

运用正确的方法自我疗愈，达到与自身的真正和解

自我治愈 心理学



杰西◎编著

有成效的自我心理疗愈法

做自己的心理医生，成为最好的自己，
了解现代都市心理问题形成的原因。



中国华侨出版社

心理学

自我治愈



有成效的自我心理疗愈法

杰西◎编著



中国华侨出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

自我治愈心理学 / 杰西编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2018. 5
ISBN 978-7-5113-7614-5

I. ①自… II. ①杰… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044029 号

● 自我治愈心理学

编 著 / 杰 西

责任编辑 / 高文喆 王 嘉

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 18 字数 / 284 千字

印 刷 / 香河利华文化发展有限公司

版 次 / 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7614-5

定 价 / 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

随着社会的高速发展，现在的人们活得越来越匆忙，工作压力、生活压力不断增加，承受的负荷越来越重。由于过于紧张劳累，精神过度空虚，心理问题层出不穷，忧郁症、焦虑症、强迫症、成瘾症、恐惧症、情感冷漠症等心理疾病逐渐扩大。

此外，毫无疑问，面对激烈的竞争和复杂的生活环境，人们普遍缺乏安全感，在疲于奔命的时候，总是感到困惑，每个人都有可能患上这样或那样的心理疾病。心理问题出现了怎么办？是装作浑然不知，还是祈求上苍让自己快点恢复？抑或是把所有的希望寄托在心理医生身上？也许你不知道，其实人本身就有强大的自愈能力，能拯救你的不是任何力量或任何人，而是你自己。

世间万物，都有自我修复的能力。一棵树被割伤后，会在疤痕处长出更坚硬的组织；动物受伤后，会用自己的唾液消毒；人作为万物灵长，当然也有超强的自我修复能力。人类的身体经过上百万年的进化，已经具备了超乎想象的自愈能力，伴随着身体的进化，人类的智慧与日俱增，因此也具备了心灵修复的能力。

人类生来就有自愈机制，就像海洋生来就有自我净化的能力一样。所不同的是海洋的净化是一个自然而然的过程，而心灵的自愈却是在主观意志指导下完成的。心灵上的伤疤不会自动消除，内心的尘垢不会自行消失，你需要掌握必要的心理学知识，给予自己科学系统的心理疏导。

每个人都可以成为自己的心理医生，因为在这个世界上最了解你的人是你自己，你最清楚自己的期望、自己的脾性以及内心深处的隐忧，你知道自己的病因在哪里，了解自己的过去和现在，知道自己走过哪些弯路，清楚该用什么样的方式跟自己沟通。从心

理分析的角度看，自愈的力量来自内心，而不是来自外界。外界的能量补偿对你的帮助是极其有限的，而内在系统的能量转化，却能源源不断地给你提高力量。所以说，只要学会如何唤醒自身的能量，就能主宰自己的心灵，实现自我疗愈。

本书涵盖了大量的心理学知识，囊括各类心理疾病，案例生动翔实，心理分析鞭辟入里，语言深入浅出，旨在教给你有关自我疗愈的基本方法，希望能带给你有益的启发，帮助你走上快乐健康之路。

