

强迫症的自救指南

案例集锦

强迫观念、强迫思维和强迫行为，以及其他各种强迫症状的自救指南，强迫症状的案例
分析集锦，心理机制和疗法，康复语录。

前言篇 本书主要内容和作者

本书旨在帮助强迫障碍求助者，了解自己心理问题的成因和原理，引发自我觉察与改变。内容主要包括：各类强迫症状的自救指南，四十八篇强迫案例分析，心理机制和疗法。

作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员和认证心理咨询师，国家职业资格鉴定基地认证心理督导师，国际催眠协会认证催眠治疗师。从 2008 年开始学习心理学帮助他人，2012 年从事心理咨询工作至今，积累了丰富的理论知识和实践经验，并有大量专业文章、书籍和音视频创作。

案例不包含任何身份和隐私信息，只对心理问题和症状进行分析与建议。可到以下任意 QQ 群，免费进行心理咨询：[心理咨询疏导群](#)、[心理咨询疗愈群](#)、[心理学心理咨询](#)、[心理医生咨询群](#)、[社恐焦虑强迫症](#)、[强迫症康复之家](#)。本书不定期更新，心理案例实时更新网站地址：<https://yufeixl.com/>

目录篇 点击标题可直达内容

前言篇 本书主要内容和作者0

目录篇 点击标题可直达内容0

第一章 强迫障碍的自救指南 1

第二章 强迫症状的案例分析 4

 01.强迫思维和行为的案例分析 5

 02.强迫症和强迫人格心理案例 6

 03.余光强迫症的心理案例分析 7

 04.恐艾强迫症的心理案例分析 9

 05.恐狂强迫症的心理案例分析 10

 06.严重强迫症的心理案例分析 12

 07.强迫症内心空虚的心理案例 13

 08.孩子得强迫症心理案例分析 16

 09.数字强迫症的心理案例分析 17

 10.强迫性记日记心理案例分析 19

 11.注意力强迫症心理案例分析 21

 12.害怕自己伤害别人心理案例 22

 13.控制不住想骂人的案例分析 24

 14.害怕攻击他人的强迫症案例 25

 15.害怕艾滋病的疑病强迫案例 26

 16.口水和吞咽强迫症心理案例 28

17.强迫性消极观念的案例分析.....	29
18.怕自己失控的心理案例分析.....	30
19.强迫症的深度心理案例分析.....	32
20.强迫症反复检查的心理案例.....	33
21.控制不住想骂人的案例分析.....	34
22.怕眼镜戴不好心理案例分析.....	36
23.害怕自己结巴心理案例分析.....	37
24.反复检查强迫症的心理案例.....	39
25.担心工作做不好的案例分析.....	40
26.害怕寄生虫和狂犬病的案例.....	41
27.十一种强迫症状的心理分析.....	42
28.强迫症怕丢东西的心理调节.....	47
29.被人骂了过不去的案例分析.....	48
30.面部僵硬和紧张的心理调节.....	49
31.害怕失眠和睡不着的强迫症.....	51
32.洁癖强迫症的暴露脱敏疗法.....	52
33.控制不住自己想笑的强迫症.....	53
34.控制不住想骂人的心理调节.....	54
35.害怕自己亵渎神灵心理分析.....	55
36.害怕掉东西的心理案例分析.....	57
37.担心和害怕抑郁症的强迫症.....	59
38.担心会暴露隐私的心理案例.....	61

39.担心被猫狗抓咬的心理调节	62
40.担心被他人触碰的心理案例	64
41.担心得艾滋病心理案例分析	65
42.害怕负面消息和艾滋病案例	67
43.担心做不好事情的案例分析	68
44.对声音和别人的小动作敏感	70
45.担心被冤枉误解的强迫案例	72
46.反复做题描字阅读的强迫症	74
47.担心隐私泄露心理案例分析	75
48.怕伤害自己或他人的强迫症	76
第三章 强迫障碍的文章精选	79
01.强迫思维的本质与真正解决	79
02.强迫症的接纳并非是躺平	80
03.强迫症患者为什么那么恐惧	82
04.强迫症背后的不安与控制	83
05.强迫症的成瘾性研究与改变	85
06.强迫症反复求证的心理调节	86
07.强迫症越求证越严重的循环	88
08.焦虑和恐惧的背后的期望	90
09.强迫和社恐背后的自命不凡	91
10.强迫症状是缓解痛苦的方式	93
11.焦虑和恐惧的深层心理调节	95

12.强迫症害怕万一的心理调节	97
13.长期逃避的恐惧要如何超越	99
14.强迫症状为何越控制越失控	101
15.不安全感和不自信的调节	103
16.强迫症状为何无法直接消除	105
17.紧张敌对和控制的强迫状态	107
18.强迫症的恶性循环与蜕变	109
19.焦虑和恐惧的背后是什么	111
20.洁癖怕脏强迫症的心理调节	112
21.强迫症亵渎权威或神灵观念	114
22.强迫症患者痛苦的恶性循环	117
23.学生强迫症的深度心理分析	118
24.强迫症患者为什么那么恐惧	121
25.强迫症是陷入了恶性循环	122
26.强迫症的症状为何千奇百怪	124
27.强迫症的自主神经功能紊乱	125
28.强迫症怎么接纳和顺其自然	127
29.痛苦的本质是不接受和抗拒	129
30.强迫症为什么控制不了自己	132
31.强迫症的不安全感和控制欲	134
32.强迫症是对抗的恶性循环	136
33.强迫症的接纳与改变不冲突	138

第四章 常见的心理防御机制	141
01.逃避会陷入痛苦的恶性循环	142
02.自我欺骗会更加失败和痛苦	144
03.攻击会破坏人际支持和关系	147
04.沉溺幻想只会导致精神崩溃	149
05.建设性的防御才能自我实现	151
第五章 常用的心理治疗方法	153
01.强迫症顺其自然的森田疗法	153
02.认知疗法的理论和操作方法	155
03.精神分析的理论和治疗方法	156
04.艺术疗法的理论和治疗方法	159
05.催眠疗法的理论和治疗方法	160
06.焦点解决短期心理治疗技术	161
07.综合正心疗法和心理自助表	163
附录一 康复班日常分享语录	166
附录二 心理分析与调节框架	185
附录三 心理治疗用什么方法	188

第一章 强迫障碍的自救指南

强迫症的症状有很多种，但主要分为三大类，我会依次进行深入的分析和建议。

第一类是感觉如果没想清楚，没求证、检查或隔离到位，就会有危险发生。根据担心和害怕的内容不同，形成相应的反复思维或行为。但每次重复后都会感觉有遗漏和不放心，停不下来且越陷越深。第二类就是因过度紧张和控制，造成的身体功能性紊乱，如反复吞咽和呼吸困难，再如表情和眼神不自然，再如性功能、排便和睡眠障碍。担心症状会发作和好不起来，感到焦虑和恐惧。第三类是自己不想要，但却不受控制的念头或冲动反复出现。

第一类强迫症是在一个越回避越焦虑，越控制越失控，和越对抗越严重的恶性循环里。也就是通过反复思虑、求证或检查，快速缓解内心的痛苦。但却让自己的身体和潜意识更加相信，如果不这样做就会有危险发生。后果是自己无法承受的，如同死无葬身之地、众叛亲离和遗臭万年。这就会导致下一次面对风险更加焦虑，也更需要实施强迫症状，来避免危险的发生和缓解身心的痛苦。这样就会让痛苦更加难以忍

受，导致症状更加严重和顽固。

第二类强迫症就是担心症状会让自己感到难受。影响自己的发挥，还会影响别人的感受和对自已的看法。而担心又会加重紧张情绪和躯体症状，导致症状更加难以控制和越控制越失控。其实呼吸和吞咽困难，表情与眼神不自然，性功能、排便和睡眠障碍等。都只是紧张的症状，人越紧张这些症状就越严重。也就意味着只要身心放松了，这些症状就会减退。但因为当事人与这些症状形成了敌对关系，总是防备和担心症状出现，反而强化了症状。

第三类反复出现的，自己不想要却又摆脱不了的冲动或念头。比如攻击他人或伤害自己，再如亵渎权威或神灵，再如性幻想女性家人。这个话题比较敏感，说不好会让当事人更加恐惧和排斥。首先这些念头或冲动原本是正常人都会有的，也是内心深处某种情感和需求的外在表现。但因为当事人道德和羞耻心太强，且缺乏常识，误以为自己这样是有问题和难以接受。试图直接消除，造成越压抑越反弹，使这些念头或冲动，出现得更加频繁与顽固。

以上三类强迫症状的应对方法，首先是要停止和症状的对抗，放弃直接消除症状的想法与冲动。因为这样只会陷入恶性循

环，让症状越来越严重和顽固。有些朋友可能会担心，如果不控制症状，会不会越来越失控。先别着急，接纳症状并不是任由症状发展。而是要停止恶性循环，再看清和抓住问题的本质。当本质发生改变，症状自然就会慢慢消退。在理解和接纳了症状之后，因为不再那么排斥和焦虑，第二类和第三类强迫症就会大幅度减轻。

第二类强迫症，呼吸和吞咽困难，表情与眼神不自然，性功能、排便和睡眠障碍等。需要当事人意识到自己的症状，都是由负面情绪和身体紧张导致的，而紧张是因为自己在担心症状会出现或无法摆脱。只要自己接受症状，就不会再担心和紧张。情绪和身体得以放松，症状自然就会消退。只是不能着急，因为紧张已经成了一种习惯，身心的放松也需要过程。症状会复发或加重，也是因为自己还比较容易紧张，还需要时间把放松养成新的习惯。

第三类强迫症，反复出现不想要的冲动或念头。需要当事人认识到自己的那些念头和冲动，正常人也都有，是自己陷入了越压抑越反弹的恶性循环。降低道德标准，允许那些念头或冲动的出现，慢慢就能恢复正常。但也不会完全消失，因为完全没有反而不是正常人，而是完美的圣人。当初就是因为自己，试图完全消除那些冲动或念头，才陷进去越来越频

繁的。还有我说那些念头和冲动普通人都会有，当事人可能不相信，可以通过其他方式确认。

第一类强迫症，也就是反复思虑、检查或隔离，还需要打破越回避越无能和脆弱的恶性循环。通过循序渐进地面对、承担与脱敏，恢复信心和勇气。如常见的犯错、失败、生病和丢脸的痛苦，都是大家共同在经历和承受的。没有人能完全预测和掌控未来，我们能做的就是走一步看一步，兵来将挡水来土掩。也就是我们不需要完全的规避风险，只需要提高自己应对风险的能力。再者痛苦的本质是抗拒，越抗拒越痛苦，适应和麻木了反而无感。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第二章 强迫症状的案例分析

强迫症主要包括穷思竭虑，和反复求证与检查，有的是为了

缓解内心的不安全感和焦虑。有的是内心里不被自己接受和承认的，压抑的情绪，在不断地冲击自己的头脑和理性。

01.强迫思维和行为的案例分析

有位朋友说自己有强迫症，说已经有二十多年，并列举了很多强迫症状。比如走路先迈哪只脚，开关几次门。再比如和人谈事情，对方不认可自己，自己就很生气想骂人。还有很多事情耿耿于怀放不下，会一直想很长时间。他这种情况就是，内心焦虑导致的控制欲强。焦虑的原因是，很多事情和别人，自己无法完全掌控。这会使他愤怒，并感到焦虑。他的那些强迫症状，就是焦虑的表现。也是在试图恢复秩序感和掌控感，以缓解内心的不安。

解决的方向就是对不可控脱敏，也就是承受和接受很多事情自己无法掌控。本质上是承认自己只是一个普通人，这个世界不会以自己为中心。别人不认可自己与事情不顺利，都很正常和能接受。这首先是认知的改变，自我期待的降低，与自我定位的重新调整。以及理解和接受改变需要过程，无法像神一样想到就能做到。强迫症患者最常说的一句话就是，道理我都懂但是做不到。做不到的原因，就是总想一蹴而就，这导致病程可以长达几十年。

所谓的正常人，就是完成了对不可控的脱敏，与接受了自己只是一个普通人。当然普通并不等于平庸，只是无法像神那样能心想事成，被所有人认可和崇拜。在一个孩子的内心里，自己就是世界的中心。所有人都围着自己转，并有着自命不凡的伟大梦想。在成长的过程中，不断遭受挫败和羞辱，看清和承认了自己的平凡。也接受了很多事情和别人，自己无法预测与掌控。犯错、失败与不被认可，对一个凡人来说都正常，也都能被理解和接受。

02.强迫症和强迫人格心理案例

有位朋友说自己十岁就爆发了强迫症，现在二十一岁，是强迫性人格吗？这个大概率是强迫型人格障碍，但并非天生。只是因为持续的时间太久，大概率就会影响人格。他又说当时是因为语文老师，说自己字写得差。自己就天天练字，就莫名其妙得了强迫症。这其实是他自小心气高，接受不了被否定，急于证明自己。然后他又说之后天天强迫学习，算数反复计算，应用题必须搞懂。说自己成绩本来不差，就怕老师说自己，死要面子自尊心强。

他又说目前是洁癖强迫症，不是怕细菌什么的，就是单纯觉

得脏。这其实是他在不断感受挫败的过程中，内心痛苦。需要给自己的痛苦寻找一个解释，并得以摆脱。最常见的归因就是，别人和外界影响了自己，让自己失败和痛苦。这就很容易联想到，被污辱和入侵，也就是脏。并且通过反复清洗这个行为，也确实能够缓解内心里脏的感觉和痛苦。久而久之形成了洁癖强迫症，反复隔离和清洗不能自拔。当事人只会觉得自己有病，想治好自己。

他的这种问题想要解决，首先需要降低自我期望，接受自己只是一个普通人。也就是需要对别人的忽视和否定，进行承受和脱敏。进而与这个世界和他人和解，也接受他人的不完美。换句话说，他所谓的脏是正常的，毕竟人无完人，自己也可以不完美。以上是改变的心理基础，然后可能还需要对具体的怕脏情境，进行渐进式脱敏。让自己的身体逐步认识到，脏并不可怕，自己是安全的，没有危险发生。才能彻底解决问题，成为所谓的正常人。

03.余光强迫症的心理案例分析

有位朋友问余光强迫症怎么办，说自己会余光异性、别人抖腿和抖笔。我说有个词叫眼观六路，还有耳听八方，还有草木皆兵和杯弓蛇影。总是余光是因为他内心很焦虑，注意力

自然就会涣散。他的身体为了保障安全，自然就会眼观六路和耳听八方。他还说人多的地方就焦虑，然后恶性循环了。我问他为何感到焦虑，他说是怕人。我问怕别人会怎么样他，他说会议论他，会骂他是傻子。我问为何别人会说他傻，他说自己经常干些唐突的事情。

他还说感觉有些人看不惯自己，自己现在被全班同学孤立，还说自己的坏话。我问他是因为自己爱出风头和自我中心吗，他说是的。我说他的核心焦虑，是担心自己不完美。如果是一个普通人，就不会有这些烦恼。他说自己不想当个普通人，我说是不能流芳百世，就要遗臭万年吗？反正就是不能普通和籍籍无名。我说等我脱离了普通人的阶层，才能帮到他。他又问为什么，我说因为我现在只是一个普通人。也有人不认可我，做不到完美无缺。

他说只是想在自己的能力范围内，做一个有能力的人。我问他的能力范围是什么，他说自己在上重点高中。我又问他对于别人的价值是什么，除了超过和打败别人。他说他会认可别人，比如班里的第一名自己就很佩服。我问那成绩不如他的呢？他说他们也有自己擅长的方面。我又问他是觉得总有刁民想害朕，还是想和他们做朋友。他说是想做朋友，我说那就多欣赏和认可别人，并给别人表现的机会。他又问余光

怎么办，我让他看聊天记录。

他问题的核心是全能自恋，认为自己就应该比别人强。也无法容忍别人，对他的忽视、拒绝和否定。为此自我怀疑和敌对他人，严重缺乏安全感。导致眼观六路的余光强迫症状，并想办法消除症状。就很容易陷入越控制越失控，越对抗越严重的恶性循环。他真正需要关注和解决的是焦虑，也就是提升安全感。就是要与别人化敌为友，从总想超过和打败，以及总是防备和敌对别人。转向理解和接纳，以及欣赏与认可他人，以及表达自己的赞美。

04.恐艾强迫症的心理案例分析

有位朋友说自己，总是想到一些不好的事情。担心自己会得艾滋病，害怕别人比如父亲对自己有亲密的举动。还会想象别人对自己下药，把自己迷晕实施强奸。但并不害怕她的对象亲近她，而且还是她对象对她科普这些之后，才开始恐艾的。她的情况首先是陷入了逃避的恶性循环，越回避所谓的脏和得病，就越怕脏和得病。久而久之任何的风险，都会让她恐惧。这需要通过面对和脱敏，正向循环回去，让自己的身体在面对所谓的脏时确认安全。

深层次的原因是性压抑，潜意识里认为性是脏的。特别是与父亲的亲近，和自动化产生的性幻想，让她感到自责和痛苦。脏和得病是抽象的痛苦感受，并再次具象化有了怕脏的细节，比如她会怕脸上有斑和痘痘的人。再就是她比较依赖她对象，这就产生了忠诚情结。也是担心自己不忠对其他人有想法，而被男朋友嫌弃。可能也有她男朋友的心理暗示作用，导致她对除对象以外的男性，觉得脏会得病而感到恐惧。这需要解构和重建她的性认知。

首先人到了青春期就开始有性需求和性幻想，对身边的人产生幻想也正常。比如女儿对父亲，儿子对妈妈。只要不是太强烈的冲动，和有实质的行为，就没有任何问题。自然也符合自己审美的异性，也会自动产生性冲动和幻想，这也是普遍和正常的。再就是她的人格不独立，依赖重要他人且担心因为不忠被抛弃。这就需要减少对他人依赖，学会为自己的人生负责。也就能减轻因为脏和得病，以及不忠被抛弃的焦虑，从而减轻恐艾症状。

05.恐狂强迫症的心理案例分析

有位朋友问怎么克服疑心病，我问她是疑心什么。她说怕病毒，特别是在公共汽车上。我说是怕艾滋病吗，她说是的，

但更怕得狂犬病，特别怕狗。我问她采取了什么措施，让自己安心。她说怀疑的时候会把衣服扔掉，还会反复确认自己有没有被咬。说现在都不敢出门，有次回来发现腿上有个红印子，就很焦虑。我又问她的性格和人际关系怎么样，她说自己现在不和人交往。我问是觉得别人脏携带病毒会传染给她，还是怕别人发现她有问题。

她没有回答，但根据我对害怕传染病的了解，和过去的经验来看。这类问题大概率起源于人际关系，也就是感觉到被他人伤害和痛苦。潜意识里会对痛苦进行解释，并采取措施消除和避免痛苦。归因类似于被污染与入侵，并试图隔离和摆脱。于是就会反复清洗、检查和逃避，并陷入恶性循环。也就是越回避越焦虑，越想控制越感觉失控。从而更加的恐惧，只能进一步逃避和加强控制。问题就会越来越严重和顽固，然后沉溺于反复求证和确认。

恐艾强迫症的康复，有两个方面。一个是改善人际关系，也就是理解、接纳和欣赏别人。感受到别人的美好与善意，不再觉得别人有传染病。并且也获得大家的情感支持，不再是自己一个人孤军奋战。也能够得到所有人的经验加持，就是不用完全确保安全也能活下去。再就是要停止逃避和控制的恶性循环，通过面对和承担生活风险，正向循环回去。让自

己的身体逐渐确信，自己是安全的。即便不是百分之百的安全，也能像大家一样安心地活。

06.严重强迫症的心理案例分析

有位朋友说自己做任何一件小事，都要反复想。比如漱口和洗手，一定要按总结出来的程序想。不然就会觉得乱了，不知道该做什么。说自己只有什么都不做，才不会反复想。想得感觉要崩溃，害怕有什么遗漏，想好了才安心。我说是任何事情都要这样想吗，他说差不多。我说有没有例外，比如呼吸、吃饭、喝水和上厕所。他说只有呼吸不会多想，我问他为何呼吸不用按程序和想清楚。他说可能是因为，呼吸不受自己控制，是自然发生的吧。

他还说比如喝水，会担心喝上杂物，怕喝进去虫子什么的。就会按之前总结的程序想，谨小慎微的。他的强迫症状，已经泛化到生活的方方面面。单纯的心理辅导已经无法帮他，需要先服用药物缓解焦虑和症状。而且严重的强迫症，一般都需要最大剂量的服用，抗焦虑、抑郁和幻觉妄想的药物。等他的情绪和症状得到改善，能相对正常的沟通和生活之后。再继续系统的认知调整，和脱敏训练。以恢复内心的安全感，从而不再反复思虑与控制。

强迫症就是在通过，反复思虑或重复求证与检查，缓解内心的不安全感和焦虑。但这是一个恶性循环，越追求完美越会发现不完美，越想控制越会发现无法控制。强烈的失控感，会无限放大焦虑情绪。然而并没有比去求证和检查，能更快缓解痛苦的灵丹妙药或者方法。于是就会沉溺其中不能自拔，症状越来越严重和顽固。如果恐惧和症状，还没有全面的泛化，有单一或具体的指向。可以不用吃药，靠认知觉察与调整，以及行为脱敏就能康复。

07.强迫症内心空虚的心理案例

有位朋友说自己，从小学开始就经常会感到空虚。反复想人为什么活着，找到一个答案才能不空虚。但过一段时间还是会空虚，又需要继续找答案。现在又开始怀疑世界是不是真的，问自己该怎么办。我问他期望自己发生什么改变，他说不再这样反复的空虚。我问他那会变成什么呢？他说不再反复想为什么活着，正常地吃饭学习提升自己。他还说期望好好地活着，好好学习长大找个好工作赚钱。我说也就是普通人平凡的一生吗，他说对的。

他还说自己不追求什么赚大钱当大老板，只要健健康康地活

着就可以。我问他过去当他，怎么想和怎么做的时候，会比较喜欢当一个普通人。他没有回答，而是说每当自己陷入极度的空虚，给自己找为什么活着的答案。那种感觉很痛苦很绝望，心脏附近像被什么捏着一样，自己就非常想像正常人一样地活着。我说可以理解为因为不想痛苦，才想做一个普通人吗？他说对的，我又问他怎么想和做的时候，会比较喜欢当一个普通人，他没有回答。

而是说不知道我说的普通人是什么，他只想健健康康地活着。还说自己想赚钱是因为得吃饭，追求权力是想保护自己。我说他其实还是不想当一个普通人，觉得普通人会饿死和被欺负。他似乎有一种很严重的危机感，觉得不努力拼命，就会活不下去。所以他的人生，就必须要有价值和意义。他说不觉得不拼命就活不下去，只要有饭吃就可以活，但是得提高生存的质量。我说如果只是活下去，其实不需要什么价值和意义，除非并不甘心于此。

他说自己并不是想找什么价值或意义，而是需要一个不会背离自己，不需要依赖外界就可以存在的锚点。我说他的期望看起来很小，但这个世界上其实没有人能够做得到。做不到的点在于，不会背离和完全独立。这种看起来很小的期望，却可以让一个人活不下去，因为根本就看不到实现的希望。

他需要一个完美的锚点，不会有任何失控的可能。完全的预测与掌控，这就不是凡人能做到的。他问难道自己就要这样空虚地活下去吗，我没有回答。

而是问他不是说想做一个普通人吗，普通人不需要完美掌控，是活在不确定中的。普通人也不是必须要知道为什么而活，也不需要确定的希望。基本都是走一步看一步，有的还吃了上顿没下顿。他又问我难道不需要目标和动力，就只是存在和想到什么做什么吗？我说我也是希望越来越好的，只是我也能接受不好。因为我只是一个普通人，只能根据当前的情况，积极地应对和创造未来。至于未来到底会怎样，有没有价值和意义，我没办法预测。

他又问我如果遇到无法解决的困难，或者遭受迫害，我靠什么坚持呢？我说无法解决就不解决，遭受迫害就寻求支持，这也是人不能完全独立的原因。而且超出我能力范围的问题，就不是我的问题，或者就不是我需要解决的问题。反正我不是神，做不到完美无缺和无所不能。他其实一直在混淆，自己的病态和别人的正常。他问题的根本其实是全能自恋，也就是因为无法完美地掌控一切。而感到焦虑和抑郁，并导致了反复思考意义的强迫症状。

而且强迫症患者，经常容易把自己的内心和理性，隔离和分裂开来。也就是他的内心明明非常没有安全感，和不甘于平凡的人生。渴望极致的完美和控制，想要无所不能和随心所欲。而他却以为自己的期望并不高，只是想做个普通人。所以才会出现前面，驴唇不对马嘴的对话。而且强迫症本身就是在否认真实的自己，试图通过某种方法剥离所谓症状。这其实就像拔苗助长，成功了也就废了。需要先理解和接纳真实的自己，再慢慢改变和成长。

08.孩子得强迫症心理案例分析

有位朋友说他的小孩十三岁，突然发现有严重的强迫症。总是觉得自己掉东西了，走路一步三回头。坐电梯总盯着电梯地上看，出电梯的时候必须回头看电梯里有没有东西，要反复确认好几遍。吃完的酸奶盒子丢之前，他要看很久才能丢。而且要用眼睛盯着每个角落看，过一会还要捡起来再看一遍。还总觉得手上有东西丢了，要打开手掌仔细看。我说这是很没有安全感和焦虑的表现，反复检查是在试图恢复控制感，有没有遭遇什么重大变故。

他说没有，可能就是因为学习成绩不如别人吧。其他人说是因为孩子有压力，太害怕不优秀和做错事。很害怕丢东西会

被责罚，所以才会畏首畏尾。建议先给孩子一个宽松的环境，和孩子沟通一下没必要这么紧张，丢东西了也无所谓。他说这些道理都和小孩说过，但孩子就是控制不了自己，不检查清楚很难受。其他人还说平时有没有给孩子施压，比如学习不好就会去扫大街之类的。他说偶尔有，我说孩子就是觉得学习不好，以后就会很糟糕。

他说就是现在小孩要怎么走出强迫症，感觉自己都要抑郁了。我说方法前面不是都说了，他的问题在于，急于求成和拔苗助长。其实强迫症就是拔苗助长的结果，也就是明明自己不喜欢。或者内心缺乏自信和不够勇敢，又或者很委屈和愤怒。非要逼着自己努力与上进，时间一长身体不再配合自己。自己陷入越控制越失控的恶性循环，下意识地试图通过对某个或某种细节的控制，以恢复安全感。控制点的随机性，就造成了强迫症状的千奇百怪。

09.数字强迫症的心理案例分析

有位朋友说自己，遇到不好的数字或文字就会避开。比如数字四代表死，数字十八代表爸死，数字二代表女人。生活中的方方面面，涉及到这些数字都要规避。还有遇到想不明白的事就很难受，要打破砂锅问到底。有个领导被他问的，把

微信都给他删了。我说他的情况，其实是陷入了逃避的恶性循环。越逃避越感觉危险，只能继续逃避，就越来越严重和顽固。而且会不断地泛化，影响生活的方方面面。即便是要去面对和脱敏，也很容易逃避。

他问怎么脱敏，我说怕什么就做什么，直到自己没感觉。他说可是我害怕，我说那你就继续逃避吧。他又问害怕自己去伤害别人，就要去伤害别人吗？我说这个不必去做，其他的可以脱敏。他说可是这也是强迫症，我说他要追求完美，我是帮不了他，不如去求神拜佛。我之所以态度冷淡和回应简短，因为他的症状就是反复求证和追问。如果我的回应积极，只会让他继续沉溺其中，变得更严重。对待强迫症状就是要足够冷漠，尽可能地不纠缠。

就像一池被搅浑的水，越是干扰它就越浑浊。不妨做一个观察者，看着自己的想法和冲动，不做任何的干预和回应。这也是思维层面的脱敏，和打破恶性循环。对于具体怕的内容，比如某个数字。可以一直看它用它，允许和承受焦虑，不采取任何的回避措施。情绪到达高峰，就会自然地回落。慢慢变得无感，完成脱敏。也可以把自己所有恐惧的内容，由轻到重进行排列，逐一面对和脱敏。自信和勇气会慢慢恢复与提升，也能进入良性的循环。

