

一边努力想要满足别人的期待  
一边拼命压抑心里的疲倦与悲伤

于德志 著

# 如何应对

资深心理咨询师

场景化再现心理治愈全过程

揭开内心撕裂的真相

终结自我的冲突与对抗

总有一天

我们会与自己和解

# 心里的难



天地出版社 | TIANDI PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

如何应对心里的难 / 于德志著. — 成都: 天地出版社, 2021.1

ISBN 978-7-5455-5966-8

I. ①如… II. ①于… 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 184907 号

RUHE YINGDUI XINLI DE NAN

## 如何应对心里的难

---

出品人 杨政  
作者 于德志  
责任编辑 孟令爽  
封面设计 古涧千溪  
内文排版 冉冉  
责任印制 葛红梅

---

出版发行 天地出版社  
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)  
(北京市方庄芳群园3区3号 邮政编码: 100078)

网 址 <http://www.tiandiph.com>  
电子邮箱 [tianditg@163.com](mailto:tianditg@163.com)  
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

---

印 刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司  
版 次 2021年1月第1版  
印 次 2021年1月第1次印刷  
开 本 880mm×1230mm 1/32  
印 张 10.25  
字 数 275千字  
定 价 48.00元  
书 号 ISBN 978-7-5455-5966-8

---

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)  
购书热线: (010) 67693207 (营销中心)

---

如有印装错误, 请与本社联系调换。

失望、愤怒、悲伤、无力……

你心里种种的难，我都知道。

## 唤醒生命的热情

在心理服务过程中，我接触了很多自以为遇到了人生的坎儿，无论做什么都迈不过去的人。

在他们身上，每天我最常见到的就是疲劳、悲伤、烦躁、自责、无力、无助甚至绝望等种种不安的情绪。

他们告诉我，自己已看不到一点儿希望，每天体验到的只是无尽的挫折和痛苦，所以不想再努力，也不想再受伤了！

对他们而言，生活就是痛苦的根源。为了远离痛苦，他们开始躲到一个个精心营造的小天地中以获得片刻的安宁。但这种短暂的安宁，往往会以更强烈、更持久的痛苦为代价。结果，在痛苦无尽的循环中，他们一步步后退，以致在自己或父母看来，仿佛真的丧失了生命的热情。

真的是这样吗？我们真的无法在困境中找回生命的热情吗？那些心里的难题真的无法解决吗？

幸运的是，生命的真相与我们大脑自动讲述的故事，往往相去甚远。

在心理灵活性训练中，我向来访者传递的第一条信息通常是：“我们之所以陷入困境，不是因为不够努力；恰恰相反，大多数时候，都是因为我们太努力，只是走错了方向。所以，要想走出困境，解决掉心里的难题，

我们要做的第一件事，就是去了解自己究竟遭遇了什么。”

在如何唤醒生命热情的问题上，也是如此：要想唤醒生命的热情，我们就要先了解热情运作的机制。

这里，我想分享一段我个人的成长故事。

在这段经历中，从一开始的困惑、迷信和依赖权威，到逐渐走向独自探寻，向孤独与苦难寻找答案，再到平静中答案自然浮现，我先后体验了来自四种不同力量的热情。了解了这四种热情，你就会清晰地了解一个全新的事实：无论陷入何种心理困境，只要掌握了有效的方法，我们就可以从熟知的好奇、愤怒、悲伤、平静等情绪中重新唤醒久违的热情。换句话说，热情从未远离我们的生活，它就蕴含在生命的每一刻中。

早在二十多年前的大学生活中，心理学类书籍就是我的挚爱。但是，一直到2014年，为了解决个人所遭遇的现实困扰，我才正式进入心理服务领域。为了帮助自己，也为了帮助更多像我一样受苦的普通人，我急切地想要寻找一条有效的心理脱困路径。这种源自无助感的好奇，为我的生命带来了一股巨大的热情。在长达数年的时间里，我广泛涉猎各种心理学、哲学著作，拜访心理学领域的知名专家，聆听他们智慧的声音……

