

于飞
心理
疗愈

系列丛书

综合正心疗法

案例解析

PSYCHOLOGICAL
HEALING

人际关系、情感、学习、工作、社交恐惧症、焦虑症、失眠、疑病症、惊恐发作、强迫症、抑郁症等各种心理问题的疗愈。



本书目录

综合正心疗法及案例解析.....	3
一、心理问题的解析.....	3
01、症状表现.....	4
02、行为做法.....	5
03、情绪感受.....	5
04、思想观念.....	6
05、生活经验.....	7
二、心理问题的解决.....	9
01、疏导情感.....	9
02、认知重建.....	11
03、行为训练.....	14
04、催眠暗示.....	16
05、生活实践.....	21
三、治疗原理和理念.....	22

综合正心疗法及案例解析

综合正心疗法，是我综合了过去的认知心理学、情感心理学和行为心理学的理论基础，以及后现代的心理咨询与治疗理念，经过了大量心理咨询与治疗的实践经验之后创立的。对于各类人际关系、学习、工作、恋爱、婚姻、家庭……等一般心理问题和各类强迫、社恐、焦虑、恐惧、失眠、躯体症状、疑病、惊恐发作、抑郁……等严重心理困扰，有着很好的治疗效果。该疗法是从人的症状表现、行为做法、情绪感受、思想观念和生活经验等多个层面综合解析心理问题，通过情感疏导、问题解析、认知重建、行为训练、催眠暗示和生活实践等综合解决心理困扰。

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的QQ或微信（11570968）为好友，在QQ空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

一、心理问题的解析

心理解析的目的，是帮助当事人认识自己，找到心理问题的原因。当一个人出现心理问题的時候，比如思想困惑、情绪困扰、躯体症状或行为异常，可以从以下几个方面综合进行解析。

01、症状表现

有什么样的症状表现,一般由当事人讲述,比如学习、工作、人际关系、情感困扰或者焦虑、恐惧、失眠、强迫症状。

你有哪些思想困惑、情绪困扰、躯体症状或行为异常?

具体比如,各种各样的担心、害怕、后悔、自责、埋怨……的想法,紧张、不安、难过、委屈、愤怒、憎恨、羞愧、内疚……等情绪困扰,胸闷气短、肩颈僵硬、头晕脑胀、昏沉、出汗、表情不自然、脸红、结巴、手脚不灵活、失眠、多梦……等躯体症状,反复检查、洗涤、摆放、控制、收集、窥探……等行为异常。

【案例】

性格自卑、胆怯与退缩,依赖性强;对自我的要求高、追求完美,经常有挫败感和低价值感;内心空虚、寂寞、悲伤、焦虑、恐惧、委屈、愤怒、怨恨、羞愧、内疚;失控感和控制欲强。见了人紧张、不自然,尤其是在面对领导、异性和比自己优秀的人的时候;还会伴随有胸闷气短、心慌、肩颈僵硬、头晕脑胀、昏沉、出汗、脸红、失眠、多梦的躯体症状;经常感觉身体不舒服,有担心自己会生病的疑病症状,从而去医院做检查,但又检查不出问题,顶多是一些小问题,自己调养一下就可以;有表情、眼神不自然,想要控制却控制不了的强迫症状;有担心自己会出什么严重问题,从而反复检查和洗涤的强迫症状;有要伤害他人或者伤害自己的强迫症状;有性幻想、手淫和性侵犯,想要控制却控制不了的强迫症状;伴随抑郁情绪,对生活感到厌倦。

选择一个经常出现的、具有代表性的典型问题进行深入解析，具有以点带面的效果，全面铺开容易迷失方向，造成混乱。

02、行为做法

对自己的思想困惑、情绪困扰、躯体症状或行为异常，以及自己所遇到的事情，当事人持什么样的态度，采取了什么样的行为做法，比如面对或逃避、承认或否定、接纳或抗拒、承担或推卸、主动或拖延……由当事人讲述和心理咨询师观察、求证。

你对你所遇到的这个问题是什么样的态度和做法？

【案例】

当事人对自己的心理困扰，以及生活事件的态度和做法是：逃避、退缩、否认、抗拒，把问题当成自己的死敌去对抗。

03、情绪感受

为何持有上述态度和行为做法，背后的情绪感受是什么，一般态度和行为做法是由情绪感受驱动的，情绪感受是动因。

一般来说是焦虑、恐惧、委屈、悲伤、愤怒、怨恨、羞愧和内疚，以及挫败、压抑、无能、无力、无助和没有希望感。一般有无能、无力和无助感的当事人，依赖性会比较强，自主思考和行动能力会比较差，包括找心理咨询师也是为了寻求依赖。

