

| 安顿身心 | 重塑自我 |

# 心理自愈术

做自己的心理医生

PSYCHOLOGICAL  
HEALING SURGERY

[法] 库埃◎著 刘文婷◎编译



8

种心理自愈方法，让你摆脱  
心理亚健康状态的困扰，**重塑完美人格。**

只有  
心理学家  
才知道的  
秘密!



给内心一次正能量的疗愈，开启身心自愈本能修复系统。

顶级心理康复大师的传世经典  
全球畅销过1000万册

最科学好用的心灵处方  
由内而外改变你的生活

如果你**不开心、不积极、不平衡**，这本书可以随时帮到你。



中华工商联合出版社

# 心理 自愈术

做自己的心理医生

PSYCHOLOGICAL  
HEALING SURGERY

[法] 库埃◎著 刘文婷◎编译



中华工商联合出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理自愈术：做自己的心理医生 / (法) 库埃著；刘文婷编译. —北京：中华工商联合出版社，2014.6

ISBN 978-7-5158-0927-4

I. ①心… II. ①库…②刘… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第071923号

---

## 心理自愈术：做自己的心理医生

著 者：(法) 库埃

编 译：刘文婷

责任编辑：胡小英 邵桃炜

装帧设计：润和佳艺

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：北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次：2014年7月第1版

印 次：2014年7月第1次印刷

开 本：710mm × 1020mm 1/16

字 数：320千字

印 张：14

书 号：ISBN 978-7-5158-0927-4

定 价：32.00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](mailto:cicap1202@sina.com) (营销中心)

E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto: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

## 不要再躲在心理阴影的背后

最近，我的三个好朋友路易、安娜和艾达总是一副闷闷不乐的表情，他们陆续找到我，向我倾听了他们生活中的烦恼。

“不知道为什么，最近我总是感觉自己智商比别人低，尤其是在推理计算方面。而且我总是感觉自己什么都做不好，感觉自己的未来毫无希望，我觉得我以后只能从事一些低级的工作了。因为觉得自己比别人笨，所以我总是独来独往，我怕他们会伤害我。我觉得所有人都瞧不起我，就算我的朋友也一样。”路易这样痛苦地说。

安娜坦言：“不知道从什么时候开始，我变得越来越懒散，似乎一夜之间对所有的事物丧失了兴趣，我变得什么都不想做，而且感到悲观绝望。我的大脑整天很乱，因为我经常会翻来覆去地思考一些问题，但是我总是想不明白，经常想着想着就觉得自己没希望了。”

艾达随后向我倾诉：“不知道从什么时候开始，每当我起草完一份合同文案的时候总是要看上数十遍，有些时候甚至要逐字逐句地读出来，就连标点也不放过。有些时候躺在床上还觉得文案中出现了单词拼写错误，有好几次半夜回到办公室检查文案。这到底是怎么了？”

其实在生活中，很多人都会有路易、安娜或是艾达这样的烦恼。在这个浮躁的社会中，不论种族和年龄，人们似乎都不知道自己想要什么，做事总是朝三暮四的，没有定性，而且还总是喜欢自寻烦恼，并常常因此感到焦躁不安。其实，这都是他们的心理在作怪！很多人的心理都会出现各种各样的障碍，一定要认真对待它！

心理出现障碍不仅会影响我们的生活，而且还会影响我们的身体健康。所以，相较身体健康而言，我们更应该重视心理上的健康。

趋利避害是人的天性，就像人们在遭遇饥荒时渴求温饱一样，我们在面对心理疾病这样看不见的攻击时，内心也会自然而然地生出希望平和的欲望。可是，在很多情况下我们却不知道应该怎样应对它。

心理疾病的危害无处不在，可它不像身体疾病一样形之于表，很多时候我们都很难发现它的存在。那么，是不是说我们在面对这些存在于我们心灵深处的隐形杀手时就只能束手无策，坐以待毙呢？