第一章 可怕的抑郁症：生命里的黑色废墟

忧郁——阳光消逝的地方，忧伤潜滋暗长 /2

郁闷与抑郁只有一步之遥 /4

伤感泛滥，内心仿佛被掏空 /6

CBT 疗法：情感与理智的较量 /10

十大认知扭曲有多少与你吻合 /13

向不合理的思维宣战 /17

你需要改变的并不是环境，而是自己的内心 /20

抑郁不可耻，别把它当成守口如瓶的秘密 /22

对抗抑郁，要有屡仆屡起的勇气 /24

第二章 自闭与恐惧症：荒凉孤寂的噩梦之旅

恐惧——睁开眼全是盲区 /28

千奇百怪的恐惧症 /30

是谁制造了可怕的梦魇 /32

幽闭空间，无法忍受的惊魂体验 /34

当广场成为不敢跨越的雷池 /36

最孤独的成长莫过于自闭 /39

社交恐惧不只是害羞那么简单 /42

用虚拟技术打败现实恐惧 /45

第三章 心理创伤：“刻骨”又“铭心”，沁入灵魂的痛与伤

应激障碍——灾难过后的精神浩劫 /48

心灵的重建是一个浴火重生的过程 /50

用记忆掩盖记忆，用时光埋藏时光 /52

第四章 恼人的焦虑症：躲不开的时代病

焦虑——忐忑不安，如坐针毡 /56

人们为什么总是忧心忡忡 /57

你所担忧的，是杞人忧天还是合理预测 /60

放飞心情，让冥想开启快乐魔盒 /62

正念加冥想，比美酒加咖啡的组合更美妙 /64

第五章 缺失的安全感：在不安的世界里，找不到安宁

难以找回的安全感——外壳有多重，内心就有多脆弱 /68

爱是卸下防御，爱是揣着害怕的敞开 /70

学会在不安中生存，是获得安全的唯一途径 /72

第六章 虚假的强势：活在自我欺骗的谎言里

故作坚强的背后——表情可以“伪装”，情绪却从不“说谎” /76

允许自己脆弱，才有力量强大 /78

放下沉重的束缚，还生命以轻盈姿态 /81

第七章 偏执型人格：疯狂多疑的幻想家

偏激——把荒谬的想象误当作现实 /86

每个偏执狂都有神经质的气质 /88

友善和信任能消解敌意 /90

与其固守执念，不如优雅转身 /93

让经典佳片触动你的心弦 /95

第八章 病态的彼得·潘：成年世界里的伪儿童

幼稚——成长链条的断裂 /100

活在溺爱和冷漠中的孩子，注定长不大 /102

回溯童年，安抚内在的儿童 /104

发表独立宣言，从依赖走向自主 /106

第九章 懦弱型人格：缺乏胆量和魄力，冲不出自我设置的牢笼

懦弱——立不起来的糊汤面 /110

当懦弱的种子落在幼小的心里 /112

天生的胆小鬼也能磨砺成英雄 /114

运用潜意识塑造强大的自我 /117

奇妙的自我暗示：“心想”真能“事成” /120

第十章 自卑情结：卑微的灵魂，畸形的自尊

自卑——在比较中自惭形秽 /124

你为什么瞧不起自己 /126

面对自卑，千万不能讳疾忌医 /128

不自信的你，只能用努力补偿自己 /131

走出“习得性无助”的死循环 /133

以欣赏之心，领略自身之美 /136

第十一章 贪婪心理：人性堕落的根源

贪婪——它填不满你，你填不满它 /140

贪欲为何总是一发而不可收 /142

禁得住诱惑，你就赢了 /144

第十二章 自私心理：个人利益至上的价值取向

自私——在没有共享的世界里 /148

独占与分享的游戏 /150

利己但不自私，利他但不伪善 /152

第十三章 情感冷漠症：冷酷到底，麻木到底

冷漠：情感荒漠化的罪魁祸首 /156

冷酷麻木意味着情感能力的丧失 /158

火热的温情可以融化世间的冰雪 /160

第十四章 荒谬的妄想症：虚妄世界里的白日梦

妄想——狂乱不羁的痴想 /164

步入虚幻，只是为了逃离现实 /167

总疑心病其实是得了心病 /169

自作多情，小心相思成疾 /171

