

心理治疗与自助丛书 4

来自现代心理学的发源地——德国
一本可以改变你一生的心理自助书

心灵处方

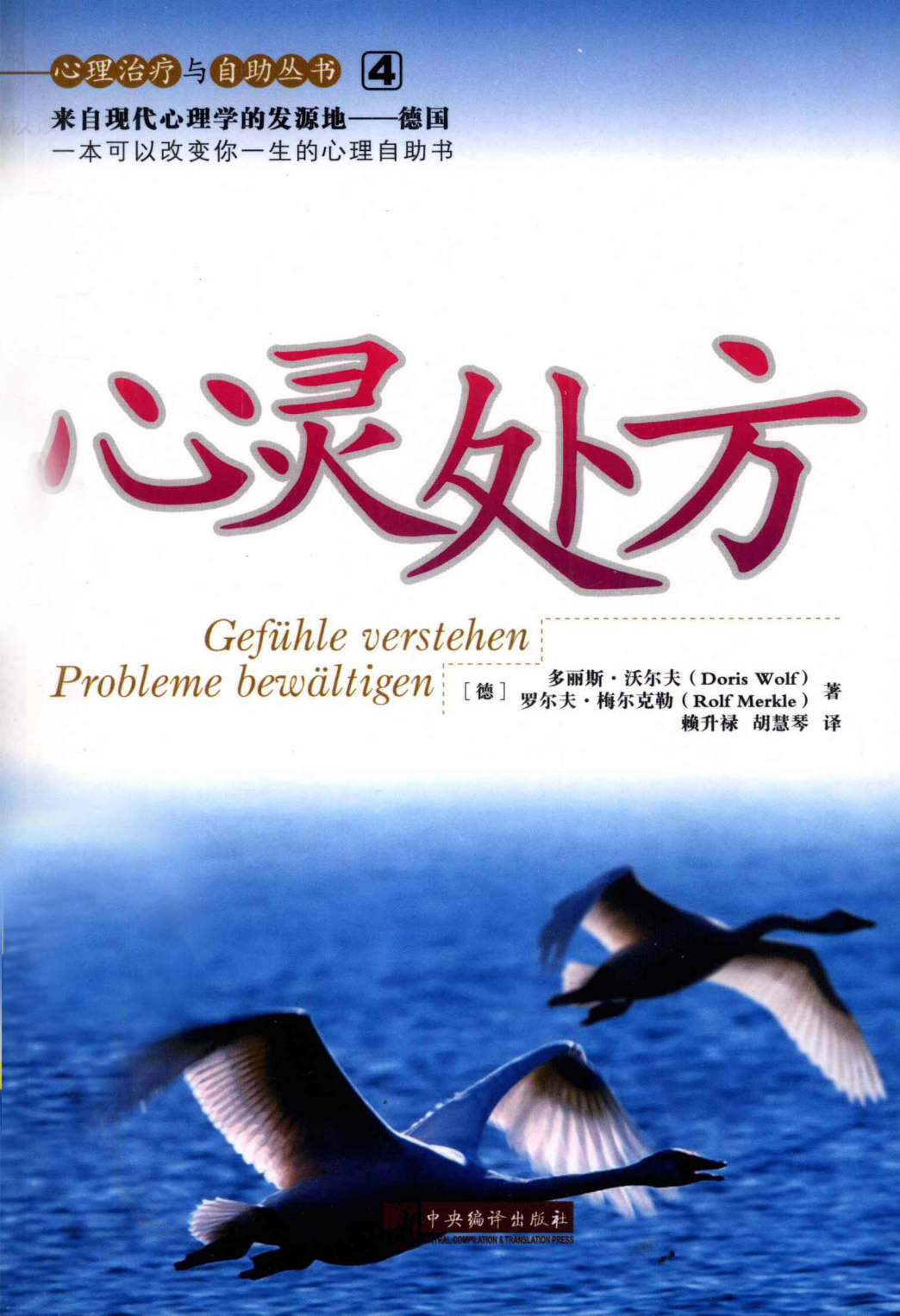
Gefühle verstehen

Probleme bewältigen

[德] 多丽斯·沃尔夫 (Doris Wolf) 著
罗尔夫·梅尔克勒 (Rolf Merkle) 译
赖升禄 胡慧琴 译

中央编译出版社

CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS



心理治疗与自助丛书 4

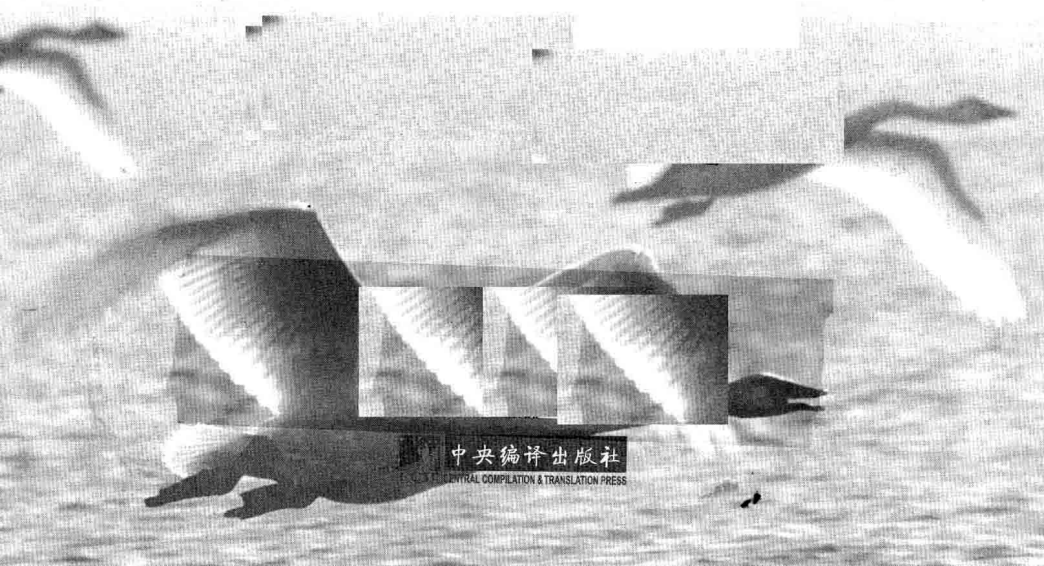
心灵处方

Gefühle verstehen
Probleme bewältigen

[德] 多丽斯·沃尔夫 (Doris Wolf) 著
罗尔夫·梅尔克勒 (Rolf Merkle) 著
赖升禄 胡慧琴 译

中央编译出版社

CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS



北京市版权局著作权合同登记章

图字:01-1997-1344

Doris Wolf & Rolf Merkle

Gefühle verstehen, Probleme bewältigen

© 1984 by PAL Verlagsgesellschaft mbH, Germany

本书简体中文版由德国的 PAL Verlagsgesellschaft 出版公司授予中央编译出版社独家出版发行。版权所有,不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

心灵处方/(德)沃尔夫(Wolf,D.), (德)梅尔克勒(Merkle,R.)著;

赖升禄,胡慧琴译。—2版。—北京:中央编译出版社,2008.7

(心理治疗与自助丛书)