答案当然是否定的，在雅典德尔斐神庙的门楣上写着这样一句话：“人啊，认识你自己”。从心理学角度看，一个人无论做出多么荒诞的事情，都一定是有原因的。如果人们能明白自己行为背后的心理，也就能认识自己，找出心理疾病产生的根源。在过去，当人们的心理出现问题时，往往不知道应该怎样去治愈，或者羞于向心理医生求助。但是现在，我们可以不用再为这些事情感到担忧，你可以做你自己的心理医生，治愈自己心理上的疾病。因为，我们的身体就像大自然一样，拥有自我痊愈的本能。只要我们能够唤醒内在的治愈本能，我们就不再需要向心理医生求助，进行药物治疗了。我们身体的自愈能力能帮助我们摆脱压力、抑郁和焦虑等各种心理疾病的困扰。

心理自愈其实就是我们自身对心理问题进行矫正的过程。心理自愈的目的就是发现自身的心理障碍，找到它与自身的联系，最终消除这些问题。在这个过程中，我们能逐渐地正视与矫正自身的心理缺陷，从而使心理疾病在不知不觉中消失。也就是说，治疗心理疾病的最好方法不是药物，也不是手术，而是我们自身的思想。所以，要想治愈心理疾病，首先就要找出自己身上的悲观情绪，然后通过正确的方式引导自己从悲观情绪中走出来。显然，这是心理自愈术的关键所在。俗话说：“一切皆由心生。”我们的思想就是一条路，一条通往成功和健康的路。心开，路就广；心闭，路就没了。

心理自愈术的发展被搁置了很久，直到最近，随着科学与医学的进步，才重返人们的视线，被人们重新接受。心理自愈术能帮助我们摆脱心理阴影，治愈心中的顽疾，帮助我们重拾信心。接下来就让我带领大家去认识和学习一下这门神奇的治疗术。

## 第一章

### 通过自信塑造法则，消除自卑心理

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 你是自卑的人吗？自卑的判断标准 | 003 |
| 2. 自卑通常都伴随着虚荣      | 007 |
| 3. 自卑心理在生活中的折射     | 010 |
| 4. 我们为什么会自卑        | 015 |
| 5. 催眠治疗带你走出自卑的泥淖   | 018 |
| 6. 自信塑造法则帮你消除自卑    | 023 |

## 第二章

### 放弃、自主与自我接纳，有效规避自恋心理

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 为什么女性多自恋            | 029 |
| 2. 男性自恋和女性自恋           | 033 |
| 3. 我们早期接触的事物以后都有可能成为问题 | 037 |
| 4. 自恋心理在生活中的折射         | 041 |
| 5. 学会放弃是治愈自恋心理的第一步     | 044 |
| 6. 自主与自我接纳帮助你自我痊愈      | 047 |

## 第三章

### 放松与冥想，有效缓解抑郁心理

1. 谁都会难免抑郁 053
2. 抑郁心理的诱发机制 058
3. 抑郁心理在生活中的折射 063
4. 与糟糕的回忆和平共处 066
5. 通过冥想获得宁静并接受自我 070
6. 找出抑郁症复发的原因 074

## 第四章

### 认知行为疗法帮你战胜恐惧心理

1. 你在恐惧什么 079
2. 诱发恐惧的心理机制 083
3. 恐惧心理在生活中的折射 088
4. 治疗恐惧症必需的药物手段 091
5. 认知行为疗法是最有效的方法 093
6. 恐惧症与强迫症的区别 098

## 第五章

### 让焦虑症状在“顺其自然”中得到缓解

1. 区分正常焦虑和异常焦虑 103
2. 什么是焦虑症 107
3. 与焦虑障碍有关的人格障碍 113
4. 焦虑障碍的治疗方法 116
5. 顺其自然是缓解焦虑的最好方法 119
6. 自我催眠和冥想也能缓解焦虑 123

## 第六章

### 运用潜意识的力量抚平报复心理

1. 你的报复心理严重吗 129
2. 挫折容易产生报复心理，你是挫折易感人群吗 133
3. 正确对待挫折的两面性，避免滋生报复心理 138
4. 生活中常见的报复心理的表现形式 142
5. 合理运用心理防御机制，建立自我保护 147
6. 当报复心理已经产生，学会运用暗示的力量将其抚平 151



