

一本神经症的自救指南
一种顺应自然的人生哲学

思维强暴

Thought Violence

哆啦 著

谨以此书献给：
身处强迫症、焦虑症、
恐惧症的朋友！



前言

神经症就像一场神秘的恶梦，人人都有机会碰上，在这场恶梦里，有各种各样代表性的概念，如“焦虑症”、“强迫症”、“恐惧症”“疑病症”等。倘若置身其中，那是一般人无法想象的人间炼狱：个体活生生被自己的思维强暴，就算偶然掠过脑海的念头，也能掀起一场永无止境的脑内风暴。生活中的乐趣消失殆尽，不安，恐惧，挫败与无助时刻笼罩在四周，就算拼尽全力与症状殊死搏斗、拼命挣扎，也无法从这场恶梦中真正的醒来。

神经症的产生通常与不良的社会心理因素有关，不健康的素质和人格特性常构成发病的基础。症状复杂多样，其典型体验是个体感到不能控制的（自认为应该加以控制）心理活动，如焦虑、持续的紧张心情、恐惧、缠人的烦恼、自认毫无意义的胡思乱想、强迫观念等。患者虽有多种躯体的自觉不适感，但临床检查未能发现器质性病变。神经症严重妨碍了个体的心理功能或社会功能，患者对存在的症状感到痛苦和无能为力，常迫切要求治疗。

本书《思维强暴》就是为了这样一群特殊的朋友而写的。作为一名精神科医生和临床心理咨询工作者，每天都和神经症打交道，也遇到过各式各样的求助者，大家所展示的人性深度，常让我惊叹不已。我的咨询者多数都是超过一年以上的神经症经历，甚有极个别长达40多年之久，其中有老师、公务员、学生、企业老板、白领、医生、设计师、快递员、油漆工、家庭主妇……可见，神经症不会区分职业、年龄、性别，更不会因为你事业成功家财万贯而网开一面，在这点上，它对所有人都是公平的。

每一位咨询者朋友都是一本书，当我打开的时候，会品读到不同的人生故事，其中有的情节会按照预想的结局发展，有的情节会曲折反复，有的也可能令人扼腕叹息，但是，每一位朋友那种从心底涌现出的求生的欲望，总是能够深深的震撼到我。

我是一名心理医务工作者，也是一名曾经的强迫症患者，而且这段经历是发生在人生中最重要阶段——孕期。对于每个女人来说，孕期应该是最幸福和最值得期待

的日子，但是当时的我却每日每夜和强迫相伴，饱受症状的折磨，可以说，这是我人生当中最为痛苦和灰暗的一段时光。

没有什么精神痛苦，能与强迫症媲美的！

走过这段岁月，让我对神经症有了更深的体悟，不仅仅是局限在以往的专业认识，更多的是获得了一种从痛苦中走出的体验以及对于病人和咨询者的感同身受，这对咨询工作的开展是有很大的帮助的。对于每一个前来的咨询者，我深深的感受到，“面前的这个人，就是过去的自己”，所以心底总会涌现出一种特别的情愫。

随着咨询的进展，越触及到人类心灵的深处，越觉得自己学的还是远远不够，因此需要不断的加强专业的学习。与此同时，我也更加体会到“用心灵影响心灵”的重要性，用一颗积极，乐观，单纯，充满包容的心去关怀每一位咨询者朋友，和大家共同成长，实现蜕变，这是我要为之奋斗一生的事业和使命。

当然，这里还需要感谢给我提供过帮助的一些老师和同行，特别是邓云天老师和王无为老师，正是因为大家的引导和陪伴，让我能够走过那段艰难的岁月，获得涅槃的重生；感谢在强迫中孕育的宝贝儿子，他的健康和笑容是我前进的动力；感谢我的病人和咨询者朋友，因为大家的信任，让我有机会能够一次次和神经症碰撞，成就更好的专业能力；最后还要好好感谢自己，在强迫中没有放弃，坚持行动和实践，用韧性走出一条痊愈之路，实现助人自助的理想。

在这里，我要告诉大家，无论之前经历了多少次治疗的失败，请大家都不要失去信心；无论我们被神经症控制多少年，或强迫得有多严重，都希望大家坚信，通过森田疗法和正确的治疗，都能走向痊愈。

无数痊愈者朋友用自己的经历告诉大家，真正引领他们走向光明的是坚不可摧的信念和百折不挠的行动！只要我们愿意坚持和行动，一样可以重新开始幸福的人生。

最后，也希望大家能够从本书中找到想要的答案，获得启发和帮助，从而走出神经症的困扰，收获心灵的自由，这就是我最大的愿望。

哆啦

2017 年夏

本书导读

《思维强暴》一书收录笔者在神经症临床治疗和研究领域最前沿的各类文章和资料，将森田疗法和认知行为疗法、内观、萨提亚疗法等适用于神经症治疗的部分进行有机结合，形成更系统、更完整、更科学的新森田疗法。本书总共分为四个篇章：理论篇，森田疗法实际应用篇，症状篇和生活心态篇。

读完第一篇章之后，你会认识到神经症形成的原因和心理机制、神经症特有的人格特征，还会从理论模型上看到森田疗法针对症状是如何进行治疗的。笔者会在该篇章对强迫症和焦虑进行深度剖析，并且把森田疗法实践和改变过程中的几个阶段进行详细描述，让大家对于未来要走的路了然于心，减少和避免走入误区。

第二篇章是森田疗法实际应用篇，把森田疗法的精华和实践进行有机结合，为大家呈现出森田疗法的大图谱，让大家对于理论的具体操作有更清晰的了解，能够更好的应用到实际行动中。其中，对于“顺应自然的生活”，“接纳”、“为所当为”、“情绪本位到行动本位”、“精神内向到精神外向”、“反复和痊愈”、“理论强迫”、“症状的泛华”、“觉察症状”、“心态和状态”、“活在当下”、“单纯的心”、“接纳真实的自己”、“森田和内观”等重要的点进行全新的解读，还包括改变过程中其它需要了解的知识，都会进行一一的呈现。这个篇章其实也是森田疗法实践的指引之路。

第三篇章是神经症具体的症状篇，笔者详细介绍了神经症中最常见的13种症状，其中包括洁癖强迫、检查强迫、意向强迫、社交恐惧、整理强迫、过度关注和控制类强迫、穷思竭虑、疑病症、宗教和迷信禁忌类强迫、恐艾和恐狂、躯体症状、惊恐发作、失眠等，通过对症状原因的剖析、症状具体表现形式的列举，让大家明白自己的问题所在，更为关键的是会针对具体的症状，提出详细的有针对性的解决方法，让大家能够参考进行自救。

第四篇章是生活和心态篇，本部分会收录笔者系列精华文章，涉及面广，围绕生

活和心态的角度指导大家去如何面对症状，如何重构正常的生活，以及应该如何培养正确的心态等。

本书在叙述上，有些篇章用强迫症作为例子说明，这里同样适用于其它各类神经症症状！

在这里提醒大家，想要痊愈仅仅靠阅读本书是不够的，需要按照书里提供的方法结合自身的情况进行实践和行动，只有这样，才能最终摆脱神经症的困扰。

本书的操作性和实用性很强，对于经济条件或者时间等有限制无法进行个体咨询的朋友，可以通过阅读本书找到改变之路。但是书籍本身不能取代正规的心理咨询，如果通过自救还是无法走出症状，那么建议大家可以接受专业的咨询和正规的治疗。

本书也可作为从事神经症治疗人士或者心理学爱好者的参考读物。

由于专业和经验所限，难免有不足之处，欢迎大家提出批评和修改的意见！

序言一

首先非常感谢哆啦老师邀请我给她的新书写序。

时间流转，转眼已经和哆啦老师相识 2 年多了，还记得第一次和她接触的时候，哆啦老师正身怀六甲，因为遇到了一些强迫意向方面的问题，所以来找我请教咨询。由于哆啦老师本身是专业的精神科医师和心理咨询师，心理学的功底和领悟力非常高，同时也有着多年觉知训练的功力，所以大概咨询了 2 个多月的时间，她就快速的走出了强迫意向的困扰。

哆啦老师痊愈后，让我没想到的是她还在不断的探索和研究森田疗法，并大量的运用于自己临床的工作实践中。于是通过两年的时间，这本充满了哆啦老师智慧与慈悲的《思维强暴》面世了。

森田疗法的书籍有很多，哆啦老师的这本书是让我都有所启发的书籍。特别是在顺其自然的解读上，哆啦老师认为森田疗法的顺其自然不但是要我们顺应痛苦，同时更要去顺应生的欲望，积极的投入生活。在这点上，哆啦老师可以说是第一个将顺其自然和为所当为的相互关系阐述清楚的学者，让人记忆深刻。

《思维强暴》在我看来有两个最重要的特点，第一是哆啦老师的思维和文笔非常的流畅和清晰，在解读和指导很多观点的时候非常细致和到位，让人读后有种醒悟前因后果，心甘情愿去实践的体会和感觉。第二就是哆啦老师书籍的篇幅构架，为了让病友们能够通过书籍就能获得更多有效的帮助，专门设置了个篇章来讲述各类症状，10 多种典型的强迫和神经症的症状几乎全都有具体提及，分析和指导，这真是病友们的福音，也是哆啦老师的用心和慈悲。

因为和哆啦老师有共同的愿望，希望能推广森田疗法，让更多的人走出强迫，所以一起打造云天家园，在和哆啦老师共事的一年多以来，我深感她是一位对待专业和工作极其认真负责，一丝不苟的人，对待病友非常的热心，时常从早到晚都在我们家

园的公益和收费的学习班里回复病友们的提问，并且帮助很多的病友成功的走出了痛苦的深渊，深受病友们的喜欢和尊敬。

在此哆啦老师新书的出版之际，衷心的祝愿《思维强暴》一书能解除更多病友们的痛苦，期待哆啦老师在未来工作里做出更多更大的成绩，同时也希望我们之间的友谊天长地久。

邓云天

2017年8月28日

序言二

很多人出书都会找个专家作序，可哆啦老师却赶鸭子上架把我这个草根咨询师逼上了大雅之堂。这样的事情发生在她身上也不足为怪，因为从认识她到现在的二年多的时间里，她的很多想法和做法都与众不同，也可能正是由于她的诸多的与众不同，成就了自己现在的辉煌。

记得哆啦老师第一次寻求我帮助的时候，已经快生宝宝了，从这个漂亮女孩的脸上似乎看不出强迫症朋友的愁眉苦脸，相反，给人的感觉很开朗，很爱笑。见到我的第一句话就是：“我不需要什么理论指导，我就是在精神科工作，我就是学心理学专业的，我只需要您这样的过来人给我一点实实在在的帮助”。现在回想起和哆啦老师共同走过的两个月的心路历程，真正让她突破的关键点恰恰就是“过来人”的带着27年的强迫史拼到正县级领导岗位，走出症状后用9年时间做公益推广森田疗法的正能量给了她陪伴的力量。

森田疗法对神经质症的治疗的确有非常好的效果，但它的影响力和被重视程度远不如精神分析那么火爆，作为曾经的患者，我很欣慰的看到哆啦老师不仅仅是心理学硕士、精神卫生中心临床医生，而且从个人的体验当中亲身领悟到了森田疗法的精髓，将自己从生不如死的强迫意向火坑中逃离，这些真实自然的体验无疑会对以后的森田疗法的推广起到积极的促进作用。

一口气读完了比我小20岁的师姐(很无奈她就是这样称呼我)的《思维强暴》一书，给我的第一感受就是它是操作性、指导性都很强并由患者根据自己的切身体验独立完成的一部成长自传，和一般自传不同的是，我们从这本书中都能读到自己甚至就是自己，能看清自己并能帮助自己找到解脱的钥匙。

《思维强暴》新书出版之际，首先向哆啦老师表示祝贺，更为在我们这样的队伍里有这样一个出类拔萃的人而感到骄傲和自豪。

向所有热爱生活，渴望提高生活质量的人推荐这本书，因为该书不仅仅对医治心灵创伤有很好的效果，而且对如何面对工作和生活中的困难和挫折有很强的指导意义。

王无为

2017年9月10日



关于作者

哆啦, 女, 香港大学心理学硕士研究生, 卫生部认证精神科医师, 国家心理咨询师, 婚姻家庭咨询师, 中级社工师, 就职于精神卫生中心临床心理咨询科, 是医科大学心理学客座教授, 精通森田疗法、认知行为疗法、萨提亚疗法、内观等疗法, 擅长处理焦虑症、强迫症、抑郁症等心理障碍以及青少年心理行为偏差和各类婚姻情感问题。

