

强迫症

——自救指导集锦

PSYCHOLOGICAL
HEALING

强迫症的自我治疗方法。强迫症心理专家孟刚、邓云天、东振明、钟庆芳老师倾情推荐，是不可多得的一本好书。

本书目录

孟刚老师推荐序言.....	5
邓云天老师推荐序言.....	6
东振明老师推荐序言.....	7
钟庆芳老师推荐序言.....	9
第一章 强迫症的认知和领悟	12
第一节 你的强迫症状有哪些?	12
第二节 你的痛苦感受有哪些?	13
第三节 你的强迫症是从什么时候开始的呢?	13
第四节 你认为是什么因素导致了你的强迫症呢?	14
第五节 心理的这个基本规律你知道吗?	15
第六节 强迫症的实质是什么?	18
第七节 应该如何去治疗强迫症呢?	21
第八节 你能做到不抗拒吗?	23
第九节 你的痛苦是什么原因造成的呢?	24
第十节 接受之后局面真的会失控吗?	29
第十一节 强迫习惯如何改变呢?	32
第十二节 有没有具体的练习方法呢?	39
第二章 是谁在让你受苦.....	42
第一节 事件的内容和特点	42
第二节 分析的含义和意义	42

第三节 评判的内容和标准	43
第四节 批判的含义和危害	46
第五节 抗拒的含义和危害	48
第六节 改变的含义和危害	50
第七节 怎么做？做不到吗？	52
第八节 有哪些东西不能被改变？	54
第九节 回到临在，感受当下	56
第十节 我允许，一切如其所是.....	58
第十一节 做一个体验者	59
第三章 神经症自我疗愈四步法.....	60
第一节 神经症的心理现象	60
第二节 经典精神分析的理论	60
第三节 新精神分析学派的神经症理论.....	61
第四节 实验性神经症学说	62
第五节 行为主义神经症理论	62
第六节 社会文化学派理论	63
第七节 精神分析心理动力学理论.....	64
第八节 人本主义的观点	65
第九节 森田神经症理论	65
第十节 人为什么会得神经症呢？	66
第十一节 情感压抑的心理现象.....	66
第十二节 情感压抑的表现形式.....	67

第十三节 情感压抑的得与失	67
第十四节 情感压抑的潜意识性.....	68
第十五节 情感压抑的外部环境成因.....	68
第十六节 情感压抑的主观原因.....	69
第十七节 情感压抑的危害性	70
第十八节 情感压抑的自我调适.....	72
第十九节 情感压抑的释放方式.....	74
第二十节 植入道家思想	76
第二十一节 自己和自己的战斗.....	78
第二十二节 无法接受自己的完美主义者	78
第二十三节 学会无条件地接纳自己.....	79
第二十四节 找到理想和现实的平衡点.....	80
第二十五节 允许犯错误不再做完人.....	82
第二十六节 人际敏感的社交焦虑者.....	83
第二十七节 学会独立，放弃依赖.....	86
第二十八节 关注目标而非情绪.....	86
第二十九节 培养兴趣过充实的生活.....	88
第四章 森田疗法的探究.....	89
第一节 森田正马其人	89
第二节 森田理论源于个人体验.....	90
第三节 （森田）神经质	91
第四节 疑病性素质.....	91

第五节 疑病素质的特征	91
第六节 精神交互作用	92
第七节 思想矛盾	92
第八节 人们不接受现实	93
第九节 精神拮抗作用	93
第十节 神经质症状的形成机制概括	94
第十一节 农夫和他的衣服	95
第十二节 森田疗法的治疗理论	102
第十三节 顺其自然含义	103
第十四节 智者、小溪、神经症	104
第十五节 为所当为的含义	105

孟刚老师推荐序言

一口气看完了《强迫症自救指导集锦》，感觉写得很通俗、很实在、很实用。全文贯穿着无条件理解和接纳的精神，对强迫症的发生发展机制及应对策略，进行了深刻的剖析和全面的阐述。

作者除了紧紧抓住接纳这条主线，还对另一条主线——当下，进行了浓墨重彩的刻画。其实，这两条主线虽然强调的重点不同，内在本质却并无二致。如果把接纳当作一种心态而不是方法，那么这种心态可以称之为活在当下，如果把接纳落实到微观操作层面，可称为分离内观、聚焦当下法。此法的要点是以当下的觉知和感受替代头脑的思维和评判，训练依靠当下的感受和直觉即时即地做出判断和选择的能力，慢慢建立或恢复对自我的信任，对自己本能防御机制、自愈机制和整合功能的信任，不断提升内心的能量，使真实我成长强大，从而摆脱对强迫思维和行为的依赖。

该书的一大特色是问答式，如第一章有十几个问题及解答组成，这种形式便于患友理解和领悟，效果要比单纯的叙述好。

我一周前跟本书作者于飞并不熟，甚至不知道有这个人，当我收到他的书和讲座视频后，才知道在我们患友群里又走出一个具有爱心和智慧的康复者。

他是森田疗法吧的吧主，更建立了几个 2000 人的患友群，他几乎

每天都通过讲课和回帖等形式，为数不清的患友提供帮助和支持。

所谓强迫症是精神上的癌症，那是过去相对于别的神经症的夸张说法，而现在经过一个个、一代代过来人的努力探索和成功实践，其神秘面纱已经被揭开，其不可思议的魔性已能被我们驾驭，我们有理由相信，这出患者自编自导自演的强迫大戏，将渐渐失去其诱惑力，随着潜意识获益的“票房价值”的下降，落幕是早晚的事。

孟 刚

2014年3月17日

邓云天老师推荐序言

看到于飞的书，使我想到了《夜空中最亮的星》这首歌。

我们每一个痊愈者，其实就如夜空中的星星一样，是会发亮的，会给还在黑暗中摸索的朋友启示方向和带来走出强迫的信心。

于飞就是这样的人，他可以说是非常有爱心的，不但担任了森田疗法吧和强迫吧的吧主，在吧里为病友解答疑问，同时还成立了强迫症公益群，每天都给群友讲解和指导大家该如何走出强迫，这是一种非常可贵的利他精神。

强迫症的资料和书籍很多，这本书是我看到的所有资料里非常通

通俗易懂的，它没有复杂的理论赘述，而是把改变的内容以很简单直接方式呈现在你面前，给读者一种很清新的感觉。

这样就很容易让更多的朋友把握改变的核心理念，以及具体的该怎么去做，这是非常难得的。

所以，希望每一个接触到这本书的朋友，都能踏实的按书里内容去实践和领悟，也许下一个于飞、下一颗夜空中最亮的星就是你。

这样的话，我们的夜空就会更加的明亮美丽，就会照亮更多迷茫的朋友。最后，真心的祝愿我们的夜空繁星闪耀！

邓云天

2014年3月18日

东振明老师推荐序言

你所抵抗的，会持续存在 —— 荣格

前几天刚刚和国际强迫症基金会执行主席深入的探讨了中国强迫症的现状，以及如何能一起为中国的强迫症做一些事情，包括提高强迫症本人及家属对强迫症的认识和了解，提高专业从业人员的知识水平和操作技能，建立信息公布和沟通平台，组织更多的互助团体等等。没想到回来就收到了于飞发给我的这本电子书《强迫症自救指导集锦》，简短的沟通之后我对他一直在做的事情有了基本的了解，也知道了他

找我的缘起。

处理完手头的工作就打开了他的书。一路看下来心中洋溢着温暖也充满了敬意。看到有人这么专注于强迫症并致力于帮助其他朋友这是我感到温暖的地方。敬意源于两个方面，一方面是他的这本书很专业，抓住了强迫症的核心；另一方面是曾经身患强迫症而能自己走出来，并且愿意这样的无私奉献，这是我们都应该尊敬的！

书里提到的心理规律：“凡是你所抗拒的，都将持续、强化。”和我开篇引用的荣格的那句话几乎一样，可见于飞已经抓住了强迫症的一个非常重要的方面。“抗拒”是使强迫症持续存在不能好转的原因已经得到全世界专业人士的共同认可。对想法的抗拒会使想法更持久的存在已经在 1987 年被经典的关于白熊的心理实验所证实。对情绪的抗拒会使我们采取不适当的方式来控制和缓解情绪，在强迫症里就是强迫行为和回避行为。对强迫思维的抗拒导致强迫思维长期存在，对情绪的抗拒使得强迫行为和回避行为得到负强化而长期存在。关于“抗拒”这主题已经是目前国际前沿的心理疗法 ACT 对人类痛苦的心理病理学解释之一，被称为经验性回避。

关于如何能摆脱强迫症，于飞在这本书里也给出了很好的具体可行的建议：察觉、接受、观照、觉知。这些对强迫症来说确实是非常重要的也是彻底好转的基础和前提。关于觉知、接受和当下是目前国际心理治疗领域一个新的动向和趋势，这些源于我们东方文化的思潮正在逐渐的影响整个西方心理治疗界。而这恰恰又与一百多年前森田

正马博士创立的森田疗法的价值取向不谋而合。这本书也因此而闪烁着智慧的光芒，这些智慧不仅对强迫症很有用，乃至对我们整个的生命都非常有价值。

有人说我把简单的强迫症搞复杂了，我接受这种意见，其实强迫症也真的很简单。我相信只要你们能真正体悟到这本书的精神并且付诸行动，那么你们的强迫症就一定能好！

最后我想用《心经》里的一段话结束这篇序言：“依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”

愿此书能帮助到更多的强迫症朋友！

愿有更多像于飞一样的人来帮助迫友！

愿所有的强迫症朋友都能痊愈！

东振明

2014年3月21日

钟庆芳老师推荐序言

当元月14日接受到于飞邀请写序言时，当时正在外地出差，当我回宾馆时，用笔记本电脑下载于飞在QQ上离线发给我这部电子书时，把目录大致看了下，感觉这本电子书的结构非常清晰，对这本书产生了兴趣。于是告知于飞出差回去阅读后再来写序言。

今天一口气看完了这本书，这本书的名字叫《强迫症自救指导集锦》，这本书的读者非常明确，就是为强迫症朋友而写，作者于飞与我一样，也是经历过强迫症，更加巧合的是也是 15 年，没有强迫症体验可能很难写出对强迫症朋友内心世界的精准描述，这本电子书对于强迫症自救的朋友来说无疑是一本“武林秘籍”，本书第一章与第二章重点用通俗易懂的语言把强迫症的症状表现，强迫症朋友痛苦的根源，痛苦的加重机制，如何改变，最后得到内心的喜悦等系统的娓娓道来，字里行间里整合了森田疗法与认知行为疗法的思想，强调了焦虑，恐惧等症状来时，学会接纳，只有接纳才是改变的开始，书中对这方面的叙述很详细，相信认真阅读并且用心体会的迫友们一定有所收获。作者在书中反复多次强调“凡是抗拒的，都将持续，强化。”我们强迫症朋友在面对症状时总是想通过抗拒、排斥、分析、回忆等方式来进行减轻自己的焦虑与痛苦，虽然当时舒服了一会，可是这样的方式周而复始，很多人 10 年、20 年、甚至 30 年这样的循环，用精神分析的语言就是强迫性重复。

对于强迫症朋友来说，不管是强迫思维还是强迫行为，他们都习惯这样的强迫性重复，其实这是一种饮鸩止渴的做法，正是这样的做法，让迫友们的症状不断地泛化和持续存在，让自己的生活质量和社会功能受到了影响。而书中所说的接纳、带着焦虑、带着痛苦、带着症状去做你该做的事，去做你要做的事，这也是森田疗法中非常核心理念，真正去做时，以我个人康复经验还有我大量的康复案例中发

现，当你真正去做时，你会发现你的痛苦会慢慢减轻，康复也就离你越来越近。

本书第三章与第四章主要介绍了目前主流的心理流派对神经症的解释，第四章重点介绍了森田疗法对神经质症的概述，我一直在网络公益讲座中也多次强调，对于强迫症轻的朋友，领悟性好的通过自己看森田疗法就可以康复70~80%，甚至比这个比例还要高，而于飞这本电子书有相当大的篇幅是在讲森田疗法理论，同时结合了一些可操作性的方法，相信当迫友们认真去阅读并用心去在生活中实践，一定会有所感悟和心灵的成长。

当“序”写到这里时，我心中有一个想法，这本书要是当年我本人还在强迫症泥潭中被强迫症折磨得生不如死时，要是有这样一本书在我面前，我想我的康复过程会大大缩短，至少会少走很多弯路。

而如今，我从事强迫症治疗已经10年了，看到这本书有种相见恨晚，在此强烈推荐强迫症朋友们认真阅读这本书，不管你们是自救还是作为治疗过程中的参考书，都是一本不错的心灵成长手册。最后祝所有迫友们早日摆脱强迫症的困扰，找回美好的幸福生活！

钟庆芳

2015年元月23日

第一章 强迫症的认知和领悟

第一节 你的强迫症状有哪些？

强迫症的症状主要可归纳为强迫思维和强迫行为。

强迫思维又可以分为强迫观念、强迫情绪及强迫意向。内容多种多样，如反复怀疑门窗是否关紧，碰到脏的东西会不会得病，太阳为什么从东边升起西边落下，站在阳台上就有往下跳的冲动等。

强迫行为往往是为了减轻强迫思维产生的焦虑而不得不采取的行动，患者明知是不合理的，但不得不做，比如患者有怀疑门窗是否关紧的想法，相应的就会去反复检查门窗确保安全；碰到脏东西怕得病的患者就会反复洗手以保持干净。一些病程迁延的患者由于经常重复某些动作，久而久之形成了某种程序，比如洗手时一定要从指尖开始洗，连续不断洗到手腕，如果顺序反了或是中间被打断了就要重新开始洗，为此常耗费大量时间，痛苦不堪。

强迫症状具有以下特点：

- 1、是患者自己的思维或冲动，而不是外界强加的。
- 2、必须至少有一种思想或动作仍在被患者徒劳地加以抵制，即使患者已不再对其他症状加以抵制。
- 3、实施动作的想法本身会令患者感到不快（单纯为缓解紧张或焦虑不视为真正意义上的愉快），如果不实施会产生极大的焦虑。

4、想法或冲动总是令人不快地反复出现。

你的强迫症状都有哪些呢？

第二节 你的痛苦感受有哪些？

因强迫症引发的痛苦感受一般有：

焦虑不安，惊慌失措，无助迷茫，绝望自卑，烦躁易怒。

甚至会生不如死，就是想死不甘心，想活又活不成的感觉。

你的痛苦感受有哪些呢？

第三节 你的强迫症是从什么时候开始的呢？

强迫症开始时间一般有：初中、高中、大学，毕业后.....

最常见的就是在初中青春期的时候，因为早先建立了不良的价值观念，以及一些童年创伤经验，导致心理出现了多方面的问题。

也有很多是因为某段时间压力特别大，或者是某个事件造成了强烈的刺激诱发的。还有就是某段时间特别无聊，闲出来的毛病。

有的迫友说，他的强迫症是遗传的。其实强迫症基本不存在遗传

的问题，主要还是因为养成了某些的性格特质，属于习得性强迫。

你的强迫症是从什么时候开始的呢？

第四节 你认为是什么因素导致了你的强迫症呢？

一般认为导致强迫症的因素有：

- 1、性格因素：内向，胆小，自卑，害羞，敏感，追求完美。
- 2、环境因素：家庭，学校，工作，朋友圈。
- 3、事件引发：突发事件造成的压力、打击、刺激，感情不顺。

很多朋友的父母对他特别的严厉，要求也特别高。

总是喜欢强迫他做自己不喜欢的事情。不允许他贪玩，不允许他懒惰，也不允许他有情绪...强迫他勤奋、克己。

并且从小就像训练宠物一样的训练他。如果表现的符合要求，就给予奖励；如果表现的不符合要求，就会给予羞辱或打骂。

长期的被强迫、被训练，就会形成自动化强迫习惯。家长和老师都特别的喜欢严于律己的孩子，也就是会自我强迫的孩子。

每一个迫友都有一个内在父母，来代替自己的父母要求自己、强迫自己。不允许自己不优秀，不允许自己不如别人；不允许自己胆怯，不允许自己害羞；不允许自己有情绪，不允许自己痛苦...