## 第七章

### 支持疗法帮你驱走强迫的魔鬼

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 强迫症是一种恶魔般的障碍    | 157 |
| 2. 强迫障碍的诱发机制有哪些    | 161 |
| 3. 强迫障碍的主要表现       | 165 |
| 4. 强迫障碍的易感人群有哪些    | 170 |
| 5. 自我心理疗法是强迫症的“天敌” | 173 |
| 6. 克服心理障碍的经验       | 177 |

## 第八章

### 个人精神疗法让你彻底摆脱神经性摄食障碍

- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 什么是神经性摄食障碍            | 183 |
| 2. 造成摄食障碍的原因不仅仅是减肥       | 189 |
| 3. 为什么摄食障碍患者中男性低于女性      | 195 |
| 4. 通过个人精神疗法治愈摄食障碍        | 198 |
| 5. 减轻日常生活中的精神压力，防止摄食障碍复发 | 203 |
| 6. 摄食障碍是可以预防的            | 209 |

## 后记

212

## 第一章

### 通过自信塑造法则，消除自卑心理

1. 你是自卑的人吗？自卑的判断标准
2. 自卑通常都伴随着虚荣
3. 自卑心理在生活中的折射
4. 我们为什么会自卑
5. 催眠治疗带你走出自卑的泥淖
6. 自信塑造法则帮你消除自卑



你能否想到那些看起来极度高傲的女人其实是十分自卑的？你是否相信那些看来自尊心极强的人其实是自卑障碍患者？你是否明白其实过分虚荣的人，内心是极为自卑的？如果你细心观察就能发现，自卑在我们的生活中似乎无处不在，是的，自卑是我们生活中的常态，我们每个人都有自卑感，只不过程度不同罢了。浅层次的自卑不会影响我们的生活，可是如果自卑的程度过重，那么就会形成自卑障碍。此时你或许会问，什么是自卑障碍，自卑障碍有什么表现，自卑障碍能否治愈？不要着急，继续往下看，本章会详细为你解答这些问题。

## 1. 你是自卑的人吗？自卑的判断标准

我的很多患者在找我治疗的时候都会不约而同地告诉我：“库埃先生，我经常感到自卑，这种感觉困扰着我，让我感觉很糟糕。”确实，现在好像有越来越多的人受到自卑的困扰，在生活中有些人地位显赫，乍看上去霸气十足、刚愎自用、盛气凌人，似乎与自卑全然无缘。然而当我在对他们进行深层次心理分析之后，却惊讶地发现他们大都具有强烈的自卑心理，他们的外在表现只不过是一种掩饰。

所谓自卑，其实就是一种性格上的缺陷，它是很多心理障碍的构成因素，而自卑本身也是一个让人很头痛的心理问题。拥有自卑感的人通常会表现为对自己的能力、品质评价过低，同时可伴有一些特殊的情绪体现，比如害羞、不安、内疚、忧郁、失望等。那么，你是自卑的人吗？

人们的自卑感通常具体表现在以下三个方面：

**第一，过分敏感，自尊心强。**敏感是人们拥有自卑感的主要表现之一，拥有自卑感的人都十分渴望得到他人的重视，他们唯恐自己会被人忽略。他们过分看重他人对自己的评价，任何负面的评价都会使他们的内心产生强烈的冲突，有时甚至还会因此扭曲他人对自己的评价，就算他人对自己表现出真诚的夸赞，他也会认为对方是在挖苦自己。所以在同拥有自卑心理的人交往的时候，一定要谨小慎微，否则你不经意间的一句玩笑话就有可能在对方的心中掀起轩然大波。

艾尔玛性格外向，但是又十分敏感。这样性格的她偏偏极爱与人交谈，每当一群朋友聚在一起的时候，她都希望自己能够成为话题的中心或者话题的发起人，但是很遗憾她的每次尝试都以失败告终，这让艾尔玛感到十分失望，并且有一种失败感。渐渐地，艾尔玛开始否定自己，她认为自己很失败，并且没有什么值得夸赞的地方。有一次，艾尔玛穿着新买的裙子去上班，同事见到后由衷地对她说：“艾尔玛，你的裙子真好看，配你的气质刚好。”艾尔玛笑着说：“谢谢。”可是回到家后， she 就把裙子脱下来放到了衣柜的底层，并且发誓再也不穿了，因为艾尔玛始终认为同事的赞美是在挖苦自己，是在向自己传达“快别穿了，你都不知道你穿这条裙子有多难看”的信息。

