

心灵解毒

XIN LING JIE DU

李丽◎编著



一本让你与真实自己对话的书

直面让我们内心痛苦的32个“毒素”
幸福达人必备的心理自助书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



心灵解毒

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵解毒/李丽编著. —北京: 中国铁道出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-113-14465-4

I. ①心… II. ①李… III. ①心理健康—通俗读物

IV. ①R395. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 057494 号

书 名: 心灵解毒

作 者: 李 丽 编著

责任编辑: 靳 岭 编辑部电话: 010-51873457 电子信箱: wnx31@sohu.com

封面设计: 张蒙蒙 王 岩

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 14.5 字数: 210 千

书 号: ISBN 978-7-113-14465-4

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。



心灵与外界，原本应该有一个吐故纳新的过程，“阳光”不断地被摄入进来，“污气”不断地被推送出去，如此，我们的心灵才能焕发生机。

当我们的内心被空虚、自卑、内疚、焦虑等情绪困扰的时候，就如心灵中了毒，我们的心不再洁净、新鲜和充满活力，而是染上了污垢，蒙上了灰尘，或者萎蔫了。各种情绪、各种起落的念头接踵而来，其实这些都是欲望和烦恼的变身，它们会演绎不同的故事出现在我们的生活中。这些欲望和烦恼又同时具有“剧毒”，一不小心，就会让人陷入痛苦之中，甚至会“中毒身亡”。但是我们不能一概否定，只要我们掌握正确的方法，这些欲望和烦恼，也可以成为人类生存的源动力。

我特意选取了大量的案例来尝试接近这些“心灵之毒”，当我们能正视这些毒素时，“解毒”就已经开始了，当我们看到“毒”后面的真正欲望，就可以化解它实现转化，并且找到积极的解决办法。这样，原来侵染在我们精神上的“心灵之毒”便会化作滋养我们生命之树的营养，我们内心与外界的良性循环就开始了。

心灵解毒与心灵成长是需要高额的成本的，一些人选择了

做心理咨询，一些人选择参加自我成长的互助团体。对于普通大众来说，去做一个小时几百元钱的心理咨询或者持续不间断地参加心灵成长小组，从金钱和时间成本来说，都是很奢侈的事情。因此，更显得心理自助的必要性和重要性。

本书所选案例，有的来自于日常的心理咨询工作（已经对来访者的身份做了必要的保护），有的来自于社会新闻事件，有的来自于我对周围人的观察。希望本书的出版，对那些陷入心灵困境、生活压力大、人际关系紧张以及缺乏幸福感的人们能提供一些启示。

相信只要掌握相关的知识和方法，你一定能成为“心灵解毒专家”。我也相信每位读者都有能力让自己的人生过得更有质量，让自己的生活更加幸福！

毒素

1

自卑——如何看待，决定走向人生何种维度 / 001

自卑是否可以让人走向毁灭，关键取决于我们能否接纳它，并善用它。

毒素

2

犹豫——鱼和熊掌皆我所欲 / 009

鱼和熊掌都想得到，这使得我们产生了双趋冲突，我们之所以看不清，是因为我们的价值观尚未清晰，当我们不断问向自己的心灵深处，答案就会浮现。

毒素

3

空虚——某些“成功”带来的后遗症 / 016

空虚，为何成为很多成年人甚至是“功成名就”者的心理癌症呢？“做什么都感觉没有意义”，这真是一种糟糕的感觉，可是到底原因出自哪里呢？空虚的背后，其实是自我的迷失。

毒素

4

失望——“受害者”喜欢的惯用情绪 / 021

其实，没有人能让你失望，失望的人只是讲了一个不能满足自己的故事，然后让自己失望而已。如果我们把令自己失望的情绪归罪到外界，而不承担自己失望的责任，那么，会永远生活在“受害者”的感觉当中。

毒素

5

迷惘——静下来倾听内心的声音 / 029

迷惘心理，通常说一个人在人生旅途上对未来产生恐惧。对未来有太多的不确定，不知道自己要的是什么。让自己静下心来，摒弃掉一切正在影响你做决定的外界因素，根据自己的内心，找到自己想要走下去的道路，这里会有些方法适合你来拨开迷惘的迷雾。