这是我体验到的第一种热情：无助与好奇的热情。

让我感到震惊的是，即使心理服务行业已经在全世界顺利发展了近百年，可面对越来越多的人陷入心理困境的现实，很多专家也和普通人一样束手无策。虽然各种理论层出不穷，虽然更多的药物被推向市场，虽然医疗与心理服务领域的从业人员越来越多，但这一切都无法改变一个事实：陷入心理困境的人群规模在逐年扩大。

我接触到的越来越多的在困境中常年挣扎的来访者，虽然已经消耗了数年甚至十几年的宝贵时间，但他们依然活在艰难之中，依然找不到摆脱困境的有效路径！这让我体验到巨大的失望。

这种失望的体验，最终让我感受到巨大的愤怒。我想为困境中的求助者提供一套基于实证研究支撑、可便捷应用的行动脱困指南。于是，这种愤怒感演化为另一种行动的热情，它支撑着我克服了种种不利因素的困扰，历时两年推出了一本以呈现行动和解决方案为核心的著作《反内耗》。

这是我体验到的第二种热情：失望与愤怒的热情。

愤怒引发的热情，虽然猛烈，却很容易滋生疲倦。所以，《反内耗》出版后，我一度认为自己不能再输出新的内容。

但随着越来越多的读者开始与我互动，同我分享他们读书和练习的体验，我发现，《反内耗》依然不足以支撑一个读者自动做出改变。于是，我开始反思，究竟是哪里出了问题——我开始追问新的“为什么”。这种追问，让我忽然领悟到另一个存在已久的事实：生活中，每个人都会第一时间追问“为什么”，并在获知“为什么”后以此为基础指导自己未来的行动。这是一个探知并发现事实的过程。

在很多来访者身上，我都能观察到他们对心理困境的误读。比如一个家暴实施者会说自己的攻击行为是被对方逼的，一个心境恶劣的孩子会说自己的情绪糟糕都源于父母的错误，一个患有焦虑症的来访者会说焦虑源于生活充满的不确定性……

当他们无法了解与心理困境有关的真正的事实，无法了解自己身上究竟发生了什么，并因此而始终抱持着“一切心理困境都源于外部困扰”，或者“一切都是我的错，是我能力太差/不够努力”等错误理念时，他们就不可能朝着解决问题的方向有效行动。

所以，我逐渐发现，解决问题的钥匙并不在各种现成的解决方案中。那些解决方案，要么会让读者开始模仿、依赖，并继续在生活中强迫自己；要么会让读者感觉委屈甚至愤怒——为什么是我改变而不是他人、环境做出改变？

长久以来，我一直忽略了这样的事实。

看到这一点，我感受到一种巨大的悲伤，为自己，也为我的读者，以及日日在生活中苦苦挣扎却难见希望的每一个人。这种悲伤以及由此引发的无力感，持续笼罩着我。我觉得自己必须再做点儿什么来改变这一切。

于是，这种悲伤与无力悄然转化成一种新的巨大的热情，它让我在继续了解心理学、脑神经科学等实证研究的同时，开始关注人类生命自身的事实。比如我们每个人都生活在持续的冲突中——或者与自己冲突，或者与他人冲突，或者与社会冲突；我们试图解决冲突的手段，其实际效果往往是加剧原有的冲突甚至引发新的冲突……

为了改变这一切，为了真的能帮到每一个面临心理困境的来访者，我完成了这本全新的心理学作品《如何应对心里的难》。与《反内耗》不同，《如何应对心里的难》不仅依托于心理学、生物学等实证研究成果，它同时还建立于发现自己生活的事实，以及远离一切虚假、远离一切冲突、远离一切内耗的行动之上。在我看来，解决问题的钥匙，就在透彻地了解自己身上究竟“发生了什么”以及“活在真实而没有冲突”的每一刻中。

