

走出抑郁的阴霾雨季
看生命化蛹成蝶的蜕变

在挣扎中寻求救赎
在绝望中找回真我
一个深度抑郁症患者的成功自救

走出

抑郁

一个抑郁症患者的成功自救

王宇



抑郁，让死亡离我好近
也正是因为死亡的威胁
体会到了生命的意义
希望。正因为爱没有
没有泯灭，才让我找回了自我……

走出抑郁的阴霾雨季
看生命化蛹成蝶的蜕变

在挣扎中寻求救赎
在绝望中找回真我
一个深度抑郁症患者的成功自救

走出



抑郁症

一个抑郁症患者的成功自救

王宇 著



抑郁，让死亡离我如此之近。但也正是因为死亡的存在，才让我体会到了生命的意义在于：爱与希望。正因为爱没有消融，希望没有泯灭，才让我走出抑郁，找回了自我……



机械工业出版社
China Machine Press

走出抑郁症：一个抑郁症患者的成功自救

王宇 著

ISBN: 978-7-111-38983-5

本书纸版由机械工业出版社于2012年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.bbbvip.com

新浪微博 @言商书局

腾讯微博 @bbb-vip



图书梗概

抑郁的目的在于迫使你停下来弄清楚自己是谁，将走向何方。它要求你给自己定位，这虽然痛苦，却是产生转变的驱动力。

——P.吉尔伯特 (Paul Gilbert)

当我陷入抑郁的时候，还无法很好地理解这句话。当我走出抑郁的时候才发现：如果抑郁不曾流淌过我的生命，想必我永远都不会知道自己是谁，将走向何方。

抑郁，让死亡离我如此之近。但也正是因为死亡的存在，才让我体会到了生命的意义在于：爱与希望。正因为爱没有消融、希望没有泯灭，才让我走出抑郁，找回了自我。但处于抑郁之中的时候，我的眼前只有绝望，试图让自己相信还有未来，但也仅仅是一种自我安慰罢了。我似乎只剩下在绝望中坚持的权利，但也正是这种在绝望中的坚持，才真的让我一点一点地看到了希望。当曙光最终突破了黑夜的壁垒，我看到了因为“爱”而萌生的动力，因为“希望”而产生的坚持。正是爱与希望

让我变得坚韧，并重见蓝天！

本书从曾经的患者及现在的心理咨询师连个身份与角度而写，希望能够给绝望中的你一点希望，给无助的你一点力量，能做到这一点是我最大的欣慰。



关于作者

王宇，南京森知心理咨询中心主任，国家二级心理咨询师。兼任江苏卫视情感后援团专家；金陵晚报及东方卫视公益心理咨询平台心理专家；心理咨询师培训考前辅导教师。擅长抑郁症、强迫症、焦虑症、恐惧症等各类神经症的心理咨询与治疗。



推荐序一 小鸟为什么要唱歌？

1

罗洛·梅（Rollo May）写过一本重要的书，叫《焦虑的意义》，让人看到，原来“焦虑”不只是痛苦的，也是有意义的，就是让人反思自己的存在。

因此，作者引用吉尔伯特（Paul Gilbert）的话说：“抑郁的目的在于迫使你停下来弄清楚自己是谁，将走向何方。它要求你给自己定位，这虽然痛苦，却是产生转变的驱动力。”

接下来作者表示：“当我陷入抑郁的时候，还无法很好地理解这句话。当我走出抑郁的时候才发现，如果抑郁不曾流淌过我的生命，想必我永远都不会知道自己是谁，将走向何方。”

2

西方有一个词汇，叫“曾经受伤的疗伤者”（the wounded healer），

它让我们对心理治疗有了新的理解。我们看到，有一些伟大的心理治疗师，他们自身经历过深切的心理苦痛与挣扎，这种经验对于他们从患者变成医者是十分重要的。读王宇的书，我们发现的便是这样一种情形：王宇写出此书，不只是出于他做治疗的经验，而是首先出于他自己患病的经验。作者并不讳言，他自己曾经是一个抑郁症患者，后来成长为抑郁症的治疗者。在他身上，经历了从“受伤者”到“疗伤者”的转化，这种转化与整合，使他既能够真切体谅抑郁症者的痛苦——因为他自己曾经这样痛苦过，也让他能够成为一个真实的引导者，帮助来访者走出抑郁症。

当然，一个病人并不见得就会成为一个治疗师，但是，一个治疗师需要有心理苦痛与挣扎的自我体验。更为重要的是，从病人向治疗师的转化，需要经历更深的自我觉察。没有觉察，不可能有转化。

因此，在心理咨询领域，也存在复杂的现象，皆与觉察有关。有一些咨询师，他们自身并没有经历深刻的觉察，内在有“病”的阻碍，外在却承担着一个治疗者的角色。也有一些在心理学领域有很高声誉的人，也是因为没有深的觉察，拥有很多心理学的理论，却不懂心理咨询。甚至，这些年来，我接待了许多有心理困扰的来访者，他们可能比心理学教授更懂心理学，我这样说，大家也不必觉得奇怪。

有这样一些人，他们自身经历了心理的痛苦与挣扎，对心理学很迷恋，并且接受心理咨询的训练，然后踏踏实实去做，把心理咨询当成自

己的使命，当成生命的召唤。这样的人，是真懂心理学的，他们正在成长，会成为最好的心理咨询师。

我愿意相信，王宇是这样的人中的一位。

3

我跟王宇并不十分熟悉。但在跟他有限的接触里，我能看到他的独特。

我记得，罗洛·梅的弟子孟德洛维茨（Edward Mendelowitz）曾来南京直面心理咨询研究所讲课，其中讲到罗洛·梅训练学生的一个特别经验，给我留下颇深的印象。罗洛·梅在讲课的时候，会关注那些坐在角落里认真倾听，却不大说话的学生。有机会的时候，他会要求这样的学生出来表达一些自己的想法，发现总是非同一般的。在他看来，这样的人可能会成为更好的心理治疗师。

我跟王宇的几次接触发生在南京直面心理咨询研究所，王宇偶尔会来参加在这里举办的一些研讨活动。我发现，他常常是坐在一个角落，在那里听着，却不大说话。这让我想到了罗洛·梅的故事。

4

在治疗中，一个咨询师随时扮演两个角色，一个是病人，一个是医者。“病人”的角色可以跟来访者联结，进入对方，了解对方。医者的角

色可以带领来访者，协助对方移除症状的遮蔽与阻碍。

我常常说，生命的本质是成长，成长的目标是成为自己。心理症状反映的情况是：一个人在生活中没有找到成为自己的路，他的成长进程受到了阻碍，甚至陷入停滞的状态。因为不知道自己是谁，也不知道怎样成为自己，更没有勇气成为自己，在症状里的人呈现的是自己本来不要成为的那个样子。当一个人不能成为自己，他看到的是受伤的自己，因为不能成为自己，他甚至让自己更加受伤，更加痛苦。

因此，在这本书里，我们看到一个人，作者自己的影子在这个世界上走来走去。因为找不到成为自己的路，他几乎不想走下去了，他要死。但同时，他也在为自己寻找一个不死的理由。又因为找不到，他还是要去死。但他又不甘，还要去找。这些痛苦与挣扎，世界并不知道。但这一切的转变都发生在要结束生命的那一刻，都发生在死亡如此之近的时候，才发现生命中什么是最重要的，不是痛苦，不是绝望，而是爱！为了爱，甘愿痛苦；为了爱，敢于直面绝望。这正如尼采所说：“一个人有了活着的理由，就可以承受生活的任何境遇。”

原来，这是一本颇具存在与直面意味的书。

5

在刚刚在上海结束的第二届存在主义心理学国际会议上，克雷格（Erik Craig）在演讲中问了一个问题：“一只小鸟为什么要唱歌？”接

着，他给出了这样的回答：“因为它有一首歌！”

读到王宇写的书，我想到：这本书，就是王宇的歌。因为有那样一段非同寻常的生命经历，他从中感受到自己的使命。把它写出来，让它成为自己的歌，也是为了更多的人可以唱出自己的歌。

因为唱歌，小鸟成了自己。

因为写出了自己的书，王宇找回了他自己，也将帮助许多人找回真实的自己。

王学富

南京直面心理咨询研究所所长



推荐序二 找回属于你自己的“春天”

当王老师邀我为他写推荐序的时候我有些意外，因为我没有帮别人写序的经验。但我知道这本书是王老师酝酿了好久的的心愿，也是他呕心沥血倾注了很多心血的作品。我可以感受到他的执著和一颗赤诚之心，所以我愿意把我的经验与感悟与大家分享……

从一个曾经的患者到现在的心理咨询师，王老师的自身经历足以吸引一些人。而他对于神经症心理治疗的探索以及丰富的临床经验则成为全书的精彩之处。相信本书对抑郁症患者的自我治疗将起到重要的作用。

当我深陷抑郁的时候，并不知道在我身上发生了什么。一直支撑我活下去的动力除了不忍放弃对亲人的爱，还有就是我对抑郁的憎恨。从16岁开始，我就有了不适症状，直到初三下半学期爆发。虽然我吃过药，也到正规的医院检查过，但心理症状却一直没有好转，只是被我不停地压抑而已。当时在我生活的县城，别说没听过心理咨询机构，大多数人还对此非常忌讳，就算是我的父母也一直拼命地帮我隐瞒“病情”。

其实，当年我有过多次醒悟的机会，比如，如果老师对我多一些帮助与关心，如果医生不是那么冷漠无情，相信我可以少一些痛苦与挣扎.....所以，我只能靠自己，靠自己支撑着自己的生命一步一步地往前摸索。虽然我现在可以比较平静地看待与面对过往，但那时最让我难受的是我还要经常面对别人的冷嘲热讽、鄙视，最亲最爱的人的误解.....就算是当今的社会，想必还有很多人在经历着当年我所经历的一切，我觉得这是社会的悲哀，也是家庭的悲哀。如果社会和亲人能对我们多一些理解和爱护，也许很多悲剧是可以化解的.....

后来，我选择了心理治疗，而不是一个人继续孤军奋战。我很庆幸自己做了这个明智的选择，因此也让自己有机会能够重新认识发生在自己身上的一切。

王老师最初吸引我的是他的个人经历，当时我很讶异居然有一个人跟我的经历有那么多的相似，有很多细节都很相像。以前我一直觉得自己是一座孤岛，没有人能够真正理解我、靠近我，更别说同病相怜了。我一直心灰意冷地感觉到整个世界把我抛弃了，所以看不到一点光明与未来，每一次在生与死之间抉择的时候，我知道这很有可能是最后一次.....正在这个时候我看到了王宇老师的心理咨询讲解视频，这也许是命中注定的。听到他在视频中侃侃而谈地讲述他个人经历的时候，我忍不住泣不成声.....

刚开始治疗的时候因为我的防御心理很重，所以进展得不是很顺

利。但我已经把他当成了我最后的希望，所以一直坚持治疗。只要有希望我是不会放弃的，我只是恨，直到10年之后我才知道我得的是抑郁症，并且是可以通过专业的心理辅助治疗的。如果当年医院里那位所谓的专家能够多告诉我一点，告诉我，还有一种方法叫心理治疗，你可以去试一试的话，我想我不会等10年.....

在王宇老师的坚持下，治疗慢慢地出现了转机。他经常跟我说的话是：“我只是一个‘导游’，引领你去到那个叫做幸福的地方，可是你却只想依照自己的方法解决问题.....”（当时我一直认为所有的痛苦都是来自于我没有学历，并幻想着有了学历，就会结束这一切的磨难。但后来我才意识到，问题的关键不在于学历，而在于我一直没有接受我自己。）当然，最重要的是他给了我除了治疗技术外的温暖的感觉，才让我渐渐卸下了心理防卫。我也曾经怀疑过他对我的肯定，但后来我终于意识到每个人都有自己的闪光点，也许是我太久的没有看到自己的价值而早已把它们遗忘.....当然在实际治疗的过程中，我还是会碰到很多问题，但就是在这种执著下，我走入了另一扇大门，走进了自己心灵的殿堂，并发现了真实的自己.....

慢慢地，我可以接受自己了，不再只关注自己的不完美之处。在这一过程中，王老师始终如一地支持着我，我感受到了这种“爱”与父母对自己的爱是不同的。在父母的爱之下我有时会觉得很累，但在他的鼓励以及滋养下，我感受到自己的心灵在慢慢敞开。过程也许会很痛苦，但

所有的付出都是值得的。因为你会发现自己真实的需要，也会因此变得更加快乐与幸福.....

我发现王宇老师把我们在治疗中的很多实际感受和经验都写到了这本书里，当我懒惰或懈怠的时候，它会在后面不断地鞭策及监督我，并为我以后的道路指点迷津。你可能会在书中发现你自己的影子，如果是这样你没有必要害怕，只要你用心通读，在生活中加强练习，并须知“师傅领进门，修行靠个人”的道理，相信一定可以找回属于你自己的“春天”。总之，祝你一切好运！

珊珊

【关注公众号】：奥丁读书小站（njdy668）

- 1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。
- 2.首次关注，免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列，**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。
- 3.我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！
- 4.也可以加微信**【209993658】**免费领取需要的电子书。
- 5.奥丁读书小站，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。



推荐序三 成为美丽的蝴蝶

我的童年是在“暴力”家庭中度过的，不幸的是我就是那个受害者。那些令人心酸的灰色剪影一直困扰着我，因此我一直坚定地认为自己连孤儿都不如，是世界上最可怜、最令人讨厌的人。这种低人一等的感觉一直持续了十几年，事实上我早已成为第二个对自己施暴的人，将自己一步步推向抑郁的深渊。但解铃还须系铃人，所以我一边被抑郁的恐惧笼罩着，一边在黑暗中寻求希望。

那时，但凡和抑郁有关的书和网页我都不会放过，因为只有书和网络才能让我看到希望。

我生活的地方是一个小县城，所以当地并没有心理治疗专业机构。我也是在网络上才了解到心理医生这个词的，所以做心理咨询也是通过网络视频进行的。记得我第一次的心理辅导是在半信半疑中结束的，但在咨询的过程中我能感受到王宇老师的真诚。之后的一个月，我一直在犹豫是不是要继续进行治疗……

“人类所有的想法和人类所有的行为，不是出于爱，便是由于怕。”我真的好害怕失去身边的一切，我的爱人、家人、工作，因为我爱他们。最后，我决定坚持治疗。在以后每周一次的心理治疗的过程中我渐渐看到曙光。在我和王宇老师的共同努力下我重新认识了自己，重新认识了生活。当然，与抑郁搏斗的过程并不简单，也许只有经历过抑郁的人才能体会到其中的艰辛与痛苦。

现在回忆起治疗的那段日子，感到那是我人生中一笔宝贵的财富。

得知王宇老师将出新作时，我期待万分。当我一字一句地看完《走出抑郁症：一个抑郁患者的成功自救》后心中满是感动，此书就是一个活生生的心理医生在耐心讲解，相信这是王宇老师多年的临床实践经验的总结。本书不仅具有较强的专业性，可以让抑郁患者进一步了解抑郁症，而且书中的许多自助方法及真实案例仿佛又把我带回当初的治疗现场，让我感到非常亲切。或许没有心理困惑的人看这本书会觉得它平淡无奇，就像青草一样平凡，但对于处于内心挣扎的患者来说，它却有如珍宝般珍贵，因为它可以让心灵的冬季早些结束，并给寒冬中的人雪中送炭般的温暖。对于在黑暗中苦苦寻求希望的朋友们而言，这本书可以协助你了解并战胜自身的问题，带你勇敢地直面黑暗，并给予你更多的希望。

当然，无论是咨询师还是书籍，最能给予你力量的只有你自己。只有当毛毛虫产生了飞的欲望的时候，它才有可能破茧而出，成为一只美

丽的蝴蝶。有缘遇到本书的朋友，希望你不仅能认真把书读完，也要把书中的治疗策略运用到现实生活中去，并用心去领悟。最后祝愿所有在痛苦中挣扎的朋友们早日康复！

一位抑郁康复者的推荐



前言

抑郁的目的在于迫使你停下来弄清楚自己是谁，将走向何方。它要求你给自己定位，这虽然痛苦，却是产生转变的驱动力。

——P.吉尔伯特 (Paul Gilbert)

当我陷入抑郁的时候，还无法很好地理解这句话。当我走出抑郁的时候才发现：如果抑郁不曾流淌过我的生命，想必我永远都不会知道自己是谁，将走向何方。

陷入抑郁之中，让我感触最深的就是绝望感和隔离感。整个人好像处于孤岛之上，我走不近别人，别人也无法真正走进我的心。那时，常出现这样一个梦境：有一天，一个人，一双手，把我从抑郁的漩涡中解救出来，而我愿意用任何条件和他交换。但梦总归是梦，那个人，那双手，终究没有出现。我一次一次的希望变成绝望，无数次在绝望中鼓励自己继续坚持。因为无法放弃相依为命的母亲，因为不想人生还没有开始就结束，所以我继续在黑暗中寻找希望……

一次次的失败，让我陷入深深的绝望之中。记得，那是一个冬日的下午，我漫无目的地游荡着，整个世界灰蒙蒙的一片。我像是一个即将走近终点的旅人，麻木地看着路边的景色和继续远行的人们。时间仿佛停滞了，那些在暗夜中的挣扎与纠结，被折磨得终日无法安宁的灵魂，终于要在这一刻了结。这里，即将成为我的终点，有不舍，却无奈。于是，我买了生平第一包烟，吃过为自己准备的“最后的晚餐”，之后猛然用啤酒灌下早已准备好的药片。终于结束了，我不用再奋力挣扎，不用再被绝望吞噬，我的内心终于平静了……

抑郁，让死亡离我如此之近。但也正是因为死亡的存在，才让我体会到了生命的意义在于：爱与希望。正因为爱没有消融，希望没有泯灭，才让我走出抑郁，找回了自我。但处于抑郁之中的时候，我的眼前只有绝望，试图让自己相信还有未来，但也仅仅是一种自我安慰罢了。我似乎只剩下在绝望中坚持的权利，但也正是这种在绝望中的坚持，才让我一点一点看到了希望。当曙光终于穿透黑夜，我看到了因爱而萌生的动力，因希望而产生的坚持。正是爱与希望让我变得坚韧，冲破阴霾，重见蓝天！

本书从曾经的患者和现在的心理咨询师两个身份与角度来写，希望能够给绝望中的你一点希望，给无助的你一点力量，能做到这一点是我最大的欣慰。

我能够从抑郁中走出来，并完成本书的写作，离不开亲人和朋友的

支持与帮助。我的母亲、已故的外婆、朋友及夫人，正是你们给我的鼓励和爱才能让我走到今天，没有放弃自己！谨以此书表达我真挚的谢意。

同时也要感谢伴我一路走来的患者及已故的心理学家卡伦·霍妮，正是因为有你们，才让我更加了解抑郁，也才有本书对抑郁深度分析的可能。衷心地希望还没有走出抑郁的朋友能够早日走出抑郁，找回真我。

王宇

南京，2011年



赞誉

在看到这本书之前，我购买了许多关于抑郁治疗的书，但直到看到了《走出抑郁症：一个抑郁症患者的成功自救》后才发现，这才是我想要的。

——新浪网友

每次读过的感觉都不一样，最后一次，让我感到了力量。

——心理师钟琴

处在抑郁中的人甚至会忘记生活本身的样子，但没有经历过抑郁的人是无法感同身受的。

——孙雅丽

有缘遇到本书的朋友，希望你不仅能认真把书读完，且能把书中的许多策略运用到现实生活中，用心去领悟。

——一位抑郁康复者

有许多经历和想法似曾相识，原来有人经历过和我一样的痛苦，读这本书好像是在和自己的心灵对话，收获很大。并且本书实践性、可行性、指导性都很强。

——莫匆匆

这本书带给我们一种精神，那就是生命个体在生活的困苦中依然顽强地坚持向前，而这种精神本身已足够成为人生的意义。

——心理师张海风

希望本书不仅能使痛苦中的抑郁症患者走出困境，同时也能帮助他们的亲人朋友们更理解他们，接纳他们。

——心理咨询师曹惠

15岁因为转学的关系到了一个大城市的高中。周围的人都是些城市中不学习、搞不清楚人生意义的人。我待了3年，越来越不开心，原本有很多朋友的我，渐渐地不能和别人交流，连说话都困难。高二好朋友还背离了我，所以，我痛苦极了，精神几近崩溃，觉得以后很难再去相信他人。那以后，很长一段时间里，我都缓不过来。5年了，我一边给自己加油，一边计算着没有意义的、这样消逝的人生，觉得真是凄凉。但我在慢慢好起来，现在我大三，努力相信着什么，也努力通过一切方

式让自己好起来。在我丢失掉幽默感快6年后，我又可以和朋友开玩笑
了。我好好地计算着时间——让我不能大笑，不能亲近别人，也看低自
己的时间。谢谢你，我觉得这世界是温暖的，就是因为即使看到了最残
破的风景后，仍然有着一颗温暖的心的人。你的故事很棒，很感动我。
我从你那里，得到了很多帮助，让我有了重新快乐起来的信心。但愿每
个人最终都可以战胜抑郁，战胜自我。

——N7驴子

谢谢你！让我懂得了这么多，一直都不了解关于心理方面的问题，
我感觉我就是对自己太理想化了，以至于希望所有的人对我肯定。

——新浪网友

真是谢谢，我曾经也深受抑郁的伤害并因此辍学，以为时间可以冲
淡一切，但最近又因为一些小事回到了原来的状态，非常痛苦和害怕。
脑子混沌沌沌、情绪低落。看了这本书觉得心情好多了，也变得理性些
了。

——新浪网友

The background of the entire page is a solid teal color. Overlaid on this background are faint, white, stylized illustrations of birds in flight and soft, white clouds. The birds are scattered across the upper and middle portions of the page, while the clouds are more concentrated in the upper right area.

第一篇

抑郁人生

内心的挣扎

抑郁是一种无形的伤，没有经历过抑郁，就永远无法真正体会到其中的痛苦与无奈。表面上看起来，抑郁产生于特定的刺激事件，但其根源却是内心中日积月累的矛盾与挣扎。在幻想与现实的冲突下，在无望的、挣扎的困境中，患者所有试图摆脱抑郁的努力都会变得苍白无力，只能眼见自己越陷越深，无力自拔。最后，逃避这一切，他才能得到片刻的喘息……

我真正陷入抑郁，应该是15岁读初中二年级的时候。恰巧那时父母刚刚离婚，爸爸离开了家。他们分开后，家里就剩下了我和妈妈。一个共同的“敌人”消失后，我反而觉得寂寞了很多。生活中一个关注的主题消失后，自然就会出现下一个，我的问题就慢慢暴露出来。虽然在邻居家的小孩中我比较强势，但在学校里却经常受同学的欺负。

从小学开始我就好像有了两个角色：一个强势的自己，一个懦弱的自己。那时每天早上起来我都不想去上学，因为我担心在学校受欺负。那时，我常常有这样的幻想：我是黑社会老大的儿子，被人欺负的时候，就有一群人坐着直升机来学校帮我出气。但幻想终归是幻想，现实中的我依然自卑，只是希望可以快一点升入中学，可以逃离这一切。因此，我常常觉得自己是个虚伪和失败的人，在邻居的小孩中扮演的的是一个勇敢者，而在学校里却是一个可怜虫，经常在和别人的冲突中失败。

渐渐地，我失去了面对挑战的勇气，开始体验到了自卑感，即使我做得好的时候，也没因此找回对自己的信心。

初中一年级是我相对快乐的时期，也是我从小到大受到鼓励最多的一年。因为我学习还算努力，并且在慢班，所以就显得比较突出。我也不再像小时候那么顽皮，努力在老师和同学面前表现得好，所以慢慢地就受到了老师和同学的喜爱，并且还几乎以全票当选了班长。这让我一时间找回了一些自信和快乐，也因此对初中的生活充满了期待。

可是，好日子没过多久，初二时，我的情绪就陷入了抑郁之中。也许是因为父亲的离开，也许是器重我的班主任退休了，也许是我的好朋友转学了，也许是我的学习成绩变糟了……总之，当一个人没有在内心中真正接受真实的自己，只是逼着自己表演得完美，只是用成功来包装自己的时候，这种脆弱的“自信”总会在某一天破碎。这一切，也许不是由具体事件所激发，而仅仅是时候到了而已。本就不牢固的自信开始慢慢溃散，似乎再也找不到之前的快乐，随之而来的是更加封闭，更加自卑。此时，我的身体也发生了一些微妙的变化，肩部的肌肉总莫名地紧绷着，放松不下来。越是如此，就越加感觉自己不快乐，对学习、生活及周围的人也毫无兴趣。初一的时候我还期待上学，期待上学可以得到老师的肯定；期待可以和朋友们在一起玩；期待有一天可以勇敢地对喜欢的女孩表达出自己的爱意……渐渐地，我发现自己不能做到这一切，也不能给喜欢的人带来快乐。从此，我开始恐惧上学，因为上学只能让

我更加压抑。我知道，从那时开始我已经不再是原来的自己了，也找不回过去的感觉和快乐。原来对生活和未来的梦想都变成了一种奢望，最后只希望自己能考上一所中专学校，毕业后能有份工作就行了。于是，我变成了一个彻头彻尾的“问题少年”。虽然这并非我的本意，但只有如此，才能让我感到一丝丝的安宁；也只有沉迷于电子游戏里，流连在录像厅的时候，我才能暂时忘记痛苦。老师和同学们都觉得我变了，已经不是过去那个积极向上的人了，取而代之的则是一个颓废的、迷失的、令人失望的家伙。

从此，我已经不再生活在现实中了，生活中的我就好像是一个空壳。只有在幻想的世界中我才成为了我想成为的自己——能言善辩、受人欢迎、勇敢坚强，受到所有人的尊重和肯定。每日的生活就好像是梦游，我不知道自己的喜好，不知道自己的方向，不知道自己的未来在哪里。现实中的一切离我越来越远，我也越来越不想投入其中，毕竟这一切和我想象中的不同……

曾经的光环离我越来越远。老师找我谈话，母亲对我失望，我还装作轻松地告诉他们：“我只想成为一个普通的工人，初中毕业能上技校就可以了，所以我不需要学习好。”但这并不是我的心里话，而是一种无奈。

日子就在这种内心中的挣扎与纠结中一天天地过去了。我的初中就在这种想努力却又找不到突破口，想找回自己却又找不到方向，想证明

自己却又一次一次地失败中度过的。我隐约感觉到自己出了问题，但又不知道问题出在哪里，我试图让别人理解我的痛苦，但没有人能够理解。关心我的人只是对我说：“不要想太多，努力学习就行了。”虽然我也想这样，但却做不到。我只感到有股力量在牵扯着我，让我无法安心做事，但我不知道它来自于哪里。再后来我干脆就不去解释，任由别人把我看成是一个自甘堕落的人，一个只会让家人伤心的坏孩子。然而，我却依旧迷茫，周围的“坏孩子”都很快乐，可是，我的快乐呢？

滑落的青春

人生真的有太多的遗憾，过去的人和过去的事，都已经成了一种无法改变的记忆。当这一切远去，我只是痛恨在本该享受美好的时候我却经历了抑郁，在本该滋润在纯真的友谊与爱情之中的时候，我却深陷痛苦。

青春在指尖一点点地滑落，我的心在慢慢地滴血……上高中前，我还幻想着自己在一个新的环境中会有所不同，我可以从头再来。但幻想却不断在现实面前卑微地融化……

因为我没有考上市重点高中，所以花钱进了县重点。同学有三分之二来自于农村，而三分之一是像我这种在城里没有考上重点高中又期望可以上好一点学校的学生。因为我是“城里人”，所以在刚入学的时候还有点小骄傲，但是这一点可怜的优越感在几天之后就荡然无存了。我眼见着同学们一天天地变得熟悉，而我也因此变得越来越焦虑了——如果大家都不熟悉，那么我的不善交往、不善言谈的弱点就不会暴露出来，可当大家都打成一片的时候就会凸显出我的“问题”。所以我宁愿待在一个大家永远都不会熟悉的环境中，还可以装得和大家没什么两样，在这样的环境中我才能感觉安全一点。

虽然我也有朋友，但更多的时候交朋友不是出于感情，而是因为恐

惧——害怕被别人看透的恐惧。所以，我会刻意地和别人多说话，这样别人就不会发现我是一个失败、无能、不可爱的人了。当然，有一些朋友是我的真心朋友，但和他们在一起却也有着沉重的心理负担，我怕他们和我在一起不开心，怕我不能给他们带来快乐。当无话可说的时候我就很焦虑，我怕对方觉得我不值得交往。所以我非常羡慕班级里一些幽默开朗，受人欢迎的人，希望自己也能变成他们的样子，如果是那样，我就不必愧疚及担心自己的表现和他人对我的看法了。有时，我也试着把这种心态告诉我的朋友，试图让他们理解——其实我不是那么笨，那么无能，那么沉闷，只不过好像有东西在压着我，让我无法把我的热情和能力表现出来，不能做我想做的自己。

开学第一个月我还能投入学习，但后来就越来越不能把心思放在学习上了。虽然看起来很努力，其实却是一种逃避——逃避人际关系上的失败，逃避和他人相比的自卑。慢慢地，我开始觉得自己和别人之间有一层无形的隔膜，我无法走进别人的内心，别人也无法走进我的世界。但我渴望友谊，渴望爱情，我不希望整个高中还是像初中那么失败，那么自卑。但只觉得我心中的“爱”像是被什么东西压住了一样，无法通过我的表情和言语表达出来。越是这样，我就越回避结交新的朋友；越是这样，当我遇到自己喜欢的女孩的时候，就越不知道如何是好。我不知道为何会这样，怎么变得连自己都认不得自己了。

为了摆脱与人相比的自卑感，我又开始了逃避。虽然这不是我的本

意，却能够以此麻痹自己，不让自己去想现在和未来。因此，我又成了网吧和录像厅的常客。好朋友找我谈心，希望我能改变，可我又何尝不想呢？只是我不知道如何停止这种内心的挣扎。

后来，我终于知道自己患了抑郁症。有一天，学校突然发了一本心理健康教育手册，我仔细看了其中的内容，关于抑郁症的诊断和表现的章节突然让我眼前一亮，因为上面写的绝望感、对生活不感兴趣、躯体的紧张几乎和我一模一样……心里虽然燃起了康复的希望，但对于20世纪90年代末东北的小城，哪里有心理咨询中心呢？我能到哪里去治疗呢？刚刚燃起的希望又变成了失望，也许省会或首都会有相关的机构吧。但那时资讯也不发达，我到哪里去找呢？而且家人能不能支持还是一个未知数。

初中的时候我就有了手淫的习惯，那时非常紧张自己的这种行为，并且认定自己的性能力一定会因此出问题。看到电视上有关性病广告的时候，就认为自己以后一定要到这种专科医院进行治疗，不然也许会影响以后的婚姻及生育能力。虽然如此担心，但高中手淫的次数是有增无减，我也试图控制，但却以失败告终。又听到同学讲起：“一滴精液十滴血。”就更加担心自己已经大伤元气，这一点也成了我自卑及不如人的一个理由。因为生活上的失败，情绪上的低落，手淫的行为也成为了一种逃避的手段，一种麻痹自己的方式，就像经常逃学不务正业一样，但这种逃避方式就像一个旋涡，越加逃避，就越加恐惧；越加逃避，就越

加自卑。几乎所有的逃避手段到后来都成了“新的问题”，让我无法承受，就像陷入沼泽之中，越挣扎反而陷得越深。

为什么会是我

终于知道自己怎么了，终于知道自己为何和别人不一样了，但为什么会是我而不是别人？

为什么我会患上这该死的抑郁症？难道和我的家庭有关？难道和我的性格有关？难道和我懦弱可欺有关？难道和我不善于社交有关？难道和我的父亲没有给我树立一个很好的榜样有关？我想了各种可能性，但好像又都不对，为了探究根源，我开始反思自己的人生及成长经历……

一觉醒来，我朦胧中看到妈妈正在对着镜子梳头，脸色惨白，她刚跟爸爸打过架。我太小了，所以并不理解他们为何打架，妈妈又为何不停地哭泣。我很害怕，怕妈妈会离开家再也不回来，不要我了。看着她哀怨地在镜子面前梳头，我只感觉她像个鬼魂：一个受尽折磨，对生活没有一丝期待的空壳。我蜷缩在被子里装睡，故意视而不见……

我童年的生活就是在这种基调下度过的。后来我也加入了他们的“战争”——帮着妈妈打爸爸，也帮着妈妈监督爸爸。当爸爸欺负妈妈的时候我就很生气，看到电视中演到“秋海棠被毁容”的情节，就幻想长大后把爸爸毁容，帮妈妈报仇。我也想过要娶妈妈，来保护她，这样她就不会受欺负了。

也许是麻木了，或是太小的缘故吧，虽然我在“战火”中长大，但也

不觉得痛苦。只是无奈经常半夜被他们吵醒，而我只能跑出去找爷爷奶奶来调解。每次打架后，妈妈总会告诉我，她要离婚。其实，我真的希望他们离婚，这样他们就可以不用再吵，不用再相互折磨了。

小时候，我是妈妈的小跟班，因为爸爸喜欢玩，经常不着家，而妈妈就经常骑着自行车，带着我去找爸爸。爸爸为了出去玩，经常会和妈妈撒谎说在同事家或加班，但每次我们都能在舞厅找到他，结果他们的“战争”就会爆发在舞厅里，也会因此连累和爸爸关系暧昧不清的舞伴。我则像个卫兵，守在门口，看着他们一边打，一边走出门口。“你不是说加班吗？”妈妈质问爸爸。“胖子（妈妈乳名），你怎么能打她呀，我们才刚认识。”爸爸说。这样的对话我不知道听到过多少次，都已经麻木了，我知道爸爸又在撒谎，如出一辙的谎言。

爸爸无数次地向我们保证要好好爱这个家，好好对这个家负责。开始，我竟然一次次地相信了他流着泪做的保证，但却一次又一次地对他失望，最后我已经不再对他抱有什么希望了。当他和妈妈打架的时候，我也总是站在妈妈这一边，当妈妈伤心哭泣的时候，我也暗下决心：长大后一定不能让妈妈再伤心流泪。

撒谎、侦查、打架、离婚、和好……这些成了我童年生活的主旋律。但那时我整天想着玩，也不觉得可怕。只是可怜我的妈妈，嫁给了一个这样的人。七岁那年我们搬了家，不和爷爷在一个院子里住了，但“剧情”却依然没有任何改变，他们依然会半夜打架，这时我就会去找

邻居帮忙，之后爸爸就会一个人跑出去，而妈妈则坐在炕上哭，好心的邻居就会在一边安慰妈妈，我则不知所措地看着可怜的妈妈，不知道该怎么办才能让她不再哭泣.....

虽然家庭关系比较紧张和混乱，但我生活得还好，因为有妈妈的悉心照料，我和其他孩子一样，吃得饱，穿得暖。其实，我不怕他们打架，最怕的是妈妈不要我了，如果是那样，我真不知道该怎么生活下去。虽然爸爸说就算妈妈离开，他也能照顾我，但我不知道他这话是真还是假，所以就当耳旁风了。

总是幻想长大，到时就可以不必做那么多作业，也不会被欺负，并且可以保护母亲，不让父亲再伤害她。但当我慢慢地长大，却发现一切和我想象的不同.....

我在干什么

高二开学的第一个月，我没在学校待上几天，几乎都是在网吧和录像厅度过的。因为花销很大，一个月的生活费，几天就花掉了。后来我在县里玩得不过瘾，干脆就回到了市里玩。当钱快花光的时候，我在影院门口的大排档，一个人坐在凳子上看着窗外闪烁的霓虹灯和窗前匆匆而过的行人，我不禁轻轻地问了自己一句：我在干什么？

我在干什么！这就是我想要的人生吗？逃避真的能解决我的问题吗？虽然我逃离了人群，暂时逃离了自己的失败，但我真的逃离了吗？为何我依然笑不出来，为何我依然看不到希望，为何我依然无法走近别人，而别人也无法走近我？我其实还在这里，抑郁依然在控制着我，逃避无法解决根本问题。既然逃避无法让我好起来，离开学校会不会好一点？就算不好，也总算不用继续浪费家里的钱了。如果真的要结束这失败与无意义的人生的话，我总可以先挣一些钱，给母亲买一套房子，这样也算我尽最后的孝道吧！

这次逃学我没有像往常一样回到学校，而是直接去了外婆家。我要结束这没有希望、混沌度日的生活。也许在工作中，我可以开始新的生活。

可能是我逃学太多的缘故，到了外婆家，外婆和外公并不惊讶。听

到我回来的消息，妈妈急匆匆从单位赶了过来。我和她说了我的想法，她略带失望地对我说：“你好好想想再决定吧！”虽然妈妈没有在脸上表现出她的痛苦，但心里一定很难过，因为婚姻的失败，她几乎把全部的希望都寄托在我身上了，但现在一切都变成了泡影，这对她来说无疑是一个不小的打击.....

外婆家楼下是一个小公园，里面长满了笔直的大树，树木下面几乎没有任何植物，只有一层细沙。孩子们经常会在这里玩耍，还有的人绑起吊床来休息。即使在最炎热的夏季，太阳光也照不进来，这些树木足可以把阳光遮挡住。当母亲让我自己做决定后，我就独自来到了这个小公园。走到这片空地就让我想起小时候在这里玩耍的情景，还记得小时候我经常会在这片长满高高树木的空地上挖坑，然后用树枝盖上，上面再铺上一层浮土，这样一个陷阱就做好了，之后就等着看掉到坑里的人的倒霉相，而现在我却落入了自己挖的“陷阱”中无法自拔。

走在熟悉的小路上，看着从幼儿园起就熟悉的大树，好像它们没有丝毫的变化，依然挺拔秀美，但当年的我却改变了太多，自己都认不出了。思考着未来，不知道退学的决定对我来说是否正确，也不知道以后我会不会为今天的决定后悔。但既然向前走不通，我只能退一步看看结果会如何.....

困兽之斗

我整个人犹如困兽一般，想走出抑郁，但却无法突围，不知道该如何挣脱出这无形的枷锁。

我该怎么办？谁能救我？在无数个黑夜中，在无数的梦境中，我不断地思索，不断地期待奇迹的发生。有时，看着镜子中的自己，看着这个陌生的自己，我不知道如何是好。你是谁？你想把我怎么样？你想把我带到哪里？你折磨得我还不够吗？镜子中的人没有回答，他只是在注视着我，我对他越仇恨，他看我的眼神就越哀怨.....当刀片与烟头在身体上留下痕迹的时候，我依然会疼痛，这是为什么？为何我与一个陌生的人共享这个身体？这不是我，这真的不是我，真正的我是乐观的，是开朗的，是积极向上的，是受人欢迎的！但我到哪里去了，怎么取而代之的是这样一个麻木的、愁眉不展、一无是处的家伙.....

从陷入抑郁的那一天开始，我就试图冲出重围，但却屡战屡败。我试着让自己开朗和热情，但这种刻意的努力只能让我在最初几天的时间里感觉好像找回了自信。当我的“刻意”在现实面前不断融化的时候，我知道自己又回到了原点。我也试着多交朋友，主动对他人示好，但这种“被逼”努力的效果，几天后就荡然无存了；我也试着对自己喜欢的女孩表达出自己的爱意，但对方的冷漠，让我知道自己只是癞蛤蟆想吃天鹅肉而已.....

也有那么几次，抑郁好像被我战胜了，之后我就好像有说不完的话，思维也变得敏捷了，就好像通往快乐和自信的门突然被我打开了。这时，我可以做自己想做的事，说自己想说的话，完全没有任何障碍。我因此变得很兴奋，尽情地享受每一分和每一秒，因为真正的我终于回来了……好景不长，几个小时后这扇门又被关闭了，我又陷入了无尽的黑暗当中……越是这样，我越无法平静，越无法面对现实中这个无能、蠢笨、消沉的自己……

突围、闪光、暗淡、绝望，我就被这种轮回束缚着、折磨着、撕裂着……我的未来在哪里？我的希望在何方？谁能告诉我？无数次大声地呼喊换来的只有死一般的宁静，没有任何反馈，没有一点曙光。

我刚退学那阵正赶上乡下发大水，把大姨家的稻田冲毁了，一来为了帮大姨的忙，二来为了放松心情，调整因为退学带来的茫然，所以我就自愿去大姨家帮忙，这一干就是两个月。

在乡下，我很少会关注到自己的情绪，只是期待每天的活可以早点干完。那时几乎是天不亮就要起床，一直要干到天黑，虽然我的身体不错，但几天后手上还是长满了水泡。邻居们也夸我能干活，一些亲戚还建议我以后在乡下生活算了，娶个老婆、种地、放牛，也不比城里挣得少。其实我也动过心，但我知道，就算我留在农村，逃离了城市的喧嚣，依然仅仅是另一种逃避而已，如果“心魔”没有离开，我永远无法找回内心的宁静。

乡下的工作虽然辛苦，却不用想着明天该干点什么；虽然抑郁，却被繁重的工作压得已经没有太多的时间来体会，当然我知道它还在那里。回到城里我一下子感到轻松许多，但没过几天，一直隐匿起来的消沉与绝望又找到了我。因为没有自信可以找到一份工作，也不知道自己到底可以干点什么，所以就闲在家里。但因为受不了外婆对我的唠叨，我只能赌气出去找工作。但没有学历和技能的我只能在街上游荡，因为我不知道到哪里去找，找什么。有一天，我终于鼓起勇气到了酒吧询问是否要人，但因为我戴眼镜的原因（那时服务生工作不喜欢招戴眼镜的人），并且显得不自信，接连去了两个酒吧都被拒绝了。因为没有放弃的权利，我只能不停地找，尽管我不知道是否可以成功，是否可以做下来，是否可以被周围人接受。

就在这种固执的坚持下，我终于找到了一份火锅店传菜员的工作。这份工作的时间是从早九点到晚九点，供两顿饭，薪酬每月300元。虽说是传菜员，其实什么都要干。早上没有客人的时候，我要在厨房择菜及准备餐具，基本工作准备好后就要站在大厅等待客人的来临，有客人来的时候我们要大声说：“欢迎光临。”因为难为情，很多时候我仅仅是动动嘴而已。之后我的工作就是把指定的菜送到客人的餐桌上，一开始因为紧张我总是送错位置，所以常被领班斥责。客人走后我还要收拾桌子，之后回到厨房刷碗。唯一可以休息的时间是下午两点到晚上五点之间，因为是中饭和晚饭的空隙，一般不会有客人来。就算是休息，我也放松不下来，还在担心晚上的工作是否可以支撑下来。

除了工作的压力我还有心理的问题，所以大脑总感觉不够用，整个人显得反应很慢，所以在这里我并不受欢迎。在这种身体和心理的双重压力下我过得很艰难，每天愁眉不展，不知道这种日子什么时候是个头。突然很怀念上学的时候，虽然那时也不开心，不过还算自由，如果太累了就可以不听课，如果心情不好也可以不说话。但在这里却不同，要是不想丢了工作，就得坚持干活，不想说话也得和客人及同事打交道，没人会在乎你的心情如何，也不会有人主动和你谈心，别人只关心安排给你的活是否干得利索。整日的工作就好像梦游一般，都不敢相信这就是我的生活，而且未来的生活也将是如此。

这份工作的试用期是三个月，一开始我还信誓旦旦地对自己说一定要干到一年，这样也算是干成了一件事，也算是适应了社会。但现实中的每一天对我来说都是在受罪，每一天都是在煎熬，不知道自己还能坚持多久。

几天后，店里又来了一个新同事，他很机灵，也很会说话，所以很快就和周围的人打成了一片。他来了之后我更加自卑了，毕竟以前我还可以用“我是新人”来安慰自己，但自从他来了之后我就更加肯定是自己无能。一些我认为很难的事情，他都很容易地上手，和他比起来我简直笨得要死。也许是因为从小就没有干过活，也许是因为太过自贬而过于紧张，虽然我很想把第一份工作做好，但这个目标对我来说就好像是一个很遥远的梦。

虽然痛苦，但我依然在坚持。可是几天后的一个意外，让我这个可怜的梦想也破灭了。那天，我像往常一样的工作，不知道做错了什么，一个总是在背后说我坏话的同事又开始说我做错了事情，而且嘴里很不干净，我认为自己并没有做错，就和他吵了起来，差点动手打起来，最后他看我真的生气了就没有再说什么。当天晚上我就被后厨的主管告知以后不用再来上班了，我的师傅也失望地对我摇了摇头。虽然失去工作让我更加失落和自责，却也有一种解脱感——终于不用在这里受气和煎熬了。

当晚回家的时候外面正好下着雪，看着雪花纷纷落下，我心里一酸竟落下泪来。只感觉自己对不起妈妈——学习学不好，连最简单、最基本的工作都做不好，真的怀疑自己还能做些什么，怀疑自己是否可以独自生存……

“最后的晚餐”

死亡会让人突然长大。在本该青春年少的岁月，我却在心里不断地思索活着的意义，人为何而活？死了会如何？我死了会有人为我哭泣吗？如果再给我一次机会，相信我会珍惜每一天！真的希望这一切是老天爷“天将降大任”的考验，但何时才是了结？

与抑郁的抗争已经到了第三个年头，我看不到希望，虽然一直是希望在支撑着我。我不能绝望，但绝望却不断地把我吞噬。本以为爱情可以让我好过一点，但没想到这个游戏又这么快地落幕，似乎再也找不到在黑暗中继续前行的理由，我不知道这样的屈辱与痛苦还要几个三年才能了结，我看不到前方。

在一个电脑学习班上，我结识了她。虽然我不爱她，但因为孤独，并希望爱情可以冲破我内心的阴霾，我开始了对她的追求。那时，我的爱情标准已经降得很低，只要是年龄相仿，只要能谈得来，只要不讨厌我，都可以谈一场恋爱，似乎是为了恋爱而恋爱。我的爱情观已经完全被扭曲，仅为了一种生理上的满足；仅为了在孤独的时候能有人陪伴；仅希望爱情可以冲淡我的抑郁，其他的完全不在我的考虑范围。

这种不算追求的追求让她只做了我一天的女友，陪我看了一夜的通宵录像，仅有一些亲密的行为而已。也许正是这些亲密的行为让她第二

天就把我当成了陌生人，让我还没来得及回味和异性第一次的亲密接触，心情就再次跌入了低谷。我难过，不是因为她离我而去，而是我又失败了，而且还是让一个连自己都没怎么看上眼的女孩抛弃。这时，内心中自我否定的声音又一次占了上风：你不行，你做不成任何事情，你是一个失败者和可怜虫。

都是因为抑郁，因为抑郁我不能和别人一样正常的生活；因为抑郁我不能拥有友谊和爱情；因为抑郁我无数次经历失败的折磨；因为抑郁我做不到自己所期望的自己，而且还要经历本不该我这个年纪承受的绝望与痛苦。如果没有抑郁也许一切都将会不同。每失败一次，我对抑郁的仇恨就增加了一分，想挣脱的欲望就更加强烈，但无法挣脱的束缚感让我变得绝望，真的希望有一天抑郁会离我而去……

自杀是一种选择，但自杀却是一种不可逆的选择。在绝望中变得无力挣扎的时候，死亡是唯一可以摆脱绝望与无助的方法。我已与绝望战斗了太久，对于希望，我不再奢求！

她离开我不久，我再也无法抑制内心的绝望，自杀的念头变成了行动。我渴望结束这一切的失败与绝望。不是因为她，是因为我自己。因为我已无力再挣扎，再抗争。

那时已经快过春节了，走在落满积雪的道路上，看着路边叫卖的商贩及熙攘的人群，却觉得这一切离我好远，虽然身处其中，但我和他人

就好像处于完全不同的世界，真的很羡慕普通人的普通的快乐，这一切在我眼里都变成了奢求，似乎他人轻易可以得到的幸福在我的世界中却如此的难求。虽然安眠药已经列入了处方药系列，但我还是顺利地买到了200片，并买了生平的第一包香烟，在生命即将结束的时候总归要把没有尝试过的东西尝试一下吧！

回到家已经是下午，妈妈不在家，我开始着手准备起了“最后的晚餐”——为自己准备了两瓶啤酒，很苦；为自己煮了一点虾，很难吃。流着泪，思考着自己的抑郁，思考着自己的绝望，思考着自己的一生，思考着死后妈妈将如何！梦中的那个人与那双手在我即将结束生命的时候都没有出现。想着，想着，竟落下泪来，流吧，最后一次了。一瓶啤酒、一包烟、200片安眠药，不犹豫了，是时候了……猛然用啤酒灌下了一把药片，苦酒夹杂着咸味的泪。让自己平躺在炕上，炕还热着，是妈妈早上为我生的炉子，不知道她会如何面对我离开的现实呢？平静的悲哀中，我渐渐没有了知觉……

死亡的诱惑

死亡不断地向我招手，它轻声地告诉我，只有它可以帮我解脱。但另一边却是亲人期待的目光，他们希望我可以站起来。我到底该选择哪边？是为了亲人继续这痛苦的人生，还是奔向死亡，结束这场无休止的“战争”……内心中的两种力量不断地争斗，每次失败，就让我离死亡近了一步；每次感受到家人对我爱的点滴，我就清醒了一点，努力拒绝死亡的诱惑。

不知道过了多久，我睁开了眼睛，一开始还怀疑这是不是“天国”，后来才发现自己还躺在炕上，我“睡下”的地方。心想：难道药是假的？我怎么还活着。这时，发现妈妈就在身边，她什么也没有说，只是关切地望着我。我问她怎么了，她说我在医院洗过胃后，已经睡了一天一夜。但这一切我一点印象也没有。我有点不好意思地看着妈妈，因为我没办法向她解释发生的一切……

虽然发誓不再做傻事，但轻生的念头却始终没有离开过我，我知道自己只是在不停地克制与压抑。每当绝望袭来，当无力与抑郁抗争的时候，我就不停地提醒自己：为了母亲，我不能放弃。但当我对自己的表现不满的时候；当遇到喜欢的人却无法表达出我的情感的时候；当发现别人很容易做到的事情，无论我怎么努力都做不到的时候，就会觉得自己很失败、很无能。这时，轻生的念头就又一次占了上风……

慢慢地，死亡对我有种难以言表的魔力，似乎只有投入它的怀抱，才能结束这屈辱的人生，才能结束这痛苦的挣扎。每当绝望袭来，我无力再抗争的时候，就会制订能帮自己结束“战争”的死亡计划……

后来，我的“计划”终于成功了——拿着打工挣的150元钱就开始了我的“大连之旅”。

虽然是一次死亡之旅，但旅途中我依然会被新鲜的事物吸引，也对旅途中遇到的各种各样的人感到新奇。车上有几个退伍军人和我邻座。他们问我的目的地，我只是说到大连玩玩，脸上还表现出兴奋的表情，因为我不想让他们发现我真实的想法。真的很羡慕他们，在车上他们讲起当兵时候的经历，也谈起了对未来生活的憧憬，而想到我自己，心里不禁一阵酸楚，人家是对未来充满了希望，而我却只有绝望相随。

到大连的时候是早上五点多，吃过早餐，我漫无目的地在车站附近游荡，欣赏着大连的景色。但没有走多远就已经累得不行，我本想直接打车去海边，之后就在大海中结束生命，但一时却被景色吸引，想着如果在老家，想必一辈子也看不到这一切。无意间我看到了一个大大的广告牌，上面写着“心理咨询”几个大字，还有服务电话，我几乎都不敢相信自己的眼睛，就好像是上天安排好的一样。

因为太累了，我索性就进了车站附近的录像厅休息。虽然电影很无趣，但因为无事可做，就耐着性子看下去。后来，一个镜头映入了我的

眼帘，让我不禁哭了起来，这个片段是：一个女人抱着一个被警察打死的男人，不停地哭，不停地哭.....她哭得让我心里很不舒服，我突然想到当妈妈得知我离开的消息的时候也会如此不停地哭，不停地哭。妈妈，我的妈妈，想到这我再也抑制不住泪水，竟然不知不觉痛哭了起来。不，不能这样，不能让妈妈哭泣，不能让妈妈因为我而再次受到伤害，不能让妈妈像电影中那个女人一样，绝不能。

从影院出来已经是下午，心中好像有股力量在支撑着我，我不再像之前那么怯懦与委靡。眼睛里含着泪，心中有股气，就好像一个没了骨头的人突然站了起来，虽然我知道一切还没有结束，但我希望这是一个新的开始。

我鼓起了勇气，在电话亭拨打了广告牌上的心理咨询热线，也顾不上身边有很多等待打电话的人对我的看法，对着电话那头就说起了我的症状——轻生、绝望、抑郁、无助.....电话那头是一个说标准普通话的中年男性的声音，他简单地告诉我要多运动，要多和人接触等。虽然他讲的我都知道，但当一个专业人士给我讲的时候，我就好像如获至宝一般，眼前又燃起了希望的火焰。

虽然妈妈对我说过，即便我死了，她也会活下去，为了她的父母。但她也会因为我的离去而痛苦终生。如果我坚持下去，即便是痛苦的、抑郁的、绝望的，总还会有一个人因为我的存在而快乐，那就是我的母亲。所以，即使是痛苦的人生对我而言依然是有意义的，因为这份痛苦

可以换来妈妈的快乐与幸福。本来准备用身上剩下的50元钱打车到海边，因为看了这个录像，因为想起了妈妈，接着我就给家里打了一个电话报了平安，正好是外公接的电话，他告诉我家人正在为我担心，没事就好，快点回来。于是我就用剩下的钱买了一张返程的车票.....

