



心理学与 自我疗愈

倾听内心 接纳自我 积极应对 改变心态
学会调节 告别拖延 直面孤独 疏解情绪

魏冰冰 著

畅销2版

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与自我疗愈/魏冰冰著. —2 版. —北京:
中国法制出版社, 2020. 5

(心理学与生活)

ISBN 978 - 7 - 5216 - 0894 - 6

I. ①心… II. ①魏… III. ①心理健康 - 普及
读物 IV. ①R395. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 029379 号

策划编辑: 杨 智 (yangzhibnulan@126.com)

责任编辑: 杨 智 周熔希

封面设计: 周黎明

心理学与自我疗愈

XINLIXUE YU ZIWO LIAOYU

著者/魏冰冰

经销/新华书店

印刷/三河市国英印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2020 年 5 月第 2 版

印张/14 字数/168 千

2020 年 5 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5216 - 0894 - 6

定价: 46.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

传真: 010 - 66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010 - 66038703

市场营销部电话: 010 - 66033393

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010 - 66032926)

— 前 言 —

随着现代社会物质水平的提高，人们在满足了基本的物质需求之后，还面临着各种精神困扰和心理问题。诚如本书作者所说，心理亚健康正在成为具有普遍意义的社会问题。面对心理问题，除了寻求专业人士的帮助，我们还能怎样自我调整、自我救赎呢？心理的健康程度直接影响我们的生活品质和幸福指数，因此，心理问题是我们必须面对的现实问题。

本书是作者精心撰写的心理读本，有助于人们提高心理健康意识，增强心理调节能力。掌握了一定的心理学知识和科学的方法，每个人在某种程度上都可以做自己的心理医生，在接受专业人士的帮助时，也更容易进入治疗状态，取得更好的治疗效果。

作者先为我们澄清了一些心理问题的错误认识，例如把心理问题与精神病画等号，面对心理问题讳疾忌医，不敢寻求专业人士的帮助，等等。只有走出这样的认识误区，我们才能勇敢地面对心理问题，更快地从心理阴影中走出来。除此之外，作者还为我们深入分析了具有代表性的心理问题，例如强迫症、抑郁症、拖延症等。结合贴切生动的案例，作者将各种心理问题直观地呈

现在我们面前，并为我们提供了解决问题的具体建议和有效方法，如森田疗法、艺术疗法等。

在本书的最后，作者针对婚恋、职场、人际交往等日常生活中的问题，从心理学的角度进行分析，并给出合理的建议。全书的内容丰富全面、生动有趣，如果您想提高自己的心理素质和心理自愈能力，不妨翻开这本书，在轻松愉悦的阅读体验中化解自己的心理困惑。

