

做自己的 心理压力调节师

王凤华 石统昆 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

做自己的 心理压力调节师

王凤华 石统昆 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理压力调节师 / 王凤华, 石统昆著.

—杭州: 浙江大学出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-308-16034-6

I. ①做… II. ①王… ②石… III. ①心理压力—心理调节—通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 151579 号

做自己的心理压力调节师

王凤华 石统昆 著

责任编辑 王元新

责任校对 杨利军 王安安

封面设计 林智广告

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 浙江省邮电印刷股份有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 13.75

字 数 345 千

版 次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-16034-6

定 价 33.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcb.tmall.com>

前 言

编写本书的想法由来已久了。2008年刚刚硕士毕业的时候回到学校工作,承担的授课量达不到学校的课时量要求,所以除全日制的课程之外,还要开设公共选修课。公选课的申请条件是:教师自己熟悉,并且是学生需要的内容。那时候哈佛大学的积极心理学已经成为最受欢迎的公共选修课,我想要不开一个幸福课堂?同事问我,如果听了你的课不幸福咋办?也对,不能叫幸福课堂,积极心理学自己不擅长,那开什么课好呢?想到时下的流行语“鸭梨山大”,似乎各个年龄段和各种职业的人群都在谈压力,于是和石统昆老师商定课程名字就叫“心理减压技术”。终于定好了名字,接下来就是选教材了,图书馆、新华书店和网上书城,没有找到一本教材的内容包括自己想讲的所有内容,想着如果自己能写一本书就好了。虽然一学期只有十次课,每一次是3节课的时间,共135分钟,但还是希望可以讲得精致一些,毕竟公共选修课是大家有了兴趣才选的。前后共买了四五十本书回来,开始挑哪些内容是需要,哪些内容是需要自己学习的,然后开始在平时的咨询中积累案例,根据同学们的课堂情况来调整下一学期的授课内容。如果说刚开始费这么多心思只是为了上好这门课,为了完成教学任务,那么到了后来,该课却变成自己最喜欢讲的一门课了。每一次上课,也是对自己的一个调整和减压的过程。偶尔会因内容受欢迎而在下课前得到掌声,也会有一些社会上工作的人来听课,都给了自己莫大的鼓舞。公共选修课的性质决定了同学们来自形形色色的专业,所以也认识了很多同学。在课程结束的时候来一张合照,送一个自己栽培的绿色植物,送一个小手工,让我觉得自己的工作特别有意义。

现在我已经不需要通过开公共选修课来完成教学任务量了,也不必晚上跑出来上课,感觉轻松了很多,但也有些遗憾。目前,每周在学校的心理咨询中心值班一次,每次晚上两个小时,接待两位同学。由于条件所限,个体咨询

的时间是非常有限的，目前还不能做到随时可以为有需要的同学做心理咨询。于是决心把自己积累的减压方法、咨询的案例、同学们的实践写出来，做成一本科普读物，希望可以帮助更多的同学有幸成为自己的心理咨询师。

“不管这本书是否可以帮助到你，都请你不要对心理学失望，尝试在自己的生活中应用一些心理学知识，陪伴你度过你需要它的时光！”