要求自己一定要做一个有理想、有目标、有道德、有礼貌的四有新人。要不然就会成为一个失败者，备受道德和良心的谴责。

你认为是什么因素导致了你的强迫症呢？

第五节 心理的这个基本规律你知道吗？

心理的一个基本规律：凡是你所抗拒的，都将持续。

比如你的强迫症状、头脑里的思想和念头、各种负面情绪、各种痛苦的感受，都符合这个心理的基本规律。

抗拒自己的症状，症状就会越来越持久、越来越多。抗拒自己的思想和念头，杂念就会越来越多，冲动也会越来越强烈。

抗拒自己的负面情绪，负面情绪就会越来越持久、越来越严重。

抗拒自己的痛苦的感受，就会越来越痛苦，甚至会生不如死。

你是否一直都在违反这个心理的基本规律呢？

症状、情绪和感受，你是否有抗拒并改变成功的先例呢？

抗拒的方式和过程有哪些呢？

出现了强迫症状或者遇见某件事情、某个人，让你感到厌恶和痛苦。于是你开始分析原因、不断的问为什么，然后评判对错好坏、利弊得失，评判的结果一般是错的、坏的、有害的、不应该出现的，进而否定了症状或者这件事情、这个人，然后想要寻求改变，并且会急切想要付诸行动，这就是整个抗拒的过程。

抗拒 = 分析原因 > 评判好坏 > 进而否定 > 寻求改变

抗拒 = 寻求改变

一般人都喜欢分析、评判，但是评判的结果却是因人而异的。

一个有着良好的心态和思维习惯的人，在分析、评判之后，大多会得出肯定的、正面的结论，所以通常都会选择去接受和允许。

追友们因为有着负性的心态和长期养成的不良的思维习惯，总是会得出否定的、负面的评判结论，并加以抗拒和改变。

在各种人际关系中，也都是因为相互抗拒才会使关系进一步的恶化。比如说你和你的一个朋友因为一件小事发生了分歧，你说他是错的，他说你是不应该的，然后你们俩就发生了冲突，导致了友情的破裂，从此割袍断义，两不相认，总是有理的人没有朋友。

或者你为了维持这段友谊，打算去宽恕他，其实你还是要证明你是对的，他是错的，只不过你比他心胸宽广、不拘小节。他不仅不会接受你的宽恕，反而会觉得你是在羞辱、贬低他，就有可能引发他对你的仇视，彻底放下与你的友情，形同陌路。

抗拒是相互的，接纳也是相互的。相互抗拒使矛盾和痛苦升级，互相接纳让友谊和快乐长存。至少要有一方先去接纳，先让另一方感到舒适和安全，然后他才会放下抗拒，也开始尝试接纳。

其实人最大的渴求是对别人的接纳。接纳你的观点，理解你的情绪和痛苦，接纳你的缺点和种种不足，甚至是接纳你的所有。

如果你还在渴求别人的接纳，那么就请你先去接纳吧。为了你自己的美好生活，何必让矛盾和痛苦持续、升级呢？

面对强迫症状、负面情绪和痛苦的感受。不要把你自己当成一个受害者，去怨恨它们。或者成为一个迫害者，去驱除它们。又或者成为一个拯救者，去宽恕它们。你的抗拒换来的只能是它们的抗拒，也就只能让你内心的矛盾和痛苦持续升级。

当你用一颗平和的心去接受、允许它们存在，允许它们持续。把它们当成你自己的朋友。它们也会逐渐的接受你，把你当成朋友，进而减少对你的伤害。也只有这样，你才能够获得真正的解脱。

所以请牢记，凡是你所抗拒的，都将持续、强化。

以后请尽量不要再犯类似的错误，这个错误是愚蠢的，也是很没有必要重复去犯的。强迫症的病因也可以说是因为愚痴。

也就是说，要少些分析、评判、否定和改变，多一些接受和允许。你的强迫症就会逐渐的好转，你的生活也会越来越美好的。

第六节 强迫症的实质是什么？

你认为强迫症的实质是什么呢？

强迫的实质是你的强迫症状、负面情绪和痛苦的感受吗？很多迫友都会回答，这不是废话么？不是这些，还能是什么呢？

正常人也都会有各种负面情绪和痛苦的感受，偶尔也会有强迫症状。这些都是再正常不过的表现，所以它们并不是强迫症的实质。

迫友的症状、负面情绪和痛苦的感受之所以会这么强烈，是因为长期违反心理的那个基本规律，徒劳的批判、抗拒导致的。

那么什么才是强迫症的实质呢？强迫的实质就是抗拒。是一种不由自主的、自动自发的、无意识、习惯性的抗拒。

所以强迫症也可以叫做抗拒症。

抗拒的过程是：

抗拒 = 分析原因 > 评判好坏 > 进而否定 > 寻求改变

抗拒 = 寻求改变

如果你还没有学会接受和允许，所有的改变都只能是抗拒。并且作为强迫的病因之一，一直都会加重你的强迫症。

只有当你真正意义上学会了接受和允许，你所有的努力和付出，才能让你获得自身的成长，进而让你的强迫症得以好转。

有部分迫友，天南地北的到处去找心理咨询师做咨询，找心理治疗师做治疗，长期服用各种价格不菲的药物。耗费了大量的金钱和时间。但是强迫症不仅不见好转，反而是越来越严重。

就是因为他们是在通过咨询、治疗、服药去抗拒他们自己的强迫症状、负面情绪和痛苦的感受，从来不知道接受和允许是什么。

抗拒包括两方面，一方面是有着不好的心态，也就是说会主动去抗拒。另一方面是有着不好的思维和行为习惯，也就是被动的抗拒。

心态的问题看完这本书，你就可以很好的解决。但是思维和行为习惯的问题，需要你在日常生活中慢慢的去修正。

在这里我要问你们，依照目前的医学技术，可以快速改变或者微调一个人的思维和行为习惯吗？如果哪家咨询机构或者医院有这样的技术，那么请你一定要去，并且要广而告之，造福广大迫友。

请记住，接受是变好的开始。抗拒使痛苦升级。接受和抗拒不仅是表现在强迫症上面，还体现在生活的方方面面以及人际关系上。

在抗拒之前，还有一个更深层次的原因，那就是评判。

依照不同的人的不同心态，评判结果有好有坏。

如果在你的生活里，你周围的都是美好的人、事、物，那么你就是快乐的和自信的。如果在你的生活里，你周围的人、事、物都是不好的、坏的、需要被改变的，那么你肯定是痛苦的和自卑的。

并且你会为改变你周围的人、事、物付出很多的努力，耗费大量

的时间、精力和心理能量，你的生活里除了抗拒和改变，也就没有其他的什么可以让你快乐和自信起来的。

然而你生活里的人、事、物是好是坏，有一部分是因为客观原因，而更大的一部分是来自于你的主观，你看待问题的角度。

比如说，你评判出你的父亲对你冷酷无情、动不动又打又骂，你的母亲也不理解你，你的亲戚都笑话你，你是个矮穷挫（土肥圆），你的身体也不好，你没有朋友，你仅有的几个朋友也都看不起你、不喜欢和你玩，你的学习成绩也不好、老师也不喜欢你，你有强迫症，你每天都饱受精神的折磨、却没有人理解你，你活着还有什么意思，你就是一个痛苦的、失败的人。确实如此，因为你一边倒的负面评判，直接就把你变成了一个痛苦的、失败的人。

假如你能换一种看待事物的角度呢？

比如说，你的父亲还是爱你的、无偿给你提供物质的生活条件，你的母亲有时候也能理解你，你的亲戚有时也会爱护你、表扬你，你长得还可以、也不是太丑，你的身体还不错、没得过什么大毛病，你有几个朋友、尽管不多，你的朋友有时候也挺喜欢你、喜欢和你一起玩，你的学习成绩还可以、老师也不讨厌你，你有强迫症，内心有激烈的冲突，你可以通过学习、体验获得心灵的成长、从而化解内心的冲突，你也可以成为一个喜悦的、自信的人。

这不是自我安慰，也不是自欺欺人，这是一个事实，不是么？

两种不同的观念和看待问题的角度，造就了截然不同的情绪和感

受。真是一念天堂、一念地狱。你是喜悦的、自信的，还是痛苦的、失败的，其实很大一部分掌握在你自己的手里。

而如果你有不好的心态和大量负面的评判结果，会激起你无意识的抗拒和强烈的改变欲望。你最不能接受的就是你自己的杂念、症状、负面情绪和痛苦的感受，然而思想、情绪和感受，是不可能被人为的改变的，它们来去自由，不受我们的掌控。所以每次的抗拒和改变也是注定会失败的，一次次的挫败会造成更大的痛苦。

这样一来，就有了多重的痛苦。因为大量的负面评判结果导致强烈的痛苦，又因为抗拒和改变失败把痛苦放大了无数倍。

强迫症的本质是抗拒，在抗拒之前还有一个更深层次的原因，那就是批判（负面的评判结果导致批判）。所以说批判才是强迫、抗拒、痛苦的罪魁祸首。强迫症叫做抗拒症，也可以叫做批判症。

第七节 应该如何去治疗强迫症呢？

你现在知道怎样去改善强迫症状，从而获得好转了吗？

很多迫友想尽各种办法、无所不用其极的想要去消除强迫症状、负面情绪和痛苦的感受。到处去咨询、治疗，整天大把大把的吃药。最后发现，强迫症不仅没有好转，反而越来越严重，这是为什么呢？

大家都应该知道吧，治疗任何一种疾病，首先都应该先找到的病因，然后把病因消除，再通过调理获得好转。

我们现在已经知道强迫症的病因就是抗拒，是一种不由自主的、自动自发的、无意识的、习惯性的抗拒。

所以只要能够停止抗拒，就可以消除强迫症的病因。

抗拒的过程是：

抗拒 = 分析原因 > 评判好坏 > 进而否定 > 寻求改变

抗拒 = 寻求改变

当你感到痛苦，当你想要改变的时候，说明你正在抗拒。

所以治疗强迫症就应该是去接受你的强迫症状、负面情绪和痛苦的感受，不要再去抗拒它们，然后就可以通过调理获得好转。

也就是说，当你出现了强迫症状，或者遇到了某件事、某个人，感到烦恼和痛苦的时候，不要再去分析原因、问为什么，也不要再去评判好坏对错、利弊得失，不再去否定症状或者这件事、这个人，更不要去寻求任何改变。要接受、允许自己的痛苦存在和持续。

抗拒不仅难以好转，而且还会让你的强迫症越来越严重。也可以说，如果你不允许自己有痛苦，那么你就会更加的痛苦。

但是如何停止抗拒呢？

我们已经知道，抗拒更深层次的原因是因为批判，对我们周边的人、事、物，或者对我们自己，对我们的强迫症状、情绪和感受有了大量负面的评判结论，激起了不由自主、习惯性的抗拒和强烈的改

变意识和欲望。如果能够换一种角度看待我们周围的人、事、物和我们的症状、情绪、感受，我们就不会再有那么强烈的抗拒和改变欲望，痛苦也就可以大幅度的减轻，我们也就能够做到接纳。

第八节 你能做到不抗拒吗？

很多朋友都说做不到不抗拒、做不到接受，你呢？

为什么做不到接受呢？原因一般有：

1、强迫症太痛苦了，无法接受。强迫症会引发的痛苦有焦虑、不安，惊慌，无助、迷茫、绝望、自卑和烦躁，甚至是生不如死。

2、不敢去接受，怕一旦接受之后局面会失控。

如伤害他人或者伤害自己，感染艾滋或者狂犬病毒，被人耻笑和看不起，发生意外... 总结来说，就是各种万一、各种可能。

3、强迫、抗拒是习惯性的，习惯不好改正。强迫、抗拒是长期养成的心理和行为习惯，所以强迫症也可以叫做抗拒症。

当你强迫并感到痛苦的时候，你肯定也在批判和抗拒。

当你批判、抗拒的时候，你肯定也在痛苦。

痛苦是由批判、抗拒造成的，强迫也是由批判和抗拒加重的。

批判、抗拒的越厉害就越痛苦，批判、抗拒的越久就越严重。

你做不到不抗拒、接受的原因是什么呢？

既然我们已经知道做不到接受的主要原因，那么我们就一个一个的去解决这些问题。请仔细阅读随后的三节内容。

第九节 你的痛苦是什么原因造成的呢？

强迫症引发的痛苦一般有：焦虑、不安，惊慌、失措，无助、迷茫，绝望、自卑，烦躁、易怒，甚至是生不如死。

你认为你的痛苦是什么原因造成的呢？

很多迫友都会说，这还用问么，我的痛苦就是强迫症造成的！但是真的是这样吗？是强迫症让你绝望、自卑，让你生不如死的吗？下面就让我们一起来看一下，你的痛苦到底是什么原因造成的吧。

我们现在把这些痛苦分为三个层面：

- 1、焦虑、不安。是伴随心理冲突和强迫症状产生的。
- 2、无助、迷茫。你把大量的宝贵时间、精力和心理能量耗费在分析、评判、否定和寻求改变，也就是抗拒上面。已经没有更多的时间、

精力和心理能量去学习和工作，甚至是无法生活。

抗拒让你倍感无助和迷茫，而你的无助和迷茫，又加重了你的强迫症状，让你进一步的焦虑不安、惊慌失措。

3、绝望、自卑。因为心理的基本规律：凡是你所抗拒的，都将持续、强化，所以每一次的抗拒、不接受、寻求改变都注定失败。你因此感到十分的困惑，自己就注定是一个失败者吗？自己就注定什么都做不了吗？自己的情绪和感受自己都做不了主吗？自己始终无法战胜自己吗？于是就开始无助、迷茫、绝望、自卑，甚至会生不如死，也就是想死又不甘心，想活又活不成的感觉。

在这三点之外，还有一个让你痛苦的主因，那就是批判，大量负面的评判结果，也就是不好的观念。你可以通过评判，让你直接变成一个痛苦的、失败的人，一个消极的、生不如死的人。

现在再看看，你的痛苦是什么原因造成的呢？是强迫症吗？

强迫冲突和症状直接造成的痛苦只有焦虑不安。

你对于自己和自己周边的人事物，自己的强迫症状、情绪和感受的负面评判结论，让你直接晋级为一个痛苦的、失败的人。

随后的无助和迷茫是因为抗拒造成的，抗拒让你把大量的时间、精力和心理能量在自我对抗上面，让你没有更多的精力去体验和适应让你感到恐惧、不安的人、事、物和情境。让你的生活一塌糊涂，生

存环境全面失去掌控，每天惶恐不安。

因为抗拒和改变注定失败，这是心理的基本规律。所以你每天都在失败，每时每刻都在失败。你从来不知道成功是什么，你的人生里只有失败。因此你无助、迷茫、绝望、自卑，甚至是生不如死。

总结来说，强迫症直接造成的痛苦，可能不到 20%。

而之后因为批判、抗拒和改变失败造成的痛苦，要超过 80%!

如果你还是认为强迫症让你痛苦不堪、无法生活、生不如死，那么我可以明确的告诉你，只要你停止批判、抗拒，开始尝试去接受和允许，你的痛苦就可以大幅度的减轻，减轻到你可以接受的程度。

强迫症本身造成的痛苦，你完全可以承受。

是你自己通过抗拒，把你的痛苦放大了无数倍。

也就是说，如果你肯接受你的痛苦，那么痛苦就只是痛苦本身；如果你不接受你的痛苦，那么痛苦就是痛苦的二次方、三次方...

强迫症的实质，也是拒绝痛苦。是对于痛苦的批判和抗拒。

如果你不想再这样痛苦。那么，就请你先接受你自己的痛苦吧!

你为了不让自己感到痛苦，而追求更为强烈的痛苦。

你强烈的痛苦又能证明什么？又能换来多少掌声和关注呢？

证明你是无辜的？证明你是一个受害者？证明你能力卓越？证明你坚强勇敢？证明你开朗活泼？证明你德智体全面发展？

当你说别人不理解你的时候，那么我请问你，别人又为什么一定

要为你自编自导自演的这出戏买单呢？

试问，一个讨厌自己、不接纳自己、抗拒自己的人，有什么可能不痛苦呢？批判、抗拒的越厉害，就会越痛苦！

一个批判、抗拒自己的人，就连幸福的资格都已经没有了。

如果你说你批判、抗拒的是强迫症，那么我请问你，强迫症是谁的？强迫症是你的。你还以为抗拒强迫症不是抗拒你自己么？

痛苦来源于抗拒，抗拒又来源于批判，当你见到一个人特别痛苦的时候，你也会发现他的批判意识也一般很强，总是牢骚满腹。

在他心里，有着强烈的评判意识，任何人、事、物都要评判出一个结果，包括他自己。而且他自己必须要是对的、好的、高尚的、健康的、快乐的、勇敢的、坚强的、外向的、开朗的、健谈的...别人必须是尊重他的别人都必须是有道德的、有良心的...