10.强迫性记日记心理案例分析

有位朋友说自己，要像记流水账一样地记下每天发生的事情，包括很多意义不大的琐事。不记的话就感觉发生过的事情会永远地消失，只有记下才能留住。每天都要花费大量的时间，没有精力做重要和有意义的的事情。为此感到非常苦恼，却无法说服自己改变。他还说自己小时候就有些念旧，但还算正常。之前得了抑郁症，把以前的照片都撕了，后来感到很惋惜。后来也发生过丢失纪念物的事情，有了心理创伤，使自己对于留住过往产生执念。

我说一般人都是向前看，他好像对未来没有信心，就总想留住过去。核心可能是焦虑，导致产生了控制欲。控制的方式和对象，就是记录过往。只有记录才能让他心安，只是焦虑一直在，还越来越焦虑。所以强迫性记录就越来越严重，只有记录的越来越详细才能心安。他是陷入了一个逃避的恶性循环，核心是逃避不安，逃避的方式就是记录。他说是这样的，记下来就感觉生活还在掌控之中。我说即便就是有所谓的创伤，也是越逃避越严重的。

他还说自己好像很善于创造打败自己的机会，让自己产生了

低自尊和不配得感。让自己的人生一事无成，无法像别人一样乘风破浪勇往直前。我说他是要强和追求完美，并不断地试图通过否定自己，激励自己努力上进。他说自己是有严重的追求完美性格，也习惯用严厉自责作为激励自己的手段。他还说自己很自卑，体态都是低头驼背的。我说自卑就是极端自信，因为自卑的是觉得自己不如别人。那为什么不能不如别人呢，自己是天之骄子吗？

他还说自己总是讨好别人，我说一个成神失败的人，会试图依靠别的神，以再次成神。这是讨好他人的原因，实际上别人也只是他的阶梯和工具。另外他争强好胜，总是把别人当成自己的对手和敌人。又没有信心打败和战胜别人，还怕被别人打败和伤害。于是就变成了委曲求全，这也是他讨好别人的原因。他说感觉真是醍醐灌顶，以前从来没有看到过这个真相。他又问怎样才能摆脱全能自恋，我说这个没有方法。是认知和心态，改变的过程。

我还说再就是对恐惧脱敏，要承受不安持续的精简记录，直到不需要记录。他说自己也想，但就是一次次地做不到。这是强迫症患者的通病，急于求成。他如果完全停止记录，肯定会生不如死，症状反扑会变得更严重。需要一点点的精简，延长改变的过程就会容易一些。他说要承受不安这点得记住，

如果自己再向不安妥协就永远走不出来。他还说要像正常人那样地活着，要接受自己不如别人。普通人也有普通人的价值，不需要做到完美无缺。

11.注意力强迫症心理案例分析

有位朋友说自己不受控制地关注别人，无法集中注意力学习和做事情，已经持续了十几年。我问他关注别人什么， he 说是学习，和别人比较。我问他是在怕什么， he 说是怕别人厉害，学习好之类的。我问他什么情况下症状会比较轻， he 说不在学校的时候。在学校里就会有一个假想敌一直关注着，在教室里最严重。我问他是一个具体的人还是某类人， he 说是某个努力学习成绩好的经常见的人。换个环境也会重新锁定一个人，舍友的可能性最大。

我问那个人对他的威胁是什么， he 说是比自己学习努力成绩比自己好。我说可以尝试化敌为友，把威胁变成助力。也就是向上社交，通过他提高自己。 he 说感觉这不是认知的问题，不受自己控制。我说可以把自己的身体，当成病人去重新培养。不需要消除身体的被威胁感，只需要帮他把威胁变成助力，把敌人变成朋友。他又问自己为什么丧失了生活的目标，我说 he 总想打败别人，也担心被别人。忙于竞争和敌对，自

然忘了自己想要的是什么。

他又说现在毕业了就没有假想敌了，但还是有余光和注意力强迫。我说进入社会也是一样的，无非还是人际关系和比较。他问题本质是无法接受自己不如别人，不能接受有人比自己强。因为这会导致他自卑和焦虑，无法专心做自己的事情。那为什么无法接受自己不如别人呢，本质是全能自恋。类似于认为自己是天之骄子或天命之女，必须是最优秀的，否则就会感觉人生失去了意义。方向是看清和承认自己只是一个普通人，可以有比不过多人。

12.害怕自己伤害别人心理案例

有位朋友说，不确定自己到底有没有伤害别人。怕别人家属找上门闹事打砸，还得给别人赔钱。说自己家里还有病人，经不起这样的折腾。也担心自己做了，破坏他人和公共财物的事情，而受到惩罚和蒙受损失。会反复想自己到底有没有做，怕自己真的做了。我说他如果真的无意识地做了，会被当成精神分裂症患者关进精神病院，而不是被判刑关进监狱。他说听了我的话之后，感觉豁然开朗了。我说他考虑问题，往往会脱离现实和生活常识。

我还说他的问题看起来特殊，但其实就是强迫症的害怕万一。并因为逃避万一的风险陷入恶性循环，他越是采取措施避免这种风险，他的内心就越脆弱和怀疑。他说知道这个原理，自己不应该去做，但关键时刻就是控制不了自己。我说他是因为急于求成才做不到的，需要分解成具体的过程。就是逐步地减少求证，承受焦虑直到脱敏。如果承受不了，那就进一步地延长和分解过程。另外他所说的关键时刻会反复也正常，只要整体在进步就可以。

他又问是不是不能立刻完全停止求证，我说要求自己完全不去做，只会因为做不到反弹得更厉害。他还说以前有个森田疗法的老师，让他豁出去为所当为。但他不敢这样做，感到很痛苦也做不到。他还说正常人觉得这不可能，但他就是觉得还有可能。我说他这是活在了自己的世界和逻辑里，觉得自己和别人不一样。他还说有个咨询师让他回忆童年创伤，让他骂父母宣泄情绪。但他觉得没受过什么伤害，感觉很幸福，我说这是在刻舟求剑。

他还问我是采用什么疗法，我说我没有固定的方法。是依照心理学的四大流派，和几十种疗法。根据一个人的具体情况，单独制定治疗方案。并根据当事人的改变进度，持续地引导、启发和建议，推动当事人的改变。所有的心理问题，不管是

轻微还是严重，对我来说都只是一个过程。但我并不能完全确定这个过程是多久，因为人的改变也受环境影响，还有未来的各种不确定性。只能根据心理问题的性质，严重与顽固程度，给出一个大概时间。

13.控制不住想骂人的案例分析

有位朋友说她的女儿有强迫症，总是控制不住自己想骂人。有时也能控制，有时就会小声地骂出来。还说孩子从小性格就比较内向和敏感，担心被别人看不起。也是因为在学校里的一些，被他人误解和孤立的经历，让她得上了这样的强迫症。我估计也和家庭有很大关系，这位女士既想获得我的帮助，一直说她女儿的情况。又在不断地质疑我和反复确认，这让我感觉很烦躁也想骂人。我问她的女儿有没有想骂她，她说没有，那这种情况更糟糕。

可能是因为孩子对妈妈有愧疚感，也害怕被妈妈抛弃。不敢对妈妈表达自己的感受 and 不满，导致愤怒和攻击性被压抑。就会变得在人际关系里敏感易激惹，但又觉得自己不应该这样。于是就压抑和隔离自己的情绪，但愤怒并未消失。于是就变成了所谓的强迫观念和冲动，感觉控制不了自己的想要骂别人。因为不理解自己的问题的原因，不接受但控制不了，

只能继续强行压制。导致负面情绪越来越多，骂人的冲动更加强烈和失控，陷入恶性循环。

如果真是妈妈的原因，需要先消解当事人的内疚感，再引导她尝试向妈妈表达自己的感受。更重要的是，要教会妈妈理解和接纳孩子的情绪。但妈妈的改变也并不容易，因为既依赖又打压和控制他人，是一种生存模式。体现的是人格不独立，和边界感不清晰。所以她让我帮忙去改变她的女儿，孩子未必接受。因为我是妈妈找来的，孩子会感觉我是妈妈控制和打压她的工具。可能孩子并不清楚自己为什么会这样，下意识地抗拒妈妈找来的帮凶。

14.害怕攻击他人的强迫症案例

有位朋友说他对象有强迫症，就是跪在地上像是做某种仪式。一跪就是几个小时，膝盖都跪肿了，都跪出两个疤来。她说是在反复纠正思维的错误，跪在地板上嘴里说着什么。不让靠近和打扰，有时不吃不喝能跪一晚上。她说不纠正思维，怕害到家人。具体什么思维她也不说，也是怕说出来害到家人。现在又开始画画，每天画十几个小时，说这样就不强迫了。我说她内心有着某种挥之不去的恐惧或痛苦，重复的行为是在缓解，但治标不治本。

他还说不能打断她，打断了就会哭叫。有人说他真是中国好对象，可以包容她。他说她以前的时候非常优秀，自己大学的时候就很爱她。我说她大概是维持不了优秀了，内心很痛苦。他说对的，她很完美主义。我又说曾经的优秀，可能是在讨好别人。现在内心逆反了，会有攻击性出来。是一种攻击性的冲动，不只是思维。也就是她想骂人，但又怕伤害别人，导致别人离开她。他说是的，她犯病了就会骂人。然后又抓她自己，把自己都抓伤了。

我说她会觉得想攻击别人，是类似于邪神附体，她的跪拜仪式类似于在驱邪。也就是纠正所谓的错误思维，其实是在试图消除自己的攻击性。后来沉迷画画是因为，画画可以帮人表达和疏解情绪。从而减轻内心里的攻击性和痛苦，改善原来的强迫症状。但长时间重复画画，又成了新的强迫症状。他又问我自己能怎么帮她，我说专业的事情，交给专业的人做吧。他说只是想让她不再那么做就行了，我说这不就是治好了她，专业的人才能帮到她。

15.害怕艾滋病的疑病强迫案例

有位朋友之前和对象发生过一次关系，事前做了检测，全程

戴了安全套。到现在已经三个月了，其间做了六次试纸检测，也问了医生都说没事。但就是担心会得艾滋病，害怕试纸坏了或者医生误诊。这其实就是陷入了逃避风险的恶性循环，越想尽办法避免得病的可能，就越感觉自己脆弱和容易得病。再者焦虑情绪所导致的躯体症状，也会让当事人更加觉得自己有病。同样也是陷入了，逃避症状和痛苦的恶性循环，越逃避就越感到绝望和痛苦。

俗话说不怕一万就怕万一，生活中的风险无处不在。正常人之所以不感到焦虑，不是因为他们无所不能，能够预测和掌控未来，就只是因为没有钻这个牛角尖。任何人一旦想要在某一个具体的点上，确保万无一失，都会陷入类似的无比的焦虑和恐慌中。这就是我们常说的细思极恐，很多事情都不敢多想。也就是说并不是能想清楚，也没人可以确保绝对安全。正常人不焦虑的原因，就仅仅是因为接受了自己的无能为力，在顺其自然和临机应变。

一旦陷入了这个恶性循环，任何试图规避风险和缓解焦虑的行为，都是在回避和控制。也就是恶性循环，只会陷得更深，让问题更加严重。真正能好起来的方法，就是单纯地承受焦虑，不采取任何方法回避风险和痛苦。让自己的身体见证，什么都不用做自己就是安全的。另外就是多和别人接触与沟

通，感受到人际关系和群体的支持。天塌了有个子高的顶着，不用自己那么忧心。既然大家都没事，那自己也是安全的，和大家一样走一步看一步。

16.口水和吞咽强迫症心理案例

有位朋友总是吞咽口水，还担心吃饭会卡住，为此感到焦虑和恐惧。他刚开始是因为某些原因紧张，人在紧张的时候就会吞咽口水，和感到呼吸与进食困难。其他负面情绪也会导致这些症状。原本等负面情绪过去，症状就会自然消退。但因为当时紧张了比较长时间，症状一直存在。又开始担心自己会一直吞咽口水，害怕会卡住发生意外，这又成了新的紧张源。特别是当无法控制自己，产生无力和失控感，让当事人更加恐惧，症状也更加严重。

很明显当事人是在一个，因为担心所以紧张，所以吞咽口水和进食困难。又因为担心出现症状和好不起来，而紧张的恶性循环里。当事人想要直接消除恐惧和症状，就会陷入这个死循环，让症状越来越严重和顽固。这就需要了解正常人，是如何看待这个问题的。所有人都会有情绪紧张的时候，也都会出现吞咽口水，和进食困难的情况，也就是吃不下饭。正常人也没有能力预测和掌控未来，无法完全规避风险和痛

苦，我们能做的就是顺其自然。

我们要做的并不是直接消除痛苦和症状，而是直接去追求自己想要的。现在知道了症状是由负面情绪导致的，那么当负面情绪得到改善，症状自然就会减退。不想担心就是想安心，不想紧张就是想放松。那就多吃一些能让自己，感到安心与放松的事情。我们的心安并非来自掌控未来，而是兵来将挡水来土掩。也并不是能想清楚什么，而是不敢去想，很多事情都想不明白。往往细思极恐，又无力改变，徒增烦恼罢了，那就让自己没精力去多想。

17.强迫性消极观念的案例分析

有一位朋友总是想到小时候，算命先生说过自己会不如另一个人。而那个人现在混得也不咋地，担心自己会不如他。这种想法让他感到难受和焦虑，但又无法控制和摆脱，越想消除就越严重。还有就是自己比较顺利和高兴的时候，有时也会冒出这个念头，让自己感到沮丧和不安。其实人会有消极情绪和心态是正常的，有时候就会想到是不是自己命不好。而顺利和高兴的时候冒出消极想法，就类似居安思危和忆苦思甜，是我们的优良传统美德。

不正常的地方是，他不允许自己出现消极想法和悲观心态。又没有足够的信心和现实依据，一直保持自信和乐观。不接受自己的悲观，又无法直接消除和摆脱。就会产生失控感，引发更大的焦虑和控制欲。陷入越控制越失控的恶性循环，形成所谓的强迫症。强迫症其实是对不可控的不接受，或者所谓的追求完美。如果他能像正常人那样，理解和接受消极的存在，该干嘛就干嘛。重新从现实生活中获得控制感与自信，强迫症自然就会不治而愈。

还有就是他为何会追求完美，这其实是对自己的期望过高。可是没有实现的方法和信心，转而通过对细节的苛求严谨，试图实现心中的抱负。就好比古语有云，一屋不扫何以扫天下。然而即便把房间打扫得再整洁，把细节把控得再到位，也仍旧无法获得成功。又会归因为自己的失误和考虑不周，进而担心自己会犯错，以及总是穷思竭虑。于是就变成了思想上的巨人行动上的矮子，想得多做得少。并且因为对细节的过分在意，变得迟缓和低效。

18.怕自己失控的心理案例分析

有位朋友忍不住烦躁，害怕自己做出违法的事情，变成糟糕的人，反复论证自己会不会变成这样的人。还有的朋友怕自

己做出伤害自己或他人的事，进而害怕看到菜刀、剪刀等尖锐物体。还有的女性朋友怕把自己的孩子从窗户扔出去，并且越来越恐惧。还有的朋友担心自己亵渎权威或神灵，怕遭到报复和内心自责。还有的朋友对学习和工作，或某些具体的事情感到烦躁和注意力涣散。还有的朋友为了避免出现症状和痛苦，导致越回避越恐惧。

以上这些症状表面上看是恐惧，实际是内心压抑的愤怒和抗拒。也就是现实中某些人事物，让自己感到不如意和不顺心。内心非常抗拒和敌对，却无力摆脱与改变。有的朋友会表现为控诉他人和与人冲突，因为他们知道不会有什么严重的后果。但有的朋友就会害怕遭到报复与伤害，或蒙受重大损失。为此感到恐惧和回避，产生负面情绪和症状。又无法直接控制和摆脱心身症状与痛苦，为此感到更加烦躁和抗拒，陷入恶性循环并引发心理疾病。

特别是强迫症患者，很怕出现攻击性的念头，却越控制越失控越对抗越顽固。为此产生无力和绝望感，并引发更大的愤怒导致症状越来越严重。告诉他们要理解和接纳自己的情绪，并学会表达与释放。他们是不接受的，因为感觉会有严重的后果，甚至是灭顶之灾。况且他们的思想观念也不允许自己这样，会自我审判甚至是要消灭自己。其实外界伤害都不致

命，除非犯了不可饶恕的罪行。更多是自己对自己的判决，让自己产生濒临死亡的恐惧。

19.强迫症的深度心理案例分析

强迫症状千奇百怪，主要分为穷思竭虑和反复检查。具体症状有上百种，因为每个人所恐惧和控制的点不一样。还有身体机能的越控制越紊乱，比如呼吸、口水、吞咽和余光强迫。再就是担心遗漏和犯错，感觉有什么严重后果，比如反复阅读和怕丢东西，再比如重复检查开关和门锁。还有怕感染疾病，而反复清洗和隔离。再就是强迫性对立思维，总是冒充一些让自己感到难以接受和痛苦的念头。比如攻击自己或他人，再比如亵渎权威或神灵。

强迫症的成因和原理总体上有两大类。一个是担心、害怕和紧张，通过反复思虑或检查缓解焦虑与恐惧。这是陷入了越回避越感觉自己脆弱和无能，很容易遭受灭顶之灾的恶性循环。再一类是排斥负面情绪产生的消极念头和躯体症状，导致越压抑越反弹，越控制越失控的恶性循环。想要好起来，就要打破恶性循环。一个逐步面对和承受风险与痛苦，实现脱敏。让自己的内心像正常人一样，慢慢变得相对麻木和不敏感，也就是所谓的内心强大。

再就是不再急功近利地试图直接消除痛苦和症状，而是看到症状背后是负面情绪。而情绪的背后是心态和观念，还有负向消除的恶性循环。通过降低自我期望，允许自己只是一个普通人。会犯错、失败和出丑，会生病和痛苦。会被人忽视、拒绝和否定，甚至被看不起和排斥。这些都很正常，也是所有人都在面对和承受的。再就是看清和追求自己想要的，比如想要健康就多锻炼身体。想要自信和快乐就勇敢地去尝试和承受，提升勇气获得自由。

20.强迫症反复检查的心理案例

有位朋友每晚睡前都要检查好几遍电器开关，和东西有没有放好有没有丢。以及聊天软件里有没有误触，给别人发了什么不该发的东西。说自己清楚这些事情都不会发生，但就是控制不住地会去想，得浪费一个小时做这些才能入睡。他这种情况是症状已经泛化了，有各种担心和想要反复检查。通常刚开始是因为现实问题感到焦虑，这种焦虑长期得不到解决，以及当事人在心理层面的回避和否认，就会投射到某一个具体的担心上而反复思虑。

比如刚开始只是焦虑的睡不着，担心电器没关好而发生火灾。

为了缓解这个担心和焦虑，就会去反复求证和检查。从而给自己造成一种心理暗示，因为自己检查了才没有发生危险，如果没有检查肯定会有可怕的后果。当出现其他的担心后，也会这样认为和去检查，从而症状开始泛化。这就是陷入了回避和控制的恶性循环，越回避越感觉自己脆弱和无能，很容易发生危险。越想控制自己的想法和情绪，越发现控制不了，而感觉失控和更加焦虑。

还有当事人之所以无法说服自己，是因为这个世界上就没有绝对的安全。也就是他所担心的事情都有可能发生，只是概率比较低。像类似的生活风险是无处不在的，比如吃饭有可能噎死，睡着了有可能醒不过来。普通人之所以没有得强迫症，是因为他们长期接受这些风险和痛苦，没有陷入回避和控制的恶性循环。换句话说，如果想追求绝对的安全，就会被强烈的不安全感笼罩。所以我们要做的并不是消除风险和痛苦，而是通过接受而适应。

21.控制不住想骂人的案例分析

有位朋友几乎对很多的人和事，都看不顺眼。而且控制不住想骂人，有时还会小声地骂出来。起因是之前受到过一些误解和委屈，当时没有反击，憋在心里一直耿耿于怀。自那以

后一旦遇到不顺，就会想起以前所受的屈辱。开始对各种事情都看不惯，不仅想骂人，还想指出别人的错误。但又觉得自己不应该这样，也怕得罪了别人反过来伤害自己。这种矛盾心理和失控感，让他产生了大量的负面情绪和躯体症状，又因为无法摆脱症状更加绝望。

他原本是想找到一个消除负面情绪和症状的方法，但如果他的矛盾心理和失控感还在，症状就不可能消失。所以要先引导他接受自己的症状，打破越想控制越感觉失控的恶性循环。还可以通过更加安全的方式表达自己的不满和愤怒，比如控诉某些社会的不公平现象。等解除了矛盾心理和情绪得到纾解，再对自己、他人和这个世界的不完美进行脱敏。之所以做不到接受是因为情绪憋在心里，越压抑越反弹和失控。而且不能着急，改变需要过程。

其实他原本对自己的期望就很高，无法接受有人不认可自己。对于很常见的一些玩笑话，都会感觉受到了奇耻大辱。他本就在一个极度敏感易激惹的状态，一言不合就要爆发。所以重点还是要培养平等心和平常心，弱化好坏是非对错的比较。并且认识到自己只是一个普通人，不是完美无缺和人见人爱的神。想要什么或者想改变什么，都需要时间和过程。而是过程中会犯错、失败和出丑，有人不认可和不喜欢自己，都

很正常，是普通人的常态。

22.怕眼镜戴不好心理案例分析

有位朋友怕眼镜戴不好，比如戴反了或者歪了。泛化到害怕衣服和鞋子穿反了。总是要反复检查和确认，不然就会很焦虑。刚开始的时候是怕眼镜脏了，因为之前有一次洗了好几个小时的眼镜，别人都用异样的眼神看自己。当时感觉很痛苦，控制不了自己停不下来。很怕再次感受到那时的痛苦，因此总是避免眼镜出问题。他是陷入了逃避的恶性循环，逃避的主要内容就是痛苦。但因为无法完全确定眼镜不会出问题，产生失控感导致反复检查。

尽管他知道，即便眼镜戴错了也没什么大不了的。或者说即便是不舒服，别人看到觉得奇怪，也问题不大。但他的身体还是会恐惧，控制不了自己的要反复确认。所以真正需要解决的，是他身体的恐惧。也就是要让他的身体认识到，即便眼镜戴错了也不会有危险发生，自己是安全的。具体就是要反其道而行之，故意把眼镜戴反或者戴歪，故意穿反衣服或鞋子。先是自己一个人的时候这样做，然后是自己比较信得过的和亲近的人，最后是外出。

很多时候我们的恐惧是因为未知，也就是不知道自己在怕什么。就好比走夜路的时候，看到前面有什么盯着自己。如果转身就跑，自己越跑对方越追。内心就会越来越恐惧，也就跑得更快。直到自己实在跑不动了，瘫软在地不得不去面对。才会发现只是一只小狗，根本没那么可怕，自己根本就不需要跑。就好比一朝被蛇咬十年怕井绳，尽管知道是井绳，但身体还以为是蛇。每逃避一次身体就越觉得是蛇越害怕，需要通过身体的面对确认安全。

还有就是对痛苦的逃避，一开始只是有一点不舒服。但因为不接受这个难受，想消除又无法摆脱。产生失控感，更加的焦虑和恐惧。就越想消除痛苦，但同样无法控制和摆脱。可以说痛苦的本质就是抗拒，越抗拒就越痛苦。至于为什么痛苦无法摆脱，还越想摆脱越严重。有个很著名的白熊实验，就是你不要想到一只白色的熊。越想消除某种想法，这个想法就越顽固和强烈。这是心理学里的定律，凡是你所抗拒的，都将持续存在，且越发强烈。

23.害怕自己结巴心理案例分析

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，当事人断章取义地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；平时多做一些放松身心的事情，因为放松可以增强身心的灵活性。

24.反复检查强迫症的心理案例

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、专注地做事情的时候，症状会比较轻或没有。

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，认真而专注地检查一两次就可以。

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。

25.担心工作做不好的案例分析

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：认识自己的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，循序渐进地实现和证明自己，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。

26.害怕寄生虫和狂犬病的案例

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得严重。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。

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，循序渐进地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，引导当事人学会处理家庭和各種社会关系，减少内心的抗拒。

27.十一种强迫症状的心理分析

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十一种强迫症状，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。

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，但慢慢地发现，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。

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，眼睛忍不住地去看，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，总忍不住地想去看他/她，但又觉得不应该，就控制自己的余光。

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。

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。

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。

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。

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。还有在人际或亲密关系中，被人误解

或欺凌，无法表达、证明和保护自己，情感压抑并抗拒。

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。

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。

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。

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。

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。

28.强迫症怕丢东西的心理调节

有一位朋友说自己害怕丢东西或落下东西，每次离开一个地方都要仔细和反复检查。然后就感觉别人在看自己，对自己不理解 and 厌烦。自己就更害怕和紧张了，甚至还会自责，问怎么解决。首先当着别人的面反复检查，别人肯定会觉得奇怪，再叠加平时就不怎么喜欢自己，可能会对自己表达质疑或指责。但如果平时关系不错，对方就会关心自己怎么了，而自己又怕别人发现自己的不正常，会进行掩饰和回避，所以通常也不会有好的人际关系。

其实强迫症的反复检查，就是陷入了回避的恶性循环。比如我以前坐电梯下楼的时候，就会觉得楼梯口有异样，要反复查看。从此一发不可收拾，查看得越来越仔细，甚至还要用手摸一摸。当我意识到这样不正常之后，我就会忍着难受不看，或者简单地看一眼就走，这个症状慢慢地就过去了。如果为了缓解难受去反复检查，就会越来越难受，症状也会越来越严重。也就是为了让自己不难受，采取回避和控制行为，那么下次就会更难受和严重。

但如果已经恶性循环了很久，难受是忍不了的，就必须得通

过反复检查缓解，被迫继续恶性循环越陷越深。这种情况可以逐渐减少回避，比如刚开始那位朋友，如果有时间和方便，就收拾和归类一下物品，检查一下是否有遗漏，然后带着剩下的难受和不放心就走。但如果有急事或者有人看着自己，那就简单地观看和确认一下，然后直接就走，等以后方便了再整理和归类。让身体慢慢发现，即便自己没有检查，甚至就是有遗漏，也不会有危险。

29.被人骂了过不去的案例分析

有位朋友说，以前被人凶了没还口，现在想起来就难受。我说既然你忍不了就先想办法去报仇，再慢慢开阔心胸。他问了好几次，我也回答了好几次，他还是在问怎么才能不难受。其实这是很多患者发作的状态，只在自己的思维里打转，完全不听别人说了什么。就像强迫症一样，一直在重复。其实他真正的问题是内心冲突，觉得自己不该斤斤计较。但就是控制不了自己，耿耿于怀放不下。这种冲突会产生强烈的痛苦，并导致他急于摆脱难受。

或者说是对自己和他人的期望太高，不允许自己有缺点和不足，也接受不了别人的不完美。当我说出他这其实不是病，只是心胸狭隘。他很愤怒，认为我在指责和污蔑他，对我展

开了辱骂。换个正常的普通人，就会大方地承认这一点，有仇报仇有怨报怨。很多患者都是对自己的要求太苛刻，或者设定很高的目标。内心又承受不了压力，又拒不接受自己心理素质差，活活把自己逼疯。改变的前提是承认自己的不足，这不是自责，是变好的开始。

除了理想化的自己和真实自己的矛盾，还有欲望和恐惧的冲突。也就是既想打败和超过别人，又怕失败和被打击。但患者很难看清自己的真相，总是觉得别人在针对和羞辱自己。甚至发展成被害妄想，觉得别人在监视和迫害自己。但其实这是内心的投射，自己所感受到的敌意，是由自己发出去的，并得到了回应。或者别人就没有在意和反应，是自己在妄想。别人就是自己以为的样子，即便不是，也会被自己变成是。境由心造，自己才是导演。