王风华

2016年11月28日

目 录

11	十一、压力的来源	11
12	十二、压力的应对	12
13	十三、压力的管理	13
14	十四、压力的预防	14
15	十五、压力的治疗	15
16	十六、压力的研究	16
17	十七、压力的应用	17
18	十八、压力的未来	18
19	十九、压力的挑战	19
20	二十、压力的机遇	20
21	二十一、压力的启示	21
22	二十二、压力的思考	22
23	二十三、压力的行动	23
24	二十四、压力的希望	24
25	二十五、压力的梦想	25
26	二十六、压力的现实	26
27	二十七、压力的理想	27
28	二十八、压力的信念	28
29	二十九、压力的决心	29
30	三十、压力的勇气	30
31	三十一、压力的毅力	31
32	三十二、压力的恒心	32
33	三十三、压力的耐心	33
34	三十四、压力的细心	34
35	三十五、压力的专心	35
36	三十六、压力的恒心	36
37	三十七、压力的决心	37
38	三十八、压力的勇气	38
39	三十九、压力的毅力	39
40	四十、压力的恒心	40
41	四十一、压力的耐心	41
42	四十二、压力的细心	42
43	四十三、压力的专心	43
44	四十四、压力的恒心	44
45	四十五、压力的决心	45
46	四十六、压力的勇气	46
47	四十七、压力的毅力	47
48	四十八、压力的恒心	48
49	四十九、压力的耐心	49
50	五十、压力的细心	50
51	五十一、压力的专心	51
52	五十二、压力的恒心	52
53	五十三、压力的决心	53
54	五十四、压力的勇气	54
55	五十五、压力的毅力	55
56	五十六、压力的恒心	56
57	五十七、压力的耐心	57
58	五十八、压力的细心	58
59	五十九、压力的专心	59
60	六十、压力的恒心	60
61	六十一、压力的决心	61
62	六十二、压力的勇气	62
63	六十三、压力的毅力	63
64	六十四、压力的恒心	64
65	六十五、压力的耐心	65
66	六十六、压力的细心	66
67	六十七、压力的专心	67
68	六十八、压力的恒心	68
69	六十九、压力的决心	69
70	七十、压力的勇气	70
71	七十一、压力的毅力	71
72	七十二、压力的恒心	72
73	七十三、压力的耐心	73
74	七十四、压力的细心	74
75	七十五、压力的专心	75
76	七十六、压力的恒心	76
77	七十七、压力的决心	77
78	七十八、压力的勇气	78
79	七十九、压力的毅力	79
80	八十、压力的恒心	80
81	八十一、压力的耐心	81
82	八十二、压力的细心	82
83	八十三、压力的专心	83
84	八十四、压力的恒心	84
85	八十五、压力的决心	85
86	八十六、压力的勇气	86
87	八十七、压力的毅力	87
88	八十八、压力的恒心	88
89	八十九、压力的耐心	89
90	九十、压力的细心	90
91	九十一、压力的专心	91
92	九十二、压力的恒心	92
93	九十三、压力的决心	93
94	九十四、压力的勇气	94
95	九十五、压力的毅力	95
96	九十六、压力的恒心	96
97	九十七、压力的耐心	97
98	九十八、压力的细心	98
99	九十九、压力的专心	99
100	一百、压力的恒心	100
101	一百零一、压力的决心	101
102	一百零二、压力的勇气	102
103	一百零三、压力的毅力	103
104	一百零四、压力的恒心	104
105	一百零五、压力的耐心	105
106	一百零六、压力的细心	106
107	一百零七、压力的专心	107
108	一百零八、压力的恒心	108
109	一百零九、压力的决心	109
110	一百一十、压力的勇气	110
111	一百一十一、压力的毅力	111
112	一百一十二、压力的恒心	112
113	一百一十三、压力的耐心	113
114	一百一十四、压力的细心	114
115	一百一十五、压力的专心	115
116	一百一十六、压力的恒心	116
117	一百一十七、压力的决心	117
118	一百一十八、压力的勇气	118
119	一百一十九、压力的毅力	119
120	一百二十、压力的恒心	120
121	一百二十一、压力的耐心	121
122	一百二十二、压力的细心	122
123	一百二十三、压力的专心	123
124	一百二十四、压力的恒心	124
125	一百二十五、压力的决心	125
126	一百二十六、压力的勇气	126
127	一百二十七、压力的毅力	127
128	一百二十八、压力的恒心	128
129	一百二十九、压力的耐心	129
130	一百三十、压力的细心	130
131	一百三十一、压力的专心	131
132	一百三十二、压力的恒心	132
133	一百三十三、压力的决心	133
134	一百三十四、压力的勇气	134
135	一百三十五、压力的毅力	135
136	一百三十六、压力的恒心	136
137	一百三十七、压力的耐心	137
138	一百三十八、压力的细心	138
139	一百三十九、压力的专心	139
140	一百四十、压力的恒心	140
141	一百四十一、压力的决心	141
142	一百四十二、压力的勇气	142
143	一百四十三、压力的毅力	143
144	一百四十四、压力的恒心	144
145	一百四十五、压力的耐心	145
146	一百四十六、压力的细心	146
147	一百四十七、压力的专心	147
148	一百四十八、压力的恒心	148
149	一百四十九、压力的决心	149
150	一百五十、压力的勇气	150
151	一百五十一、压力的毅力	151
152	一百五十二、压力的恒心	152
153	一百五十三、压力的耐心	153
154	一百五十四、压力的细心	154
155	一百五十五、压力的专心	155
156	一百五十六、压力的恒心	156
157	一百五十七、压力的决心	157
158	一百五十八、压力的勇气	158
159	一百五十九、压力的毅力	159
160	一百六十、压力的恒心	160
161	一百六十一、压力的耐心	161
162	一百六十二、压力的细心	162
163	一百六十三、压力的专心	163
164	一百六十四、压力的恒心	164
165	一百六十五、压力的决心	165
166	一百六十六、压力的勇气	166
167	一百六十七、压力的毅力	167
168	一百六十八、压力的恒心	168
169	一百六十九、压力的耐心	169
170	一百七十、压力的细心	170
171	一百七十一、压力的专心	171
172	一百七十二、压力的恒心	172
173	一百七十三、压力的决心	173
174	一百七十四、压力的勇气	174
175	一百七十五、压力的毅力	175
176	一百七十六、压力的恒心	176
177	一百七十七、压力的耐心	177
178	一百七十八、压力的细心	178
179	一百七十九、压力的专心	179
180	一百八十、压力的恒心	180
181	一百八十一、压力的决心	181
182	一百八十二、压力的勇气	182
183	一百八十三、压力的毅力	183
184	一百八十四、压力的恒心	184
185	一百八十五、压力的耐心	185
186	一百八十六、压力的细心	186
187	一百八十七、压力的专心	187
188	一百八十八、压力的恒心	188
189	一百八十九、压力的决心	189
190	一百九十、压力的勇气	190
191	一百九十一、压力的毅力	191
192	一百九十二、压力的恒心	192
193	一百九十三、压力的耐心	193
194	一百九十四、压力的细心	194
195	一百九十五、压力的专心	195
196	一百九十六、压力的恒心	196
197	一百九十七、压力的决心	197
198	一百九十八、压力的勇气	198
199	一百九十九、压力的毅力	199
200	二百、压力的恒心	200

第一章	心理学角度看压力	1
一、	压力的定义	2
二、	心理学名家看压力	3
三、	大学生的常见压力	11
四、	面对压力,从改变心态开始	15
第二章	性格角度看人际	20
一、	为什么要了解性格	20
二、	性格测试	22
三、	性格角度看人际	28
四、	关于人际的提示	33
第三章	认识你自己	41
一、	认识你自己	41
二、	如何认识自己	42
三、	自我意象心理学	44
四、	改变自我意象,步入“心理整容”的新旅程	47
第四章	放松技术与系统脱敏法	61
一、	放松技术	61
二、	系统脱敏法	65
第五章	内观疗法	73
一、	内观疗法人性观	74
二、	内观疗法的基本观点	74
三、	内观的三大主题	76
四、	内观心理训练的流程	77
五、	内观的作用机制	78
六、	内观在生活中的灵活应用	80