他也不能接受别人在任何一方面比他强，尤其是在许多方面都比他强的时候，他便会痛苦的难以忍受、生不如死。

那么他评判的依据是什么呢？也就是他的价值观念。他从小被父母、老师、社会以及其他人所灌输的标准。比如说，他的父母从小就对他管教的特别严格，要求他必须是懂事的、勤奋的、优秀的、成功的，不能做一个任性的、懒惰的、不好的、失败的人。于是他就有了自己的标准，并且严格要求自己 and 强求他人。

但他发现自己改变不了自己，因为这是人的天性，并且也改变不

了别人的时候，他的痛苦是无以复加的，也就是生不如死的。

评判真的有意义么？评判的标准就一定正确的么？

让我们一起来看一下。比如说，在很多国家瘦是一种美，而在某些国家胖是一种美，在我国的唐朝也是以胖为美的。

看见一只烤鸭，已经吃饱的人会感到油腻，而饥肠辘辘的人却会对它充满了渴望，恨不得立刻扑上去大快朵颐。那么你能说这只烤鸭是油腻的还是香喷喷的么？这要区分不同的情况不是么。

这个世界其实本没有对错，对错是依照不同的标准产生的。

去评判就已经很可笑了，更何况还要去批判和抗拒呢？

批判和抗拒只能换来痛苦，而痛苦会让人止步不前，然后只能继续感叹人生是多么的悲惨，也就注定成为一个痛苦的、失败人。

你还在继续批判、抗拒吗？

你要小心，在你的内心世界里，随时都可能去批判、抗拒某件人、事、物，或者你的念头、症状、情绪和感受，你做好准备了吗？

第十节 接受之后局面真的会失控吗？

是什么让你的生活越来越混乱，学习、工作越来越不顺心呢？

是因为你的强迫症越来越严重。

强迫症为什么越来越严重呢？是因为你一直都在批判、抗拒。

你接受之后，局面真的会失去控制吗？

有的迫友有想要伤害他人的念头。于是在头脑中完整的演了一出戏：自己已经做出了伤害他人的事情，被别人唾骂，并且被警察抓走、关进监狱，还有可能被枪毙，于是感到恐惧、害怕。

这就是典型的通过头脑的幻想来满足自己的虚荣心，证明自己有胆量、有能力去伤害他人。但是你真的有胆量、有能力去伤害别人吗？我想你肯定已经心知肚明，你没有这个能力和胆量。

有的迫友有了想要伤害自己的念头，于是也在头脑中完整的演了一出戏：自己已经伤害了自己，导致自己的死亡或者终身残疾。于是也感到恐惧和焦虑。这就是为了证明自己绝对有勇气去自残，借此期望获取别人的在乎和关注。更进一步说，就是缺少关爱。当自己真的要去自残的时候，顶多就是流点血证明一下而已。

经常看到有些迫友在网上直播自杀过程，用刀子划破了手腕，流了一点血，但是后事无法被知晓，很多迫友都会表示关心和挽留。

有的迫友怀疑自己会得病，或者因意外受到伤害。并且是几率越小越会怀疑，比较容易发生的反而不去怀疑了。这是为什么呢？因为几率越小，越能证明自己是与众不同、独一无二的，证明他是值得被在乎和关注的，也就是说缺少存在感和价值感，缺少爱和关注。

不管你是把自己当成一个受害者，或者迫害者，都是为了证明自己有胆量、有能力去这么做，也都是为了获取关注和重视。

你可能会来否定这一点，说你自己绝对不是这样子的。我相信你，你的思想和意识肯定不是这样的，但是你的潜意识却很难说。

有的迫友看见不熟悉的人，会脸红、说不出话来，浑身都别扭。这是为什么呢？因为他把大量的时间、精力和心理能量都用在了自我对抗和改造自己上面，他根本就没有心思去适应环境和面对别人。

很多人都是通过头脑里的分析、评判、否定、改变来获取安全感的，这种做法可以说是基本错误的。

感受性的匮乏，只会让安全感进一步的缺失。

安全感的获取，是人的潜意识通过人的身体去体验和经历那些让自己感到不安的人、事、物，并且不断的去感受和适应它们。

有一个词语是体会，就是说用你的身体去经历和体验，然后有所领会的意思。所以说，如果你想要获得真正的领悟，就需要你去身体力行的去练习和实践，去生活。头脑里的思索不仅没有什么价值，还会成为你的阻碍，让你进一步的迷失你自己。

取得并不等于拥有，想到也并不等于体验和感受过。

用你的身体去感受每一个当下。不要再用你头脑里的思维去逃避或抗拒你的感受，同时你也是在逃避、抗拒快乐和自信。

我们的一生都是在不停的面对各种未知和考验，任何的人在面对未知和考验的时候，都会感到恐惧和焦虑。

我们不仅不应该批判、抗拒我们的情绪和感受，我们还应该感谢它们，因为它们是用来保护我们免于危险的。

就像我们身体的疼痛，是用来保护我们不会受到进一步的伤害一样。想象一下，如果你受到伤害时感觉不到丝毫疼痛，那么你随时都有可能因失血过多而死。你肢体破碎，你也不会有丝毫感觉。

如果没有了恐惧和焦虑，那么你可能就胆大包天了，什么都敢尝试，什么都敢抗拒，那么你就可能面临险境或者遭到强烈的报复。

如果你还是做不到感激你的情绪和感受，那么就请先你先接受和允许它们的存在。因为你的批判和抗拒注定是徒劳无功的。

有智慧的人一般都会带着自己的负面情绪和痛苦的感受，去经历和体验那些未知和考验，并且通过切身的体验和经历，不断的去感受和适应，从而获得安全感，让恐惧和焦虑逐渐消失。而愚痴的人则会试图通过批判和抗拒各种负面情绪和感受，来获取安全感，浪费了宝贵的时间、精力和心理能量，不仅始终无法适应让自己的感到恐惧、焦虑的未知和考验，反而是越来越痛苦、越自卑。

你接受了之后，你的局面真的会失控吗？

请记住，接受是变好的开始。请不要再惧怕接受。

接受之后，你就会有更多的时间、精力和心理能量，去体验和适应让你感到恐惧和焦虑的情境，进而获得成长与改变。

第十一节 强迫习惯如何改变呢？

首先，要如何去改变一个旧的习惯，养成一个新的习惯呢？

想要养成一个新的习惯，答案非常的简单，就是去反复的练习。

想要改变旧的、抗拒的心理习惯，养成一个新的、接受的心理习惯，就是要去反复的练习不批判、不抗拒，练习接受和允许。

如何练习呢？最简单的做法就是在日常生活、学习和工作中要去有意识的、反复的去接受和允许。并且要允许自己有负面的情绪和痛苦的感受，允许自己做得不够好，允许自己不如别人。

少一些分析、评判、否定和寻求改变。

但是要完全不抗拒也不可能，因为任何人都会抗拒，仿佛没有一个目标去抗拒，生活就会失去意义。而且我们每天的所思所想无非就

是分析原因、评判对错、进而否定和寻求改变。

抗拒要有一个度，抗拒的太多就会强迫，抗拒的太少反而可能会抑郁。因为在强迫者的心里无时无刻都会有一个目标要去抗拒。而在抑郁者的心里几乎没有抗拒，觉的做什么都没意思。

还有一个关键点就是，要有一个好的心态。对于自己周围的人、事、物，自己的思想、情绪和感受，尽量的不去评判，不去做比较。

尽量的减少负面的评判结论，因为批判会直接导致你的痛苦，并且让你对生活和自己失去信心。负面的评判结论也会激起你的抗拒，或主动的去抗拒，或被动的、习惯性的去抗拒。

其实当你在思考、询问“怎么样做更好一些？什么是对的、什么是错的？”这些问题的时候，你就是在分析、评判和比较。

如何去练习呢？在这里告诉大家一个四步法。

1、察觉。

当你察觉到你在批判、抗拒的时候，它们其实就已经停止了。

就像当你察觉到你在胡思乱想的时候，思维就已经停止了一样。

这时候你就要有意识地去练习接受和允许。

怎么样察觉呢？简单来说，就是当你感到痛苦的时候，你就已经在批判和抗拒 - 分析、评判、否定和寻求改变。

反过来说，当你在批判和抗拒的时候，你肯定也是痛苦的。

也可以说当某个冲动、想法、图像或者意向，给你带来了焦虑、不安、无助、迷茫、绝望、烦躁等等痛苦的感受，而且你又急于通过

某种方式去摆脱它们，这时候就可以认定，是强迫已经开始。

察觉自己正在批判、抗拒，这点很重要，也是后续操作的基础。

2、接受。

接受你的强迫症状、负面情绪和痛苦的感受，允许它们存在，还要允许它们持续。不要问它们什么时候离开你。

关于接受，我们前面说过很多，这里就不再赘述。

3、观察（观照）。

原先你就像一个演员一样，在表演着自己的强迫症状、负面思想、不良情绪和痛苦的感受。你表演的很投入，声泪俱下、痛不欲生。

而且你完全认同了你的思想、情绪和感受。

请记住，你并不是你生活中所扮演的角色，你也不是你的思想、情绪和感受，你是一个永垂不朽的演员！

现在你同时要做一个观众，去看着你自己的角色扮演，强迫症状，思想、情绪和感受，就好像它们与你无关一样。

看，就只是看。

要和你的症状、思想、情绪和感受和平共处。要允许、接受它们的存在。不分析原因，不评判好坏，不否定，不寻求改变。

也不要逃避、回避，其实批判、抗拒在本质上也是一种逃避。如果你始终都在逃避，那么你就始终都无法获得成长。

强迫症可以叫做抗拒症，可以叫做批判症，也可以叫做逃避症。

强迫 = 抗拒 = 批判 = 逃避

4、觉知。

情绪和感受是由思想引发的，各种负面思想引发了各种负面情绪和感受。而我们的思想也不受我们掌控。但是我们可以减少我们头脑里的思想和杂念，就是要通过觉知我们的身体和呼吸。

因为我们的思想不是在为“刚才”和过去而悔恨，就是在为“一会”和未来而担忧，很少有在当下这一刻的时候。而我们的身体和我们的呼吸却始终都在当下。只要我们去觉知我们的身体和呼吸，我们的思想就可以停止，我们的注意力就可以放在当下。

觉知是无处不在的，随时、随地皆可觉知。

你可以感觉一下你身体的某个部位。比如你的手还在吗？有什么样的感觉呢？是酸是麻？是痛是痒？是冷是热？还是没有感觉呢？再比如你的脚、胳膊、腿都还在吗？它们都是什么样的感觉呢？

不要用你的思维去代替你身体的感受。

你可能知道你的身体的每一个部位都在，但你未必去感受过。

还有就是你的呼吸。空气进入你的鼻孔是清凉的，空气经过你的喉咙，进入你的肺部，给你全身都带来源源不断的氧气和活力。空气呼出你的鼻孔是温热的，带走你全身的二氧化碳和疲惫。

你的腹部也会随着你的呼吸一起一伏。

如果你有强迫行为，比如反复检查、反复洗手。那么你要觉知你的动作，比如你的手摸到门把手是什么感觉？再比如你的手放进水里

是什么感觉？你的眼睛看到了什么？你的耳朵听到了什么？

这时候，你就不要在头脑里想一些毫无意义的问题。比如，我为什么要来检查？反复检查是不对的、不应该的！我不能再这样下去！我要改变这个坏习惯！我该怎么办呢？我改变不了它！我要去治疗！我要去哪里治疗呢？这样反而让你感到更痛苦，并且没有心思再去感受当下，获取安全感。难怪你要一直反复下去。

这其实就是所谓的，用头脑里的思想去逃避身体的感受。

还有就是，也并不是任由自己去反复的检查，这还得看情况。

当你周围没有人的时候，你可以去反复，但要允许，不要自责。当你周围有人的时候，你就需要克制一下，要不然会被别人误会。

但是克制之后产生的痛苦，你都要接受、允许。

只要你不再继续压抑你的念头和冲动，你的冲动就会越来越小，反复的次数也就会越来越少。你的压抑只会让你的冲动越来越强烈，反复的次数也就会越来越多的。

情绪和感受，也是一样的，都要接受、允许，不要批判、抗拒。

当你有了想要去反复检查的念头的时候，不要压抑你的冲动。这时候你有两个选择。你可以去检查，但要接受你的反复行为，不要自责。你也可以克制着不去检查，但要接受你因此而引发的痛苦。

更重要的是，如果你在检查的时候，觉的自己的反复检查是不应该的，并因此感到痛苦、自责，想着要改掉这个坏习惯。那么结果一

定是，你每检查一次，反而会更迷惑、更焦虑，还不如不去检查呢。

这是因为你根本就没有把精力放在你的检查上。所以总是想不起来自己刚才有没有检查？是怎样检查的？检查的结果怎么样？头脑里的分析、评判、否定、改变，总是让你无法专心。当你能够心无杂念去检查的时候，也许只需要一两次，你就可以安心了。

我们的潜意识需要通过我们的身体去感受和体验，来获取安全感。所以它才会迫使我们去检查。如果我们在检查的时候仍然忽略感受，继续用头脑去分析、评判、否定、改变，那么每一次的检查就都是毫无意义的。因为我们根本就没有把注意力放在感受和体验上面，仍然在用思维逃避我们的感受。感受性的缺失让我们无法获得安全感，所以我们才会被逼无奈的去一次次的去反复检查。

另外不要去做对抗性的运动，比如篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球... 因为对抗性的运动，一般都有高低、好坏之分，迫友本身的对抗性就很强，再去做这些对抗性的运动，不利于强迫症的好转。

也不要去做对抗性的娱乐活动，比如打扑克、打麻将、下象棋、玩游戏... 这些对抗性的娱乐活动，同样也都不利于强迫症的好转。

应该多去做有觉知的运动，比如跑步、快走、散步、游泳...

有人说他在散步的时候会胡思乱想。为什么会胡思乱想呢？因为他在用思维去逃避感受。可能他觉的走路很累，脚有点疼，周围的风光又不太好，自己身体的某个部位不舒服... 他采用了转移注意力的方

法，用头脑里的思维去逃避身体的感受。

但是逃避之后，换来了更多的麻烦和更大的痛苦。

所以不妨配合着自己的深呼吸，进行一次有觉知的散步。

也可以静坐，在静坐的时候，充分的感受身体的每一个部位，如果感到哪里不舒服，就去感受它。如果有必要你可以做一些调整，比如感觉身体僵硬就去活动一下身体，比如感觉头有点痛就去按摩一下头，比如感觉口渴就喝点水，感觉饿了就吃点东西...

在任何时候，我们都应该去感受我们的身体。

如果哪一个部位不舒服，我们不要逃避它，要去感受和关注它。

当我们能够感受并关注我们的身体或者呼吸的时候，我们的思维和情绪就被严密的监控了起来。因为胡思乱想会让我们无法继续关注身体的感受或者呼吸，我们就能够及时察觉。然后我们就对思想和情绪不管不问，继续觉知我们的身体的感受或者呼吸。

通过觉知，我们的身体也越来越健康。由于我们把注意力放在上身体上面，减少了思虑，心理也会越来越健康。

我们的身体和心理越来越健康，我们就可以获得喜悦和自信。

这个四步法的适用范围非常广泛，不仅可以让你的强迫症状逐渐好转，越来越快乐，还可以让你越来越成功、越来越自信。

让我们感到恐惧的人、事、物，一般都是未知的、有考验性的。如果我们遇到了一件事情，我们以前从来没有做过这件事情，或者说

一直都没能适应这件事情，感到恐惧和焦虑，让我们的表现越来越差，甚至话都开始说不利索，惶恐不安，不知道怎样去面对这件事情。

如果你选择停下脚步，先去调整自己的情绪和状态，那么这其实和逃避没什么区别，而且情绪、感受和坏的表现，不可能直接被消除掉，因为这么做违反了心理的基本规律。这样做的话，只会让你自己陷入无穷无尽的苦恼之中不能自拔，甚至开始怨天尤人。

最好的做法就是，允许自己有这样那样的情绪和感受，允许自己有这样那样的表现，对情绪、感受和表现不批判、不抗拒。允许它们的存在，允许他们持续。然后带着它们去面对这件事情，在面对的时候保持不批判、不抗拒的中立态度。用你的身体去感受和适应让你感到恐惧、焦虑的未知和考验。或许经历一次不足以让你的恐惧不安消失，但是多经历几次就一定可以适应这件事情。

在经历和体验的过程中，你会越来越安心、越来越自信。你会惊奇的发现，你原来从未掌控的东西，你甚至想都不敢想可以去把握住的东西，竟然神奇的有了一种“一切尽在掌握”的感觉。

第十二节 有没有具体的练习方法呢？

分离内观法是由孟刚老师结合禅修内观所创的一个方法。

分离内观法又分为主动训练和实际应对两种。

当你自己一个独处、不受干扰的时候，可以去主动的训练。静静的坐在那里，等着你的强迫观念来找你，你恐惧、焦虑的情绪也会随

之而来。然后，把你的注意力聚焦在你的玄门（玄门在鼻根处、两眼之间），同时心里反复、不停的默念“当下”这个词语。

当焦虑、恐惧等感受越来越强烈，就马上把你的意念，退到你的黄庭（黄庭在双乳之间，胸膛的正中央），把意念集中在黄庭，同时心里反复、不停的默念“当下”这个词语。

在练习的过程中，你不要对冲动或者情绪附加任何意义，就是不分析原因、不评判好坏，不压制、抵抗，不回避、不逃避。

集中精力去体验你的当下，也就是你的玄门和黄庭。并不断的默念“当下”这个词语。不管头脑中出现什么念头，你都不要干预。不管出现什么情绪，也都不要干预。你的注意力要一直保持在当下的体验上。当下的体验就是指对玄门和黄庭的体验。

你必须要体验到恐惧、焦虑自然衰减的过程。只有这样才能达到训练的效果。你或许会问，恐惧和焦虑可以自然衰减吗？

当我们与我们的情绪、感受和平共处的时候，它们就可以自己达到高潮，进而自然衰减。而我们的干预，只会使我们的负面情绪和痛苦的感受不断的产生、不断的持续、不断的强化。

不断默念“当下”这个词，与默念“阿弥陀佛”一样，其实就是，以一念代万念，自然转移对杂念的关注，而聚焦当下的体验。

在实际生活中，也就是实际应对的时候。在心里反复默念“当下”这个词语。实际应对的时候，注意力要放在当下正在做的事情上。此时的当下就是正在做的事情，主动去想去做当下正在做的事情。不要

