

FAMILY DESK

REFERENCE TO
PSYCHOLOGY

垂手可得的专家咨询!

家庭案例

心理咨询

〔美〕查克 T. 霍肯 著

霍莉钦 刘 丹 刘 刚 等 编译



科学出版社

www.sciencep.com

家庭案头心理咨询

[美]查克 T. 霍肯 著

霍莉钦 刘丹 刘刚 等 编译

科学出版社

北 京

内 容 简 介

这是一本心理学自助书,涉及了所有最常见的个人问题,并以非常简单、实用的风格来描述如何解决这些问题。这本书带给你心理学界最新的和最实用的建议,并以通俗易懂的语言来描述,这样任何人都能把它作为手册,并从中受益。除了心理学家在学院获得的正规的咨询知识以外,作者从心理学专业书籍、最新的研究报告及几百册咨询手册中收集了最好的指导,涉及人们生活的各个方面。其中包括选择伴侣、克服负性情感、交朋友、找工作、顺利度过离婚期、解决酒药成瘾、赌博、神经质、失眠以及性方面的问题。还有避免强奸、防止孩子及老人被虐待、如何与孩子发展亲密关系、怎样处理儿童讨厌的行为、学会识别不胜任的心理学家和精神病医生等。甚至有严重心理问题的人,如果遵从本书中的建议,即使不做心理咨询也能获得改善。

本书适合每个对心理咨询感兴趣的家庭及个人。

图书在版编目(CIP)数据

家庭案头心理咨询/[美]查克 T. 霍肯(Falcon, C. T.)著;霍莉钦等编
译 一北京:科学出版社,2006

ISBN 7-03-017191-8

I. 家… II. ①霍…②霍… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 041766 号

原版书名: Family Desk Reference to Psychology

原版作者: Chuck T. Falcon (Counseling Psychologist)

原出版方: Sensible Psychology Press 授权 “科学出版社”在中国翻译出版发行

责任编辑: 邬志强 / 责任校对: 张怡君

责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 福瑞来书装

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006 年 6 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2006 年 6 月第一次印刷 印张: 26 1/2

印数: 1—5 000 字数: 523 000

定价: 43.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

前 言

你有能力掌控自己的命运。

知识就是力量,了解得越多,越能控制自我。

这是一本心理学自助书,涉及了所有最常见的个人问题,并以非常简单实用的风格来描述如何解决这些问题。这本书带给你心理学界最新的和最实用的建议,语言通俗易懂,任何人都能把它作为手册,并从中受益。除了心理学家在学院获得的正规咨询知识以外,作者从心理学专业书籍、最新期刊中的研究报告、几百册咨询手册、自助手册以及心理学教科书中收集了最好的指导,涉及人们生活的各个方面。

与许多自助心理学手册不同的是,本书涵盖了个人问题的整个方面,而这些问题彼此之间又是相互作用的。在部分章中对各种个人问题都会有有一个简单的介绍,这些问题在后面的相关章节会有具体的指导。

在很大程度上,我们通过自己的思想、情感、决定和行动,掌握着自己的命运。学会如何做一个快乐的人,特别是学会什么是爱、如何去思考、怎样感觉和行动才能对你最有利。本书通过教授生活的技巧,为你提供了个人成长的工具。虽然本书给出了一些例子,但并不会花费时间讨论来访者的个人史和他们的行动或情感,以及会谈治疗的细节。

了解一些基本的事实能够有效地帮助我们减少错误:了解如何判断爱情以及学会辨认伴侣关系出现问题的信号,这些能够帮助你选择伴侣,学会如何使婚姻中的爱情之火燃烧不熄,学会如何克服负性情感,学会交朋友、找工作,学会度过离婚的时期,克服酒药成瘾、赌博、神经质的习惯、失眠以及性方面的问题,克服持续消瘦,避免强奸,防止你的孩子被虐待,以及避免把老人放到昂贵的养老院后却忽视或虐待了他们。你可以在书中学到一些一般的模式,在你面对烦恼的情绪或体验时(比如说:当面对死亡引起的悲伤或幻想引起的悲伤的时候,通常会表现出的愤怒),这些一般的模式会让你好过一点。抚养孩子的内容详细地教给你如何与你的孩子发展出亲密、温馨和爱的关系,怎样避免常见的问题,怎样帮助孩子在学校表现得更好,怎样有效地训练他们,以及怎样处理各个儿童发展阶段中令人困惑的一些行为。

