

在自然的状态下，引领求助者
自我体验、自我探索
自我树立、自我成就

享受 生活

韩美龄——著

韩美龄自然享受主义
综合疗法咨询手记

人民东方出版传媒
东方出版社

享受 生活

韩美龄——著

韩美龄自然享受主义
综合疗法咨询手记

图书在版编目 (CIP) 数据

享受生活: 韩美龄自然享受主义综合疗法咨询手记 / 韩美龄 著; —北京: 东方出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5060-8064-4

I. ①享… II. ①韩… III. ①精神疗法—研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 047866 号

享受生活: 韩美龄自然享受主义综合疗法咨询手记

(XIANGSHOU SHENGHUO: HANMEILING ZIRANXIANGSHOUZHUYI ZONGHELIAOFA ZIXUNSHOUJI)

作 者: 韩美龄

责任编辑: 邹绍荣 袁 园

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

开 本: 710 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 18.5

字 数: 234 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-8064-4

定 价: 36.00 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258029

自然享受主义综合疗法简介

享受生活是人类的本能，活着就会追求享受生活。

自然享受生活，是指人生活在大自然的法则中，顺应人类社会的现实状态，发其自然，顺天应人，从心所欲。这是享受生活的一种最佳、最长远的方式。

在心理治疗、心理咨询、心理养生中，自然享受是一种生活理念，也是一种人生信仰，用这种理念和信仰指导生活中的人与事，往往会出现意想不到的美妙结果。

韩美龄经过15年的个案咨询及40多年的生活阅历，总结归纳出的自然享受主义综合疗法，广泛应用于各种心理问题和心理障碍的咨询和治疗，也能运用到个人心理成长和心理养生中。

自然享受主义综合疗法，不是讲道理，不是与人辩论，而是借鉴了当下各种心理疗法和生活中为人处世的发展技能，并将其融入到感知中去，用感知技能启发求助者以自然宽广的角度去调理生活中出现的问题，在自然宽松的氛围里让求助者自然明白所以然，进而达到引导求助者选择最佳、最长远的方式享受生活的目的。

自然享受主义综合疗法，是一种综合性疗法，概括起来就是：发其自然，顺天应人，从心所欲，享受生活。

前 言

本书献给关注心理健康的人们！

本书献给有抑郁症、强迫症、焦虑症等严重心理障碍的人们！

当看到本书时，请您默默合掌，感谢并祝福书中每一位自愿把自己的案例公开示人的案主，祝福他享受生活的美好！

在本书中，案主把自己在心理问题中的切心体会，真实地展示给读者，以飧深陷在心理泥潭里不能自拔的朋友；并以自己的亲身经历告诉读者，抑郁、强迫、焦虑等神经症没什么可怕，即便被诊断为精神分裂，也用不着惊慌失措。只要确认起因是社会心理因素，并能够良好地与心理咨询师进行配合，都能通过心理咨询恢复正常生活。

看完本书，您从此不必把抑郁症、强迫症、焦虑症、抽动症、躁狂症、双相情感障碍等心理问题同精神类疾病画等号。只要确认起因是心理社会因素，即使有各种精神障碍及行为失调的表现，也只是心理障碍的表现。这种心理障碍和人生的阅历、经验有关，和生活的态度有关，和心理的承受度有关，但和精神类疾病无关。

无论心理障碍怎样的严重，出现怎样的感知或行为上的异常表现，只要好好调整自己，改善感知觉，增强心理正能量，自然就能够恢复正常，享受生活！

本书通过案例告诉读者：没有谁，天生什么挫折都经历过，什么突发应激情形都能良好应对。人活到老，见识到老，任何时候都有新鲜事出现，生活中出点岔事儿是很正常的。这世上，有几人没有过迷茫，没有过孤苦，没有过一段阴暗的心理时期呢？过去了，回头看看，都是人生的一段色彩。

别拿什么精神类疾病的帽子给自己盖，也别给别人盖帽子。不

管什么社会事件在影响你，也不管什么思想在妨碍你，通过一段时间的心理咨询，就能明白，这世上，没有什么能阻碍自己对幸福生活的追求。只要换一种角度，换一种思维，自然就通达了。这样一来，他不是活在享受生活的状态里，就是活在追求享受生活的状态里。

本书所展示的13个案例，案主大都参加过我在网上组织的咨客交流会。这个交流会原先曾沿用精神病学的说法，叫“神经症康复者经验分享交流会”。读者朋友可以在优酷、土豆等视频网站上听到原始录音。

