

(美) 苏珊·怀特博士 著 何竖芬 译 李放 审校

做自己的 心理医生

——帮你恢复情绪健康的绝妙处方

BE YOUR OWN THERAPIST

现代生活节奏越来越快，人的心理压力越来越大。倘若长期不能释放紧张情绪，人就会患上各种心理疾病。想一想，真的很可怕，痛苦的感觉正在向你袭来，你该如何是好呢？去医院看心理医生，既要花时间又搭金钱，唉，



真是令人烦恼。苦苦寻觅到底有没有一种既省时间又少花钱的心理治疗方法呢？答案是：有。苏珊·怀特博士的心理速效治疗方法就能帮你做到这些。你还等什么呢？别再犹豫不决，赶快按照书中的方法去除掉心理烦恼，放飞快乐心情吧！

民主与建设出版社

做自己的心理医生

——帮你恢复情绪健康的绝妙处方

(美) 苏珊·赖特博士 著

何竖芬 译

李 放 审校

民主与建设出版社

|

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理医生/(美)怀特著,何竖芬译. - 北京:民主与建设出版社, 2005

ISBN 7 - 80112 - 689 - 0

I . 做… II . ①怀… ②何… III . 心理卫生 - 基本知识
IV . R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 065331 号

Be Your Own Therapist

By Susan Wright, Ph.D.

Published by Vision Books International Mill Valley, California, U.S.A
And Publications, 2004.

责任编辑	李保华
封面设计	米高书装
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	中煤涿州制图印刷厂
成品尺寸	240mm × 170mm
印 张	18.25
字 数	165 千字
版 次	2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
京权图字	01 - 2005 - 3684
书 号	ISBN 7 - 80112 - 689 - 0/G·291
定 价	27.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

社会各界对赖特博士及本书的评价

“作为一名心理行为鉴定医生，我所开的心理治疗药物是建立在一天天地成功消除心理障碍的基础上的，力求简单而又持久。这本书无疑帮我做到了这一点。”

—拉里·A·杰布罗克

心理行为鉴定医师

“我在凯撒医院工作，我把本书中介绍的心理速效疗法运用到了临床中，治疗恐慌发作、忧郁症和恐惧症。该疗法以能量为基础，对于减轻情绪压力效果显著，非常神速。把该疗法介绍给大家，能为急需摆脱创伤的个人和从事心理学的专门医生服务，使它成为一个真正有用的工具。”

—霍华德·莱布古德医学博士

加利福尼亚州瓦列霍市凯撒医院

“感谢赖特博士！您在推进精神疗法方面做出了巨大贡献。这是一本我们大家需要的书。有了它，人人都能学会治愈自己的情绪问题的步骤了。治愈心理疾病不再是一件难事，也不需要花很长的时间，如果你采用了《做自己的心理医生》里的方法，更是如此。”

—卡罗尔·塔特尔眼科主治医师
《心中装着全体：决胜 21 世纪的个人手册》的作者

“苏珊，您真了不起！您的心理速效疗法很有效！”

—琳达和提姆·瓦艾亚玛
日本福岡Wayiyama脊椎指压治疗诊所

“这是一本杰出的著作，它将提供给您一种方法和途径，让您能够快速而便捷地解决自己的心理问题。我已经尝试和实验过多种方法，而心理速效治疗无疑是真正有效的方法。”

—琳达·海恩斯
前任Telecom经理主管

“赖特博士提供了便于大家掌握的心理疗法，使生活中的人们能从此远离恐惧症。永别了，忧郁症！”

—兰迪·佩顿

《蹦向快乐：小点子，大快乐》的作者

“对于那些想要快速便捷地进行心理自我治疗的人们来说，《做自己的心理医生》是他们的首选书。

它不仅简单，而且通俗易懂，描绘出了一个现代的日常生活和人们所面对的各种压力的图景。它给我们提供了能让我们实现自我的方法。我很激动，苏珊终于给我们指明了一条道路，给我们带来了更多的幸福和安乐，让我们能够治愈恐惧和害怕心理。我感谢赖特博士。”

—吉尔·卢布林

公共关系咨询公司前景推动公司的执行总裁

全国畅销书《游击战式公关》的作者

心理病人的感谢信

尊敬的赖特博士：

感谢您为病人们提供的出色服务！我承认，当我在上周一离开您的办公室时，我还抱着怀疑的态度，我心里还嘀咕着一个问题，困扰了我一辈子的恐慌感怎么可能在一个小时内就根治掉呢？

我现在仍然不知道问题的答案，但是，我已经消除了恐慌症，而且已经持续了整整一个星期。这种感觉真是太神奇了。

我也正在学习如何在进入各种场合时不产生恐惧感。此前，我没有意识到我的思维和恐慌的疯狂逻辑之间竟然有如此的联系。摆脱了恐慌症使我对生活产生了新的希望。

万分感谢！

吉姆·朴斐伏尔

译者序

医者自医！也许您很想知道，为什么人会有这样或那样的心理不适呢？也许您正在很顽强地与心理问题作斗争，也许您正在尽心尽力地为您的病人、家人或者朋友治疗心理疾病。那么，我衷心地向您推荐苏珊·赖特博士的著作——《做自己的心理医生》。