30.面部僵硬和紧张的心理调节

有位朋友说，每次感到眼睛不舒服和面部僵硬，遇到喜欢或重要的人，就会感到紧张且想逃离。这是把因果关系搞反了，或者说认知发生了错乱，其实是先有的负面情绪后有的症状。也就是当他遇到喜欢或重要的人，想得到对方的认可和喜欢。但又没有信心得到，怕得不到和失去，为此感到不安与紧张。

进而出现面部僵硬和眼神不自然，及眼睛的不适感。并因为期望和理性对情绪的否认与隔离，意识不到负面情绪，只看到症状及其不良影响。

很多强迫症患者都是如此，认为是直接出现的症状，导致自己痛苦和失败。并千方百计地想要控制和消除症状，却始终找不到有效的方法。甚至会认为强迫症是精神癌症，一辈子都好不起来。这是因为基于错误的归因所采取的任何方法，不仅不会产生改变，还会让问题越来越严重和复杂。特别是无法控制和消除症状，所产生的失控和焦虑感，成了负面情绪和症状的主要来源。进入一个独立的恶性死循环，越努力越失败，让人感到绝望和崩溃。

如果已经明白了症状无法被直接控制和消除，就先接纳和允许症状。把时间和精力腾出来，关注和改善背后的情绪。通常是焦虑、恐惧、抑郁与愤怒，经过否认和隔离，演变成各种各样的强迫症状。只要情绪得到改善，症状就会减退和消失。但不会永远消失，因为只要出现负面情绪，就还是会有症状。这也是很多强迫症患者认为的复发，其实就是情绪的再次爆发。而情绪的背后首先是认知，是对遭遇的解释和归因，以及对未来的灾难化设想。

特别是认知偏差，受主观意愿和情绪的影响，往往做出错误甚至完全相反的归因。这会让应对无效，甚至起反作用，而当事人往往难以自我觉察。再就是心态问题，强迫症患者往往苛求完美和急于求成。这才会否认和隔离负面情绪，试图直接控制和消除症状。还有期望和要求过高，为此容易挫败和缺乏信心，这才是负面情绪的核心来源。每个人的境遇和症状，以及情绪、认知与心态不一样。具体怎么改变，要根据个体的实际情况分析和建议。

31.害怕失眠和睡不着的强迫症

有位朋友害怕自己会失眠，为此感到焦虑和恐惧，反而更加睡不着，而且这已经是他失眠的主要原因。想要控制自己不焦虑和不失眠，却做不到产生失控感，这才是他恐惧的主要来源。也就是说他只要能允许自己睡不着，就能打破恶性循环，进而获得放松与安睡。另外他的心理承受能力比较差，也比较敏感，遇到事情容易焦虑和失眠。所以还需要对生活中常见的风险与痛苦，进行面对、承担和脱敏，让自己的内心和承受能力，逐步强大起来。

另外他之所以总是反反复复好不起来，是因为有时候接受不了自己焦虑和失眠，再次陷入恶性循环。因为脱敏和强大内

心需要时间和过程，期间容易着急，而且会不自觉地排斥风险与痛苦。这个就需要保持对自己的觉察，一旦发现自己陷入了死循环，就要及时跳出来看问题。接纳焦虑和症状，继续脱敏和强大内心。另外内心强大这个词看起来高大上，其实就是适应和麻木。就好比犯错和丢脸多了，脸皮就变厚了，以后就不会那么敏感和在意。

另外其实没有强迫症，他目前就是这样的心理素质和状态，遇到事情容易焦虑和失眠。不接受这样的自己，又控制和改变不了，才形成所谓的强迫症。也就是说一个普通人，对自己提出了过高的要求，自己做不到。或者对大家都有情绪和身体反应，以及所谓的思维和行为异常。不理解和不接受，却又控制和摆脱不了。而且越压抑越反弹，越控制越失控，就形成所谓的强迫症。理解和接纳症状之后，才能看到原本的情绪和需求，并做出改善。

32.洁癖强迫症的暴露脱敏疗法

有位朋友怕脏，要反复清洗和检查，找了很多个心理治疗师，都没有办法直接祛除症状和痛苦。并且逐渐领悟到，越回避和抗拒，就越痛苦和严重。最终下定决心和鼓起勇气，承受痛苦进行了暴露脱敏，从而超越了内心的恐惧而康复。只不

过在她刚找到我的时候，非常的回避、控制和抗拒，我让她不要急于摆脱痛苦，要面对和承担进行脱敏，她很抓狂一个劲地骂我，我也就没再管她。不过还是恭喜她现在领悟了向死而生，最终超越了恐惧。

我反思自己，还是太过妇人之仁，没有坚决要求和监督患者，承受痛苦进行脱敏。不过她当时的情况，只想立刻摆脱症状，我让她承受和脱敏，她就抓狂骂我，我也是没办法。不过对于相信我愿意配合的学员，我还是要坚决和残忍一些的。毕竟痛苦到生不如死只是一时的，超越内心的恐惧，变得勇敢和自信，才是一生的助益。那么我亲爱的学员们，你们以后可要遭罪喽，不过能走出来就可以吧。另外祝那位康复的学员，往后余生平安喜乐。

33.控制不住自己想笑的强迫症

有位朋友说自己在严肃的场合，听到一点好笑的话，就会产生笑意。自己知道这样是不尊重人，所以都极力忍住。有一次因为台上老师的一句话，憋笑了四十分钟，还有人演讲都不听了，一直盯着自己看。问怎样才能控制自己不笑。我们首先要知道原因，有一些朋友就是气氛严肃了就想笑，这是潜意识在自动缓解紧张的情绪。同时也是内心里的逆反，觉

得没必要这样严肃和紧张，想把气氛活跃起来，并且也不会有什么自己无法承担的后果。

对于这种情况，就是要适应严肃和紧张的氛围，在一定程度上放松身心。如果实在想笑就隐秘一些，比如微笑或者所谓的偷笑。也就是说没必要非得笑得很夸张，引起别人的注意和破坏严肃的氛围。本质上是对现实生活和人生痛苦的接纳，不再叛逆和对抗。即便就是内心里讨厌和排斥，也没必要表现得人尽皆知和搞破坏。可以试着表面一套心里一套，扮演好当时的角色。或者就在小范围里窃窃私语，又或者网上表达自己的真实想法和感受。

34.控制不住想骂人的心理调节

有位朋友总是冒出辱骂或伤害他人的念头，觉得不应该这样却又控制不了，甚至越压抑越频繁。其实普通人也会有这样的念头，只是没当回事或没放在心上，因此大多数情况下意识不到自己有这些想法，或者觉得是正常的和自己想要的，没有形成心理冲突和强迫症。其实大多数人在大多数时候，都是表面一套心里一套，或者叫作言不由衷。表面上在允许或恭维别人，心里面却在鄙视和骂人。成年人的世界本就复杂，并非只有单纯的好与坏。

当事人之所以为此感到痛苦，主要是因为道德感太强，认为自己不应该有骂人的想法。又因为试图消除自己的阴暗面，打压自己的想法和情绪，陷入越控制越失控的恶性循环。因为人毕竟不是完美的机器，有好有坏才正常。就像很久以前的电影和电视剧，好人一看就像好人，坏人一看就像坏人，并且是纯粹的好或完全的坏。但现在的文艺作品，则充分地体现了人性的复杂，甚至很多时候反派更受欢迎。所以有好有坏才是一个完整的正常人。

再一个当事人的恐惧其实是怕被报复，也就是如果不经意间流露出对他人的攻击性，会被讨厌和打压。就是说当事人平常都是在迎合与讨好他人，牺牲自己的利益和不顾自己的感受，但却并没有换来他人的友好和特殊照顾。为此逐渐心生不满和怨恨，又怕因此被别人讨厌和伤害。因此逐渐演变成了不受控制的，辱骂和攻击他人的念头。所以在以后的生活中也要调整自己的方式，要更注重得失的平衡和自己的内心感受，经营健康的人际关系。

35.害怕自己亵渎神灵心理分析

有位朋友说自己很敬畏玄学存在，但总是控制不住地产生侮

辱的想法和念头，担心会被神灵感知而受到惩罚。在日常生活中做别的事情也容易出现这些念头，就不敢继续做下去，从而严重影响正常生活。这类强迫症状的成因，首先就是心理拮抗作用，或者叫人的逆反心理。现在的人普遍具有怀疑精神，很难单纯地信奉某个对象，对方越是权威自己就越质疑。而且越压抑自己的质疑反弹或者攻击就越严重，进而演化成侮辱或亵渎，而感到恐惧。

往深了说有两点，第一点是为什么敬畏神灵，第二点是自己信奉的神灵为何那么严苛，就因为自己的起因动念，而没有付诸行动，就要惩罚自己。敬畏神灵其实是想获得神灵的庇佑，保佑自己心想事成和功成名就。但实际上尽管自己那么敬畏神灵，好像也并没有被特殊照顾，人生还是比较失败和痛苦。为此难免会对神灵失望和心怀不满，于是就会冒出一些对神灵不敬的情绪或念头。这刚好就解释了神灵为了不保佑自己，还让自己失败和痛苦。

当事人就会觉得只要自己消除了不敬的念头，就能得到神灵的保佑，从而不再失败和痛苦，获得成功与快乐，走上人生巅峰。然而这些念头在本质上不仅无法消除，还不能消除。因为如果没了这些念头，自己还是失败和痛苦的话，那要怎么解释呢？难不成自己就是一个普通人，注定失败和平庸

吗？其本质是内心里的自命不凡，认为自己天生就应该成功和优秀，如果失败只有一个原因，那就是自己得罪了神灵，不仅没有得到保佑还受到了惩罚。

首先存不存在神灵都不一定，即便就是有神灵，对方也不会在意自己。因为自己不管怎么想和怎么做，都威胁不到对方，也给不了对方什么好处。就好比你也不会在乎一只蚂蚁，是怎么想的和做了什么。再一个神灵的价值观和我们不一样，他们应该不会看重人世间的成功与快乐。或者他们就会觉得，让你多吃亏和受罪是在帮你呢？说到底自己的梦想还得靠自己来实现，不能依靠别人或指望神灵的庇佑，而且失败和痛苦是走向成功的必经之路。

36.害怕掉东西的心理案例分析

有位朋友说自己最近压力大，也遇到一些不顺心的事情，而强迫症爆发了。害怕有东西从床边的缝隙掉下去，反复检查裤兜和床底。并且越来越不相信自己的视觉，需要用手机在床底反复拍照和录像，以确保床底没有东西。拍照过程中如果感觉角度不到位，或者碰到了桌子，都感觉没有检查到位。自己知道这是强迫症发作了，但就是控制不了自己。不检查就会很焦虑，没有心思做别的事情，不得不去检查，陷入恶

性循环不能自拔越来越严重。

当事人是有一定认知的，知道自己是因为压力大和不顺心而强迫症爆发。而不是像新手患者一样认为自己是受害者，莫名其妙得了病。其实强迫症状原本就是一种缓解痛苦的方式，通过反复思虑和检查可以缓解不适感。似乎想明白了或者检查到位了，就能摆脱一切的不舒服。然而这就像是吸毒上瘾，下次只会更频繁和严重。也就是陷入回避的恶性循环，越来越严重和顽固。就像当事人说的，不检查就很焦虑，不得不去检查，根本就停不下来。

也就是说强迫症也是一种成瘾症，和吸烟、喝酒乃至吸毒一样，都会上瘾和欲罢不能。戒瘾是一个很痛苦的过程，绝大部分人都会忍受不了而继续实施成瘾行为。但如果一味地逃避和恶性循环也只会更严重。所以我们就需要采取折中的方法和过程，也就是逐步减少成瘾行为，并建起来缓解痛苦的替代方式。以刚开始的那位朋友为例，就是逐步精简自己检查的过程，不要试图完全消除难受。带着剩下的痛苦去做别的事情，在别的地方寻找快乐。

还有就是对于压力和不顺心的应对，不同的事情不同的人有不同的认知和反应。也就是改变了对于事情的看法，情绪、

身体和行为反应就会发生改变。比如都是面对失败和出丑的风险，当事人会感到非常难以接受和焦虑，这才导致强迫症爆发。但普通人会觉得失败和出丑很正常，为此感到难受也正常，没必要为此内耗增加心理负担。这就相当于完成了自我调节，也就不会激化情绪和加重症状。就是要通过认知的改变，改善情绪减少症状发作。

37.担心和害怕抑郁症的强迫症

有位朋友说自己强迫症五年了，最近开始好转，但最近突然有人生没有意义的想法闯入大脑。突然想自己会不会得抑郁症，如果得了抑郁症就会失去对生活的热爱。就一遍遍地做抑郁症的心理测试，尽管做了几十遍都显示结果正常，但感觉越来越搞不清楚，还感觉抑郁症的症状越来越逼真。其实他就是强迫症发作了，又陷入了回避和控制的恶性循环，只不过对象变成了抑郁症。也就是越想完全避免抑郁症的可能，越感到不可控和心里不舒服。

说白了人都会有心态和情绪消极的时候，不能因为不开心就说自己得了抑郁症，不开心也是要被理解和接纳的。而且思考人生的意义或者觉得人生没有意义，这不仅不是坏事，还会引发认知和领悟的升华，这其实也是强迫症康复的必经之

路。之前就是因为把有意义和得失看得太过重要，才总是患得患失反复纠结一些事情。最终是要明白人生本就没有意义，所有的得失都是过眼云烟。人生只是个经历和体验的过程，最终都是生不带来死不带去。

其背后就是对于好坏强烈的分别心，才引发了趋利避害的本能。又因为没有信心追求自己想要的，才只想消除自己认为不好和有害的东西。比如一开始那位朋友，只想消除消极的想法和情绪，消除得抑郁症的可能。然而回避和控制就会引发恶性循环，因为自己不管如何努力，都无法完全避免不好的可能性。主要是因为事物都有两面性，无法做到只要好的不要不好的。也都控制不了自己的想法和情绪，甚至可以说所有的事情都不可预知与控制。

解决的方向就是培养平等心和平常心，弱化是非、对错、好坏、得失、荣辱乃至生死的对比。或者说能够看到事物的两面性，好中有坏、坏中有好，而且好坏可以相互转换。就好比当事人认为人生没有意义是不好的，殊不知这样可以重建三观，从根本上解决痛苦和强迫症。也就是说强迫症的康复方向，不是如何回避和消灭不好的，更不是直接消除所谓的症状和痛苦。而是通过认知的提升，减少比较心和本能的趋避反应，做到心态和情绪稳定。

38.担心会暴露隐私的心理案例

有位朋友说自己曾经被威胁和诱导看了身体，现在总是在想会不会被录像发网上，以及想如果发生了自己要怎么做，想如果别人看到了不相信自己该怎么办。总是得不到一个完美的答案，为此感到焦虑和恐惧，强迫症状也更加严重。强迫症患者所担心和害怕的点，往往是无解的，也就是并不存在一个完美的答案或解法，这种不确定感会导致焦虑，引发穷思竭虑或反复检查的强迫症状，越回避越感觉自己脆弱和无能，越要想控制越感觉失控。

就那位朋友而言，首先她作为受害者受到法律的保护，对方本来就是过错方，还发到网上就是自曝罪行，对方大概率不会这么傻，或者也是心存畏惧的。其次生活中总是充满着各种风险，只要活着就不可能绝对的安全，大家都是习惯和默认接受了这些风险与痛苦的存在。比如吃饭有可能噎着，再比如乘坐或驾驶交通工具有可能发生事故，但大家并没有因噎废食。其实恐惧只是一种主观感受，逃避会放大恐惧，多面对与承担则会让恐惧减退。

39.担心被猫狗抓咬的心理调节

有一位朋友担心被猫狗抓咬，总是怕得狂犬病，走在路上就怀疑有野猫野狗抓咬过自己，要不停地检查身体有没有伤口，但始终无法确定和心安。普通人为什么不怕呢？因为他们一开始就没想完全避免这个风险，因为知道无法完全避免，想完全避免风险只会陷入逃避的恶性循环。生活的风险是无处不在的，即便没有这个症状也会有别的担心。

普通人面对和解决问题，从来不会追求百分之百的确定，因为就不存在百分之百的确定，普通人所追求的是大概率 and 相对完全，活着也是靠经验和感觉，而非精密的计算和控制。也有人有时候是在赌，想通过小概率获得成功，并愿意承担失败的后果。心理障碍者更关注小概率也就是万一，但却对失败的风险无法承受，才会感到焦虑和恐惧。

担心万一主要有两个原因。一个是陷入了回避的恶性循环，也就是一开始对某个风险感到担忧，试图摆脱这种担忧和风险，但却发现自己无法百分之百地确保安全，于是就更加精细地关注和避免这一风险，越是如此越发现自己的无知和无能。再就是习惯于关注小概率和特殊情况，对普遍性的大概率不感兴趣，这本质上是在搞特殊和急于求成。

这就涉及到当事人的心态，就是追求完美和急于求成。因为追求绝对的安全与舒适，和快速、完全地摆脱风险与痛苦，才会钻了牛角尖陷入恶性循环。这种心态也会导致社交、学习或工作失利。当事人误以为是心理疾病导致自己失败，其实这俩是并列关系或互为因果，而且当初也是因为现实的“失败”与痛苦，才会出现负面情绪和症状的。

而且人在面对失败和有压力的时候，就是会出现负面情绪和症状，只不过普通人没有陷入恶性循环。原因主要有两点，一个是允许自己犯错和失败，没有过度自责和内耗。再一个就是承受痛苦和症状，并去面对和解决现实中的问题。而且很多问题其实是无解的，问题很多时候不是被解决的，而是被搁置了不再解决，或者转移成了别的问题。

我也曾经被一条疯狗咬过，当时也没打狂犬病疫苗，后来偶尔想起还是会心有余悸，我就允许了这个担忧的存在，而且我也养猫，并且从来不打疫苗，逗猫玩的时候经常被猫抓咬，也算是在面对和脱敏吧。并且因为现实生活中有很多的问题，需要我去面对和解决，我也很少会逃避现实和钻牛角尖。而且很多事情都是有风险的，普通人都习惯了在不确定的感觉中承受各种风险的活着。也就是说承受和习惯了也就那么回

事儿，逃避才会成为问题，而且越逃避越是问题。

40.担心被他人触碰的心理案例

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，有特别严重的后果，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梦境，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、物品、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，并试图在噩梦中寻求解决，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化设想。

41.担心得艾滋病心理案例分析

有一位朋友，平常都是比较洁身自好的，但由于某些原因去了一次风月场所，之后就开始担心自己得病，然后各种检查和求证，越来越担心和焦虑，严重影响生活、学习或工作。其实这种问题是无解的，因为当事人想要绝对的安全，但凡事总有万一，比如吃饭有可能噎死，喝水有可能呛死，上街有可能被车撞死，即便待在家里不出门也有可能发生地震。

有强迫症的朋友所担心的就是这种万一，越是追求确定越是发现事物的不可控，就越是感到焦虑和强迫。

比如有一位反复检查门锁的朋友，每检查一遍都会产生新的疑虑，总感觉哪里还有问题，于是一遍又一遍地检查，没完没了，最后实在没办法了，比如自己烦了或者还有别的急事，心一横直接走了，焦虑也不管了，反而就结束了强迫症状。如果一上来就切断所有的强迫行为，会异常焦虑有可能导致反弹而变得更加严重，可以逐步地节制和减少检查的次数，剩下的焦虑就承受和通过别的方式缓解。也就是说，比一般人仔细一点就可以，没必要也无法完美。

应对的方法并不是追求百分之百的确定和消除症状，因为这只会更加焦虑而越陷越深。在这种状态里，人是紧张和偏执的，眼里只有这一个不安全点，自己想的、感受的都是这个风险，也就看不到别的可能性，这就我们常说的钻牛角尖。这个时候最需要的是放松和开阔身心，让别的想法和感觉进来。可以试着出去走走，和他人有一些交流，关注别的事情，活动和放松身体。我们要做的不是解决问题，而是使问题不再是问题。因为强迫症的问题本就是在自己封闭的主观世界里凭空捏造出来的，如果能够打开封闭的内心，感知和回归现实的世界，问题也就不存在了。

42.害怕负面消息和艾滋病案例

有一位朋友，有一次看到一则负面消息，是关于艾滋病感染的。一般这类负面消息里包含了可怕的后果、批判、警告、注意事项……不管是谁都会感到不舒服，并且引发一些担心、害怕的联想。如果把不舒服的感觉当作正常，该干什么就干什么去，很快就可以忘记这件事情和不舒服的感觉。

而如果不允许自己有这种不舒服的感觉，想要消除这些感觉和想法，就会引起持续的关注，反而会进一步的泛化。之后就去医院检查，检查了又开始怀疑检查的准确性，担心会不会有误操作，就还想要再去检查，然后一直没完没了地泛化下去，越来越焦虑和恐惧……

如果说已经到了泛化到了非常焦虑、恐惧的程度，再想要让这件事情过去，就需要忍受一定的痛苦，带着“症状”该干什么就干什么，之后会有一件更能引起自己注意的事情出现，来取代原有的关注点。

可以说我们每个人心里总会有点事儿，要不然就会感觉心里空落落的，就在于我们心里的是什么事儿。有的朋友就说了：

为什么就我有这样的烦恼，别人就没有呢？这样也太不公平了吧！其实人家没有他这样的烦恼，人家有自己的烦恼，只是每个人烦恼的事情都不太一样。

有的人在为自己的症状烦恼，有的人在为人际关系烦恼，有的人在为学习或工作烦恼，有的在关心国家大事、忧国忧民，有的人在关心地球生态环境。其实我们除了关心症状，也可以去关心一些别的事情。当我们渐渐地把注意力倾注在更有“意义”的事情上，症状也就会渐渐地消退。

另外，之所以会有这样的类似于“歇斯底里”的情绪和思维的恶性循环状，和我们的内心里缺少爱有很大的关系。如果我们平时和家人缺少情感交流，甚至回避和抗拒，就会感觉孤独和无依无靠，也就更容易感受到焦虑和恐惧。

而如果有足够的爱的支持，我们就会更容易感受到温暖和放松，内心就会更有安全感。所以说，我们努力的方向也包括和家人建立更为紧密的情感互动关系，在理解、接纳和认可家人的前提下，获得家人更多的情感支持。

43.担心做不好事情的案例分析

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，反复地思虑和检查，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，觉察和脱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。

44.对声音和别人的小动作敏感

有一位朋友对周围的声音敏感，还有就是别人的小动作，总能吸引自己的注意力和被影响，无法专心做事情。不想被影响和试图控制自己的心身反应，却越来越严重和顽固，为此形成余光强迫症或声音恐惧症。还有的朋友对别人咳嗽和清嗓子特别敏感，感觉别人是在针对和羞辱自己，为此总是回避和想要攻击他人。这其实是与周围他人，以及自己的心身反应形成了敌对关系。因为觉得有危险才会眼观六路和耳听八方，导致注意力失控和涣散。

再就是害怕和排斥自己的敏感与症状，却越控制越失控，越抗拒越严重，形成了继发的焦虑和恐惧。人在这种状态下，就是会密切关注周围的风吹草动。换成任何一个人，处在危机四伏的感觉里，面对严重的可能伤害，都会是这样的心身反应，否则要么是傻子要么是死人。所以问题并不是症状和负面情绪，也不是所谓的自卑没有信心。而是把别人想得太邪恶太强大，并且形成了内在的敌对关系，还有就是任何人

都无法直接控制自己的心身反应。

所以想要改善情绪和症状，就要让自己放松下来。也就是要从心里觉得，周围没有危险的敌人。即便有一些伤害，也是自己可以承受和进行自保的。也就是要获得心安，过程类似于握手言和与化敌为友。具体的操作方法是，先做为旁观者，观察和倾听他人。有了初步的了解和勇气之后，尝试与他人进行接触和沟通。看到别人的脆弱与善良，并与他人达成合作关系互帮互助。这样周围就不再都是威胁，而更多的是朋友和支持，这样才有安全感。

那么问题又来了，有些朋友打心眼里不想和别人做朋友，只想打败和超越别人。这源自从小形成的竞争和对抗意识，这本来没什么，良行竞争促进人类社会进步。问题出在这些朋友的上进心太强，绝不允许自己落后于人。否则就会感觉很危险和生不如死，也就是说他们怕的其实是自己会处死自己。因为别人的伤害是有限的，自己也受到法律和道德舆论的保护。能给予其致命伤害的只有他自己，也就是落后就要死，这才是需要改变的根本观念。

还有内心深处长期积攒的怨恨，不管是曾经遭受的伤害，还是一直以来所承受的痛苦。都化为抗拒和敌对，不是你死就

是我亡。觉得别人比自己强，自己就会被打败和毁灭，不然不会那么恐惧。这其实也是因为怨恨在邪恶化别人，又因为没有信心与所有人为敌，在感觉上就变成了如临大敌。这其实是最难解决的，因为这会导致当事人没有改变自己的意愿。在本质上有些当事人并不觉得是自己有问题，要改变的也不是自己，而是要打败和控制所有人。

45.担心被冤枉误解的强迫案例

有一位朋友担心一些小事，会不会导致灾难性的后果。比如被冤枉被误解，前程尽毁，甚至威胁到生命。哪怕是万分之一乃至十万分之一，就觉得自己没有了未来。虽然理性上知道不可能，但就是感到焦虑，从而反复思虑和求证，形成强迫症状，有胸闷气短和心悸心慌的躯体症状，还会睡不着觉或吃不下饭。其实当事人所担心的事情都是有可能发生的，只不过概率比较小。而且是所有人都在面对和承担的风险，也没有人能预测和掌控未来。

当事人之所以如此焦虑和强迫，是因为陷入了回避和控制的恶性循环。越回避越感觉自己脆弱和无能，无法承受那些风险和痛苦。越控制越发现自己控制不了，甚至连自己怎么想和有怎样的情绪都无法控制，由此引发失控感，而更加的

焦虑和想控制，陷入无解的死循环。只有接纳未来的风险和痛苦，才能打破这个恶性循环。然而会有很多朋友说做不到，痛苦得无法忍受，没有心思做别的事情。所谓的接纳，其实是一个暴露和脱敏的过程。

普通人之所面对这些风险和痛苦，并没有感到太过焦虑和抑郁，是因为他们早就适应和习惯。本质上就是承认自己的啥也不是和毫无办法，已经放弃了对未来的预测和试图掌控。都是在走一步看一步，兵来将挡水来土掩。并且逐渐发现，这样足以保证自己的安全，因为不只是自己一个人在面对，所有人共同承担，天塌了有个子高的顶着，轮不到自己去操心。所以本质上是一种无所不能和比别人强的欲望，天塌了自己要去抗，承担所有风险。

可自己又没有这个能力，自然就会感到压力山大并产生濒死的恐惧。所以就是要承认自己的渺小和无能为力，把责任分散给大家甚至交给别人，自然就不会有那么大的压力和焦虑。这其实就是佛家说的无我，我不存在和没价值，什么也不用承担，一切交给别人。自己只需要服从和配合，以及顺其自然和听天由命。除此之外，就是面对和承担未来的风险与痛苦，实现脱敏，从而可以和其他人一样，无所畏惧和活在当下。人生本就是一场体验。

46.反复做题描字阅读的强迫症

有一位学生朋友，因为担心自己做错了题而反复检查，因为担心写字不清晰而反复描字，因为担心理解不到位或遗漏内容而反复阅读，严重地影响了学习效率。在这些担心的背后是期待，主要是期待自己正确和成功，担忧与期待的程度是成正比的，期待越高，担忧就越强烈，导致身心紧张，强迫症的反复行为也有缓解紧张情绪的作用。实际上任何人在内心焦虑和情绪紧张的时候都会有反复思维或行为出现，如走来走去、念念叨叨或抖腿等重复行为。

解决此类强迫症的方向并不是要控制和消除自己的强迫症状，因为强迫症的特点就是越控制越失控，关键是要看到症状背后的焦虑和紧张，采取有效的做法缓解焦虑和紧张情绪，那就是要降低自我期待和放松身心。

