

The Power of Self-coaching:
The Five Essential Steps
To Creating The Life You Want

改变自己

心理健康自我训练

[美] Joseph J. Luciani 博士 著

迟梦筠 孙 燕 译

这部能赋予人力量的书
将会教你、鼓励你、教导你
改掉不安全感的习惯。

——《男人来自火星，女人来自金星》作者
约翰·格雷博士



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

改变自己

心理世界成长挑战

2017年10月

改变自己

心理健康自我训练

[美] Joseph J. Luciani 博士 著

迟梦筠 孙 燕 译



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

SELF COACHING: THE POWERFUL PROGRAM TO BEAT ANXIETY AND
DEPRESSION by JOSEPH J. LUCIANI, PH. D.

Copyright: © 2001, 2007 BY JOSEPH J. LUCIANI, PH. D.

This edition arranged with JEAN V. NAGGAR LITERARY AGENCY, INC
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2007 CHONG QING UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.

版贸核渝字(2007)第63号

图书在版编目(CIP)数据

改变自己:心理健康自我训练/(美)卢西安尼
(Luciani, J. J.)著;迟梦筠,孙燕译. —重庆:重庆大
学出版社, 2008. 4(2008. 9 重印)

(心理自助系列)

书名原文: The Power of Self-coaching: The five
essential steps to creating the life you want

ISBN 978-7-5624-4430-5

I. 改… II. ①卢…②迟…③孙… III. 心理卫生—训练
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 023424 号

改变自己:心理健康自我训练

GǎiBiàn ZìJǐ: XīnLǐ JiànKāng ZìWǒ XùnLiàn

[美] Joseph J. Luciani 著

迟梦筠 孙 燕 译

责任编辑:王 斌 史菲菲 版式设计:Z. dk Design

责任校对:贾 梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:13.125 字数:207千

2008年4月第1版 2008年9月第2次印刷

ISBN 978-7-5624-4430-5 定价:28.60元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

译者序

人的一生应该过得幸福、快乐、健康,然而现实却总和人们开着玩笑。人们每天勤奋工作、学习,或为追求自己的人生目标,或为养家糊口,辛辛苦苦不说,可一不小心就焦虑了,再不小心可能就抑郁了。有的人焦虑而快乐,而有的人抑郁并痛苦……

不过值得庆幸的事情倒是有两件:一是现代的医学发达了,精神疾病也不是那么可怕了;二是人们的思想也开放了,不会再投以异样的眼光了。

崔永元说过:“抑郁症在中国是新鲜事物,心理医生不会雨后春笋般涌现……合格的心理医生总数不会超过梁山好汉的总数。”无非是想提醒大家,在选择咨询、就医时还是要谨慎再谨慎,小心再小心。选择心理图书也是一样。

本书的作者 Joseph J. Luciani 博士,具有 30 年临床心理治疗和咨询经验,并经常在全球作心理健康方面的演讲和培训,应该是值得信赖的。其实要想比较彻底的康复,还需解开心结。

《改变自己:心理健康自我训练》一书就为大家提供了一种可能。Joseph J. Luciani 博士认为,焦虑和抑郁是由不安全感驱动的,而没有人生来就缺乏安全感,内心满是愤怒、无聊或抑郁。事实是,快乐是我们的自然状态,慢性不愉快:焦虑和抑郁只是一种坏习惯——一种能改掉的习惯。

这种不安全感的一种典型表现就是无法控制的杞人忧天。

马克·吐温说过:“生活中我担忧过成千上万件事,但大多数的担忧都没发生。”这句话应该能说明一点问题。

本书除了介绍了一个作者独创的五步骤心理治疗方法外,书中还包含了大量的心理自我测试和心理治疗真实案例。希望能够帮助那些需要帮助的人。

本书的“序”、第 1 章至第 7 章及“致谢”由西华大学迟梦筠翻译,第 8 章至第

16 章由电子科技大学孙燕翻译。

在翻译过程中,译者得到家人无微不至的关心,他们的支持是本书得以译成的重要动力之一。此外,译者还要向西南政法大学的曾早垒女士表达谢意。曾女士作为重庆大学出版社“心理自助系列”的译者之一,为本书的翻译提供了不少宝贵意见。

