



---

# 强迫症的改变之道

---

存在原理、解决方案和案例分析



作者：于飞

QQ 和微信：11570968

# 目 录

<b>一、强迫症的心理调整</b> .....	<b>2</b>
01、强迫症的存在原理 .....	2
02、强迫症的形成原因 .....	4
03、强迫症的解决方案 .....	4
<b>二、强迫症的案例分析</b> .....	<b>6</b>
01、害怕被化学品腐蚀 .....	7
02、害怕自己伤害他人 .....	7
03、害怕被碰撞或磨损 .....	8
04、害怕失误影响以后 .....	9
05、害怕身体感染疾病 .....	10
06、怀疑自己是同性恋 .....	11
07、害怕周围的声音 .....	12
08、害怕沾染化学品 .....	13
09、害怕自己伤害他人 .....	13
10、担心自己是同性恋 .....	14
11、反复阅读的症状 .....	15
12、怕脏的强迫症状 .....	15
13、担心自己得艾滋病 .....	16
14、担心自己吞食垃圾 .....	17
15、担心自己强迫复发 .....	17

引文：强迫症的存在原理、形成原因和康复方案。本书内有丰富的案例分析，为了保护当事人的隐私均不包含个人信息。任何一个找我做心理辅导的人，均不需要提供个人姓名、家庭住址、学校或工作单位等无关心理问题的个人信息。作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理咨询督导师，综合正心疗法和关系对话心理治疗技术创始人，中国心理卫生协会会员。十余年的亲身康复体验，从十几岁开始，历经人际关系困扰与社交恐惧、焦虑与躯体症状、思维与行为强迫、抑郁情绪等心理困扰并逐步走向康复；十余年的学习和探索，从二十几岁开始，学习、研究和实践各心理学流派的理论方法；五年以上的助人经验，从 2013 年开始，通过文章、书籍、讲座和一对一的心理辅导帮助不计其数的人摆脱心灵的枷锁，重获新生。

## 一、强迫症的心理调整

### 01、强迫症的存在原理

问题现在的存在原理：现在，是什么？

强迫症状有哪些？反复思虑、检查、求证或确认，控制不住的想要伤害自己或他人，反复洗涤，追求完美，自我要求高。

基于焦虑、恐惧、抑郁的强迫症状：试图通过反复思虑、检查、控制、求证或确认，缓解焦虑、恐惧、抑郁的情绪感受。这也是一种上瘾症，会越来越严重。焦虑指向未来，恐惧就在当下，抑郁指向过去。焦虑、恐惧、抑郁的原因主要有：自己会、正在

或者已经犯错、失败、得不到、失去、生病、发疯、死亡、焦虑、恐惧、抑郁、疑病、强迫……自己会、正在或者已经被他人忽视、否定、拒绝、贬低、看不起、嘲笑、指责、排斥、打骂……比如反复思虑、检查、控制、回忆、观察、求证或确认的强迫症状。

基于情感压抑的强迫症状：内心焦虑、恐惧、抑郁、委屈、愤怒、怨恨，感觉没有人在意、尊重、理解和接纳自己，试图寻求表达。比如控制不住的想要骂人、打人、杀人的强迫症状。

基于内心不满、怨恨、愤怒、抗拒等情感的强迫症状：自己会、正在或者已经失败、犯错、得不到、失去、生病、发疯、死亡、焦虑、恐惧、抑郁、疑病、强迫……自己会、正在或者已经被他人忽视、否定、拒绝、贬低、嘲笑、指责、疏远、抛弃、侮辱、伤害、欺骗、背叛、干预、控制、逼迫、恐吓……试图摆脱负面影响。比如反复检查、求证、确认、清洗、隔离的强迫症状。

基于性格自卑、要强、偏执的强迫症状：自我要求过高、追求完美，要求自己必须、应该、只能、不能怎么样，只能正确、成功、健康、轻松、快乐……绝对不能犯错、失败、生病、失控……比如反复检查、阅读、回忆、记忆、确认、控制的强迫症状。

基于长期被他人控制和干预的自我强迫症状：长期被他人期待、要求、控制、干预和强迫，并且被忽视、否定、拒绝、贬低、指责、嘲笑、辱骂、殴打…内化为自我标准和态度。比如反复自我忽视、否定、拒绝、指责、贬低、怨恨、隔离的强迫症状。