第二，心理失衡。自我价值感是一个人安身立命的基础，可是由于种种原因，拥有自卑感的人在社会中的方方面面都感受不到自身的价值，有些时候甚至还会遭到强势群体的厌弃。自我价值体验的丧失会引起他们的心态失衡，进而陷入到恶性的心理体验之中，如果他们无法摆脱这种心理的阴影，那么也很难摆脱现实的困境。当他们遭受他人欺负的时候，内心不但不会负气，反而认为这是正常的，长此以往，他们会逐渐认可自己的弱势身份。这种由强烈的自卑心理引发的现象，极易导致自杀行为。

安娜是我见过的典型的自卑障碍患者，她几乎具有所有自卑障碍患者的表现。当她的男朋友带着她出现在我面前的时候，我觉得眼前这个姑娘真的是羞涩到极点了，不，已经不能用羞涩来形容了。只见她低着头，两颊因为害羞而变得通红，她不安地躲在男朋友身后，一句话也不肯说。安娜的男朋友对我说：“不知道从什么时候开始，安娜变得越来越怪，她整天小心翼翼的，而且还经常说一些贬低自己的话。她还十分敏感，通常别人一句无心的玩笑都能让她郁闷很久。有时别人对她讲一些很过分的话，她也不会生气，反而觉得是自己不好。我不知道她究竟是怎么了。”

第三，情绪化。自卑感严重的人不论面对什么境遇都会逆来顺受，然而这样过分的压抑恰好积聚了随时爆发的能量。因为他们缺少应对能力，所以生活

中诸如失业、生病等事件很容易导致他们的心理压力。当受到不公正的待遇或者认为别人瞧不起自己时，常常会因为难以忍受而产生过激的言行。他们经常因为一点小事便大动干戈，拳脚相向。当他们无力对抗危机时，甚至会选择自残这种极端的方式表达自己的情绪。

艾薇是一个好脾气的女孩，她见到每个人都会热情地打招呼，开心时就爽朗地笑，不开心时就痛快地哭。可是最近不知道为什么，艾薇的脾气变得越来越大，她经常会因为他人一句玩笑话就对对方大吼大叫，有些时候甚至还会拳脚相向。

原来前一段时间艾薇的公司有几个重要客户流失了，而艾薇恰好是负责这些重要客户的人，于是老板就迁怒于艾薇，他不仅当着公司全体员工的面狠狠地批评了艾薇，还说了很多难听的话，从此之后，艾薇就变得不再说笑，她认为公司的损失是自己一手造成的，她感觉自己一无是处，内心很痛苦。她觉得公司里所有的人都在嘲笑她的无能，有一次同事拿这件事情跟艾薇开玩笑，忍无可忍的艾薇终于爆发了。

自卑感其实在我们的生活中处处都有体现。当你询问别人“你是否有自卑感”的时候，我相信所有人都会摇着头对你说“不”，而且语气异常坚定。有些人甚至还会跟你说：“哦，我并不觉得我有自卑感，恰恰相反，我觉得我比周围的人都要优秀！”其实，此时对方的自卑感已经在我们面前暴露无遗。当一个人在讲话时手势过多或表情过于丰富，那么我们就断定这个人有很强烈的自卑感，因为他们只能通过这样的方式来对自己说的话加以强

### 延伸阅读

虚荣心之所以会产生与人的需要有着密切的联系。人类的需要主要分为生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。其中尊重的需要包括成就、力量、权威、名誉、地位、声望等方面。一个人的需要应当与自己的现状相符，否则就会通过不恰当的手段来满足自身的需求，在条件不具备的情况下，达到自尊心的满足就产生的虚荣心。因此，说虚荣心是一种歪曲了的自尊心是有道理的。

