

于飞  
心理  
疗愈  
系列丛书

Obsession  
Guidelines for  
psychological adjustment

# 强迫症 的心理调节指南

心理调节的理论方法和案例分析 ▶

作者：于飞

# 强迫症的心理调节指南

## 目 录

第一章 强迫症的心理调节 .....	5
1.强迫症状的存在原理 .....	5
2.活在当下和出离想法 .....	6
3.接纳痛苦和见证真实 .....	8
4.明确方向和投入生活 .....	9
5.表达情感和满足需求 .....	10
第二章 强迫症的案例分析 .....	11
1.强迫性的穷思竭虑 .....	11
2.强迫观念和对立思维 .....	12
3.强迫思维无法专注 .....	13
4.余光强迫和口水强迫 .....	14
5.反复阅读和强迫思维 .....	15
6.反复求证和害怕失去 .....	17
7.恐惧狂犬病和艾滋病 .....	18
8.内心压抑和情感隔离 .....	19
9.强迫症状和情感问题 .....	20
10.反复检查和频繁手淫 .....	21
11.担心自己是同性恋 .....	22
12.经常纠结某些话语 .....	22
13.担心心跳过快猝死 .....	23

14.担心被人突然触碰 .....	24
15.强迫自己上吊的症状.....	26
16.担心自己得狂犬病 .....	27
17.反复检查的强迫症 .....	29
18.身体紧张和吞咽口水.....	30
19.强迫症背后的情感 .....	31
20.担心做不好被指责 .....	32
第三章 强迫症的相关文章 .....	33
1.强迫思维的咨询要点 .....	33
2.怕脏的系统脱敏疗法 .....	34
3.声音恐惧的心理调节 .....	35
4.强迫症也是人际问题 .....	36
5.强迫症的心理调节 .....	37
6.强迫症背后不安全感 .....	38
7.中大学生强迫症调节 .....	39
8.控制生活与隔离情感 .....	42
9.思维命题与客观现实 .....	43
10.隔离风险和逃避痛苦.....	45
11.欲望太强但能力不足.....	48
12.怕脏强迫症的康复 .....	49
13.成瘾症的戒除方法 .....	52
14.背后的压抑和焦虑 .....	54

15.怕脏强迫症的调节 .....	55
16.余光强迫症的调节 .....	58
17.分析十一种强迫症 .....	59
18.思维强迫的恶性循环.....	63
19.强迫症的本质是敌对.....	65
20.心理防御之反向形成.....	67
21.心理防御之情感隔离.....	68
22.感觉经验的传递转化.....	70
23.性子急引发的强迫症.....	71
24.强迫思维的心理调节.....	74
25.强迫症调节的关键点.....	75

强迫症状是个体自发形成的用于缓解焦虑、恐惧、抑郁或愤怒等负面情绪和症状的回避策略，如反复思虑、检查、控制、清洗、回避、隔离，以回避危险，减轻负面情绪和心身症状。有些强迫症状也反映了内心里的情感和诉求，如期望、恐惧、压抑和抗拒。也有某些个性特征作为基础，如自卑、要强和偏执。

## 第一章 强迫症的心理调节

### 1.强迫症状的存在原理

强迫症是基于自卑、要强和偏执的个性基础，能力感、自信心、控制感和安全感不足，对自己有过高的期待、要求和道德标准，渴望和要求自己必须正确、成功、得到、优秀、健康、可控与被他人关注、尊重、理解、接纳、欣赏、喜爱、需要，担心和害怕犯错、失败、失去、平庸、生病、发疯、失控、死亡与被他人忽视、拒绝、否定、贬低、指责、嘲笑、疏远、排斥，与过去的家庭教育和生活经历有关，在现实生活中受阻，有可能或者正在经受犯错、失败、失去、失控和被他人忽视、否定、嘲笑、排斥，感到焦虑、恐惧、压抑，又找不到合理、有效的方法面对和解决问题，从而苛求、控制自己，与自己的思维、情绪、身体和行为反应对抗，导致情感缺失、压抑和需求不满，并泛化成为各种类型的强迫症状。有了强迫症状以后，过分高估自己可能会遇到的危险，导致强烈的焦虑、恐惧、压抑等痛苦体验，持续采用

控制、隔离、对抗等行为回避危险和痛苦，维持和加重症状。

强迫症状根据形成机制不同可以分为以下几类：因焦虑、恐惧、愤怒、压抑等负面情绪引起的强迫症状，作用是通过控制和对抗来快速缓解负面情绪和症状，只是越控制越失控，越对抗越严重，强迫思维或行为变的更加频繁；因情感压抑、内心抗拒和需求不满，而又不会或者不敢表达自己的情感和需求，形成强迫症状，作用是通过症状来表达自己的情感和满足自己的需求；因个性自卑、要强、偏执，自我要求高、追求完美，而又没有办法面对和解决现实问题，就转化为强迫症状，试图寻求解决。通过这些象征性、仪式化的强迫思维或行为可以暂时缓解痛苦，只是就像上瘾一样会越来越严重。强迫症状因解决而存在，并且越是解决就越严重，这也是强迫症状被称作精神癌症的主要原因。

强迫症的改变，首先是要认识、理解、接纳自己和自己的症状，觉察自己头脑中的想法、情绪感受、身体反应、行为冲动之间的关系，看清想法的虚假性，出离想法，不再认同，放松自己的身心，明确自己人生的价值和方向，确立生活目标，把自己的时间和精力用在想要和重要的事情上，减少对负面情绪和强迫症状的关注、回避、隔离、控制和对抗，强迫症状自然会减退。在强迫症的治疗中不强调改变，因为改变容易变成控制和对抗。

## 2.活在当下和出离想法

我们的想法都是自动化运行的，很多时候我们意识不到自己

是怎么想的，并且无意识的认同了自己想法，才会产生相应的情绪感受、身体反应、态度和行为冲动，改变从自我觉察开始。基于对自我的觉察，看清想法的虚假性，出离想法，不再认同。

首先是要活在当下，感知周围的环境或他人，比如眼睛看到了什么？耳朵听到了什么？鼻子闻到了什么？皮肤触摸到了什么？嘴巴品尝到了什么？或者把一个葡萄干拿在手里，用眼睛观察葡萄干的大小、形状、颜色和纹理，用手触摸葡萄干的质感和重量，用鼻子闻一闻葡萄干的气味，然后放进嘴里品尝葡萄干的味道，尽可能地感知细节，葡萄干可以用其他食品代替。然后做几个缓慢而悠长的深呼吸，感受自己的一呼一吸，感受自己身体的起伏，感受自己身体上的感受，如果身体上有什么不舒服，就允许和感受这种不舒服，不进行任何的逃避、控制和对抗，观察自己头脑中的想法，任它们来来去去，就像天上的云，也像是在看一本小说、听一个广播、看一部电视剧或电影，也许剧情非常精彩、情感非常真实、逻辑看似合理，然而本故事纯属虚构。做个观察者，出离自己的想法，看到想法的虚假性，不再认同。对于强迫症而言，不强调改变，因为改变很容易变成回避、控制和对抗，反而会加重强迫症状，只需要进行观察和接纳就可以。

对自己、他人和周围的环境保持观察和感知，是每个人都会的天赋技能，只是大家都没有意识到而已，在这个能力匮乏的时候，我们就会与自己、他人和环境失去感觉连接，进入头脑中的主观臆想中，并且会不自觉地认同自己的想法，所以我们需要重

新感受自己的身体、他人和周围的环境，并且对自己的想法保持觉察，我们可以称之为观察型自我，是自我能力的一部分。因为人们平时很少关注和谈论这一部分，也就没有通俗的语言来解释这个技能，所以像感知、连接、观察这样的词汇就比较专业。

### 3.接纳痛苦和见证真实

基于自我觉察和出离想法的练习，对于头脑中的想法所造成的担心、害怕和身体上的不舒服，不进行任何的回避、隔离、控制 and 对抗，全然的接纳或承受，提高对痛苦的耐受，并且保持对当下的觉知，去经历那些让自己感到担心、害怕的事情，见证危险发生的概率和实际的后果，以持续取代头脑中的臆想。如果实在难以忍受，可以采取一些放松身心的方法，如深呼吸、关注环境和他人、绷紧放松、活动身体，但这并不是回避、隔离、控制和对抗，而是基于正向、积极、有效的生活态度和行为做法。就好比肚子饿了，有负面情绪和身体不适，一般人并不会回避、隔离、控制和对抗这种饥饿的痛苦，会直接去吃饭，吃饱了就不饿了。又或者还在上课或上班，还没到吃饭的时间，就需要耐受这种身心的不舒服，继续做眼前的事情，延迟满足自己的需求。

承受痛苦也是自我功能的一部分，我们会看到不同的人对痛苦的体验和反应不一样，有的人可以承受很大的痛苦，而有的人只要一丁点的痛苦就会歇斯底里，人生不如意十有八九，痛苦是在所难免的，所以我们要提升对痛苦的耐受性，这没有更好的



办法，就是持续的接纳或承受痛苦，不回避、控制和对抗。当然这并不意味着我们要持续的给自己制造或呆在痛苦里，我们可以采取一些正向、积极、有效的行为来放松、愉悦和满足自己。

有些长时间形成了强迫习惯的朋友，如果要求自己不去实施任何的回避、隔离、控制和对抗，会非常的痛苦，可以逐步的减少强迫思维和行为的实施，逐步增加自己对痛苦的耐受性。随着观察型自我的功能越来越强大，加上在生活中建立了能力感、自信心、可控感和安全感，焦虑、恐惧等负面情绪会逐步减退。

#### **4.明确方向和投入生活**

知道自己想要的是什么，而不是不要什么，大部分人想要的包括：身体健康、学业或事业有成、爱情甜蜜、婚姻幸福、家庭美满。价值不同于目标，价值是长期的，是人生持续的方向，没有特定的终点，而目标是短期的，是有结果的。比如我要在心理学的道路上持续的学习、实践和创作，这是没有终点的，短期内的目标是我要出版几本书。除非是休息或者有其它事情，我会一直沿着自己价值方向，持续的设定和实现目标。而强迫症的朋友往往把自己的时间和精力都用在回避、隔离、控制和对抗负面情绪和症状上，忘记了自己真正想要的是什么，所以需要重新澄清自己的价值方向，设定目标，循序渐进的实现自己。刚开始的时候受到负面情绪和强迫症状的影响，感觉会比较不舒服，做事情的效率也会比较低，慢慢来，一切都会好起来的，随着成功经验

的丰富，能力感、自信心和安全感都会提高，症状就会减退。

焦虑情绪和强迫症状之所以会出现，是因为内心里缺少了能力感、自信心、可控感和安全感，而通过控制和对抗症状，并不能建立起真正持续的安全感，只能在短时间内回避痛苦，再加上强迫症的朋友长期忽视生活，导致生活中积攒了很多的问题，更加难以去面对、承担和解决，能力感、自信心、可控感和安全感持续的降低，也就需要更多的强迫症状来回避痛苦。就好比成瘾症状，在生活中遇到问题之后，没有去面对、承担和解决问题，而是靠吸烟、喝酒、赌博或吸毒等行为来逃避痛苦，这些行为还会上瘾，戒断反应会带来新的痛苦体验，就需要维持或加重这些行为来逃避痛苦。要想建立真正持续的安全感，就需要在生活中的学习、工作和人际关系里，提升能力感、自信心和可控感。

## **5.表达情感和满足需求**

强迫症和情感压抑、需求不满也有很大的关系，强迫症状在某些时候也是表达情感和满足需求的方式，比如经常幻想攻击他人其实是内心有压抑的愤怒，再比如不受控制的想要关注异性的生殖器其实是有性的需求。我们也需要寻求更合理的方式表达自己的情感和满足自己的需求，比如在人际关系中直接和间接的表达自己的想法和感受，直接或间接地表明自己期望和需求，让他人知道自己的感受和需求是什么。财富、地位、名誉和性是普通人的基本需求，直接采取有效的行动满足自己的这些需求，而

不是装作自己不需要，或者可怜巴巴的等着别人施舍给自己。具体怎么做要看每个人的实际情况，而且需要持续的学习、实践以积累成功经验，过程中也会有犯错和失败，如果成功是自己的目标，失败就是过程，历经失败走向成功，这样的成功才更有价值。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

## **第二章 强迫症的案例分析**

本节内容均为真实案例，为了保护当事人的隐私隐去了所有个人信息。案例内容仅供大家参考，因为每个人心理问题的存在原理、形成原因和生活环境都不太一样，所以不宜完全照搬。

### **1.强迫性的穷思竭虑**

有一位男性朋友，最近要考研究生，焦虑、强迫，总是想为什么，穷思竭虑，严重影响学习。存在原理和形成原因：在从小到大的生活经历里，总是被父母期待和要求，自己的情感和需求被忽视，自己也曾经祈求，但得到的都是失望，自己感到非常困惑，自己到底是对的还是错的、是好的还是坏的，父母对自己的要求又内化为自我要求，不管什么事情都期望自己

能做到最好，感觉做不好就是失败，因此压力很大，在经历过一些失败之后，行为退缩，现在只有处在堕落、麻木的状态才不会焦虑、强迫，只要自己努力和思考就会强迫。引导他尝试在生活中的人际关系，表达自己的情感、满足自己的需求，争取被他人看见和尊重，为自己而活，累积成功的经验，建立自信心，并且在考研上这件事上降低自我要求，允许自己有考不上的可能，考不上研究生就好比一条路被堵上了，自己需要做出其他选择，也许会发现一条更适合自己的、更宽阔的道路。