第六章 认知改变生活	100
一、认知简介	100
二、认知特征	100
三、不合理认知	104
四、认知改变生活	109
第七章 以死观生	117
一、死亡让我们学会珍惜	120
二、死亡教会我们珍惜生命	121
三、死亡教会我们珍惜情感	123
四、死亡教会我们学会宽容	123
五、死亡教我们学会感恩	124
六、活出生命的意义	124
第八章 原来可以这样爱	139
一、大学生恋爱观	139
二、爱情是什么	140
三、大学生的恋爱困惑	141
四、学习爱的能力	143
第九章 顺其自然的生活哲学	151
一、森田疗法	152
二、森田疗法的基本理念	152
三、制造症状的原因	154
四、顺其自然的生活哲学	155
五、森田疗法实施过程	158
第十章 日常生活的心理压力调节 TIPS	176
一、打理心情,不忘打理外形	176
二、分清主次,必要时排序	177
三、从小事做起	177
四、生命的平等观	178
五、空碗求学	178
六、不求速胜	178
七、现实本位	179
八、尽己之力,成为行动的主人	179
九、榜样的力量	180
十、日新	181

十一、目的为准则	181
十二、活在当下	182
十三、幸福并不等于没有不幸福	183
第十一章 生活发现会	195
参考书目	211

“鸭梨山大”居然是一句网络用语,但它已成为现代人生活的一个真实写照。“压力”一词已经成为很多人的口头禅,描述着前进人们在面对工作、人际关系、个人责任等的要求时所承受到的心理和精神上的紧张状态。

21世纪,社会进入了物质繁荣的时代,生活和工作节奏加快,竞争越来越激烈,压力充斥在各个行业的工作人员身上。很多工作一定要在规定时间内完成,往往各单位考核指标繁重并不想以完成超常的任务,给人带来了巨大的压力,甚至有人每天早晨醒来即为上班而烦恼,而每天晚上又因为工作而失眠。

连办有单位的职工在上班一节课上,大学中学习与生活也充满着各种压力。没有高考的压力,我们的生活怎么样呢?考各种证书、考奖学金、考职打工,赛加各种竞赛,考语……可到处有高考的压力,并没有让他们的生活更轻松。有一次,我想就烦恼的一个同学去做,竟然过了两个星期才回信,还写满整页纸。

压力不仅困扰了貌似轻松的大学生,还蔓延到了学龄前儿童的电话。“不能让孩子输在人生的起跑线上”理念的广泛流传,使家长的小宝贝们从出生就面临“拼”。从孕6个月的早教,到幼儿5岁开始的各种特长班(舞蹈、钢琴、书法、奥数等)及各种补习班,到了小学则是参加各种考试、不断报辅导班。读物里出版了2014年新年男女儿童的喜羊羊绘本系列故事(无字书)记的推荐,羊羊们要遇到困难,可是飞马城的小伙伴们并不知道游泳该怎么干什么呢,也不知道“玩”是什么意思,每天只是看书、上课画画、参加比赛,虽然现实生活中没有电影情节还得那么命,但多少代表了现代独生子女们的状态。

是什么心态,让家长们“乐此不疲”地把孩子送到各个辅导班呢?听到很多家长说“没办法呀,人家都这样”,其中竟隐藏着无奈。时代,竞争,压力的投入,让原本不忙的家长们也疲于不堪。

是不是退休了,没有了工作和养育小孩责任的成年人就没有压力了?年轻人奔波劳碌,然而一旦离开岗位工作闲散,随之出现的焦虑抑郁和次身体健康下降等现象,证实着让老年人生活更忙碌。研究表明,退休带来的价值缺失、疾病困扰,在某种程度上加剧了,以及经济、医疗的阻碍等因素,都会加剧退休人群的心理压力。

不难看出,在竞争激烈的社会中不可避免的,我们的生活中来便多海投压力,也就加重人类的心理压力。面对压力,如何应对?如何缓解压力?人们渴望的有失眠、焦虑症、强迫症、抑郁症……

那么到底什么才是压力?压力是如何产生的?我们该如何减少压力对我们的负面影响?

第一章 心理学角度看压力

“鸭梨山大”虽然是一句网络用语，但它已成为现代人生活的一个真实写照。“压力”一词已经成为很多人的口头禅，被用来描述人们在面对工作、人际关系、个人责任等的要求时所感受到的心理和精神上的紧张状态。

21世纪，社会进入了快速多变的时代，生活和工作节奏加快，竞争越来越激烈，压力充斥在各个行业的工作者身上。很多工作一定要在规定的时间内完成，但往往单位所提供的资源并不足以完成给定的任务，给人造成了巨大的压力，甚至有人每天早晨醒来都为要去上班而苦恼，而每天晚上又因为工作而失眠。

压力不单单出现在上班一族身上，大学生的学习生活也充满着各种压力。没有高考的压力，他们的生活很轻松吗？考各种证书、拿奖学金、兼职打工、参加各种竞赛、考研……可见没有高考的压力，并没有让他们的生活更轻松。有一次，我想找班级的一个同学谈话，竟然约了两个星期才约好，让我感慨万千！

压力不仅闯入了貌似轻松的大学生活，也蔓延到了学龄前儿童的生活。“不能让孩子输在人生的起跑线上”理念的广泛流传，使现代的小宝宝们从出生后就很“忙”。从0~3岁的早教，到幼儿园开始的各种特长班、考级班；小学、初中、高中则是参加各种补习班；到了大学则是参加各种考证、考研辅导班。脑海里出现2014年新年带女儿去看的喜羊羊与灰太狼的电影《飞马奇遇记》里的镜头，小羊们要建游乐场，可是飞马城的小朋友们并不知道游乐场是干什么的，也不知道“玩”是什么，每天只是看书、上培训班、参加比赛。虽然现实生活并没有电影描述得那么夸张，但多少代表了现代社会学生们的状态。

是什么心态，让家长们“乐此不疲”地把孩子们送到各个辅导班呢？听到最多的家长心声是“没办法呀，人家都这样”，言语中充满着无奈。时间、经济、精力的投入，让原本工作繁忙的家长们也疲惫不堪。