强迫症也是生活的问题，长期焦虑、恐惧、抑郁、情感压抑、

内心抗拒，性格自卑、要强、偏执，自我要求高、追求完美，而又无力面对和解决现实问题，就转化为强迫症状，试图寻求解决。通过这种象征性的、仪式化的强迫方式可以暂时缓解痛苦。只是就像上瘾症一样，会越来越严重。强迫症状因“解决”而存在，并且越“解决”就越严重。这也是强迫症被称作精神癌症的原因。所以首先要理解和接纳自己的强迫症状，接纳是变好的开始。

## 02、强迫症的形成原因

问题过去的形成原因：过去，为什么？

生活事件、人际关系及所处的环境；社会文化，如道德、风俗、习惯等因素；生活经验及观念，新旧观念冲突，带有偏见；心理创伤、阴影，持久的负性情绪记忆；思维倾向和行为习惯，不合逻辑或者不良归因；深层价值观或人生观方面的问题。

过去的生活经验，形成现在的观念和情感郁结，以及相应的思维、情感、态度和行为习惯，遇上生活压力产生心理问题。

## 03、强迫症的解决方案

问题未来的解决方向：未来，怎么做？

对于焦虑、恐惧、抑郁，放松、愉悦身心：需要注意的是，不是对抗和消除焦虑、恐惧、抑郁的情绪和症状，而是直接放松、愉悦身心。就好像在饿了之后不是消除饥饿感，而是直接吃东西。方向不同。做一些能够让自己感到轻松、愉悦的事情，比如活动

身体、吃东西、玩游戏、和人在一起、与人交流、散心……

对于情感压抑，寻求情感的表达和释放：要表达就得有能够在意、尊重、理解和接纳自己的人，比如家人、好朋友、患友、专业的心理咨询师……如果对方无法在意、尊重、理解和接纳自己，而且还会忽视、拒绝、否定和排斥自己，则会更加压抑。

对于内心抗拒，学会理解和接纳：内心抗拒是基于内心情感压抑，理解和接纳是基于情感表达，在充分的表达了内心压抑的情感后，才有可能做到理解和接纳，所以不要强迫自己接纳。

对于自卑、要强、偏执的性格，降低自我要求：允许自己犯错、失败、不够完美，人只要是在做事情就有可能犯错、失败，如果不想犯错、失败，除非什么都不做。不完美才是生活的常态，完美是追求而不是自我要求。合理要求自己，为自己减压。

对于长期被他人强迫形成的自我强迫，要和解内部矛盾：协调内在父母与内在小孩关系，促使内在父母降低对内在小孩的要求，促使内在父母在意、尊重、理解、接纳和欣赏内在小孩。

面对和解决现实生活问题，寻求合作，接纳：放下虚构的心理问题，面对现实生活，寻求解决，自己无法解决的就寻求合作，还是无法解决的，就选择接纳，接纳也是人生的重要课题。

通过新的生活经验建立新的观念，通过爱的关系疗愈自己心灵的创伤，通过学习、练习养成新的思维、情感和行为习惯。

每个人都会有强迫症状，只是程度没有严重到可以诊断为强迫症而已。比如人在焦虑不安的时候会走来走去、念念叨叨、反

复的搓衣角、抖腿。再比如人在非常愤怒的时候会想要杀了别人，在非常自责的时候会想要杀了自己。也有很多人对自己的要求比较高、做事情追求完美，这样反而更容易取得成就。也有很多人人比较喜欢整洁，喜欢整理和清洗。所以我们要做的并不是完全消除强迫症状，能够恢复到正常水平、不影响生活就可以。

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 空间和微信相册里有大量的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辅导，可以联系我索要远程心理咨询与治疗事宜。

## 二、强迫症的案例分析

强迫症状包括思维强迫和行为强迫，主要起因和症状有：为了减轻内心的焦虑、恐惧、抑郁、委屈、愤怒、压抑、怨恨、矛盾或冲突等痛苦感受而反复思虑、回忆、检查、求证和确认；为了释放内心里压抑的情感而产生攻击性念头而恐惧，而反复思虑、控制、求证和确认；为了表达内心里的抗拒和逃避而反复回忆、检查、清洗、隔离和回避；因为性格自卑、要强、偏执而追求完美，反复回忆、思虑、检查、控制、求证和确认；由于长期被他人强迫而形成的自我强迫，自我要求高，生怕自己犯错、失败、生病、失控或发疯，而反复思虑、检查、控制、求证和确认。

