

心理问题是可以预防的

简单易行的性格完善之路 将帮助每个人不再受心理之伤害

潜心13年  
一线咨询实践之作

适合心理咨询师  
哲学认知—行为疗法  
初学者

多年的心理咨询实践  
步步详解 拿来就用

本书将与您一起探讨

- ▶ 心理问题是可以预防的
- ▶ 遗传与心理问题的关系
- ▶ 性格与心理问题的关系
- ▶ 生活中经历的特殊事件与心理问题的关系

# 拨开 迷雾

论心理咨询新方法  
与心理学定位

杨华山/著

# 拨开 迷雾

论心理咨询新方法  
与心理学定位

杨华山/著

图书在版编目(CIP)数据

拨开迷雾：论心理咨询新方法 with 心理学定位 / 杨华山著. — 北京：中华工商联合出版社，2022.12

ISBN 978-7-5158-3575-4

I. ①拨… II. ①杨… III. ①心理咨询 IV.

①B849.1

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第012202号

## 拨开迷雾：论心理咨询新方法 with 心理学定位

---

作者：杨华山

出品人：刘刚

责任编辑：胡小英

装帧设计：周源

排版设计：水日方设计

责任审读：付德华

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司

版次：2023年3月第1版

印次：2023年3月第1次印刷

开本：880mm×1230mm 1/32

字数：150千字

印张：6.125

书号：ISBN 978-7-5158-3575-4

定价：48.00元

---

服务热线：010—58301130—0（前台）

销售热线：010—58302977（网店部）

010—58302166（门店部）

010—58302837（馆配部、新媒体部）

010—58302813（团购部）

地址邮编：北京市西城区西环广场A座

19—20层，100044

<http://www.chgslcbs.cn>

投稿热线：010—58302907（总编室）

投稿邮箱：1621239583@qq.com

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。

联系电话：010—58302915



## 前言

仅以此书献给润泽爱之源创业团队的成员们，楚玉风、刘勇、田海龙、刘洋、边书风、王罡、杨雨璇、张风英、刘超宁、袁元、苏丽娟。他们是我的好帮手，好伙伴，正是在他们的帮助、支持和陪伴下，才有了这本书的面世。

2010年7月30日，润泽爱之源创业团队建立了第一个网络心理咨询室，从那时开始，我们的咨询从线上到线下，从免费公益心理咨询到地面收费的一对一心理咨询。一路走来，我们收获了一个又一个成功的咨询案例。对各种疑难神经症性心理问题进行单纯的心理咨询



和疏导，取得了百分之百的有效率和较高的治愈率。以此检验和证明了我们创建的心理学新理论和心理咨询新方法。为本书的创作奠定了扎实的理论基础和可以重复检验的实践成果。

2010年7月初，笔者在朋友的建议下来到新浪Show，第一次申请了一个免费的房间，在几位网友的支持下成为新浪Show“爱之源心理咨询室”的室主。刚开始面对空荡荡的房间讲课的时候，听众只有我的几位管理员。“润泽”是我的网名，他们都称呼我“润泽老师”。那时，只要有一个人进来听上一会儿，我们都能激动好一阵子。有时候有人进房间打广告，怕我们惩罚他，一般都是发了就跑。而我们的管理员常常会抢着说：“没关系，不用跑，我们不踢你。打广告累了，可以在这里歇一会儿。”半年之后，我们的“爱之源心理咨询室”在新浪Show的生活区已经小有名气了。半年的时间里，通过公益心理咨询，我们缓解了好几例严重的



神经症性心理问题。这些来访者是在“求医”无门，长期承受心理问题折磨的情况下，抱着试一试的心态，顾不得隐私被暴露的风险前来咨询的。但是，令他们想不到的是，仅通过免费的语音咨询，就能够在这里获得缓解和释放，这样的成功鼓舞了来访者，也鼓舞了我们的团队，整个团队的信心大增。

