

你如此不可思议，而你却一无所知

做内心强大的自己

资深心理咨询师10年执业手记

这不是一本鸡汤读物
而是有方法的心灵成长手册

熊敏
◎
著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

畅销书系列



做内心强大的自己

资深心理咨询师10年执业手记

熊敏 (Tina) 熊敏强 著

熊敏
◎ 著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

《做内心强大的自己：资深心理咨询师 10 年执业手记》共七章内容，从看问题的角度、思维方式、自我判断力、活在别人贴的标签里、认识接纳自己、都市人常见的心理困惑、让心灵成长的方法七个方面来阐述。通过作者的亲身经历和真实的咨询案例，深入浅出地为大家解读心灵密码，让大家在享受美好都市生活的同时，也给心灵做一次 SPA。这不是一本鸡汤读物，而是有方法的心灵成长手册。希望通过阅读本书，让更多人重拾简单的小幸福，每天都能身心愉悦地好好享受生活。

图书在版编目 (CIP) 数据

做内心强大的自己：资深心理咨询师10年执业手记 / 熊敏著. —北京：中国纺织出版社，2019.1
ISBN 978 - 7 - 5180 - 5348 - 3

I. ①做… II. ①熊… III. ①心理健康—普及读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第194073号

策划编辑：于磊岚	特约编辑：李 勤
责任校对：武凤余	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>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：156 千字 定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

作者简介



国家二级心理咨询师、资深婚姻家庭咨询师、沙盘游戏高级治疗师、卡牌深层沟通师、家庭系统排列师、SYB创业培训师。自2009年以来，长期受邀在天津、上海、苏州、杭州等100多座城市进行了上千场巡回演讲，受益人数近万人。

目前担任大脑领航家（中国）多元智能检测中心总负责人兼首席咨询师、中国沙盘游戏研究院学习能力研究院特聘专家组成员、中国多元智能研究院院长。出版的图书有《爱,从了解开始》《家有两宝如何是好》《经济行为背后的心理操控术》等。

公众号二维码



内容提要

《做内心强大的自己：资深心理咨询师10年执业手记》共七章内容，从看问题的角度、思维方式、自我判断力、活在别人贴的标签里、认识接纳自己、都市人常见的心理困惑、让心灵成长的方法七个方面来阐述。通过作者的亲身经历和真实的咨询案例，深入浅出地为大家解读心灵密码，让大家在享受美好都市生活的同时，也给心灵做一次SPA。这不是一本鸡汤读物，而是有方法的心灵成长手册。希望通过阅读本书，让更多人重拾简单的小幸福，每天都能身心愉悦地好好享受生活。

策划编辑：于磊岚

特约顾问：杨文忠

封面设计：

久品軒

www.ertongbook.com

你如此不可思議
而你却一無所知

戊戌年秋月熊敏書

前言

让心灵充盈，人生才会快乐

瞬息万变的世界，让我们的日子过得紧张忙碌，拼命地往前赶，生怕一不小心就被遗忘在了某个角落里，努力工作，可劲地给自己充电。收入越来越多，职位越来越高，可以换个大房子了，可以开上心仪已久、价格不菲的车了，一切看上去都是那么美好而幸福，却突然感觉心里空落落的。

前不久，我的一个朋友约我喝下午茶，说想和我聊聊人生。我的朋友一直是我励志的榜样，在一家知名外企任财务总监，绝对的职场精英、白富美。那天，她一脸疲惫地坐在我对面，跟我絮叨生活、工作的不容易，满腹牢骚，像极了祥林嫂，似乎在她眼中就没有一件顺心，让她高兴的事情，尽管她已经坐在了令很多人都仰望的位置，拿着别人想都不敢想的收入。她问我自己是不是病了？为什么会这样？

其实，朋友的这种情况并不是个例。来我这里咨询的人大都是事业有成的人。他们的问题在于只注重外在的成功，比如，追求高收入，获得高职位，赢得好名誉，却忽视了心灵的成长，结果导致外强中干。当他们所追求的外在目标都得到满足时，紧张的神经一放松下来，就会突然间感觉



心里空落落的。

我们很多时候过得都是不走心的生活，心灵是干涸的，人生怎么会快乐呢？而且心灵未成长，也会阻碍我们外在的成长。因为一个人要想走得更远，站得更高，必须要有强大的内心做支撑。