你为什么这样做？你有怎样的情绪感受？

【案例】

当事人的情绪感受是：焦虑、恐惧、委屈、愤怒、怨恨、羞愧、内疚。这些情绪感受推动着当事人持以上态度和做法，抗拒的对象包括自己的心理问题、自己、他人以及周围的环境。

04、思想观念

为什么是这样的情绪感受，当事人背后的想法是什么，以及为什么这样想，背后的观念又是什么，以及为什么持这样的观念，背后的生活经验又是什么，以此逐步揭示心理问题的本质。

你为何会有这样的感受？你是怎么想的？

你为什么这样想？你的依据是什么？

【案例】

当事人认为自己很糟糕，精神有问题，对不起家人，大家都（会）讨厌、看不起、嘲笑、疏远、伤害自己。自己不应该是现在这样，应该轻松自如、心情愉快、积极向上。怕别人看出来自己有心理问题，感觉自己不如他人，羡慕、嫉妒、恨。自己很无能，丑陋不堪，无地自容。自己身体有问题，很容易生病，厄运不断。感觉这个世界到处都很脏，自己很容易被污染和侵害，自己会得重病，孤独、凄惨的死去，还会被人唾弃、嘲笑。而自己的思想观念、情绪感受、身体反应甚至自己的行为都不受自己的控制。自己怎么能有伤害他人的想法，怎么能有性幻想、手淫和性侵犯的想法，这都是很不道德而且会被惩罚的。自己怎么能郁郁寡欢，打不起精神来。自己是多么的失败，简直一无是处。归

纳起来就是当事人认为自己很糟糕、无能、没价值、有病。

不合理的思想观念里，往往包含着合理的思想观念。比如当事人认为自己很糟糕、很失败、一无是处。当事人确实会在某些方面不如他人，这本是合理的认知，但当事人认为自己很失败，就是对自我的全面否定，就是非常不合理的。再比如自卑，平常人都会有一点自卑，这就类似于谦虚或者自我反省，这本是好的品质，而过度的谦虚或者自我反省就成了自我否定和自卑。

05、生活经验

这些依据是怎么来的？你过去都经历了些什么？

过去的生活经验不仅会形成我们某些观念，还会有一些当时无法表达的情绪感受滞留、压抑在内心里面，形成相应的心结。回忆过去的生活经验的过程，也是表达滞压情感的契机。

【案例】

当事人小时候父母不在身边，感觉被忽视、不被爱，上了小学后，和父母一起住，父亲比较暴躁，动不动就打骂自己，把自己说的一无是处，母亲则比较溺爱自己，但也总是唠叨自己。当事人学习成绩一直比较好，感觉只有好成绩才能证明自己，才能获得周围人的认可。不善于人际交往，自卑，性格比较孤僻、内向。上了初中以后，青春期性发育，有了性冲动和幻想，非常自责，认为好孩子不应该这样，而且还暗恋班里的某个女生。也是到了叛逆期，对很多人和都看不惯，特别反感和反对父母对自己

的教育和为人处世的方式。特别是在阅读了一些书籍以后，有了自己的理想和追求。受到诸多因素的影响，学习成绩开始下降，自己无法接受，强迫自己认真学习，然而总是难以集中注意力，注意力总是会被周围的声音、同学的小动作吸引过去。为了集中注意力，绷紧自己的身体，但就是坐立不安，学不进去。到了高中以后，就在教室里坐不住了，浑身难受，紧张、不安，经常在上课、自习时间到校园里转悠，后来干脆辍学回家。回到家里以后也很痛苦，父亲对自己非打即骂，母亲也经常唠叨自己。后来去学电脑、学开挖掘机，都没能找到工作。后来去工地上做小工，整日里风吹日晒，又在家人的帮助下，学习施工技术，慢慢成为一名技术员，工作到现在，谈过几次恋爱，都以失败告终。这期间出现了各种焦虑、恐惧、强迫、抑郁、失眠的心身症状。正是当事人的生活经历，形成了当事人“自己很糟糕、无能、没价值、有病”的自我观念，并且在内心里积聚了大量负面情绪感受，养成了当事人现在思考问题与解决问题的态度和行为习惯。