虽然我将呈现的更多是建立于对生活事实的观察而非严谨的科研过程之上，但在实践中，它正在展现巨大的价值：在线下训练中，很多父母成功改变了亲子互动的模式，开始真正地支持孩子而非伤害孩子；很多深陷困境的来访者（无论被诊断为抑郁、双相、焦虑、强迫或其他什么病症），都成功转变了行动模式，进而开启了全新的生命旅程。

这是我体验到的第三种热情：悲伤与无力的热情。

现在，随着我对各种心理问题的处理越来越快，愤怒、悲伤等情绪对我的影响时间越来越短，影响力越来越小。慢慢地，平静成为我生活的新常态。在这种平静中，我发现身心资源已很少被内外冲突损耗，无论我想做什么事，都开始拥有巨大的力量。于是，我又体验到平静所蕴含的

巨大热情。

这就是我体验到的第四种热情：在终结了一切内外冲突之后，平静的生命本身所蕴含的巨大热情。

所以，当你长期陷入某种心理困境却持续看不到脱困的希望时，要懂得如何去做才能重新点燃生命的热情。

我的全新答案是：“更清晰地了解感受、思维与自我的关系，了解心理痛苦从诞生到发展再到消亡的全过程。在此基础上，用全新的适用性行动终结一切心理痛苦，进而找到生命发展真正的方向，并向着全新的方向持续行动！”一旦我们做到了这一点，无论是快乐、好奇、平静等我们喜欢的情绪，还是愤怒、悲伤、无力等我们厌恶的情绪，都可以成为生命热情的源泉。

也许你暂时难以体验到平静的力量，但失望、愤怒、悲伤、无力等千百年来一直在困扰人类的不良情绪，我们的生命中从来不会缺少。因此，只要善用它们，我们的生命就绝对不会缺少热情。

希望这本书能帮每一位读者唤醒内心的希望，并让你们释放充满希望的巨大生命热情！

Part 1

## 了解自我

### “心里难”的背后是个人多样化的需要

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 01 / 倾听的核心并非语言  | 003 |
| 02 / 感知自我，感知世界  | 010 |
| 03 / 追逐生命的安全与舒适 | 023 |
| 04 / 构建并维护自我    | 034 |
| 05 / 生命的发展与价值   | 062 |

Part 2

## 了解痛苦

### “心里难”背后的统一模式

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 01 / 心理痛苦的六种真相         | 077 |
| 02 / 自由是个伪概念，我们没有行动的自由 | 085 |

03 / 无序的反应必然会加剧混乱和冲突	121
04 / “心里难”背后潜藏着个人需要的失衡	145
05 / 一切心理痛苦，皆源于注意力的转移	157
06 / 心理世界，思维的实质就是二元冲突	175
07 / 心理痛苦的机制才是解决问题的核心	192

## 有效行动

### 走出“心里难”需要直接的行动

01 / 人类对自由行动的探索	213
02 / 自由之路：生活的冥想	217
03 / 实践应用之生活的冥想	236

## 实践检验

### 借用生活的冥想走向重生

4月17日～4月23日 / 寻根：在痛苦中开始自救	269
4月27日～5月25日 / 沉浸：在崩溃中体验收获与希望	278
5月26日～6月1日 / 自愈：开始将冥想融入日常生活	288
6月2日～6月10日 / 重生：生命逐渐展开，走向独立与绽放	300
过去不是问题的核心，此时此刻的行为才是	311
后记 愿所有人都能走向真实与自由	313

Part 1

# 了解自我

“心里难”的背后是个人多样化的需要



## 01

# 倾听的核心并非语言

在《反内耗》中，我曾经将倾听列为痛苦处理的核心技术之一，并简单介绍过表达、反馈等倾听的语言技巧。

遗憾的是，当时我并没有清晰地告诉读者：倾听的核心并非语言。

这种提醒的缺失，导致很多父母会在练习中屡屡受挫。比如有些家长困惑地问我：为什么我静静地听孩子诉说，不建议、不否定、不指责，但他却没有从痛苦中走出来，反而越来越痛苦？甚至有些家长愤怒地质问我：为什么我像你一样去沟通，但孩子根本不接招？往往他们一句话就可以把我想说的所有话都堵回来！