放松身心的方法有深呼吸和心理暗示，如深深地吸气、慢慢地吐气，在吐气的时候暗示自己放松。降低自我期待比较有难度，因为学校老师和家长都在告诉学生要努力学习、避免粗心大意，在激发学生的好胜心和自我要求，无形中就会产生很高的自我期待，而降低自我期待就和老师、家长的要求

背道而驰。可以尝试与长辈沟通，让他们理解自己强迫症的原因就是压力过大，需要降低自我期待并放松身心，不然强迫症会严重影响自己的学习效率，得不偿失。

47.担心隐私泄露心理案例分析

有些朋友担心隐私泄露，比如在网上的信息，担心被他人获得，对自己产生不利的影响和严重后果。这其实是强迫症状，反复求证会不会和有没有，总是无法确保万无一失和绝对安全。为此感到焦虑和更加频繁的求证，陷入恶性循环。想要打破这个死循环其实很简单，那就是问自己，会或者有又如何？尽管说面对这个最坏的可能很焦虑，但长痛不如短痛，总好过一直焦虑和求证下去。而且所有人都在直面和承担，类似的未来风险与痛苦。

当事人也会感到疑惑，为什么别人不怕，自己却怕得要死，通常归因为自己得了病，要寻找方法或药物治好自己。但最终会发现，没有什么方法和药物，能帮自己消除症状和痛苦。于是就会觉得强迫症是精神癌症，这辈子都好不了了，也没人能帮自己。其实就是陷入了追求完美和想要绝对安全的恶性循环，从而对大家都在面对和承担的风险与痛苦无法承受。陷进去之后就会越来越严重和痛苦，只能继续反复求证恶性

循环，持续地强化症状。

所以不管自己当前已经多么的严重与痛苦，都不要再情绪化地对抗。你的敌人并不会可怜你，因为你要消灭他，他只能更加拼命地抵抗。能做的就是承受风险和痛苦，直到自己变得麻木和不敏感。这样做需要足够的决心和勇气，如果忍受不了痛苦或不够坚定半途而废，就会变得更严重，更加没有勇气超越内心的恐惧。所以就需要做好充分的心理建设，那就是自己担心的事情即便发生了也没什么，所有人都在面对和承担，大家也都是安全的。

48.怕伤害自己或他人的强迫症

有一类强迫症状，是担心伤害自己或他人，比如担心故意让自己触电，再比如看到刀具就想用它攻击自己或他人，再比如站在高处就想跳下去或者把别人推下去，再比如怕自己把孩子从窗户扔出去，再比如怕侵犯自己的女儿。强迫症状千奇百怪，光这一类症状就有很多，不再过多列举。其背后的心理机制比较复杂，解决也需要过程。

首先就是控制不了自己的失控感，担心自己会失去控制而伤害自己或他人，这种失控感首先来自于现实生活的失控，也

就是内心抗拒却无力改变，再就是由此产生的负面情绪、心身症状和痛苦，自己也无法控制和改变，消除不了负面情绪，甚至控制不了自己怎么想。这是越想控制越感觉控制不了的恶性循环，失控感是最大的恐惧来源。

其次是内心里的恐惧和压抑，因为对现实生活的失败，或者对现实不满而逃避和脱离了现实，情感得不到表达、需求得不到满足。不敢表达自己和追求自己想要的，担心犯错和失败，担心被他人伤害。又或者自身欲求比较高，又急于得到满足，很容易失败，对现实不满而脱离现实。这都会把自己陷入情感的孤岛，内心缺失而痛苦。

很多强迫症状都是主观创造出来的伪命题，本身就是无解的。人的本能通常不会允许自己伤害自己，伤害别人最终也会反噬自身，所以想法只是想法，并不会变成现实。问题就出在这些思维命题是无法求证的，也就是无法绝对的说不会有实质性伤害，而且凡事总有万一，想排除万一是人力所不能及的，没有人可以百分之百的确保安全。

再就是陷入了逃避的恶性循环，逃避危险的可能性，就始终无法知道危险到底会不会发生，更无法知道即便危险发生了，自己能不能承受，有没有必要那么恐惧和逃避。反而越逃避

越觉得可怕，自己完全无法承受，从而更加逃避，变得更加脆弱和感到无能，这就是越逃避越焦虑和恐惧的恶性循环，逃避的越久就越难以面对和承受。

同时症状也是当事人在逃离了现实之后，表达情感和满足需求的途径。内心所有的不满、怨恨和抗拒都指向了症状，并且认为只要消灭了症状，自己就能获得成功与快乐。也确实每当自己想干点什么的时候，症状就会出来影响和阻碍自己。这其实是因为想做成什么的时候，就会担心失败和被伤害，激活了内心的恐惧，才引发了症状。

总而言之，症状是无法被直接消除的，想消除症状只会陷入恶性循环，越来越失败和痛苦。需要先理解和接纳症状，以及症状对自己的影响。然后回归现实生活，理解和接纳生活的不如意与不可控，我们都只是普通人，很多事情控制和改变不了。好与坏也只是比较的结果，以平常心看待生活。再就是脚踏实地和循序渐进的自我实现。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对

一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第三章 强迫障碍的文章精选

精选我过去写作的点赞较多的文章，内容无先后顺序，具体内容可能存在重复，可以根据自己的需要选择阅读。

01.强迫思维的本质与真正解决

强迫思维是闯入性的，不受控制和让人感到痛苦，无法摆脱的观念或情绪。以上是强迫思维的定义，但这种定义会让改变走入误区。比如有一位社恐的朋友，之前总是觉得别人在针对和羞辱自己。后来逐渐意识到这种想法是错误的，但一时无法摆脱和改变这个观念，就觉得自己是得了强迫思维。本质是认知已经发生改变，但要让身体放弃旧的观念相信新的认知还需要过程。如果试图直接消除错误的旧观念，就会陷入越对抗越严重的恶性循环。

所谓的不应该出现的观念或情绪，其实就是当事人目前真实的内心状态。但因为当事人自我要求过高，不允许出现这些所谓的坏想法和情绪。或者过于理性，直接隔离或压抑了自

己负面情绪。类似用讲道理或恐吓的方式，强行改变一个人的反应。这样做刚开始会很有效，但时间长了之后就会遭到反噬。消极的观念和情绪会逐渐失控，越想控制越感觉控制不了，进而产生失控感。而失控感是焦虑和恐惧的主要来源，到后期主要就是怕自己失控。

强迫思维的解决，就是要先接纳所谓的强迫思维。看清和承认自己内心深处的消极与悲观，认识到所谓的坏想法是大家都会有有的。法律和道德也只约束人的行为，如果诛心那所有人都是罪犯。要做的不是消除所谓不好的想法，而是培养和获得积极的观念与乐观的情绪。比如不想担心就是想安心，不想紧张就是想放松。不想矛盾就是想一致，不想冲突就是想和谐。直接追求自己想要的，多吃一些能够让自己感到安心、放松、和谐与快乐的事情。

02.强迫症的接纳并非是躺平

强迫症患者要做的，就是带着症状该干嘛干嘛，但这并不意味着，症状就要一辈子跟着自己。症状是可以消失的，只是并非被直接消除的。强迫症患者缺乏安全感，又想证明自己去冒险和获得成功。目标定的太大，风险就高压力就大，再加上急于求成，就会异常焦虑产生症状。就好比明明自己是

个胆小鬼，却想上战场证明自己是英雄。理想是好的，但自己的心理素质扛不住，就会被迫成为逃兵。逃跑的次数多了，胆子就会越来越小患得患失。

也就是说强迫症的康复，在本质上是要建立安全感。重获信心与勇气，也就是提高自己面对风险和痛苦的承受能力。但有些朋友急于摆脱强迫症状，缺乏改变的耐心和急于求成。步子迈的太大，挑战失败又当了逃兵，就会变得更加恐惧和严重。但如果怎么都逃不掉，不得不转身面对和承受。发现后果没有想象的那么可怕，自己是安全的，也可以快速建立勇气。问题就出在人想逃避就有的是办法，即便身体被困住，也可以通过想象来脱离当下。

想要建立安全感，还是需要一个循序渐进的过程。也就是把自己恐惧和逃避对象划分等级，逐一去挑战和脱敏。过程中要觉察自己的逃避策略和理由，不采取任何措施缓解难受。就只是单纯的承受，直到麻木和没感觉。顶多进行一些放松，但也要谨防把放松，也变成了逃避和缓解痛苦的工具。如果承受不了，就把层级划分的更细一些。这就需要有足够的耐心，坚持一步步的提高信心和勇气。随着安全感的建立，恐惧情绪和症状就会逐步减退。

03.强迫症患者为什么那么恐惧

强迫症患者所担心的事情，其实是所有人都会有的风险，只是正常人没有陷入逃避和恐惧的恶性循环。反复求证和检查会不会和有没有，也并不能获得确定和安全感。因为世间万物就没有完美和完全的可能，越深究越会发现缺点和不足。正常人也并不是能预测和掌控未来，或者能让一件事情变得完美无缺。只因为习惯和接受了现实不符合自己的期望，努力也并非必须要有结果。而是在追求一个变好的可能，抓住一次机会就有可能逆天改命。

而强迫症患者则是在回避不好的可能，就像拿着放大镜在寻找风险和放大痛苦，以及激化矛盾和冲突。因为逃避所以敏感，又因为敏感所以感到更加痛苦，又因为痛苦而更加逃避，如此这般的恶性循环，成为严重和顽固的症状。更为致命的是，以后所有的压力和痛苦，都会在潜意识层面直接转化为强迫症状。似乎只要去求证或检查就能感到舒服，并且觉得除了强迫症其他的都不是问题。以为只要治好了强迫症，自己的人生就能成功和快乐。

这时候症状就变成了解决痛苦的灵丹妙药，药效堪比毒品，快速且而充分，同样也就十分容易上瘾和越陷越深。之后尽

管因为症状越来越严重和频繁，十分影响正常生活，想要控制自己和摆脱症状。但却发现根本控制不了自己，甚至越压抑越反弹，越控制越失控。这种失控感会导致濒死感，这才是恐惧的主要构成。同样也会导致更加焦虑和抗拒，甚至为了摆脱痛苦想要和强迫症同归于尽。结果可想而知，就等于是在自相残杀朝向自我毁灭。

04.强迫症背后的不安与控制

强迫症患者总是在反复求证和检查，以确保自己是对的、好的和安全的。还有就是担心自己会失控，表现出、说出和做出违背自己意愿的事情。然而在正常人看来，强迫症患者所追求的确信感与绝对控制，根本就不是人能做到的。即便强大如秦始皇，也无法预知和掌控未来。也不能确保自己都是对的和好的，也有很多人不认可和不喜欢他。只不过强迫症患者陷入了回避和控制的恶性循环，想通过确认和控制缓解痛苦，却越来越严重和频繁。

这其实也是一种成瘾症状，刚开始是因为内心不安而求证和检查，之后就会慢慢上瘾。过一段时间不实施强迫症状就会难受，需要通过反复求证或控制缓解这个难受。就像喝酒一样，心情不好了就想喝酒，喝了酒就能感到舒服一些。然而

之后就变成了犯酒瘾，需要通过喝酒来缓解难受。久而久之，瘾越来越大，甚至会发展成醉生梦死和酗酒。强迫症也是这样上瘾的，后面还会因为症状严重影响生活，而担心和排斥强迫症，深陷其中无法自拔。

所以强迫症的解决也是一个戒瘾的过程，和戒烟与戒酒一样。就是要承受瘾犯了的痛苦，不去实施强迫症状。或者进行暴露脱敏，把自己置于最恐惧的情境中，不采取任何的回避和控制措施。放空大脑与放松身体，单纯的承受痛苦直到脱敏和没感觉。如果做不到可以采用渐进式脱敏，也就是逐步放空大脑，和精简求证与检查的过程。还有最重要的一点是，要逐渐在现实生活中找到控制感与安全感，如果缺乏安全感强迫症好了也很容易复发。

安全感其实不是来自完美预测和绝对控制，因为没有人可以做到这一点，就是神仙也不行。安全感来自于对未来的应变能力和信心，就类似于兵来将挡水来土掩。也就是遇到问题不逃避责任和寻求依靠，能够冷静的思考和积极的应对。这种能力和信心，需要通过大量经历和锻炼来建立，每一个内心强大的人都是这么成长起来的。具体到情绪和症状上就是，对于风险和痛苦逐步承受和脱敏，不再想着求证与掌控，而是顺其自然和临机应变。

05.强迫症的成瘾性研究与改变

我们的快乐其实来自于预期满足，如果没有了预期或者失去了信心，也就是没有了对未来的希望感，首先就会抑郁，也会产生焦虑情绪甚至引发强迫症状。更严重的甚至会精神错乱陷入极端和分裂。我们常说的结果不重要，是因为预期一旦被满足，随之而来的就是空虚，需要再产生新的预期以获得快乐。在没有目标和缺乏信心的情况下，我们就会产生负面情绪和躯体症状。而强迫症就是在通过反复思虑和检查，来缓解痛苦或者说获得舒服。

具体的过程就是，现在很难受，需要去思虑或检查，以缓解这种痛苦和感到舒服。并且会越陷越深，以后就需要更多的重复缓解痛苦。并且逐渐失去了其他预期满足的途径，强迫症状就成了一种生存方式，难受了就要实施，觉得实施了就能舒服。然而实际的情况是，越重复就越严重和痛苦，或者说只能暂时缓解难受，没有获得。这就和很多成瘾症状一样，实施成瘾行为只是为了缓解痛苦，无法带来满足感，并且失去了其他的预期快乐目标。

应对的方式就是，重新建立新的预期和目标，激励自己为之

努力以获得快乐。也就在从现实的学习、工作、人际交往和兴趣爱好中，建立获得满足的信心，从而产生预期的快乐。刚开始可能对别的事情都不感兴趣，只沉浸在症状的恶性循环里，但随着投入的时间、精力和情感越来越多，就会因为投资卷入产生新的成瘾内容。只不过这个新的成瘾对象不再是病态和无意义的内耗，变得更具有现实价值和实际的获得与积累，成为了一个正常人。

06.强迫症反复求证的心理调节

有强迫症的朋友，经常在反复求证有没有、会不会和是不是……想要一个确定的答案，这就会陷入思维和情绪的陷阱。因为根本就不存在绝对的安全，即便暂时能说服，很快也会找到漏洞，从而继续求证越来越严重。比如有位朋友，担心学校里的电蚊香引发火灾，放假了也总想回去看看。可距离学校几百公里，为此很纠结，反复问我会不会出问题，要不要回去看看。此类问题我通常不会正面回应，因为这种求证是无休止的和无法被真正说服的。

类似的生活风险是无处不在的，也没有人可以做到万无一失。就像吃饭有可能噎死，喝水有可能呛死，睡着了还有可能醒不过来。正常人并不会因噎废食，该吃饭就吃饭，什么时候

噎死了拉倒。但强迫症患者就是要追求绝对的安全，确保不会有任何问题，也就是无法容忍万一的存在。之所以会追求完美，是因为内心非常的焦虑和恐惧。首先就是陷入了回避的恶性循环，越回避风险和抗拒痛苦，越感到自己无能和脆弱，也就越容易焦虑和恐惧。

还有就是陷入了控制的恶性循环，越要追求绝对的控制与安全，越发现自己控制不了，这种强烈的失控感才是焦虑和恐惧的主要来源。一旦陷入回避和控制的恶性循环，症状会越来越严重，内心也会越来越痛苦。所以到了后面完全就是自动化运行，本能的控制风险和回避痛苦，越来越焦虑和恐惧，越发的想要回避和控制，越陷越深欲罢不能。所以不管此刻有多严重和痛苦，如果不想变得更严重和痛苦，就坚决停止回避和控制，就是不再求证。

要做到停止回避和控制的恶性循环，并启动面对和接纳，变得越来越勇敢与放松的良性循环，从而彻底治好强迫症。需要有充分的自我觉察和认识，以及认知调整和心理建设，这要根据每个人的具体情况分析和建议。改变的方法我都是毫无保留的写文章分享，但很多时候靠患者自己很难做到，患者就会觉得我给的方法没用。其实不是没用，除了轻度的心理问题，中重度的心理障碍很难靠自己调整过来，甚至有很

多患者连问题的本质都看不清。

07.强迫症越求证越严重的循环

强迫症是对某一个点感到痛苦，如担心、害怕、难过和生气，其实也就是焦虑、恐惧、抑郁和怨愤，需要通过反复思虑或检查来缓解这种痛苦，如反复求证是不是、有没有、对不对和会不会，问题就出在这个世界上就不存在确定和完美，即便暂时能够得到一个确切的答案，但过不了多久就会发现漏洞，或者转移成别的点，需要继续通过求证和确认来缓解痛苦。也就是不求证痛苦，可越求证就陷得越深，强迫症状越严重，这就是个恶性循环。

这个恶性循环的具体过程是，刚开始感到痛苦，可能是强迫症发作了，也可能是别的原因导致的，但都会直接转化为强迫症的痛苦。比如有一位朋友，担心自己送给门卫大爷的汤坏掉了，怕门卫大爷吃了会生病会死，可又不好意思去问，怕人家觉得自己奇怪，于是就要反复求证到底会不会出意外。问题就出在没有人能给他一个完全确定的答案，所以他就非常的恐惧和焦虑，要一直思虑和向他人求证，其实类似的风险在我们生活中比比皆是。

即便别人告诉他，门卫大爷不是傻子，汤坏了能看出来，不用他担心，但他还是会想到各种万一，比如万一门卫大爷没看出来呢？看出来也不舍得扔还是吃了呢？其实怎样开导和安慰他都是没用的，开导者是无法说服当事人的，因为任何人都无法保证这件事绝对不会有问题。就像我们不能保证，吃饭不会噎着，喝水不会呛着，呼吸不会岔气，其实也就有人对吞咽、喝水和呼吸产生了强迫，还有人担心睡着了醒不过来，都是陷入了恶性循环。

强迫症想要康复，就得先停止这种恶性循环，说到这里就有朋友会说做不到，不去求证和检查会很痛苦，什么事情都干不了，这其实就反映了强迫症患者的追求完美和急于求战，我并没有说要立刻完全做到，在强迫症发作时，要么完全不去求证和检查，承受痛苦，如果做不到就先减少次数和时间，比如认真的求证和检查一遍之后，即便仍旧不完美和感到痛苦，也不再继续求证和检查，带着剩下的痛苦去做别的事情，情绪会自己慢慢的过去。

以上只是对症状层面来说，强迫症背后还有性格、情感和心态的原因，以及长期养成的思维模式和行为习惯，需要觉察和调整。强迫症不是一个小问题，无法短时间内解决，也不存在一个适用于任何人的直接的方法，如果看了我的文章，

或者做了几次心理辅导效果不明显，其实也很正常，强迫症的康复需要较长的时间和过程。

08.焦虑和恐惧的背后的期望

焦虑和恐惧的背后是灾难化设想，而灾难化设想的背后是敌对关系，这怎么理解呢？比如担心和害怕别人伤害自己，那别人为什么要或者能伤害自己呢？因为对方很邪恶很强大，那为什么自己会把别人想象的这么坏和可怕呢？因为在自己的内心里与他人是对立关系，总要分个对错和好坏，为了不让自己痛苦，只能是别人的错。那为什么会是对立关系呢？因为自己对他人产生了不满，想超过和控制他人，让他人重视、认可、喜欢和信服自己。

上面由外而内的表述可能不太好理解，我再由内而外的说说。首先是期待别人重视、认可、相信和服从自己，期待事情能够顺利和如意，然而就是有人不重视自己，还会拒绝、否定、质疑和指责自己，就是会有事情不顺利，遭遇阻碍和失败，为此感到不满，和他人或事情形成对立关系，试图打败和控制他人或事情，结果却做不到，自己还总是失败，为此对他人、事情和自己感到不满，对自己感到不满就会痛苦，为了缓解痛苦就会向外归因。

如果不是自己错了就是别人和这个世界错了，就会对他人和世界产生不满和怨恨，并且会逐渐把别人想的很坏，把这个世界想的很危险，又因为没有信心打败和控制别人，于是就感到别人很强大很邪恶，感觉这个世界危机四伏。然后就因为害怕别人形成社恐，因为害怕某种危险的发生形成焦虑和恐惧症，担心不舒服和生病就是疑病症，因为自我控制的失控形成强迫症。并且会形成症状的固着，任何原因导致的负面情绪都会直接转化为症状。

当事人实施了症状，也就是进行了回避和控制，就能舒服一会，不实施症状就很难受，从此如上瘾般欲罢不能，严重影响内心体验和正常生活，于是就找方法消除症状，但却总是找不到有效的方法，或者某种方法只能有用一段时间，之后还是老样子或更严重了。其实想要不再焦虑和恐惧，需要看清问题的本质，也就是过高的期望，认识到自己会犯错和失败，别人会忽视、拒绝、质疑和否定自己，都很正常和普遍，因为自己只是一个普通人。

09.强迫和社恐背后的自命不凡

心想事成和梦想成真是美好的愿望，但往往人生不如意十有

八九，想做成一件事情就会遇到各种阻碍，比如自己没有信心或身体不舒服，再比如别人不理解或不支持。普通人每天都在面对问题和解决问题，遇到解决不了的问题也能得过且过，不会和自己过不去陷入内耗。因为他们知道自己只是一个普通人，不是自己想要什么就有什么，也不是自己想怎样就能怎样的。在他们看来犯错、失败和出丑都很正常，别人忽视、拒绝和否定自己也很合理。

而强迫症和社恐患者问题的核心，就是担心自己会犯错、失败和出丑，担心别人会忽视、拒绝和否定自己，为此回避他人和事情，或者控制自己必须要怎么，比如必须自信、专注和正确，绝对不能有负面情绪和躯体症状。为此陷入恶性循环，越回避越感觉自己脆弱和无能，越自我控制越紊乱和失控，为此更加不自信、焦虑、恐惧和抑郁。还会觉得如果自己没有强迫症和社恐，就能如何的优秀与快乐，就因为得了心理疾病自己才总是失败和痛苦。

这其实在本质上是一种自命不凡，认为自己必须要获得成功与荣耀，别人就应该重视、欣赏和喜欢自己，然后就严格要求自己必须要怎样，以符合或者实现这种人设，所以才会对那些所谓不好的可能如此抗拒。即便后来意识到了自己的心比天高，说自己只想做一个普通人，也只是为了摆脱症状和

痛苦，其本质就是想着等自己没有了症状之后，要如何功成名就。即便是已经认命了，接受了自己只是一个普通人，心理疾病的康复也需要时间和过程。

强迫症和社恐的康复主要分为两个阶段，一个是理解和接纳自己，承认当前的自己就是没有信心，容易感到焦虑、恐惧和抑郁，会有负面情绪和躯体症状都很合理。还有自己就是一个普通人，会犯错、失败和出丑，会被人忽视、拒绝和否定也都很正常，这一阶段归纳起来就是降低自我期待和要求。第二阶段是从小事做起，逐渐的累积自信心和勇气，把人际关系和事情处理的差不多，不再要求自己做的多好和多成功，本质上是接纳了自己的平凡。

10.强迫症状是缓解痛苦的方式

强迫症状的特点是不实施难受，实施了下次更难受，这和吸烟喝酒一样都具有成瘾性。刚开始是遭遇了难以承受的失败或伤害，长时间无法释怀，接纳不了现状或急于改变，又感到力不从心，内心抑郁、焦虑和迷茫。内心的痛苦需要释放的出口，也要通过某种方式尝试缓解，之后偶然出现了强迫症状，如某种反复思虑或检查，从此越陷越深。

当事人会觉得是莫名其妙就出现了强迫症状，其实是内心的痛苦积攒到了一定的程度之后，找到了一个释放和缓解的途径。从此之后任何原因导致的负面情绪，都会直接转化强迫症状，不实施就感到难受，实施了就能获得暂时的舒服，之后如果遇到强烈的痛苦，需要实施更频繁和完美的强迫症状才能缓解，强迫症状成了缓解痛苦的灵丹妙药。

当事人会觉得是强迫症状使自己痛苦，这样说也没错，就像一旦形成烟瘾之后，不吸烟就难受，吸了就能获得暂时的舒服。只是强迫症不像烟瘾那么好接受，因为强迫症的发作会严重影响正常社交、学习或工作，导致效率变低和表现变差，这更是当事人难以接受的，因为如果当事人能接受自己的失败和平凡，当初就不会痛苦的引发强迫症状。

比如有一位朋友，因为对当下的生活和工作不满意，内心感到痛苦，又无力改变现状，从而试图从过去的经历中，证明自己是好的和对的，于是爆发了反复洗照片的症状，就是过去的一些美好经历所拍的照片，生怕洗的不完美或保存的不到位，要反复的洗照片和检查保存的是否到位，之后只要一感到难受，就要洗照片和检查保存的是否完美。

后来这个症状又转移了，变成了回忆大学母校的某个细节，

感觉只要回忆到位了就能舒服，有任何的遗漏都会感到非常痛苦，想回去母校看看又怕不让进去，在母校里拍的照片因为是自己的背影也感到很难受，觉得如果是正面就会舒服。尽管强迫症状发生了变化，但本质并没有改变，都是在试图通过回忆过去的经历，缓解和逃避当前的痛苦。

强迫症的康复是一个修心的过程，修的是平等心和平常心，也就是都一样和差不多，怎么样都可以，放在浩瀚的宇宙和历史的长河里，我们的得失、成败、荣辱乃至生死，都不算什么，一切也都是生不带来死不带去的。人生没有意义，或者说人生的意义就是体验这个过程。也就是要逐渐接受自己的失败，或者也不叫失败，只是自己本就平凡。

11.焦虑和恐惧的深层心理调节

焦虑和恐惧起源于对解决问题的无力和迷茫，比如想要摆脱风险、痛苦和症状，却无能为力和越陷越深，怎么理解呢？比如有位朋友问怎样才能不空虚，也就是想摆脱空虚，其实这是任何人都做不到的，因为这种思维和行为模式是负向的，只会恶性循环而越来越空虚，如果换个努力的方向就变得容易实现，那就是如何才能充实起来。

其中有个不太好理解的点，其实当事人并不是想充实，只是想摆脱空虚，这背后的情感因素是怨恨、敌对和破坏，这种情感所导致的思维和行为指向，就是走向毁灭而非创造美好，其目的就是要消灭自己的对手或敌人，伤敌八百自损一千，甚至是同归于尽。其他诸如摆脱焦虑、恐惧、抑郁的症状，也都是这样的情感指向和心理动机。

所以首先就是要把消除什么转换为想要什么，比如不想空虚就是想要充实，不想焦虑和恐惧就是想安心与放松，不想难过和抑郁就是想快乐与阳光，内心充实、安心和阳光，自然就不会有症状，但就是有很多朋友只想消除症状，连症状背后的情绪都不关心，始终在越抗拒越严重的恶性循环里，就像不想看懂只想快速消灭自己的敌人。

所以就需要激活当事人内心里的美好愿景和希望感，从而变得思维正向和行为积极，而非是怨恨、敌对和破坏的恶性循环，也就是变得安心、快乐和充实之后，具体会有哪些收获和好处，这个需要充分的设想和激活改变的意愿。因为从来都不是不会和不能，而是内心深处根本不想，缺的从来就不是方法，而是想要变好的意愿和决心。

有的朋友就会说我很想改变，只是找不到好的方法，其实他

的所谓的改变只是想消除症状和痛苦，或者控诉自己所受到的伤害和客体的邪恶，而非让自己变得正向积极和安心快乐。其实只要是真正的想好起来，方法多的是，可以从过去的经历中搜寻好的经验和方法，比如过去当自己怎么想和怎么做的时候，自己就会比较安心和快乐。

也可以向他人学习看待问题和实现目标的方法，其实我们身边的每一个人都承担着各种风险和痛苦，只是因为他们思维正向和行为积极，所以才能过的相对安心与快乐，而没有陷入逃避和对抗的恶性循环，这就需要打破自我中心和被害妄想，主动和他人建立关系和沟通，如果实在困难，可以先与心理咨询师建立关系并逐步向外延伸。