这是一本再通俗不过的书了，书中的心理治疗方法人人都可以学会，可谓是解决心理问题的普及读物。同时，还可以给专业人士提供参考，书中借鉴和利用了传统中医学等各学派的研究成果，使用价值极高。

正如苏珊·赖特博士说的那样：“让每个人的生活都很完美，这也使我的生活变得很完美。”苏珊在书中提出了切实可行的心理快速治疗方法，让每个人都能够采取适当的措施来解决心理问题，让大家都能够享受到幸福和安宁。

走出懵懂，调整状态，让问题迎刃而解。祝愿您的生活更加美好！

译者
序

最后，作为本书的译者，在此由衷地感谢民主与建设出版社和李放先生在本书的翻译过程中给予的支持和帮助。

由于时间和水平有限，疏漏与差错在所难免，敬请各位读者批评指正。

译 者

2005年4月25日于北京

译
者
序



序

我学过针灸，在一家日本的人体生物能研究所和研究生院工作过。自我从医以来，我一直在关注着人体生物能学科在过去20年间在西方的正式形成过程。

最近，在美国兴起了一门全科医学模式，融会了古今的各个学科系统，包括中国的传统医学、欧洲的对人体经脉的电学研究理念，也有日本的关于经脉的电学生理学研究理念。

现在，苏珊·赖特博士又把心理速效治疗引进到全科医学的实践领域中。这一临床治疗方法对患者极其有益无害，是一种心理治疗学上的诊断方法。它的效果惊人，能够简单而快速地消除恐惧、焦虑、悲痛、沮丧和强迫症等行为。

当人在思考问题时，非自身的负能（量）态，即人体以外的时间和空间，都被纳入到身体中来。这种负能（量）反应是遗传来的。

序



从我作为一名医生和科学工作者的角度出发,我认为心理速效治疗代表了传统中医学、人体生物能学、人体生物能、电学、生理学等衍生的早期阶段。人体生物能学的行为研究热衷于探寻一些心理疗法,以便于传授给患者进行自我治疗和日常保养。

心理速效治疗挑战和攻破了一种假说,即认为一个人要想消除恐惧症及相关的忧郁状态,或者说是为了使治疗起作用,患者必须每周都要看医生,很可能得坚持好几年。有了速效治疗法,患者只要接受了一些初期的指导就可以在自己的家中自行实施治疗,而无需有旁人监护。

再者,在使用心理速效治疗的前几年,临床的治疗效果显得特别突出。它最吸引我的地方是患者可以多次重复操作,而无需依赖于专业人员。我深受吸引的地方还有该疗法简单易学。心理速效治疗能随时随地进行,效果俱佳。

序

托马斯·R·亚利玛 医学博士
考艾岛全科医学和研究中心主任

引言

我成为一名正式的专业心理医生已经有30年了，在这期间，我研究和用过所有的较为传统的治疗方式，比如弗洛伊德疗法、易雍疗法、阿德勒疗法、意识疗法、行为矫正疗法和催眠疗法等；也应用了一些不太传统的疗法，比如基于指令/措施的疗法、对话疗法、孩子内心疗法、倾诉疗法、中枢语言学疗法和眼球运动去敏反应治疗等。这些心理临床治疗的共同之处就是都需要受过专业培训才行。

我向来是一个好奇心重和不太受传统束缚的人，这正是我一直乐于探寻新方法的原因所在。然而，我知道，“空谈不如实践”，所以我先试验了新疗法，以发现它们在何种程度上有效或者无效，再决定是否将之运用到临床实践中。我由此得出了多种治疗方法，各自有着不同的疗效和利用价值。我的目标是帮助人们尽快地恢复健康，而不损害我的或者是患者的真诚和生活完美。



一天，在匆匆浏览一本临床医疗的书籍时，我留意到了一则广告，上面有思维场临床治疗 (Thought Field Therapy)，简称为TFT™，是一种根治情绪问题的疗法，它不使用倾诉和行为矫正，相反，它所依据的是能量在身体中的流动方式。当时我感觉它很神奇，马上就对此产生了兴趣。我对于针灸很熟悉，还了解一点人体能量系统，于是我接着往下读。我迫切地想摸索一下它的可行性。与此同时，我却对结果很怀疑。经过精心策划，我向对方索要了一些资料。我期待着能从中获得惊喜。

思维场疗法似乎与传统的和非传统的心理临床治疗有着本质的区别，也与我已经知道的心理治疗方式背道而驰。它建立在人体本身的能量系统上，声称能够减轻甚至根治一般的心理疾病。那倒是再好不过了，但是它真的能有效吗？我通读了全部资料后，决定先在自己身上做实验。结果，没有产生任何不良反应，它不仅有效，而且还跟广告上说的一样迅速，通常只需要几分钟就能完成。

