要意义，那自然界的一切又有什么意义，在泥土中努力发芽汲取养分长成植物，被食草动物吃掉，又被食肉动物吃掉，挂了被微生物分解，成为植物的养分。

024.因为曾经的教育，某些所谓的优秀品质，都变成了表演，而且连自己都信自己已经具备了这些品质，但实际上没几个人能真正做到，当那些所谓的毛病出现的时候，就被当成疾病和症状去排斥，进而陷入了越控制越失控的恶性循环。

023.同样是看到了自己的不足，有两种完全不同的走向。一个是高兴，终于找到了改变和进步的可能，并虚心向他人请教和学习。再一个是感到痛苦和自卑，逃避和抗拒他人。

022.所有自己无法承受的压力，都来自于自己当前的能力，无法匹配自己想要的。如果说别人都能做到自己却做不到，是因为自己过去的积累和心理素质无法支撑自己的目标。

021.在设定目标和制订计划的时候，要把自己的心理素质和承受能力考虑进去。自己当前就是敏感脆弱。

020.自卑在本质上就是自负，就是自己只能比别人强，不能

不如别人。这体现在：我略微一出手就能惊艳所有人。

019.所谓的自信，并非来自被肯定，而是自己能把事情做好，还要区分事情的难度。所谓的自卑，更多来自于总想一步登天，且只能成功不能失败。如果接受自己的平凡，做自己力所能及的事情，循序渐进地提升自己，怎么会不自信？

018.知道为什么原生家庭理论那么受欢迎吗？本质上是在怪父母。意思是：我没问题，即便有，也是父母造成的。

017.在触及真正的改变时，负面情绪和症状都会加重，这时候很多患者就会以“越治疗越严重”为由逃离。

016.爱与快乐是一种瘾品，对爱与快乐的贪恋，以及对缺爱和痛苦的排斥，是缺爱和痛苦的根本原因。

015.我们要做方法的主人，而不是情绪的奴隶。遇到问题先觉察自己的情绪，事情既然已经发生了，就想想接下来要怎么做，乃至发现背后蕴含的机遇，把坏事变成好事儿。

014.不仅逃避痛苦是恶性循环，追求快乐同样也是。逃避痛苦会让人更加脆弱和痛苦，而追求快乐也是无止境的。

013.我们并不能完全摆脱痛苦，因为总有自己得不到的，也有不喜欢又无法改变的。只能对痛苦的脱敏。

012.其实我们都活在“我很厉害”的幻想里，或“我未来很厉害”的憧憬中。一旦发现自己不厉害，就会感到自卑和痛苦。如果觉得未来没有了变厉害的希望，就会抑郁想死。

011.通常问题不是被解决的，因为通常问题是因解决而存在的，是陷入了一种紧张、偏执和敌对的状态，在这个状态之下，任何一个小问题都会成为无解的世纪难题。我们要做的是调整自己的情绪和心态，恢复心身的开阔、放松与灵活性。