ISBN 978-7-80109-322-6

I.心...

II.①沃... ②梅... ③赖... ④胡...

III.心理卫生-通俗读物

IV.R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第096930号

心灵处方

出版人 和 龔

责任编辑 王忠波

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509246(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 850×1168毫米 1/32

字 数 113千字

印 张 6.25

版 次 2008年7月第1版第1次印刷

定 价 16.00元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

导 言

如果你也同大多数人一样相信,你无法去影响自己的感觉。你或许将你今天是什么样的一个人归咎于自己的过去(父母、师长等等),或许将自己的不幸归罪于你周围的人或你的环境。

结果是,你的不幸比你能想到的还要多。恐惧、抑郁和其他消极的感觉将阻止你施展自己的才能和充分享受你的人生。像暴饮暴食或吸烟这类坏习惯会损害你的健康,缩短你的生命。不过这一切都可以成为过去。就是说我们有好消息告诉你。

你能够学会摆脱过去的羁绊。你能够学会随心所欲地去感觉。

这个自助计划向你表明,怎样才能做到这一点。你将知晓,你的感觉和所有人的感觉是怎样产生的,怎样才能充分享受你的人生。你将知晓,怎样才能借助认知疗法极为有效地克服恐惧、消除障碍、战胜抑郁和其他消极感觉。在这个自助计划中你将找到许多具体的解决办法和建议,你今天就可以运用这些办法和建议,以改变你明天的生活。



怎样从这个自助计划中受益最大

如果你想尽可能多地利用这个自助计划来解决你的问题,那你可以像浏览一本休闲读物那样来读这本书。为什么我们要强调这一点呢?