父母们的体验是真实的。

为什么会这样呢？原因很简单：倾听不是语言的技巧，它可能是我们生命中最难实现的一种行动。要做到有效倾听，我们需要具备两种能力：一是要理解生命运动本身，比如快乐、痛苦等体验发生、发展、消失的完整过程与机制，要理解它们产生的真正的根源；二是要在这种理解的基础上，随时随地地关注内在“自我”活动的过程，进而终结这些“自我”活动过程对倾听的阻碍。

所以，在我看来，发展对外倾听能力的过程，同时也是提升自

我倾听能力，并彻底终结个人内在心理痛苦的过程。

对于所有想要有效支持他人或想要终结自身心理痛苦的读者而言，行动的第一步，都是开始倾听自己并理解痛苦的真相。这就要求我们首先将注意力转回自身，开始深入观察自己的生活。

只要你愿意，就会发现心理上的痛苦无处不在。

我以自己的一个生活片段为例：

距离春节只有4天了，趁着大多数人依然在上班，出来玩的人肯定很少，我决定开车带孩子去滑雪。

“我选了个离家近的滑雪场，开车40分钟就能到。现在去，人肯定不多，我们想怎么玩就怎么玩！”在路上，我兴奋地告诉孩子。

但出发不到20分钟，孩子告诉我：“爸，我要打开一下车窗，因为我又晕车了。”

“好的，”我答应着，但同时孩子晕车的事实让我感受到压力，于是又问他，“我开车开得这么平稳，你怎么还会晕车？”

“你开得哪儿平稳了？”他也不想承担晕车的责任。此前我已经多次将责任推给孩子，说他身体素质太差，所以才会晕车。但是，他的反问再次让我感受到了压力，“好的，我注意开慢一点儿”。我一边高声答应，一遍小声嘀咕：“唉，你的身体素质实在是太差了，平常得多锻炼啊。”虽然孩子并没有听清后一段，但我成功地撇清了自己的责任，这让我感觉好受了些。

临近滑雪场时，路边为滑雪场引路的旗帜越来越多。一瞬间，我仿佛回到了10年前第一次举办啤酒节的时光：当时，活动场地周边几条主要的马路上，同样也是旗帜招展。但是，这一联想瞬间唤醒了深埋内心的痛苦：在那场活动中，我因为自己的愚蠢，“成功地”赔光了数百万元的积蓄。

短短几秒钟的时间，大量让我不快的记忆伴随着“愚蠢”“可怜”“无能”等自我评判性词汇席卷而来。然后，我感受到了心脏部位的变化。在觉察到身体痛苦的瞬间，我发现自己再次掉入了记忆陷阱。我深吸了一口气，在心里默默说道：“想起这一切确实让我很难受，但是，我知道这是记忆唤醒的结果。我可以选择让自己继续痛苦，但也可以选择拥抱这种痛苦，进而终结这种痛苦。”

我慢慢地呼出这口气，感受着自己身体的变化。几秒钟后，我的注意力回归了。

很快，我们到了停车场。这是一片完全开辟在黄土地上的停车场。

“哦，估计也就一百多辆车，今天我们可以好好玩儿了。”预测得到验证，这让我非常高兴。

下了车，一脚下去，黄土升腾。“你走慢点儿，灰太大了。”但话还没说完，一辆车就从我身边呼啸而过，留下我和孩子凌乱在一片黄土之中。“会不会开车？有没有礼貌？”我瞬间感受到了愤怒，冲着那辆车大喊道。但望着已经远去的车，内心强烈的无力感持续了几秒钟，然后对孩子说：“来，咱们得加快速度，这条土路太危险了。”