## 01、害怕被化学品腐蚀

【案例一】有一位女性朋友，嫁人以后在婆婆家受了很多的委屈，因为自己生了一个女儿而遭到婆家的歧视，在和婆婆的关系里，感到被忽视、欺骗和压迫，内心非常压抑，出现了怕脏、怕中毒的强迫症状，担心洗发水、洗洁精等化学制品会腐蚀自己和女儿，担心快递在运送的过程里会沾染有毒液体，感觉家里到处都脏，频繁的清洗。首先引导她表达内心里的委屈、怨恨和愤怒，学会理解和接纳自己。然后引导她超越恐惧，越是怕什么就越是要去接触什么，逃避只会更加恐惧，看看自己怕的东西到底能把自己怎么样。然后引导她学会反抗、制衡和反控制婆婆，尽管婆婆年纪大，自己作为儿媳要孝敬她，但也不能任她欺凌，婆婆本来就是天敌，自己不反抗就会被她一直欺负下去，强迫症状也会更加严重。经过十次的心理辅导后，症状得到明显改善。

## 02、害怕自己伤害他人

【案例二】有一位女性朋友，在周围有人的时候，如果有刀就想拿起来砍掉对方的头，如果有开水就想拿起来浇在对方身上，坐车的时候就想去操纵方向盘撞击路上的车辆、行人或者车毁人亡、同归于尽，心情特别烦躁的时候会想要跳楼。在年轻的时候，有段时间会控制不住的想要去摸男性的性器官，并且有频繁的性幻想和手淫。在压力大、遇到烦心事儿、心情糟糕的时候强迫症状就会加重，心情好的时候强迫症状就会比较轻或不存在。在她

小的时候，父母脾气都非常暴躁，而且易激惹，经常争吵、打架。老公出过轨，导致她怀疑自己，并且对老公心有怨恨。引导她表达内心里复杂的情感，大都是恐惧、怨恨、愤怒、内疚、羞愧和厌倦。引导她理解和接纳自己，引导她合理的看待自己的强迫症状。引导她学会在人际关系里及时、有效、直接或者委婉的表达自己的想法和感受，或者把自己的想法和感受记录下来，不再继续自我压抑。引导她降低对自己和他人的要求，理解和接纳他人，并且主动去帮助他人，提升自我价值感。引导她学会放松、愉悦和充实自己。经过七次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

### 03、害怕被碰撞或磨损

【案例三】有一位女性朋友，不敢穿长袖的衣服，担心袖子被桌子面磨损，坐公交车的时候怕自己的头发碰到座椅被磨损。引导她直面自己的恐惧：被磨损了又怎么样？以上那些磨损是可以忽略不计的，造成不了什么实际的负面影响。后来又发现，她的内心里有被欺负、迫害和被性侵犯的恐惧，内在小孩感觉自己无能、弱小和无力反抗他人的欺压，就像一个无力反抗他人强奸的小女孩。因为她在初中的时候，被男老师摸过臀部，那时候非常担心自己会怀孕，焦虑、恐惧了很长的时间，留下了心理阴影；并且她现在的男朋友和他的两个 20 多岁的女儿有超越父女的关系，经常睡在一起，言行过于亲密，让她无法理解和接受，内心非常矛盾和纠结。她还害怕自己背后或者旁边有人咳嗽，害怕别

人的手臂会触碰到自己的身体。引导她逐渐认识到：自己内心里的恐惧是因为自己曾经受到过伤害，而且她还在害怕自己会害怕，害怕自己的强迫症状会出现；她的男朋友和他女儿们的关系，不仅在中国的文化里是无法被理解和接受的，在西方的文化里也是不被允许的，而且从心理学上来说也是一种不正常和病态，问题不在她的身上，她已经足够包容，不需要再继续强迫自己去理解和接纳他们。引导她关注自己的内在小孩，学会理解和接纳自己，学会肯定和鼓励自己，强大自己的内心。引导她逐渐超越自己内心里的恐惧。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

#### **04、害怕失误影响以后**

**【案例四】**有一位女性朋友，最近事情多、压力大，研究生面临毕业，还要考博士，怕自己毕不了业，怕自己考不上博士。担心自己曾经发表过的一篇论文会对自己的前途有影响，因为在那篇论文发表之后，她发现出版社因为版面原因删除了最后几条有关于内容引用的注释，担心以后会被他人找出来说自己抄袭。在生活和学习中都追求完美，有缺陷就会感到难受。和导师有矛盾，她的导师不是本专业的，无法对她提供专业的指导，还经常挑她的小毛病，有时候也会对她进行非常无理的要求和指责。她还担心自己现在的论文会泄露，导致自己无法毕业。引导她认识自己的心理活动过程。引导她提高控制感，比如如何保证自己能顺利毕业并且考上博士。引导她认识到：避免发生失误，并不代