妄自尊大只不过是自卑的假面而已 /173

对被迫害妄想狂而言，生活就是惊悚片 /175

嫉妒妄想症是对爱情的亵渎 /178

第十五章 表演型人格障碍：把人生当成了演出，把演出当成了人生

人来疯式表演——装腔作势的吸睛手法 /182

毫无原则地取悦他人是一种病态 /184

摘下煽情面具，面对真实自我 /186

第十六章 双重人格障碍：在纠结中分裂，在分裂中纠结

双重人格——天使与魔鬼的矛盾体 /190

内心的阴暗面，造就另一个自己 /192

将割裂的灵魂合二为一 /195

第十七章 冲动型人格障碍：冲冠一怒，伤人害己

冲动的后果：情绪猛于虎 /200

不可遏制的怒火到底从哪里来 /202

控制好情绪的扳机 /204

第十八章 难解的强迫症：一切皆是执念，一切皆是云烟

强迫思维——挥之不去的紧箍咒 /208

为什么要跟无聊透顶的思维纠缠不清 /211

细菌不可怕，可怕的是过度洁净 /213

反复确认和检查，是在和“不确定性”做斗争 /216

忽然闪出的邪恶念头，不代表你的本意 /218

追求十全九美，打败强迫观念 /221

走出误区，顺其自然 /224

第十九章 欲罢不能的成瘾症：一朝沾染，终生枷锁

成瘾——变相的精神依赖 /228

都是多巴胺惹的祸 /230

“剁手”买买买，疯狂网购背后的迷局 /232

被手机遥控的人生很可悲 /234

网络是一张无形的大网，网住了无数流离失所的心 /238

香烟能抽出酒的味，烈酒能喝出烟的瘾 /240

你以为你热爱工作，其实不过是上瘾罢了 /243

第二十章 颓废心理：因失落而自甘堕落，因梦碎而自我放弃

颓废——不能燃烧的生命，终将腐朽 /248

年轻人为何精神早衰 /250

失望无奈的时候，更要重燃斗志 /252

厌倦就是改变的开始 /254

第二十一章 选择障碍症：取舍难，抉择更难

选择恐惧——当断不断，反受其乱 /258

人生岔路口，总让人望而却步 /259

有时候选项越多，反而越不自由 /262

徘徊踌躇时，须当机立断 /264

第二十二章 谁都有一份无法安放的忧伤

原来心理也会患上“伤风感冒” /268

一切的痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒 /270

第一章

可怕的抑郁症： 生命里的黑色废墟



北大哲学系教授何怀宏曾经说过：“一个人的外表可能非常宁静，一个人的行为可能循规蹈矩一如常人，可是只有他自己知道自己的内心经历着怎样的骚乱和革命。”确实如此，人的外表和内心往往是不一致的，平时笑得一脸阳光，内心深处可能潜藏着难以排解的忧伤，白天风风火火、喜笑颜开，晚上可能沉默不语、郁郁寡欢，甚至极度厌世。正是因为人们总是习惯压抑自己的情感，才会患上抑郁症。

当今时代，患抑郁症的人越来越多，有的人的症状是显性的，有的是隐性的。很多人不愿承认自己得了抑郁症，总是设法用微笑来隐藏自己的抑郁情绪。人们对抑郁症的认知目前还十分匮乏，以为这种心理疾病就是心情不好导致的，只要多给自己灌输一些心灵鸡汤，慢慢想通了，病就好了。其实不是这样，抑郁症是一种比较严重的心理疾病，它就像生命里的黑色堡垒，能遮蔽所有的阳光，必须经过科学的心理疏导才能让你重见天日，恢复身心健康。因此掌握一定的心理学知识，是非常必要的。

忧郁——阳光消逝的地方，忧伤潜滋暗长

现如今，忧郁的情绪四处蔓延扩散，慢慢侵蚀着人们的心灵。无论是风华正茂的年轻人，还是白发苍苍的老年人，脸上总有那么一抹难以解读的忧伤。苍白到没有血色的脸，忧郁迷离的眼神，最流行的表情包不是夸张的大笑，也不是尴尬的窘态，而是一双哀怨忧郁的大眼，那么忧郁真的那么美妙吗？当然不是。