调，使其显得更具分量。而这种掩饰自己自卑的方式就像是在吵架中处于下风的人，他们总会努力抬高自己的音量，以使自己显得很强势一样。

自卑产生的前提是自尊，当一个人的自尊得不到满足，又不能恰如其分、实事求是地分析自己时，就容易产生自卑心理。人们一旦形成自卑心理，就会从怀疑自己的能力到无法表现自己的能力，从怯于与人交往到孤独地自我封闭。原本经过努力便可以达成的目标也会因为自卑心理而放弃追求。拥有自卑心理的人看不到人生的希望，也领略不到生活的乐趣，更不敢去憧憬明天的美好。

## 2. 自卑通常都伴随着虚荣

我们总是在生活中看到这样一种人，不论做什么事情都要求自己一定要比别人强，为了达到自己的目的不择手段；而当他们受条件所限，无法实现这一目标的时候，他们就会在与他人的差距中感受到折磨和痛苦。

安妮自幼家境贫寒，父母靠给别人打零工为生，一家人生活得十分拮据，除了能够满足温饱之外再也没有多余的财力来应付其他的物质生活了。由于没钱买衣服，所以安妮永远都是班里穿得最土的一个，她的衣服从来都不是合身的，款式也永远都是老旧的，因为安妮的很多衣服是她母亲的，肥大的衣服套在瘦小的安妮身上显得那么邋遢，她也因此饱受班上孩子们的嘲笑。安妮也想让父母给自己买几件合身的衣服，但是几次她都忍住了。一年圣诞节，妈妈问安妮想要什么礼物，安妮说：“我想要一件漂亮的公主裙。”终于等到圣诞节这一天，安妮满心欢喜地拆开礼物，她以为自己会拥有一件梦寐以求的公主裙，但是却发现盒子里面装着一一条围巾。

安妮气愤地去质问父母，为什么她的礼物不是公主裙，谁知父母回答说：“现在是冬天，你要公主裙干什么？你以为穿上公主裙你就变得像公主一样了吗？”父母的话深深刺痛了安妮的心，此后安妮变得越来越沉默寡言，稍有不满意就冲着父母大呼小叫。

后来，安妮终于长大了，有了自己的工作，于是她开始去购买一些时尚的



服装和奢侈品，因为它们能让她有一种自信心与安全感，而且每当安妮穿着新买的衣服去上班，总会引来周围同事的赞美，她很喜欢这种感觉。刚开始的时候安妮还能控制自己的欲望，但后来变得越来越严重，为了能够引起周围人的注意，得到他人的赞美，她每个月不仅花光自己的工资，甚至还会向朋友借钱去买奢侈品。时间一久，再也没人敢借钱给安妮了。

人们的虚荣心体现在多个方面：对自己的能力和水平过高的估计；喜欢处处炫耀自己的特长和成绩，喜欢表扬，憎恶批评；常会向外人夸耀自己有权势的朋友；对上级极尽溜须拍马之能事；总是会应承下自己力所不及的事情，打肿脸充胖子；不论什么都争强好胜，觉得自己什么都比别人强，而且自命不凡；总是会将错误归咎到他人身上，自己永远都是正确的；对自己的缺点百般掩饰；对他人的才能充满了嫉妒……

通常而言，虚荣心较强的人往往都是比较自卑的。他们总是会拿自己的弱项与别人的强项来比较，而他们内心深处的自卑又会使他们的虚荣心增强，于是他们通常会以贬低别人的方式来维护自己的自尊。

虚荣心强的人通常是自私的、虚伪的、带有欺骗性质的，这与人们常常强调的谦虚谨慎、光明磊落等传统美德是格格不入的。虚荣心强的人通常会因为表扬而去做事，并且对自己受到的表扬沾沾自喜。虚荣心强的人通常都是外强中干的，他们不敢对他人袒露自己的心扉，而是给自己带来沉重的心理负担。

人们的虚荣心通常表现为两种：一种是为了达到目的不择手段，这类人总是希望自己能够比别人强，而他们也在不断努力让自己比他人强，在强过他人之后，就会从与他人的差价中获得快乐与满足；另一种是当这一切因为条件限制致使自己无法强过他人的时候，他们就会在与他人的差距中感受折磨与痛苦。虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都是满足虚荣心的手段。

虚荣心强的人活得都很累，因为他们生活在极度的自信和极度的自卑两个