干预杂念、情绪和感受，与它们同在，与它们和平共处。

对于强迫行为，比如反复动作，反复检查，反复清洗。在主动训练的时候，要坚决的阻止强迫行为。因为这样可以更深切的体会到恐惧和焦虑，练习着接受并放下它们，看着它们自然衰减。

强迫行为在实际应对的时候，要根据具体情况灵活一些。也不要完全的克制，也不要放纵，掌握好一个度。所以强迫行为的朋友应该增加主动训练的时间和次数，以便更快的好转。

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，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的QQ或微信（11570968）为好友，在QQ空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

第二章 是谁在让你受苦

第一节 事件的内容和特点

一、事件包括哪些内容？

1、症状、情绪、感受；

你这样那样的强迫症状，你这样那样的情绪和感受。

2、一个人、一件事情、一种情境、一种现象。

你遇到的一个人、一件事情，你所处的情境，你看到的现象。

二、事件的特点是什么？

1、事件是中立的，本身没有好坏对错。

凡事只管发生，不问好坏对错。

2、不同的人从不同的角度，给事件附加不同的意义。

你可以评判出这个事件的好坏、对错、是非、黑白。

第二节 分析的含义和意义

一、分析的含义是什么？

1、定性分析解决“有没有”、“是不是”的问题；

2、定量分析解决“有多少”的问题；

3、因果分析解决“为什么”的问题；

4、可逆分析是事物的相互影响关系。

比如磁可以生电，电也可以生磁。两个人的关系也是相互的。

二、分析的意义是什么？

细致的寻找能够解决问题的主线、方法，并以此解决问题。

第三节 评判的内容和标准

一、评判包括哪些内容？

1、事件的好坏、对错。

以某种强迫症状为例来说，就是强迫症状的好坏、对错。

以某种情绪和感受为例来说，就是情绪和感受的好坏、对错。

以某个人为例来说，就是这个人的好坏、对错。

以某件事为例来说，就是这件事的好坏、对错。

以某种情境为例来说，就是这种情境的好坏、对错。

以某种现象举例来说，就是这种现象的好坏、对错。

2、事件应不应该出现、存在。

以强迫症状为例来说，就是强迫症状应不应该出现、存在。

以情绪和感受为例来说，就是情绪和感受应不应该出现、存在。

以某个人为例来说，就是这个人应不应该出现、存在。

以某件事为例来说，就是这件事应不应该出现、存在。

以某种情境为例来说，就是这种情境应不应该出现、存在。

以某种现象举例来说，就是这种现象应不应该出现、存在。

3、事件可不可以被接受、允许。

以强迫症状为例来说，就是强迫症状可不可以被接受、允许。

以情绪和感受为例，就是情绪和感受可不可以被接受、允许。

以某个人为例来说，就是这个人可不可以被接受、允许。

以某件事为例来说，就是这件事可不可以被接受、允许。

以某种情境为例来说，就是这种情境可不可以被接受、允许。

以某种现象举例来说，就是这种现象可不可以被接受、允许。

4、事件需不需要被改变。

以某种强迫症状为例来说，就是强迫症状需不需要被改变。

以某种情绪和感受为例来说，就是情绪和感受需不需要被改变。

以某个人为例来说，就是这个人需不需要被改变。

以某件事为例来说，就是这件事需不需要被改变。

以某种情境为例来说，就是这种情境需不需要被改变。

以某种现象举例来说，就是这种现象需不需要被改变。

二、评判的标准是什么？

1、从小被家长、老师和社会灌输的价值观和标准；

从小到大，老师、家长就告诉我们，什么是好的、什么是坏的，什么是对的、什么是错的，什么是应该存在的、什么是不应该存在的，什么是可以持续的、什么是不可以持续的，什么是可以被接受

的、什么是不可以被接受的，什么是被允许的、什么是不被允许的，
什么是需要改变的、什么是不需要改变的。

在社会媒体上经常看到丰胸广告，我们就以为胸大是一种美。

在我国国家瘦是一种美，而在有些国家胖是一种美。

在我国的唐朝，也是以胖为美的。

经常在电视、电影里看到，一个即将被处死的罪犯，提的最后一个要求，就是请给我一支烟。在战场上一个深受重伤的战士，他的战友会给他点燃一支烟。这就让我们误以为吸烟可以战胜恐惧。

2、自己的感受，是开心快乐还是沮丧痛苦；

如果这个事件让你感到开心、感到快乐，那么你就会认为这个事件是好的、是对的，是应该出现的、是应该存在的，是可以被接受、是可以被允许的，是不需要被改变的。

如果这个事件让你感到沮丧、感到痛苦，那么你就会认为这个事件是坏的、是错的，是不应该出现的、是不应该存在的，是不可以被接受、是不可以被允许的，是需要被改变的。

3、自己的价值感，是高高在上还是无足轻重。

如果你自我感觉高高在上，那么什么人、什么事你都敢评判。因为你觉得，你可以评判一切、改变一切。

如果你自我感觉无足轻重，那么你也就失去了评判的欲望。因为你心里很清楚，即使你评判了，你也无力改变什么。

第四节 批判的含义和危害

一、批判的含义是什么？

1、事件是坏的、错的，是不应该出现、存在的；

以某种强迫症状为例来说，就是这种强迫症状是坏的、错的，是不应该出现、存在的。以某种情绪和感受为例来说，就是这种情绪和感受是坏的、错的，是不应该出现、存在的。

以某个人为例来说，就是这个人坏的、错的，是不应该出现、存在的。以某件事为例来说，就是这件事是坏的、错的，是不应该出现、存在的。以某种情境为例来说，就是这种情境是坏的、错的，是不应该出现、存在的。以某种现象举例来说，就是这种现象是坏的、错的，是不应该出现、存在的。

2、事件是不能被接受、允许的，是需要被改变的。

以某种强迫症状为例来说，就是这种强迫症状是不能被接受、允许的，是需要被改变的。以某种情绪和感受为例来说，就是这种情绪和感受是不能被接受、允许的，是需要被改变的。

以某个人为例来说，就是这个人是不能被接受、允许的，是需要被改变的。以某件事为例来说，就是这件事是不能被接受、允许的，是需要被改变的。以某种情境为例来说，就是这种情境是不能被接受、允许的，是需要被改变的。以某种现象举例来说，就是这种现象是不能被接受、允许的，是需要被改变的。

二、批判的作用是什么？

1、情绪低落，引发倾诉、抱怨；

因为在你的世界里，有坏的、错的，不应该出现的、不应该存在的，不可以被接受的、不可以被允许的，需要被改变的事件，所以你会情绪低落。这样的事件越多，你的情绪就会越低落。

2、耳聋目瞎，完全沉浸在自己创造的悲惨世界里。

由于你的评判和批判，你的世界变得十分悲惨。

于是你到处去倾诉、抱怨，你也希望有人能够倾听你、理解你。

倾诉、抱怨或许会让你感到很爽，但是你的内在力量逐渐削弱。

你只能依靠更多的倾诉和抱怨去获得安慰。

也就是你对于倾诉和抱怨上瘾了，就像毒瘾是一样的。

于是你完全沉浸在了你自己创造的悲惨世界不能自拔。

你只顾着不停的倾诉、抱怨，寻求安慰，完全看不到别人在说什么，也听不到不同的声音，与很多可以让你改变的机会失之交臂。

如果你一直都是这样，你就基本上没有了任何走出来的可能。

3、激起抗拒意识和改变的欲望；

批判可以瞬间激起人的抗拒意识和改变欲望，类似于条件反射一样。批判的越多越重，抗拒意识和改变欲望也就越强烈。

而按照心理学的定律，凡是你所抗拒的，都将持续、强化。

心理问题只会是越抗拒越严重，越改变问题越多。

4、持续的关注、聚焦于事件，引起精神交互作用。

爱恨一样，抗拒和渴望一样，都是在持续的关注、聚焦于事件。

举例来说，如果你特别的恨一个人，很想忘记他。

但是你不但忘不了他，反而对他的印象越来越深，总是不由自主的回忆起与他在一起的情景，你十分苦恼。

这是因为你把你的注意力全部放在了是否想起他这个点上，对他持续的关注、聚焦，这样你就永远不可能忘掉他。

再举例来说，如果你希望可以专心的读书、学习，但是你会被周围的声音打扰到。你不希望被打扰到，你只希望可以专心的读书。

于是你就十分在意是否被打扰到，你就把你的注意力放在了你是否被打扰到这个点上面，对它持续的关注，你就变的十分的敏感，于是你就会时时刻刻的都被打扰到，总是不能专心的读书、学习。

第五节 抗拒的含义和危害

一、抗拒的含义是什么？

- 1、事件是坏的、错的，是不应该出现、存在的；
- 2、事件是不能被接受、允许的，是需要被改变的。

抗拒的含义可以等同于批判的含义，因为它们先后出现的时间十分短促，可以忽略不计，而且一般有必然的因果关系。

二、抗拒的作用是什么？

- 1、消耗时间、精力和心理能量；

评判、批判、抗拒都需要消耗你的时间、精力和心理能量，消耗

量的大小与你的评判、批判、抗拒的多少成正比。

这种消耗可以说是致命的，它让你浪费了宝贵的时间、精力和心理能量，从而没有更多的时间去改善你的生活，调整你的现状。

2、让人感到有压力、精神紧张；

评判、批判、抗拒都需要有消耗，这种消耗会让你感到有压力、感到精神紧张。压力和紧张会让你感到疲惫不堪，也会直接加重你的强迫症状和负面情绪。

3、持续的关注、聚焦于事件，引起精神交互作用；

爱恨一样，抗拒和渴望一样，都是在持续的关注、聚焦于事件。

举例来说，如果你特别的恨一个人，很想忘记他。

但是你不仅忘不了他，反而对他的印象越来越深，总是不由自主的回忆起与他在一起的情景，你十分苦恼。

这是因为你把你的注意力全部放在了是否想起他这个点上，对他持续的关注，聚焦，这样你就永远不可能忘记他。

再举例来说，如果你希望可以专心的读书、学习，但是你会被周围的声音打扰到。

你不希望被打扰到，你只希望可以专心的读书、学习，于是你就十分在意是否被打扰到，你就把你的注意力放在了你是否被打扰到这个点上面，对它持续的关注、聚焦，你就变的十分的敏感，于是你就会时时刻刻的都被打扰到，总是不能专心的读书、学习。

4、让事件持续存在，且不断强化 -- 心理的一个定律。

心理学的一个基本定律，凡是你所抗拒的，都将持续、强化。

你抗拒你的强迫症症状，你的强迫症状就会越来越严重。你抗拒你的负面情绪和感受，你的负面情绪和感受也会越来越严重。

你抗拒你的父母，你的父母就会给予你更多的羞辱和打骂。

你抗拒你的领导，你的领导就会越来越看不起你、冷落你。

你抗拒一件事情，那么这件事情就总会在你的生活里发生。

你抗拒你所处的情境，你就永远无法适应这种情境。

你抗拒这个社会，那么你就会被这个社会所隔离、遗弃。

第六节 改变的含义和危害

一、改变的含义是什么？

在批判、抗拒的前提下，所产生的：

1、改变欲望。

批判、抗拒直接激起你的改变欲望，类似于条件反射一样，时间隔很小，可以忽略不计，有必然的因果关系。

2、思维和行为活动。

因为你有了改变的欲望，你会去思考一些问题。

比如怎么样去改变呢？是做心理咨询、做治疗、还是吃药呢？

而且你会去四处求证、比较。哪种方式更好一些呢？找哪个心理咨询师最有用的？哪家医院最出名呢？吃那种药最有效呢？

你也会采取一些行动，比如去找心理咨询师做咨询、去医院做治疗、吃药，去找各种高手和专家索取建议，去找康复者索取经验。

二、改变的作用是什么？

批判、抗拒、改变的作用基本一致。

1、消耗时间、精力和心理能量；

评判、批判、抗拒、改变都需要消耗你的时间、精力和心理能量，消耗量的大小与你的评判、批判、抗拒的多少成正比。

这种消耗可以说是致命的，它让你浪费了宝贵的时间、精力和心理能量，从而没有更多的时间去改善你的生活，调整你的现状。

2、让人感到有压力、精神紧张；

评判、批判、抗拒、改变都需要有消耗，这种消耗会让你感到有压力、感到精神紧张。压力和紧张会让你感到疲惫不堪，也会直接加重你的强迫症状和负面情绪。

3、不停地关注、聚焦于事件，引起精神交互作用；

爱和恨一样，抗拒、改变和渴望、追求一样，都是在持续的关注、聚焦于事件，死死地抓住事件不放手。

举例来说，如果你特别的恨一个人，很想忘记他。

但是你不仅忘不了他，反而对他的印象越来越深，总是不由自主的回忆起与他在一起的情景，你十分苦恼。这是因为你把你的注意力全部放在了是否想起他这个点上，对他持续的关注，聚焦，这样你就永远不可能忘记他。

再举例来说，如果你希望可以专心的读书、学习，但是你会被周围的声音打扰到。你不希望被打扰到，你只希望可以专心的读书、学习，于是你就十分在意是否被打扰到，你就把你的注意力放在了你

是否被打扰到这个点上面，对它持续的关注、聚焦，你就变的十分的敏感，于是你就会时时刻刻的都被打扰到，总是不能专心的读书、学习。

4、让事件持续存在，且不断强化 -- 心理的一个基本定律。

心理的一个基本定律，凡是你想要改变的，都将持续、强化。

你想要改变你的强迫症症状，你的强迫症状就会越来越严重。
你抗拒你的负面情绪和感受，你的负面情绪和感受也会越来越严重。

你想要改变你的父母，你的父母就会给予你更多的责骂和鞭笞。
你抗拒你的领导，你的领导就会越来越贬低你、冷落你。

你想要改变一件事情，那么这件事情就总会在你的生活里发生。

你想要改变你所处的情境，你就永远无法适应这种情境。

你想改变这个社会，那么你就会被这个社会所隔离、遗弃。

第七节 怎么做？做不到吗？

一、怎么做呢？

在事件发生之后，可分析但不评判，不批判、不抗拒、不改变。

比如说你有了某种强迫症状，你可以去分析一下它为什么会出
现，但你不要去评判它的好坏，更不要去批判、抗拒、改变它。

比如说你有了某种情绪和感受，你可以去分析一下它为什么会
出现，但你不要去评判它的对错，更不要去批判、抗拒、改变它。

比如说你遇到了某个人，你可以去分析一下他为什么会出

但你不要去评判它的好坏、对错，更不要去批判、抗拒、改变他。

比如说你遇到了某件事情，你可以去分析一下它为什么会出现在，但你不要去评判它的好坏、对错，更不要去批判、抗拒、改变它。

比如说你遇到了某种情境，你可以去分析一下它为什么会出现在，但你不要去评判它的好坏、对错，更不要去批判、抗拒、改变它。

比如说你看到了某种现象，你可以去分析一下它为什么会出现在，但你不要去评判它的好坏、对错，更不要去批判、抗拒、改变它。

二、做不到怎么办？

1、允许做不到，做到需要时间，做到等于康复；

你要允许你临时还做不到，因为做到需要时间，如果你可以做到，那么你就相当于已经康复。而且没有人可以完全做到，因为这么做只能是一个过程，而不是一个结果、一个目标。它没有终点。

2、不要评判你的评判，批判你的批判、抗拒你刚才的抗拒；

如果你猛一抬头，发现你刚才一直在无意识的评判、批判、抗拒、改变，这时也不用担心。

更不要去评判你刚才的评判、批判你刚才的批判、抗拒你刚才的抗拒、改变你刚才的改变。如果你这样做，那么你就又回到强迫的老本行了，还是在评判、批判、抗拒、改变。

3、逃脱思维的牢笼，在生活中体悟，点滴积累。

第八节 有哪些东西不能被改变？

1、思想、情绪、感受和症状，是本能的体现，不受意志管束。

你的思想和念头、情绪和感受，还包括你的强迫症状，全部都是本能的体现。他们不受你的意志管束，你的意志力对它们无效。

2、国家、社会、权威、师长，不受我们管束。

你所处的国家、社会，你的权威、师长，不受你的管束，相反他们是管你的。如果你非要管束他们，那么受苦的一定是你。

直接改变这些注定失败，批判、抗拒对它们无效。

你的分析、评判也毫无意义。

这样做只会消耗你自己的时间、精力和心理能量，让你感到有压力、精神紧张，长期的改变失败会让你越来越自卑、绝望。

有害之处可不止这些，我们前面说过很多，每一条都是致命的。

你通过批判可以直接创造属于你自己的悲惨世界，在你的世界里暗无天日、惨绝人寰，你只能沉浸在自己的悲惨世界里不能自拔。

耳聋目盲，只顾着倾诉、抱怨，看不到别人说的话，听不到不同的声音，错失很多可以让你成长、改变的机会，永远都走不出来。

倒也不是不能改变。怎么改变呢？直接绕过去，不做纠缠。

比如说你前面来了一辆高速行驶的汽车，你还要迎上去吗？你应该先躲到一边去，要不然你肯定会撞的支离破碎。

再比如说，你前面来了一支急行军的部队，你还要迎上去吗？

你也应该先躲到一边去，要不然你会被他们顺手一枪崩掉掉的。

这时候，你的评判、批判、抗拒和改变，就显得多么可笑。

爱的反面是漠视，爱和恨其实一样，抗拒其实等同于渴望。

经常看到小两口或者情侣打的不可开交，过两天又爱的死去活来。当两个人不在相爱的时候，他们就会彼此漠视、不再相见。对于对方的批判、指责不做任何的回应。因为冷漠才是最有力的武器。