— 目 录 —

第一部分 直面自我，打开沉寂已久的心门

第一章 你并不是心理门诊的唯一患者/003

第一节 现代人的心理状态呈现出亚健康的发展趋势 /003

第二节 心理问题与精神疾病的界限在哪里 /007

第三节 你究竟在害怕什么 /011

第二章 做自己，不囿于别人的期许/015

第一节 “我想做”与“他/她希望我这样做” /016

第二节 倾听内心深处的声音 /021

第三节 接纳自我，勇于放手与改变 /025

第四节 沟通是门艺术，无关智商高低 /030

第二部分 自我疗愈，心病还须心药医

第三章 内向不是病 /037

第一节 被动攻击型人格 /038

第二节 自卑与自负 /042

第三节 安全感的真实面目 /047

第四节 并不全是你的错 /052

第四章 我们因何迷茫 /058

第一节 有种青春叫作迷茫 /059

第二节 迷茫并不全是坏事 /063

第三节 穿越迷茫的重重迷雾 /067

第五章 愤怒与痛苦相生相惜 /073

第一节 愤怒不是你的错 /074

第二节 你为什么会愤怒 /079

第三节 冲动是魔鬼 /082

第四节 愤怒过后是更大的痛苦 /088

第六章 拖延症，不是病的“病” /093

第一节 我们为什么会拖延 /095

第二节 战胜拖延，长路漫漫 /100

第三节 告别拖延，让生活更有效率 /104

第七章 你所误解的强迫症 /111

第一节 “真假”强迫症 /112

第二节 强迫症并不是“强迫” /117

第三节 习惯和强迫症的区别 /121

第四节 顺其自然的“森田疗法” /125

第八章 孤独的人并不可耻 /131

第一节 品味孤独 /132

第二节 外向的人也可能是孤独的 /136

第三节 孤独是把双刃剑 /141

第四节 孤独和寂寞 /146

第九章 你抑郁了吗 /150

第一节 抑郁情绪与抑郁症 /151

第二节 一万个抑郁的理由 /153

第三节 抑郁，我该拿你怎么办 /158

第三部分 积极应对，化被动为主动

第十章 心态决定一切 /165

第一节 艺术疗法 /166

第二节 转换心态，自我疗愈 /171

第十一章 恋爱和婚姻 /175

第一节 秀恩爱，你在秀什么 /176

第二节 婚姻是爱情的坟墓还是延续 /180

第三节 选择你爱的人还是爱你的人 /184

第十二章 职场与人际交往 /189

第一节 遭遇“控制狂”上司 /190

第二节 避免做别人的“情绪垃圾桶” /194

第三节 面对请求，如何委婉地说“不” /198

第四节 紧张情绪该如何调节 /203

第五节 如何让自己更有效率 /207

第六节 人际交往中要有同理心 /211

第七节 与人交往，“玻璃心”不可取 /216

——· 第一部分 ·——

直面自我，打开沉寂已久的心门

正如著名心理学家荣格所说：“我们与生俱来的神性，完整的自我，在后天成长过程中逐渐遗失散落，甚至结合成各种相互矛盾的特质，而作为我们人类，就不得不终其一生的时间来重新整合自我，使之再次形成一个完整的自己，重新找回那片自然的，各行其道的，有条不紊的，平衡、宁静、统一的乐土，并以此作为对生命的答复。”



有段时间，网络上流行一句话：“不要试图叫醒一个装睡的人。”还有另一种说法是“你永远叫不醒一个装睡的人”。在现实生活中，“装睡的人”也确实在日渐增多。他们可能是因为自卑，因而面对喜欢自己的人总是采取逃避的态度。

总之，出于不同的原因，他们将自己的心灵封闭起来，不管别人用什么办法，他们都坚持自己认为正确的行为和观点，沉浸在自我的世界中，同时漠然对待与自己无关的人和事，厌烦甚至试图逃避一切不必要的社交。

他们渴望别人的理解，却又惧怕他人的靠近，渴望爱却害怕付出后得不到对等的回报，渴望在人群中侃侃而谈却又害怕遭到嘲笑，渴望变得坚强却总在风暴来临时迅速躲回内心世界。

从心理学的角度来讲，作为一种心理防御机制，“装睡的人”用一道心门将自我与外界隔离开来，为了避免伤害，逃避着周围的一切。他们无法直面自己，虽然想要改变，却在一次次的尝试中将勇气耗尽，无法冲破心中的壁垒。

想要改变这种情况，除了寻求专业人士的帮助以及亲朋好友的开导和陪伴，更重要的是从自我入手，敢于打开封闭的心门，正视自己的优点和缺点，进而达到自我疗愈的效果。

第一章 你并不是心理门诊的唯一患者

当今社会虽然科学技术发达，各个方面都在进步，但是心理健康问题还没有引起人们足够的重视。而且人们对心理障碍没有形成正确的观念，如有一个男孩患有自闭症，他家人的第一反应不是心疼男孩，而是感到丢脸。他们不愿让周围的亲朋好友知道这件事，所以采取各种方法极力掩盖这一事实。而在看心理医生的过程中，他们很害怕被熟人看到，也害怕陌生人的关注和嘲笑。一般情况下，这种心理在经济水平越落后的地区表现得越明显。

事实上，在医院中，心理门诊和内科、外科等其他科室一样，是医院一个普通的部门，前去看病的人都是为了治愈疾病，并没有什么丢人的。

第一节 现代人的心理状态呈现出亚健康的趋势

KK 是一名大二学生，他在新学期例行的体检中被检查出肺结核。在经过一段时间的治疗后，他回到校园继续他的学业，可是令

他伤心的是，室友和朋友虽然关心他的治疗情况，也会像从前那样和他一起玩笑打闹，但是KK总觉得现在和他们在一起似乎有一种莫名的隔阂，而这种感觉是从前没有的。

他在心里隐隐担心：“他们该不会是怕我的病会传染，所以疏远我吧？不会的，应该不会的。现在都什么年代了，他们又不是不知道肺结核可以治好。”