学会识别不合格的心理学家和精神科医生,他们没有经过专门的心理治疗训练,没有跟上心理治疗的发展。也许他们还在使用指导性的建议或者其他技术,这

些技术都是不合适的,甚至会伤害到来访者。不要轻信潜意识录音的诡计或唤醒记忆的治疗。唤醒记忆的治疗经常建立在错误的记忆上,并且破坏了家庭成员中的和平关系。它已经破坏了数千个家庭并且导致了数百次诉讼,因为它会导致多重人格,对此我们要有所了解。很多心理学家会夸大儿童期体验的重要性,并指责来访者的父母,认为他们应该对来访者的问题负责。此外,我们还会在书中讨论到关于电休克治疗的争论。

第 11 章教给你如何通过不时地做一些简单的事情而积累出较大的变化。想同时改变很多或是一下子做出巨大改变的人会因给自己带来过大的压力而被迫放弃。第 11 章也教给你如何打败自己想否认问题的做法,如何保持动机,以及如何同退行的倾向做斗争,包括认识到在跌倒或受挫后立即重新开始努力的重要性的和如何在改变之后避免随之而来的问题。

绝大多数人对心理健康和正常的社会功能有着良好的直觉,而且做得很好。但是,我们都会有消极的情绪和个人的问题一时解不开。同时很多人,甚至是有严重心理问题的人,可以遵从本书中的建议,即使不做心理咨询也能获得改善。调查显示,从酗酒中康复的人大多都没有住过医院,没有做过心理治疗,没有参加过自助小组。初步的研究表明:对于抑郁者或酒依赖者来说,读一本讲解如何使自己改变的治疗方面的书与参加自助小组或个别治疗同样有效。最近的研究发现,恐惧症的病人在遵从像本书这样的手册中提供的指导之后,也可以获得改善,这种效果与做心理治疗的效果是一样的。最新的研究表明,自助小组通常也能帮助人们改善心理问题,效果与有着 30~40 年经验的心理学家或精神病医生做咨询的效果一样。

永远不要失去希望,永远不要放弃,即使精神病医生或心理学家说你有精神疾病的时候,也不要放弃——也许你不一定需要咨询,也许你有巨大的潜能,即使被诊断为精神疾病的人也会有正常的社会功能,只是在生活中遇到压力事件的时候才会出现暂时的退行。就像第 41 章中谈到的,诊断并不意味着什么,也许只是侮辱你的废话,或只是很愚蠢地给你贴上标签,使你感到无力改变。即使很著名、很能干的人也会被诊断患有心理疾病。亚伯拉罕·林肯、丘吉尔和艾萨克·牛顿等,他们一生中的大多数时间都处于抑郁之中。亚伯拉罕·林肯在 16 岁的时候,患上了神经衰弱,他的老师觉得他是一个智力迟钝、不爱交际并沉迷于幻想中的人。而查尔斯·达尔文则是一个寂寞的忧郁症患者,还很可能同时患有广场恐惧症。佛罗伦萨·南丁格尔则在她生活中的大多数时间里都卧床不起,遭受着极度焦虑的煎熬。很多伟大的作家和艺术家都酗酒或患有精神疾病,贝多芬、托尔斯泰、迈克尔·安吉洛、查尔斯·狄更斯、马克·吐温、欧内斯特·海明威、田纳西·威廉斯、尤金·奥尼尔、约翰·济慈、沃尔特·惠特曼、科尔·波特和佐治亚·奥基夫都遭受躁狂抑郁症或重度抑郁的折磨。这样看来,问题和危机也是我们学习、改变和成