书里有关案主心理历程的描述都是采用交流会中咨客的口述录音，由代宝义老师作文字整理。案主自己说出来的心理历程，要比根据咨询资料写出来的，更具有真实性和感染力。他们把各自印象最深刻的情景一一描述，我就在他们描述的基础上加以补充、点评，并把咨询中采用的咨询理论与技术一一列了出来。口述的文字整理多少会有凌乱、口语化等毛病，只要读者朋友能从中有所感悟，有所借鉴，这便是本书的意义了。

案主的名字，全部使用交流会中所用网名。案主的自述中，多少都有对北京美龄心理咨询中心的认同、感恩之语，我会尽量删减。由于这些言语本身也是心理咨询的组成部分，不能全部删除，敬请广大读者理解。

韩美龄

2015年1月1日

自序

本书是自然享受主义综合疗法案例效果的记叙性手册。

关注心理健康的人们和心理咨询师同道，如在本书中能看到我总结出来的咨询技能，并能从中感受到自然享受主义综合疗法在案例中的运用，认同自然享受主义是养心、调心的生活理念，我会感到不胜荣幸。

人的绝大多数心理问题都来自与自己生活相关的人、事的困扰，这些人、事的困扰让当事人心理痛苦，沉溺在负性情绪里，难以开解自拔，就形成了心理障碍。本书通过案例告诉读者，如何获得一颗积极向上的心灵，如何从根源处管理不良情绪，如何站在更高远的层面，看人生的发展问题，处理日常生活中的人、事困扰。

在本书的案例描述中，对案主沿用的相关精神病学分类名称，均来自案主求助精神科医生时获得的医疗诊断。

目前，精神卫生医疗系统把社会心理因素导致的不良情绪、精神障碍及行为问题，划出心理咨询师的从业范围。而有此类问题困扰的人，在医院那里得到的治疗仅仅是对症状进行的治疗。对症状进行的治疗，在很多时候是不明原因的治疗，甚至是不问原因的治疗，难以从根本上解除病患。这是精神病学医疗的局限性。

社会心理因素导致的不良情绪、精神障碍及行为问题，是人在生活中受到挫败，受到超越心理承受限度的情形刺激引发出来的，不仅表现为情绪失控，感知觉失常，同时还伴随着社会功能的损伤。社会功能的丧损，会让人成为低价值者。这又加重了他的人生挫败感，同时也是他被歧视的最重要原因。而医疗除了制约大脑的神经生化变化外，并没有解决任何社会心理因素导致的问题。

社会心理因素导致的不良情绪、精神障碍及行为问题，需要的

是心理开拓与心理成长。通过对产生问题的心理原因进行分析，协助人进行思维行为模式的重建，这样才能真正帮助他提升心理承受力，学会用良性策略应对生活中的挫败情景和事件。尽管生活中依然有酸甜苦辣，情感仍然有悲欢离合，能够以平常心处之，才是真正得道。

尽管心理学有一百多年的发展史，心理咨询的技能也一直在发展，但针对社会心理因素引发的精神障碍，目前仍然缺少一套行之有效的、系统广谱的理论和技能，用来帮助求助者脱离心理困扰。虽然 20 世纪六七十年代反精神病学运动的结果，使精神病院改善管理，走人性化管理道路，增加对求助者的心理分析及人文关怀，但因缺乏有效的心理调整技能，求助者依然留在医院，仍是执业医师的救治对象。

自 2007 年总结出自然享受主义综合疗法以来，我把它运用在抑郁症、强迫症、焦虑症、抽动症、躁狂症、双相情感障碍、反应障碍、应激障碍等案例中。只要确定是社会心理因素导致的心理问题，到现在为止，自然享受主义综合疗法，均取得了让咨询师和求助者都十分满意的效果。就连在几例精神发育迟滞的案例中，我运用自然享受主义综合疗法进行心理康复训练，都在改善和提升求助者社会功能方面，取得了明显的效果。

本书从数千有效的案例中，选取 13 个良性演变的案例，来说明社会心理因素导致的只是心理问题，而不是精神疾病。精神疾病是建立在生理医学基础上的生理疾病，与社会心理因素导致的心理问题，尽管在有些人身上有着相似的表现，却有着截然不同的诱因。

由社会心理因素引发的情绪不良体验，行为不合理表现，及妄想、幻觉等异常感知觉，即使形成了严重的精神障碍，也还是心理问题。真正的解决途径一定是心理咨询。其中，伴随心理问题而出现的大脑及神经介质的生化指标的活动变化，只是证明心理活动和生化活动之间的相关性。如果据此把社会心理因素导致的心理问题，归类为生理治疗的精神疾病，属于张冠李戴。