## **2.强迫观念和对立思维**

有一位女性朋友，会在生气的时候冒出杀人的念头，并且还有应不应该、要不要生气的对立思维，担心自己会失控，做出违背道德和触犯法律的事情，想要控制自己却控制不住。存在原理和形成原因：她和婆婆一起住，在和婆婆的关系里，她总是被欺压，而且她有两个小孩，她在照顾小孩的过程里，不允许自己生气、打骂小孩，久而久之，感到内心压抑，她的愤怒无法用语言和行为做出表达，于是就经常冒出杀人的念头，并且因个人的道德感过强，不允许自己有这样的想法，形成对立思维。引导她认识到：每个人被欺压都会感到生气，人在生气的时候，也都会有攻击他人的念头，自己会生气、会有攻击他人的念头，都是正常的；自己的道德感过强，对自己的要求过高，要求自己做一个好妻子、好儿媳、好妈妈，总是控制自己的情绪，不表达自己的

愤怒，才会导致这些问题，自己在生活中要学会表达。引导她学会表达：可以直接或间接的表达自己的想法和感受，婆婆是一个直来直去的人，不喜欢拐弯抹角，说话也比较伤人，自己可以以其人之道还治其人之身，而且自己在直接指责她的时候，她也能接受，就是她过几天又是老样子，自己不妨在和婆婆的关系里说话直接一些，没必要压抑自己；最好是分开住，婆媳本来就是天敌，很难做的真正的和睦，表面装给别人看，自己内心压抑，也没什么意思，分开住之后，偶尔见面，相处还可以比较融洽。

### **3.强迫思维无法专注**

有一位女性朋友，焦虑，注意力涣散，有强迫思维，控制自己必须专注，越控制越失控，为此非常痛苦，严重影响了生活。引导她放慢呼吸，看着自己头脑中的想法，允许所有的想法，不做任何的干预，她发现自己所有的想法都消失了，大脑一片空白。引导她感受自己的身体，她感受到自己的颈椎和头部不太舒服，引导她关注和按摩不舒服的部位，让它们舒服一些。她因为某些生活的打击，感到挫败，内心自卑，而又个性要强，追求完美，所以才会进入这种紧张、偏执的状态，过度的自我监控，形成强迫症。我们的思维、情绪和身体反应都是我们无法控制的，我们之所以会出现一些异常的思维或者身体的不适，是我们的情绪在担心、害怕、难过或生气，它需要被我们看见、尊重、理解、接纳和满足。就好比一个正在哭闹的

小孩，她是想引起妈妈的关注并获得满足。我们看见自己，倾听自己的表达，满足自己的需求，这些心身症状就都会减退。

引导她学会慢下来，活在当下、感受真实，观察自己的想法和情绪、身体、行为反应，出离想法，接纳和承受焦虑，澄清自己的价值方向，设立生活目标，做想要和重要的事情。

#### 4.余光强迫和口水强迫

有一位女性朋友，26岁，有强迫症状，担心自己会嘟嘴、看别人私处、用余光看别人和咽口水，担心影响别人，担心这些症状会传染给别人，担心会被别人看不起、讨厌和疏远。这些强迫症状都是由紧张、偏执所引起的，她之所以会这么紧张、偏执，表面上是因为以上这些担心，实际上是因为她内心里的自卑、恐惧和对自己的苛求、对他人的防备，起因于她对自己、他人和这些问题的看法。她认为自己很糟糕、他人很坏、这些事情很糟糕，也就是说嘟嘴、看别人私处、用余光看别人和咽口水都是不好的，是自己的缺点和病态，别人会因为这些问题把自己当成精神病，会因此而看不起和讨厌自己，从而逃避和抗拒。重新认识自己、他人和这些事情，就可以得到放松。嘟嘴、用余光看别人和咽口水都是因为自己紧张，是会影响到别人，但并不严重，别人也并不会介意，反而会有人觉得这些很可爱。想看异性的私处是每个人都会有的对异性的的好奇心，偶尔看一眼没有关系，只要不是一直盯着看就可以。别人并不像自己这么自卑和恐惧，所以即使被

自己影响也不会有自己这些问题，如果有人像自己这样自卑和恐惧，不用自己传染，他自己就会有问题。也就只有那些本来就对自己有成见、讨厌自己的人才因为这些问题而挑剔、苛责和疏远自己。自己除了因为内心自卑、恐惧而引发的这些问题，也并没有什么其他的缺点，整体上还是一个很不错的人。随着对自己、他人和这些问题的认识、理解和接纳，自信心、勇气就可以得到提高，内心里的自卑、恐惧和那些强迫症状就可以逐步减轻。

## 5.反复阅读和强迫思维

有一位男性朋友，在阅读的过程中，经常担心自己没有理解词句的意思，反复思虑，无法继续阅读，严重影响学习，也担心自己的表达别人理解有误。存在原理和形成原因：担心自己因为理解有误而导致考试失败，这说明他渴望证明自己；担心他人对自己的表达理解有误，是害怕被人误会。引导他认识到：没有人可以通过某一句话完全理解作者的意图，也没有人能够根据自己的某一句话完全理解自己的意图，我们需要结合背景、前因后果来综合理解一个表达，断章取义确实很容易产生误会，这是一件只能接受的事情；当自己纠结于某一句话的时候，就是自己在紧张、偏执，身体紧缩、思路狭窄，会感觉对这一句话的解读就能够决定自己的成败和生死，而自己又无法完全正确的理解这一句话的意思，非常挫败，感觉自己的人生没有希望，就是俗话说的钻牛角尖，这个时候需要开阔和放

松自己的身心。引导他学会开阔和放松自己：慢慢的舒展自己的身体，张开自己的双腿和双臂，挺直脊梁，抬起头，四周张望，看一看自己所处的房间，房间内的布局和物品，看一看外面广阔的天地，联想到山川河流、大海、蓝天、白云，做几个缓慢而悠长的深呼吸，暗示自己放松，再简单的联想自己的过去、现在和未来，再看看眼前的字句，就不再是一个问题。

他之所以会对阅读产生紧张和偏执，是因为他内心自卑和要强，对自己有很高的期待和要求，期望自己正确和成功，也就会害怕自己犯错和失败，这种期待和恐惧的力量，无法即刻的得到表达和满足，就像他无法很快的通过考试一样，这股力量就以阅读强迫的形式体现出来。所以，他可以尝试着在阅读的时候，放下自己的期待和要求，就当是随便看一看，能够理解多少就多少，先跟上学习的进度，如果以后还有时间再来回顾一些理解和记忆不够的知识点，这样反而会有比较好的阅读状态。另外，如果学习是痛苦的，人就会本能的回避，要么是去做其他的事情，要么就思维联想、心不在焉，所以也需要引入一些轻松、快乐的感觉，比如在学习的时候听一些音乐、喝点饮料、偶尔活动一下身体，来保持自己的放松和愉悦感。

他要考的是电影专业，书本上的知识和老师讲的内容都是非常抽象的，理性思维基本不起作用，还会形成阻碍，很难获得完全理解和可控的感觉，这是必然要承受的。他因为感到焦虑所以逃避，想要消除焦虑，想要获得完全的控制感，这是很



难实现的，只会使他更焦虑。引导他学会：自我觉察和回到当下、接纳或承受焦虑、澄清自己的价值方向持续的自我实现。

## 6.反复求证和害怕失去

有一位女性朋友，总是想到儿子不是自己的，为此非常害怕，可是理性上知道儿子就在自己的身边而且就是自己的，她之前还有过反复锁门的强迫症状和情绪低落的抑郁症状，而且她的道德感很强，总是要求自己无私，一旦为自己考虑就会非常自责。存在原理和形成原因：这和她的家庭教育和生活经验有关，自己去迎合、讨好他人就会被人喜欢，否则就会被人疏远、指责，她也总是感觉自己是被忽视和排斥的，特别想要被他人认可和喜欢，就总是迎合他人，时间长了导致自己非常压抑、痛苦，开始厌恶和回避他人，导致关系的疏远和破裂，她又非常的害怕失去，引发了反复求证和检查的强迫症状。引导她学会自我觉察和处理，可以在强迫思维出现或者空闲的时候进行练习：在比较安静、安全的环境里，放慢自己的呼吸，关注和感受自己的呼吸，关注和感受自己身体的起伏，关注和感受自己的身体，任何的感觉都是被允许的、被接受的，关注和感受自己的情绪在身体里流动、变化，任何的情绪都是被允许的、被接受的，看着自己头脑中的想法来来去去，就像那天边的云，来来去去、自由自在，任何的想法都是被允许的，被接受的，做一个观察者，观察自己的想法，那就只是自己的想法

而已，不做任何的干预，既不去认同，也不去回避，就像在看一部电影或者电视剧，剧情非常的精彩，情感非常的真实，然而本故事纯属虚构。我们头脑中每时每刻都会冒出各种各样的想法，我们的身体上每时每刻都会有各种各样的感受，如果我们因为某种想法和感受让我们不舒服而去关注和抗拒，就会把这种想法和感觉放大和强化，我们要看到它的虚假性，然后允许，它就是如此。对于她在人际关系中迎合和讨好他人，要求自己必须无私，目的其实就是想被人认可和喜欢，只是她原来迎合和讨好地策略，尽管能够即刻的得到他人的喜爱，时间长了，却会因为自己压抑、痛苦而回避和破坏关系。引导她学习其他人的有效策略：如果想被他人喜欢，可以真诚待人，有自己的价值和被他人需要，平衡自己、他人的内心情感和需要。

## 7.恐惧狂犬病和艾滋病

有一位女性朋友，在上中学的时候，有呼吸、眨眼、恐惧狂犬病和艾滋病的强迫症状，性格自卑、要强和偏执。因为学习压力大，内心焦虑，而注意力涣散，试图控制自己的情绪和身体反应，泛化到控制自己的呼吸和眼睛，越控制越失控，内心恐惧，泛化到恐惧狂犬病和艾滋病，后来在医生的指导下进行药物治疗，体重增加了二十多斤，脸浮肿，为此感到非常自卑，回避他人，内心很孤独，又想被人喜欢，就在人际关系里迎合和讨好他人，压抑、苛求自己。在经过自己看书和心理辅

导之后，逐渐明白了自己是因为心理压力大、焦虑、注意力涣散，想控制自己才形成的强迫症，转变了态度和做法，降低自我要求，接纳症状，顺其自然，带着症状投入生活，提升能力感，建立自信心、控制感和安全感，强迫症状就开始减退。

## 8.内心压抑和情感隔离

有一位女性朋友，经常处于幻想的状态，而且说话语速非常的快，就像是在逃避什么。引导她放慢自己的呼吸，感受自己的身体，她感到胸口憋闷，头不舒服，引导她不回避、不控制、不对抗，接纳和承受任何的不舒服，继续感到自己的胸口和头部，她感到悲伤、想哭，感到内心里很委屈，还有愤怒和恐惧，引导她表达自己的情感，她就开始讲道理，说应该怎么样、不应该怎么样。这些年来，她一直感到很压抑，担心自己情绪失控所以焦虑，努力的控制自己所以强迫，不停的逃避自己的身体感受和情感，所以幻想，停留在思维层面讲道理。我在和她接触、交流的过程里，一直感觉她憋的难受，在不停的逃避、隔离、控制和对抗。引导她尝试在生活中的人际关系里表达自己的情感，与他人进行情感而非思维层面的交流，慢慢释放自己，随着情感压抑的减轻，焦虑、强迫症状就会减退。

## 9.强迫症状和情感问题

有一位男性朋友，因为强迫症状发作，没有去送自己的女朋友，女朋友生了自己的气，对自己不冷不热的，为此感到非常自责、懊恼，更加努力的想要消除强迫症状。引导他慢下来，感受自己的呼吸和身体，观察和感受周围的环境，观察自己的想法和后续反应，看到并脱离自动化反应，就发现：他把女朋友生气归因为自己有强迫症，从而自责、懊恼，想要消除自己的强迫症状。然而这并不能让女朋友重新喜欢自己。我就问他：你想要的是重新被女朋友喜欢，你要怎么做才能被她喜欢呢？他说：只要自己足够优秀，没有强迫症就可以。我再问他：如果你喜欢一个人，会是因为什么呢？他说：因为对方比较优秀，也因为对方能够在意、尊重、理解和满足自己。是这样的，很多时候我们会认为只要自己足够优秀别人就会喜欢自己，其实这不一定，自己优秀和别人没有关系，别人还有可能为此感到自卑，从而回避和疏远自己，别人会喜欢自己，是因为自己尊重、理解、接纳、喜欢和满足了别人的需求。他如果想被女朋友喜欢，更有效的行为是去关心和满足她，而不是和自己的强迫症对抗。随着自己越来越能够表达自己的情感和满足自己的需求，强迫症状也会减退和消失，因为他的强迫症状就是由于情感缺失、压抑和需求不满而焦虑、恐惧才产生的。