让心灵充盈起来，我们的生活才会大不一样，不会为外物所累，不会被金钱所扰，享有一份积极向上又娴雅的情趣生活，这是我写这本书的中心思想。

本书从看问题的角度、思维方式、自我判断力、活在别人贴的标签里、认识接纳自己、都市人常见心理困惑、让心灵成长的方法七个方面来阐述，通过我的亲身经历和真实的咨询案例，深入浅出地为大家解读心灵密码，让大家在享受美好都市生活的同时，也给心灵做一次 SPA。

这不是一本鸡汤读物，而是有方法的心灵成长手册。希望通过阅读本书，让更多人重拾简单的小幸福，每天都能身心愉悦地好好享受生活。

熊 敏

2018 年 11 月

目录

第一章

对世界的看法决定了你的生活状态

- 真正让你痛苦的是你为事情赋予的意义 / 2
- 没有人给你压力，除了你自己 / 4
- 所有的痛苦都来自于自我选择 / 9
- 没有人告诉过你，释放情绪只是临时救救急 / 11
- 那些困惑你的想法，其实都是不堪一击的 / 14
- 世界上没有绝对的好事情，也没有绝对的坏事情 / 17
- 微笑着对待这个世界，你才会被温柔相待 / 20

第二章

更新一下思维方式，生活会大不一样

- 拉开人与人之间差距的不是背景，而是思维方式 / 24
- 想改变人生，先改变你的思维 / 26
- 突破阻碍前进的思维定式 / 29
- 负性自动思维有多可怕，或许你根本不知道 / 32
- 强行违背直觉，只会使事情越变越糟糕 / 35
- 二元论会让你陷入失败的漩涡无法自拔 / 37



- 贫穷与富有是思维方式决定的 / 41
- 一个人情商的高低取决于他的思维 / 44
- 把他人的思维装进自己的脑袋 / 46
- 建立正向思维模式，让你少走弯路 / 50
- 具有目标导向型思维的人更容易成功 / 52

第三章

自我判断力太强的人过得都不会很好

- 你的判断力从何而来 / 56
- 哪些因素会影响一个人的判断 / 58
- 别让大脑启动胡思乱想模式 / 61
- 智慧的人从来不对未来做过多的判断 / 63
- 遇事时，不要第一时间做出反应 / 66

第四章

你是否也爱给自己贴标签

- 为什么我们都爱给自己贴标签 / 70
- 别用他人的标准为自己下定义 / 72
- 别给自己贴上“病人”的标签 / 75
- 很多孩子都受到过“标签效应”的伤害 / 78
- 从明天开始，就当自己是个刚出生的婴儿吧 / 80
- 趁现在，任性一回吧 / 84

第五章

认识、接纳自己，尽管觉得自己不够好

- 别因为人格面具迷失了真正的自己 / 88
- 透过人格三层圈，觉察不被认知的自己 / 90

其实，我们一直都在错误地悦纳自己 / 94
宽恕自己的缺憾 / 97
每个人心里都住着一个永远长不大的孩子 / 100
尊重别人，更要学着尊重自己 / 103
不逃避成长，你一定比你认为的优秀 / 106
最重要的事情就是做好自己 / 110
好好地爱自己，你真的做到了吗 / 114
清楚想要的是什么，内心就不会恐慌 / 117
当你别无选择时，就是最好的选择 / 120
在孤独中发现最好的自己 / 123

第六章

每个人都曾有过的心理困惑

你担心的事情真的会发生吗 / 128
敢于正视自己，才会放下攀比心 / 131
你只知道自己的世界很糟糕，却找不到原因 / 134
遇到糟糕的事情该怎么办 / 137
为什么交不到一个知心朋友 / 140
为什么不能与心仪的人建立起亲密关系 / 143
为什么我会比别人更容易内疚 / 146
为什么我会缺乏安全感 / 149
我什么都有了，怎么还是觉得不够幸福 / 152
时间真的能让我们忘记伤心、不愉快吗 / 155
把握好界限，你会是一个让人感到舒服的人 / 157