把心理问题从精神疾病里解脱出来，为世界上有心理问题的人解除一大心理负担，意义非同小可。

我常说的一句话是：“心理咨询就是生活。”心理咨询的目的就是帮助求助者调整好感知觉，拥有享受的心态，在人生四季的风风雨雨里享受生活。

我的心理境界还在凡尘欲世中，总在积极地做些对广大公众有意义的事，来充实自己的人生，丰富自己的生活。倘若广大读者读完本书，有些心理调整的收获，或者学得一些应对生活挫折的智慧，或者知道如何管理好不良情绪，或者拥有了享受的心态，或者能够从容应对生活中的酸甜苦辣，自然享受生活，便是我莫大的快乐了。

在此，我对代宝义先生致以特别感谢。自2008年应聘到工作室，他配合我做了一千多例心理咨询个案；同时，运用自然享受主义综合疗法，独立做了三百多个个案。这些个案验证了自然享受主义综合疗法的心理咨询理论和技术，以及它的可操作性及有效性。

代宝义先生极力催促我把自然享受主义综合疗法写成文字，以便传播，因为让更多的人了解它，才能让更多的人受益。读者看到本书时，我正在撰写《自然享受主义综合疗法》（暂定名）这本书，在努力使它尽快面世。

在我眼底频频出血，根据案例记录撰写自然享受主义综合疗法咨询手记的时候，代宝义先生帮我选编了案例，整理了案例初稿。

一人之见难免会有遗漏及不足之处，敬请智者及广大高才、同人补充指正。

韩美龄

2015年1月1日

目 录

自然享受主义综合疗法简介 / 001

前言 / 001

自序 / 003

第一章 我叫爱微笑

人本来没有抑郁症，自己认定的次数多了，也就有了。

1. 案主自述：我是一个人，还是一个人 / 002

不管干什么，总是单独活动，独来独往。

2. 案主自述：命运呼叫转移 / 007

只要还没死，我就要改变自己。

3. 案主自述：开始爱微笑 / 010

一到上班的地方，我的脸色不再像以前那样阴沉了，而是淡淡的微笑状态。

4. 案主自述：我叫爱微笑 / 012

我自己都没有发现，我是这么积极向上，每天有这么多真切的微笑。

5. 美龄解析：不爱微笑的原因 / 013

感觉复习考试受影响，考大学有可能受阻时，他便焦虑、恐惧了；待考不成大学时，他便没有了人生的方向，也没有了生活的激情和动力。

6. 美龄解析：爱微笑心理咨询切入点 / 014

我等的就是他着急。他着急，就证明他不是如他所述的那样：情感淡漠，没有生活欲求。

7. 美龄解析：爱微笑为什么总微笑？ / 016

爱与个人价值的感知觉被唤醒，阳光心理就这么在他浑身上上下下透出来，感染着认识他的每一个人。

第二章 我是男儿当自强

自己不舒服的时候，首先要进行合理化归因，然后要坚持做下去，才能真正自强。

1. 案主自述：强迫症的痛苦 / 020

我整天就对着那个书发呆，胡思乱想，没法正常思维；回家躺在床上哭呀，闹呀，也想自杀。

2. 案主自述：求治经历 / 022

我吃了很多年药了：美斯通、百忧解、阿普唑仑之类都吃过，它们对我的治疗效果都很糟糕。

3. 案主自述：不要把自己当病人 / 024

最关键的一点，就是千万不要把自己当成一个病人。

4. 美龄解析：不要把什么不舒服都当作强迫症 / 026

强迫本身并不可怕。可怕的是有点强迫时，我们把任何一点不舒服都认为是强迫症症状，把它当成一种病。

5. 案主新问题：我是同性恋吗？（上） / 029

自慰的时候，我只有幻想着一个男生的形象，才会比较兴奋，才会感觉比较舒适，否则就会感觉很没意思。

6. 案主新问题：我是同性恋吗？（下） / 034

当对性有所知觉的时候，你开始感到内疚，认为自己确实肮脏下流，甚至性取向不正常。

7. 美龄解析：男儿当自强 / 037

无论问题的起因是什么，自己的独立性、决心、耐心、行动力，是从强迫症中走出来的最关键因素。

8. 美龄解析：心理问题必须“去病化” / 040

神经症不是病，只是心理问题，严重点说也只是心理障碍。

9. 美龄解析：化解强迫症需要多长时间？ / 042

我从不给人定时间长短，只告诉求助者，想快点好，就好好配合；想省钱，就好好行动。

第三章 乐由我心

乐由我心不仅仅是她的网名，也是她的心灵代号。

1. 案主自述：掉进痛苦的深渊 / 046

当用尽全力去逃时，我却发现，我的四肢已经疲软了，无力了，而且也无路可逃。

2. 案主自述：挣扎着不自杀 / 048

我几乎每天都是这样，失望—放弃—求生—行动—动摇—坚信—行动—再失望。

3. 案主自述：心理疾病是条疯狗 / 050

你越对它好，越给它食物吃，它越不领情，还对你汪汪叫；你若不理它，它就拿你没办法。

4. 案主自述：乐由我心 / 053

那一切只不过是我的过去，我所拥有的是现在，要守望的是幸福和将来。

5. 美龄解析：自卑从哪里来？ / 054

不认同自己，是自卑的根源。

6. 美龄解析：如何扔掉自卑呢？ / 056

哪怕你只存有那么一点点的希望，它都能膨胀成一种信念，并帮你打碎自卑那层玻璃，让你走到外面的世界里。

第四章 追梦男孩

他在工作化解了五年多的心理困扰。

1. 案主自述：心伤于性感女神教师 / 060

每当抬头的时候，我就感觉她都在看我，自己就好像被钉在那里一样，很不自在。

2. 案主自述：没有什么可怕的 / 062

当时，我很害怕，也很紧张，但跟着音乐大声唱出来后，感觉特别爽。

3. 案主自述：用工作来调整自己 / 065

代老师建议我找份工作，边工作，边进行巩固性咨询。

4. 美龄解析：原因化解，症状消除 / 067

心理咨询解决问题，会找出症状背后的具体原因，然后有针对性地化解。原因化解了，症状自然也就消除了。

5. 美龄解析：森田疗法与自然享受主义综合疗法 / 070

自然享受主义综合疗法是一种体系，是融合了中西方人生哲学理念的一种体系，在这里面有老子，有庄子；有儒家，有佛家；有黑格尔，有萨特。

第五章 我是头人生路上的“强驴”