但是，在KK回宿舍一周后，同宿舍的M将他约到操场上，礼貌地对他说：“KK，我感到非常抱歉，但是我们几个经过商量，还是希望你可以搬离这个宿舍。不然，大家心里都觉得很不自在。当然，如果你在金钱方面有什么困难，可以和我们说，我们会帮你想办法。”KK苦涩一笑，担心的事终于发生了，他说：“不用了。我理解你们，等我找到房子就搬出去住。”

后来，KK在距离学校不远的地方找到一间房子，住了下来。虽然表面看起来他没有多大的变化，但慢慢地他开始变得多疑、敏感、脆弱。走在路上，他总是怀疑陌生人知道自己曾患有肺结核的事而远离他，或者在背后偷偷议论他。

在学校餐厅吃饭时，他会拿着自己的餐具，盛好饭菜后走到角落，迅速吃完离开。他害怕和熟人见面打招呼，总是让自己置身于人群之外。他很快从原先的阳光、自信变得自卑、自闭，始终无法忘记被室友“抛弃”的失落与悲愤。

静静在一家大型公司担任中层经理，作为一个女生，静静工作

起来比公司里很多男士还要拼命。她没日没夜地加班，对待工作可谓兢兢业业。而且在遇到困难时，她总是带着下属，冲在最前面。尽管如此，在一次公司中层人员的选举中，静静却败给了一个能力明显不如她的年轻女孩娜娜，这一结果让她感到意外和震惊。

无论是谁，只要在这家公司待上几个月就能看出，她的工作能力和敬业程度在这个公司绝对无人能比。而娜娜，常常上班迟到，工作能力也不强，偶尔还会犯一些常识性的错误，影响部门业绩。当初她能够成为公司中层，静静都感到非常惊讶。没想到这一次，自己居然败给了她。

但在公司其他人眼中，静静虽然能力很强，也很敬业，但是在为人处世方面却不如娜娜。静静在员工犯错之后总是当着全部部门的面，狠狠地批评犯错的员工，虽然她说的都对，但这种方式让犯错的员工感到没有尊严。可娜娜不一样，同样是员工犯错，她会将犯错的人单独叫到办公室，仔细询问其原因，看看是因为一时马虎，还是自身能力的问题，或有其他原因导致了这次失误。然后，她会根据具体的原因对员工的错误进行针对性的分析指正。

静静在晋升失败后，对自己的未来产生了前所未有的迷茫。她不明白自己这么拼命究竟是为了什么？仔细想想，这些年虽然在工作上取得了一些成就，但是自己没有男朋友，没有一点业余生活，而且已经记不起上一次和父母一起过春节是什么时候，也想不起有多久没有去过自己最喜爱的那家咖啡店。

她不允许自己和身边的人失败，但此刻，她似乎有些累了。她

意识到自己一直都处于一种极度焦虑的状态，她渴望生活出现一丝改变。

KK 和静静的故事并非个例，他们的遭遇在现代社会非常普遍。“郁闷”“压力山大”“伤不起”等网络流行语的相继出现，从侧面反映了现代人在快节奏生活中产生的焦虑、抑郁等心理问题。

西北师范大学心理学院的一位教授，在谈到这个问题时表示：“根据国内权威心理机构统计，全国有将近一半的不同年龄、性别、职业的人，或多或少长期受到心理问题的困扰。其中，少数人病情可能会加重，成为精神病患者。而绝大多数人都患有心理障碍，这是人们在生活中调节不当造成的心理亚健康状态，主要表现为压抑、焦虑、自卑、过度紧张、社交恐慌等。”

另一位心理学教授在谈到这个问题时表示：“心理亚健康这个问题不容小觑。”心理问题一直没有引起人们足够的关注，很多人以为压力大、焦虑是这个年代每个人都有的情况，再加上国内对于心理健康、心理咨询等方面没有给予足够的重视，因此，人们很容易产生“去看心理医生，别人就会以为自己是精神病”的错误想法，最终导致一部分心理处于亚健康状态的人逐渐患上焦虑症或是抑郁症。而到了那个时候，再想依靠自我疗愈，则为时已晚。