第七章

内心充盈，胜过繁华万千

对坏情绪要及时止损 / 162

不苛求绝对的公平 / 165

用忙碌打败无聊 / 167

当你不够了解自己时，最喜欢逃避问题 / 170

别去找借口，和自己偷偷地说句实话 / 173

懒惰让你的问题重复出现 / 176

解决问题只需要这两步 / 179

管理好时间，让你的生命充盈起来 / 182

人要知足，也要进取 / 185

随遇而安不是不努力，而是心安理得地面对结果 / 188

我们需要一点阿 Q 精神 / 190

心中有所期待，日子就会过得很美 / 193

内心安宁，你的世界才足够美好 / 196

第一章

对世界的看法决定了你的生活状态

每个人对生活都有自己的理解，对发生的事情都有自己的看法，我们选择了一种对世界的看法，也就决定了一种生活状态。那些让我们痛苦的并不是事情的本身，而是我们给它赋予了怎样的意义。

所以痛苦是一种选择，除了我们自己，没有人能让我们痛苦，让我们倍感压力。你哭泣也好，怒吼也罢，只能暂时让我们逃离不快，唯有改变对世界的认知，才能真正地改变生活状态。

其实，我们很多的想法都是不堪一击的。这个世界上本没有绝对好的事情，也没有绝对坏的事情。微笑着对待这个世界，你就会被温柔相待。



真正让你痛苦的是你为事情赋予的意义

有一个幼儿园的老师曾给我讲过这样一件事：

班上有一个小男孩特别顽皮，每天早早地来到教室，然后躲在门口，有小朋友进来的时候，这个男孩就快速地将脚伸出去，将小朋友绊倒。

这位老师非常生气，她觉得这个男孩实在太坏了，狠狠地教训了他几次。可是没过多久，他不仅故技重施，还变本加厉，开始伸腿绊老师。老师觉得这个孩子的品质有问题，简直不可救药。渐渐地，她对这个男孩和他的家长都“另眼相看”了。

我问这位老师：“你有没有觉得这个男孩有点小聪明呢？”她想了想说道：“你这么一说，倒是提醒了我，这个孩子确实很聪明，平时鬼点子特别多。”

一周后，这位老师给我打来电话，说她越来越喜欢这个男孩了。原来，这个男孩伸腿绊小朋友和老师，是想测试一下谁最聪明，不会第二次被绊倒。

小男孩伸腿绊倒别人的行为，当老师改变看法时，对男孩的态度就截然不同了。这说明真正让老师生气的并不是男孩的“恶劣”行为，而是老师对男孩的行为赋予的看法。这个道理很简单，却很容易被我们忽视，也是我们每个人都会犯的错误。

有一次，我想带孩子去参加一个朋友聚会。这次聚会的朋友们都会带孩子过来，我觉得这是一个学习交流的好机会，让女儿参加这样的活动，

她可以从别的孩子身上学到很多东西。当我把想法跟孩子讲时，孩子干脆利落地回答：“我不去。”语气坚定，没有任何商量的余地。

我心里非常不舒服，孩子刚这么大，就不听我的话了，以后长大了，翅膀硬了，哪里还会把我放在眼里？我越想越郁闷，越想越生气。那次聚会我自始至终都在生女儿的闷气，尤其是看到朋友的孩子。人家孩子为啥那么乖巧懂事，为啥我的孩子就偏偏和我对着干，想得我差点怀疑人生了。

聚会出来，冷风一吹，我清醒了许多，告诉自己，这是负性情绪，然后开始反思，或许孩子拒绝我，并不是不把我放在眼里，也不是不想听我的话，她有可能不喜欢这种场合，或者有别的事情要做。其实，她拒绝我，不是说明她已经有主见了么？想到这些，我心里好受多了。

很多时候，我们生气愤怒，往往都是陷入了极端想法所致，总觉得自己想的就是对的，事情的真相就是这样的，结果越想越生气，越生气越丧失理智，越无法清醒地看待问题。

我教给大家一个方法，每当你觉得被气愤冲昏了头脑时，就要提醒自己：没有人能惹我生气，除了我自己。因为心里存在着一些不合理的观念，才使我们陷入到不愉快的情绪体验当中去。绝对化的要求，是一种常见的不合理的观念。它是指人们常常以自己的意愿为出发点，认为某事物必定发生或不发生的想法。它常常表现为将“希望”、“想要”等绝对化为“必须”、“应该”或“一定要”等。