## 10.反复检查和频繁手淫

有一位男性朋友，有反复数数、反复锁门、反复锁车的强迫症状，有频繁手淫的症状，有抑郁情绪和轻生的念头，性格自卑、要强和偏执，敏感、易激惹，严重影响生活。存在原理和形成原因：之前经历了很多失败，特别是婚姻失败，孩子也不愿意和自己在一起，感到非常痛苦，找不到有效的方法恢复自己的控制感和愉悦感，就想要消除焦虑和痛苦，就自动化的采用反复检查、确认的强迫症状减轻自己的焦虑，采用手淫减轻自己的痛苦，抑郁是通过压抑自己的欲望减轻焦虑。引导他学会自我觉察和活在当下：观察和感受周围的环境，感受自己的身体，观察自己的想法，看到自己是怎么想的，自己的想法引发了怎样的情绪、身体和行为反应，提高自我认识和对客观现实环境的感知，减少自我臆想。引导他学会接纳、承受焦虑和痛苦：当自己感到焦虑和痛苦的时候，先不回避，也就是先不采用强迫症状和手淫来缓解焦虑和痛苦，延迟满足，提高自己承受焦虑、痛苦的能力感和自信心。引导他澄清自己的价值方向，采取有效的行动自我实现：自我肯定和信任，建立自信心，在工作上脚踏实地，争取事业有成，交朋友，主动为他人付出，与他人形成交互，再通过他人满足自己的某些需求。

## 11.担心自己是同性恋

有一位男性朋友，在头脑中经常会冒出一些自己性侵犯其他男人或者被其他男人性侵犯的画面，为此非常的担心、害怕和自责，想要控制却又控制不了。引导他认识到这些想法都是正常的，是每个人都会有的，不同的是别人有现实感，知道什么是真的什么是假的，就只是把想法当成想法，并不认为那是真的或者真的会发生，也就没有担心、害怕和自责，也就没有回避、控制和抗拒，而他的现实感不足，把想法当成真的或者以为者真的就会发生，才会感到那么痛苦，才会回避、控制和抗拒，又通过回避、控制和抗拒在维持和加重症状。引导他基于对自己想法的理解接纳想法，不再回避、控制和抗拒，并且恢复自己的现实感，启动自己的外感官系统，用眼睛去看、用耳朵去听，用皮肤去触摸、用鼻子去闻、用嘴巴去品尝，知道什么是真的什么是假的，不再认同和相信自己的那些想法。

## 12.经常纠结某些话语

当事人总是纠结某些话语，比如在书上看到这样一句话：如果在说话前想好每一个字怎么说，就会导致结巴。当事人纠结的内容是：自己有时候也会想好之后再说话，但并没有结巴，自己还要不要在说话前想好说话的内容？万一引起了结巴怎么办？心理分析：结巴是由紧张引起的，书上原文的意思是如果过于在意和紧张，要想好每一个字怎么说再说话，会引起

结巴，意思也是说结巴是由过度紧张导致的，当事人断章取义的对这句话产生了强迫。

当事人也明白自己的纠结是强迫症状，但还是会纠结，这是因为当事人内心里积压了很多负面情绪，有对自己和家人的不满，也有对未来的担忧，因为内心不安产生了控制欲，并导致偏执、强迫和纠结。这是当事人的压力反应模式，每当有负面情绪、感到焦虑的时候，就会对某些“权威”的话语产生强迫，这里面也包含了对权威的反抗。

心理调节的方向是：疏导内心里积压的负面情绪，理解和接纳自己；因为和家人的积怨已深，先敬而远之，通过其他新的、良好的关系积蓄能量，以后再去协调与改善和家人的关系；在生活 and 工作中明确方向、树立目标，通过实际行动获得成就感和控制感，建立安全感；平时多吃一些放松身心的事情，因为放松可以增强身心的灵活性。

### **13.担心心跳过快猝死**

当事人担心自己会因为心跳过快而猝死，感到焦虑和恐惧，反复的思虑，排除生病的可能性，试图获得确定感和控制感，形成了穷思竭虑的强迫症状。这个问题困扰了当事人十几年，从小就比较在意和关注自己的身体健康，对身体不适和外界有关身体的负面信息比较敏感。并且养成了灾难性的思维模式和回避、控制与对抗的行为习惯。

当事人在发现自己的心跳过快或看到、听到有关心脏的负面信息时，会产生自动化的灾难性设想，联想到自己会因为心跳过快而猝死，想要控制自己的情绪和身体反应，但越控制越失控，从而更加的担心和紧张，导致心跳进一步加快，形成了一个恶性的循环，就像陷在了泥潭里不能自拔。这已经养成了思维和行为的习惯，是自动化反应。

要想脱离自动化反应，首先需要放慢自己的反应过程，就从放慢自己的呼吸和动作开始，带动着自己的思维、情绪和身体、态度和行为反应也慢下来，看清楚自己的想法和后续反应过程。首先调整其中的想法，心跳加快是因为自己的情绪比较紧张或兴奋，紧张是因为自己在担心，是担心自己会因为心跳加快而猝死，或者是一些比较现实的压力和危机；通过深呼吸、活动身体等方法放松和减轻自己的紧张情绪；不再逃避、控制和对抗，面对、看清、理解和接纳一切，打破恶性循环；焦虑、疑病和强迫症发作的过程就像是做了一场噩梦，这个时候人是不清醒和脱离客观现实的，可以通过接触和感知当下恢复自己的现实感，帮助自己清醒过来，更好的觉察和脱离自动化反应。

## **14.担心被人突然触碰**

有一位朋友，担心被他人触碰、衣袖磨损和裤腿褶皱，从高中开始到现在持续了几十年。经过了解发现：当她真正被他



人突然触碰的时候，她顶多是心里咯噔一下，并不会感到恐惧，衣袖磨损和裤腿褶皱就更没什么感觉。

那么她真正的问题是一种预期性焦虑，仿佛被他人触碰、衣袖磨损和裤腿褶皱是非常严重的事情，有非常严重的后果，就像被强奸、倾家荡产、被众人耻笑、无地自容和活不下去般的痛苦。而这些灾难性的后果纯粹是想象的。也就是说，当事人就像是做了一场噩梦，在自己的梦里，感到焦虑，回避、控制和对抗，并与周围的环境、他人和事情脱离，导致她在与人交流时专注力和理解力变差。而且，当事人在自己的噩梦里，越是纠缠就陷得越深。

那么，怎么才能脱离自己的噩梦，清醒过来呢？就是要接触当下、回归现实和感受真实。先看见自己的担心、焦虑和回避，并允许这一切。允许是策略性的，是为了不再与之纠缠，能够有时间回归当下，然后看到、听见、接触和感知自己周围的环境、事物、他人或事情。万事万物都可以成为自己感知的对象，都可以带领自己回归真实。比如您正在看我的文章，正在理解我所要表达的意思，正在感知我所要传达的感觉和经验，这就是活在当下。

绝大部分脱离现实客观情境的焦虑和恐惧，都是因为脱离了当下，活在了自己编织的噩梦里，并试图在噩梦里寻求解决，很多时候问题就因解决而存在。就好比上面那位朋友，她如果继续试图回避被他人触碰、衣袖磨损和裤腿褶皱的可能

性，她就会越来越焦虑，因为这些风险根本就无法控制和避免，越控制越失控、越回避越焦虑。而当她回到现实就会发现，自己根本就不害怕被他人触碰、衣袖磨损和裤腿褶皱，自己所害怕的只是自己的灾难性设想。

## 15.强迫自己上吊的症状

最近在群里看到这样一位朋友：总是忍不住的想去上吊，倒不是真的想死，只是不这样做就很难受，做了才会感到舒服。家人晚上都不敢睡觉，陪着她，担心她一个人会去上吊。这让我想到了鬼神故事中的吊死鬼，是因为情感郁结于心无法表达，选择了上吊，而且上吊之后不能投胎，要在原地每天上吊一次，强迫性重复这个情节/情结。

根据她的表述来看，她大概就是一个情感压抑的人，在生活和人际关系中不会表达自己的情绪感受和需求，从而郁结于心，压抑的情感在潜意识里转化为攻击性，又无法向外表达，只能向内攻击自己，就有了“自残”的倾向，但当事人又是个“贪生怕死”的人，并不是真的想去死，只是在通过这种仪式化的上吊行为来表达自己内心压抑的情感。

这是强迫症的一种成因和表现形式，是在生活和人际关系中感到不满和怨恨，而又不该或不会表达，又或者自己的观念不允许表达，从而压抑在内心里，在潜意识里转化为攻击性的想法、情绪或冲动，比如：忍不住的自责，控制不住的想要伤

害自己或辱骂、攻击他人，联想一些暴力、血腥的画面，在人际交往中敏感、易激惹和言行冲动，容易与他人发生冲突。而如果这一类的想法、情绪和冲动不被当事人所理解和接纳，就会产生恐惧，因为不管是伤害自己还是攻击他人，都会有比较严重的后果，所以通常的表现形式是“担心”自己会伤害自己或攻击他人。

还有一类与此相似的强迫症状，比如：担心自己被外部环境和他人传染性病、艾滋病等疾病，或者是受到某种负面影响如死亡气息和厄运，再或者是担心自己会丢东西或被盗，被他人欺骗、监视、控制或谋害。这一类强迫症状是感觉周围环境和他人都很危险，自己随时都有可能受到侵害，主要的潜意识反应是逃避、控制和抗拒而非攻击。

解决的基本方向是：学会在生活 and 人际关系里表达自己的情绪感受，满足自己的需求，并且学会保护自己，有效的抵御他人的言行攻击，减少内心的情感压抑和需求不满，放松和开阔身心，这一类强迫症状就会慢慢减退。归纳起来就是：在意识层面无法解释的症状，要到潜意识里寻求解释；心理问题来源于生活，也要回到生活中去解决。

## **16.担心自己得狂犬病**

当事人担心感染寄生虫和狂犬病，反复洗手，不敢接触公共物品，不敢出门，泛化到各种担心和害怕，断断续续有五六

年的时间，整体上越来越严重。当事人自己说，在心情好的时候就没有这些担心或症状比较轻，和自己喜欢的人在一起也没有这些问题，就是在和不喜欢的人或陌生人接触的时候才会出现这些担心和症状。

存在原理和形成原因：当事人害怕的脏并不是普通意义上的脏，而是一种不舒服的和被侵害的感觉。当自己心情不好或比较排斥、抗拒某些人事物的时候，这些担心和症状就会出现和变的严重。这其实是内心情感的表达方式，是在表达自己内心的不满和抗拒，越是这样就越不舒服，也就越对自己不满和抗拒，陷入回避和抗拒的恶性循环，导致症状持续泛化，越来越严重。这种问题在理性层面是很难理解的，也很难通过讲道理说服和改变。当事人的认知没有问题，知道什么是真什么是假，有问题的是情感，情感比较压抑，不善于表达自己。

解决方向和基本思路：通过我与当事人的关系与交流帮助当事人疏导情感，也引导当事人学会在关系里表达自己，逐步减少当事人内心的不满和抗拒，循序渐进的学会理解和接纳自己、他人、事情与生活环境，并且学会以其他的方式表达自己的情绪感受和保护自己不受外界、他人的侵害，用以替代症状。后续也会对当事人的家庭和社会关系展开讨论，引导的方式人学会处理家庭和各種社会关系，减少情感的压抑和内心的抗拒。

## 17.反复检查的强迫症

当事人有很多行为强迫的症状：反复检查车锁，担心会丢车；反复确认插头，担心会漏电或失火；反复检查门锁，担心会被盗；反复洗手，担心会感染疾病；反复检查资料，担心会丢失；反复检查头发，担心会不整齐；反复检查水龙头，担心会漏水；反复检查闹钟，担心早晨会起不来，担心上班会迟到；摆放物品要规律、整齐；注意力涣散影响工作。在比较认真、专注的做事情的时候，会没有以上这些强迫症状或比较轻微。

应对的方法是：看清想法、理解情绪和节制行为。看清楚自己头脑中那些担心的想法，成为一个旁观者看着自己的想法，看着自己的担心和评判，不做任何的评价、控制和干预，也看着自己想要评判和控制。理解和接纳自己担心、害怕的情绪，情绪没有对错，控制和压抑情绪只会使负面情绪更加严重，而看见、理解和接纳能够安抚情绪。在有人的时候不方便实施强迫行为，因为当事人特别在意别人的看法，所以只需要看着自己的想法和理解自己的情绪，再加上一定程度的忍受，延迟缓解自己的焦虑，等没人的时候再去检查。在检查的时候要专注，注意力涣散的检查只会越检查越焦虑，认真而专注的检查一两次就可以。

当事人之所以会有这么多的强迫症状，是因为内心非常焦虑，担心自己会犯错、失败和生病，担心自己会被他人忽视、

拒绝、否定、贬低、嘲笑和讨厌，缺乏能力感、自信心和勇气，安全感不足。要想从根本上减轻强迫症状，需要提升能力和能力感，累积成功的经验以建立自信心和勇气，获得人际支持和信任以建立安全感。

## 18.身体紧张和吞咽口水

女大学生，和人在一起就紧张、身体僵硬、吞咽口水和喝水，担心自己会影响别人，感觉别人受到自己的影响也会紧张、吞咽口水和喝水，想让自己不紧张，可是越控制自己就越紧张，为此非常苦恼。

形成原因和存在原理：过去被父母忽视、遗弃，内心对父母有不满和怨恨，期望被他人认可和喜欢，而又对自己没有信心，也不相信他人，就担心自己会被他人讨厌。在现在的人际交往中，经验性的感觉别人会嫌弃自己，对别人有怀疑和戒备，感到紧张，身体僵硬，吞咽口水和喝水。想要消除自己的紧张和症状，陷入了回避和控制的恶性循环，紧张感越来越强烈，吞咽口水和喝水也越来越频繁。