毒素

6

多虑——活在过去和未来 / 036

多虑的人，往往带着固有的成见，通过“想象”把生活中发生的无关事件搅和在一起，或者无中生有地制造出某些事件来证实自己的成见，有时甚至会把别人无意的行为表现误解为对自己怀有敌意。多虑的人，思维不是停留在过去就是未来，就是不肯停留在当下。

毒素

7

愤怒——情绪与你，谁是主人 / 044

愤怒原本是一种正常而健康的高能量情绪，可以被用来帮助我们做出反应并采取行动，使我们能克服本来不可逾越的障碍和困难。但是，人一旦成为愤怒的奴隶，便会被情绪操控。

毒素

8

挫折——在压力中寻找积极的资源 / 050

我们的痛苦，有时候来源于“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的条件反射，有时候来源于无所不能的自恋和背负不该背负的重担。

毒素

9

贪婪——满足的感觉只能向内心去寻找 / 055

贪婪的产生一般始于某种需要未能得到满足，于是产生欲望，最后形成了怎么也填不满的心理黑洞。要想解决问题，一般要追溯生命的初期。

毒素

10

吝啬——小处吝啬，大处大方 / 062

吝啬的人不仅仅是吝啬财力，也会吝啬感情的付出、行动的付出。吝啬，比其他事更能阻止人们过自由而高尚的生活。富裕和贫穷只是头脑中思想的外在表现。如果世界是无边无际的大海，试想你用任何容器来装海水，海水永远都是充足的。

毒素

11

猜疑——信任是积极的冒险 / 068

这是一个可怕的思维怪圈，先是在头脑里假设了一个情形或者结果，之后就拼命地圆自己的假设，圆不上不罢休，最终距离真相越来越远。如果说相信别人是冒险的，那猜疑不冒险吗？

毒素

12

偏执——保护自我的拙劣手段 / 076

自卑、敏感、多疑的人常常因为听到别人不经意的议论而引起心理上的防范意识，使他们立刻进入“自我防卫”的状态中，当“防卫过度”到了偏激固执的程度时，就形成了偏执型的人格。

毒素

13

梦魇——心结未曾打开的潜意识提示 / 084

梦魇是我们了解自己心灵的一条有效途径。它在提醒我们一些未解决的情节和未曾愈合的创伤。

毒素

14

恐惧——勇气是即使害怕还依然前进的动力 / 091

恐惧心理其实就是一种心理想象，是存在于幻想之中的，只要我们能够认识到这一点，并且能够正视它，恐惧就会自行消失。

毒素

15

内疚——良好的清白感让我们保持良知 / 100

内疚是与清白感相对立的。如果一个人总是生活在内疚或者清白感中，在人际关系上肯定会出问题的。

毒素

16

孤独——君子和而不同 / 108

孤独是人生的一部分。有时候，在精神的高处，我们不能不孤独，世界上也不可能有谁能真正理解自己。但是，这并不等同于在社交上我们人为的自我封闭，放弃群体的生活。君子和而不同，才是处世之道。

毒素

17

害羞——其实你不是公众人物 / 114

羞怯心理最初来源于内心的自卑，因为对自己的各方面的条件持有否定的态度，所以在人际交往中没有信心，患得患失心理很严重。另一方面，害羞的人有往往很敏感，总是过度关注自己，以为自己会像公众人物一样被人关注。

毒素

18

敏感——钝感是一种适应生活的才能 / 121

敏感如果用于艺术工作上，一定能起到很好的作用，但是，如果用在猜忌上，那将成为人际关系的大忌。看似木讷的钝感反而是一种更好地帮助我们适应生活的才能。

毒素

19

自负——极度偏执的自我认识 / 128

自卑，是源于自我缺失，而自负，则源于自我依赖。自负是自卑的另一个极端。

毒素

20

虚荣——外在的评价永远代替不了自我评价 / 134

每个人都希望能够得到他人的认可，但是有的人在获得他人的认可后，并不会感到满足，他们总是渴望继续获得更多的认可，于是便掉进了为寻求他人认可而活的虚荣的牢笼里不能自拔。