爱之源心理咨询室上线五个多月后，我感觉应该给那些牺牲了很多时间，无偿服务的管理员们一个交代。于是，我起草了一份“关于爱之源品牌无形资产所有权的协议”，协议中声明“爱之源心理咨询室”这个品牌未来所产生的无形资产的所有权由室主和全体管理员共同拥有，并按照一定的比例共享其未来可能产生的经济效益。希望这个协议经全体管理员共同签字后生效。当我把这份协议的电子版寄给各位管理员的时候，得到的结果却出人意料。几乎所有的管理员都选择了离开，只有一位管理员楚玉风留了下来。因为她是管理员中我唯



一认识且见过面的朋友。其他管理员仅在网络上认识，从未谋过面。他们的想法其实也是很容易理解的。他们都是来网上玩的，觉得润泽老师讲得还可以，又能在房间里作管理，觉得好玩就过来帮忙了。现在突然听说需要他们提供真实身份信息，签下协议。别人都不这么玩，你一个人这样做就不正常了。或许有什么不可告人的目的？所以，他们也就一哄而散了……

2011年3月14日，北京润泽爱之源咨询有限公司在北京成立，公司的股东当时有五位，其中三位是我认识的朋友，只有刘洋当时不认识，时至今日也未曾谋过面。

随着我们的咨询成效越来越显著，房间的人气也逐渐得到提升，后来又陆续吸引了一些朋友加入创业团队。2012年底的时候，公司增资扩股，股东人数增加到了七位，还有好几位后来者与公司签订了未来的股东协议。正是在这些志同道合的伙伴们的支持和帮助下，从



2010年7月30日至2013年底，爱之源心理咨询室在新浪Show网络房间中整整运行了三年多时间，每周一至周六晚上19:00-22:00，我和我的管理员们都会准时守候在房间里，等待有需要做心理咨询的来访者前来排麦咨询。经粗略统计，三年多时间里，我们的公益咨询时间近3000小时，咨询超过4000人次。

借着我们在新浪Show积攒的人气，2012年6月19日推出了十个收费的网络俱乐部，这十个俱乐部是：婴幼儿家长俱乐部、小学家长俱乐部、初中家长俱乐部、高中家长俱乐部、人生企划俱乐部、幸福家庭俱乐部、婚姻情感俱乐部、美好人生俱乐部、咨询督导俱乐部、精神康复俱乐部。这些俱乐部都是借助QQ群和微信群进行管理。在我们新开设的新浪Show的另一个付费房间里授课。半年时间里，通过网络俱乐部授课的形式，我们的营收每个月都实现了翻倍的增长。到2012年底，我们发现了问题。在创业团队的成员大会上，我对大家说：



按照这样的趋势发展下去，十年后也许我们可以做到每年几百万的营业额。但那不是我想要的，我希望将我们所创立的这一新的心理学理论运用到为全社会提供人人都消费得起的心理健康服务上。于是，我们马上停止收费，开启了免费模式。

2012年初，有一位颇有远见的朋友对我们的网络公益心理咨询产生了兴趣，经过几个月的跟踪和考察，他向我建议，应该把我们团队的目标确定为：“用民营的力量建设全民心理健康保障体系”。这既是我们创建新浪Show“爱之源心理咨询室”的初衷，也是我们的最终奋斗目标。我们欣然接受了他的建议，并第一次明确地把这个目标提了出来。我们清楚地知道当前的社会多么需要心理健康服务，我们也意识到有多少人正在遭受着心理问题的困扰而痛苦地生活着。但是，我们更清楚地知道我们探索出来的心理学新理论和心理咨询新方法可以帮到他们。我们“润泽爱之源”人希望将我们的研究



成果毫无保留地贡献给这个社会。

2016年5月我开始写作本书，2016年8月截稿。又经过近九个月的反复修改和校对，2017年5月份最终完成了本书的写作。在将初稿送给朋友们鉴赏的过程中，得到许多宝贵的反馈意见，我依此再度对书稿进行了修改完善。