我把自己当作豚鼠来做实验，先后试用了几种不同的疗法，结果发现全都很有效，而且还没有任何的不适感。揭开旧的疮疤可能是很痛苦的事。专业心理医生在给患者实施治疗时，常说的是那句话：“事情往往是先往不好的方向发展，再慢慢好起来的。”既然这种新的心理疗法在我的身上是无痛而有效的，我决定再推进一步，把这种神奇的治疗

方式和我的一些病人谈了，给他们提供一些信息，以帮助他们下定决心，再问问他们是否愿意试一试。我决定最先使用的治疗方式（即一个具体的思维场疗法）是恐惧症消除法，主要是因为我从实践经验中得知恐惧症是特别难以治愈的（一些心理医生还认为恐惧症是不可能治好的）。

人们对于情绪压抑的一般反应是“我甚至都不愿意去想它，那太让人痛苦了。”“回忆、思考”正是“思维场疗法”这个术语背后的整个理念。

我着手治疗的第一位病人患了幽闭恐惧症，我姑且称呼她为朱蒂。一旦被什么东西包围，或者只要一想到被包围的情景，她就会陷入恐慌。我照着书上的说明给她实施了恐惧症消除法，这一点儿都不复杂，跟看菜谱没有什么两样。在治疗过程中，我等了几分钟才问她是否愿意进到我办公室的壁橱里，再把门关上。她同意了，结果她很轻松地就完成了。幽闭恐惧症消除了！整个过程只用了十分钟左右。

我的第二位病人叫唐，他在上司和其他权威人员面前老是感到自卑，抬不起头来。我们给他实施了创伤治疗，先从致病源开始，即他的父亲。我从资料中知道一次治疗只能针对一个问题。消除了他对父亲的惧怕感后，我们又接着消除相关的惧怕，一次解决一种，直到设法打进目前他工作的周围和相关的环境压力。当他又回到工作岗位时，

他报告说他自己感觉已经很放松和充满自信了，还能够和老板及其他人自由交流了。

我在做最后一个测试时同时接待了一对母女，使用的是动怒疗法。这对母女之间存在很多的分歧和怨气，以至于谁都不去听对方的话。十分钟过后，母女俩都平静下来了，那么，该是修复她们之间关系的时候了。

在我多年的临床治疗中，从来没有人问过我的心理疗法能否持续进行，直到我开始实施思维场疗法，这个问题就不断地冒出来。这些治疗过程是持续的吗？当然是了！

我需要更全面地去了解思维场疗法。我应该联系一下发起了这个学说和研究的心理学家罗杰·卡拉翰博士。于是我开始和他一起做研究。首先，我明白了思维场疗法是在旧有的知识体系上建立起来的：实用运动机能学、针灸学、压抑程度测试、认知判定和描述、眼球运动（用于中枢神经语言学方面的疗法）。但是它使用的是能量系统的第一种心理疾病疗法。第二，思维场疗法不仅绕过倾诉疗法（以意识为基础），也没有用到行为矫正法和其他传统的关于情绪病变的疗法。第三，我认识到，卡拉翰的新奇理念来自于灵感，这与大多数的发明是一样的。所谓天才就在于他是怎样把材料组织在一起的过程。的确，许多的新发现都是在使用和诠释旧知识并发展旧知识的过程中取得的。

我接下来要重新学习整个心理治疗过程。12条能量经络



中的每一条经络都对应着人体的一个器官。轻拍每一个经络点，可以疏导能量流动和增强器官的机能，其方式如同释放了动脉的压力或是血管的再输血一样。在情绪问题病例中，人在思考问题时把阻塞能量带人体内，所以可以按照规定的顺序轻拍其特定的经络来释放能量。卡拉翰发现，轻拍人体能量经脉疏导了能量流动和增强了心脏/人体的机能。他找出了一种利用能量系统的方法，来快速诊断和治疗心理疾病，并且能使影响治疗效果的负量极被抵消掉。

我的思维场疗法的熟练程度在多年的亲身实践中不断提高，所以我一直把能量疗法运用到病人和参加研讨会及在职培训的人员的身上，结果均无不利的反应，因而我常常让病人把治疗方案带回他们的家中进行。一些专门的心理医生惟恐失去自己的专长，但我没有理由不让大众都学到这些技术。我是一个救死扶伤的人，而且在我看来快速减轻精神痛苦是绝对能做到的，应该让每个人都能够拥有这一知识，从大街上的每一个人到专业的心理临床治疗专家，因为它是真正的临床治疗的衍生，不仅速效，而且安全和方便个人使用。为了达成这个目的，我写了这本书，把有关的知识都囊括进来。

从我的个人经验和其他实施者那里，我把心理治疗的有关知识给延伸了，涵盖了相关的能量治疗方法和疗程的

改进部分。我想使用一个能够包括整个心理治疗领域的名称，所以我把拓展后的方法叫做心理速效疗法（Rapid Response Therapy，缩写为RRT）。

引

言