没死成，还得好好活着，因为有爱让我牵挂！

因为有爱

以前是家人不让我死，现在是我认识到自己不能死。“大连之旅”让我醒悟到，即便是痛苦的人生也可以在痛苦中找到活着的意义。我活着，我承受无尽的痛苦起码可以让我的母亲免除痛苦，虽然她的儿子没有成就，但最起码，她还有一个儿子；最起码，她还不一无所有。从大连回来后，我就再没有过轻生的行为，因为痛苦不能再把我打倒，我已经找到了必须承受这份痛苦的理由。虽然绝望，但在绝望中我还是努力看到了一丝希望，那就是不管怎样，妈妈快乐就是我最大的欣慰。我一定不能让妈妈在痛苦中度过余生，虽然这种选择也许需要我用一生来独自承担抑郁和绝望带来的痛苦。就是放弃，也总要等到妈妈不在的时候，也许那时我才真的没有牵挂，也许那时我将再也无法在绝望中找到活着的意义。

这一切的转变都只发生在当我要结束生命的那一刻，都只发生在当我离死亡如此之近的时候，才发现生命中什么对我才是最重要的，不是痛苦，不是绝望，而是爱！为了爱，我甘愿痛苦；为了爱，我敢于直面绝望。

外婆教育我的时候常说：“人，做一件好事容易，难的是做一辈子的好事。”现在回想起来，我想对她说的是：“人，爱一个人一时容易，难的是用一辈子的时间去爱一个人。”而我却幸运地得到了外婆和母亲

这样的爱。如果不是因为爱，我不会走到今天，如果不是因为爱，生命对我而言早就不再有任何意义，我也就不会在绝望中继续前行……

又一次振作了起来，又一次把为母亲而活当成了存在的理由，但这次比以往都更加坚定和坚决。

为了多挣些钱，从大连回来后我做起了人力车的生意。以前也想过做这个，但因为碍着面子不好意思做，但现在我连死都不怕，还在乎什么面子呢？虽然在小城里熟悉的人总会低头不见抬头见，但我已经顾及不了那么多了。

第一次上路是晚上八点左右，一开始还真有点不习惯，以前没有骑过“倒骑驴”，有些不顺手，尤其是掌握方向的时候，因为车斗在前面，所以转弯的时候比较累手臂，并且一坐就要几个小时，屁股还真有点吃不消。那晚我干得不是太迟，十点多就回家了，虽然只干了两个多小时还是挣了八元钱。回到家的时候我很兴奋，就像是一个打了胜仗的将军，看着妈妈数钱的样子，我心里有说不出的高兴，因为这么多年总算做了一件让母亲高兴与骄傲的事情。

虽然这不是一份体面的工作，但外婆总是对我说：“可以靠自己的努力挣钱，没偷没抢，依然很光荣。”每次载客路过外婆家的时候，外婆也总是很高兴地和周围的邻居说我是她的外孙子，当周围的老人夸奖我这么年轻就能吃苦的时候，外婆总是抿着嘴笑，我知道她是在为我高

兴，是在为我能够做“正事”而自豪。那时外婆也总会拿我和一些待在家里的“啃老族”或上了大学也没有找到工作的人比，并认真地对我说：“你比他们强多了。”就好像我给她争了光。虽然我当时并不认为自己真的行，但当外婆这么说的时候我心里还是很高兴。很多年没有听到这样的鼓励了，这些年我让家人操够了心，而当我取得这一点点成绩的时候家人都为我的努力而自豪，丝毫没有因为我做着这么低级的工作而感到丢脸。

这座小城是我的家乡，我本以为对这座城市已经了如指掌，但真的干上这行才发现自己不知道的地方太多了，有时虽然知道某个地方但却叫不上名字，有时一些地方我根本就没有听过，因为这个原因我也干过不少冤枉活。过了两个月的黄金期，就慢慢进入了冬季。东北的冬天来得早，而且特别冷，所以生意也受到了一些影响，不过每个月挣600元总是可以保证的。舅舅还特地在沈阳给我买了一双铁路工人穿的那种翻毛皮靴子，虽然很丑不过很保暖，再穿上厚厚的羽绒服，戴上妈妈为我织的帽子就可以在零下二十几度的天气中坚持一天了。实在太冷的时候我就会不停地跺脚、吸烟，和周围一起等活的人聊聊天。在外面没有人把你当孩子看，虽然他们的年纪比我大很多。

我几乎是这行最年轻的从业者，所以经常会有人投来异样的目光。一些坐过我车的客人经常会问我：“这么年轻怎么做这个呢？”很多时候我都不知道该怎么回答，毕竟我不是因为家里穷，而是因为心理出了问

题才放弃了学业。但那个年代，在家乡那样的小城又有谁能理解，有谁能听得懂呢？不过，一次我的车上带了三个人，其中一个人问了我这个问题：“小伙子，这么年轻怎么做这个呀？”我还没来得及回答，车上的另一位中年妇女就严肃地说：“现在干这个，是为了以后不干这个。”问的那个人没有再说什么。虽然现在已经记不起那位客人的模样，不过从她的话里我听出了尊重和鼓励，她并没有因为我的工作而看不起我，反而因为我可以从最低级的工作做起而对我的未来寄予了希望。也许那是她不经意间说出的一句话，但这句话却一直在激励着我：现在干这个，是为了以后不干这个。虽然我也很希望会像她说的一样，但当时我真的不确定自己是否可以做到。不过在人生最低谷的时候，来自他人的一点尊重和一点鼓励，都会变得如此刻骨铭心。

现在想来这份工作我可以做得久一点，也许是因为不用与人深入打交道，没有同事，只有客人。所以我不必在乎自己的表现，不必在乎别人如何看我，毕竟都是萍水相逢。我不怕辛苦，只怕当看到别人可以谈笑风生，自如地和他人亲近的时候，而我什么都做不了。即使我在别人面前表现得还好，也总怕别人发现我的不好，怕别人和我相处得久了，自然会发现我的沉闷、无能及失败。所以我不敢靠近别人，只有不得不接触的时候才会和别人来往。一次在街上我看到了我的哥们王海峰，看着他和同学一起去上学，顿时就觉得他好幸福，而我连和他打招呼的勇气都没有。我不能让朋友快乐，也许他和别人在一起会更快乐。想到这里我的情绪就变得更加低落……

时间过得很快，一晃又是一年。后来，我进了妈妈的工厂做起了临时工。那时我内心短暂的平静来自于平淡和枯燥的生活。平淡的生活会让我少遇到一些事，少遇到一些人，这样就不会引发我内心的波澜，会让我暂时地忘却痛苦与无奈。友谊与爱情虽然是我期待的，但同时也是我恐惧的。因为我无法去爱人，我不知道如何才能让他人感受到我的爱，似乎我传递爱与接受爱的“器官”出了问题，当我感受到别人对我的爱，或是我想去爱某人的时候就会变得焦躁，容易自责，感到绝望。虽然我不断地试图修复这种与他人情感连接的能力，却总是以失败告终。

现在想来，问题也许出在：一个不爱自己的人；一个看不起自己的人；一个以逃避来解决问题的人；一个过于在意别人态度的人；一个不敢面对失败、否定、挫折的人；一个不相信自己是值得爱的人；一个只会自怨自艾，而不敢勇敢追求的人……怎么会，怎么能，被他人所爱，和他人建立情感上的连接？

渐见光明

就这样，我继续在绝望的煎熬中前行，不知道自己会走到哪里，但除了坚持我别无选择。绝望中的坚持只为了我爱的人能够幸福，痛苦也就成了生活中的一部分。但我依然没有放弃“走出来”的希望，虽然这种希望，连自己看来都是一种自欺。但，不能死，就只能对自己说：也许有一天会好起来的！

“有一天会好起来的！”这个遥远的希望不知道伴随了我多少个日日夜夜。有时这句话缥缈得像露珠一样，阳光一出来就很快地消失了。那时我怕阳光，阳光意味着一天的开始，而我又要经历内心的折磨，绝望的煎熬。晚上，虽然黑暗，却可以静静思考，独自舔舐白天留下的伤口。

终于有一天，我看到了曙光。那一天，我刚好从学校出来两年整。

一次偶然的机会我看了一期访谈节目《天之骄子，为何自杀》，主持人是马东。他的访谈对象是两位自杀未遂的北大学生，他们自杀的原因正是抑郁。记得其中一位女学生自杀未遂的经历是这样的：因为抑郁，所以她想轻生，她没有去过泰山，所以她想泰山上结束自己的生命。但到了泰山她只剩下了40元，当年的门票是60元，当工作人员得知她来泰山的原因后，把她送回了学校。后来她经过了三个月的治疗最终

康复。于是她大胆地走上电视，呼吁全社会对心理问题加以关注。

看了这个节目，我很激动，终于等到了这一天，终于知道了抑郁症是可以在北京治疗的，而且三个月就可以治疗成功。为了得到嘉宾更多的信息我记下了栏目组的联系方式，随后就给栏目组写了封信，希望能够告知我两位嘉宾是在哪里治疗的，但信寄出去，却一直没有得到回音。

虽然栏目组没有给我回信，但这两位学生是北大的，如果到北大找到这两位学生，问问他们是在哪里治疗的，也许我还有希望。于是，正值我高中同学高考的时候，母亲随我来到了北京，来到了北大。也许这是一种巧合，也许是一种命运的安排——我与昔日的同学都同时面临着人生的转折，虽然我们的目标不同，但对整个人生的意义是同样重要的。

经过一夜火车的颠簸，我和母亲终于来到了北大。我们走在北大长长的马路上，感觉好像走进了公园一般。看着在校园里散步的学生，新建的图书馆，坐在草地上的情侣，我不禁竟有些伤感——他们的幸福我什么时候才能找到呢？他们正在为自己的前途努力的时候，我却在与自己抗争，这是何等的命运，何等的不公！想着正在高考的同学，想必过一段时间他们也会走进大学校园开始新的生活，而我的幸福在哪里呢？

走了一会我就开始向周围学生打听起那两个上过电视的同学，但因

为忘记了名字，所以没有人知道我要找的人是谁。在北大不知道名字和系别，仅仅通过是否上过电视这一个线索来找人简直是大海捞针。后来一些好心的同学告诉我，可以到北大校医院去看看，也许能找到新的线索。

当时的北大校医院是一座独栋的两层小楼，走进小楼发现这家校医院的规模还是比较小的，我和母亲到了二楼才找到一位穿白大褂的大夫。简单和大夫说明了我的来意，他以为我是想在这里治疗，就告诉我这里的床铺已经满了，只能到北大六院（北京大学第六医院）去看看是否可以提供治疗。虽然在这里依然没有找到我想找的人，也没有得到我所希望的治疗，但总算是不虚此行。

北大六院是一所治疗精神类疾病的专科医院。我去的那年主楼还是一栋普通的小楼，但前来就诊的患者却非常多，在这里可以听到全国各地不同的口音，这也更加坚定了我治愈的信心——毕竟这里是北京，而六院又是北京屈指可数的治疗精神类疾病的医院，所以我有一种来对地方的感觉。

因为有很多和我一样来自各地的患者，母亲就和一些同样带着孩子来治疗的人聊起天来，这一聊却让我担心了起来。同样来北京治疗的一对母子，他们的老家在内蒙古，已经来北京快一个月了，因为治疗不是一次就好，需要定期来治疗，他们母子在北京租了一个地下室，每个月450元，加上治疗和吃饭等费用每个月要花费一两千元，这还要省吃俭

用才行。这次来北京我们总共就带了1000元，真的担心这点钱是否能治得好，如果要待在北京治疗的话，不知道以后的生活会怎样，也不知道就算做到了这些，结果又会如何。

在挂号的时候我才知道，预约咨询分为普通号和专家号两种类型，因为来就诊的人太多，所以当天的专家号已经售完，只能预约普通号。但千里迢迢来到北京，我还是这么严重的患者（我是这么认为），当然要找最好的大夫了，虽然可以马上就挂普通号，但我还是决定明天预约专家，母亲也只好听从我的意见。

忙完这些事情后，天黑了，接下来我们又要找住的地方了，但大宾馆我们是不敢问的，在小胡同里我和母亲找到了一家小宾馆，标间是50元，虽然嫌贵但还是去问了问，却没有空余的客房了。在医院一带没有找到合适的宾馆，最后我和母亲只能在离六院不远的三院的候诊长椅上睡了一夜。因为旅途的劳累，我很快就睡着了。第二天醒来，发现妈妈早就起来了，她告诉我她一夜都没有睡。这时，我心里又是一阵酸楚，因为都这么大了还不能为母亲尽孝道，还让她为了给我看病和我东奔西跑，想到这里心里就很不是滋味。于是把希望都寄托在今天的治疗上，希望在中国最好的地方，最好的医院，可以治好我的病，这样总归没有白费妈妈爱我的一片苦心。

等待的过程也是一种幸福，就好像期待已久的幸福之门即将向我敞开。在医院里我的情绪反而平静了许多，对于治疗我充满了希望。专家

一般出诊一上午，只预约六位患者，前面几位患者治疗的时间不长，基本上每位二三十分钟就会结束，所以很快就轮到我了。当我走进那扇门的时候心情很复杂：激动、希望、倾诉的欲望混杂到了一起。不知道走进那扇诊疗室的门，里面等待我的将是什么。是否会像梦中一样：一个人，一双手，带我走出阴霾，重获新生。

走进门，发现诊室里面的布置和普通医院的诊室并没有什么不同，几张略显简陋的桌子散落在三十几平方米的房间里，透过窗子还可以看到街道两旁的树木和行人。大夫是一位看起来有五六十岁的女性，穿着白大褂，她的对面坐着三四个同样穿着白大褂的年轻人，也许是来学习的年轻大夫或研究生吧。虽然诊室里还有“旁观者”，有些不情愿当着这么多人的面讲起我的“故事”，但为了治疗我已经顾不了那么多了。看到大夫宽大的办公桌侧面的木凳子是空的，于是我就坐了下来，大夫并没有看我，只是低着头拿着笔问道：“能谈谈你的情况吗？”

我的情况，终于等到有人问我情况了，我把事先准备好的病情陈述（我把病情写在了几页纸上，怕在关键的时候忘记）拿了出来，尽量抑制自己的激动读起了我的病情。从头到尾，虽然少了些修饰，但却详实地描述了我当时的心态。读的时候只是奇怪，大夫从开始到最后都没有抬头看我一眼，周围的学生倒是在关注着我，倾听着我的病情。当时只感觉自己像试验台上的小白鼠被一群人观摩，但为了治疗，被所有人“观摩”都无所谓了。

大概不到20分钟，我终于结束了自己的“长篇大论”，抬头看了一眼大夫，她依然在记录我刚刚说的内容，依然没有看我一眼。正当我等待她能够和我说点什么，哪怕是一点同情的话也好，但她只是“淡然”地说了一句：“你可以出去了，让你母亲进来。”也许是她听惯了世间的痛苦和纷扰吧，这位大夫的“淡然”让我茫然，我不知道这种淡然是治疗的一部分，还是一种冷漠。出了诊疗室的门，我的心情从高峰跌入了低谷，猜测着她和母亲谈完是否还会和我谈一会或有着后续的治疗。

我出来后母亲进去了，10分钟不到的样子她也出来了，当我问她大夫问了什么或说了什么的时候，她也没说出个所以然。最后护士带着我去做了一个心理测试。认真地答完题目，我又和母亲共同进了诊室。这回大夫终于和我说话了，她说我得的是轻度抑郁症（当时我很怀疑这个诊断，我算轻度，不知道重度是不是早就不在人间了），并给我开了些药，还告诉我们以后就不用来北京了，直接到长春的精神科医院去就好了。在药房拿过药后，我的治疗就结束了。

也许是我期望太高，充满希望来到北京，来到北京最好的精神疾病治疗中心，却得到了以后不用来了，到长春就行了的建议，除了药物我一无所获。难道这就是治疗？难道这就是中国最好的医院，难道这就是专家？我不知道，如果有钱的话，我想去美国一趟，看看最好的国家的心理治疗，心理医生是什么样的。从那一刻，我对北京，对治疗变得有些绝望，还把这种绝望的情绪撒到了母亲身上。出了医院的门，和母亲

走在陌生的马路上，竟然对母亲发起脾气来，因为我不想这样就回去，不想这样就结束我千里迢迢找寻到的治疗，不想再次陷入绝望之中，在绝望中正是治疗给了我希望，结果却让我更加绝望。

妈妈拿药的时候，我在医院一楼发现了一个卖心理书籍的小窗口，并找到了一本有关抑郁的书籍，名字叫《走出抑郁》，是一位英国的心理医生写的。带着几盒赛乐特（治疗抑郁的药物）和这本书，又在北京车站像难民一样等了一夜，第二天就和母亲坐上了回家的火车……

虽然治疗让我失望，但药物和这本书却又是绝望中的那一点光。也许会有用，也许我真的会好起来的，也许我错怪大夫了，因为吃上药片情绪就会稳定，所以专家不需要讲太多，也许这就是治疗，也是她的治疗风格吧。一路上我不知道是为六院的大夫开解，还是在安慰着自己。回家的路上虽然不像去的时候那么充满期待，却因为药物和这本书给我带来了新的希望——真的希望这这也是一个新的人生的开始。

新的生活

在北京开的药只够一个月的量，从开始对药物的希望，到一个月后的失望，我的奇迹没有在药物的作用下发生，情绪没有真正好转，与世隔绝感没有消除，自卑与自我否定依然存在，一切如故。并且我也不想把辛苦挣来的钱花在吃下去毫无作用的药片上，因为它没有带来我所期望的反应与结果。所以当我把从北京带回来的药吃完后就彻底放弃了药物上的治疗。

生活还在继续，抑郁也如影随形。但我有了对抗抑郁的指导书，虽然一开始没有太大的改善，有时也会怀疑是否可以真的通过一本书走出来，毕竟书上也说，一本书不能替代专业的治疗。但可惜我不是生在英国，所谓的专业治疗对我来说仅仅是一种奢望，我只能按照书上说的方法坚持做下去。

从北京回来以后，我的生活慢慢变得“奇怪”了起来，因为书上说运动可以缓解抑郁，所以我开始了长跑。有时，我会在早上五点没有下班的时候，趁着领导不在就到马路上跑一个5000米再回来。工作忙的时候我只能在下班之后，不吃饭，直接骑车到家附近的体育场跑一个5000米，虽然很累，虽然因为一夜的工作早就想回家睡觉，但为了治疗，再苦再累我都不怕，因为和绝望及无助比起来，“累”真的不值一提。体育场有时会有人踢足球，跑完后我还会和他们踢一会球，虽然和他们在一

起还是很自卑，不知道该说什么，不知道怎么和他们成为朋友，但为了那个“希望”我在坚持，因为我知道不能再回避人群，再回避生活，不能再“闭关修炼”了，只有投入生活，才能找到新的希望和可能。

《走出抑郁》上谈到，走出抑郁的第一步是要积极起来，要做一些能让自己感到哪怕一丝丝快乐的事情，不要因为体验不到快乐而逃避生活，即使只能体验到一点点快乐也值得，因为快乐就像储蓄，需要积累，而不是突然变得快乐。并且要从小的进步中鼓励自己，而不是期望自己一下子取得一个很大的成功才能肯定自己。过去的我总是沉溺于自己的不快乐之中，却从没有为自己的快乐做过什么，而快乐就像储蓄，就算没有达到自己期望的快乐，就算不快乐的感觉在短期内没有因为我的努力而好转，但“千里之行，始于足下”。

“要从隐藏的地方走出去，而不是一个人自怨自艾！”是呀，我隐藏和封闭自己太久了，过去的朋友都成了过去，但我真的想他们，真的希望再和他们做朋友，真的想和别人一样可以有自己朋友和爱人，而不是躲在角落里流泪。“笑，全世界都对着你笑，哭，只有你一个人向隅而泣！”是呀，为何不走出去呢？为何继续因为自己的内向和不善言辞而自我贬低呢？为何还继续把自己当成一个失败者和可怜虫呢？虽然努力可能会失败，但是不努力却注定失败。既然我向往正常人的生活，那么为何不能像正常人那样活呢？

一个月后，我终于鼓起了勇气，敲开了我好朋友王海峰家的门。我

记得有一年的元宵节，他遇到最落魄的我，但还是要和我合影留念，这张照片依然在我的影集当中。也许他不会排斥我，也许他不会贬低我，也许他依然会把我当成朋友看.....

虽然他的家离我外婆家仅有一站地，但我却五年不敢登他的家门，五年不敢和他再联系，在街上遇到的时候，还要装着视而不见，我怕他看不起我，或者说，一个连自己都看不起自己的人，又怎能期待别人看得起呢？

这一次在“有时成功的关键在于，尽管前景不容乐观，我们仍不放弃努力”的鼓励下，在绝望中获得重生的希望中，我终于鼓起了勇气敲开了朋友家的门。之前还怕他不在家，之前还担心他已经不记得我，之前还担心因为时间长不联络他会对我冷淡，但这一切都没有发生。他看见我就叫道：“风剑（我原来的名字），你跑哪儿去了？这么多年怎么找不到你了呢？”我只是低着头说了句：“一言难尽，我慢慢和你说。”他比小的时候帅气了很多，见到我好像有说不完的话，我显得有些愧疚，因为我的病，竟这么多年忽视了，回避了我的朋友，而他还把我记挂在心里。

我简单和他谈起这些年我为何“失踪”，他闪烁着大眼睛听着我的故事，但在他的目光中我感觉到了迷惑。毕竟，那时什么是抑郁，什么是心理障碍，并不为大众所知。我并不期待他能理解，只期待他的原谅，原谅我这么多年的“失踪”，原谅我一直把他“忘记”，只想让他明白，这

一切并不是我的本意，而是出于无奈。最后我告诉他，我刚从北京回来，正在治疗，现在的我已经和过去不同，一切都会好起来的，我们还将是最好的朋友，虽然我们的友谊中断了五年，但它将从此伴随我们彼此一生。

虽然我迈出了第一步，但失败感及无能感依然伴随着我，和别人在一起的时候依然觉得自己不如人。但不管怎样，我总算开始和他人接触和接近了，不再那么孤独和封闭，虽然依然在人前表现得有些拘谨和不自信，但和过去不敢和人接触的自己比总算强了很多。虽然我没有突然间变成一个不同的人，但起码我学会了因为自己小的进步而鼓励自己，而不是一味地挑剔自己的毛病和不足。也许陷入抑郁就是因为自己过于挑剔自己和贬低自己，看不到自己的努力和进步造成的吧，总是把现实中的自己和想象中的自己相比较，没有接受现实中的自己，没有发现那个想象的自己其实不存在，还一味地用理想中的标准苛责现实中的自己。能感悟到这一点，让我轻松了很多。

因为要做“思维记录”和“信息卡”（一种认知疗法的治疗技术，主要是为了改变自我否定性思维），所以我经常随身携带一个红色的笔记本，上面记录着我每一天情绪的波动及影响我情绪的事情和我当时的想法，进而评估这种想法的正确性与否，而不是全盘否定自己。之后，我才一点一点意识到，我的自我否定更多的是一种这样的语气：失败者，无能，不可爱，不值得爱，一个没有价值，一个没用的人，等等。过去

我对这种大脑对自己的评价一直是全盘接受，但《走出抑郁》告诉了我，这些是想法，不代表你自己，更不代表你这个人。大脑的一部分告诉你不行，劝你放弃，你要让大脑的另一部分相信，你是可以一点一点把事情做好的。就像腿受伤的人，能走一小步，就是一个很大的进步，不要因为进步太小而否定自己，也没有必要因为一时的想法来评价自己整个人.....

就这样，在工作中，在和朋友的交往中，一出现自我贬低和否定，我就会提醒自己，我并没有自己想的那么差，感觉自己很差，很失败，也不意味着自己真的如此。感觉也会犯错误，不要一味地相信这种失败感及无能感，感觉需要事实来证明，而不是一味地去认同。

在这些治疗性语言的鼓励下，我开始做了很多以前想做而不敢做的事情。当然这个过程中又出现了各种各样的不合理信念及自我贬低性思维，但我不再轻易地相信自我否定与贬低，开始把这种自我否定与贬低当成一种假设，尽量试着用事实去验证。后来，我发现其实自己并不是一个彻底的失败者，即使抑郁我也做了很多的事情，虽然在一些事情上做得不尽如人意，但某方面的失败并不代表整个人的失败。在与他人比较方面也是如此，某一个方面或几个方面不如别人也不意味着我就真的比对方差，毕竟我也有我的优点，比如，诚实、努力、真诚、善良.....就算真的有人在各个方面都比我做得好也没有什么，毕竟总有比我优秀的人，但这并不意味着我就是失败者。

当我试着从另外一个角度来看待事物，来评估自己，我看到了不一样的“风景”。过去，我的错误就是太过期待用“大成功”来证明自己，而不懂得在点滴的进步中鼓励和支持自己。当没有取得“大成功”的时候，就认为自己很失败，进而丧失了进一步努力的勇气和动力，结果把自己当成了失败者和可怜虫。其实，问题的关键不在于我真的没有能力，而在于我对自己提出了过高的要求，就好像刚开始学习开车，就要求自己成为一个熟练的司机，即使我真的做到了，我还会拿自己和那些更优秀的司机比，忽视了自己的成绩和努力，让自己的情绪更加消沉和萎靡。越是这样，就越陷入一个误区，越期待奇迹的出现，现实就越让自己难以忍受。后来我终于意识到，作为一个人，你并不需要用“大成功”证明自己，很多的时候你需要做的是接纳不完美的自己。否则，成功对你而言将是一条艰险的道路，因为在未开始之前，你已经把自己打败了。并且作为一个人也无需把所有的事情都做好，无需各个方面都出色才能接纳自己，因为每个人都有局限性和做得不好的地方，这不能成为否定自己的理由。

勇往直前

抑郁会成为一个人逃避现实的理由——我现在抑郁，所以不要努力了，一切等我好了再说吧。因为抑郁，我错过与放弃了学业、友谊、爱情、梦想……不能再逃避了，不能再幻想了，不能再继续用“等我好了，一切都将不同”来自欺了，我必须面对现实的人生，去追求自己所希望的生活。

开始自我治疗的时候，我并没有一下子变得自信、开朗，但我却有了前进的勇气和动力，也不会因为事情不顺利或失败而把自己一棒子打倒。那时，通过朋友我认识了一个女孩，因为我们在一起玩过几次，所以对她有些好感。现在想来也许那并不是爱，就好像是一个测试，为了证明自己有勇气的一种尝试。虽然我知道自己仅仅是一个普通的工人，长得也不帅，家境更是一般，所以追求她失败的可能性很大，但为了证明自己的勇敢，为了弥补过去的遗憾，为了证明自己并不像过去一样是一个懦夫，就算失败了也表明我有勇气向喜欢的女孩来表达我的爱。在这种信念的支撑下，我开始了这看似不可能的任务。

我就好像是一个大病初愈的赛车手，急着要回到跑道，回到赛场，回到正常人的生活，我开始了对她略带些盲目的坚韧追求，即使在她明显表现出对我的排斥和反感的时候也是如此。朋友教给了我一些追女孩的“技巧”，所以我追求她就更加主动了一些，比如，接她下班或请她吃

饭等。她那时在商场做营业员，我会经常到商场去找她，虽然有的时候她会特意地躲着我，但对于一个鲁莽的选手而言是不会注意到比赛中这些细节的。

有一次，她请我去她家里吃饭。不知道她是出于朋友的关系，还是对一个傻蛋的同情，不管怎么说，能到她的家里做客我还是很激动的，但却因为准备不足更加导致了后来的失败。

那时，我刚刚20岁出头，所以穿着非常随意——剃着平头，上身穿着黑色T恤，下身穿着自制的乞丐裤，看起来就像小混混一样。我这身打扮就和她一起到了她家，正好她父母也在。她的母亲是一个很大方的女人，她吸烟的时候，问我吸不吸，而我也不懂得矜持，随手就拿了一支，这样看起来就更不像是个“正经人”了。第一次到她家里做客，没有带礼物不说，还很“大方”的和他们一家人吃饭，虽然有些紧张，但还是故作镇定。吃过饭我也没有知趣地离开，又在她的房间和她聊了一会儿天，后来不知道该聊些什么，并且她也表现出困意，我才知道是该走的时候了。我当天的穿着与表现也许 would 让她很后悔把我带到家里吧。

也许正是这次失败的拜访，后来她告诉我以后不要再找她了。虽然这是一个打击，却也是一种解脱，因为那时我根本就体会不到爱和喜欢的区别，更多的是把这种追求当做是对自己勇气的考验，她如果不拒绝我，我是不会放弃的，我可以允许自己失败，却不允许自己中途放弃，因为怯懦和退缩已经让我丧失了太多的美好，即使是失败也总比逃避要

好。我的目的已经达到，因此有一种比赛结束后的轻松感，虽然结果不令人满意，但终归是敢于再次回到“跑道”，这对我来说也是一种成功，还真有一种虽败尤胜的感觉。

这种“盲目的追求”以后我又有过几次，当然都是以失败告终，不过最后我终于克服了和异性交往及被异性拒绝的恐惧。后来我不再如此盲目，因为我知道如果遇到自己喜欢的人，我是有勇气去追求的，而不会像过去一样只会逃避。这种勇气，这种不怕失败的自信，也许正是那时鲁莽地对异性追求的最大收获吧。也正是因为那时的努力，那时“鲁莽”的勇气，才使我在以后的人生中没有再次错过和我真正情投意合的人。

真实的生活

抑郁会让人逃避现实，活在自我的幻想之中。在幻想的国度里，没有痛苦，没有绝望，没有失败，每一天都是享受，而不是在煎熬。在这个世界中，我们成为自己想要成为的人，我们过上了自己想要过的生活。但越沉溺于幻想的世界之中，我就越远离真实的自己与真实的生活，在抑郁的漩涡中也会陷得更深。抑郁的程度与幻想的深度成正比，只有意识到自己只不过是维系一个本不存在的“乌托邦”，并从幻想的世界中走出来，才能停止这无休止的内心中的挣扎！

慢慢地，我的生活不再孤独，下班后也不总是待在家里，经常会和朋友逛街、吃饭、打牌。虽然谈不上因此就变得多么快乐，但和过去那个封闭和阴郁的自己比起来不知道好了多少倍。和朋友的交往不仅给我带来了快乐，也让我慢慢感受到了真实的生活。以前总觉得别人比自己好很多，但真正和朋友深入交往之后我才发现，真实的生活和现实的人生总会有很多的烦恼和无奈，总会有情绪低落及不如意的地方。这时我才真正理解“生活本来就是充满艰辛与困惑的旅程”这句话的深刻内涵。是呀，就算没有抑郁，生活也是生活，不是天堂；就算没有抑郁，自己也总是自己，不会是超人，也不能无所不能。以前我总把一切归结到抑郁的头上；以前我总把自己看成是一个失败者，但当我真正走近他人，走进生活后才发现，一切都和自己想象的不同。

在工作时认识的姐姐和相恋了三年的男友分手了。我一直认为他们是天生一对，永远都不会分开，但现实却如此残酷。虽然表面上她一直对我说无所谓，但这件事对她伤害有多深，想必只有她自己知道，她也只能独自舔着伤口。她长得虽然不是很漂亮，但对人很好，性格也很温柔，懂得照顾人，大家都很喜欢她。经历了这么多，她依然开朗，依然对朋友真诚。从她身上我懂得了，就算没有抑郁，也会被别人抛弃，被别人伤害，你无法控制别人，只能让自己面对这冰冷的现实，这和抑郁没有关系，这是现实。所以又何必期待一种完美的生活呢？又何必期待着当抑郁消失了生活就变得充满阳光？生活就是生活，有时会晴空，有时会乌云密布，一切和抑郁无关，就算没有抑郁，该经历的，该遭遇的总是要经历和面对的。当把生活当成生活，而不是幻想中的天堂的时候，我才真正接受生活中发生的一些事情，一些不如意，一些挫折。这不意味着我不可爱或是一个失败的人，这就是真实的生活。

王海峰，人帅气，家境又好。但在我们相聚的半年后，她的女友竟然和他的一个好朋友在一起了。因此我陪了他近一个月，他的情绪才平复了一些。这么优秀的人也会被他人背叛，而且是好朋友和恋人。以前这在我看来是不可思议的事情，因为我认为这种倒霉事只能发生在我这种可怜虫身上，在他这么优秀的人身上怎么可能发生这种事情呢？上天应该眷顾优秀和出色的人呀。后来我终于明白了：该发生的总会发生，就算是成功和出色的人也会被他人伤害，也会有失败的时候，也会有缺点。既然如此，我又何必因为自己的缺点与失败而和自己过不去呢？我

又何必把缺点和失败当成否定自己的理由呢？毕竟成功和出色的人也有不如意，也会失败，为何我要把自己否定？为何不能善待自己？慢慢地我不再把他人看得很“高大”，把自己看得很“渺小”，毕竟人无完人，而且人重要的不是把所有的事情都做得好，而是要把自己可以做好的事情做得出色，能做到这一点已经足够。

大姨家的表哥，性格很开朗，喜欢他的人很多，他属于那种可以在很短的时间里和别人成为朋友的人。以前和他在一起我经常自卑，因为没有他能言善辩，没有他受人欢迎，没有他有能力。但后来他告诉我，其实我看到的仅仅是表面，虽然看起来他的朋友很多，但真正的好朋友并不多，很多都是表面上的朋友。并且他也有受到别人伤害和欺骗的时候，但他的座右铭是：就算你对别人好，把别人当做朋友，也总会有受到伤害和欺骗的时候，但也不能因此就不交朋友，毕竟当你和别人以诚相待，真心相处的时候，就算受到伤害，最起码你做到了“问心无愧”。从表哥的身上，我知道了凡事不能看表面，性格开朗是交朋友的优点，但并不是全部，就算是性格开朗也不见得会和所有的人成为真心的朋友。所以朋友不在于数量，而在于质量，没有必要因为朋友不够多而自卑，只要你做到“以诚相待，真心相处”已足够，能做到这一点你就已经对得起自己，对得起自己的心。

一开始我仅仅是通过思维上的辩论来对抗负性思维，但我心里依然有一股力量在苛责与否定我自己。我的内心中好像有两股力量在作战，

一个声音告诉我：你是一个失败者，一个可怜虫，没有人会喜欢你；而另一个声音却对我说：不是的，你没有你想的那么糟糕，是抑郁让你有了这种感觉，你需要从可以努力的地方开始努力，没有必要和自己过不去。开始的时候，自我肯定与援助的声音很微弱，但这种“声音”起码让我开始怀疑自我否定是否正确，是否真实，并且有勇气去面对心中的恐惧。当勇气变为行动，当行动让我看到真相的时候，内心力量的对比才发生了实质性的变化。当我发现，别人并没有我想得那么完美，现实生活并没有我认为得那么美好，当我看到通过自己的努力也可以取得成功，自己并不是一个彻头彻尾的失败者的时候，我才不再因为失败及缺点而贬低自己。因为我知道，我不是超人，注定无法把所有的事情都做好，别人也不能。我没有必要把所有人的优点都集中起来把自己打倒，也明白了，幻想中的美好，仅仅是幻想，现实注定是残酷的，对每个人都是如此。当我可以放弃理想化自我的幻想，当我发现真实的生活并不是天堂的时候，我才真正懂得怎样与自己相处，如何来爱真实的自己，而不是幻想完美的自己了。

尾声：蜕变

苦难会让人变得坚忍，苦难会让人变得成熟，苦难会让人找到真实的自我，苦难会让人开启真正属于自己的人生！

从北京回来一年后，我整个人发生了很大的变化，虽然没有彻底地从抑郁中走出来，但有了朋友；虽然有时也会抑郁，想要逃避，但敢于从隐藏的地方走出来，可以开始呼吸“新鲜空气”，可以从新的角度来看待自己，而不是一味地和自己过不去了。其实，治疗抑郁的过程正是善待自己，关爱自己的一个过程。

既然我都敢于和朋友交往，既然我都敢于追求自己的爱情，那么我的学业和事业呢？我的未来与发展呢？这个问题也慢慢成为了我关注的问题之一，毕竟我不能一辈子在工厂里打工，以后的人生该怎样度过呢？该如何找到自己的立足点呢？

没有经历过的经历总是有着无限的诱惑。大学，对于没有上过大学的我来说就似一个梦幻般的地方，在那里可以学习，可以交友，可以恋爱，可以开阔视野，可以为了以后找工作铺平道路……但我真的可以吗？我真的可以坚持吗？我真的可以做到吗？毕竟离开高中已经三年多了，等我考上大学，过去的同学都快大学快毕业了，我这个年纪还适合回到高中考大学吗？回到高中是否会被别人笑话？我是否可以失败过

的地方站起来？太多的担忧在我的头脑中盘旋，是挑战还是放弃，是坚持还是妥协？

最终我还是决定重回高中，有几个原因：其一，可以从失败的地方站起来，可以完成自己过去没有完成的心愿；其二，在自我治疗的过程中，我深深地爱上了心理学，本来我是一个拙于表达的人，但和母亲谈起心理学却总能滔滔不绝；其三，虽然我的情绪已经稳定了很多，但我不知道抑郁会不会再来，心中依然存在着隐忧与不安全感。所以学习心理学还有一个自私的目的：就算抑郁再次袭来，我也不会恐惧它。就好像一个平日里胆小懦弱的人练习武术一样，不乏防身之用。

虽然做了这样的决定，但现实中的困难依然重重。家人是否同意？工作怎么办？上学的学费从哪里来？

同妈妈和外婆说了我的想法，妈妈是比较同意的，但是外婆有些不同意，她希望我可以在这份工作岗位上做下去。正在这个时候，我的单位放了无限期长假，因为生意不景气，所以不得不停工。也许是上天的安排吧，最后外婆也不得不同意，并且跟我讲了一个条件：把留给我以后结婚的钱拿出来供我上学，但以后结婚的事情就要靠自己，家人就帮不上忙了。我欢喜地答应了外婆，因为在我看来按照自己所期望的方式去活比结婚重要得多。之后我顺利地再次回到了原来辍学的高中。

今日回首，已经离我当初想要上大学，学习心理学的时候，相隔了

10年之久。回首这10年，虽然有道不尽的酸甜苦辣，但却因为自己没有放弃梦想而庆幸。在这10年的时间里，我也完成了从一个患者到心理咨询师的蜕变。还记得当年的那个梦，梦中的那个人及那双手，而我现在正在用自己的这双手尽力地帮助那些心灵备受煎熬的人们。这一切我用了10年，想必没有抑郁我定不会坚持10年做一件事，而且只要我还活着就不会放弃。

处于抑郁之中的时候，我绝不会想到抑郁还有什么好处，但当我真正趟过抑郁这条河后才发现，原来抑郁也和其他生活中的磨难一样，如果打不倒你，将会使你更坚强。现在我已经不再伤感抑郁改变了我的人生，反而庆幸抑郁曾经流淌过我的生命.....

The background is a solid teal color. In the upper half, there are faint, stylized white clouds. Below the clouds, several white birds are depicted in flight, scattered across the middle section of the page. The text is centered in the lower half of the image.

第二篇

抑郁的初步治疗



认识抑郁

随着社会的进步，民众对抑郁的了解比十年前要深入得多；随着心理健康事业的发展，心理治疗机构也随之蓬勃发展。想必，现在说起心理治疗或心理疾病，没有人会不知道，这与我当年陷入抑郁时已经有了很大的改观。值得欣慰的是，在我家乡的小城，也陆续开办了几家心理咨询中心。一切发展得如此之快，是10年前的我所无法想象的，毕竟，10年前的家乡，没有人知道心理咨询，也没有人关注心理健康，当出现心理问题的时候，人们往往会求助于算命先生，而不是心理咨询师。但现在有越来越多的人意识到了心理健康的重要性，并希望通过更为科学的方法来摆脱疾患。

虽然这10年心理健康事业有了长足的发展，但依然存在很多不足：第一，民众对心理问题重视程度依然不够，并对心理障碍与心理治疗存在很多认识上的误区；第二，我国心理健康行业从业者水平参差不齐，同发达国家依然存在着很大的差距，这一点也是制约心理健康事业发展及民众接受心理治疗的主要屏障；第三，由于监管力度不够，很多缺乏

实证经验或国外已经禁用的治疗手段，依然在我国大行其道，让民众无法真正在治疗中有所收获，并因此对整个心理治疗行业产生怀疑与不信任。所以在我国为民众服务的心理治疗行业还有很长的路要走。

在各种心理疾病中，抑郁症的患病率相对比较高，每五个人中就有一人曾经或正在经受抑郁的折磨。而我国目前在治疗方面更多的是以药物为主，缺乏对患者人性的关怀及对抑郁深入的分析，所以导致了比较高的复发率。本书将从心理学的角度深入地分析抑郁产生的原因及对策，希望对您了解抑郁及治疗抑郁有所帮助。本书大量的案例及治疗观点均来自于临床观察及实践，希望本书能成为你同抑郁作战的盟友，祝大家早日走出抑郁，重新找回失落的自我及久违的快乐。

要说清楚什么是抑郁，是一件比较困难的事情，每个陷入抑郁之中的人对抑郁都有着个人化的体会和理解，当然也有着不同的症状表现。一般而言，抑郁会影响我们的情绪、对未来的希望、对自己及他人的看法，同时在食欲和睡眠等生理方面也会受到很大的影响。患者越希望自己能够快乐积极一点，越是难以做到，整个人好像已经不受自己的控制，经常和自己唱反调。当他人可以轻易获得我们期待已久的快乐的时候，这一点会更加刺痛我们的心。在患抑郁之前，我们对生活和未来也许会抱有很多希望和理想，但当陷入抑郁之中，一切都变得不那么重要，重要的只有：我什么时候才能好起来。虽然周围的人也试图理解和关心我们，但他人无法真正地理解发生在我们身上的一切，毕竟抑郁是

一种无形的伤。别人也许会认为我们在无病呻吟，或小题大做。就算别人可以体会到我们的痛苦，但也爱莫能助。

抑郁还会让患者体验到严重的受困感：感觉到整个人被抑郁所束缚，无法挣脱。下面是一位患者的随笔：

“我感觉自己就像是被锁在笼子里面，随着时间的流逝，虽然我还在挣扎，但这些都无济于事，我越想着冲出来，就会变得越疲惫，现在的我已经被撞得头破血流，却还是不愿放弃地挣扎着，希望奇迹会出现，笼子会突然被打开。我也知道把笼子锁起来的人正是我自己，所有的一切都是我自作孽，但我怎样才能找回自己？谁能给我这个答案。”

就在这种不停地挣扎又不断挫败的循环当中，毅力被不断消磨，生存的意志受到严酷的考验，一些人放弃了，一些人坚持了过来，重新找回了自己，找回了久违的快乐。所以，战胜抑郁除了正确的方法，还要有一种坚韧的精神——请记住：有时成功的关键在于，尽管前景不容乐观，但我们仍不放弃努力！

抑郁的核心症状是：缺乏快乐。更确切地说是丧失了体验快乐的能力。过去可以让我们开心的事情，现在却无法激发我们的兴趣，越想摆脱这种状态却陷得越深，无力自拔。当一次次地抗争换来的是失败与绝望，改变的动力就会进一步被削弱，也许躺在床上是最好的选择，因为一切都太费力了，生活对患者而言变得异常艰难。起初，逃避可能会让

我们感觉好些，但最终逃避也成了我们问题的一部分——越逃避，就越恐惧；越逃避，就越自我疏离；越逃避，就越被失败及不快乐的感觉所淹没。

在绝望与无助中，我们总是期待奇迹的发生，并幻想这一切仅仅是一场梦，但这一切却又真实地摆在我们的面前，让我们无法逃避，无力摆脱。很多人会期待药物可以帮助他神奇地从抑郁中走出来，但有时换来的却只有绝望：尽管药物能帮你缓解症状，但潜在的失败感、自卑感仍然存在。药物不能让我们了解自己，也无法使我们发现陷入抑郁的症结所在，所以药物不能帮我们找回真正的自我。

下面是一位患者在抑郁状态下写的随笔：

我敢说：上帝对我不薄。

我没有外界的压力，却饱受折磨。

我担忧

我恐惧

我孤单

我哭泣

我自责

……如此循环着

我企盼有意义、丰富多彩的生活。越这样，越认为自己的处境无奈、晦涩。

我需要独立自主，他们（父母）不应该管我、关心我，只需提供食宿即可，他们也确实如此。

我又不满了，我还没有能力去独立，我什么都不会，我什么也没学。

我空出的时间很多，就那样循环、循环、循环。

我不断地恐慌，那是他们造成的。

我不断地希望可以有个新的开始。

可我又不想等了。时间还有很多，可以再等等，再等等，还欠缺些什么。等一切准备好，会更完美。

I stand alone in the darkness.

There was no sorrow, there was no pain.

The winter of my life came so fast.

我的心理素质很好，我一直在自我安慰。

最后，我崩溃了。我号啕大哭，瞬间，我得到了解放。

现在，我又在回思。寂静、沉默、虚伪、冷清。没有繁华，没有诱惑，没有陷阱。

我不再需要自我安慰了，或许我麻木了。

我在逃避着那些我无法逃避的。

我无法信任谁，我面对着一堆资料，厚厚的一堆。我把它堆在我怀里，我床前，这样就不会有问题了。

掸去浮灰，释去浮肿。

我抛弃了一切。

简单、明了，不再有压力。

我会去散步，在黑夜中，我可以自由哭泣，没人会嘲笑我，哭到累为止。捂住被子，倒头大睡，那是我的幸福生活。

我挑拣我喜欢的，怎样。我赤脚，我摔打，那都是我的事。

怯弱、懒惰、少根筋、无知——麻木、渺茫——饥渴、自卑、空虚。

多好的搭配，为我营造了这么多借口。

黑夜中，我一人独行，再美不过。

置身其中，足矣。

抑郁不仅影响我们的情绪，而且还会影响我们的行为、思维、想象、生理等各个方面。

情绪

处于抑郁之中，我们的情绪会变得低落，缺乏体验快乐的能力，即使是过去能够让我们开心的事情，现在也不会引发我们快乐的感觉，越希望自己能够快乐起来，就会对情绪越加关注，但结果快乐就越难寻。所以，对情绪过于关注反而不利于情绪的平复，我们不要逼着自己快乐起来，而要试着问问自己：我为什么不开心？一开始我们可能找不到任何原因，这其实提示着我们缺乏对自我的了解。当我们开始了解自己，倾听情绪在告诉我们什么的时候，不快乐就不是那么难以理解了，反而是一种“情理之中”的事情。比如，如果你把别人的肯定当成自我肯定的条件，那么当你没有得到他人的认同与肯定的时候，就会不快乐，因为你的需要没有得到满足。从中我们会得知：情绪仅仅是“需要”是否得到满足的“晴雨表”，通过对情绪的分析，就可以发现我们内心深处的“需要”，通过“需要”我们就可以慢慢发现内心深处的自己。

思维

情绪的变化会影响到一个人看待事物的方式和角度。同理，某种思考问题的方式，也会在一定程度上影响人的情绪。例如，一个人情绪不佳，就比较容易把他人没有恶意的玩笑解读为是对自己的否定，而不会理智地思考是否还有其他可能性。当然，如果一个人认为自己是一个不可爱的人或一个失败者，在这种自我否定的思维下，想必他也不会有什么好的心情。

在抑郁的状态下，一个人的思维会陷入到某种非理性之中，而这种思维倾向会让他的情绪变得更加抑郁。如，一个失恋的人，如果他认为自己是一个不值得爱的人所以才会恋爱失败，那么他很可能就会想到过去被他人拒绝和否定的经历，而这会让他更加确定自己是不可爱的，不讨人喜欢的人。这种思维倾向就会让他的情绪陷入低谷。

所以，通过改变一个人思考问题的角度就可以在一定程度上改善情绪状态，当我们不再把自己当成是一个失败者，一个可怜虫，一个无能的人的时候，抑郁才能慢慢地离我们而去。

行为

当一个人陷入抑郁之中的时候，因为很难看到未来的希望，现实中的失败和挫折却摆在面前，无力摆脱抑郁，摆脱绝望，还会有什么积极的行动可言？连活下去都是一种煎熬，一种考验，还会有什么心情去做那些曾经让我们快乐的事情？就算做了，也只会让我们更加疲惫不堪。

抑郁会让人变得消沉，想鼓励自己积极起来，振作起来，但最终这种自我鼓励的语言只会成为一种空洞的口号。在抑郁面前，我们变得软弱无力，几乎找不到突出重围的方向。之后，我们不得不把自己封闭起来，不再努力，因为只有逃避一切——逃避那些我们无法改变，无力面对的现实——才能让我们暂时感到好受一些。最后可能从床上爬起来，走出家门都变得异常的困难，一些过去我们可以轻易做到的事情，现在都需要极大的努力才能够做到，但做到又有何意义呢？一切都没有改变，门外依然充满了挫败及我们不愿面对的现实。

要走出抑郁，就要打破这种因抑郁而改变了的行为方式，治疗抑郁首先要改变生活，努力从隐藏的地方走出来是战胜抑郁的第一步。

想象

人有着丰富的想象力，在抑郁的状态下我们的想象力会进一步被激发。这时，我们好像成了生活的导演，凡事都会往坏处想，而且还会想得特别具体、生动——我们会想象自己是如何失败的，是如何被别人拒绝的，是如何表现得糟糕。这些悲观的“剧情”，让我们变得更加不自信，并且也害怕幻想中的情节在现实中上演。虽然我们极力避免，并试图让自己往好的地方想，但就是无法做到，也无法真正感到放松。

这种想象有时也会在梦里、幻想或白日梦中出现。一些患者在白日梦中经常会出现一些成功的画面，在幻想中他达到了期望中的自己与生活。这时，一切都和现实中不同，在想象的世界中我们可以做自己想做的事情，做自己想做的人。而当我们不得不面对这残酷的现实的时候，美好的画面就会被无情的现实所取代，这时强烈的焦虑与恐惧就会让我们在头脑中闪现出失败及被伤害的画面，这种画面的出现，让我们更加不安。

有时，患者也会把他的绝望反映在梦中。如，我得了癌症，到医院检查，大夫说还有三个月可以活。又去检查的时候，大夫说还有半个月。再去医院检查大夫说还有10天。过了几天他又做了一个梦：自己马上就死了，自己给自己立了一块墓碑。

所以，梦与幻想也会暴露出我们内心深处的期待与冲突。通过对想象的分析，可以帮助我们进一步了解自己，并发现我们的期待及受伤害之处！

生理

抑郁时候的生理变化主要集中在两个方面：一方面是可见的，如食欲减退、睡眠的变化（睡得过多或过少）、躯体的轻度疼痛及紧张感、体重及性欲的变化；另一方面是不可见的，主要是大脑内一些化学物质分泌的变化，如，多巴胺、去甲肾上腺素、5-羟色胺，它们通称为“单胺类物质”。一般来讲，在抑郁状态下，大脑中这些化学物质的分泌水平会下降，这也是服用单胺类药物能缓解抑郁症状的原因。

因此，很多人会认为抑郁是生物学原因导致的，即大脑内单胺类物质分泌的异常。所以，只有通过药物来改善这类物质的分泌才能达到治愈抑郁的目的。目前，国内很多医院的精神科门诊就是基于这种理论模型来为患者进行诊疗，当药物治疗效果不佳的时候，一般就会被认为是服药的时间不够久，或需要换一种药物试试看。一些医生甚至建议患者终身服药，一部分患者对抗抑郁药物也产生了严重的依赖，即使副作用很明显的时候也是如此，药物就好像成了他的救命稻草。

当然，药物确实对一部分患者有帮助，但必须记住的一点是：药物只能缓解症状，它不能解决深层次问题。我们不能简单化地认定抑郁就是因为大脑中化学物质分泌异常造成的，其中的疑问在于：大脑原有的化学物质的平衡是如何被打破的呢？如果最初影响我们大脑化学物质分泌异常的原因没有找到，没有解决，就好像不断地往有漏洞的水池中注

水，而水池中的洞却没有补上，这样是无法把水池真正加满的。找到抑郁的症结所在，才能真正走出抑郁，并有效地防止复发。



抑郁的诊断

按照美国精神病协会的诊断标准，一个人只要连续两周出现下列可能症状中的5项以上，就可以诊断为患有“主导型抑郁症”。

1.情绪低落。

2.快乐明显减少。

（以上两者至少居其一）

3.食欲明显下降，体重至少减轻5%。

4.睡眠障碍。

5.易激惹或情绪郁闷。

6.精力不佳，每天疲惫不堪。

7.无价值感，缺乏信心，有负罪感。

8.注意力难以集中。

9.常想到死或自杀。

(至少有其中四种个以上症状)

当然，除了“主导型抑郁症”，抑郁还有其他的类型。如，双相情感障碍，该障碍主要表现为抑郁与躁狂交替出现。患者处于躁狂状态的时候就会精力异常充沛、情绪高涨、充满自信、踌躇满志，好像有很多伟大的计划等待他去实现。但处于抑郁状态中的时候就会变得情绪低落、万念俱灰，给人感觉他好像是变了一个人一样，在躁狂状态下的“伟大计划”也会虎头蛇尾地放弃。如希望对双相情感障碍有更多了解可以参见，凯·雷德菲尔德·杰米森（Kay Redfield Jamison）的著作《我与躁郁症共处的30年》。

如果伴有幻觉和妄想的话，这种抑郁属于“精神性抑郁”。幻觉：无对象性的知觉。感知到的形象不是由客观事物引起，比如，周围没有人还能听到别人在讲自己坏话。妄想是一种脱离现实的病理性思维，它的特点是：第一，以毫无根据的设想为前提进行推理，违背思维逻辑，得出不符合实际的结论；第二，对荒唐的结论坚信不疑，不能通过摆事实讲道理进行知识教育以及自己的亲身经历来纠正这种荒唐的结论。例如，患者认为电视里在演他们家的事，因此关闭电视机；认为报纸上的内容是影射他们家，因而把报纸放在一边；认为马路上陌生人之间谈话

是在议论他，咳嗽吐痰是针对他的，是蔑视他，因而拒绝出家门。

当然，如果需要确诊，需要到专业机构进行，上述抑郁诊断方面的知识仅作为自我评估的参考。



抑郁产生的原因

“我为什么会患上这该死的抑郁症？”是很多患者所关心的问题。回答了“为什么”，就有利于我们下一步的“怎么办”。

为何会陷入抑郁，不同的理论有着不同的解释，当然一种解释并不排斥另一种解释，只不过是分析角度不同而已。有时，陷入抑郁也是多方面原因所致，下面就介绍一些有关抑郁成因方面的理论解释。

遗传因素

第一种可能性是某些人天生具有抑郁的易感性。陷入抑郁时我们脑内神经化学物质的分泌会出现异常，这种异常有时来自于我们的基因，即控制着大量生物化学物质的DNA片段。如果这种见解成立，那么我们会看到抑郁在家族中的延续，即抑郁具有可遗传性。

对同卵双生子的调查也证明了遗传因素的存在。同卵双生子中，如果其中的一个患有抑郁症，那么另一个患有抑郁症的概率则会高于其他人。同卵双胞胎尽管基因相同，但却不一定同时发病，其中一个发病，也不意味着另一个也一定会发病，这一事实表明：除基因因素之外，环境、教育、成长等因素也不容忽视。所以，我们下结论时应该避免犯简单化的错误，即，认为所有的抑郁都是遗传的产物。

成长经历

虽然遗传会影响到我们对抑郁的易感性，但一个人的成长经历，尤其是早年的经历对是否患抑郁的影响更为显著。如果一个孩子在缺乏爱的家庭中长大，或者就算父母是爱孩子的，但却经常以苛责的方式来表现“爱”，那么在这样的家庭中长大的孩子，往往会缺乏自信，容易自我否定。父母关系不和，经常吵闹，或父母本人就存在神经症倾向，如，过于追求完美、吹毛求疵、严重自恋等，就会让孩子体验到不安全感，形成基本焦虑。为了克服焦虑，他就会试图把所有的事情做到尽善尽美，以博得周围人的肯定，借以减轻心中的不安全感。这种扭曲的心理防卫机制一旦形成就会影响一个人的生活信念及内在驱力。

生活信念

虽然我们生活在同一个世界当中，但我们看待事物的角度与方式却各不相同，这种不同可能来自于我们的父母、成长、教育、环境等差异。人一旦形成了某种看待自己、看待他人及世界的方式就很难改变，以后也会倾向于用这种视角来看待周围的人及事物，即使环境改变了，也很难改变其固有的观念。例如，如果孩子一直难于满足父母的期待，或犯了一点错误就会被家长打骂及苛责，那么他就很容易形成“我是一个失败者”的信念。就算他日后表现得再好，也很难会对自己满意。

某种信念一旦形成，他往往会忽视与其信念相反的证据，通过这种“过滤效应”，他会更加确定自己判断的“正确性”，而忽视了事实真相。如，一旦一个人认为自己是一个失败者，他就很容易发现自己的失败之处，因为这符合他的“口味”，就算他有成功的时候，也不会因为这种成功而肯定自己，反而会认为这种成功仅仅是一种偶然或巧合，或者任何人都会做到。当然这一切不是一种有意识的行为，而是自动化的，就好像事情原本就是这样的。所以，心理治疗有时也会针对这种负面的信念，打破这种扭曲的思维方式，进而改善情绪状态。

内在驱动力

生活信念仅仅会影响一个人对事物某一方面的判断及评价，而内在驱动力则会影响一个人整体的生活基调与追求。信念仅仅会影响一个“点”，而驱动力则会影响一个“面”。内在驱动力是影响及支配我们生活的一种内在动力，我们生活中很多选择及判断几乎都产生于此，症状也不例外。

在生活中我们明明知道不应该为某事、某人或某物而焦虑、恐惧或抑郁，但理智却往往无法说服我们的心。当理智失效的时候，其实就说明内在驱动力在控制着我们，它好似另一个自我，只不过我们对它缺乏了解。有一位男青年，害怕自己紧张会影响别人，担心自己的仪表不够整洁，害怕脸红被别人发现，还特别在意别人对自己的看法，同时也对自己的失败耿耿于怀。虽然他知道自己不应该如此在意自己的表现，也不该如此在意别人的看法，但他就是控制不住自己的情绪。当有缺点暴露在别人面前，当可能会受到别人否定的时候，他就会变得异常焦虑和恐惧。经分析，正是内在驱动力，而不是理智在左右他。试想，如果一个人如此担心别人的看法，如此在意自己不完美之处，那么他的“追求”必定是：要博得所有人的肯定，不能有任何不完美之处.....正是由于有着如此的“追求”，他才会对“小事”如此敏感。而这种“追求”，正来自于一个人内心深处的内在驱动力。这股力量在推动着他把自己打造得完美无缺，

以博得所有人的肯定。虽然他本人尚未意识到这股力量的存在，也不承认自己有着如此“非人类”的追求，但不可否认的是，他一直逼着自己做着人类做不到的事情.....