12.强迫症害怕万一的心理调节

强迫症患者总是在担心万一会怎样，觉得一旦这个万一发生了就会万劫不复，所以千方百计的避免其发生，任何会导致其发生的只要能想到的因素，都要保证其没有任何问题，也就是在追求绝对的完美。强迫症患者还会担心症状和痛苦本身，任何会导致出现症状和感到痛苦的因素，也都要避免和排除，这导致其对痛苦的耐受程度也越来越低。

其实对于普通人和正常人来说，也都无法完全保证自己的安全，比如吃饭有可能噎着，喝水有可能呛着，呼吸有可能岔气，做事情有可能犯错和失败，和人交往有可能被看不起和指责，也有很多得不到和失去，可以说痛苦才是人生的底色，得到与快乐才是偶然。只不过普通人因为长期的接受和脱敏，对生活的各种风险和痛苦已经不那么敏感。

强迫症患者以前也和普通人一样，默认接受风险和痛苦的存在，承受生活的不如意和未来的不可控，或者说还能靠幻想欺骗自己，误以为自己想要什么就能有什么，可以预测与掌控未来。只是后来遇到了自己不想面对和承受的事情，又无法继续否认和自我欺骗，就逃避并陷入逃避的恶性循环，也就是越逃避越感觉自己脆弱和无能而更加恐惧。

逃避的越久心中的恐惧感就越强烈，也就越难以面对和承受，只能继续逃避的恶性循环，症状越来越严重或顽固。强迫症患者总是在求证和检查，是不是、对不对、有没有、会不会……却从来不敢去想错了和会发生又怎样？其实只要面对和看清了自己的恐惧内容，恐惧就已经开始减轻，只是还需要一个过程，在这个过程中需要承受一定的痛苦。

任何人都无法保证绝对的安全，只要自己不逃避敢于面对，

就会发现自己也能在不完全确定和安全的环境里生活，并不会有太多的不适和恐惧感，这不是因为能够预测和掌控未来，就是因为通过长期的面对和承受实现了脱敏。其实人就没有吃不了的苦和受不了的罪，比如去工地干最脏最累的活，一开始也是干不下去，干久了之后也就能习惯。

还有就是通过思维的辩证其实无法说服自己，哪怕说的再有道理也还是会恐惧和痛苦，所以就会渐渐的不再相信真相，反而对导致的自己恐惧的想法深信不疑，既然无法说服自己就直接去面对和承受，让自己的身体看清没有危险和无需恐惧的真相。只是要一下子面对最强大的恐惧很难，需要一个循序渐进的过程，也就是先从相对容易的做起。

13.长期逃避的恐惧要如何超越

长期回避一种风险或痛苦，内心会有强烈的恐惧感，很难去面对和超越。比如恐狂或恐艾患者，千方百计回避一切被感染的风险，看到猫狗或他人就绕着走，避免一切接触的可能，还总是觉得有无意识的触碰，要反复检查、清洗或隔离，让当事人不再逃避甚至主动接触猫狗或他人，就会有濒临死亡般的恐惧，就只能继续逃避和恶性循环。

即便有些患者下定了决心，意志坚定的要面对和超越内心的恐惧，仍然可以人在心不在，就是用思维辩证或想别的来缓解内心的痛苦，这其实起不到脱敏的效果，脱敏就是要全身心的参与其中，让自己的身心完整的见证自己是安全的。然而还会有一个问题，当事人会觉得即便这次是安全的，那以后和下次呢？因为他们担心的其实是万一。

也就是说我们其实无法完全保证自己是安全的，只要有小概率会发生危险，就可以逃避和陷入恶性循环。那要怎么看待或应对这个万一呢？其实还有一个非常重要的因素，就是社会关系支持，因为所有人都和自己一样，并非无所不知和无所不能的，一样面对和承担着各种各样的生活风险与痛苦，但他们却没有逃避和陷入逃避的恶性循环。

也就是说对生活的风险和痛苦，大家都是默认接受的，主要是因为觉得，很多事情不是自己能预测和掌控的，天塌了有个子高的顶着，或者大家一起面对和承担，用不着也轮不到自己操心。而当事人就是因为当初人际关系出了问题，失去了人际支持，才会感觉自己很脆弱而逃避，并陷入了越逃避越恐惧的恶性循环，得了所谓的心理疾病。

有个概念叫集体潜意识，就是说大家都觉得在集体中自己是

安全的，受到群体保护和共同抵御风险，而当事人则会觉得自己在孤军奋战，天塌了得自己顶着，别人就只会落井下石和趁人之危，这其实是一种被群体抛弃的，孤立无援的随时面临灭顶之灾的心境。所以建立、恢复和改善人际关系，也是心理治疗中很重要的和不可或缺的一环。

这就是为什么很多患者，在第一次心理治疗时效果立竿见影，就是因为被专业人士理解、接纳和支持到了。其实还有一个原因，就是当初太相信和依赖他人，然后感觉谁都靠不住，才会失望、怨恨而脱离社会关系。所以需要明白，人际关系的本质是价值交换与合作共赢，要学会理解他人的需求和为他人付出，也要敢于拒绝和反击侵害。

14.强迫症状为何越控制越失控

有很多强迫症状是越控制越失控的，比如余光和皱眉，比如吞咽和呼吸，再比如对声音敏感和注意力涣散，不仅控制不了，还越控制越紊乱。其实一般人在情绪紧张的时候也会有这些症状，他们会意识到这是情绪问题并放松心情，而强迫症患者只想直接控制这些反应，而不允许和否认自己的情绪，越忽视和压抑情绪，情绪和症状就越严重。

有些强迫症患者为了逼自己努力，还会故意恐吓自己，比如不能集中注意力学习就会考不上好的大学，考不上好的大学就会找不到好的工作，就会赚不到很多钱，就会被人看不起和欺凌，在屈辱和痛苦中活得生不如死。越是这样恐吓自己压力越大和越焦虑，再加上控制和消除不了焦虑的症状，产生失控感更加焦虑，症状也就越严重和失控。

为何这些强迫症患者不能像普通人那样，看到、承认和改善情绪，反而想直接消除情绪导致的症状，为了消除症状无所不用其极，产生更大的问题。可能和个性有关，比如急功近利，只想快速和直接的摆脱干扰和不可控，拔苗助长般的强迫自己必须要专注和舒服，绝对不能被影响和难受。可能也是只想收获果实，不想经历辛苦付出的过程。

归纳起来，人是情绪化的动物，人的情绪和身体反应是出于动物本能，比如预感到危险，就会变得紧张，注意力会全部集中到危险的来源上，无法做其他事情，这是为了迅速做出逃跑或战斗反应，以应对危险的发生和保护自身安全。比如讨厌一个人就会一直关注他，因为讨厌的本质就是感觉对自己有危害，喜欢一个人也会怕失去的风险。

但不控制也并不意味着就任由症状发展，只是不再急功近利

的直接消除症状，而是要看到症状背后的情绪问题，比如情绪紧张。紧张的原因通常来自于自我恐吓，也就是灾难化设想。比如如果不回避和控制就会死无葬身之地。觉得如果不控制症状，自己这辈子就完了，以后都会生不如死，所以就只能继续加强控制，在恶性循环里不死不休。

可以对自己发出灵魂提问，如果自己担心的事情真的发生了又怎样？自己是否可以承担？在强迫症患者的感觉里是无法承担的，因为过去一次次的回避都是在加强内心的恐惧，这个恐惧早已变得抽象和无比庞大，甚至比死亡还要可怕。这个时候我们就需要让身体去见证事实，比如就故意犯错，看看出错了到底能怎么样，以超越内心的恐惧。

15.不安全感和不自信的调节

不安全感和不自信的归因有很多种，不同的心理学流派和治疗师都有不同，只是有的归因不仅不利于解决问题，还会让问题变得更难解决，比如归因为原生家庭和创伤，不仅无法改变抚养人和过去，还会让当事人丧失改变的意愿和信心，可以说自卑和胆怯的人是因为原生家庭不好和有创伤，但原生家庭不好和有创伤的人也有很勇敢和很自信的。

作为实战派一切都是为了帮助当事人做出改变，所以归因就要产生对应的可操作的方法。其实不用考虑过去，只需要看当事人目前的思维和行为模式，并作出改变就可以。比如当事人总是灾难化思维，遇事回避、拖延和否认，也可能因为内心不安过于控制和僵硬，还可能因为比较心和对立心重，总把别人当成自己对手甚至敌人，内心孤苦无依。

回避只会让自己感觉越来越脆弱和无能，就会丧失自信心和安全感，觉得没有能力追求自己想要的和承担风险，从而更加回避。过度控制不仅会破坏人际关系，还会造成个体内部的身心紊乱，因为很多所谓的症状，其实是身心情绪的自然反应，也就是植物神经功能，无法被人为控制，越控制就越紊乱和失控，产生失控感变得更加焦虑和想控制。

总想超过、打败和控制别人，是因为在潜意识里觉得，别人比自己强就会威胁到自己，比如自己想要的和看重的被别人抢走，所以不能接受自己不如别人。抱有这种认知和信念，不仅没有朋友，还总是感觉周围危机四伏，一不小心就会有重大损失甚至丢了性命，能有安全感才怪，严重的还会出现一些怕被别人影响的症状，比如声音敏感和怕脏。

也就是说想要建立安全感、提升自信心，并减轻负面情绪和

症状，需要改变的是回避、控制和敌对的模式。改变的方向是面对和承担、理解和接纳，这就需要超越内心的恐惧，并学会与他人沟通、合作。怕什么就主动面对什么，比如怕犯错就主动犯错，怕被骂就主动找骂，看看错了和被骂了又能怎么样，以破除自己的灾难化设想和回避习惯。

有的朋友会说被骂了会很难受，其实是在害怕难受本身，所以总是回避犯错被骂。其实难不难受是一种主观感受，如果内心抗拒和恐惧就会难受，但如果内心能接受和不害怕，被骂了也没什么太大的感觉，这是因为锻炼出来和习惯了，变得皮糙肉厚和脸皮厚，也就是长期的面对和承担使耐受性提高，变得内心强大了，也就不那么脆弱和玻璃心。

16.强迫症状为何无法直接消除

首先我们要知道强迫症状无法被直接消除，想要快速和彻底的消除强迫症状，只会陷入越对抗越严重的恶性循环，这也是强迫症被称为精神癌症的原因，患者的体验是越治疗越严重，还不如放弃治疗躺平好一些。但这并不意味着强迫症就不能被解决，我们需要看到强迫症背后的原因，也就是性格缺陷和不良心态，所导致的思维、情绪和行为问题。

强迫症状的反复求证、确认和检查，是为了缓解内心的不安，或变相的满足某种内在需求。因为强迫症状千奇百怪，什么样的都有，无法一一列举解说，我们就以几个症状为例，来分析背后的不安和诉求，找到解决的方向和思路。主要是没有信心、勇气和方法追求自己想要的，转而通过对细节的控制和缺点的排除，来缓解内心的不安和获得满足。

比如有一个女大学生，有余光强迫的症状，还担心自己会皱眉，是因为内心不安、身体紧张，出现了注意力涣散的症状，眼睛不自觉的看向别处，眉毛不自觉的皱起来，当事人误以为只要自己不余光和皱眉，就能专注的学习和成功，但又消除不了余光和皱眉，产生失控感和挫败感，以后只要一出现余光和皱眉就难受，更加影响注意力和学习效率。

再比如有一位中年女性，怕被传染疾病，反复的清洗和确认，一开始的确是有不安全因素和感到不安，老公不配合检查，但当事人的性格急躁，不会好好沟通也不愿妥协，急于控制别人，急于摆脱自己的不安和症状，急了甚至连治疗师都攻击，因为嫌慢。可强迫症就是越急于摆脱就越严重，她恶性循环的严重到，都不敢走出卧室，甚至下不了床。

再比如有一位大龄剩女，原谅我用了大龄剩女这个词，因为

我找不到更好的描述词，又不好把当事人的身份信息说的太详细，她就总是求证以前的恋情有没有发生过。这是因为整体对生活缺乏控制感，总是处理不好人际特别是亲密关系，内心不安想控制，再结合自己对情感的需求与挽留，就控制到了这个点上，并陷入了越求证越不安的恶性循环。

强迫症患者总是在问，会不会、是不是、没有没、对不对……我是无法直接回答的，因为给与肯定就会助长其症状，进行否定则会让当事人更焦虑。所以我通常会带领当事人探究背后的不安，并解决这个不安。也就是不会、不是、没有和错了又怎样？为何就非得会、是、有和对呢？去看清自己内心深处的恐惧，并超越这个恐惧，建立信心和勇气。

17.紧张敌对和控制的强迫状态

强迫症发作的时候是一种紧张、敌对和控制的状态，首先会因为情绪紧张出现了一些症状，然后对于症状的出现如临大敌，欲除之而后快，因为感觉是症状导致自己失败和痛苦，干掉症状就能获得成功与快乐，走上人生巅峰。但又干不掉它，反而被症状干了个半死，因此症状一出现就会拉响警报，迅速陷入焦虑、恐惧和抑郁的痛苦状态。

比如有一位女学生和皱眉死磕上了，认为是皱眉让自己难受和注意力涣散，无法专心学习和娱乐，就一心想着控制皱眉。但像皱眉这类症状是身体本能的反应，人在情绪紧张的时候，就会变得敏感，眼观六路、耳听八方，并且身体也会变得紧绷，比如就会余光和皱眉，这由情绪状态导致，想要人为的直接控制和消除，只会陷入恶性循环。

绝大部分强迫症患者的主要痛苦，就是干不掉症状之后的失控感和绝望。之所以强迫症状千奇百怪，只是因为想要控制和死磕的点不一样，比如有人想要控制呼吸和口水，有人想要控制进食和排便，还有人想排除一切风险和会导致痛苦的因素，但都因为控制不了的失控感，感到更加的焦虑、恐惧和抑郁，恶性循环导致症状变得更加严重。

也就是说强迫症状无法被直接消除，想干掉强迫症状只会把自己干死，因为会形成越想控制越感到失控的恶性循环。但可以调整产生强迫症状的情绪状态，也就是紧张、敌对和控制，调整的方向就是放松、和谐与接纳。这是一种道法自然的感觉，绝非咬牙切齿的要放松和接纳，因为这背后的目的还是想干死症状，还是要和症状同归于尽。

放松、和谐与接纳的感觉，不是靠什么方法实现的，而是一

种心态的改变。也可以说是找到了这种感觉，这种感觉通常会因为关系的和谐与开心而出现。比如在我和沟通的过程中，因为被理解、接纳、鼓励和支持到了，就会有这种身心和谐的感觉。类似于被哄好了怎么都行，变得好说话易接受，不再那么和别人别扭，给自己找不自在了。

18.强迫症的恶性循环与蜕变

强迫症是陷入了逃避的恶性循环，预感到一个危险，想尽办法避免这个危险的发生，排除一切不可控因素。这样就会产生两个后果，一个是越逃避越感到脆弱和无能，无力应对危险的发生，且承受不了任何伤害。再一个是控制不了自己的失控感，又放大了内心的焦虑，导致症状转移或泛化，这是继发的焦虑，也是强迫症患者的主要焦虑来源。

比如有一位朋友担心眼睛凹陷，怕影响了自己的长相，越担心越紧张，就感觉眼睛更加凹陷了。这背后其实是期待别人的认可与喜欢，但又总是感受到别人的忽视与拒绝，内心抑郁和焦虑，需要做出归因和应对，但又找不到有效的方法改变这一局面，为了缓解内心的焦虑，潜意识就误以为是长相原因，担心长相变差，而试图控制眼睛的凹陷。

再比如有一位朋友总是用余光关注周围的人或事物，控制不了自己，无法专心的做事情。这是陷入了越控制越失控的恶性循环，越担心越紧张，越紧张越余光，因为余光原本是人感到危险和紧张的情况下，眼观六路的自然反应，但因为误以为是余光影响了自己，排斥余光又干不掉它，陷入了恶性循环，后面只要情绪激烈一点就会出现余光。

再比如有一位朋友怕脏，对生活造成了严重影响，刚开始也是因为内心焦虑，排斥和隔离负面影响，以避免自己生病和痛苦，越逃避越感觉自己容易被感染，更关键的是无法百分之百的确保自己安全，就通过一遍遍的排除来缓解内心的不安。逃避的久了之后，想要再去面对和承受是很困难的，如果不逃避就会有强烈的不安全感，甚至濒死感。

强迫症想要康复，就得通过面对和承受，正循环回去，没有什么药物或方法能够直接消除症状和恐惧。这个过程是在让自己的身体见证，没有危险发生，即便有危险自己也可以应对和承受，没有必要一直逃避。越是急于摆脱症状和痛苦，强迫症就越严重，因为没有比逃避和控制更快的方法减轻焦虑，这就会导致恶性循环的继续，越来越顽固。

19.焦虑和恐惧的背后是什么

很有人说焦虑和恐惧的背后是怕死，这个没错、人都怕死，但问题是正常人为何不太为死亡感到焦虑和恐惧呢？这是因为焦虑和恐惧症患者所怕的，大多是非正常死亡，也就是因为某种不可控的意外，而发生灾难导致死亡，特别的一些难以启齿的传染性疾病可能会导致千夫所指，又或者天天设想死亡的痛苦，把自己吓怕了，才会总是怕死。

归纳起来焦虑和恐惧的原因主要有两个，一个是灾难化设想，推理自己会因为某种不可控的因素而身患疾病，或发生意外而导致死亡，又或者总是设想死亡的痛苦。再一个是感觉无法控制意外的发生，也就是控制感的不足，而感到焦虑和恐惧，越焦虑越想控制，越发现自己的无能为力，无法保障百分之百的安全，总有万一发生的不好的可能性。

进一步归纳，就是当事人陷入了孤立无援的境地，把自己的内心封闭起来，无法获得外界他人的支持，而独自幻想危险的发生，就好像在做噩梦，在梦里所有的焦虑、恐惧和抑郁，以及所有的回避、控制和对抗，都与现实无关，也无法反映到现实里真正的解决问题。所以更根本的原因是，对现实生活与他人的不满，而逃避和脱离了客观现实。

所以与外界建立真正的联系和沟通，获得他人的认知、经验和情感支持，本身就能大幅缓解消极想法和负面情绪。因为正常人不会太过焦虑、恐惧和抑郁，不是因为他们无所不知和无所不能，也不是因为他们能回避和控制风险，而是他们在相互支持，而且觉得天塌了有个高的顶着，轮不到自己这个小人物去操心 and 担忧，也就能心安理得。

过度焦虑和恐惧的原因其实只有一个，就是人际关系出了问题，陷入了自我感觉孤立无援的境地。起因是想证明自己是好的，想被关注和重视，但却总是被忽视、拒绝和否定。再或者接受不了别人比自己强，想超过别人，但又总是失败而没有信心。于是感到自卑、怨恨和敌对，才会脱离人际关系与客观现实，而活进自己的消极世界里。

20. 洁癖怕脏强迫症的心理调节

洁癖强迫症主要是怕病毒或细菌感染，再就是怕看起来和感觉脏的东西或环境，整体上就是一种来自外界或他人的，感觉被感染或侵害的感觉。很明显这是与生活环境或他人形成了敌对关系，且感觉自己很脆弱，毫无抵抗力，很容易被不好的因素影响，而生病或死亡，特别是传染病，是一件很丢

人的事情，还会传染他人，而导致众叛亲离。

一开始通常起源于人际关系，感觉自己在关系里比较弱势，很容易被他人影响和侵害，不甘心却无力抵抗。这种感觉逐渐抽象化并再次具象化，就成为了对某种脏东西或脏的感觉的，排斥、回避与隔离，但越是逃避越感觉自己脆弱，和无力抵抗侵害，于是症状就越来越严重和泛化，严重了会见不了人、出不了门，甚至都不敢离开卧室。

洁癖怕脏强迫症的治疗需要从两个方面入手，首先就是打破回避的恶性循环，因为越逃避就越严重和顽固，需要逐步的去面对自己恐惧的情境或对象，也就是渐进式脱敏。通过这一过程，让自己的身体逐步认识到，自己有足够的抵抗力，社会环境也挺安全，没有那么容易生病。当然也不存在百分之百的安全，但大家都能习惯和接受。

再就是改善与周围环境和他人的关系，获得来自于周围他人的支持，也就是说并不是独自在面对这种生活的风险，大家一起在承担，也都能互相理解和帮助，除非是敌对关系。所以就需要与他人化敌为友，特别是当初导致自己压抑和痛苦的人。所有的矛盾和冲突都来自误解，也就是说各有各的立场，要通过有效沟通达成一致与合作。

至于怎样具体的渐进式脱敏和改善关系，这个需要根据每个人的情况具体分析和建议，整体的原则就是，先不要着急和意气用事，停止逃避和对抗，试着一步步的去面对，自己厌恶或恐惧的对象与情境，去了解和看清对方的真相，并逐步理解对方达成关系的和解，然后与对方探讨彼此的立场和需求，各退一步，建立合作共赢的良好关系。

有的朋友会说做不到脱敏，因为脱敏需要承受痛苦，不想痛苦或感觉自己承受不了。也没关系，随着与环境 and 他人关系的改善，获得更多的人际和情感支持，同时也减少了内心的回避、对抗情绪和控制欲，同时也活的更加有现实感和清醒，也就更不容易陷入自己的恐怖臆想里，恐惧感会逐步减少，也就更够去面对和脱敏，完成最终康复。

21.强迫症亵渎权威或神灵观念

最近又有人问亵渎权威或神灵的强迫观念，这个症状其实不难理解，一个人因为欲望或恐惧，也就是渴望其庇佑或者恐惧其惩罚，而要求自己必须绝对的信仰和崇拜权威或神灵，不能有任何对抗情绪或念头。问题就出在人这种动物天生就具有逆反和质疑心理，你越强调一个东西多好多完美，人的

反抗心理就越重，甚至会贬低和辱骂。

所以问题就出在当事人，为什么那么需要完全相信权威或神灵，绝不能允许自己有一丝一毫的质疑和不敬。就是因为欲望和恐惧，内心极度缺乏安全感和没有信心，上进心或野心又很强烈，十分渴望成功和优秀，渴望别人的重视甚至崇拜，期待越高就越没有信心和压力大，依赖心理也就越强，就越渴望权威或神灵的保护和特殊照顾。

所以一旦自己出现逆反和质疑心理，对权威或神灵产生不敬或亵渎，就感觉自己会失去神灵的庇佑，而独自面对危险而感到恐惧。还有一个原因就是，自己那么相信权威或神灵，他们却没有很好的保护和照顾自己，自己屡遭失败和伤害，难免就会心生不满和怨恨，而出现对权威或神灵的内在攻击，而又惧怕权威或神灵的抛弃与报复。

天地不仁，以万物为刍狗，就是说所有生物在天地的眼里都是草扎的祭品即刍狗。比你高很多等级的权威或神灵，根本看不到和不会在乎你这个蝼蚁是什么样的和怎么想，他既不会专门庇佑你也不会特别针对你。所以多少有些自我中心和把自己看的太重要。其实吧，可能就是因为内心里渴望自己重要，才会幻想权威庇佑或惩罚自己。

所以问题的核心是渴望自己优秀和重要。因为人是群居动物，单靠自己无法生存和发展，需要融入群体获得他人的支持。当事人以为只要自己不犯错不生病，就能变得成功和优秀，就能得到他人的认可与重视，就能满足自己生存和发展的需要。以上这些都是以自我为中心的思维方式，实际上并不能让自己变得重要，才会迷茫和焦虑。

但实际上你的是非对错好坏，你的得失成败荣辱乃至生死，都和别人没有任何关系，也没有人会从心里面希望别人比自己强大和重要，每一个人都只关和看重自己与自己的得失，你更是如此。如果你和对方没有关系，对方是看不到你或意识不到有你存在的。如果你和对方有关系，对方也只关心自己能从你这里得到什么或失去什么。

所以想要获得他人的关注和重视，方法就是自己的身体、知识和技能被别人需要。对方越需要你就越重视你，从简单重复的体力或智力劳动，到知识和技能，再到发明创造，对应着不同的重视程度或回报。人是通过学习和实践，持续提高自我价值，以更被他人所需要和获得更多的报酬，用所获得的报酬购买生存资源或发展未来。

22.强迫症患者痛苦的恶性循环

强迫症爆发中的患者，总是急于找方法快速消除痛苦，理由是自己要崩溃了，生不如死、度日如年。其实痛苦的本质就是抗拒，越抗拒痛苦就越痛苦，越痛苦就越抗拒，恶性循环，再加上急于摆脱痛苦，就会导致痛不欲生。这个时候吃药用最大剂量也是杯水车薪，别人不管说什么都听不进去，似乎只有一棒子打晕才能停止恶性循环。

比如有一位洁癖患者，刚开始只是担心老公有那种病毒，想让老公去检查，但他始终不肯，内心不满和抗拒，但是又无力改变什么，也无法消除自己的不安。换成一般人忍了也没什么，但当事人是不想忍的，拼命的回避、控制和抗拒，恶性循环症状泛化，从一开始不敢和人接触，到不敢出门，再到不敢离开卧室，严重时都下不了床。

她找我的时候，我告诉她没有办法让她马上不痛苦和好起来，至少需要三个月的时间才能有明显改善，她也能接受，但在治疗的第一天，她就迫切要求我缓解她的痛苦。给我的感觉就是，一个想快速成神失败的人，让我必须给出快速成神的方法，我瞬间感到无力和愤怒，但我立刻就有了觉察并做出自我调节，并没有被她带着情绪化。

所以不管此刻多么痛苦，有且只有一个选项就是接受它和承受它。痛苦是一种纯主观感受，对于同一种伤害，有的人感到十分的痛苦，而有的人感觉只有一分的不舒服，这是因为后者没有陷入恶性循环，而且已经习惯和麻木了。强迫症患者刚开始其实也只是有点不安和不舒服，但因为不接受，拼命抗拒，才会恶性循环到十分的痛苦。

至于承受痛苦会不会崩溃，其实要崩溃早就崩溃了，也不会好好的活到现在，前面说了痛苦只是一种纯主观感受，不会有任何实质性的伤害。其实人没有承受不了的痛苦，哪怕是在地狱天天被油锅炸，也是早晚都能适应和麻木的。真承受不住了身体会晕过去，其实就连晕过去的情况也是极少见的，惊恐障碍患者天天怕晕倒也没晕过。

23. 学生强迫症的深度心理分析

学生强迫症往往和学习与人际关系相关，就是越想专注学习，越想得到别人的认可与喜欢，就越焦虑和强迫。而且因为学生总是被关在教室或宿舍里，活动范围狭窄，思路打不开，就容易幻想和关注细节，形成对细节的控制和强迫，如阅读强迫、余光强迫、口水强迫、呼吸强迫和注意力强迫等，也

是越控制越紊乱和失控的恶性循环。

比如想认真听课，然后就会担心听的不完美，然后就开始焦虑和强迫，试图控制自己专注，越控制越无法专注，感到恐慌和抓狂，情绪和强迫症爆发。我告诉她你随便听听就可以，先调整好心态，她来了一句，我随便听听怎么还听不进去。这是把方法当成了控制工具。也包括接纳，有的患者就会问，我接纳了怎么还没好？怎么接纳？

这种感觉就像，自己挖了一个坑跳进去，还试图把自己挖出来，越挖埋的越深。也像是一池被搅浑了的水，试图通过更加疯狂的扰动，让水平静下来。再好比一个溺水或陷进流沙的人，拼命的挣扎，越挣扎越往下沉，有人去救她她还要把别人也拉下去。这是一种毫无理性和完全情绪化的状态，就像一个小孩子在哇哇大哭和满地打滚。

很明显这是急于摆脱强迫症状，是在越对抗越严重的恶性循环里。而强迫症状源自焦虑，焦虑来自于两个方面，一个是担心犯错、失败和不被人喜欢，再一个就是控制不了自己的失控感。还有就是对痛苦的抗拒，越抗拒越痛苦，越痛苦越抗拒，也是恶性循环。所以不管你此刻是因为什么痛苦，也不管你此刻多么痛苦，如果你抗拒就还能更痛苦，只有承受