我们从经验中了解到,绝大多数人习惯于这样去读每一本书,像读小说似的,就是说尽快地从头读到尾。这种方法对阅读要从中受益的自助计划来说,是不适合的。因此我们向你建议,用下述方式来细心研究这个自助计划。

1. 每一章先快速地通读一遍,以粗略地了解一些概念和内容。

2. 然后再读第二遍。这一遍要读得仔细和认真。有时要中断片刻,想一想读过的内容。将重要的思想画上記号,以便能很快再找到它。

3. 如果你对读过的部分已经仔细研究过了,并且做完了习题,然后再读下一章。这尤其适用于第1—3章。

4. 每天给自己留出30分钟,在这段时间里你可以不受干扰地领悟这个自助计划。

5. 在阅读后,你要直接将读到的内容运用到你的日常生活中去。就是说,仅仅知道问题的所在是不够

的,应该在实践中掌握它。因为只有你学习了驾驶汽车的理论并开了几个小时的车后,你最终才算学会了驾驶汽车。

熟能生巧

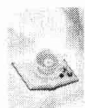
人们无法改善他们心灵的健康状况最通常的原因就是,他们没有得到足够的锻炼或没有坚持锻炼。一件事他们试着做一两次,没有获得预期的成功,他们就灰心丧气。

改变自我需要时间和锻炼。这个自助计划不会立即给你带来轻松,也许你已经习惯用药片来实现这一点。不过自助计划也没有什么坏处,它在着手研究你的问题产生的原因,它与绝大多数的药片是截然不同的,药片只是缓解症状或者完全掩盖症状。

自助计划需要时间,直到你放弃习以为常的思维定式和情感定式为止。因此你对自己要有耐性。总之,你不可能一下子就学会开车或者入门。

人究竟能不能自助?

能。从根本上说,自助对你并不是什么新鲜东西。你在一生中几乎都在自助,例如,你头疼时服用药片,





你的汽车轮胎坏了,你给车换轮胎。在这些日常的事情中大多数人都习惯于自己动手解决。只有当涉及情感时,很多人都怀疑,是否可能自助。之所以这样,是因为大多数人将他们的情感体验为某种错综复杂的和不可影响的东西。

然而,在读这本书时,你将获得两条令人愉快的经验:

1. 理解情感和影响情感比你认为的要简单得多。
2. 当你了解了这本书所介绍的技能和自助方法时,你可以立即将它们用于自身。是的,我们甚至会建议你这样做,因为按这种方式你会很快取得进步。

也许你在读到这本书的结尾时会产生这样一个愿望,尽可能多地体验一下认知疗法。也许你会觉得在治疗医生的帮助下改变自我要容易一些。这些心理治疗医生的治疗方法就是我们在本书中向你介绍的认知疗法。

可能妨碍你改变自己的一些想法

你知道:人们在做任何事情时,最要紧的是做事的态度。如果你想要获得更多的幸福和满足,就得这样去做。因此我们在下面想探讨四种常见的态度,这些

态度使许多人很难改变自己。

1. 消沉和不幸是很正常的事

是到了有人站起来发问的时候了：“谁说我的生活注定就这样糟？”就是说，抑郁和不幸绝不是天生的，只是神经过敏。而幸福和健康的状况则是天生的。

我们在孩提时是本能的、活泼的和无忧无虑的。我们好奇地探索所有的事物，毫无偏见地尝试新事物，而没有事先扫自己的兴。但是我们通过受教育和我们所处的环境学会了神经过敏的行为。当然我们不是必须这样。我们可以学会使自己称心如意，只要我们不再将不幸看做是正常的。