最后,特向本书的编辑王斌先生表示由衷的感激,他细致入微的工作为我们的译稿增色不少。书中翻译的不妥之处,自然也由译者承担,恳请读者批评指正。

译 者

2008 年 4 月

序

我的父亲不是一个快乐的人。他总爱生气,这可能是他 52 岁即命丧黄泉的原因。他缺乏锻炼、缺乏自律、暴饮暴食、厌恶医生。在生命的最后阶段,他迷上了赌博——这是他走入绝境的又一种方式。在赌博中下大筹码并企盼获胜,似乎为他一片无望的汪洋中带来希望。

现在回想起父亲,我的心仍隐隐作痛。他的生活和早逝让人惋惜。如果当时我能告诉他我现在所知道的知识就好了。如果我能帮他认识到还有其他选择就好了。和很多人一样,父亲认为自己是命运的牺牲品。他那颓废的、挫折的一生只不过是让消极变为了习惯。要是当时我能告诉他自我训练的力量就好了。

我的私人诊所开业已有 25 年之久,我逐渐认识到父亲痛苦的生命并非只是他个人所独有。许多经常去心理诊所的人,抱怨地唠叨一些自己内心困惑的问题,比如:感觉受到打击,担忧未来;或常常感觉不快乐、无望、自疑。有些人到心理诊所是因为他们无他处可去;他们生活中的所有事情开始搞砸。我怀疑大多数人没能在心理诊所里解决问题。他们只是与问题一起生活,从来意识不到还另有选择。

你有未解决的问题吗?如果任其发展,让消沉的抱怨蔓延,它们就会带来更严重的情感问题。为何你无动于衷任由抑郁发展或任由焦虑使你陷入恐慌?为何你认识不到生活中的磨砺是你远离自然的、自发的生活和真正快乐的缘由。自我训练能引导你找回生命的意义,找回轻松的生活而非试图绝望地掌控生活。

学着更自然、自发地生活也许看起来复杂,尤其是你在受折磨之时。其实这一点并不复杂。不快乐、受折磨并非你的本性,而只是你的习惯!事实上习惯是后天养成并且能够改变的,所有的习惯无一例外。无论一个习惯多么具有破坏性,但如果你学着停止助长它,它就不能伤害你。你如何助长习惯?你每次焦虑、

烦躁、恐惧或怀疑,你都是在为自己不安全感的习惯扔一点面包屑——喂养它。本书会向你介绍一种“自我谈话”的有力工具,它会令伤害你的习惯饿死,让你选择对你有益的生活。

做好准备,把你的生活从反射性的、习惯的思维禁锢中解脱出来。一旦你这样做了,你就会理解我对复杂的、传统的治疗方法的态度。如果我的话显得夜郎自大,这很正常。因为自我训练不是沉思、哲学冥想,而是慢慢灌输“能做到”的火种,这能让你拥有你想要的和应该享受的生活。

在我的前一本著作《自我训练:改变焦虑和抑郁的习惯》中,自我训练的特定目标是减轻焦虑和沮丧症状。自从我初次介绍了自我训练之后的若干年,我发现我的方法适用于更广泛的范围,而不仅仅局限于焦虑和抑郁。你会发现本书能在更严重的情感问题发展之前,赋予你减轻生活中情感摩擦的力量,并将你与追求真正快乐的先天能力连接起来。在你消除了不安全感、消除了同生活挣扎很久之后,自我训练能继续为你提供力量与活力。

自我训练的力量基于一个事实,即你能学会击败阻碍你生活的任何事物。无论它是恐慌、抑郁、社会焦虑、懒惰、无效、缺乏成功或不快乐,你都必须击败它们。你能做到这点!通过练习本书所列的5个基本步骤,你会找到解决所有自身问题的答案,而这些答案一点也不复杂。你会改变控制性思维的习惯,从而能发自内心、更本能地理解什么才能使自己快乐。

目 录

1 / 导 论

13/ 第1部分 自我训练会给你带来什么?