是不是退休了，没有了工作和养育小孩责任的老年人就没有压力了？年轻人都盼着退休，然而一旦真正离开工作岗位，随之出现的价值感丧失及身体健康下降等现实问题，并没有让老年人的生活更轻松。研究表明，退休带来的价值缺失、疾病的侵袭、自身健康状况的每况愈下，以及配偶、朋友的相继去世等，都会加剧退休人群的心理压力。

不难看出，压力在现代生活中是不可避免的，给我们的生活带来很多消极影响，也威胁着人类的身心健康。研究表明，70%~80%的疾病与压力有关，人们熟知的有失眠、高血压、冠心病、癌症等。

那么到底什么才是压力？压力是如何产生的？我们该如何减少压力对我们的负面影响？

一、压力的定义

“压力”最早是物理学中的术语,本意是指压在物体上的力量。“压力”一词成为描述人类状态的流行语始于著名的生理学家汉斯·塞利的《生活中的压力》一书,它阐述了人在慢性压力下的生理反应及其与疾病的关系。在当代,“压力”一词有多种含义和界定。东方哲学中,压力被认为是内心平和的缺失;西方文化中,压力是一种失控的表现。生理学角度来说,压力是身体的疲惫和受折磨程度;心理学的角度上来说,压力是事件和责任超出个人应对能力范围时所产生的焦虑状态。如果把这个定义从心理学的角度进行一个简单的解读,我想用3条线来表示(见图1.1)。



图 1.1

按图 1.1 所示,以 1 号线的高度代表我们自己的实际能力,2 号线和 3 号线的高度代表我们要应对的事情的难易程度,线条高度越高,代表难度越大。如果我们要面对的事情对我们自己来说难度是 3 号线,即远低于我们的能力,压力感就会小很多;如果我们要面对的事情对我们自己来说难度是 2 号线,即远高于我们的能力,压力感就会大很多。以考试为例,如果夸张地说,你要参加的考试只是在一张考卷上把自己的名字和联系方式写完整,考试内容是 10 以内的加减法,那么这场考试对我们来说都不会有压力,因为难度远低于我们的能力。但是,如果这张考卷是一张综合试卷,自然、地理、历史等内容包罗万象,那么对任何人来说都是有压力的,因为很难做得好。由此可见,改善压力应对能力有两个努力的方向:一个是将 1 号线提高,增强自我能力;另一个是降低 2 号线的高度,降低预期效果值。

先说第一个方向,其有两种方式,一个是依靠自己;另一个是借助外力。遇到困难,应首先看看自己有没有尽到最大的努力,若尽了全力仍然做不到,可以想想其他办法,借助外力的帮助提高自己的应对能力。例如,我要参加一个重要的考试,一个方向是我努力复习,另一个方向是找考过同类考试的人咨询,可以更加有侧重地去准备,最终提高自己应对考试的能力,让自己面对这个考试的时候更有信心。

再说第二个方向还是以考试为例,如果你的定位是要考第一名,那么无形中给自己增加了很多的压力。而通过对自己的能力评估,发现考到前 10 名是可以做到的。如果定位

为考前 10 名,那么压力就会小很多。谈到这里,大家可能会误解,认为这样的做法会让自己感觉不求上进。其实,我们并不是无限地降低目标,只是通过这样的调整,缓解压力过大所带来的焦虑感。从心理学的角度解读,压力会让人的内心失去平和,处于焦虑状态。焦虑状态下人的注意力很难集中,工作效率会下降,从而使自我效能下降,如此反复,形成恶性循环。适当降低目标的高度,是为了调整到平和的心态。

那么高度调整到什么状态是适当的呢?试想一下,你是羽毛球“发烧友”,球技也不错,如果一直跟一个初学者打球,就体验不到打球的乐趣,如果和一个国际高手打球,自己的技术就变成了“小儿科”,打球的过程也不会体验到太多的乐趣。但如果你和一个比自己水平稍高一点的人一起打球,技术上有进步,偶尔也能体会到战胜对方带给自己的喜悦感,那么他(她)就是一个恰到好处的球友。这个状态,也可以理解成我们所需要的适宜的压力状态,即既可以督促我们前进,又不至于被压力击垮,如图 1.2 所示。

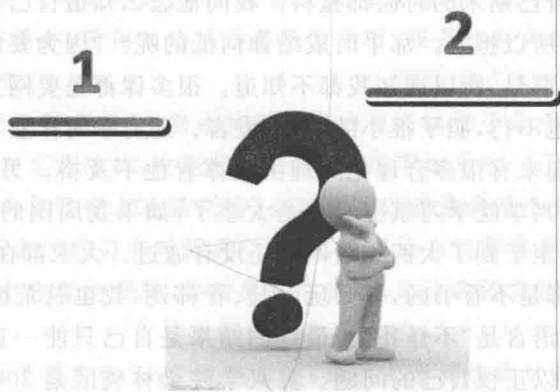


图 1.2

二、心理学名家看压力

虽然压力的概念由来已久,但对于压力的理解,不同流派的心理学家也有不同的解读。

1. 弗洛伊德和防御机制

弗洛伊德是精神分析流派的创始人,他的很多理论研究对心理学发展产生了深远的影响。他认为人的心理是非常脆弱的,压力也是与生俱来的。他用了鸡蛋做比喻,鸡蛋有一层外壳可以保护鸡蛋不受外界的影响,人的心理也是如此,需要一个自我保护系统,把感受到的压力最小化。这套自我保护系统被称为防御机制,如同士兵为上战场穿盔甲一样,你的盔甲质量越好,越可以保护自己不受伤害。如果我们采用的防御越积极、越充分、越有效,我们应对压力的能力也会越强。常用的防御机制如下:

(1)否认。否认是最常用的防御机制,如同中国古代的掩耳盗铃的故事。在医院里,患者做完检查,结果为恶性肿瘤或不治之症的时候,患者或家属通常第一反应是“不可能”“结果弄错了吧”,这就是在使用否认防御机制。否认可以暂缓内心受到的威胁,但不能改变最终事实,相对来说是消极的防御机制,所以否认又被称作“鸵鸟政策”。鸵鸟在猎人捕