2. 改变自我是复杂的和艰难的

只有当我们认为改变自我是艰难的时候，它才是艰难的。从现在开始我们可以决心不再因他人的行为而使自己扫兴。我们也许会以为这一生中要不再咬手指是太难了。尽管我们全都认识到，为什么咬手指的“隐蔽在心灵深处的原因”，可是当我们想停止这一切时，我们还是必须将手指从嘴边移开。

如果我们相信别人，例如治疗医生说的，改变自我是很难的，那我们多年来接受昂贵的治疗也就不足为奇了。这也是我们的选择。



3. 在改变之前就维持现状

如果我们相信,它就会持续下去。确实有这样的人,他们下决心不再生气,没有经过长时间的治疗就做到了。有一位妇女不久前来我们这里治疗,半年来,她每个周末从星期五到星期天晚上一直头疼恶心得很厉害。她因此无法工作和享受她的周末。她来到我们这儿只一小时,就决心周末不再扫自己的兴了,不就是半年前遭丈夫抛弃了吗。从此她的情绪开始好起来。

人的变化并不总是在这样短的时间内实现的。我们只是想向你指出,那种在改变之前就原封不动的态度并不总是合适的。

4. 你可以独自改变自己

如果有人试图证明,你独自无法解决自己的问题,请你不要相信。你应对自己的所有问题负责,只有你才能解决这些问题。有些时候得到一个治疗医生的帮助也是有益的,甚至很必要。但是你可不要听信流言:“你大体上还没有能力独自继续做下去。”如果你觉得不用别人指导也能继续做下去,那你就去做。提请你注意,那种教你如何如何的方式往往只是促使你产生依赖性。治疗并不是一个人的毕生事业,你应该只去能够激励你自主和独立的治疗医生那里看病。

既然你决定拿起这本自助读物,读读它的导言,同样你也可以决定去掌握那些富有教益的立场和行为方式。只要你不吸毒和有学习能力,就没有任何东西能妨碍你学习自助。这个机会值得一试。

VII



导

言



导 言 / I

怎样从这个自助计划中受益最大 / II

熟能生巧 / III

人究竟能不能自助? / III

可能妨碍你改变自己的一些想法 / IV

第一章 你怎样想就怎样感觉 / 1

请你决定,请你选择 / 2

你怎样想就怎样感觉 / 3

情感 ABC / 5

一个例子 / 6

关于我们大脑的几点信息 / 12

我们的思想打上了经验的印记 / 13

自动的思想 / 15

学习辅导 / 16

第二章 健康思维的两条标准 / 18

- 什么是健康的思维? / 18
- 怎样才能将你的消极思想赶走 / 25
- 在改变想法时你必须注意什么 / 27
- 改变观点的五个阶段 / 29
- 学习辅导 / 32



第三章 利用你的想象力 / 33

- 在想象中进行训练 / 33
- 你是一个形象思维者,还是一个抽象思维者? / 35
- 想象力训练的实际运用 / 36
- 如果你在进行想象力的训练时烦躁不安怎么办? / 38
- 在实践中训练 / 42
- 学习辅导 / 42

第四章 “我不感兴趣”

你怎样解释你自己 / 44

- 我们为什么做,做什么? / 45
- 不应该这样激励自己? / 46
- 你怎样激励自己? / 47

第五章 “我是谁?”结束你的自卑 / 50

- 自尊意味着什么呢? / 51
- 为什么有人否定自己 / 52
- 三思而行的一个小例子 / 55

- 缺少自尊的后果 / 56
积极做到自尊的六条途径 / 59

第六章 “这太可怕了,如果……”

恐惧,怎样战胜恐惧 / 64

- 恐惧究竟是什么? / 65
同恐惧打交道的无效策略 / 67
恐惧有哪些基本形式? / 70
哪些是最常见的恐惧? / 71
怎样才能卓有成效地克服对遭人拒绝
和碰壁的恐惧呢? / 74
害怕患恐怖症和害怕疾病发作 / 85
你如何对待因恐慌产生的恐惧 / 87

第七章 “我真不该做这件事”