010.表面的问题是永远解决不完的，有的还是因解决而存在的。我们要抓住根本，也就是情绪和心态。

009.痛苦的本质是抗拒，越抗拒越痛苦，越逃避越敏感和脆弱。脱敏是要从内心里接受，就只是单纯的承受。

008.思想观念之所以难以改变，是因为陷入了非黑即白的辩证误区。人性本恶没错，有仗势欺人的也没错。但就好比坐飞机有可能发生空难，不能以偏概全和因噎废食。

007.对于我们普通人来说，要做的就是服务他人，并获得报酬维持自己的生活。服务的人越多越稀缺收获就越丰富。

006.文艺作品只有放大误解、矛盾和冲突，才能有好的票房，也就是生活中很难见到的极小概率事件，才会吸引人。就有很多青少年容易被误导，把小概率事件和刺激无限放大。

005.不管是被钟情妄想还是被害妄想，前提都是自己与众不同。要么被爱要么被恨。但别人眼里没有自己，无爱亦无恨。

004.心理疾病背后有一种“我和别人不一样”的孤独和傲慢。觉得自己就是特殊和与众不同的，进而产生“不能流芳百世，就要遗臭万年”的志向和恐惧，或“不成功便成仁”。

003.当你在亲密关系里，想证明自己是对的，你就已经错了。当你想赢过对方，你就已经输了。这只会破坏关系。

002.你就是个普通人，没必要有偶像包袱，也没什么了不起的人设，会犯错和失败，会有人不认可不喜欢你，都很正常。

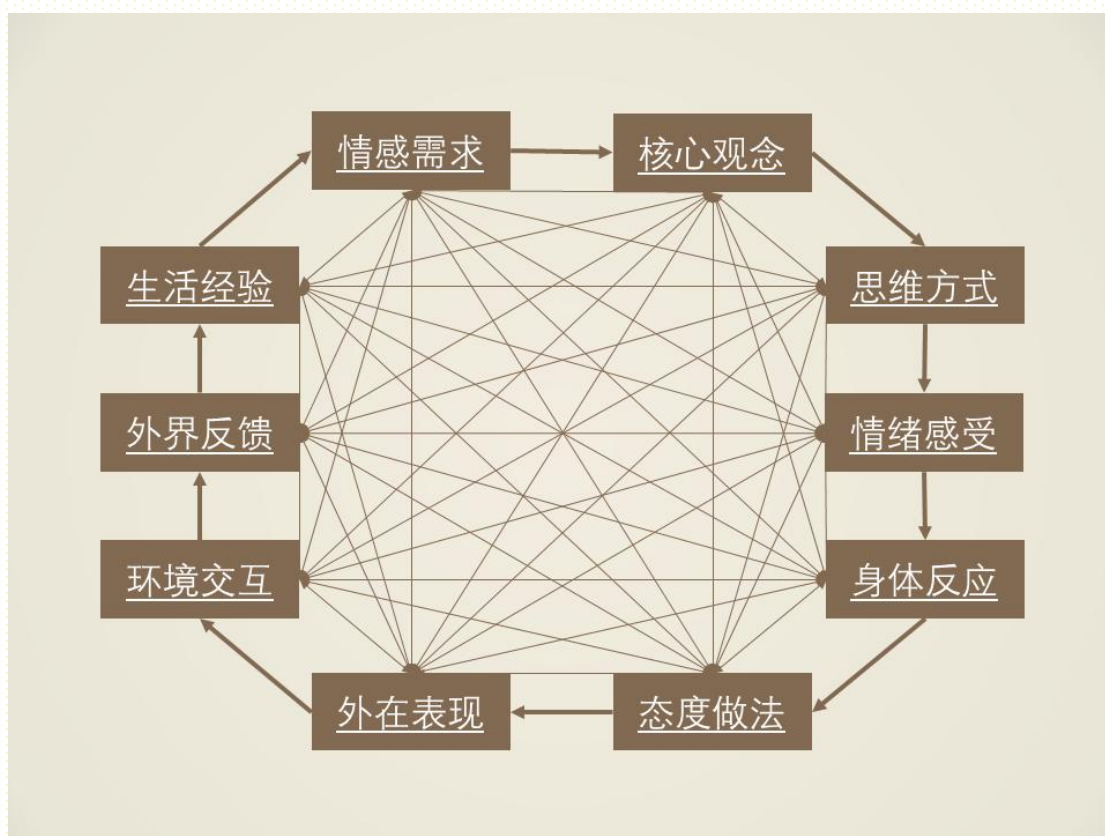
001.没有比逃避更快能缓解症状和痛苦的方法，因为难受而

逃避，又因为逃避下次更难受，无解的死循环。

## 附录二 心理分析与调节框架

过去的生活经验，产生情感缺失，并形成核心观念，及具体的思维模式和行为习惯。遇到某些生活事件，进行相应的解释、归因和评价，并据此推理与设想未来。产生相应的情绪感受，如担心、害怕、难过和生气，及躯体症状与思维行为的异常。严重了就是焦虑、恐惧、抑郁和躁狂，以及人格与情感障碍及幻觉妄想。就会对外界他人，有消极的态度和行为表现。并得到外界他人的反馈，如事情的失败，和他人的不喜欢，并成为新的生活经验。

换成好理解的方式，就是任何心身症状的背后，都是负面情绪。而负面情绪是由自己的思维方式导致的，而思维方式的背后又是核心观念与情感缺失。而观念来自于过去的生活经验，特别是重大经历和情绪体验。而负面情绪与症状，会导致一个人在与自己 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 environment 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）