

神奇心理学
系列丛书

自我心理治愈术

——安抚躁动的灵魂，传递心理学的神奇力量

金圣荣 著

消除

人为很了解自己，其实不然，
没由来的抑郁，甚至恐慌。
真实渴望，真正地了解自己。

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



自我心理治愈术

——安抚躁动的灵魂，传递心理学的神奇力量

金圣荣 著



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

自我心理治愈术 / 金圣荣著. — 北京 : 中国广播电视出版社, 2013.2

(神奇心理学系列丛书)

ISBN 978-7-5043-6782-2

I. ①自… II. ①金… III. ①精神疗法—通俗读物
IV. ①R749.055-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第314454号

自我心理治愈术

金圣荣 著

责任编辑 王晓剑
装帧设计 嘉信一丁
版式设计 张 涛

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.crtip.com.cn
电子信箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32
字 数 150(千)字
印 张 10.125
版 次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6782-2
定 价 19.80元

(版权所有翻印必究·印装有误负责调换)



前言

Preface

在这个浮躁的社会中，很多人往往不知道自己想要什么，做事情朝三暮四，没有定性，而且总是喜欢自寻烦恼，常常焦躁不安，这是心理出现了一定程度的障碍。现代社会中已经有越来越多的人存在心理上的障碍，心理疾病对于人们来说是不可忽视的。著名心理学家荣格曾说过：“心理上的健康比身体上的健康更重要得多。”

世界卫生组织一项最新的人类健康调查显示，精神类疾病在经济发达国家的疾病中的比例已经占到了15%，超过了所有癌症的总和。调查还显示，70%的美国人因为工作与生活的压力，产生不同程度的心理障碍。

趋利避害是人的天性，就像人们遇到饥荒时求温饱的欲望一样，在面对心理疾病这样看不见的攻击时，人们自然就产生了希望内心平和的欲望。但是，对于这些存在于我们心灵深处的无形杀手，我们要怎么样应对呢？心理疾病的危害无处不在，但它不

像身体疾病一样形之于表，甚至有时候我们很难发现心理疾病的存在。那么，我们面对心理疾病是否就束手无策了，只能坐以待毙呢？

答案当然是否定的，雅典德尔斐神庙的门楣上写着这样一句话：“人啊，认识你自己”。从心理学角度看，一个人无论作出多么荒诞的事情，都是有一定的原因的。如果人们能明白行为背后的心理，也就能认识自己。荣格曾说过：“一个人想要事业成功，就要先做人成功，而做人成功的首要条件就是有一颗健全的心灵。”在过去，当人们心灵出现问题时，都习惯了束手无策，但是现在，心理学家们发现了一种更加有效的治疗方法，那就是心理自愈术。

心理自愈又叫做精神治疗，是心理自愈师对患者的心理问题进行矫正的过程。心理自愈的目的就是帮助患者发现自己身上的心理障碍，找到它与自身的联系，最终消除这些问题。在治疗方式上，不同于药物治疗的医患关系，心理自愈中的医患就像是两个朋友在聊天，随着交流内容的深入，心理自愈师能引导患者找出深埋于自己内心中看不到、摸不到的情感冲突，让这种无形的情绪真实地呈现在心理自愈师与患者面前。在这个过程中，患者的心理缺陷能够得到正视与矫正，使其心理疾病在不知不觉中消失。也就是说，治疗心理疾病的最好方法不是药物，也不是手术，而在于患者自身的思想。俗话说：“一切源于心声。”人们的思想就是一条路，一条通往成功的路。心开，路就广，心闭，就没有了路。这也就是人们经常说的一念天堂，一念地狱。

荣格曾说过：“你相不相信，当你友善地面对社会时，社会也会友善地面对你；而当你对社会充满怨气的时候，社会也会这样对待你。”所以，想要治愈心理疾病，首先就是要找出患者身上的悲观情绪，然后用正确的方式引导其走出来，这也正是心理自愈术的关键所在。

其实，心理自愈术自古以来就存在。在远古时代，人们生病的时候不会用药，他们认为人生病是因为神灵降罪，因此会采用祭神的方式去去除病魔。撇开封建迷信的思想，这种方式之所以能取得一定的效果，就是因为祭神的气氛给了病人信心与希望，消除了病人的恐惧心理。圣经中就有很多患者在接受了耶稣的抚摸之后痊愈的事情。这都说明了心理自愈术的源远流长。