……

你能发现吗？短短的几十分钟之内，我先后经历了兴奋、自责、埋怨、悲伤、耻辱、焦虑、快乐、愤怒、无力等诸多感受，但哪一种感受都没有长时间地阻碍我的生活。

在心理服务中，我会向来访者传递一条核心信息：鲜活的感受是生命具有活力的表现，它们从来就不是问题，只要我们掌握了有效处理各种感受的技巧。

对我来说，我已经踏上了生活的冥想之路。大多数时候，我都可以在第一时间觉察到自己正在经历什么，因此能免于被种种愉快

或不愉快的感受及背后的思维束缚，继续自己的生活。但在现实中，有大量的来访者没有这样的能力，所以他们很容易被痛苦的感受和念头所束缚，也因此丧失了有效生活的能力。

比如一个正在读高一的来访者给我讲述了他的一天：每天早晨还没睁眼，我就想到“痛苦的一天又要开始了”，然后妈妈会逼着我起床上学。一走进教室，我就开始难受，没人跟我说话，周围的同学都在努力地学习，我讨厌他们，烦透了这种只知道学习的氛围。上课时，我就坐在椅子上想事儿，偶尔闲了，就听老师讲一会儿课。中午，我从来不去学校食堂吃饭，因为两年前曾经有一个管理食堂的阿姨诬陷我没交钱就打饭，从那以后，我再也不去食堂吃饭了。再说，即使去了我也没有聊得来的同学。到了下午第二节课，我就开始盼着放学。回家后，我第一时间会玩，一直玩到晚上九点多。当妈妈回家后，我就开始发愁写作业，发愁第二天上学。然后一直磨蹭到一点，我才开始睡觉，准备下一天痛苦的生活。

在这段描述里，这个来访者与我一样，先后体验了诸多复杂的感受，如焦虑、无聊、孤独、被排斥、创伤记忆、期待、放纵、沮丧、无力等。但不同的是，他只知道自己一天过得很痛苦，却不知道为什么会如此痛苦，以及如何终结这些痛苦——在成长中，这是无人教授的领域。正因为对痛苦及其有效处理方案的不了解，所以他和很多来访者一样，会依据生命本能选择控制环境式的应对方案，比如换班、转学、休学、改变父母、改变同学等。这些应对方案的效果，是一眼可见的。

与这个来访者不同，还有很多来访者的痛苦，源于持续的自我压迫。一个被抑郁、强迫症问题困扰6年，长期坚持服药的大学生，他这样讲述自己的生活：“我不喜欢自己，每天都会觉得自己做

得不好。就像最近，我也想考研，但每天早上我都很难早起，然后会因晚起而难受一天，会骂自己不够努力，会逼自己反复道歉，‘我错了，对不起’这句话可能要在脑子里重复二十多遍。每件事都是如此……像别人一样，我也有一个失败的家庭，妈妈每天都会指责我，认为我做得不够好，她从来不曾肯定过我……每天我都很痛苦，经常头痛，觉得精疲力竭却又明明什么都没做，然后感觉自己更加无用。为了缓解痛苦，我有时会想到自残，也会有想要自杀的念头，感觉再这样继续痛苦地生存下去真的没什么意义。不过到目前为止，我还没有做出实际的行动。”

控制环境，或者控制自己，这是来访者最常见的心理问题处理模式。在心理服务实践中，我见到过大量选择类似方案尝试多年却依然痛苦的来访者。有时他们会忍不住问我：为什么我这么努力，却依然会痛苦？

在我看来，要解决任何问题，我们首先都要了解自己，同时要了解问题。就像《孙子兵法》所说：知彼知己者，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼，不知己，每战必殆。

而在心理痛苦这一问题上，每一个来访者都处于既不知己又不知彼的状态。每时每刻，我们都在努力地做出反应；与此同时，对这些反应模式本身，以及它们究竟意味着什么，我们往往一无所知。

为什么在心理服务中我会第一时间告诉来访者“你不是不努力，而是努力却走错了方向”，原因就在这里。南辕北辙的故事，其实并不仅仅存在于两千年前的寓言中，它真实地发生于我们对心理挑战每一刻的处理过程中。

今天，大量的统计数据显示，在全球范围内，被心理问题所困扰的人群规模正逐年扩大，这已经成为一个严峻的社会问题。