当他无法继续满足这股内在驱力的要求时，他就会陷入到深深的焦虑、恐惧或抑郁之中。所以当我们的理智无法控制自己的时候，我们就需要发现并了解这个内心深处的自我。只有了解并摒弃这股控制我们的内在驱动力，才能真正从症状中解脱出来。

刺激事件

抑郁发作有时是在某种严重刺激的事件下产生的，如，失恋、失败、亲人的离去等。有时，一些多数人看起来微不足道的小事情，也容易成为抑郁发作的导火索，如，发言紧张、考试失败、被批评、被轻视等。

从表面上来看，也许我们会认为患者心理素质差，或抗挫折能力太低，但当我们真正了解一个人的生活信念及内在驱力的时候，就会发现这些事情对他而言的意义，才能发现在我们眼中的“小事”，在患者的眼中却是一件“大事”。所以从本质上来说，患有抑郁的人，不是被生活中的刺激事件所打倒，而是被这些事情对他而言的意义所打倒。所以，刺激事件仅仅是一个导火索，它会“按动”我们内心中“脆弱”之处。当我们责怪一些既往事件让自己患有抑郁的时候，我们需要反思，为何“这块石头”绊倒了我们，而不是别人，我们自己需要承担什么责任，我们自身存在怎样的问题？

社会文化

每个社会都会存在一些主流的价值标准与行为准则，当个体一旦超出了社会文化的期待，就会承受巨大的压力。所以，社会文化因素也会成为一个人的压力源，比如，现代社会要求男人独立、成功，要求女性身材苗条、有修养，并且能否挣钱也成了一个人是否成功的标志。当个体没有满足这些期待的时候，就会产生易被他人排斥或贬低的焦虑感。

即便如此，我们依然可以看到一些人并不完全受制于社会文化的压力。如，当一个人投身于某种自己喜爱的事业的时候，就算挣钱很少，他也甘于清贫；一个女孩就算身材不是很好，她也可以活得快乐幸福。在我们身边也不乏相反的例子，就算一个人已经赚了足够多的钱，但依然缺乏安全感；就算一个女孩足够漂亮，也总是觉得自己还不够漂亮。从中我们会发现，社会文化虽然制约着我们，却不决定着我们，真正决定我们的依然是我们的“心”。

当一些人抱着错误的价值观不放的时候，就很容易在社会文化当中找寻支持自己的理由和证据。比如，一些女孩为了更漂亮，不顾风险地整容或瘦身，并认为这只是满足社会文化对她的要求而已。其实她仅仅是利用社会文化为自己的“追求”保驾护航而已。



如何治疗抑郁

处于抑郁状态下，虽然患者也试图寻找方法帮助自己摆脱抑郁，但因为这些方法缺乏一定的针对性与系统性，很可能会以失败而告终。所以，要治疗抑郁，必须要了解抑郁，找到抑郁背后的“真凶”才能真正从抑郁中走出来。如果我们缺乏对自己及抑郁的了解，就无法击中“抑郁”的要害，仅仅是胡乱出招而已。

目前，心理治疗的理论五花八门，归纳起来可以大致分为针对症状的认知行为治疗及对症状背后原因分析的心理动力学派。本书将分别以这两种理论来分析抑郁的成因及对策。认知行为治疗方向，会有效地缓解抑郁的症状，但缺乏系统性的分析，所以本书将它定义为：初步治疗。心理动力治疗方向，将透过症状看本质，使人更加自我了解，理解症状的成因及背后的动力系统，所以本书将它定义为：深入分析。

上文我们已经谈到，人的行为与思维是相互关联的，并且人的思维与情绪也是密不可分的。虽然一开始我们不能准确地找出自己陷入抑郁的真正原因，但我们却可以通过行为的改变来影响思维；通过思维的改

变来改善情绪。如，在抑郁的时候，大脑告诉你不行，劝你放弃，但是我们的行动却不见得听从这一指挥，如果听从这一指挥我们在抑郁的深渊中将陷得更深，并且会让这种“我不行”的思维更加根深蒂固。如果你要交朋友，不管大脑如何对你说不行，劝你放弃，那么在行动上一定要勇敢地去你想做的事情，只有这样才能慢慢发现这种思维的错误之处。当然，我们也可以通过发现这种思维的不合理之处，来改变这种扭曲的思维方式。如，当我们失败的时候，就很容易得出自己是一个无能的人的判断。在这种思维的作用下，我们就丧失了进一步努力的勇气，这时我们的思维其实犯了“过分概括化”的错误，毕竟，一次或几次的失败并不意味着你就是一个失败者。当情绪因为行为及思维的改变而变得更加积极，而不是死气沉沉的时候，我们就会有精力和动力进一步分析让我们陷入抑郁的深层原因，从而更好地了解与改善自我，预防抑郁的复发。

所谓深层治疗是要发现症状背后的原因，也就是要找到症状背后的驱动力。这种背后的动力系统得不到解决，症状就不会消失，就算消失了也很容易变换。今天你可能会因为自己的缺点而对自己不满，明天你可能就会对自己的失败而耿耿于怀，后天你就可能会因为过于在意他人的看法而紧张不安……

从理论上讲，通过对抑郁的初步及深层治疗可以成功地摆脱抑郁，并可以有效地防止复发。但如果没有坚韧及永不放弃的精神，再好

的方法也不会取得理想的效果。因为抑郁的典型症状就是绝望感，而这种绝望感会让我们看不到希望，而很难有持之以恒的动力。也有一些患者缺乏改变的动力、勇气与意志，并且无法忍受治疗中必须承受的痛苦及艰辛，在没有成功之前就放弃了，或只是观望而不尽全力，不去面对自己的恐惧。这成了很多抑郁患者无法被治愈的重要原因。

所以在开始阅读本书，或采取相应的专业治疗的时候，一定要问问自己是否有决心和毅力及对自己负责任的态度。如果没有勇敢去行动的决心，那么也许本书并不适合你。如果你对自己负责，并真心希望从抑郁中走出来，相信本书将会对你有帮助。当然一本自助读物，并不能取代专业的治疗，但对于大部分人来说，以本书为开端，慢慢学会分析自己、了解自己，找到抑郁的症结所在，并坚持行之有效的方法，即可有效缓解抑郁状态。

好，接下来我们就开始找回真我的旅程吧！



初步治疗

治疗生活

在抑郁状态下，患者往往缺乏行动的动力，对以前感兴趣的事情不再感兴趣，回避社交及生活。抑郁改变了我们的生活模式，而这种病态的生活模式又强化了抑郁本身，所以要打破这一恶性循环，就需要先改变病态的生活模式。抑郁告诉你不行、劝你放弃，但你不要相信抑郁时大脑对你所说的话，反而要逆流而上。即使你恐惧与人交往，恐惧面对生活，你也要鼓起勇气去面对你所恐惧、你所逃避的。当然，这样做并不意味着快乐会如期而至，但这却是重建生活，治疗抑郁的第一步。当你开始工作，开始交往，开始丰富自己生活的时候很多问题就会暴露出来，而这时才是解决的最佳时机。一些患者会反问道：“患抑郁之前我不就是在投入生活吗？正是因为抑郁才让我无法投入，继而选择了逃避，而现在再次投入生活，不是自讨苦吃？”以往投入生活的时候你也许一直陷入某种错误和误区之中，正是因为这种误区的存在才让你找不到出去的路。而这次“旅程”将有很大的不同，因为本书将向您细致地讲解在前进的过程中可能会遇到的障碍、误区及解决之法。不要在还没有开始之前就把自己打败，再给自己一次机会，虽然你已经对抑郁产生了绝望与恐惧，但不要对自己绝望，不要对未来绝望，因为成功来自在绝望中的坚持。

很多人在开始之前会说：“这太难了！我做不到，我没有信心。”一

有些人把信心看得过于重要，好像什么事情必须要有信心才可以做到。殊不知，信心是需要培养的，就好像我们小时候学说话，学走路一样。我们不是有了信心才去说话和走路，这种信心是在不断的磨砺中慢慢养成的，在失败中我们知道了什么是正确的。敢于失败，我们才能有前行的勇气，敢于失败才能慢慢培养起对自己的信心。当开始做一件事情的时候，要允许自己失败，允许自己做不好。如果抱定必须成功，不能失败的信念，很多时候我们都不会有开始的勇气，因为对失败的恐惧就已经把我们打败了。从现在开始行动吧！不要期望一开始就有信心，在行动中去找回你的信心，而不是在等待中。

抑郁不仅挫败了我们对自己正面的评价，还让我们丧失了与人交往的信心及面对生活和未来的勇气。所以，我们要从失败的地方站起来。

你是否回避与朋友的联络？

你是否放弃了曾经的爱好？

你是否不敢面对工作和生活？

你是否不敢去谈恋爱？

你是否过于依赖家人？

你是否经常把自己封闭起来？

你是否因为绝望，而不敢尝试，即使是对你有意义的事情？

你是否因为情绪不佳，而忽视了身边的人和事？

.....

如果你对上面的问题中的一个或几个回答是肯定的，那么这就是你需要再努力的，这就是你跌倒的地方。从可以努力的地方开始努力，先不要管自己是否会成功。对于陷入抑郁中的你而言，敢于尝试就是一种成功，能前进一小步就是巨大的进步。所以不要因为自己的进步有多小而否定自己，要因为自己的努力而鼓励自己。或许，过去的“失败”正是来自于你不善于肯定自己小的进步，过于轻视自己的努力和成绩。以前的我，就是过于把人际的成功定义为是否表现得活泼、开朗、谈吐自如。当自己没有达到心中所期待的标准时就会否定自己，觉得自己不行，认为别人也不会接受和喜欢我这样一个木讷的人。但后来当我不再因为自己的表现而否定自己，反而因为不再隐藏自己，敢于走出去而鼓励并肯定自己的时候才发现，其实真实的人际交往，真实的感情并不取决于你是否表现得“灵光”，而取决于你这个人，你的“心”。

陷入抑郁之中的时候，我们更容易关注自己哪里做得不好，哪里失败。而我们做得好的地方，我们的努力在自己的眼中反而变得无足轻重。当然，我们不能一开始就分辨出，自己何时又开始自我否定了，又开始无视自己的长处了，但我们总可以先把自我评价放到一边。即使你

把自己当成一个失败者、可怜虫、不可爱的人、一片阴云，这些都不重要，重要的是你的行动，你的努力。很多的时候正是你轻信了抑郁时候的自我评价，才丧失了前进的动力和勇气。所以，你要让大脑的另一部分慢慢相信：我可以一点一点地把事情做好。

我们如何做

面对你所恐惧的 何谓开始生活，改变生活呢？简单来说就是去面对你所逃避的，直面你所恐惧的，而不是在逃避当中寻找安全感。当然，有时面对自己所逃避的生活时，我们会变得更加紧张不安。但不跳入水中，什么时候才能学会游泳呢？忍受痛苦有时也是治疗成功的关键，如果一点痛苦与焦虑都无法承受，就不会有坚韧的力量与勇气坚持到战胜抑郁的那一刻。

去面对是治疗抑郁的第一步，但不是最后一步。在忍受痛苦的过程中，我们可以慢慢了解未发现的自己，这样我们才能真正地了解抑郁，才能为以后的治疗铺平道路。有些患者连这种最基本的勇气都丧失了，他们整日把自己关在家里，不敢出门，不敢与人接触。如果不鼓励自己面对生活，那么无论何种治疗对这类人都是无效的，因为他没有为自己的人生负责。

有时，情绪低落是对枯燥乏味的生活的自然反应，所以让生活变得丰富起来对情绪的调节也有着积极的意义。一些患者陷入到一种自我封闭的状态中，因为恐惧，所以他不敢走出家门，整日通过网络或睡觉打发时间；还有一些患者，看似过着正常的生活，但生活中除了工作或学习之外就没有了其他的部分。如果你陷入了一种封闭或半封闭的生活之中，那么努力从隐藏的地方走出来，开拓并建立一种新的生活模式，让

新鲜的空气进入你的生活，是战胜抑郁的重要一步。

找回快乐 快乐来自于行动，而不是等待。我们要去做那些可能会给我们带来快乐的事情，就算开始得到的快乐如此之少，也比什么都不做要强。

所以，每天我们要学会问问自己：今天我做了一件令自己开心的事情吗？虽然每天不开心的事情没有减少，但我们总可以为自己做点什么。人要为现在而活，不要为明天而闷闷不乐！

陷入抑郁之中，我们对情绪状态会非常关注，因为抑郁的主导症状是“缺乏快乐”。其实，情绪是一种自发的过程，无法人为控制，如果我们太过期望变得快乐，这种过高的期待也会成为我们的负担。就好像睡眠一样，当我们担心失眠的时候，这种担忧在一定程度上反而会影响睡眠质量本身。快乐也是如此，快乐的人不会整天想自己快不快乐，所以就算你缺乏快乐，也不要注意力关注在情绪上，关注情绪本身会成为问题的一部分，无益于抑郁的治疗。

快乐和幸福来自于“投入”，当我们把自己投身于爱、工作、创造之中的时候，快乐自然会来。当我们过于关注自己的内在世界，而忽略了外在世界，快乐将离我们而去。就好像农民的快乐来自庄稼，当他辛苦播种的庄稼慢慢成长，他自然就会快乐。但如果他的庄稼长满杂草，而他整天苦思冥想“我是否是个称职的农民”时，相信他很难找到属于自己

的快乐。如果你因为不快乐而忽视了朋友、爱情、工作、学业、爱好的话，那么不快乐就像沼泽一样，你会越陷越深，而这正是你放弃了可以给自己带来快乐的机会和可能。

体育运动 一系列心理学的研究表明，身体的活动，特别是慢跑具有抗抑郁的作用。在对抑郁的治疗中，经常跑步已经成为治疗方案的组成部分，并且体力活动不仅仅对躯体，也会对精神产生积极的影响。“经常性的运动，可以使肌肉全面放松，使呼吸正常，有利于身体的血液循环，从而降低神经系统的紧张，也会促进鸦片类物质、寄生物质（endorphin）加快释放，这样对于抗抑郁和激发情绪都有好处，而且可以减少疼痛，没有副作用。”心理学教授和心理治疗师赖因哈德·陶施这样写道。像很多人一样，他也坚信，跑步锻炼对抑郁症患者可以起到治疗的作用。

运动的关键在于持之以恒，而不是为了追求好的成绩。为了不使尝试了一次就沮丧地放弃，最好事先对困难有充分的心理准备。有些患者太过于把长跑当成一种治疗抑郁的手段（当然一开始我也如此），并会问我：“要坚持多久才行？”其实这不是时间的问题，如果需要一辈子也不嫌长。如果你真的不喜欢跑步，其他运动也是可行的，只要能让你出汗的运动，只要能持之以恒，都会有改善情绪的作用。“生命在于运动”，对于运动的坚持当然越久越好，成为生活的一部分最好，而不仅仅是调节情绪的手段。

学会放松 抑郁会带来躯体上的紧张感，每个人躯体紧张的部位不尽相同。当然，躯体上的紧张大多是来自于精神上的紧张，当精神上的紧张感降低的时候，躯体的紧张感也会得到自然缓解。但学会一些躯体放松的方法总会有一定的益处，尤其是在你紧张的时候。

放松方法之一：走路时的放松术

- 站直，但不要僵直。

- 走路的时候，将意念集中在呼吸上。

- 慢慢地深呼吸，但不要过度。

- 呼气的时候，集中意念于“放松”上。

·注意你身体的感受，哪个部位感到紧张，就放松哪个部位，让你的身体变得沉重、放松。你的肩部感觉如何，紧张吗？如果紧张，让双臂下垂，体验沉重感。你的其他部位，比如，脖子或前额感觉如何？

- 有意识地放松身体。

- 学会照看你的身体，了解紧张时的感受，此方法必会有效。

放松方法之二：冥想放松术

- 选择一句话，一个概念，一句祈祷词，作为你入静的口诀。
- 选择舒服的姿势安静坐下。
- 闭上眼睛。
- 肌肉放松。
- 缓慢而自然地呼吸，呼气时默念你选择的口诀。
- 如果你的思想走神，设法收回到口诀上来。
- 每日至少做一次这种练习。

放松方法之三：呼吸放松法

·舒服地坐在椅子上，或躺在床上，将注意力集中在你的呼吸和吸气上，要注意节奏。

·慢慢将气吸入肺里（感觉空气下到了横膈部位），让空气在肺里保存几秒钟，然后慢慢呼出。

·有节奏地呼入呼出，慢慢数数，吸气（一、二、三、四），保持（一、二），呼气（一、二、三、四）。

·如果你找到了令你舒适的节奏，集中注意力于“吸气”与“呼气”，以同一节奏默念“吸——呼，吸——呼，吸——呼”。

不要有负担，做缓慢的、有节奏的深呼吸，尽量保持轻松、舒适。一旦你感到愉悦，就要告诉自己，你正在努力将身体节律减慢，以期逐步达到放松状态。每次呼气，你要在脑海中默念“放松”——或者如果你愿意，你可以默念“安静”。想象每次呼气，你的身体便开始放松。你呼出了紧张，开始变得温暖、轻松。

放松方法之四：顺其自然

有时，紧张是因为“关注”而引发的，也许是你太过担心自己紧张时候的表现及他人的看法，所以才对紧张如此耿耿于怀。所以对待紧张也可以用一种“顺其自然”的“无为”态度，这也不失为是一种好的选择。毕竟，有时“问题因解决而存在”，紧张也是如此，正是因为过于关注紧张的感觉，所以这种关注本身才强化了紧张的程度。

精神上的紧张在躯体紧张中扮演着重要的角色，了解自己精神紧张的原因，对于解决躯体紧张的问题有着重要的意义。如，担心自己紧张焦虑的时候别人怎么看。这种过于在意他人看法的思维，更容易强化紧张焦虑本身。下文将详细地讲解如何降低精神紧张。



情绪的ABC理论

情绪来自于我们看待事物的角度，看待事物的角度不同，就会产生不同的情绪反应。了解自己看待事物的方式，才能理解自己的情绪。

比如，同样是失恋，有人认为：这仅仅意味着我们不合适，况且，天涯何处无芳草，失恋虽然很痛苦，但并不是世界末日。这个人的行为和情绪虽然也受到了失恋的影响，但不会因此而消沉或抑郁。而另一个人如果认为：失恋就意味着我不可爱、失败，我将永远无法找到自己喜欢的人，也注定无法拥有一份亲密关系。如果失恋对他的意义是这样的，那么失恋对他而言将是一场灾难。

从中我们发现，很多时候我们不是受到“物”的困扰，而是受到对“物”的态度的困扰。如果可以改变影响情绪与行为的态度及观念，就能在一定程度上改善我们的情绪状态。

情绪ABC理论的创始者埃利斯认为：正是由于不合理的信念才使我们产生情绪困扰。久而久之，这些不合理的信念还会引起情绪障碍。情

绪ABC理论中，A表示诱发性事件；B表示个体针对此诱发性事件产生的信念，即对这件事的看法和解释；C表示因此而产生的情绪与行为结果，如表1所示。

表 1 情绪 ABC 理论

A（诱发性事件）	B（思维与信念）	C（情绪与行为）

通常人们会认为诱发事件A直接导致了人的情绪和行为结果C，发生了什么事就会引起相应的情绪体验。然而，如果细心就会发现，相同的事情，往往会引发人不同的情绪反应。例如，同样是和朋友闹得不愉快，一个人会感到有些伤心，而另一个人却可能会变得紧张不安，甚至是恐惧。其实，引发人不同反应的关键就在于B（思维与信念）。第一个人可能认为：和朋友发生争执很正常，过段时间就好了，所以他不会把这件事放在心上，仅仅是暂时有些难过而已。另一个人可能会认为：和朋友吵架，他将会不喜欢我，我再也找不到喜欢自己的人。所以他会变得紧张不安，甚至是恐惧。例如表2所示。

表 2 情绪 ABC 理论范例

A（诱发性事件）	B（思维与信念）	C（情绪与行为）
和朋友吵架	没事，过段时间就好了	开始有一点难过，之后慢慢平静
	他将不会喜欢我，我再也找不到喜欢自己的人	恐惧、焦虑、抑郁

如果我们可以有效地改变B（思维与信念），即对自己、他人及这个世界负性的看法及观念，就可以有效地改善我们的情绪。

例如：

负性观念：他将会不喜欢我，我再也找不到喜欢自己的人应该更正为：人与人之间总会有相互伤害的时候，如果吵架了我们就不再是朋友，只能说明我们之间的关系太脆弱了，我需要的是那种“经得起风浪的船”，而不是如此脆弱的关系。就算我们做不了朋友，也不意味着我找不到朋友，毕竟一段关系的结束，不代表我将孤独终生，我可以开始新的友谊。事情也许没有我想象的那么糟。

思考问题的方式和角度就好像是一种习惯，往往容易被我们所忽略。就好像发生了某事，我们就自然有了某种情绪及行为反应，而我们往往没有试图去发现自己是如何“想”的。为了发现自己看待事物的方式，我们要准备一个本子记录下我们经常出现的负性思维，要战胜它就需要找到并了解它。我们经常会注意到情绪的变化，却很少问问自己：发生了什么？是什么让我的情绪如此低落？这件事对我的意义是什么？

萧丽是一位即将毕业的大学生，在一次短期培训中，因为她表现得不是很活泼，没有一些开朗的女孩受人关注，于是她的情绪产生了很大的波动。后来分析得知，她如此在意自己的表现，是因为她觉得自己不开朗，就不会讨人喜欢，在以后的工作、爱情、友谊方面就会遇到更多的挫折，就不会过上自己所希望的人生。

从中我们发现，萧丽过分放大了该事件对她的影响，并把是否表现

得活泼当成获得他人尊重 and 良好关系的条件，又因为自己做不到像其他女孩那么开朗，就开始自我否定，所以她的情绪才会陷入到抑郁之中。我们不禁要问：难道获得良好的人际关系，在人际交往中受到别人的尊重和肯定真的仅仅取决于活泼开朗？难道真的取决于一时的表现？难道只有活泼开朗的人才能具备有意义的人生？除了活泼，作为一个人的其他品质难道不重要？是否活泼可以成为评价一个人成功与否的唯一尺度和标准？在其中我们会发现有太多的思维与信念上的误区。她忽略了一个人内在品质的重要性，如，善良、真诚、执著、温柔、稳重等，并且也忽略了自我接纳的重要性，毕竟每个人都需要接纳不完美的自己。

正是因为这种思维与信念上的误区，才导致了我们的情绪的波动，下面我们就来进一步了解，思维与信念会陷入哪些误区当中。



我们的思维容易犯哪些错误

“应该”和“必须”

只有成功，我才有价值；必须有人爱我，否则我就是一个不可爱的人；只有得到别人的肯定，我才能有自信；别人应该公平地对待我；我必须比别人强，比别人出色；我不能失败，不能有缺点，不能不完美.....

有时，我们会被这种“应该”和“必须”的观念所束缚，认为“有它，才能有我”。自己、他人、生活，必须满足我们的某种要求，才能有意义与价值。当现实没有满足这些“应该”和“必须”的要求的时候，就很容易对自己、他人，甚至是这个世界不满。这时，我们就好像是一个被宠坏的孩子，只有一切随了自己的心意才能快乐。

李军虽然上了大学，毕业后也顺利找到了工作，但他却活在失败的阴影当中。他觉得自己没有价值，认为都是因为抑郁才无法把自己的能力发挥出来，才让自己成了一个平庸的人。但平庸对他而言就意味着失败，没有明显超过他人，就意味着自己不值一提。他一直抱着“只有成功，我才有价值”的观念不放，虽然他在生活中不乏出色的地方，但因为离他所期待的“成功”太远，所以他一直无法找回对自己的信心，并且把一切责任都归结到抑郁的头上。

李军没有反思，其实问题不在于抑郁，而在于他一味地逼着自己达

到幻想中的成功，才无法接受现实中的自己。

情绪化推理

人在强烈的情绪作用下，理智的判断就会受到影响。这时，我们会轻易相信自己在某种情绪下得出的结论，而忽视了理智的判断。即，我感觉是这样的，那么事实就是这样的。如，我感觉自己是一个失败者，那么我就是一个失败者；我感觉自己不可爱，所以我真的就不值得别人来爱；我感觉自己无法维系一段长久的友谊或爱情，所以他人就会离我而去；我感觉自己是一个虚伪的人，所以我就是一个虚伪的人；我感觉自己无法成功，所以我就真的没有成功.....

有时，感觉如此强烈，负性思维又自动产生，让我们来不及静下心来反思。接着，我们又把这种感觉和情绪化的推理当成了一种事实，最终给自己贴上了失败者的标签。但，就算你感觉自己是蠢货，你也不会真的因为这种感觉而成了“废品”，成了一个没有价值的人。记住：感觉不代表事实，也不代表你自己。

莉莉有着稳定的工作和幸福的家庭，但她对自己及他人的要求却很高。当她没有展现出一个灿烂的微笑；当她没有在人際中表现得挥洒自如，她就会生自己的气，在这种情绪的作用下，她就很容易给自己下一个极端的判断。如，她会因为感觉自己很笨，感觉自己无能，接着就把自己看成是一个蠢货。对于别人也是如此，当别人没有按照她所期待的那样对待她，当别人在一定程度上忽视了她，她也会对别人感到愤怒，

接着她就会认为别人是有意针对她，没有把她当成一个有价值的人来尊重。在这种感觉的作用下，她形成了一种对自己及他人的极端判断，这种极端和缺乏弹性的判断又使她更加愤怒，更加无法看清事实的真相。

其实，就算他人没有按照你所期望的那样对待你，也不意味着他人针对你；就算他人一定程度上忽视了你，也不意味着他人不尊重你，也许还存在其他的可能。所以在抑郁的时候，我们最好把感觉和情绪化的推理当成一种假设，而不要一味地相信——毕竟主观感觉，无法替代事实的真相。我们要用证据来证明：这种感觉是事实，还是一种被扭曲的真相。

草率下结论

在抑郁的状态下，理性思维的力量会被削弱，我们往往会从一个方面，或通过有限的依据得出整体性的判断。这个判断虽然经不起推敲，但我们却容易沉迷于其中无法自拔。如果一个人对我们不够热情，在抑郁的状态下，我们就很容易把这种情况解读为他人讨厌自己，或自己是一个不可爱的人，而忽视了其他的可能性，比如也许今天他的心情不好，或他就是一个这样的人，而与我无关。

当我们草率地给自己下了一个否定性结论的时候，我们最好不要把这种结论当成是事实，虽然这种结论看起来是那么的“真实可信”。我们要学会停下来和自己对话，质问那个自我否定的声音：有什么理由可以证明我是一个不受欢迎的人？有什么证据证明没有人喜欢我？当然我不是超人，有人不喜欢我很正常，我没有必要得到所有人对我的喜爱和肯定，但这并不意味着没有人喜欢我。

以偏赅全

从一个“点”，就得出一个“面”的结论。这种以片面的事实，得出全面结论的行为就是一种以偏赅全的思维模式。如，一次失败，就认为是自己整个人的失败；一次失恋，就认为自己永远也找不到一份真挚的感情；被一个朋友背叛，就认为这个世界没有人值得信任；被一个人否定，就认为所有人都是这样看待自己的……当一个人对自己不够肯定的时候，就很容易根据外在的一些细微线索，得出对自己整个人全盘否定的结论；当一个人认为自己不值得被爱的时候，也就很容易把别人的一些小的忽视和否定当成彼此关系的危机，甚至是结束。

李瑞是一位留美博士，毕业后他顺利地应聘到一家美国公司从事软件开发工作。开始，他还热血沸腾地打算一展宏图，但真正做项目的时候却被“一棒子”打晕了。因为他介入的项目是一个让所有人都头疼的项目，先前十个墨西哥人都打了退堂鼓，后来公司的几个“猛将”也相继被这个项目折磨得辞职了。即使是有十年工作经验的同事也说这个项目是自己遇到的最难啃的“骨头”。就在这种背景下，他当初的热情被该项目消磨殆尽，随之而来的就是深深的挫败感。虽然周围的同事都安慰他说：这是现实原因，而不是你能力不足。但他却一直无法原谅自己。因此，他认定是自己能力不够，所以才在该项目上举步维艰。这种自我否定慢慢泛化到了他生活中的各个方面，他甚至对自己的交友及生

活能力都产生了怀疑，随之陷入到了抑郁当中。

在李瑞的身上我们会发现，他仅仅从一个片面事实，就做出了对自己全盘否定，而没有从全局出发。毕竟在该项目上的挫折，并非是他能力不够，更多的是该项目本身就是一块难啃的“骨头”。但他却忽视了这一点，一味地责怪与否定自己，进而丧失了对自己整个人的信心。也正是这种以偏赅全的思维模式，才让他无法看到自己的成功之处，最终陷入到了抑郁之中。

非黑即白

非黑即白，即，“非此即彼”的极端思维，只注意事物的两极，忽略了中间部分。如不成功，就是失败；没有受到别人的肯定，那么就是一种否定；不表现得坚强，就是懦弱；不做到完美，就什么都不是……

有时，我们会极端地评价自己与他人——自己要么是成功的，要么就是失败；他人要么是爱我们的，要么就一点都不爱。在这种思维倾向之下，我们就很难温柔地对待自己与他人。其实，这个世界并不是非黑即白的，很多时候则处于中间状态。这个世界没有绝对意义上的成功，同样也没有彻彻底底的失败。就算他人爱我们，也不可能什么时候都能想到我们，也不能完全理解我们的感受，但这并不意味着他人不在乎我们。毕竟，生活就是如此，我们自己也不可能完全符合他人的期待，但这也不意味着他人在我们心中不重要。就算我们没有在有的时候都表现得勇敢，也不意味着我们是懦弱的人。毕竟勇敢的人也有懦弱的一面，诚实的人也有不诚实的时候。如果用一种绝对的标准来衡量自己与他人，那么这个世界也就没有什么人是成功的、值得爱的或是爱我们的了。

生活就是生活，本身就是一个动态的过程，有高峰也有低谷，同时也是一段充满艰辛的旅程。

自我中心

以为自己看待事物的方式就是他人看待事物的方式，或坚持认为他人应该遵守与自己相同的价值标准与行为准则。如，我认为自己很失败，那么别人也会这么认为；他人如果爱我，就要无时无刻地关心我.....

其实，这种自我中心的思维仅仅是一种外移作用。如当一个人自我否定的时候，也倾向于认为别人会看不起他。外移作用在生活中很常见，如当我们心情好的时候，就会觉得小鸟在歌唱，花儿也在向我们招手；心情不好的时候，就会觉得整个天空都是灰暗的，世界也变得没了色彩。其实，无论我们情绪如何，小鸟还是原来的小鸟，天空也还是原本的天空，没有半点不同，仅仅是我们把自己的情绪和想法投射到了外部世界。对待不会思考的物尚且如此，对待会思考的人，当然我们就更容易把自己的想法投射到他人身上，就好像他人就是这样想的，之后就更加恐惧他人，恐惧失败。

责任内化

自我中心的思维模式还表现为责任内化。即，把一切责任和错误都归咎于自己，就算自己没有错，也能做到“鸡蛋里挑骨头”的地步，不能理智地评价是非曲直。如果恋爱失败，他会责怪自己不可爱，而全然不顾感情的失败双方都有责任的事实；如果事业不顺，他会责怪自己能力低下，而全然不顾客观存在的现实原因；如果被别人否定，他会一味地责怪自己不好，而不会看到对方的吹毛求疵，凡此种种。似乎生活只有完美无缺，自己不犯任何错误，他才能满意，不然他将永远成为自己苛责与否定的对象。也因为如此固执地责任内化，他往往容易成为一个“老好人”或容易成为被他人利用或伤害的对象。所以只有放弃这种责任内化，才能公平地对待自己，才能看清事实真相。

过滤积极评价

当一个人陷入自我中心思维中的时候，就会固执地认为自己所想的
就是事实，任何与之相反的理由和证据都会被他不意识地过滤掉。如果
他认为自己是一个失败者，当然也不会相信别人对他积极的评价。他会
认为：别人肯定我，可能是出于礼貌，或者是不了解我，抑或仅仅是一
种同情。

抑郁的时候，我们更容易发现自己的“不够好”，而对自己的“足够
好”却视而不见。我们只会盯着自己的失败不放，而忽视自己已经取得
的成功。同样，我们也会更敏感他人对自己的否定，却忘记了他人对我
们的肯定。正是没有看到自己的好及出色之处，我们才会如此怀疑他人
的正面评价。就好像患有进食障碍的女孩，虽然她已经很瘦了，却依然
会觉得自己胖，无论别人怎么说，她都不会相信自己真的已经够瘦了。

摆脱这种思维倾向的关键在于：要让自己慢慢相信，也许自己并没
有想象中的那么差，只不过是我们太关注自己不够好及失败之处，过滤
掉了我们的成功及来自于他人的积极评价。

贴标签

以静止的观点，给自己及他人贴上固定的标签。如我不可爱，我是一个失败者，没人真的爱我，他人都是不可信任的.....

每个人都有其独特的成长经历，而不同的成长经历会形成我们对自己、对他人及整个世界不同的看法和评价。但人生其实是一个动态的过程，从来都不是静止的。就算过去我们被父母否定，就算过去有过失败和不如意，这些也仅仅意味着过去，过去的失败不代表现在，也无法决定未来。不要给自己贴上一个极端的标签，因为这会削弱我们继续前行的勇气和力量。

对待他人也同样如此，这个世界本来就没有绝对的爱和绝对的信任。就算你在一定程度上受到了欺骗和伤害，在给对方贴上标签的时候，要先问问自己：现在下这个结论是否为时过早？尤其是在你处于抑郁状态的时候。“路遥知马力，日久见人心”，不要过于因为一时或一事，就过早地给他人贴上极端评价的标签。

对未来的消极预期

有时，我们会无意中成为自己的“导演”，经常会陷入自己编导的“剧情”当中。就好像《蜡笔小新之营养午餐》一集中的风间，当他把营养午餐弄洒后，就试图把洒在地上的饭菜捡起来，但他发现这样做是徒劳的，之后他的大脑中浮现出这件事对他一生的影响：就算我上了小学，“你上幼儿园的时候把营养午餐……”同学说。就算我上了高中，“你上幼儿园的时候把营养午餐……”同学说。就算我长大了，“风间，你上幼儿园的时候把营养午餐……”新婚妻子说。就算我当了爷爷，“爷爷，你上幼儿园的时候把营养午餐……”孙子说。就算我死了，“这个人，上幼儿园的时候把营养午餐……”后辈说。“我的前途全毁了。”风间最后绝望地说。

虽然看起来这仅仅是剧情中安排的笑话而已，但这个笑话却也会真实地在生活中上演。

一位大学即将毕业的女孩，因为老师说了句：“你性格太内向，不开朗，不容易亲近。”她自从听了这句话，就经常会在大脑中浮现出工作以后的情景：如果我工作了，没有人喜欢我，我将孤独一人；如果单位集体出游，那么没有人喜欢和我邻座；如果到了宾馆，没有人喜欢和我住一个房间；因为没有人喜欢和我说话，我只能埋头坚持把每日的工作做完……但这样能有什么前途和乐趣，我的生活全毁了，看来我无法

适应这样一个世界了。

因为我们的思维有着“自动性”（自动产生，无需有意识控制）和“生发性”（从一个点，联系到一个面）的特点，所以我们会因为别人的一句话，一个眼神，一个细微的动作或是生活中一个小小的挫折，就联想到未来的失败及过去不愉快的经历。从一个点我们放大到了整个人生这条线，就好像整个人生都没有希望了，一切都被毁了。但事实真的如此吗？《蜡笔小新之营养午餐》最后的结局是：当日营养午餐多送了一套，所以小朋友都吃上了午餐，大家正在吃的时候，风间跑了进来，脱光了衣服，大声说：“不好了，强盗把营养午餐都抢跑了，虽然我拼命反抗，可连我的衣服也被抢走了。”本来是为了逃脱责任编织的一个谎言，最后却成了小新嘲笑他的笑料。所以不要陷入这种自我编制的陷阱当中，也许一切没有你想得那么糟糕。



如何找到负性思维

运用思维记录本

当我们受到负面情绪困扰，或经历了一些令我们沮丧的事件时，就可以在方便的时候，把当时大脑中的想法记录下来。要准备一个本子专门进行这种思维的记录，坚持记录是自我了解的第一步，从中可以发现我们被哪些想法所束缚。

在记录的时候我们可以依据A——B——C的顺序来进行记录，当然也可以不严格按照格式，只是写出困扰我们的事件及对事件的看法即可。毕竟这本记录完全是为个人而记，只要自己可以看懂就可以，没有严格的形式，如表3~表5所示。

表 3 思维记录范例一

A（诱发性事件）	B（思维与信念）	C（情绪与行为）
和同事产生矛盾，关系有些紧张	因为我不会沟通，所以才导致了这样的结果。为什么我总是处理不好这种简单的事情呢？如果是优秀的人想必就可以处理好这种矛盾了	情绪：自责、紧张、情绪低落 行为：在人际交往中更加退缩，不敢表现自己，担心被别人排斥

表 4 思维记录范例二

A（诱发性事件）	B（思维与信念）	C（情绪与行为）
情绪低落，无精打采，和别人相比缺少热情	这样的自己被别人发现，一定会被他人看不起，他人也会因此而离我而去	情绪：恐惧、焦虑 行为：封闭自己、不与别人接触

表 5 思维记录范例三

A（诱发性事件）	B（思维与信念）	C（情绪与行为）
失败：事情进行得不顺利； 表现不令自己满意；他人比我 更优秀；缺点与不足	事实证明我是一个失败者， 我没有能力做好自己所期望的 事情，所以不要白费力气了， 还是省省吧	情绪：绝望、抑郁 行为：逃避，不敢继续努力

如果情绪可以讲话它将对我说些什么

有时情绪的变化好像无缘无故，让人摸不着头脑。这时，我们可以体验到明显的情绪变化，却不知道情绪波动因何而起。如果是这样，我们就需要静下心来问问自己：如果情绪可以讲话它将对我说些什么？

当然，一开始我们不能很好地意识到情绪在告诉我们什么，但不要急，只要有耐心，就会对自己的情绪多一些了解。就像生活中其他事情一样，当我们熟练的时候自然就会做得更好，所以要慢慢培养自己的悟性。

一位男性患者突然间陷入了愤怒和抑郁的情绪之中，但他却不知道是什么事情引发了自己的情绪波动，因为他一直和朋友在一起玩得很好。后来他试着问自己：如果情绪可以讲话它将对我说些什么？他终于意识到了之前发生的一件事情：当朋友开车带着他出去玩的时候，路上有一辆车挡住了他们的路，朋友就大声叫那个人把车挪开。这样一件简单的事情就成了他情绪波动的导火索。他最后意识到，情绪低落来自于这样的思维：我不如朋友，他敢大声地和别人说话，如果是我，我一定不敢，我是多么无能和无用，我是一个彻底的失败者。

试着倾听情绪，而不是一味地压抑情绪，也许你会发现，情绪的变化并不是从天而降，不总是无理取闹，也不是无法了解的。从中我们能

够发现自己的“伤口”，找到这些“痛处”，才能为下一步“疗伤”做好准备。

通过“问题”了解自己

弄清楚自己的想法是件困难的事情，除了上面提到的方法，我们还可以通过向自己提问来找到负性思维。假设你努力做某件事，但没有做好，你感到失望，情绪低落，这时，你可以问自己如下问题：

我是如何看待自己的？

他人会如何看待我？

这件事对我的未来有何影响？

一位患者经常因自己没有满足他人的要求而自责，即使求他帮忙的人和他的关系并不好。当他通过上面三个问题来探究这件事对他的意义的时候，得出了如下答案：

我是如何看待自己的？

我是一个自私的人。

他人会如何看待我？

别人一定不会喜欢我，认为我很差劲。

这件事对我的未来有何影响？

没人喜欢和我做朋友，我将会孤独一生。

正是因为这种对自己、他人及未来的消极预期，他才将一件小事看得如此重要，才会因为没有帮助他人而贬低自己。

学会感觉

在抑郁的状态下，我们往往会沉溺于某种感觉之中，却很少分析这种感觉。就好像自己的情绪是从天而降，找不到任何原因。谁如果痛苦或难过，他总会知道，他为什么痛苦，为什么难过。如果问一个抑郁的人，他忧伤的原因是什么，到底是什么压抑在他身上，他就会回答：我不知道，我无法解释。

心理治疗的任务，就是为患者打开通往感觉的大门。理查德·奥康纳认为，患者自己也可以为此做些事情。你可以设法找到感觉瘫痪的动因，办法是借助“情绪日记”。患者应该把每日发生的事情记在这本日记中：谁都干了什么？事情是什么情况下发生的？我这一天有过什么思考、幻想和回忆？奥康纳承认，对抑郁症患者来说，记录这些事情一开始是很困难的。但是只要他们能够坚持下去，随着时间的推移，他们可能会发现事件和抑郁之间的关联。就能够学会会有意识地去感觉事件的发生，就会发现他们的抑郁并不是突然“从天而降”，而在很多情况下都是有其动因的。

这最好是用书面的方式。心理治疗师奥康纳的建议是：“你最好每天在同一时间写日记。不要限制你的思想和感觉，想到什么就写什么。每周翻阅一遍你写的东西，设法总结出你的感觉模式。”

很多人在年轻时写日记，有些人还能回忆起，每天写日记对他们有多大的意义。写日记是一种自我对话，它可以减轻压力，并能像朋友谈话一般，澄清很多问题。

本书中多处提到了“自我了解”，可能有些读者会对“自我了解”不是很重视。就像很多来做治疗的患者，他们更期待“一种方法”，这种神奇的方法可以快速地帮助他从抑郁中走出来。但如果在没有“了解”的情况下就提供所谓的建议和方法，相信也不会真正对患者有所帮助，也不会让患者真正从抑郁中走出来。因为“治疗”要在“了解”之后。只有我们有了“自我了解”，知道了自己是一个什么样的人，知道了自己为何会陷入抑郁，才有可能走出抑郁。



如何挑战负性思维

既然情绪与思维是相关联的，那么通过改变负性思维就可以改善我们的情绪。上文已经谈到了负性思维的特点及如何找到负性思维，本节就重点和大家讲解如何挑战负性思维。

理性思维

理性思维具有喜欢检验和验证，不愿受情绪影响而草率下结论的特点。有时，我们的思维容易受到情绪的影响，但自己却浑然不知，一味地沉溺于其中，把想象当成现实，把片面的观点当成结论。所以，我们要把“结论”当成一种假设，无论你多真实地感受到自己失败、无能、不可爱、没有价值，这些仅仅是假设而已。我们要去验证它们是否真实，是否符合客观实际，还是因为我们太过关注自己的消极方面，而忽视了积极品质。

当你因为他人的不赞同而否定自我的时候，是不是忽略了自己的优点？

当你因为失败而觉得自己一无是处的时候，是不是忘记了自己以往的成功？

当你因为自己的缺点而自卑的时候，是不是忘记了人无完人的事实？

当你没有受到某些人的喜爱或关注就感到失落，是不是幻想受到所有人的欢迎？当你因为挫折就变得自怨自艾的时候，是否忘记了生活本来就是充满艰辛的旅程？

理性思维的应用实例见以下三个案例。

理性思维应用实例一

A（诱发性事件）	B（思维与信念）	C（情绪与行为）
和同事产生矛盾，关系有些紧张	因为我不会沟通，所以才导致了这样的结果。为什么我总是处理不好这种简单的事情呢？如果是优秀的人想必就可以处理好这种矛盾	情绪：自责、紧张、情绪低落 行为：在人际交往中更加退缩，不敢表现自己，担心被别人排斥

挑战B（信念）：

和同事产生矛盾也不是我一个人的责任，毕竟这是两个人的事，没有必要我独自来承担。就算优秀和成功的人也会出现人际关系的问题，不仅仅是我。有时，就算努力地沟通也不见得能化解所有的矛盾，毕竟这个世界本身就没有那么“和谐”。就算我和某人处理不好关系，也不意味着我无法和其他人处理好关系，没有必要因此就怀疑自己。虽然现在因为情绪化推理让我无法看清事实，但我要试着倾听理智的声音，而不是一味地苛责自己。

理性思维应用实例二

A（诱发性事件）	B（思维与信念）	C（情绪与行为）
情绪低落，无精打采，和别人相比缺少热情	这样的自己被别人发现，一定会被他人看不起，他人也会因此而离我而去	情绪：恐惧，焦虑 行为：封闭自己，不与别人接触

挑战B（信念）：

如果别人发现我低落的情绪就开始远离我，不喜欢我，我真的要怀疑他是喜欢我这个人，还是我的“情绪”。如果他人因为我的“情绪”而离我而去，那么这样的朋友也不是我真正需要的。每个人都有情绪不好的时候，我也一样，我也只是一个普通人，并不是个超人，所以我没有必要把自己逼成一个整天快乐的“开心果”，更没有必要通过快乐来讨好别人。我要搞清楚情绪不佳的原因，而不是因此自我否定。

理性思维应用实例三

A（诱发性事件）	B（思维与信念）	C（情绪与行为）
失败；事情进行得不顺利；表现不令自己满意；他人比我们更优秀；缺点与不足	事实证明我是一个失败者，我没有能力做好自己所期望的事情，所以不要白费力气了，还是省省吧	情绪：绝望、抑郁 行为：逃避，不敢继续努力

挑战B（信念）：

一次失败并不意味着我整个人的失败，成功的人也有失败的时候，我又何必和自己过不去呢？在一些事情上我是没有达到自己的预期，但是不是我的期望值太高？当然一些人比我做得好，表现得出色，但并不意味着我也要达到他们的样子。“尺有所短，寸有所长”，我没有必要总是拿着自己的缺点和别人比。从可以努力的地方开始行动，总比一直在自怨自艾要来得好。如果一个朋友失败了，我会如何对待他？是鼓励他，还是说他有多么糟糕和失败？为何我不能像对待朋友一样对待自己？为何当我跌倒的时候还要踹自己一脚？学会在自己失败和失意的时候鼓励自己，依然相信自己，是我需要学习的一课。我需要慢慢地学会

接受真实的自己，就算是在失败的时候也是如此。

用“心”改变

用心，意味着要培养对自己的爱心、同情心、耐心及悟性。改变自己除了方法，更重要的就是一种对自己发自内心的爱与接纳。要把“知道”变成一种属于自己的“感悟”，而不仅仅是流于表面。只有这种深层次的转变，才能产生“质变”的效果。一些患者通过“方法”来改变负性思维的时候，仅仅停留于方法的层面，而没有把方法变成一种内在的感悟，缺乏内在感悟的方法就会变得苍白无力。

自我苛责就好像是暴君，缺乏对自己的爱与同情。结果把自己当成了苛责的对象，而非需要爱的人。所以，我们要慢慢培养对自己的同情心和爱，要像朋友一样对待自己，而不能一味地纵容内部暴君对自己的苛责。对抑郁的治疗，我们不仅要改变负性的思维，也要改变对待自己的态度。如果我们没有真正地爱自己，没有把自己当成真正的朋友，仅仅进行“冷冰冰”的思维练习是不会取得理想效果的，因为我们没有把自己当成盟友。

走出抑郁也是学会如何同自己相处，学会如何爱自己的一个过程。当自己跌倒的时候，我们要搀扶自己一把；当看不到希望的时候，我们要给自己鼓励；觉得自己一无是处的时候，我们要告诉自己没有那么差；当全世界都抛弃你的时候，你要成为那个最后还爱着自己的人，给自己时间，让自己尝试；给自己勇气，让自己前行……

自我苛责和负面案例如图1~图4所示。

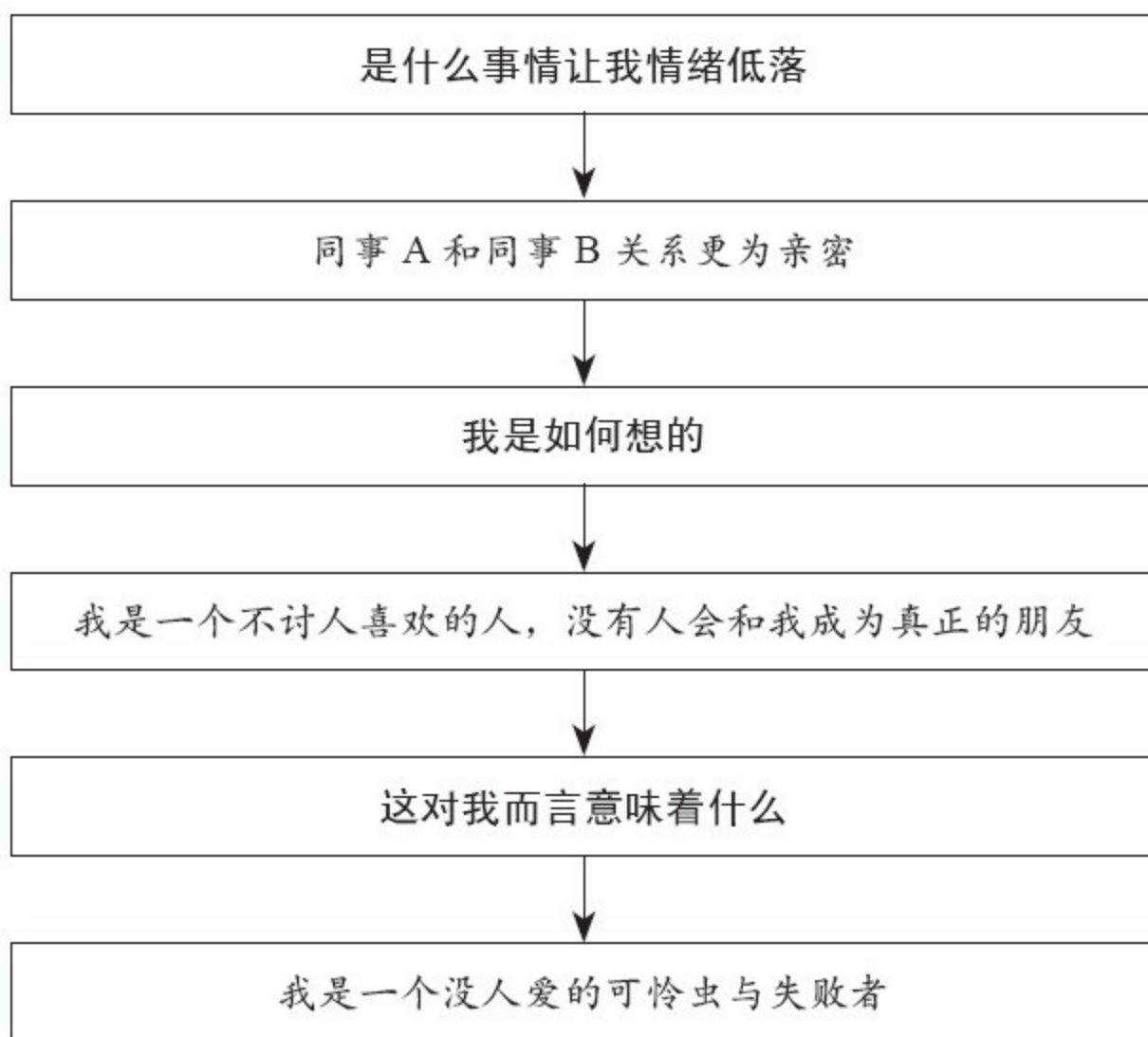


图 1 自我苛责的负面案例一

从图1中我们会发现，他情绪低落的原因是其他同事关系更好，而他和他们的关系不够好，因此就得出自己是一个没人爱的可怜虫与失败者的结论。在这种自我评价下，如何能让自己拥有一份好心情？如何能在人际关系中保持自信？

负性观念：我是一个没人爱的可怜虫与失败者。

更正：他们关系更好，不意味着我不好，毕竟每个人都有自己喜欢的类型。可能我们不适合做朋友，但这不意味着我是一个失败者，也不意味着我不可爱。毕竟明星也不是所有人都喜欢，但这不意味着明星很失败。而且我也没有必要让所有人都喜欢才能证明自己的价值。放弃“贪念”才能平静地面对现实，如果我一直抱着“让所有人都接纳，并喜欢我”的观念不放，我将无法客观地评价自己与他人。

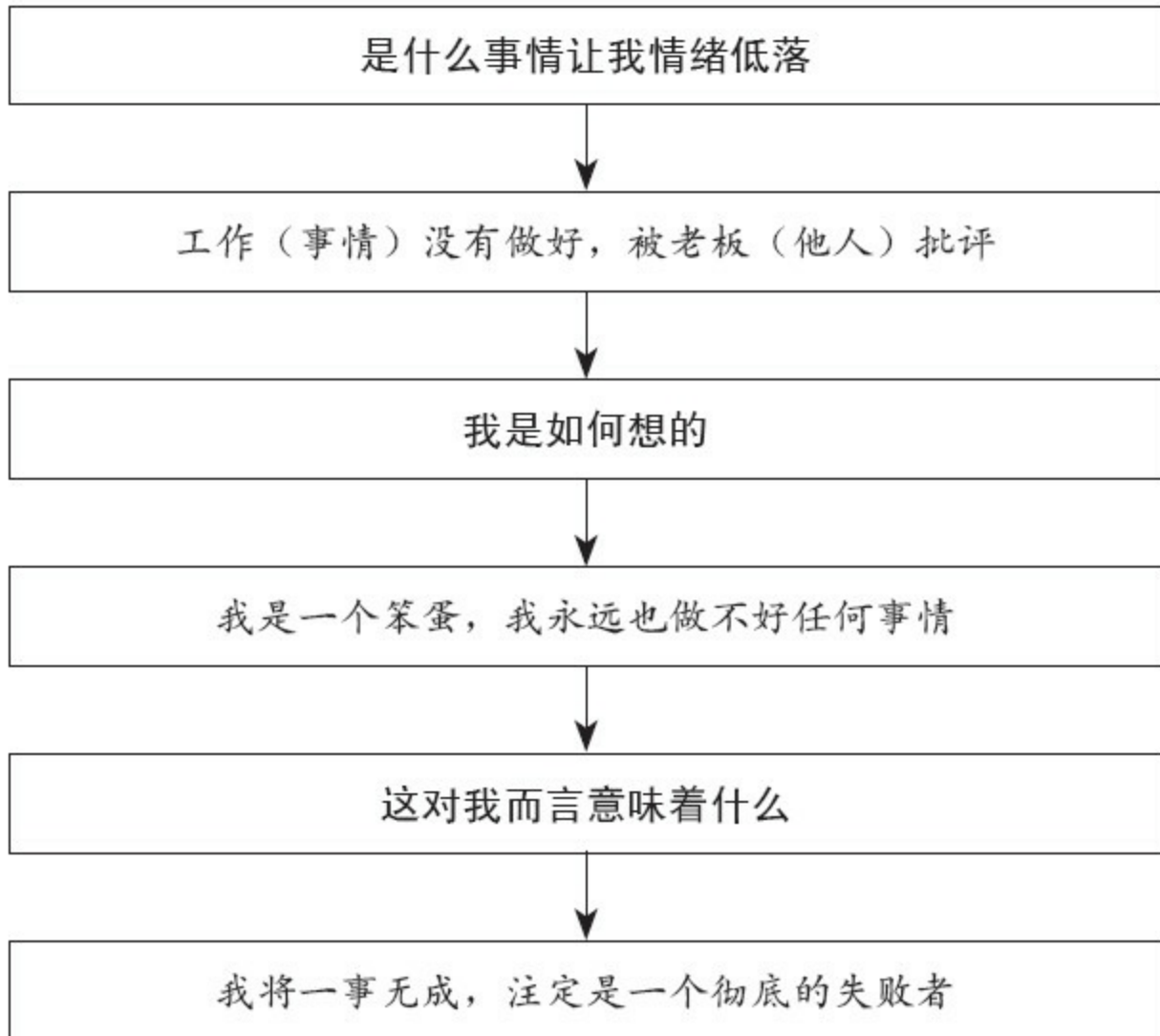


图 2 自我苛责的负面案例二

被批评，事情没有做好，就把自己看成是一个做不好任何事情的失败者，这种思维未免过于狭隘与草率。也正是因为这种草率下结论的思维方式，才让我们无法承受失败。

负性观念：我将一事无成，注定是一个彻底的失败者。

更正：我是表现得不好，没有令他人满意，而且连我自己也感觉自

己很糟糕。但“感觉”不代表现实，毕竟他人的看法也不能决定我是一个怎样的人。当我受到伤害、受到他人否定的时候，我不能继续在自己的伤口上“撒盐”。我是自己的朋友而不是敌人，没有必要和自己过不去。接受自己不可能把所有事情都做好的事实，而不是用过高的标准来要求与苛责自己，是自我接纳的第一步。

这个世上总有人比我们做得好，表现得出色。如果仅仅因为他人更出色而认为自己没有价值，难道只有成为“第一名”才能觉得自己有价值？如果用这种标准来衡量，想必这个世上只有“第一名”是有价值的，其他人都没有价值。

负性观念：没有人会喜欢我，和别人相比，我没有价值。



图 3 自我苛责的负面案例三

更正：做任何事情都有一些人比我做得好，表现得出色，但这并不意味着我也要和他们一样，也不意味着我是一个失败者。毕竟，“人外有人，天外有天”，如果总是和成功及出色的人比，想必大多数人都是失败者。我只是一个普通人，有我能做好的事情，也有不如他人的地方。这很正常，如果什么都好，什么都出色，那只有超人才可以做到。我没

有必要把自己逼成超人，也没有必要用超人的标准来衡量自己，否定自己。即使有的事情我做得不好，即使有些人在某些方面比我出色，也不意味着我是一个没有价值的人。人的价值不是来自于把所有事情做得出色，而在于在自己可以做得好的事情上的努力。

在抑郁的状态下，虽然我们很难体验到快乐的感觉，但这不是说别人就永远快乐。生活就是这样，总有上升与下降的曲线，没有必要把生活幻想得过于美好。

负性观念：我永远都不会好了，我的人生就是悲剧。

更正：抑郁是一种心理障碍，但不是绝症，只要肯努力，并发现抑郁的症结所在，总会走出来。所以，现在重要的不是关注抑郁能不能好，而是要关注生活中什么对自己重要，自己可以从什么地方开始努力。虽然别人没有抑郁，但也总会遇到各种问题。生活不是一帆风顺的，总有各种艰难险阻，而抑郁仅仅是我们遇到的众多难题之一而已。先扛起解决问题的担子，才能去解决问题，而不是在没有开始之前就把自己打败。虽然我现在没有信心可以好起来，但只要行动就会产生力量。一步一个脚印，总会达到目标。



图 4 自我苛责的负面案例四

实践验证

用行动和实践去验证，总比一味地活在以自我为中心的思维当中要好。去发现真相，而不是沉溺于自我杜撰及幻想的世界中。当我们鼓起勇气去面对令我们恐惧的现实的时候，就会发现，其实恐惧不是来自于外界，它一直存在于我们自己的心中。当我们不再被恐惧所困，敢于追求自己所向往的生活时，也许就会发现一切并没有自己所认为的那么可怕。不跳入水中，是永远无法学会游泳的。人生就是一场冒险，如果不冒任何风险的话，生活也就注定没有光彩。

如果你认为不善言谈就会受到他人的否定，那么你就更需要保持本色与人交往，用事实来证明一切——不善言谈是否真的受人排斥。当你可以勇敢地走出这一步的时候，也许就会发现：是否健谈并不是人际交往成功唯一重要的方面。当失恋或遭到抛弃的时候，你也许会怀疑自己的价值，认为是自己不好、不可爱才会被他人如此对待。虽然有着如此的担忧，但我们依然需要勇敢地面对生活，也许有一天你会发现自己其实没有想象中那么糟。当你担心自己的错误或者缺点会让朋友失望或远离，那么我们也可以当面问一下他们真实的想法和感受，也许和我们自己所认为的相差甚远。

因为缺乏勇气，我们丧失了很多机会和可能。但毕竟没有什么比抑郁更糟糕了，既然这样为何不放手一搏？这总比活在自怨自艾与自我封

闭的世界中要来得好。很多患者没能走出抑郁，是因为他已经活在“妥协”当中，已经习惯了幻想与逃避的生活。在幻想与逃避当中他可以不必面对现实，可以不必面对心中的恐惧，而他为此付出的代价就是甘愿与抑郁为伍。所以要想真正救赎自己，就要先鼓起面对生活及内心中恐惧的勇气。不然一切都是空谈，整个人也只能活在不望的挣扎之中。



挑战负性思维的其他方法

信息卡技术

信息卡技术：准备一些卡片，把我们经常出现的负性思维写到卡片上，并写上对这种负性思维的挑战。当我们又陷入到某种负性思维的时候，就可以用卡片上的内容帮助我们摆脱负性思维的困扰。

李芳是一个稳重、文静的女孩，但因为小时候亲戚们更喜欢活泼的孩子，所以她自感受到了冷落。从那时起她就很羡慕那些开朗的小孩，因为他们更受欢迎和重视。后来她长大了，虽然朋友们都很喜欢她，但她却经常因为自己的稳重和文静而自卑，因为她认为这种性格特点是缺点，这种性格特点是不讨人喜欢的。当人际关系和谐的时候她不会想到这一点，但当人际关系出现问题，比如，她和好朋友出现矛盾，或者在一个新的群体中不受重视，她就会开始自责，并对自己不满意，更加认为自己比那些开朗的女孩差。因此她对未来很悲观，对自己很失望。

她为自己制作了下面的信息卡。

我不够活泼开朗，所以没有人会喜欢我

挑战：凡事都有双面性，稳重和文静的性格虽然不能受到所有人的欢迎，不能在一个新的群体中一下子受到别人的关注，但这种性格却会给人一种踏实和值得信任的感觉，所以从这个意义上来讲这这也是一个优点。当然会有人不喜欢我这种性格，但我没有必要讨好所有的人，让所

有人都对我满意，我只要让我喜欢和喜欢我的人满意就够了。并且是否能够受到他人的欢迎，是否能够和他人成为朋友也不能仅仅从“是否会讲话”这一个方面来评判。我需要慢慢接受自己的不足，而不是幻想得到所有人的认同，这只能让我对他人的评价过于敏感，也会让自己变得更加紧张不安。

我是一个失败者，永远都无法成功

挑战：“我是一个失败者”，这是一种全或无的思维，或许在一些事情上我没有做到自己期望中的成功，但这并不意味着我是一个失败者。就算我现在没有什么成绩，也不能因此就否定我自己整个人的价值。“永远无法成功”是一种情绪化的推理，虽然我现在感觉如此，但感觉不代表现实。其实我也有做得好的时候，不能因为感觉就否定了自己所有的成绩和进步。我是一个容易苛责自己的人，但我要慢慢学会发现自己的长处和努力。克服抑郁需要鼓励、需要坚持、需要给自己时间，而不是一味地和自己过不去。

我是一个没有价值的人

挑战：一个人不可以简单地用有价值或没价值来衡量。虽然我现在情绪抑郁，虽然我看不到未来的希望，虽然好像周围的人都比我强，但这些都不是我没有价值的证据和理由。感觉一个人没有价值，并不代表这个人真的就没有价值。有时，缺乏价值感来自于对自己过高的期待。

平心而论，我是一个有价值的人，仅仅是没有我期望的那么高而已。我需要降低对自己的要求，而不是一味地用有价值或没有价值来衡量自己。

没有人真正关心我，朋友都是不可信任的

挑战：或许他人没有我想象中的那样关心我，但这并不意味着朋友根本就不关心我。要么朋友是关心我的，要么朋友就是不关心我的，这是一种全或无的思维，现实中很多事情并没有这么绝对。就是我们讨厌的人，也不是什么都不好。同样，就算是我们喜欢的人也不会什么都好。或许我们身上有他人不喜欢的地方，当然他人有些做法也不令我们满意。但判定他人是否真正关心我们与值得信任，不能仅仅从一时的情绪或某件事就做出如此极端的判断，而要从长远来看。如果从长期来看，他人真的根本就不关心我，而且不值得信任，那么我可以慢慢降低对他人的期望值。但要谨记：不要对他人提出过高的要求，毕竟没有人是完美的。

敢于冒险

要从跌倒的地方爬起来，从可以努力的地方开始努力。接受挑战，给自己机会去尝试，去面对未知。

李梦是一个高中辍学了的女孩，虽然这次失败已经过去了很久，但她依然对自己很没有信心。在工作中她很怕出错，她认为出错就意味着自己能力差、反应慢，所以在工作中她变得谨小慎微。当她发现自己做得不好，表现得不够出色的时候，她就担心周围人会看不起她，老板会把她开除。为了避免这种情况的发生，她就会在老板没有开除她之前先把老板炒掉。这样虽然会让她丢了饭碗，却让她感到安全——这样的结果总比被开除，在他人轻视的目光中灰溜溜地离开要好得多。所以“六个月”成了她工作上的梦魇——从离开学校到现在，她没有一份工作做了超过六个月。

经过治疗，她选择了冒险。在工作中她不再轻易放弃，无论她多么担心被开除，担心表现不好被他人发现，都一定要用事实来说话，一定要等老板先来炒自己的鱿鱼，而不是像过去一样提前退出。

经过努力，她终于在一份工作上坚持了一年多，虽然她并没有因此摆脱抑郁，但最终她找回了工作的信心。

当然，是挑战就有风险，要做好最坏的打算。不要因为事情进行得

不顺利而责怪自己，不要逼着自己一定成功，也没有必要把失败当成否定自己的依据。毕竟，敢于尝试本身就已经是一种成功，一种进步了。很多时候我们是被恐惧打倒的，因为恐惧我们错过了很多本来可以去努力，去追求的事情，又因为错过和放弃让我们对自己更加失望，更加抑郁。所以，当我们可以面对最坏的结果，敢于面对失败和不如意，不再仅仅把成功当成唯一可接受的结果的时候，我们就会更加自由和自信。

积极的自我暗示

有时用自我暗示来对抗消极思维也会取得意想不到的效果。抑郁的时候我们往往“中毒”太深，只能听进自我否定的声音，这种声音更符合我们的“口味”，而与之相反的声音会被我们选择性地忽略。就算有人对我们说：“你很好，很棒！”我们都会把这种话当成一种恭维或者虚伪的客套话，而不会认为自己真的就是这样的。所以，当我们对自己感到不自信，对未来绝望的时候，就可以试着对自己说一些积极和鼓励的话，要尽量简短、实用、便于记忆。

- 我可以战胜一切困难！
- 我能一点一点地把事情做好！
- 人要为现在而活，不要为明天而抑郁不乐！
- 我诚实、善良、诚恳、勤奋，所以我是个好人，虽然不完美！
- 有时成功的关键在于，尽管前景不容乐观，我们仍不放弃努力！
- 获得爱情最好的方法是过好一个人的生活！
- 敢于冒险，如果不能冒任何风险的话，就会失去：友情、爱情、事业、梦想等让生活变得多姿多彩的东西！

- 先扛起解决问题的担子，才能解决问题！
- 只有战胜惰性，人生的问题才会迎刃而解！
- 能熬得过昨天，我就能够熬过今天，没有必要想明天会如何！
- 绝不放弃；绝不，绝不放弃；绝不，绝不，绝不放弃！
- 千里之行，始于足下；九层之台，起于累土！
- 我很好，很正常，一切都很好！

.....