后来，科学与医学的进步阻碍了心理自愈术的发展，让心理自愈术被搁置很久，直到1972年在法国精神病学家比奈的倡导下，心理自愈术才被人们重新接受。正是出于让读者能够多了解和学习心理治愈术的目的著此书。全书共分为：动物心理自愈术、精神心理自愈术、色彩心理自愈术、沙盘游戏心理自愈术、心灵层次心理自愈术、情感障碍心理自愈术、变态心理自愈术、抑郁症心理自愈术八章。根据不同类型的患者，从不同角度分析心理治愈的方法，让读者更加了解心理治愈术的神奇之处，既满足了读者的好奇心，也增加了读者对于心理自愈术的知识，希望能够对读者有所帮助。



目录 Contents

Chapter 1

与人为伴侣的动物心理学 ——动物心理自愈术

1. 神奇的伴侣动物疗法 / 003
2. 我和海豚有个约会——来自海豚的慰藉 / 008
3. 狗医生的妙手回春术 / 013
4. 神奇的马术治疗 / 019

Chapter 2

深邃和细致的精神心理自愈心理学 ——精神心理自愈术

1. 别怕，心理疾病并不等于精神分裂 / 029
2. 别让精神异常毁了你的家 / 034
3. 缓解焦虑情绪：摆脱精神桎梏的制胜法宝 / 039
4. 你有没有精神强迫的行为 / 043
5. 顺其自然的森田心理疗法 / 049
6. 在精神压迫的时候找到内心宣泄的正确方法 / 054

7. 精神独立，才能让你彻底走出心理失衡的世界 / 060
8. 别让自卑摧垮你的精神 / 064

Chapter 3

生活中的自我色彩治愈心理学 ——色彩心理自愈术

1. 别具一格的色彩七轮疗法 / 073
2. 在色彩冥想中自由呼吸 / 077
3. 送给你一瓶“色彩能量水” / 082
4. 让色彩治愈你的心灵创伤 / 086
5. 让每个人的生活中都充满鲜艳的色彩 / 091
6. 灵性彩油所赐予的神奇力量 / 095
7. 色彩如何帮助你赢得真爱 / 101
8. 色彩极端的黑白心理暗示 / 105

Chapter 4

在游戏中寻找内心平衡的沙盘心理学 ——沙盘游戏心理自愈术

1. 最受心理学家推崇的沙盘游戏治疗术 / 113
2. 沙盘游戏治病本质：沙水模型中彰显真实自我 / 118
3. 心理自愈师最拿手的沙盘图分析 / 123
4. “得之于心，应之于手，形之于沙”的心理学密码 / 127
5. 沙盘游戏：自闭孩子的心灵钥匙 / 133
6. 沙盘世界告诉你怎样面对孩子的早恋 / 138
7. 原生家庭沙盘游戏带你解读心理密码 / 143
8. 沙盘游戏阻断心理畸形发展，还你健康人生 / 146

Chapter 5

最轻松愉悦的心灵治愈心理学

——心灵层次心理自愈术

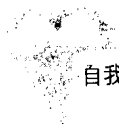
1. 每个人都有一座心灵魔法屋 / 155
2. 探秘“本我”、“自我”与“超我”的心灵密语 / 158
3. 敞开自己的心扉才能远离痛苦的深渊 / 162
4. 用潜意识点燃心灵中的圣火 / 165
5. 心态失衡是引发人们心理障碍的原因之一 / 168
6. 剔除心灵裂痕中的恶性肿瘤 / 173
7. 唤醒并重复自己的潜意识，成就美好人生 / 176
8. 自我精神分析是心理自愈的重要基础 / 181

Chapter 6

唤醒人性本质法则的情感心理学

——情感障碍心理自愈术

1. 学会做情感整容——祛除情感中的伤疤 / 187
2. 俄狄浦斯情结是小孩子的想法 / 194
3. 你是做情绪的奴隶还是做情绪的主人 / 199
4. 社会情绪选择，你该如何结束一段友情 / 207
5. 怎样才能让孩子摆脱分离焦虑症 / 213
6. 失恋，其实没有想象中的那么痛苦 / 220
7. 契可尼效应，透析人们难忘初恋背后的原因 / 228



Chapter 7

从性格上寻找修复人格的变态心理学

——变态心理自愈术

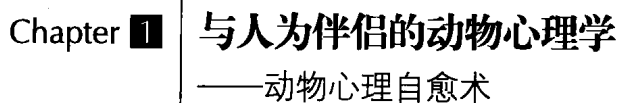
1. 看清变态心理背后的人格落差 / 235
2. 心态失衡是变态心理的不完全诱因 / 239
3. 变态心理所操控的性本能 / 244
4. 心理变态者的歇斯底里症 / 249
5. 精神病院的“耶稣”妄想 / 254
6. 三个灵魂之间的变态蹂躏 / 259
7. 懦弱强迫下的变态暴戾 / 264

