

丢掉左右我们行动的
心理负能量

心理“未病”
引导者

李丽♥著



给心灵一个温暖的拥抱，找回乐观的自己
转化负面情绪，过积极快乐的人生
你若安好，便是晴天

一本让你与真实的自己对话的 超强心理能量手册

为心灵做一组彩超，将霉变的心情逐一透视
为心灵煲一道靓汤，让疲倦的自己获得丰沛滋养
为心灵找一位导师，让阅读的你完成自我的全方位解读

你若不伤， 岁月无恙

你若不伤， 岁月无恙

李丽♥着

图书在版编目(CIP)数据

你若不伤, 岁月无恙 / 李丽著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5158-1883-2

I. ①你… II. ①李… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第 311725 号

你若不伤, 岁月无恙

作 者: 李 丽

责任编辑: 胡小英 李 健

封面设计: 周 源

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2017年2月第1版

印 次: 2017年2月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 198千字

印 张: 15.5

书 号: ISBN 978-7-5158-1883-2

定 价: 45.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

PREFACE

前言



2013年9月下旬，我兴冲冲地回到老家准备和父母共度“十一”假期，但是没想到父亲却在医院查出了癌症，并且已到晚期！因为父亲的肿瘤已经漫及肝部，手术也是无能为力了，因此我决定把父母带回北京，利用心理治疗来帮助父亲获取最后的一丝生机。

为了更好地陪伴父亲，我放弃了所有的工作，整天与他的“癌症”在一起，倾听他童年的遭遇，倾听使他受伤害的一件件事，这些信息，如水一样渗进我的大脑、我的思维……刚开始，我还能开导父亲，后来，我无法再倾听了，因为这些晦暗的信息渐渐使我的思维变异了。直到有一天，我和父亲参加一个心理机构的父亲节活动，引导师让大家回忆自己和父亲之间记忆深刻的事情，我发现自己的头脑里浮现的是和爷爷的互动，我自己成了父亲！那个时候，我觉察到自己的头脑已经被父亲的思维全部占据了！

那时候，感觉自己在和时间赛跑，因为医生说父亲的生命只剩3~6个月了！我多想从命运的手中夺回父亲，但是，长期的失眠、焦虑、抑郁使我自己的身体处于全线崩溃的边缘，参与父亲治疗过程中的家庭治疗又引发了我自己

很多的激烈情绪，这些情绪激荡着我，治疗着我和父亲的同时，也在尖锐地刺激着我们……

这样的状态持续了一年多，父亲没有倒下，我却感到能量枯竭了……有一次，我的一个心理督导老师来给父亲做心理咨询，我在送他走的时候和他嘀咕了一句：“我觉得我已经没有能力付出了，无论是金钱、精力还是体能上……”

“你为什么不想想收获呢？”老师的一句话点醒了我！转化了我！

是啊，经历这些我得到了什么呢？

为了治疗这么一个“极端”的案例，我经历了各种疗法，各位老师的帮助，与其说治疗了父亲，不如说也治疗了我，因为我的思维也被父亲“感染”了，某些我走不出来的部分，也正是父亲走不出来的，我和他已经混同了。但是，每个老师都给了我们不同的能量，我的生命在陪伴父亲的过程中经历了一场场的洗礼。

化解父亲童年的阴影，缓和他与家族之间的冲突，令他能够用更宽阔的眼光去换位思考，在他临终之前，让那些仇恨、抱怨释怀，使他能安然离去，这是我陪伴父亲的使命，也是我多年学习心理学的根本动力之一。随着治疗的深入，父亲发现了自己的问题，特意回到老家在祖坟前忏悔，与昔日有嫌隙的继母和兄弟姐妹们团聚并且表达了自己的心意。那时，我感觉到自己多年的心愿得以实现，是我圆满了父亲，还是父亲圆满了我？我已经无法分辨。

我把目光从父亲身上投注到自己身上时，我发现自己身上活着父亲的影子，他的很多思维方式又何尝不是我自己的思维方式？他的很多能力上的不足又何尝不是我自己的不足？

一念天堂，一念地狱。就是老师的这句提示，让我走向了新的自我成长之路。因为，发生的事情从来不是左右我们情绪的根本原因，而是你选择什么态度和认知去面对。

同样，那些令我们感觉不良的情绪，并不是左右我们心态的根本原因，它们只是帮助我们照见自己，是发现自己的提示器，如果你愿意去接受这些情绪，去发现它们所带给你的深层意义，那么我们就能够由此而得到成长和圆满。