当大脑对我说不行，劝我放弃的时候，我也曾无数次地怀疑过这些鼓励自己的话，并且有时也会觉得上面的话是一种自我欺骗。但后来我意识到：既然看待事物的角度有不同，为何我不能从最美的角度来欣赏自己呢？一件事情在没有结果之前总会有成功和失败，为何我不能给自己勇气呢？为何不帮自己一把，反而拆自己的台呢？当我在点滴中取得进步，当我在进步中看到希望，当我从希望中获得力量的时候，就不再怀疑上面的话了，这些话反而成了我面对困难时的“座右铭”。

The background of the entire page is a solid teal color. Overlaid on this background are faint, white, stylized illustrations of birds in flight and soft, white clouds. The birds are scattered across the upper and middle portions of the page, while the clouds are more concentrated in the upper right area.

第三篇

抑郁的深入分析



抑郁与完美主义

上文谈到，一个人对待事物的看法会影响情绪，所以通过改变负性思维与信念就可以改善情绪状态。但有时负性思维与信念非常固执，无法轻易地用理智说服，这时我们就需要进一步分析其产生的根源。真正地了解自己，才能更好地改变自己。

对负性思维与信念进一步分析，就会发现负性思维与信念的产生，很多时候都源自一个人的“追求”——正是因为一个人有被所有人接受的追求，所以才会过于担心别人的看法；正是因为一个人有使自己变得十全十美的追求，所以才会对自己哪怕一点缺点而耿耿于怀；正是因为一个人有超越所有人的追求，所以才会对自己的失败及不如人之处无法释怀；正是因为一个人有成为理想中的自己的追求，所以才会对现实中的自己百般挑剔与不满……

对自己的苛责与否定越加强烈，也就预示着“追求”越远大。患者只有达到这种“伟大的追求”，才能停止自贬与自我憎恨。负性思维与信念来自于“追求”受阻，或者说是没有实现理想化自我的一种惩罚。只有

成为幻想中的自己，只有达成幻想中的生活他才能真正停止这种自我攻击。所以自我攻击有时也是一种逼迫自己达成理想化自我的一种手段。就好像皮鞭一样，虽然抽在身上很痛，但也只有这样才能让“驴”跑起来像一匹“马”，如果放弃这种手段，那么“驴”只能是“驴”了。正是因为无法面对这样的现实，患者才会不断地苛责、攻击、憎恨现实中的自己，这样总可以维系成为一匹“马”的幻想。例如，负性信念“如果我做得不够好，那么我就是一个失败者”。以前的我只会逼着自己做到“足够好”，当做不到的时候就会否定及苛责自己，却没有反思这种价值观的错误之处。做得“不够好”，那什么才是“足够好”？世上真的存在这种“足够好”吗？别人都达到了这种“足够好”吗？这种“足够好”是否是过于理想化而非现实。是否正是因为这个“足够好”过于脱离现实，才显得自己“不够好”？当我放弃了对这种“足够好”的追求，放弃了这种做人做事的价值观的时候，这种“不够好”的感觉才慢慢变淡，我的心态才慢慢变得平和。我后来发现，这个“足够好”正是内部暴君的期待，它想把我变成一个没有缺点，受到所有人欢迎的“成功者”。而这个“不够好”，正是现实中的自己，那个“奴仆”，无论怎么努力都达不到暴君的要求。只有放弃这个“足够好”的幻想，脱离暴君的统治，才能真正地同自己和平相处，才能真正地爱这个“不够好”的自己。

有句话说得好：希望越大，失望也就越大。负性思维与信念表面看来是自贬，其实也蕴涵着巨大的“希望”。如只有被人爱，我才是可爱的人；只有成功，我才有价值；只有完美，生活才有意义；只有超越他

人，才能抬起头做人；只有不犯错误，才能被他人接受.....如此“希望”其实正是来自于“理想”与“现实”的落差，活在幻想的完美当中，总比残酷的现实要来得好。试想，一个从小备受苛责或成长经历中有太多创伤性经历的人，自然心中会对现实充满恐惧，对现实中的自己产生不满。“需要”没有在现实中得到满足，就很容易在幻想中去满足。对现实中的自己不满，就容易在幻想中创造出一个完美的自己，来应对这残酷的现实。在他的内心中或许会认为：如果自己“足够好”，也许他人就不会如此对待自己了。一位女性患者，极为在意他人的看法，并且容易责任内化（别人伤害她，她不会认为这是别人的错，反而认为是自己不够好）。在人际关系中她总是很“善良”，害怕得罪人。同样，做事情她也尽量做到尽善尽美，因为她害怕遭到别人的否定。就算她如此“努力”，却依然整日活在紧张不安当中，害怕别人“了解”她之后就会离她而去。从中我们可知她的“善良”仅仅是一种博得他人好评的手段，正是因为她“希望”赢得所有人的肯定与接纳，才对现实中的自己如此苛刻，甚至不惜隐藏真实的自己以讨好他人。这种“解决法”成了她应对现实的生存法则，但可悲的是，这种解决问题的方式反而成了问题的一部分，让她活得不真实，整日处于紧张不安之中。

很多患者在头脑当中都存在一个理想化自我的幻想，幻想如果成为理想中的自己，成为一个完美无缺的人，那么自己就可以接受自己，人生也会变得有意义。他在无意识中对自己苛责，也是一种“恨铁不成钢”的心态。正是因为一直抱有这种病态的追求——把自己变成完美、

没有失败及缺点的人——所以才会形成这种“有条件”的自我接纳。如，只有被他人肯定，我才能接受自己。在这种“有条件”的自我接纳作用下，一个人越来越远离真我，越来越陷入对理想化自我的幻想之中。但可悲的是：人总逃不出现实。不能放弃幻想，“自我的战争”就此被激发。

我们不禁要问：一个人为何不能接受真我，反而要逼迫自己达到幻想中的自我？为何不能平静地生活，而总是要不停地进行“旧城改造”？这其实和一个人的成长经历及监护人（主要是父母）有很大的关系。如果深入分析，我们往往会发现患者有着一个容易苛责与吹毛求疵的父亲或母亲，从小无论他如何努力都很难达到父母的要求与期待。当然，就算父母不那么具有攻击性，仅仅是忽视或冷漠也会对孩子造成严重的伤害。在缺乏爱的环境中长大的孩子，是很难意识到这是父母的错，反而会认为是自己不够好，父母才不爱自己。之后他就会更加努力做得“足够好”以博得父母的爱，越加无法接受真实的自己。当家庭中有不只一个孩子时，如果父母更喜欢其中的一个（如重男轻女），抑或是其中的一个更为优秀，吸引了所有人的关注，那么另一个孩子就会感到受忽视，就会努力在其他方面取得优势。比如，一个孩子学习好，另一个如果无法在学习上取胜，也许就会对体育或音乐等发生兴趣。当父母爱的天平过于倾斜的时候，受忽视的孩子就需要更加努力——努力成为一个“乖乖女”或“乖乖男”，通过把自己扮演成一个“懂事”的孩子以寻求父母的关注与认同。这时的“他”已经不再是他自己，为了取悦父母他已经

从小就开始“表演”，不再是真实的自己了。还有一种相反的情况，当孩子从小过于受关注、重视、溺爱或太早就取得了“成功”，成了周围人讨论的话题，关注的中心。这时他就会认为：我就应该是“中心”，就该受到他人的关注，就该比别人强，就该拥有一种高人一等的优越感。当这种自负一旦形成，他就很难容忍被他人超越，就很难接受不再受人关注的事实，也无法面对自己不如人之处。当病态的自负被现实击破，当高人一等的优越感难以维系，他“生命的意义”就成了再次找回那个受人关注、与众不同、超凡脱俗的自己。

从上面的分析我们会发现：脱离真我，追求理想化自我是一种自我保护的行为。毕竟，当一个人没有得到父母（或其他监护人）的肯定与爱的时候，内心中就会产生强烈的焦虑与恐惧。而追求幻想中完美的自己，最起码可以给自己带来一点希望——也许成为了理想中的自己，就可以得到父母的肯定与爱。渐渐地，这种自我保护的“追求”，成为了做人的内在驱力，生存的最高准则，就算扭曲真实的自己也在所不惜。而对于在溺爱与备受关注的环境中长大的孩子，维系理想化的自我，不是自我保护，而是“圆梦”——如果自己足够完美，就可以再次找寻到君临天下、高人一等的优越感。他不能面对现实，因为现实只会让他知道自己仅仅是只“丑小鸭”，而不是万众瞩目的“白天鹅”。

有人可能会反问：人难道不应该变得更完美？人难道不应该追求一个更好的自己？人难道必须接受自己本来的样子？人应该对自己负责，

也应该有追求，而不是混沌度日，但我们必须反思这种追求的内在动力，是发自对事物本身的热爱，还是出于恐惧与逃避现实的努力。如果是后者，那么这种追求本身就好像“夸父追日”一般悲剧，因为他正在追求一个永远都达不到的结果。也正是因为“现实”无法接受，“理想”无法达成，所以他才成为理想与现实夹缝中生存的人，所以他永远无法对自己满意——无法对真实的自己满意。

所以，解决之道在于：放弃幻想中的完美，放弃病态的追求，接受现实与现实中的自己，而不是一味把自己变成理想中的样子；接受自己作为一个人的局限性，而不是活在对幻想的追求及对现实的逃避当中。

下面我将借用“完美主义”这个概念来详细阐述上述观点。当然这里的“完美主义”不仅仅是指一种做事情过度认真、在意细节，更多的是一种宽泛意义上的完美主义——无法接受与面对现实，投身于理想化自我的追求与捍卫之中，沉浸在幻想的国度里。

三个自我概念的说明：理想化自我、真实自我、现实自我。

理想化自我 乃是为了逃避现实而在内心中建立的一种理想化的形象。因此对个人而言，它是绝对完美的，必是生活的最高标准。但它产生的基石是幻想，而非现实，是一种把幻想当成现实的自我陶醉状态。

真实自我 乃是个人所具有的天赋潜能的一部分，是活生生的，是一个人真正的生命的中心。它使人按照个人的天性及天赋潜能，自由、

健康地发展，沿着自我实现的方向成长。

现实自我 是真实自我受环境的熏陶炼铸，所表现出的状况之综合，它是实际的，是现实的。简而言之，它是真实自我的外在表现。但有时它也会被理想化自我所扭曲：为了达到幻想中的完美，逼着现实中的自己以符合幻想中的形象。

探究完美主义

人生没有完美，也不可能完美，我们都是不完美的人，这就是生活。我们要带着不完美走进这不完美的生活，而不要期待把自己变得完美才开始生活。因为那一刻永远也不会到来。

每个人都有对生活的期待与向往，正是因为人有理想和目标，所以人类社会才得以发展和延续。Hope is a good thing, maybe the best of things, and no good thing ever dies（希望是件好东西，也许是所有事物中最美好的。而美好的事物永远不会消逝）。《肖申克的救赎》这部电影中的这段台词也道出了希望与追求的重要性。但人总归是人，有些事情是无法做到的，有些事情也绝无完美。当一个人去追求本不存在的完美，就会坠入深渊。

每个人都有成为“更好的自己”的心愿，但我们也能面对自己的局限。所以在生活中我们会去追求那些可以实现的方面，放弃一些非我们所能及的目标。在这种弹性的努力下，我们有成功，有失败；有长处，同样也有不足；有朋友，当然也有不喜欢我们的人；有超越他人之处，也有被他人超越之时；有可以控制的事情，当然也有一些事情非我们所能控制。当我们在希望与现实中找到了属于自己的平衡点，就会把自身所具有的潜能发挥出来，把自己可以做好的事情做好，当然也可以欣赏他人的过人之处，不会因为自己的失败或缺点而自卑。毕竟我们知道这

是作为人的局限性的一种必然，而非能力不足。在这种心态下，我们的努力与追求，仅仅是一种实现自己潜能的努力，是一种兴趣与爱好，而非迫不得已。所以，成功的时候我们会很高兴，失败的时候也能坦然面对，就算一些事情没有按照我们所期望的方向发展，也不会因此而怀疑自己的价值。在现实中，我们可以自由自在并真实地活。因为不用害怕失败，所以我们不会逼着自己只能成功；因为清楚自己的能力与价值，所以也不会恐惧他人的否定。所以我们敢于表达自己的想法，敢于表达自己的情感，敢于失败，敢于让他人发现自己的缺点及不足，敢于面对生活的现实与生命的必然.....

但由于成长经历的差异，一些人虽然表面上也是在追求完美，但此时的追求却不是为了自我实现，也不是因为兴趣爱好，而是通过“吾必完美”来维系理想化自我的幻想，进而满足内心中病态自负的需要（所谓病态自负是指：把幻想中的优点集于一身，进而找到一种优于他人及高人一等的自命不凡）。因为他的“目的性”，所以他极其害怕失败，害怕挫折，害怕不可控之事，害怕不完美之处。因此，他必须做到完美，必须用完美的结果来证明自己的“与众不同”。就算他成功了，也不会有真正的成就感，要不就是一种逃过一劫的暂时的放松，要不就会陷入一种飘飘然的自大当中。

当“完美主义”成为一种手段，就会变成一种病态的完美主义。他要么就对自己百般挑剔，要么就会自以为了不起。当“吾必完美”成了人生

的最高追求，他就容不下自己不如人之处，并认为自己就应该在任何事情上高人一等。当完美主义成了一种病态的追求，成为一种“必须”及“应该”之事，这种追求就会成为一个人沉重的枷锁。这时，在这种现实与幻想的矛盾中，他往往会迷失真我。达不到理想中的自己就会恐惧，受到这种焦虑与恐惧的驱使他不断地鞭策自己，不断地向“理想”努力。在这种病态完美主义的作用下，他就会离真实的自己越来越远，无法接受自己本来的样子。继而他会去追求荣誉，追求优越感，无法面对现实，产生病态的自负或因为没有达到理想中的样子而自卑及自恨，一步一步地陷入深渊。

当一个人迷失了真我，他将不知道自己是谁，真正的需求是什么。整个人会陷入到一种病态的追求当中，不是为了摆脱自卑，就是为了维系自负。为了摆脱自卑，他会试图把事情做得尽善尽美；他会试图用成功证明自己；他会无意中去模仿别人，以摆脱这个无能的自己；他会希望和所有人都处好关系，为此不惜委屈自己；他有时也会依附于他认为强大的人，以弥补自己的不足。为了维系自负，他会努力追求成功，不是对事情本身的热爱，仅仅是通过做到最好来证明自己鹤立鸡群。他会变得极其宽容或狭隘，“宽容”是维系自己良好的形象，“狭隘”是他不能容忍被伤害。如果他对自己的小缺点及错误无法容忍，不是因为爱自己，而是因为恨自己，恨自己没有达到幻想中的完美。当他无法表现得如自己所认为的那么完美的時候，他要么会强迫性地努力，要么会选择逃避。

在这种病态完美主义的作用下，一个优秀的女孩可能会因为没有得到他人的关注而焦虑；一个成功的男士可能会因为缺点而羞于见人；一个优秀的学生可能会因为成绩落后几名而耿耿于怀；一个出色的人可能会因为遇到更优秀的人而紧张不安；一个看起来成熟的人可能会因为他人的一点不敬而出言不逊或拳脚相加.....他所有的努力都是在维系理想化自我的幻想，也只有成为理想中的自己才能让他满意，让他感到安全。为了这种病态的追求，他出卖了自己的生活、快乐、需求、爱好，一切都是为了成为他心中“完美的自己”。即使他已经很优秀、很成功、受人欢迎，却依然不快乐，依然不觉得自己成功，因为他的目标是如此“远大”，常人眼里的“很好”，也许仅仅是他心中的“及格”而已。

结果他仿佛成了一头被驱赶的驴子，跑得很快，看起来好似一匹马。但这却不是出于驴子的本意，而是驱赶驴子的魔鬼（理想化自我）的需要，当驴子没有按照魔鬼所期望的方向行驶时，或没有达到魔鬼所要求的速度时，就会受到无情的鞭打。但这时驴子依然没有意识到它应该走自己的路，反而会恨自己为何是一头驴子，而非一匹骏马。任何会暴露它原本是头驴子的蛛丝马迹都会让它恐惧，所以它不能和同类亲近，因为这种亲近就会让同类发现它不过如此。这样就会让它丧失幻想中的优越感。

当他无法继续扮演成一匹“骏马”，或可怕的现实让他知道自己仅仅是“丑小鸭”，不是“白天鹅”的时候，也许他会发出这样的感慨：“生活

真可怕，竟然充满了现实！”这时他会用各种方法来逃避现实，以降低现实对病态自负的打击。他可能会离群索居，这样就可以在一个人的世界中，在幻想中满足魔鬼的需求。

但幻想终归是幻想，逃避现实终归需要接受现实的惩罚，履行魔鬼协议终究要付出代价。当幻想无法继续，当他无法再继续满足魔鬼的要求，当他无法再扮演成一匹“骏马”或“白天鹅”，当理想化自我被现实击破的时候，往往会出现两种结局：一种是放弃，轻度的放弃表现为抑郁或社交恐惧，最彻底的放弃是轻生；另一种选择是挣扎。虽然他已经漏洞百出，虽然已明知自己是强弩之末，但他依然要拼命维系幻想，依然希望自己达到幻想中的完美。结果就会表现为强迫或焦虑——为了让自己十全十美，为了让自己不犯错误，就需要拼命地检查、核对、确认，不容许自己犯“普通人”的错误。因为“神”是不会犯错，也不会失败的，所以他不允许自己被他人超越，不允许自己被他人轻视，他就必须用“神”的标准，而不是“人”的标准来强迫要求自己。当他发现自己有失败或犯错的可能时，就会出现强烈的焦虑——一种预期的恐惧，一种无法成为“神”的恐惧。

所以，病态的完美主义与对理想化自我的追求不是优点，不是美德，不是积极向上，而是一种幻想，非真正的理想。当一个人活在自我的幻想之中，就会无力面对现实及现实中的自己，也不敢活得真实，这时，生活就成了一种沉重的负担。他必须时刻逼迫自己努力，没有一刻

停歇，生活对他而言不是一种享受，而充满了恐惧与焦虑。他恐惧面对现实，恐惧面对自己的局限性。此时，抑郁仅仅是一种对无法达到理想中自己与理想中生活的一种绝望。他一直在奋力挣扎，即使表面看上去他是平静的、成功的、优秀的，但内心中的挣扎使他成为了理想化自我的囚徒。这种痛苦有时连他自己都无法意识到来源，所以他人更无法理解他的无奈，他好像成了一个孤军奋战的士兵——既孤独，又无望。

病态的完美主义来自于理想化自我的幻想，正是为了把现实中的自己变成理想中的样子才会对自己提出各种“非人类”的要求。而理想化自我的来源在于：创伤性经历与维系优越感。当然这两点不能截然分开，而是或多或少的问题，下文将更详细地阐述理想化自我产生的根源。

创伤性经历导致的“完美主义”

创伤性经历主要有两种：一种是成长中点滴的负性经历积累导致的创伤；另一种是突发性事件导致的创伤。强度要大于前者。这两种创伤性经历，都会在一定程度上使当事人的内心产生焦虑和恐惧，而理想化自我就成为了消除其内心焦虑的方法和策略。但这种策略本身又给我们带来更大的问题，就好像签订了魔鬼协议一般。

童年的成长经历对我们看待世界的方式及内心的安全感影响非常大。试想，一个整天生活在打骂、冷漠、否定、苛责、爱的缺失，或是“有条件的爱”（即只有你做到我所期望的，我才能爱你）的家庭中的孩子，如何能够自信，如何能够培养起内在的安全感。如果一个人内在的安全感缺失，就会产生基本焦虑，就无法看到自己作为一个人的价值。但人是“聪明”的，总会想到消除焦虑及恐惧的办法，总会找到自我肯定的方式，即使这种方法本身就是扭曲的。就好像一个饥不择食的人一样，只要能填饱肚子，其他的都不重要。

当孩子受到苛责、打骂、冷漠等方式的对待时，就会很自然地认为：是我不够好，我的妈妈（或爸爸）才如此对待我，都是我的错，是我惹他们生气。孩子不会认识到这可能是父母的错，或父母本身就有问题。既然自己错了那就要改，只有改正，只有把自己的“问题”都解决，只有把自己变成一个更好的孩子，才能让父母对自己满意，才能阻止在

自己身上发生的一切。但当他如何努力都无法让父母满意的时候，就会产生自卑感及无能感。这种来自于外在的否定就会成为一种内在的自我否定。最后他将迷失自我，陷入到了这种不断地寻求肯定却又无法真正接纳自我的旋涡当中。

当他无法认识到，这一切并不是自己的错，也不是自己不够好的时候，就无法表现出真实的自己，就必须要达到理想中的样子。只有这样他才能成为他人眼中足够好的人，才能找到内心中的安全感。当人无力面对残酷的现实的时候，就容易产生幻想，而理想化自我也正是幻想的产物。但这还不是最悲哀的，最悲哀的是当一个人把幻想当成现实，把理想化自我当成“真我”，这时悲剧才真正上演。他会奋力地去达到理想化的自我，没有达到的时候就会自卑；如果在某些事情上他真的做到了自己所期待的结果，又会因此变得自负。总之他没有了自信——对真实自我的接纳。

世上本不存在完美的人，也没有人能把所有的事情做好，让所有人都满意。但因为内心中的焦虑与恐惧让他无法认清这样的一个事实，他会继续不断地逼迫自己达到理想中的样子，如果达不到会更加对自己不满，更加抬不起头来。

一位男性患者，因为他的父亲本身就存在焦虑不安及追求完美的性格缺陷，所以对他相当苛刻。在父亲的嘴里他从来没有听到过对自己的肯定。不仅如此，当他犯错的时候，父亲就会毒打他，而母亲则是父亲

的“同党”，两个人好像比赛谁打得狠一样。就这样他成了一个“坏孩子”。在伙伴中，当他被人欺负的时候，父亲只会说他是一个笨蛋，而不会来帮助他。这时他只能忍气吞声，从不敢反抗，走路都要低着头走，好像害怕别人发现这个失败的自己似的。他也试图改变这一切，试图证明自己。初中的时候，他试图变成一个能打架的人，让别人都怕他，以找回自信及别人的尊重，但因为缺乏勇气而没有如愿。他也试图通过谈恋爱来证明自己是可爱的，有魅力的，但他喜欢的女孩并不理睬他。就这样，最后连他自己都看不起自己，连他自己都怀疑自己做人的价值及能力所在。正是因为这种自我否定，所以他把希望寄托于幻想。他一直幻想自己能够与众不同，能够完美无缺，所以他非常在意别人对他的看法，或者说他很担心别人看不起他。他会试图在他人面前表现得很好，有时甚至会通过说大话来抬高自己以赢得别人的肯定。但毕竟无论他多努力都不能让自己完美无缺，也不能让所有人都喜欢自己，因为他害怕别人发现他的无能，害怕别人因此轻视他，因此他整日生活在紧张不安当中。别人无意中开的一个玩笑，他都会认为是对自己的一种伤害；别人的一个眼神，都会被解读为是对自己的一种否定；别人无意中说出“有病”这个词语，他都会觉得是在讲他；别人吐了一口痰，他都会觉得别人在针对他……终于，当他发现无论多努力都无法做到无懈可击，无论多么努力都无法让所有人对自己满意的时候，他陷入了抑郁之中。当他情绪不佳，当他犯了错误，当别人以异样的眼光看待他的时候，是最让他恐惧的。因为这样他就无法获得外在的肯定以消除内在的

自卑感，也无法成为理想中的自己。这时他就会拼命地找自己的毛病，“潜台词”就是：如果我完美了，别人就会接受我、尊重我，我才能看得起自己。就这样，他为自己构建出了一个理想化自我的形象，但他越加追求，就越对真实的自己不满，最终落入了自卑与自恨的深渊，只能与抑郁相伴。不过他总可以找到一个替罪羔羊——正是“抑郁”才让我没能成为理想中的自己。而他并没有反思，痛苦的根源其实不在于抑郁，而在于他一直没有放弃对理想化自我的追求，活在幻想之中而没有接受真实的自我。

生活中的重大创伤性事件也可以成为一个人陷入幻想，逃避现实的原因。

一位男性患者，他虽然已经有了稳定的工作，美满的家庭，帅气的外貌，但依然很容易自责和自我贬低。他一会儿认为自己不够风趣；一会儿认为自己不受欢迎；一会儿觉得自己容易紧张；一会儿觉得自己不够成功；一会儿又觉得别人不够尊重自己……总之，他很少有对自己满意的时候。那么，他为何如此容易自我贬低？为何对自己要求如此之高，不容自己有半点瑕疵及不如人之处？后来得知，在青春期的时候，他的父亲过世了，他因此承担了很多本不该他这个年纪需要承担的责任。正因为这种对现实的无力感，他把自己出卖给了“魔鬼”。于是他幻想有一天自己可以成为“黑道大哥”或“功成名就”，就可以在家乡横着走路，并且看扁所有的人，甚至可以报复当年欺负过他的人，这样

才能出心头的“恶气”。正因为如此，他才陷入到了理想化自我的幻想当中，接着幻想取代了现实，他逼着自己一定要达到理想中的样子，进而迷失了真我。因此，他才对自己提出了如此之高的要求，当达不到的时候就会变得自恨。虽然他已经很努力，日子过得也不错，但是离他的“目标”及“追求”却差得很远。正是这种因理想化自我而产生的病态追求，他才会对现实中平凡的自己如此不满，才无法忍受他人的一点伤害。

理想化自我也是一种自我保护的方式，其实是为了逃避残酷的现实。

一位男性患者努力在生活中把自己扮演成一个“大侠”，生怕一点缺点暴露在别人面前，害怕自己在他人心目中的形象受损。他如此恐惧是因为，小时候他看惯了父亲和别人的争吵及别人对父亲的贬低与远离。并且父亲对他也是如此，无论他如何努力都无法让父亲满意，无法让父亲肯定自己。最后他放弃了一切试图讨好父亲的行为，反而走向了另一个极端——成为一个和父亲不一样的人，排斥一切和父亲相似的东西。他一切的努力都是想证明：自己是一个和父亲不同的人。任何来自于他人的否定都令他恐惧，因为这样就离他的父亲近了一步。小的时候他就特别喜欢金庸的武侠小说，做梦也经常梦到自己是一个大侠。渐渐地，这种幻想成了一种对自我的要求，最后他干脆认为自己就应该比别人强，就应该高人一等。就这样，他远离了真我，不敢把本来的自己暴

露在人群中。他常说的一句话是：“我害怕人！”因为人会发现他原本的不完美。结果他一直躲在“大侠梦”当中。

当一个人把理想化自我当成真我，就会恐惧现实，就会恐惧现实中的自己。当他病态的自负被现实刺穿的时候，他可能会选择逃避，也可能会变得易激怒，无法容忍来自于他人的一点伤害，并因此会耿耿于怀。只有这样才能继续维系他完美自我的形象，才能不至于让病态的自负破灭。

一位男性患者，父母对他从小就很严厉，小学分数如果低于95分，初中在年级10名以下就要挨打。每次回家他都会觉得压抑，如果哪次考不好就需要深呼吸才能进家门。在学校里他还会受到别人欺负，因为胆子小从不敢反抗，这一切他都不敢和父亲说，因为父亲如果发现他打不过别人都会打他一顿而不是帮助他。虽然他已经很努力了，但是依然没有得到父母的认同及找到自我价值感。就这样，他一直在自卑中度过了自己的青春期。后来他上了大学，在大学里偶然结识了一个能打架的朋友，在朋友的带领下，他通过拳头变得很“威风”，按照他的话说就是“在拳头里找到了自尊”。就这样他成了一个“小混混”，很多人都害怕他，他也很享受这种感觉。但表面的勇敢却没有给他带来真正的自信，虽然他敢打架，却不敢谈女朋友，因为他害怕被拒绝。拳头只是暂时让他活在一种通过武力取得的“自信”及自以为是优越感当中，但拳头并不能让他真正摆脱内心深处的自卑。正是因为这种内心深处的自卑及无

价值感，他才表现得如此强势，通过强势来逃避内心中脆弱的自己。在以后的生活中他变得非常易怒，也有强烈的暴力倾向。虽然这种行为给他的交往及事业带来了很大的伤害，但是这种行为已经成了他自我保护的方式，让他无力自拔。

当然，这种报复的倾向不一定以如此明显的方式表现出来，有时仅仅是在内心中感受到强烈的愤怒与不满。比如，当他人开了他一个玩笑，当他人对他哪怕有一丁点的伤害，当他人没有表现出对他足够尊重的时候，患者内心中的愤怒就会变得强烈，而这种强烈的愤怒和报复的冲动同刺激事件本身根本不成正比。就好像一只蚊子咬了他一口，他都需要用大炮来把蚊子轰下来。即使这种愤怒已经影响到了他的人际关系，他也很难意识到，这是因为自负受损而非现实伤害才让自己如此失去理智。

从上面的分析可以得知，正是因为创伤性的经历，才让患者在内心杜撰出一个全能理想化自我，之后他所有的努力就成了追求或维系这种理想化自我的幻想。接着就会产生病态的自负与病态的追求，就无法面对作为一个普通人的自己。当他发现自己有失败、挫折及无法改变的缺点的时候就会变得自卑与自恨。虽然表面上他可以表现良好，生活幸福，但是内心深处他是痛苦的孤独者。因为他在极力维系两个世界：一个是他人可以观察到的世界，还有一个是内心中隐秘的世界。在他的内心中充满了各种矛盾冲突，简单来说就是幻想与现实的冲突，这种冲

突让他无法享受真实的生活，也无法让他享受普通人的快乐。一位患者说过这样的话：“这样的生活就是一种悲剧，曾经觉得别人活得悲哀，但后来才发现真正悲哀的是自己！”

维系优越感导致的“完美主义”

有时，理想化自我来自于维系优越感的努力。上文我们谈到既往创伤性的经历容易导致一个人缺少内在的自我肯定，继而通过达到幻想中的“完美”来应对现实。但事情远没有这么简单，有时孩子被关爱得无微不至、唯我独尊、整天活在赞扬声中也不见得是一件好事，或者说这也是一种创伤性的经历。在这种环境中长大的孩子，很难接受自己是一个普通人的现实。他会在一生当中尽量维系自己的这种“优越感”，不断地寻求高人一等的感觉，无法面对他人的否定及不认同，也无法面对自己的失败与缺点。当然，这种情况的产生也可能来自于父母“无形的压力”，如，你就是与众不同的，不能和“普通”的小孩一样。当这种只有做得好才能接受自己；只有比别人出色才能肯定自己；只有一直维系优越感，才能快乐的人生信条一旦形成，他就会力图在他人面前表现出一个完美的自己。整个人就好像成为了一个超级演员，生活就是舞台，所有人都是观众，他无法接受自己的一点瑕疵与不完美之处，当这种病态自负及优越感无法继续维系，当真实的自己暴露在他人面前，当他无法继续保持一个完美的形象，当他不能成为一个神，又无法接受自己作为一个人的现实的时候，就很可能出现抑郁的情绪。这时，**抑郁其实仅仅是：欲求得不到满足的挣扎**。虽然抑郁仅仅是其病态追求没有得到满足的一种反映，但他又会把抑郁当成自己无法成为“神”的障碍。就好像没有抑郁了一切都会好起来，他又可以成为那个无所不能的自己。但毕

竟每个人都是平凡的，没有哪种修炼可以让人变成“神”，也没有哪种药物可以让人长上“翅膀”。所以这类人很难在药物治疗中获得帮助——因为药物无法满足其成为一个“神”的期待。如果不放弃这种病态的追求，那么，抑郁无法被治愈。

李凌小的时候在外婆家长大。外婆虽然对别人很苛刻，但对李凌却宠爱有加，只要是她的需要外婆一定会去满足。她成了外婆家的小公主，连平日里受到溺爱的小舅舅都自感受到了冷落。后来她离开了外婆回到了父母身边。她的母亲是一个极度追求完美、在意他人看法的人，一旦李凌有一点缺点，她就会说：“你这样，别人怎么看呀？”所以她在妈妈身边一直不能放松，容易焦虑。当然，她也一直是妈妈在人前炫耀的对象。因为她学习好，在学校也是老师眼中的好学生，所以她一直有一种优越感。妈妈从小就告诉她：“你是上海人，你和别的孩子不一样。”（她在小城市长大，老一辈是上海人）就这样，她渐渐地把自己当成了一个与众不同的人，别人对她的关注和喜爱，她会认为是理所当然。所以她不会真正关心别人，只关心自己是否表现得如自己心中所认为的那样完美无缺，只关注自己是否得到了所有人的关注与喜爱。日后，当她无法再继续保持这种优越感，无法让所有人都喜欢她，无法成为众人焦点的时候，她变得抑郁，整日活在紧张不安之中。因为她再也无法做到如想象中那样出色，也无法成为万人瞩目的“公主”。

优越感是会上瘾的，毕竟想象中的完美，要好过残酷的现实。成为

一个“公主”，受到万人瞩目，唯我独尊，当然是一件令人愉悦的事情。如果一个人在人生的开始就受到了这种“优待”，那么这种君临天下的感觉就会让一个人上瘾。当她无法继续维系这种优越感时，也不会轻易地放弃，依然会把自己看成是一个落魄的“贵族”，依然以“贵族血统”自居，而不愿承认自己没有什么了不起，别人也不会一直关注自己的现实。当她不再是受人瞩目的“公主”的时候，依然会努力让自己表现得如公主一般，并且也期待他人对待她好像是对待一位公主那样尊重。当别人没有像她期待的那样对待她的时候，当她表现得没有公主那么优雅高贵的时候，她既恨自己也恨他人，同时也憎恨这个世界。而她没有认识到这一切都是源于理想化自我的幻想。她依然会继续在自己身上找原因，就好像是因为她表现得不够优雅与高贵，所以他人才没有像她期待中的那样对待她，那样以她为中心。这种成为受人瞩目的公主的欲望如此强烈，她会力图让自己表演得完美。虽然她知道自己是不完美的，但只要别人认为她是完美的，只要别人以她为中心，都围着她转就够了。当这种让身边的人以自己为中心的愿望无法实现的时候，她既会憎恨他人，也会逃离他人。毕竟逃避了现实，自己如公主般完美的幻想就不至于被戳穿。

为了达成这一目的，患者也许会选择一些受人关注的职业，做什么不重要，重要的是可以让自己变得与众不同，高人一等就够了。所以在看似光鲜的面具背后其实隐藏着一颗脆弱、孤独的心。因为他没有自由自在地生活，因为他没有做自己真正喜欢做的事情，因为他没有真正享

受生活本身，而一直被病态的追求所奴役。就算他挣到了足够多的钱，在他看来还是不够，因为钱不是用来花和享受生活的，钱是用来证明自己“武功高强”，这时他已经成了钱的奴隶，已经成了病态追求的奴仆！对优越感的追求就像毒品一样，他宁愿活在这种理想化自我的幻想当中，也不愿面对现实。但如果不放弃幻想，将永远无法真实地活着，永远无法找回真实的自我。

在这种追求的作用下，一个人很容易对自己不满、自责、自恨，甚至会有自我毁灭的冲动。理想中的自己一直是他努力维系的，现实中的自己是他一直努力摆脱的，但当理想无法达到，现实无法摆脱的时候，他就会陷入到两个自我的冲突之中，既无法成为万人瞩目的公主，也无法逃离这个可怜的平凡的躯壳。

如果幸运的话，在很长的一段人生中，他会表现得杰出，与众不同，可以继续维系他的神话，可以继续保持与他人相比的优越感。周围的人也会认为他是令人羡慕的杰出的人，令人崇拜的人，一个社会上或学校中的成功者。但不要忘了幻想毕竟是幻想，在现实当中没有人能永远君临天下，没有人能永远保持优越感，没有人能永远让别人以他为中心，梦总有醒的一刻。他一切的“成就”皆来自害怕自己成为一个平凡人的恐惧及成为一个超人的贪婪。当他无法再继续扮演一个全能的超人的时候，就会想尽各种方法来逃避这样的现实。他可能会选择放弃或退缩，不去接受挑战，不去面对人群；当然也可能会用各种强迫性的方法

来逼自己继续努力。比如，他会逼着自己在各种场合表现良好，逼着自己在各个方面表现出色。虽然现实已经告诉他：这是不可能的，人无法在所有的方面做得好，表现得出色，人无完人。但他依然不会停止这种无谓的努力，因为幻想是如此的美好，以至于让他相信自己就是一个神，自己就是一个万人瞩目的公主。所以他宁愿继续这个梦，而不愿直面现实。

正是有着这种病态的追求，所以我们可以理解为何患者无法面对自己的任何缺点；为何会因为一次失败而把自己整个人否定；为何被人拒绝是如此可怕；为何要博得所有人的喜爱及认同；为何会对来自于他人的伤害如此的敏感；为何会因为一点瑕疵就隐藏自己，怕别人发现.....因为他无法面对真实的自己，他无法接受自己作为一个普通人的现实。他一直在维系与塑造一个神的形象，他已经把这个幻想的自己当成了真实的自己，所以才会无法容忍和接受自己作为一个人的局限性。

为了不让理想化自我在现实面前“融化”，患者会在各种各样的事情上努力，即使这些事情对他而言并没有太多实际的意义。例如，他为了能在写字上超越他人，则会不停地练字；虽然他不热爱主持，但因为主持会受人关注，所以他也热衷于此；虽然他没有文艺潜力，但依然会逼着自己要多才多艺；他不是圣人，却宁愿舍己为人，目的不是为了他人，而是为了维系自己在他人心中“好人”的形象；他轻视别人，表面上却表现得非常谦逊，其实仅仅是让自己更有“素质”；虽然他不是演员，

却要求自己在他人的面前表现得无懈可击、滴水不漏，不是因为对方有多重要，而是他不允许自己有不完美之处.....所以，就算他有爱好，有追求，有理想，这些都不是发自真我的需要，仅仅是维系理想化自我的手段而已。所以他极容易焦虑——担心自己达不到自认为“应该”达到的完美。

一位大学生，为了维系理想化的自我的幻想，无意中把自己扮演成了一个“圣人”、一个唐僧式的人物。生活中他充满了无数的担忧与恐惧，就算是吐一口痰他都无法原谅自己这样“罪过”的行为，更不要说当学校作业多的时候抄一次别人的作业了。他的生活中充满了不确定性，他必须让他人帮助自己来寻找确定的答案。这样，就算是错了他也不用承担责任，依然可以保持自己的“纯洁性”。例如，当他上网浪费时间了，当他多花了几元钱在午饭的时候给自己加了一条鱼，当他在军训的时候偶尔偷懒，当他在公交车上没有给别人让座的时候，就必须给亲人一遍一遍地打电话，来求证自己的行为“是否正当”。结果他只能依赖亲人而活，只有不断求证，他才可以逃避自己需要承担的责任，他才可以不犯错误，因为就算错了也是亲人错了，而非自己的错，这样他就可以继续维系一个完美的自我形象。当然，这种完美主义的标准也会外移，当他用这种圣人的道德标准来要求自己的时候，也会用这种道德标准来衡量别人。当发现别人没有做到，当然也包括心理咨询师，他就会对他人及这个世界失望。但问题不在于他自己不够好，他人不够好，这个世界不够好，而在于他一直用圣人，用一个足够好，足够完美的标准当成

判断自己与他人的尺度。无意中他把自己标榜成为一个圣人，一个绝对纯洁的人。任何违背他“追求”的东西都会令他恐惧，所以他很难对自己及他人满意。

从上面的分析得知，当一个人把理想化自我当成真我，把想象当成了现实，他就无法面对自己作为一个普通人的事实，就无法面对这个不完美的世界，也很难看得起“普通”的他人。他所有的努力不是为了真我的需要，而是为了维系病态的自负，以证明自己与众不同，来满足理想化自我的期待。所以，即使他拥有令人羡慕的工作，美满的家庭，优越的经济条件，美貌的外表，良好的学历，他都不会真的幸福。因为他抱有成为超人的追求，所以他不会关注自己哪里足够好，只会关注哪里不够好。因此，他成了一个“悲观主义者”。毕竟，作为凡人的他总有不够好的地方，但这不符合他的追求，他的追求是“全都好”，这样他才能觉得有价值。为了达到这样的心愿，他只能成功而无法面对失败，当然也会表现出极度敏感的报复心理，或为自己设定圣人般的行为准则。但作为人类的一员却不得不面对现实，即使理想化的自我很美，也总归是一个梦。



完美主义的表现

病态要求：“应该”和“必须”

所谓病态的要求是指，当一个人被自负驱力驱使的时候，就会对自己、他人及这个世界提出各种不切实际的要求（如，我不能失败、我不能被伤害、他人必须尊重我、这个世界要绝对安全.....）。即使这些要求是人类所无法达到的，他也不会从实际出发意识到这种要求的“非人类”之处；即使他意识到了这种要求根本就不可能实现，却依然无法放弃。病态要求更多的是以明显或隐含的“应该”和“必须”表现出来的。如，我必须成功；我应该苗条；我必须开朗；我应该与众不同；我不应该有缺点；我不能比别人差；别人应该喜欢我；我应该控制一切，把一切掌控在自己手中.....

在这种“有它——才能有我”的信念之下，患者付出了巨大的努力，当达不到的时候就会陷入抑郁之中。此时，抑郁本来是阻止他徒劳地浪费大量的时间和精力去做那些他所达不到的“应该”，但抑郁又成了一个新的“应该”——我不应该抑郁，我无法容忍抑郁。就这样，一步一步陷得更深。

在这种“应该”之下，患者逼着自己做了很多符合其“口味”的事情。当达不到的时候就会对自己失望，对未来担忧。当这种“应该”被放大化大，并凌驾于所有一切之上的时候，他就会无视生活中的其他方面。一切都变得不重要，只有“应该”之目标。因此，他失去了生活的乐趣，生

活只有满足他的“应该”，人生才有意义，他才能接受自己。这种“应该”几乎表现在生活的方方面面，在达不到其“应该”的恐惧之下，他可能会成为一个“成功的人”，但成功并不能给他带来内心中的安宁，他依然会为自己没有达到而耿耿于怀，甚至会因为一点不如意就自怨自叹，并觉得自己很失败。

一位女患者，她在人际交往中存在严重的困难。和别人在一起的时候，她不会关注那些喜欢她的人，只会关注那些不重视她的人。她评价自己就好像是在攻碉堡，她所有的注意力都集中在那些不关注她的人身上。有时，当其他人聊得开心的时候，也会引发她的焦虑，因此她会试图成为谈话的中心，但越这样做，反而让别人觉得她很怪。和熟悉的人相比，同陌生人在一起反倒让她感到舒服一些，因为和陌生人在一起，她又可以“表演”得完美了。其实这种“反常”背后就隐藏着病态的要求：所有人都必须喜欢我，关注我，我必须是众人的中心。当达不到这种“应该”的时候，她就开始怀疑自己的个人价值。

在当前的社会价值观之下，很多人会反驳我的观点，会提出如下的论调：既然这个社会竞争如此激烈，难道我不应该追求良好的口才与人脉吗？我追求成功和卓越有错吗？别人不也是如此吗？我必须要得到自己喜欢的人，这不意味着我爱的深吗？我必须要争取第一名，争取一个更好的职位，难道有错吗？难道不应该让别人更喜欢自己吗？难道不应该让自己变得更完美吗？难道一定要接受真实的，差劲的自己，为何不

能去追求一个更加完美的自己？就好像身边那些优秀的人一样.....