这是一篇学术论文性质的写作，也许会令大多数读者感到乏味难懂。创作此书的目的是为了将我们的理论和论述提供给广大心理学理论工作者和心理学专家，希望能做到抛砖引玉，引起更多的思考与争鸣。

我们在心理学理论和心理治疗实践中探索出了一条不同的路，我们似乎看到了通过心理咨询彻底解决心理问题的一线曙光，我们希望和各位专家、学者一起共同推动这场心理学变革，在心理治疗这个领域走出我们自己的路，使心理学理论与实践更好，更广泛地结合起



来，将心理学理论更好地运用到解决心理问题，治愈心理疾病的实践中去。当前，最紧迫的就是帮助正在成长中的广大少年儿童，用正确的理论和实践帮助他们培养良好的人格，为他们减轻内心的压力。使他们在上学的路上，虽然背着沉重的书包，但内心是快乐的，脚下是轻松的。



目录

## 第一章

### 心理学的性质与心理学的定位 / 001

## 第二章

### “哲学认知—行为疗法”的提出与应用 / 007

#### 第一节 概述 / 009

1. “哲学认知—行为疗法”产生的背景介绍 / 009
2. “哲学认知—行为疗法”的特殊性 / 010
3. “哲学认知—行为疗法”的理论基础 / 012
4. “哲学认知—行为疗法”简介 / 013

#### 第二节 心理咨询的有效性和心理问题的解除 / 016

1. 心理咨询有效性的判定 / 016



2. 心理咨询有效性的简易判断方法 / 017
3. 心理咨询治愈的标准 / 018
4. 心理问题的复发 / 018

### 第三节 “哲学认知—行为疗法”在心理咨询实践中的应用与总结 / 021

#### 1. 三个网络咨询案例 / 021

案例一：焦虑性神经症 / 021

案例二：强迫性神经症 / 036

案例三：恐怖性神经症 / 053

#### 2. 三个地面咨询的案例 / 061

案例一：疑似抑郁性神经症 / 061

案例二：重度抑郁症 / 072

案例三：焦虑性神经症 / 098

## 第三章

### 心理问题成因分析 / 119

#### 第一节 遗传与心理问题的关系 / 121

##### 1. 遗传与性格 / 121



2. 遗传与心理问题的相关性 / 122

## 第二节 性格与心理问题的关系 / 125

1. 性格特征与性格完善 / 125

2. 性格缺陷与心理问题的关系 / 131

3. 怎样的性格容易产生心理问题? / 134

## 第三节 生活中经历的特殊事件与心理问题的关系 / 138

1. 什么样的事件属于生活中的特殊事件? / 138

2. 生活经历中的特殊事件如何导致心理问题? / 139

3. 生活经历中的特殊事件与心理问题的相关性 / 140

# 第四章

## 心理问题解决方案 / 143

### 第一节 找症结是解决心理问题的关键 / 145

1. 什么是心理问题的症结? / 145

2. 找症结的方法 / 147

### 第二节 哲学范畴内真理层面上的答案是解决心理问题的 终极钥匙 / 150



1. 什么是哲学范畴内的答案 / 150
2. 什么是真理层面上的答案 / 151
3. 错误答案与错误逻辑 / 152

### 第三节 探索解决心理问题的新途径 / 155

1. 性格完善是解决心理问题的新途径 / 155
2. 性格完善的定义 / 157
3. 如何完善性格 / 158
4. 性格完善与心理问题的解除 / 161

## 第五章

### 心理问题的预防与心理健康 / 163

#### 第一节 心理问题是可预防的 / 165

1. 预防心理学概念的提出 / 165
2. 预防心理学的几大难点 / 166
3. 简单易行的性格完善之路将开启预防心理学的新篇章 / 167

**第二节 提升民族心理健康水平，增强民族竞争力 / 170**

1. 心理健康应从娃娃抓起 / 170
2. 关注每一位少年儿童的性格培养，促进全民族  
素质提升 / 174

**编后话 / 177**

第一章

心理学的性质与  
心理学的定位