解决方向和基本思路：1.正确看待和理解自己的强迫症状。身体僵硬、吞咽口水和喝水都是紧张的表现，紧张是因为在担心自己会被他人讨厌，这是因为自己过去的人际关系经验，内心里对他人有怀疑和戒备，以及对父母的不满和怨恨泛化为对他人的敌对和排斥。2.正确看待和经营人际关系。在当

事人的感觉里，自己是一个弱者和受害者，总是感觉别人正在或者会伤害自己，对他人有怀疑和戒备。而人与人之间是合作关系，在一起玩耍、聊天和互帮互助都是一种合作，只要对彼此有需求、能合作就可以在一起，没有需求、不能合作就需要分开，再换一个合作对象，而友谊、婚姻等则是长期的合作关系。

当事人可以觉察自己过去的关系经验和内心情感对自己现在的人际关系的影响，正确看待他人和人际关系，在人际交往中摆正自己的位置，尝试理解、接纳自己和他人，与他人建立合作的关系。

## **19.强迫症背后的情感**

有一位女性朋友，一直以来都比较顺利，家人也都很关心、理解和支持她，而她却有焦虑和强迫症状，担心时间不够用和做不好事情，反复的思虑和检查，使工作效率大幅度下降，严重影响日常生活。在情感层面，她对自己有很高的期待和要求，担心辜负家人对自己的关心和支持，不能接受自己有任何的缺点和不足。以前是因为某些错误或失败而自责和痛苦，现在则是因为自己有焦虑和强迫症而自我谴责。这种对自己的期待、不满、怨恨和对未来的担忧，又在驱动着她的焦虑情绪和强迫症状，形成一个闭合的恶性循环，完整的反应模

式：期待、不满和担忧，抑郁、焦虑和恐惧，回避、控制和对抗，反复的思虑和检查。

她曾经也想尽各种办法想要消除自己的焦虑情绪和强迫症状，后来才发现强迫症状是越对抗越严重的，才开始看到强迫症状背后的情感力量和思维、行为模式。也就是说，她如果能够看到自己的期待、不满、怨恨和担忧，能够理解和接纳自己，多爱自己一些，少一些自我谴责，对未来保持开放和积极的心态，允许一切皆有可能，觉察和出离自己的灾难性想法，立足当下、面向未来，在现实中追求自己想要的，承担将来可能会有的风险与痛苦，减少回避、控制和对抗，通过实际行动去实现和证明自己，满足自己的情感需求和期待，回报家人的关心和支持，也就不会再这么自责、抑郁和焦虑，强迫症状也就会逐步减轻。

## 20.担心做不好被指责

当事人总是担心自己做不好工作，担心被老板和客户指责，在工作的时候紧张不安、心不在焉。实际上因为工作做不好而被老板和客户指责的情况很少发生，他的操作还是非常熟练的。当事人期望开一家自己的店，但又对自己没有自信，担心生意失败，缺乏勇气，有对自己的不满和怨恨，所以挑剔、苛求和折磨自己，所以就变得比较偏执，在日常生活、工作和一些小事上追求完美，从而穷思竭虑，形成了强迫症状。对于



当事人而言，问题的根本是对自己的期待和要求过高，而又无法实现所形成的情感执着即偏执。

想要减轻自己的强迫症状，当事人可以从以下几个方面入手：认识自己问题的存在原理和形成原因，觉察自己的情感、思维和行为反应；适当降低对自己的期待和要求，延迟满足自己的情感需求；理解和接纳自己的负面情绪和症状，带着症状先把事情做好，逐步累积成功的经验，提升自己的能力感和自信心；为实现自己的梦想做一些准备工作，并在时机成熟的时候付诸行动，循序渐进的实现和证明自己，提升自己的价值感和存在感，对自己的不满和情感执着就会减少，强迫症状也就会减退。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。

## **第三章 强迫症的相关文章**

### **1.强迫思维的咨询要点**

首先引导当事人放慢自己的呼吸和语速，进而放慢自己的节奏，慢慢的看清楚自己的身心反应过程，脱离自动化反应模式。引导当事人认识到：任何人都会有杂念和负面情绪，也都会跟随

某些刺激产生联想和情绪的变化，这是很正常的事情，没有人可以完全控制自己的想法和情绪，我们所能做的就是顺其自然和活在当下；再就是，想法就只是想法，只要自己看清了想法，成为一个旁观者，就当看戏，和想法拉开距离，就不会被想法带跑。

当事人已经养成了紧张、急迫、偏执和强迫性重复的习惯，总是想找到方法消除自己的想法和负面情绪。这就好比在挖坑埋自己，问题是因解决而存在的，而且越解决就越严重。这是一个无解的问题，但同时也不是一个问题。我们只需要坚定地站在外面看清楚正在发生的一切，看见自己的想法并允许自己的想法，看见自己的情绪并允许自己的情绪，看见自己想做什么和正在做什么。如果看到自己在回避就试着面对，看见自己在控制就试着允许。归纳起来一句话：看见、允许和活在当下。

## 2.怕脏的系统脱敏疗法

强迫症最初是一种缓解内心压力和痛苦的潜意识方式，后来上瘾并成为症状。怕脏强迫症患者在感觉到脏和难受的时候，就通过清洗规避风险与缓解痛苦，这会形成一种心理暗示：因为自己洗干净了，所以才没有发生危险，如果自己没有清洗和没洗干净，就会有严重后果。后续只要一难受就去清洗，洗了就舒服，这样就洗的越来越频繁，可以说每一次的清洗都是在强化症状。当事人抵抗“风险”和痛苦的能力会越来越弱，强迫症状也会越来越顽固。

比如有一位朋友，刚大学毕业，受疫情的影响找不到满意的工作，选择考研，面对考试的压力，感到焦虑，出现了怕脏强迫的症状。主要是怕外出感染病毒并污染了家里，还怕尿液沾到身上、接触小虫子和触碰地面等。一旦怀疑接触了脏东西就会感到难受并去清洗。因为是刚开始怕脏，时间不长，采用系统脱敏疗法会比较有效。

系统脱敏疗法的基本操作过程是：列举焦虑和恐惧的情境，分别对焦虑和恐惧程度进行评分，按焦虑和恐惧层级由弱到强的过程进行面对、适应和脱敏，上一层级脱敏完成后再进行下一层级，循序渐进的减轻焦虑和超越恐惧。

以上面那位朋友为例，经过讨论划分焦虑和恐惧层级为：触碰外面的地面 1 分，在外面接触小虫子 2 分，在外面沾到尿液 3 分，在家里接触地面 4 分，在家里接触小虫子 5 分，在家里沾到尿液 6 分，感觉接触到病毒传染源 10 分。首先有意识的到外面接触地面，让自己的手上沾上灰尘，并且不去清洗，带着脏东西慢慢适应和放松，等完全放松后再进行下一层级的脱敏。焦虑和恐惧层级较轻的一般需要 1~2 天，层级中等的 2~3 天，层级较重的需要 3~5 天。

### **3.声音恐惧的心理调节**

对声音等外界影响的恐惧与强迫，多半是和人际交往有关，因为声音是由他人发出来的。有很多声音强迫症的朋友起症于中

学时期，周围同学发出的声音分散了自己的注意力，导致自己无法专心学习，而开始恐惧与强迫声音。也有部分朋友是因为周围邻居发出的声音，影响了自己的睡眠，而自己又特别看重睡眠的质量，而开始抗拒与强迫声音。归纳起来，对周围声音影响的抗拒而又无力摆脱，引发了焦虑和恐惧情绪，进而引发和加重了声音强迫症。

声音强迫症的解决思路，主要是改善自己与周围环境特别是他人的关系，对他人多一些理解和接纳，也包括对外界声音等各种不良影响的接纳。人活在这个世界上，就不可避免的会受到环境的影响，我们逃无可逃、避无可避，只有试着与这些干扰和平共处并逐渐适应。如果周围声音对自己的影响是一分，情感上的抗拒会把影响放大到十分，而无法忍受而痛苦与逃避，而接纳可以把影响保留在最初的一分而能够正常生活，而生活本来就是不完美的。

#### **4.强迫症也是人际问题**

强迫症的治疗必然会涉及到人际和亲密关系中的抗拒与对立。反复检查、控制或清洗，也是要清晰人际边界或消除他人对自己的负面侵害。而不安全感就来自于外部环境，即被他人入侵和被威胁感。

这种抗拒和对立的关系模式也迟早会反映在心理咨询关系里，咨询师也就有机会帮助当事人觉察和修复其内在的关系模式，

但对立也容易导致咨询关系的破裂。咨询师任何的不接纳或抗拒情绪，都会激活当事人的创伤，导致其产生剧烈的负面情绪和抗拒行为，表现是强迫症状加重，有的当事人还会强迫咨询师的某些的话语或行为，试图控制和改变咨询师。这就需要心理咨询师足够的理解、接纳和包容当事人，以避免成为当事人的强迫对立面。

并且引导当事人从内心里深刻地认识到：人与人是不同的，就必然会存在矛盾和冲突，但可以互相尊重、理解和接纳，并且可以通过沟通与协商达成合作，不一定需要分道扬镳；自己无权违背他人的意愿去控制和改变他人，同样他人也无权在自己不同意的情况下控制和改变自己，自己要尊重他人的不同，也要敢于拒绝他人的不合理要求。

随着人际边界的清晰和内部关系模式的改变，外部关系得以改善，能力感、控制感、自信心和安全感均会增加，焦虑情绪和强迫症状就会减退。

## **5.强迫症的心理调节**

强迫症主要分为强迫思维和强迫行为。强迫思维是反复的思虑是不是、会不会、对不对、有没有或为什么；强迫行为是反复的回避、控制、求证、检查或确认。强迫症的背后情绪主要是焦虑和恐惧，也就是各种各样的担心与害怕，比如担心自己会犯错、失败、生病、发疯、死亡，或担心自己会被他人忽视、拒绝、否

定、贬低和排斥，反复思虑或检查就是为了回避风险和痛苦。强迫症背后也有压抑的情感，如不满、怨恨、愤怒和攻击性，有的强迫症状就是在反应内心里的情感，如担心自己会失控，伤害自己或他人，再比如怕脏。怕脏强迫症其实就是内心里有对他人的不满和排斥，无法直接表达，从而转化为被污染的恐惧而回避和隔离。

强迫症的心理调节：和强迫症状对抗是没有意义的，反而越抗拒越严重，很多人就在对抗中强迫了十几年。我们要看到强迫症状背后的情感即期望、不满和担忧，强迫症患者一般有强烈而急迫的期望无法实现，对自己、他人和生活现状有强烈的不满与怨恨，也有对未来生活的过度担忧。通过降低对自己的期待，延迟满足需求，表达自己内心里压抑的情感，认识、理解和接纳自己、他人、生活现状与社会环境，对未来保持开放和乐观的积极态度，就能够减轻压抑和焦虑感，从而减轻强迫症状。

## **6.强迫症背后不安全感**

强迫症状的背后是担忧和焦虑，是担心得不到自己想要的，或者失去自己看重的，比如担心犯错、失败、生病和痛苦，担心自己在意和看重的人因此而忽视、拒绝、否定、看不起、讨厌和嫌弃自己，而感到焦虑和恐惧，而开始苛求完美、控制和自我强迫。各类思维和行为强迫症状的潜意识目的，就是想通过控制一个具体和细微的点，使之完美无缺，完全的正确与可控，来获得

对生活的控制感，而感到心安，以减少内心的焦虑和恐惧。

仍有很多朋友没有深入的认识问题和抓住解决问题的根本，仍在试图通过药物或某种方法消除自己的强迫症状。只是他们不知道，如果没有了强迫症状，那将以何种方式获得控制感和安全感呢？又要如何缓解内心深处的焦虑和恐惧呢？压制问题并不等于解决问题，反而还会强化问题，这也是强迫症越“治疗”越严重的主要原因。我们要深入的认识自己，看清强迫症状背后焦虑，以及焦虑背后的期待和情感需求，才能从根本上减轻强迫症状。

说到底我们需要的是控制感和安全感，那要如何建立安全感呢？安全感的基础主要有三个方面：第一，自己的能力和能力感，即在遇到问题和危险的时候，有能力保护自己不受侵害，能够保障自己的生存，也有信心追求自己想要的和获得满足，谋求未来的发展，这一点可以通过学习和实践来提升自己的能力感和自信心；第二，即便自己暂时能力不足，也可以得到他人和生活环境的理解与支持，获得外界的保护和给养，这一点可以通过建立和维持人际和亲密关系来获得支持；第三，看淡和放下是非、对错、好坏、成败、得失乃至生死，这一点可遇而不可求。

## 7.中大学生强迫症调节

中学生和大学生是容易得强迫症的年龄阶段。初中开始进入青春期，有生理方面的变化，自我意识也开始形成；高中面临高考，学习和竞争压力大；大学是离开家和融入社会的前奏；大学

毕业，面临就业，对未来感到迷茫。

这些重要时期都会引发心理的动荡，如果自我不够完整和坚定，也得不到重要他人（如父母）的理解和支持，甚至还经常被重要他人否定和指责，就容易出现心理和情感问题，表现为焦虑和恐惧情绪与症状。进一步发展就有可能成为抑郁症，思维消极、情绪低落和兴趣减退，感觉未来没有希望，倾向于放弃自我和生命。有一些上进心比较强、意志比较坚定和不愿服输的朋友，则有可能发展成为强迫症，情感隔离和压抑，理性控制和自我强迫。