人们也会依据过去的生活经验和自我观念预测自己的未来。基本上对过去和当下的解读、对未来的预测具有一致性。比如，因为我过去和现在都是失败的，所以我以后还是会失败。

过去的生活经验，形成的自我观念，指导着当事人的思想，引发相应的情绪感受和身体反应，产生相应的态度和行为做法，获得外界的反馈，产生新的生活经验，这是闭合的循环。改变其中的任何一个环节，都能够改变整个循环。通常这个循环是在无

意识和自动化运行的，直到其中某个环节出现问题引发心理困扰之后，才被寻求改变的当事人和心理咨询师共同发现和解析。

通过心理问题的解析，完整的呈现在问题发生时刻的整个心理活动过程并发现其背后的历史原因，以做出相应的调整。在心里解析的过程中，因为受到个人认知局限性的影响，会比较难以发现问题的根本所在，所以最好有专业心理咨询师的参与。

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的QQ或微信（11570968）为好友，在QQ空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

二、心理问题的解决

在解析完心理问题，当事人对自己和自己的心理问题已经有了足够的认识和领悟之后，可以从以下几个方面开始解决。

01、疏导情感

情感疏导应从心理问题解析之前、当事人表达自己的思想困惑、情绪困扰、躯体症状和行为异常开始，心理咨询师要及时、恰当给予积极的关注、认真的倾听、深刻的理解、发自内心的尊重、无条件的接纳和欣赏，使当事人感觉到被充分的看到、听见、尊重、理解、接纳、认可、支持和欣赏，为当事人创造一个安全、

温馨、轻松的氛围，促使当事人勇敢的做回真正的自己。

【案例】

心理咨询师要做好情感疏导，当事人内心里积聚和压抑了焦虑、恐惧、委屈、愤怒、怨恨、羞愧、内疚等大量的负面情绪感受需要倾诉，需要被看到、听见、尊重、理解和接纳。当事人一直在他人面前掩饰、伪装自己，感觉很累、没有自我，也分不清是非对错，价值观混乱。心理师要促使当事人在咨询关系里坦诚自己，勇敢的表达自己的想法和感受，做回真正的自己。

情感疏导是改变的基础和前提条件，只有把这一步做到位，当事人才能开放自己的内心，认真参与心理咨询的全过程。往往当事人拒绝心理咨询师的引导和建议，就是因为情感疏导没有进行或者做的不到位。一个人的内心里有太多想法和感受需要表达的时候，他是没有办法打开自己、接收新的知识和经验的。在这一阶段，心理咨询师不需要对问题进行解析和提供建议。再比如，有的当事人尽管什么道理都懂、什么方法都会，但就是做不到，或者即使做到了也坚持不了多长时间，也是因为这个原因。

对于当事人因无能、无力和无助感所引发的依赖性，心理咨询师一方面在职责范围内满足其心理需求，一方面也要有所节制，避免当事人的过度依赖，而同时着重发现和发展当事人自己的力量和智慧，协助当事人学会自己走路，勇敢的面对和承担。

02、认知重建

在探讨当事人思想困惑、情绪困扰、躯体症状或行为异常，以及背后的态度和行为做法，背后的情绪感受，背后的思想、观念之后，协助当事人探索和发现新的看待问题的角度和方式，建立新的自我观念，促使当事人用实际行动建立新的生活经验。

除了这样看待这件事情，你还可以怎么想？

这个观念合理吗？现在的你实际是怎样的？

你还可以怎样看待你的过去、当下和预测你的未来？

除了像你现在这样做，你还可以尝试怎么做？

在必要的时候，心理咨询师可以根据自己的生活经验和亲身体会为当事人提供一些参考建议，以供当事人检验、采纳。

【案例】

当事人的认知偏差主要有：自己精神有问题；如果大家看出来自己有心理问题，会疏远、嘲笑自己；自己应该是轻松、快乐的，不应该像现在这样痛苦；自己不如他人；自己很容易生病，而且是重病，而且生了病以后会很孤独，会被他人唾弃、嘲笑；这个世界到处都很脏，自己很容易被污染和侵害；自己的思想观念、情绪感受、身体反应和行为都应该受自己的控制；自己有伤害他人、性侵犯他人的想法和冲动是非常不道德的；自己不能郁郁寡欢，必须要打起精神来；自己非常失败、一无是处。是这些认知偏差导致当事人出现了焦虑、恐惧、委屈、愤怒、怨恨、羞愧和内疚的情绪感受，以及焦虑、恐惧、强迫和抑郁症状。