想要远离忧郁，并没有那么容易，因为忧郁的种子深植于广阔的社会土壤中，而且根植于人性深处。快节奏的生活方式，无处不在的压力，泛滥成灾的信息，社会上各种丛生的乱象，本身就会给人带来很多困惑。再加上人们在工作、生活、婚恋等方面常碰到各种各样的问题，所面临的困惑自然也就越来越多。

成人的字典里，从来就没有“容易”二字，人生在世，本身就有诸多不易。作为一个有血有肉有感知的人，谁都有心累的时候，谁都有迷茫的时候，表面看起来风光的人，很有可能已经身心俱疲。那些游戏人间、优哉游哉的人，很有可能内心非常苦闷彷徨，找不到人生的方向，也找不到快乐的理由，他们只想通过极致的享乐来刺激麻木的感官。所以忧郁并非完全写在脸上，而是刻在心里，任由这种有害的情绪潜滋暗长，就会丧失感知快乐的能力。

凯瑟琳总想找个没人的地方痛痛快快地哭一场，她总是会感到难过，觉得人生没有意义，无论做什么事都开心不起来。比如打球的时候，别人笑得一脸灿烂，她却愁眉苦脸，不明白打球有什么可高兴的。恋爱也不能让她提起兴致，别人热恋时都很甜蜜，而她却忧心忡忡、患得患失，不敢对未来抱有希望。有时她想所谓的爱情不过是荷尔蒙分泌的产物罢了，并没有人们想象中的那么神圣，这种感情真的值得追求吗？

工作三年以后，凯瑟琳变得更加悲观了。以前她还想为了美好的未来而努力奋斗，现在却一点动力也没有了。她想：奋斗不就是为了赚钱吗？赚到钱又有什么用呢？钱又买不到快乐。人活着本来就很累，为什么一定要把自己异化

成一个拼命赚钱的机器呢？

凯瑟琳整日百无聊赖，心里充满了悲伤。燕来燕往、花谢花开都会触发她的悲伤情绪，看到月缺花残之景，她就会忍不住潸然泪下。每到黄昏的时候，她都会感叹美好的事物短暂易逝，进而联想到自己即将逝去的年华。她常感慨岁月匆匆，青春易老，可惜在最美的年华里，自己的生命却毫无亮色。她没有快乐地活过一天，从来不知道喜悦是什么感觉，她不相信任何人，不相信任何事情，经常怀疑命运，怀疑人生，时常觉得自己是一个多余的人。

凯瑟琳觉得自己还没来得及茁壮成长，就悄然老去了。她深沉得像一个步入垂暮之年的老人，有时会像忧郁王子哈姆雷特那样，思考生存与死亡的问题。她常问自己：如果生命不能尽情燃烧，就一定意味着会腐朽吗？她找不到答案，也找不到安慰，只能任由悲伤的洪水将自己淹没。

人在忧郁的状态下，会忽然变成哲学家，喜欢追问为什么。比如他会问：“我从哪里来，该归往何处去？”“人为什么要活着？”“生活是有意義的吗？”这些抽象的问题通常是没有答案的，没有人能轻易得出结论。那么为什么有人会绞尽脑汁思考这样的问题呢？是为了变得更聪慧，参透某些深奥的哲理吗？当然不是。苦苦追索无解的问题，通常是因为对人生充满困惑，平时感知不到生活的快乐。

来自内心的喜悦有时是可遇而不可求的，而突如其来的悲伤却是避之不及的。即使你不像林黛玉那样多愁善感，不像哈姆雷特那样神经质，也有可能深陷悲伤无法自拔。

人生在世，虽说是苦乐参半，但痛苦往往比快乐更刻骨铭心，悲伤往往比欢愉更容易被感知。所以我们常认为，人生充满苦涩，悲伤注定逆流成河。其实，每个人都曾有过想痛哭的冲动，也都会有悲伤的情绪。人作为一种感性的动物，血液里天生就有忧郁的基因，人人都可能忧郁，只是程度不同。忧郁并不可怕，可怕的是我们沉湎于忧郁，不愿意走出泥潭，只要我们愿意鼓足勇气和自己的心魔作斗争，就能战胜一切心病，为自己迎来一片朗朗晴空。