可能导致心理问题和强迫症的几大因素：来自于他人和自我的期待与要求过高，难以实现和压力过大，对重要他人和自己感到不满，对未来担忧。期待和要求越高，不满和担忧就越多，严重了就是怨恨或敌对、焦虑或恐惧。

焦虑和恐惧之后会出现很多躯体症状，如胸闷、呼吸短促、心慌或心悸，头晕、头沉、头痛或头紧，肩颈僵硬、肠胃功能紊乱或身体局部不适，发冷或出汗，注意力涣散、胡思乱想、坐立不安或失眠多梦等。而这些症状都很影响自己心情、学习和日常生活，这也是当事人极力排斥和想要消除负面情绪与症状的直接原因。

焦虑和恐惧之后，还会产生回避、依赖、控制和对抗等行为倾向，根据应对方式的不同形成不同的心理问题，以回避和依赖为主的是焦虑症，只能回避没有依赖的是社交恐惧或抑郁症，回避加上自我控制和对抗就是强迫症。控制和对抗的内容是根据个



人经历产生的，每个人强迫的内容都会有所不同，而且相互之间都会觉得别人强迫的内容不是问题，自己的强迫症状才是最严重和无解的。也有一部分当事人会在不同的时期强迫不同的内容。

强迫症的解决方向与常规问题是相反的，一般问题通过努力和坚持就能解决，而强迫症则是越努力越严重，越坚持越顽固，想要放弃的时候反而会减轻。这就很矛盾，如果不努力、不坚持了，那学习怎么办？努力和坚持了强迫症又会加重，使自己无法正常学习。佛教思想和森田疗法都在提倡放弃抵抗与顺其自然，其实就是要通过消极、妥协来减轻痛苦和症状。因此有些朋友就变得不思进取和堕落，以获得暂时的心安，但只要想上进就还是会强迫。

我们可以采取比较折中的做法，通过降低自我期待而减少不满和担忧，把人际关系和学习当作打发时间或玩游戏，就只是去玩和体验这个过程，不是为了怎样的结果。看淡是非、对错、好坏与成败。这样会更轻松和愉快，有良好的体验和过程自然就会有良好的结果。另外，觉察自己是否又把这种做法变成了苛求和控制自己的工具。

其他方面的心理调节，如提升能力感、自信心和勇气，建立控制感和安全感，完善自我意识和提升自我功能，清晰人际边界感，处理人际关系、情感和学习等问题，可以查阅我的其他文章和专题。

## 8.控制生活与隔离情感

强迫症是在控制生活与隔离情感，因为情感会引发风险和痛苦，理性控制可以确保安全。当事人也因担心自己情感和生活失控，而严密的隔离情感和控制生活。也因为缺少了情感，很多生活和情感问题无法有效应对。

举个例子来说明这一点：强迫症男孩和一般男孩在面对女朋友哭泣时的不同反应。强迫症男孩会不知所措，可能给女友讲一堆道理，也可能一个劲的追问女友发生了什么，并试图帮助女友解决问题，或者因为感到无力和愤怒而假装漠视女友的情绪什么也不做，甚至会指责女友。而一般男孩会抱住女友，告诉她：宝贝，有我呢。一般男孩轻而易举就能解决的问题，强迫症男孩拼尽全力都无济于事，还会对女友造成忽视和伤害，而感觉自己很失败。

强迫症的朋友不是不需要情感，而是不敢有情感，当事人可能遭受过很多伤害，内心里积压了很多的负面情绪和攻击性，这些攻击性一旦释放出来，就会失去理智，做出危害自己和他人，会让自己无法承担和非常后悔的事情。而且强迫症的朋友内心很缺乏安全感，需要通过严密的控制来维持自己的安全感，情感会让自己感到失控和焦虑。

强迫症状和对强迫症状的抗拒，这两个行为本身就是情感需求的表达和满足。原发的强迫症状是无意识行为，是内心被压抑的情感需求，在以躯体症状和思维、行为异常的方式进行表达和

获得满足。而对强迫症状的抗拒既是有意识行为也是无意识行为，有意识的抗拒是认为强迫症状是病态和不应该的，需要控制和消除，无意识的抗拒也是内心不满和怨恨的表达。换一种说法，强迫症状既是潜意识获得表达与满足的方式，也是人生痛苦的背锅侠。

强迫症的应对方法，首先是要看到情绪和症状的深层涵义，理解和接纳症状，减少抗拒。在强迫症状发作时，试着观察自己的想法、情绪、身体和行为反应，做一个旁观者，和想法拉开距离，就像看戏，再感受当下现实，慢慢的就能平静下来。至于要不要实施强迫行为，这个随意，因为症状爆发的时候，越控制就越痛苦和严重。

要想从根本上解决强迫症状，就需要看到并承认自己的情感需求，通过合理与有效的方式，表达自己内心的情绪感受和获得满足。自己的表达也是需要被倾听、理解和接纳的，不然则会起到反效果，重新打击和压抑回去，会更加的痛苦和严重。内心的需求主要是指自我存在的价值感：我是重要的，我是被他人认可、接受和喜爱的，甚至是被崇拜与服从的。而这些可以通过丰富知识和精进技能，以及良好的人际交往和沟通方式，而获得表达和满足。

## **9.思维命题与客观现实**

有强迫症的朋友，会经常求证是不是、会不会、对不对、有

没有等问题，然而这些都是主观的思维命题，通常有且只要两个选项，非黑即白，没有中间的过度区域，而在现实里，要么没有可能，要么就有无数种可能。

比如焦虑的朋友会担心自己因抑郁而自杀，反复求证自己是不是抑郁症和会不会自杀，而在现实里，他是个贪生怕死的人，是不可能自杀的。再比如有的朋友担心自己心理不正常，反复求证自己正不正常，既想听专家的看法又担心专家说自己有问题，实际上他反复求证自己正常不正常这才是强迫症状。再比如有的朋友担心门没锁好导致家里出事，在出门的时候反复检查门锁，实际上任何人都有锁不好门的时候，如果要求每次都绝对的锁好，需要花费很多的精力和时间，而且即便完全锁好了也不代表家里就能绝对的安全，这是生活中必然会有有的风险。

还有的朋友担心自己失去理性和控制去做一些危险的事情，比如跳楼、摸电门或伤害他人，而感到担心，然后控制自己的想法和情绪，却越控制越失控。这也是思维的伪命题，因为他们根本就不想死或攻击他人，只是偶尔出现了这样的联想或念头，而且这是任何人都会有有的。然而当事人恐惧和排斥这些念头。凡是被禁忌和抗拒的，都将持续存在，于是就反复的出现，愈演愈烈，当事人也会更加的焦虑和想要控制，陷入恶性循环且不能自拔。

再一个，有些想法仅仅是情绪的表达。比如在受到他人的欺骗和侵害的时候，会想去骂他、打他甚至杀死他，这仅仅是情绪的表达，要变成行为就会考虑后果而不敢去做。再比如某个人非

常自责，会骂自己、打自己甚至想要弄死自己，这也仅仅是情绪的表达，并不会真的去做，因为他无法跨越对死亡的恐惧，要不然他也不会这么怕死。为什么症状不能被消除呢？因为压制症状就意味着压制情绪，情绪越积越多就会爆发，产生更多的念头和失控感。

再比如有的人担心自己出现侵犯父母、子女或亵渎神灵的念头，担心违背道德而被惩罚，感到恐惧。这是人们都会有的对权威的质疑和逆反，以及正常的思维联想，但这也仅仅是想法，并不会真的去做出侵犯重要他人的事情，即便偶尔表示质疑和否定，也仅仅是情绪的表达和对自我的伸张，是人之常情。我们不可能完全的喜欢和信任一个对象，就好比这个世界上也没有任何一个人会完全的喜欢和信任自己，但这并不影响人际和亲密关系的建立。

很多事情在现实里没有绝对的是非与对错，随着时间、地点和人物等情境的变化，一切也都在变化，没有永远的真理。正如老子在道德经中所说的：道可道也，非恒道也；名可名也，非恒名也。也就是说，没有永恒不变的道理和方法。我们不是要决定和掌控一切，而是要接受人生无常，提升自己的身心灵活性，能够在遇到问题时临机应变。

## **10. 隔离风险和逃避痛苦**

强迫症患者是在追求理性和控制，让自己没有情感，也就不

会受到伤害和承受失去，是在隔离风险与痛苦。

比如有一位朋友，有洁癖强迫症，具体的表现是：觉得自己是一个污染源，担心自己污染了父母，而隔离他们，她其实并不是怕脏，也不是爱干净，她自己的生活环境在别人看来是脏乱差的，而且她在自己认为“脏”的环境里反而比较轻松自在，只是怕自己的“脏”污染了父母。这个症状可以保护她自己，不会受到父母的伤害或想起他们曾经给自己造成的痛苦，而当父母失败、得病、痛苦或逝去的时候，她自己也不会太伤心。她是一个非常重感情的人，如果她的家人对她感到不满意，她会很痛苦，而且之前她姥姥去世让她痛不欲生，才发展出这个自我保护的症状。

再比如有一位朋友，因为家庭关系矛盾，父母和妻子对自己的期待都很高，而且对现在的自己非常不满意，经常要求、指责和拉扯自己，而自己找不到好的办法满足他们的期待和处理好家庭矛盾，而感到失控和焦虑，生怕自己的记忆出错，而导致失败，还担心妻子会因为不满而和自己离婚，从而出现了强迫怀疑和反复回忆的症状。

这些都是因为亲人曾经给自己造成的痛苦，或他们正在伤害自己，自己的内心感到不满和抗拒，但又无法表达和改变什么，也包括对美好情感的向往和对理想自我的坚持，所形成的控制欲。又因为无法向外主张，无力改变现实和会遭到他人的抗拒，转而控制自己的想法、情绪和身体反应，导致自主神经系统功能紊乱，出现强迫症状。

强迫控制也是对秩序和规则的坚守，因为曾经的秩序和规则，或者某些应对问题的方法，可以帮助自己很好的规避风险和痛苦，保持优秀和安全，但已经不再适用于现在的生活环境，而自己还未看清、承认和接纳现实，或者找不到更好的应对方法，而遭受了挫败和打击，感到失控和焦虑，而反复的检查和求证，以回避风险和减轻痛苦。

强迫症的心理调节，就是要透过症状的表象，看到背后的情感需求和观念。如果是情感压抑则需要疏导，如果是期待过高则需要降低自我要求，如果是观念和思想存在偏差则需要矫正，如果是知识和应对方法不足，则需要学习和练习。另外还需要通过观念、思想和行为的改变，在生活实践中获得新的经验和感悟，从过去的创伤和阴影中脱离出来，活在当下。还要看清和承认现实，放松身心，促进灵活性，以应变情感、学习或工作上的各种问题。

再次提醒有强迫症的朋友们，所有的强迫症状都不是问题本身，而是问题的表现，想直接压制和消除强迫症状是行不通的。凡是你所抗拒的，都将持续存在，且会愈演愈烈。这就好像洪水要冲垮大坝，一味的堵塞是不行的，只会埋藏下更严重的祸患，还需要面对真相和疏导引流，也就是要减少内心的压力和痛苦，才能从根本上解决问题。

## 11.欲望太强但能力不足

强迫症患者所要做的事情，是任何人都做不到的，比如控制自己的想法、情绪和身体反应，自主神经系统不受个人意志所控制，普通人更多是在因势利导。比如感到紧张，强迫症患者会认为自己不应该紧张，紧张会引发不良的后果，而想办法消除自己的紧张，陷入一个越对抗越严重的恶性循环。而普通人则会想办法放松自己，如果能看清紧张的原因，比如面临一场重要的考试，担心失败，就会积极的备考，随着准备的越来越充分，也就越来越放松。

强迫症患者为何不能允许紧张这样的很正常的身心反应呢？因为紧张有可能影响其发挥，导致其不能实现自己的理想和目标。强迫症患者要消除一切不利的因素，保证自己可以走向成功。但这种消除的做法看起来简单直接，但却是一个恶性的循环，会越来越紧张和担心，引发更多的躯体症状和思维、行为的异常。如果能够先接受紧张，降低自我期待，放松身心，循序渐进的朝向自己的目标，是有希望走向成功的。但强迫症患者想要的不是希望，而是必须成功，这又是任何人都无法做到的，没有人可以保证自己永远都能成功，不如意才是生活的常态。

越强烈的欲望，就需要越多的时间；越严重的心理问题，调节起来也需要越复杂的过程。但强烈的欲望和对痛苦的抗拒，会使人急不可耐，甚至迷失心智。打个比方，有一个不会游泳的人掉进了河里，有面对死亡的恐惧和强烈的求生欲望，而丧失理智，



拼命的挣扎，无效的做法和过度的消耗，会让他死得更快。去救他的人也很有可能因为他的挣扎和抗拒而丧命。这就需要施救者沉着冷静、处变不惊，先把落水者打晕，或者安抚住他的情绪，使其冷静下来，采取正确的做法，以配合施救者完成解救。落水者也有自救的可能，如果情况不是太糟糕，要先冷静下来，放松身体让自己漂浮起来，再进行呼救，或者观察和利用周围的环境，找到攀援物上岸，完成自救。

我作为一名心理咨询师，不论当事人如何的痛苦和哀求，我都得先稳住自己，再循序渐进的引导当事人脱离困境。可以把这个艰巨而复杂的任务划分成几个阶段：等待和倾听，引导当事人表达自己，当事人最需要的是被听见和理解；引导当事人认识自己的问题，即症状背后的情绪、情绪背后的想法、想法背后的观念和观念背后的生活经验；引导当事人找到问题的根本所在，比如脱离现实的想法、不切实际的期望或不良的生活经验；引导当事人学会觉察和调整自己；启发当事人找到走向成功的有效途径和方法；鼓励当事人付诸行动，在生活中实现自我价值。