再比如你的父母或者领导指责你、贬低你，你应该怎么做呢？

你漠视他肯定不行，因为他指责你、贬低你的目的，就是要引起你的重要，获得你的敬重。

你如果漠视他，会让他怒不可遏、变本加厉的。这时候你可以做一个演员，去表演你的尊敬、表演你的虚心接受，那么他也会越来越尊重你、接受你，因为人际关系都是相互的。

不过千万请记住，你不是你所扮演的角色，你只是一个永垂不朽的演员。然而如果你演的很投入，演的声泪俱下，演的痛不欲生，你完全认同了你所扮演的角色，你完全认同了你角色的喜怒哀乐。

那么恭喜你，你就可以去申请奥斯卡最佳演员奖提名。

恨和抗拒都是持续的关注、聚焦于事件，等同于死死地抓住事件不放。爱恨情仇、恩恩怨怨。你是风儿我是沙，缠缠绵绵到天涯。

千万请记住，爱和渴望的反面是漠视，就是对它们不管不问、不作任何的回应，它们就会逐渐的离你而去。你不用表示不舍，你也不

要到处去对自己歌功颂德，炫耀着说自己战胜了它们。

恨、抗拒都需要付出时间、精力和心理能量，都会有消耗。不如把这些宝贵的时间、精力和心理能量节省下来，做有用的事儿。

第九节 回到临在，感受当下

做一个观察者（观者），你只要看到就可以。不管不问，不做任何的回应。看到你的思想和念头、情绪和感受、看到你的强迫症状，看到你周围的各种人、各种事，看到你所处的情境和某些现象。

只要看到，你就失去了与它们的认同，有些改变就已经在发生。

做一个体验者（觉者），回到临在，感受每一个当下。临在当下的每一个时刻，感受你的呼吸、感受你的身体的任何一个部位，感受你的眼睛看到的，感受你的耳朵听到的，感受你的手摸到的。不要再用思维去逃避身体的感受 - 你头脑里的分析、评判、批判、抗拒和改变。情绪和感受本身属于身体的觉受，你一样可以去觉知。

不是知道、想到，因为这还是思维，而是你能切身的感受到。思维无法获得安全感，身体的感受和体验才可以获得安全感。这就是为什么很多朋友缺乏安全感，是因为它们的感受性严重的缺失。

观照和觉知不是在逃避什么，也不是在回避什么，而是在主动的在经历和体验，和转移注意力有本质的区别。通过观照和觉知可

以让你逐渐的改变现状、走出自我强迫的困扰，并找回快乐和自信。

有朋友说觉知很难，根据我的分析，他可能又给自己定了一个目标，那就是要无时无刻的保持觉知的状态。

对于一个长期依靠头脑生活的朋友，根本不可能做到这一点。即使一个正常人也不可能无时无刻的保持觉知状态。

可以说除了得道高僧，没有人可以做到这一点。

假如你今天觉知了一个小时，明天觉知了两个小时，一段时间之后，你可以保持半天以上的时间在觉知，那么这样就是很不错的。

需要有一个循序渐进的过程，不可能一蹴而就，很多朋友不能成长、改变的原因就是因为缺乏耐心、遇事急躁、急于求成。

轰轰烈烈开始、寥寥草草收场，凡事三分钟热度、有头没尾，这样怎么可能获得成长呢？要求即刻满足是婴儿、儿童的表现。

有觉知的生活才是最健康的生活方式，身体与心灵都可以成长。

持续的关注自己的呼吸，保持深呼吸，就会让自己氧气充足，活力充沛。持续关注自己的身体，就能够及时的发现身体上存在的问题，及时的调整、救治，就可以让自己的身体保持在舒适的状态，也会让心情变得愉悦。持续关注自己的身体，也可以避免一些重大疾病的发生，让身体保持在一个健康的状态。

身体的舒适和健康，也会持续的带动心理的舒适和健康。

持续的关注自己的呼吸和身体，可以减少自己的思虑，间接地

减少各种负面情绪和感受，也会使心理越来越健康。

有觉知的生活才是最应该被提倡的，因为有觉知的生活可以让你变得越来越健康，越来越喜悦，越来越成功，越来越自信。从此远离痛苦、失败和自卑，远离强迫症，逐步到达智慧的彼岸！

第十节 我允许，一切如其所是

我允许任何事情的发生。我允许，事情是如此的开始，如此的发展，如此的结局。因为我知道，所有的事情，都是因缘和合而来，一切的发生，都是必然。若我觉得应该是另外一种可能，伤害的，只是自己。我唯一能做的，就是允许。

我允许别人如他所是。我允许，他会有这样的所思所想，如此的评判我，如此的对待我。因为我知道，他本来就是这个样子，在他那里，他是对的。若我觉得他应该是另外一种样子，伤害的，只是自己。我唯一能做的，就是允许。

我允许我有了这样的念头。我允许，每一个念头的出现，任它存在，任它消失。因为我知道，念头本身本无意义，与我无关，它该来会来，该走会走。若我觉得不应该出现这样的念头，伤害的，只是自己。我唯一能做的，就是允许。

第十一节 做一个体验者

我允许我升起了这样的情绪。我允许，每一种情绪的发生，任其发展，任其穿过。因为我知道，情绪只是身体上的觉受，本无好坏。越是抗拒，越是强烈。若我觉得不应该出现这样的情绪，伤害的，只是自己。我唯一能做的，就是允许。

我允许我就是这个样子。我允许，我就是这样的表现，我表现如何，就任我表现如何。因为我知道，外在是什么样子，只是自我的积淀而已。真正的我，智慧具足。若我觉得应该是另外一个样子，伤害的，只是自己。我唯一能做的，就是允许。

我知道，我是为了生命在当下的体验而来。在每一个当下时刻，我唯一要做的，就是：全然地允许，全然地经历，全然地体验，全然地享受。看，只是看。允许一切如其所是。

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，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的QQ或微信(11570968)为好友，在QQ空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

第三章 神经症的自我疗愈四步法

第一节 神经症的心理现象

神经症旧称神经官能症，主要表现为精神活动能力下降、抑郁、焦虑、紧张、恐怖、烦恼、强迫症状、疑病症状、分离症状或各种躯体不适感。起因常与心理、生理、社会因素有关，多有一定个性特征为基础；没有可证实的器质性病变；社会功能相对完好，行为通常保持在社会规范允许范围内；有很好的自知力，有痛苦感受、有的求助要求。神经症的病因到目前为止还没有一个十分确切的定论，各个心理学流派对它存在着不同的解释。

下面让我们来看一下这些解释。

第二节 经典精神分析的理论

弗洛伊德认为，人格由本我、自我和超我三部分组成，人的所有心理问题都是由于人格结构这三个方面的相互冲突所造成的。

一个精神健康的人，人格结构的这三个部分是统一和相互协调的。本我为心理活动提供必要的精神能量；超我对个体的行为进行监督与控制，使之能符合社会道德准则与良心；而自我介于本我和超我之间，协调本我与超我的关系，使个体能以社会接受和允许的方式满足自己的各种心理需要。

本我中的本能欲望和冲突在力比多的驱使下不断地寻求他自身

的满足和表现，超我根据社会、道德的要求不允许其表现，而自我同时要注意本我、超我及现实这三方面的利益，当三者不协调时，焦虑就产生了。为防止焦虑产生和发展，就要设法干预、抑制或消除。在自我足够强大时，采取心理防御机制能够获得成功。

但当自我力量不足时，心理防御机制未能成功，即产生神经症的心理冲突，使表现的行为改头换面，以神经症症状的形式表现出来。这样，力比多的能量得到了宣泄，使自我避免了焦虑。即：本来要产生的焦虑，因神经症症状的形成而得以缓解。

由于自我所恐惧的那些需求处于潜意识领域，自我很难意识到其所恐惧的真正对象。因此其所体验到的是无名恐惧，即为焦虑，而这种焦虑又为神经症症状所取代，以至于病人无法意识到其症状的原因所在，只有通过精神分析治疗，才能找到真正的原因。

第三节 新精神分析学派的神经症理论

新精神分析学派的霍妮和弗洛伊德不同，霍妮强调社会文化环境对个人人格形成和发展的影响，强调了文化在心理活动中的作用，尤其重视家庭环境的重要作用。

神经症乃是一种恐惧，为对抗这些恐惧，而采取防御措施，防御措施是为了缓和内在冲突，而寻求妥协解决的种种努力导致的心理紊乱。从实际的角度考虑，只有当这种心理紊乱偏离了特定文化中共同的模式，从而它叫做神经症。霍妮强调个人的人格结构的形成

在很大程度上取决于我们的生活环境，取决于交织在一起的文化环境和个人环境。如果个人在发展中偏离了文化模式，难以适应所生存的环境，就容易产生恐惧，进而形成神经症人格。

霍妮认为产生和保持神经症过程的内在动力是焦虑，可以把焦虑解释为：一个儿童在潜伏着互相敌视的世界里所产生的那种孤立无援的情感。焦虑涉及的并不是现实生活中实际存有的处境，而是他内心所感受到的处境。正是这种内在的不安全感，使个体以多种方式表现出自己的自卑感和不足感，例如确信自己无能、愚蠢、不讨人喜欢，而这些想法可以说完全没有现实依据。

第四节 实验性神经症学说

巴甫洛夫在实验室中观察到，如果使狗学会在看到圆形时分泌唾液，而看到椭圆时不分泌唾液，以后把圆形逐渐变成椭圆形，把椭圆形逐渐变成圆形，狗就发生辨认困难。当狗不知道该分泌唾液还是不该分泌唾液时，狗会出现精神紊乱，表现为狂吠、哀鸣并乱咬东西等行为。巴甫洛夫认为，狗发生了“神经症”症状。

因此，当人遇到困惑，不知道该怎样办时，就会产生神经症。

第五节 行为主义神经症理论

行为主义认为人的一切行为都是学习的结果，从偶然到必然、从随机到有序，行为方式就这样在不知不觉中形成和固定下来。

同样的，神经症便是源于错误的学习经验。

这种学习包含三种情况：

1、未能学到适应性的反应机制。

面对父母不适当而且没有安全感的情感或行为，儿童将会判断自己没有能力，并且无法努力学习适当的反应机制。

失败或预期失败都足以提高焦虑或焦虑异常的可能性。

2、观察和模仿。

儿童观察他人的可怕经验或模仿心烦意躁的父母的的情绪反应，这些不良的观察和模仿会进入儿童的生活而成为儿童焦虑的基础。儿童可能在没有具体焦虑刺激的情况下做出焦虑的情绪反应。

3、经验的制约和泛化。

这种制约有两个阶段：第一阶段是反应制约，假如父亲向女儿提出不可能的要求时，女儿对于不可能的要求感到越来越不安，如果父亲一直强迫要求，则父亲本身就成了女儿的焦虑源。第二个阶段是逃避和泛化。在焦虑的压力下，女儿开始逃避父亲而没有过去那种强烈的焦虑体验。此种结果强化了女儿的逃避反应。后来由于泛化的作用，女儿容易逃避所有男性而且变得抑郁、害羞而退缩。

第六节 社会文化学派理论

个体所处的文化环境对于个体的焦虑性心理异常的发生有重要的影响。许多严重的社会问题都会引起个体不同程度的焦虑反应。

焦虑起因于个体的“社会性失助”，个体感到被责任所束缚，为要求所重压，常常要退避到疲劳、恐惧和抑郁等神经症状状态中去。

第七节 精神分析心理动力学理论

心理动力学对神经症的解释，强调负面的人际经验及发展出的不良的防御机制。心理动力学非常重视早期生活经验的影响，这些经验如早期的被剥夺、父母过度的关心以及父母过于严厉等。

1、早期的剥夺。

父母在情绪上或身体上忽略儿童，会使儿童自己觉得无用或没有价值。这些感觉使个体面对生活中紧急事情时会产生焦虑。

2、过度的关心。

如果父母通过威严式的监督和控制，或为儿童感到忧心忡忡，或用诱导的情绪和行为干扰儿童，以至于障碍儿童的独立和自信发展不良，儿童无法健康地发展出适应性行为。

其结果是当生活中出现考验时，儿童的内心就充满焦虑不安。

3、父母过于严厉。

将会使孩子产生如下两种反应：反叛或因敌意攻击所引起的焦虑，儿童表面上顺服。儿童无法包容这些焦虑就可能产生出现抑制紧张的反应，这种反应妨碍儿童涉入一般的日常生活。

儿童失去满足，下一步很可能就是焦虑异常的发展。

第八节 人本主义的观点

人本主义和动力学派同样关心个体早期的人际关系。

人本主义认为，个体早期的人际关系可能会限制个体自我实现和成长，个体受损的自我形象和理想自我之间的差距，会促成个体产生焦虑。焦虑性心理异常的人，生活在真实自我和理想自我的缝隙之中，两种自我形象之间的冲突源于早期生活中的弱点。

有些人接纳了社会强加的人格面具，而压抑了真实的自我，长期持续下去，焦虑也就不可避免的产生。

第九节 森田神经症理论

森田认为，神经症的症状纯属主观问题，而非客观的产物。

因此，森田本人并不把神经质作为一种疾病看待，包括强迫观念、恐怖症、疑病症和恐怖发作。森田认为人生来就具有生存欲望，它是与生俱来的精神力量，其表现为富于内省、关心自己的身体状况。

正常的人能把自己的这些欲望或者精神力量指向外部；而具有疑病素质的人总是把精神能量投向自身，他们生存欲望和死亡的恐怖十分强烈，所以对自身的变化特别关心、敏感。这种对自身感觉的“病态的关注”，使人出现明显的不适感。而这种不适感又会强化注意，使注意愈发集中并固着于这种不适感上。这种感觉和注意相互

增强，森田称之为精神交互作用，并认为神经症症状就是在疑病素质的基础上，通过精神交互作用这一心理机制而形成的。

第十节 人为什么会得神经症呢？

长期以来，一直是心理学家、精神学家们乐此不疲的研究课题，然而一个多世纪的探索，并没有想象的丰硕的成果。

今天看来，神经症的原因研究还是那样的抽象，充满了哲学的意味。有空泛之感，缺乏针对性，给人一种隔靴搔痒的感觉。

说到底，神经症分发病原因离不开生物、心理、社会因素、生活事件、个性特征、社会支持、应付方式等等。

这些都反应了目前我们对神经症病因学研究还不够。

第十一节 情感压抑的心理现象

情感压抑是一种较为普遍的病态社会心理现象。

个人受挫后，不是将变化的思想、情感释放出来，转出去，而是将其压抑在心头，不愿承认烦恼的存在。

压抑能起到减轻暂时焦虑的作用，但不是完全消失，而是变成一种潜意识，从而使人的心态和行为变得消极和古怪起来。

当个体与外界现实发生矛盾时，个体不是积极地调整与外界的关系，而是退缩、回避矛盾，退回到个人的主观世界，自我克制、自我约束、息事宁人，以求得心灵上的安静。

回避矛盾不等于解决矛盾，只要矛盾存在，就不可避免地使个体体验到不愉快的情感。这种感情与日俱增，逐渐使整个心理消沉下去，心理压抑者自我感觉往往是不好的。

第十二节 情感压抑的表现形式

个体将一些不被自我所接纳的冲动，念头等，在不知不觉中被抑制到无意识中，或把痛苦的记忆，主动忘掉排除在记忆之外，从而免受动机冲突，紧张及焦虑的影响。

受到挫折后，个体把意识不能接受的冲动、矛盾、情感等排斥到意识之外，压抑到潜意识之中，推迟满足需要的时间。

或者主动忘记自己的不幸与痛苦，轻松地迎接再次的考验。从而避免焦虑、紧张和冲突，解除心理压力。

被压抑的痛苦经验或冲突，并未真正消失，只是由意识领域转入到潜意识领域，并且，常常以伪装的方式表现出来，以求得暂时满足，像梦中的言行和酒后吐真言，都是被压抑到潜意识中的愿望，趁着意识的辨别能力较弱时出来活动的现象。

第十三节 情感压抑的得与失

情感压抑，有积极的作用，也具有消极作用。

其积极作用在于控制某些不适当的冲动，减轻不愉快经验的打击，避开暂时的困难，以图东山再起。其消极作用表现在如果过于频

繁地压抑，超过了意志控制的能力与心理忍受力，就可能出现心理失常，严重的还可能出现心理疾病，人格变态，直至郁闷而死。

第十四节 情感压抑的潜意识性

受挫的思想与情感压抑在心头，久而久之，就会转化为潜意识。潜意识又支配人的需求和动机，例如一个事业上屡遭失败的人很想干一件一鸣惊人的事情，如制造一出事端等；又如越是禁止的事物，人们越是想去打听其奥秘等等。