15/ 1 自我训练:获得改变的力量

26/ 2 选择快乐,选择恰当的人生目标

41/ 第2部分 改变自己:从心开始

43/ 3 不安全感从何而来?

52/ 4 远离焦虑

63/ 5 生活是无法控制的

79/ 6 什么是条件反射式思维?

89/ 7 不要孤立自己和回避生活

101/ 8 完美主义是痛苦的根源

114/ 9 以诚相待,即使是对自己

127/ 10 相信自己才能改变生活

137/ 第3部分 “自我交谈”的五个步骤

139/ 11 步骤一:看清自己的缺点

148/ 12 步骤二:分清事实和假想

158/ 13 步骤三:不要听信杂音

163/ 14 步骤四:遗忘

176/ 15 步骤五:自我激发

185/ 第4部分 让“自我训练”的力量与你的生活相伴

187/ 16 现在看你的了

导 论

命运不是机遇,而是选择;不是被动等待,而是努力争取。

——威廉·詹宁斯·布赖恩

我觉得开始这本书的写作,最好莫过于把特蕾西介绍给大家作为开场白。她是个售货员,虽已年近天命——四十有八,却依然孑然一身。她曾问过我一个问題——一个我已经听过无数次的问题。也许这个问题你们也自问过许多次。

我一生都在奋斗。我努力了30年,至今却仍然碌碌无为。没有丈夫,没有孩子,没有事业,一无所有。我蜷居在一间肮脏的公寓里,这里可以俯瞰停车场和中餐馆的屋顶。天气宜人的时候,我拼命喝酒,拼命看电视,拼命吃垃圾食品。天气恶劣的时候,我则蜷缩在被窝里。我担忧死亡,担忧生存,但我最担忧的还是后半生的孤独。

有时我无法入睡,我的思维在运转,想着自己丧失的机会,以及自己曾伤害过的人。我有头痛病和胃痛病,加之我对别人充满敌意,无法对其假以信任。在这种情况下,医生建议我服用抗抑郁的药,但是说老实话,我不想这么麻烦。即使我服药感觉好些了那又怎样?我仍然住在这间公寓里,仍然没有体面的工作,没有一个家。那又何苦添此麻烦呢?

医生也告诉我,我的血压太高,体重超标,离得心脏病不远了,除非改变自己现在的生活方式。让我改变自己的习惯——真是笑话。我靠习惯赖以生存。当然,医生,我要回家改变!当着医生的面,我只能唯唯诺诺,难道他不懂得这点吗?这就是我,固执、具有破坏性,注定要独自

凄凉生活。我实在是害怕。

我到心理治疗中心来,问你一个问题,我需要诚实的回答:像我这样的人真能改变吗?

你如何回答特蕾西的问题?许多人认为性格在出生时就定型了:“他是个控制欲望强烈的人。我不指望他会改变。”或者只是焦虑而束手无策,“当然我很焦虑。我的妈妈也焦虑,妈妈的妈妈亦是如此。整个家庭都蔓延着这种气氛。”有些人则不确定:“自从我做了手术之后,精神状态每况愈下。我过去并非一个焦虑者,现在则似乎无法回到以前的安全状态了。”对另外一些人而言,他们又认为,这不是一个个性问题,而是命运问题:“有些人注定有福气。而我,一无所有,有的只是终身霉运。”还有其他一些问题:人是能改变的吗?不幸的生活能变为幸福,变为成功吗?

你是如何思考的?