## **12.怕脏强迫症的康复**

怕脏（洁癖）强迫症，通常是担心细菌、病毒或化学制品的侵害，被他人传染、下毒，或自己不小心沾染。起因于人际关系问题，曾受到他人的欺骗和侵害，或学习、工作和身体健康的问题，曾经历失败、生病和痛苦。造成对他人、环境和自己的不信

任，对他人的德行和用心，社会的治安和防疫，自己的免疫和抵抗力产生了怀疑。

比如有位朋友，回避生活中的各种洗涤用品，担心沾染后中毒和被腐蚀，自己和家人的身体会出问题，甚至会因此失去生命。她的问题的形成，是因为之前自己的家人生病去世，自己也曾被疾病困扰，无法做出解释和控制，曾经归因为风水或命运，也曾经怕虫子，当事人无法通过有效的方式让自己感到安全。这种对洗涤用品的隔离，在别人看来莫名其妙，却是当事人目前唯一可以控制生活、获得安全感的方式。当事人通过这种方式可以快速缓解内心的焦虑和痛苦，但因为对这种重复行为的不理解和排斥，想控制又控制不了，引发了新的焦虑和恐惧。

再比如有位朋友，担心被传染和感染细菌或病毒，从而回避他人和社交场合。起因是，从小到大一直对人际关系缺乏安全感，后来又经历了各种学习、工作、环境适应和情感的不顺，对生活失去了控制感，缺乏自信心，无法对自己的失败和痛苦做出解释和控制，慢慢的就在潜意识解释为受到了不良侵害，象征性的体现为细菌、病毒的入侵。通过清洗摆脱风险和痛苦，清洗的越来越频繁成为症状，又开始排斥自己的症状，恶性循环，越来越严重。

再比如有位朋友，担心别人对自己采取恶劣的手段，比如给自己下药，并且有时还能闻到异常气味，并因此而焦虑不安，再后来就是担心自己会闻到气味，担心自己会痛苦。她的起因是，

之前因为比较自我中心和傻白甜，工作关系和亲密关系经历了多次失败，对生活失去了控制感，对自己产生了怀疑。由于她的个性，她之前所接触的人偏向于能说会道、比较有心机，她的感觉是比较准确的，只是无法理解和解释自己的感觉，产生了莫名的恐惧。并且不愿意理解和接受他人的心机与手段，也希望自己可以保持单纯和快乐，对他人和工作产生了回避与抗拒。

有些生活的问题是过去的，遗留下这样的心理阴影和障碍，有些则是正在经历的，比如在学习、工作或家庭关系里被控制和压抑，无法表达和主张自己，久而久之也会感觉被侵害，和产生反复清洗的强迫症状。这种情况不仅要解决心理障碍，还要改变生活现状。即便是过去遗留下来的问题，也会有不同程度的生活问题需要改变。

怕脏（洁癖）强迫症的改变，需要重建对他人、环境和自己的信任，并获得新的控制生活的方式。

1. 对他人的信任并不是盲目的相信，而是要深入认识和理解人性，知道他人的情感需求和思想观念，知道对方会做什么和不愿、不敢做什么，知道如何与之交往、怎么说话，知道什么样的人可以相信、什么样的人不能相信，知道选择什么样的人做朋友或伴侣会比较可靠，知道如何与有心机、不可靠的人相处，这些统称为人情世故。

2. 对环境的信任，要了解环境及其运行规则与规律，也要获得和建立社会支持系统，这里面包括人际关系。比如当自己可能

或正在受到侵害的时候，可以寻求家人、朋友和社会治安、防疫部门的支持与保护。

3. 对自己的信任，是建立在对他人、环境的了解和信任的基础之上，相信自己的免疫和抵抗能力，也相信自己能够获得各方的支援。身体可以识别、对抗和免疫部分侵害，社会支持系统也在预防和打击恶意行为，保障安全。

再就是要建立新的控制生活的方式，这是我们每天要做的事情，也是精神寄托。比如把自己的时间、精力和情感倾注到学习或工作上，遇到问题解决问题，跨越障碍、提升自我，在这个不断成长的过程中感受自己的力量。在新的生活方式没有建立起来之前，先理解和接纳症状的存在。症状之所以迁延不断，是因为在清洗的过程中产生了新的痛苦——自责和失控感，需要通过清洗来摆脱痛苦，但越洗越痛苦。还不如就让自己用心、仔细地洗几遍，差不多舒服就可以了，剩下的焦虑再通过其他方式放松。等新的生活方式逐步建立起来，症状就可以彻底消退。

### **13.成瘾症的戒除方法**

强迫症状主要分为强迫思维和强迫行为，表现为穷思竭虑和反复检查。除了缺乏安全感、容易焦虑和情感压抑等心理因素外，还有成瘾症的特质。类似于吸烟、喝酒、追剧、看小说、购物、囤积、贪吃、玩网络游戏、追星、偷窥等生活中的成瘾行为。这些成瘾行为尽管对人的身心具有损害，但可以刺激身体分泌更多

的肾上腺素、多巴胺等快乐元素，使人感到满足。等到当事人发现这样做不对的时候，已经欲罢不能，戒除需要承受很大的痛苦。

当事人明知这样不对，心里着急，但就是无法控制，又因为这种失控感和自责，产生更多的负面情绪，需要发泄但又不得其法，造成情感压抑。当事人也容易进入戒断的误区：强迫自己，给自己施压，要求自己马上戒断；寻求快速解决的方法，强制自己执行；掩饰自己，不让别人发现，脱离社交和情感交流。这样做只会适得其反，短时间内或许效果明显，但反弹也会很厉害，使成瘾行为更加严重。要戒除强迫成瘾行为，需要运用科学有效的方法。

1.行为管理。做些别的事情，让自己忙一些，但不也不要太忙；多出去走走，到新的环境，获得新的感受；多与他人接触和交流，与不同的人相处，结交新朋友。通过上述行为来转移自己的注意和情感倾注。

2.情绪管理。减少自责和情绪压抑，多理解、接纳、肯定、鼓励和奖赏自己，给自己创造更多的快乐情绪。

3.生活习惯。尝试和建立新的兴趣爱好，改变自己的生活习惯和快乐来源，用以取代原先不良的成瘾行为。

4.社会交往。多与他人接触和交流，改善人际关系和沟通，获得知识、方法和情感上的支持。

5.自我成长。开阔视野，提升认知层次，改变方式，面对生活，解决现实中遇到的各种问题，提升价值感。

6.延迟满足。能力感和价值感的提升，快乐的获得和痛苦的消退，都需要过程，要保持耐心和循序渐进。

基本的原则：不是要消除或戒断，而是要获得和建立，获得新的知识、思维和行为方式、情感体验和生活经验，建立新的思维模式、行为习惯和情感来源，循序渐进的，取代过去的不良思维、行为、经验和习惯。

补充：并不是说上瘾有错，而是上瘾的东西有问题。如果换成学习、工作和科学研究等，不仅不需要戒除，反而能创造出不菲的价值。对追求目标的过程上瘾，对达成目的的快感上瘾……上瘾症用对了地方就是坚持的品质。

## 14.背后的压抑和焦虑

很多朋友可能已经意识到了，强迫症只是症状，真正的问题是情感压抑和焦虑。因为焦虑，才会反复的思虑、求证和检查；因为压抑，才会出现一些不受控制的念头和情绪。解决强迫症并不是要消除症状，而是要解决背后的情感压抑和焦虑问题。很可惜的是，绝大部分刚开始有强迫症的朋友，都会把强迫症状当作自己痛苦的原因，认为只要消除了症状，一切就都会好起来，而忽视了情感问题。可能要很长时间以后，才会意识到：症状是无法被直接消除的，消除症状是在掩盖真正的问题，并且还会陷入越回避越焦虑、越控制越失控、越对抗越严重的恶性循环。

对于强迫症状，是以理解和接纳为主，认识到症状不是真正

的问题所在，也无法被直接消除，而对症状的回避、控制与对抗，反而会加重症状和原本的情感问题。对于强迫思维，尝试做一名观察者，想法就只是想法，与客观现实无关，也不会在生活中产生任何实际的影响，观察和允许想法，并和想法拉开距离，就像听故事或看小说。对于强迫行为，以节制为主，减少实施强迫行为的次数，如果实在忍受不了了就去，先理解和接纳自己，而且要做就要认真的做，因为强迫行为是自己在当时的情况下唯一可以缓解焦虑的方式，那就不如充分的利用它。

对于情感压抑的问题，可以尝试与导致自己情感压抑的人进行接触与交流，了解对方、表达自己，征求对方的理解和接纳，以疏导自己的情感。如果实在找不到沟通的途径和机会，那就只能先远离ta。对于焦虑的问题，要看具体的焦虑内容，采取相应的措施。整体的方向是：直面让自己担忧的内容，并解决或放下ta。比如担心自己会生病，那就直接想到最坏的结果，生了病又怎样？最坏的可能性是什么？自己是否可以承担，如何应对？再就是通过强身健体、合理饮食、规律作息、放松身心等方式增强自己的身体素质。其他对于犯错、失败的担心，类似于此。

这篇文章只是提纲挈领，每个人的生活经验、思想观念、情感需求和生活环境不一样，需要具体问题具体分析。

## 15.怕脏强迫症的调节

怕脏强迫症的朋友所惧怕的并不是一般意义上的脏东西，而

是一种被污染和侵害，会使自己感到痛苦的感觉。也有的朋友会有具体的指向，比如惧怕细菌、病毒、化学腐蚀或性病等。有一部分朋友不仅担心自己会被污染，也担心自己会再传染给自己的家人或其他人，会有愧疚感和负罪感。从而频繁的回避、隔离、清洗和祛除。

这类问题往往起因于创伤性的人际关系经验，内心特别反感和抗拒某些人，又不得不与之接触，感到痛苦且无法表达和有效的保护自己，久而久之就产生了这种被控制和侵害的感受。也有个别朋友是因为自己非常看重某样东西或很想做好某件事情，但受到了很多负面影响，使自己求而不得或被迫失去，自己无能为力，而产生这种恐惧。

维持和加重怕脏强迫症的主要因素有两个：持续累积的创伤关系经验和头脑中模糊的恐怖臆想。因为总是在回避和控制，导致内心的期待无法实现，累积了更多的不满和怨恨，对未来越来越感到担忧，形成新的挫败体验和痛苦感受。头脑中各种灾难性的联想，就像是在做恶梦，而自己深陷其中且不能自拔，想要控制自己不想，却越控制越失控。时间长了之后，会对自己的想法产生认同，而不再相信客观事实，就好像一直活在恐怖的梦中醒不过来。

#### 怕脏强迫症的心理调节方向

一、建立新的关系经验，修复过去的创伤和阴影。重新认识他人和生活环境，看到更多的客观事实，也了解大家对这类问题



的看法和态度。其实大家都知道会有风险，比如吃饭、喝水和呼吸都有可能中毒，与他人接触就有可能感染疾病。但大家并没有感到特别得恐惧和回避。这是因为对他人和社会环境具有基本的信任，感觉自己是被保护和是安全的；大部分的人都是友善的，有少部分内心邪恶的人也会因为担心违背法律受到惩罚而不敢作恶。自己平时也会注意安全，保护自己的生命、财产安全和家人的健康。但也没有必要过分的谨小慎微，因为这样活着太累和很痛苦，即便自己很安全，但每天活得生不如死，又有什么意义呢？多少也有一些顺其自然和听天由命的感觉。

二、尝试观察和看清自己的想法，和想法拉开距离，成为观众，更多的接触当下和真实，增强自己的现实感，以事实为真。想法就只是想法，就当是在看戏，听故事、看小说、看电视剧或电影，减少对想法的认同，从恶梦中清醒过来。第一个观察型自我是看着自己的想法，第二个观察型自我是看着自己因想法而产生的情绪和身体反应。

三、培养健康的生活方式和关系模式。怕脏强迫症的背后不只是焦虑和恐惧，还有情感需求。一般体现为在亲密或家庭关系中的纠缠，既不满、怨恨、抗拒和敌对，又依赖和控制。就像有的妇女长期被家暴却不肯离婚一样，似乎是感觉离开了对方自己会活不下去，在某种程度上也是对这种受虐和斗争上瘾，这成了一种存在的方式。理解和接纳不只是为了打破问题的恶性循环，也是为了修复自己内在和外部关系。可以采取更为直接和有效的

方式，表达自己的情绪感受和需求；可以通过提升自己的能力和价值，与他人建立合作关系，获得情感和物质上的满足。

## 16.余光强迫症的调节

余光恐惧症是社交恐惧症的一种，也具有强迫症的某些特质，故也被称为余光强迫症，当事人在感到压力和紧张的时候，会不由自主的看向旁边的人或事物，注意力容易被周围的风吹草动吸引，无法支配自己的目光。在这种身心状态下，会更加关注自己的余光，形成继发焦虑，也就是担心自己会出现余光、会被他人发现、会对他人造成不良影响，进而担心自己会焦虑。形成一种因为担心出现余光而焦虑，又因为焦虑而出现余光症状的恶性循环。

