

刘虹 黄利 / 著

从心开始 爱自己

爱自己
是一段翻山越岭的旅途

20⁺ 一线心理
咨询案例

20⁺ 代表各类困惑和
情绪的人生课

读别人的故事
解自己的心结

为心灵寻一个温暖的去处



 中国纺织出版社

从心开始爱自己

刘虹 黄利 / 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书记录了作者在长期心理咨询实践中,所处理的一些经典案例。案例中的主人公(本书中均为化名)所遭遇的处境各不相同,咨询师以敏锐的洞察、细腻的剖析,抽丝剥茧般引领、陪伴着他们慢慢走出心灵的困境,实现自己的第三度重生。以他们为镜,希望能帮助读者找到疗愈自己的线索,踏上爱自己的美妙之旅。20个一线心理咨询案例,20堂破解各类困惑和情绪的人生课,读别人的故事,解自己的心结,为心灵寻一个温暖的去处。

图书在版编目(CIP)数据

从心开始爱自己 / 刘虹, 黄利著. —北京: 中国纺织出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5180-1992-2

I. ①从… II. ①刘… ②黄… III. ①心理咨询—案例 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第221318号

策划编辑: 郝珊珊

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 97千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

推荐序

这不是一本记录咨询师画出句号后的完美演出，而是一个不断在心理工作的道路上努力成为如其所是的咨询师的心路历程。

在刘虹老师的笔下，人们的心理健康分为安全感、爱、尊重、自由、认同5条轴线。这5条轴线看似分道扬镳，实际却交叠融合，不分彼此。

在多年的咨询经历中，刘虹老师整合了众多心理治疗流派。无论是表面的理论描述，还是深入内在的精髓提炼，各有其精妙独到之处，虽其表象与底蕴迥然殊异，各学派都指向一个难以轻视的问题：我们如何让自己的心理更健康？那就是补足自我的心理营养。

在为数众多的研究所精炼出来的共同因素中，其中一个最有力的因素，就是咨询关系，而在咨询关系中最关键的因子，就是咨询师本身的特质。特质是静态的，也就是素养。刘虹老师独特的素养成就了她在咨询中能够起关键疗效的核心因子，可从两个层面观察：一个专业素养，另一个是人格素养。专业素养在知识探究中汲取淬炼，人格素养则在人情世故中酝酿发酵。

透过这本书中我们清楚地看到，她把累积的案例落实于文字，一点一滴鲜活了每一位人物，并透过人物的特性传达了希望给予的思想、信念与方向。

每一次阅读都能带给我不一样的感触，也有更深入的体悟。读了这本书，你们当会了解，一位温和、有爱又坚毅的咨询师如何在人心的门墙入乎其内，出乎其外，而又能乘风破浪，扬帆而去。有为者，亦若是乎。

世界自然医学大学心理学院院长

中华国际催眠协会副秘书长 蔡仲淮博士

从心开始爱自己

在作者笔下，生命中的五朵金花——爱、安全感、尊重、认同、自由，在一个个生动鲜活的故事背后，在婉转曲折的爱恨情仇之下，一点点地抽丝剥茧，一朵朵地静静绽放，慢慢地彰显出生命本来的力量。

本书也让我们看到心理咨询师的真实工作历程，他们在沉默中等待，在谩骂中镇定，在困难中坚挺。每个治疗过程，犹如海纳百川，咨询师抱着案主的怨恨、忧伤、愤怒甚至绝望的情绪，用倾听、宽容、理解和共情的能力，陪伴和引导着心灵受伤者走出低谷，学习滋养自己，学会对自己的生命负责。

国家心理咨询师资格认证培训专家组成员

萨提亚模式家庭治疗师 赵明

心理学的很多知识和智慧总是让人难懂，有种神秘感。这种障碍就产生了一些误解，比如生活里心理咨询师最会被问到一些问题像“你一定知道我心里怎么想的？”“你看我有没有心理问题？”“和你一说话我的秘密你是不是就全知道了？”等，闹出不少笑话。每每此时就会让我感悟到，传播心理学知识不能总是坐而论道。

在阅读这本书的时候我更是感觉到，想要读者更生动地体验心理学的奥秘，没有比实际案例和真实故事更好更明确的了。假如你想真正读懂心理学，揭开心理咨询神秘的面纱，这本书无疑是适合你的。