表自己就能顺利的毕业和考上博士，主要还是得看自己的努力和积累。引导她认识、理解和接纳自己的导师，并且学会和导师相处，以减少内心里的焦虑和恐惧。引导她降低对自己的期待和要求，不是必须要考上博士的，考博士可以作为自己的愿望但不是要求。引导她认识到：这个世界上不存在百分之百的确定感，也要接受不确定感，完美可以作为一种追求而不是自我要求。引导她学会在焦虑、痛苦的时候放松、愉悦和开阔自己。引导她获得更多关于硕士毕业和考博士的信息和人际支持，以增加自己的确定感。引导她学会制衡他人，以抵抗侵犯和保护自己，变的自信和勇敢起来。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

## 05、害怕身体感染疾病

【案例五】有一位男性朋友，怕出错，反复检查、确认，怕说错话，紧张、僵化、缓慢，自我要求高、追求完美，怕出意外，怕被狗咬，怕被钉子扎，怕得狂犬病或者破伤风。引导他直面恐惧：受伤了又会怎样？在日常生活中，一般的小伤害经常会发生，如果没有流血或者流血很少，大部分人都注意不到，即使注意到了也不会在意。如果是被狗咬了或者被钉子扎了，就可以去医院做有关处理。引导他发现了自己的不良信念：我很脆弱、很容易受伤害，如果受伤了后果会非常严重；我很无能、很容易犯错，如果出错了后果会很严重。继续引导他直面自己的恐惧：出错了又会怎样？他担心自己会被领导批评，担心自己会得罪人。人只

要是在做事情，就会犯错，要不想出错除非自己什么都不做，偶尔出错是正常的，领导和他人也能理解和接纳自己。引导他学会从整体上长远的看待问题，降低某一件事情的重要性，以开阔自己的心胸。经过十次的心理辅导之后，症状得到明显改善。

## 06、怀疑自己是同性恋

【案例六】有一位女性朋友，经常怀疑自己是同性恋，并且感到恶心，非常排斥自己是同性恋，从而反复的求证、确认。引导她看到自己内心里的矛盾：一个声音在说自己是同性恋，因为自己偶尔会有想和同性亲近的愿望，比如想和同性在一起玩、勾肩搭背或者深入交流；另一个声音在说自己绝对不能是同性恋，说同性恋是一件非常恶心、不道德的事情。引导她调解自己的内部矛盾：和同性一起玩、勾肩搭背、有深入交流等都是正常的，这就是常说的闺蜜，或者好哥们，并不能代表就是同性恋，也不必压抑自己的这种愿望；即使是同性恋也没什么，况且自己是喜欢异性、想和异性发生性关系的，自己并不想和同性发生性关系。引导她看到自己的心理矛盾实际上是来自现在不幸福的婚姻，内心对男性比较失望，想念自己的初恋而又没办法在一起，是离不离婚与能不能和初恋在一起的矛盾，并且现在的生活压力很大，这些矛盾和压力就转化为了上述强迫症状。引导她学会理解和接纳自己的强迫症状，积极的面对和解决自己的情感和生活问题，并且对具体的情感和生活问题进行讨论，并且建立解决方案。引

导她学会在自己比较焦虑的时候放松、愉悦和充实自己的身心，或者陪伴自己的不舒服；在自己比较矛盾、纠结的时候，不逃避，面对问题。引导她学会规划自己的人生，建立目标、找到方向，增加自己的控制感。引导她学会自我肯定、欣赏和鼓励，提升自信心和勇气。引导她学会观察自己的想法，并且认识到想法就只是想法，怎么想都可以，而行为是自己可控的。引导她学会“一切都是被允许的”和“一切都是有可能的”这两种人生态度，开阔自己的心胸。经过十次的心理辅导之后，她的症状得到明显改善。