心理咨询时需要和当事人共同调整这些认知，新的认知主要包括：自己的是心理问题，不是精神问题，属于心理正常中的心理不健康，是神经症性的问题；当今社会，人们对心理问题的理解和接纳程度越来越高，会有人能够理解和接纳自己；人的生活并非一帆风顺，总会遇到各种挫折，所以人可以感到痛苦，而不必每时每刻都轻松、快乐；尽管自己在某些方面不如他人，但自己也有自己的优点和长处，有自己的一技之长和社会价值；自己身体很健康，没生过重病，偶尔会感冒、发烧、咳嗽，也不容易生病，如果真的生了病，会有人真正的关心自己，发自己内心的祝愿自己早日康复；这个世界是比较脏，但人们都生活在同一个环境里，承担着相同的风险，自己也不会成为那个被污染和侵害的特例，而且在绝对干净的环境里成长起来的人，反而缺乏抵抗力，更容易生病；人的意志力是比较强大，但也无法控制自己的情绪感受和身体反应、思想和行为，特别是在有大量情感积聚和压抑的情况下，很多时候理性、意志是在为情感服务，而且解决问题的方向也并不是控制情感，而是疏导情感；自己有伤害他人和性侵犯他人的想法，是因自己焦虑、恐惧、压抑、委屈和愤怒，再加上人与生俱来的攻击性和性需求，所引起的症状，只要不去付诸行动，就是可以被理解和接纳的；在自己目前的心理状态下，难过、倦怠，也是可以理解和接纳的，没有必要强打精神；自己尽管在某些事情上做的不太成功，但也有自己的能力和长处，能够把一些自己擅长的事情做好，人不可能做到十全十美。

要重视以往的生活经验对当事人的思想观念的影响，过去的生活经验就是当事人持有相应的思想观念的依据。新的思想观念也要通过新的生活经验来有效建立，否则难以令人信服。

【案例】

是过去父母对当事人忽视、否定式的教育，使当事人自卑，自我要求高，追求完美，以及后来经历的种种挫败，以及对某些人事物的片面认识，使当事人有了自己“很糟糕、无能、没价值、有病”的自我观念。父母之所以那样教育当事人，是因为他们内心里也比较焦虑、恐惧，控制欲强，而且他们也是被那样教育出来的，所以他们不懂孩子需要什么，怎么做才是对孩子有帮助的，采取了错误的教育方式，到了当事人这里，那种教育方式的负面效果充分的展现出来，当事人出现了各种各样的心理问题，那么，当事人在教育下一代的时候，就不会再采用原来的方式，会懂的孩子需要什么，怎么做才是对孩子有帮助的，所以当事人改变的不只是自己，还包括自己的子孙后代、家族传承。当事人后来经历的种种挫败，也是因为内心自卑、自我要求高、缺乏勇气、焦虑、恐惧和遇事退缩引起的。然而生活经验并不等于事实，并不像当事人一直认为的那样自己很糟糕、无能、没价值、有病，这些都是生活赋予自己的，并不是真正的自己。真正的自己是与生俱来的乐观、自信和勇敢的，而且人的存在本身就是价值。

重新认识和理解过去的生活经验的过程，也可以促进当事人对自我的理解和接纳。而对自我的认识、理解和接纳，也是改变

的一个重要前提，这个决定着是负向抗拒还是正向完善。

新的思想、观念，会引发新的情绪感受，会引发新的态度和行为做法，看到并调整思想观念，是改变的一个重要环节。

03、行为训练

这里的行为训练指的是：在咨询时间里，由心理咨询师引领当事人运用想象预演的方法，或者通过和心理咨询师的模拟互动演练，来练习新的思想观念、情绪感受、态度和行为做法。

想象预演：闭上眼睛，深呼吸，放松自己的身心，然后想象具体的使自己感到焦虑、恐惧的情境或者关系，采用新的思想观念看待问题，通过语言暗示和画面想象，唤醒新的情绪感受，采取新的态度和有效的行为做法，以此产生新的经验和信心。在面对让当事人感到十分恐惧的情境，哪怕是想象的，当事人也会下意识的抗拒和回避，所以可以划分恐惧层级，先从恐惧程度较轻的情境开始预演，等完全放松下来以后再预演下一层级。