第二节 心理问题与精神疾病的界限在哪里

通常情况下，大部分人都没有办法正确区分心理问题和精神疾病。那么，这两者之间有哪些相同之处，又有哪些不同之处呢？

目前，公认的区分心理问题与精神疾病的判断标准主要分为以下三个方面：

一是遵循主观与客观统一性原则。主要看这个人是否能够很好地区分幻想与现实，有无良好的自知能力。

比如，甜甜和南南两个人，她们表现出的症状都是时常能听到有人在背后说自己的坏话，并且偶尔还能听到有人悄悄商量要陷害自己。但是甜甜清楚地知道这些话只是自己的幻觉，并为之深深苦恼，这样严重影响了自己的生活，但又没有办法消除这种幻觉。

那么，甜甜的情况就属于一种心理问题，可能是她最近遭遇了一些挫折而造成短暂的心理应激反应。如果她去看心理医生，或者通过自己慢慢调节就能消除幻觉。与甜甜不同，南南则表示自己真的听到了那些话，并且能够详细地描述对方的相貌、声音，甚至说话时的语气、表情，她不认为这是自己的幻觉。尽管屋子里只有南南一个人，她仍然坚持自己听到别人在说自己坏话，这

种情况下我们应该将南南判定为精神疾病患者，然后根据具体情况进行诊断。

二是遵循心理活动的内在协调性原则。一般来说，心理正常的人的认知、情感和意志行为之间是协调统一的。而心理异常的人可能会出现认知或其他方面失衡的状态。

三是遵循人格的相对稳定性原则。每个人的性格和其他各方面的人格特征是具有一定稳定性的，如果一个本来很内向的人，突然变得特别外向，或者一个非常热情的人突然变得非常冷漠，这种情况就需要身边的人确认此人是不是一时的心理应激反应，如果不是就应加以重视。

李牧是一名大四的学生，在毕业季，宿舍其他同学有的忙着考研，有的忙着找工作，也有的因为家里事先安排而无所事事。看着眼前的一切，李牧心里很着急，他想要像他们那样有明确的目标，可是他又不知道自己究竟喜欢什么，自己未来可以做什么，时间一长他就变得非常烦躁。

受这样的情绪影响，他睡不好，吃不好，也不愿回到宿舍面对自己的室友。他感到自己的情绪非常低落，却又不知道究竟该如何改变。于是，他找到心理咨询师寻求帮助。在咨询师的帮助下，他发现自己产生这种低落的情绪，主要是因为自卑和羡慕。

原来，他的父母只有初中文化水平，而室友们的父母则都是大学毕业。另外，其他人都在大学里谈了恋爱，而他走在校园里看到

谈恋爱的情侣都不敢直视。他不仅对自己没有自信，对出身也相当自卑，所以他在和室友的对比中感到极度的不公平。

在之前的学习和生活中，很少发生像毕业这么大冲击的事情，因此，李牧可以暂时将不公和自卑的感觉掩藏起来，自然地 and 室友相处。但是当毕业来临，当每个人的前途和命运再度被比较时，李牧那种压抑已久的自卑受到了强烈的刺激，进而使问题变得严重。

李牧的这种情况属于典型的心理问题。他原本是一个心理正常的人，在遇到一些刺激后，短时间内心理上会产生某些较为明显的症状，并且严重地影响生活。但李牧依然存在自知力，意识到自己的这些症状，并主动找心理咨询师解决问题。

刘洋是一名高三学生，在临近高考时，他常常对母亲说自己晚上失眠，白天听课时注意力也难以集中。他感觉压力太大，就问母亲可不可以回家休息一段时间再去学校。但刘洋妈妈认为这只是孩子临考太紧张的表现，于是她带刘洋到医院神经内科开了一些药，就把他送回学校上课了。

刘洋妈妈没有想到的是，两周后她接到刘洋班主任打来的电话，班主任希望她能带刘洋回家休养一段时间，而且最好能带他到精神医院或者相关科室接受诊断、治疗。听了班主任的话，刘洋妈妈当场蒙了。她不知道为什么会突然变成这样，当她看到儿子时，她