## 07、害怕周围的声音

【案例七】有一位男性朋友，有强迫症，具体的症状是：如果周围有自己无法控制的声音，就焦虑、恐惧，感到无法忍受，为此经常搬家。经过交流发现：他的母亲脾气暴躁，过去经常对他大吼大叫，他感到很痛苦而又无法抵抗，后来就开始抗拒周围的声音，比如邻居的水声、打麻将的声音、小孩子哭闹的声音、走路的声音。这就是他和周围人的关系出了问题，起因在他母亲那里。引导他学会改善与周围邻居的关系，可以去做客，认识、接受甚至喜欢上他们，这样他们发出的声音自己就不会再那么抗拒和恐惧。内心里对母亲的抗拒和怨恨，也需要释放和表达出来。另外他还怕脏，怕有毒物品沾到自己身上，这也是因为母亲长期“入侵”引起的人际边界混乱造成的，对于边界混乱的人而言，感觉什么不好的事情都和自己有关系，在边界清晰之后症状就可以

减轻。经过了十次的心理辅导之后，他的强迫症状明显减轻。

## 08、害怕沾染化学品

【案例八】有一位女性朋友，有强迫症，害怕洗洁精、洗发水等制品，害怕别人吐痰，害怕农药，害怕这些脏东西会危害自己和女儿的身体，为此经常感到焦虑、恐惧，反复清洗，非常苦恼。经过交流发现：她和婆婆住在一起，婆婆在帮她带小孩，经常会受到婆婆的欺负而无力反抗，比较依赖自己的老公，而老公又不帮自己，导致自己边界混乱，感觉自己很容易被不好的东西侵害，而且无力抵抗，因此得了焦虑、恐惧、强迫症。引导她学会反抗和制衡婆婆，不再依赖老公，自己面对和处理与婆婆的关系，持续的清晰自己的界限。引导她学会超越恐惧，害怕什么就去多接触什么，甚至可以放在嘴里尝一尝，看看到底会怎么样，看到客观事实，不再那么恐惧。引导她学会用看、听、闻、尝、触等外感官知觉取代内部的恐怖臆想，进一步看清客观事实，超越恐惧。经过十次的心理辅导之后，她的强迫症状明显减轻。

## 09、害怕自己伤害他人

【案例九】有一位女性朋友，有强迫症，在事情比较多、压力比较大、比较疲惫或者烦躁的时候，就会出现想要骂人、打人或者跳楼的强迫念头，为此感到非常恐惧。通过催眠引导她看到自己的内在小孩：一个自卑、胆怯、难过、可怜、正在哭泣的小

女孩,自己嫌弃她,想要杀死她,这个小女孩就又哭的更加厉害。引导她拥抱自己的内在小孩,带着她去她想去的地方、去见她想见的人、去做她想做的事情。她的内在小孩之所以会自卑、恐惧,是因为在去年的时候,她怀孕六个月的小孩没有保住,身心受到了打击,又担心会被自己的老公、婆婆嫌弃,害怕失去。在恐惧之后她没有逃避或者装傻,而是迸发出了攻击性,只不过这种攻击性没有直接表现在语言、态度和行为上,而是转化为想要骂人、打人和自杀的强迫症状。引导她学会理解、接纳、肯定、鼓励、欣赏和喜爱自己的内在小孩,陪伴她变的自信、乐观、勇敢、轻松和快乐起来。经过十次心理辅导之后,强迫症状明显减轻。

## 10、担心自己是同性恋

【案例十】有一位女性朋友,担心自己是同性恋,因为头脑中经常会冒出和同性亲昵的画面,为此感到非常苦恼。实际上她和同性在一起亲密接触会感到恶心,她更期望可以和异性建立亲密关系并接触。经过讨论发现,她在和现任丈夫的关系里很不愉快,想离婚而对方不同意,想念自己的前男友而他已经结婚,内心里有对异性的失望和怨恨,再加上人本来就有一定程度的同性恋倾向,所以才会经常冒出和同性亲昵的想法。引导她理解、接纳自己的内心,释怀对异性的怨恨,学会与异性建立良好的关系和对话。经过十次的心理辅导之后,她的强迫症状明显减轻。

## 11、反复阅读的症状

【案例十一】有一位男性朋友，有考试焦虑，每次考试都很紧张，还会出现反复阅读的强迫症状。他在备考和考试的过程里都是比较有信心，只是那种紧张的氛围会激活他内心里的负面情感，产生不可控感，从而出现反复阅读的强迫症状，影响考试。他在从小到大的成长过程里，积累了很多的焦虑、恐惧、委屈、愤怒和怨恨的负面情绪在内心里，在那种紧张的氛围里被激活，导致自己焦虑、强迫。引导他学会出离那种臆想状态，回到客观现实，在自己焦虑、强迫的时候，可以先停一下，做几个深呼吸，观察一下周围的环境，放松一下自己，再继续考试，如果还是感到紧张，就允许自己紧张，做好眼前的事情就可以，只是要避免自己陷入比较深的焦虑、强迫状态。另外强迫症状也可以成为他的工具，在自己特别焦虑的时候，可以强迫一下，强迫症状具有快速缓解焦虑的效果，但是自己是在利用强迫症状，而不是强迫症状在左右自己。引导他学会与自己的内心和强迫症状建立良好的关系和对话。经过十次心理辅导之后，他的症状明显减轻。