因此，好好善用自己的情绪，就是善待自己的生命。

这是我自己的切身经历，也是本书的写作缘起，我相信如我一般的个人及家庭，同样经历着这样那样的挫折与困难，如果不会调节情绪，不能转化我们情绪上的负能量，就会为其所累，为其所伤。

因此，我把自己近年的工作经历、生活体验，以及亲友、来访者们的诸多对话、故事转化为本书的写作案例，也就是说，本书大量案例中的主人公来自心理咨询工作中的直接当事人；部分案例中的主人公与作者有着直接或间接地学习上、工作上或其他空间领域的密切联系；个别案例中的主人公是作者在心理咨询的学习、行业讨论中多次提及的人物个案。我愿把这些分享给更多的人，让我们都能更好地与这些能量共处，达到不偏不倚的“中庸”之度，有之以为利，无之以为用。

是为序！

——李丽



心理能量 1

自卑

——如何看待，决定不断精进还是走向毁灭

北京大兴灭门案件 / 002

过早与父母分离，易产生深刻的自卑感 / 003

被“比较”，让人产生自卑感 / 004

自卑的双重效应 / 005

因为自卑，所以超越 / 006

变自卑为“精进”的四个步骤 / 008

心理能量 2

犹豫

——“鱼和熊掌不可兼得”是怎样一种体验

事业与家庭，哪个更重要 / 012

激情与安定，哪个更靠谱 / 013

A与B不可兼得的双趋冲突 / 014

选择所爱，爱所选择 / 015

改变犹豫的四种方法 / 017

心理能量 3

空虚

——当你的灵魂已跟不上你的脚步

患上“成功后遗症”的男士 / 020

空虚感的形成从丧失自我开始 / 022

幸福的，才是真格的 / 023

“日行一善”有什么意义 / 024

走出内心的盲区 / 026

心理能量 4

失望

——“受害者”惯用的对外归罪情绪

他给不了我要的幸福 / 030

我有一个令我失望的孩子 / 031

人为什么会失望 / 032

孩子不是家长人生的续篇 / 035

失魂落魄者的自救之道 / 037

心理能量 5

迷惘

——对不确定未来的恐惧

站在30岁的人生门槛边上 / 040

要不要为孩子而复婚 / 041

职业“迷惘症” / 042

听从自己内在的声音 / 044

找到答案的NLP练习 / 045

心理能量 6

多虑

——思维定焦在过去和未来

世界末日真的来了怎么办 / 048

爱操心的奶奶 / 049

你，是不是多虑了呢 / 050

为什么小孩子总是那么开心 / 052

从多虑到无忧的功课 / 053

心理能量 7

愤怒

——情绪占了上风并成了主人

高级主管的超级坏脾气 / 056

我要被孩子气死了 / 057

如此愤怒为哪般 / 057

有多少事值得抓狂 / 059

愤怒的自我管理 / 060

心理能量 8

挫折

——压力状态下的应激反应

巨额负债VS弟弟上学用钱 / 064

顾先生的恋爱恐惧症 / 065

挫折感是如何形成的 / 066

轻度的挫折犹如精神补品 / 067

苏格拉底对失恋者的心理治疗 / 068

心理能量 9

吝啬

——破坏人际关系的隐形元凶

我的地盘谁做主 / 072

抠门的老公 / 073

一个人之所以小气 / 074

“吝啬”有讲究 / 076

怎样才不吝啬 / 077

心理能量 10

猜疑

——与信任背道而驰的消极冒险

老公有“情况” / 080

为何上司总不信任我 / 081

“疑人偷斧”式的推理 / 081

猜疑心理从哪里来 / 083

信任的力量 / 084

消除猜疑心理的五个建议 / 085

心理能量 11

偏执

——保护自我的拙劣手段

本性难移“大男人” / 088

思想偏激“跳楼女” / 089

当一个人属于偏执型人格 / 090

首先了解“自我概念” / 091

树立积极的自我概念 / 092

偏执狂的自我拯救 / 093

心理能量 12

恐惧

——对未知事物无所适从的强烈反应

惧怕鲜花的女孩 / 098

不敢登高的老总 / 099

恐惧是一种心理障碍 / 100

直面恐惧 / 102

缓解内心恐惧之感 / 103