长的机会,本书会告诉你这一过程是如何发生的。

有两个问题是特别重要的,应该是你在改善自己的过程中优先考虑的:成瘾的问题和处理坏脾气的问题(如经常地喊叫发怒)。通常我们不把坏脾气看作是一件非常严重的、非常有破坏性的事情,但是你处理自己愤怒的方式则对于你的人际关系、对于解决问题、对于发展自尊、对于减少压力、对于过幸福的生活都是很重要的,不能很好地控制愤怒就会破坏和谐、亲密、信任的关系。如果你曾对他人使用过暴力,一定要学会首先控制好愤怒,也许你还有成瘾的问题要处理。

学会如何安全地离开虐待的关系,以及学会如何运用法律系统提供的有效帮助维护自己,这一点也是很重要的,尽管很多公诉人和法官的态度对你并没有什么帮助。最近的研究指出:离开虐待的关系是很重要的,那些教你还击的心理治疗通常对你有帮助,它只会让你发展出错误的安全感,增加你的危险。逮捕虐待你的人可能会有帮助,也可能没有帮助,这取决于虐待者的类型。夫妻同时治疗如果没有明确的目标,没有将治疗的焦点集中在施暴一方的话,也是很危险的,这是因为在讨论困境和情感问题时很容易引起暴力。

对于那些不知道自己有什么问题的人或那些只是想更好地了解自己的人来说,第38章“了解你自己”和第39章“梦”中描述了如何探索个人的问题。如果你需要回到过去,第37章会教给你如何接触和表达那些你不愿面对的情感,以及如何处理这些情感,使过去的事情完结,这样你就可以永远地让这件事过去了。第12章“从他人那里获得帮助”会告诉你支持性的组织是如何工作的,如何找到这样的组织或是在当地创建一个分支机构,并指出:在小的会员小组中,还可以通过互发信件的方式进行交流。

通过使用本手册中的建议和足够的努力,你就能够改变自己,解决自己的一些个人问题。征服自己的个人问题可能会花数天、数月甚至数年的时间,绝大多数人需要花数月到数年的时间来解决自己的问题,这取决于你努力的程度以及你是否经常意识到自己的问题。能否处理这些问题,还取决于你有多少需要改变的思维、情感和行为。研究表明,重要的生活方式的改变,比如戒酒或戒断成瘾物质需要3~5年的时间才能变得平稳,通常任何生活习惯的巨大变化都需要不断地练习、练习、再练习。你会在本书中找到你需要了解的每一样东西。

目 录

前言

第一部分 总的建议	1
1. 幸福	2
2. 爱	4
3. 幽默	5
4. 思维习惯	7
用于评价和击败消极思维的问题	15
5. 情绪	17
由于隐藏自己的情感而可能引起的躯体症状列表	22
6. 交流技巧	26
交流中的问题	26
积极的交流	28
有益的倾听技巧	29
批评和冲突	30
7. 非语言交流	32
8. 兴趣爱好	38
9. 问题解决	49
时间管理	53
10. 压力	54
应对压力	56
体育锻炼	57
放松技巧	59
对紧张——放松序列的指导语	61
视觉化的指导语	64
11. 慢慢的、小小的、成功的改变	66
12. 从他人那里获得帮助	69
13. 奖赏、惩罚和契约	72
14. 角色扮演	74
在对话中可能探索的冲突	78
第二部分 如何解决个人问题	83