答案是：“对”也“不对”。说“对”，是因为这种对美好事物的追求确实是我们社会的主流价值观，并且也是做人的基本责任。说“不对”，是因为这种病态的追求与正常的对美好生活的追求有着本质的不同，前者是因为“恐惧”，后者是“自发”。恐惧导致了“必须”，并且是病态的“必须”，不仅表现在一个点，而是整个面，几乎任何事情都可能成为他关注的焦点。例如，他不是歌唱家，当有人唱歌比他唱得好的时候，他就无法接受；他不是书法家，但当写字没有达到他期待中那么好的时候，就要拼命地练习；他不是装修工人，竟然也会因为自己不会装修自己家的房子而对自己愤怒.....正常的需求表现为，对自己喜爱的事情上的追求，而这种喜爱是一种真我的需求，而病态的表现对结果的固执追求。事情的内容不重要，重要的只是结果。当结果没有达到他的期望，当有人超越他的时候就令他无法容忍。所以，他必须“赢”，只有这种结果才能满足其自负的需要。当结果不令他满意的时候，就算是随便玩玩的打牌，他也会不赢不罢休。只要与理想化自我的“口味”不符，都会引发他的“应该”。如，口才、外貌、身材、能力、交往、表现等各个方面，当没有达到这些“应该”的时候，他不会注意到自己已经取得的成就和成绩，只会盯着这些“不够好”不放，并且会因为这种“不够好”而自卑及自恨。

有一位男患者，在他读初中的时候从同学那里知道了一些与性有关

的事情，之后的一天他突然对母亲产生了关于性的联想，没想到这就是他噩梦的开始，从此他就背负起了沉重的负罪感，再也无心学习，整日萎靡不振。升入高中后，他又因为个子矮而产生了自卑感，并因为手淫的行为而更加觉得自己丑恶。后来，他谈了女朋友，一次给女朋友打电话，他开了一个把她抢到家里做老婆的玩笑，之后他就在头脑当中浮现出她被人强暴的画面。最后，这一切变得不可收拾，他见到男性都担心自己会出现同性恋的想法。其实，他在现实中的行为非常检点，和女友在一起五年都没有发生过什么，不是他不想，而是他认为婚前性行为不道德，更不要说他有同性恋倾向了。如此检点的人，为何如此担忧自己的想法？后来经分析得知，他的担忧正是来自于对自己的病态要求——他一直要求自己必须“白璧无瑕”，所以才无法面对与接受“不好”的想法，才一直深陷自设的陷阱中。另一位女患者，经常会周期性情绪崩溃，当情绪处于低谷的时候还会出现轻生的想法。对生活体验不到快乐感，而常常处于焦虑与抑郁之中。当我们试图寻找她不快乐的原因时，她往往可以列举出很多的理由，如，没有上好的学校、没有找到好的男人、没有拥有成熟的外表、没有身边的一些人有能力……当我指出普通人也会有不足，而且她还拥有很多人所不具备的优点（如，她上的大学虽然不是清华，但也是国内数一数二的大学；她虽然长得不成熟，却甜美可爱；她虽然在一些学科不太擅长，却聪明伶俐）的时候，她总是说：这些优点不重要，重要的是我的不足。当我继续追问她：普通人都是可以接受自己的缺点和不足，为何你不能接受？这时她答道：我就是不

能，我不能过着和普通人一样的生活，我也不能接受我和普通人一样，我必须要功成名就才能接受自己，我必须要与众不同才能肯定自己。这时，我们终于找到了她不快乐的原因——不是她拥有的少，而是她想要的太多。正是因为她心中一直存在的病态要求——我要超越所有人，比所有人都强，不能和普通人一样，过着普通的生活，才让她无法平静。

这种“应该”还体现在对自己无法控制之事的恐惧上。毕竟，人无法控制生死，人无法控制疾病，人无法绝对控制自己的情绪，毕竟有些事情超出了人的控制能力.....当身边的人离我们而去，自然会让我们产生对死亡的恐惧，但过了悲痛期也就会慢慢平复，因为我们知道“生死有命，富贵在天”。但对于被自负驱力所驱使的人来说，死亡是他不愿面对，也是绝不能面对之事——别人可以死掉，但我绝不可以。我不能这么年轻就死掉，我可以接受80岁的时候死，但绝不是现在。当他发现死亡不在他掌控之中的时候，整个人就变得异乎寻常地害怕死亡，这种恐惧和焦虑慢慢地会泛化到生活的各个方面：他也许会恐高，害怕控制不住自己做出“傻事”，害怕黑暗，害怕任何影响建康的东西，害怕惊恐发作（一种急性焦虑发作，有濒死感，但没有生命危险），害怕任何超出他控制的事情。最后他宁愿躲在家中，也许只有家才是最安全的。连他自己都会意识到这种恐惧已严重限制了自己的生活，但他就是不能“越雷池半步”。有时，这种恐惧不仅仅是以害怕死亡的形式表现出来，他还可能会害怕变疯，害怕触犯法律，害怕自己是同性恋，害怕自己会杀人.....越是对小概率事件恐惧，越表明了一个人的病态要求有多强烈；

越是要求一切都在自己的掌控之中，就越害怕那“万分之一”的可能。有时他会想办法让自己不那么焦虑和恐惧，如，一位信奉上帝的患者，当他害怕自己会变疯的时候就告诫自己：我不会疯掉，因为上帝创造出的人不会是次品，所以我没有那么脆弱，我是上帝的孩子，不用恐惧。这个办法在短期内还挺管用，但过了几天他这种理智层面的话，又被自负驱力所淹没。他的解决法必定失败，因为他依然在找回控制感，依然用上帝作为自己的保护神，而不是让自己面对现实——每个人都会死，也都有疯掉的可能，连心理医生也不例外。一些人做心理治疗，是希望得到心理医生对他无病的保证，而不是让心理医生帮助他面对这残酷的现实，到最后他才会意识到心理医生也仅仅是泥菩萨过河而已。

种种的“应该”集合起来就好像是一部个人的“法律”。每个人的表现都不尽相同，有人以成为最好的自诩，有人以成为最圣洁的自夸，有人以成为最友善的自豪，有人以成为最慷慨的、最健谈的、最完美的自欺。一位女性患者，遇见她不喜欢的人就会恐惧，她恐惧的原因是：她害怕他人发现自己不喜欢对方。因为这和她内在的“法律”不符，她一直试图把自己扮演成“友善”的人。一位男性患者，明明知道有的钱借出去是有去无回，老婆也经常和他因为这点吵架，但他还是乐此不疲，就算吃亏也不允许老婆说出来。他宁愿活在自我的谎言当中而不愿面对现实，因为他一直在扮演一个“慷慨”的人，一切和他这种内在“法律”不符的东西都会被他不意识地忽视。一位好学生，从来不当着同学的面努力学习，因为这不符合他内在的要求——像他这么“聪明”的学生，是不应

该努力就可以学得好的。在这种个人化的独特“法律”作用下，有人会表现得极为“善良”，有人表现得极为敏感，斤斤计较，有人表现得极为谦逊，有的人表现得“火爆脾气”，有人会花几百元来做心理治疗，却还担心吃面的时候，老板是不是少找他五毛钱，因为他内在的“法律”不允许他人占他一点便宜。满足了这些“应该”组成的内在“法律”系统，他才可以找到一种高人一等的优越感，他才可以维系理想化自我的形象，维系骨子里的“高傲”。所以，他的“守法”真可谓是“大智若愚”。

其实，一个人内在的“法律”之间也总会有冲突的时候。毕竟，人不能又“善良”，又不吃亏；不能又想维系“尊严”，又不伤害任何人；不能只想成功，不能失败……有时，对成功的追求和圣洁的需要这本身就是一种矛盾。一位男性患者，既想挣很多钱，又担心自己挣的钱不干净，还没有开始工作，焦虑就已经蔓延。有时，一个人为己的需要，就和他“大公无私”的“应该”是一种矛盾，当他无法同时满足这两种需要的时候就会不安。一位患者，经常会为了生活中的一些小事情焦虑，当领导多让他干了一点活，他会焦虑好久：一方面他害怕自己受到欺负；另一方如果拒绝了别人，他又担心自己在他人心中的形象会受损。他很难同时满足既不吃亏，又不得罪人这两种病态的要求。有时，一些和他关系一般的人求他帮忙，也会让他焦虑。因为“不帮”，他会认为自己是一个自私自利的人，“帮”又担心自己成了一个被人利用的傻子。是否帮助别人这一个简单的问题在他身上都成了难题，并因此会强迫性地想好久，最终陷入到了无法自拔的焦虑之中。如果我们细心就会发现，焦虑蕴涵

的意义在于：害怕自己犯错误、做错事、说错话，并且当自己犯了错误的时候无法原谅自己。如果犯了一点“错误”都无法原谅自己，那么“潜台词”就是自己不能犯错误，不能说错话，不能做错事，不能受欺负，不能得罪人.....什么人可以做到他这些“不能”呢？相信没有哪个普通人可以做到。也正是因为病态的自负，所以他已经不是用常人的标准，而是用圣人的标准来要求自己，才会如此在意生活中点滴的小事，才会为了这种小事而焦虑不安。

当然，一种神经症需要与另一种神经症需要之间总会有一个占上风，但有时患者也会陷入到两种神经症需要的冲突当中无法自拔。这时生活对于他来说就好像是“战场”，他总要为别人都不担心的事情担心，总要为不值得关注的事情而焦虑，总要为对他人来说顺理成章的事情烦恼.....因为内在不同的神经症需要之间的冲突；真我需要与神经症需要之间的冲突，就会让他的生活变得焦头烂额。

一位男性患者，经人介绍认识了现在的女友，两个人感情非常好，他非常爱她。但当得知她不是处女的时候，他无法接受这样的现实又不忍心和她分开而陷入了抑郁，而且这种情绪也严重影响了他们两个人的关系。虽然他知道自己不应该在意这种事，但就是控制不住自己的情绪，整日陷入到是否该分手的内心纠结当中。后来分析得知，他的内心冲突其实就是真我需要与神经症需要之间的冲突。“爱对方”我们暂且认为是一种真我的需要，“要分手”是因为他无法面对女友不是处女、

不完美、不纯洁的神经症需要。其实，在生活中他对自己的要求也非常苛刻，并把自己“塑造”得很纯洁，如此“纯洁”的他，当然“应该”找一个纯洁的老婆。所以是不是处女并不是真正的问题，真正的问题在于他对自己与他人提出的病态要求。当现实和他的期待不一致的时候，他无法接受这一切。

有时，为了平息这种矛盾，患者也会选择“鸵鸟心态”（遇到危险时，鸵鸟会把头埋入沙堆，以为自己眼睛看不见就是安全）来逃避现实。为了避免失败，他会选择不努力学习，这样就算失败，他总归可以给自己找个台阶下。为了不面对现实，他宁愿活在谎言当中，不让自己看清真相。

一位男性患者，一直在家人和朋友面前扮演“好人”的形象，自认为吃亏是福。结果他不停吃亏，就连别人提醒他的话都让他愤怒，他的理由是：你不说我挺舒服，你一说我就难受，所以你还不如什么都不说，不如让我蒙在鼓里。他其实不是没有发现这一点，而是一直不愿让自己看清这样的事实。不然，他一面扮演好人的形象，一面还不得不面对别人并不领情的现实，这种现实本身就是对他“应该”的一种讽刺。所以他宁愿自欺。

当病态的“应该”控制了一个人的生活，他就会缺乏作为一个人的自由及情感的自发性。他“善良”，是他“应该”善良；他喜欢社交，是因为他“应该”受人关注；他追求事业，是因为他“必须”成功。“应该”控制他

的程度和他的幻想成正比，他越陷入到理想化自我之中，越分不清自己的“半斤八两”，“应该”的控制力就越强烈。这时他的生活就已经不再是真实的生活，完全被“应该”所奴役。更可悲的是，他还会为这种被奴役的生活找各种辩护理由，继续维系这种被奴役的生活。如，一位大学生，当他怀疑父亲有外遇的时候，整个人陷入到了严重的焦虑之中，因为他的“应该”不容忍自己的家庭不完整；当他的同学带女友去开房的时候，他反而轻视对方，因为他认为一个纯洁的人不“应该”做这种事；当他想买一个平板电脑的时候也顾虑重重，因为他不想因此“伤害”那些经济条件不好的同学；当他发现自己的洗漱用品被别人碰过，他也绝不敢再用……即使，他已经被这些“应该”束缚得好像穿了紧身衣一般，但他依然拿一些冠冕堂皇的理由来支持其“应该”，比如，责任感、善良、重感情、孝顺。而他就是不愿承认自己仅仅是被“应该”所奴役，并通过履行这些“法律”来维系其病态的自负。

当患者在现实中无法实现其“应该”的时候，就会转投到幻想或梦境当中。一位患者每天睡觉之前都会幻想自己如何成功，如何伟大。有时在患者也会经常出现不停飞翔的梦，或在梦中他就是大侠，是能普度众生的神。当现实终于让他意识到，他不能达到其“应该”，不能遵守自我的“法律”的时候，整个人就会陷入自卑与自恨当中——恨自己没有达到其“应该”。但他总有一天要意识到：一味逼着自己达到其“应该”才是一切痛苦与悲剧的根源。

自卑与自负

当一个人陷入理想化自我的幻想之中时，他就会把理想化自我当成真我，接着就会对现实中的自己提出各种“应该”之要求。当无法达到的时候，就会陷入自卑与自恨之中。他痛恨这个现实中的自己，或者说他从来都没有把现实中的自己当成自己，理想化自我才一直是他嘴中的“真我”。他一直试图找回“真我”，所以才会对现实中这个“无能”的自我如此憎恨。

他看不起自己，也瞧不上别人。因为无论他自己还是他人都没有达到“应该”的要求。有时他也有崇拜的人，但这些人不是历史人物，就是名人政要，再不就是被他美化的人。他的自卑来自于现实中的自己没有达到理想中的样子，而自负是因为在幻想的世界中他是完美的，独一无二的。所以，他很多时候都会在自卑与自负中摇摆。他不敢放弃对理想化自我的追求也有一个重要的原因：害怕自己跌入自卑的万丈深渊中无法自拔。当他自卑的时候，幻想中的“完美自我”还好似救生艇一样，能让他暂时好过一些。

其实，无论自卑还是自负，都不是来自于现实，而是来自于幻想。所以他的自卑完全不符合现实：毕竟没有人能永远成功，没有人能没有缺点，没有人能不受伤害，没有人能永远超越他人及被他人认同。如果因为没有达到这些而自卑，那只能意味着他相比较的“参照物”有问题。

同样，其自负也缺乏坚实的基石，所以这种自负极容易受损。为了避免自负受损，他会逃避现实，也会扭曲现实，同时也会体验到强烈的预期焦虑。心理治疗其实是揭穿他的自负，而不是继续维系他的自负。开始治疗的时候他会抱有强烈的“希望”，但当发现治疗是朝向他“希望”相反方向的时候，他也会对治疗产生强烈的对抗：他对一切破坏其自负的事物都异乎寻常地恐惧。所以他预期的恐惧与焦虑其实不是来自于现实的伤害，更多的是一种自负受损——预期到自负可能受损的时候，就会产生强烈的焦虑。如，一个擅长打羽毛球的人，参加比赛之前的一个月就开始焦虑：一来，他害怕失败；二来，他害怕自己的缺点暴露在众人面前。当他的自负受损的时候，也会因此产生强烈的愤怒和报复心理。如，当在网上下棋输了的时候，他甚至想把键盘摔成两半。

自卑并不仅仅局限于低人一等的感觉，强烈的自卑会转变成自恨，当自恨演变成一种自我攻击的时候也可以表现为“自我折磨”。明显的自我折磨是“自残”，而隐含的自我折磨则是一种“堕落”的生活方式：他会从事明显低于自己能力的工作，也会故意自甘堕落，不去履行自己的责任。有时在高处或面对尖锐的物品的时候还会突然产生伤害自己的想法。这种想法会把他吓坏，其实这种自我毁灭的冲动就是来自于自恨，他无法面对现实中的这个“陌生人”。

自负来自于幻想，而不是现实中的成绩或优势。就算有的话，也不足以维系其如此高人一等的优越感。一位男性患者，小时候妈妈是村里

的干部，所以在村里比较有权威，但在他10岁的时候母亲因病过世了。之后，他的家境衰落，但他从此就开始幻想自己有朝一日可以飞黄腾达，再次找回当年的优越感。为了找回优越感，他总是试图在各个方面超越他人，即使在现实中他并不比别人优秀，但他依然很“自信”，他总可以找到自己的“好”来打败他人。如，他妻子是名牌大学毕业，但他却认为妻子没有文化，自己看的书多，所以自己依然比妻子优秀；而别人比他善于社交，他就认为自己学历高，能力强，所以依然看不起他人；别人长得比较好，他依然不服气，认为自己有修养……其实，他的“自信”仅仅是不愿承认自己是一个普通人的现实。每个人自负的来源都不一样，有人以不被他人伤害而维系自负；有人以圣人般的“善良”而与众不同；有人以成为“第一名”而高人一等；有人以征服一切实现其君临天下。一位大学生，在感情问题上总是不顺利，因为他会不断地寻求新的目标。当对方接受他的时候，也就是他对对方丧失兴趣的时候。因为他在乎的不是拥有，而是征服，只有这种感觉才能维系其病态的自负。

根据自卑与自负在一个人整体情绪体验中的比例，我们就可以大致把患者分为两类：病态自卑者与病态自负者。前者一直在追求幻想中完美的自己，但却一直没有达到，他也会清楚地意识到，现实中的自己远非理想中的样子。因此，在这种幻想与现实的落差中，在这种“理应是”和“达不到”的矛盾中，他整日陷入到自卑当中。如果说他有自负存在的话，也是短暂的。所以在生活中他更多地会羡慕别人：羡慕别人的身材、成功、能言善道、受人欢迎。他也会幻想成为他人的样子，把很

多人的优点集于一身，也只有这样才能让他摆脱自卑。对于后者，他已经沉迷于理想化自我的幻想之中，他已经把自己当成了幻想中的“千里马”与“白天鹅”。当然，他也许并不承认其自负的存在，但他的行为却暴露了他的“追求”：他在几乎所有事情上都在追求高人一等、君临天下的感觉；对自己所有的缺点及不完美之处都存在异乎寻常的恐惧；对所有他所无法控制的事情上都会让他莫名的焦虑。只有当现实击破他的幻想的时候他才会自卑，但他总能找到办法来逃避自卑：要么他就选择逃避，要么就会拼命地改造现实，有时他也会用“阿Q精神”来自欺欺人。所以病态的自负在他的情绪体验中占主流，他所有的努力都是为了维系自负，维系理想化自我。但我们也必须认识到，这种分法仅仅是表面的区别，而非本质不同。毕竟，无论病态自负者还是病态自卑者，其根源都在于理想化自我的幻想，只不过是外在表现有所不同而已。

病态自卑者被诊断为抑郁的可能性更大，因为他存在严重的自贬与自我攻击，当然情绪也不会好到哪里去。而病态自负者，更多的时候会被诊断为社交恐惧、强迫或焦虑。因为他已经活在完美自我的幻想中，只需要维系即可。强迫是他继续挣扎维系理想化自我的手段；恐惧与焦虑则是自负即将被戳穿时的情绪体验。从中我们会发现，心理诊断其实对于治疗来说意义并不大，仅仅是叙述方便，而非本质的不同。发现我们内在的驱力、内心中的矛盾与冲突、我们是如何活在幻想而非现实中，对于治疗来说有着更为重要的意义。

为了逃避“糟糕”的现实，为了找寻高人一等的优越感，一个人慢慢地把想象当成了现实或把想象当成了最高追求。自卑成了让他奔跑如飞的“皮鞭”，而自负成了他“修道成仙”的奖赏，但他却没有真实地活。一个人越是活在幻想中，就会越加逃避现实。

放弃：逃避生活

放弃、逃避、退缩、依赖、缺乏勇气，是处于抑郁之中常见的现象。这种现象表面看起来是产生于现实中的挫折与失败，但其根源依然来自于内心中的“战争”。

患者会表现出逃避工作、逃避人际交往的倾向，有时连应付日常生活都成了问题。逃避也会以“病态依赖”的形式表现出来：只有在所依赖的人身边才能部分地面对生活，离开所依赖的对象他什么都做不了。一开始，逃避会令他感觉好过一些，起码可以少一些自我挣扎。但逃得了一时却逃不了一世，这是一场来自内心的战争，就算逃避了所有人，所有事，都不会终结。这场战争的起源在于两个自我：理想化自我与真实自我。正是因为理想化自我无法达到，而真实自我又无法接受，所以他一直在两个自我的矛盾中挣扎。开始他会奋力地摆脱真我，以达到理想化的自我，当这种挣扎在现实面前变得苍白无力的时候，他就会慢慢地变得自卑与自恨。当他既无法放弃幻想，又无法面对真我的时候，就会逃避现实来让自己“心安”。毕竟他自己都无法面对这“丑陋”的自己，又怎敢让别人发现，所以逃避也是维系理想化自我的一种手段。缺乏对真我的接纳，有时也会被外移，就好像没有人会喜欢这样的他，没有人会接纳这样的他，如果以这样的自己去见人，就一定会受到他人的伤害或抛弃。总之，因为这种外移的作用（把自己内心中的想法投射到他人身

上），他可以找到很多支持自己逃避的理由。如，失败、他人的否定、现实的艰难等。但逃避并不能解决这场内心的战争，只会带来更多的失败与挫折。逃避的时间越久，就越没有勇气来面对生活与真实的自己。

逃避往往有三种类型：**显著逃避**、**隐含逃避**、**病态依赖**。

显著逃避 明显地逃避人际交往，逃避生活，患者最后可能会生活在一个人的世界当中，只有不得不与人交往时，才会硬着头皮而为之。他几乎放弃了一切努力与尝试，一切都离他太遥远，只有痛苦是如此真实。这时患者好像处于一个人的孤岛上，他人也很难理解他的感受，这种被隔离的感觉会更加加重抑郁与绝望的程度。想做点什么，但他却不知道做什么能对自己有帮助，只能眼见自己被痛苦与绝望一点点地吞噬。一位刚上大四的女生，因为恐惧和他人交往，害怕别人发现自己的缺点，所以想休学一年。虽然他知道问题就出在自己身上，但她却企图通过逃避来解决问题——她幻想休学一年后一切都会自然解决。但即使她逃离了学校，逃离了人群，依然感到不安全，因为即使在父母身边她都不能放松，只有在一个人的世界中才能获得短暂的平静。所以逃避并没有让她解脱，反而强化了恐惧本身，让她更加无力面对现实。

隐含逃避 如果不细心分析则很难发现。例如，如果他不谈恋爱，会自我解释为宁缺毋滥；如果他不交朋友的话，会自我解释为世态炎凉；如果他不追求理想，则会自我解释为脚踏实地……虽然他在这个世界的道德与价值观中找到了很多观点来支持自己的行为，但其根源依

然是一种逃避。一位女性患者，她为了帮助老公经营公司，辞去了自己的工作。但在管理公司的时候，因为她过于严格和苛刻，所以遭到了一些员工的反感和抵触。她开始的雄心和热情受到了严重的打击，在睡梦中都会梦到公司管理中的难题。为了摆脱无时无刻不存在的焦虑，她离开了老公的公司。但她却一直找不到合适的工作。因为她这次找工作的时候给自己设定了很多的限制：小公司她不敢进，她认为自己的工作方式不适合小公司，并且与管理有关的职位她也不敢问津，因为她认为自己不适合做管理。表面看起来她很有自知之明，但后来深入分析后发现，她的“自知之明”只不过是逃避失败，逃避现实对其自负的打击。也正是因为自负，所以她对公司的管理才过于严苛，她的严苛仅仅是为了避免失败；也正是因为自负，所以他才无法容忍工作中的挫折，也才会把焦虑带到睡梦中来……

逃避有时也表现为，用强迫性的行为来回避现实——如果他害怕疾病的话，就会不断地检查以排除患病的可能；如果他害怕被他人超过的话，则会不停地逼着自己努力，不能容忍自己的一点错误与失败；如果他害怕亲人离世的话，则可能会不停地远离那些他认为不吉利的东西。他一切行为都是在逃避一种必然的现实，以降低内心中不安及焦虑。

在治疗中也会发现这样一类患者，他们给人最大的感觉不是高傲，而是超然。虽然 he 可以和别人一样正常地工作和生活，但是却不愿陷得太深。因为他害怕自己被他人及这个世界“污染”，所以他一直努力在这

个“污秽”的世界中做到“出淤泥而不染”。所以，即使他身边有朋友，朋友也绝不会走近进的心；即使他有爱人，他也仅仅是为了履行责任才和对方在一起；即使他有工作，也绝谈不上热爱，仅仅是维生的手段.....因为他们对这个世界失望，对别人失望，有时也会对自己失望，所以即使他物质生活优越，在精神上也是孤独的，受罪的。他有时会用酒精来麻痹自己，有时会通过肤浅的娱乐来逃避现实，有时会通过不要孩子来表达自己对这个世界的不满。因为他对这个世界已经深恶痛绝，所以他不想下一代再继续承受自己的痛苦。而且，他们也很难承认自己有心理问题，只有在一些具体的事件的态度上同家人发生强烈冲突的时候，才会被家人逼迫来做心理治疗，如，不要孩子、借酒消愁、消沉抑郁。即使在咨询室里，他也依然会为自己的选择与判断辩护，责怪家人妨碍了他的“自由”和“独立”。他的“自由”与“独立”显然已经把他置于孤立的地步，所以他的“超然”会让人觉得和他在一起有距离感，他就好像是一个“坠落人间的天使”。其实，他仅仅是用“超然”来逃避现实；用“超然”来维系自负；用“超然”来维系幻想的世界而已。所以“超然”也是一种逃避：逃避这个无奈的现实，“肮脏”的世界及无能为力的自己。

病态依赖 通过依附于更强大的个体，以图“狐假虎威”。这也成了维系理想化自我的手段。这时，他可以不再为自己的人生负责，把人生的责任推卸到他人身上。在治疗中会发现一些女性患者（当然，并不局限于女性）会过度依赖爱人，有时这种依赖完全是一种病态的依赖。比如，没有爱人的陪伴就无法独自生活，没有爱人的陪伴什么都做不了，

没有爱人生活的一切都失去了意义。虽然她嘴上说这是“爱”，但这种“爱”已经被她的神经症需要所扭曲，成为了一种病态的依赖。有时，除了“爱”会给人这种“庇护”的作用，有些人也会投身到宗教当中。他信奉宗教的目的不仅仅是对教义的信服，更多的是一种借以更强大的“力量”，来洗刷自己的“罪恶”，增强自己的“力量”，达到对自己与生命的“控制力”。其实这也是隐含的逃避，逃避现实中自己作为一个人的局限性，依然是在维系一个幻想中的世界与自己。

几乎所有的逃避都是因为缺乏面对现实的勇气，但患者也总能为自己的缺乏勇气找到各种“合理”的借口。显著的逃避者会找到各种现实中的理由：别人都不喜欢我；我做不到“真正”的自己；别人会伤害我，排斥我；我还不够好，等我足够好的时候再说……隐含的逃避者“智商”更高，为了避免自负受损，就算是逃避，他也能为自己找到“合情合理”的理由：他不努力学习，则会埋怨考试制度不公平；他不敢冒险，会自诩为“踏实”；他不具备某种特质，就会轻视这种特质；他不努力和他人处好关系，还自诩为“不同流合污”……一位女性患者，她不拍领导“马屁”（其实仅仅是一种接近与搞好关系），会被她认为“人格高尚”，还能从中找到一种高人一等的优越感。当别人获得了她所期待的成功的时候，她会继续美化自己：“是我没有尽力”或“那个结果对我不重要，我根本就不喜欢”。病态依赖者很少会反思自身的问题，当被依赖者没有如他所想那样“温柔”、“体贴”地对待他的时候，他就会认为对方不够“爱”自己。有时，感情已经没有继续维系下去的必要，他还会为

了“永恒的爱”而抓住对方不放。他也会试图把被依赖者美化，只有这样“爱”才能带给他更多的力量。在这种病态依赖的作用下，他都已经不知道什么是真正的爱，不知道自己到底喜欢什么样的人。只要对方具有坚实的“臂膀”，能为他负起人生的责任，他就会去“爱”。所以他极其担心被对方抛弃，如果被对方抛弃，他就会变成一个没有价值，没有力量的“空壳”。

试图用逃避来解决内心中的冲突，只能让内心中的“战争”变得更加激烈。因为，逃避的是现实，维系的是幻想，两个自我的战争会因此更加激烈与不可调和。当两个自我的战争无法停息，所有试图消灭真我的努力都无法奏效，所有试图达到理想化自我的尝试都以失败为告终的时候，就会产生更强烈的自恨：自残与轻生。

自残与轻生：深深的自恨

“我已经受够了这个世界，也受够了自己。我帮不了，也救不了我自己，我觉得最对不起的人就是我自己。我无法帮自己完成所有的愿望，乃至无法完成一个愿望。我没办法使自己快乐，没办法使自己成功，我想好好爱自己，好好爱别人，但这一切我都无法做到。我恐惧死亡，真的很恐惧，可是我活着是为了什么？没有目的，没有方向，也没有快乐，我只是活在紧张不安与恐惧中。我真的很想救自己，很想很想……可是我一个人真的无法做到，没有人可以帮我，没有人能理解我孤独的感觉，我也不知道如何跟别人接触了。这几年，死亡对我而言已成了一种期望。”——一位患者在抑郁发作时写给自己的信。

处于抑郁之中的时候，有时患者会表现出自残与轻生的行为，其实这种行为正反映出他的自恨。对现实自己越加憎恨，理想化自我越加遥不可及，就会越加绝望，同时对自己的身体也会越加残忍。就好像是对待一个外人的身体，而非自己的。正是因为他没有把现实中的自己当成自己，而一直活在理想化自我的幻想当中，所以才对现实中的自己视而不见，甚至恨之入骨。在他的意识当中，他会认为现实中的自己是其达到理想化自我的障碍，才让他无法过上自己想要的生活。

自残与轻生往往会成为患者逃避现实的一种最后的选择。开始患者往往会花费大量的精力来“改造自我”，这种改造几乎包含能让他感到自

卑的任何方面。比如，如果他因为内向而自卑，那么就会拼命表现得外向、健谈；如果他因为朋友不够多而自卑，那么他就会努力地多交朋友；如果他因为自己不够苗条和漂亮而自卑，那么他就会拼命地减肥，或无视整容的风险以达到自己理想中的身材；如果他觉得自己不够成功，那么就会拼命地追求他所期待的成功……任何他所厌烦的，都需要改变，任何他不愿见到的，都需要隐藏。比如，他会试图隐藏自己的紧张不安，隐藏不快，隐藏脸红，隐藏失败，隐藏愤怒，隐藏任何让他不安的东西。虽然这样会让他活得很不真实，但他就是不敢活出真实的自我。因为真实的自我在他的心中太失败、太猥琐、太无能、太不可爱、太容易受到别人的排斥与否定。有时，就算他“成功”了，他成功地改变或隐藏了自己所痛恨的某些特质，这时他会获得暂时的兴奋与骄傲，就好像他战胜了抑郁。但好景不长，毕竟一个人不能在所有方面成功，一个人也不可能把所有方面变成自己所期望的样子，一个人也不可能掩饰所有他所不愿见到的缺点或他所谓的缺陷。当他终于认识到，自己无法成为心中所期望的自己的时候，就会再次陷入深深的自卑与自恨当中。这时，他又会重复上面的步骤，以期待奇迹的出现，情绪神奇般地好转。但处于抑郁中的人往往“期待”过多，就好像和命运谈判一样：只有你（命运）满足我的期待，我才快乐给你看。但命运是不吃这一套的，现实不会因为你的“期待”而改变。当所有的挣扎与痛苦都无济于事的时候，这种挣扎就会转变为对现实中自己的否定。当这种自我否定积累到一定程度就会从量变到质变，从自卑上升到自恨。他恨的是现实中的自

己无法变成自己理想中的样子，恨的是现实中的生活并不是他想要的生活。当他无法改变现实中的自己，也无法获得自己所期待的生活的时候，他就会陷入更深的绝望当中。当然，此时他也会存有一丝幻想：认为正是抑郁才让自己无法心随所愿，正是抑郁才让自己如此“失败”。最后他只能幻想没有了抑郁，一切都将变得不同。

渐渐地，从第一阶段挣扎未果的情况下，患者慢慢地变得像是一个屡败屡战的将军。最后他变得垂头丧气，几乎不再进行大规模抵抗了。当他意识到无法改变自己，也无法从抑郁中脱身，无论怎么努力都无济于事的时候，改变自己的动力会因自卑而慢慢变弱，接着自恨就会接管“帅位”。当然这不意味着患者就放弃了对理想化自我的追求，而是自毁的行动和表现慢慢多了起来。因为不断的失望就会带来深深的绝望，这种绝望就会加深自恨的程度，接着自残与轻生的想法及行为就会登场。

一开始，这种自毁只是在想法层面上停留，会直接或间接地表现在日常生活中的点滴。患者的亲人及仅存不多的朋友也会感觉到这一点，但不会引起足够的重视，毕竟不能期望患者周围的人都像心理学家般对此敏感。当这种想法不断在患者大脑中积聚，当想法终于上升到行为的层面的时候，患者周围的人才开始着急，并为此担忧。有些人很不幸，在最开始的自毁的行动中就丧失了生命。但更多的人并不是真的想杀死自己，仅仅是用这种行为表达出其自恨及对无法改变的现实的一种无声

的抗争！

之后，自残与轻生的行为会更多地出现。出现的频率与自恨的程度成正比，越是痛恨现实中的自己，就会越多地出现轻生的行为。这种行为不拘形式，可以是轻度的自残，也可以是轻生。患者周围的人也为此着急，害怕患者突然会结束自己的生命。此时，患者也表现出了无奈：我不想这样对待自己，但我没有办法改变我自己。患者内心中依然希望尚存，但他的希望依然是“赶走抑郁”，之后便可成为理想中的自己。越无法实现，就越挣扎；越无法实现，就越痛恨自己、痛恨抑郁……最终只有死亡才能帮自己解决这一切：既然无法改变，那么就结束这场必输的游戏吧！这似乎成为有轻生念头及行为患者心中的“潜台词”。

其实患者没有意识到，问题不在于是否要结束生命，而在于结束生命的理由是否经得起推敲。处于抑郁状态下的人，虽然内心深处并不想结束自己的生命，却因为无法摆脱对现实自我的恨，所以是一面“矛盾”，一面继续伤害自己。虽然内心深处无法放弃对未来美好生活的向往及深爱自己的亲人和朋友，但内心的矛盾与挣扎使他无法平静，只有身体上的痛苦及放弃这一切的想法才能让自己暂时好受一些。现实的自己（一个连自己都仇视的失败无能的自己）与理想中的自己（有能力，没有缺点，足够好的自己）的冲突，使他无法退出这场无休止的战争。当这两股力量的对抗达到白热化的程度，他就会从逃避失败的现实与失败自我，转向“消灭”现实中的自己——当这个躯壳不存在的时候，战

争也就结束了。这也是一种“解决法”，但却是一种被逼无奈及最“笨”的解决法。虽然消灭自己就可以停止这场战争，但同时也会因此丧失生命中最最重要的两样东西：“爱”与“希望”。所以一定还有更好的选择，不是消灭现实中的自己借以停止战争，而是要从交战的双方来进行细致的分析。

其实，这场战争的起源在于：现实自我的无法接纳，与理想化自我的遥不可及。陷入到这场战争中患者往往存在一种“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的思维狭隘性。纵观战争的起源与发展，其实患者一贯的努力都是在改造现实中的自我以达到理想中的样子。当行不通的时候，继而就会选择逃避或自毁的方式以停止战争。他很少反思，问题到底是出在现实的自我还是理想化自我呢？有没有可能，正是因为我们过于贬低与苛责现实中的自我，又过于美化理想中的自我，所以才会陷入到绝望之中？如果是这样，我们是不是可以放弃对理想化自我的寻求，以接纳现实的自我，这样不是一样可以停止这场战争！当对立双方中的一方消失了，内心的战争就会停止。当我们放弃对理想化自我的盲目崇拜，可以接受现实中需要关爱的这个自己的时候，我们不仅可以不必结束生命，而且依然可以享受生命带给我们的两样重要礼物：爱与希望！

下文将更详细地向大家介绍如何接纳现实中的自我，摒弃理想中的自我，不再因为对理想化自我的盲目崇拜与幻想，就因此痛恨，甚至想消灭现实中的自我。一些患者不会立即同意我上述观点，可能是“中毒

太深”的缘故吧。他会固执地认为：理想中的自己才是真正的自己，才是真正可以给自己带来幸福与美满人生的自己，而现实中的自己是丑陋的、无能的、无用的、不可爱的、失败的、无颜见人的自己，你怎么敢让我放弃理想中的自己？如果我放弃了，生活将如何继续？并且最重要的是，连我自己都看不起这个自己，又怎能让别人接受？我又怎能心甘情愿地面对这个“残缺的自己”，以及因此而带来的“残缺的人生”？这样的自己与生活，如何能让我自信与快乐，如何能让我拥有来自于他人的尊重与认可？

患者会找出无数的理由来反驳我的观点，因为对现实自我的“仇恨”太深，对理想化自我的盲目崇拜，也包括他为了达到理想化自我所付出的无数努力与痛苦煎熬。所以他是不会轻易接受我的观点，他依然会固执地“宁为玉碎，不为瓦全”地战斗着。“玉”代表着理想中的自我，而“瓦”则代表现实中的自我。其实患者没有反思，“玉”真的存在吗？“瓦”真的就没有一点光泽与价值吗？有没有可能自己一直在一场本无法取胜的战斗中苦苦坚持，也许在原点就错了。所以，以后的种种努力只会让自己更加远离真我，而非找回真我。本书全篇都在讲找回真我，但这个待我们找回的真我其实是“瓦”而不是“玉”。当我们可以接纳“瓦”的时候，在我们的努力与爱护下，“瓦”也可以焕发光彩。但如果一味陷入对“玉”的追求，那么最终将无所得！

所以停止这场战争的关键点在于战略思路的转变：放弃对理想化自

我的寻求，接纳真我。

以一位患者的随笔来结束这一节：

我应该对一切学习感兴趣，我会付出我的全部精力，我应该更自信些。

随着时间的推移，我会越来越焦虑。

因为我知道我没有认真生活，

我越是想认真对待，我离我的生活就越远。

我不爱我现在的生活，我想脱离它。

脱离它就是脱离生命的载体，

所以我想过自杀。

所以，现在的重点是，

我该如何去爱我的生活，我的生命？

其他话，都是点缀。

迷失自我

当一个人把幻想当成现实的时候，就会不知道自己是谁，将走向何方；当一个人陷入到两个自我的战争中就会迷失前进的方向，失去情感的自发性及生命的活力。他所做的一切都是一种“被逼”，而非“自愿”。也许某一天照镜子的时候，他对镜子中的人也会产生一种陌生感。也许突然有那么一刻，他会不知道自己是谁.....

真我 自发的，流动的，随性的，它有其独特的秉性、爱好与追求。它可以面对失败，可以面对不如意，也可以面对自己的不足。它是真实的，稳定的，可靠的。它不必用成功或金钱来包装，它不必用结果来证明。它就是它，它可以做自己喜欢的事情，爱自己所爱的人。它不必赢得所有人的喜爱，它也可以面对他人的否定。毕竟做自己喜欢的事情，爱自己所爱的人已足够，又何必奢望太多？所以大多数时候它是平静的，它不必表演得完美，不必刻意去赢得他人的肯定与关注。在生活中它很少会被焦虑恐惧所困，虽然它也会有嫉妒的情绪，但不会因为嫉妒而逃避，不会因嫉妒而改变自己的人生方向。它的努力仅仅是为了实现自己的潜能，而非为了高人一等。就好像一头驴，它不必受农夫驱赶，只需吃着自己喜欢的草，只需享受阳光，只需和同伴悠闲地相处，只需走自己想要走的路。虽然它只是一头驴，却是一头快乐的驴。虽然它走得不是很远，但它却体验到了旅程中点滴的快乐；如果它走得很

远，那不是被农夫驱赶，而仅是希望发现远方的景色，是一种发自内心的自愿的选择。即使旅程艰辛，对美好事物的向往也会冲淡旅途的艰难。总体来说，它是快乐和幸福的，而且因为它一直在寻找自己心中的“美景”，所以当它面对死亡的时候，总可以对自己说：我已经实现了自我。

理想化自我 固执、僵化、没有弹性，它只关注结果，只关注不完美之处，只关注是否高人一等。所以它不能面对失败，它必须用成功来武装自己，它不能有缺点和不足，它宁愿掩饰也不愿看到现实。它非常在意别人的看法，它非常担心被他人否定与超越。它会在金钱、品德、成就、是否被所有人喜欢等方面找到高人一等的“元素”。它一切的努力不是自发，而是被逼，因为它必须维系其自命不凡。它为了这最高的目标，舍弃了生活中点滴的快乐，舍弃了自己本来的愿望，舍弃了自己真实的需要。它活得很累，而且还经常受到焦虑、恐惧、抑郁的折磨。如果同样用驴来做比喻的话，它每天不是在走自己的路，每天不是在做自己喜欢做的事情，而是被农夫用皮鞭不断地驱赶。因为恐惧，它不得不前行，虽然前行的方向不是它的本愿。它之所以如此“听话”是因为农夫告诉它：如果听话，我就让你变成一匹马，而不再是一头可怜的驴。结果，这个似驴非马的“四不像”，不停地挣扎，仅仅就是为了那个“幻想”而已。它为幻想而活，同时也成了幻想的奴仆。

当一个人陷入到对理想化自我的追求或捍卫的时候，就不再知道原

本的自己是谁，也不愿看到现实中的自己。一些患者表现为不喜欢照镜子、照相。因为他认为自己不上像，简单来说，镜子或照片中的自己和幻想中的自己差距太大。

迷失了真我也就迷失了希望与爱。爱与希望的迷失，让患者活在空洞的生活里，虽然他努力前行，但心中却充满了空虚与孤独感。看似勤奋，实则被逼无奈；看似执著，实则是因为恐惧；看似平静，实则内心波澜不定。就在这种虚假的生活中他等待着奇迹的出现。殊不知，奇迹就好像海市蜃楼般缥缈，痛苦的根源不是奇迹没有出现，而是他一直没有脚踏实地的活。

迷失了真我，下一步我们就要找回真我。但切记，找回的是真我，而不是找回理想化自我。而且，只有放弃自我（理想化自我），才能找回自我（真我）。



如何摆脱完美主义

停止战争：摒弃理想化自我

“荣誉是权力、威势、胜利……的综合物。在‘自我理想化’形象的笼罩下，心理症患者为了满足强迫性的需要而热心于荣誉的追求，于是迷失于幻想与无限的王国中。而且，只当他们误将幻想当成‘真我’，只当他们出卖自己的灵魂——真我时，他们才能得到此种荣誉。因此，荣誉的追求通往了痛苦的心灵。”

——卡伦·霍妮

内心中的挣扎来自于两个自我的战争——真实自我与理想化自我。只有停止这场战争才能找到内心的平静。因为误把理想化自我当成真我，所以才会产生病态的自负，进而延伸出种种病态的要求。当自己无法达到想象中的完美的时候，就会出现自卑与自恨。最后，当内心中的战争无法调和的时候就会用到最后的逃避手段：自残与轻生。

内心战争起源于两个自我的冲突，而患者不恰当的解决法与努力方向最终导致了“全面战争”。他所有的努力都是为了维系理想化自我，以逃避真实的自我。即使来做心理治疗，也是希望心理咨询师能够帮助他插上“翅膀”（达成理想化的自我）。比如，在我患病期间，一直希望有一个人，一双手，能帮我从抑郁中解脱出来，并找回自我。但我那时期望的那个自我，其实是理想化自我，而非真实的自我，就是在幻想中我

都期望自己变得能说会道，受人欢迎，非常成功.....好像抑郁没有了我就可以成为理想中的自己了。但可悲的是，我无法摆脱现实中的自己，又无法达到理想中的样子，一直在两者的夹缝中生存。所以，治愈的关键在于接纳真我，摒弃理想化自我，停止两个自我的战争。

病态自负者的战争更多地来自于逃避现实以捍卫理想化自我，而病态自卑者的战争更多地是来自于不断地追求理想化自我。虽然两者战争的根基都是来自于两个自我的冲突，但战争的侧重点不同。病态自负者已经把自己当成“白天鹅”，所以无法接受自己本来是一只“丑小鸭”的现实；而病态自卑者，虽然知道自己现在只是一只“丑小鸭”，但却自认为可以成为“白天鹅”，痛苦来自于他抱着这种幻想不放，而又无法达到。虽然身边的人告诉他其实没有必要自卑，也没有必要看不起自己，但他就是无法相信别人的话，就是无法看到自己足够好的地方。

病态自负者停止这场战争的关键在于：需要重新自我定位，要知道自己是谁！病态自负者往往不能接受失败、缺点及别人的贬低，甚至在某些方面比他强的人面前都会倍感压力。也许他的朋友大多混得不如他好，看似偶然，实则必然，这样的“选择”才能让他放松，才能让他找到所谓的“自信”。如果这个世界真的以他的欲望为中心，如果他所有的病态要求都得以实现，那么他真的就自信了吗？自信的人，真的都能心想事成，心随所愿？其实就算他真的达到了，那也不是自信，而仅仅是一种病态的自负与狂妄的自大而已。虽然如此，他依然不会轻易放弃，毕

竟，放弃就意味着理想化自我的幻灭。所以他会想尽办法来维系其自负，而不愿面对现实。

一位男性患者为了维系其病态的自负，竟然用了10年的时间来“坚持”，并且还陶醉于其中。当高考失利时，他没有放弃，因为还可以继续自考。考了两年只通过一门，他也没有放弃，因为他的自负无法接受他自己不是研究生的现实。所以他继续屡败屡战，虽然每天看书的时候他根本就看不进去，但他还必须要求自己完成自己“伟大”的学习计划，其实他根本就做不到，因为在学习的时候，他的头脑中充满了各种幻想及担忧。比如，他会幻想在异性面前表现得如何多才多艺，还会担心自己会突然忘记了所学的一切，或害怕别人说他仅仅是假装学习而已。其实他仅仅是为了计划而计划，为了坚持而坚持，根本就不喜欢学习本身。因为缺乏对当下所做事物的喜爱，所以他的计划大多失败。其实，如此执著，仅仅是不让自负在现实面前崩溃而已。

所以，只有摒弃这种对理想化自我的捍卫，只有放弃一切维系病态自负的种种努力，才能找回真我。有时患者口口声声地说找回本来的自己，当问他本来的自己是什么样的时候，他回答到：开朗、乐观、有精力、受人欢迎，起码要三分之二的人喜欢自己.....因为他现在还不能做到每天都很有精力；因为他不能每天都很健谈；因为他还没有受到三分之二的人的肯定与欢迎，所以他认定现在的自己是需要“修改”的，而如果回归了本来的自己，生活就充满了阳光。殊不知，他一直在寻找的依

然是理想化自我，毕竟没有人能永远开朗乐观，精力充沛，并且自我接纳与肯定也不是建立在大多数人肯定的基础之上。

病态自负者需要放弃对理想化自我的坚守，打开“城门”让现实涌进来，而不是活在幻想当中，并维系自负的城堡。一位患者告诉我，经过几年的努力与治疗，他原以为自己好了很多，现在看来其实并不是，仅仅是找回了一些自负而已，所以他生活的重心依然在“守城”，守着这个幻想中的“自负城堡”。但真正的治愈，只有在打开城门的那一刻发生。“现实，这可怕的现实！”现实虽然可怕，但却真实；真实的自己虽然有限，但却自由；幻想的世界虽然完美，但却只是一种内心的夜郎自大而已。如果仅仅为了维系幻想的世界，整个人终将被各种病态的要求与“必须”所束缚。虽然生活在幻想的完美与自负中会让人飘飘然，会让人有成瘾般的快感，但这一切却是建立在以丧失一个人的自由与成长为代价的。

病态自负者一直在守城，阻止现实冲进“自负城堡”，而病态自卑者则是在不断地攻城，攻进那幻想中的完美城堡，好像只要拿到那张城堡的门票，一切痛苦就不存在了，一切自身的缺陷都会消失，生活就会变得平和而美好，自己就可以拥有梦寐以求的“自信”了。病态自卑者在现实中备受煎熬，因为他没有拿到那张完美城堡的门票，所以他会更多地体验到自卑而非自负，而他的自负只是表现在：“当我.....的时候，我就会不一样。”就好像当他变成另外一个样子，也就是进入这个“完美城

堡”的时候，他的自卑就会一扫而光，生活也就没有了挫折与失败，所以他既看不起自己，也看不起那些和他一样不够完美的人，因为他的自负隐藏在自卑深处。

如果说具体的建议，那么对病态自负者我会说：“放弃守城，放弃维系病态自负的种种努力。”对于病态自卑者，我的建议是：“放弃攻城。”毕竟，这个世界并不存在你所期望的理想国；毕竟，生活是痛苦的，我们都是不完美的。如果执意要把自己变成理想中的样子，成为理想中的自我，只能离真实的自我越来越远，只能愈加自恨——恨这个无法摆脱的现实及无法改变的自己。总有一天你会被自卑与自恨的漩涡淹没，毕竟这场战争已经超越了现实，已经超越了人的局限性，所以注定失败。

病态自卑者难以停止内心挣扎的原因有两点：一是难以放弃对理想化自我的追求；二是无法接受真实的自己。

解决的关键在于，首先我们应该认识到，自己的“追求”是多么的非理性。

一位男性患者，他总是期待自己永远表现出男子气概，一点软弱的表现都让他无法接受，即使他表现出他所期望的男子气概又会担心被别人看穿，怕被他人发现他只是一只装大象的老鼠而已。我们知道大丈夫也有能屈能伸的时候，一个人怎能永远表现出男子气概，怎能永远不被

别人伤害？这种追求本身就超越了现实。但他却会举出很多身边人的例子来证明自己的要求不过分。但当被问道：是否有人做到你所有的期待？这时，他陷入了思索当中。

其实生活中他不是和一个真实的人在比较，完全是同想象中的自己相比较，而且还会找到很多理由来证明自己这种比较的正确性。比如，不开朗怎么能有朋友？不表现出男子气概如何能得到别人的尊重？不聪明怎么能成功？没有学历怎能有好的工作及生活？没有足够的魅力，怎能找到理想中的爱人？如果不可爱，怎能被人爱？其实这些“理由”虽然来自于生活，来自于“主流”的价值观，但他仅仅是利用了这些价值观来为自己的病态要求服务而已。其实是否能交到朋友不在于是否开朗；有没有男子气概与是否受尊重也不完全成正比；而且很多不聪明的人成功了，而“聪明人”反倒被聪明误……所以问题不在于一个人是否有缺点，有不足，问题在于为何一个人总是和自己的缺点过不去，总是和自己较劲。正是因为没有达到理想中的自己，所以才导致了对自己的苛责，如果不认识到这种追求的病态，那么将很难从自卑与自恨中走出来。

第二个关键点在于接纳真实的自我。在“抑郁的初步治疗”章节中，我们用了大量的篇幅来说明思维与情感的关系，也详细介绍了打败负性思维的方法，其实所有同负性思维对抗的训练，目的都在于接纳真我。负性思维与信念仅仅是一种因理想化自我而导致的对真我的否定，所以我们要停止这种自我否定以接纳真我。如，因为失败而认为自己是一个

失败者的时候，要试着温柔地告诉自己：这个世上没有永远成功的人；当被人拒绝与否定的时候，要坚定地告诉自己：这就是现实，没人能得到所有人的肯定；当自己不够完美的时候，要平静地对自己说：完美仅仅是一种自欺欺人的幻想，要放弃幻想回归现实，现实本无完美，不要因为幻想而否定现实中的自己.....

由于内心中的战争，患者既不敢面对现实，也不敢面对真实的自己。所以，他一直活在虚假的世界之中，并因此竭尽全力地逃避现实，毕竟，现实只会打破他的幻想。但不敢面对现实，不敢活得真实，就永远无法摆脱这无形的枷锁，就永远无法找回真我。

现实：敢于面对不再逃避

当一个人陷入到理想化自我的幻想中的时候，就会无意识地逃避现实，逃避现实中的自己。其实刻意地表现得好，努力表现出一个完美的自我也是一种隐含的逃避，因为他无法面对本来的自己，不敢让别人发现真实的他。当社会主流强调开朗的时候，他就会努力多说话；当社会流行成熟的时候，他就会故作深沉；当他觉得自己幼稚的时候，就会装扮得老成……当他无法做到心中所期望的样子的時候，就会选择逃避，逃避总比直面要“安全”。毕竟，当真实的他暴露在现实中的时候，现实的洪流就会冲击其幻想中“完美自我”的形象。一位患者告诉我：症状其实就是对其自夸的一种讽刺。所以为了逃避现实中的“讽刺”，有些人宁愿不工作、不恋爱、不交友，甚至还找出很多理由来证明自己这种行为有多么“明智”。除了上文谈到过的逃避方式外，逃避有时还会以拖延和懒惰的形式表现出来。一些患者不敢努力，因为不努力就算失败总还可以给自己找到台阶下：不是我不行，是我没有尽力。而另一些患者，因为他很难达到其心中的“应该”，所以他不得不拖延，不得不懒惰，因为他直面了现实，他就无法自欺了。

一位男性患者，从小学习非常好，可谓是一帆风顺，并且以优异的成绩考上了重点大学。大学第一个学期，他没有像高中一样努力学习，比较放松。但第二个学期，当他还以这种状态学习的时候，结果挂了两

门。之后，家人非常担心，总是给他打电话敦促他要好好学习，但他却好像是一头没吃饱的牛一样，总是使不上劲。结果，大二他挂的科目越来越多，虽然父母已经和老师沟通过，只要他把卷子写满就能让他过，并且考前老师还要给他画考点，但他却连老师的电话都不接。因此，他不得不面对降级的危险，他也非常恐惧这一点，但是他好像是一个游离于生活之外的人，好像这一切是别人的事，他依然不紧不慢，不能完成最基本的课业。最后，他降级了。按理说，这时他总该知道努力了吧，毕竟他不是一个懒惰的人，如果他不喜欢学习，或他是一个懒惰的人，也不会考上重点大学。降级后，他依然优哉游哉，因此又挂了很多的科目，虽然他是一个有野心的人——从小他就幻想自己过着不平凡的生活，希望自己能不断地成功，过着不断地变化的生活。所以他不喜欢和别人一样，买房子，成家……但他的野心和他的行为极其不匹配。

后来经分析得知，他过去就存在逃避的行为，一旦什么事情做不好，他就不再做，只有一直做得好，才会坚持下去。比如，过去他打球不好，就不再打了。但这次却遇到了学习，所以他才陷入到了一种无法逃避，但也不能面对的纠结中。因此，他的“懒惰”只不过是一种逃避——逃避失败的结果及被人超过的现实。他逃避了现实，就可以继续维系自负了。

病态自负者选择逃避是害怕自负受损，而病态自卑者则是不敢面对真实的自己。但病态自负者还算幸运一点，因为他总能找到各种理由为

自己的逃避与失败开脱，以维系理想化自我的幻想。而病态自卑者却没有那么幸运，因为当他逃避或失败的时候，几乎无法找到借口为自己开脱，会因此变得更加自卑与自恨。所以病态自卑者更容易绝望，绝望来自于他一直都没有达到其“应该”。

“明知山有虎，偏向虎山行”的精神，是任何治疗方法的“必经之路”。面对你所恐惧的，面对你所逃避的。因为逃避只能强化恐惧，而不会真正地消除内心的恐惧，也只有直面现实才能带来希望，才能打破内心中自负的枷锁。很多人为了维系理想化自我的幻想，放弃了自由，放弃了真正属于自己的人生。因为他太害怕失败，太害怕受到他人的否定，太害怕发现自己不如人的地方，太害怕伤害与不确定性，所以他宁愿选择生活在幻想中也不愿面对真实的自己与生活。但也只有让现实的洪流冲进幻想的城堡，才能推翻这种专制的统治，才能获得真正的自由，才能真正做到摒弃理想化自我而回归真实的自我。没有现实的作用，这一切是无法达成的，或者说现实是促成改变的重要媒介。虽然在面对现实的时候，患者会体验到强烈的焦虑及恐惧的情绪，但历史的变迁、进步与变革也不是一片坦途，对于治疗也是如此。推翻理想化自我的统治，推翻“魔鬼”的专制，也需要“流血”，而这点恰恰体现在面对现实时的紧张、焦虑、恐惧与不安。其实，这些负面的情绪不是用来逃避的，反而是需要来面对的。这就好像是革命，越是遭到严厉的镇压，就越需要誓死反抗。

有人会说：“我面对了呀，并没有逃避，可是依然被恐惧、焦虑所束缚，情绪依然没有根本的好转。”这种情况并不是面对有错，而是在面对中，你对自己提出了怎样的要求——你是否要求自己成为人际的中心？你是否要求自己表现得完美无缺？你是否要求自己受人欢迎？你是否在要求一种绝对的安全感？还是要求自己超越所有人？面对就是面对，不要期望通过“面对”来达到自己心中的“追求”！毕竟一个普通人不会任何时候都表现良好，受到所有人欢迎，也不能活在绝对安全的世界之中。只有当你放弃内心中各种病态追求的时候，负面的情绪才能慢慢减少。

有时，一些人是去面对了，但内心中却抱着一种“战胜”的态度——他期望通过“面对”就可以改正“缺点”，就可以受到所有人的关注，就可以摆脱人类局限性的束缚。当他没有“战胜”现实的时候就会选择逃避，甚至连“面对”的勇气都没有了。一位害怕当众讲话的患者，他是去面对了，而且面对得很彻底。他为了摆脱对演讲的恐惧，甚至跑到公交车上去演讲，还要举办个人演讲会，去帮助他人来战胜演讲恐惧，其实他的行为提示他没有接受自己会紧张，会恐惧，会有不足的现实。而他只是通过“面对”来去掉自身的“缺点”。想必这种努力必定失败，毕竟他逃不出现实。并且，对于害怕不好的事情发生在自己身上的人来说（如，害怕生病、害怕晕倒、害怕惊恐发作、害怕死亡、害怕触犯法律等），要么选择逃避，要么去面对也仅仅是想证明不好的事情不会发生在自己身上，他的自负已经让他无法面对每个人都生活在“不确定性”之中的现

实，他试图通过“逃避”或“面对”来为自己营造一个安全的、确定的、完美的世界，这种病态的要求显然也只会无果而终。因为错不在于“面对”，而在于他的病态追求，如果不放弃这种病态追求，他将永远无法领会“面对”的实质：面对自己需要去面对的，是一种人生的责任，而非达到病态要求的手段。

而且，有些人也会扭曲“面对现实”。比如，虽然他也没有逃避人群，但却会力图表演出“完美的自己”，以赢得别人的肯定，所以他活得已经不是真实的他了。所以这种“表演”也是逃避现实的表现，逃避真实自我的努力。这种“面对”已经脱离了面对现实的本质，因为面对现实的本质表现在两个方面：面对真实的生活与活出真实的自己。所以，把自己表演得完美，也不是面对真实的世界。毕竟在真实的世界里，不可能得到所有人的肯定，也没有人会完美无缺。

无论现实是如何残酷，真实的自己是如何“失败”，我们总无法逃避；无论理想中的自己如何完美，我们都需要摒弃，而不是继续坚守或追求。越是对其坚守或追求，越会迷失真我。我经常告诉患者的一句话是：“要知道自己的半斤八两。”意思是要知道自己是谁！既然是一个 人，为何对自己提出神的要求？记得一位患者羡慕某人开朗；某人学历高；某人婚姻好……这时他并不是在和一个人比较，而是拿自己在和所有人的“好”比较，当问他是否愿意和某一个具体的人调换时，比如，同事A或朋友B。他的回答是：不愿意。因为他仅仅是崇拜对方的某一

点，而不是整个人，所以就算他变成那个人，也绝不会对自己满意。

虽然逃避可以让我们暂时感觉好过一些，可以暂时不必面对“失败”的自己，并可以继续维系理想化自我的幻想，但从长远来看，逃避并不是一种好的解决方式，只会让问题更加严重，而无益于终止内心的战争。人总逃不过现实，面对是医治重要的一步！如果连面对现实的勇气都没有，那么将永远无法停止两个自我的战争。当一个人可以面对现实的时候，他就离真我近了一步。但要切记：面对不是维系自负的手段，仅仅是做人的基本责任。

不再“表演”，活出真实的自己

当一个人受到病态自负的驱使，活在理想化自我的幻想当中的时候，就会恐惧表现出真实的自己及面对真实的生活。任何失败都是他难以容忍的，任何缺点都是他不敢暴露的，他会尽力在他人面前表现得完美，当表现不好的时候就会拼命地自责与自我否定。

因为担心来自于他人的否定，患者会力图把事情做到尽善尽美。为了力图表现出高尚的品质，他会表现得很“宽容”，即使这种宽容已经损害了他的个人利益。他也会表现出崇高的道德感，甚至谈恋爱最后没有结婚，都会被他认为是在玩弄异性，看了成人电影都会觉得自己猥琐。表面看起来他是成功的或别人也觉得他是一个很好的人，但他活得并不轻松，甚至会很痛苦，他为了能一直表现得好，给他人留下好印象，而付出了太多——他付出了自己的自由，付出了对生活本身的热爱，付出了大量的时间，同时也忍受着无时无刻的焦虑感。因为他无法一直成功、出色、完美，但他又要力图一直表现得完美，所以他一直逼着自己去完成一件根本就不可能完成的任务。一位女性患者，她在生活中总是刻意地和身边的人保持亲近，因为这样别人才不会觉得她是一个不受欢迎的人。所以她交朋友，不是因为喜欢对方，而是因为恐惧被别人否定，所以朋友对于她而言仅仅是证明自己是一个“正常人”的配件。因此，在生活中她不敢说错话，做错事，每天活在紧张不安之中。走路的时候，她

都不敢抬头挺胸，因为她害怕别人的关注，害怕别人发现她的紧张和不自然。有时，她也想抬头走路，但又担心别人觉得她和以前不一样了，认为她在伪装。在某方面比她强的人身边，她更为紧张，因此她总是试图“打肿脸充胖子”以证明自己并不差。甚至在咨询室中，她都放不开，不敢说心里话，害怕因此而影响了她在我眼中的形象.....只有一个人的时候，她才能卸下“面具”，所以生活对她而言已经成了一种沉重的负担。正是因为她的“追求”——超越所有人，并博得所有人的认同，所以她很难接受自己会脸红、紧张、不健谈、手抖、口吃等缺点，任何阻碍他“追求”的东西都会让他恐惧。