【案例】

比如当事人在与异性交往时感到恐惧，有胸闷气短、心慌、肩颈僵硬、头晕脑胀、昏沉、出汗、脸红、表情不自然等躯体症状，感到羞愧，想要回避。引导当事人进入放松状态，允许和接受自己的身体反应、情绪感受和思维、画面联想，做一个旁观者，允许和接受这一切的发生。想象正在与自己喜欢的某个女生交谈，尝试看着她的脸，看着她的眼睛，说自己想说的话。如果感到紧

张就暗示自己放松，如果放松不下来就先切换画面，想象躺在绿色的草地上，看着蓝天、白云，沐浴着阳光，微风吹拂着自己的身体，非常的舒服、放松。然后再切换回原来的画面，继续和喜欢的女生交谈。在这个过程中用放松取代紧张。心理咨询师温暖、坚定的语气和舒缓的背景音乐，都能使当事人感到放松。

模拟演练：由当事人和心理咨询师分别先后扮演关系、矛盾的双方，展开对话，交流彼此的想法和感受，促使双方更加理解和接纳彼此，促使当事人的心理状态和人际关系趋于平和。这是把当事人的内部心理矛盾外化，就可以直观的看到和调整。

【案例】

当事人认为自己很糟糕、无能、没价值、有病，然而通过心理咨询师的了解和观察，事实并非如此。当事人身体健康，智商高，精神正常，有自己的一技之长和社会价值，也有几个谈得来的朋友，比较认可自己，而且通过自己的探索和努力，心理问题也已经有所改善。而且当事人对自己和自己的问题，以及外在的某些人事物的认识比较片面、偏激，很多客观事实并不像当事人想的那样。先由当事人扮演否定自己的一方，心理咨询时扮演肯定当事人的一方，展开辩论，以此动摇当事人的信念，引发新的信念。再由当事人扮演肯定自己的一方，心理咨询师扮演否定当事人的一方，展开辩论，以巩固当事人的新的自我信念。另外，可以就某些外在的人事物展开讨论，引发当事人新的认识。

情感表达：在心理咨询的过程里，随时关注、尊重自己的情

绪感受，如果感到紧张、担心、害怕、伤心、委屈、愤怒、压抑……要及时的表达给心理咨询师，情感的表达和被倾听、理解和接纳有很好的疗愈效果。内心里面被隔离和压抑的情感，会以语言、文字、态度、行为和身心症状的方式表达，越来越丰富的语言、文字、态度和行为表达，可以有效的替代和减轻身心症状。

【案例】

在心理咨询的过程中，当事人持续的表达自己的想法和情绪感受，和心理咨询师一起探讨解决问题、满足自己的身心需求的方法，并且延伸到生活当中，用嘴巴说出来，表达自己的想法、情绪感受和态度，用手脚做出来，满足自己的身心需求。随着自己表达和满足方式的扩展，当事人的身心症状就会减轻。

反复尝试：在同一人际交往或者情境里，反复尝试不同的观念、思想、态度和行为做法，体验不同的观念、思想、态度和行为做法带来的不同的情绪感受、身体反应和人际互动效果。

以上行为训练的方法，也可以在生活中和自己熟悉、信任的家人或朋友一起练习，还可以促进彼此的理解和接纳程度。

04、催眠暗示

在前面几个步骤的基础上，可以采用催眠暗示的方法，把新的思想观念、情绪感受、态度和行为做法、外在表现，通过语言暗示和想象植入当事人的潜意识，成为当事人的自动化反应模式，在生活中遇到实际问题的时候，当事人就会下意识的、自动化的

以新的思想观念看待问题，新的态度和行为做法解决问题。

催眠暗示的大致过程是：首先建立相互信任的关系，通过放松，促使当事人逐步的开放自己的潜意识，表达出自己内心里最真实的想法和感受，宣泄、转化自己的思想观念和情绪感受，然后开始吸收和心理咨询师共同讨论的，或者心理咨询师建议的，新的思想观念、情绪感受、态度和行为做法、外在表现。