15. 社会生活·····	84
孤独和羞怯·····	84
谈话技巧·····	85
与人会面和结交朋友·····	88
保持友情·····	91
谈情与约会·····	93
这种关系适合我吗·····	95
16. 果断·····	96
干扰果断性的想法——·····	97
对于决断性提高有益的想法——·····	98
17. 求职·····	100
18. 性·····	105
性的交流·····	106
有关性的误解·····	107
同性恋·····	108
老年人的性·····	109
早泄的男性·····	109
女性性高潮或男性勃起的问题·····	110
19. 怀孕:真相与决定·····	115
青少年怀孕·····	118
20. 写在婚前·····	119
21. 夫妻关系和婚姻中的问题·····	123
22. 抚育子女·····	131
婴儿·····	131
初学走路的孩子·····	139
培养孩子上厕所的习惯和解决尿床问题·····	141
吮吸拇指、咬指甲和口吃·····	143
睡眠、起床和就餐·····	144
几种展示你的关爱的方法·····	148
做个好榜样·····	151
教导和培训你的孩子·····	152
良好的卫生习惯·····	153
善良和其他的品德·····	154
解决问题·····	155
家务事·····	155

恐惧	156
羞怯	157
冲动和注意缺陷障碍	158
减少约束要求	162
约束和纪律	165
发脾气	173
同胞间的争斗	174
欺凌和撒谎	175
偷窃	176
寓教于乐,注重技巧	177
帮助孩子更好地适应学校生活	190
电视引发了什么	192
和你的孩子讨论性	197
青少年	203
残疾儿童	210
23. 离婚	211
24. 中年和老年	224
25. 死亡和自杀	230
26. 悲伤、创伤和危机	235
27. 抑郁	241
28. 愤怒	249
29. 焦虑、担忧、害怕和恐怖	256
对高处的恐惧	264
对葬礼和死亡的恐惧	264
30. 内疚	266
31. 自尊	267
32. 失眠	269
33. 药物成瘾和赌博	272
成瘾者的特征	273
药物的作用	275
戒断症状	277
34. 紧张的习惯	295
35. 肥胖和进食障碍	296
厌食症、贪食症、暴食症	304
36. 虐待和强奸	308

定义	308
统计	310
历史	312
暴力的原因	312
性骚扰	316
强奸	317
儿童性虐待	323
儿童虐待	325
妇女虐待	331
37. 超越过去	343
第三部分 结论	351
38. 了解你自己	352
39. 梦	355
40. 有关心理学的警告	362
41. 有关咨询的重要建议	373
42. 预防暴力和犯罪	379
枪支控制	380
性教育、节育和收养	384
家访父母	387
托儿所	388
学校、青年和伙伴计划	389
应对虐待的对策	394
应对成瘾物的对策	399
其他法律和警察的改进	401
最终建议	406
推荐书目	410

第一部分 总的建议

祝愿你永远生活在爱和真实中，
生活在温暖的话语和理解中，
祝你的一生充满了多彩的光芒。

第一部分描述了人类生活的很多重要方面，为了解决自己的问题和过得更幸福，每个人都应该对这些方面有所了解。第一部分还包括一些用于解决各种问题的技巧。

本书的后面各章节还会经常提到第一部分中的很多观点。

1. 幸 福

拥有诚实、勤劳、友善、慷慨，你的情绪不会受到干扰。

悲伤和快乐同在一个轮子上旋转（泰米尔人谚语）。

回头看看，再选择一条更好的路，永远都为时不晚。

幸福是指你能享受并欣赏生活，并能够感到自己很不错。幸福的人们也不是经常地感到高兴，每个人都有快乐和悲伤的时候，生活不可避免地会带来一些失败、失望、拒绝、消极的情感、痛苦和悲伤，但是幸福的人能够温和地经受这些考验，把它们整合到生活中去，当作生活的一部分，在困境中做他们所能做的事情。幸福是在面对生活的痛苦时勇敢的选择。幸福包括对生活的热爱，热爱生活中所有的快乐和苦难，热爱这个世界，包括它美好和邪恶的方面。真正的幸福来源于爱——爱大自然、爱他人、爱人们的观点、爱人们的活动、爱周围的东西以及爱你自己。幸福是对生活、对世界、对你自己的爱，是与某些想法、情感和行动相联系的。