因此，患者往往会用喝酒来掩饰脸红，用故作镇定来掩饰紧张，用多讲话来掩饰口拙，用逃避来掩饰口吃与手抖.....但，越掩饰，越拘谨；越恐惧，越紧张。最后他只能选择远离人群，逃避社交。

他每天都在“表演”——病态自负者是为了维系自己作为一个“神”的幻想，而病态自卑者是为了改造真实的自我，偏执地去追求理想化的自我。虽然在表面上有差异，但在“表演”上却有着惊人的相似性。他们都会力图表现得完美，力图做得出色。

一位男性患者，他在睡午觉的时候，从来都是脸对着墙，并把被子盖在头上，因为他害怕别人看到他睡梦中的表情不够完美。他也从来不敢照相或在网络上视频，如果他不能把“最美的一面”展示在别人面前，他就会选择逃避。有时为了维护自己苦心经营的良好形象，他也会

把自己内心深处的想法隐藏起来，很少和别人讲心里话，因为他害怕别人发现真实的他。他整日都在表演，把自己作为“驴”的“耳朵”及“尾巴”隐藏起来。虽然很累，但是他却被自己的欲望驱使，无法自拔。

病态自卑者会比较多地体验到伪装感，因为他总是力图做得完美，但却总是无法做到，偶尔做到又开始担心别人会发现他只是在伪装。所以他内心中的痛苦与挣扎更为强烈。为了让他人看得起，他会力图表现自己，但却很容易变得焦虑，因为他担心别人发现真实的他并没有他所表现得那么好，担心别人把他看穿。有时，也因为他太过于自贬，即使是他努力获得的，即使是他本身具有的能力，他也会觉得不值一提。即使别人认为他可爱、漂亮、有能力、成功，他也不会相信这一切，其实他的“潜台词”就是：我认为自己是一头猪，那么所有人看到的也将是一头猪，如果别人看到的是一个人，那么别人一定是在欺骗我。其实，他的自贬来自于和理想化自我的对比，而非他真的如此糟糕。并且，也不是别人在欺骗他，而是他一直用理想化自我的形象来蒙蔽自己的双眼。

一位女性患者的一段经历让我记忆深刻：一次她去相亲，发现那个男人很优秀，回到家之后她问她的爸爸：“他都那么优秀了，干吗还需要找老婆？”当然，她爸爸很奇怪她为何会问出这样的问题，并向她解释，男人总需要女人这个简单的道理。她会如此问，其真实的意图在于：一个人既然已经达到了她期待中的完美，那么就可以胜任一切，可

以面对一切，可以解决一切，既然这样，又何必还要找一个女人来共同生活，岂不是多此一举？

这反映出两个问题，第一：她过于美化理想中的自我；第二：她过于贬低真实的自我。就好像达到理想中的自我就可以一切顺利，就可以一个人解决生活中的一切难题。而现实中的自己只能依赖他人而活，只有得到他人的肯定才有价值。因为她过于贬低真实的自己，但又生活在这个现实自我的躯壳当中，就算有人会爱上她，她也不会感到幸福，只会体验到更多的焦虑——她害怕对方有一天发现她原本是一个不可爱、也不值得爱的人，那时就会抛弃她，离她而去。所以她说话的时候，会尽力揣测别人的喜好，尽力说一些别人喜欢听的话，就好像要把自己扮演成“知心姐姐”。所以她几乎没有了自我的个性，好像自己的想法不重要，他人的想法和需求才是最重要的。但这样做的结果却是，她越来越无法在人际交往中体验到快乐，越来越活得不真实。当她的朋友和别人更亲近的时候，她就会担心朋友是不是不喜欢自己了，接着就会自我怀疑，担心是不是自己哪里做得不好。所以她陷入到了害怕孤独，但同时也害怕人群的矛盾当中。

对真实自我越加憎恨，对理想化自我就会越加美化，对真实自我的憎恨与对理想化自我的美化成正比。因此她发出“他都那么优秀了，干吗还需要找老婆”这样的疑问，也就不足为奇了。

病态自负者体验到更多的不是伪装，而是焦虑——担心发挥不出自

己的能力，达不到他自认为可以达到的目标。所以，他整日在表演却浑然不知，任何可能会暴露其不完美的东西都会让他紧张不安。比如，他在喝多酒的情况下开了几个玩笑，事后还会紧张、焦虑，担心别人会往心里去，因为这种“出格”的言行是他“圣人”般的做人标准所不容的。病态自负者，是一个更卖力的演员，为了捍卫自己心中“超人”的自我定位，他需要时时刻刻把自己表现得完美无缺。他是自负的，同时也是痛苦的，因为他的自负无法战胜焦虑；他的自大无法克服恐惧；他的幻想无法摆脱现实。当他过于沉迷于完美自我的幻想，而又把这种幻想当成现实的时候，悲剧就这样一点点地上演。因为他卖力地“表演”，而忽视了生活本身，就算他有某方面的特长与才能，也会被这种“追求”埋没，因为他的能力与精力都被分散到一些无关紧要的小事上，即使一些鸡毛蒜皮的小事他都会逼着自己做到心中的“应该”。如果他够幸运，在商界或政界取得了良好的成绩，受到他人的崇拜，也同样是可悲的，因为为了维持这种优越感，为了达到自己内心中的“应该”，他很少会体验到生活本身点滴的快乐。比如，朋友间亲密的幸福，有亲人在身边的温暖。记得一位患者，他在自己母亲身边都会紧张，都担心被母亲发现他的不完美之处。用农民来做一个比喻，他很少会体验到看着自己种的庄稼一天天长大的快乐，而更多的只是关心：我的收成是不是最多的，我的收入是不是最高的。因为他只能从结果中找到自命不凡的元素。

治疗的关键在于，首先要停止两个自我的战争，接下来就是要不再逃避，活得真实，不再伪装。因为所有的伪装都是一种自欺，所有的掩

饰都是一种逃避，逃避的是现实，迷失的将是真我。如果你并不是一个健谈的人，为何还要逼着自己多说话？如果你对一些人不满，为何还要满脸堆笑？如果你不是一个很强势的人，为何还要故意表现得强势？如果在人群中你也有想法要表达，为何害怕说错话而只做一个听众？如果你就是一个老实或温柔的人，为何不能活出自己的本来面目？

有的人可能会问：其实我都不知道真实的自己是什么样的，如何活得真实？其实这反映出压抑真实的自己太久之后，他已经很难区分开真实的与虚假的自己。去“伪”才能存“真”——当我们不再为荣誉而战，当我们不再刻意表演得完美，当我们不再做一个“圣洁”与“完美”的人的时候，真实的自我就会慢慢浮现。这时，我们才能自然、放松地去做事，去做人，而不是被逼迫。

纯真之心：不再为荣誉而活

当一个人陷入对理想化自我的幻想中的时候，就会迷失真我，迷失纯真的心。这时，他所追求的一切已经脱离了真我的需要，仅仅是为了满足理想化自我的期待。他从事某种职业，更多的不是出自对该职业本身的热爱，而是这种职业可以有更高的收入，能给他带来更多的面子；他喜欢某人，并努力和他成为朋友或恋人，也许不是出自对这个人本身的爱，而是这个人足够“闪亮”而已。记得一位男性患者，他不断地去追求一些漂亮有魅力的女孩，最后他告诉我：不是因为爱，仅仅是一种自我的证明，就好像能征服她们，就意味着自己的“功夫”了得。另一位患者，只选更能挣钱的职业，不是因为擅长或喜欢，仅仅是为了证明自己比别人更有能力而已。

如果仅仅是为了证明自己鹤立鸡群而去做某事、爱某人，因为缺乏对某事或某人发自内心的热爱，那么这种“动机不纯”的努力就很容易失败。即使取得了某种成功，也不会因此得到内心深处真正的快乐，而失败却能给他以毁灭性的打击。因为总有更好的，更成功的，所以成功只能给他带来短暂的愉悦。他要继续去寻求“成功”的结果，停留在过程中无法让他满足，只有对成功的不断寻求，才能证明他有多“伟大”。他的人生看起来好像是在不断地“奋斗”，就像“夸父追日”一般。但他最终将无所得，只能成为一个“悲剧性”的人物——即使他追到了“太阳”，也会

被“太阳”融化；即使他取得了成功，也不会带给他真正的幸福；即使他找到了美女（对于女性当然就是完美的男人），也不见的就会拥有真正的爱情；即使他在人前可以表现得完美，但他终归是个不完美的普通人。这种“悲剧”的根源在于，他一直在追求内心深处始终存在的一种根本不能实现的幻想：总有一天，我会完美，会伟大。所以他的自命不凡，不是来自于现实，而是来自于幻想，在幻想的世界中他才如此伟大。所以他害怕现实，因为现实总会戳穿他的自负。

纯真之心是我们要真实地去生活，而不能让整个人被病态自负所驱使，去追求一些并不是我们发自真心喜爱或需要的事物。一位20岁出头的男性患者，高中就辍学了，因为家境比较好，他又想要上大学。当我问他为何一定要上大学时，他说：“上了大学可以买名车，找美女，让所有人都羡慕自己。”当我问道：“如果没有找到美女，也没有得到别人的崇拜，你还想上大学吗？”他说：“如果是这样，大学就是监狱，我只能混四年了。”所以我建议他重新思考自己的选择。如果是为了追求一种优越感，为了得到他人的崇拜，为了证明自己比别人强而上大学，那么这个大学还不如不上，因为动机不纯，依然是为了满足自负的需要而非真我的需要。毕竟，如果一个人真正喜欢做一件事情，就算没有美女，就算没有得到别人的崇拜也不要紧，因为做这件事情本身就是快乐的。真正的快乐来自于做着自己喜欢的事情，爱着自己喜爱的人，就算没有比别人更出色，就算没有变得与众不同也是幸福的——幸福来自于从事自己喜爱的事情的满足感，而非高人一等的优越感。

放弃维系或追求理想化自我，有时会让患者有一种不知道自己是谁，将走向何方的感觉。这是放弃病态追求的过程中自然会出现的情况，这时我们可以从身边找些感兴趣的事情去做，而非逼迫自己做某事。如果，以前在恋爱方面一直觉得自己不够完美，希望等“完美”的时候再去找，那么现在就去，不要继续拖延，因为本来就不存在你所期望的完美。如果，以前一直在找“白马王子”或“白雪公主”，那么现在就忘记这种恋爱的“理想型”，去找一个普通的恋人，毕竟你也仅仅是一个普通人，干嘛一定要找一个完美的伴侣。在工作方面也是如此，如果以前一直在寻求能“赚钱”或“有面子”的工作，那么现在就去找一个普通的，自己感兴趣的工作；在交友方面也要大胆地与人交往，不要因为自己的“不够好”，而把自己隐藏起来。并且在朋友的选择上，也不要继续寻找那些自认为“闪亮”的人做朋友（当然，一些人也会‘无意识’地找一些不如自己的人做朋友）。谈朋友仅仅是谈感情而已，不要用太多的条件来限制，不然只能落得“高不成，低不就”，只能独自“品味”孤独了。

奋斗，是被我们这个时代所推崇的词语。虽然很多人都在奋斗，但意义却有很大的不同。其实，真正的奋斗是为了自我实现，而非被病态自负驱使。自我实现是在发自真我需要的基础上，努力实现自己的潜能，并且能够用真实的情感与他人及这个世界相处，而不是因为恐惧或焦虑而逼着自己“汝必完美”。这时他爱一个人不是因为对方有多富有，也不是因为对方有多完美；他做一份工作仅仅是发自内心的热情，而不是为了炫耀；他做自己，而不必隐藏真实的自己，以给他人留下完美的

印象。简而言之，他活得真实、真诚、自然。虽然他不够优秀，不够富有，但他的幸福是来自于他能够接纳真实的自己。记得在一次治疗中我和患者开了一个这样的玩笑：“如果别人认为吃了‘死老鼠肉’才是男人，那么你一定会逼着自己吃，虽然桌子上还有‘牛肉’、‘羊肉’、‘鸡肉’，你都不会感兴趣，因为吃这些肉不会让别人高看你一眼。虽然‘死老鼠肉’很难吃，你还会逼着自己吃，只是为了满足自负的需要。”他谈到：“其实我喜欢打乒乓球，但现在每天都在练篮球就是为了证明自己是‘男人’。”最后我告诉他：“生活也是一样，要找到你的‘乒乓球’，而不是一味地证明自己是‘男人’。”

所以，要问问自己真正的需要，聆听自己内心的声音，而不要被病态自负驱使，好像签订了“魔鬼协议”一般，不断地被“魔鬼”驱赶。因为理想化自我仅仅存在于幻想中，所以魔鬼终究不会履行它的承诺，而你也终将沦为它的奴仆。这幅画面是凄凉的、悲哀的，这头不停地被魔鬼驱赶的驴，越跑越快，看起来它跑起来好像是一匹马，但这头驴却因此失去了太多。他不能像别的驴一样放松，不能像别的驴一样放声大叫，不能像别的驴一样去吃自己喜欢的青草，或像其他驴一样真诚地交流。因为它无时无刻不被魔鬼驱使，所以即使他本性真诚，也不得不掩饰；即使他也有自己的需要与渴求，也只能不停地压抑。慢慢地它都几乎忘记了自己是谁，真正的需要是什么。

做一头真实的驴，总好过假扮成一匹马。总有一天，你不必再掩饰

自己的“叫声”，不必掩饰自己的“丑陋”，也不必为了伪装成“一匹马”，而逼着自己步态“优雅”.....这时你才是真正的自己，这时你才能拥有一颗纯真的心。

“战略方针”的改变

很多来做治疗的人，会迫切地希望去除症状，比如，低落的情绪、脸红、口吃、内向的性格、恐惧、焦虑及任何他不希望存在的问题。但有一句话说得好“问题因解决而存在”。有时，正是太过执著于“症状”，才让“症状”成为症状。

记得很多患者和我谈起，如果没有抑郁会如何，如果没有缺点将怎样，如果不再紧张将会如何受人欢迎。当我陷入抑郁之中的时候也有类似的幻想。后来，我终于意识到：问题不在于抑郁，而在于我一直把抑郁当成无法达成理想化自我的屏障，才陷入到了自设的旋涡当中。一位男性患者，他非常害怕被人伤害，甚至当别人多看他两眼，或往地下吐一口痰都令他恐惧不安。为了不被人伤害，他在生活中会不自觉地表现得强势，也会用愤怒的眼神去盯着那些“伤害”过他，或可能会“伤害”他的人。因此，他整日活在焦虑与愤怒之中。后来，他告诉我，当他意识到问题不在于他容易受到伤害，而在于自己为何如此敏感，开始寻找恐惧被伤害的原因时，改变才真正开始。

所以，当我们过于关注症状，就会忽视了问题的实质；当我们急于想消灭症状，就会失去自我了解的可能。一些来求治的患者，非常关注症状本身，也急于寻找方法来消灭症状，但他们却没有反思：为何别人不担忧的，自己会担忧；为何别人不恐惧的，自己会恐惧；为何别人不

关注的，自己会关注；为何别人不敏感的，自己会敏感；为何别人不自卑的，自己会自卑……其实，症状就好像是街边贩毒的毒贩而已，好的警探是需要把他们绳之以法，但好的警探也知道“放长线，钓大鱼”的道理，往往会从一些细微的线索出发，找到幕后真凶。不然，今天抓了一个小毒贩，明天又会出来新的一批。

一位女性患者，在高中的时候因为母亲说了她一句：“你的眼睛怎么不看人呢？”从那以后她就非常关注自己的眼神，害怕别人发现她的眼睛有问题。参加工作后，周围同事的和善消除了她的顾虑。之后她又开始担心起自己的笑容是否正常，害怕自己笑起来是一副“苦瓜脸”，所以当她和同事一起吃饭的时候是最令她恐惧的，因为她害怕同事发现她的“苦瓜脸”，以为她小气，怕花钱。另一位男性患者，因为一次惊恐发作的经历，之后就极其害怕死亡及晕倒，害怕一切会影响身体健康的东西，而且以最快的速度戒了烟，之后还远离了那些吸烟的朋友。他原以为做到这些就可以平安无事了，但有一天在医院里，他听人说：焦虑的人会变成精神病。之后他就不害怕死亡了，开始害怕自己会变疯……

症状的转移，说明问题的根源没有找到，更没有解决，所以我们需要进一步思考：为何自己会被“症状”所困。如果仅仅想消除一时的症状，那么总会有新的问题找上门来。

战略方针的转变：我们要从对症状的关注，转移到对症状形成原因

的思考。其实，症状仅仅是问题的一种表象，而其中隐含着更为重要的“内容”。

一位女性患者，她恐惧晕倒、恐惧死亡、恐惧睡眠。她恐惧睡眠的原因是，睡眠是一种无意识的状态，她害怕失去对自己的控制。她来治疗的动机在于让我帮助她解决这些“症状”。但如果治疗只停留在解决表面的恐惧，那么将无所得。睡眠、晕倒、死亡，都是我们无法控制的事情，为何她对这种不可控的事件如此恐惧？为何别人不担心她担忧的这些问题？为何她无法面对生命的不确定性？这些是我们需要思考的一个疑点。

从逻辑上我们可以知道，当一个人极其恐惧不确定性的时候，其实就反映出他想把一切都掌控在自己手中。正是现实无法满足他掌控一切，远离一切“坏东西”的需要，所以他才会恐惧现实，恐惧那“万分之一”的可能性。从中我们可以发现，她一直试图追求一种绝对的安全感，但在现实中却不存在她所要求的绝对安全，所以这是一种病态的要求。这时我们需要进一步思考，她的病态要求来自于哪里？为何她会对自己与生活提出如此“非人类”的要求，并且一直试图让自己活在幻想的安全世界之中？分析到这里，我们就需要从一个“点”扩大到整个“面”，进一步了解她到底是一个怎样的人，在生活中有着怎样的“追求”。原来，当别人参加学习班的时候她就会焦虑，当别人获得更好的学历的时候她就会自卑，当别人找了一个好老公，她也会嫉妒，并发誓一定要找

一个更好的，并且，她也不敢和别人深入交往，因为这样别人就会了解她，她就无法给他人留下一个完美形象了……从中我们会发现她另一个病态要求：要超越所有的人，要给所有人留下好印象。也正是因为这种病态要求的存在，她才会如此关注他人比自己强的地方，才只关注自己不如人之处（其实，她外貌及家境都很好，但她往往会忽略这些好的地方）。虽然她已经成了“剩女”，但对待感情上依然挑三拣四，要么是对方和她不“门当户对”，要么是对方“人品”不够好，再么就是长得不够帅……总之，她已经快对中国的男人失望了，因为她总是遇不上自己想要的。从中我们可以推测出一点：不是别人不够好，而是她眼光太高，所以才会对身边，甚至是中国的男人失望。把这些病态的要求集中起来，我们可以形成这样的一幅画面：她要一切不好的东西远离自己，活在绝对安全的世界之中。一切不确定性，在她这里都需要变成确定，一切无法掌控的事情，在她这里都需要被掌控。并且，她还要超越所有的人，集所有人的优点于一身，并给所有的人都留下好印象，还要找到一个足够完美的男人，才能配得上她。

画面越来越清晰了，从这些“症状”我们慢慢找到了她的需要，并且发现她的要求竟然如此“非人类”。所以“凡人”不担忧的，她担忧；“凡人”不敏感的，她敏感；“凡人”能接受的，她无法接受；“凡人”能面对的，她不能面对。那我们要继续反思，她把自己当成什么人，才敢对自己提出如此“非人类”的要求，并还为此“鞠躬尽瘁”。其实，她并没有真正把自己当成一个“凡人”，所以才无法面对“凡人”都可以面对的现实和

世界。分析到这里，我们可以得出这样的结论：其实，她的睡眠并没有问题，她也没有那么容易晕倒或死亡，也不是她很无知、很失败，真正的问题在于她病态的自负（简单来说，就是一种建立在幻想基础上的“自大”），及因此而产生的想控制一切与超越一切的病态要求（当一个人把自己当成“孙悟空”，他就算是要求自己能“七十二变”，也不会觉得这种要求过分）。所以，当在现实中无法达到她幻想中的完美自己与生活的时候，就会产生“症状”。如果她不放弃这种病态的自负及病态的要求，那么“症状”将无法缓解，就算缓解了，也会变换成另一种形式出现。如果病态的自负继续存在，那么任何不是问题的问题，都会成为问题——只要遇到她无法掌控的事情，只要别人在某方面超越她，只要她做不到自己想象中的完美的时候，“症状”就会出现。只有放弃这种病态的自负，而不是把现实中的自己变成幻想中的“完美的人”，才是真正的解决之道。如果继续受着病态自负的驱使，努力改造现实及现实中的自我，那么将永远无法找到真正的快乐与自信。

一位男性患者，从研究生的时候就出现了明显的社交恐惧症状，见到领导或漂亮开朗的女孩，及面对一些当众讲话的场合就会感到紧张不安，而且还能感觉到头部轻微的抖动。即使和同学聚会的时候他也会非常紧张，并会觉得自己笑得不自然。这些问题他从来没有和朋友及爱人讲过，只是晚上会一个人偷偷地哭，而且还因此有过轻生的想法。他来治疗，当然是想让我帮他去除这些症状，而且也希望我说出一些“高明”的方法，可以立竿见影地看到效果。但“治疗”要在“了解”之

后，不深入了解他这个人，就不会真正理解他的症状，治疗也只能停留于表面。

随着治疗的深入，我对他的了解慢慢多了起来。他的父母一共生了五个孩子，他最小，生他的时候父母已经45岁了。从小，父母对他非常疼爱，对他学习管教也不多。他还记得上小学的时候，老师让他到台上讲演，但因为紧张而没有说好，从此他就回避当众讲话。不是因为不感兴趣，而是因为恐惧——他害怕失败，也害怕失败的时候别人看他的眼神。从小到大，他学习成绩一直很好，高考的时候也考上了一所不错的大学，但他却不开心，因为他在填报志愿的时候服从了调剂，所以上了一个自己不喜欢的专业。后来为了不回到老家工作，他选择了考研，本来他有机会重新选择专业，但还是因为害怕失败，最后他放弃了选择。研究生期间他过得比较轻松，但快毕业的时候因为要入党，当众自我介绍的时候出现了紧张和出汗的情况，他认为很丢人，所以更加恐惧当众说话。之后的几年虽然他一直试图淡化这个问题，但这依然是他心中的一道坎。后来，在一次同学的结婚典礼上，当大家开怀大笑的时候，他突然意识到自己笑得不好看，之后就对笑容敏感，害怕别人觉得自己笑得不自然。

他不仅对自己在人前的表现敏感，而且他做事的标准也很高，比如，打扫卫生，他一定要打扫得一尘不染，一点灰尘都不放过。并且他对孩子的教育更是“认真”，容不得孩子有一点不好，只要孩子犯了一

点小错误就会把孩子打一顿。假期的时候，如果他玩了两天游戏，而没有钻研工作，就会因此内疚和自责。当他在给别人讲课的时候，就因为没有在讲课前和听众点头示意，他都会焦虑好久……总之，他做事情不能有一点瑕疵及不完美之处，如果达不到，就会让他焦虑很久。

他非常害怕不如人的感觉，即使为了孩子上学的问题去求长辈帮忙，也让他恐惧，因为求人就显得低人一等。而当他得到别人的肯定和表扬的时候又会飘飘然。他身边的人和他的关系越好，他越见不得别人比自己强。就算是买一辆汽车，他也要和别人比，一定要买一辆比身边人更好的。其实他也意识到自己这样做有些不对头，但就是无法放弃，因为他害怕因此变得“堕落”，怕变得没有“追求”。

小时候他经常做的梦是：自己被人追赶，或从高处落下，之后他就从惊恐中醒来。他还会梦到一些自己会飞，在梦中他扇扇手就能飞起来。

在生活中他也存在一些幻想，比如，自己在人群中非常放松和从容，而且自己的表现与状态也非常好。有时，他也会幻想自己成为一个伟大的人物，比如，他崇拜的爱因斯坦。

到这里，我们可以总结出一些规律：他害怕被他人超越，害怕别人发现他不完美之处，所以他会力图把事情做到尽善尽美，不是出于对事情本身的热爱，而是出于害怕被他人超越及被人轻视的恐惧。并且，即

使和最亲近的人在一起，他都会把自己伪装得很好，不想让他人发现自己的“瑕疵”及“脆弱”。他的梦及幻想，正反映了他的“需要”与“追求”：扇扇手就飞了起来，成为一个伟大的人物。

这时，我们就可以大致理解他的症状。其实，他在人前的紧张，来自于害怕被他人发现自己的“瑕疵”。他的症状，仅仅是他“追求”的“拦路虎”，而非真的有多糟糕。他做事情非同一般的“认真”，仅仅是一种超越他人的强迫性的努力……所以，真正的问题不在于他在人前的表现有多糟糕，而在于他内心深处的病态要求。他正是一直试图在他人面前表现得完美无缺，正是一直试图超越所有的人，所以他才无法接受自己的不完美之处，才无法面对自己不如人之时。凡是阻碍他“追求”的东西，都会令他恐惧，凡是达不到他期望中完美的方面，都会成为症状。所以，只有放弃内心中病态的追求，他才能接纳“症状”，进而活得真实。

好像我们可以“结案”了，但还有一个细节值得我们关注：患者也能意识到自己这样做有些不对头，但他就是无法放弃，因为他害怕因此就变得“堕落”，及没有“追求”。其实，他也意识到了自己追求的非理性，也意识到了只有放弃这种追求，才能平和地生活，但他就是无法放弃自己的“贪念”。这时，我们还需要进一步思考这些病态追求的来源，为何他会对自己提出如此“非人类”的要求，还一直“锲而不舍”。在上一个案例中我们谈到了，当一个人把自己当成“孙悟空”的时候，也不会觉得要

求自己能“七十二变”很过分，所以当一个人把自己当成“超人”的时候，也自然地会要求自己完美无缺，超越所有的人，这种追求很正当。由此可见，病态追求与要求，产生于病态的自负。当一个人自大到极点，并把这种自我膨胀的幻想当成一种现实的时候，就会无视客观现实与人类的局限性，进而对自己提出各种“非人类”的要求。到此，我们可知，他不能放弃病态追求，是因为他不愿放弃自负的幻想，他不愿“堕落”到和周围人的“凡人”一样，他不愿意面对自己仅仅是“一个人”的现实……所以“真凶”并不是看得见的“症状”，而是他理想化的自我。正是他把幻想中的自己，当成了真实的自己，并要求现实中的自己在各个方面都达到想象中的样子，才会对自己的缺点及错误如此耿耿于怀。对症状的纠结，正反映出他内心的挣扎——理想化自我与真实自我的战争。

从这两个案例中我们会发现，症状仅仅是一种表象，所以不能一味地寻找方法去克服。我们要反思，为何自己会把这一切当成症状。当我们试图去了解自己，了解自己的需要，并因此发现内心深处的自己到底是一个怎样的人的时候，才能真正地理解、真正地接纳症状，才能成为一个真正的、真实的人。

“知道”不等于“领悟”

上文谈到的“道理”理解起来不难，难的是真正进入一个人的“心”。“知道”不等于真正的“领悟”，“知道”仅仅是停留在理智的层面，而“领悟”则会到达内心的深处，才能影响一个人的内在驱力。一些患者在治疗中总是说：“我什么都知道，但就是无法做到”。其实，他仅仅是“知道”，而“知道”还不足以让一个人放弃幻想。他必须了解自己的病态要求有哪些，这些病态的要求给自己的生活带来了怎样的影响，并且要了解这些病态的要求来自于哪里，进而清楚地明白自己到底是一个怎样的人。只有当“知道”成为一种“了解”，因“了解”而产生了深刻的“领悟”的时候，才会发自真心放弃幻想。这时才能产生从“量变”到“质变”的深层次转变——真正地摒弃理想化自我与病态的自负，最终回归真我。

一个人也许会“明白”放弃病态自负与理想化自我的重要性，并且也“知道”自己不可能像神一样完美，但在行动上却还是会不断地掩饰自己的缺点，不停地表演得完美无缺。虽然他“知道”自己不可能永远受他人关注，但依然会费尽心机地吸引他人的注意。虽然他“知道”自己无法逃避死亡及一切不安全因素，但依然会试图为自己营造一个绝对安全的世界。虽然他“知道”自己不可能超越所有的人，当遇到比他强的人的时候，他依然会感到焦虑。虽然他“知道”自己理想中的朋友或伴侣是不存

在的，但却依然不愿放弃对这种“理想型”的寻求.....所以一切依然如故，嘴上虽然“明白”，内心却依然没有实质的改变。一个人的理智有时是和他的内在驱力相脱节的。就好像一个人虽然知道不应该在一段错误的感情中继续下去，但在行动上却依然会和对方纠缠不清。从这个意义上来讲，我们要把“知道”变成真正的“领悟”，不然一切仅仅是纸上谈兵。

对于病态自负者，首先需要发现因自负而产生的病态要求，并认识到这种自负不是来自于现实，而是来自于幻想。这样才能慢慢放弃维系病态自负的种种努力。所以，我们要在生活的点滴中慢慢了解这个“陌生的自己”。比如，我们要了解中国，不能仅仅关注北京、上海、广州等一线城市，还要深入到经济欠发达地区；我们不能仅仅关注富人、名车、豪宅，也要关注普通人的生活，这样我们才能对中国有更全面的了解。对待自己也是如此，在自我治疗的时候我们首先要了解自己，不真正了解自己，就无法把“知道”变成一种深刻的“感悟”。一位在人际交往中存在恐惧的患者，他不能只关注自己在人际交往中的紧张和焦虑，也不能仅仅关注自己的缺点和不足。在生活的点滴中还有很多需要他自我了解的部分，比如，是否有时对他人过于挑剔，要求过高？是否力图在各个方面表现得完美？是否要求得到别人特别的尊重？是否对他人的看法极为敏感，害怕他人的否定？是否为了扮演成一个“好人”，而变得过于无私？是否为了追求高人一等的感觉而只关注结果？或因为害怕失败而不敢冒险？除了自卑，在心中是否还隐约存在一种高人一等的自负？

把这些“拼图”集中在一起将形成一幅怎样的画面？其实这个画面就反应出了你的“追求”和“需要”，把如此繁多的“应该”集合起来，就反映了你到底是一个怎样的人。对自我的了解多一点，领悟就会深刻一些，而不至于继续陷入到自欺欺人的幻想当中无法自拔。

一位男性患者，在人际交往中十分担心自己会脸红（当然，脸红仅仅是一种象征——象征他不完美之处。所以此处可以替换成任何让患者感到不安的地方，如，头抖、口吃、声音颤抖、紧张、目光不自然、余光、个子矮、身材不好、皮肤黑、放屁的声音、呼吸急促、看或想到异性的敏感部位、走路不好看……只要不符合他内心中的“应该”，都会让他恐惧不安），并因此逃避社交。进一步了解后发现，他担心的不仅是脸红，他还担心自己在酒桌上会手抖；出现口误（如，把李总叫成了张总）的时候，也会为此焦虑几天；因为工伤而失去了几根手指，在以后的生活中他也一直“无意识”地把手隐藏起来；如果有人不够尊重他的时候，他就会勃然大怒……除了这些“不好”的方面，他认为自己也存在很多“优秀”的品质。如，他做人很义气，嘴很严，从来不传闲话，非常守承诺，约会从来不迟到，并且他的事业也很成功，除了工作，他几乎没有其他的爱好。简单来说，他成了一个工作狂……

从中我们可以发现一定的规律——他一直逃避被他人否定的可能，并努力做一个“好人”，或者说，他一直试图去除一切缺点，而只让别人发现他的“闪光点”。当然，每个人都有自我美化的倾向，但并不会因为

自己的缺点被别人发现而惴惴不安，也不会为了博得别人的好评，而总是“舍己为人”。所以他种种的行为及努力，只不过是在维系一个完美的形象，只不过是为了维系病态的自负罢了。正是因为他一直受到自负驱力的驱使，所以他无法面对自己不如人之处，不能面对自己作为一个人的局限性。所以问题不在于他的缺点，而在于他的自负不能容忍自己的缺点暴露在他人的面前。如果要达到领悟阶段，他需要经历下面几个过程：第一步，他需要清楚，脸红不是问题，问题是自己为何把脸红当成问题；第二步，他需要进一步了解自己，关注的重点从症状扩大到整个生活，进而发现更多病态要求的存在；第三步，把各种“拼图”集中在一起，发现理想化自我与病态自负的存在；第四步，反思病态的自负是否现实，并领悟到只有放弃对理想化自我的追求与捍卫，才能获得“解放”；第五步，从“局部胜利”到“全国解放”。当放弃了对脸红的关注与恐惧，这仅仅是解放了“南京”，是否其他“国土”依然被病态的自负所占据？对于生活的其他方面是否依然在固执地追求荣誉，而忽视了生活中简单的、点滴的快乐？如果是这样，就需要继续扩大战果，继续发现并“解放”被病态自负所束缚的自我。当然上面五步的划分仅仅是为了叙述方便，而非必须。

即使完成了上面的五步，很多患者依然无法康复，或在“解放”的环节，依然说自己做不到。其实不是做不到，而是想不想。这种对病态自负的捍卫是一种“成瘾”，并且这种病态的生活模式与追求已经成了他生活的一部分，就好像对尼古丁成瘾一样，这种需求已经成为了一种“本

能”。当一个人沉溺于自负的幻想中足够久的时候，就会把幻想当成现实，而让他放弃“现实”，当然是一件困难的事情。所以很多患者宁愿选择“知道”，而不选择“领悟”。毕竟“知道”还不会对他的自负系统（或者说，对完美自我的幻想）造成实质的破坏，而真正领悟，就意味着“天使坠落人间”。所以在治疗上，真正难的不是缺少分析与方法，而是放弃病态幻想与欲求的勇气和力量。

活在幻想之中就会让人变得“麻木”——患者既会对自己的病态追求没有意识（就算指出他追求的非理性，他也会认为这是一种‘普通’的要求，而非病态），也会对自己想要成为的人感到“陌生”（虽然各种证据都表明，他一直在“修道成仙”，但他就是不愿承认这一点）。

一位男性患者，他害怕自己有缺点被他人发现，害怕超出他控制的东西（如，蛇、黑暗、暴风雨、高处、疾病等），不能容忍他人对他的不敬，不能接受被他人超越，也无法接受自己会被他人伤害，同时也极其害怕被他人否定……我谈到：“如果把恐惧‘翻译’过来，就是你要被所有人肯定，要被所有人尊重，要完美无缺，要控制一切及超越一切。如果你真的达到了这些‘追求’，你将是一个怎样的人呢？”他笑着说：“这是神，而不是人，根本就不存在！”我接着说道：“这个人不就是你吗？这不都是你一直在干的事吗？”他说道：“不是我，我没有把自己当成神。”

他的态度让我愕然，就好像对着镜子笑着说：这个人是谁呀，我根

本就不认识。虽然他不承认自己正在“修道成仙”，却整天逼着自己做到只有神仙才能做到的事情。其实这种陌生正反映出人的“双面性”——“理智的自我”与“内心深处的自我”。很多的时候人的理智往往知道有些事情没有完美，而且这个世界也没有绝对的安全。但当他有不完美之处被他人发现，当他意识到自己处于不确定性与不安全感之中，当他遭遇失败及预感到将会受到他人否定的时候，整个人就会变得异常的焦虑与恐惧。当“理智”无法让自己平静，当“理智”无法说服自己的时候，就反映出这时的他是受到“内心深处的自我”的控制，或者说，“内心深处的自我”才是“司令官”，而非“理智的自我”。所以我们要认识这个“陌生”的自己，只有认识了自己，才能理解自己的恐惧与焦虑，才能真正地领悟到自己的病态要求与病态自负的存在，才能真正意识到“内心深处的自我”的自大与荒谬之处，才有可能摒弃这个“内心深处的自我”（理想化自我），而不是被它所控还不自知，一错再错。

有些患者可以很快意识到自己追求的非理性及自负驱力的存在，并意识到自己一直活在一种自大的幻想之中，而且也口头承认需要放弃自负，把自己当成普通人。但“知道”并没有让他解脱。当他无法避免失败，无法解决问题，无法控制局面时，他就会陷入惊恐之中。一位男性患者，一直自认为自己是高高在上的“神”，可以俯视如蝼蚁般的众生，并活在这种“伟大”之中自得其乐。所以他也从来没有想过不好的事情会发生在自己的身上，就好像一切“厄运”都属于别人，他可以独善其身。甚至是坐飞机的时候也会感觉飞机好像被神灵托着，不会有任何意外。

后来他的“自信”终于被父亲的离世打破，他突然变得非常害怕死，并且产生了一种可怕的意象：他从高处看着如蝼蚁般的芸芸众生，突然发现他自己就身处其中！最后他不得不意识到，他也是人，不是神，一切厄运，也包括死亡，他都不能幸免。但“知道”并没有让他解脱，他依然会很早醒来，全身冒冷汗，依然会整天处于紧张不安之中，依然恐惧任何会影响到他生命安全与健康的东西，依然会无时无刻不想到死亡……究其原因，他仅仅是表面的“知道”，而没有达到内心深处的“领悟”。所以他依然不能接受现实，依然在努力维系“神话”，害怕自己成为如蝼蚁般的芸芸众生，恐惧自己也会死掉的现实。其实他还没有放弃自负，仅仅是利用“知道”来去除症状而已，所以他还无法真正直面死亡。只有“真心实意”摒弃病态的自负，而不是把“知道”当成一种除去症状的手段，才能真正从死亡焦虑中解脱，才能真正地活。

有时，“知道”会成为维系自负，消除症状的手段，有时，“知道”还可以成为患者与现实抗争的最后的筹码。此时，他不选择“领悟”，是因为他有着“不到黄河心不死，不撞南墙不回头”的“坚韧”。当一个人被自负驱力控制的时候，就会把幻想当成他的“现实”。所以他会极力维系这个幻想的城堡，即使现实已经摆在面前，他依然不会就范，依然会苦苦支撑。一位男性患者，虽然知道自己不可能超越所有的人，不能摆平所有的事，并且也清楚地意识到自己种种行为的目的都是为了维系病态的自负，但他就是不愿放弃各种维系自负的努力。虽然他已经筋疲力尽，漏洞百出，虽然他已经是强弩之末……但他依然“执著”。这类患者因为

还没有撞到“南墙”，所以依然是“死不悔改”。但既然是“泡沫”，就总有一天会破灭。所以，只有现实才能“教育”他，只有现实才能给他“降温”。当他真心实意悔改的时候，才是治疗最佳的时机。就好像赌徒一样，不到家破人亡，也许是不会悔过自新的，只要还剩下一分钱，他总是幻想可以“翻身”。

自负驱力就好像是一个恶贯满盈的罪犯，它不会轻易服法，也不会轻易向“道理”低头，即使各种“事实”及“人证物证”都摆在它的面前，它也不会轻易“低头认罪”。在自负驱力的驱使下，一些患者会觉得自己好像是被废了武功的侠客。虽然他现在不能“飞檐走壁”，但依然没有把自己当成“平庸之辈”，并认为正是“症状”，才让自己不能“东山再起”，正是因为“症状”，才让自己不能成为“真正的自己”，正是因为“症状”，才让自己“碌碌无为”……即使各种事实表明他并没有他所认为的那么无所不能，也不过是一个平凡人而已，但他就是不愿承认，并依然幻想如果不是因为症状，也许他将上一个更好的大学，将有一个更好的工作，将更加受人尊重，将不会找这个人做老婆（老公），将不会虎落平阳……所以，他很喜欢把自己当成病人，如，我有强迫症、抑郁症、恐惧症或焦虑症。因为把自己当成病人，他就可以为自己找到没有“重振雄风”与“一鸣惊人”的台阶。这里的潜台词就是：不是我没有能力，是我有病，如果没病，我又可以君临天下了。这时， he 可以把一切的失败和挫折都归结到“病”的头上，这样就可以逃避现实对他自负的打击。所以他甘愿当一个“病人”，也不愿做一个凡人。

一位男性患者，从小就认为自己非常聪明，与众不同，并因为学习好而一直受老师和同学的关注。所以，他非常自信自己的做事能力，并认为有朝一日可以飞黄腾达。后来随着年龄的增长，他慢慢地发现，成功不仅仅来自于做事的能力，更来自于做人的能力。从此，他除了关注学习，又开始关注起自己的人际交往，没想到这就是他噩梦的开始。从关注人际关系开始，他在人前就变得异常的紧张，因为他不能表现得完美无缺，也不能一直表现得气宇不凡。与此同时，他也开始关注起了自己的缺点，比如，身高、体型、有些谢顶的头发，到后来竟然发现自己的目光也有些不正常。有一天，他突然发现自己竟然有余光，接着竟然开始担心余光会让别人发现，进而会影响对方。从此，他每日都在紧张不安中度过，也因此无心学习。结果他没有考上理想的大学，以后也没有从事理想的工作。但故事还没有结束，他因此就变得好像是一个不得志的秀才，怨恨当年的症状让自己成为今天这副样子，幻想没有症状自己将变得如何“雄霸一方”。虽然他过得平凡，但依然不承认自己是一个普通人，依然认为自己是修炼了“邪门武功”，所以才导致了今日的“武功尽失”。在以后的日子里，他一直想尽办法来“干掉”余光，这样就可以“重回江湖”。

其实他没有反思，对余光本身的关注，就是来自于他的“贪婪”。正是因为要在人际关系方面“武功高强”，所以才会把“正常”的当成“不正常”，而又正是因为要博得所有人的肯定，才如此担心自己的“不正常”会影响他人。虽然一切证据都表明他并没有什么与众不同，也许他

口头上也会承认自己就是一个凡人，但在内心深处他依然自命不凡，依然有着一一种“虎落平川”的哀怨。所以要让自负驱力“服法”就必须去除这一切的借口和寻找“替罪羔羊”的努力，在现实面前低头，承认自己的平凡及无能之处，而不是用一些看似合理的理由来为病态自负辩护。

为了让这个“罪犯”服法，就必须揭穿它的各种谎言和诡计。不然它依然会认为自己很“冤枉”，而不会真心实意地为自己的罪行“忏悔”，也不会真正地“弃暗投明”。一些患者总是说：我什么都明白，但就是无法从症状（焦虑、抑郁、恐惧）中走出来。其实他仅仅是嘴上“明白”，心里依然“糊涂”。A女士非常担心自己的紧张会“传染”别人，当别人在她身边也很紧张的时候，她就非常有负罪感，认为是自己影响了对方。也许我们认为她是一个善良的人，但她的善良却不是为了对方服务，而仅仅是一种博得他人好评的手段。所以，她越“善良”，就越加反映了她的自私。B先生对两性关系非常保守，看到表弟处了几个女朋友都嗤之以鼻。也许我们会认为他是一位有高尚道德情操的人，他的“道德”仅仅是一种维系自己如圣人般纯洁形象的努力。C先生不容忍自己的缺点被别人发现，不接受自己被他人超越，不能面对自己是一个平庸的人。也许我们认为他是一个有上进心的人，但他的“上进心”不是来自于爱自己，而是来自于恨自己——他恨自己没有达到想象中的完美。D女士，当她痛苦时，依然要表现得快乐，当她哭泣时，依然在乎自己的装扮，当她需要他人安慰的时候，却依然独自承受。也许我们会认为她是一个独立和成熟的人，但她的“成熟”仅仅是一种表演，仅仅是一种维系完美形象

的手段.....

人的行为总是有目的的，症状也是如此！当患者被自负驱力驱使的时候，总是表现得很无辜，认为自己是受害者，总是幻想如果哪天没有了症状将如何。其实他没有反思，症状仅仅是达到目的的一种手段，或是愿望没有在现实中得到满足的挣扎。一切都不是空穴来风，我们要透过现象看本质。

一位男性患者总是害怕丢了什么重要东西，之后这个东西被犯罪分子利用，给自己带来不好的结果。虽然他知道自己所杜撰出的这个重要东西是不存在的，并且自己也没那么容易丢东西，但是理智就是无法说服他的“心”。其实，他过去就非常害怕开车，害怕自己违反交通规则被拍照，甚至害怕自己撞了人还不知道。结果他不敢走出家门，因为只有躲在家里才能防止危险发生。开始治疗的时候，他依然会找各种理由为自己的病态行为辩护，如，别人不担心是因为别人不容易丢东西；因为我为此焦虑，所以发生不好的事情的几率会高；我的胆子小，性格不好，所以才会如此.....

但从现实角度来说，他活了近40年，从来没有撞过人，也从来没有丢过重要的东西，更没有因此被他人伤害。或者说，他并不比别人倒霉，反倒比他人要幸运得多（他的学业和事业都很成功）。既然如此，他为何要为别人都不担忧的事情担忧呢？

后来，我举了一个例子：两个人同样有100万，其中一个很满足，但另一个觉得自己是穷光蛋和失败者。

我问他：“这种情况你怎么看？”

他谈道：“这应该和他们的参照系及追求有关。”

我接着问道：“这个例子不就是你的缩影吗？你的安全系数并不比别人低，因为你住在高档社区，反倒会比一些人高，为何别人都觉得安全，而你觉得不安全呢？”

他无言以对……

最后，他不得不承认，自己的行为是一种病态的行为，而自己对安全感固执地追求也同样是一种病态的追求。而且他也谈到这个世界上本不存在他所期待的安全感，但他依然会为此恐惧、焦虑、不安……

其实，他也仅仅是停留在“知道”的层面。他自以为了解了，认识了，明白了，其实他还没有真的领悟。他的“知道”仅仅是用一种“普世价值观”来衡量自己的行为 and 追求，这时他承认自己错了，但他的焦虑和逃避的行为却是来自于他“个人价值观”，或者说，他的“非理性”之中隐含着“理性”。说他“非理性”，是因为他的行为及追求不符合“普世价值观”，说他“理性”，是因为他的行为及追求符合他的“个人价值观”——他只不过是在维系一种绝对安全的世界。他的焦虑与不安只不

过是他的“愿望”没有在现实中得到满足的反映。所以，我们只有慢慢了解我们的“个人价值观”（病态要求），才能真正地理解我们的焦虑、恐惧和抑郁。并且也只有放弃这种病态要求，才有可能与自己及这个世界和平地相处。

对于病态自卑者而言，虽然他知道自己所寻求的理想化自我并不存在，但却依然难于放弃对理想化自我的幻想。因为他不能面对真实的自我，所以就注定只能在现实与理想的夹缝中挣扎。

一位女性患者，她整日生活在自卑与恐惧之中，因为她总是很善于发现别人的优点，并善于发现自己的不足。所以，在别人面前她总是觉得自己很渺小，担心别人发现她的缺点，因此，她总是处于紧张不安之中。当不得不面对人群的时候，她有时会有意识地去贬低别人，告诉自己：别人其实是无能的、无用的、龌龊的。当把别人贬低之后，她才能放松一些，但这种方法又会很快失效。

后来，通过治疗她意识到，从现实来讲，她并不比别人差，毕竟很多不如她漂亮、有能力的女孩都不自卑。别人也没有那么“伟大”，毕竟别人也有很多缺点和不足。问题的关键在于她一直以来的幻想，从小她就幻想自己变得非常完美、多才多艺、受人关注、内外兼修。但现实中的她总是难以达到，所以在现实中她总能发现自己的不足，如，唱歌不够好、身材不够好、口才不够好、笑得不够自然……总之，她总是对自己百般挑剔，并且又因为外移作用，她认为别人也会如此贬低她，所以

她也恐惧他人。当我质问她是否有人做到如她幻想中那么完美的時候，她也清楚地意识到这是人类所无法企及的目标。虽然她也知道自己一直在“修道成仙”，但却依然无法放弃她的“执著”；虽然她也知道自己仅仅是一只涂了白漆的“乌鸦”，但却依然不敢卸下伪装。

不能真正领悟“放下”，不能放弃内心深处的“贪婪”，仅仅是选择“知道”，就无法停止内心中的战争，就无法达到真正的治愈。当我们可以识破自己的谎言，当我们可以看清症状的真相，当我们可以卸下伪装，当我们能够真正领悟“放下”的时候，我们才可以活得真实，并可获得真正的治愈。

真正的治愈：回归真我

什么是真正的治愈？真正的治愈不仅仅是症状的消除，而是真我的回归。当一个人停止了内心的战争，可以活得真实，而不再去追求理想化自我，可以接纳真我的时候，我们可以说他得到了真正的治愈。而虚假的治愈，则仅仅是症状的减轻，而非真我的回归。例如，一个害怕考试、害怕发言、害怕失败、害怕被他人否定的人，当他终于毕业了，终于不用排名次了，终于不用当众发言的时候，他的焦虑及抑郁的情绪因此减轻了许多。看似他痊愈了，但其实他依然“病着”，他仅仅是逃避了，而非接纳了。在一个相对平静的环境中， he 可以和别人一样很好地生活，但当环境发生了变化，如，人际关系出现问题，被他人超越，被他人否定，不完美之处暴露在他人面前，或发现人总会变老及死掉的现实时，看似很小的问题就会成为其内心战争爆发的导火索。仅仅针对症状本身的治疗，或药物治疗很容易复发的原因也就在这里——患者内心的冲突依然存在，整个人依然被病态自负所束缚，依然活在理想化自我的幻想之中。

当一个人可以接纳真我的时候，他就不必逼着自己什么事情都做到完美，也不必过于在意他人的看法，虽然在内心中他依然对成功有渴求，但他已经可以坦然地面对失败了。他知道，自己仅是一个普通人，一个普通人无法在所有事情上做得出色，也注定无法得到所有人的肯

定。但这并不意味着普通人就没有价值与生命的意义，毕竟生命的意义不在于一味地证明自己有多强，也不是一味地去博得他人的肯定，而在于做自己喜欢的事，爱自己所爱的人，仅此而已。所以他不必刻意讨好某人，也不必把自己修炼得“完美”，当然也不必压抑自己的情绪，让自己看起来“和蔼可亲”，更不必担心失败或缺点暴露在他人的面前，同样，也不会因为自己的“缺点”，而陷入到自卑或抑郁情绪当中。

他变得更加坚强了，坚强不是因为他可以战胜一切，而是他意识到了自己的脆弱；他变得更加明智了，明智不是因为他可以了解一切，而是他意识到了自己的无知；他变得更加真诚了，真诚不是因为他绝无谎言，而是他意识到自己也有虚假的一面；他变得更加善良了，善良不是因为他可以普度众生，而是因为他意识到了自己丑恶的一面；他变得更加成功了，成功不是因为他所向披靡，而是因为他意识到了自己无法逃脱失败；他变得更加安全了，安全不是因为他可以掌控一切，而在于他意识到自己其实一直活在不确定之中……总之，他成了一个真实的人，而不是一个完美的神。

最后我们引用霍妮在《神经症与人的成长》开篇的段落来结束本节：

“儿童不管在什么条件下成长，只要他没有智力上的缺陷，他就必须以这样或那样的方式与人打交道，他就有可能去获得某些技能。但是，也有一些力量不是他所能先天获得的，也不能通过后天的学习来

发展，你不可能教会一粒橡籽长成橡树。同样，只要给予人类一个机会，他就能发挥出其独特的潜能来。然后他就能发展出独一无二的活力来：澄清和深入他自己的情感、思想、欲望和兴趣；开发自己的资源的能力；加强自己意志力的能力；发掘他已有的特殊的能力或天赋；表达自己的能力，用自发的情感与他人打交道的能力。所有这些将使他迟早能发现自己的价值和生活的目的。总而言之，他将从根本上不会误入歧途，而是沿着自我实现的方向成长。”

案例：一位抑郁患者的心理分析

成长经历自述：

童年的生活想起来就像是一部电影。在我出生之前，父母已经由于工作原因来到了城里，不久后便生下了我。当得知我是女孩后，反应最大的当属奶奶，她甚至要求妈妈把我送人，因为她不喜欢女孩。虽然我生下来才3斤多，但身体还蛮不错的，也没让爸妈操心。转眼我3岁了，父母开始做生意，虽然他们没什么时间管我，可爸爸每次出差回来都会给我带很多好吃的。其实，那时家里条件很差，不过凡是我喜欢的，爸爸都会满足我，那时我就是家里的公主。

我4岁那年，可爱的弟弟出生了，因为要照顾弟弟，父母更是忙得不可开交。但是妈妈说我小时候很懂事，像个小大人，有时候看到我可怜的样子，泪水就在她眼眶打转。

我6岁那年因为要上学，妈妈就把我送回了老家，于是我就和很多留守儿童一样，和奶奶在一起生活。

没想到这竟然是噩梦的开始。

奶奶在村里是个很封建的人，和她生活在一起就要遵守很多规矩。就拿吃饭来说吧，女孩上桌吃饭必须坐下方，必须细嚼慢咽，使用筷子

必须方法正确，必须长辈先动筷子，夹菜不能乱翻，不能夹过桥菜，吃饭不能大声说话，不能有饭粒掉在桌上……如果她心情不好的话，对我轻则一顿骂，重则一顿打。慢慢地，我知道奶奶不好伺候，我告诉自己要乖，要听话，这也是妈妈一直叮嘱我的。后来奶奶的行为越来越不可理喻，那时我真的很想妈妈，很想回到妈妈的身边，我期盼妈妈的电话，好不容易接到妈妈的电话，但听到的却是妈妈的数落。我一边听着，一边擦着眼泪，并暗自告诫自己不要让妈妈担心，要懂事……

渐渐地，奶奶的行为越来越让我恐惧，她常常会无缘无故打我一顿，我身上总是青一块紫一块的。如果有人问起，我也不敢说出来，其实我也试着告诉我的姑姑、叔叔，但没有用，没有人能够帮我。

那时，我常常在被窝里幻想着，总有一天我们一家人会在一起生活，一家人在一起吃饭，很幸福。但在现实中，我只能躲在被窝里哭，觉得自己很可怜，和一个没有父母的孩子没什么两样。也不知道从什么时候开始，“恨”住进了我幼小的心房——我恨奶奶这样对我，恨周边的邻居老是拿我开玩笑，更恨父母这么狠心。

在我9岁那年，妈妈把弟弟送了回来。弟弟皮肤白净，胖嘟嘟的，喜欢笑，蛮可爱的。

弟弟回来后，奶奶当然是很喜欢他，我在家里就更没有位置了。每次我和弟弟打闹，如果有争执，错的人一定是我，接着就是家法伺候，

每次我去背黑锅时都很讨厌弟弟。当然，弟弟有时候也免不了奶奶的家法，可他总是很调皮，嬉皮笑脸地逃过了。我觉得自己挺笨的，每次和奶奶对着干，最后受伤的总是我。

我真的被打怕了，放学后我喜欢到山上去玩，其实我是不想听到奶奶的声音，也不想看到她。很多她安排的事，我也不想做，但为了不挨打，我还是会把衣服洗完，把饭煮好，但结果仍然逃不过她的魔掌。

11岁那年，我真的很绝望——面对不管我的妈妈、恶魔奶奶、让我挨打的弟弟、还有周围人的嘲笑，我觉得无助，仅存的一点点希望，也不能让我继续支撑下去。于是我偷偷拿了奶奶杀虫的农药，想用死来解决这一切。但在真的吞药粉的那一刻，我哭得很伤心，其实我一点也不愿死，我想妈妈，如果死了我想象中美好的生活永远也不会到来了。也许是老天在可怜我吧，第二天我睁开双眼又看到了这个世界，一切都像没有发生过一样平静。那次之后我就再也没有过轻生的行为，因为我不甘心就这样死掉。

这样的生活一直维持到初二，和妈妈商量之后，我执意要搬出来住在叔叔家的空屋，和弟弟开始新的生活。虽然屋子和奶奶家相隔仅两百米，但我也觉得解脱了。那时我还很小，但胆小的我要在弟弟面前表现得勇敢，弟弟做错事时我就是大人，弟弟想妈妈时我却很坚强……周围的人也开始议论纷纷，有看笑话的，有指责我们的，更多的是同情我们的。但那时我却在回避这一切，讨厌周围人可怜我们的样子。

16岁那年我故意到了离家远些的学校上学。在学校的那几年我过得也是昏昏沉沉，没有目标，没有方向，仍然是个胆小、自卑的女孩。喜欢同桌那个男孩两年，就暗恋他两年，最后也没个结果。在朋友中我也总是在隐藏自己，因为我觉得自己好像是一个恶魔。

进入社会后，我还是活在自己的世界中，充满恐惧。觉得自己童年比别人糟糕，觉得自己长得没有堂妹漂亮，并且自己也没有弟弟聪明，不讨人喜欢。平日里除了工作，其余时间我就在思考，怎么做才能丢掉这个连自己都不喜欢的自己？怎么才能让自己变得更活泼？怎么做才不会让别人觉得我笨？怎么做才能把事情做得更好？怎么做才会让周围的人都喜欢我……这些成了我的追求。但那时我已经失去了自我，做好了是应该的，没做好就印证了奶奶苛责我的话。“没有任何借口”成了我的座右铭。