联系方式

邮箱: 3087252308@qq.com

QQ: 3087252308

微信: duola0077

扫描以下二维码, 关注哆啦老师微信



另外, 还可以通过关注“云天家园”, 收看老师的文章和讲座。

云天家园是全国著名心理咨询师, 森田疗法专家邓云天老师组建的关于强迫症和神经症咨询和交流的社交服务平台——汇聚了顶尖的咨询师, 最多的痊愈者和患者朋友。我们秉承自由、接纳、互助、共进的理念, 学习和研究森田疗法, 用爱唤醒自我, 以包容面对生活, 携手一起走出强迫的泥潭。

云天家园官方网站:

www.yuntianjiayuan.com



订阅号: 微信搜索“云天家园”关注订阅号
(订阅号主要用于家园公告发布, 最新文章连载)



服务号: 微信搜索“云天心灵成长家园”关注服务号
(服务号主要用于家园的视频, 音频课程的发布和学习)

目录

前言	I
导读	III
序	V
关于作者	IX
第一章 理论篇	
一、神经症形成的原因和心理机制	002
1、森田的“疑病素质”和“精神交互作用”	
2、精神分析流派关于“本我”和“超我”的冲突	
3、人格发展过程中的原因	
4、我对神经症形成机制的新整合	
二、神经症的性格特征	010
1. 精神活动的内向型和强烈的完美欲	
2. 神经症性格的改观	
三、森田疗法的治疗机理	016
1. 森田疗法的精神实质	
2. 森田疗法的作用部位	
四、什么是强迫症	020
1. 坐困心中的愁城——执念	

2. 无法停下的人——强迫行为

五、改变经历的阶段和注意事项 -----028

六、正确对待焦虑的方法 -----034

1. 把焦虑当作敌人是错误的开始

2. 焦虑是正常的、必不可少的情感

3. 焦虑是欲望的另一个面相

4. 焦虑的根本因素——客观困难？还是欲望？

5. 焦虑是欲望发出的警戒信号

6. 焦虑出现时的注意事项

7. 诗歌《与焦虑和解》

第二章 森田应用篇

一、森田是用来实践的 -----043

二、关于“顺应自然的生活” -----044

1. 允许正常的存在

2. 顺应“生的欲望”

3. 自然的“同时性”和“一体性”

4. “顺应自然”不是“放任自流”和“任其自然”

三、“接纳”的真谛及误区 -----049

“接纳”的真谛及误区

附：诗歌《我允许》

四、“为所当为”释义 -----054

五、从情绪本位到目的本位 -----056

六、相信的力量 -----058

七、强迫症的“分而治之” -----061

八、症状泛化的原因和对策	063
九、单纯的心	065
十、“万一”的鬼把戏	067
十一、接纳了为什么还是痛苦？	069
十二、理论强迫的原因和对策	070
十三、觉察症状	072
十四、不变应万变	074
十五、放下对状态的执着	076
放下对状态的执着	
附：诗歌《放下执着》	
十六、接纳真实的自己	078
十七、迎接反复	079
十八、活在当下	080
十九、自然就是痊愈	082
二十、无常的启示	083
二十一、坚持坚持再坚持	085
二十二、痊愈是什么？	086
二十三、一生的森田	088
二十四、幸福快乐的真谛	089

二十五、森田和内观-----	090
----------------	-----

第三章 症状篇

概述 “五花八门” 的症状-----	093
--------------------	-----

一、用生命在清洗的人（洁癖强迫症）-----	094
------------------------	-----

二、不堪重负的责任感（检查强迫症）-----	101
------------------------	-----

三、不请自来的“坏”念头（意向强迫症）-----	107
--------------------------	-----

四、沉重的社交枷锁（社交恐惧症）-----	117
-----------------------	-----

五、疯狂的“整理者”（整理类强迫症）-----	125
-------------------------	-----

六、无法摆脱的固着（过度关注、控制类强迫症）-----	129
-----------------------------	-----

七、无法停下的思考（穷思竭虑类强迫症）-----	133
--------------------------	-----

八、活在疑病中的健康人（疑病症）-----	137
-----------------------	-----

九、迷失在脑海中的真实人生（宗教和迷信的禁忌类强迫症）-----	141
----------------------------------	-----

十、生命不可承受之“恐”（恐艾、恐狂类强迫症）-----	146
------------------------------	-----

十一、神经系统的“小把戏”（躯体症状）-----	151
--------------------------	-----

神经系统的“小把戏”

附录：常见的躯体症状及其应对方式

十二、和“它”在一起——走出惊恐发作（焦虑症）-----	161
------------------------------	-----

1. “它是什么”——惊恐是如何发作的？

2. 驯服你的“它”——对待焦虑发作的正确措施

3. 带“它”遛遛——如何应对焦虑障碍产生的恐惧症

4. “它”的躯体表现——由焦虑产生的躯体感觉

5. 被“它”缠身人的想法——改变消极的思维模式

6. “它”既来，则安之——问题很大，但不可怕

7. 征募驯服“它”的高招——向专家求救

8. “它”又回来了——对待反复

十三、失眠的本质与治疗 -----174

失眠的本质与治疗

失眠常见问题

特别篇 送给失眠中的孕妈妈和产后妈妈

第四章 生活和心态篇

一、也谈“一心多用” -----189

二、与其想，不如做 -----192

三、强迫思维的“不管”疗法 -----194

1. 念头只是念头

2. 念头是无咎的

3. “不管”疗法，无所住心

四、强迫行为，必须要戒除的“瘾” -----196

1. 强迫行为是一种“瘾”

2. 我们到底在怕什么？

3. 允许不确定，才能得解脱

五、拥抱痛苦，成为自己 -----200

错误认知之一：“我是天底下最不幸的”

错误认识之二：“用一切办法减少痛苦”

错误认识之三：“因为痛苦，我什么都做不了”

错误认识之四：“我能控制自己的一切”

错误认识之五：“没有症状，我就一切 ok”

接受痛苦：它必然对应着一种“次人格”

寻找动力：发现你内心的使命感

培育好习惯：兑现承诺，从小做起

带着症状积极生活

六、强迫症会变成精神分裂症吗？	211
七、强迫症会反展成为抑郁症吗？	215
八、从精神内向到精神外向的转化	218
1. 头顶的“监控器”	
2. 生活不是用来消除症状的	
3. 错误的认知加工	
4. 精神活动的不同指向	
5. 强迫症，总是会让事与愿违	
6. 寻找最初的欲望，采取正确的行动	
7. 在最痛苦的时候，是可以行动的	
8. 把痛苦当作痛苦来接受	
9. 顺应向上发展的欲望，大干一场吧	
九、人生三件事：自己的事，别人的事，老天的事	227
十、关于生活	230
十一、觉悟	234

1

理论篇

- 1、神经症形成的原因和心理机制
- 2、神经症的性格特征
- 3、森田疗法的治疗机理
- 4、什么是强迫症？
- 5、改变经历的阶段和注意事项
- 6、正确对待焦虑的方法



一、神经症形成的原因和心理机制

现代人重视理智或智能，想根据逻辑的推理、判断，用意志去进行活动，这样，当涉及到不合理的世界，于精神上或者感情上，便会破绽百出。神经症，就是其中的一种表现。神经症，是由心理作用引起的精神或者身体、或二者兼有的一种功能障碍，一般表现为慢性固定状态。所谓由心理作用引起，其含义是指因精神上的迷惑曲解、心理冲突、自我暗示等因素而形成症状，并使之固定化，而绝不是由器质性病变引起的。对于神经症形成的原因，可谓百家争鸣，笔者根据现代心理学普遍认可的观点，以及临床的实际研究总结，归纳出以下几个方面：

1、森田的“疑病素质”和“精神交互作用”

森田疗法是由日本心理学家森田正马先生在 20 世纪初所创立的，森田学说的理论体系，主要来源于森田先生本身神经症的体验和多年来临床实践的总结。因为森田正马本人就是一个典型的神经质的性格和症状患者，所以他从自身的体验和研究出发，经过反复摸索，才逐步形成这套独特的心理治疗方法。可以说，森田疗法对神经症的对治和研究是非常深入和独特的，经过临床证明，也是目前最行之有效的方法。

森田正马认为，我们之所以会出现神经症，主要来源于两个原因：

第一，疑病素质。

通俗说这里的“疑病素质”是指人的一种先天的性格倾向，是形成神经症的基础。所谓疑病性，就是一种担心患病的精神倾向。害怕生病，是人的生存欲望的显现，是人的本性，因此，可以说它是一切人都具有的一种性情，只不过其程度过强的时候，就开始形成一种异常的精神倾向。这里的疑病，包含对身体以及精神活动的异常关注，把正常的身心现象看作异常，或者说把毫无问题的现象误认为是疾病。

例如，有的人看到新闻报道关于猝死的意外，或者听到要警惕心肌梗塞等警告，便把这些信息聚集起来，倘若某一时间由于疲惫或者压力大，心脏出现不适或者跳动快，就触发到关于“猝死”的意念，受到疑病和恐惧的支配，至此走上神经症的不归路。

疑病素质，这个在西方心理学有相关的研究，不过叫做“气质类型”。人出生后遗传所决定的是气质的倾向，这个是神经系统反应的一个倾向，西方主要分为胆汁质，粘液质，多血质和抑郁质四种气质类型。如果经常在医院观察出生的婴儿，你可以看到每个婴儿的表现都是不一样的，有的好动一些，有的安静一些，这些其实就是由于先天的遗传素质不同而产生的不一样的反应。

但是在这里我们要明白一点，遗传素质的倾向并非是神经症本身，它只是一个可能在以后患神经症的基础条件因素之一，所以我们不能错误的认为神经症就是遗传导致的。这个就好比生理的基因研究，例如某个人有心脏病的基因，但是并不代表以后一定患心脏病，更多的是后天的环境，饮食，生活等相关因素共同起作用的。

所以先天遗传是 20% 的倾向，80% 是后天的作用。

有疑病素质的人，内心深处缺乏安全感，和其他人比起来会相对更敏感一些，对自身和外界带有自省和怀疑的特征。

第二，精神交互作用。

精神交互是一种心理现象，是指当我们持续关注某种现象的时候，这种现象的感觉将会被放大变得敏锐起来，而这一敏锐的感觉又会越来越吸引注意力进一步固着于它，那么感觉就会像滚雪球一样不断变大，感觉和注意力彼此促进，交互作用，不断循环，从而使这种感觉固着下来，无法摆脱。这种精神活动的过程，就叫作“精神交互作用”。

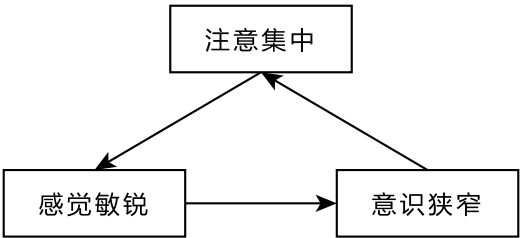


图 1 精神交互作用

神经症患者内心有一个典型的特点，就是非常关注自身的变化，经常性的内省，注意力总是过多地集中于自我，所以当身心出现一些变化，例如不安，焦虑，难受，

不舒服，躯体的一些疼痛等感受，就会立刻的关注到这些现象，由于疑病因素的存在，还会在脑中不断进行灾难化的加工，夸大这些现象的危害性。例如，出现焦虑就会担心自己会不会一辈子这么焦虑，又如躯体的不舒服，就会马上怀疑是否有绝症等。因为陷入恐惧，所以一天到晚更加关注这些现象，不断的纠缠和对抗，沉迷其中，从而无法自拔。这个就是典型的“精神交互作用”。

几乎神经症里面所有的症状：强迫症、焦虑症、恐惧症、疑病症、失眠等，全都有精神交互作用的参与，精神交互作用是神经症典型的一种内心变化过程和特征。

森田疗法关于神经症形成原因的分析，当然还包含其它的因素，但是总体概括起来，主要是由“疑病素质”和“精神交互”共同起作用，可以说是核心。森田认为，这两点相互依托，相互影响，是构成我们神经症的主要原因。

2、精神分析流派关于“本我”和“超我”的冲突

在整个心理学的流派里面，在神经症的领域，可以说东西方各出了一位巨人，东方是森田正马，西方就不得不说弗洛伊德。弗洛伊德的精神分析，第一次将人类的心灵结构以科学的方式呈现出来，让每个人可以清晰的了解自己，看到自己。同时，弗洛伊德也是现代心理治疗的鼻祖，心理咨询与治疗就是从他开始的。