消除生活中的内疚感 / 89

- 何谓内疚感? / 90
人为什么会那么严厉地谴责自己? / 91
无知和缺乏经验 / 94
心理问题 / 97
有七种办法可以帮助你消除生活中的内疚感 / 99

第八章 “一切都毫无意义”

患忧郁症时该怎么办 / 103

- 忧郁症的特征 / 103



- 忧郁症的恶性循环 / 105
- 忧郁性情绪不佳有哪几种? / 106
- 是否有天生的忧郁? / 107
- 你需要心理治疗医生的帮助吗? / 108
- 来自我们诊所的病例 / 109
- 抑郁寡欢的人经常出现的消极思想 / 112
- 你如何对待自己的忧郁症 / 119



第九章 “如果……他会怎么看我”

你要学会自信 / 122

- 人为何不自信,为何拘谨? / 122
- 你教别人遏制你 / 123
- 你作为人和消费者的权利 / 125
- 你能为自信做什么 / 128

第十章 “他爱我,他不爱我……”

爱情和夫妻生活 / 131

- 我们怎样理解爱情? / 131
- 何谓婚姻或夫妻关系? / 132
- 关于爱情和婚姻的一些危险的神话 / 134
- 你能为成功的夫妻关系做些什么 / 139

第十一章 “你只属于我”

忌妒和忌妒的起因 / 143

- 人为什么会忌妒? / 144

忌妒者的思想 / 147

有根据的忌妒:有这种忌妒吗? / 148

如何克服你的忌妒 / 149

你会怎么帮助忌妒者 / 152

第十二章 性欲问题与如何对待

这个问题 / 154

无知和缺乏诱发 / 154

厌恶性生活和阻碍性生活的一些想法 / 156

我如何才能获得满意的性生活? / 159

第十三章 “真是不知羞耻”

犯不着生气 / 163

“不掩饰自己的恼怒比忍受恼怒要好吗?” / 163

恼怒和自卑感 / 169

如何清除你生活中的烦恼 / 170

结束语 / 175



第一章 你怎样想就怎样感觉

从孩提时起你的双亲和社会就教导你，必须自己去赢得幸福。你学会了依赖像钱、成就和外貌这些外在的东西来满足自己身心的愉悦。

你学会了忧心忡忡，为别人是否承认你和喜欢你而忐忑不安。你学会了感到内疚，当你在别人的眼里像做了什么“坏事”似的时候。你还学会了同别人攀比。如果攀比的结果是你不怎么样，那你会感到自卑或认为自己一文不值。

你懂得了别人怎么看待你比你怎么看待自己要重要得多。当你违反现存的准则和道德标准时，你懂得了自责。你还懂得，每个人必须始终很好地或完美地从事自己的事业。

你懂得，你能伤害别人的情感，别人也能伤害你的情感。你学会了如何漠视自己的感觉或者不去施加影响。

换言之：你学会了依赖别人或者环境来使自己心灵健康。



请你决定,请你选择

假如你从你的双亲和师长那里获悉的关于幸福和满足的说法根本就是不对的,那又怎样呢?假如你能支配自己的意愿去感受,这对你意味着什么呢?

这意味着,你不会像一个木偶那样让别人或者环境来左右自己。这意味着,你不会成为你的感觉的奴隶,而是成为你的感觉的主人。

这意味着,你会决定像你愿意的那样去感受,而不管别人说什么或者做什么。这意味着,你能发挥你的才干,不会因害怕和其他消极感觉而手足无措。

但是这也意味着,你必须对自己负责,因为你不再将你的不幸归咎于别人或者环境。

如果在充满依赖性的生活和自由的生活之间进行选择的话,你会作出什么样的决定呢?如果让你选择,用充满恐惧、忧虑、懊恼、内疚和抑郁去换洋溢着欢乐、满足和平和的生活,你会怎样决定呢?

你选择吧。你可以从你的疑虑和伤害自己的坏习惯中摆脱出来。但是这也意味着,你必须重新学习。你必须将你在生活进程中已经习惯的某些东西抛弃掉。你必须同你至今为止认为是正确的某些看法和观念分道扬镳。

总之,你必须学会重新思考。