猎的时候,会把自己的头埋在沙堆里,以为自己看不见,猎人也就看不见了,但实际上是猎人更容易抓到它。在一个大二的班级做班主任时,第一天开班会时我问大家:“你们认为什么样的班主任是好班主任?”同学开心地说:“允许我们挂红灯的老师!”我说:“好的,可不可以告诉我你们现在有‘红灯’吗?”大家回答:“有的。”我问回答最积极的一个男同学:“你有几门‘红灯’?”“没查过。”这就是在用否认的方式,似乎不去理会就不用去面对‘红灯’科目的重修了。

(2)合理化。合理化是对某个人的行为或环境真实性的重新解读。合理化像一个过滤镜,使情绪上的痛苦变得容易接受。狐狸吃不到葡萄,就说葡萄酸,不吃也没什么大不了。其实就是将内心受到的威胁重新解释为合理的、可接受的事物。比如,我们错过了一个机会,会解释成本来自己也没有这个打算或者自己目前的时间安排不过来等。相对于否认,合理化是更高一级的防御机制,可以降低威胁带来的伤害。但如果过度使用,则会让自己在精神上愉悦,而行动上退缩,成为一个“抱怨者”。来咨询的一个大一新生,刚入学的第一学期就担心自己期末的时候都挂科。我问他怎么知道自己会都挂科。他的回答是因为平时成绩很低,所以担心。那平时成绩如何低的呢?“因为要加入一个班级QQ群的,没有人告诉我QQ群号,所以通知我都不知道。很多课都是要网上听的、注册的,我也不知道。课堂发言我也不行,胆子很小的,不敢发言。还有平时作业,有一些我不会做,也就那样交上去了。”听起来有很多合理化的理由支撑着他不及格。另外,一个大四的同学向我抱怨说:“老师,嘉兴学院学习氛围实在是太差了,如果我周围的人都学习,那我的成绩肯定也会挺好的,不至于到了大四英语四级还没有通过。大家都在忙着找工作了,我还要重修。我们寝室的都是不看书的,整天玩电脑、看韩剧,我也就荒废了。”听起来合理化的理由,有一个潜在的语言是“不怪我”。最终的结果是自己只能一直抱怨下去了。如果可以做到不抱怨,就可以正视自己的问题。嘉兴学院梁林校区是2002年投入使用的,那时只有医学院2002级的新生,整个学校很空旷,周边也没有公交车可以搭乘,条件很艰苦。学校的图书馆可以借阅的大部分是与医学相关的书。所以同学们会有很多的抱怨:“这个大学和自己理想中的差距太大了。”在一次班会上我问大家:“如果用一个词来形容我们的学校,你们会用什么词呢?”答案各式各样:空旷、鬼城、大草坪、地广人稀……有一个同学的回答,让我很震惊,也很受启发,她用了四个字“我的大学”。的确如此,这个大学是属于你自己的,不管别的学校有多好,都不能为你所用。想想刚来到学校工作的时候,学校还在老校区。第一感觉是这里好小,5分钟随便转转就可以环校一周了。这也是我的大学,我工作的大学。不管有多小,它都是属于我的,是我可以工作的地方,可以学习的地方,可以安身立命的地方。只有在这里,我才是教师的角色。

(3)升华。升华是积极的防御机制,积极应对挫折事件,并将其转化成对他人有利的事。看过一期李亚鹏的专访,他谈到自己的女儿李嫣患先天性兔唇,在她一个多月的时候就送去美国手术,当时国内还没有这个技术。等在手术室门外,他想到了那些没有条件进行早期手术的孩子。为了不让孩子们因为自己的先天性缺陷而自卑,李亚鹏建立了嫣然天使基金,在他每一次出行时都会带着很多关于嫣然天使基金的介绍,发给周围的人,让更多的人加入这个公益行动,目前已帮助上千名儿童接受了手术治疗。

防御机制的解读让我想到小时候看过的一个动画片——《圣斗士星矢》,圣斗士的铠甲随着他(她)的过关会不断地得到升级,从铁到铜,再到银和金。我们需要去提升自己的

“铠甲”，即自我保护的能力，当它升级到积极、高层级的防御机制，就可以有效地保护自己的内心不受伤害，处于平和的状态中。下面借用一个“18只狐狸吃葡萄”的故事来诠释一下防御机制，希望可以帮助你更好地理解：自己常用的防御机制有什么，如何将自己的防御机制升级。

18只狐狸吃葡萄

在一位农夫的果园里，紫红色的葡萄挂满了枝头，令人垂涎三尺，住在附近的狐狸也想享受一下葡萄的美味。

第一只狐狸来到了葡萄架下，它发现葡萄架这么高，已经远远超出了它的身高范围，但又不愿就此放弃。于是，它站在下面想了一会儿，它想到了葡萄架旁边的梯子，想起来农夫曾经用过它。因此，它也学着农夫的样子爬上去，顺利地摘到了葡萄。（这只狐狸采用的就是问题解决方式，它直接面对问题，想办法解决，最后解决了问题。）这个防御机制对抱怨者最有效，改变抱怨的方式，是告诉自己如何做得到。我和咨询的学生分享：看来你成绩这么糟糕都不怪你，是周边的同学都不爱学习，但是挂科的结果是你想要的吗？如果不是，怎么解决它呢？

第二只狐狸来到了葡萄架下，它也发现以它的身高这辈子是无法吃到葡萄的。因此，它心里想，这个葡萄肯定是酸的，吃到了也很难受，还不如不吃。于是，它心情愉快地离开了。（这只狐狸运用的是我们上边提到的“合理化”，以能够满足个人需要的理由来解释不能实现自我目标的现象。）我们有时候丢了钱包，周围的人经常安慰我们“破财免灾”，也是一样的道理，有了一个合理的解释，你心想也有道理，总比我的身体出问题强吧，丢点钱算什么！