家排治疗导师 催眠师 李俊

初见刘虹老师就能感觉到她开朗、热情，有股正能量。她身上的这种能量，可以唤醒你内心的喜悦和力量。就像这本书，在一个个案例中，咨询师看似信手拈来，问题解决了，人们开朗、顿悟了。这是一种魔力吗？不是，是咨询师的修行在起作用。用心爱自己的人，才会唤起

对方珍爱自己的力量。本书篇篇精彩，让人欲罢不能，总让我感觉突然结束，好想继续倾听作者进一步描述结果。究竟后来如何？这个咨询者现在怎么样了……我陶醉在篇篇案例故事中。

当然，除了精彩的故事，还有后面教科书一般受用的“名词解释”以及抽离出的概念和心理学理论。这种编排实在太好了，在一个个令人陶醉的案例故事后，立刻来点提高，这些心理学知识就在不经意间被读者轻松地吸收了。绝对是寓教于乐的好书。

从神经症到一般心理问题，从谈话到催眠，我们看到的不仅是跃然纸上的具体案例，更是炉火纯青的咨询技术。无论你有什么困惑，她都有办法，还不忘在字里行间给读者启蒙什么叫催眠，什么叫心理流派。世上疗法很多，流派也不少，一个能根据咨询者选择疗法，根据不同情景决定疗法如何使用的才是高手！

或许你正在徘徊，感觉自己的人生路不知道该如何行进；或许你是个心理咨询界的同行者，本书都将让你找到自己想要的部分，或是启发或是共鸣或是感慨，或是一起体会其中那丝丝对人性到位的解读分享。

你一定会不虚此行，来吧，看了你就懂得什么是爱和尊重，找到通往爱自己从而也学会爱他人的路。

资深心理咨询师 咨询师督导 白京翔



序言

每颗心都会生病

心病的根源是“心理营养缺失或者失衡”，诱发心病的根源是“思想（认知）”。

心理疾病不像躯体疾病那样触摸可见，但它的痛苦程度却不低于躯体疾病，甚至还远超于躯体疾病，这正是心理疾病的复杂性原因。处在矛盾、焦虑或者抑郁等症状中的心智患者承受着巨大的痛苦，这种痛苦是常人无法理解和想象的，因为他们内心的焦灼感是那么真实。虽然他们在理性层面上，也认为自己的焦虑、担忧或是恐惧是多余的、不合理的，但就是挥之不去，就是自动化地强迫性重复。好比我们知道发脾气不好，但就是无法控制自己的这种情绪。道理明白，可就是做不到。也就是说：在意识（理性）层面上，心智患者的认知是非常清晰的，但是在潜意识里，总是会有各种各样消极对抗的想法让其无法摆脱。因此问题就来了——

潜意识里的这些怪念头是如何而来的呢？

人们赖以生存的最重要的基础就是“生理营养和心理营养”。可以大胆地说：过去20年前，我们更多的还是在解决温饱问题，大家更加注重物质需求，也就是生理营养：蛋白质、矿物质、维生素、纤维素等物质层面。但是今天，随着社会大踏步的创新与发展，节奏的加快，资源的抢占，压力的增大，人们更关注自我的精神需求，即“心理营养”。所谓的“心理营养”，即安全感、爱、认同、接纳、尊重、自由、价值感等。

事实证明，在温饱满足的前提下，“心理营养”的重要性要远超于“生理营养”。人之初，性本善，人性生命的原动力是“爱”，正因为人性本能对“爱”的渴望，当相爱中的男女的精子与卵子结合，就诞生了一个生命，这称之为人的“第一度重生”，也就是“爱”的结晶。当一个人真实地从母亲的“宫殿”里走出来，在哇哇的啼哭声中，逐渐形成看得见、摸得着的“独立人格”，这称之为人类的“第二度重生”。

当一个人活生生地来到人世间，具有本能的对“爱”“安全”的渴望、需求，孩子需要妈妈爸爸的爱、需要安全、需要认同、需要被尊重。可是，多数婴幼儿的成长环境，常常是不完美的，会发现父亲是严厉的，母亲是抱怨的，父母经常吵架或者父亲常年不在家等无法控制的“非爱”现象，让孩子感到恐惧、不安全，这份“恐惧”源于“爱”的丧失。当孩子在痛苦中感到妈妈爸爸不够爱我——他们对我的要求太多，他们是不喜欢我的，他们不需要我时，孩子逐渐就会形成自己的思想（认知）：