自己以前所有的恐惧都只是自我设置的心灵牢笼。

1. 案主自述：我是只丑小鸭 / 074

这些强加于我的歧视和伤害，让我变得自卑、软弱，寻求被认同，却又在潜意识里反抗这些歧视，带有强烈的叛逆。

2. 案主自述：代宝义老师让我“不要脸” / 079

我在离他们十几米的地方，“不要脸”地、大声地喊。

3. 案主自述：心理成长记录 / 083

如果我摔倒了，虽然很逊，但那不是我的错啊，没什么关系。

4. 案主自述：走出12年抑郁的过程、花费及收获 / 085

抑郁其实没有什么，只不过是缺乏信心，又在遇到挫折时，自己无法处理而引起内心冲突、不安，却又无法排解，进而导致的

情绪恶性循环。

5. 美龄解析：超越自卑 / 087

如何让自己没有自卑呢？那就是自己穿着裤子上街，让姚明为买不到裤子自卑去吧。

第六章 太阳花绽放

随着心理问题的解决，银屑病也不治而愈。

1. 案主自述：凋零的太阳花 / 090

成绩下来了，人生就很无望。

2. 案主自述：心理求助（上） / 092

我一直这样很多年了，自己就很消极，对人生也没有抱太大的希望，就是得过且过。

3. 案主自述：心理求助（下） / 095

你要想彻底走出强迫症，一定要明白一个道理，就是一定要相信自己没病；如果你一直觉得自己有病，是走不出来的。

4. 案主自述：心理咨询的意外收获 / 097

我的银屑病就一下子好了很多，晚上也不再痒了。

5. 案主自述：给心理咨询下一个定义 / 099

心理咨询其实是一个纠正自己不合理认知，打破自己多年形成的不良自动化思维行为反应模式，并建立积极的、合理的思维行为反应模式的过程。

6. 案主自述：不要被感觉所骗 / 100

我们不能因为感觉相同，就说咨询没有效果。

7. 美龄解析：康复过程中的负面情绪 / 101

情绪只是问题的外在表现，不是问题的根源所在。

8. 案主自述：强迫症不是精神上的癌症 / 106

它们就像小狗的尾巴，当我们忘记了前行，拼命往后看的时候，它们一直都在；而当我们大踏步往前走的时候，它们就消失得无影

无踪了。

9. 美龄解析：心为万病之源 / 108

病之源为心，百分之八十的病，源头都在心。

第七章 春暖花开

待姐姐给予她心理伤害的原因解开，她自然心中敞亮。

1. 案主自述：坚强的女孩 / 112

我跟弟弟两个人，在家一起生活，家里家外都是我在操持。

2. 案主自述：意外的伤害 / 114

姐姐这样做，传达给我强烈的意思是——别人不会接纳我这样的人。我感觉，别人时刻都在盯着我，都在挑剔我。

3. 案主自述：没有自我 / 119

我还是完全不敢拿自己当回事，不敢拿自己的感受当回事。

4. 案主自述：十年的心理问题 / 121

做事没有动力，心情也抑郁，这让我无法像个正常的人一样去生活。

5. 案主自述：两位咨询师各有特点 / 122

代老师有办法，让我每天像打了鸡血一样去运动，去生活。韩老师赶着所有的求助者去接触社会，去工作，给自己赚咨询费。