## 12、怕脏的强迫症状

【案例十二】有一位女性朋友，有怕脏的强迫症状，是在过去的生活经历里形成的，和过去的人事物有关，她最怕脏的对象是自己的父母、亲戚、朋友、同学等。经过讨论发现，她过去的生活经历非常的坎坷，是通过自己的努力才改变了自己的命运，

过去的那些人事物均和她的痛苦记忆有关。她所惧怕的脏，不是具体的存在，而是一种说不清道不明的负面侵害，就是过去的那些痛苦记忆具象化为脏的污染，想要洗掉的这个“脏”就是那些痛苦对自己的负面影响。引导她逐一改善和过去的那些人事物的关系对话，去重新认识他们，清晰自己和他们的界限，从内心里明白，他们是他们，自己是自己，每个人都要为自己负责，并且无权干预他人，而且早已物是人非，现在是现在，过去是过去，用现实取代记忆。经过十次心理辅导之后，她的强迫症状明显减轻。

### **13、担心自己得艾滋病**

【案例十三】有一位女性朋友，因为高考压力大，引发了强迫症状，一开始是担心自己会得艾滋病，后来担心自己被性侵，再后来担心自己得狂犬病，强迫症状持续的泛化。引导她慢下来，放慢自己的呼吸，放慢自己的语速，看看自己到底在害怕什么，即使真的发生了又会怎样，不再逃避，直面自己的恐惧，超越自己的恐惧，提升自信心和勇气，在每一个当下，让自己安心而放松，人生就是由每一个当下构成的，不用管过去，也不用管未来。引导她认识到，自己是活在过去的梦魇和恐惧里，当下的真实情况是，没有人能够或者会侵犯、传染、掠夺自己，自己也有足够的能力保护自己，抵御外来的侵害，还有家人和朋友的支持，更有整个社会的治安、防疫的生命财产安全的保障，恢复能力感和安全感。经过十次的心理辅导之后，她的强迫症状明显减轻。

## 14、担心自己吞食垃圾

【案例十四】有一位男性朋友，之前有害怕吞食塑料、纸片等垃圾的强迫症状，现在好了，就是有时候还比较焦虑，会担心事情做不好或者做不完，还比较在意他人的看法。他已经从强迫症状恢复到了最初的焦虑，就是内心的恐惧，担心自己犯错或者失败，怕影响以后的生存和发展，所以谨小慎微、追求完美。引导他学会在焦虑的时候，开阔自己的眼界和心胸，想办法解决实际问题，积累成功的经验，提高能力和控制感，以真正的减轻内心里的焦虑和恐惧。引导他认识和爱自己的内在小孩，可以把他比喻成一个外在的小孩，用爱去滋养他，尊重、理解、接纳、肯定、欣赏和信任他，重新养育他，以提高他的自信心和勇气，持续超越内心里的恐惧。另外可以把焦虑感转化为努力上进的动力，持续的提高、成就自己。在特别焦虑的时候，也可以使用强迫症状这个工具，没有什么方法能比强迫症状更快的缓解焦虑感。

## 15、担心自己强迫复发

【案例十五】有一位男性朋友，之前有过比较严重的焦虑、恐惧、强迫和疑病症状，现在已经康复，就是有的时候还会感觉紧张、难受，有时候会胡思乱想，有时候睡眠质量会比较差。引导他认识到，自己现在就是一个正常人，自己的体验是每个人都会有的身心想象，就好比，当我们什么都不做的时候，就会饿、会渴、会紧张、会难受、会憋闷，吃点、喝点、玩一玩就又放松、

高兴了，人生本就在一个苦乐的循环里，要不停的去满足自己。可以向小孩子或者小动物学习，学习他们是如何放松、满足和愉悦自己的。我们要做的不是逃避和对抗痛苦，而是寻找快乐。

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 空间和微信相册里有大量的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辅导，可以联系我索要远程心理咨询与治疗事宜。