痛苦才能变得麻木和无感。

然后就是放下对自己的控制，这一点之所以做不到，除了排斥痛苦，再就是怕自己失控，而导致自己犯错、失败和出丑。背后是渴望正确、成功和被人喜欢，这是每个人的正常需求，也不是问题。问题出在急功近利，试图让自己像机器一样的高效做事和完美表现，也不管自己处在何种身心状态，也不想接受任何的不确定和不舒服。

为什么会这么急功近利呢？就好像自己不能快速的解决问题或达成目标，就显不出自己的能耐和与众不同。她还试图通过贬低和打压自己来激励自己，以让自己更优秀。这是一种何等强烈的欲望和拔苗助长。如果只是想被人喜欢，采用正确的方法也不是难事，但如果想成为十分重要的人物或明星，甚至统领和主宰，就必然压力山大。

所以问题的关键在于想不想做一个普通人，愿不愿接受自己的平凡，但如果把做普通人和接受自己，当成治好强迫症和让自己变牛逼的方法，就仍然在恶性循环里。也许只有等她真正濒临死亡一次，才能明白自己到底要为什么而活吧。

24.强迫症患者为什么那么恐惧

强迫症患者有很强烈的恐惧，服用抗焦虑的药都得是最大剂量才能有点效果。为什么当事人会这么恐惧？一个在别人看来无所谓和习以为常的风险与不舒服，当事人却想规避一切不好的可能，排除一切负面情绪，让自己高效和没有任何风险的实现目标，追求心身的绝对控制，造成植物神经功能的紊乱，陷入越控制越失控的恶性循环。

首先我们的情绪和身体反应都是自主运行的，无法被直接控制和改变，越控制越紊乱，当事人就感觉自己的身体在和自己对着干，越想努力改变就越严重和痛苦，十分抓狂。然后就是因为这种失控感，感觉自己更加弱小和无能，引发了更大的焦虑和恐惧情绪，越是如此越想控制，越控制越失控，焦虑和恐惧呈几何倍数增长魂飞魄散。

从此之后当事人但凡有任何期待，比如想认真学习或工作，再比如想好好表现自己，再比如想快乐和舒服，都会直接引发恐惧和强迫症状。因为想好就会担心不好，刚开始只是一个小小的不安和不舒服，但因为习惯性的排斥，越回避就越自卑，越控制越失控，越急于消除症状越严重。也就是说当事人会迅速的陷入恶性循环爆发强迫。

强迫症发作时是一种思维狭窄、身体紧缩和情绪极端的状态，就好比是在拼命的钻牛角尖，越着急越使劲就越严重和痛苦。问题因解决而存在，而且越解决越严重。也就是说问题是无解的，就是个死循环，我们要做的不是解决问题，而是让问题不再是问题。需要做的是提升认知维度、放松与开阔身心，培养平等心、平常心和接纳心。

举个例子，古代有一个人非常喜欢养鹅，后来他得到了一个珍贵的水晶瓶，他就想两全其美，把小鹅放进瓶子里养，于是就产生来一个困扰，等鹅长大了要怎么拿出来呢？百思不得其解，深感痛苦。于是就去请教禅师，禅师说，你为什么非要把鹅放在瓶子里养呢？世间本来就没有绝对的完美和美好，太贪心只会让你陷入无解的困境。

25.强迫症是陷入了恶性循环

我以前经常这样劝慰强迫症患者：人活着就是有风险的，就好比吃饭有可能噎死、喝水也有可能会呛死，我们要学会接受和承担这些生活的风险。没想到最近就真的遇到了一个怕吃饭噎死、喝水呛死的强迫症患者，这得是逃避了多久多彻底啊。我尝试开导他，可他一句都听不进去，只想赶快消除

痛苦，最后他看找不到方法消除症状就离开了。

回避的恶性循环：产生了一个担心，通过某种思维或行为的方式避免了这个危险的发生，而越发觉得自己不回避就会万劫不复，所以下次就更加焦虑和回避。于是这个在别人看来是极小概率的默认接受的风险，对当事人来说就是必然会发生、十分可怕、无法接受和只能抱头鼠窜。逃避和焦虑也是会泛化的，会越来越影响生活，甚至活不下去。

比如一开始只是担心犯错、失败、生病、被人嫌弃或痛苦，影响人际交往、学习或工作，泛化和严重了之后甚至会：不敢出门，不敢见人，吃饭怕噎死，喝水怕呛死，睡着了怕醒不过来，就连呼吸都会产生障碍。恶性循环的时间越久、内心的恐惧越强烈，康复所花费的时间也就越长，可偏偏越是严重的强迫症患者，越是希望找到一个方法快速消除自己的症状和痛苦。这种急于摆脱强迫症的心态，只会使使其越发的恶性循环，变得更加严重和顽固。

强迫症康复，就是倒循环回去的过程，也就是通过逐步减少思维和行为上的回避，让自己的身体和潜意识能够逐步认识到：不会有危险发生，自己是安全感；别人都能接受与承担，自己也可以。这个不能急于求成，需要先识别出自己的回避

思维或行为，然后制定详细的计划，一步步的面对、承担和脱敏，还需要足够的信心和坚持，最好有老师带。

26.强迫症的症状为何千奇百怪

经常遇到一些奇奇怪怪的强迫症状，比如担心眼睛凹陷，再比如担心皱眉，再比如担心吃饭噎死喝水呛死，我从事心理咨询十几年见过上千种强迫症状，这里就不再一一列举，总之每个强迫症患者几乎都有自己的特色症状，而且还会觉得别人的症状都不算什么，自己的才最痛苦最难治。

尽管强迫症状千奇百怪，但都是陷入了回避的恶性循环，一个原本不是那么重要，只是感到有一些担心和不满意的点，试图控制和消除失败，感到失控或恐慌，放大了焦虑和恐惧，而更加抗拒和试图控制与消除，越来越感到失控和恐惧，陷入恶性循环，恶性循环持续的时间越久越顽固。

这些症状背后的担心，归纳起来就是怕失去，比如担心犯错、失败、生病和被人嫌弃，这是原发的焦虑和痛苦。继发的焦虑是担心症状会出现或消除不了，担心自己会痛苦，绝大部分强迫症状患者都在继发的恶性循环里。都是焦虑着自己的焦虑，恐惧着自己的恐惧，强迫着自己的强迫。

在担心的背后是内心的渴望，比如想要成功和健康，想要被人喜欢和重视，想要轻松和快乐。但因为内心不自信，并且没有勇气去追求自己想要的，内心抑郁、焦虑和恐惧，产生强迫症状。于是就变成了消除强迫症状和痛苦，认为都是强迫症状害了自己，毁了自己的人生。并且以为只要没有了这个强迫症状，自己就能够成功和快乐。

强迫症要想康复，首先是建立正确的认知，强迫症状只是症状，无法被控制和消除，需要先接受强迫症状以打破恶性循环。还可以通过主动暴露超越内心的恐惧，比如害怕皱眉就主动皱眉，看看到底会有什么可怕的事情发生。再就是勇敢去追求自己想要的成功、健康和被人喜欢，这需要一个过程，急功近利只会再次受挫而更加回避，要重视小的领悟和改变，因为量变可以引起质变。

27.强迫症的自主神经功能紊乱

焦虑、恐惧和抑郁等负面情绪会引发植物神经功能紊乱，导致胸闷气短、心慌心悸、头晕头紧和肠胃不适，以及胡思乱想、注意力涣散和睡眠问题。再比如吞咽口水、目光斜视和噪音敏感，甚至包括一些思维和行为的异常，都是植物神经

功能紊乱的症状。这些症状会影响生活，导致当事人内心抗拒，并陷入越控制越紊乱的恶性循环。

比如睡眠问题，当事人很想睡着，担心睡不着会影响第二天的社交、学习或工作，越这样就越紧张、警觉和睡不着，陷入恶性循环，开始恐惧睡眠，又担心长期失眠猝死，越来越恐惧，造成严重失眠，即便坚持不住睡着了也是噩梦不断。

再比如口水强迫症，一开始是因为情绪紧张不自觉的吞咽口水，当事人发现后不能接受，试图控制自己不吞咽口水，但发现控制不了，产生失控感，越来越焦虑和恐惧，口水一直分泌，只能不停的吞咽，久而久之就形成了口水强迫症。

再比如余光强迫症，一开始也是因为压力大内心焦虑，人在感觉有危险和情绪紧张的时候，就会本能的眼观六路，容易被旁边的动静吸引，眼睛不自觉的看过去，但又觉得这样不礼貌，或者想专心学习或工作，但又控制不了自己，也是越控制越失控，感到失控和恐惧，形成余光强迫症。

再比如对噪音敏感，人在心理压力大和情绪紧张的时候，也会本能的耳听八方，对周围的声音变得敏感，导致当事人无法专注的学习或工作，内心抗拒，从而回避噪音和试图强迫

自己专注，也是会陷入越回避越焦虑、越控制越失控的恶性循环，对声音越来越敏感，形成声音恐惧强迫症。

导致以上强迫症状的主要原因，是内心焦虑和情绪紧张，但很多当事人意识不到这一点，只想着消除症状，试图控制自己的心身反应，但植物神经是自主运行的，根本无法被人为干预，人为控制只会使其更加紊乱。要想让自主神经功能恢复正常，需要减轻心理压力和焦虑，放松和愉悦身心，减少人为干预，经过一段时间后就能恢复正常。

28.强迫症怎么接纳和顺其自然

强迫症患者总是在控制和对抗强迫症状，这是基于趋利避害的本能，追求有利和快乐，排斥不利和痛苦。明知道这样会陷入恶性循环，导致自己越来越严重，但有时候还是会忍不住控制和对抗，即便是表面上在接纳和顺其自然，实际上从内心里也是把接纳当成了控制和消除强迫症的工具。

其实没有人可以真正做到接纳风险和痛苦，因为这是反人性的，但凡是个人，就不可能真正从内心里接受自己认为不好的和让自己感到痛苦的事情。不能接纳的原因有两点，第一点是认为强迫症是不好的是病，也就会本能的进行排斥。第

二点就是痛苦，越抗拒越痛苦，越痛苦就越抗拒。

也就是说，如果能从心里面认为强迫症是好的且内心不痛苦，就不会有出于本能的控制和对抗。

强迫症在爆发前，其实就只是普通的焦虑、恐惧或抑郁情绪，因为某些现实的失败和痛苦，内心无法接受而逃避现实，试图直接消除负面情绪和心身症状，强迫自己专心学习或工作，刚开始还能控制自己，但随着负面情绪越来越严重，逐渐失控而产生失控感，更加的焦虑和想要控制，并逃避会让自己焦虑的人事物或情境，导致自己更加失败和自卑，恶性循环强迫症状越来越严重。

所有来自于现实生活和内心的负面情绪，都会在潜意识里直接转化为强迫观念，并试图通过反复思虑或检查来缓解这个痛苦，强迫症成了所有人生痛苦的替代品，而且具有成瘾性。如果没有强迫症，可能已经恐惧的精神崩溃了，或者抑郁的自杀了。因为内心的高期待所产生的高焦虑，和重大或屡次失败之后的极度抑郁，没有人可以扛得住。

现实生活的痛苦和强迫症痛苦，都会因为排斥和对抗而变得更加严重。也就是说强迫症患者的痛苦是被放大了无数倍

的，换成任何一个人都无法承受并会本能的抗拒。那怎样才能减少内心的痛苦呢？其实所谓的正常人并不是不痛苦，他们尽管没有强迫症状，但也有很多其他的烦恼和痛苦。只是因为他们经历和承受的多了，内心有了更多的妥协和认命，逐渐变得麻木和不敏感了。

我们都如同空气里的尘埃、大海里的浮萍，只能随风飘动、随波逐流和随遇而安，我们无法控制和改变任何事情，我们能做的只有向死而生。

还有就是思维和行为的方向，对负面情绪和心身症状做工作不仅没意义，还会陷入恶性循环越来越严重。我们要想清楚自己想要什么，不想痛苦就是想要快乐，不想生病就是想要健康，不想失败就是想要成功，不想被人嫌弃就是想要被人需要和喜欢。明确自己的期望和目标，制定详细的计划，给自己足够的时间，重视小的获得，量变引起质变，脚踏实地、循序渐进的提高自己的。请记住，光来了黑暗自然消融。

29.痛苦的本质是不接受和抗拒

有两个人，我们分别称之为小草和小花，她俩同时在上不忙的时候玩手机，被领导当众骂了，都感到难受。不同的是，

小草觉得打工人被领导骂很正常，被骂多了就习惯了，而且之后还对领导笑脸相迎，在不忙的时候还是玩手机。而小花则感觉受到了奇耻大辱，但又不敢反抗内心憋屈，在不忙的时候想玩手机又不敢，内心冲突引发了强迫症。

咱们再假设，小草和小花都从心里无法接受当众被领导骂，而且都引发了强迫症。小草意识到自己不能再这样内耗下去，接受了强迫症的痛苦，也接受了之前被骂的痛苦，尽管没有做到对领导笑脸相迎，但也没有再继续内耗和冲突下去，不忙的时候还是玩手机，心想这破工作大不了不干了。而小花又无法接受强迫症的痛苦，试图控制和消除强迫症状，陷入越控制越失控、越对抗越严重的恶性循环，也越来越无法忍受内心的痛苦，强迫症加重并彻底爆发。

当我告诉小花，痛苦的本质是抗拒，越抗拒就越痛苦，小草并不是不痛苦，而是对痛苦已经接受了、不敏感了和麻木了。小花反驳说，如果是正常的痛苦自己肯定能接受，而强迫症的痛苦自己是无法接受的。其实小花不就是因为一开始不接受当众被骂的痛苦，才恶性循环发展成强迫症的么，又因为不能接受强迫症而变得越来越严重。

然后小花又问有什么办法接受，我说没有所谓的方法，接不

接受是自己的选择，而且其实你没得选。你反抗领导就会失去工作，只要你还想干下去就不能反抗。你对抗强迫症状就会更严重，只要你不想要更痛苦就不能对抗，那就只有接受。接受不是居高临下的选择，而是普通人对于生活的妥协，只有彻底被打服了认输了，才会心甘情愿的接受。

小花又说她很爱她男朋友，他男朋友开公司，有一些违规操作，她担心会出问题。我告诉她，一个当老板的从开公司那天起就已经可以判刑，因为已经犯了职务侵占罪。而上面就需要你有把柄在他们手里，好控制你和分一杯羹，你男朋友搞不定这些就别干了，你操不了这个心。然后我又接着问她，未来会怎样你能掌控吗？她想了想心有不甘的说不能。我说既然不能你为什么还焦虑？其实所谓的焦虑，就是还幻想自己能掌控未来，这又何尝不是一种自负和自大呢？

对于抑郁症患者，我有一个治疗的绝招。就是用相对温柔的方式彻底击碎他的自恋，让他看清楚自己就只是一个普通人，能活下去就很不错。就好比上面说的小草，她很清楚的知道自己只是一棵小草，可有可无的那种，没人会欣赏她的好，也没人会在意她的不好，对她来说最重要的就是活下去和活的开心，至于其他的一切，得之我幸、失之我命。

30.强迫症为什么控制不了自己

有强迫症的朋友有时会感觉，控制不了自己的想法、情绪和身体反应，理性和意志仿佛失去了作用，产生失控感而更加焦虑。这是因为情绪过于激烈，而且没有更成熟的表达和缓解方式，出现了心理退行或返祖的现象。如果多观察动物和小孩子，就会明白自己到底为什么会这样。小孩子在受到惊吓时，就会哇哇大哭和急于找妈妈，你和他讲道理根本没用，他这时候完全是情绪化和失控的状态。只不过人长大之后表达方式变得抽象，不再像小孩子那么直接。

举个例子，有一个即将考研的大学生，在宿舍里不敢睡觉，因为他担心自己说梦话喊要杀了别人，担心别人会因此害怕和疏远自己。尽管他问了舍友们，如果自己说梦话喊杀人会怎样，舍友们都说没什么、不必在意，但他还是担心的睡不好觉。但其实担心控制不了自己，做出对自己不利的事情，才是他焦虑的主要来源。

我们首先说说他为什么会有这种症状，是因为面临考研心理压力很大，内心无比焦虑。这对动物来说就是生存受到威胁，引发了战斗或逃跑的基本反应。但如果跑不掉，就会发起激烈的反抗或攻击，以保护自己的生命安全，这就好比困兽犹

斗。但作为受教育良好的人，因为某些正确观念的影响，和对犯错受惩罚及失去人际支持的担忧，就会把这种攻击性压抑在潜意识里。而梦是潜意识和内心情感需求的真实反映，所以才会有这样的梦境，而担心自己说梦话。

然后当事人又怕自己说了梦话，引起别人的误会和反击，但人无法控制自己的梦境，就陷入无助和绝望，内心无比焦虑而不敢睡觉。那当事人为什么会从心里面觉得说梦话后果很严重呢？因为在他的潜意识里，和他人也是竞争与敌对的关系，是你死我活的敌人，如果暴露出自己的弱点和攻击性，很可能被他人攻击甚至消灭。而且他也很怕失去关系和人际支持，又因为这种无法自控的失控感，和逃避对内心恐惧的无限放大，所以才有了这般强烈的痛苦。

从思维和理性层面是无法解决这种问题的，就得把自己当动物看，受到威胁产生攻击性是很正常的反应，又因为人在社会化过程中形成的某些观念和情感需求，使攻击性不能释放，在持续的负面情绪和心理冲突中，逐渐迷失自我。解决的办法就是减轻心理负担，降低自我期待和要求，允许自己失败。但这并不意味着堕落，而是要尽人事听天命。

即便是现实的危险解除，当事人可能还是好不起来，因为他

已经陷入了回避和控制的恶性循环。也就是担心说梦话，害怕因此产生的后果，这就需要脱敏。在夜深人静大家都睡着了的时候，故意很大声的说一些攻击性的话语，看看大家被吵醒之后和次日的反应。如果发现影响有限，大家并没有因此十分厌恶自己，那内心的恐惧就能逐渐消退。

31.强迫症的不安全感和控制欲

强迫症患者普遍缺乏安全感，内心无比焦虑，也就会追求完美和有极强的控制欲，生怕有什么遗漏而出现灭顶之灾。更严重的是，强迫症患者会迷失在负面情绪和症状里，一直在找方法消除强迫症状，却总是看不清焦虑的源头。但只要根本性的焦虑和恐惧还在，强迫症状就无法被控制和真正的消除，所有被很多患者看作是精神癌症。

强迫症患者的焦虑由表及里主要有两层。表层的是担心强迫症状影响社交、学习或工作，导致自己失败和痛苦。担心别人发现自己不正常，而不喜欢或嫌弃自己。担心强迫症好不起来，担心自己会一直失败和痛苦下去。基于趋利避害的本能，就会排斥强迫症状，症状越严重内心就越抗拒和痛苦。然后发现越控制越失控、越对抗越严重，就会陷入对失控的恐慌情绪里，而更加的焦虑，强迫症状也就会更加严重，陷

入恶性循环。以上这些都是继发的焦虑。

里层或原发的焦虑是，担心犯错、失败、生病、被人看不起和痛苦，担心会影响自己的生存和发展，导致自己活不下去和没有未来。这些是任何人都会有有的焦虑，一般来说，随着现实问题和压力的解除，焦虑就会自然减退。但如果说现实问题一直没有解决，内心总是无比焦虑，就会出现焦虑症状影响生活，这是心理障碍最原始的形态。

长期痛苦之后，根据不同的潜意识应对方式，会出现不同的心理问题。回避他人以避免被人看不起和受伤害，就会形成社交恐惧症。潜意识想以“请病假”的方式，逃避压力和痛苦，就会形成疑病症。回避且失去信心，放弃对未来的希望，就会形成抑郁症。试图通过控制自己或某个细节，来摆脱负面情绪和症状，陷入越控制越失控的恶性循环，就是强迫症。强迫症状是无法被直接消除的，越试图消除症状，就越严重和顽固，似乎放弃治疗和躺平是唯一的出路。

但强迫症状无疑也是解除痛苦的灵丹妙药，因为一旦想通了或者检查到位了，负面情绪就会立刻减退。没有比实施强迫症状更快的解除痛苦的方法，所以才会如此令人上瘾。也就是说，普通人也会有很多的烦恼和痛苦，但强迫症患者的痛

苦似乎只有一个，那就是强迫症。这是因为所有的烦恼和痛苦，都会立刻转化为强迫症状，然后强迫症患者只要实施了强迫症状，所有的痛苦都会瞬间烟消云散，效果堪比吸毒，然而越是快捷的方式就越是容易让人上瘾。

强迫症患者在继发和原发的焦虑中，有数不清的担心、害怕、回避、控制和对抗，也包括强迫症的成瘾性。需要逐一去认知、理解、面对、超越和接纳。有人就问怎么接纳，说自己接纳不了。接纳不是消除强迫症的方法，而是一个自然的结果，接纳的前提是深入认识和理解自己与强迫症状，逐步面对和超越内心最深处的恐惧。

强迫症患者之所以久治不愈，就是因为容易迷失在负面情绪和症状里，看不清和抓不住问题的本质，而且急于求成容易挫败和失去信心。强迫症的治疗如果不走弯路的话，也要三个月起步，越严重和越顽固，需要的时间越久。

32.强迫症是对抗的恶性循环

强迫症患者有很强的危机感和对抗倾向，这就包括与自己的对抗，和与这个世界及他人的对抗。强迫症患者首先不能容许自己出现负面情绪和强迫症状，然后是不能接受这个世界

和别人不符合自己的期望。有强烈的评判心和控制欲，但又发现自己什么事情都控制不了，甚至连自己怎么想都无法控制，感到无助和绝望。内心无比焦虑，才会在细节上追求完美和极尽控制。至于会强迫什么，就看当事人自己更在意和需要什么，这就是强迫症状千奇百怪的原因。

强迫症患者之间也很难共处，因为他们都有很强的评判心和对抗意识，无法容忍别人和自己观点不同，总想让别人认同自己的观点，所以通常会吵起来，甚至会演变成人身攻击，非得死一个才肯罢休。这个和强迫症状如出一辙，斗来斗去的没完没了，非得分个输赢和死活，一旦卷入强迫性对抗，就很难再抽身事外，不死也得脱层皮。

强迫症要想真正的康复，就要看清和承认自己不是神，做不到无所不能，很多事情都控制和改变不了，特别是人的想法和情感，要以开放的心包容自己和这个世界及他人。否则就会卷入强迫性对抗不能自拔，冤冤相报何时了，最后只能是两败俱伤。我们常说的接纳也就是这个意思，接纳的目的不是消灭对方，而是和平共处。

也有很多强迫症患者知道了要接纳后，就把接纳当成了治好强迫症的方法，之后发现好不了就说接纳没用，或者再去问

别人怎么接纳。以消除强迫症为目的的接纳肯定是伪接纳，或者还没有理解到接纳的真正含义。接纳也并不意味着要一辈子带着强迫症生活，而是在放下自己的强烈欲望和执念后，不再焦虑和恐惧，症状自然就会减退。

一旦不小心卷入强迫性对抗，不管是自己内部的症状，还是外部的人际关系，最好的方法就是漠视，只看着或者连看都不要看，不做任何的表达、反抗和回应，对方自然就会感觉没意思而偃旗息鼓。你一旦没忍住陷进去对抗，就会没完没了和不死不休。战争持续的时间越久，战损越大，就越难以和谈，也就越需要更大的包容心才能化敌为友。

33.强迫症的接纳与改变不冲突

有很多强迫症患者在寻找方法的过程中知道了接纳，认为只有接纳了才能好起来。这看起来是不是很矛盾？既然是为了好起来那还怎么接纳？既然接纳了还怎么改变？但是很多朋友还是接纳了自己，带着症状去生活，的确会有极个别的朋友因为某种机缘康复了，但大部分人接纳了很久都没能好起来，这时候心理老师就会说：你还没有做到真正的接纳，还在对抗和消除症状，你的接纳是伪接纳，所以才好不起来，你需要发自内心的接受，不再对抗强迫症。

其实要接纳和改变的压根就不是一个东西。要接纳的是强迫症状，因为强迫症与一般的问题大不相同，一般的问题你只要努力就有可能解决，但强迫症越解决越严重，会陷入对抗的死循环。因为强迫症只是症状，无法被直接控制和消除，对抗和控制强迫症失败，还会产生无助、迷茫和失控感，让人更加的焦虑和恐惧，反而又会加重强迫症状，陷入恶性循环且很难自拔。要接纳的还包括：人是动物而不是机器，都会有负面情绪和不舒服，也都会有犯错、失败、生病、被人看不起和痛苦的可能，人生是不完美的，甚至生而为人本身就是痛苦的，苦才是人生。

要改变的其实是强迫症背后的原因，主要包括，追求完美、排斥痛苦、急于求成和对抗的恶性循环。一个人有强烈的欲望，渴望成功与快乐，渴望他人的认可与喜欢，不能接受自己有缺点和不足，担心会被人看不起和排斥，但是又实现不了自己的理想和抱负，还总是经历失败和痛苦，内心越来越焦虑、恐惧和抑郁，就会出现各种心身症状。这些负面情绪和症状会影响自己的人际交往、学习或工作，导致自己不能正常发挥，于是就开始排斥这些负面情绪和症状，急于找方法控制或消除它们。但发现越回避越焦虑、越控制越失控、越对抗越严重，而感到恐慌和迷茫。

真正有效的改变是，降低自我期待，允许自己只是一个普通人，允许自己有缺点和不足，允许自己会犯错和失败，也允许有人会看不起和排斥自己。还有就是已经养成的灾难化思维模式、身体恐惧和行为回避的习惯，需要通过认知觉察、转念与出离、自我暴露和脱敏等方式逐渐超越身心的恐惧。还有就是，强迫症不是一个小问题，不可能很快的解决，持续时间越久越顽固、越严重就越需要时间和过程，但并不是说就好不起来了。有些朋友之所以久治不愈，是因为对强迫症理解有误，采取的治疗方式不仅无效，还在起反作用强化症状。即便有了正确的认知归因和采取了有效的方法，也往往是急于求成和浅尝辄止，做了几天没效果就放弃了，或者根本就没去做只是在思维层面论证。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第四章 常见的心理防御机制

心理防御机制，是指个体面临挫折或冲突的紧张情境时，在其内部心理活动中具有的自觉或不自觉地解脱烦恼，减轻内心不安，以恢复心理平衡与稳定的一种适应性倾向。

心理防御能够使主体在遭受困难与挫折后减轻或免除精神压力，恢复心理平衡，甚至激发主体的主观能动性，激励主体以顽强的毅力克服困难，战胜挫折。也会使主体可能因压力的缓解而自足，或出现退缩甚至恐惧导致心理疾病。

良好的心理防御机制还包括补偿、抵消和幽默。

补偿是遇到挫折后，通过别的事物把因挫折带来的损失从内心体验到行为给予补偿过来。抵消是当欲望与现实发生矛盾的时候，以另外一种象征性的事物来缓解矛盾。幽默也就是自嘲，幽默很容易缩短与周围人的距离，而且能够帮助自己有效地寻求社会支持。心理防卫机制会保护我们，也会损害我们的身心健康，我们应该建立起健康的心理防御机制。

01.逃避会陷入痛苦的恶性循环

逃避机制是一种消极性的防卫，以逃避性和消极性的方法去减轻自己在挫折或冲突时感受的痛苦。比如假装听不见或看不见，假装不知道，当作没发生一样。有四种形式：

压抑：压抑是各种防卫机制中最基本的方法。此机制是指个体将一些自我所不能接受或具有威胁性、痛苦的经验及冲动，在不知不觉中从个体的意识中排除抑制到潜意识里去作用。是一种“动机性的遗忘”，个体在面对不愉快的情绪时，不知不觉有目的地遗忘，与因时间久而自然忘却的情形不一样。表面上看起来我们已把事情忘记了，而事实上它仍然在我们的潜意识中，在某些时候影响我们的行为，以致在日常生活中，我们可能做出一些自己也不明白的事情。压抑有时也会导致失去记忆，在事件过后，以失去记忆来免去面对的痛苦与悲伤。当然不是每一次的压抑都会导致失去记忆，只有个人主观认定极端可怕的经历，才会导致失去记忆。