精神分析有一个心灵结构理论，将人的心灵分成了“三个我”：本我，自我和超我，认为人的痛苦是“本我”和“超我”的冲突导致了“自我”无法协调出现的。“本我”，是指人本能的需求和欲望，又或者说是现实的、客观的自己的状态。“超我”，是指社会的，道德的，受约束的“我”。人与动物最大的不同是人有社会性，有社会群体的一些行为和思想的道德规范，所以“超我”就是指规范的，标准的和被要求的“我”。“本我”和“超我”关系相互协调时，人的行为在社会生活中能够更好的发展和平衡，如果两者有所偏颇，例如“本我”过强又或者“超我”过强，就会导致心里失去平衡，会表现出“自我”的不协调。

在神经症的研究里面，几乎所有的神经症患者，都是一个“超我”非常强大的人，他们的道德标准，行为规范，自我要求都是非常高的。例如，一个患有神经症的学生，他对自我的期望会出现很多过分的标准，会要求自己上课要百分之百的集中注意力，

又或者要在人前表现大方、说话流利，要求成绩优异受人喜欢等等。又如，一个患有神经症的母亲，头脑中偶尔闪过伤害孩子的杂念，这时由于和自我定位产生冲突，整日内疚自责最终陷入症状不可自拔。

绝大多数的神经症患者，内心里面都住着一个理想自己的标准形象，并且会把这个形象当作目标来追求。但有很多的理想目标，在现实中是不可能实现的，我们却不顾现实自己的情况，一意孤行不停的追求，不停的失败，不停的苛责自己，进而陷入了一个恶性循环，这个就是“本我”和“超我”的冲突。

从这个角度来看，神经症患者每天就处在这种冲突里面。因此，从精神分析角度阐述，神经症的原因就是来源于“本我”和“超我”的冲突。

3、人格发展过程中的原因

综合森田疗法和精神分析，如果把人的整个成长进行结构化的分析，我们又会找到更为细化的一些具体的因素，来解释神经症的形成和发生。

（1）社会环境因素

社会心理学是研究个体和群体的社会心理现象，它里面有一个观点，就是认为个人的心理问题，其实是由于社会这个大环境因素出现了问题，从而才会导致个体心理出现偏差。

例如，我们现行的教育体系采用注入式的教育方式，是以分数为指标，带有功利性的目标追求；又如，现在社会单一的成功标准，以物质为导向的社会倾向，都会使人的内心失去平衡，让个体学会以极端的、单一的标准来衡量自己，苛责自己。这样的外部环境，会导致个体的压力增加，促使个体片面的，极端地追求某些事物，从而忽略了现实自己的状态。

现在社会的竞争压力大，处于这种时代背景下，心理冲突本身就会加剧，如果有些人先天有疑病素质，又不断的苛求自己满足社会的标准，那么罹患神经症的几率将会大大的增加。

（2）家庭教育

无论是笔者本身的接触还是心理学的研究，都会发现一个有趣的现象，几乎大部分的神经症患者他们的家庭里面，都有一个严格的父亲，或者严格的母亲在性格行为的培养上，对他们实施标准化的、目标化的、功利性的教育。

父母是孩子的第一位老师，一个人认知行为模式的习得，父母占有重要的影响因素。所以当父母对孩子提出要求的时候，孩子为了避免受到惩罚，就会不断的去满足父母的要求，从而在整个人格的形成过程中，父母的这种要求，会逐渐内化到孩子的内心里，形成了自我苛求的一种习惯或个性特征。

所以，父母的教育也是神经症形成的一个重要因素，从精神分析的角度来说，它是在塑造高标准的“超我”或者“理想我”。

（3）性的压抑

神经症一般多发于青春期，而青春期的性意识的萌发，是人在身心变化过程中出现的一个重要节点，如果性的问题没有得到很好的处理，那么也很有可能导致冲突，产生对自我的排斥。

性本身不会导致神经症，但是由于长久以来社会或者父母对性避而不谈，又或者灌输错误的性知识，从而让我们认为性是不道德的，性是肮脏的观念，这对青春期的的人来说是一个很重要的冲突事件。

在对大量的来访者进行研究后，我们发现很多人对性都存在错误的认识，一方面认为性是不道德的，不该做的，另一方面无法控制自己的欲望，进而陷入纠缠自责漩涡里去。

在精神分析里面，弗洛伊德也认为性的压抑是产生神经症的原因之一，这是有道理的。

（4）创伤性事件

心理创伤在精神病学上被定义为“超出一般常人经验的事件”，创伤的发生都是

突然的、无法抵抗的，给人的身心造成了巨大的刺激和伤害，从而留下了阴影或导致心理发生变化的一种情况。

人在面对创伤的时候一般选择否认和回避，倘若将创伤的情绪压抑在内心深处，由创伤而引发的心理冲突也将持续在内心里面发酵，对日常生活造成很大的影响，直到愿意真正的去面对和释放为止。

例如，一个性创伤的女子，就会对自己产生否定，认为自己不干净，身体很脏，因此会通过不断地洗手洗澡，来确保自己的干净，或者不断地反复回忆和男性接触过程中是否有被侵害。又如，一个男性父亲突然去世，由于内心缺乏安全感，一方面产生焦虑恐惧，另一方面又不断的苛求自己，排斥焦虑恐惧，力求做到最好承担家庭责任。

在临床咨询过程中，有不少的患者就是由于创伤事件而引发的症状。

（5）无性格基础的偶然性刺激

大多数的神经症患者都具有疑病素质等先天的性格倾向，遇到诱因之后出现症状。但在临床中还有一类患者，他们的性格与神经症截然相反，但是也出现了神经症的症状。

通过对他们的治疗分析研究，这类患者主要是由于生活中突然出现的一些创伤，刺激或压力，由于不了解正确的应对方式，所以机遇性地陷入了自我的冲突和排斥里，从而出现了神经症的症状。不过这类患者通过咨询辅导，由于没有先天性格的基础，在建立正确的认知和应对方式后，可以很快的走出症状。

这类情况在整个神经症里面很少，属于巧合性的、机遇性的症状患者。

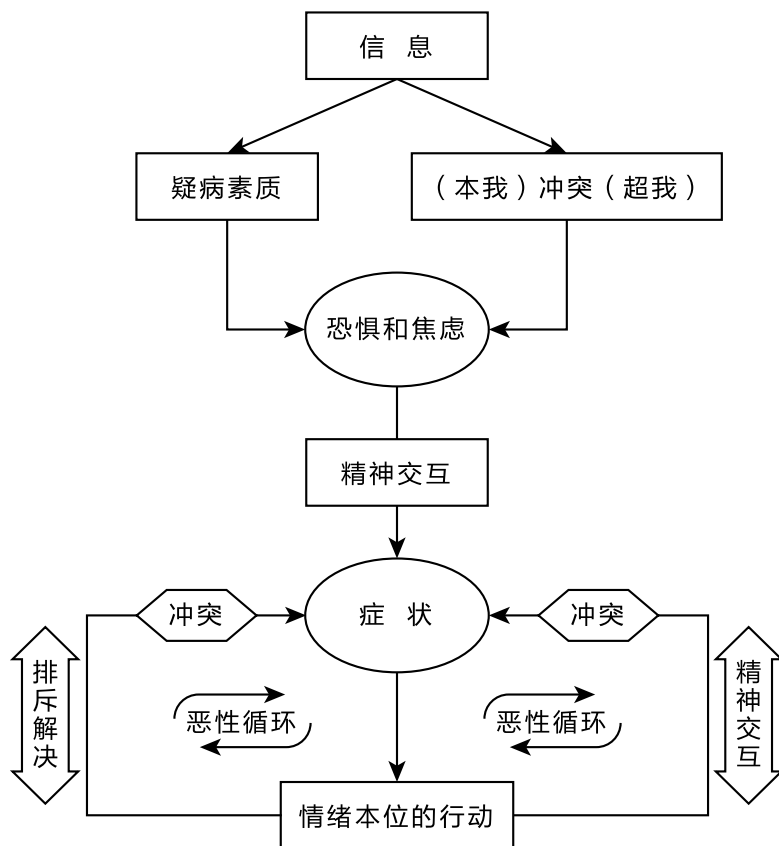
4、我对神经症形成机制的新整合

无论是东方的森田疗法还是西方的精神分析，都揭示了神经症的心理机制的中心是：

冲突！冲突！冲突！

因此，内心的排斥、千方百计的解决而形成的冲突，是神经症形成的根本的核心原因！

经过长期针对案例详细的分析和临床的研究，同时结合自己的体验，笔者对神经症形成机制进行如下概括（详见示意图）：



从上图可知，“疑病素质”和“（本我）冲突（超我）”是神经症形成的基础条件，“精神交互作用”和“排斥解决”是神经症形成的重要条件，“情绪本位的行动”是直接结果。构成神经症的基础条件中，有的患者是源于“疑病素质”，有的患者是源于“本我和超我的冲突，”还有的是这两个条件同时具备。总之，由于上述各种因素相互作用，互相促进，使得患者陷入恶性循环，造成精神冲突加剧。最终，神经症患者完全被症状束缚，行动受情感支配，生活陷入不可自拔的痛苦困境中。

举例来说，由于休息不好或者面临工作压力，会出现头疼头晕的感觉，普通人对于这样的情况丝毫没有留意，过一段时间也就自动恢复。但是，神经症患者由于疑病素质的存在，就会悲观地担心脑部是否出现病变，是否是脑瘤的早期症状等，于是不停的忧虑思考，焦虑不安，这时会不停的跑医院，求安心。因为过分忧虑，又怀疑医院的检查结果，陷入了内心痛苦的纠缠里。由于要达到理想健康自己的标准，从而越是痛苦不安，产生思想矛盾。此时由于精神交互作用，不停的持续关注问题，然后又会对恐惧和焦虑不安产生排斥，希望尽快的解决症状，从而又陷入了一个排斥焦虑不安和症状的第二重思想矛盾里，从此围绕着症状和解决症状团团转，社会生活功能受损。

明白了神经症形成机制之后，那么，到底怎样才能使自己从这种无端的苦恼中解脱出来呢？这就是笔者写本书的目的，会在后面的篇章进行详细的介绍和具体的指导。

二、神经症的性格特征

神经症是一种心理冲突，我们也可以称之为心灵患了“感冒”。事实上，任何人都有可能发生神经症，但是，正如感冒，有的朋友容易得，有的朋友则不容易。那么，究竟是什么样的人容易出现神经症的症状呢？本章会详细介绍神经症的性格特征，让大家对自己的性格有更直观的了解。

1、精神活动的内向型和强烈的完美欲

精神活动的内向型性格是指什么呢？说的是一个人的精神、意识的注意力或者说关注点，更多的倾向于自我本身，时刻关注着自我身心变化的一种性格特征。具有内向型性格的朋友，通常都有较强的自我反省、自我批判的倾向。

所有的神经症朋友几乎每天都在沉迷于自己的思维，他们的内心总是在思考、分析、反省、评判，或者计划着如何改变自己。就像在头顶安装好一部监视器，稍有风吹草动，就会立刻起反应，自动采取上述的一些思维活动来调整自己，但是殊不知这样的“自我防卫过当”，反倒形成强烈的内心冲突。

例如，经常在咨询辅导的过程中，会听到咨询者抱怨自己身心的痛苦，他们是如何一步一步的监视着自己，控制自己，陷入症状的。“老师，我在和人交流的时候，总是觉得自己的面部表情有些不自然，感觉这样会给别人留下不好的印象，所以总是想去控制自己的表情，但是越去控制表情越乱，越不自然，怎么办呢？现在已经完全无法社交了。”

内向型的另一个方面，是有一种极强的自我发展需求，容易形成强烈的完美欲，对自己的身心状态和工作要求的标准高，往往把一些微不足道的弱点、缺点夸成重大问题，即有某种自我攻击的倾向，因此时常感觉苦恼。上面提到的案例，这个人会出现困扰，首先是过度的完美欲，成功的欲望，所以总有一个理想和标准的自我形象，希望自己在人前能够表现得非常自然。因此，当在社交中出现拘谨、紧张的时候，他就会立刻警觉到，然后试图通过控制自己、调整自己的表情来达到理想的标准。

内向型和完美欲相互作用，故容易陷入精神冲突的状态。在人际交往中，由于精神的内向型特征，使得把注意力关注到自己内部，同时由于完美欲的作用，因此就会出现两方面的问题：

第一，就是对自我的攻击。社交过程中的紧张和不自然，是普通人都会有一种情感反应。一般人只需要带着这样的状态，把注意力放在外部的交往上，那么经过社交次数的增加和锻炼，个体就会慢慢调整 and 适应，从而获得自信。我们要明白，任何的调整实际上都是需要时间的，但是过度的完美欲，只是希求立刻得到改变，如此急切的调整，已经不是真正自然的一种调整，而是自我攻击和自我排斥，从而会导致状态越来越差。