“我是不行的，我是不够好的，我做什么都赶不上别人，我必须

要……”这些非理性的念头和认知，在很早的童年时期埋下了诱发成年各种心病的芽种。

还有一部分孩子，由于妈妈过分地控制或者不放手，不能很好地和孩子“分离”，使得孩子被爱得喘不过气，也势必会造成错误的认知。这些都是目前社会许多“心病”问题的根源——“心理营养的缺失或者失衡”，造成心理年龄不成熟。这些缺失爱、缺失安全感、缺失认同等心理营养失衡的孩子们，带着错误的念头、非理性的认知，压抑着内在不满的情绪、戴着假面具开始了他们强迫性重复的人生。一方面，他们死死地包裹着自己，不断地重复印证着自己“不够好”，对自我不接纳、不认同；另一方面，他们又睁大了眼睛、张开双手向外不断“索要”：给我爱吧，给我安全感吧，给我认同和尊重吧，给我自由吧！

本书的五个章节目录，也是因此而来。我们希望通过这些真实的案例咨询，呈现每一个鲜活生命行为背后“真正的心理动力”，让读者看到来访者内心痛苦的源头——我是一切的根源。大道至简，却不易存于心，也许故事的传递，更容易产生感触。透过别人的镜子，让我们尝试着给自己当一回医生，看看自己缺失最严重的到底是哪一种心理营养，要如何去弥补？

每颗心都会生病，从心开始爱自己，开始我们的“第三度重生”吧！

作者

2015年10月

目录

Chapter 1

寻求安全感：我绝不会放手， 否则我就会焦虑、恐慌

离婚和再婚，我该如何面对 / 002

害怕坐飞机 / 012

我要紧紧抓住你 / 021

为什么我总做噩梦 / 030

Chapter 2

寻求爱：抱怨的背后，无一例外是爱的匮乏

复婚的烦恼 / 040

被压抑的“彬彬有礼” / 049

微笑是掩饰 / 057

复仇的第三者 / 067

Chapter 3

寻求尊重：一句话就能让你跳起来？戳到你自尊的死穴了吧

她为什么不尊重我 / 078

从心开始爱自己

可以不爱，但请尊重 / 087

不放手妈妈 / 097

愤怒的小孩 / 106

Chapter 4

**寻求自由：我真的需要一点点空间，
否则我会用你意想不到的方式反击**

离家出走的背后 / 116

选择困难症 / 127

花心大萝卜 / 135

孤独的北漂 / 145

Chapter 5

**寻求认同：我就在乎他的评价，
再不肯定，我会崩溃**

婆媳大战 / 156

愧疚的性混乱 / 165

当“爱较劲”遇到“死抬杠” / 172

我要比你更优秀 / 182

结语

**爱自己是一段翻山越岭的旅途
为心灵寻一个温暖的去处**

Chapter 1

寻求安全感：我绝不会放手，否则
我就会焦虑、恐慌

离婚和再婚，我该如何面对

“离婚和再婚”，大概是一个人这辈子毁三观的修行炼狱、立三观重建涅槃最直接的通道了。彻底地清理和告别你的一段过往，是为了更好地收获下一段春华秋实。

心灵游走

冬季的一天，40岁的秋秋坐在我面前，腼腆地微笑，没有了过往的焦虑，却带着困惑和矜持。秋秋有一个7岁的女儿，3年前离婚，离婚后心理压力很大，一直睡眠不好，情绪不稳定，也因此来静慧听过很多课程。今天预约咨询，希望通过老师帮助她梳理一下和前夫的关系，怎么能放下过去？重新选择另一个男人？

秋秋：3年前我和前夫离婚，这几年自己不想找对象，可是身边的朋友和家人总是为我着急，我自己开公司还带孩子，也是

需要有人帮忙，可是，不知道为什么，我不知道怎么面对未来的婚姻？好像我对婚姻有恐惧……

我笑着说：你害怕再次失败。

秋秋：是啊，去年我认识了现在的男朋友，他比我大6岁，条件还算不错，他是单身，从来没结过婚，我们相处了1年，主要是他对我女儿也特别好。开始我是怀疑他没有结过婚会不会很独？后来发现他虽然很有个性，但是对我和孩子都很好，他之所以没有结婚是因为当年一次失恋的打击，他说阴差阳错就再也没有合适的。现在，他提出要和我结婚，可是我很纠结，我不知道该不该和他结婚。

我：你在担心什么呢？

秋秋：我觉得他对我女儿很好，对我也挺好的，条件也还不错，虽然有时候想问题消极了点，有时候一个人喝点小酒，按理说也没什么，可是我还是很担心。唉，是不是我太过于谨慎了？还是我没有放下以前那段阴影……