首先，正如伟大的心理学家亚伯拉罕·马斯洛和维克托·弗兰克所认识到的那样，幸福的人在勤奋工作和为理想与正义而奋斗的过程中找到了生活的意义。从这个意义上讲，他们的道德是高尚的，总是在不断地与内心的邪恶作斗争（古代人们就认为人性本恶。有这样的说法流传下来，认为在人类的内心中有一个野兽，或是有黑暗的一面，或是有一个魔鬼）。幸福的人在道德方面承担起个人的责任：好心、乐于助人、慷慨、对他人关爱、忠实、耐心、可靠、有责任心、诚实、热爱工作、持久、自制、自力更生、成就、谦逊、公正、有勇气去做正确的事情、对自己行为的后果有良好的判断力、容忍等。这些与伦理有关的好的行为是非常重要的，所有的宗教都把此作为中心的教条，作为金科玉律：如果你想让别人为你做些什么的话，你也要为他人做同样的事情。你会在圣经（马太福音 7:12）、犹太法典（安息日，31a）、伊斯兰教经典（穆罕默德言行录第 4 卷，13）、佛教经典（Udana-Varga 5:18, Samyutta Nikaya 353）、印度教经典（Mahabharata 5:15—7）和《孟子》中找到这句话，你还可以在儒教经典（Analects 15:23, also Doctrine of the Mean 13.3）、道教经典（太上感应篇）、耆那教经典（Lord Mahavira, 24th Tirthankara）和索罗亚斯德教经典（Dadisteni-dinik 94:5）中找到这句话。

在某种程度上，我们的想法、目标和理想决定了我们是怎样的人。我们可以用邪恶的思想和自私自利来贬低自己，也可以为自己的理想而奋斗，而使自己的

形象提升。我们要做有益的事，把道德体现到我们的生活中，这样做会使我们拥有自尊、内心的平静和与他人和睦的关系。积极地去表现（友谊、与他人分享兴趣、做好本职工作等），不管这些行为的大小，这会使你感到自己很正直，并会增加我们对生活的满足感。而且，能够完成一些事情，使自己有所改变，或是帮助别人，这些也会对我们的社会生活有益，拥有好的名誉能够在交友时给我们很大的帮助。

幸福的人也会热衷于各种各样的兴趣爱好，这会使消极的思维和情绪消散，带给你满意、欢乐和放松的感觉。很多兴趣爱好都会带给我们成就感，增加我们对世界的认识，并通过分享和有趣的会谈来提高我们的社交技巧。发展兴趣爱好能够增加我们的幸福感和自信。

幸福的人的其他特征还包括他们拥有自信，拥有爱的能力和发展深入关系的能力。与他人的交往中包含了温暖、亲密、同情、信任以及分享兴趣、活动、思想和价值观。在交往中，我们获得了包容、尊重和爱。朋友的交往还会提供帮助、情感支持、有帮助的建议或是物质帮助，如帮助你运送东西，为你提供庇护所，帮助你照看孩子或借给你一些钱等。爱，通过多种方式使我们的生活变得富足。在亲密的关系中，我们能够倾诉自己的欢乐、恐惧、希望和悲伤，当我们帮助朋友或所爱的人的时候，会感到自己被他们需要，自己对别人是有帮助的。与他人的情感联系会增加我们的自信，并带给我们一种归属的感觉。

爱对于幸福是非常重要的，本书中大部分都涉及以善意的、尊重的方式来与他人相处的问题。很多证据都表明爱在我们的生活中是非常重要的。直到 1920 年，人们才意识到几乎所有孤儿院中的婴儿的死亡仅仅是因为婴儿缺少拥抱，没人同他们玩耍。已婚的人觉得他们比未婚的人或离婚的人更经常地感到快乐。同年龄、同性别的情况下，已婚的人发生酗酒、精神疾病、自杀、躯体疾病、住院和死亡的概率比单身、寡居、离婚或分居的人要低。很多研究甚至指出，与他人亲密的、信任的关系有可能会有助于阻止发病，加速康复的过程，并能延长寿命。一项对 125 826 人、涉及 42 项研究的分析表明信仰宗教的人确实比其他人活得长，这很可能是因为信仰宗教的人会更照顾好自己的健康，也可能由于宗教机构的社会支持和信教者之间的友谊的缘故。