我从智力和个性的角度思考这些问题已有多年,我已经记不起自己是从何时便开始苦苦思索人们心中的不安和焦虑这个问题,我想知道导致这一问题的真相。尽管我竭尽全力想令人改变现状,但始终觉得有些努力是徒劳无益的。结论是:人们不会改变,不会真正地改变。即使我认为自己对此怀疑得有道理,但问题仍然存在:假如人可以改变,那么这种改变是否可以改变我的人生呢?

心理治疗是答案吗?

我发现大多数来心理治疗中心的人通常怀有戒备的矛盾心理,不知道自己将来是否能够得以改变。对某些人而言,在经历了若干年的挣扎与挫折后,心理治疗通常是他们获得人生快乐秘诀的最后希望。谁是这个秘诀的看护人?当然是心理医生。

毫无疑问,心理医生受益于心理学中的投射作用而获得能力^①。心理医生可以是一个治疗师,一个教师,一个专家——实际上在医生开口之前病人已经改变了!由于投射的作用,大多数人会经历最初的迷恋期,在心理医生面前,不由自主地感到“若干年来这是我感觉最好的时候”,于是竭力吹捧心理治疗的神奇力量。但接下来,随着治疗阶段的深入,治疗效果开始下降。在治疗初期,由于怀有愉悦的信念:我最终会得到所需要的帮助,于是症状开始减轻。但是后来痛苦地发现现状并无变化,于是症状又依然故我。或者更糟糕的是,头脑中又产生了新的忧虑——现存状况将不会有任何变化!当迷恋这种治疗的劲头一过,发现周而复始的治疗已了无新意,这时就会失望万端。在迷恋期过后,许多人的幻想开始破灭,认识到没有魔力咒语能给自己带来变化。

随着进一步治疗,大多数人不得不放弃不切实际的希望。他们不再等待令人吃惊的突破或迅速的改变,相反,他们开始思考为什么会接受心理治疗,虽然他们已进行了数月的心理治疗,但治疗效果却原地踏步。他们能做什么呢?他们已经耗费了所有的时间和金钱……也许应当再试几个疗程?再试几个月?

结论是什么呢?当说到心理治疗,大多数人的看法又是什么呢?仅是一个暂时依靠的肩膀而已,抑或是性格改变的合理工具?需要质疑的是:心理治疗有用吗,它掌管着改变的密码吗?简单的回答非“对”即“错”。但在搞清这个似是而非的问题之前,我先要告诉你们我自己挣扎多年的体会及个人训练分析的心得。

是的,改变是可能的

我对待自己的个人分析是十分严肃的。毕竟,假如我要遵循心理治疗建议,我不能假装健康——我必须变得确实健康。我设法做到了这点。我不是吹嘘,我只是让你真正明白,改变的的确是可能的。实际上我变成了另外一个人,具有了不同的洞察力、不同的思维和不同的行为方式。“不同”一词可能并不妥当,因

^① 心理学研究发现,人们在日常生活中常常不自觉地把自己的心理特征(如个性、好恶、欲望、观念、情绪等)归属到别人身上,认为别人也具有同样的特征,如:自己喜欢说谎,就认为别人也总是在欺骗自己;自己自我感觉良好,就认为别人也都认为自己很出色……心理学家们称这种心理现象为“投射效应”。(译者注)

为我依然是我,并没有出现某天我醒来之后发现自己变成了另一个人。但我的生活经历却发生了变化,我不再感到脑中充斥着过度思考和忧郁的习惯。我开始放松和享受原来一直躲避我的自发行为。实际上我是第一次实实在在地在生活,而不是忧虑我的生活。这些经历造就了不同。