在和同事相处的过程中，我总是扮演“好人”的角色，后来我当了店长，就更累了，更怀疑自己。我很羡慕别人会表现，无意识中还会模仿别人。在工作上我表现得也很死板、很焦虑、很担心，自己都不知道真正的自己在哪里。当别人在一起聊得火热的时候，我很想加入却不知道怎么做，就算加入了也觉得自己很假。结果我就这样矛盾着、焦虑着、敏感着，别人说点什么就好像是和我有关似的，做每一件事情我都会想该怎样做才不会糟糕，做了之后，我又觉得做得不够好，就算做好了我也会想这是假的。其实这样我很痛苦，但不知道该怎么办！

后来遇到了我可爱的老公，和他的相处我也是小心翼翼的，一面沉浸在感动和幸福中，一面又在怀疑这一切的真实性。明明摆在眼前的幸福却让我体会不到快乐。虽然我一直渴望幸福，也渴望幸福的家庭，但当拥有这一切后，我又开始怀疑这一切是假的，是不真实的，很害怕自己做得不好会失去这一切，并且也担心他是否真的爱我这个人……

自我分析：

小时候只有奶奶在照顾我，她就是我最亲的人。所以我一定在乎她对我的态度，渴望得到奶奶的爱，但奶奶的“爱”却让我恐惧。在奶奶身边的时候，发生了很多事情，这些事情让我很无助，让我整个童年一直过得小心翼翼。在成长过程中我看不到自己好的地方，总是贬低自己，拿自己的不足和别人比较。虽然奶奶不喜欢女孩，但堂妹偶尔来一次，奶奶也会很喜欢，所以我更加确定一切是自己造成的，是自己不好。长大后，我总是希望身边每一个人都喜欢我，这样才能证明自己不像奶奶说的那么坏。其实，这样就人为地给自己设定了一个狭小的圈子，按照自我保护的方式去生活。我在做事情的时候，不管是多小的事情，都要让自己做好，但就算真的做好了，我也总能找到比自己做得更优秀的人，下一次还要逼着自己做得更好……其实，这一切都是为了避免别人发现我很笨。但越是这样做，我越是感觉紧张。

这段时间我在做事的时候，就一直在告诉自己：没做好，也没有什么，不要因为没有做好就把自己打倒。当有人在我身边的时候，有时我

也会突然变得紧张，不知道说什么，我可以明显感觉到自己又在苛责自己。其实，这时我都感到这个“可怜的女孩”需要的是同情而不是苛责。本来遇到不讲理的奶奶，自己还这样对待自己，太不公平了。

现在，经过心理咨询，我对自己才有了更深刻的认识，对周围一切的看法也发生了颠覆性的变化，虽然我现在还没有彻底走出抑郁，但在“有时成功的关键在于，尽管前景不容乐观，我们仍不放弃努力！”的鼓励下，我依然在不懈努力。过去在痛苦中挣扎，绝望中坚持，恐惧中沮丧……这些只是人生很小的一部分，也是成长的过程。但不管怎样，我知道，我需要慢慢地学会爱自己！

我的分析与建议：

从该患者的成长经历与自我分析可以发现，正是因为过去创伤性的经历，她才没有很好地接纳真实的自己。在她的眼中，真实的自己是不可爱的、失败的、不被人接纳的。因此，她才在内心当中构造出一个理想化的自我，以期待达到理想中的自我以博得他人的肯定。所以她在做事的时候，才会不断地逼迫自己做到完美。她的自卑是因为没有达到理想中的自我，而不是她真的糟糕。但世上本没有她所幻想出的如此完美的人，所以越逼着自己表现得完美，越希望被别人接纳，反而会适得其反。只有放弃这种对理想化自我的寻求，才能学会爱自己——爱真实的自己。

正是因为她的自卑与自恨，所以她不相信别人会真的爱她，也不相信自己真的可以把事情做好。就算他人对她好，她也会担心失去这一切，就算她取得了成功，也会认为这一切很虚假。其实，并不是这一切不真实，也不是她没有能力，只是他一直用“应该”来苛责自己。

（如，我应该是开朗的；我应该是成功的；我应该要受到所有人的肯定；我应该把所有的事情做好，集所有优点于一身）当没有达到“应该”之要求的时候，她就会自我否定与怀疑，也会担心别人发现她的“不够好”，而疏远，甚至是抛弃她。

所以，就算她取得成功，或是得到了别人的爱，她也不会相信这一切。毕竟，一个没有真心接纳与爱自己的人，如何能相信别人是真心爱她的呢？如何能够相信自己是有能力把事情做的好的呢？因此，她“觉得自己很假”，并不说明她是一个虚伪的人，仅仅说明她的自我怀疑与自我否定。其实，不是她是一个没有价值的人或不值得爱的人，只是她一直生活在“理想化自我的”的阴影下，才会觉得“真实的自我”一无是处，没有任何价值与可取之处。

“怎么做才能丢掉这个连自己都不喜欢的自己？怎么才能让自己变得更活泼？怎么做才不会让别人觉得我笨？怎么做才能把事情做得更好？怎么做才会让周围的人都喜欢我？”从中可以发现，她已经模糊了“我应该成为一个怎样的人”与“我本来是一个怎样的人”的界限，她已经把“我应该成为一个怎样的人”当成“自己”，已经沉溺到

了“我应该”的幻想之中。所以她成了一个“贪婪”的人，做得好，她会觉得是应该的，而没有做好，就意味着自己是一个失败者。但只有“放下”幻想，“放下”我应该成为一个怎样的人的欲望，才能有一颗公平看待自己与他人的平常心。

在人际中她一直敏感、焦虑、紧张，别人说点什么就好像和她有关的。其实，不是别人在一直关注着她或在评论她，而一直是她类似“评委”一样，监控着自己的言行。正因为如此，她恐惧和别人亲近，恐惧别人的否定，恐惧自己表现得不够好。人际交往对她来说已经成为了一个沉重的负担，而非轻松愉悦的事情，她也因此没有活出真实的自己，而一直在逼着自己表演完美，在无意识中模仿那些在某些方面更优秀的人。打破这一恶性循环的关键在于：敢于丢人，敢于表现得不好，敢于失败，敢于被他人否定，敢于把不完美之处暴露在他人面前；敢于活出真实的自己，而不是一直在表演完美或模仿他人……只有活得真实、面对现实，才能一点一点地从“我应该是一个怎样的人”的理想国中走出来，才能脚踏实地地活出真实的自我。

这个世界就是这么奇怪，越是想考出好成绩的学生，越是容易因为紧张，而发挥失常；越是想在他人面前表现得完美的人，越是容易因为对自己提出过高的要求，而在他人面前紧张不安；越是幻想自己要如何成功、如何有面子的人，越是容易因为恐惧失败和丢人，而无法成功或有面子……这里的“秘密”在于，患者其实没有意识到，他的“追

求”已经超越了人类可以达到的目标——毕竟，没有人可以一直做得好，表现得出色，并受到所有人的肯定与尊重。但当我们陷入理想化自我的幻想之中的时候，就会丧失理智，一直被心中的“魔鬼”驱赶，不断地陷入对“荣誉”的追求之中，而没有反思这正是痛苦的根源。

当我们可以认识到这一切，醒悟到自己一直活在一个幻想的世界中——自己非常优秀，可以超越身边所有的人，并可以做好我们想要做的一切事情，受到所有人的肯定与认同，并能和身边所有的人都处好关系……并放下如此的幻想，我们才可以找回真实的自我并回归真实的生活。

当然，走出幻想与面对现实需要一个漫长的过程。但当一个人可以停止自我的战争，停止对理想化自我的寻求，当他可以活得真实，而不是表演得完美的时候，找回真我也仅仅是时间问题了。但这一切不能仅仅是停留在“知道”的层面，而要达到内心深处的“感悟”，才能达到真正的治愈。



第四篇

抑郁与人际关系



抑郁与人际关系

本书全篇都在谈论抑郁，但抑郁和人际关系却是紧密相连的。一个人对待自己的方式，很有可能成为其对待他人的方式，同样，一个人对待他人的方式，也可以反映出他是如何看待自己的。如果一个人对他人苛刻，那么他对自己也好不到哪里去。一个人没有学会如何来爱自己，那么他也就无法真正地去爱别人。一个人不敢真实地活，那么他也就无法对他人真诚……因为内心冲突的存在，所以会影响我们的人际关系，也无法让我们认清自己与他人。

其实，外在的人际关系，正是内在自我关系的一种反映。当一个人没有接纳真实的自我，当一个人整日生活在理想化自我的幻想中，想必他的人际关系也不会真实。就算表面上看起来很好（就如同，他表面上一直维系一个完美的自我形象一样），但他在交往中并不真正感到放松，感到安全。

所以本章将从人际关系的角度，更为细致地讲解，理想化自我是如何影响并扭曲我们的人际关系，如何扭曲现实中的他人。

别人都看不起我

当我们陷入抑郁的时候会变得敏感，即使他人中性的言语或态度也会刺痛我们，很容易被我们解读为是对自己的一种轻视或否定。这也成了我们逃避社交的一个重要原因。毕竟内心中的挣扎如此强烈，这种外在的轻视与否定，就更容易成为压垮我们的最后一根稻草。既然他人如此“可怕”，为何还要主动和他人来往？还不如把自己隐藏起来。但如果真的选择了隐藏自己，我们就永远不会有机会发现问题到底在哪里！外界的否定，是一种真实存在，还是一种主观臆断？如果不敢面对我们所恐惧的，就会丧失成长的可能。

有时，这种敏感几乎要达到“妄想”的程度。甚至别人在一旁聊天，我们都会担心是在谈论自己。这种担忧几乎控制了我们的生活，以至于在生活中我们会变得过于谨小慎微，战战兢兢。一位患者是这样评价自己的：“生活中的我，就好像是一只吓坏了的小老鼠。”为了逃避他人的否定，他要么选择逃避，要么表演得完美，以隐藏真实的自己，只有这样才能让别人挑不出毛病。就算是这样，他也不会放松，毕竟他不能把所有的事情做到完美，也无法得到所有人的认同。

形成上述问题的原因，可能来自于三个方面：[外移作用](#)、[病态要求](#)、[消除自恨](#)。

外移作用 就是一种把自己的想法强加在他人身上，认为他人也具有和自己同样的想法。如果我们理智一些的话就会发现，在生活中其实没有那么多关注我们，也没有那么多人有精力和时间来评判我们，更多的仅仅是一种自我否定的外移——不是别人讨厌我们，而是我们一直在讨厌自己；不是别人没有接纳我们，而是我们一直没有接纳真正的自己。一位女性患者，因为在年轻的时候和一个有妇之夫发生过性关系，之后她就认为别人看她的眼神不正常了，别人都看不起她，所以当调动工作后，就一直不敢和当年的同事联系。其实，不是别人一直记挂这件事，而是她一直没有原谅自己。她逃避的不是别人，而是她自己的一部分——她无法面对过去与真实的自己。因为外移作用的存在，我们眼中的“他人”已经不再是真正的他人，他人的行为和态度已经被外移作用“上色”。也就是说，这时的他人，已经是经过我们加工与杜撰过的他人。即使他人表现出友好和尊重，也会被我们解读为同情或施舍。一些患者问我对他们的印象和看法，即使我说出对他们肯定的话，也会被他们解读为：仅仅是对我的一种安慰或鼓励而已，因为你是咨询师才会如此说，所以不值得相信。一位女性患者，认为没有人会喜欢她。所以在生活中她总是隐藏自己，并且力图把所有的事情做好，以摆脱自卑。在治疗中她也会问我如何看待她，当我说出对她肯定的话的时候，一开始她很高兴，但后来又开始怀疑是否因为我是她的咨询师才如此说，担心如果我不是她的咨询师就不会对她持肯定态度了。其实，不是我在欺骗她，仅仅是她选择性地过滤掉了自己的优点及值得肯定的地方。

雪儿以前在一家摄影工作室打工，后来她成立了一家摄影工作室，自己做起了老板，但这一天却成了她“噩梦”的开始。因为她的工作室和上一家她工作过的工作室在同一条街上，从开业的第一天起，她就背负起了沉重的思想负担，认为自己抢了对方的生意，所以自己不是一个好人。慢慢地，她就开始担心别人会如此看待她。最后，她就干脆认为别人认为她是一个坏女人，所以她对他人的一举一动，一言一行都变得很敏感，甚至别人在闲聊，她都担心是在说自己的坏话。

其实，不见得别人真的在讲她，只是她把自己的想法外移到别人身上而已。当一个人无法原谅自己的错误及不完美之处时就会有一种“做贼心虚”的感觉，接着就会认为别人也如此看待他。这样的错误在临床中屡见不鲜，如，一个不自信的人和别人谈话的时候，就算他人皱了一下眉，他都会担心对方是不是反感自己了。一个抱着完美主义观念不放的人，当他没有做到自己期待的完美结果的时候，就会担心别人会因此否定他。当一个人陷入到了自我中心思维的时候，就会认为所有人都是那样看待他的，即使生活中有不同的声音，也会被他无意识地过滤掉。

要解决这种外移作用，首先我们需要意识到，别人都看不起自己的这种想法，仅仅是一种主观臆断，仅仅是外移作用在作怪。并且也要认识到自卑与自恨的存在，正是因为自恨，才会将自恨外移。所以，只有放弃幻想，才能看清自己与他人。从另外一个角度说，即使有人对我们持否定态度又如何？难道你需要得到所有人的肯定？这么大的“胃口”，

也只能在幻想中被满足，而不是在现实中。这个世界上本来就不存在被所有人肯定与接受的人，又何必敏感来自于他人的否定。

病态要求 当一个人被病态自负驱使的时候，他不仅会对自己，也会对他人提出各种病态的要求。在他看来他人就应该对他好，尊重他，爱戴他，关心他，以他为中心。如果别人没有这么做，就很容易被他人理解为是一种否定或伤害。其实真实的情况并不是他人在“伤害”他，而是他需要别人的“溺爱”，当别人没有“溺爱”他的时候，就会被他人解读为伤害与轻视。所以他所谓的伤害与轻视也不是来自于现实，而是来自于他人没有满足他病态的要求而已。一位女性患者，从小就觉得自己独一无二，很完美。在她七八岁的时候，感受到了妈妈和姐姐的冷落，因为她认为自己应该得到别人无微不至的爱，当没有得到的时候她就会变得愤怒，生闷气。在以后的生活与工作中，她依然要求别人要如此“优待”她，当他人没有按照她所期待的样子对待她的时候，她就对他人不满。虽然她希望搞好人际关系，但却往往给人冷漠与高傲的印象，所以没有人喜欢亲近她。从此，她就开始在自己身上找“毛病”，认为正是由于自己不够完美，所以才无法获得“公主”般的优待。因此她对自己变得相当苛刻，不允许自己表现出一点紧张及其他会影响社交的“缺点”。

病态要求有时也会指向自己。当患者认为自己应该表现得完美，无懈可击，受到所有人欢迎的时候，他就会对自己的表现相当的敏感，即使一些无关紧要的问题在他的关注下都会成为“问题”。他可能会担心自

己的目光是否会影响别人，担心自己的呼吸是否会让他人反感，担心自己的紧张会不会“传染”给别人，担心自己的行为是否会让别人觉得自己是小偷，或脸红是否让异性觉得自己喜欢对方，担心自己的某些缺陷会“辐射”到别人身上，进而让对方远离自己……其实，如此的担心，隐藏着巨大的“野心”。因为他要把自己表演得无懈可击，所以才会对任何可能影响他形象的东西如此担忧。当他无法继续表演得完美的时候，就会担心别人的否定，这其实仅仅是一种自恨的外移，他恨自己达不到其“应该”。所以这一切和他人根本就没有关系，完全是他心中的“暗箱操作”。

所以，我们要认识到，他人没有义务那样对你。别人对你好，是心意，没有像你期待的那样对待你是别人的本分。毕竟你不是“公主”，别人也不是你的“奴仆”。何况你也仅仅是一个普通人，不可能在所有的方面表现得完美无缺。只有放弃这种对人及对己的病态要求，才能真正客观地看待自己和他人，才能获得一种平等的人际关系，才能真正走近别人，别人才能真正走近你。

消除自恨 过于关注“他人是否看得起我？”这个问题本身就是一个问题。过于期待被他人看得起本身就说明一个人缺乏自我肯定。病态自卑者一方面容易将自我否定外移，认为他人都是易于否定自己的，另一方面也会过于依赖外在的肯定，以消除内心中的自恨。理想化自我就好像乌托邦般缥缈，他内心中充满了对这个现实中自己的不满与否定，所

以他才急需需要“援兵”（他人的肯定），来消除内心中的自恨。但这样做的结果却是他很容易成为他人的“木偶”或“奴仆”，不敢提出哪怕是合理的要求。虽然他也会意识到这一点，但却依然无法拒绝别人，害怕得罪别人。这时的人际关系对他而言已经不再是一种单纯与平等的关系，而附带了人际关系本不该承担的责任：消除自恨。因为容易被他人利用或轻视，这个“善良”的人在心中其实也充满了愤怒与不满，但为了讨好他人，他不能把这种不满表现出来，所以他的人际关系流于表面，缺乏深度。一位女性患者自嘲到：“在工作中用‘呕心沥血’来形容我一点都不过分。”领导对她的批评她不敢反驳，即使责任并不在她。甚至她不喜欢某人，脸上也总是带着微笑，同事对她提出的要求她总会满足，结果除了她的本职工作她还要承担如此多的“额外”工作，所以工作和人际关系对于她来说变得异常艰辛。

不要让人际关系承担过多的“责任”，毕竟人际关系不能消除自恨，不能维系自负，就算可以也是暂时的。一个人内心中的挣扎，只能通过自己来解决，而无法通过他人的接纳来达到自我接纳。所以对“别人都看不起我”的担忧，是一种外移作用，而非客观现实。友谊的基石来自于自我接纳，不然只能沦为“神经症式的友谊”。就像一位女性患者，她人生每个时期都需要一个“病态的伙伴”，这样才不至于显得自己很奇怪。

一切都是我的错

在抑郁的状态下，患者很容易把问题的责任往自己身上揽，即使自己没有错，也总是责怪自己不好。举一个极端的例子，就好像一个人被踩了一脚，本来是对方的错，他还会责怪是自己影响了对方的脚落地。当这种事情发生的时候，他经常会生自己的气，认为都是自己的错才造成了不好的结果。如果他遭到异性的拒绝，或朋友的背叛，他不会客观地来评价这种结果到底是自己造成的，或双方的责任，还是一种正常现象（毕竟没有人能和所有人成为朋友或恋人，不合适也属正常）。他只会一味地责怪自己，认为都是因为自己的错误、失败、缺点、不可爱，才导致了这样的结果。当然这样做他也会很痛苦，但他却一直“习惯性”的如此。

一位男性患者，他在文具商店工作的时候，有时需要为客户送货上门。他对客户的态度非常敏感，如果对方对他不热情，他不会认为对方没有礼貌，反而会认为自己不善言谈、不会表现，所以对方才如此对待自己。如果对方对他热情，他又开始责怪自己，认为自己没有表现出相应的热情，觉得自己不够有礼貌。总之，他很难对自己满意。

“一切都是我的错！”其实反映了对现实中的自我的否定与排斥，同时也反映了通过改正自己所有的“错”，就能够让所有人都接纳及喜爱的追求。这种扭曲的自我否定，也是达到目的的一种手段——让自己变得

可爱，更受人欢迎，并成为理想中的自己。所以患者会极其在意他人对自己的看法与评价，甚至会为了维系一种“和谐”的人际关系而不惜委曲求全。

一位男性患者，他的人际关系非常好，几乎和所有人都是朋友，他也自豪地说起：每次年终评优，我总是比领导得分高。但有一次，他和一个同事发生了矛盾。虽然朋友们都安慰他不用在意，毕竟这个人没有人喜欢，但他还是一直无法释怀，一直在想对方是如何看待自己的，甚至通过请对方吃饭及多和对方讲话等方式来“评估”对方对自己的看法及态度是否有改变。上班的时候他有时竟然会用余光来观察对方的言行，虽然他也不知道没有必要如此，但就是整日处于紧张不安之中。

其实，他的“反常”背后正隐藏着他内在追求的“正常”。他正是通过完美的人际关系来维系高人一等的自负，所以他不能容忍人际关系的一点不完美之处。

自我否定与责任内化，经常以“内疚”和“自责”的形式表现出来，虽然从现实角度来讲，他并没有错，却总是无法原谅自己。

一位男性患者捡到100元钱，开始他想捐给慈善机构，结果没有找到合适的捐助机构，最后他决定为寝室同学买了一个公用的哑铃。过了几天，一个同学过生日，需要大家筹钱为他买一个生日蛋糕，这时他就开始内疚了起来。因为他认为买哑铃是自己的私心（他本来就想买一

个)，如果不买哑铃，这钱就可以买一个蛋糕了。最后为了消除内疚，他决定自己掏钱给同学买生日蛋糕。其实，他的“自私”仅仅是违反了他内心中圣人般的道德感而已。

当患者通过“内疚”与“自责”都无法救赎自己的“罪恶”时，就会产生强烈的“负罪感”。一位男性患者，在社交中非常敏感自己的表现，当他表情不够平和，目光不够自然的时候，就会恐惧见人。一来他害怕别人会因此而否定自己，二来他担心自己的紧张也会“传染”给别人，尤其是当他人也不自然的时候。这时，他就会认为是自己影响了对方，都是因为自己而给对方带来了痛苦，因此他不得不远离他人，并会体验到强烈的负罪感。虽然他也希望博得别人对他的肯定与关注，但当周围的人对他友好的时候也会引发他强烈的焦虑，因为他不能像自己所期望中的那样回报别人友善与热情，这时负罪感又会自动找上门来。其实，他的负罪感并不说明他“罪恶深重”，恰恰反映了他的“高尚情操”。正是因为他对自己提出了“非人类”的道德要求，当没有达到的时候，他才会体验到如此强烈的负罪感。其实，他不放弃负罪感还有一个好处——虽然他的行为没有达到他自己的要求，不过他的思想却依然可以“白璧无瑕”，依然可以维系一种高尚纯洁的自我形象，依然可以通过绝对的纯洁，来维系心中的自负。

有时，这种负罪感非常固执，很难用理智说服。即使各种证据都表明他没有必要责怪自己，但他就是无法释怀。一位男性患者，因为他存

在容易紧张的情况，所以总认为别人会受到自己的影响。一次他坐的公交车出了事故，结果他就责怪都是因为自己影响了司机，才会出现车祸。另一位女性患者，她自认为自己是一片乌云，走到哪里就会影响到哪里，所以她所在的公司有几个员工辞职的时候，她就开始责怪是因为自己影响了他们的情绪，所以他们才会选择离开。后来她得知一个女员工是因为装修房子才辞职，她才稍稍放心了一些。但她依然固执地认为，就算自己不会让别人离职，也会影响别人的心情，所以自己依然是一个“罪人”。如此固执地认为自己影响了别人，其中隐含的病态要求是：自己不能影响任何人，自己要给所有人都留下完美的印象。正是抱着这种病态要求不放，所以才会“持之以恒”地背负着负罪感，这样总归不至于让理想化自我的幻想在现实面前崩溃，总还可以用负罪感来维系幻想中自己完美的形象。

所以我们要放弃这种维系自负的手段。毕竟，你永远无法改正自己所有的“缺点”，也注定无法得到所有人的肯定。既然这条路走不通，那么就需要放弃这种扭曲的责任内化。当我们和他人的关系变得紧张或事情进行得不顺利的时候，不要一开始就把自己否定了。我们要停下来思考一下，责任到底在谁？当然，我们不能从一个极端走向另一个极端，认为一切都是他人的错。但最起码我们要公平地对待自己，既然别人可以犯错误，为何我们不可以犯错误？既然别人可以不受某些人欢迎，我们为何一定要让所有人都喜欢？既然每个人都有失败与挫折，为何我们不能面对这种失败和挫折？如果一个人真的可以做到没有缺点，不犯错

误，受到所有人的欢迎，这当然好，但这仅仅是一种幻想。所以我们要放弃这种不切实际的幻想与追求，接纳真实的自己。当我们可以对自己宽容的时候，就会发现，其实并不是“一切都是我的错！”就算我们有错误，也不至于因此而否定自己整个人。

挥之不去的“伪装感”

伪装感，患者经常会体验到的一种感觉。这种感觉会让患者对自己的表现越加不自信——就算自己表现得好，也不确定自己是真的好，还是仅仅在伪装而已。受这种感觉的影响，患者甚至会怀疑自己友情及爱情的获得是否都是来自于伪装。他越是想摆脱这种伪装感，这种感觉就越挥之不去，好像一片乌云罩在头上，让原来就不自信的他变得更加焦虑不安。

这种伪装感有时来自于三个方面：[表演的需要](#)、[自我贬损](#)、[完美主义](#)。

[表演的需要](#) 上文已经介绍过这一点，为了追求或维系理想化自我的形象，患者必须在所有的事情上表现得出色，以达到内心中“普通”或“中等”的要求。为了达到他所谓的“普通”要求，他无视自己作为一个人的局限性，逼着自己在各个方面都达到他所谓的“普通”。比如，人总有自私的一面，他会为了心中的“普通”标准而舍己为人，好像雷锋一般，虽然他心中也压抑了很多不满，但为了维系自己“圣人”般的形象，他也不得不吃哑巴亏。但他也是一个人，他也有自私和为己的需要，他也有需要他人帮助的时候。他也有脆弱及不如人的地方，但为了扮演“神”，他付出了太多的精力与时间，也压抑了真实的自我。一位男性患者，即使他心情不好的时候脸上也总是挂着微笑；即使他不想讲

话，也会逼着自己风趣幽默；甚至去菜场买菜都会紧张不安，因为他害怕别人通过他的言行发现他的“问题”，所以他不敢看别人的眼睛……因为他不能总是表演得无懈可击，所以每日的生活对他而言简直是受罪。

患者有时会因为表演不出理想化自我而焦虑，有时也会意识到自己的伪装——为了维系理想化的自我，而感觉到自己的“刻意”；为了把别人身上的优点变成自己的，他也会意识到自己的“模仿”；为了取悦别人，他也能意识到自己的委曲求全及言不由衷。所以，他知道很多时候他已经不再是自己，而仅仅是把自己扮演得完美而已。

自我贬损 这种情况主要出现在病态自卑者身上，因为他已经否定了真我的一切，看不到真实自我的价值，所以就算表现得出色，他也会归结为是一种运气，而非实力。就算他取得成功或受人欢迎，也总是担心别人把他看透。因为自我贬损，所以他会怀疑一切，不仅怀疑自己，也不会相信别人，在他内心深处不相信自己会成功，或有人真的会爱上他。就算他表现出有能力和可爱一面的时候，心里也总是缺少“底气”，甚至会觉得自己欺骗了所有的人。就算别人喜欢他，他也会怀疑别人的目的。从中我们会发现，这种“伪装”，仅仅是一种对真我的不肯定与不接纳，而不意味他是一个虚伪的人。

完美主义 从完美主义角度来讲，什么是真诚？什么是伪装？这世上本不存在百分之百的真诚，也不存在完全的伪装。人与人之间本来就存在伪装的成分，那种坚持百分之百真诚的人往往会给人带来真正的伤

害。凡事都是相对的，没有人能一直真诚，即使你有不真诚的地方，也不意味着你所有的一切都是在伪装。所以当被伪装感所困的时候，我们需要分析这种感觉的来源，而不是因为这种感觉而自我怀疑。有时正是害怕被拒绝与被否定的恐惧，所以我们才人为地提升了真诚的程度，害怕自己成为一个作假的人，才会更加努力地真诚。其实，对真诚的刻意追求，也仅仅是为了真诚而“真诚”，仅仅是把自己装扮得“真诚”来博得别人肯定罢了。

当我陷入抑郁之中的时候，也曾被伪装感所困。后来我终于意识到：感觉自己虚伪，并不代表我就是个虚伪的人，毕竟感觉不代表现实。感觉是用来分析的，而不是用来全盘接受的。重点是要发现这种感觉来自于哪里，而不是因此而否定自己。

无法停止的“愤怒”

在抑郁的状态下，患者会体验到强烈的愤怒感，这种愤怒可能会指向他人，也可能会指向自己。有时，这种愤怒如此强烈，让人来不及思考它到底来自于哪里。有些人会把这种愤怒爆发出来，但当他伤害了他人的时候（有时是亲近的人），又会陷入到深深的内疚当中。有些人为了维系“良好形象”也会把愤怒隐藏起来，虽然心中已经积压了很多不满。有时因为害怕在冲突中失败，有些人也会压抑愤怒，虽然压抑愤怒可以暂时避免冲突，但这种隐藏的愤怒并没有消失，它会以隐秘的形式表现出来，或因此对自己更加不满。这种愤怒不仅破坏了我们的情绪，也影响了我们的人际关系。

那么这种对人及对己的愤怒来自于哪里呢？

首先我们来分析对自己的愤怒。对于病态自卑者而言，他往往会对自已感到愤怒，由于他的自卑与自恨，当他表现得不如自己想象中那么完美的時候，就会对自己发火。如，当他没有表现出“男子汉”的勇气，或被他人轻视或否定的时候，就很容易责怪自己没有有效地反击那些伤害他的人，并认为如果自己是“男人”，就一定不会这么软弱。他往往不会从现实的情况考虑（如，不值得因为一些小事而大动干戈），只会一味地对自己生气。如，就算他的爱人移情别恋，他也不会认为自己运气不好遇到了一个不合适的人，他只会认为是自己不够可爱，不够有能

力，并认为如果自己足够可爱，有能力的话，这一切就不会发生；就算他表现出绅士风度，没有对一些不值得理会的人发火，他也会认为是自己懦弱可欺，别人才敢如此对待自己；就算他受到了伤害，他也不会同情自己，反而会因为自己没有能力避免这种伤害而自恨，凡此种种。其实对自己愤怒也是一种自恨的表现，他恨的是现实中的自己没有想象中的自己那么有能力，有魅力，受人欢迎.....又因为自贬，就算他想对别人发火，也不会认为自己有资格发火，或有能力在冲突中取胜。所以他压抑了自己的愤怒，虽然这种压抑避免了在冲突中失败，但却成了新一轮自贬的理由。在心里他可能会这样对自己说：如果你是一个有能力的人，就不该这么懦弱。

由此可见，对自己愤怒产生于自恨。因此，使人看不清事实的真相，辨不清什么时候应该发火，而什么时候要学会忍受，只会一味地苛责自己，认为自己无能。

病态自负者的愤怒更多地会指向别人。因为自负，他很少会看到自己的错与不足，因为他已经把自己当成理想中的自己，在他的心中自己是独一无二的，是不可侵犯的。所以他不能容忍一点伤害，而且报复心极强，因为报复也是一种捍卫自负的手段。一位男性患者谈到：“在生活中我经常愤怒，当然有时会隐藏起这种愤怒，不会经常表现出来。但在亲人身边我却很‘真实’，因为在他们面前发火不会受到惩罚。当我发现有人插队的时候我会愤怒，当别人没有公平对待我的时候会愤怒，

当他人对我不够尊重的时候我既对他人愤怒，也同时会对自己愤怒，因为我没有做到让所有人都尊重我、重视我。”其实，在生活中也不乏这样的人，在开车的时候如果别人抢了道，他就会愤怒不已；当自己没有受到服务员的“优待”的时候，他就会把这种情景解读成是一种欺辱，甚至会和服务员大吵；当别人占了他一点便宜，也会大动干戈……

病态自负者对“尊重”有着特别的“情有独钟”。

一位男性患者，一次他和同学走在街上，同学说道：“如果以后有车有房，我就觉得很有面子了。”他虽然没有说什么，但是他心里清楚，就算他有一栋楼都不会觉得有面子，他的面子是要得到所有人的尊重和认可，就好像旧上海滩的老大一样。所以，在生活中他非常敏感，害怕来自于他人的一点伤害，甚至他人善意的一个玩笑，或用手拍了一下他的头，他都会愤怒不已。因此，他经常会为了一些小事和别人发生冲突，虽然他也知道不应该如此，但他就是控制不住自己。患者除了对“尊重”过于关注，他也会对“公平”有着固执的追求。一位大学生，仅仅是因为大学期末考试的时候老师给学生画了考试范围，他就对学校及老师很愤怒。他的愤怒理由是：我这么努力，画了范围就看不出我和其他人的差距了。

从理论上来讲他是有道理的，但为何他会如此敏感？关键在于，如果画了考试范围，他就有可能被他人超越，他也就无法维系他的优越感，所以他的愤怒才被扩大化，才对所谓“公平”如此关注。当他所追求

的“尊重”和“公平”没有在现实中得到满足的时候，或者他受到他人伤害及不公平对待的时候，就会变得容易记仇。有时，患者回到家里，头脑中会充满了各种不如意的事情，所以情绪往往会因此变得易激惹。有些事情虽然已经过了若干年，但还会在他的记忆中留下深刻的烙印。正是因为如此害怕被伤害，有时他也会极其担心自己会被打、被羞辱，虽然这种事情发生的可能性极小，但他依然会为此焦虑不安，因为他的自负不允许自己受到任何的伤害，所以才会为了这种极小的可能性担忧。

有时，患者会一味地把愤怒的原因归结为外界，如这个社会不好，他人不好，工作不好……而他从来都没有反思这种愤怒到底来自于外界刺激，还是内在的自负。因此，他总能找到各种理由来为自己辩解。例如，如果我在美国就好了，如果身边的人更有素质就好了，如果我更有权势就好了……其实，他没有意识到他正在用这些看似合理的理由，为自己的病态要求辩护。

愤怒本来是人类的一种自然的情感，但因为理想化自我的存在，患者往往会陷入到自设的漩涡中——愤怒不是被扩大化，就是被压抑。如果他的自负来自于战胜他人，则会更多地出现因愤怒而产生的报复行为；如果他的自负来自于在他人面前维系完美的形象，则会不停地压抑愤怒，力图表现得有修养；如果他存在既不被他人轻视，也不能伤害他人的病态要求，这时，他就会陷入到“前也不对”（发火也不对），“后也不行”（不发火也不行）的矛盾中。一位男性患者，在生活中他就好

像刺猬一样，为了不让人伤害，他总是睚眦必报，并且对他人怒目而视。虽然他因此减少了受伤害的可能，但是当他因此伤害到他人的时候，又会不停地内疚，怨恨自己为何表现得如此让人难以接近。其实他只不过是陷入到了两种神经症需要的冲突之中——被所有人尊重及被所有人喜爱的病态要求。他的愤怒是让他人尊重自己的努力，但这种努力又有碍他被所有人喜欢和接纳的病态要求，所以他无论怎样都是错，因为他的愤怒已经成了一种满足病态自负的手段，而不是愤怒本身.....

当愤怒成了一种维系自负的手段，或是病态要求没有在现实中得到满足时的外在表达，此时的愤怒就不再和刺激事件成正比——患者不是不敢表达愤怒，就是充满了火药味；不是让别人觉得过于软弱可欺，就是让别人感到无法接近；不是憎恨自己，就是对他人及这个世界充满了愤恨.....所以只有静下心来问问自己：我为何如此愤怒！找到愤怒背后的真正原因，才能让愤怒成为一种顺其自然的事情，而不是恐惧它，或过度地表达。

社会比较：我是一个失败者

现代社会是一个竞争社会，所有人都会进行某种比较，比如，我挣的钱是否足够多，我长得是否漂亮，我的能力是否和别人一样强，我是否吸引人.....正常人也会无意中做这样的比较，但这种比较不会挫败他对自己的信心与自我接纳。毕竟没有人能把所有的事情都做好，而且也没有必要拿自己的不足和别人的长处比较。他可以客观地评价自己与他人，他清楚自己的缺点，也知道自己的优点与值得肯定的地方。即使有人比他更出色，他也不会因此自怨自艾。毕竟他懂得“人外有人，天外有天”的道理。生活中总会有人比我们出色，有能力，这是一种客观现实，而不是自我否定的依据。在这种理性思维的作用下，一般人很少会进行一些无意义的比较，如，和唱歌好的人比音乐天赋，和擅长跳舞的人比舞蹈才能，和口才好的人比口才，和天生丽质的人比外貌或身材.....每个人都有属于自己的天赋，没有必要拿自己和所有人的天赋进行比较。例如，我的职业是心理咨询师，虽然口才对我很重要，但我没有必要和主持人比口才。虽然专业技能对我很重要，但我必须承认很多专业人士比我有才能，但我并不会因此而自卑。毕竟人生重要的不是进行这种无意义的比较，而是过自己想过的生活，做自己想做的事情。如果快乐仅仅来自于超越他人，那么我们将永远无法获得幸福，毕竟你总会被他人超越。当我们把快乐完全寄托于事情的结果，我们就无法真正从过程中获得快乐。这种仅仅为了“取胜”而活的人，将会活得很累，很

辛苦，终将沦为“魔鬼”的奴仆。

病态自卑与病态自负者在这种“社会比较”中都不客观，总会受到理想化自我的干扰，不能客观地评价自己与他人。病态自卑者在社会比较中总是把自己沦为失败者的角色；而病态自负者在这种社会比较中却总能找到高人一等的优越感，虽然在现实中他并不比别人强。

病态自卑者往往会和那些在某些方面明显比他强的人进行比较，原因在于他对理想化自我的追求。因为理想化自我的存在，所以他认为自己应该是善良的、漂亮的、开朗的、有能力的、受人欢迎的。但现实中的他恰恰并没有达到这些“应该”。但他还是幻想自己可以做到，只是抑郁成了绊脚石，并认为如果没有抑郁，一切都将不同。当他没有放弃理想化自我的幻想的时候，就无法意识到这种病态比较的问题所在。他依然会固执地认为，正是因为自己不够有能力，所以才无法在所有的竞争中取胜。结果，他越来越无法看清事实，也无法放弃这种病态的社会比较。他只会一味地盯着自己的不如人之处，而忽视了自己的优点，并会无意识地去美化自己所不具备的优点，而放大自己的缺点。结果当他在人群中的时候，就会觉得自己很“渺小”，别人很“高大”，而越发抬不起头。

病态自负者大多数时候并不会感到自己失败，但当有缺点是他无法消除的时候，他往往会感到自己在自卑与自负的两极徘徊。自卑是因为他没有达到理想中的自己，而自负是来自于他把幻想中的优点集于一

身。所以，就算他口头上认为自己失败，但在内心深处也依然认为自己鹤立鸡群与高人一等。虽然在幻想中他认为自己是完美的，但现实总会自动找上门来，让他认清自己的真相——自己只是一个有缺点的普通人。所以，有时他会回避一些他无法取胜的事情或不能超越的人，看似是偶然，实则是必然。只有这样，他才能保持其优越感。一些他不擅长的事情就会尽力回避，即使这种失败其实不算什么。

一位女性患者，读小学的时候因为当众唱歌没有发挥好，以后她就再也不登台表演。初中当她在运动会上没有取得好成绩的时候，以后就再也不参加运动会。虽然她嘴上说是不感兴趣，实则是一种逃避，只有这样她才能逃避现实以捍卫自负，才能继续在幻想的世界中飞翔。

一些“中毒太深”的患者，即使现实的失败摆在面前，他还能以“芙蓉姐姐”般的自恋来自欺。如，我就是很漂亮，我就是很完美，我就是很成功，我就是不平凡……当别人指出其自负缺乏现实基础的时候，他也总能如数家珍般地列举出过去的成功。如，我小学的时候如何如何，中学的时候如何如何，过去如何如何……有时他也会轻易地“打败”他人，如，他人学习好，但我体育好，他人体育好，但我个人素质好，他人长得好，但我有气质，他人有气质，但我有文化……他为了维系其病态的自负，可谓是费尽心机，其实他就是不愿承认自己的不足，面对自己的不如人之处。所以他总是能找到自己的优势，来“打败”别人。但当他不得不面对现实，不得不面对被他人超越的时候，就会陷入到深深的

自恨当中。因为他要在各个方面都胜过别人。为了求胜，他会放大化自己的优点；为了求全，他会因为自己的不足而自卑，结果他就在自卑与自负间摇摆不定。

失败，因何失败？虽然表面上看是和他人比较，但实则是和理想化自我的比较。因为他期望比任何人都强，不能被他人超越，受到所有的关注与肯定，摆脱作为一个人的局限性。所以他才会关注自己哪怕一丁点的缺点，他才会和所有人的优点来做比较，才会一味地因为自己的“不够好”而自贬，才要解决自己所有的“缺点”。只有这样他才能捍卫其自负，他才能继续维系理想化自我不可动摇的地位。正因如此，他不能用理智的观点来放弃这种病态的社会比较。

回归理智的关键在于：我们需要认识到，这种社会比较的非理性及这种社会比较的内在动力来源，只有认识到这一点才能为放弃这种病态的社会比较铺平道路。也只有意识到这一点，在面对失败和挫折的时候，我们才能对自己有一种发自内心的同情，而非怨恨。当别人没有满足我们的要求和期待的时候，才能对别人产生一种发自内心的宽容，而非苛责。

我找不到朋友！

神经症患者有时会存在找不到朋友的尴尬，究其原因，并不是他缺乏交往技能，人品差，缺点多……而在于他内心中的挣扎。他要不就是因为过于自卑，而不能和别人平等相处，要不就是过于自负，而没有把任何人放在眼里。在这种内心冲突的扭曲下，他无法客观地评价自己，也无法客观地评价他人。因为这种对自我与他人的扭曲，他也就扭曲了“朋友”这一亲密关系。

对于病态自卑者，因为他过于自贬，所以为了获得“友谊”（他需要的不单纯是友谊，更多的是希望通过友谊来消除其自恨）他不得不卑躬屈膝，不得不讨好他人，不得不甘愿屈于人下，不得不压抑自己的负面情感，不得不远离他人……并且，因为外移的作用，他会认为别人也看不起他，所以缺乏主动与他人接近或进一步交往的勇气，他害怕别人发现他的“本来面目”。即使他有朋友，也很难相信朋友是真心喜欢他——一个缺乏自爱的人，怎能相信别人是出于真心来爱他？因此，要么他就会离群索居，要么就会成为别人的“小跟班”。当他无法确定别人对他是否持肯定态度，当他无法相信自己能给他人留下好印象，当他不想再继续扮演一个“好人”的时候，最简单的办法就是逃避人群。

另一种变相的逃避就是成为他人的“小跟班”——他既不敢维护自己的权利，也不能表现自己真实的情感，只能成为一个缺乏个性的“木

偶”。他情感的反映不是出于自身的需要，而完全寄托于他人的喜怒之上。一位女性患者，在人际中不敢表达愤怒，即使别人伤害了她，她也不会立即发火，而会去询问别人自己是否应该发火。因为她不敢犯错，不敢因为自己的错误而“伤害”他人，只有确定自己是百分之百的正确时才敢发火或表现出自己的不满。因此，人际关系对她而言已经不再是轻松愉悦的事情，而变成了一种沉重的负担。

对于病态自负者，要么因为他过于自大，在他眼中根本就没有值得交往的朋友，要么他就仅仅是把朋友当成一种自己“受欢迎”的证明，要么他就太过于伪装自己，让人际关系成为自己表演的舞台。所以有人的地方就会让他紧张不安……

下面是一位患者对其生活中人际交往片段的描述：

片断一：我乘高铁回南京。在火车上，我和旁边一位男士发生了矛盾。他说我总在座位上动影响到了他。第一次说，我没理他。后来，他又说，我火了，我说：“我在自己座位上动关你屁事啊！”他很生气地说：“影响到我休息了。”我说：“影响到你休息怎么样！”后来乘务员安排他到后面的座位上，我顺手将自己的包放到了他的座位上。他说：“将你的包拿走。”我仍然将包放在他的座位上，他说：“这人素质真差，欠揍。”我说：“老子就素质差，怎么着。”显然，在整个争执中，我占了上风，我扮演了一个强者和恶者的角色。其实，这正是我需要的霸气。

片段二：哥们将期末考试的卷子给我送过来了，晚上我请哥们在饭店小吃了一顿。哥们问我最近在干什么。我又开始演戏了，我说：“最近帮哥哥的公司跑业务。”他问来问去，我编来编去，感觉很累。其实，我最近天天“放羊”，啥事都没做。怎么活得这么憋屈，处处都是障碍。感觉自己一点出息都没有，说实话我现在都怕见哥们了，哥们认为我混得不错，其实，我啥也没做。我发觉自己还是蛮在意别人对我的评价，这又是我致命弱点。我现在发现自己千疮百孔，让我生不如死。

从这两个片段我们会发现，他通过扮演强者来占上风，找到需要的“霸气”；通过“演戏”，来维系自己在他人心中的“完美形象”与“人气指数”。所以他活得不真实，他不敢让他人了解真实的他，他依然活在病态自负的幻想当中，依然不敢面对现实与现实中的自己，宁愿装恶人，宁愿说谎，都不愿撕下自负的面具。因为被自负驱力驱使，他整个人都已经不再是真实的自己，又怎能拥有真正的朋友？朋友都成了他“完美表演”的观众，没人真正了解他。

有时，病态自负者也会怕见人，但他又不解自己怕人的理由，因为他往往自认为自己优秀、高雅、成功，似乎找不出怕人的理由。既然“人”没有什么让他恐惧，既然他还有一种同他人相比的优越感，那么他为何会怕人？因为他一直追求完美无缺，一直追求受人关注，一直追求优于所有人，所以别人就成了“评委”与“裁判”，因此他才会因为自己

的一点瑕疵，他人的一点否定而恐惧。因为这样他就无法维系心中的自负了。有时就算别人根本没有关注他，他也会紧张不安，因为他害怕自己没有表现出其“应该”，害怕自己过不了自己这一关。

因为自负，在他同时代的人或同城的人当中，甚至找不到真正欣赏的人。就算他有朋友，在内心中也缺乏对朋友的一种发自内心的尊重。这种朋友关系有时仅仅是一种证明自己是一个“好人”的配件，或是在寂寞时候打发时间的工具。一位男性患者，自认为在小学和初中时比较出色和优秀，而在高中和大学混得比较失败。参加工作后，他只和高中以前的同学保持联络。当我问他为何不与高中和大学的同学联络的时候，他说：“他们的存在就是我失败的一种证明。”而他一直力图把那些“不堪回首”的过去忘掉。

找不到朋友是可怕的，但和所有人关系都好同样令人不安。一些人的自负建立在完美人际关系的基础上，因为他的“表演”，因为他的“善良”，因为他的“大气”，因为他的“完美”，他的人际关系确实不错，似乎都找不到和他关系不好的人。即便如此，他在人群中依然不会感到安全和放松，因为这种“和谐”的人际关系是来自于“苦心经营”而不是“水到渠成”。有时，为了维系良好的形象，他也绝不敢把心里话告诉“朋友”，因为这会破坏他苦心经营的“好人”形象。其实这种被“和谐”了的人际关系，仅仅是他维系自负的一种手段。他并不是真的爱对方，别人仅仅是他达到其内心隐秘目的“棋子”而已。

当病态自负的“病毒”侵入到人类纯真的情感的时候，患者不仅内忧，而且外患，让原本冰冷的心更加雪上加霜。当他扭曲了现实中他人的时候，他人不是变成了“猛兽”，就是变成了“蝼蚁”，抑或是成了“裁判”，结果他整个人就好像生活在一个“异度空间”里，他人无法真正走近他的世界，他也穿越不了这层自设的屏障。在这个空间里，他一会儿成了巨人，一会儿成了矮子；他人一会儿成了圣人，一会儿成了恶魔；这个世界一会儿绚丽多彩，一会儿乌云密布。因为贪婪，他不愿离开这个“乌托邦”，但他注定将因此迷失在幻想的国度当中。

爱与性

爱与性，人类纯真的情感与需要。但在当前社会文化的扭曲下，有时爱也不再是单纯的爱，性也不仅仅是本能需要的满足。我们经常会看到：有人嫁的是一套房子，而非她爱的人；有人喜欢的是钱，而非与他同床共枕的人；有人爱的仅仅是一个人的美貌，而非这个人本身，凡此种种。在社会文化的影响下，我们的爱与性都已经慢慢变质，如果去追求内心中真实的需要，往往要面对来自于社会舆论的压力。这种因社会文化而扭曲的爱与性，在我们的日常生活中经常发生。但一个人因为内心中隐秘的，不为他本人所知的神经症的需要而扭曲了爱与性，则是我们容易忽视的方面，而这种因神经症的需要而扭曲的爱情观及对性的态度，则会对一个人产生更深远的影响。毕竟，屈服于社会文化的选择，我们还能明白自己为何做这样的选择，但因为神经症的需要而扭曲了真我的需要，则会让我们做出很多连自己都很难理解的选择。我们会被这种内在的力量控制，无法自拔，一错再错。

一谈到爱，我们首先会联想到书本或电影中纯洁的情感，但在日常生活中，没有什么东西是百分百纯洁，任何情感都包含“杂质”，比如，虽然父母之爱是一种伟大的爱，但其中也不乏养儿防老的需要，或把子女当成一种炫耀的资本。父母之爱尚且不是百分百无私，爱情就更容易包含其他“杂质”了。当然并不是说我们要追求绝对纯洁的爱情，毕竟这

种纯洁本身也是不存在的，就像金无足赤。这里我们将主要讨论，因神经症的需要而使爱“变质”的部分。

神经症的需要会影响我们恋爱对象的选择。我们选择谁或不选择谁看似出于一种本能的偏好，或是一种偶然的缘分，但其中却包含着潜意识力量的参与。所以，我们在生活中会发现，有些人在选择恋爱对象的时候，往往会犯一些“低级”错误，或容易一错再错。

一位男性患者，他希望找一个关心他，爱他的，听话的老婆，结果却选择了一个独立又以自我为中心的女孩。婚后，他们陷入了一种矛盾纠结当中，因为他总是对她的行为不满，他总是得不到他所希望的关心与体贴，但他依然不愿放弃这份感情。他自认为是放不下爱，所以他希望对方能改变。经过半年的“相互折磨”，对方依然没有任何改变，因为无望，所以他的情绪变得抑郁。即便如此，他还是幻想着她能改变，能变得如自己所想的那么关心、体贴，并且以家庭为中心。越这样幻想，现实对他的打击就越大，因为现实总是和他的幻想唱反调。

我们不禁要问：既然如此，为何他当初不选择一个温柔体贴的女孩？为何选择一个如此独立的女孩？他谈到，一开始不是没有发现这一点，也是因为幻想，他幻想结婚后一切会变得不同。就这样他带着幻想结婚了，但婚后的现实取代了幻想，结果他陷入到了无望的挣扎中。当我们深入分析他为何被对方吸引的时候才找到了问题所在：吸引他的不是爱。他爱的并不是妻子这个人，他“爱”的是对方的独立，有能力，及

丰富的人生经历，而这些恰好是他所缺少的。或者说，选择她正好弥补了他的不足，这样他就可以通过另一半来完善自我，来维系自负。就这样，通过另一半来维系其自负，成了他择偶的内在动力。所以他选择的并不是爱，而是满足自负的需要。

在恋爱对象的选择上，神经症式的选择往往取代了因为爱而进行的选择，这种误把神经症的需要当成“爱”，结果只能毁掉爱。干扰我们选择的原因可以分为以下几类：选择完美，病态要求，维系自负，病态依赖，爱的逃避。

选择完美 病态自负者往往存在“选择完美”的倾向。如果是男性，也许会对外貌或是不是处女有很高的要求。如果是女性，则对个人素养、人品、社会地位有着比较高的要求。一个人在幻想的世界中如果把自己当成超人，那么当然要找一个人能够和自己匹配的“花瓶”，所以这类人比较容易成为“剩男剩女”，并秉承宁缺毋滥的恋爱哲学为自己的行为辩护。他们常说：难道一定要找一个人恋爱吗？如果找不到理想型，那还不如一个人过来得好。虽然表面上坚强，但他的内心却很脆弱。因为缺乏亲密关系，所以他的生活会变得孤独和空虚，即使身边不乏朋友或性伙伴，但却走不进他的心。即使他在人群中，也无法摆脱来自于内心深处的孤独。

因为这种选择完美的需要，所以在现实中很少会有人吸引他，毕竟在现实中没有人能达到他所期望的完美。因此，网恋或异地恋往往具有

某种优势。因为距离产生“美”——这种美不是来自于现实，而是来自于把对方美化。就算有一天他认清对方的真相，也不愿放弃这种美化。或者说，他爱的不是现实中的人，而是自己幻想中的人。所以他不愿放弃美化对方的努力，如果放弃了美化对方，他就会立即对那个人失望。一位女性患者，就经历了两年的异地恋，虽然后来发现那个人不如自己想象中的完美，但她却依然抱着幻想不放。她固执地认为，后来那个“丑陋”的人不是真实的他，真正的他就是那个初次相逢的时候，留给她完美印象的男人。

一个人“胆敢”找一个完美的爱人，“潜台词”就是自己是足够完美的人。正是因为他一直秉承严格的道德标准来做人做事（有些人，在私生活方面会极为检点），所以他才要找一个处女。正是因为她觉得自己足够高雅和脱俗，所以身边的男人她才看不上眼，就算是“钻石王老五”她也总能挑出各种各样的毛病，因为她追求的并不仅仅是钱这么简单，钱仅仅是她众多标准之一。即使在地位和金钱这种可以量化的方面满足了她的要求，而素质及人品这种“缥缈”的东西，也绝难满足她的需求，毕竟在现实中根本就不存在集所有良好品质于一身的人。有时，他也会去恋爱，但对“硬件”的要求却很高。但相处了一段时间又很容易对对方不满，因为对方的“软件”没有达到他的要求。所以他也会经历一段时间的挣扎。如果他的自负来自于战胜他人，那么他就会在对方提出分手之前放弃。这样总归可以逃避被抛弃的现实，总还可以“自豪”地对自己说：是我看不上对方；如果他的自负来自于不伤害任何人，并绝对“忠

诚”和“专一”，那么他就不会先提出分手，只有对方提出分手他才能得以解脱。其实，他无意中把自己扮演成了受害者的角色，目的就是不愿损伤自己“好人”的形象。所以“爱”或“不爱”都成了棘手的问题。

如果他的自负受到破坏，如，得了一些传染性的疾病，或他有无法摆平的缺点，那么他的标准也会突然降低，降低到好像没有标准，只要能接受他就行。

一位男性患者，因为得了乙肝，就降格和一个他并不中意的女同学谈了恋爱。后来他又因为不想把乙肝传染给女友（这违反了他圣人般的道德标准），所以就想取消婚约。他当时的想法是，如果没有传染给未婚妻，他就马上分手，之后再找一个“村姑”。

对于“选择完美”的人来说，重要的不是对这种完美择偶标准的坚守，而是放弃。只有放弃这种对“理想型”的追求，才能找到真正的爱情。当然，要做到这一点的前提是放弃病态的自负，因为对“理想型”的追求，正是基于理想化自我的幻想。简单来说，因为自负来自于幻想，所以他需要的另一半也仅仅存在于幻想而非现实当中。也只有从幻想中走出来的时候，才能真正接受现实中的异性。

病态要求 另一半仅仅是满足其病态要求的工具，而非他真心爱的人。上文谈到过，因为病态自负的存在，患者就会对自己、他人及这个世界提出众多病态的要求。但现实中的他人很难一直满足他病态的要

求，而在爱情中他却可以披着“爱”的外衣，肆意地要求对方。

一位女性患者，因为一直觉得自己独一无二、与众不同，所以非常期望别人以她为中心、宠着她、爱她、关注她。正是在这种需求的作用下，她往往会把异性的关注当成“爱”，所以她经常会“爱”上一些不适合人，比如，有妇之夫。

此时，对现实的理智分析对她已经不重要，她需要的仅仅是被关注，被喜爱的感觉，为了这种感觉，她往往会“奋不顾身”。而有时她的需要太过强烈，不允许他人的一点忽视和远离，他人必须要无时无刻关注她，为她着想。但这又是现实中的男人无法做到的，毕竟一个人无法对另一个人关心得无微不至，滴水不漏。所以，当他人没有做到她所期待的关心与爱的时候，她就会变得愤怒和不满。这种情绪又会很快地破坏了她的“爱情”，所以她的爱情都很难长久。从中我们会发现，她的“爱”来得快，去得快的原因在于：她一直在寻求被关注与重视的感觉，而不是爱本身。

在生活中也常发生这种情况，一方为另一方付出很多，但另一方依然不满足，依然觉得对方不够爱自己，不够关心自己，甚至怀疑对方对自己的爱。有这样一位女性患者，她的爱人对她照顾得无微不至，但她依然不满，经常委屈地哭泣。后来发现，从小她就被父母照顾得无微不至，她获得了太多的爱，所以她把这种对爱的渴求，无意识地转移到了婚姻中。所以不是爱人做得不够，而是她要求得太多，当对方没有满足

其病态要求的时候，她就变得不满及愤怒，随后又会陷入到抑郁之中。

当我们责怪另一半不够体贴，不够关心自己的时候，我们需要反思，是对方做得不够，还是我们要求得太多。理智地思考这一问题，才有利于找到问题的症结所在。

维系自负 当患者的自负受损的时候，“另一半”就可以成为一艘救生艇，就可以成为他的“心理医生”，帮他渡过难关，帮他维系自负，维系其理想化自我的幻想。

一位女性患者，从小成绩优秀，高考考上了重点大学，毕业后她一心考研，但努力了两年却没有考上。此时她的年纪也大了，家人开始关心起她的婚事，但因为她对学历及个人素质要求很高，所以相亲数次未果。最后她终于找到了一个研究生毕业、不吸烟、不喝酒的男人，高高兴兴地结婚了。但婚后很多问题都暴露了出来，她发现了对方很多的“陋习”，所以最后不得不以离婚收场。