毒素

21

嫉妒——“不嫉妒”就一定是人格高尚吗 / 140

嫉妒他人是因为以自我为中心，这里还能体现出一个“我”字，而有些人的“不嫉妒”则完全失去了自我，比“嫉妒”更可怕。

毒素

22

怨恨——爱比恨更伟大 / 147

别人以“伤害”你的方式提醒了你内心最脆弱的地方，你最应该爱自己的地方。就因为此，我们难道不应该对伤害我们的人，表示由衷的感谢吗？

毒素

23

报复——注定失败的伤害游戏 / 153

在生活中，人们总是认为报复的受害者是被报复者，而事实上，最大的受伤害者是报复者本人。而且，这是永远注定失败的游戏，除非一方主动停止伤害。

毒素

24

依赖——自我强大才会拥有实实在在的安全感 / 159

任何事情都由别人替自己解决，任何错误都由别人来替自己承担，这样“安逸愉快”的生活，会令人逐渐失去自我奋斗、自主成长意识，会在依赖中迷失自己。

毒素

25

完美——生活因为遗憾而美丽 / 167

完美主义者一般都是很优秀的，但是对自己和他人都非常苛刻，这样的人，不仅自己累，也会让别人很累。

毒素

26

攀比——比较不是唯一的快乐之道 / 173

生命的意义绝对不在于比较，因此不要将自己的快乐浪费在“比较式快乐”上。

毒素

27

浮躁——守住自己宝贵的孤独和寂寞 / 181

心浮气躁的人无法对自己进行准确的定位，因此很容易变得盲目和随波逐流。要安静下来，首先要学会享受孤独。

毒素

28

抱怨——损耗自己和别人的积极能量 / 188

抱怨，带给别人的是强烈的负面感受，因为会消耗自己的能量，因此，人们往往都避之不及。抱怨也可以看成是对生活的不接受，消极地面对生活的一种态度。

毒素

29

倦怠——生命的活水之源到哪里寻找 / 196

倦怠，是明知道自己有责任，却故意懈怠的情绪与行为失调。“职业枯竭症”和“七年之痒”是中年人常见却又致命的倦怠反应。

毒素

30

焦虑——活在当下，顺势而为 / 203

焦虑，是指缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，预期即将面临不良处境的一种紧张情绪，如当代信息社会中出现的“知识焦虑”和“育儿焦虑”。

毒素

31

伤害——痛，从来都是双向的 / 211

只有全面地看待真相，我们才明白，伤害背后全都是关于爱的渴望。伤害从来都是双向的。

毒素

32

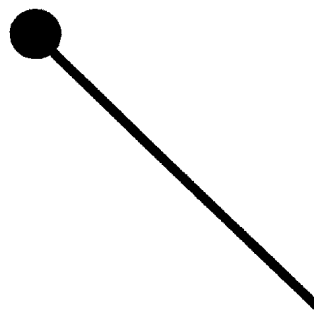
悲观——自我衰竭的个人信仰 / 219

悲观心理的产生，是个体对自己身心消极暗示的结果。如果主观已经肯定了悲观的假设，心理上自然会趋于肯定的结果，你的行为也会配合你“如愿以偿”。



毒素 1

自卑——如何看待，决定走向人生何种维度



感染现场

大兴区灭门案件

2010年11月23日，北京大兴发生了一起让人震惊的灭门惨案。说到灭门大家会不约而同地想到仇杀，然而事实上是凶手居然是这个家庭中的一员——李磊。

这让人很难相信，尤其是李磊的亲戚和朋友，在他们眼中，李磊是一个平时性格内向，和周围人的关系也不错，从未与人争吵斗殴过的人。这样一个人任谁也不会相信他会残忍地杀害自己的6位亲人，这其中有养育他的父母，有他的妹妹、他的妻子，还有他两个可爱的儿子。李磊的叔叔李汉全也很震惊说：“那是他亲妈、亲儿子、亲妹妹啊！我不相信，我不相信……我们之前还一直在担心李磊的安全，但怎么也不会想到他会亲手杀死全家。”