第三只狐狸来到了葡萄架下，它刚刚读过《钢铁是怎样炼成的》，深深地被主人公的精神打动。它看到高高的葡萄架并没有气馁，它想：我可以向上跳，只要我努力，我就一定能够得到。“有志者事竟成”的信念支撑着它，可是事与愿违，它跳得越来越低，最后累死在了葡萄架下。（这只狐狸的行为，在心理学上我们称为“固执”，即反复重复某种无效的行为。这说明，不是任何事情的最佳方案都是解决问题，要看自己的能力、当时的环境等多种因素。）这样的固执方式并不少见，虽为无效的行为，却未曾改变过。经常有同学说，自己试过的方法，没有用，但还是坚持用，因为这个方法熟悉。我女儿早上起来很磨蹭，经常迟到。我意识到这是一个问题，就经常催她。后来发现她基本可以听而不闻了，我说：“快点，要迟到了。”她还是这看看那看看的，我很着急，但是没有用。想想自己也是固着的行为，于是改变。和她商量，怎么样可以快一点呢？她告诉我，让她做什么就打一个响指，她会立即去做。原来这么简单，枉费我催了那么多遍。后来发现真的好用，我叫她“洗脸了”，打好响指后她就乖乖地去洗了。又如一个统计学专业的同学很喜欢心理学，她想考心理学专业的研究生，在网上查到北京师范大学的心理系最好，于是决定考北京师范大学的心理研究生。但是她的英语成绩不好，心理学的专业课也没有看过，从大三结束的时候开始复习，我觉得难度还是很大的，希望她可以多参考几个学校。她非常坚定地告诉我，高考已经失利了，只有通过考研，才可以弥补当初的遗憾，坚决不改目标，相信自己通过努力可以考上。一味地坚持，也未见得是一个优秀的品质。如果南辕北辙，那么走得越快，离目标就越远。

第四只狐狸来到了葡萄架下，一看到葡萄架比自己高，愿望落空了，便破口大骂，撕咬自己能够碰到的藤，正巧被农夫发现，一铁锹拍死了。（这只狐狸的行为，我们称为“攻击”，这是一种不可取的应对方式，于人于己都是有害无利的。）从福建有人闯入幼儿园砍杀小朋友之后，国内陆续有好几起案件是砍杀幼儿的。甚至网上有一张照片，一个幼儿园大门口挂了一张横幅“有事情找政府，右转 200 米”。其实，这些砍杀小朋友的人的行为可以理解为攻击，通过伤害他人的方式宣泄自己的不满。

第五只狐狸来到了葡萄架下，它一看自己的身高在葡萄架下显得如此的渺小，便伤心地哭起来了。它伤心为什么自己如此矮小，如果像大象那样，不就是想吃什么就吃什么吗？它伤心为什么葡萄架如此高，自己辛辛苦苦等了一年，本以为能吃到，没想到是这种结果。（这只狐狸的表现我们在心理学上称为“倒退”，指个体在遇到挫折时，从人格发展的较高阶段退到人格发展的较低阶段。）在 2008 年汶川地震的时候，有很多课程开始培训危机干预，希望可以帮助汶川地震的同胞们多一些心理关爱，少一些心理创伤。其中，有一项培训的内容就是要防止我们的过度帮助让那些地震中受伤的孩子“退行”。那些在地震中失去了父母的孩子很容易让人们同情，人们会给予过度的关怀和照顾，但过度的照顾会导致他们停留在孩子的角色，变得不独立。

第六只狐狸来到了葡萄架下，它仰望着葡萄架，心想，既然我吃不到葡萄，别的狐狸肯定也吃不到，如果这样的话，我也没什么好遗憾的了，反正大家都一样。（这只狐狸的行为在心理学中称之为“投射”，即把自己的愿望与动机归于他人，断言他人有此动机和愿望，这些东西往往都是超越自己能力范围的。）举个例子，你是否有这样的经历，在你选择一个手机之前，你不太会关注有多少人用的手机是你想买的，等你买了这个手机，你会特别容易发现和你用一样手机的人。我们眼中看到的世界其实是自己，都是和自己有关的。而大家都一样，这样的均衡心理会让人内心更加平和和舒服，所以相信别人和自己一样，会让我们暂时舒服一些。

第七只狐狸来到了葡萄架下，它站在高高的葡萄架下，心情非常不好，它在想为什么我吃不到呢，我的命运怎么这么悲惨啊，想吃个葡萄的愿望都满足不了，我的运气怎么这么差啊？它越想越郁闷，最后郁郁而终。（这只狐狸是持久的心境低落状态。）在心理测试课上给同学们做人格测试，一个同学的测试结果是“抑郁质”气质类型，她告诉我说：“老师，我就是这样的人，别人看到的是还有半杯水，我看到的就是，怎么剩半杯水了。”抑郁的防御方式，带给自己往往是消极的影响，一旦意识到了，就需要有意识地提醒自己去关注事物的积极面。

第八只狐狸来到了葡萄架下，它尝试着跳起来去够葡萄但没有成功，它试图让自己不再去想葡萄，可是它抵抗不了，于是它又试了一些其他的办法，也没有见效。它听说有别的狐狸吃到了葡萄，心情更加不好，最后一头撞死在葡萄架下。（这只狐狸的下场是由于心理不平衡造成的，在现实生活中我们经常会遇到类似的“不患无、患不均”的现象。）

第九只狐狸来到了葡萄架下，同样是够不到葡萄。它心想，听别的狐狸说，柠檬的味道似乎和葡萄差不多，既然我吃不到葡萄，何不尝一尝柠檬呢，总不能在一棵树上吊死吧！因此，它心满意足地离开去寻找柠檬了。（这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“替代”，即以一种自己可以达到的方式来代替自己不能实现的愿望。）有一个咨询的同学她一直觉得自己长得不够漂亮，因此觉得很多机会自己都掌握不了，比如竞选、参加学生会、做