在临床的案例里，还会遇到一部分朋友，本来通过森田疗法已经调整得不错了，但是他们的内心急于求好，听到某些医生鼓吹所谓的疗法能够最快达到彻底的改变，于是就中途放弃，走回老路。

第二，精神内向型使注意力关注于自我，无暇关注外部，所以会出现如注意力不集中、思维反应慢、头脑空白等衍生的问题。对于神经症朋友来说，一旦出现这样的情况，就会更加的焦虑和恐慌，从而导致更强的控制和调整的欲望，也就是将注意力更加集中于自我的排斥和攻击里面去，最后陷入了外在失败，内在冲突的一个恶性循环。

精神的内向型和自身的完美欲，可以说是所有神经症朋友性格里面突出的特征，是我们陷入症状的核心要素。

除此核心要素外，神经症朋友具有比一般人敏锐的感受性，会更容易感到不安和痛苦，他们没有精神分裂患者表现出来的感应迟钝现象。所以只要克服了神经症的症状，其自身丰富的感受性会对生活带来积极的作用。还需要提及的是，神经症朋友没有反社会的倾向，可以说大家不会成为罪犯，这应该说神经症的朋友都是具有较好素质的人。

这里需要顺带普及另一个概念——精神活动的外向型。

有精神的内向型，那么就有精神活动的外向型。外向型和内向型刚好是相反的，是指人的精神活动、注意力和关注力，都是投向于外在的事物或人，而非那么在意自己的感受和感觉。外向型性格，是指其精神能量带有较强的指向外界客观事物、进行积极活动的性格倾向。

生活当中的普通人，大多数都是精神活动外向型的，所以没有那么多的反省和思考。就如刚才我举的那个案例，如果是精神外向型的朋友，在说话的时候感觉到自己表情不自然，他的关注点不是调整这个不自然，不是去批判自己，而是继续的把话题说下去，把精力投注在说话本身上面，所以内心的冲突就会少一些，做事情反倒还会顺当些，也不会发展成为神经症。

当然，这里有一个观点必须要阐述清楚，性格本无好坏之分，无论是精神的内向型还是精神的外向型，都是各有优势，各有劣势。就看我们是否能够认识到自己，发挥自己性格的优点，扬长避短而已。

2、神经症性格的改观

如上所述，性格本无好坏，只是看你是发挥性格的优势还是发挥性格的劣势，森田正马先生就曾经说过，“患有神经症的人本身就是一群积极向上的人，是优秀的人。”的确是如此的，因为任何的事物实际上都是一体两面，关键看你如何去认知和运用，就如一把刀，既可以杀人，又可以救人，刀本身是无好坏之分的。

神经症兼具精神内向和完美的性格特征，从优势视角来看，我们做事小心谨慎，理智和有意识，且富有丰富的想象力和敏锐的感受性，因此这些都是非常好的素质。有人总结过，神经症的朋友把自己性格的优势用错了地方，反倒是发挥出了自己的劣势。倘若我们适度发挥，把自己性格的优势用对地方，那么不仅我们的内心会得到调整，外在的生活事业也会取得非常大的进步和发展。

为了充分发挥我们性格特质的积极作用，从更具体的方面应该如何去改变呢？

（1）克服幼弱性

神经症的性格特征既有发生、强化症状作用的方面，同时又有克服症状的方面，

具有妨碍社会生活和有益于社会生活的两面性。究竟哪一方面发挥作用，与克服神经症的幼弱性程度有关。克服幼弱性本身，就是人类精神上的成长过程。幼弱性包括观念性、依赖性和自我中心性等。

第一，神经症朋友在看待问题的时候往往都是非常主观的，会把自己想象的当作真实的来对待，缺乏实践经验，容易陷入经验主义。所以，一定要认识到一点，想象的东西并非真实，假设是虚构的，是在现实生活当中并没有出现的事物，无论我们脑袋的感觉是如何真实和恐惧，它仍然是假的。还有的朋友会认为自己不应该有不安、情感可以通过意志来控制等，这都是一种观念性的态度。我们要学会森田正马说的“事实为真”，养成眼见为实的态度。

第二，由于安全感的缺乏和焦虑不安，所以我们经常依赖于他人，无法自己做出决定。例如，在生活中常常自己已经有了意见，却要寻求家人朋友同事的肯定；在治疗的过程中，明明已经知道如何去做，却要反复询问咨询师求得确定。针对这样的情况，就一定要学会带着不安也要去做，要有做了再说的精神和行动，来打破这种不安的束缚和依赖性，只有这样才能真正的培养出独立和自信。

第三，精神的内向型，从某个角度来说就是自我为中心，只是关注自我的感受自我的想法，对于他人和外在选择漠视。所以我们应该主动地多去关注身边的人与事，多关心他人的感受，为他人和社会多做点什么，不要只是围绕着自己的事情，这样就能够逐渐地走出自我中心的圈子。

（2）没有完美，只有合适

神经症的朋友为什么会追求完美呢？因为我们内心有一个错误的认知概念，把完美等同于成功和优秀。完美，实际上是个根本不存在的东西，“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”，古人的诗句已经说明了，实际上这个世界的真相是不完美的。所以我们首先要认识到完美是不存在的。

其次，什么是优秀和成功呢？其实是指合适的一个度。例如，我们经常都可以听到医生的建议，吃饭吃个七八分饱就可以了，这样最利于养生。因为过饱，一来会增加消化道的负担，二来会让人肥胖，所以七八分饱既让消化道没有负担，又能

摄取足够的营养恰到好处。又如你有一辆车，怎么样能让这辆车开得更久而不出问题呢？并非是把车开到它的极限速度，因为开得过快车本身会损耗，发动机会无法负荷，二来也会增加交通事故的危险，所以恰恰是合适的速度，才是最佳的。

因此，大家一定要明白成功和优秀不是完美，而是把握一个方向，把握一个度。在心理学里面有一个“二八理论”，通俗说就是凡事做到 80% 就已经够了，这样就是优秀的，同时身心是轻松的。倘若再高，一来你没有办法永远维持，二来反倒容易形成执着，陷入心里的痛苦。

所以戒掉完美，只努力到 80% 就够了。

（3）将精力放在生活中

神经症朋友将过多的能量和精力用在了内在的冲突和消耗上面，实际上是非常可惜的，所以这方面我们应该向精神外向型的人学习。

第一，我们一定要动起来生活工作，无论我的痛苦如何，都要保持一个正常人的生活状态。森田正马先生也说过，“行为上要像普通人一样生活，才能逐渐的让自己的内心成为一个普通人”。

第二，承受一些不安和难受，停止分析和批判自己，把注意力放在事情本身上，坚持把事情做下去。当然改变的过程中，我们还会不自觉地陷入分析和批判，这是没关系的，当你觉察到了就立刻停止，把注意力拉回当下的事情继续做下去。

第三，合理规划生活，业余的时间多参加一些人际的交往活动。多与人交流，可以打开自己狭隘的思路，调整自己看待问题的单一视角；同时也可多做一些兴趣的事情，将注意力更多地放在外部，避免总是沉迷在一个人胡思乱想的思维里，逐渐培养注意力指向外部的习惯。

（4）寻求专业的帮助

神经症的改变需要一段时间，所以在改变的过程中，当自己一个人没有办法调整的时候，最好的建议就是寻求专业的咨询师来辅导。我们看到，很多朋友走了太

多的冤枉路，甚至有的治疗十年、二十年都没有找到正确的方向，耗费大量的钱财不说，所有的青春时光也在症状中虚度。因此，当你一个人无计可施的时候，这时候不妨找一个正规的、专业的神经症方面的医生或者咨询师，让他带领和陪伴你走出神经症的囚牢。

三、森田疗法的治疗机理

1、森田疗法的精神实质

森田疗法是森田正马先生创立的用来治疗神经症的一种行之有效的体验性疗法，对心理学最重要的贡献，就是向我们揭示了人类情感活动和精神活动的自然规律，其中最值得借鉴的是对神经症的症状采取“顺应自然”的态度，使患者自觉对情感及人的本性的错误认识，一面带着症状，服从事实，认识经过实践检验的事实才是真道理，一面按照人生的本来欲望，进行有目的、积极的建设性生活。那么不仅能够治愈神经症，还对塑造正确的人生态度和提高我们对人生的认识有很大帮助，所以在日本，森田疗法又被称作是“人生的再教育”。

该疗法是基于东方哲学的治疗方法，不像精神分析那样从现在回顾过去，而是立足当下探索未来，也不像认知行为疗法那样把症状作为治疗对象，而是不问症状，不以症状作为治疗对象。进一步的说，森田疗法的治疗目标在于社会康复，即回归正常的社会生活。

情感是人类内在的精神上的自然现象之一，它是意识和理性支配不到的领域，有其发生，发展和消退的自然规律。我们每个人都应该顺应自己内心情感的反应，不需要去主动地控制和消除它们。同时在生活中，强调事实为真，要以事实作为思维判断和行动的依据。

例如，此刻我们正坐在这里看书，但是脑袋会想象下一刻可能会出现危险。那么什么是真实，什么是虚假呢？坐在这里看书就是真实的，而脑袋里面想象的下一刻会出现危险，并随之出现的焦虑情绪这是虚假的心理现象。当然，这种心理现象的出现，是自然的规律，不需要人为控制和消除，我们只是允许它们存在，然后继续做当下的事情，那么虚假的心理现象自然也就随着时间开始淡化和消失。

森田疗法重视通过亲身体验去认识事物，不是只靠思考去认识，要通过自身实践和行动体验走出症状，由于重视这一点，也有人称森田疗法为“体验疗法”。换句话说，

研究森田疗法，是距离森田越来越远，去生活，才是森田疗法的精神实质。

2、森田疗法的作用部位

笔者在前面写的《神经症形成的原因和心理机制》中，总结出“疑病素质”和“本我超我的冲突”是神经症形成的基础条件，“精神交互作用”和“排斥解决”是神经症形成的重要条件，“情绪本位的行动”是直接结果，因此要想走出神经症，需要在这几个关键点进行阻断治疗。正如，假设一个人由于事故发生内出血，那么手术最关键的就是要找出出血位置，然后针对性进行修补。

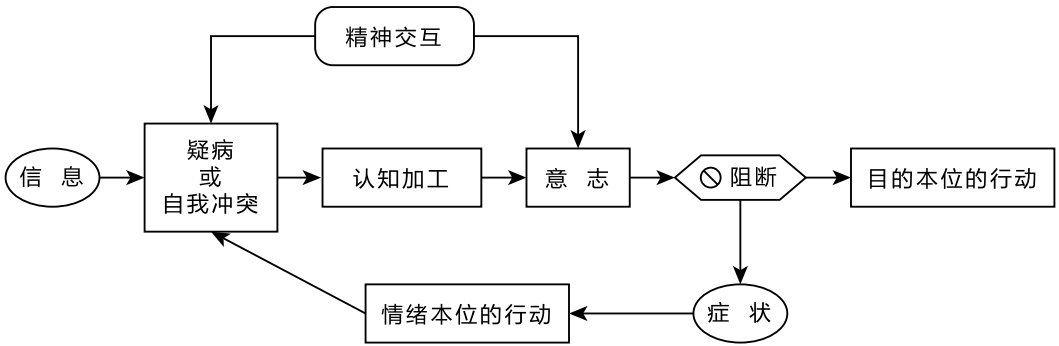


图1 神经症的精神活动结构图

森田疗法提倡的“顺应自然的生活”，其中包括“事实为真”、“接受症状”、“打破精神交互作用”“目的本位的行动”等，直接作用于神经症的要害，使得症状无法立足。

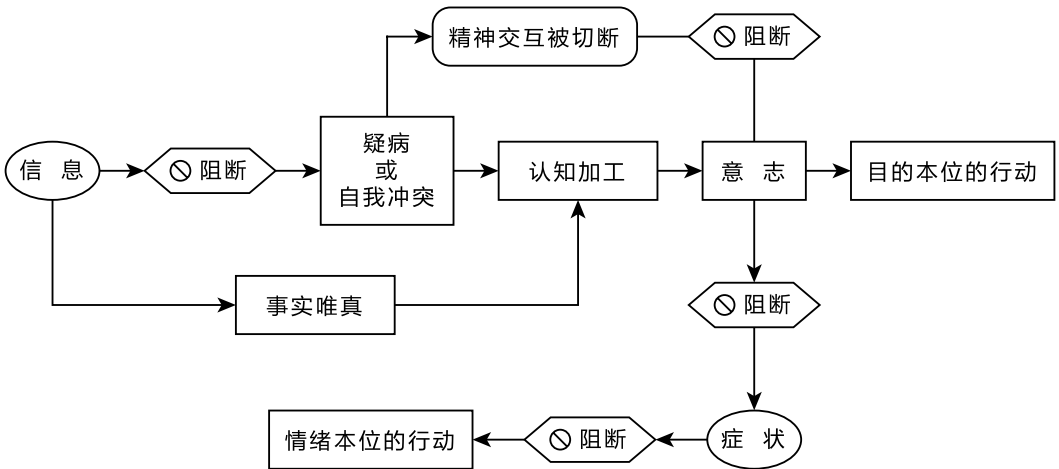


图2 森田疗法作用部位图

下面，就来详细介绍一下森田疗法的作用：

（1）“事实为真” vs “焦虑特性”（疑病素质、本我和超我冲突）

神经症的朋友由于焦虑特性（疑病素质和自我矛盾），最大的一个问题就是会把自身出现的一些情绪情感和反应，当作是异常的问题，或者对现实的自我加以否定，从而产生排斥和对抗。森田疗法的事实为真，强调以客观事实为准则，打破主观的虚构性，取代焦虑特性的作用部位（如图 2），使得认知加工恢复正常。