如果你问我是什么改变了我,我无法回答你。不是从一开始,而是经历了若干年的分析与挣扎,我才有些改变。我成了一个更好的人,不再被不安和不由自主的抵御所笼罩,问题在于连我自己都无法把握到底是什么因素改变了我。不论是因为心理学家的使命感还是由于好奇,我都必须找出答案。那我应当是用荣格分析法还是弗洛伊德分析法?用格式塔心理分析法还是用群体相互影响分析法?我无法告诉你,因为在我经历了所有这些之后,我发生了改变,这一改变决非发生在经历的过程之中,也许它是这些年来积累、观察和努力的结果。不管它是哪种结果,我都需要知道。我还需要能对别人解释清楚。

随着时间的推移,这个问题逐渐明了,我的预感是正确的:改变我的生活的不是任何个别的因素,而是我所有心理努力的综合结果。作为完美的“机会主义者”,我从每次治疗的经历中均可获得点点滴滴的收获。随着时光流逝,我把这些观察的结果同我 25 年以上接受别人倾诉的经历两相结合,便有了这本“自我训练”。我将它浓缩为简单的五个步骤。这耗费了我毕生的心血、体现了我求知欲望的最基本的五个步骤能创造你的理想生活。有趣的是,解决我们如何改变的谜底本身并不复杂,但是如同猜谜语,在你知道谜底之前,思索的过程甚至会令人疯狂。

告别医学方法

促进改变的确切机制是什么?注意我没有说“促进治疗”。因为现在是我们应当将视线从医学方法移开的时候了,这一方法在过去的百年支配着心理学。何为医学方法?于初始者而言,如果你去治疗,你会被当成病人;如果你深受焦虑、沮丧情绪或其他公认“症状”的困扰,你就会被视为有心理“疾病”。你去看医生寻求诊断,医生则会让你描述生活中使你受到挫折的事物:这是医生的心理治疗法。

好,我会尽量不偏不倚。心理学源于早期精神病学大师的影响——弗洛伊

德·荣格、阿德勒——他们都是医生。受医学治疗方法的影响,很自然,他们的思维方式必然受制于医学训练。不幸的是,这一偏见在心理治疗方法中也随之而根深蒂固,至今仍顽固地影响着我们对心理学问题的思考。在1948年的经典电影《毒龙潭》中,奥利维亚·德·哈维兰刻画了一个因为抑郁而精神崩溃被送到一家拥挤的州立医院的妇女。影片名“毒龙潭”是指医院充满恐怖气氛的那间病房,病房中绝望的病人受到限制。这部令人耳目一新的电影,以及许多后来类似的影片,为我们理解和消除对心理疾病的恐惧起到了积极作用。

9岁时我无意中听到父亲告诉母亲,如果他不学会放松,会精神失常。(我活到50多岁时,“精神失常”是一个专业术语,用来描述应该被送往医院接受心理分析的人。)精神失常!我惊呆了。这个困扰我父亲的可怕东西究竟是什么?有一段时间我一直怯于开口询问,最终我的担忧驱使我向父亲问个明白。父亲料到我偷听了他的谈话,于是随意地告诉我:“如果你不幸患上精神失常,穿着白大褂的人会来到你家,给你穿上紧身衣并把你带走。”如果这还不足以让我的神经眩晕,他继续说:“他们会将你置于一间四面墙上都设置着软垫的病室,并对你实施药物治疗和电击。”电击!没错——我不由自主地一阵眩晕。父亲没注意到我明显的忧伤,总结说:“当你精神失常时,你将无法自制。”

这是我不得不听的全部:你将无法自制!我当时心烦意乱,现在无法肯定我是否就在那个下午去图书馆拿出我阅读的第一本心理学书——弗洛伊德的《自我与本我》,但我想应该就是在那个下午。我无法理解书中的任何一个字,但拥有这本书使我内心踏实了些。应该告诉你的是,还在我9岁那年,我已经成为一个十足喜爱自寻烦恼的人,担忧一切事物:父母死亡、作业、谁喜欢我以及谁不喜欢我,等等,因此不要以为我会忘了此事。毕竟,如果精神失常会遗传给我,我又该怎么办?就在那个下午我暗下决心,绝对不能精神失常,不能失控。天啊,如果我能治疗,我就绝不会失控。