郁闷与抑郁只有一步之遥

现在，人们似乎已经习惯了把郁闷挂在嘴边。碰上交通拥堵，错过了重要面试，脱口而出的第一句话就是“郁闷”；工作出现了纰漏，被迫加班返工，不由得长叹一声“郁闷”；在电话里和最好的朋友大吵一架，对方先挂了电话，心里万分懊恼，要多郁闷有多郁闷；遭受了失业、失恋的打击，没有人安慰，更是郁闷得无以复加……

郁闷是一种比较普遍的情绪，短期内郁闷并不会给你的生活造成什么恶劣影响，但长期郁结难舒，就有可能发展成抑郁症，郁闷和抑郁只有一步之遥，郁闷久了，就容易憋成内伤。抑郁不是悲伤的一种变相表达，而是一种不容忽视的心理疾病。一个人一旦患上了抑郁症，即使置身于五彩缤纷的世界，也看不到任何绚丽的颜色，因为在他眼里，整个世界都变得暗淡了，眼前只有一片无边无际的灰色。他既看不到光亮，也看不到希望，唯一能感受到的就是空虚、死寂和难以言传的悲哀，所谓的哀莫大于心死，也不过如此。抑郁是很可怕的，它不仅会让人麻木不仁，还会使人产生悲观厌世的自毁情绪，严重者可导致精神崩溃。

抑郁是一种强烈持久的悲伤情绪，巨大的丧失感、沉重的打击、难以排解的忧伤不期而至，可能会在一瞬间将一个人击垮。在人类历史上，很多作家、艺术家都患有抑郁症，他们最终都走向了自我毁灭。他们当中有的在情感、事业上遭受了挫折，有的死于心灵空虚，他们的死既是个人的悲剧，也是人类社会的损失。多愁善感的文学家、艺术家很容易患上抑郁症，那么普通人罹患抑郁症的概率有多高呢？

据不完全统计，全球抑郁症患者高达 3.5 亿人，我国的抑郁症患者约有 4000 万人，只有少量的人选择就医或向外寻求帮助。长期以来，人们对抑郁症患者一直怀有深刻的偏见，认为只有内心脆弱、思想偏激、心胸狭隘的人才会患这种病，甚至认为患病的人是咎由自取，有的人一度把抑郁症简单地解释为想不开。这是对抑郁症的严重误解。其实性格开朗、思想达观的人也会患抑郁

症，抑郁症产生的成因很复杂，不能仅用“想不开”三个字来概括和解释。

尤金是一个事业有成的年轻人，他拥有一份不错的工作，在好几个城市都买了房子，还有一个漂亮迷人的女朋友。这些本来都是他梦寐以求的，也是他多年来为之打拼的目标。可是梦想实现的那一刻，他忽然觉得一切都不重要了，一切都不再具有意义，他甚至悲观地认为，在自己的世界里，太阳将永不升起，他将坠入永恒的黑夜，再也看不到光明和希望。

有一天，他开车进入了长长的隧道，忽然觉得每一秒都好像一个世纪那么漫长，好不容易看到了隧道的尽头，看到了一丁点光亮，可是他的内心仍然十分阴暗。他认为，身体可以脱离黑暗，但心灵却不能。为了结束这种煎熬，他吃过抗抑郁类药物，几乎每个星期都会看心理医生，病情时好时坏，没有明显好转。