自我觉察：通过对自我的觉察提升智慧和能量。闭上眼睛，做几个缓慢而悠长的深呼吸，深深的吸气、慢慢的吐气，和自己的呼吸在一起，感受自己的呼吸，感受身体的起伏，和自己的身体在一起，感受自己身体的感受，让自己身体的感受自然而然的呈现，一切的感受都是被允许的、接受的，感受自己的情绪在自己身体里流动、变化，一切的情绪都是被允许的、接受的，看着头脑中的想法来来去去，就像是那天上的云，蓝蓝的天空上，有着朵朵白云，是各式各样形状的云朵，让自己的想法自由自在，一切的想法都是被允许的、接受的，就让一切，如其所是。在身心全然放松、接受的状态下，可以给予积极的心理暗示。

自我觉醒：在自我觉察的基础上，继续想象自己的意识离开了自己的身体，漂浮在自己身体的正上方，从上往下的看着自己，看到了自己的外在表现、身体反应、情绪感受、思想观念。就只是看着，不做任何的干预，做一个观察者，允许一切的发生。做一个陪伴者，陪伴自己的身体、情绪感受、思想……那既是自己又不是自己。长期练习之后可以达到的效果是，每当陷入思想困惑、

情绪困扰、躯体症状和行为异常的时候，就会有一个觉醒，脱离当时的“混沌”状态，进入清醒、明智的“清明”状态。

【案例】

引导当事人进入放松、允许的身心状态，观察自己的身体反应、情绪感受和思维、画面联想。做一个旁观者，就只是看着，不做任何的干预，仿佛那个人不是自己，自己是一个局外人，在观察和感受那个人，就像看一部电影，尽管剧情声情并茂，十分精彩，但它终归是虚构的，自己觉醒的观察者才是真实的。

心理咨询师作为一个天然的旁观者，加入当事人对自我的觉察中，协助当事人养成自我觉察和觉醒的技能，丰富经验。

内在小孩：可以简单的把一个人划分为理性与情感两个层面，理性是法律、道德、规矩的约束，是必须、应该、一定和不能……情感是天然的、与生俱来的追求快乐和回避痛苦。问题可能出在理性过于严苛和强硬，或者情感过于自卑、胆怯和无能。我们把理性比喻成已经成年的内在爸妈，把情感比喻成未成年的内在小孩。闭上眼睛，做几个缓慢悠长的深呼吸，放松自己的身心，发挥自己的想象，想象在自己的胸口的正中央那里，有一片可大可小的空间，里面住着一个小孩，想象这个小孩从胸口的那片空间里出来，开始围绕着自己的身体转圈圈，每转一圈就会在自己面前停留 5 秒钟，自己就会慢慢的看清楚这个小孩的大小、性别、年龄、衣着、身体姿势、发型、脸型、表情和眼神……转了 5 圈之后停留在自己的面前，自己可以进一步的观察这个小孩，真切的

感受他。这个小孩往往承载着自己内心里所有的情感，以及对自我、他人和社会的认识，以及相应的态度和行为做法。如果看的不清晰或者感觉不真实，可以想象和这个小孩拥抱，感受他皮肤的温度，感受他的呼吸，感受他的心跳……然后尝试和这个小孩交流，自己想要说些什么或者做些什么以帮助他？他对自己有怎样的不满和期望？他希望自己说些什么或者做些什么……

【案例】

引导当事人看到内在小孩的真实状态，看到内在父母对内在小孩的态度和做法，以及对内在小孩造成的负面影响，看到内在小孩对内在父母的态度，看到内在小孩的不满和需求，引导内在父母理解和接纳内在小孩，通过语言、行为满足内在小孩的需求，促使内在小孩相信、接纳内在父母，促进内部关系的和谐。

也可以由心理咨询师扮演当事人的内在小孩，与当事人对话，交流彼此的想法和感受，促进相互间的理解、接纳和信任。

内在力量：在一个安全、安静、舒适的环境里，舒服的坐着或躺着，闭上眼睛，做几个缓慢而悠长的深呼吸，放松自己的身心。发挥自己的想象力，想象自己站在一片树林里，周围是一棵棵自己熟悉的树木，地上是熟悉的小草、花朵，头顶是蓝天、白云、阳光，微风吹拂着花草树木和自己的身体。继续发挥自己的想象力，想象自己变成了一个树，双脚变成了树根，身体变成了树干，双臂、双手和头部变成了树冠。双脚牢牢地扎根向大地深处，牢固、稳定，有着充足的水分和肥沃的土壤……身体笔直、粗