以上是我对心理学的介绍。

在我看来,“精神失常”一词已几乎被废除,被更模糊的“精神疾病”一词所替代。你对“疾病”一词会产生怎样的联想?你生病时,需要看医生,对吗?为什么是这样?因为疾病是发生在你身上的身不由己的事,你对它无能为力,你也无法治疗自己。这一解释表明“医治”不由你操控,而是医生的操作范围——它应属于

身体疾病。

就我而言,你是否去附近的诊所或飞往维也纳医治都无所谓……等一下,让我就此打住。从现在起,我宁愿用更恰当的词“改变”,而不用“医治”一词。即是说,无论你找谁医治,世上没有治疗专家能改变你。改变——所有改变和任何一个改变——都应当来自你本人。需要再次强调的是:创造你理想的生活的能力源于你自己。诚然,治疗专家具备洞察力和指导能力,能够促进你的改变,但你自己也能做到。这就是自我训练的由来。不过,首先要介绍一点背景知识。

“好了,就这样吧”

我获得博士学位后,就到荣格研究所去进行必要的治疗分析。对我的分析进行几年了(是的,几年了),有一天我向医生抱怨时间不够,财力不够,趣味不够。现在回想起来,我不知道我的治疗分析医生当时是出于有意,还是无意的反应,抑或是受了什么刺激,他当时用极度挖苦的口气打断了我:“好了,就这样吧……”此后我没有听进他说的任何一个字。我感到羞辱、惊讶、尴尬。他怎么胆敢如此羞辱我?我非常生气地离开他的办公室。

那些话在我心中挥之不去,无法释怀。需要指出的是,我到荣格研究所去做治疗,每小时要花费40美元,去了之后我却只是大发牢骚而已,这是何等愚蠢的行为。“好了,就这样吧”,这句话告诉我——或者说我这样理解它——我不仅对自己的问题思考不成熟,甚至于我已经倒退到这样的境地:我的行为如同幼童,懦弱无能。那些话如同一口洪钟在我耳边不停地轰鸣。他的话刺痛了我的神经!他怎么敢这样讲?

直到结束治疗后,我方才逐渐明白:他是百分之百正确的——我的行为的确像一个抽噎着发牢骚的孩子。我已经无意中赋予了分析师“父母—保护者—生命秘密的保管者”等崇高的角色形象,我期望他能关照我,使我的方方面面得到改观。我要做的事只是每周去就存在的问题做自由联想(于我而言这是“抱怨”的委婉语)。他说的话,现在看来至关重要,我心中的一些想法转变了。这些话在随后的数年中使我的生活转向了正轨。“好了,就这样吧”,这仿佛有魔力的话需要解释一下,你才能理解自我训练的出发点和核心所在。

不要沉溺于被拯救

我认为自己与大多数到心理治疗诊所求诊的人相同,每次治疗(我有过几次治疗经历),我都是到诊所里企求答案,满心希望治疗师能够给出这些答案。我从没想过他会没有答案。抑或,根本就该由我自己来对上述这种想法负责。周而复始,我讲述着自己所受的折磨和做出的努力,期待着精深的分析,我相信某个分析会改变我的生活。

很长时间过去了,我感觉已有些许失望,卸下负担——轻松了些,但没有本质的差异。从某个角度来看,我的情况没有好转是因为我的期望值过高。当你进入治疗诊所时,你自然就开始将解决个人问题的责任移交给了治疗医师。你迅速习惯于倾吐你目前存在的心理问题与精神负担。借助这种倾吐,你会感觉痛苦在减轻。我常常看到这样的情形:有些人第一次与医生交谈后会说:“医生,我感觉好多了,很长时间没有感觉这么好了。”这种现象验证了我上面提到过的过度迷恋治疗的反应,也是我称之为“卸下负担”,得到放松的一部分反应。