心理压抑与自我克制不同。自我克制是在理智支配下，在一定场合对自己的情绪、行为作适当的控制，这是人适应环境的一种行为表现。而心理压抑则是无论在什么场合下，对自己的情绪、思想、行为所作的过分的压制，其结果往往导致行为的异常。

因此有必要对情感压抑的成因进一步的分析。

第十五节 情感压抑的外部环境成因

压抑心理源于外部环境，也有个体自身的原因。

从外部环境来讲，如果个体与环境不协调，有过多的挫折感，就可能产生压抑心理。这主要表现在三个方面：

- 1、行为规范的影响。

行为规范是调节、约束个体行为的准则。如果行为规范太多，过于严厉，或者规范与个体的接受程度差距甚远，个体极易产生压抑

感。

如，有些社会对妇女有许多清规戒律；有些家长过份地管教孩子；有些单位与部门对下属有过高的要求，都会使之产生压抑心理。

2、工作学习与生活上的压力。

人活于世必然要进行工作、学习、生活等实践活动，若这种实践与人的能力相适应，个体就能取得预想的成绩，就有成就感；若人的能力不能承担这些实践任务，或者长期超负荷地工作、学习、生活，不堪重负，个体就可能感到痛苦与压抑。如有的学生面对繁重的学习负担、成绩下降，就会感到压抑消沉。

3、紧张的人际关系。

人际关系指人与人之间的心理距离。

人有合群性，希望自己能被他人接纳。亲密的人际关系能增强人的自信心，满足人的社交需求；而紧张的人际关系使人的精神与社会的需求不能得到满足，个人的志向处处受挫，或“怀才不遇”，或遭人冷遇，自然会产生孤独无援的感觉。

结果可能导致个体采取回避现实的行为。

第十六节 情感压抑的主观原因

从主观原因来看，有以下情况易产生压抑心理。

1、个体的某些身心条件较差。

如生来长得丑陋，有生理缺陷，或者才能不及人等，都可能引起

他人的讥讽和嘲笑。在他人的消极评价中，个体极易产生自卑感、自我否定感。有些人可能加倍努力，化压力为动力，有些则可能感到压抑和痛苦，变得自我封闭或自暴自弃。

2、某些性格更可能产生压抑感。

性格是人对客观事物的态度和行为模式，一般而言，外向性格的人遇事往往用情感将它表现出来；内向性格的人则常常把感情压抑在内心，其中消极的情感会转化为压抑感。

可见调整改造个人的性格、特质对克服压抑感是十分必要的。

第十七节 情感压抑的危害性

情感压抑是一种较为普遍的病态社会心理现象。

它存在于社会各年龄阶段的人群中，它与个体的挫折、失意有关，继而产生自卑、沮丧、自我封闭、焦虑、孤僻等病态心理与行为。挫折与压抑感之间互为因果，形成一个恶性循环圈。

一般而言，压抑心理的行为表现有以下几个方面：

1、忧郁。

主要表现在：忧心忡忡，失眠、易疲劳，精神不能集中，性格孤僻、自我封闭、不合群，个人感到自己存在的价值不大，对前途失去信心，感到外部压力太大，情绪低落，自惭形秽，手足无措等。

2、厌倦。

对任何事都失去信心，打不起精神，懒得和人说话；工作、学习、

生活的效率下降；不愿承担社会工作和义务；成就动机下降等。

3、优柔寡断。由于缺乏自信，导致意志薄弱，做事无主见、不果断，做决定犹豫不决，没有敢为天下先的魄力与勇气等。

4、社交障碍。

由于心情消沉，不愿与人打交道，表情呆板，少有笑言，敏感，戒备提防他人，生怕被人抓住把柄，知心朋友越来越少。

5、躯体化焦虑。

由于将消极情绪压抑在内心，个体的焦虑感会明显增强，自我感觉不好，焦虑又常以躯体不适表现出来。如头痛、肠胃不适、疲倦等；有的则以暴饮暴食的方式去摆脱压抑感，结果导致肥胖症。

6、改向行为。被压抑的情绪与思想，有些会转化为潜意识，潜意识又会以动机的形式，驱动某种行为。越被压抑的情绪、思想，越可能在适当的时候以改头换面的方式表现出来，如一个学生在学习上遭到挫折，他的成功感受到压抑，则可能在另一种场合去表现自己，或爱好文体活动，也可能以恶作剧来释放能量，表现自己。

精神压抑使人感到有心理上的压力，个体将某种情绪、思想转化为潜意识，潜意识是人的原始冲动，是支配所有行为的根源。

精神分析大师弗洛伊德将潜意识分为生的本能与死的本能。

前者是有建设性的、积极的、向上的、能变压力为动力，后者是破坏性的、消极的、冲动的，它可能使人做出越轨的、不道德行为，也可能导致个体人格畸变。

我们要认识情感压抑的危害性，做好自我心理调适。

第十八节 情感压抑的自我调适

1、面对现实。

要知道社会是一个由多元子系统组成的大系统；社会有光明，也有阴暗面；世上有好人，也有坏人。看待社会不能过于理想化，要看到社会成员之间实际上存在不平等的地位，待遇上的差距。人与人不能互相攀比，不能用自己的标准去衡量社会的公平性，而应正视社会、承认差别、努力去缩小与别人的差距。

2、正确看待自己。

遇到挫折，应先从自己的主观方面去寻找原因。用自己的勤奋特长去弥补不足之处；坚信人无完人，每个人都有长短处，只要积极有为，长善救失，天生我材必有用；要停止自我比较，不要担心不如别人，要自己接受自己，确立一种自强、自信、自立的心态。

3、积极工作、学习。

压抑会产生厌倦、懒惰的行为。越是懒于动手做事的人，越容易发生心理危机。为了与懒惰作斗争，不妨列出一个工作、学习、生活日程表，包括早练、读书、写作、交友、上街、娱乐等。不论大小事情都列入其中，并认真、专心地去做。

假如没有心情编计划，只要先行动起来就够了，你不必等到想做事的时候才开始，因为你没有做事的欲望，可能永远也懒得动。一旦你成功地完成了一项工作，心里就会踏实得多。

4、帮助别人。

乐于助人，使人精神健康。如果心理压抑者通过志愿性的工作，如社区服务或帮助邻居行动不便的老人购物，心情就会好些。你会发现只要有同情心，能够理解别人，对社会也是有价值的。

5、快乐生活。

许多沮丧的人放弃了他们最喜爱的业余活动，这只会让事情弄得更糟。为了扭转你目前的心情，不妨每天做些激烈的活动，多参加社交活动，如朋友联欢会、聚餐或看电影等。

让微笑常写在你脸上。心理学家通过深入的研究发现，行为能够影响情绪。当你感到压抑时，不要拖着双脚垂头丧气地走路，要像风一样疾走；不要躬背坐着，而要挺直身子；不要愁眉苦脸，要露出笑脸，这样做本身就让你感觉良好。

6、坚持锻炼。

英国教育家斯宾认为健康的人格寓于健康的身体。有许多精神压抑者通过体育锻炼，出一身汗，精神就轻松多了。科学家认为，呼吸性的锻炼，例如散步、慢跑、游泳和骑车等，可使人信心倍增，精力充沛。这些行动让人肌体放松，从而消除紧张和焦虑的心情。

7、回归自然。

有益于身心健康。当你精神压抑时，可漫步于田间地头，跋涉于山河之间，看春华秋实，听蝉鸣鸟啼，置身于大自然的怀抱。因此产生许多联想与灵感，悟出人生哲理，以调适自己的不适心态。

第十九节 情感压抑的释放方式

1、倾诉。

把自己的愤怒、把自己的痛苦、把自己的不满讲出来。

但是要成为倾诉一定要有倾听的人。倾听的人很少，谁在倾听你呢？在美国，通常是两类人在倾听，一类是心理医生，一类是神职人员。牧师，他在那个窗户后面，他就在倾听。

在中国合格的心理医生少之又少，更何况我们有 13 亿人，再多的数量被 13 亿一除什么都不是。

我们现在中国有自己的独特文化，就是我们中国有自己的家庭，我们中国人好交朋友，动不动就哥们儿，认不认得就哥们儿，就是说我们有这种亲密的关系。所以我们就找这些人倾诉，女孩子找靠得住的那个肩膀去倾诉。如果说你是个男子汉，你有泪不轻谈，长期不哭泪腺就会退化，偶然哭一次，两眼炯炯有神。

但是你说我信不过这个人，又找不到心理医生。告诉大家一个秘方，对着录音机倾诉。录音键按下来，哭啊、骂啊、吵啊，都可以。搞完了自己听一遍。觉的还不开心再录一遍。本人的经验是，三遍之后，你听起来就索然无味、双眼无泪。我就告诉你，你成功的度过了一次情感危机。诸如此类的，很多应对的方法。

再讲一个我认为比较好的。

2、发泄。

发泄如果不伤及无辜，在家里不打老婆小孩（这是家庭暴力），

在外面不扰乱社会秩序（警察会干涉你）。但是中国人密度太大，你要这么喊啊、叫啊、乱跑啊，又不影响他人很难做到。

但是如果不殃及池鱼，不伤及无辜，发泄是很有效的方法。

打沙袋，在没有人烟的地方叫喊，在没有人烟的地方奔跑，风雨中裸奔，但是要勿伤风化。很难做到，找不到？中南大学的张亚林教授有一次找到了这个地方，在拉萨附近的纳木错湖，海拔四千多米，终于碰到一个没人的地方，他努力的叫了几声。

后来他写了一篇文章叫做《西藏什么都不缺就缺氧》。

还有一种应对方法。

3、超脱。

超脱不是老年人的专利，老子讲的，什么叫超脱？就一定要搞清楚什么是身外之物。所有的名利，急功近利都是身外之物。不是不好，如果讲那个东西不好，我没有多好啊，那是阿 Q，我们不是阿 Q。名、利，我是来者不拒。但是第一要取之有道，还有一句话叫去者不追。不是我的，我就不设想是我的。

我们中国人一个自我制造不快乐的一个很大的问题是，用虚拟语气制造痛苦，假如、如果。他就不知道什么是超脱，什么是身外之物。身外之物，所谓名利，我是...我是...

身外之物，就像个不干胶贴在额头，随时可以撕掉的。如果我以为它是我本身就糟糕了。我走在大街上还要把这个不干胶贴在额头，我是...我是...不小心别人碰了我，我就很生气啊，你怎么不尊重知识、不尊重人才呢？我就是一个普通人，和其他人一样。

身外之物是什么，大家慢慢去领会。

大家领会了，你们会从容很多，会淡定很多，会快乐很多。

找到这些释放方式，很多释放方式使能够有效地缓解精神压力的。而也有很多的应对方式，是饮鸩止渴，是对精神压力无效的。

第二十章 植入道家思想

我们有儒家、有道家。孔子是入世的学说，被我们历代的帝王所传承。你看我们现在，修身齐家治国平天下，我们一定要为自己的理想去拼搏，这就是孔子思想，就是要当仁不让、宁折不弯，就是孔子思想。孔子已经成了一个我们社会文化思想的主流。

孔子思想是米饭，我们天天都要吃，不缺。

道家思想是药，平常不要吃，得了病它就管用。

所以我们讲道家思想非常重要。做人要做利人利己利天下之事，不能做害人害己害天下之举。所谓毫不利己专门利人，那是一瞬间的行动。我们在关键时刻，为了他人、为了信仰，可以献身。但在常态情况下，做事一定要利人利己利天下。

我们做任何事情，都要量力而为。就像定指标，定的指标低，低标准严要求，量力而为。每次都游刃有余，这就是量力而为。

第二个还要尽力而为，我一旦定了这个标准，我就倾尽全力、锲而不舍。人是有私心的，东方西方不谋而合。

弗洛伊德说有原我，我们是有私心的，我们承认了。但是我们要

少私寡欲，不能贪得无厌。中国人说知足常乐，大家都懂。点到为止见好就收。所以我们说知足可以常乐，知止可以避免危险。

和谐是很重要的，星星和月亮、高山和流水、红花和绿叶、老人和小孩，女人和男人，无一不是和谐相处。

干嘛要与天奋斗、与地奋斗、与人奋斗呢？和谐相处。

要把自己看的低一些，不要居高临下。

居下有什么好处？海洋就是居下的。

当你选择柔弱的时候、选择地下的时候，你就减少了很多麻烦。没有比水再柔弱的东西。水遇圆而圆，水遇方而方。就是放在圆瓶子里就是圆的，放在方瓶子里就是方的。但是谁能轻视水，滴水穿石，人们都相信吧？水容万物，相信吧？世界上70%的地方都是水，相信吧？水的力量无比巨大，水无所不在。

所以我们做事不要锋芒毕露，我们要以柔胜钢。

清静无为，这是它的核心。

在我们这个烦扰的世界里，吵闹的世界里，我们能不能静的下来。你一个人，在夜深人静之后，伴一盏孤灯，泡一杯清茶，读一本经典。沐浴一下自己的心灵，这才静的下来。无为不是指什么事情都不做，是指不要妄为，不要拔苗助长，要顺势而为。

顺其自然不是听任自然，不是随便，顺其自然是表现在对客观规律的充分了解和充分把握之上，我是顺应这个势，像长江、黄河。

第二十一节 自己和自己的战斗

神经症不是最严重的心理问题，但却是很痛苦的。反倒是最严重的心理问题 - 精神分裂症患者由于丧失了自知力并不觉得痛苦。神经症患者虽然长期生活在痛苦中，却一般不会自杀。

神经症者对自己有很高的期待，无法接受现实的自己，因此内心充满了矛盾和冲突，总是在和自己战斗。

神经症者缺乏安全感和归属感，对爱的渴望无限“贪婪”，过分索取的结果是耗尽自己的支持系统，安全感和归属感更加缺失。

神经症者过分关注自己的情绪，因此深受自己的负面情绪的影响，从而严重影响自己的社会功能，有时即使是很简单的事情也缺乏行动力。神经症者在人际交往中敏感脆弱，渴望关注又害怕关注，显得别扭，容易受挫而变的回避交往，表面显得冷漠孤僻，事实上非常渴望别人对其热情和亲密。

神经症者活在自己的内心里，对外面的世界漠不关心，却又时时关注别人的反应，以为每个人都在关注自己。

第二十二节 无法接受自己的完美主义者

神经症者都是完美主义者。他无法接受现实中那个有缺点的自己，无法与自己和平相处，他把自己当成敌人和对手，总是处于战斗状态。他的思维方式是非此即彼的，全或无，他想找到一种方法，一劳永逸地解决问题，却永远也找不到。他不允许自己犯错误，不能容

忍一种有缺陷有遗憾的生活和人生。他的自我是分裂的，既自负又自卑。他希望自己无能为力...但与此同时又...坚持认为自己是无所不能的。他倾向于感到自己无足轻重，一文不值，但如果别人不把他当天才看待，他又会勃然大怒。

神经症者内心有许多“不合理信念”。“我应该是一个重要人物”或者“我一定要成为一个重要人物”只是其中之一。他的理想和目标极其远大，但现实的脚步却远远跟不上。他本来是有许多潜力和天赋的，但由于他把大量的时间和精力花在与内心的交战上，这就严重限制和磨损了他的才能的发挥，也就限制了他的成就。尽管如此，由于他的偏执，他还是会在某些方面变得比许多其他人优秀。这也许构成了他自恋的资本和维持他的高自我要求的基础，但他对自己的期待实在太高，因此他永远无法找到自信。缺乏行动和成就的支撑，理想主义者就立即变成空想主义者。

第二十三节 学会无条件地接纳自己

因此，我们对神经症者的第一个建议就是：

学会接受自己，无条件地接纳自我。

不再把自我的价值建立在“表现”和“成就”的基础上。

他总觉得：我表现不好，所以我没有价值；我不够优秀，所以我没有价值。必须纠正这些信念。“我在故我好”，只要你活着，你就是有价值的，你的价值跟你的表现无关，跟你的成就无关。为什么要

因为“有缺点、没成就、表现不好、不够优秀”就拒绝接受自己呢？如果你爱一个人，你会因为这些原因而拒绝接受他/她吗？你不会，对吗？那样很“势利”、很“现实”，不是吗？那不是“真爱”，更不是“理想主义”，不是吗？那么，好好爱自己吧！从今天开始，无条件地接受自己，喜欢自己，爱自己，爱那个“有缺点，没成就，表现不好，不够优秀”的自己，这才是真正的“理想主义”。

在接受自己的基础上来改善自己、超越自己。

接受自己，不等于安于现状，从此不必再努力。

接受自己，是承认和接受事实，客观地评价和认识自己，不回避不幻想，不用一个完美的幻象来代替现实中的自己；接受自己，是从根本上重新定义自己的价值，不再把自我价值和自信建立在那些易变、脆弱的外界事物上。接受自己，你会活得坦然和自信，不再为自己的表现而焦虑，因为你的表现与你的价值无关。