其实这一结果从开始就可以预见到，毕竟她找的不是爱，而仅仅是利用对方的研究生学历及“高素质”来弥补她受损的自负。

虽然在爱情理论当中有一条“互补论”，但刻意地寻求互补，其中就可能存在维系自负的影子。如，自己不善于社交，那么就找一个开朗的；自己没有学历，那么就找一个有“文化”的；自己不够“阳光”，那么就找一个“阳光”的来带动自己；自己能力有限，那么就找一个能力强

的；自己长得不够好，那么就找个长得好的.....当然不能说互补是一种错，但把互补当成一种爱或不爱的理由的时候，我们就需要警惕：当“条件”凌驾于“爱”之上的时候，我们就需要来评估我们爱的到底是对方，还是仅仅是利用对方的“条件”来维系自己病态的自负。

病态依赖 顾名思义，患者找寻的同样不是爱，而是一种“依赖”：通过依赖获得神经症需要的满足。

当一个人被自负驱力控制的时候，就会对自己提出各种“非人类”的要求。如，他不允许自己犯错，不允许自己有不完美之处，不容忍自己被他人否定，必须博得所有人的好评.....当他自觉无法完成这一切的时候，就会急需一个“助手”帮自己来实现。所以他需要依赖另一个人为自己的生活负责，为自己做选择，帮自己拿主意，替自己面对恐惧，以找到安全感，而且他也需要那个人无微不至地关心自己或服从自己。这样，他就可以不必面对现实，不必面对失败，不必面对恐惧，就可以继续生活在自负的幻想当中。一位女性患者从不敢自己拿主意，虽然每次她心里已经有了自己的选择和判断，但她就是不能够自己做决定，每次她都会征求老公的意见。如果老公说的和她想的一样，她就会很高兴，如果老公说的和她想的不同，虽然她不高兴，不过依然会按照老公的建议去做。不仅如此，她也是一个害怕迟到的人，所以每天她总是很焦虑，但当有人和她同行的时候，她就不担心了，因为这样就有人帮他“背黑锅”了。

从中我们可以发现，她仅仅是通过依赖他人来逃避责任与失败，当失败来临的时候，她总可以为自己的失败找到“替罪羔羊”，她可以继续“独善其身”了。所以，这时的他人仅仅是其维系自负及逃避现实的工具。

其实“恋父情结”与“恋母情结”大多也产生于此，他需要一个人为自己的人生负责，并且可以得到无微不至的爱，他还可以在对方身上找到自己所不具备的品质，进而完善自我。一些年长的人正好可以满足他这一病态的需要，这时的“爱”，仅仅是一种达到“目的”的手段而已。一位女性患者，总是被比他大十岁左右的人吸引，因为她小时候缺乏爱。但后来分析发现，她被年长的人吸引的真正原因是：她往往会美化对方身上所具有的优点，而这一点恰好是她所缺少的，所以她可以通过和他的交往来“摄取”养分，进而提升自我，并且得到她所“欣赏”的人的肯定和接纳，也极大地满足了她的自负。因为年长的人可以维系和稳固她的自负，这成了她“恋父情结”的内在驱力。

病态依赖的一个重要作用是减轻自恨。但可悲的是，越需要“爱”，现实中就越得不到爱。越想快点找一个人来结婚，就越难找到结婚对象，就算找到了也会很快分开。如此渴望爱的人为何得不到爱？如此渴望婚姻的人，为何往往会更容易失去婚姻？答案就是：他要的不是爱，同样也不是婚姻，只是通过爱及婚姻来解决自己内心的挣扎。但爱与婚姻仅仅是它们本身，无法通过它们来解决一个人未解决的内心冲突，所

以就算他得到爱或婚姻，也总是会失望。所以，必须要放弃这种通过“爱”来拯救自己的努力，因为那样只会让你失去爱，并且也无法得到你所期待的“拯救”。

爱的逃避 当病态自负者的自负受损，当病态自卑者陷入到严重自卑的时候，就会逃避爱。虽然在普通人眼里他其实条件还不错，但因为他的自卑与自恨，所以他看不到自己的价值。因为没有接纳真实的自我，所以他经常会说的一句话是：“等我好了再说吧！”

就算他遇到自己真正喜欢的人，也不会去主动争取。所以他会错过很多机会，又因为错过了这些机会而更加自我否定。当年，我就一直在逃避爱，害怕遭到拒绝，遇到自己喜欢的人也不敢争取。越是逃避，越看不起自己，同时就越加幻想等有一天自己好起来会如何。但后来我终于明白，不去争取永远无法得到爱，不面对现实将会永远活在“有一天”的幻想当中。

不仅在爱情与婚姻的选择上，在爱情与婚姻的进程中，神经症的需要也会破坏两个人的亲密关系——病态自卑者极其害怕失去对方的爱，而病态自负者则会对对方极为挑剔与不满。有时，因为“选择”就是错（满足神经症的需要，而非真我的需要），所以最后两个人也很难会幸福。“源头”的错误，也就更容易导致最后分开的结局。当然，如果他的自负来自于维系一种表面完美的婚姻，他也会选择固执地坚守，不是因为爱，而是害怕破坏他完美的形象。

一位中年女性，她的丈夫有了外遇，都已经到了大张旗鼓的程度。她很担心在街上或商场里会遇到先生和那个女孩在一起，怕自己会尴尬地不知所措。她已经试图挽回丈夫的心，但根本没用。按说，到了这一步只有离婚才能解脱，但她却一直苦苦地支撑。不是因为爱，而是因为这些年来她一直在朋友和亲人面前维系一个成功女人的形象：工作顺利、家庭幸福、孩子争气……所以她不允许自己苦心经营的“完美女人”的形象受损，因此，她宁愿活在痛苦中，也不愿面对现实。

性是爱的表达，有时性也会成为获得爱的手段。当患者把性等同于爱的时候，他就会对性特别着迷。当一个人缺乏自爱的时候，就很难获得真正的爱，所以性就成了获得“爱”的捷径。

一位女性患者，她非常需要“爱”，但因为自恨，所以她因此缺乏爱别人的能力。因此，她对性就非常着迷，有时会轻易地和异性发生性关系，虽然她得到了性，却没有因此得到她所希望的“爱”。第二天早晨醒来，当她看着躺着身边的陌生人就会感到恶心，当想到自己过去的行为也会有想要吐的感觉。即便如此，她依然对性如此着迷，性虽然无法让她得到真正的爱，但性却可以在两人相拥的那一刻，让她找到短暂的，类似于“爱”的感觉（一种被他人接纳的感觉）。

后来经分析发现，她恨这个现实中的自己，却又无力摆脱，所以她急于希望能够通过被他人接纳以消除自恨。此时，她已经失去了爱别人的能力，只能通过性来换取爱，但越是通过性来换取爱，就越容易让她

失望。因为她已经扭曲了爱的真意，所以她一直没有得到真爱。

性不仅可以成为获得“爱”的手段，它还有更广泛的作用。下面就简单谈一下其他常见的类型：性与征服、性的禁忌、生命的意义。

性与征服 性有时意味着征服，所以性对象的选择，性对象的数量，都可能会无意中成为一个人维系自负的手段，同时，性也意味着被他人接纳，这时性就会成为一种消除其自恨的途径。

电影《霍乱时期的爱情》中的男主角费洛伦蒂纳·阿里萨被女主角费尔米纳·达萨拒绝后，他就开始用性来疗伤，以获得“自由”。后来连他的母亲也越来越认不出他了，他变成了一个“猎人”——通过获取性来缓解自恨的猎人。之后他又努力成为一个富人，这也成了其消除自恨的一种努力。虽然他最后变得富有，但内心深处却依然孤寂；虽然他不缺女人，但却依然缺少爱情。他活得再也不像自己，而是一味地通过财富与性的获取来缓解内在的自恨。

电影中的剧情也经常会在现实中上演，当一个男人或女人受到深爱的人的背叛的时候，就会突然变得不再相信爱情，而变成一个“施虐者”。他（她）会开始玩弄感情或极为轻浮，其中也隐藏着通过性来报复，或通过性来维系自负，摆脱自恨的目的。

性的禁忌 性是一种本能的需要，但有时它也可以体现一个人的“尊严”与“人格”。如果一个人的自负是来自于塑造一个完美无缺的自

己，那么在性的态度上就会变得“上纲上线”。因此，他会逃避性，恐惧性，害怕被其“玷污”。所以他无法原谅自己会有手淫、一夜情，及其他与性有关的想法及行为，因为这有违他“纯洁”的形象。有时，他也会恐惧婚前性行为或与一个不能百分之百确定未来的人发生关系，因为这有违他圣人般的“道德感”。有时，他会极为忠诚，不是因为爱对方，而是他不能触犯内心中的“法律”，所以在忠诚背后依然隐藏着自私的心，依然是为了忠诚而“忠诚”，当他触犯了其内在“法律”的时候就无法原谅自己。一位女性患者因为一次婚外性行为而一直无法原谅自己，虽然事情已经过去近十年。一开始她表现为无法原谅自己的行为，但后来演变为“是保守秘密，还是告诉老公”的内心冲突之中。她谈到，其实在学校的时候她就会有因为写错一个字，而把整页纸撕掉的行为，但这次是人生写错了“字”，她却不知道如何撕掉“这一页”。一次婚外性行为给她带来如此大的困扰，其实不在于事件本身，而在于她对自己的要求，或者说她的行为仅仅是违反了她内在的“法律”，违反了其高尚的“道德观”。从中我们可以发现，这时的“性”已经不再是普通意义上的性，而成了一种维系理想化自我的手段——通过性的“忠诚”来维系自负，通过性的“纯洁”来找到高人一等的感觉。她纠结是否要告诉老公，其实隐藏着两种神经症需要之间的冲突，一种是通过“诚实”来洗刷污点，一种是不能伤害他人的崇高“道德感”。虽然“诚实”可以弥补她的污点，但这种“诚实”又会伤害老公，她不能同时满足这两种需要，所以一直纠结，最终陷入到抑郁与强迫之中。

生命的意义 用性来证明自己的能力，证明自己的存在。当性成为一个人能力的证明，生命的意义的时候，就会严重影响一个人的性能力。因为，此时的性已经肩负起本不该它来承担的责任，它已经不堪重负。欧文·亚隆的著作《爱情刽子手》“寻找梦的主人”的章节中，就介绍了一位因为性问题而来做治疗的患者马文。退休后他的性能力就出现了问题，在后续的分析中发现：

因为童年父亲被排斥，家中最小的马文成了母亲的“伴侣”——他必须陪伴母亲出席所有的社交场合。他和母亲的关系太独占，太亲密，亲近的时间维系太长，所以为马文的异性关系埋下了俄狄浦斯情节的种子。后来，他把是否被异性接受当成自己价值的来源与存在的根基，无意识中把妻子当成了女神，而性就成了安抚她的手段，同时性也成了和“女神”合二为一的途径。性已经成为了生死攸关的大事，他的存在与否就取决于是否能与这个女人合二为一。难怪性会变得那么艰难，性理应是表达爱意、愉悦的事，而不是用来避开危险。所以这时的性已经不再是普通意义上的性，而成了免于恐惧，寻找自我价值，面对死亡的“法宝”。“性若变成这种定义，任何人——当然也包括我——肯定会有障碍。”亚隆说。

当然，性的作用不仅仅是上面谈到的几点，对于一个患神经症的人来说，性的功能已经不仅仅是本能需要的满足，其功能往往被夸大，不仅用来释放性紧张，而且也释放了多种非性的精神紧张。

从中我们会发现，爱与性的困难仅仅是患者所有神经症障碍的一种表现而已。有多少种神经症的需求，就有多少种被扭曲的爱与性的形式。当爱与性成为一种达成神经症需要的手段的时候，它们就已经不再是它们本身了。只有停止自我的战争，只有放弃对理想化自我的追求，才能回归真我，才能找回真正的爱与性。



第五篇

抑郁与工作



抑郁与工作

抑郁症的需要会影响我们的友谊与爱情。同样，这种病态的需要也会影响我们对学业、职业、梦想的选择。当我们被自负驱力所控制的时候，就会丧失对事情本身的热爱，一切都会被简化为：是否成功、是否出色、是否高人一等、是否受人关注、是否完美无缺.....只剩下结果，其他一切都是多余。

患者会把这一切解读为“上进心”，并害怕因丢失了这种“上进心”而变得堕落。但他却很少反思这种“上进心”的内在动力，毕竟希特勒和爱因斯坦都有上进心，但两者“上进心”的驱动力却有着本质的区别。前者是想通过权力的获得把他人踩在脚下，以证明自己是“优秀人种”，而后者是出于对所从事工作的朴素的热爱。驱力不同，就会产生不同的结果，所以“上进心”不见得一定是优点。不要用冠冕堂皇的理由来掩盖自己病态的需要及追求。

如果细心分析，就会发现抑郁症患者的“上进心”不仅表现在一个“点”，而会反映在整个“面”。他不仅希望事业的成功，更希望在他人

面前维系完美的形象，同时也追求在爱好方面的“专业”与胜人一筹。所以，只要他关注的事情就没有小事。由此，我们也能更好地理解：为何他是一个“悲观主义者”。因为他总是关注自己的“不够好”与他人的“不够好”，再多的“好”他都会视而不见，因为他的“上进心”要求他“全都好”。因为他的“胃口”极大，所以总是“吃不饱”。

有些人对“成功学”的东西特别痴迷，因为这满足了他自负的需要。但很多时候“成功学”并没有让他成功，反而让他活得越来越累。一位男性患者，特别痴迷“成功学”，但后来他却发现：朋友是多了，负担却重了，因为我不能让所有人都满意；钱是多了，但我却无心享受，因为还有更多的钱等着我去挣；亲子教育的知识是多了，但孩子还是原来那个孩子，气得我都想把他屁股打烂……“成功学”虽然让他有所“成就”，但却让他的生活越来越盲目，对自己越来越不满。

所以，当我们被“上进心”搞得疲于奔命的时候，要停下来问问自己：为何一定要有上进心？我一直在追求什么？它对我有着怎样的意义？发现“上进心”背后隐藏的东西，比一味地追求“上进心”要来得好。

学校与工作的选择

是否要继续求学？选择什么样的学校？选择什么样的工作？这些本可以顺其自然的事情，在神经症患者身上都会变得“不自然”，因为他急于想证明自己，急于满足自负的需要，因为他自认为鹤立鸡群，所以他已经“忘记了”自己真正的渴求。一位男性患者读了五年高中，原因是他不能面对自己仅仅考上专科的现实。另一位患者仅仅是为了考研而考研，整天装模作样，其实他什么都没有学进去，但他还在继续苦读。其实他对所学的内容并不感兴趣，只是关注自己是不是研究生的结果。这时，考研已经成了他维系自负的手段，所以读书对于他成了一种煎熬，而非快乐。

是否要读大学，要读什么样的大学？普通人都会依据自己的能力和志向做出适合的选择。但对于神经症患者而言，因为病态自负的存在，所以他不能不上大学，也不能上差的大学。因此，他的“选择”不可能根据实际情况：如果他没有上大学，那么以后就会一直试图去圆自己的大学梦，即使他根本就不喜欢学习；如果他没有考上理想大学，那么就会逼着自己考研，通过考研来“一雪前耻”。有时他也不会根据自己的实际能力选择合适的大学，在他的眼中只有重点大学，其他学校完全不在他考虑的范围。当然，如果他的自负来自于决不能失败，那么他也会选择一些低于自己水平但却稳妥的大学。一位男性患者为了避免失败，不得

不选择了他根本就不喜欢的学校及专业，自然后来也做了自己不喜欢的工作。他付出了这么多，其实仅仅是为了逃避失败，避免自负受损。

选择什么样的工作？当然不同的人会有不同的看法。但对神经症患者而言，什么工作并不重要，重要的是能否显示出他的高人一等、与众不同。一位男性患者，他是一位成功的商人，在治疗的过程中，他总是无意中提起自己又做了几笔大生意，挣了多少钱。开始这并没有引起我的注意，后来当这样的“剧情”不断地上演的时候，我才发现他谈论的不是钱，而是用钱来证明自己的“伟大”，用钱来打败我，来满足他高人一等的需要。另一位患者，他在做职业选择的时候，关注的并不是职业本身，而只是关注在他25岁前能否挣到50万，30岁的时候能否有名车、豪宅及美女相伴。除了钱，有些人对“权”和“风光”也很关注，所以他往往会把脑袋削一个尖，硬往“公务员”及“热门职业”里钻，自以为披上“袈裟”就可以“修道成仙”了。当然，这并不是说人不应该去追求金钱和权力。但如果这种追求仅仅是为了维系病态的自负，通过金钱和权力来找到一种把他人踩在脚下的优越感，当得到的时候就自以为高高在上，没有得到的时候就剩下一种“怀才不遇”的悲哀及对社会的愤恨，这时的金钱和权力就已经不是它们本身。此时的追求也不会给人带来真正的快乐，只会成为沉重的负担。因为他只能成功，不能失败。失败，就意味着幻想的破灭，他也就无法维系其骨子里的自负了。

一位女性患者，为了用钱来消除自恨，把目标锁定在做销售上，因

为做销售挣钱快。但后来她谈到：“在我做销售的几年时间里，几乎没有赚钱，反而还赔了不少。最后我才发现，原来做销售，真的没有他们吹的那样赚钱！”当然，不见得是销售不能挣钱，其实这个世界上，就算捡破烂做得好，都可以挣钱。只是，当一个人满脑子想用钱、用成功来证明自己，来消除自卑与自恨的时候，他就已经没有什么精力放在工作上了。或者说，这时的工作仅仅是满足其病态需要的一种手段，而非目的。工作就像爱情一样，如果仅仅把它当成一种手段，那么最终将无所得。

如何正确选择工作与学校，这个问题的答案其实在每一个人的心中，因为每个人都有自身的需求和喜好，所以要听从内心的声音，而不是去满足自负的需要，不然只能让工作与学习“变质”。当我们不再逼着自己一定要达到怎样的结果的时候，我们真实的需要和渴求才能慢慢地浮现。

工作中的完美主义

工作，做到什么程度才够？做到什么程度才算好？当一个人被病态自负驱使的时候，他不仅要给人留下完美的形象，事情也同样要做到无可挑剔。当他无法达到自己所期望的结果的时候，就会陷入到抑郁之中。一位男性患者，他在政府机关工作，在工作中他宁愿委屈自己，也不得罪别人，每年评先进，如果他不主动放弃，几乎年年是他。他不仅人际关系好，而且在事业上也非常顺利，在他这个年纪能做到他这样职位的人并不多。但一次因为工作上的问题而受到了上级领导的批评，虽然责任不在于他，仅仅是领导借题发挥而已。他就因为这次批评而陷入了抑郁之中。接着就出现了浑身乏力、不想做事、不想吃饭、情绪低落等症状。

工作仅仅是一种对自己喜好的追求与潜能的实现，但当其中包含神经症需要的时候，事情就变得没有那么简单了。为了满足自负的需要，患者必须把事情做得尽善尽美，不能比别人差。他往往并不会承认自己的要求高，也不会认为自己在追求本不存在的完美，反而会认为自己的要求仅仅是一种“普通”或“每个人都能做到”的标准。

一位女性患者在药房工作，她对工作非常认真，不允许自己犯一点错误，所以她工作起来比别人累很多。如果单单这一点我们还可以认为她很敬业，但深入了解之后才发现，这仅仅是她生活的一个“点”而

已。每天出门之前，她都要把今天需要做的事情在头脑中列出来，以防自己浪费时间；家里如果有东西没有收拾好，她就不能安心做其他事情；公公做菜的时候放了味精，她就会担心味精会损害女儿的神经系统；一次带女儿出去玩，结果女儿摔倒了，她又开始自责，认为自己不是个好母亲……

如果按照她这个标准来衡量人，相信这个世界上没几个是“合格”的。她的担忧，其实反映出她的“需要”没有在现实中得到满足，并为了没有做到其“应该”而自责。用一个例子来说明，就好像一个人学开车，他不仅要求自己会开，还要懂得车的原理及构造，而且还不能出点事故，这样他才认为自己真的会开车了。如果真的按照这个标准来衡量的话，想必“会开车”的人还真不多。一位男性患者，无论在生活还是在工作中都要求自己把事情“搞明白”。在上学的时候，即使他查了词典，都不认为这个词的概念自己真的搞明白了；炒股更是头疼，因为他必须要把K线等技术指标搞明白，结果为了把一切搞明白，他整日头昏脑胀。正是因为这种极端的完美主义标准，所以他不允许自己犯一点错误，也不允许自己在工作中有不懂的东西，当然更难接受别人比他强。所以，他很容易受到强迫的困扰，因为要反复检查、反复思考、反复确定自己做得对不对。其实他并不傻，他询问和求证的东西并不是他真的不知道，只不过是因为他一直在追求绝对不犯错误，所以，万分之一错误及失败的可能性都会令他恐惧。连“可能性”都无法面对，就意味着一个人自负到极致。所以强迫性的行为仅仅是他逃避现实，维系幻想的一

种手段。但现实终归是现实，不能面对现实，就会落入到自掘的“坟墓”之中。

虽然如此的完美主义已经给患者的生活和身体造成了严重负担，但患者依然会找到各种理由来为他对自己的“暴行”辩护。一位男性患者在政府机关工作，他的工作内容是给领导写材料。因为他的努力和认真，所以成了单位里公认的笔杆子，但他过得并不轻松，总是为了写出有“质量”的材料而筋疲力尽。为了写出高质量的材料，他总要反复考虑、反复查询，拿出的材料基本要成形，让领导看了之后满意，并且要比其他同事写得好……当问他：“既然如此，为何不能降低对自己的要求？”他谈到：“不是我的原因，是环境的原因，因为领导的要求高，我也没有办法。”我反问到：“难道你们单位里的人，都因为写材料弄得和你一样焦虑？”他谈到：“那倒不是，不过我是笔杆子，所以别人对我的期望高。”我谈到：“那就不做笔杆子了，这样别人就不会对你有那么高的期待了，你也能活得放松。”沉默了一会，他回答道：“这样，我就不能留给领导一个好印象了……”其实，倒不是别人对他的期望高，也不完全是环境压力所致，而是他要一直在领导和同事中维系一个完美的形象，是他不能面对形象受损，是他不愿放弃“贪婪”，所以才一直不能放下对自己的“要求”，就算因此把自己折磨到不堪重负也依然乐此不疲……

“认真”本来是一件好事情，但很多患者却发出这样的感慨：越认真

越痛苦，越认真越无法达到自己所期待的目标。其实，此时的“认真”已经不是真正的认真，已经成为了一种“应该”之要求，成为了一种压力与负担。一位女性患者，她的工作是创作动漫画，当她一个人随便画画的时候还好，但是为了面试或投稿而画的时候，她总是无法按时完成任务。为了达到她自认为理想境界，就连她已熟知的技巧都会怀疑，担心自己做得不对，担心自己不能满足对方的需求。为了追求完美作品，她连自己原有的水平都发挥不出来。她是这样来评价自己的：“越想高效地工作，就越无法完成工作。”结果她错过了一个又一个的面试机会，后来她连找工作的勇气都没有了，只能“宅”在家里。另一位男性患者，只要他一对某事“认真”，那么这件事就一定会出问题。如，他下棋的时候，一旦“认真”起来，就连原本的水平都发挥不出来，后来他才意识到。他都已经“认真”到不允许自己走错一步棋。最后他不得不对我说：“这种要求想必世界冠军都很难达到。”当他要面临考试的时候，也是因为“认真”，竟然害怕自己会忘记了已经掌握的知识，害怕自己到时什么都不记得了。当他和异性在一起的时候更是“认真”，他不允许自己表现出一点瑕疵，要在异性面前表演得完美无缺。正是如此的“认真”，最后他都不敢和异性接触了。其实，他如此“认真”，是因为无法接受自己也会失败及不如人的现实。此时的“认真”，依然是一种维系自负的手段。

神经症患者在工作及学习中容易出现的一个现象是：对影响其效率的东西特别敏感。当他还是学生的时候，如果他是同学中的佼佼者，一

直保持其优越感，对效率的关注还不会达到偏执的程度。但当他升入重点初中或高中，当他被淹没在人群中时，他就会拼命地努力以找回失落的“光环”。当这种努力并没有换来他所期望的结果时，就会对影响他注意力及效率的东西非常敏感。如，失眠、余光、同学的干扰、分心、头疼及各种躯体上的不适……之后，他就会把重点放在这些“症状”上，期待症状解决，他就可以再次找回高人一等的优越感了。当他工作后，这种对“状态”的关注依然没有改变，他依然会花大量的精力找回当年的“良好状态”，并依然耿耿于怀会影响自己状态的发挥。其实，他如此在意状态，还有一个隐秘的动机——正是因为状态不好，所以他才发挥不出自己的“功力”。他依然可以用“状态不好”来为自己的失败和挫折开脱，依然可以不必面对现实与自己。

对细枝末节过分关注，必定会影响工作本身。无论是为了满足自负还是为了逃避自卑，这样做的结果都只是暂时缓解内心中的挣扎，而无益于根本问题的解决。所以，我们要学会面对失败及不完美之处，毕竟这就是生活；我们也要放弃病态的“认真”，毕竟这仅仅是维系自负的手段。

只能成功，不能失败

如果一个人的自信是建立在成功及超越他人的基础之上，那么他的自信就会变得很脆弱。只有当他做得好，表现出色的时候才能对自己满意，而当事情进行得不顺利或遭受挫折的时候就会对自己失望，甚至会变得恐惧不安。这种“只能成功，不能失败”的信念，会让他无法面对失败及不如人之处，当失败无法避免的时候，就会陷入到绝望的深渊。记得一位患者曾说过这样的话：“我一直是常胜将军，所以无法接受失败。”

可悲的是，当一个人无法接受失败的时候就会承受巨大的压力，当压力过大的时候就无法发挥应有的水平，最后就会陷入“无法承受失败-压力变大-发挥失常-更加紧张-压力变得更大-最终导致失败”的恶性循环当中。而这一切的原因正是由于他无法接受失败，无法接受自己“常胜将军”的神话破灭。

成功和失败，其实也是来自于一个人自己的定义。定义不同，结果就不同。神经症患者眼中的“失败”和“成功”其实和常人不同，正是因为理想化自我的存在，就会让一个人变得“贪婪”。对他而言有缺点，有做不到的事情，或某些方面比别人差，就是一种失败。当一个人只有完美才能接受自己，只有比别人强才能肯定自己的时候，生活就变成了战场，不仅是和自己的战争，也是和他人之间的战争。这时他无法容忍自

已犯错，也无法容忍他人超过自己，同时，他也恐惧达不到自己期待的目标。

缺乏自信的人，往往对成功有着更为强烈的渴求，当他的“追求”受阻的时候就更加自卑。有时他也知道自己的追求过于“远大”，但就是不愿放弃，因为他害怕再也找不回自信。当用成功来找回自信，用他人的肯定来找回自我价值的时候，我们却很少会问自己，我的自信是怎么丢失的呢？是缺少成功，还是过于“贪婪”？在生活中我们会看到一些有着严重躯体缺陷的人可以积极地生活，而一些肢体健全的人却找不到快乐；一些并不富裕的普通人可以很好地享受人生，但一些经济条件很好的人却找不到幸福；一些胖女孩可以热情开朗，但一些苗条的女孩却为自己的身材发愁……所以，快乐来自于是否满足于拥有，而不是拥有的是否足够多。自信也同样如此，一些人因为自己不够开朗而自卑，但生活中却有很多不够开朗的人依然很自信；一些人因为没有自己的事业，没有挣很多钱而自卑，但生活中依然有很多平凡的人，可以快乐地过好每一天。当然，这并不是说我们不可以有追求，但如果一个人的追求成了沉重的负担，成了自卑的理由的时候，这种追求就是一种病态的追求。它没有让我们更好地享受人生，而整日活在“达不到”的恐惧之中。

一位男性患者，他拼命地追求他人的肯定、尊重和认可。当问他为何如此在意他人看法的时候，他说是因为缺乏自我肯定，所以急需成功和他人的肯定以拯救自己。他自卑的原因是自己不够开朗，没有事业，

朋友不够多，家庭不温暖，事情做得不如别人好，没有得到别人的尊重，没有受到别人的欢迎……总之，他似乎没有对自己满意的时候，他眼中只有自己的“不够好”。当问他生活中是否存在达到他这些标准的人，他说全部达到的还没有。“别人没有达到为何你一定要达到？”我问道，“我达到了就意味着我比别人强！”他回答道。

如果一个人的自信是建立在比别人强的基础上，想必这个世界也就没有几个人是自信的。真正的自信是来自于对真我的接纳，而不是在各个方面都胜过别人，所以他一直在寻找的“自信”，其实并不是真正的自信。他如此渴望成功，渴望尊重，渴望比别人强，仅仅是为了维系病态自负而已。正是因为一直被病态自负所驱使，所以他变得“贪婪”。当现实中的自己没有满足他的“胃口”的时候，他陷入了自卑之中。所以他的自卑不在于他不够好，而在于他想要的太多。如果他不停下来反思自己的追求，而一味地去追求幻想中的成功，他将永远也不会成功，也永远无法找到真正的自信，因为在“原点”他就已经错了。

病态自负者恐惧失败，他不仅会逃避失败的可能，还会为自己的失败找各种看似合理的借口。

一位男性患者，在考研期间出现了严重的焦虑与失眠，最终他放弃了最初的选择，而考了本校的研究生（本校研究生容易考一些）。但他依然认为自己有能力，只不过是状态不好才没有考上理想的大学。当我问他“状态不好”是不是在为自己开脱，为自己的逃避找借口，为自己

的失败找理由的时候，他整个人陷入了惊恐当中。

他谈到这种感觉在生活中也会出现。后来我们发现，其实他没有报考理想大学的研究生就是一种逃避。因为他不敢面对失败，而“状态不好”仅仅是维系自负的一个借口而已。并且，病态自负者同样也不愿放弃幻想，他总是期待一切都会好起来（切记，他所谓的‘好’不是普通意义上的好，而是满足其病态的追求）。毕竟，放弃幻想就意味着他“落入了凡间”。这位男性患者后来谈到，一直以来支撑着他的都是内心中那一点“可以变好”的信心和希望。他认为随着时间的流逝，一切都会达到自己期待中的样子。当我告诉他，这仅仅是一种幻想，是病态自负在作祟的时候，他只感到心中有被挖空的感觉，并产生了强烈的焦虑，对治疗本身也产生了恐惧（毕竟，治疗不是维系其自负，而是帮助他放弃自负）。如果他的“上进心”是人类普遍意义上的上进心就好了，但可悲的是，他所期望的变好是一种全面的，无止境的“好”，甚至买一盆花他都要求自己买得比他人“专业”。

所以，病态自负者对“掌控感”的需求特别强烈，他需要一切都掌控在自己手中，而且他也自认为可以控制一切。当遇到他无法掌控的事情的时候就会产生强烈的恐惧与焦虑的情绪，也因为他要把一切都变成自己想象中的样子，所以他经常会感觉到累。当一些事情超出他的控制的时候，他就会极为惊恐，当他无法控制又无法逃避的时候，就会形成“症状”。

一位男性患者是电子工程师，当他制作电路板的时候，从理论上讲A方案与B方案都是可行的，但如果A方案在实际中行不通，B方案可行，都会让他焦虑不安，因为这破坏了他掌控一切的需要。所以在生活中，他害怕坐飞机，害怕心脏病突然，也害怕自己不了解女友的一切行踪……

因为他的自负无法容忍现实中的事物超出他的控制，所以他才对自己无法掌控的东西如此恐惧与焦虑。

其实成功和幸福一样，你越刻意地追求，它反而会离你越远。正如，维克多·弗兰克尔在他的畅销书《追寻生命的意义》中写道的：不要盯着成功——你越是盯着它并把它作为靶子，你就越容易脱靶。因为成功就像幸福一样可遇而不可求：它一定是自然而来的，而且，只有作为一个人对一项事业追求的副效用，或者作为对于他人而非自己贡献的副产品，它才能够产生。幸福迟早将会来到，成功也是如此：你必须让它自己发生而不可过于关心。希望你能够听从良心的指挥，并尽力去完成它。然后你终将会看到，在很长一段时间之后——注意，我强调的是很长一段时间——正是由于你忘记了成功，成功将伴你而来。

工作为了什么

工作的目的是什么？也许很多人都没有真正想过这个问题，就好像很多人并没有真正想过活着是为了什么一样。在生活中我们会观察到，工作对于每个人的意义都不同，有人仅仅是为了生存，有人是为了获得归属感，有人是为了体现自我价值，有人是为了证明自己高人一等，有人是对工作发自内心的热爱，有人把工作当成打发时间与混日子的工具.....

根据马斯洛的需要层次理论，可以将一个人的需要分为五个层次：生理需要，安全需要，爱与归属的需要，尊重的需要，自我实现的需要。工作的目的恰好可以被划分到这五种需要之中。当一个人的基本需要被满足之后，就会产生新的需要——更高级的需要。生理的需要，安全的需要，属于一个人的基本需要，而爱与归属的需要，尊重的需要，自我实现的需要则属于一个人成长的需要。当然在现实生活中我们也会发现，有些人为了成长的需要，可以暂时忍受基本需要的缺乏。相反，也有人一味地沉溺于基本需要当中，而忽视了成长需要的满足。

马斯洛把自我实现定义为“自我实现就是不断实现潜能、智力和天资，完成天职、命运或禀性，更充分地认识，承认人的内在天性，个人内部不断地趋向统一、整合或协同动作的过程。”而且他还谈道，自我实现者有下面几个本质的特征“自我实现的人是完全自由的，支配他们

的行为的因素是来自于主体内部的自我选择；自我实现的人在其所非常喜爱的工作中显出其巨大的潜能；自我实现的人是摒弃了自我狭隘观点的人；自我实现的人是人的创造性的最终体现。”简单来说，自我实现就是沉溺于自己所热爱的事及所爱的人之中，从这种投入和热爱中一个人找到了自己生命的意义与存在的价值。这种追求是来自于真我，而非神经症的需求。

当然自我实现是一种理想模型，就好像如果给橡树籽儿一个机会，它就会长成一棵橡树。但因为种种社会文化及神经症需要的扭曲，现实中的人往往不是朝着自我实现的方向成长，而是过于沉溺于那种看得见、摸得到的基本需要的满足，或陷入到神经症的需要之中。这时工作对他而言已经不再是为了自我实现，而是为了符合社会文化或维系病态自负的要求。当工作与人生的意义被扭曲之后，一个人就容易感到恐惧与孤独，所以他必须把自己躲藏到用物质和肤浅的娱乐堆砌起来的“城堡”当中，以降低内心深处深深的焦虑。

当一个人被神经症的需求所束缚，就会丧失最宝贵的真实、真诚、自由的生命力，也就扭曲了工作与生命的意义。前往“真诚的旅程”是许多存在主义心理治疗师的重点。这包括愿意面对人们生存的限制，与真诚相关的道义上的选择，生活的意义和做人。真诚的人的价值与目标很多是依靠自身，而不真诚的人则是把目标基于别人的价值上，很少关心什么对他们重要。在社会关系中，真诚的人看重亲情，而不真诚的人更

关心表面的关系。真诚的人因为意识到自己，所以比不真诚的人更为灵活开放。真诚的人体验存在的焦虑多是与自由、责任、死亡、孤独和意义相关。相反，不真诚的人常有犯罪感，因为没有抓住机遇，因为他的怯懦，没有勇气去改变或做有风险的决定。真诚的人能够勇敢面对焦虑产生的生存危机，而不真诚的人却会更多地体验到精神病理学的症状而且在处理危机出现适应不良的情况。这样，真诚的人通过直接体验面对问题和危机，而能真正地认识自己并且处理问题和危机。

当一个人迷失真我与自己真正的渴求，他就会很怕死。尼采说过：“你越不曾真正活过，对死亡的恐惧就越强烈；你越不能充分地体验生活，就越惧怕死亡。”对死亡的恐惧常常与虚度人生的感觉紧密相关。当一个人没有发掘自己的潜能，当他没有真正活过的时候，对死亡的恐惧就会越加强烈。所以有时他会受到各种“小病”的困扰，害怕“小病”变成绝症，或看了一篇报道及新闻就会开始担心一些可怕的事情会发生在自己身上。上文谈到过一个观点：病态自负者恐惧死亡是因为死亡超出了他的控制，死亡让他意识到自己也和常人一样会死掉的现实，他不愿面对这种现实，所以更加恐惧死亡。同时，病态自负者也从来没有真正为自己而活。他一直扮演一个成功的人，一个圣洁的人，一个能掌控一切的人，一个高人一等的人……所以他也没有充分地体验生活，这是他极其恐惧死亡的又一个原因。他整个人都已经被病态自负所驱使，已经丧失了自由，成了自负驱力的奴仆，整个人已经被“魔鬼”控制，而迷失了真我，所以他的生活只不过是“魔鬼”驱赶而疲于奔命罢了。

了。当一个人真实的自我被压抑，一个人真实的需求被神经症需要所取代，那么他就无法真正实现自己的潜能，也无法真正活得精彩，也就无法直面死亡：因为学会如何更好地活，就是学会如何面对死亡的一个过程。

再次回到本节的主题：工作为了什么？工作其实是为了自我实现，实现自己生命的潜能、做人的价值、人生的意义。越少受到神经症需要的束缚，一个人才能活得更加真实、自由，并把自己投身于工作、创造与爱之中。否则，就只能被孤独和空虚所困，丧失真诚与自我实现的可能。



第六篇

与抑郁有关的具体问题

伪抑郁患者

有些来访者并不是真正的抑郁症患者，而仅仅是一种对抑郁的恐惧。因为在过去的经历中或在媒体中他了解了抑郁的可怕之处，有时甚至把抑郁和精神病相等同，接着就陷入到了对抑郁或精神病的担忧之中，害怕一旦陷入其中整个人生就给毁了，之后就变得惶惶不可终日。更有甚者还会不断地诊断、治疗，即使他已经得到了“无病”的保证，但依然无法安心，依然要努力与抑郁绝缘，继续寻找新的保证。

一位男性患者，在去乡下探亲的时候，出现了头晕失眠的情况。因为他信天主教，所以一开始以为是魔鬼附身，但姐姐说他是被魔鬼攻击而不是附身，之后这种担忧减轻。碰巧乡下有一个精神病人，整日疯疯癫癫，他就打电话给这个人的母亲，问她儿子得的是什么病，那位母亲说是抑郁症。离开乡下回到家，他看到广告中提到“治疗失眠、抑郁症”，因为他有失眠的问题，之后就把失眠与抑郁等同起来，开始担心自己是否得了抑郁症。正好他认识一位学中医的朋友，因为“病急乱投医”，所以就问这个中医自己是属于什么问题，中医朋友随口说了一句：“你就是抑郁症。”从那时开始他就把自己当成是抑郁症患者。恰逢单位里一个女孩的弟弟也得了抑郁症，所以他就问这位同事抑郁症是否很可怕，严重时会变成什么样子。结果这位女同事说：“抑郁症严重了就是精神病。”从此，他就陷入到自己患有抑郁和精神病的担忧当

中。他一会儿认为自己是抑郁症患者，一会儿认为自己是精神病患者。之后他对生活和工作再也没有半点热情，整个人陷入了对患病的焦虑当中。有时他也会告诉自己“我不是病人”，但没有用，最后，他干脆就把自己当成了病人。虽然，后来经过正规诊断确定他并不是抑郁症或精神病患者，但他却依然整日沉溺于这种担忧之中。

在我们的生活中，经常会有关于抑郁的新闻及治疗等信息。随着网络的普及，我们获得这样的信息也越来越方便。当然这在一定程度上对增进我们的心理健康意识有好处，但却也成为一些人噩梦的开始。一方面，因为缺乏对抑郁症诊断知识的了解，很容易会因为情绪和睡眠的变化而把自己判定为抑郁症患者；另一方面，这些信息也很容易成为击破一些人心中安全感防线的利器。就像上文谈到的患者一样，只是因为失眠，接着就把自己和抑郁及精神病联系到了一起。进而把自己当成了“病人”，结果陷入了这种“我是病人”与“我不是病人”的挣扎当中，陷入了自己是否有病的强迫性思维当中。只有得到他人的保证才能让他感到一丝安全，才能暂时让他感觉好过一些。

所以，这类人并不是抑郁患者，而是无法接受自己可能与抑郁搭上边的现实，无法面对自己也会疯掉的可能。这种情况其实反映的是无法接受现实，无法接受我们本来就生活在一个不安全的世界当中的事实。拼命地寻求无病的保证就是逃避——逃避这样一个“危险”的世界。但现实总是无法逃避的。从对抑郁的恐惧当中走出来的唯一的办法就是接受

这样一个现实：每个人都有患抑郁或其他心理问题的可能，但没有必要因为这种可能就葬送了自己的生活。所以要投入到当下的生活，而不是焦虑或辩论自己是不是抑郁，因为真正的抑郁无需辩论，而一直在辩论则属于强迫及焦虑的范畴。

其实，对抑郁或精神病的恐惧正反映出一个想控制一切的愿望，也反映出了一个人已经“完美”到不允许一点“污秽”的东西和自己沾边。所以，并不是他很容易患病或已经得病，而是他不能面对自己无法掌控的事情，不能接受自己同常人一样也有会死掉或疯掉的可能性。因此，我们需要反思的是我们的“追求”，而非一味地寻求无病的保证。

亲人可以做点什么

“我的亲人（或朋友）患有抑郁症，我该做些什么呢？”这是陪同患者治疗的家人及朋友常问的一句话。一个人会陷入到理想化自我的幻想之中，和他童年的经历及父母的教育方式有很大的关系。正是因为现实难于面对，所以他才沉溺于理想化自我之中以逃避残酷的现实。家人应该怎么做？如果是自己的教育方式出了问题，那么就需要放弃这种错误的教育方式。如果是无意中把孩子当成炫耀或完成自己未完成心愿的工具，那么请让他成为他自己，去追求他自己想要的生活。如果过去太过用苛责来体现你对他的爱，那么请放弃这种苛责，无条件地去爱他。如果过于溺爱，以他为中心，那么让他去承担他本该承担的，去面对他本该面对的……

当然，过去的一切都无法改变，现在所做的仅仅是弥补。不要指望自己改变了，对方就一定要改变，这不是交换的条件，而是作为家长的本分。要有耐心，但不纵容。在治疗中会发现一些家长，因为过去没有学会如何爱孩子，当孩子陷入抑郁之后就拼命地弥补，结果让他的依赖性变得更强，更没有勇气去面对生活的挑战。最后，成为了一个离开父母就不能活的“寄生虫”。不要从一个极端走向另一个极端。

在心理治疗上有这样一句话：“孩子的问题就是父母的问题”。虽然这句话有些极端，但也不无道理。在治疗中我经常会发现一些存在抑郁

及其他神经症的患者，其父母的问题更大。也正是因为父母的问题，所以父母才无意识中把自己的病态要求转嫁到孩子身上，让他无力承担，最后无法面对现实。

我的一位患者，他的父亲是家庭中第10个孩子，也算是老来得子，所以从小就被他的父母照顾得无微不至。当然这位父亲也很自然地把这种溺爱型的教育方式用来教育自己的儿子，儿子任何期望他都会满足，无论这种要求是多么不合理，甚至儿子要把妈妈赶出家门，爸爸都会服从。直到读大学的时候他还不能一个人洗澡，还要爸爸来陪。他和同学发生矛盾，还要爸爸请同学吃饭来缓和气氛。离开了爸爸他什么都不能做，连上学都是爸爸哄着才能去。虽然他已经上了大学，但依然好像是五岁的孩子。他放弃了生活，因为没有勇气去面对未知的挑战，没有力量来承担本该自己承担的责任。他只能依附于父亲来满足自己的需要，脱离了病态依赖的对象就无法生活。

在临床实践中会发现：“做人”的遗传，比生理的遗传更可怕。一位母亲，她本人非常自恋。也正是因为她的自恋，能看得上眼的异性还真不多，结果到了40岁才勉强结婚，婚后则两地分居，因为她无法和这个“凡人”在一起生活。可想而知，她对孩子会如何，只要孩子犯了一点错误就会被她严厉指责，只要孩子没有按照她的意思做，她就有办法让孩子内疚，只要孩子没有达到她所期望的优秀，她就会拼命贬低。试想，在这种环境中长大的孩子，如何能够培养起对自己的信心？可悲的

是，甚至在治疗室，他的母亲依然在为自己的种种行为辩护。当然这个例子有些极端，但试想，这样的父母在生活中难道不常见？而且中国文化还支持这种教育方式，还提倡“棍棒下出孝子”，所以具有病态人格的父母会更加肆无忌惮地把自己的病态要求施加在孩子身上，还振振有词地说：“因为爱，所以我才这么做。”

当然，并不是说对孩子严格要求不好，其实严格或是宽容仅仅是一种形式上的区别，孩子会敏感地感受到这种“形式”下隐含的“内容”——是出于爱的宽容，还是一种冷漠的忽视；是出于爱的严厉，还是为了满足父母个人的病态需要；是出于爱的期望，还是把孩子当成一种炫耀的工具……我还记得一位患者说起他小时候的一段经历，希望他的经历不要再重演。他说：“从小我父母关系就不好，经常打架。因为我认为男人不应该欺负女人，所以从小我就不喜欢父亲，和母亲站在一边。但母亲从来就不给我好脸色看，总是无缘无故，或因为很小的事情打骂我。比如，回家晚了十分钟她就要骂我两个小时。所以我很羡慕别人的妈妈对孩子好，但当我真的到了别人家，看到同学和他的母亲在一起的时候，我又感觉他的妈妈对他有些‘不正常’。因为我看见 he 可以和母亲轻松地聊天，这些事情在我看来是无法理解的。因为在家里父母从来就不和我轻松自在地聊天，所以我一直以为这就是孩子和父母的交往模式。”

在治疗中我经常会有有一种无奈，有时我会清楚地意识到：孩子的问

题正是父母问题的一种反映，但父母却一味地纵容或苛责孩子，而不懂得反思自己的问题。即使治疗在一定程度上会对患者的症状有所缓解，但我不知道他再次回到父母身边，回到那个让他患病的家庭氛围中，又会如何。

当然，当孩子出现问题后，一些家长也会很快地意识到自己的问题，并且停止了对他的苛责与否定，积极寻求解决的办法，而不是一错再错。这时，父母能做的就是支持孩子接受治疗，帮他从内心的挣扎中走出来。当他陷入绝望的时候父母要给予他鼓励，当他动摇的时候父母要成为他最后的依靠，当他否定自己的时候父母要成为那最后一个依然接纳他的人，当他看不到自己进步的时候父母要从他点滴的进步中看到希望.....

当我陷入抑郁的时候给我帮助最大的就是亲人，无论我对自己多不满意，无论我认为自己多么失败，亲人并没有把我当成一个失败者。外婆经常因为我小的努力和成绩鼓励我，我可以感受到这种肯定不是为了肯定而肯定，而是由衷地因为我的努力而骄傲。这种真挚的鼓励是很难用语言表达出来的，只是每当想到她慈爱的目光，我就会更加有力量面对前进道路上的困难。而我的母亲无论我的状态有多么糟糕，她依然对我不离不弃，即使当我抛弃了全世界，全世界也抛弃我的时候，我知道她就是那最后一个还爱着我的人。虽然这一切不是治疗，但从某种意义上来说这却是最好的治疗。从她们身上，我知道了就算全世界都抛弃了

你，你也要成为那最后还爱自己的人。因为爱没有条件，并且为了爱，也值得奋力走出抑郁，也值得在苦难中继续前行。

关于药物

“患有抑郁症是否需要药物治疗呢？”这是许多患者经常会问到的问题。抑郁症可以心理治疗，当然也可以药物治疗，哪种方法更好呢？患者是否一定需要药物治疗？其实这不仅是患者所关心的，也是学术上一直有争议的问题。

下面就谈一下我对药物治疗的个人看法：一方面，不必完全否定药物的作用；另一方面，不必把全部希望寄托在药物上。药物对缓解抑郁情绪的帮助比较大，因为它可以通过影响脑内化学物质的分泌来调节情绪。但是，如果不找到影响我们脑内化学物质分泌的外界因素及心理因素，就很难从根本上治愈抑郁，仅仅是症状的缓解。这也是药物治疗复发率高的原因。所以，药物可以服用，但要明白仅仅是症状的减轻，而很难根本治愈。

在临床中会发现一些患者对药物产生了心理依赖，只有服用了药物才敢面对生活。如果自己表现得好就把这一切归功于药物的作用，而不是自己的努力。所以我个人更倾向于把药物当做一种帮助我们缓解抑郁情绪的短期治疗方式，而不是长期依赖的“拐杖”。不然，一旦离开药物我们就什么都做不了，好像一切成功和进步都是药物的功劳而不是我们自己的。这样不利于提高我们自身面对抑郁的信心。

英国心理学家吉尔伯特是这样来评价药物的：

如今，我们抛弃了旧有的“黑胆汁”理论，通过研究脑化学变化，或者更精确地说是“神经化学变化”来寻找抑郁的形成原因。然而令人遗憾的是，我们不像希腊人那样富于思辨：有些人认为脑化学变化导致了抑郁，然而，尽管那些抑郁病人的确产生了脑化学变化，但这并不意味着脑化学变化导致了抑郁。例如，我们知道肾上腺素的分泌与焦虑情绪有一定的关系，但这不等于说肾上腺素是导致抑郁的直接原因，或者说，减少肾上腺素就能治疗焦虑。好比一个强盗逼我们给钱，我们的肾上腺素水平可能会提高，使我们产生一定的焦虑体验，如果想消除这种焦虑，行之有效的办法是将强盗弄走，而不是服用某种药物。

我们的理论常常缺乏互动的观点，即我们没有考虑生活环境（我们思考问题的方式）与我们身体之间的互动关系。如果你去看医生，她或他将你精确地诊断为抑郁症，并给你开了些药物，这些药物有效地缓解了你的情绪，改善了你的睡眠，降低了你的焦虑感。但药物不能帮你找到最初导致抑郁的原因，也不能教你学会更好地控制它。

抑郁症的复发性是值得重视的，但并不令人感到奇怪。试想，如果你在年轻的时候觉得自卑，无价值，终会有一天这种自卑感会完全战胜你，使你觉得自己是个生活的失败者。尽管药物能帮你缓解症状，但潜在的失败感、自卑感仍是存在的。药物不能使我们变得成熟，也不能使我们摆脱潜在的错误观念。

所以，药物治疗可以作为一种辅助治疗手段或暂时的权宜之计，待情绪稳定之后，我们依然要努力去发现自己为何会陷入到抑郁之中，而不是把全部希望都寄托于药片，忽视了个人的努力及了解自我的重要性。

关于心理治疗

心理治疗，帮助患者发现抑郁背后的原因，找到导致抑郁的症结所在，并促成患者的自我了解及人格完善。

一些人来做心理治疗往往希望心理咨询师能快速地给出建议，然后他就能神奇般地从抑郁中走出来。当然，我也非常希望能够如此神奇地帮助患者，但对抑郁的治疗并非这么简单。首先心理治疗要涉及了解、分析、领悟、改变等几个环节，其中还包含着重要的一点就是“合作”。其实，心理治疗是两个人合作来解决问题，而非咨询师一人就可以包办。所以，有时治疗成功与否，还要取决于患者的求治动机是否强烈，与咨询师的合作是否顺利，患者是否有勇气面对现实等相关因素。所以咨询师就好像是一个教练。能否让“运动员”取得优异的成绩不仅仅取决于教练本身，还要看“运动员”是否有坚韧的毅力、取胜的决心、面对未知的勇气……

当然，治疗的“目的”对治疗成功与否也有着重要的影响。有时，患者来治疗是为了维系理想化自我，让咨询师帮助他插上“翅膀”。抱着这种目的来做治疗的人，当然不会如愿。治疗是回归真我，而不是达到理想化自我。有些人在治疗中无法坚持得足够久，对治疗抱着一种怀疑与浅尝辄止的心态，也不会在治疗中有太多的收获。当咨询师无法帮他插上“翅膀”的时候，有些患者就把目标锁定在药物、仪器或手术治疗上。

我个人的立场是：药物治疗是可行的，毕竟即便没有什么收获，也不至于有太大的损失，而手术治疗是万万不可，这种治疗是不可逆的，一旦有任何副作用，将伴随终生。

一些患者对心理治疗也会抱有一种抗拒的态度。因为求治就意味着承认自己的“脆弱”，求治本身也伤害了他的自负。所以他会宁愿独自解决及面对痛苦也决不愿求治，只有当“病入膏肓”的时候才会放下“面子”。又因为治疗不是维系其理想化自我与病态的追求，开始治疗的时候患者也会出现强烈的阻抗。并且，治疗师及治疗本身也非完美无缺，一些患者也会对治疗百般的挑剔，其实不见得是治疗没用，而是他的要求过高而已——他需要的是“完美的治疗”。

心理治疗并不神秘，咨询师也并不具有超能力，他仅仅是帮你意识到你未知的自我，意识到问题所在，而不是一直“蒙在鼓里”。所以他仅仅是一个旅途的伙伴，在你痛苦时，他会在你身边；在你怯懦时，他会鼓励你前行；在你迷惑时，他会指出问题所在；在你自欺时，他会帮你看清事实；在你迷失时，他会和你共同寻找方向.....

自我治疗也属于心理治疗的一种，或者说心理治疗不仅仅是在咨询师的指导下进行。如果有专业及敬业的治疗师帮助你治疗，当然会取得更好的效果，但不必神化治疗师。毕竟治疗性的语言及方法还要作用于你这个人身上才能起作用，这也是本书的写作目的。患者可以以本书作为起点，来了解自我，改变自我，达到治疗的目的。当然，本书也可以

成为心理治疗的辅助读物，帮助你更好地从治疗中取得进步。

【关注公众号】：**奥丁读书小站（njdy668）**

- 1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。
- 2.首次关注，免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列，**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。
- 3.我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！
- 4.也可以加微信【**209993658**】免费领取需要的电子书。
- 5.奥丁读书小站，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。



后记：找回自我的旅程

本书历时近两年的写作，其实已酝酿了许多年。一直想写一本关于治疗抑郁的书，希望通过我的经历及经验可以帮助患者更好地了解抑郁，从抑郁中走出来。由于写作水平有限，本书缺乏应有的修饰与文采，但希望在“平淡”中能与你产生共鸣，也希望本书中的一些内容能对你战胜抑郁提供一些帮助。

患上抑郁是不幸的经历，但同时也是幸运的礼物，就好像生命中其他苦难一样。虽然苦难折磨着我们，但也正因为苦难的存在才教育着我们。如果生活本身就是一本无字的书，那么她的深刻内涵正包含在苦难之中——正是苦难教会了我们要懂得珍惜，正是苦难使我们变得坚韧，正是苦难使我们变得成熟，也正是苦难才使我们发现本来的自己。

因为抑郁，所以我们会更早地直面死亡。死亡是一种无奈的选择及最后的逃避。正因为死亡的存在，才让我们思考人生及生命的意义。虽然肉体的死亡可以摧毁我们，但是对死亡的观念却可能会挽救我们。如果没有抑郁，想必我永远也无法知道自己为何而活，生命中对我而言什

么才是最重要的。是抑郁让我知道了生命的短暂与无常，所以我必须珍惜每一天来做自己喜欢做的事及爱我所爱的人。也许，这正是抑郁带给我的最好礼物吧。

其实，正是因为抑郁的存在，我们才有时间停下来反思自己与人生，才有进一步了解自我的动力，也才有可能放弃幻想回归现实。抑郁患者的痛苦大多来自于“幻想”与“现实”的冲突。正因为现实难于面对，幻想遥不可及，才使患者产生了绝望与抑郁，因不能摒弃幻想而迷失了真我。找回真我的旅程，就是一段慢慢放弃幻想回归现实的旅程，当我们不必在幻想中维系完美自我，便可以在现实中真实地生活。

任何不曾杀死我的东西，让我更强壮。

——尼采



参考文献

[1]吉尔伯特.走出抑郁[M].宫宇轩，施承孙，译.北京：中国轻工业出版社，2000.

[2]卡伦·荷妮.神经症与人的成长[M].陈收，甘霞，等译.北京：国际文化出版公司，2007.

[3]乌尔苏拉·努贝尔.不要恐惧抑郁症[M].王泰智，沈惠珠，译.北京：生活·读书·新知三联书店，2003.

[4]欧文·亚龙.爱情刽子手[M].张美惠，译.太原：希望出版社，2008.

[5]维克多E.弗兰克尔.追寻生命的意义[M].何忠强，杨凤池，译.北京：新华出版社，2003.

[6]沙夫.心理治疗与咨询的理论及案例[M].胡佩诚，译.北京：中国轻工业出版社，2000.

[7]郭念锋.心理咨询师国家职业资格培训教材[M].北京：民族出版

社，2005.