例如上台演讲，我们普遍都会出现紧张和不安的情绪，这是正常的一种现象，区别在于个体差异的存在，所以焦虑不安的值会有些不同，但是无论大小皆正常。就好比一个人吃饭，吃一碗是正常的，吃三碗也是正常。

所以我们要认识到这一点，并且允许正常现象的存在，那么就不会陷入疑病性的怀疑里面。

（2）打破精神交互作用

神经症患者之所以出现症状，是因为焦虑特性和精神交互作用共同促进的结果，不断关注和排斥，从而陷入了症状的恶性循环。如图 1，由于精神交互作用的存在，使得“意志”的精神流被切断，无法形成正常的行动。

因此，我们走出症状的核心和关键就是打破精神交互作用。森田疗法提倡“顺应自然”，允许焦虑不安和恐惧的存在，在实践中打破精神交互作用。就如上台演讲的例子，之前是在不断地想要控制情绪，控制焦虑，森田疗法介入之后呢？要求学会允许焦虑不安的存在，不再控制，任凭焦虑不安的来去，同时把注意力放在眼前该做的事情上，继续演讲。这个时候不去强求演讲的效果，只需要坚持完成就好。

只要坚持实践，就能够逐渐地打破精神交互作用，从而使我们的精神活动能顺畅进行，不会出现阻断或者倒流现象（如图 2）。

（3）“目的本位行动” vs “情绪本位行动”

所谓情绪本位，是拘泥于症状或观念产生的二次性情感，这种看中情绪的态度，是神经症患者所共有的。如图 1，以情绪为本位的行动，是症状的直接结果，同时也会加重症状，造成恶性循环。

森田疗法强调对情绪要既来之则安之，在反复“目的本位”的行动中实现既定的目标，从而反复体验微小胜利的喜悦。

譬如，外出买东西时候，当时的心情如何无关紧要，只要把东西买回来，也就达到目的了，这就是成功。如果没有买来东西，心情好与不好都是失败。从这个意义上，森田疗法用新的行为模式——目的本位行动，去取代以往情绪为准则的症状模式。

神经症的患者生的欲望特别强烈，内在有超乎常人的向上发展的需求，因此，目的本位的行动，也是基于这一欲望的正确发挥。通过目的本位行动获得的体验，能由怯懦自卑的自我向充满勇气和自信的自我转变，使得向上发展欲求得到满足。

四、什么是强迫症？

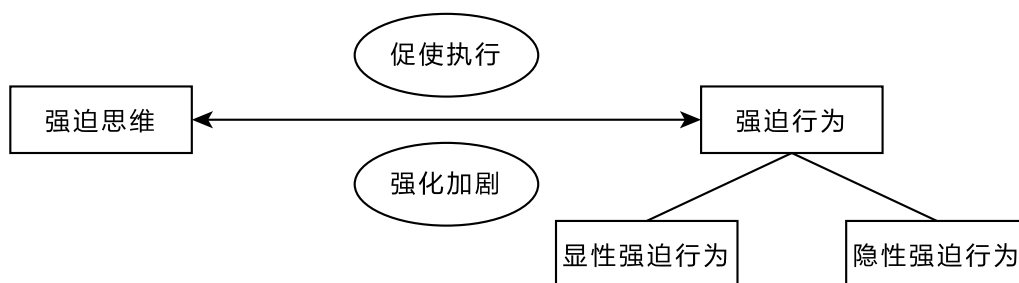
强迫症，简称 OCD，是以强迫思维和强迫行为为典型特征，会让人沮丧且浪费时间，影响人们的日常工作、生活和人际关系的一种神经症。强迫思维是指持续的冲动、念头、意向或想法，具有侵入性的特征，导致个体的焦虑和担忧。强迫行为是指一种心理活动或重复性的行为动作，以期减少或阻止因强迫思维而引发的担心和焦虑，他们通常有避免或阻止某种令人恐惧或绝望的事件发生的企图，比如死亡、疾病以及一些幻想的霉运等。

强迫思维的一个重要特征就是个体对自我判断的不信任。患者性格中有不安的成分，总在怀疑自己的任何行为，无法摆脱不安和内在抑制不住的确认愿望。比如，有一位咨询者总是要反复询问，确认自己没有开车撞到人。

强迫行为，是为了驱赶强迫思维所带来的恐惧和焦虑所实施的重复、徒劳的举动。也就是说，它首先是以恐惧、不安的情绪作为内心活动过程为先导的，是一种性格化的行为。比如，反复清洗、反复检查、反复祷告等。

一个需要注意的事实是，大部分患者能够清楚意识到，这种去清洗、检查或祷告的行为本身是荒谬的，但是这种冲动是如此强烈，以至于大家根本逃脱不出它所制造的漩涡。然而，为什么说它是徒劳，甚至让事情变得糟糕呢？因为从事这些强迫行为，就如同一个恶性循环：强迫行为暂时的缓解了某种观念所带来的不安，但是随着这些强迫行为的持续或不断重复，我们脑中的强迫症将会越来越顽固，难以拔除。于是，患者不得不面对双重折磨——除了强迫思维的围攻，还不得不重复那些令自己感觉尴尬、痛苦的强迫行为。

正如下图所示：



强迫思维和强迫行为相互作用图

（一）坐困心中的愁城——执念

所谓的杂念实在不足为外人道，但这里特别指的是临床上的强迫思维（以下称执念），完全霸占所有的思考空间。单单一个念头或想法，竟能盘踞内心数天、数周、数月甚至数年之久，简直不可思议。假设现在有一部电脑，屏幕上有不同的视窗，还有同时进行运算的各种程式。我们打字的时候，除了开着一个窗口查看电子邮件，另外还能浏览网页或者聊聊微信，可以随时的切换或者拖曳视窗，任意的放大缩小、开启或关闭。大脑通常就是这样处理思绪的，把注意力分配在不同的工作上，并用潜意识调整工作视窗的内容，使人适应外界的变化。

但执念就像一个大型视窗，无法缩小、移动或关闭。即使其它工作视窗跑到前面，执念的视窗却永远在背景运作，消磨意志、占据思绪，而且超级耗电。这个视窗越来越碍眼，却又无法强制关闭，也不能重新开机。只要清醒，就会注意到视窗的存在。就算你好不容易转移了注意力，心里还是不断的注意到视窗的存在。过了没多久，这种执念又会卷土重来。执念的视窗偶尔会突然消失不见，但只要按个键、移动鼠标、脑筋一转，它又“咻”的一声出现了。

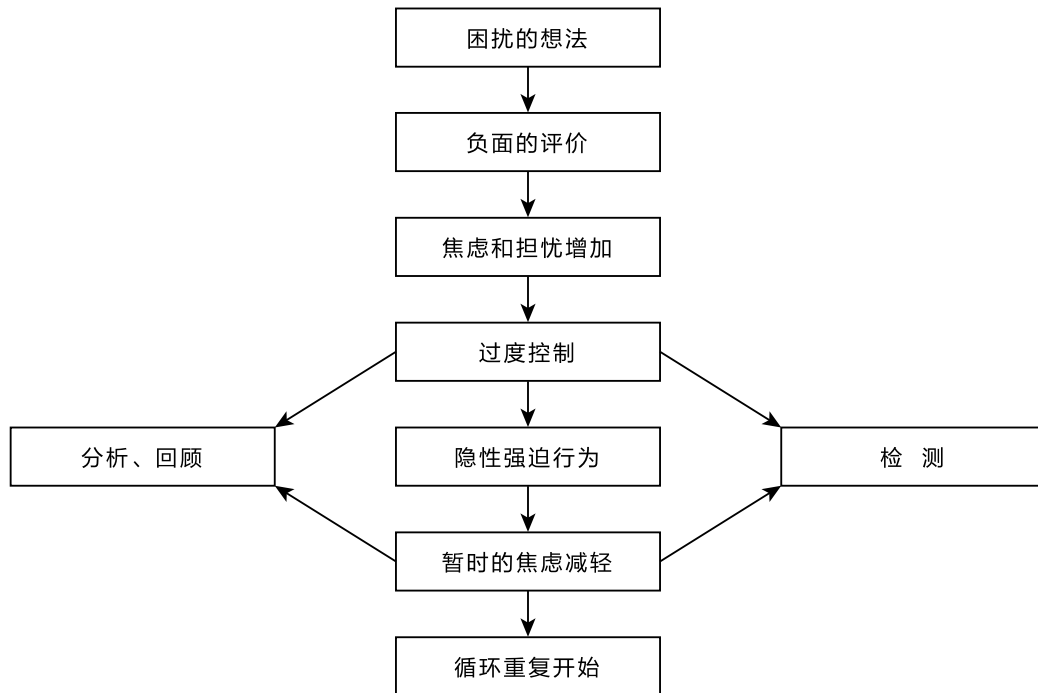
1. 执念的种类

强迫症会引发各种执念，不过通常集中于特定几项，其中最常见的是极度害怕污染物和染上疾病，约有 1/3 的患者都是如此；第二常见的是害怕发生严重后果，“有没有锁门”“煤气关了吗”是常见的问题，约有 1/4 的患者会出现这种执念；另外，约有一成的患者讲究规律和对称的程度简直到走火入魔的程度；还有一些不容忽视的执念，包括伤害暴力性想法和冲动、过度在意身体的外观、亵渎宗教的想法、无谓的性幻想等。正因为执念通常涉及禁忌或难以启齿的话题，所以许多的强迫症患者选择自我封闭，将执念隐藏起来，独自承受痛苦。

人的理智在执念面前完全发挥不了作用，因为执念是无法靠理性分析或者意志来化解的，所以我们被自己的奇思怪想给绑架，豢养出挥之不去的心魔。

2. 解剖执念

执念始于一个以特殊负面方式进行评价的令人不适的想法。在人的大脑中，这些想法就如同真实发生的行为一样被人们所经历，然后，人们就试图为了压制这种执念而做出努力。这就是各种各样的为了减轻焦虑而出现的“过度控制”策略，包括心理仪式化的行为。不适感减轻了，但这只是暂时的，然后这个循环就又开始。



现在，让我们开始仔细看看这些执念是如何发生的。

第一，困扰的想法→负面的评价

一个令人困扰、感到羞耻和尴尬的想法、意象或者冲动出现在大脑中，大多有和性、暴力相关的内容，会导致罪恶感、羞耻心和尴尬的感觉。因为强迫症是一种“怀疑类”疾病，它会让你怀疑自己，并且在自己最看重和执着的地方显现出来。