壮，有力量、有自信……树冠枝繁叶茂、郁郁葱葱，充满生机，向着天空、向着阳光，无限的延伸，有生命力，有希望感……感受自己的牢固、稳定、强壮、有力量、自信、生机和希望感。

洗尽铅华：有条件的朋友可以泡温泉，没有条件的朋友可以在想象中泡温泉，在泡温泉或者想象的时候，在一个房间里，有一个温泉水池，泉水持续的涌入水池，并从另一端流出，脱掉衣服，走进水池，感受温暖、洁净的泉水抚摸自己的身体，滋润着每一个毛孔，带走身体里的脏东西，带走紧张、不安、难过……等负面情绪，把温暖、轻松和愉悦的感觉注入自己的身体。

心灵层级：闭上眼睛，进入放松状态。首先看到自己的思想困惑、情绪困扰、躯体症状和行为异常。然后看到在这些问题背后，是笼罩在自己心灵上的阴云，黑压压的乌云压的自己喘不过气来，这层“阴云”是过去的负性生活经验，历历在目。然后看到自己的心灵，是纯粹的、与生俱来的自信、乐观和勇敢，自己外在所表现出来的种种问题，是笼罩在自己心灵上的阴云引起的。想象心灵的力量越来越强大，冲破阴云的笼罩，阴云越来越轻盈，渐渐散去，自己由内而外的自信、乐观和勇敢起来。

其实心理咨询与治疗的过程，就是一个催眠的过程。也就是说，催眠并不一定要闭上眼睛、进入催眠状态才可以进行的。在当事人感到轻松，敞开心扉，充分的表达自己的想法和感受，带着信任接受新的知识和经验的过程里，就是在接受催眠。

05、生活实践

经过了以上所有的步骤之后，当事人最终是要把所有的改变逐步的落实在实际生活当中，才算是完成真正、彻底的康复。两次心理咨询与治疗的间隔，就是用于生活实践的时间。当事人会尝试着以新的思想观念、情绪感受、态度和行为做法来看待和解决生活里的实际问题，包括学习、工作、情感、人际和家庭关系。并且把生活实践中遇到的具体问题，在下一次心理咨询与治疗的时候，与心理咨询师一起进行解析，共同寻求解决方案。

一个人思考问题的方式、情绪反应、态度和行为做法习惯，受到过去的生活经验以及既成自我观念的影响，会下意识、自动化、习惯性的呈现。为了避免自动化反应，我们需要先慢下来，在刺激和反应之间增加几秒钟的停留时间，用这几秒钟的时间恢复清醒、理智的状态，检视自己的习惯，重新做出反应。

生活实践的过程也是建立新的生活经验的过程，新的生活经验会促进思想观念、情绪感受、态度和行为做法的改变。

如果把人的心理比喻成一部电脑，自己的观念、思想、情绪感受和行为习惯就好比是已经设计好的程式。当事人的原有程式出现了BUG，需要修复，可以把新的观念、思想、情绪感受和行为习惯设计进去，或者设计一个更高的智能，让当事人在“不清醒”的心理状态里的时候，高级智能就会来提醒他认识到思维的虚假性，从而从“不清醒”的心理状态转回到“清醒”的现实状态。这项工作需要在心理咨询中，由心理咨询师带领当事人通过

问题解析、认知重建、行为训练和催眠暗示来逐步的实现。

正面关注、放大与强化：人们会习惯于关注、发现、批判和削减问题，而忽略问题较少出现或者不存在的例外时刻及其原因。而问题较少出现或者不存在的时刻就是改善和康复的心理状态。通过探索其原因，找到使问题较少出现或者不存在的方法。通过重复实施这些有效的方法，增加改善和康复状态的时间范围，以减少问题存在和严重的时间范围。具体的问句是：问题在什么时候不存在或者较少的出现？那时候自己是怎么想的和做的？

【案例】

当事人发现自己在做喜欢的事情，比如买喜欢的东西、吃好吃的食物、玩感兴趣的游戏、在街上散步、学习专业技术、与志同道合的人聊天，以及在某些方面取得成功、获得他人赞赏的时候，会感觉比较轻松、愉快和自信、乐观，症状就几乎不存在。这是因为做喜欢的事情，容易专注进去，获得轻松、愉快的感觉。取得成功、获得他人的认可，可以让当事人有价值感，获得自信。就可以利用业余时间多做一些自己喜欢的事情，并且认真学习，提高自己的能力，努力工作，丰富自己的工作经验，取得更多的成功和他人的赞赏，以此获得更多的价值感，提高自信心。