令人满意的友谊和亲密关系对幸福是非常重要的，当心理问题发生的时候，拥有结交朋友和维持友谊的能力能够改善心理疾病的预后。从他人那里得到的情感支持能够减少抑郁的可能性，并能够增进对压力的调节，在面对诸如悲伤、失业、严重的疾病或损伤、自然灾害、退休和衰老等压力的时候能够得到更好的调节。神经性疾病和心理疾病的患者的朋友比其他人的少，与朋友的满意关系更低。虽然很多人只有一个好朋友就觉得很幸福了，心理学

家还是认为一个人最好要有很多关系，包括非常亲密的朋友关系到不十分亲密的朋友关系。即使一个人的密友已经搬走或死亡了，只要他能够把自己的精力放在一些兴趣爱好上，放在自己的工作，或是欣赏生活中一些简单的事物（阳光、大自然、食物等），或是拥有一些理想（如道德操守或宗教信仰）的话，他也会感到幸福的。

最后，幸福还包括包容、乐观、积极的态度和其他一些积极的思维习惯。由于医生们已经治愈了很多令人痛苦的疾病，使我们的生活比以前更加舒适，并研制出各种药物，即使很轻微的疼痛，甚至诸如抑郁、焦虑这样的精神问题都能够通过服药而治愈，所以人们现在更加感到痛苦是难以忍耐的了。但是生活中不可避免地要遇到一些痛苦，以及各种各样的失望和悲伤。幸福的人们保持着积极的生活态度，他们会接受悲伤和痛苦，把它们当作生活中正常的一部分，在困境中做自己能够做的事情。愉快地接受生活的考验使自己更加快乐，并能够促进精神健康，带给我们幸福。幸福的人会把注意力集中在工作和美好的事物上。在第5章中，我们会看到乐观和积极的态度在我们生活的各个方面体现出的重要性，并将学会如何改变消极的思维习惯，这些消极思维习惯会导致抑郁，几乎生活中所有的问题都与此有关。

幸运的是，我们能够控制自己的思维和情感，这大大超出了大多数人对此的认识。通过足够的努力，你可以改变习惯了的思维和情感。不要担心你是否幸福，发展出各种兴趣、爱好和友谊，热心地帮助他人，坚守道德，接纳自己痛苦的情感，为征服自己个人的问题而努力，并改进你的思维习惯，这些事情都会把你引向幸福。

2. 爱

用事实和你的行为去爱。（圣经，John 3:18）

最好的寻求爱的方式是给予爱。

懂得去爱别人是一个人心理健康、自爱、幸福和自尊的重要组成部分。爱是心理健康的核心，因此本书中的很多章节都会教给你如何表达更多的爱。让我们先来看看爱的确切的定义。

爱是指关心你所爱的人的健康、幸福和成长。爱并不只是一种情感，真正的爱是在行动中表现的。爱是保护你所爱的人，使他们不受到情感或躯体的痛苦；帮助他们，使他们变得更有力量，并改善他们的生活而不要求回报。爱是体贴，是仁慈，是耐心，是温和，是温柔，是尊重和忠诚。爱是对他人的情感和需要保持一贯的关心。爱是接受他人的不完美。爱是永不粗鲁、自私、易怒或愤怒地对

待他人。爱是为真理，而不是为邪恶而感到高兴。爱是不嫉妒他人，不对他人吝啬。

充满爱意的人会对他们所爱的人的行为、情感和想法表现出兴趣，他们会接受他人，表现为他们会信任他人，会表达自己的情感，会给予他人认可、赞许、安慰、鼓励和精神上的支持。他们会表现出仁慈，乐于助人和为他人服务，甚至当他们必须牺牲自己的时候他们也会这样做。原谅也是爱的表示，原谅某人就是向他人展示了关心和尊重，减少了关系的紧张，使他人更容易成长。原谅还把你从怨恨、愤怒或痛苦中解放出来，因为你已经选择了让这些消极的情感离你而去。