心理能量 13

内疚

——良心和道德上的自我谴责

神秘的夜晚咳嗽声 / 106

好人为何没有好报 / 107

内疚是一个更新自己的机会 / 108

给予者与接受者需要动态平衡 / 110

向过去告别 / 111

掌握平衡之道，牢记五“知道” / 112

心理能量 14

孤独

——将痛苦与幸福双向隔绝的自我封闭

没人知道古怪老头离世 / 116

QQ永远隐身的白领丽人 / 117

人为什么会孤独 / 118

打开封死的心门 / 120

五步走出孤独 / 121

心理能量 15

害羞

——其实你不是公众人物

爱脸红的女孩 / 124

男人好可怕 / 125

你为什么害羞 / 126

没人会像你自己那样关注你 / 127

“疯狂英语”李阳的“反害羞”修炼 / 128

克服害羞有方法 / 129

心理能量 16

敏感

——为小事抓狂也为小事开心

心惊胆战的每个夜晚 / 134

你成功了，我们离婚吧 / 135

一颗敏感的心是如何形成的 / 136

老王的第100个舞伴 / 137

缓解敏感的三个专业方法 / 138

心理能量 17

自负

——极度偏执的自我认识

我是全公司最优秀的人 / 142

漂亮，就是我骄傲的资本 / 143

自负的根源 / 143

从“自我”走向“他人” / 146

到底谁是大爷 / 147

寻求走出自负的方法 / 148

心理能量 18

虚荣

——为寻求他人认可而深陷自设牢笼

打肿脸充胖子的“富二代” / 152

我一定要比你更幸福 / 153

人为什么会为“名牌”所累 / 154

不为“名牌”所累 / 155

克服虚荣心的认知和方法 / 156

心理能量 19

嫉妒

——嫉妒与“不会嫉妒”同样心存创伤

我只有被别人嫉妒的份儿 / 160

不会嫉妒还是没有能力嫉妒 / 162

嫉妒心理如发烧感冒一般常见 / 163

多子女家庭关于爱的教育 / 164

嫉妒上门，如何接待 / 165

心理能量 20

怨恨

——当爱的渴求与失落无法平复

付出一切皆成空 / 168

优等生变杀人犯 / 169

“以牙还牙”为哪般 / 170

那些内心留存的伤痛 / 172

巴斯德的决斗方式 / 173

心理能量 21

依赖

——“安逸愉快”状态的自我迷失

无法自理的正常女人 / 176

老公是自己的“大儿子” / 177

为什么一个人会放弃自我主宰权 / 178

依赖是一种托付心理 / 180

努力提升自我价值 / 181

雯雯的“大阴谋” / 182

心理能量 22

完美

——虚幻的代名词OR乌托邦式的假想

相亲专业户 / 186

跳槽专业户 / 187

你是哪种类型的完美主义者呢 / 188

内心的批评家 / 189

世界上不存在完美 / 190

减轻完美主义倾向的四种方法 / 191

心理能量 23

抱怨

——损耗自己和别人的消极能量

怨妇林娇的糟糕生活 / 194

一味抱怨，让李强丢了工作 / 195

抱怨的“投射效应” / 196

怨妇心理分析 / 197

先让自己成为金子 / 199

消除抱怨的九个意识转化 / 200

心理能量 24

倦怠

——无处找寻的生命活水之源

宁愿生病也不上班的人 / 204

“七年之痒”来了 / 205

职业枯竭症 / 206

婚姻倦怠期 / 207

摆脱职业枯竭症困扰的七个改进方式 / 208

解痒“七年之痒” / 210

心理能量 25

焦虑

——照见深藏的不安和恐惧

考证一族 / 214

敏感的母亲 / 215

- 知识焦虑症 / 216
- 育儿焦虑症 / 217
- 在知识的风潮中保持自知力 / 218
- 放手去爱 / 219
- 快速缓解焦虑的四个步骤 / 221

心理能量 26

悲观

——自我衰竭的个人信仰

- 弄错的化验单 / 224
- 暗示的力量 / 225
- 悲观情绪是如何产生的 / 226
- 命运自主 / 227
- 驱除沮丧心理 / 228
- 哭泣疗法能有效改善悲观情绪 / 229