否定：是一种比较原始而简单的防卫机制，其方法是借着扭曲个体在创伤情境下的想法、情感及感觉来逃避心理上的痛苦，或将不愉快的事件“否定”，当作它根本没有发生，来获取心理上暂时的安慰。“否定”与“压抑”极为相似。但“否定”不

是有目的地忘却，而是把不愉快的事情加以“否定”。就像沙漠中的鸵鸟，敌人追赶逼迫在眼前，无法面对，把头埋于沙堆中，当作没这回事一样，都是一种否定的表现。许多人面对绝症，或亲人的死亡，就常会本能地说“这不是真的”，用“否定”来逃避巨大的伤痛。其他如“眼不见为净”“掩耳盗铃”。

退行：退行是指个体在遭遇挫折时，表现出其年龄所不应有的幼稚行为反应。是一种反成熟的倒退现象。退回行为不仅见于小孩，有时也发生于成人。当人长大成人后，本来应该运用成人的方法和态度来处理事情，但在某些情况中，由于某些原因，采用较幼稚的行为反应，并非不可。偶然“倒退”，反而会给生活增添不少情趣与色彩。但如果常常“退化”，使用较原始而幼稚的方法来应付困难，利用自己的退化行为来争取别人的同情与照顾，用以避免面对现实的问题与痛苦，其退化就不仅是一种现象，而是一种心理症状了。

潜抑：是指个体把意识中对立或不能接受的冲动、欲望、想法、情感或痛苦经历，不知不觉地压制到潜意识中去，以至于当事人不能察觉或回忆，以避免痛苦。在日常生活中，某些事情的发生，往往会触发我们的一些感受，通常我们会做出自然与直接的表达，但在特殊的情况下，我们的反应会不寻常，基于各种原因，可能无意识地压抑了真正的感受。

02.自我欺骗会更加失败和痛苦

自骗机制，此类防卫机制含有自欺欺人的成分，也是一种消极性的行为反应。它含有反向作用，走向另一极端，邪派的会扮成极正派的，去瞒过自己和别人。合理化作用的，总会为自己找出些理由来自辩。抵消作用的，同合理化作用相似，但不单独用理论来自卫，而是加上具体的运用。隔离、理想化及分裂等作用也是运用技巧的方法来欺骗自己或别人。以下六种，也是人们常运用的防卫方法。下面我们详细阐明，明白了，可以协助我们了解自己或他人行为的背后动机。

反向：当个体的欲望和动机，不为自己的意识或社会所接受时，唯恐自己会做出，乃将其压抑至潜意识，并再以相反的行为表现在外显行为上称为反向。换言之，使用反向者，其所表现的外在行为，与其内在的动机是成反比的。在性质上，反向行为也是一种压抑过程。其他如中国“此地无银三百两”的故事与俗语“以退为进”都是反向的表现。通常使用“反向”者，本身对于自己在使用此机制一无所知，而非“口蜜腹剑”“笑里藏刀”的刻意而为。反向行为，如使用适当，可帮助人在生活上适应；但如过度使用，不断压抑自己心中的欲望或动机，且以相反的行为表现出来，轻者不敢面对自己，而活得很辛

苦、很孤独，过度使用将形成严重心理困扰。

合理化：是个体无意识地用似乎合理的解释来为难以接受的情感、行为或动机辩护，以使其可以接受。当个体的动机未能实现或行为不能符合社会规范时，尽量搜集一些合乎自己内心需要的理由，给自己的作为一个合理的解释，以掩饰自己的过失，以减免焦虑的痛苦和维护自尊免受伤害，此种方法称为“合理化”，换句话说，“合理化”就是制造“合理”的理由来解释并遮掩自我的伤害。事实上，在人生的不同遭遇中，除了面对错误外，当我们遇到无法接受的挫折时，短暂地采用这种方法以减除内心的痛苦，避免心灵的崩溃，无可厚非，有句话说：“得意时是儒家，失意时是道家”，就是一种适应生活的哲学。更何况在找寻“合理”的理由时，也可能找到解决问题的方法。不过，个人如常使用此机制，借各种托词以维护自尊，则不免有文过饰非，欺骗别人也欺骗自己之嫌，终非解决问题之道。很多强迫型精神官能症和幻想型精神病患者就常使用此种方法来处理其心理问题。

当自己所追求的东西因自己能力不够而无法取得时，就加以贬抑和打击，称为酸葡萄。与酸葡萄相反的，另一种自卫机制是甜柠檬，此方法是指企图说服自己和别人，自己所做成或拥有的已是最佳的抉择。推诿是指将个人的缺点或失败，

推诿于其他理由，找人担其过错，个人内心得以平静。

仪式抵消：无论人有意或无意犯错，都会感到不安，尤其是当事情牵连他人，令他人无辜受伤害和损失时，的确会很内疚和自责，倘若我们用象征式的事情和行动来尝试抵消已经发生的不愉快事件，以减轻心理上的罪恶感，这种方式，称为仪式与抵消。另外新年时节，打破东西说“岁岁平安”也是一样，都是采用“仪式与抵消”的防卫机制。有些心理疾病如洁癖强迫症，是由此机制的过度使用而造成。

隔离：是把部分的事实从意识境界中加以隔离，不让自己意识到，以免引起精神上的不愉快。最常被隔离的是与事实相关的个人感觉部分，因为此种感觉易引起焦虑与不安。“隔离”是把“观念”与“感觉”分开，很多精神病患者常有此现象。如人死了，不说死掉而用“仙逝”“长眠”“归天”，个体在感觉上就不会因“死”而悲伤或有不祥的感觉。

理想化：在理想化过程中，当事人往往对某些人或某些事物作了过高的评价。这种高估的态度，很容易将事实的真相扭曲和美化，以致脱离了现实，并无法接受真相。例如方老师常常在朋友面前称赞自己的女朋友盈盈如何貌若天仙，以致大家都渴望早日见见他口中的美人。在大伙儿一同去旅行

时，方老师手拖着一位又矮又瘦，相貌极为平凡的女士出现了。当他热烈地向众人介绍那女士就是盈盈时，每个人都失望了。方老师是将自己的女朋友理想化了。

分裂：有些人在生活中的行为表现，时常出现矛盾与不协调的情况。且有时在同一时期，在不同的环境或生活范畴，会有十分相反的行为出现。在心理分析中，我们可以说他们是将意识割裂为二，在采用分裂防卫机制。例如富甲一方的田先生不但是一位社会知名的慈善家，他的妻子和三位早已成才的儿女，都常常在朋友面前称赞他是一位难得的慈父，品德情操，都令他们景仰。但是，在他的工作中，他对自己的下属却十分苛刻，冷酷无情，为此人人都批评他是刻薄成家的。至于在商场上，他更是投机取巧，唯利是图，也绝无道义可言。田先生就是在生活中采取了分裂的保卫机制。

03.攻击会破坏人际支持和关系

攻击机制是人心里产生不愉快时，但又不能向对象直接发泄，便会利用转移作用，向其他对象以直接或间接的攻击方式发泄，或把自己的过错转嫁到别人身上，并判断他人的对错。这类防卫机制有两种方式——转移和投射。

转移：转移是指原先对某些对象的情感、欲望或态度，因某种原因，如不符合社会规范或具有危险性或不为自我意识所允许等，无法向其对象直接表现，而把它转移到一个较安全、较为大家所接受的对象身上，以减轻自己心理上的焦虑。其他如：“打狗看主人”、“爱屋及乌”、“不看僧面看佛面”。“记得绿罗裙、处处怜芳草”、“一朝被蛇咬，十年怕草绳”等，都是转移的例子。转移不一定只出现在负面的感受上（如憎恶、愤怒等），有时正面的感受（如喜爱等）我们也会做出同样的处理。转移的目标有时也会有类似的情形发生。

转移有多种，有替代性对象（或目标）的转移、替代性方法的转移、情绪的转移。在精神分析治疗学派中，治疗者和当事人之间的关系是一种移情关系，此移情关系是精神分析治疗学派的核心。意指当事人将过去潜意识中的正向情感、负向情感和幻想转移到治疗者身上，此种移情关系也是转移作用的一种。而在日常生活中，有不少人也有转移的情形产生。事实上，转移使用得当，对社会及对个人都有益。应用得当，对自己、对人、对社会都会有帮助，否则易造成伤害。

投射：是个体自我对抗超我时，为减除内心罪恶感所使用的一种防卫方式。所谓“投射”是指把自己的性格、态度、动机或欲望，“投射”到别人身上。有一首词“我见青山多妩媚，料

青山、见我应如是”，以及庄子与惠施《临渊羡鱼》的故事，都是投射的例子。在日常生活中，使用“投射”的情形也很普遍，亦是人际交往的一种方法。不过在防卫机制上，“投射”含有一种特殊的含义，即个体将自己的某种罪恶念头，或有某种恶习，反向指斥别人有这种念头或恶习；或者把自己所不能接受的性格、特征、态度、意念和欲望转移到别人身上，指责别人这种性格的恶劣及批评别人这种态度和意念的不当。投射能让我们利用别人作为自己的“代罪羔羊”，使我们逃避本该面对的责任。其他如“五十步笑百步”的故事，都是一种投射的表现。此种机制可以保护个人内心得以安宁，但会影响个体对事情的正确观察和判断能力，并易造成人际关系上的问题，对个人缺乏建设性的功能，妄想迫害症患者，多采用此机制，内心憎恨别人，无中生有地说别人要杀害他。

04.沉溺幻想只会导致精神崩溃

代替性防卫机制是用另一样事物代替自己的缺陷，以减轻缺陷的痛苦。这种代替物有时是一种幻想，因为现实上得不到实体的满足，他便以幻想在想象世界中得到满足，有时用另一种物件去补偿他因缺陷而受到的挫折。

幻想：当人无法处理现实生活中的困难，或是无法忍受一些

情绪的困扰时，将自己暂时离开现实，在幻想的世界中得到内心的平静和达到在现实生活中无法经历的满足，称为“幻想”。与常说的“白日梦”相似，幻想是一种想象作用，是幼儿必经的生活过程。很多心理学家认为个体所幻想的内容与学习经验有关（随着学习经验的增加而有不同的内容），例如，儿童时期的幻想偏向于玩具的获得与游戏的满足，而青春期少年则偏向英雄式的崇拜。一般而言，凡性情孤僻有退却倾向者，少有自我表达机会，易以幻想解除其焦虑与痛苦。

幻想可以是一种使生活愉快的活动（很多文学、艺术创作都源自幻想中），也可能有破坏性的力量（当幻想取代了实际的行动时）。幻想可以说是一种思维上的退化。因为在幻想世界中，可以不必按照现实原则与逻辑思维来处理问题。可依个体的需求，天马行空地自行编撰。幻想使人暂时脱离现实，使个人情绪获得缓和，但幻想并不能解决现实问题，人必须鼓起勇气面对现实，并克服困难，才能解决问题。否则经常沉湎于幻想中，而使“现实”与“幻想”混淆不清时，会显现出歇斯底里与夸大妄想般的精神疾病症状。

补偿：当个体因本身生理或心理上的缺陷，致使目的不能达成时，改以其他方式来弥补这些缺陷，以减轻其焦虑，建立其自尊心，称为补偿。就作用而言，补偿可分为消极性的补

偿与积极性的补偿。所谓消极性的补偿，是指个体所使用来弥补缺陷的方法，对个体本身没有带来帮助，有时甚或带来更大的伤害。另一种积极性的补偿，运用得当，会带给我们人生一些好的转变。所谓积极性的补偿，是指以合宜的方法来弥补其缺陷。和我们常说的“失之东隅，收之桑榆”这句话的含义是一样的，都是成功的补偿。

除了上述两种补偿，另有一种补偿方式，称为“过度补偿”。指个人否认其失败或某一方面的缺点不可克服性而加倍努力，企图予以克服，结果反而超过了一般正常的程度。补偿具有一种向后拉（补救）以防向前倒（失败、障碍）的功效，对个体之心理及行为而言，颇有裨益；但使用错误的补偿方式则有害而无益了。我们可以发现在不完美的人生里，人的一生中或多或少都会使用补偿方法来克服缺陷，唯一差别在于有人因生理上缺陷，有人因心理上缺陷，有人因社会性缺陷，有人因过错上的缺陷，而使用各种不同的补偿方式。

05.建设性的防御才能自我实现

建设机制是在防卫机制中较好的一类，是向好的方面去做补偿，是属于建设性的，它可分为认同和升华两种类型。

认同：在人生中，每个人都有一些重要的事情需要去完成，而其中主要的一项就是完成“认同”的历程。“认同”始于儿童至青少年期成为主要发展任务。儿童用来学习社会团体态度与习惯，青少年用来找寻自我、肯定自我。因此心理学家们一致认为“认同”是协助人格发展的重要方法。“认同”意指个体向比自己地位或成就高的人的认同，以消除个体在现实生活中因无法获得成功或满足时，而产生的挫折所带来的焦虑。就定义来说，认同可借由心理上分享他人的成功，以为个人带来不易得到的满足或增强个人的自信。其他如“狐假虎威”“东施效颦”都是认同的例子。认同有时也可能认同一个组织。

升华：将一些本能的行动如饥饿、性欲或攻击的内驱力转移到一些自己或社会所接纳的范围时，就是“升华”。一生命运多舛的西汉文史学家司马迁，因仗义执言，得罪当朝皇帝，被判处宫刑，在狱里，他撰写了《史记》。《少年维特的烦恼》作者歌德，失恋时创作了此一书，他们都是悲伤中之坚强者，将自己的“忧情”升华，为后世开创一个壮观伟丽的文史境界。“升华”不管在成人或儿童，都是正常健康的。升华是一种很有建设性的心理作用，也是维护心理健康的必需品，如果没有它将一些本能冲动或生活挫折中的不满怨愤转化为有益世人的行动，这个世界将增加许多不幸的人。

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一心理咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

第五章 常用的心理治疗方法

01.强迫症顺其自然的森田疗法

森田疗法的核心是八个字：顺其自然，为所当为。也就是：带着症状去生活。对于自身的想法和情绪感受顺其自然，允许各种想法和情绪感受的存在和发生，并且积极、主动地投入生活，在生活中获得新的体验和感受，从而获得新的看问题的角度，从而改变认知。通过行为做法的改变，来带动整体心理状态的改变。可以说森田疗法是一种傻瓜版的自助疗法，没有什么高深的理论，有的是简单的理念和行为做法。通过这样的做法普遍能够获得较好的改善。

森田疗法把心理问题发生的原因归结为：注意力和感觉的交互影响。各种各样的想法和情绪感受，每个人都会存在。有

的人转瞬即逝，不会去过多的关注，而是该做什么就做什么。而有的人则不允许一些不符合常态的想法和情绪感受的存在，加以排斥和对抗，久而久之形成注意力的固着，从而使问题持续地存在。不是症状抓着当事人不放，而是当事人抓着症状不放。症状一旦形成固着之后，再采用常规的做法（顺其自然，为所当为）症状依然还是会继续存在，因为习惯的改变需要时间。所以等待和持续的努力，变得尤为重要。

很多人就是坚持了一两天之后，发现作用不大，就自己放弃了森田疗法。长期的坚持使用森田疗法，顺其自然、为所当为，可以持续地促进改变的发生，量变引起质变，并且改变会是一个螺旋上升的过程，而且也受到各方面生活事件的影响，会有情绪和症状的起伏变化。要从整体的角度来看待自己的改变，而不可因一时不顺，放弃长期坚持的过程。

总体来说森田疗法是一种比较有效的自助疗法。但也并非灵丹妙药，需要持续地运用和努力。因为问题不是一天两天形成的，要看到改变至少需要几个月的时间。

正事不足，则症事有余；正事足，则症事溜之大吉。

对于负面情绪和各种各样的症状采取无为的态度，允许其发

生和存在，以不变应万变，对于学习、工作、人际关系和娱乐采取有为的态度，让行动做我们一生的将领。

02.认知疗法的理论和操作方法

人们对事物的看法影响着人们的感受，进而影响人们的行为表现。比如一个人在见到自己喜欢的异性时感到紧张，如果把这种紧张看作正常的身心现象，带着紧张继续与异性交往，慢慢地就可以熟悉、适应、放松下来。而如果把这种紧张看作不正常、病态，加以排斥和对抗，就会使人持续的紧张，并且形成注意力的固着，使问题持续存在。

那么改变了对周围人事物和自己的看法，就可以改变情绪感受，就可以改变后续的行为做法和外在表现。往往有心理困扰的当事人，存在着大量的认知偏差，而且一环扣一环，可以逐一分析，并且予以矫正，以达成调节的目标。

认知疗法基本的练习模式是：

- 1.我现在有怎样的情绪感受和外在表现？
- 2.刚才发生了什么，使我有这样的感受和表现？
- 3.我是如何看待刚才发生的那件事情的？
- 4.我这样看待那件事情对我造成了什么样的影响？

- 5.我还可以怎么看待那件事情？
- 6.改变了我的看法之后，我发生了怎样的变化？
- 7.我现在可以做些什么，以帮助我更有效地解决问题？

这样的认知调整需要经常练习，通过练习来慢慢地调整自己的认知，养成新的思维习惯，也是一个量变引起质变的过程。

凡事都有两面性，有消极、不利的一面，也会有积极、有利的一面，比如不知足，会使人感到痛苦，同时也会使人奋发、进取，知足就少了很多痛苦，人也会感觉安逸、轻松，但也就少了很多进取。我们既要善于发现问题和不足，并且予以完善和修正，也要培养一双善于发现美的眼睛，使自己感受到美好，来更加全面地看待问题。

03.精神分析的理论 and 治疗方法

精神分析比较关注人的情绪感受，倾向于通过表面症状，看到内在的需求和相应的理性压抑。比如，有一个女孩，总是控制不住地想看男人的下体，由此感到非常的苦恼。精神分析会认为，对于性的需求和关注，本来是人类再正常不过的心理、生理需要，然而当事人的理性不允许自己这样想、这

样做，从而形成了心理压抑和冲突，身心的渴求一遍遍地冲击理性的防线，从而形成了这样的强迫症状。

我们可以看到自己症状表现背后的心理需求，采取恰当的方式予以满足，而非单纯地去消除症状，从而可以达成康复的目标。一般来说症状表现反映了人们对于能力感、价值感的需求和基本的生理需求。而症状是人们在未找到有效地满足自己需求的方式的情况下，身心自动自发地出现的一些满足需求的快捷方式。想直接消除症状只会陷入更大的痛苦。

比如强迫症状的反复思虑和检查，这些症状本身就可以帮助当事人获得确定感、掌控感，给人以安全感，使人可以获得短暂的心安。然而人们对这些异常表现的负面看法引发了更大的焦虑，从而使症状变得越发频繁。

当我们看到并理解了症状背后的心理、生理需求之后，就可以采取更为有效的方式来满足自己的需求，当需求得到满足之后，外在的症状表现就会得到相应的减轻和改善，这是自然而然的过程。而不需要也无法直接消除症状。

也可能在过去的经历中，产生过一些心理阴影和创伤。我们理性地选择忘记，不愿意再想起和去面对，把其压抑在内心

深处，从而使我们感到莫名的焦虑或者低落。

比如有一个男孩，在初中时期曾经多次的被同学欺侮，从而感觉恐惧、羞愧、愤怒和压抑，所以在以后的人生中，总是会在人际关系中感觉到周围人的不友善，感觉没有安全感，恐惧、屈辱、愤怒和压抑。这就需要重新回忆当时的经过，表达当时被压抑的情感，重新解读当时的事件，并且从中获得启发。这样不仅可以减轻负面事件对我们造成的不利影响，还可以把事件转化为我们人生的宝贵财富。

再比如有一位男性朋友经常担心自己性能力不足，怕被女伴看不起，从而引发自己的自卑感。心理阴影和创伤，经过回忆是：有一次在他和前女友发生矛盾、吵架之后去做爱，因为受到当时的不良情绪状态和双方评判心都比较强的影响，出现了勃起困难、早泄的现象，从而感觉挫败。

这个症状一方面反映了当事人对自己的能力的不信任，再一方面也反映了当事人对于能力感和获得女伴认可的需求，具体的问题指向就是怎样可以获得更好的性能力。通过探讨得出了一些适合当事人策略方法：锻炼身体，服用滋补用品，性爱前有充足的休息和比较轻松、愉快的心情，在双方都比较爱对方、能够理解和包容对方的情况、因为爱而做爱，更

重要的是，找一个能够理解和包容自己的女伴，也就没有了她会因为自己性表现不佳而看不起自己而离开自己的担心。这就是当事人更为有效地解决问题和提升自己的途径。

症状本来就是当事人在感觉挫败、能力感薄弱、价值感低下和生理、心理空虚的时期，把不是问题的问题当成问题解决，从而使问题持续地存在，从而无中生有、难以解决的过程。

基于对自我人性的理解和尊重，看到自己内在的心理和生理需求，合理地满足自己的需要，探索积极有效地解决问题的方向、途径和策略方法，来一步步地取代症状带给我们满足，从而就可以使症状淡出我们的生命舞台。

04. 艺术疗法的理论和治疗方法

音乐、绘画和舞蹈是人类的原始语言，可以直接联通人的内心世界。很多无法用语言表达的情感，用艺术的形式可以很好的表达。比如，在闭上眼睛聆听音乐的时候，内心的情感就会被唤醒，随着音乐进行抒发，并且在抒发之后，音乐会引发人们对一些人、事、物的再认识、重新解读，从而能够打开一些过去产生的心结。

音乐疗法是一个聆听音乐、抒发情感、表达感受、回忆往事、表达看法、重新解读经验的过程，通过一系列的操作，使人的身心灵获得解放。可以更好的理解、接受自己和他人，可以更好的爱自己和爱他人。需要说明的是，听什么样的音乐，需要根据当事人当时的心理状态做出选择，一般来说，音乐治疗师会有一个可供选择的音乐库。

而绘画，可以直接反映人的内心世界，人过去和现在的经历，以及对一些人事物和自己身心的解读，可以直观的反映在绘画作品中，可以帮助人更好的认识和理解自己。常用的绘画方式包括自画像、房树人、家庭画像、自由发挥、涂鸦以及连环画的故事讲述。而身体的舞动，可以促进身体和心理的灵活性和柔韧度，帮助人更好的恢复自然状态，获得轻松、愉悦感，进一步的感受到来自内心深处的力量和智慧，提升自信心和勇气，启动生命本源的自我疗愈。

05.催眠疗法的理论和治疗方法

催眠疗法是借助催眠技术，通过相应的催眠引导，使当事人进入放松、专注的催眠状态，从而使当事人更好地感受和认识自己，更好地接受和允许存在于自己身体和心理上的异常感受和表现，并且看到自己的生理和心理需求，探索新的满

足自己需求的方式方法。可以结合行为疗法的系统脱敏和暴露等方法，来达到改变的目的。

在催眠想象中，经历某些让自己感觉不适的情境，在催眠师的引导下，采取新的看问题的角度和更为有效地解决问题的策略方法。可以在催眠状态下，用当前感觉连接过往，回忆过去的创伤和阴影事件，表达当时的情绪感受，重新解读经验，打开潜意识症结。可以在催眠状态下，回忆过去的成功经验，看到自己过去和现有的力量和智慧，提升自我悦纳度。也可以观想未来的美好可能性，激发希望感和改变的信心，还可以进一步探索达成的途径和方法。再者，单纯的催眠放松和对一切开放、允许的态度，就可以减轻人的理性压抑，使人内在的力量和智慧复苏，从而启动自我疗愈。在这里需要说明一下，催眠疗法需要在催眠师的引导下进行，自我催眠一般难以进入较深的催眠状态和取得良好的调节效果。

06.焦点解决短期心理治疗技术

焦点解决疗法关注人自身的力量和资源，通常很少去关注问题的成因，会更多地来关注问题的解决，并且致力于探讨解决问题的方向和策略方法。是通过过去问题较少出现和不存在的例外时刻，来探索和发现解决问题的经验。

比如强迫思虑和检查的症状，在人压力比较大、比较焦虑和挫败的时候会频繁的出现和越发的严重，在人比较平静、轻松和愉悦的时候则不会或者较少的出现。那么可以得出方向，只要人的心理状态是比较平静、轻松和愉悦的，症状就可以减轻或者消失，接着可以探讨如何使自己的心理状态更多地保持在平静、轻松和愉悦的状态之下，总结成功的经验。

症状在过去大都是存在反复的，有的时候严重，有的时候轻微，有的时候不存在，更多地去关注问题轻微或者不存在时刻，寻求经验和方法，把问题轻微或者不存在的时间范围放大、扩展。对于正向、积极面的关注本身就会扩大正向、积极面的影响。我们所做的不是消除负向、消极面，而是持续地扩大正向、积极面的范围。也就是说，我们不反对什么，我们只提倡什么，并且漠视我们不认可的、对我们不认可的采取无为的态度，按照我们所提倡的方向去想、去做。

就好比一个陷入泥潭或流沙的人，拼命的挣扎只会让自己陷得更深，不妨先使自己放松、平静下来，耐心一点，看到自己身上和周围有什么可以利用的资源，以及如何获得自己需要的救助，才有可能把自己顺利地解救出困境。

实际上挣扎只会让自己死得更快，而不挣扎根本不会死。

在焦点解决的治疗中，咨询师较少的给与建议或指导，而是更多地启发当事人发现自己过去和现在拥有的力量与资源，启发当事人去探索和获得更多的力量和资源，帮助当事人解决自己所遇到的问题。正符合了我们的俗语：授人以鱼，不如授人以渔。这里的“渔”指的是应对问题的力量和智慧。

并且协助当事人培养一双善于发现美的眼睛，更多地去关注人事物的正向、积极面。面向阳光，拥抱温暖。

这样当事人不仅能通过自己的努力，解决当前所遇到的问题，也会启发出更多的力量和智慧，走好以后的人生路。

07.综合正心疗法和心理自助表

综合正心疗法，是我本人综合了过去的认知心理学、情感心理学、行为心理学、人本心理学和积极心理学的理论方法，以及后现代心理咨询与治疗的理念，积累了大量心理咨询与治疗的实践经验之后创立的，具有丰富的理论和实践基础。对于各类心理问题和疾病，都有着很好的治疗效果。

该疗法从人的症状表现，态度和行为做法，情绪感受和身体反应，思想和观念，过去的生活经验和情感郁结等多个层面综合解析心理问题的存在原理和形成原因；通过情感表达与疏导，问题解析，认知觉察与重建，催眠暗示，行为预演、训练和生活实践等多种操作方法综合解决各类心理困扰。

综合正心疗法自助表填写示范

记录内容	问题方向	解决方向
症状表现	紧张，担心犯错和失败，反复思虑与检查。	问题或症状减轻和消退。 感觉比较安心和轻松。
态度做法	逃避、抗拒，试图摆脱。	觉察、接纳和自我完善。
情绪感受	担心、害怕，紧张。	放松身心，轻松、愉快。
思维方式	很容易犯错和失败，而且后果会非常严重。	自己有能力把事情做好，即使做不好后果也不严重。
核心观念	自己无能、没价值。	自己有能力 and 价值。
生活经验	回忆过去	重新解读
	父母严格要求自己，经常否定和贬低自己。	父母把他们的期望寄托在了自己身上，望子成龙。
备 注	从上往下的填写问题，从下往上的建立解决方案。	

本疗法的核心技术是关系对话心理治疗技术。该技术的核心

观点是：心理问题和疾病，是内外部关系对话出了问题。通过调整自己的内外部关系对话习惯，就能使以上心理问题减退和消失。心理问题是在人际关系（特别是亲密关系）里产生的，也需要通过外部关系来疗愈。外部关系的改善，会促进内部关系的和谐；内部关系的改善，也会促进外部关系的和谐，两者相辅相成。关系对话心理治疗技术的基本原理是：当事人通过与心理咨询师的外部关系和对话，改善自己内部的关系对话习惯，学习新的外部关系对话方式，再回到生活中建立新的外部关系对话习惯。关系和对话的对象可以是他人、自己、事情或者物品，可以是任何真实存在，也可以是虚拟的，可以在现在和当下，也可以在过去或未来。