在这种心平气和的状态下，你的潜力可以得到更充分的发挥，你的时间和精力可以更多地花在自己的目标上，而不是与内心的战斗上，于是你更容易取得进步和成就。

第二十四节 找到理想和现实的平衡点

我们对神经症者的第二个建议是：

合理地期待自己，找到理想自我和现实自我之间的平衡点。

他对自己的期待和要求是非常高的，这与他的客观现实形成严

重的分裂状态，因此他长期生活在焦虑中，即使他取得了一些成就和进步，他也很难获得成功的喜悦，因此他的生活就鲜有快乐。

自我实现是人类的正常需要，因此想取得成就甚至想成为“不平凡”的人，都是正常的想法，但如果偏执而极端地认为“我应该成为重要人物”、“我一定要成为重要人物”就错了。

世界按照自己的规律在运转，这是不以人的意志为转移的，社会的规则是在竞争中自然形成的，无论从历史事实或是从数学中的“正态分布”规律来看，能够成为“重要人物”的人都是少之又少，而且成为“重要人物”是时代、才华、机遇等因素机缘巧合的结果，并非单靠个人努力可以实现，更不是你有这样的哪怕是强烈的、偏执的甚至疯狂的动机和期待就会变成现实。

从这个意义上，那些脱离自己的能力和潜力而设定的所谓“远大理想”纯粹是浪费时间，而且让自己更加痛苦，反倒是设定一些合理的能够实现的目标更容易成功，也更能够增加自己的幸福感。

我们必须深刻认识这一点：世界是不以人的意志为转移的。你所有的愿望、梦想、理想、蓝图、战略都只是你脑袋里主观的“想法”，和“承诺”一样是完全的空头支票，并不是客观现实，而且越是“远大”的理想，就越没有意义。并不会因为你有比别人更远大的理想，你就真的取得比别人更大的成就，如果是这样那就真是“心想事成”了，那么大家都不要工作都来做梦好了，反倒是那些很少做梦脚踏实地的人，那些懂得“期望减半，努力加倍”的人能够走得更远。只要想一想就明白，我们真正能够把握的只有“今天”。

那么，什么样的理想和期待才是合适的呢？

对此我们强烈建议：做最好的自己。

把名人、伟人当榜样而不是“偶像”，学习他们的优秀品质但不要把他们的成就当成自己人生的标杆。事实上，无论我们把谁当标杆，终其一生我们能够努力成为的依然只是“最好的自己”。

马斯洛对人类最高层次的需要“自我实现”是这样定义的：人倾向于充分地发挥他的潜能，不断地成为他能够成为的那个人。注意这里的用词：“能够成为的那个人”而不是“应该成为的那个人”，这意味着一个人的最高成就就是完全充分地发挥他的潜力，努力成为他能够成为的那个“最好的自己”，除此之外，再“远大”的理想都是空想。放弃“偶像”的成就标杆，把“做最好的自己”当做人生的信念和努力方向，你就能够设定出适合自己的理想和目标，能够不断超越自己。这样，理想才真正成为引领你的人生的灯塔，而不是成为压迫你的人生的一座大山。

第二十五节 允许犯错误不再做完人

我们对神经症者的第三个建议是：

允许自己犯错误，不再做“完人”。

李开复提到：谷歌是一个允许犯错误的公司。有一次，公司的一个副总裁犯了一个严重错误导致公司损失几百万美元。公司的最高领导竟然对她说：

“我很高兴你犯了这个错误，因为我希望这个公司是个跑太快、做太多的公司，而不是一个做太少、太小心的公司。跑太快、做太多不免会犯错。如果不犯错，反而意味着我们没有冒足够的风险！”

任正非说过：在人生的路上，我希望大家不要努力去做完人。一个人把自己一生的主要精力用于去改造缺点，等你改造完了对人类有什么贡献呢？没犯错就可以当干部吗？

有些人没犯过一次错误，因为他一件事情都没做。

第二十六节 人际敏感的社交焦虑者

神经症者是人际敏感的社交焦虑者。

他的思维十分纤细，神经过敏，加上性格偏执，容易“受伤”，把别人无意或善意的言行理解为恶意。

他渴望别人对他亲密和热情，害怕别人对他冷淡和冷落。他害怕别人“不理他”。他不喜欢主动和人打招呼，害怕别人不理他；他离开一个场合时不喜欢和人告别，害怕别人“没听见”。如果他发短信给别人而没得到回复，他会心情很难受，如果是找人帮忙的短信，那么他会更加受伤，并从此远离那个人。

对别人的任何行为，他心里都会无法控制地反复回忆和揣摩，而且他是“内归因”的，当别人没有回复他时，他会想自己是不是做错了什么，别人才“不理他”，才对他“不好”。如果他在路上跟人打招呼而别人没有理他，他会认为那个人一定是不高兴，对他有意

见，进而思考“他为什么不高兴”，是不是什么时候得罪他了。

总之，他的神经是脆弱的，很容易受伤而导致情绪不良，这给他以及周围的人造成了沉重的负担，这导致他越来越讨厌和回避社交，也让其他人要小心翼翼与之相处，以免一不小心“伤害”到他。

神经症者是自我中心的。

他被自己的感受轰炸得应付不过来，哪还有精力去体会别人的感受。一律以自己的感受为出发点和归宿点，最终陷入作茧自缚。

他的生活是“情绪中心”的。

他很看重自己的情绪，过分关注自己的感受，对现实的目标和问题反而有意无意地忽视。由于这种关注，更放大了情绪的影响，因此在很大程度上，他的行为是被情绪控制的，所以虽然他处处为自己考虑，但是所作所为又都与自己的根本利益背道而驰。

神经过敏加上情绪中心，让他的情绪经常处于不良状态，加上他对自己的苛刻要求，“我怎么可能情绪不好呢？太不像话了！”，于是社交焦虑甚至恐惧就不可避免了。

神经症者在成长过程中缺乏关爱，没有建立好牢固的链接关系，所以他非常渴望爱，这种对爱的渴望是强烈的、贪婪的。

这导致他不自觉地依赖那些对他好的人，而这种依赖通常给别人带来某些负担。他渴望被接纳，害怕被遗弃，为了获得接纳甚至不惜代价去讨好别人，这种依赖要么让人厌烦，要么被人利用。

总之，他很难如愿以偿地获得他想要的那种全然的无限的爱。

神经症者的人格一直停留在儿童阶段，他们是没有长大的孩子，

害怕遗弃，害怕分离... 他感觉父母亏欠了他，长大后他就通过“得病”来“讨债”，向父母讨债，向别人讨债，向世界讨债。

神经症者智力很好，喜欢阅读，喜欢自我分析，他似乎懂得很多道理，但总是走不出自己的怪圈。

他无法真正改变的原因之一是因为他的问题能够带给他一些“好处”和“特权”：获得别人的关注、同情和关爱，放弃某些属于自己的责任等等。他的内心是有很多想法和欲望的，但他总要掩藏起来，让人觉得他是纯洁的，拼命压抑的结果就是导致内心更多的冲突和恐惧，而外在的行为给人感觉别扭。

在社交场合，神经症者既害怕关注又渴望关注。

由于焦虑，他害怕别人关注他，但内心对爱是如此渴望，他又非常渴望关注，因此在不同程度上他是一个表演者。

自我虐待和自我摧残常常是他们的保留节目，他们借此来展示自己的伤口，借此来赢得人们的同情和怜悯。

表演是他们获得关爱的唯一方式和手段，他们活得很累，可他们又不愿意改变，因为有了表演他们什么都没有。

总之，神经症者在社交中是不可爱和不受欢迎的。

社交对他来说是痛苦的事情。

不认识到神经症中包含着这种令人瘫痪无力的绝望感，就不可能理解任何严重的神经症... 在所有那些古怪的虚荣、自负、要求和敌意后面，有一个正在受苦的人。他感到自己已被永远排除在一切

使生活值得一过的欢乐和享受之外，他意识到即使他得到了他希望得到的一切，也不可能真正享受它... 一个像这样完全被关闭在幸福的大门之外，不可能获得任何欢乐的人，他要是不对那不属于他的世界充满仇恨，那他倒真的成了一个名副其实的天使了。

第二十七节 学会独立，放弃依赖

我们给神经症者的第四个建议是：学会独立，放弃依赖。

要做到这点，我们需要审视和纠正自己头脑中的不合理信念：别人应该爱我，应该支持我、关心我、喜欢我，应该对我好。

如果你这样想，你自然会处处遭到挫折，感到伤害，因为不可能每个人都对你好，都支持和喜欢你。

正确的信念是：我希望别人对我好，但我知道不可能每个人都对我好，因此，如果有人不喜欢我或忽视我，我也不会觉得“受伤”，因为别人没有义务对我好，没有别人的喜欢，我也一样能够活得很好，这没什么。学会独立和坚强，学会依靠自己。

记住，别人没有义务来爱你。

第二十八节 关注目标而非情绪

我们给神经症者的第五个建议是：

以目标为中心，不要关注自己的情绪。

把注意力集中在自己的目标上，集中在自己正在做的事情上，

你就没有心思去想自己的问题，负面情绪就不容易产生，即使产生了也不容易扩散、放大，也就不容易影响和控制你的行为。不要太关注自己的感受，感受什么都不是，只是一种情绪。

凡正事不足者，必症事有余，凡正事足者，症事溜之大吉。

森田疗法告诉我们：顺其自然，为所当为。

对于出现的情绪和症状不在乎，要着眼于自己的目的去做应该做的事情。对待不安应既来之则安之，情绪要顺其自然，仍然去做应该做的事情。而不是如果出现了不安就听凭这种不安去支配行动。自己的情绪好也罢，坏也罢，惟有行动要一如既往地坚持下去。

神经症者始终缺乏安全感，因此他总在试图“控制”，通过控制来获得安全感。他一生都在追求金钱、权力和成就。

神经症病人往往倾向于服从他人的意志，但与此同时他又坚持认为世界应该适应自己。他倾向于感到自己受奴役，但与此同时又坚持认为他支配他人的权力应该是毋庸置疑的。在这里，我们再一次看到了他内心的不合理信念：坚持认为世界应该适应自己。

而这是不可能实现的，因此，他就总是活在焦虑中。

即使是自己，也并非完全能够控制。许又新教授在《“相对不随意”在心理治疗中的应用》中说：在感到疲劳而坐在沙发里闭目养神时，常常免不了出现各种互不相关的杂乱思想... 健康人听其自然，也就相安无事，有焦虑气质的人力图控制它，反而强烈地感到控制不住而烦躁... 可以说，控制不住是控制过分造成的结果。

第二十九节 培养兴趣过充实的生活

我们对神经症者的最后一个建议是：

培养自己的兴趣，过充实的生活。

如果你希望先彻底解决自己的“问题”然后再开始好好生活，那么你可能永远无法开始你想要的生活。

学会忘记自己的“问题”，不再把“治好自己”当成生活中的首要事情，而是积极地投入到自己的目标和兴趣中去，通过小事积累自信，通过兴趣增加快乐。像健康人一样地生活就能健康起来。

神经质者总是希望先消除症状或改善情绪，然后再恢复到健康的生活，这样做永远不能有健康人的生活。若对情绪不予理会，首先像健康人一样去行动，这样，情绪自然而然就变成了健康的情绪。

主编于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的QQ或微信（11570968）为好友，在QQ空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

第四章 森田疗法的探究

第一节 森田正马其人

1874 年出生，日本，教师家庭，父亲很严格，望子成龙，很小写字，读书，5 岁上学，晚间如背不完书，父亲便不让他睡觉。

学校本来功课就很多，学习已经够紧张了，回家后父亲又强迫他背这记那，使森田渐渐地开始很厌倦学习。

每天早晨，又哭又闹，缠着大人不愿去上学，用现在的话说，就是“学校恐怖”这与父亲强迫他学习是有关系的。

7 岁，祖母去世，母亲因悲伤过度，曾陷入精神恍惚、默默不语的状态，第二年祖父过世。偶尔在日本寺庙里看到了彩色地狱壁画后，立即感到毛骨悚然。看到地狱图中人死后下地狱的惨状。这些可怕的场面在森田幼小的心灵中留下了深深的烙印。

就是后来森田理论中关于“死的恐怖”一说的来源。

由于经常苦于神经质症状，森田自幼就有明显的神经质倾向，他在《我具有神经性脆弱素质》一书中写到：其表现是 12 岁时仍患夜尿症而苦恼，16 岁时患头痛病常常出现心动过速，容易疲劳，总是担心自己的病，是所谓“神经衰弱症状”。

幼年时患夜尿症为了不弄湿被褥，总是铺着草席睡觉，有人故意问他“铺上草席干什么？”他生气的回答说“夜里不尿炕！”这种回答带有对大人的嘲讽挖苦的反抗，但其内心十分难受，后来他在

自己的著作中写到“不要谴责孩子的夜尿症，越是谴责挖苦孩子，就会越恶化”。因有夜尿症深感自卑，后来听说当地很有名望的板本龙马先生小时候也得过这种病，这才聊以自慰，心情稍微好一点。

中学五年级时，他在患肠伤寒的恢复期，学习骑自行车，夜间突然发生心动过速。在高中和大学初期，他经常神经衰弱，东京大学内科诊断为神经衰弱和脚气病，经常服药治疗。

大学一年级时，父母因农忙，两个月忘记了给森田寄生活费，森田误以为是父母不支持他上学，感到很气愤，甚至想到当着父母的面自杀，失望至极，豁了出去，在这时期什么药也不吃了，放弃一切治疗，不顾一切地拼命学习，考完试后，取得了想不到的好成绩，不知什么时候，脚气病和神经衰弱等症状不知不觉也消失了。

第二节 森田理论源于个人体验

这些个人经历，导致他后来提倡的神经质的本质论，包括疑病素质论。神经衰弱不是真的衰弱，而是假想的主观的臆断。神经质者本能上是有很强的生存欲望，是努力主义者，症状发生的心因性即精神交互作用。最重要的是森田先生在自己切身体验中发现“放弃治疗的心态”，对神经质具有治疗作用。从以上资料可以看出，这些成为森田疗法理论基础的内容，全都是他自己痛苦体验的结晶。

第三节（森田）神经质

森田在表达神经症时不用神经症这一概念，而采用神经质（后改为森田神经质），森田的神经症理论简单地说是一种素质论，神经质的倾向任何人都有，他把这种倾向强烈者称为神经质。

森田的神经质包括普通神经衰弱、强迫观念、焦虑症。

第四节 疑病性素质

森田把神经质发生的基础称为疑病性素质，具有这种素质的人对自己的心身过分地担心，在某种情况下，把任何人都常有的感受、情绪、想法过分地认为是病态，并对之倾注、苦恼，实际上什么病也没有，却主观上渐渐地构成病，也就是说自然的生理、心理现象都人为地认为是病态，并注意力集中于此种感觉上，使之此感觉更加敏感，进一步导致注意力的更加集中。

第五节 疑病素质的特征

精神内向，是指经常把活动目标拘泥于自身，偏重于自我内省。对自己躯体方面和精神方面的不快、异常疾病等感觉，特别注意关心，并为此而忧虑和担心，以自我为中心，被自我内省所束缚。偏重于自我内省，以自我为中心，是对内向性格很好的解说。

精神外向，是指精神活动趋向外界追逐现实，目的明确。有时

表现轻率，这种人热情，常因事业的追求无暇关注个人身体疾病。

弗洛伊德也说过：精神时常向内活动，从而封闭在自我身心内部的人易成为神经症；精神经常向外活动的人，就不会得神经症。

疑病倾向即害怕疾病的意思，是一种担心患病的精神倾向。其实这是人人都有的一种表现，神经质的人只不过是程度过强而已。

森田先生认为神经质是一种先天性素质，按照佛洛伊德的观点是起源于人的童年，是一种侧重于自我内省、很容易疑病的气质。

第六节 精神交互作用

精神交互是指因某种感觉偶尔引起对它的注意集中和指向，那么，这种感觉就会变得敏锐起来，而这一敏锐的感觉又会更加吸引注意力，进一步固着于这种感觉，感觉与注意交互作用彼此促进，致使该感觉越发强大起来，对这种精神活动过程称为精神交互。

例如神经性头痛，由于过劳紧张，会因头部有异常感觉而使本人的注意倾注于此，注意与感觉的相互作用越发引起敏感。即便是过劳或紧张情况早已消失之后，由于预期恐怖引起的注意固着状态，会遗留下痛苦的感觉，形成习惯性头痛症状。

第七节 思想矛盾

1、主要指应该如此和事实如此之间的矛盾。

比如，男子汉或者说是共产党员应该是不怕鬼的。

2、是理想与现实之间的冲突。

男子汉或者说是共产党员应该是不怕鬼的，但夜间走过坟地照样会感到害怕恐惧，所以单靠理智上的理解是不成的，如果企图用理性来克服这样恐怖便会造成思想矛盾即心理冲突。

第八节 人们不接受现实

1、要是...那就怎么怎么样？

比如，是我能把她忘掉，那就没有痛苦。

2、后悔。

比如，我大学最大的失误就是不应该和她谈恋爱。

3、为将来焦虑。

比如，如果毕业找不到工作，怎么办呀！

4、极力控制自己不去想。比如，我为什么老是这样自私，不行，我必须控制自己，再也不能这样想了。

5、极力控制自己的情绪。

比如，不生气，我不能生气，我不可以有情绪的。

6、对身体上的不舒适不接受。

比如，要是不肚子痛，我的学习肯定会好起来的。

第九节 精神拮据作用

人的精神活动也存在一种类似属伸肌收肌相互调节拮据作用。

例如当我们发生恐怖时，另一方面又出现不要怕它的相反心理；打算买东西时，先要考虑一下是否浪费的问题；要出门时，反倒先要回顾室内是否忘记东西。这是所谓相对观念。

这种对应作用也是精神领域中的一种自然现象，可以保证生命安全和精神安全。这种精神抗拒作用过弱，如小孩或白痴，一旦产生欲望，就会毫无顾忌地行动。

而神经质者精神抗拒作用过程，由于欲望和压抑之间的抗拒作用，常引起犹豫不决而精神痛苦，又如在某种情况下，出现对某人（尤其，是大家常崇拜的人）的不敬念头，同时会想到这是错误的，不是自己的真实想法而加以否定。