我：哦，怎么讲以前那段阴影？

秋秋：嗯，当年我和前夫离婚主要还是因为喝酒，后来加上他在外面有女人，我们才离婚的。

说到这里，秋秋脸上呈现出毫不掩饰的怒意：我们离婚3年了，现在想想当年结婚就是个错误，那时候我叔叔带着我和弟

弟做家具生意，前夫是我婶婶介绍给我的，当时就是觉得他很能干，那时候我经常跟着叔叔外出跑项目，我们真正在一起的时间并不多，我们相处了2年多，说不上好也说不上不好。结婚前有一段时间我犹豫了，提出分手，结果他就喝闷酒，夜里就跑到我家楼外面蹲着，有时候一蹲就是一夜，我去哪儿他都在后面跟着，搞得我也挺无奈，看他那样怪可怜的，后来就稀里糊涂地结婚了。我们是家族生意，结婚以后叔叔就带着他外出，他很能干，人也聪明，问题就出在他是个很闷的人，遇到事情他只会喝闷酒，而我是个急脾气，结婚以后我们就经常因为这些吵架，我越吵，他就越逃，他越逃，我就越生气。

秋秋再次强调：我最烦喝酒的人，因为我爸爸就经常喝酒。他和我前夫不同的是我爸特能说，脾气特别不好，有时喝完酒还回家打妈妈，我就特别为妈妈感到不公……

说到这里，秋秋对爸爸的不满溢于言表：我妈年轻时很漂亮，但她性格懦弱，没什么文化，经常被爸爸欺负，我小时候是在奶奶家长大的，6岁的时候才回到爸妈身边。我妈说那时候我回家不让我爸抱，嫌我爸身上有酒味，还说我从小就很挑剔，挑食，挑人，很有个性。记得我上中学的时候，有一天放学回家路上，看见我爸又喝多了，一副歪歪咧咧、踉踉跄跄的样子，有个同学还高声冲我喊：秋秋你看！那不是你爸吗？当时我真

想找个地缝钻进去，觉得丢死人了，我怎么能有这样的爸爸……从那时候起，我心里就暗暗下决心：我将来结婚一定要找一个和我爸完全不一样的男人！可是结果呢，怎么还是很像我爸呢？其实从表面看他们是不一样的，他们性格不一样，可为什么他们喝酒是一样的呢？我爸喝酒打人，我前夫喝酒不打人，却会找女人……为什么会是这样呢？

秋秋已经陷入到深深的无奈、焦虑、茫然、气愤、愧疚中。

我：当年你之所以嫁给前夫，是看中他的能干、聪明，虽然没那么浪漫，但是你觉得和他在一起是安全的，你可以驾驭这个家，可是结果不是你想的那么简单，你发现他不是你期待的样子，是这样吗？

秋秋：是的，我小的时候不是和我爸妈一起生活，我就很没有安全感，我想简单一点生活，可是没想到，我不知道怎么和他沟通，他总是逃避，我越是指责他越跑，竟然还跑到外面和别的女人上床，我无法接受。

我：是啊，你期待他能按着你的方式来爱你、保护你，你有想过他对你有什么期待吗？

沉默……

秋秋：是啊，他也会有期待，我以前没这样想过……那他可能期待我能理解他吧，期待我不指责他，可是我也不是故意想指

责他，我就是希望他在外面有什么难过的事，回来和我说说，别老是喝闷酒，我一看他喝酒我就非常非常生气，我就想起我爸的样子，我就想冲他喊。

我说：是啊，你吼的结果呢？我相信我们每个婚姻家庭的终极目标都是和谐幸福快乐！可是为什么我们的行为总是和我们内心真实的目标背道而驰？我们要做些什么，才能到达共同的目标？

秋秋的脸上掠过一丝愧疚：我想我是不是太强势了，我前夫好像挺怕我，他家是农村的，在原生家庭排老二，有个哥哥特别优秀，考上了名牌大学，是一家人的骄傲，他还有一个妹妹。现在想想他其实挺可怜的，家里挺忽视他的，因为比学习他怎么都比不过他哥，争宠又争不过他妹，他唯一能做的就是压抑自己。

我：秋秋，你闭上眼睛，放松身体，慢慢地感觉一下，仿佛回到几年前和老公吵架的画面，你看着自己向老公吼叫的一刹那，你是真的在吼老公吗？

秋秋似乎瞬间悟到了什么：嗯，好像我对爸爸的愤怒还没有放下，我看见老公喝酒的样子就想起我爸！

我：现在想象爸爸就坐在你的面前，你想对爸爸说点什么呢？