最后，在爱中你会发现力量来让你不断地爱着、支持着、信任着、帮助着你所爱的人，即使在困境中你也会这样做。忠诚，希望和耐心是没有限制的。当困难和敌意升起的时候，你会在多次的困境中体验到真正的爱。在没有困难存在的时候，在你与所爱的人关系很好的时候，表现爱意是很容易的；但是在困难的时候，在你所爱的人心情不好的时候，上面提到的那些爱的情感 and 行为就会闪闪发光，这时你就可以确信这是真爱。人们在问题很严重的时候，在他们处于最低谷的时候，比他们感到幸福、感到世界清澈美好的时候更需要爱。

3. 幽 默

在你的生活中用幽默来减轻挫折，
并用幽默将冲突化解为和平。

上帝和掌管快乐和恶作剧的神、白痴、小丑、宫廷小丑以及喜剧演员在人类的文化中都展示出了幽默的重要方面。这些幽默和爱开玩笑的人物在很多文化中都有，可以追溯到很久远的年代。其中很多人物都得到了特别的尊敬，人们把他们看作是令人敬畏的精灵。要知道，即使老鼠也会笑，只不过它们笑声的频率很高，我们听不到罢了。

在中世纪，医生会借助宫廷小丑来帮助治愈病人。即使在今天，很多人也相信幽默会促进康复。有些人声称幽默帮助他们战胜了绝症，有一些医生也赞成大笑会使身体受益，其实在这个领域几乎没有科学的研究。不过，美国有些医院仍然设置了用幽默和笑来治疗疾病的病房，那里配备了经典的喜剧电影、电视剧和录音带。这些医院把失去治疗希望的病人放到笑声病房里几个小时，有时候能够使病人恢复。很多人注意到幽默和笑声能够使他们暂时不想躯体或情感的痛苦（做有趣的活动，如进行激动人心的谈话也有这样的效果）。

绝大多数人都已经认识到幽默和大笑对心理健康的好处，幽默会带来好心

情，不再想自己的烦恼。幽默能够减轻挫败感、紧张和压力。大笑能够帮助身体放松。研究表明大笑能够触发大脑分泌有放松作用的内啡肽，内啡肽是一种激素，能够产生生理的愉快或欣快感，在放松肌肉紧张和焦虑的作用上，比镇静剂更有效。一项研究表明大笑能够减低体内的压力激素的水平。

自我解嘲，笑话自己或自己的困难能够使我们更清楚地看到自己所陷入的混乱，更好地看到我们的困难和悲伤。这时幽默中包含了接纳自我的条件，接纳自己的错误、弱点、冲突和不幸。幽默能够减轻挫败感、愤怒、冲突、悲伤和痛苦。维克托·弗兰克，是一名纳粹集中营的幸存者，他说幽默比任何东西都能够帮助集中营里的人们从绝望的境地中获得一点希望，即使只有一小会儿的时间。幽默还能够用积极、友好的方式表达消极的情感，世界各地的文化中都用幽默作为合理表达攻击和相关性情感的安全阀。

良好的幽默感是人际关系的助手，能够产生愉快和激动，并能够使我们彼此更为亲密。幽默帮助我们承担起自己的责任，而不是变得令人讨厌，并能够帮助我们安慰他人。良好的幽默感是良好的心理健康的一部分，它与愉快、希望、爱和生活的心愿都有关系。也许我们不需要通过大笑来获得好处，仅仅幽默就能够对我们有所帮助。幽默是友好的、愉快的、放松的，而不是冷酷的、迟钝的或冒犯他人的，不要把它当作报复的武器。小心地使用幽默，不要让其他人感到不舒服。有时候，也许你是好意，但是你的玩笑可能会激怒或冒犯他人，如果是这样的话，要向他人道歉，并澄清误会。