三、治疗原理和理念

1、每个人都与生俱来的自信、乐观和勇敢，没有人天生就是自卑、胆怯、退缩和焦虑、恐惧、抑郁、强迫的，思想困惑、

情绪困扰、躯体症状和行为异常是自卑、胆怯和退缩引起的，自卑、胆怯和退缩是过去的生活经验形成的自我观念引起的。

2、当事人是自己生活环境的专家，没有人比当事人更了解自己，心理咨询师是协助当事人解析问题和建立解决方案的专家，改变是当事人自己认识自己、面对和解决问题的具体过程。

3、根据心理咨询与治疗 and 当事人的需要，选择咨询与治疗的方法，不拘泥于某一派别和心理疗法，有效才是硬道理。综合正心疗法是综合了过去主流的心理流派、疗法的优势所在，是一个包容性极强的疗法，也是一个在持续发展的心理疗法。

4、通过积极的关注、认真的倾听、深刻的理解、发自内心的尊重、无条件的接纳和欣赏，给当事人营造一个安全、温馨、轻松、舒适的氛围，使当事人感觉被充分的看到、听见、理解、接纳、认可、支持和欣赏，促使当事人充分的表达自己想法和感受，勇敢的做回真正的自己，是一切改变发生的前提条件。

5、改变不是一个结果，而是一个具体的过程。并不是做完所有的努力之后才会看到改变，而是在努力的过程中改变就在发生。尤其是要重视小的改变，因为小的改变的积累会带来大的改变。心理咨询与治疗必然是一个持续改善的过程，偶尔会出现波动起伏，整体呈螺旋上升的趋势，康复是一个必然的结果。

6、康复是一个可量化的具体过程，当事人会有阶段性的康复目标，既可以说康复是有终点的，也可以说是无止境的，心理咨询也必然会从解决问题的过程转变为心灵成长的过程。就是从

逐步建立自信心和安全感，减轻心理困扰，到逐步取得学业或事业的成功、人际关系的和谐，获得个人和家庭生活的美满。

7、康复不只是心理问题的减轻，还包括事业的成功、人际关系的和谐和个人、家庭生活的美满，心理学服务于生活。

8、不同的心理问题和严重程度，需要不同的心理咨询与治疗次数和时长，并不会有一定的次数和时长，但是心理咨询师可以根据当事人的具体情况、咨询与治疗的目标和既往工作经验，预估出需要的次数和时长。大体上的情况是：每周 1~2 次，每次 50 分钟，人际关系、学习、工作、恋爱、婚姻、家庭……等一般心理问题需要 1~6 次；强迫、社恐、焦虑、恐惧、失眠、躯体症状、疑病、惊恐、抑郁……等严重身心困扰需要 6~18 次；心灵成长、提升自信心和安全感、潜能开发等根据需要不限次数。

9、不宜提供免费和即时的心理咨询与治疗服务，至少要提前一天付费并预约时间，这是康复的一个关键。不愿意遵守此条设置的当事人，基本不具备通过心理咨询与治疗康复的条件。这里比较关键的因素是：正视和尊重自己的心理问题，尊重和珍惜自己的康复价值，尊重心理咨询师的时间和专业价值，建立平等的、交互的心理咨询与治疗关系，想要收获就需要先行付出，需要用付出换取想要的回报，延时满足自己的身心需求……这就意味着综合正心疗法不适合新手咨询师，需要的是拥有充足的心理学理论知识和操作技能，熟悉各大心理学流派和疗法，拥有充足的心理咨询与治疗的实践经验，才能娴熟的运用该疗法。

10、心理咨询师和当事人是单纯的咨询关系，即合作关系。心理咨询师为当事人提供服务，当事人为心理咨询师支付报酬。心理咨询师和当事人之间是平等的，当事人是有能力的，并非弱小的受害者，心理咨询师是来协助当事人面对、认识和解决问题的，并非当事人的拯救者。心理咨询师和当事人不能有咨询关系以外的其他关系，比如朋友、同事、上下级、恋人、夫妻、亲属……其他关系会干扰咨询关系的建立，并且会影响咨询的效果。

综合正心的含义是：端正思想观念、情绪感受、态度和行为做法等心理活动过程，促进身心统一和谐，恢复心理健康。

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的QQ或微信（11570968）为好友，在QQ空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。