兼职等。她觉得自己的相貌给自己带来了很大的困扰。经过很长时间的咨询,她终于发现了自己的一个优势是很有销售能力。开学的时候,她做新生的手机卡业务,是业务量做得最好的。于是她开始了自己的小创业,在四六级等级考试前买考试辅导书卖给需要的同学,还有经营考研指导书。慢慢地,她开始对自己有信心了:我为什么只盯着自己的相貌呢,口才好一样也可以做好事情啊。

第十只狐狸来到了葡萄架下,它看到自己的能力与高高的葡萄架之间的差距,认识到以现在的水平和能力想吃到葡萄是不可能的了,因此它决定利用时间给自己充下电,报了一个进修班,学习采摘葡萄的技术,最后当然是如愿以偿了。(这只狐狸采用的是问题指向应对策略,它能够正确分析自己和问题的关系与性质,找到最佳的解决方案。)问题指向是积极的防御机制,通过学习不断地提升自己内在能力。

第十一只狐狸来到了葡萄架下,它同样也面临着相同的问题。它转了一下眼睛,把几个同伴骗了来,然后趁它们不注意,用铁锹将它们拍昏,将同伴垒起来,踩着同伴的身体,如愿以偿地吃到了葡萄。(这只狐狸虽然最后也解决了问题,但它是在损害他人利益的基础上来解决的,不可取。)

第十二只狐狸来到了葡萄架下,它是一只漂亮的狐狸小姐。它想:我一个弱女子无论如何也够不到葡萄了,我何不利用别人的力量呢?因此,它找了一个男朋友,这只狐狸先生借助梯子给了狐狸小姐最好的礼物。(这在心理学上称为“补偿原则”,即利用自己另一方面的优势或是别人的优势来弥补自己的不足。)喜爱体育运动的朋友大概都知道桑兰吧,她是一名跳马运动员,在一次比赛中发生了意外,颈部以下截瘫。她在没有办法支配自己的身体时,她开始学习播音,利用自己唯一可以利用的资源——说话,最终在2008年北京奥运会时主持了一个节目《桑兰2008》。所以,换一个角度,这只狐狸不是忽略自己不好,而是取长补短,也不失为一个好办法。

第十三只狐狸来到了葡萄架下,它对葡萄架的高度非常不满,这导致了它不能尝到甜美的葡萄。于是它就怪罪起葡萄藤来,说:“葡萄藤好高骛远,爬那么高。”又说:“葡萄其实也没那么好吃。”发泄完后,它平静地离开了。(这只狐狸的行为在心理学上我们可以称之为“宣泄”,也可以理解成为鲁迅笔下阿Q的精神胜利法。)在不影响他人的情况下,通过这样的方式宣泄压抑自己的情绪,也是比较好的减压方式。

第十四只狐狸来到了葡萄架下,发现自己无法吃到自己向往已久的葡萄,看到地上落下来已经腐烂的葡萄和其他狐狸吃剩下的葡萄皮,它轻蔑地看着这些,作呕吐状,嘴上说:“真让人恶心,谁吃这些东西啊。”(这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“反向作用”,即行为与动机完全相反的一种心理防御机制。)曾有一个同学告诉我:“老师,我之前很鄙视那些不排队的人。中午放学食堂通常很挤,如果大家不排队,就乱了。这时候有同学插队时,我就特别生气。这次回家的时候去取火车票,没想到取票排那么长的队。本来我的时间就快到了,还有人跑到前面说他的车快到了,要插个队取票。我很生气,但是也很羡慕,我就不敢跑到前面去问‘插队行不行’。”当我们可以指责蔑视那些插队的人,也就可以让自己接受那个不敢插队的自己了。

第十五只狐狸来到了葡萄架下,它既没有破口大骂,也没有坚持不懈地往上跳,而是发出了感叹,美好的事物有时候总是离我们那么远,这样的一段距离,让自己留有一点幻想又有什么不好的呢?于是它诗兴大发,一本诗集从此诞生了。(这只狐狸的行为在心理

学上我们称之为“置换作用”，即用一种精神宣泄去代替另一种精神宣泄。）

第十六只狐狸来到了葡萄架下，它发现想吃葡萄的愿望不能实现后，不久便产生了胃痛、消化不良的情况。这只狐狸一直不明白一向很注意饮食的它，消化系统怎么会出现问题。（这只狐狸发生的情况在心理学中我们称之为“转化”，即个体将心理上的痛苦转换成躯体上的疾病。）

第十七只狐狸来到了葡萄架下，它发现了同样的问题。它嘴一撇，说：“这有什么了不起的，我们狐狸中已经有人吃过了，谁说只有猴子才能吃到果子，狐狸也一样行！”（这只狐狸所表现出的言行是一种情绪取向的应对方式，在心理学中我们称之为“傍同作用”，即当自我价值低于他人价值时，寻找与自己有关系的人来实现自我价值。）

第十八只狐狸来到了葡萄架下，它心想，我自己吃不到葡萄，别的狐狸来了也吃不到葡萄，为什么我们不学习猴子捞月的合作精神呢？前有猴子捞月，现有狐狸摘葡萄，说不定也会传为千古佳话呢！于是它动员所有想吃葡萄的狐狸合作，搭成狐狸梯，这样大家都吃到了甜甜的葡萄。（这只狐狸采取的是问题取向的应对方式，它懂得合作的道理，最终的结果是既利于自己，又利于大家。）

压力应对策略：防御机制是自我保护，但若保护过度，也会造成“温室效应”，导致内心脆弱，不堪一击。防御机制的使用是无意识的，只有我们进一步了解到自己的防御机制，才可以将低等级、消极、不恰当的防御机制转换成高等级、积极、适当的防御机制，才是真正的自我保护。