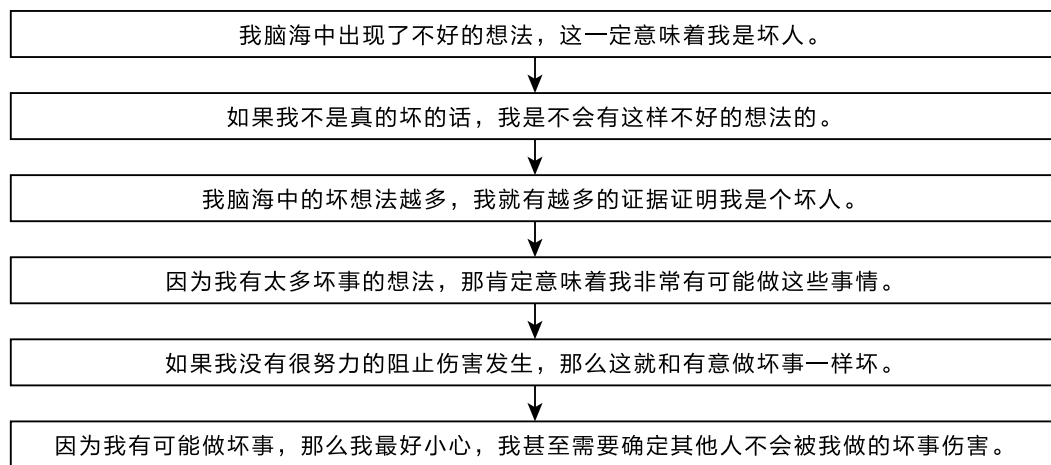
比如说如果你很爱孩子，那么你的强迫症可能会导致这样的执念：“要是我真的伤害了孩子该怎么办？”这种执念还包含有一种强烈的做一些令人尴尬和羞耻的事情的意向和冲动。尤其当你刚好又是一个信仰宗教或者道德感很强的人，这种执念可能还包含亵渎宗教主题的内容，伴随有一些与性和暴力有关的东西；如果你自己倾向于

非暴力，那么你的执念主题就可能是暴力和敌对；如果你认为自己是个负责任的人而深感骄傲，那么困扰你的执念和冲动可能就与做出什么不负责任的事情相关，比如说点火烧房，或者将无辜的行人推到路上发生车祸等；如果你对自己异性恋的性取向非常确定，那么强迫症可能会在你的大脑中灌输同性活动的意向。

强迫症就以人们在人生发展的重要阶段时感受到的自我怀疑和恐惧为猎食对象。

第二，负面的评价→焦虑和担忧增加

许多强迫症朋友都会出现一种名为“思想 / 行为混乱”的错误认知，在他们看来，自己脑中的念头和感觉就像真实发生的行为一样。同样的，许多有执念的人都将困扰他们的想法视为他们已经实施了这些行为的证据。强迫的逻辑就是下面这样的。



第三，焦虑和担忧增加→过度控制

将自己的想法贴上“有可能有危害”的标签后，大家就会试图通过以下方式来逃避、压制或中和这些想法引发的不适。

警惕

在经历了一系列困扰的想法之后，大脑会对它们的存在产生“警惕”。就像瞭望台上的哨兵，或者交通要道的监视器一样，大脑开始紧张的被“抓住坏念头”的这种想法所占据。后果就是思想的重要性被过度的夸大，大脑反复思考着“坏念头”的下

一次发作，越来越多的精力用来阻止和控制“坏念头”。压制或停止这些想法的企图变得越来越复杂和明确。

想压抑讨人厌的念头不是没有可能，但是真的要做到很困难，而且越用力压抑，等到不需要压抑的时候，念头反而出现的越频繁，这就是压抑念头产生的反弹效应，心理学叫“白熊效应”——费劲心力赶走烦人的念头，只会强化它反扑而来的力道。

凡是你所抗拒的，将持续。

验证

许多朋友都发展出“验证”这个策略来重新肯定自己脑中的执念。它们有时看上去是比较奇怪的、顽固的、重复发作的行为，比如有个害怕伤害自己宠物的女性，通过拿着一把刀接近猫咪脖子的做法来肯定自己真的不会伤害最心爱的猫。只有当她觉得自己肯定不会伤害猫咪的时候，她才能把刀子放下。一个已婚的异性恋男人，脑海中总有“我是个同性恋”的这种想法，他会有意识的看一副裸男的肖像图来测试自己是不是会对这种照片感到冲动。只有当他确定自己不会产生感觉时，他才会觉得放松。

验证被认为是仅仅能够带来短暂轻松的一种中和的策略，但是代价却是使患者被锁在一个无休止的强迫思想——强迫行为的循环中。

（二）无法停下的人——强迫行为

强迫行为的存在，使得强迫症患者变成一群无法停下来的人，周而复始的重复着固定、单调、仪式化的徒劳动作。对强迫行为的控制是我们治疗强迫症的一个关键手段。这里需要认清一个事实：虽然强迫行为短暂的缓解了你的焦虑和痛苦，但它们带来的后果可能是让你耗费一生去寻求解脱，但是却终不可得。

强迫行为有很多的形式，接下去老师为大家揭示一些常见的种类。

1. 显性强迫行为

强迫清洗

清洁或清洗，是临床上最常见和典型的一种强迫行为。患者对细菌、血液、病毒或者外界物质可能引发的感染产生强迫思维，始终受“脏”的执念困扰，毫无根据的担心污染物给自己和家人带来致命的威胁。出于这样的恐惧，大家会不停的清洗、整理、洗澡、耗费大量的时间。有的朋友会坚持认为，有的物品如衣服、被子、碗筷等已经被污染，无论怎么洗都不可能“真正干净”。

强迫检查

强迫检查的目的是为了寻求安全感，患者会通过一遍遍地检查门、锁、煤气以及家电的开关等物品，来避免发生可怕的灾难。强迫性检查也常常和强迫性怀疑连接在一起，患者总是担心因为自己的疏忽大意而酿成祸端，故而总也不放心，焦虑不安，焦虑—检查—短暂放松—更频繁检查的循环模式就建立起来。有的朋友也会通过心理检查、反复回顾或者询问等方式，一遍遍的进行无意义的确认。

强迫整理

整理强迫症患者对秩序和对称性有着苛刻的完美要求，必须以一种特殊的、绝对的、完美的方式来安排某件事，或者需要一遍遍地重复做某个特定的动作。在所处的环境里，强调对称和总体秩序，比如，家里的模型需要按照从大到小排列，衣柜里的衣服需要按照类型严格归类，并且要悬挂在固定位置，又或者他们的鞋带、头发或其它个人物品要非常完美的平衡或者对称。

强迫囤积

强迫性囤积是指保存或添置的东西严重超出了所丢弃的东西，极端情况下会引发健康问题、财务问题或者引起其它风险。患者会囤积一些非常重要的东西，并且发现自己很难扔掉别人都认为是垃圾的东西，例如香烟壳或者可乐瓶，认为这些物品是有价值的，认为某天会用到这个东西所以才保留它，或者说丢弃它们可能会发生什么有害结果，又或是不能忍受丢弃它们所带来的情绪上的不适。

强迫祷告

强迫祷告的患者对宗教、道德、伦理有执念（强迫思维），常用祷告来抵消一些反宗教想法或其它无法接受的侵入式思维，来证明“道德上的清白”。这些行为只能带来短暂的放松，但是随着你的强迫祷告越多，对信仰的亵渎感就越重，因而就会祷告得更多。祷告也会被用来综合其它强迫症带来的不舒服的想法和情绪。

强迫询问

很多强迫症都是用不同形式的询问来寻求安慰和保证的。每当强迫思维出现时，会通过征求意见的形式让自己得到安心，例如，一个强迫检查的朋友，会通过反复询问家人煤气是否关了、门窗是否锁好来得到确定。又如强迫清洗的朋友会通过询问周围人自己是否干净来获取安心，而不是去接受可能被污染的不确定性。再如，当你询问他人自己的想法是否正常时，其实是想寻求得到一个安慰，你这样想是正常的。如果你得到的答案是否定的，那么焦虑会增加，然后会更加希望确定一切；如果得到的答案是肯定的，那么你还会再三的询问这个答案的确定性。其实，无论什么答案都会加重你的强迫症。

回避行为

从某种程度上说，所有的强迫行为都是一种回避，试图让自己远离不安的想法和情绪。为了逃避你害怕的污染物，你可能拒绝使用公共卫生间，避免与别人握手或在公共场所就餐。回避行为包含的范围很广，从避免与他人眼神接触，到完全避免外出，也可能为了逃避一些可怕的想法，你会避免从事一些活动，例如开车、烹饪、锻炼、社交等。正是我们对想法和情绪的回避，让强迫症这台机器转的更快。

2. 隐性（心理）强迫行为

心理回顾和检查

患者相信通过回顾和检查过去发生的事情，可以解决和缓解那些不必要念头和想法带来的不适。例如，如果你有强迫清洗的问题，那么你就会在心理上检查一下自己是否已经感到足够干净了，在脑中不断回顾自己洗澡的程序和步骤。如果你有暴力性或者道德方面的强迫思维，那你可能会在心理上反复检查自己是否对事件作出了适当

的反应，或者不断询问是否给别人带来伤害。

心理排练

心理排练是针对未来进行的，目的是检查即将到来的灾难或者错误发生的概率。针对即将到来的表演、约会、面试以及其它重要事情的检查，这种情形在正常人身上也会发生，但是强迫症患者只是在寻找一种自己想要的确定的未来，而不是接受未来可能发生各种的事情。

思维中和

思维中和会出现在各种强迫症中，有这种强迫行为的患者，会在心中默念与强迫思维相反的词语，或者有意识的在脑海中出现与强迫思维相对立的概念。他们相信，一个“好”的概念会中和一个“坏”的思维，因而避开坏的结果。例如，你会用“我喜欢这个人”的想法去中和“我可能会伤害这个人”的强迫思维。

另外，还有心理祷告、心理计数等内心活动形式，来缓解执念带来的焦虑和不安。

五、改变经历的阶段和注意事项

神经症的改变是一个过程，而这个过程是需要时间的，并非朝夕之功就能达到，因此我们首先就要在心理上做好准备，给改变留出足够长的时间，然后，需要正确的去实践森田疗法，在生活中去体验和经历改变的整个过程。为了让每个朋友对于改变有一个清晰的认识，接下去老师将会对森田疗法实践和改变过程中的几个阶段进行详细描述，让大家对于未来要走的路了然于心，减少和避免走入误区。

森田疗法的阶段	改变的历程	阶段特征
第一阶段： 蜜月期	第一阶段： 豁然开朗期	首次接触森田疗法，找到自己症状的原因和改变的方向，心中如释重负，并在兴奋感的作用下开始实践，会出现短暂的“痊愈”感觉。
第二阶段： 体验期	第二阶段： 实践接纳期	严格的意义上来说，这个阶段才是我们真正改变的的开始，学着带着症状去生活和行动。由于心瘾的惯性，这个阶段的痛苦是伴随着生活同时进行的。体验期关键的是抛弃既往的情绪主义，重视目的本位的行动，那么通过坚持，状态也会慢慢开始好转。
第三阶段： 调整期	第三阶段： 反复期	该阶段是改变过程中需要经历的反复期，其中包括症状的反复、怀疑、理论强迫、瓶颈困境等，很多人在这里选择放弃，其实是很可惜的。要知道，痊愈过程中出现反复，是非常正常的现象，可以说，没有反复就没有痊愈，反复是磨练心态必须的一样工具。这个阶段，我们强调：坚持！坚持！再坚持！
第四阶段： 痊愈期	第四阶段： 痊愈期	顺应自然的生活，心态渐趋稳定，状态也开始真正好转，进入全新的生活。对好不执着，对坏不排斥，真正的走出症状。
第五阶段： 人生再成长期	第五阶段： 人格完善期	这个时期人格开始成熟和完善，以自我为中心的幼弱性消失，内心充满大爱，学会服务他人和奉献社会。

第一个阶段：豁然开朗期（蜜月期）

神经症的朋友在遇到森田疗法之前都是异常痛苦的，四处求医找方法，但依然陷在症状里无法自拔，对于症状是否可以痊愈充满着迷茫和困惑，甚至是绝望的。就在这种状态下，忽然某天在网络上，也许在医生或他人口中不经意的听闻了森田疗法，如同久旱逢甘霖一样，瞬间就被森田疗法的观点给疏通了思路，终于明白自己痛苦的原因和机制，也知道了要顺应自然的生活这一正确的改变方向，心情立即豁然开朗。所以，我们的症状和痛苦可能会在这个时候一下就减轻，大家对森田疗法感觉是如获至宝，仿佛救命稻草一般。

但是，这个阶段只是认知在迷茫时出现的突然开窍，此时的豁然开朗只是脑袋的感觉，并不是真正的实践体验，所以这个阶段通常是昙花一现的，短则几天，长则几个月，我们的状态就又开始回落。

很多咨询者知道自己的核心问题在于排斥症状，于是采取接纳和允许的态度，状态开始短暂性的好转。但是时间一长，森田的兴奋感衰退，症状又开始死灰复燃。这个就好比吸烟者，看到了被烟熏黑的肺部照片后，突然领悟到吸烟的危害，于是会在一段时间内控制吸烟，但是几天之后烟瘾复发，想要控制的情绪淡化了，就又继续走上吸烟的老路。