那么，连叔叔都想不到的人，怎么走到这一步呢？

李磊是一个80后，只有初中文化，从小他和爷爷奶奶生活在一起，长大后回到了父母身边。因此，在李磊的心里，他和大部分留守儿童一样，缺乏来自父母的关怀和爱护。初中时的李磊腼腆内向，是个各方面都不突出的学生。李磊选择了辍学，并经常与人打架斗殴，他试图改变自己软弱无能的形象。同时，他也开始做各种各样的经营，例如开理发店、涉足金融等，最近的一次尝试是开饭店。但是，他所有这些尝试都以失败告终。而他的这些积极的做法，并没有得到家人的支持，家人反而把这些看做是无能的表现。

渐渐地，杀人的想法在李磊的脑海中不断滋生。直到11月23日22时，李磊回到位于大兴区黄村镇清澄名苑家中，先后持刀将妻子、妹妹、父亲、母亲、两个儿子杀害。

据李磊供述，杀人的想法已经在他的脑海里酝酿很多年了，最早是在年少时期离家出走后产生的。“从小家里管教太严，做什么事都要干涉，见着我非打即骂。”李磊自小就觉得不自由，没有同龄人的快乐，虽然家庭条件挺好，但还是觉得活着没意思。这次杀人，看似导火索只是一件小事，却是李磊积聚多年心结的一次爆发。



现场解毒

过早与父母分离，会产生深刻的自卑感

李磊从小就与父母分开，长大后才回到父母身边。父母对他的严加管教，使他没能体会到曾经缺失的父爱母爱，反而使他和父母之间存在的隔阂更深。

我们每一个人在成长时期都需要父母的爱，尤其是母亲，是孩子们最强的情感依恋的对象。假若太早和父母分离，那会让孩子们觉得自己不值得被爱，所以才会被最爱的人抛弃。因此，早期和父母长期分离的孩子，都会产生深刻的自卑感。

通过李磊朋友的描述，我们可以看出李磊是一个性格比较内向的人，这种内向已经不再是一种气质，而是他不愿意与人交往，即便是有很多朋友，但是却没有能够交心的知己，在他的内心深处，有着可怕的自卑毒瘤，他不敢与人交往，很大程度上也说明了他怕被人嫌弃，遭到他人的抛弃。

同时，他认为自己本人是没有价值的，必须通过付出、顺从和委屈自己的方式才能获得一些关注。但这种做法必须要达到这个目的——真正获得关注与尊重，否则他们就会有怨气。久而久之，这就会成为一种恶性循环，他一次次努力，都是为了让周围的人满意。但他的内心实在太过敏感，一旦有一点失败感，他就会撑不住，而去做另一种尝试，结果导致家人对他更为不满。

对亲人的不满、对妻子的不满，这都成为李磊犯罪的原因之一。

李磊从不表达强烈的情感，更不表达愤怒的情绪，但这并不意味着没有愤怒，只是压抑了愤怒。随着压抑的愤怒越来越多，这座可怕的情绪火山会不顾一切地寻找突破口，那时的一个微小的事件，就可能引发火山的爆发。

被“比较”，让人产生自卑感

在生活中，我们很容易和别人比较，“你看看人家某某，比你强多了”，这样的评语屡见不鲜。也许说话的人是出于“刺激对方更加优秀”的心理，但是却造成倾听者自我价值感的严重受损。

李磊的自卑心理很严重，他杀害妻子，是因为妻子是一个好胜心很



强的人，在各个方面都比较强势。也许无意中的数落，使李磊的自尊心受到严重的伤害，因此她成了李磊第一个杀害的人。李磊第二个杀害的人是自己的妹妹，很大原因在于他自己是初中毕业，至今一事无成，而妹妹是大学生，无论是学力还是能力都比他强。也许在父母对李磊进行责备时，会拿妹妹和他做比较，这样更加重了他的自卑心理和对妹妹的忌恨心理。

▼ 自卑产生的影响

当自卑的心理产生后，不仅会严重地阻碍他们的交往生活，使他们孤立、离群，而且还会抑制他们的自信和荣誉感的发展，抑制他们能力的发挥和潜能的发掘。特别是当他们的某种能力缺陷或失败的交往活动被周围人轻视、嘲笑或侮辱时，这种自卑感会大大加强，甚至以嫉妒、暴怒、自欺欺人等方式表现出来，给自己、他人和社会造成一定的危害和损失。