6. 美龄解析：春暖花开的姐姐 / 125

当姐姐见到质朴的她，由于缺乏对人生的合理认知，丧失自我认同，拼命地打扮她，希望她少一些坎坷的遭遇；但由于内心的自卑，又不由自主地挑剔她，变成她的施害者。

第八章 英雄的用武之地

以前自己把自己逼得太狠了，凡事要想开点，自己要放松点。

1. 案主自述：噩梦开始 / 128

越要求自己不去想性方面的事情，我就越控制不住自己，性就越在脑子里出现，而且性对象往往是最尊敬的人。

2. 案主自述：走出心灵的沼泽 / 131

我跌入一个沼泽，他们伸出温暖的手拉我一把，助我自助。

3. 美龄解析：青春期的性崛起 / 134

性虽然只是人生中的一部分内容，却广泛影响到人的生活、学习、工作、婚姻、爱情以及人际交往的方方面面。

4. 美龄解析：别给自己贴“病”的标签 / 136

如果说人情绪变化，高兴时得高兴病，愤怒时得愤怒病，焦躁时得焦躁病，那平静时还得平静病了。这叫什么逻辑？

5. 案主自述：人生没有抑郁症 / 139

人本没有抑郁症，有的只是在生活中，在成长过程中，面临一些心理或者现实的问题不能解决的时候，出现的抑郁情绪。

第九章 笑傲江湖迪士尼

我始终没有放弃自己。

1. 案主自述：过度关注带来无限痛苦 / 144

我有一点儿什么事，只要有一点儿不高兴，家人就问这问那，告诉我该这样子做，该那样子做。

2. 案主自述：从“享受”痛苦到享受生活 / 146

我也不想再这样痛苦下去了。在第三年的时候，我找了一份做销售的工作。之后，我的人生就转变了！

3. 案主自述：一个人撑起一个分公司 / 150

为什么我一开始就要求自己达到这种状态呢？为什么不给自己一点时间呢？

4. 美龄解析：神话的由来 / 153

由于从心理角度良好地解决这些强迫行为、强迫思维的心理咨询

技能，还没有被总结出来，无法广泛运用到个案中，医生们又不能无视这类人的心理痛苦，所以就给它加上一个症字，将其归到精神疾病里去，并用治疗生理疾病的模式来治疗，以安慰求助者及家属。

第十章 不要说我是厌学

卸下心里的负担，放松心情，轻装上阵，快乐学习、生活。

1. 案主自述：崩溃的节奏 / 158

我认为这样的学习特别没有意义，很想放弃学习，但又知道自己不可以放弃学习。

2. 案主自述：玩得痛快，学得开心 / 159

如果以放松的心做一件事，会让我的心更稳，成功性也会增加。

3. 美龄解析：为什么不治病呢？ / 161

为什么不治病，而是带着孩子玩呢？她妈妈不知道此时的玩儿，正在从根本上入手解决她的问题。

4. 案主自述：学习本是世上最甜的蜜糖 / 163

每学会一点知识，我就觉得像吃到世界上最甜的蜜糖一样开心！

5. 美龄解析：没有厌学，没有网瘾 / 166

这世上没有不爱学习的孩子，只有不爱某种即定学习方式的孩子。

6. 美龄解析：不为学奴，学为我用 / 169

教育不仅仅是指读书。

第十一章 拥抱黑暗的精灵

放开心态，乐观看待每一件事情，真的很好！