卸下负担适合于精神高度紧张之时,但作为一种生活方式,它是倒退的和幼稚的,特别是当你开始相信:我现在不用管这事,我可以等到见到我的治疗师为止。一旦你开始相信不必由自己来处理自己的痛苦,或者更糟的是,你认为自己无法处理,而只有某个医生能处理时,你的思维便已凝固了。有的人为什么会年复一年地待在心理诊所呢?因为他们自认为对自己的心理问题束手无策。随着自信的丧失,你会沉溺于一种期望——期望别人来拯救你。

在这种思维方式的影响下,治疗师容易成为拐杖。当你扭伤脚踝,拐杖不可或缺。但随着伤势好转,就需要你扔掉拐杖,加强腿部力量。如果你忽视锻炼,忽视脚踝力量的加强,后果是什么呢?肌肉萎缩,脚失去功能。于是你只能说,“没有拐杖我无法行走。”心理治疗也一样——假如在较长时间内过分依赖于治疗师,你的生活能力就会萎缩,你会感到没有治疗师的建议你就无法生活。

正是基于这个原因,当我遇到那些心情忧郁而又过度依赖外界的人,我首先要告诉他(她),我的治疗方法有别于传统的方法:为了使个人趋于成熟,提高个人的责任感,我不希望他们在治疗间歇期给我打电话歇斯底里地爆发或质问。(当然,首先

我要建立这种治疗方式的基础：告诉他们，我们为什么要这样做以及我们做了什么，并对他们可能出现的紧急情况给予详尽的指导。)起初，大多数人会对这种限制持异议，因为它看来违反常规：治疗师应该拯救你！我曾给一个人治疗，他惊讶于我的理论，问道：“你是说希望由我自己来解决问题吗？”对，我就是这个意思！

乔安娜，一位 28 岁的秘书，出现了长期的焦虑症状之后来找我。第一次交谈后，我就明显地感到乔安娜不是一个快乐的人，她被焦虑包围着。她长期缺乏自信，穿梭于心理学家和精神病专家中间，寻求能为她卸下精神负担的人。她在电话中显得很幼稚，缺乏自信，为此我录下她的话语回放给她听：

卢西恩尼博士，我知道你不会给我回电话，但恳请你再考虑一次吗？

我真的需要跟你交谈，真的需要。千真万确！有人曾说我自寻烦恼，我不知道我这是不是自己作贱自己。我急得快要疯了，请尽快给我回电话。我不想等到下次会诊，请马上给我回电话。我知道你在电话旁！就这一次，我答应你以后再也不给你打电话了。求求你，求求你，求求你给我打电话。我不想再这样苦苦挣扎了……我需要你打电话……马上！

无法掩饰的幼稚笼罩着乔安娜，使她无法把握自己的命运。她确信我有结束痛苦的魔力语言。你知道吗？她的幻想只有些许真实。如果我给她回了电话，她会感到被关心，会觉得有人帮她舒缓焦虑的心情，她的世界就不会结束。当她放下听筒后，会感觉轻松。于乔安娜而言，这肯定是在其他治疗师那里遇到的典型模式，直到有一天他们厌烦了她接二连三的电话。有位治疗师告诉她：“你知道你打扰了我吗？你不能让我清静一个周末吗？”

乔安娜对被拯救已经成瘾。我从一开始就在心中树立了更大的目标。我们不得不打破她不由自主地依赖他人的习惯，以建立自我依靠和自信作为开始，这样做的唯一方式就是让乔安娜忍受自己的担忧和歇斯底里。我让她了解自己需要自控之后，又讲了些鼓舞士气的话。我必须让她相信这种不安全感的习惯会让她以为自己无法处理生活中的挑战——但事实是，她能。她需要加强力量——自我力量。第一步是帮助她用若干礼拜去认识：在没有我作为保护者的情况下进行自我调节是必要的。

她很长一段时间都讨厌这样做并因此而讨厌我，但慢慢地她的电话消失了。