毒素剖析

自卑是人由于某些心理缺陷及其他原因而产生轻视自己的悲观情绪，认为自己在某方面或其他方面不如他人的情绪体验，自卑也是一种性格上的缺陷，表现在交往活动中就是缺乏自信。可以说，自卑是影响交往的严重的心理障碍，它直接阻碍了一个人走向群体，去与他人交往。它使人丧失信心、自我意识过强、害羞、不安、内疚、失望和恐惧。自卑的心理会促使人在人生道路上走下坡路，成为加速自身衰老的催化剂。

可以说，每个人心中都或多或少存在一些“自卑”心理，因为我们控制不了大自然，当我们对外界环境只能是“适应”而不是掌控时，我们会自卑；我们都从孩童时代长大，在孩子眼睛中大人的一句呵斥，都让我们对需要仰视的成年人（长大后对权威）心存自卑；我们不可能面面俱到，八面玲珑，对自己不如人之处也难免感觉自卑……

我们有无数可以自卑的理由，也就有了接纳自卑的借口——既然大家都自卑，我又何必在意我的自卑？

正是因为有了自卑，才有了不断完善的欲望。人，活着才会有劲儿、有活力、有动力。可以说，自卑也可以成为人不断完善自身的动力。



疗愈与成长

虽然现在这个案件已经告一段落，但是值得人们深思的地方太多了。为了防止这样极端事件再发生，我们就要让自己从自卑的陷阱中走出来。最好的方式是，让我们因为“自卑”而受益，让自卑成为推动我们不断前进的动力，完善自身的法宝。

✎ 与自己比较，会有效克服自卑

很多人产生自卑心理，很大程度上是因为与其他人盲目比较所致。总有人在某方面比我们更强，从而扰乱了我们自身的心理平衡。如果我们把注意力放到自身上，自己与自己比较，只要某方面我们比上一次有了进步，哪怕是小小的进步，就会让我们心情愉悦，也会令我们不断享受进步的快乐。

不管别人看上去多么光鲜，其实都有他不如意的地方。我们如果用己之短去比人之长，怎么能不自卑呢？

✎ 自卑容易埋藏在早期的亲子关系中

很多成年人的自卑都来源于童年与父母的关系。一个看似自卑的人，其实不一定是当时所处的情境使然，而是由于早年的人生经验。

家庭除了给孩子提供必要的物质生活外，更重要的还要让孩子感受到父母的爱。俗话说：“父母是孩子的第一任老师。”李磊在需要父母教育的时候，却没有和父母在一起。当和父母在一起时，他的父母对他的爱又只建立在他良好的表现上，只有当他懂事、听话、成绩优秀等方面符合父母的要求时，他才能获得来自于父母的爱。他所做的一切，都是按照父母的意愿做。如此的结果是他与真实的自己越来越远，与父母在情感上也越来越疏远。他的孤僻，他的几乎不与父母沟通，原因都在于此。

由于缺乏沟通，李磊的父母也不知道他的真实想法，以至于最后命丧于自己儿子的手中，他们仍然不知道自己孩子为什么会这样做。世界上很多惨案的发生，不良的家庭教育难脱其咎。

如果感觉自卑的朋友，不妨追溯一下自己的童年，看看是否能找到症结。看到了症结所在，在身体里残存多年的自卑，或许就会慢慢消



化了。

► 从信念上排查自卑

自卑往往是由于强烈的自信心障碍，那么如何建立信心战胜自卑呢？首先，就要了解是什么扰乱了我们自信心的观念。

- 说自己想要什么很自私；
- 人应知道自己想要什么；
- 改变主意是错误的；
- 和别人不该讨论自己的情感；
- 我若说出真实的想法，就会失去朋友；
- 如果我拒绝了，人们就不会喜欢我；
- 我决不能因为自己的烦恼去增添他人的负担。

当你拥有这些信念时，就说明你缺乏自信心了。为了能够战胜自卑，我们就必须重新在头脑里改变这些认知，对自己头脑里的这些信念不断地自我提问，也可以寻求自己信任的人共同坚守这些信念。