Chapter 8

排解内心压力的抑郁心理学

——抑郁症心理自愈术

1. 记住：心理抑郁不是简单的不快乐 / 271
2. 揭秘抑郁症背后的成因 / 276
3. 贝克抑郁自评表——抑郁症权威的测评工具 / 282
4. 抑郁症：人类健康的刽子手 / 287
5. 不要被微笑的假象迷惑，警惕微笑型抑郁症 / 292
6. 警惕心理抑郁的信号，做抑郁症的绝缘体 / 297
7. 摆脱抑郁的泥淖，学习抑郁症的自我疗法 / 302
8. 家人和朋友是使抑郁症患者尽快康复的有力保证 / 306



当 今社会中，越来越多的人喜欢把自己身边喂养的宠物称为“伴侣动物”，并且会把它们当作家庭中的一员。动物

所谓的改变从另一个方面表现出动物们的社会地位在无形中得到了提高，而且近几年，随着科学家和心理学家们的共同研究发现，伴侣动物在一定程度上能够帮助心理学家治疗人们在心理上的一些疾病。动物们这种奇特的治疗方法被称为“伴侣动物疗法”。

所谓伴侣动物疗法，就是指让患者们通过与各种动物进行一系列的亲密接触，帮助患者建立起愉悦的心情，稳定的情绪，全身心能够得到放松，内心能够得到抚慰，从而达到与患者沟通治疗的目的。因为动物们不会歧视残障患者，所以患者在与动物们接触的时候也不会存有任何戒心，这样的一种关系可以让患者们在全身心放松的情况下，暂时忘掉自己的疾病。实践证明，伴侣动物疗法正在逐渐成为一种利于患者身心康复的科学性治疗方法。

心理学家在经过一系列的研究后表示，动物拥有能够给人们减压的能力。当人们能够经常和动物们进行接触的时候，他们的精神压力就会减轻，而且在心理方面的疾病也会相应的得到减轻。这种动物伴侣疗法现在正在全世界范围内趋于流行。

1. 神奇的伴侣动物疗法

动物伴侣疗法已经成为世界上一门公认的科学。而且科研人员也发现，一些家庭普遍饲养的动物，比如猫和狗，现在已经能够担当“家庭医生”的角色。如果说主人生了一场重病，一旦他们饲养的动物也参与到治疗当中，那么病人的病情就会有所减轻，甚至能够痊愈。在澳大利亚，心理研究人员曾经针对接近6000名病人做过一项调查，调查结果显示，凡是家中养有宠物的人，他们的血压相对偏低，血液中的胆固醇含量也不是很高，这样一来，他们患有中风的概率就大大降低了。美国的科学家们在研究后也发现，家中养有宠物的人在中风一年之后，大都还能生活在世上，但是那些家中没有喂养宠物的人，在中风一年后，大都离开了人世。

美国纽约州立大学心理研究所的研究人员通过很多心理学研究发现，与动物伴侣一起生活会给人们的身心健康带来各种好处。它们可以帮助人们减少孤独感和压抑的情绪，减缓人们的压力，提高人们对幸福的感知力，尤其对生理或者心理有伤残的儿童，伴侣动物们的这些功效表现得尤为明显。心理或生理有问题的人群在和家人一起的时候，或许难以表达自己的情绪，但是在

和动物们接触时他们会彻底放下心中的戒备，他们会和动物聊天，或者模仿他们的动作。和动物们打交道，对治疗一些心理上的疾病，比如，焦虑症、自闭症等，都有十分显著的效果。

著名的心理学家弗洛伊德认为，小孩子和小动物之间好像存在着某些天然的共同点，他们似乎能看穿小动物们的心思，而且小孩子自身也确实会感觉自己和动物比较亲近，而对于成人的世界则感觉十分困惑。对于孩子和动物十分相似的原因，弗洛伊德认为，这是因为孩子和动物都遵循着“快乐原则”，可是，随着孩子们的成长，他们曾经秉承的“快乐原则”逐渐被“现实原则”所替代。也正是因为这个原因，伴侣动物疗法在很多的儿童患者之中显得尤为有效。

有研究证明，对于空巢老人来说，家中养一只动物或许能够比药物给老人们带来的好处更大。在英国，南安普顿大学的心理研究人员曾经做过一项调查，调查研究的对象是60岁到90岁的老人，这些被调查者中有一半的人都养有属于自己的宠物，而这些身边有动物陪伴的老人要比那些孤身一人的老人心态要好很多，相对来说，他们表现得更加容易融入社会之中，而且他们很少会感到孤单和郁闷，生活过得十分开心。