2. 荣格和无意识

荣格是弗洛伊德的学生，但他并不完全遵从弗洛伊德的观点，在弗洛伊德不再把重点放在无意识上的时候，荣格致力于无意识的建构。无意识是指什么？如果把人的心理比作一座冰山，意识是水平面以上的部分，是我们可以看到的部分，即个体意识到的想法、感觉、记忆、思考等。如你此刻正坐在椅子上看书，你准备周末外出旅行，总之你能在现实生活中清晰地知道自己的意识。而无意识是指水平面以下的部分，并不能被清晰地意识到的想法、感觉、记忆、思考等，其通过梦境可以生动地表现出来。虽然未必意识到，但无意识对意识层面的思维和行为会产生作用。这也是老百姓常说的“我下意识地做了什么”“莫名其妙地做了什么”“我也不知道自己为什么会这样做”。

荣格将日常的压力与内部的紧张状态联系在一起，这种紧张状态由上面两种看起来相互矛盾的意识 and 无意识的思维进程引发。因为无意识扮演了意识的导航者，如果两种意识不能够有效沟通，内部紧张就会产生。而缓解这种紧张的方法是训练。意识可以解释无意识的信息，尝试对梦境解读。荣格根据多年的经验提出一些观点，如梦有一定的目的和主题，当深入了解之后会发现，梦是有意义的；不断重复的梦也许是被压抑的某种生活创伤；没有一个梦的符号独立于做这个梦的人……

荣格确信自我反思的重要性，当个体对自我进行深入剖析时，能够更多感受到意识和无意识的和谐。练习的方法包括梦的解析、心理想象、写作、意识治疗等。通过各种内省的方法，了解无意识，观察焦虑和压力。一旦意识能够被看穿，焦虑源就会被发现并且在意识水平上被处理，从而缓解压力。

我曾经给一个三年级的小男孩做过沙盘治疗，他在学校的主要表现是打架，同学们都不愿意理他。他摆的第一个沙盘令我至今记忆犹新，用光所有的士兵、坦克车、机关枪等，

在沙盘上呈现两个队伍互相对攻的场面。每周1次,差不多有8个星期的主题都是各种形式的战斗、两军对垒。经过一段时间沙盘治疗后,看到他的沙盘开始不再摆战斗的画面了,有学校、有家,也有他喜欢的风景区,也出现了同学和朋友。他开始不用打架的方式处理自己的情绪,如果白天心情特别不好,他会回到家里打枕头,觉得枕头比较软,不会打疼自己,也不会伤害到同学。我会给一些同学建议,如果你不愿意来做心理咨询,也不愿意通过别人的帮助来缓解自己的压力,那么可以在白纸上涂鸦,通过你的随意的勾画来释放潜意识和意识的冲突。最近很流行的《秘密花园》,使大家都在朋友圈晒自己的涂色花园,这也是不错的减压方法。

3. 伊丽莎白·库柏勒和丧失

伊丽莎白·库柏勒是一名精神科医生,主要工作是对癌症晚期患者进行心理治疗以及对死亡压力应对进行研究。研究针对死亡和濒死过程带来的大量情感上的影响,如内疚、羞愧、害怕、愤怒等。她提出癌症患者或是临终病人经历的五个阶段:第一阶段为否认期,患者在被诊断为癌症初期,往往不承认自己患癌症,怀疑诊断错了。第二阶段是愤怒期,随着诊断的进一步明确及病情的进展,患者会产生愤怒,这源自于患者内心的恐惧和绝望。他们会怨恨医生治疗无效,怨恨亲友照顾不周,也会怨恨命运对自己不公平,也可能因造成家庭负担等怨恨自己。第三阶段是商讨期,患者试图采用积极的态度,期待更好的治疗效果。患者经常会说“如果能活下来,再也不生闷气了”“如果可以治好,我一定注意休息”等。第四阶段是抑郁期,患者意识到癌症引起的相关丧失(包括手术造成的身体器官丧失、行动自由的丧失、工作能力的丧失,甚至是生命的丧失),从而引发抑郁情绪,甚至感到绝望,带来心理上的无所适从以及孤独感。第五阶段是接受期,患者经历了前几个阶段,最终接受已经不能改变的现实。接受并不是放弃或是屈服,而是在接受现实的前提下继续生活,继续前行。

癌症患者经历的五个阶段,也是人们面对丧失东西所经历的阶段,只是每个人的程度不同,阶段不同而已。以我自己丢东西的经历来看,有一次在大巴车上睡着了,醒来发现放在行李架上的笔记本电脑不见了,第一反应是不觉得丢了,在车上到处找,当找遍了所有的地方都找不到的时候,会对小偷比较愤怒,内心的想法就是“该死的小偷,不但偷走了我的电脑,还让我丢失了很多的资料”。之后就是期待,如果我找到了,那么下次一定不会放在行李架上。还幻想可以怎样发个通知让小偷看到,让他把电脑里的资料还给自己。如同有人丢了钱包,小偷只是把钱拿走了,把身份证、银行卡等证件丢在一个地方。随着幻想的破灭,只好自认倒霉,电脑的确丢了,自己精心收集的很多资料也没有了,当时的心情是极度沮丧的。但最终也只能接受这一事实,尽可能地再次收集原有的资料。从这个意义上说,人生要经历无数次丧失,可能是一个钱包、可能是一个朋友、可能是一个机会……在经历了无数次丧失之后,我们才有勇气去接受人生最大的丧失(失去生命)。

压力应对策略:“无条件接受”,可以使自己从怨恨和抑郁中解放出来。从否认期到无条件接受,经历的时间越短,可以越快地让自己恢复到内心的平和状态。

4. 弗兰克尔与悲惨的乐观

弗兰克尔的代表作《寻找生命的意义》,描述了自己在奥斯维辛集中营的遭遇,并提出一个观点:“找到并坚持自己生存意义的人,能够在任何条件下生存。”弗兰克尔提出生命中的痛苦是不可避免的,如生病、亲人离世、失败等,痛苦是生活的一部分,“如果生命有意