首先，比如，“我必须当上经理”、“我必须要在今年实现年收入50万元的目标”等等，这种绝对化的要求之所以不合理，是因为每一客观事物都有其自身的发展规律，不可能依个人的意志为转移。所以，当某些事物的发展与人们对事物的绝对化要求相悖时，我们会感到难以接受。

其次，过于悲观，总是把事情想得糟糕至极。这种观念认为，如果一件不好的事情发生，将会是非常可怕的。比如，“我没有考上大学，我的人



生就完了”，“我在这次竞聘中失败了，我的仕途就完了”。这种想法是不理性的。因为对任何一件事情来说，都会有比之更坏的情况发生，没有一件事情可被定义为糟糕至极。

再次，过分概括化。这是一种以偏概全的不合理思维方式的表现，它常常把“有时”、“某些”过分概括化为“总是”、“所有”等。它具体体现在人们对自己或他人的不合理评价上，典型特征是以某一件事或某几件事来评价自身或他人的整体价值。比如，某人在遭遇失败之后，就会认为自己一无是处，不可救药，毫无价值，这种片面的自我否定就会引发悲观情绪。

我们应该记住：在这个世界上没有人能让你生气，除了你头脑中存在的那些不合理的观念和看法。

没有人给你压力，除了你自己

来我这里做咨询的人中，和我说得最多的就是压力大，说自己是房奴、车奴、孩奴、卡奴，一个“奴”字足以说明现代人生活压力大。诚然，现代社会竞争激烈，这是事实，但是在同样的压力环境下，并不是所有的人都会把压力和“奴”字挂在嘴边，并不是所有的人都会在压力下郁郁寡欢，闷闷不乐。与那些高喊压力大的人相比，有些人过得潇潇洒洒，和朋友聚会，周末外出郊游，生活过得有滋有味，在他们身上你感受到的是阳光，丝毫与压力大不沾边。

那么，为什么同样的生活环境，不同的人对压力的体验有这么大的差距呢？虽然外部环境是压力产生的一个重要原因，但它却不是让一个人感受压力大小的直接因素，因为我们可以选择要不要把这份压力加到自己身上。

比如，老板给你布置了工作任务，你可以选择去完成，也可以选择不去完成，这完全可以由你自己决定，至于领导会不会勃然大怒，扣了你的工资，那就是外部原因了。只不过，我们常常担心会被领导炒了鱿鱼，不得不去工作，这与内心的意愿发生了冲突，从而感到了压力。

所以说，压力从来都不是单纯地来自外界，内在冲突带来的煎熬更加严重，尤其是在还没有下定决心取舍的时候，会让人左右为难，内心纠结，不知所措。

小姿，一家小公司的出纳，月收入 4500 元，她在这家公司干了 5 年了，与公司的领导、同事相处得都很愉快。若不是一年前意外怀上了二胎，她从来没有想过要换一份工作。二宝的到来，让生活压力陡增，小姿很想换一份收入高一些的工作，而且有一家外企已经向她抛出了橄榄枝，可小姿却犹豫了。

换一份工作意味着重新开始，离开熟悉的领导和同事，自己能适应吗？听说外企的竞争压力非常大，同事之间钩心斗角的事情时有发生，到底该怎么办？小姿左右为难，内心十分煎熬，压力大得让她喘不过气来。其实，她心里很清楚自己会选择去外企，但不知为什么心里就是踏实不下来。

我们每个人都可能遇到小姿这样的情况，迫于生活的压力不得不换一份收入高的工作，但内心向往的却是安乐的生活，不愿意接受挑战，或者害怕换了新工作，自己无法适应。

生活就是一个矛盾的集合体，互相排斥的事情时常会来叨扰我们，让我们寝食难安：选择继续深造还是就业；如何取舍所爱的人与爱自己的人；站在婚姻的十字路口，勇敢地走下去还是各奔东西……总之，我们会体验到不计其数的内心冲突。

内心冲突可分为 4 大类：双趋冲突，趋避冲突，双避冲突，双重趋避冲突。了解内心冲突的分类，可以找出我们内心纠结的焦点，更加清晰地