尤金患病以后，被很多人误解，有的人认为他得了精神分裂症，有的人则认为他是无病呻吟，就连女友也不理解他，总是困惑地看着他问：“我真不明白你还有什么不满意的？你已经拥有别人想要的一切，事业蒸蒸日上，前途无量，你又那么年轻英俊，别人样样不如你，不是照样开心地生活着。”只有一位朋友同情他，把他当成了心理疾病患者，总是讲很多大道理给他听，而且总是以“想开点”作结尾。尤金觉得没有人能真正了解自己的感受，愈发感到悲伤和郁闷。有一天他情绪非常激动，焚烧了汽车，之后又把家里的墙壁涂成了刺眼的亮黄色，有的人认为他太过任性，有的人认为他疯了。尤金不加理会，继续把自己锁在屋子里独自悲伤。

诱发抑郁症的因素有很多，包括遗传因素、家庭因素、社会因素、重大变故等。研究表明，母亲患有抑郁症，子女患上抑郁症的概率就会明显提高。因为抑郁症可以通过易感性基因传递给下一代。基因不仅会把上一代的相貌特征复制移植到下一代身上，还会把某些天然缺陷和易感因素原封不动地遗传给下一代。一个人若先天就具有抑郁倾向，首先是与家族遗传病史有关。比如诗人拜伦生性忧郁，是因为他有一个郁郁寡欢、脾气暴躁的母亲，传承了抑郁的基因，又在一种病态的家庭环境中长大，患抑郁症几乎成了顺理成章的事。

残缺的家庭和不好的成长环境是诱发抑郁症的重要因素。幼年丧母或丧父，童年时期缺乏父爱母爱的孩子，长大后比其他同龄人更容易患抑郁症。比如学贯中西的著名学者王国维幼年丧母，逐渐养成了敏感、忧郁、内敛的性格。毕

生活在痛苦的阴影下，花费大半生研究尼采哲学，致力于通过剖析、解构痛苦来摆脱忧郁症。此外，父母长期处于隐形的状态，子女得不到正常的关爱，也比较容易患上抑郁症。单亲家庭长大的孩子，或是长期被家长忽略的孩子，在情感上是孤立和封闭的，更易养成偏激脆弱的性格。

浮躁的社会环境，是抑郁症不断蔓延的主因。当今时代，职场竞争日益激烈，人们每天都要面对巨大的压力，繁重的工作、错综复杂的人际关系、瞬息万变的市场环境，给人们带来了极为沉重的心理负担。由于压力无处不在，所以患抑郁症的人越来越多。

此外，经历丧亲之痛、失恋、家庭破裂等沉重打击，或者身染重大疾病、在学业、工作中遇到难以突破的阻力，都会诱发抑郁症。负面的应激事件，给人带来的消极影响是持久而深远的，它很有可能会彻底改变一个人的性格和思维方式。罹患抑郁症，能让一个开朗乐观的人，变得消极悲观、多愁善感，甚至能彻底摧垮一个人的信念，所以我们必须保持警惕。

伤感泛滥，内心仿佛被掏空

詹姆斯已经连续好几个月没有睡过安稳觉了，他每晚都要借助安眠药入睡，醒来之后，头脑也总是昏昏沉沉的，终日精神恹恹，犹如行尸走肉一般。他很想振作起来，可是无论怎么努力都做不到。每天他都觉得胸口仿佛有一块大石压着，整个人都很压抑，每一刻钟都过得很辛苦。由于精力不济，他已经无法适应工作，在迫不得已的情况下，被迫去了医院。

詹姆斯向医生解释说自己经常感到胸闷头痛，医生认为这是脑供血不足所致，给他开了一堆药。刚开始服药的时候，詹姆斯的头痛有所缓解，但胸闷的感觉依然没有消失，而且呈现出愈演愈烈的趋势。为了缓解不适症状，他开始努力改变自己的生活方式，吃了很多豆制品、绿色蔬菜和水果，每个早上坚持跑步，每个周末到海边游泳。可是他的状态并没有明显的改变，依旧有严重的睡眠障碍，有时头痛欲裂，有时会有窒息感，他不知道自己究竟是怎么了，只觉得有一股无形的力量在慢慢把自己推向黑暗深处。