当事人起初会试图控制自己的眼睛或情绪、身体反应，也会试图把自己隔离和保护自己，以不被他人影响和不影响他人。这种回避和控制获得暂时放松的同时，也在维持和加重着余光症状，并且会对某些保护自己的事物形成依赖，比如养成回避人群、戴眼镜和服用抗焦虑的药物的习惯。也因为这种回避和自我保护，使当事人无法真正了解他人的想法和感受。通常情况下，很少有人会注意到和在意当事人是否在余光，而当事人却总是如临大敌。

再如果当事人喜欢(或讨厌)一个人，但又认为不应该如此，隔离和压抑自己的情感，但身体很诚实，会忍不住的去关注对方，也会发生不受主观意志支配的余光症状，而产生继发焦虑和自我

控制，形成余光强迫症。再就是因为余光症状而产生的痛苦，长时间的积累会成为一种创伤和阴影，成为原发焦虑的一部分，也是需要修复的。再就是现实生活的压力，如人际关系、情感、学习或工作的困扰，也是原发焦虑的一部分。还有一类余光强迫症是会不受控制的关注到异性的敏感部位，为之感到羞耻和焦虑，更加想要控制，形成越控制越失控的余光强迫症。

余光强迫症的心理调节方向：认识和理解自己余光恐惧的发生机制，包括形成原因、存在原理，以及维持和加重的因素；在社交场合或与人交往的时候，试着减少对自身的关注，也就是先允许自己的焦虑和余光症状，试着接触外界和与他人沟通，了解他人的真实想法和感受，代替自己的主观想象，减少焦虑和恐惧，获得新的认识和经验。

## 17.分析十一种强迫症

形成和维持强迫症的因素，主要有三个：心理压力过大，精神紧张和敏感；自我控制和对立，人际关系恶化；情感压抑和需求不满。接下来我们就通过一个具体案例的 11 种强迫症状，来看一看强迫症的形成原因和存在原理。

有一位初中生，期待考上重点高中，担心成绩变差，非常焦虑，总是在和周围的同学比，自卑或自负，朋友越来越少，在意别人的看法，精神紧张、敏感、多疑，注意力涣散，容易被周围的风吹草动吸引，无法安心学习。基本上在意和关注什么，就会

想要控制什么，就会形成相应的强迫症状，强迫的程度和期望、不满、焦虑成正比。

1、口水强迫症：因为精神紧张，出现了吞咽口水的症状，刚开始没太在意，但慢慢的发现，在自己吞咽口水的时候就会感到难受，注意力无法集中，周围同学仿佛也受到了自己的影响，有了各种小动作，比如咳嗽、吐痰或跺脚，就感觉是自己吞咽口水影响了大家，想要控制自己不吞咽口水，但又控制不了，就形成了口水强迫症。

2、余光强迫症：因为精神敏感，容易被周围同学发出的声音和小动作吸引，眼睛忍不住的去看，总是这样影响心情和学习，于是就想控制自己的余光，刚开始还能控制得住，但时间长了，越控制越失控，就形成了余光强迫症。还有一种情况是，喜欢或讨厌一个人，总忍不住的想去看他/她，但又觉得不应该，就控制自己的余光。

3、声音强迫症：因为精神紧张，对周围的声音敏感，影响自己的心情、学习或工作，就想要消除自己对声音的敏感和关注，也会和声音形成敌对关系，越是回避、控制和抗拒，就越是敏感和在意，就形成了声音强迫症。

4、呼吸强迫症：因为紧张，出现了胸闷气短的症状，有时感觉不能呼吸，有时呼吸又很急促，于是就想控制自己的呼吸，陷入了越控制越失控的恶性循环，因为紧张和过度控制导致呼吸功能紊乱，就形成了呼吸强迫症。

5、回忆强迫症：因为精神紧张无法专注，但很想取得好成绩，就开始担心自己没听清、没理解或没记住，担心出错，于是就反复回忆，回忆一遍不放心就再回忆一遍，越回忆越不放心，就形成了回忆强迫症。

6、阅读强迫症：因为想要学好习，但又因为精神紧张无法专注，就担心自己没看见、没理解或没记住，于是就反复翻看书页或阅读文字，看了一遍不放心还要再看第二遍，越看越不放心，就形成了阅读强迫症。

7、洗手强迫症：因为精神紧张且情感压抑，容易受到周围他人的影响，大家似乎都不喜欢自己，也感觉有的同学议论自己，非常孤独，容易胡思乱想，还会想到一些肮脏的画面，感觉控制不了自己，就好像受到了某种外力的侵害，似乎是细菌、病毒，于是就想摆脱，开始清洗，最多的就是洗手，就形成了洗手强迫症。还有一种情况是，在人际或亲密关系中，被人误解或欺凌，无法有效的表达、证明和保护自己，情感压抑并抗拒。

8、检查强迫症：因为精神紧张，内心不安，就担心忘记锁门、忘了关煤气、丢东西、发生火灾、记错账目……于是就反复检查和确认，生怕一个不小心就会发生意外，造成自己无法承受的后果，就形成了检查强迫症。

9、狂犬病强迫症：长期精神紧张、敏感和强迫之后，越来越不相信自己的感知觉，有狗从自己身边经过，就感觉被狗咬了，

担心得狂犬病，去医院注射疫苗，又担心交叉感染或疫苗过期之类的，就形成了狂犬病强迫症。

10、思维强迫症：因为总是担心出错，动辄得咎，做的越来越少，想的越来越多，就总是在思维中反复思虑、求证和确认，以缓解自己内心的焦虑，获得安全感，但因为脱离现实，思维层面的努力也无法解决实际问题，所以现实问题越积越多，压力越来越大，内心越来越焦虑，更加的担心出错，就形成了思维强迫症。

11、迷信强迫症：因为始终得不到控制感，内心焦虑不安，便试图寻求依赖——他体或强者的保护与庇佑，也担心被神灵或更为强大的力量控制和侵害，于是就担心说错话、做错事而受到惩罚或发生灾难，比如担心自己的念头亵渎了神灵、回避数字 4 和 13、担心写错或写不好字、回避负面信息等，就形成了迷信强迫症。

以上 11 种强迫症状通常单独存在，同一时期只会出现一种，这是因为人的脑容量无限但带宽有限，当一种信息通过的时候，其他信息都得等一等，一心难以二用。还有其他的一些强迫症状，和以上 11 种的原理类似。强迫症状可以说是千奇百怪，几乎每一个有强迫症的朋友都会觉得别人的症状不算什么，自己的强迫症状才是最难搞的。

其实每个人都有强迫症，只不过在意的内容不一样，如果执着的事情是具有现实意义的，比如学习或工作、建立和经营关系、

搞科研……则会成就一个人。在细节上追求完美，背后是情感需求在驱动着，因为在现实中缺乏有效的途径和方法证明与实现自己，才会着力于细节上的控制。而强迫症的起因通常也是现实生活中的挫败。

以上这位同学，各种强迫症状的形成和维持因素，归纳起来就是：心理压力过大，精神紧张和敏感；自我控制和对立，人际关系恶化；情感压抑和需求不满。对应的解决方向就是：降低自我期待，为自己放松减压；减少自我控制和对立，理解和接纳自己，打破恶性循环；改善外部关系，建立信任，获得人际支持，表达情感和满足需求。

## **18.思维强迫的恶性循环**

思维强迫症在本质上是在试图通过思维和想象层面的辩论、求证和确认来让自己感到安全和舒服，但是在思维层面的是非、对错、高低、善恶、得失、成败乃至生死，到头来终归是一场空，在现实中不会产生任何的影响。就好比有的人在思维层面已经幻想自己死了几万次，可是在现实里还是活的好好的，查不出任何的毛病。

思维强迫者很容易形成理论强迫，也就是把一些道理和方法变成了思维层面的控制工具，各种求证和确认，反复的思辨或询问是不是、对不对、能不能或会不会。却在现实层面产生不了任何的实际效果，该失败的还是失败，该痛苦的还是痛苦。并且当

事人还会认为是自己想得不够正确和完美，还要更加努力的试图通过思维来解决问题。

通常的情况是，在现实层面很容易实现的事情，比如脚踏实地的把一件事情做好，获得存在感和价值感，再比如通过合作与沟通改善与某个人的关系，获得人际支持与温暖，到了思维层面就变成了无解的难题。大家共同在面对和承担的生活中很常见的风险与痛苦，比如人活着就有可能生病，做事情就有可能犯错和失败，和人交往就有可能被看不起和伤害，却成了思维强迫者的灾难。他们会在思维层面无限放大某种很平常的风险和痛苦，并在思维层面试图回避、控制和消除它，进入了恶性循环，就像陷进了泥潭或流沙，越挣扎就陷得越深，越努力就越失败。

以下要说的算是应对强迫思维的方法，但我不希望它们成为思维控制的工具，而是实实在在的操作。给思维强迫者提个醒：当您在求证是不是、对不对、能不能或会不会的时候，就已经陷入了在思维层面回避和控制的循环。

回归当下，启动自己的外感官，观察、倾听、接触和感受周围的人事物，以事实为真。看清自己的想法，和想法拉开距离，也就是出离，所有的是非、好坏、对错、得失、成败和生死都只是自己的想法，就当是在看戏。我们平时看电影也会有情绪和身体反应，更何况是自己的想法，看着自己想法和由想法引起的情绪和身体反应，允许，不必与之纠缠。继续回归当下、感受真实和面对现实，在现实中追求自己想要的，目的本位，并承担风险



和痛苦。

## 19.强迫症的本质是敌对

我们首先要知道，强迫症的背后是焦虑和控制，焦虑来自于期待、不满和担忧，如期待自己正确、成功、优秀和健康，期待他人认可、喜欢、尊重甚至崇拜自己。在缺失过多、期待始终无法有效实现的情况下，就会成为一种心理压力。然后是对自己、他人和周围环境的不满，使自己被孤立，也会感到焦虑。再就是对未来的担忧，比如担心自己犯错、失败、落后或身体出问题，担心被他人忽视、拒绝、否定、看不起和攻击等，这是焦虑的直接来源。

为了减轻自己内心的焦虑，就产生了控制，具体表现为控制自己的思想观念、情绪感受、身体反应和行为做法，和控制他人、事情或外部环境。有的人是控制他人，要求、说服或强迫他人认同、服从于自己，尽管这一类人的人际关系比较差，但并不会产生太大的心理困扰，甚至有可能事业有成。还有一类人是控制自己，给自己制定严格的要求和标准，这样的做法在刚开始的时候是有效的，的确会使自己在学业或事业上取得成功，但同样不会有通畅的人际关系，如果没有遭受太大的挫败，这种情况通常也能够维持下去。但如果遭受了重大的挫败或来自于他人的严重伤害，产生了大量的负面情绪、躯体症状和冲动性念头，也就控制不住了，甚至越是自我控制和压抑就越失控。

通常控制会有具体和明确的指向，比如控制自己的思维、行为、口水或呼吸，再或者是针对某些具体的事物，比如担心自己的身体出问题、担心得不到自己想要的、担心会失去对自己而言非常重要的东西，由此形成了各种形式的强迫症状，如强迫思维、强迫行为、口水强迫、呼吸强迫、怕脏强迫……这些强迫症状会影响自己的社交、学习或工作，使自己感到痛苦，但又无法摆脱，与强迫症状的战斗就此展开，而这是一种自己内部的敌对关系。从一开始与他人的比较和竞争，到向内的自我控制，再到落败后的自我攻击，再到与强迫症的内斗，尽管一直在变换形式，但始终都是敌对关系。而这种敌对关系通常来自于家庭关系经验，通常就是在原生家庭里，家庭成员之间缺少关爱和沟通，更多是在相互苛求与指责。对他人缺乏信任、理解和接纳，更多是在比较、评价和对立，争强好胜。

不管是控制他人还是控制自己，都是想获得他人的认可与服从，满足自己的身心需求，实现自我价值。只不过这种方式即便自己最终取得了成功，也依旧是孤独和痛苦的，因为不懂合作与沟通，更不知道爱是什么。在强迫症相关的资料中，经常会看到接纳这个词，有很多人把接纳当成消除强迫症状的方法。实际上接纳是用来改善关系的，接纳自己是改善内部关系，接纳他人和环境是改善外部关系。通过对自己、他人或环境的尊重、理解和接纳，建立与发展合作关系，与他人沟通，适应环境和融入团队，可以更好的实现自身价值，最重要的是可以获得爱和温暖。

## 20.心理防御之反向形成

反向形成是指表现出和自己内心完全相反的态度和行为倾向,是为了掩盖内心真实的情绪感受,也是为了获得或避免什么。比如内心自卑的人可能会表现得很自负,内心胆怯的人可能会表现很勇敢,内心悲伤的人可能会表现很快乐,内心愤怒的人可能会表现得很理性。很多时候都不是当事人有意为之,而是潜意识里的反向形成。

有一些反向形成的典型例子。比如一个男孩喜欢一个女孩,却不能或不敢直接表达自己的爱意,于是就经常欺负那个女孩,以引起她的注意,自己明明很喜欢她,却表现得冷漠和傲慢。再比如一个人从内心里非常需要和依赖另外一个人,却表现的回避、抗拒和疏远。再比如在某些封建王朝的残暴统治之下,人们会对暴君俯首帖耳,为其歌功颂德,高呼万岁万岁万万岁,以掩盖自己内心的不满和敌意,但等时机成熟,推翻暴政也是义正言辞。