改变的第二个阶段：实践接纳期（体验期）

（1）实践与行动

豁然开朗的阶段一过去，状态又痛苦的时候，我们会再次拿起森田疗法仔细的阅读和学习，希望能够获得宝贵的经验和指示。此刻，我们明白了，原来要走出症状，是要真正的学会接纳和允许痛苦的情绪或者念头，带着它们去生活、实践和行动。严格的意义上来说，这个阶段才是真正改变的的开始。

于是，我们开始真正的实践允许痛苦和焦虑的存在，不再对抗痛苦，虽然很难受很不安，有很多担心的念头乱冒，但此时我们尽量的坚持生活，做自己该做的事情。

在实践中，由于心瘾的惯性，允许和接纳之后不代表状态就会马上好转变

轻松，相反，痛苦会在一段时间内伴随着生活，和生活交叉进行的，甚至在最开始的时候，难受的程度会比你去排斥和解决更高。这就好比戒毒，在开始的几天，毒瘾发作是最厉害的，会产生强烈的不适感和焦虑感，但是只要坚持下去，就能慢慢戒掉。

因此，体验期关键的是抛弃既往的情绪主义，重视目的本位的行动。

（2）心态才是关键

对于改变来说，我们强调治疗的关键不是指向症状，不是指向状态，而是要着重培养一种心态，不管症状是轻还是重，情绪是好还是坏，我们的心都不去管不去理会了，只是顺应自然的去生活，这是改变最核心的关键。

（3）状态的好转

通过这样的坚持实践，逐渐我们的状态又开始好转，担心恐惧的想法好像也没有那么多了，情绪也慢慢轻松起来，生活也越来越得心应手，有些人甚至会觉得自己可能已经痊愈，所以会非常的高兴，整个人的状态也会变得积极乐观。

这里老师要提示两点：第一，状态到底多久可以好转，这个是因人而异的，没有一个统一的标准，取决于个体实践和行动的韧性，但只要坚持则一定可以实现；第二，即便状态好转，这个还不是痊愈，它只是我们在实践森田的中间阶段出现的状态变化而已。

第三个阶段：反复期（调整期）

（1）症状的反复无常

即便森田疗法明确的告诉我们，对于情绪和念头要顺应自然，但是对于舒服状态的追求，是我们每个人内心里最大的一个执着。因此随着时间的延长，当症状和痛苦再次回来的时候，我们会变得茫然不知所措，有种从天堂掉入地狱的感觉，为什么之前明明好转，现在还是如此难受呢？

于是我们再次拿起森田的书籍继续学习，反复研究，再次实践，试图让自己的情绪好转，痛苦好转，症状好转。但是很快，我们又陷入好与坏的交替循环，开始无休

止的反复,有的朋友甚至状态一蹶不振,越想好转越痛苦,一下子,我们的内心垮掉了,慌乱了。

老师要提醒,其实这是改变过程中会经历的一种状态。因为症状的惯性依然还在,对于舒服状态的执着没有放下,所以必然如此的反复,这个也是在磨练我们心态的一个过程,是黎明前的黑暗,蜕变前的考验。

此时只要我们认识到,不问情绪和状态,继续坚持目的本位的实践和行动,那么就能一路走到底。

(2) 怀疑丛生

由于痛苦反复无常,所以这个阶段,我们很多人都会产生怀疑,是不是森田疗法没用?是不是根本就好不了?是不是我的咨询师能力有限等等,各种对于森田、对于咨询师的怀疑会反复出现,干扰正常的实践。此时大家又开始在网络上或现实中查询方法,乱找医生或咨询师,结果自乱其心,越看越乱。

例如,听到某某疗法宣称“可以彻底改变性格,彻底调整情绪,用最快的时间治愈”,又或者某某咨询师说“有比森田更好的方法”,于是贪快贪好,从而放弃了森田的改变之路,中途折返。在实际的咨询中,我们经常都会遇到一群很早就学习森田疗法的咨询者,后来放弃了森田去学习其它的疗法,但依然毫无进展。直到最后才发现,只有踏实的遵循森田道路才是根本之法。只是浪费金钱不说,青春也耽误了,真是令人痛心疾首。

(3) 理论强迫

而还有一部分人则是陷入了对森田理论的强迫纠缠里,反复看理论,深怕自己没有理解清楚,一直纠缠书籍的字眼,实践中处处用理论去衡量,有的朋友反复对比咨询师的说法,认为咨询师前后矛盾,总之越来越糊涂,越来越绝望。理论强迫的痛苦,有时候比原发症状的痛苦更令人焦虑。

例如“接纳”“允许”“忍受”“不管”等说法,其实都是同一个意思,但陷入理论强迫的朋友,则会较劲的在脑子里分析字眼的差异,害怕自己理解不到位而无法

痊愈，又或者反复的询问咨询师以求确定，每天都不断的分析研究理论，无法自拔。

这里想到一个武侠小说的场景，张三丰教张无忌学太极剑法，张无忌看了一遍，忘了一小半，过了一会儿忘了一大半，到第三遍时张无忌还有三招没忘记，当他在沉思回味终于忘得干干净净之时，张三丰才满意的让他出战。理论是指导我们前进的指挥棒，当我们已经熟知的时候，就需要丢弃理论去实践了。

研究理论，是离森田越来越远，去生活，才是森田疗法的真谛。

其实这个阶段，只要我们能单纯的坚持生活实践，放弃理论的研究承受不安的情绪，就可以走的出来。

（4）瓶颈困境

就是什么都懂什么都明白，也这么去做，但还是很痛苦，心态也是卡在一个地方停滞不前，没有任何进步但也没有退步，非常磨人。实际上这个也是很正常的情况，每个人在改变过程中都会遇到，大家不要怕，只是瓶颈期来了。

症状是长期形成的惯性，心瘾根深蒂固需要时间的淡化，允许自己有这样的状态，给自己这样的过程，同时继续坚持顺应自然的生活，那么我们就可以逐步地走出这个瓶颈的阶段。就如减肥，刚开始的时候减掉5斤10斤很容易，但到了某个阶段就卡住了，这时候要做的是继续坚持不放弃，那么突破这个身体的瓶颈期后，体重又会开始慢慢下降，才能真正达到减肥的目的。

对于瓶颈期也是如此，坚持！坚持！再坚持！

第四个阶段：痊愈期

痛苦是改变最大的动力，在经历了第三个阶段后，逐渐逐渐地我们终于明白：原来不是顺应自然就好了，而是面对一切我们只能顺应自然，明白了这个才是森田的真谛。于是，我们终于放下了高昂的头颅，不再“人定胜天”，不再是追求所谓的好的、舒服的状态，不再拼命的去除痛苦，而是痛苦就痛苦吧，只是带着痛苦继续生活。

不再分别快乐与痛苦，最终真正的放开了痛苦，于是我们的内心变得包容，变得豁达，明白了痊愈不是痛苦没有了，焦虑没有了，念头没有了，而是放开了对这些的执着，继续自己的生活。

到此，我们停止了自我战斗，平息了内心冲突，真正达成了心灵的自由。好不执着，坏不排斥的心态已经稳定了，真正的顺应自然，真正的包容和接纳，已经在内心生根发芽。因为心态渐趋稳定，所以我们的状态也变得越来越好，开始正常的生活。

老师要提醒，随着时间的延长，也许半年，也许一年，也许几年，我们会发现，虽然我是真正的包容了，但痛苦可能在某个时候还是会回来，还是难熬，但是这个时候我们的内心会非常的清醒，会包容痛苦继续生活，虽然还有点痛，但不会真的陷入症状里无法自拔。同时我们的认知也明白了，其实这个时候的痛苦，不再是所谓的症状，这是普通人都有情绪情感，这个世界也没有所谓的症状，只是我们的心可能又有点执着了而已，所以觉察后能放下这个执着了。

一颗自然的，纯真的心出现了。

第五个阶段：人格完善期（人生再成长期）

（1）人格的成熟

随着心态越来越自然，对自我的执着越来越小，对个人得失不再那么计较了。逐渐地，我们在生活中也越来越自由，越来越随意，对物质方面的需求也越发地减少，生活简单自然，却又快乐豁达。心里包容万物，流经万物，顺应万物，却没有留下万物的痕迹，不再沉迷于思维的幻想，而是脚踏实地活在当下，积极乐观的生活。

（2）对社会的贡献

私欲越来越小，以自我为中心的幼弱性消失，对外在的关注，对世间的大爱会逐渐升起。我们开始更多的关心他人，关心社会，关心环境，会尽可能的帮助他人，为社会做出贡献，这些成为我们内心的一个追求方向或者说信仰，是一种圆融和博爱的境界。

六、正确对待焦虑的方法

为了让自己获得心灵的纯净，做到不以物喜不以己悲，成为优秀完美的人，十几年来，我先后进行内观、动中禅、气功、情绪训练营、瑜伽、食疗等方式，希望终有一天能够消除焦虑的情绪。可是当我事业面临困境时候，上面的修养锻炼却未起到任何作用。在这样的情况下，我不得不辞去工作，在家修养生息，辗转各大医院接受治疗，也咨询过很多有名的心理医生，但最终焦虑还是驱之不散。到了极度痛苦的时候，我这个无神论者也像神灵祈求，“焦虑快离开我吧，恐惧赶快消失！”但是，事与愿违，恐惧和焦虑的情绪不仅没有离开，反而愈演愈烈，竟然也开始害怕就此下去会发疯，完全陷入神经症的掌握之中。

就在这时，经医大朋友介绍认识吴医生，她告诉我，“面临压力或者人生选择自然会产生焦虑不安的情绪，这是一种正常的心理现象。在这种情况下，只有去允许不安，经历不安，把自己的主要精力放在面临的事件上，采取实际行动去克服困难，这才是应当做的事情。如果不是这样采取现实可行的对策，而是把枪头对准焦虑和恐惧的情绪，那么越努力，结果会离自己的目标更远”。

经过吴医生的指导，我明白自己犯了一个根本性的错误，认为“焦虑和恐惧情绪是有害的，需要马上解决。”

（摘录自某门诊朋友日记）

1、把焦虑当作敌人是错误的开始

在门诊或者咨询中，我有时会反问大家，“是不是没有焦虑才是正常的？或者认为焦虑是我们生活最大的敌人，需要立即消灭呢？”多数咨询者朋友都表示赞同，认为焦虑的存在，是他们通往幸福路上的最大敌人。

这不仅仅是神经症朋友的问题。近些年，随着社会大众对心理健康问题的重视，越来越多的心灵书籍、报刊专题、各种医源性的宣传，特别是药品广告，动不动就把焦虑的危害性进行过度的渲染，给人们造成一种片面的认知文化。这对神经症朋友来

说，影响更是巨大。

神经症的朋友都是完美主义者，大家既不愚蠢也不懦弱，通常都会是非常勇敢并且执着和疾病抗争的人。因此，一旦把焦虑当作敌人来对待，就会在醒着的每分每秒里拼尽全力和焦虑斗争，尽可能找寻一切办法来摆脱痛苦。但是，焦虑本身是一种情绪，是人为意志无法控制的，因此如果要违背情感规律强行控制的话，最终只会受到焦虑的反噬，处处碰壁。因此，如果努力的方向出错，则会失之毫厘谬以千里，陷入到神经症的泥潭不可自拔。

当把焦虑看作是敌人时，会出现怎样的情况呢？如果人的身体有外物入侵，就会产生拒绝反应，举个例子，手上如果不小心进刺，进刺的地方就会化脓，将刺一同排出。如果把焦虑看作是异物的话，也会发生心理上的拒绝反应，就是我们说的排斥，希望把焦虑消除，变成舒服的感觉。但正如前文提到，这是不可能办到的，越排斥，焦虑的情绪就越强烈，越强烈就越想消除，周而复始完全陷入神经症的恶性循环。

还有的朋友，开始逃避生活和工作，像开篇提到的这样的咨询者并不少见。例如，有社交恐怖的朋友，由于害怕公开场合发言，索性找理由拒绝开会，最后什么借口都用上了实在没有办法，只能辞职；还有洁癖强迫的朋友，由于害怕被污染，连生病都不敢去医院，使得原本小感冒反倒演变成严重肺炎。采取逃避的应对方式，焦虑不仅不会减轻，还会让人一步步退出生活和工作的领域，最后变成自己最讨厌的无用之人。

2、焦虑是正常的、必不可少的情感

为什么大家会把焦虑当作敌人来对待呢？这是因为焦虑是一种不安的情感，会让人产生不舒服和不愉快的感受，这是一种朴素的心理反应。但是，焦虑对待所有人都是一样的，它不会特意给这个人轻点，给那个人重点，为什么普通人不会形成症状，而对于神经症朋友来说却成为挥之不去的梦魇呢？这其中主要的原因在于，大家对待焦虑的态度有着根本的不同。