这些在一般人只是一闪即逝，不留痕迹的想法。

在疑病本质并且精神抗作用很强的人身上，会固执地出现，形成拒抗对立，再通过精神交互作用而形成强烈观念症。

第十节 神经质症状的形成机制概括

简而言之，就是具有疑病素质的人，由于某种契机（疑病体验）把人们普遍存在的一些身心自然现象如用脑过度时的头痛、失眠、与生人交往时的拘谨不安，以及偶然出现的杂念、口吃，误认为病症，而把注意力集中在这上面，感觉愈敏锐，病症也就愈重。

由于这种精神交互作用而形成的急性循环的恶性状态，结果成为神经衰弱发作的神经症。以下这个故事形象地描述了这一过程。

第十一节 农夫和他的衣服

有一个星期天，一个贫穷的农夫正要出门的时候在门口，碰到他孩提时代的朋友，那个朋友正要来看他。农夫说：“欢迎！这么多年了，你都在哪里呢？请进，我已经答应要去看一些朋友，想跟他们延期也很困难，所以请你先在我家休息，我大概一个小时以后就回来，我会很快回来，然后我们就可以促膝长谈。”他的朋友说：“喔！不要，我跟你一起去不是更好吗？可是我的衣服很脏，如果你能借给我一些干净的衣服，我换好衣服之后就跟你去。”

前些时候，国王给了农夫一些贵重的衣服，农夫将那些衣服藏起来，要等到比较盛大的场合才穿。

这时，农夫很高兴地把那些衣服拿出来给朋友穿。

他的朋友穿上这些珍贵的衣服、头巾、腰巾和那双漂亮的鞋子，他看起来就好像国王一样。望着他的朋友，农夫觉得有点嫉妒，比较之下，他看起来好像是一个仆人。他开始怀疑自己是否做错了，把最好的衣服拿出来。他开始觉得自卑，他想，现在每一个人一定都会看他的朋友，而他却像一个陪侍，像一个仆人。

他试着将自己想成是他的好朋友，也想成是一个胸怀宽广的人，他下定决心只要想高贵的事情，“毕竟一件好的外套或一条昂贵的头巾又算得了什么呢？”但他越是用理智去告诉自己，那件外套和头巾就越占据他的头脑。他们两人走在一起，行人只看他的朋友，而没有注意到他。他开始觉得沮丧，他表面上跟他的朋友聊

天，但内心里所想的无他，只有那件衣服和头巾！

他们到达了所要拜访的朋友家，他介绍他的朋友说：“这是我的朋友，孩提时代的朋友，他是一个很可爱的人。”突然间他迸出一句话说：“他穿的衣服是我的。”

他的朋友吓了一跳，主人也吓了一跳，他自己也意识到这句话不该说，但是已经太晚了，他懊悔他的失言，内心暗自责备。

走出那个朋友家的时候，他向他的朋友道歉。他的朋友说：“我楞住了，你怎么可以说出这样的话？”农夫说：“对不起，我的舌头不听话，我错了。”（但舌头是从来不会撒谎的，如果有什么东西在一个人的头脑里，话就会脱口而出，舌头从来不会犯错。）他说：“请原谅我，那句话是怎么讲出来的我自己也搞不清楚。”但是其实他知道的很清楚，那个思想是由他的脑海中浮现出来的。

他们又出发到另外一个朋友家去，现在他下定决心不要说那些衣服是他的，他已经封住了他的头脑。当他们走到门口的时候，他已经做了最后的决定，决定不要说那些衣服是他的。

那个可怜虫不知道说当他不说的心下的越重！他的内心就会去感觉到那些衣服是他的！那么，这种坚定的决心是在什么时候下的呢？当一个人下了一个坚定的决心，比方说像戒欲的发誓，那只是表示他对性的兴趣正在从内部强而有力地冲击着他。

如果一个人下决心从今天起要少吃一点或断食，那只是暗示他深深地带者想多吃的欲望！像这样的努力不可避免地一定会造成内在的冲突，我们的弱点是怎样，我们就是怎样，但是我们决定要控

制它们。我们决心要跟那些弱点抵抗，如此以来，这就很自然地变成了潜意识冲突的来源。

因此，处于内在冲突的状态下，我们这个农夫进入了朋友的家，他小心翼翼地开始说：“他是我的朋友。”但是他去意识到有人在注意他，每一个人都以敬畏的眼光看着他的朋友和他朋友的衣服。突然间有一个强烈的念头在他的脑海中升起：“那是我的衣服！我的头巾！”但是他再度去提醒自己不要谈关于衣服的事，他已经下定决心。“不论贫富，每一个人都有某种衣服，不是这种，就是那种，那是不重要的。”他对自己解释，但是衣服就像钟摆一样，在他的眼睛前面来来回回地摆荡着。他重新再介绍：“他是我的朋友，一个孩提时代的朋友，是一位很棒的绅士。至于那些衣服？那是他的，不是我的。”那些人都感到惊讶，他们以前从来没有听说过这样的介绍：“那些衣服是他的，不是我的。”

等到他们离去之后，他再度向他的朋友致十二万分的歉意，他承认这是一项重大的失言，现在他对于什么要做什么不要做感到很混乱。他说：“衣服以前从来没有像这样抓着我！老天爷啊！我到底怎么了？”他到底怎么了？这个可怜的农夫不知道他对自己所用的伎俩即使由一个神来尝试，衣服也同样会抓住他！

他的朋友十分气愤地说他不愿意再跟他继续走了，农夫抓住他的手说：“请你不要这样，请你不要以这么坏的态度来对待朋友，我会感到终生遗憾的，我发誓不再提有关衣服的事，用我全部的心，我对神发誓，将不再提起有关衣服的事。”

接下来他们进入了第三个朋友的家，农夫很严格地克制住他自己。克制的人是很危险的，因为有一座活火山存在于他们内心之中，外表上他们是僵硬的，充满了克制，但是那些想放开来的冲动却被紧紧地控制在他们里面。

请记住，任何强迫性的东西既不能持续，也不能完整，因为有着强大的压力，有时候你必须放松，有时候你必须休息，你能将拳头握紧多久呢？二十四小时吗？你握的越紧就越容易疲劳，也就越想快些将它放开。你越是努力去做，越是用力，就越快疲劳，你的手可以一直张开着，但是它不能一直紧握着，任何会使你疲倦的东西都不能成为你自然生活的一部分。

所以农夫很严格地按捺住自己，不提有关衣服的事。他们走进了另外一个朋友的家，农夫全身冒汗，简直是精疲力尽，他的朋友也很担心。农夫被焦虑冻僵了，他很慢很小心地说出每一句话来介绍：“来见见我的朋友，他是我的一个老朋友，是一个很好的人。”他犹豫了片刻，感受到内在的一股压力，他知道他敌不过这一股压力，就大声地脱口而出：“那些衣服？对不起，我不说，因为我已经发誓不再提起那些衣服了。”

这是一个非常有洞见力的故事，我从没见过如此精巧的故事，它几乎道出了所有神经质症的发病根源，这个农夫到三个朋友家的过程，就是所有神经质症的形成过程。

现在用三种自我的理论分析如下：

那个农夫（自我）的真实我老实、善良、自卑、刻板、缺乏幽默感，而且虚荣心极强，而他的理想我则自信、大方、豪爽、义气和洒脱。当孩提时的一个朋友来看望他时，他正要出门，因为已经与另外三个朋友约好要去拜访。他可以有如下几种选择：

1、坚持让朋友在家等他回来。

但他担心这样对多年不见的朋友有失礼貌。

2、推迟拜访另外三个朋友，以后再做解释。

但又怕得罪那三个朋友。

3、随便找出一件普通衣服给朋友穿。

但他又怕失面子。

最后，为了在童年朋友面前显摆一下，就拿出了国王赠送的、平时连自己都舍不得穿的贵重礼服。

当行人的目光只投向朋友而忽视他时，真实我就开始发牢骚：那些羡慕的目光本来应该投向我的，凭什么我反而成了陪衬？理想我及时提醒他：一身漂亮的衣服算什么，别这么小气！于是，自我开始打压真实我，但越打压，真实我的牢骚就越大，“那身衣服是我的”的念头，就越占据他的脑海，挥之不去，他开始感到后悔。

他用理想我（意识、意志）按捺着真实我（潜意识、情感），走进了第一个朋友家。在介绍孩提的朋友时，脱口而出：“那身衣服是我的。”这一失言，立即遭到理想我的强烈不满。

他连忙向朋友道歉，而且自责。

自我加大了对真实我的打压力度，下决心再也不说那身衣服是

他的。他以为理想我胜利了，正在欣慰之际，真实我又蹿出来了：

“可是，那身衣服明明是我的呀！”他感到慌乱，赶紧把理想我请出来，解释道：“毕竟，衣服说明不了什么，每个人都有一身衣服，好坏都差不多嘛！”于是，在第二个朋友家，他小心翼翼地做着介绍，真实我突然拽了他一把，理想我也给他一巴掌：“至于那身衣服？那是他的，不是我的。”这是什么话？农夫立即就后悔不迭，对朋友连连解释，这不是他想说的话。

农夫恨不得抽自己两个大嘴巴。理想我的道理说的明明白白，为什么就是做不到！自我更拼尽全力，死压真实我。真实我被激怒了，力量越来越大，“那身衣服就是我的，就是我的！”的念头，吱吱地往意识里冲，简直要把农夫的脑袋胀开了。

他克制着克制着，浑身冒汗，筋疲力尽，眼看就顶不住了。他发誓发誓再发誓，坚决不提衣服的事。

他咬着牙，一字一句地向第三个朋友介绍，坚守着意识的最后防线，突然，潜意识猛地冲出来，农夫大声喊道：“那身衣服？”这句话刚一出口，就被理想我踹了一脚，他瘫软了，有气无力地说：“对不起，我发过誓，再不提衣服的事了……”

到此，这个可怜的农夫的神经症已经形成，可能有以下几种：

1、强迫症。

农夫头脑中反复出现的那些关于衣服的念头，已具有强迫症的特征，他其实是在寻求一个两全其美的效果：既想让大家知道那身

漂亮的衣服是他的，以满足自己的虚荣心，又要维护朋友的面子，不得罪朋友。这种追求十全十美的心理定势，将会迁移到别的事情上，形成强迫性对立思维和穷思极虑。

农夫为了减轻两种自我的冲突带来的焦虑，可能在无意识中重复某个动作，比如审视并整理自己的衣着，这个动作将伴随深刻的焦虑体验固结下来，而引发这个动作的具体事件却被遗忘了，就形成了强迫性动作。强迫症是自我抵抗真实我的转换形式。

2、恐惧症。

假如，农夫那一直控制不住的关于衣服的奇怪语言伤了朋友的自尊，朋友跟他一刀两断，而且到处宣传他的吝啬小气、不讲义气，使所有的朋友都远离了他，熟悉的不熟悉的，都在背后戳他的脊梁骨。不管事实是不是这样，只要他自己感觉出现了这种情况，就可能形成对衣服的恐惧症，进而迁延到恐惧与衣服有关的东西。

恐惧症是自我对真实我的逃避。

3、焦虑症。

农夫对衣服以及与衣服有关的东西的恐惧泛化，失去恐惧的具体对象，恐惧感弥散开来，整天提心吊胆，忧心忡忡，总好像要大祸临头似的。他期望把事情做好，但又觉得无力应付，现实的压力像一座大山，他忧心如焚。他有一种紧迫感，好像被老虎追着屁股，眉毛胡子一把抓，却总不见效率。

焦虑症是自我战胜真实我的假象。

4、抑郁症。

农夫因追求两全其美的效果而失败，导致他对自己的能力产生全面怀疑，认为自己干啥也不行了。

他对周围的一切都失去兴趣和热情，情感淡漠，认为自己是一个无用的人、多余的人，已没有活着的价值和意义。

他认为自己是天底下最不幸的人儿，没有任何人理解他。

抑郁症是自我对理想我的绝望。

5、疑病症。

农夫经历了那次刺激后，大病一场。

在病中，得到了朋友的谅解和同情，他无意中发现了生病的“好处”，以后就老是觉得这里疼那里疼，怀疑自己有病；常跑医院，但对医生不信任，对仪器检查结果也不相信。

疑病症患者的感觉是真实的，他会很坦然地告诉你：“你看，不是我没有能力，也不是我不想做好，没办法，我病得厉害！”

疑病症是自我对理想我的逃避。

第十二节 森田疗法的治疗理论

1、Accept 顺其自然（最基本）

接受、采纳、承认。对出现的情绪和症状不在乎，要着眼于自己的目的去做应该做的事情。对待不安应即来之则安之，对情绪要顺其自然，仍然去做应该做的事情。

2、Act 为所当为（高良武久补充）

You are what you do You are not what you say, what you think as or what you dream as, you are what you do.

你是你做的那样，不是你说的、想的或者梦的那样。

第十三节 顺其自然含义

一、接受令人厌恶的情感

情感规律

1、如果对于情感听之任之，即顺从其自然变化，便会形成山形曲线，经过一起一伏，最后消失。

2、情感如果满足其冲动时，便会顿挫、消失。

3、如习惯于同一感觉，情感则变得迟钝。

4、情感如继续受到刺激，及注意力集中于此时，就会更加强烈。

5、情感是依靠新的经验去体会，并通过反复体验去培养。

二、接受自身的想法观念

1、接受自己的多种或矛盾想法。

2、人非圣贤，接受所谓“邪恶、嫉妒、狭隘、自私”想法。

3、错误和不好的想法是精神活动必然的结果，我们无法消除；却能控制自己的行动。

4、接受精神抗拒的心理现象。

三、接受症状

疑病素质 <---> 症状，两者相互强化。

比如，害羞的人 <---> 见人脸红，两者相互强化。

所以，脸红就脸红吧，接受它。

四、接受事物的客观规律

1、接受客观规律

河水顺流、七情六欲。

2、顺应规律，按规律办事

不要在相信所谓的“人定胜天”的鬼话，要顺应天理。

第十四节 智者、小溪、神经症

一位智者旅行经过一个树林，那一天非常热，刚好在中午，他觉得口渴，于是他告诉他的一个弟子：“回去，我们刚才跨过一条小溪，你回去帮我拿一些水来。”

这个弟子回去，但是那条小溪非常小，有一些车子经过，溪水被弄得很污浊，本来沉淀的泥土都跑上来了，现在那个水不能喝了，于是他回去告诉智者说：“那个水已经变得很脏而不能喝了，请允许继续走，我知道一条河就在离这里几里的地方，我将从那里提水来。”智者说：“不，你回到同一条小溪那里。”弟子只好又回那条小溪取水。不一会儿弟子又空着水具回来了，“师父，你为什么要坚持，时

间被不必要的浪费了。”智者说：“你再去。”

既然智者这么说，弟子就必须遵从。

他第三次去到那条小溪，那些水就像它原来那么清澈，泥沙已经流走了，枯叶也消失了，那些水再度变得纯净，那个时候这个弟子笑了，他提了水跳着舞回来，深深给智者鞠躬说：“你给我上了伟大的一课，没有什么东西是永恒的，只需要耐心。”

当弟子第二次回去时，他也有问智者：“你坚持要我回去，但我是不是能做些什么来使那些水变纯净？”智者说：“请你什么事都不要做，只要在外面、在岸边等待，如果你进入溪流，你将会把水弄得更混浊，溪流自己会流动，你要让他流。”

每个人的人生的溪流、心灵的溪流都会在某些时候，因某些事件的发生，“某些车子的经过”而被弄的很污浊，如果我们立刻跳入溪中想使溪水立刻变得清澈，我们都会适得其反，这时候我们需要的不是“跳入溪中”不是“激烈的抗争”，而是“在岸边”等待，只要有一点耐心，我们心灵的溪流会重新变得清澈。

森田疗法的任务就是教给患者“在岸上等待”的艺术，而不是和患者一起把溪水弄得更混浊。

第十五节 为所当为的含义

一、忍受痛苦，为所当为

接受症状和痛苦，做应做的事情。

例如：射击队员、考试焦虑的学生、社交恐惧症患者。

都要接受自己的症状和痛苦，去做他们应该做的事情，并且允许要自己临时做的还不够好。因为，接受是变好的开始。

二、融入生活，陶冶性情

神经质：

等我不脸红时，再见人；

等我不焦虑时，在考试。

正确的做法是：

一开始都脸红、焦虑，久经沙场，才能遇事而不惊。

演讲家、学生、老师皆是如此。

主编于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的QQ或微信(11570968)为好友，在QQ空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。