在什么情况下反向形成会产生心理障碍呢?那就是回避和抗拒自己内心里的真正想法和感受,不能理解和接纳真实的自己,控制和强迫自己成为另外的样子,与自己形成敌对关系,产生内部的矛盾和冲突,引发焦虑和恐惧。比如有的朋友内心胆怯,却要求自己必须勇敢,然后做不到,感到挫败和自卑。再比如有的朋友内心愤怒,却强迫自己表现得平静,久而久之把自己搞的很压抑,然后就容易失控和发脾气,又担心自己失控,感到焦虑和恐惧。

有一类不太能被理解的反向形成，比如总是担心自己会出现想要攻击他人或自残的想法，这就是内心里有压抑的愤怒和攻击性，只是当这种愤怒和攻击性爆发出来之后会产生严重的后果，于是就成了当事人焦虑和控制的对象。在比如担心心脏病、癌症、狂犬病或艾滋病，是内心里的回避和抗拒不被理解和接纳，就转化为对某种对象的排斥和祛除，这也是防御机制中的转化、置换和象征化。而这些回避和抗拒的对象都是自己无中生有，或者密切关注和无限放大的，尽管当事人在担心这种事情的发生，但从防御机制的角度来看，又何尝不是在期待它的发生呢？

需要再次说明的是，防御机制并不是当事人有意为之，是在潜意识里发生的变化或扭曲，很多时候当事人也看不清楚自己的真实想法和需求，会认为自己表现出来的就是真的。如果发现自己采用反向形成的防御机制，并且对自己的人际或亲密关系、学习或工作产生了负面影响，甚至出现了焦虑、疑病、恐惧、强迫或抑郁的心身症状。就要试着觉察和重新认识自己，看清楚自己内心里的真实想法和需求，理解和接纳自己，减少自我隔离和压抑，学会采用较为直接或委婉的语言方式向他人表达自己的情感，在现实生活中采用有效的行为方式满足自己的需求。

## 21.心理防御之情感隔离

情感隔离是一种防御机制，也是自我保护的方式，是指在面对无法承受的压力或遭受重大的情感创伤，又或者情感卷入很深、

难以自拔和感到非常痛苦之后，采用忽视、压抑和隔离自己情感的方式减轻痛苦。这很像动物反应中的回避和装死。被隔离的情感并不会消失，会在内心里形成莫名的情绪反应或行为冲动，也会转化为躯体症状。

特别是有强迫症的朋友，倾向于理性和控制，把“不良”的情绪、身体和行为反应视为自己的敌人，试图消除自己的负面思维、消极情绪、心身症状和行为冲动，把自己打造成没有情感的机器。有强迫症的朋友特别会讲道理，一涉及到情感就会各种回避和隔离。在贴吧、群里经常看到他们在描述症状和寻找方法，有时候也会教给别人方法。然而很多时候问题就是因解决而存在的，因为他们的“解决”其实就是回避、控制和消除自己的“不良”身心反应。

对于强迫症的心理调节，就是要引导当事人看清自己心身反应的本质，强迫症状的背后是负面情绪，负面情绪的背后是内心里的期待、不满和担忧，和压抑、隔离在内心深处的怨恨和愤怒。期待变成了紧张和偏执，从而追求完美和钻牛角尖；不满变成了对立和抗拒，从而使内外部的关系恶化；担忧变成了焦虑和控制，就是反复思虑、辩证、检查、控制、排除、求证和确认的强迫症状；怨恨和愤怒变成了冲动性的想法、情绪、态度和行为倾向。

先看见和允许自己的这些心身反应，开始关注自己的内心，认识、理解和接纳自己，学会表达，尝试在生活中满足自己的情感需求。随着情感的释放和心身需求的满足，负面情绪、躯体反

应和强迫症状就都会逐步减退。

## 22.感觉经验的传递转化

同样做一件事情，同样的做法，不同的人做，表面看起来可能一样，而内在的感觉却可以很不相同。这是因为每个人的经验和感悟不同。就拿顺其自然和接纳来说，一般人是没有这两个概念的，却可以比较轻松的做到，而有心理障碍的朋友却很难做到，甚至越努力越失败。或者说他们这样做的真正动机，还是回避、控制和消除什么。

就好比我经常告诉当事人：当下，此时此地；要慢下来、看一看；看见和允许，接触当下。我在说这些话的时候是在引发和感受看清、出离、放下、轻松、自在与惬意的感觉，而当事人却会把我说的话理解成消除风险、痛苦和症状的方法，然后就说做不到。从思维和行为层面来说，当事人的理解并没有错，然而感觉却完全不同。

思维在很多时候是障碍，会拦截感觉和经验。而当事人可能已经习惯了用思维和理性解决问题，过度依赖思维，试图把问题想清楚，或者得出一个准确的结论，获得控制感，以减轻焦虑。然而生活不是做数学题，生活是个动态变化的过程，很多时候我们都需要凭感觉和经验去与他人交往和做事情。也就是说，当我想要通过语言把某种感觉和经验传达给当事人的时候，当事人使用思维把我的语言解释为道理和方法，却隔离了我的感觉和经验。

特别是有强迫倾向的当事人，会热衷于思维层面道理和方法的思辨，而有意无意的回避和隔离情绪感受。或者说当事人就是在试图通过道理和方法消除自己的情绪感受，因为当事人的内心是痛苦的，没有了感觉就不会再感受到那些痛苦。有一些强迫了很久的当事人，内心情感已经隔离的很深，几乎很难再浮现的意识层面。

为了向当事人传达感觉和经验，我会比较注重关系和对话，建立信任关系，形成一致性交流，争取可以接触到当事人的内心，并为之产生情感上的共鸣，跨越思维和语言的障碍。如果发现当事人和我形成了道理、方法等思维层面的辩论，我就会知道，这样思辨下去是没有任何意义的，要先慢下来、看一看，重新注重感受性和情感交流。

在这里也建议有心理障碍的朋友，别急着解决问题，很多时候问题就是因解决而存在的。可以多关注一下自己和他人、事情、生活环境，也包括和自己的关系与对话。或者换句话说，如果能顺畅的谈心，一切就都不是事儿。

## **23.性子急引发的强迫症**

强迫症的朋友有很多性子特别急，有了什么需求急于满足，有了什么不适急于消除。可很多东西不是自己想要就能马上得到的，往往需要一个过程；也不是自己不想要就能立刻排除的，往往要接纳和适应。当得不到的时候就会感到不满，期待越强烈、

急迫就越怨恨；当不想要又排除不了的时候，就会感到焦虑和烦躁，越排斥就越痛苦。

这种急性子的形成原因主要有两个：从小被父母给惯的，或者是和父母形成了逆反。我们在小的时候都是即刻满足型的，有了需求要马上获得满足，有了不舒服要赶紧消除，要不然就会哇哇大哭、满地打滚、哭爹喊娘。如果父母有求必应，自己就习惯了即刻满足，如果得不到即刻满足就会不满和怨恨；但如果父母过于冷漠，自己想要的始终不给，不想要的一直强加给自己，那自己就会和父母形成逆反，也会性子特别急，而且容易敌对和攻击。

那性子急是如何导致心理问题的呢？

第一种情况，当急于得到某种满足的时候，外部环境并没有及时的反馈自己，自己就会感到不满和怨恨，又觉得自己不应该这样，毕竟自己已经是大人了，别人也并不喜欢孩子气的自己，于是就控制和压抑自己，回避他人。比如有的朋友私聊我，直接就说自己的问题和症状，让我告诉他怎么解决，如果我回应的不及时或态度比较冷淡，对方就会感到不满和怨恨，破口大骂或者回避我。所以在很多时候，我都不会即时回应，即便当对方发来消息的时候我当时就看见了，也要等几分钟再做出回应，并且告诉对方心理咨询需要付费和预约时间，因为我不想卷进一个依赖和抗拒的关系模式：不管对方想要什么我都必须即刻无条件的给与满足，要不然就会遭到对方的敌对和抗拒。



第二种情况，当身体上出现某种不适感，或者有了某种负面情绪，又或者有了某个不好的想法时，急于消除，而又消除不了，并且越抗拒就越严重，这时就会感觉特别焦虑和烦躁，乃至绝望、愤怒和敌对，恨不得弄死自己。其实吧，任何人都会有不舒服的时候，也都会有负面情绪和杂念，理解和接纳这些身心的正常反应，该做什么就去做什么，等一等也就过去了，不用刻意的去消除什么，如果刻意的关注和消除，反而会把那些负面情绪和念头羁留下来形成敌对关系。这就好比著名的白熊实验：引导者反复告诉大家不要想到白熊，但没有一个人可以做的到，因为人是有联想功能的，会根据“白熊”这个词产生相关的联想，在“白熊”前面加上“不要想到”只会适得其反。

那怎样才能慢下来呢？这就需要我们在平时的生活中修身养性，就好比泡茶和品茶，放慢并享受泡茶的过程，喝茶也要慢慢的品味，一小口一小口的喝。做任何事情都可以有意识的放慢自己，体验和享受做事情的过程。再比如放慢自己说话时的语速，抑扬顿挫，这样的表达才会更加生动，更容易被对方理解和接纳，而不必急于说服他人。

小孩子都喜欢甜食，因为甜食可以带来即时的快乐，而成年人喜欢品茶、喝酒、苦咖啡、吸烟，其实这些东西口感都很差，苦涩辛辣，刚开始就是一种折磨。但是，入口回甘、酒后微醺、精神振奋、身心松弛的后续体验简直妙不可言。也就是说，多让自己吃一些苦，饿其体肤、劳其筋骨，这就好比在劳累了一天之

后躺在沙发上的幸福感。

## 24.强迫思维的心理调节

强迫思维主要是反复思虑，在思维层面自相矛盾和辩论，纠结于是不是、会不会、有没有和为什么，有时候能想明白了就很舒服，但整体上是越想越不明白、越想越焦虑，严重影响了日常生活。明知道不能再想下去，但就是控制不了自己。

比如有一位朋友，担心别人会误解和怀疑自己，比如别人会不会怀疑自己在欺骗她，会不会怀疑自己给她下药，反复的思虑和辩证有没有、会不会，持续了好几年。在做心理咨询的时候，我就问他：即便别人怀疑你，又怎样？如果别人真的在怀疑你，你要怎么做？他一开始还在拒绝面对这个问题，继续辩证自己没有欺骗别人、没有给别人下药，别人也不会怀疑自己，可很快就又开始担心。我告诉他：你在有没有、会不会上辩论了好几年，也没辩论出什么结果，咱们今天不妨换个思路，就是即便别人怀疑你又怎样？如果别人怀疑你，你可以怎么做？他想了想说，如果别人真的怀疑我在欺骗他，我可以跟他解释，通过自己的真诚和可靠证明给他看，自己是值得信任的，如果别人怀疑自己下药，自己可以先吃，这样就可以证明自己没有下药。

当事人一直在回避被别人怀疑的可能性，回避焦虑和强迫症状，也一直在试图控制自己的想法，结果焦虑情绪和强迫症状越来越严重。所以不妨转变自己的思维和行为方式，担心什么就去

面对什么，也就是问一问自己：对于我担心的这件事情，即便发生了又怎样？如果真的发生了，我可以怎么做？然后把不想要什么转变为想要什么，当事人不想要被别人怀疑，也就是想要被别人信任，然后再问一问自己：怎样做才能被别人信任呢？那就是真诚的与人交往和交流，做事情脚踏实地和信守承诺。

## 25.强迫症调节的关键点

维持和加重强迫症的因素主要有：过于强烈的期待无法实现，过于急迫的需求无法满足；对自己或他人的失望、不满、怨恨和敌对，并且压抑在内心无法表达；对过去已经发生的事情做出消极的解释、归因和评价，对未来可能会发生的事情做出灾难性推理和设想；回避风险和痛苦，试图控制自己、他人和环境，与自己、他人和环境对抗的行为做法。以上这些情感、思想和行为的因素在维持和加重着强迫症状。

也可以把强迫症状比喻成一个小孩，他就是自己的情感和身体，自己现在和他形成了对立关系，自己讨厌他、恨不得弄死他，他也拒绝服从于自己，和自己对着干。自己越想让他怎么样他偏不怎么样，越想控制他他就越失控。这就好比父母教育孩子的方式，在孩子还小的时候，采用强势的控制可以让孩子听话，也就是说一开始控制是非常有效的，但后来随着孩子一天天的长大，独立意识越来越强，也越来越叛逆，父母越来越控制不了他，于是就施加更多、更强的控制，有时候还能控制的了，但整体上是

越来越失控，再到后来，不管自己说什么他都不听，不管好的坏的一律和自己对着干，自己对他好他也不再相信。强迫症就是内部关系的问题，和自己情感、身体形成了对立，进入了越控制越失控的恶性循环。要协调内部关系需要一个过程。

要想减轻强迫症状，可以从以下几个方面入手：降低对自己、他人和环境的期待，延迟满足自己的需求；向能够倾听、理解和接纳自己的人表达自己的情感，并且试着尊重、理解、接纳和欣赏自己、他人和社会环境；换个角度看待过去已经发生的事情，积极、乐观的推理和设想未来，或者对未来保持开放的态度，允许一切皆有可能；承担风险和痛苦，接纳自己、他人和社会环境，尝试与自己、他人和社会环境建立合作关系。

作者寄语：感谢您阅读本书，欢迎您添加我的 QQ 或微信 (11570968) 为好友，我的 QQ 空间和微信朋友圈里有大量原创心理学专业文章和最新的网络公益讲座信息。如果您需要一对一的专业心理疏导，可以联系我索要在线心理咨询与治疗事宜。