最开始进行动物疗法的国家是瑞士，但是，近年来，英国、美国以及北欧的一些国家，在动物治疗方面的研究一直处于领先的地位。据不完全统计，仅在美国和加拿大就有接近160所“动物治疗中心”。在这些治疗中心里，有各种动物，比如，海豚、热带鱼、狗、鹦鹉、马等。这些动物都被十分有效地运用到身体

残障或者有心理障碍的人们的辅助治疗中。

著名的精神病治疗师丹尼斯曾经在美国波士顿精神病监狱中展开了一项极具创意的试验，他首次将动物疗法引进到有强烈暴力倾向以及有情感障碍的犯人们当中。

丹尼斯称，他是偶然想到用动物疗法来辅助治疗这些犯人们的情绪的。

有一天，一只小鸟不小心飞进了犯人们的活动区中，丹尼斯看到犯人们抓到了那只小鸟，由于丹尼斯负责的监狱里面关押的都是一些精神分裂者，他们大都嗜血成性，于是他准备赶过去阻止他们的杀戮行为。但是，当他赶到的时候，眼前的一幕让他惊呆了——这些嗜血成性的人们竟然没有伤害那只小鸟，大家的脸上都流露出十分和善的表情，大家十分友好地给它梳理羽毛，之后竟然集体去给它找虫子来吃。如此平和的现象在此前从来没有发生过的。后来，丹尼斯在一个患有暴力症的患者的房间里放置了一缸金鱼。有一天，这名患者的病情发作，在半个小时的时间里，把牢房中所有能砸碎的东西都给砸了个粉碎。后来，在他被制服之后，丹尼斯等人发现，唯独这缸金鱼被他藏在了一个十分安全的地方。

经历了这两件事情以后，丹尼斯就向监狱申请让这些犯人们饲养一些小动物，这样或许对稳定他们的情绪有所帮助。后来，这项建议获得了监狱的批准，但是之前要有三个月的体验期，如果有效就会继续，如果效果甚微的话，那么就终止这种行为。现

在，这所监狱中已经饲养了接近二百只不同种类的动物，整座监狱就像是一个小型的动物园一样。

心理学家在经过研究后发现，动物疗法可以帮助某些患有心理隐患的孩子缓解并且改善他们的症状。美国纽约州立大学心理研究所的研究人员在通过一些试验得出结论：人们在饲养小动物的时候会体验到前所未有的温暖、友善和安全。因此，心理学家称，动物疗法对儿童孤独症和暴力症等治疗会有十分重要的帮助。

杰森的妈妈说，在杰森9岁的时候，不知道因为什么原因突然就变得不喜欢说话了，而且脾气也变得坏了很多，经常无缘无故地就开始发脾气，他时常把自己关在房间里，不和外界进行接触，然后把书一页一页撕得粉碎。杰森的父母看着小杰森的改变，却不知道该怎么去帮助他，痛苦到了极点。后来一次偶然的机，杰森爸爸的朋友送给他们一只腊肠狗，从那之后，杰森的父母就发现杰森竟然开始渐渐有了笑容，后来慢慢变得越来越爱笑，也开始喜欢出门了。

有一天黄昏，杰森的妈妈从超市买菜回家，正准备做饭时，杰森突然出现在妈妈身后，笑着对妈妈说：“我爱你。”那一刻，杰森的妈妈喜极而泣。

可是，人们想要接触到真正意义上的动物疗法还是比较难

的，但是心理学家们却表示，大家可以在日常生活中试着体验一下“动物探访”的心理调适方法，这样可以给自己、给家人创建一个可以与伴侣动物亲密游戏的空间。

心理学教授霍尔德·贝格乐在对500名少年进行调查后发现，在这500名被调查者中，有97%的被调查者认为，伴侣动物是自己最好的朋友，而他们认为自己是伴侣动物的唯一保护者。伴侣动物在对成年的单身者来说所起到的心情抚慰的功能似乎表现得更为明显，有75%的被调查者表示伴侣动物在很大程度上缓解了他们在生活和工作中的压力，调节了他们压抑的心情。

伴侣动物和人之间的神秘联系尽管在医学和心理学上都有一定的理解，但是这些联系却是没有办法用科学来完全解释的。或许这也正是动物的魅力所在，人类和动物以这种更加具有人情味的方式和睦地相处着，或许，伴侣动物们会教会人们怎样用另一只眼睛去看待世界，审视自己。