发展和增进你的幽默感，每晚花些时间考虑一下白天的事情，想想如何以幽默的方式来对待这些事情。设想你能够使用幽默的有趣的方式，嘲笑一下你自己、他人或是你身处的情境，你自己的决定、错误和与他人的冲突都是幽默的好素材。寻找生活里的荒唐事，徒劳无功的事情。试验一下，用过分的夸张或是有意的轻描淡写来寻找幽默，对事物、情感、处境、行为、数目、大小或比喻进行夸张或是轻描淡写。使用使人惊奇的方法进行幽默。在事情、情感、处境或事物之间错配，发展出独特的联系。练习使用双关语。记住一些你听过的有趣的笑话、滑稽的线索、可笑的故事，练习着讲一讲。幽默的素材还包括你自己的体验，你朋友的事情、幽默书、电视、喜剧中的幽默和体恤衫上的幽默。

如果你有小孩，你要运用自己的幽默感使你们共度的时光更加愉快。孩子喜欢幽默和滑稽，每天安排一些时间和孩子一起使用上面提到的技巧来寻找一天中的幽默。这会是一个有趣的活动，能够帮助你的孩子减轻他们的挫败感。

4. 思维习惯

乐观会改善你的生活
并激励你永不放弃，
它能把失败和挫折
变成成功和胜利。
你的思维能把你的生活变成天堂或者地狱。

思维习惯、情感和行为之间紧密相关，彼此相互影响。在本章中，我们集中讲述思维的重要性，讲述思维是如何帮助我们或如何烦恼我们的，以及如何处理消极的思维习惯。本章的很多内容都来源于伟大的心理学家亚伦·贝克和艾伯特·埃利斯的先驱工作。

伏都教徒的死亡、信仰的治疗效果，空白对照的效果和催眠都为思维的巨大力量提供了有力的证据。伏都教徒的死亡是由于在先占性的思维（死亡不可避免地要发生）的影响下，被诅咒的人产生了巨大的焦虑，丧失了信心。在宗教圣地或有神赐能力的术士依靠信仰的力量进行治疗，其中的治疗作用来源于平静的感觉、接纳、信心和信仰产生的力量，来源于减少无助感，使病人注意到小小的进步，而不去关注自己的症状或问题，信仰的治疗作用还在于阻止病人依靠自己的病人角色获得同情和关注。这些改变能够减轻情感的问题或克服躯体的问题，也许这些改善的情感和行为在疾病的进程中本身就能够产生有益的效果。

在空白对照的效果中，如果你相信自己接受了有效的治疗，有时候就会对你的情感或躯体问题（特别使疼痛）有所帮助。在空白对照试验中，研究者用空白对照剂治疗病人，这是一种没有药理活性药物的仿制剂，就像我们吃的糖丸或注射的生理盐水。最新的综合了 114 项空白对照剂研究的分析表明，空白对照剂并不像以前很多人认为的那样有帮助。很多研究发现根本没有空白对照效果，但是，新的研究表明，在疼痛研究中，给予病人空白对照剂能够减轻 15% 的疼痛，在其他用主观方法测量（比如测量症状影响病人的程度等级）的研究中也有小的空白对照效果。

空白对照剂有时也会引起令人不快的不良反应：心悸、失眠、无力、神经过敏、困倦、头昏眼花、口干、头痛、恶心、呕吐、皮疹、嘴唇水肿、便秘、腹泻等。当病人停服空白对照剂后，不良反应就会消失。病人认为自己吃了药，就会产生这些不良反应。研究者并不理解空白对照剂的作用，但是前面提到的所有可以解释宗教信仰的治疗效果的内容也同样适用于这里。心理学家经常利用空白对照剂效果来为自己的治疗效果提供强有力的佐证，因为他们知道使自己的病人相