全书：[综合正心疗法及案例解析](#)和[关系对话心理咨询技术](#)

每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的实际情况，进行详细和深入的分析与建议。并持续推动改变的发生，直到康复。作者于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员，提供一对一咨询和团体心理疗愈，QQ 和微信：11570968

附录一 康复班日常分享语录

以下是我在团体疗愈康复班的一些日常分享，内容没有系统性，只是一段分析或建议，有不能理解的也不必纠结。

120.人生不如意十有八九，逃避痛苦是拒绝长大。痛苦和快乐一样，都是刚开始感受强烈，时间一长就开始麻木和无感。反而越抗拒痛苦就越痛苦，越追求快乐越难感受到快乐。

119.朋友不是用来比谁更优秀的，是在一起同流合污的。对朋友的期待和要求过高，会导致没有朋友和内心孤独。

118.凡是你所抗拒的，都将持续存在，且愈演愈烈。

117.缺爱的人只会永远缺爱，关注和帮助别人，也就是爱别人，才能感受到自己存在的意义，获得价值感。

116.在成年人的世界，并不是谁哭的更大声，就能被满足。

115.真正的快乐，来自期待和有信心被满足，而非被满足。

114.逃避、控制和对抗，是基于期望落空后的痛苦，所演化

出来的被害妄想，并陷入了越来越严重的恶性循环。

113.人性是不知足的，这就注定了人会痛苦，而且过去也都犯过错和受过伤害，大家都是一样的。不一样的是对痛苦和伤害的态度。痛苦的本质其实是对痛苦的抗拒。

112.接受是一个概念，是一个顺带而过的东西。只需要直接去追求自己想要的，而不是沉溺于对抗的循环。

111.所谓的天赋，很可能就是因为曾经，某一个喜欢的人的肯定。比如我家里人都没什么学问，我不可能有语言的天赋，但因为一个喜欢的语文老师，从此之后如有神助，随便考考就是第一，长大以后还靠写作找到了出路。

110.爱得是有条件的，但条件不能太苛刻。条件太苛刻会让人丧失信心，而无条件的爱只会养出贪得无厌的白眼狼。

109.不如别人其实是在进步，是在向上社交。如果见了比自己强的人就自卑、回避或抗拒，是没法进步的。

108.因为 NPD 的极端自恋，从来不会认为是自己的问题，更不可能想改变自己，所以没救。遇到了要敬而远之。

107.抑郁症和贫穷与事实失败关系不大，只是因为梦想破灭，失去“意义”。但普通人不会思考意义。但凡有人觉得自己的人生没意义，先不要忙着同情他，他大概率过得比你不好。

106.最大的误解在于，对方不爱你是因为你不好。但其实只是你没有满足他的需求，或者让他感受到了损失，爱你的含义是需要你。不爱你只是因为，你对他没好处。

105.很多人不是不懂价值交换，是不愿接受，还在期待无条件的爱。但其实利益交换才是最纯洁和舒服的社交方式，如果一个人抛开利益谈感情，经历过的才会懂。

104.认知、情绪和身体的感受相互影响，改变其中一个也会带动其他方面的改变，也可以同时进行。

103.你要爱上淤泥，才能成为荷花。

102.不管什么问题探究到根本，都是一样的类似全能自恋。

101.如何在逃避风险和痛苦，与成长和突破之间取得平衡，是重要的人生课题。如果不是到了不得不改变的时刻或绝境，

很少有人愿意主动穿越痛苦，发生本质的蜕变。

100.解决问题的方式主要有四种：打得过就打，打不过就跑，跑了去找人帮忙，也没人帮忙就只能接受。

099.人是有认知错位的，施暴者会觉得自己才是受害者，病人会觉得是别人有病。这就需要公众的见证。

098.一个全能自恋的孩子，就是要不断经历挫败和羞辱，逐渐脱敏和接受自己的平凡与无能为力，成为普通人。

097.因果论未必成立。有心理疾病可以说有创伤，但有创伤未必有心理疾病。是我们在每一个当下，如何理解与抉择。

096.我们为什么很难看清真相，因为我们是情绪的奴隶，情绪的好坏就是唯一标准。让自己高兴舒服的就是好的。

095.当今社会进步的方式，除了知识改变命运，就是不断靠近比自己强的人，做好配角跟着喝口肉汤。

094.因为现在多了自由平等的口号，社会的本质又没变，人际关系就变得更难处理。不妨学学相声皇后于谦，既与主角

谈笑风生，又时不时地捧着主角。谦卑而不自卑。

093.我不是在试图唤醒那些不想醒的人，是想借由这些人的悲剧，唤醒那些想醒但还不太清醒的人。

092.有的人的改变，可能要身临绝境才会发生。就像叛逆的孩子，被父母赶出家门，身无分文流落街头，面临真正的生死危机，所有的傲慢和幻想都破灭，必须面对和承认现实。

091.在讨论人性的时候，很多人会默认别人的人性是坏的，自己的人性是好的，就神奇的变成了批判社会 and 他人。

090.自我认知的扭曲，就像小气的人会觉得自己太大方，那什么又是所谓的公平。最后也只能靠霸权来定义公平。

089.我是倾向于环境塑造论的，基因和原生家庭无法改变且是次要的。主要是我们的经历以及解释经历的方式，也就是我们所讲述的故事，改变的方式就是重新讲述这个故事。

088.有一个治疗思路，比如有个女的向我抱怨她的老公，我就问她你希望你老公变成什么样。如果她说希望老公关心自己理解自己之类的。我会接着问：当你怎么说和怎么做的时

候，你老公会这样对你。她就会想起一些成功的经验和方法。

087.如果说工作就是当牛做马，就是要受领导和顾客的气，包括孩子就是要被父母管教。他们不接受，反而还会说我是奴才。这种观念的改变之所以很难，是语言和现实的割裂。从古到今社会的本质就没变过，但口号可以十分完美。

086.问题无法被直接消除，是因为问题背后有一套完整的三观。比如对于焦虑者来说，担心是必须的，不担心反而不对。再比如人际关系总是出问题的人，总认为自己是对的和受害者，总想改变别人。想直接消除症状就会陷入恶性循环。

085.不管任何人提出任何问题，都需要先明确对方的需求，如果默认或者觉得对方应该改变自己，就会遭到抗拒。

084.噩梦的背后是美梦，比如幻想自己是乾隆皇帝，别人都对自己俯首称臣和歌功颂德，如果发现有人见了自己不下跪，那就是大不敬之罪，要诛他九族。但如果发现自己没有能力灭了他，就会变成屈辱和恐惧的被害妄想。

083.自私是一切生物的本性，无关是非和善恶。善恶是对规则的遵守与破坏。随心所欲不逾矩，法律是底线。

082.为自己负责，不再寄希望、依赖和抱怨他人，想法、心态和情绪就都变得可以选择与改变。原因是人其实并不傻，之所以选择痛苦，是在用这种方式，谋求重视和特殊照顾。

081.从孩子到成年人完成的根本性的转变，一个是从自我中心到利他主义，利他而利己。再一个就是从想当然，到看清和接受事实，并以事实为基础做出选择和应对。

080.一定要深刻理解人际关系的本质是价值交换，就有了合作与制衡，不要对他人和关系抱有不切实际的期望。

079.人在攻击他人之前，会先把自己演绎成受害者，进行自卫反击。这就是我们老祖宗“师出有名”的智慧吧。

078.如果想更被他人喜欢和需要，就想想别人需要什么，这便是自己的价值，和存在的意义，利他而利己。

077.所有的问题都有两个核心，逃避脱离现实，比较心重和心态极端。都需要增强现实感，和培养平常心。

076.别人对你好，不是因为你好，也不一定是因为你对他好。

而是你能对他好也能对他坏。这会形成一种场域。

075.恐惧背后是期望，也是幻想和寄托，恐惧只是精神自嗨的副作用。破除恐惧要打破幻想，建立更符合现实的寄托。

074.当产生期待和担忧，又因为不自信，就会出现负面情绪和症状。只不过因为人的理性和标准，对情绪的否认和压制，只看到表现出来的症状，故而认为是症状影响了自己。

073.情绪主义到现实主义是个重要的分水岭。意味着一个人真正长大，开始为自己负责，甚至为别人服务和负责。不再期望和抱怨别人，也不再用折磨自己和试图改变别人。

072.解决问题的两个要素。一个是为自己负责，期望和抱怨别人无济于事，还会破坏本就有限的支持关系。为自己负责所有的努力才会有成效。再一个是认清和尊重现实，否认和逃避现实，只会一事无成。基于现实的努力，即便慢一些，量变也能引起质变。一个人这辈子能做好一件事情就可以。

071.自卑的潜台词就是没人爱自己，但实际上人都只爱自己，同样自己也不爱别人。那为何不是每个人爱自己，为自己负责，不给别人添麻烦呢？但这并不意味着就要离群索居，

而是基于为自己负责，与他人建立合作共赢的关系。

070.当一个人认识到没有人会为自己负责，包括自己的情绪感受，就会变得理智和现实。阻碍这种认识产生的是自卑。不是要消灭自卑，是要卑微到尘埃里，才会成为理智的人。

069.人大体上分为两类。一类是不得不面对现实，基于现实做出努力，因为没人管自己，自己还得管别人，这类人就活得比较粗糙，情绪和不适都是次要的且不怎么在意，常见的有孤儿和中老年男人。再一类就是比较关注情绪和感受，考虑问题脱离现实，期待别人爱自己，抱怨别人对自己不好，这类人往往有精细的资本，有人为自己负责，比如部分小孩、女人和退休金丰厚的老人。逃避也是因为是有退路。

068.很多事情直接去做就好，想的越多压力越大越没自信。

067.而且当你对抗的对象，是你无法改变的，就会变成恐惧，因为你要攻击对方，就会遭到对方的打压和伤害。

066.设定期望的时候，一个是要正向，再一个就是要符合现实，还有就是对时间、过程和阻碍要有心理准备。

065.接纳也是把双刃剑，不接纳又无力改变，会很痛苦，接纳了，可能就一直这样了。问题的关键在于到底能不能改变，多少时间和过程能改变。一切都要基于现实考虑。

064.人的自我认知可能和事实相反，就像坏人总觉得自己太好，好人总觉得自己太坏，大方的人总觉得自己太小气。

063.我的基本原则，不是回避风险和痛苦，而是在情绪感受层面脱敏，并做出对自己真正有利的选择和应对。

062.改变的核心就是学会为自己负责，不再寄希望、依赖和埋怨别人。当学会了为自己负责，就会发现情绪是自己可以选择的，因为想法和行为可以选择，就获得了自由。

061.改变之所以困难，是因为很多人只喜欢听自己爱听的，而自己爱听的内容，往往是在迎合自己的情绪和错误观念。对于真正能改变自己的内容，则是厌恶和回避的。

060.人有欲望是正常的，会产生困扰，是这个欲望太急太强，太追求完美。要有个过程，也要允许挫折和失败的可能。

059.比起问题的答案，问题是如何被建构出来的更加重要。

很多时候问题不是被解决的，重建认知后就不再是问题。

058.所谓强迫症的本质就是欲望、敌对和恐惧后，试探通过控制某个点恢复安全感，陷入越控制越失控的恶性循环。

057.现在让我们感到困扰的，都是过去的成功经验，因为时代和大众需求在变化，我们也要寻求改变。

056.放弃对预测和掌控的幻想，进而尊重事实和因势利导。

055.人的痛苦来自于这样的期待：天生我材必有用和是金子总会发光。但实际上大部分人没什么用也不是金子。

054.恐惧在很大程度上，来自于想抗争但能力有限，担心被反击遭受灭顶之灾。也如社恐的恐惧，本质上是不接受自己不如比自己强的人，想超过和打败对方，又没有信心。

053.对于人生的风险和痛苦，接受不是方法，而是一种心态的转变。怎么完成的转变，很难描述清楚。但就像有人对我的评价：官本位思想。意思是想的不是抗争，而是逆来顺受。而我要是以客观事实和条件为基础，谋求生存和发展。

052.改变认知为什么难，因为让你感到舒服的观点，往往是在迎合或强化你的错误认知。而真正能让你发生改变的观点，会让你感到痛苦和难以接受，会下意识地否认和忽略。

051.接受并不消极，而且接受只是开始，以客观事实为基础，去追求自己想要的。如果不接受，就会陷入对抗的恶性循环难以抽离，还会忘记自己想要什么陷入内耗。

050.当问题变成抽象的概念，就会变的无解，当建议变成概括的方法，就会变得没用，都需要具体化。

049.无路可走和绝望，通常来自于自己的执念和坚持，真当活不下去的时候，稍微变通一下，就有了活路。

048.人际关系选择永远是第一位的，就是筛选与自己需求契合和重信守诺的人，才能更好地合作与满足需求。刚开始认识的时候并不了解，如果发现对方靠不住就要及时止损。

047.关系还要有相互的制衡，就像合同里的违约条款。如果有人因为贪欲损害了其他人的利益，要受到相应的惩罚。你可以谴责，并要求其改变，如果不改就换一个关系对象。

046.心理问题通常不在于怎么做，而是内心深处的不满和怨恨，有一种都别想好要同归于尽的倾向。所以疏导情绪是改变的前提，给当事人充分的时间表达自己和释放情绪。

045.真正能解决问题和越来越好的方式是正向和积极的，也就是想要和追求什么。不想紧张就是想放松，不想担心就是想安心，不想难过就是想开心。多一些正向的想法和做法。

044.心理疾病背后的思维方式是负向和消极的，也就是消除、摆脱和没有什么。这只会陷入越回避越失败，越对抗越严重，和控制越失控的恶性循环，让心理问题越来越顽固。

043.问题不是被解决的，而是因为观念和期望的改变，变得不再是问题。就好比之前有位学员身价几千万，却不想活了，原因是他无法让财富继续增长，感觉没有未来了。只要降低了对财富的标准，再慢慢寻求改变的可能，就能活了。

042.为什么有的人要放大风险和痛苦，激化矛盾和冲突，可能就是为了激励自己努力上进。因为当一个人不知道自己想要什么的时候，仇恨和报仇也是人生意义和努力的动力。

041.人与人的矛盾和冲突，有两个主要的来源。一个是误解，

可以通过沟通再度达成合作。再一个是立场不同，存在竞争关系，那输赢也就只是得失问题，不用上升为仇恨。

040.内外部关系是一致的，自己之所以有负面情绪和症状，并怎么都消除不了。对应着会有一个外部的敌人或仇人，怎么都无法战胜，或有一个期望和标准，怎么都无法实现。

039.接纳自己的前提，是承担自己的责任，也能看到别人的努力、辛苦和不容易，把自己当成和别人一样的人，不是高高在上也不是低人一等。不是等待被拯救也不是拯救别人。是寻找需求契合的伙伴，进行对等的价值交换，合作共赢。

038.有的朋友说别人都很成功都很快乐，只有自己是失败和痛苦的，这其实是一种错觉。是因为只盯着别人比自己好的时候看，自动忽略了或者没看到别人的不如意和痛苦。

037.自己当前所有不满和抱怨的，都是自己在制定目标和计划时要考虑在内的因素，自己才是自己的责任主体。

036.寄希望于别人，哪怕是自己的亲生父母和伴侣，也必然会感到失望和愤怒。因为对方是一个独立的人，有他自己的需求和标准。要根据实际条件和能力，制定目标和标准。

035.所有的关系最终都会变成将就和凑合，因为人的需求会变，也无法一直伪装自己欺骗对方，也很难一直迁就对方，就需要降低对关系和生活的期待，否则谁都过不下去。

034.人与人之间也无法相互改变，因为你想改变对方就得先否定对方，对方就会因为失控感或被过度控制感而应激。

033.人的需求会变，当初十分契合的关系，也会变得不再契合。而且当初为了和对方在一起，会改变自己迁就对方，时间久了也会累，不再想迁就。正常来说这种情况就需要换一个更契合更愿意迁的关系对象。只是有些关系是达成了某种契约不能轻易地放弃，需要继续将就着过下去。

032.现在的人总有一种囫囵吞枣的感觉，比如你告诉他要接受自己的平凡，他就这样要求自己，然后说做不到。实际上这需要时间和过程去用心地体悟，并不能言出法随。

031.在关系中，你对对方的看法，往往和对方对你的看法，具有一致性，如果你觉得被亏欠，对方也会觉得被亏欠。说到底就是不契合的关系，无法满足彼此的需求。

030.你现在所不满和抱怨的，都是你在规划人生时，需要考虑在内的阻碍因素。你是自己的责任主体，要避免掩耳盗铃和自欺欺人，要看清客观事实，并以此为基础规划人生。

029.遇到问题是抱怨环境和他人，还是想办法解决问题。第一种是语言和情感上的赢家，也会得到更多的关注和认同。第二种默默承担的人往往是名义上的坏人和抱怨指向。

028.我们会有一种自己很重要的错觉，如同全场焦点。就好比有的人参加大会就很紧张，就仿佛他是主席台上的主角。

027.如果感到有压力和焦虑，就先降低期望或分解目标。但有些学员会说自己迫在眉睫，必须要立刻、马上就具备足够的能力和勇气，否则就会失败。这是临时抱佛脚急于求成。

026.对抑郁症患者的鼓励我感觉没什么意义，不如直接让他跌落到尘埃里，脚踏实地地生根发芽，卑微和努力地活着。

025.如果人生需要意义，那自然界的一切又有什么意义，在泥土中努力发芽汲取养分长成植物，被食草动物吃掉，又被食肉动物吃掉，挂了被微生物分解，成为植物的养分。

024.因为曾经的教育，某些所谓的优秀品质，都变成了表演，而且连自己都信自己已经具备了这些品质，但实际上没几个人能真正做到，当那些所谓的毛病出现的时候，就被当成疾病和症状去排斥，进而陷入了越控制越失控的恶性循环。

023.同样是看到了自己的不足，有两种完全不同的走向。一个是高兴，终于找到了改变和进步的可能，并虚心向他人请教和学习。再一个是感到痛苦和自卑，逃避和抗拒他人。

022.所有自己无法承受的压力，都来自于自己当前的能力，无法匹配自己想要的。如果说别人都能做到自己却做不到，是因为自己过去的积累和心理素质无法支撑自己的目标。

021.在设定目标和制订计划的时候，要把自己的心理素质和承受能力考虑进去。自己当前就是敏感脆弱。

020.自卑在本质上就是自负，就是自己只能比别人强，不能不如别人。这体现在：我略微一出手就能惊艳所有人。

019.所谓的自信，并非来自被肯定，而是自己能把事情做好，还要区分事情的难度。所谓的自卑，更多来自于总想一步登天，且只能成功不能失败。如果接受自己的平凡，做自己力

所能及的事情，循序渐进地提升自己，怎么会不自信？

018.知道为什么原生家庭理论那么受欢迎吗？本质上是在怪父母。意思是：我没问题，即便有，也是父母造成的。

017.在触及真正的改变时，负面情绪和症状都会加重，这时候很多患者就会以“越治疗越严重”为由逃离。

016.爱与快乐是一种瘾品，对爱与快乐的贪恋，以及对缺爱和痛苦的排斥，是缺爱和痛苦的根本原因。

015.我们要做方法的主人，而不是情绪的奴隶。遇到问题先觉察自己的情绪，事情既然已经发生了，就想想接下来要怎么做，乃至发现背后蕴含的机遇，把坏事变成好事儿。

014.不仅逃避痛苦是恶性循环，追求快乐同样也是。逃避痛苦会让人更加脆弱和痛苦，而追求快乐也是无止境的。

013.我们并不能完全摆脱痛苦，因为总有自己得不到的，也有不喜欢又无法改变的。只能对痛苦的脱敏。

012.其实我们都活在“我很厉害”的幻想里，或“我未来很厉害”

的憧憬中。一旦发现自己不厉害，就会感到自卑和痛苦。如果觉得未来没有了变厉害的希望，就会抑郁想死。

011.通常问题不是被解决的，因为通常问题是因解决而存在的，是陷入了一种紧张、偏执和敌对的状态，在这个状态之下，任何一个小问题都会成为无解的世纪难题。我们要做的是调整自己的情绪和心态，恢复心身的开阔、放松与灵活性。

010.表面的问题是永远解决不完的，有的还是因解决而存在的。我们要抓住根本，也就是情绪和心态。

009.痛苦的本质是抗拒，越抗拒越痛苦，越逃避越敏感和脆弱。脱敏是要从内心里接受，就只是单纯的承受。

008.思想观念之所以难以改变，是因为陷入了非黑即白的辩证误区。人性本恶没错，有仗势欺人的也没错。但就好比坐飞机有可能发生空难，不能以偏概全和因噎废食。

007.对于我们普通人来说，要做的就是服务他人，并获得报酬维持自己的生活。服务的人越多越稀缺收获就越丰富。

006.文艺作品只有放大误解、矛盾和冲突，才能有好的票房，

也就是生活中很难见到的极小概率事件，才会吸引人。就有很多青少年容易被误导，把小概率事件和刺激无限放大。

005.不管是被钟情妄想还是被害妄想，前提都是自己与众不同。要么被爱要么被恨。但别人眼里没有自己，无爱亦无恨。

004.心理疾病背后有一种“我和别人不一样”的孤独和傲慢。觉得自己就是特殊和与众不同的，进而产生“不能流芳百世，就要遗臭万年”的志向和恐惧，或“不成功便成仁”。

003.当你在亲密关系里，想证明自己是对的，你就已经错了。当你想赢过对方，你就已经输了。这只会破坏关系。

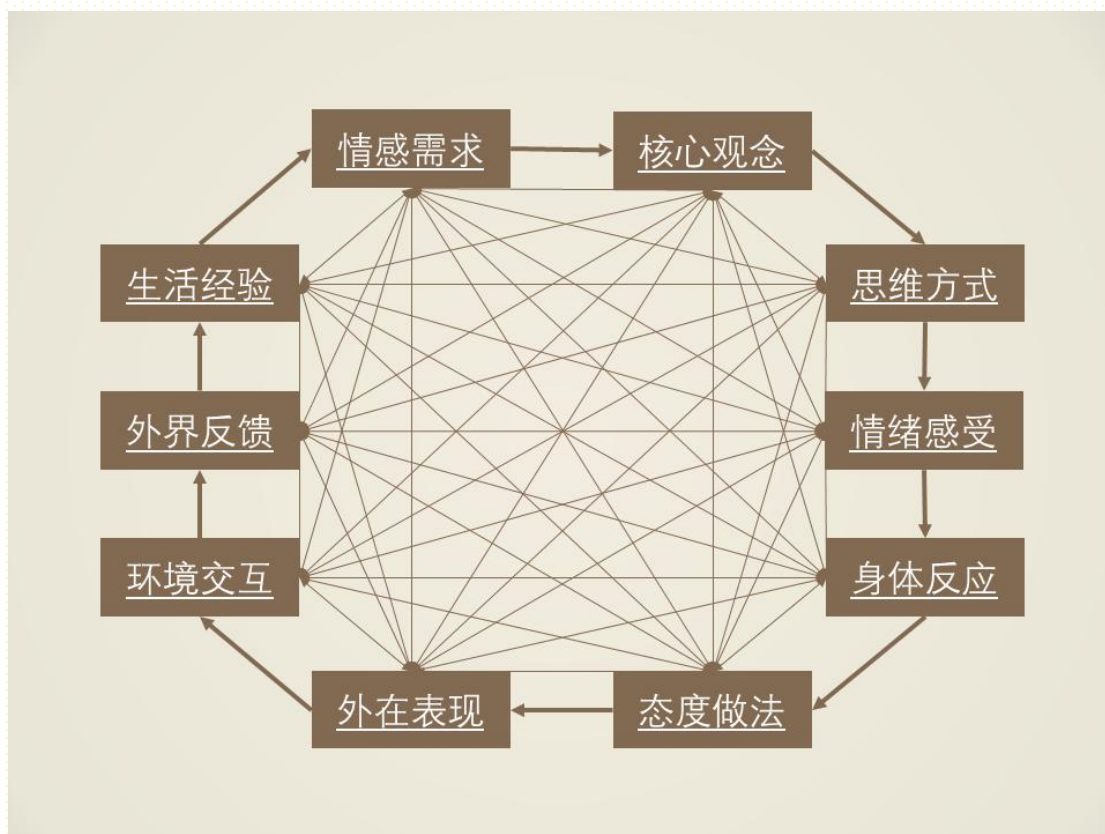
002.你就是个普通人，没必要有偶像包袱，也没什么了不起的人设，会犯错和失败，会有人不认可不喜欢你，都很正常。

001.没有比逃避更快能缓解症状和痛苦的方法，因为难受而逃避，又因为逃避下次更难受，无解的死循环。

附录二 心理分析与调节框架

过去的生活经验，产生情感缺失，并形成核心观念，及具体的思维模式和行为习惯。遇到某些生活事件，进行相应的解释、归因和评价，并据此推理与设想未来。产生相应的情绪感受，如担心、害怕、难过和生气，及躯体症状与思维行为的异常。严重了就是焦虑、恐惧、抑郁和躁狂，以及人格与情感障碍及幻觉妄想。就会对外界他人，有消极的态度和行为表现。并得到外界他人的反馈，如事情的失败，和他人的不喜欢，并成为新的生活经验。

换成好理解的方式，就是任何心身症状的背后，都是负面情绪。而负面情绪是由自己的思维方式导致的，而思维方式的背后又是核心观念与情感缺失。而观念来自于过去的生活经验，特别是重大经历和情绪体验。而负面情绪与症状，会导致一个人在与自己与他人相处时，呈现出回避、控制和抗拒的行为方式。并成为一种习惯，并陷入恶性循环。越逃避越感觉自己脆弱和敏感，越想控制越觉得失控，越对抗就越严重和痛苦，沉溺其中不能自拔。



上图中的任何一个环节发生改变，整体的循环也会跟着发生变化。比如情感需求得到满足，情绪变好了，想法和行为都会跟着积极。比如环境如果变好，压力减轻，人也会相对轻松和快乐。再比如改善情绪后，行为也会更加主动，环境反馈也会更加正向。再比如调整态度和做法，外界他人的反馈变得积极，想法和心态也会改善。再比如重新理解已经发生的事情，换个乐观的角度看待未来，情绪会得到改善，行为和 environment 反馈也会更加积极与正面。

不同的心理学流派和疗法侧重点有所不同，精神分析学派倾向于通过觉察和满足内在需求带来改变。而认知行为学派则

更关注人的思想观念和行为模式，通过改变这些解决一个人的心理问题。而人本存在主义更关注当下的关系和感受，通过新的关系体验，带动改变的发生。后现代学派是基于以上基础，不再关注问题的起因，而是通过重构内在叙事，正向思考和积极行为，以及聚焦目标和关注过去的成功经验，来带动一个人的整体改变与康复。

在具体运用的过程中，要找到问题的关键与核心，通过这个点的可改变性，打破恶性循环，引发良性循环走向康复。

附录三 心理治疗用什么方法

经常有朋友问我采用什么治疗方法。所有的心理学流派和绝大部分疗法，我都在早期学习和实践应用过。早就已经不拘泥于某一种理论和方法，都是根据患者的实际情况，量身定做和创造方法。每个人的具体症状和境遇不同，情绪感受、思想观念与行为模式也不一样。需要根据每个人的具体情况，进行详细和深入的分析与建议，并持续推动改变的发生。

本人于飞，资深心理咨询师，中国心理卫生协会委员和认证心理咨询师，国家职业资格鉴定基地认证心理督导师，国际催眠协会认证催眠治疗师。从 2008 年开始学习心理学帮助

他人，2012 年从事心理咨询工作至今，积累了丰富的理论知识和实践经验，并有大量专业文章、书籍和音视频创作。

如何建立信任：看我的微信朋友圈从 2016 年发布专业内容至今，QQ 空间从 2013 年发布作品至今，加我微信和 QQ 就能看到，这可以证明我的真实性和工作经验。再就是看我的原创文章和音视频内容，了解我的理论体系和治疗方法。

我提供线上一对一咨询和团体心理疗愈，加我了解详情，我的 QQ 和微信：11570968（复制号码搜索添加为好友）