因为自卑，所以超越

唐磊在高中时代是班里公认为的最自卑的人。因为他上课从不敢主动发言，也没有什么朋友，更不要说去追求心仪的女生了。大家都预言他将是所有同学中最没有出息的人。

转眼间 15 年过去了，大家通过各种方式又联系到了一起。在同学聚会上，大家都已褪去当年的青涩，一个个成熟而稳重。当年许多在班里活跃的同学，如今被生活磨砺成了一言不发的旁观者。还有唐磊——那个被公认为全班最没出息的人还是和当年一样平凡得如一粒尘土，不出众，不显眼，也不高谈阔论，依然静静地坐在角落里。

几个小时过去了，聚会到了高潮，大家依次上台讲述自己的现状和理想，还有对目前生活的满意程度。大多数人目前的现状不如当年刚考上大学时候的理想，对目前生活满意者几乎没有什么人。

最后，轮到唐磊上台了，他用不温不火的语气说道：“我目前拥有几家公司，总资产达到几百万元，远远超过当年高中毕业时的理想。如果说还有什么遗憾的话，就是我认为离那些我所欣赏的成功者还很遥远。说实话，无论是在学校还是走向社会，我一直很自卑，感觉每一个



人都有长处，都比我强。所以我要努力学习每一个人的长处，并且改正自己的缺点。但我发现无论我如何努力也总是无法赶上一些人，所以我就一直自卑下去。因为自卑，我把远大的理想埋在心底，努力做好手头的每一件小事；因为自卑，我将所有的伟大目标转化成向别人学习的一点点的进步。进步一点，战胜一个自卑的理由，同时又会发现一个自卑的借口。就这样，我一直活在自卑里，却也获得源源不断的前进动力。”

大家听了唐磊的话先是惊呆，后来爆发出一阵热烈的掌声。

✎ 接受“坏我”，圆满自我

著名的心理学家阿德勒认为，个体追求优越的欲望来自人的自卑，自卑感的主要来源是对缺陷的补偿。

即便是现在再优秀的人也曾经自卑过，但是自卑是可以摆脱的，而摆脱是从“接受”开始——接受你“自卑”的坏情绪，接受自己的“坏我”，那么，所有的“坏我”都可以滋养我们，成为自己不断成长的力量之源。唐磊的成功就体现了“克服自卑”带给人的积极力量。

✎ 变自卑为“精进”的4个步骤

1. 善于发现自己的优点，并随时记录下来

抽出一点时间来发现自己的优点，如果自己想不到，可以询问一下自己身边的人，然后逐步肯定自己的成绩，并且有意识在做事中让优点、长处得到进一步深化。许多人在应酬中总认为，由于他们没有像别人那样聪明、漂亮或灵活，总感到低人一等。其实，那是因为他们没有发觉或表现自己的聪明才智。只有认识了自我价值，才有助于肯定自己，充分发掘自己潜在的聪明才智，克服自卑感。

2. 对自己进行积极的心理暗示

很多自卑的人总是会出现“糟糕，我又讲错话了”等念头，由于无数次这类信息在脑中闪现，就会削弱自信心。克服这种怯弱自责心理的良好方法是想象：把注意力集中到自己的认识和感受，甚至是自己所品尝到、闻到以及听到一切上，并在脑中显现你充满信心地投身一项困难任务的挑战形象。想象美好的未来，尽量细化每个细节，你就会慢慢走向成功。这种积极的心理暗示会成为你潜意识的一个组成部分，从而使你充满自信，走向成功。



3. 积极参加交往活动，增加成功的交往体验

自信是从实践的成功中获得的，第一次滑冰时我们可能会摔倒，但是经过不断地练习，全力以赴去做事，我们可以像别人一样成为滑冰高手。

4. 找到你独特的价值

智者说：每一个人都拥有天上的一颗星，在这颗星星照亮的某个地方，有着别人不可替代的专属于你的工作。因而我们必须百折不挠地找到自己的人生位置，这需要时间，需要知识、才智、技巧，需要整个心智的成熟发展，最后形成属于你自己的“个人品牌”，即你独特的价值。