焦虑、恐惧、痛苦之类的心理状态，在日常生活中是经常发生而且是不可缺少的感觉。它们不是开心和愉悦的，就像身体的疼痛一样，确实让人不舒服，可是在人的

生存进化过程中，却是不可或缺的。我们可以仔细想一想，如果缺乏焦虑的感觉，那么在面对危险的时候是不会产生警惕感，最后会导致不可想象的后果发生。就好比身体受伤，如果没有疼痛的感觉，由于无法知晓，那么就会一再受伤道理一样。但是神经症朋友是主观的，会认为不应当有这样令人讨厌的感觉，极力排斥，这就和否定应当有的正常心理一样，最后必然会导致严重的心理冲突。

因此，我们的问题就在于不明焦虑是一种正常的、必不可少的心理现象。还有一类朋友，自认为凭借意志可以消除焦虑，就是这些错误的认知，导致在神经症的道路越走越远。

当我们明白这些道理之后，就要学着允许和经历焦虑的情绪。虽然它是令人不安和难受的，但是因为是正常的、不可或缺的情绪，所以我们就让它们单纯的存在，经历它，其它交给时间就可以。

和焦虑共处，是我们在改变过程中应有的一种态度，当你允许的开始，就是好转的开始。

3、焦虑是欲望的另一个面相

经常听到大家感叹，“要是能回到童年那该多好”，因为童年的生活是无忧无虑的。到了青春期以后，随着精神活动的发展，自我意识不断觉醒，需求逐渐增多，人的压力也随之而来。森田说，不安和欲望是同一事物的两个方面，它们是成正比的，欲望越强，焦虑也就越强。

因为希望身体健康，所以害怕生病；因为想给别人留下好的印象，所以忧虑自己各方面的表现；因为想要成为比别人优秀的人，所以出现自卑感时就会感到苦恼；因为追求完美主义，所以担心有不完善的地方。诸如此类，有欲望就会有焦虑，有焦虑就一定有欲望。

马斯洛的五个需求层次理论也告诉我们，人的生存就是不断在满足自己的各类需求的。需求是客观存在、无法消除的，那么欲望也是无法消除的，自然而然焦虑也是不可消除的，这就是心理规律。

每个人都向往幸福的生活，成为社会的栋梁，被周围人喜欢，不会因为你是普通人还是神经症就有所区别；每个人都怕死，怕得不到他人的认同，不管你是普通人还是神经症都一样。这里面的不同是在于，对于实现目标的方法和对待焦虑的态度上二者有明显区别。

对于普通人而言，在追求事业成功受人认可的同时，会产生害怕失败的焦虑和与人对比的自卑感。面对自卑和焦虑，使之变为自己的动力，奋发图强，通过不断实践完善自己，从而获得成功，就会收获喜悦和希望。但是对于神经症的朋友而言，却耗费大量时间和精力与焦虑和自卑感周旋，根本无暇经营自己的事业，企图把不可能变成可能，违背自然规律的时候，自然陷入症状的圈套。

因此，大家要明白，焦虑是欲望的另一个方面，是根本无法消除的。现在的方向就是不需要刻意去消除焦虑，而是带着焦虑去做自己该做的事情，顺应向上发展的欲望，通过行动去创造美好的生活。

4、焦虑的根本因素——客观困难？还是欲望？

从上文我们已经知道，焦虑是欲望的一种表现，并且伴随着欲望的发展，焦虑也是不断变化发展的。不过，有的朋友会提出疑问，“难道不是因为客观存在困难，所以才焦虑吗？”这样的说法有一定的道理，但是还未触及到根本的原因。如果我们仔细去观察日常生活中的事情时，就会发现造成焦虑情绪的根本因素。

例如，面临升学或者就业考试，竞争越激烈，考试就会更焦虑；接到一项有难度的任务，就会担心自己能否顺利完成，由此产生不安；长期身体状况不好，就会忧虑是否患有严重疾病。因此，希望升学和就业通过、希望顺利完成任务、希望身体健康等，这些欲望会因为某种客观环境限制而不能实现，此时欲望越大，焦虑也就越强烈。

又如，我国著名歌唱家蒋大为先生在接受采访时说过，“就算到现在，在舞台后面等候出场的时候，依旧会产生强烈的不安和紧张感”。这位老艺术家表演前的紧张，正是因为希望演出成功，获得观众好评的欲望的表现。与其说是客观环境的困难，不如说是对自己的要求过高而产生的焦虑。

再如，有的朋友很重视自己的仪表和外貌，尽管长相在普通人之上，还是常常产生自卑感，为相貌而苦恼。由此可见，人们对自己的要求各不相同，但是制定的标准越高，产生的焦虑也就越强。对自己要求过高的朋友，容易产生自卑感，一旦身处困难环境，欲望难以得到实现的时候就会极度的不安和焦虑。

这里还需要提及的是，焦虑的产生是和自己的执着点密切相关的。比如，执着身体健康的朋友，对于人际交往的困难反倒不那么上心。相反，社交恐惧的朋友，由于过度重视人际交往的表现，对自己的身体健康却是漫不经心的。

所以老师有个建议，执着身体健康的朋友，如果能够拿出部分精力放在工作上，从工作中找到乐趣和价值，那么也会打破对健康的高度关注，即使有点不舒服，也不会太在意；社交恐惧的朋友，将自己的注意力转移一部分到具体的交流和实际的工作内容，而不是整天关注自己的情绪反应，那么也会逐步打破精神的交互，走出症状。

焦虑情绪会随着精神活动的变化而产生变化，这里也可说是价值观的改变。如果价值观发生改变，那么过去认为非常重要的问题，也会变得微不足道。有神经症的朋友，更应该积极的生活和工作，这样精神活动就会产生变化，这对于走出症状是非常有帮助的。

5、焦虑是欲望发出的警戒信号

有一位社交恐惧的咨询者朋友被擢升为部门经理，现在要做述职报告和工作规划汇报，由于焦虑不已，找我商量是否要辞职的事宜。在交谈中得知他辞职的原因：害怕在做汇报时，会被领导和同事发现自己的紧张，担心丑态百出，被人笑话。经过详细了解，知道这位朋友长久以来就有对人的恐惧，害怕与人交往，不敢在公开场合说话，不敢正面看人等，心理非常自卑，烦恼不已。

对于普通人而言，在重要场合进行工作报告产生焦虑是很正常的心理现象，所以大家欣然接受，带着焦虑继续陈述即可。但是对于社交恐惧的朋友而言，会认为产生焦虑是不正常的，一心想要消除，但是越想消除，我们知道焦虑反倒会更加强烈。

我们仔细来分析这位朋友的心理，就不难发现，这种恐惧心理是受到希望给别人

留下好印象、得到领导赏识的欲望的驱动，正是因为这种欲望非常强烈，所以在内心总是担心别人的负面评价，思想上被这种焦虑所束缚。

在咨询中，我在认知上让这位朋友明白，现在的焦虑是因为希望取得领导赏识这一欲望的具体体现，也是为实现这种欲望发出的警惕信号。我们应该按照这个信号，先把述职和工作计划报告做好，如果真的紧张，到时照本宣科的读就可以。至于辞职书，任何时候都可以交。这位朋友采纳了我的意见，决定先准备汇报稿件。正如所预期的那样，他虽然紧张的要命，但是仍然坚持完成了整个汇报，而且通过这件事情，他收获一次迎刃而上的成功体验。至于辞职报告，当然没有交，相信以后也不会交了。

焦虑是在预感欲望无法实现的时候产生的，我们如果能够以单纯的心允许，努力采取切实可行的办法来解决，那么焦虑自然会在行动中慢慢淡化。焦虑就像汽车刹车所起到的作用一样，不管多么好的车，如果没有刹车，那么就不能安全行驶，就是一部有问题的车。

神经症的朋友总是视焦虑为敌人，恨不得杀之而后快，可是如果真的把焦虑消除的话，结果会是怎样呢？据说一位进行脑手术的强迫症患者，经过手术切除部分脑叶，焦虑和恐惧也消除了，但是从此之后，失去一切生活的欲望，就连那辆有缺陷的汽车都不如，成了一个没有情绪的残疾人。

6、焦虑出现时的注意事项

通过上面的文章，我们了解到，焦虑虽然会引发不愉快的感受和体验，但是它是人们必不可少的感觉。面对焦虑，我们只要允许它，经历它，然后顺应原本的欲望采取积极的措施，那么就可以把焦虑转化为现实的对策，实现我们向上发展的欲望。

有的朋友认为，等焦虑消失后再去行动，那么老师可以告诉大家，你永远也等不到这一天。因此，最好的方法是：现在就开始行动，现在就去实践，尽力而为，能做多少是多少。

虽然目前对于大家来说，正常的生活是一件困难的事情，但是只要我们坚持积极的行动，就会慢慢培养积极的情感，最终会走出症状的泥潭。

7、与焦虑和解

最后，送大家一首老师写的关于焦虑的诗歌——《与焦虑和解》：

在焦虑这件事上，
如果头脑想问为什么，警惕它；
如果它试图给你一个答案，警惕它。

在焦虑这件事上，
如果有人想试图给你一个答案，警惕它；
如果你试图想问他人讨一个答案，警惕它。

警惕头脑寻找和跳进
“为什么”的答案的巢窠中安慰它自己，支持它自己，
为焦虑找到一个合理化的原因，并不能让焦虑消失。
焦虑之时，寻找为什么，只是在找一个故事给自己安慰；
而所有的为什么的故事，都不能真的令你安心。
不如觉察头脑的伎俩，安住在当下的世界里让它自然生灭。

当焦虑发生，
不分析，不纠缠，不逃避，
只是如实地看着它的出现、变化和转归。

焦虑只是焦虑，
它有自己的生命力，
不管它存在五秒钟、五分钟、五天还是五年，
像一个小生命一样，它有自己的寿期。

当焦虑产生，
让它自己生长，让它自己灭去，
不要过多地干扰它的存在；
它实在和你没有多少关系，
是你硬将自己和它扯上关系。
焦虑只是发生在你的躯体里、你的心里，
但它并不属于你。

你无权干涉它，
干涉它的结局，
往往你在制造它、加深它、给它更多的动能让它继续存在。

尊重一切，
也意味着尊重焦虑。
尊重焦虑，让焦虑合理地走它的路，
这是焦虑给你最小痛苦的最佳方式。
一个慈悲的人，
也包括慈悲自己内心的焦虑。
你慈悲自己内心的焦虑，
自己内心的焦虑也慈悲你，
这样你和焦虑和解了，
你获得了来自焦虑的慈悲——焦虑把自己化成慈悲给了你。
尊重焦虑，与它和谐相处，
当它到来，不要责难它，不要驱赶它，不要刺探它，
尊重它如尊重远方的客人。
当你尊重魔鬼时，魔鬼就变成了佛陀，
它会献出它随身带的礼物。

来，观察焦虑，
像大地观察它的河流；
来，观察焦虑，
像天空观察它的闪电。
就像这样来观察
发生在你内在天空、内在大地上的闪电和河流。
焦虑是可以变成光的，
制造水灾的水也可以滋养万物，
焦虑对你是什么，
取决于你如何对待焦虑。
你的智慧和做法，决定你的真生活。

2

森田应用篇

- 1、森田是用来实践的
- 2、关于“顺应自然的生活”
- 3、“接纳”的真谛及误区
- 4、“为所当为”释义
- 5、从情绪本位到目的本位
- 6、相信的力量
- 7、强迫症的“分而治之”
- 8、症状泛化的原因和对策
- 9、单纯的心
- 10、“万一”的鬼把戏
- 11、接纳了为什么还是痛苦？
- 12、理论强迫的原因和对策
- 13、觉察症状
- 14、不变应万变
- 15、放下对状态的执着
- 16、接纳真实的自己
- 17、迎接反复
- 18、活在当下
- 19、自然就是痊愈
- 20、无常的启示
- 21、坚持坚持再坚持
- 22、痊愈是什么？
- 23、一生的森田
- 24、幸福快乐的真谛
- 25、森田和内观



一、森田是用来实践的

在咨询过程中，我们经常都会遇到这样一类朋友，他们对于森田理论的熟知程度，可以说是达到了非常高的水准，如果隐去患者的身份，叫他们做一场森田疗法的演讲报告，你甚至会误认为他们是森田疗法的专家。

但是即便如此，他们却依然没有走出症状的困扰，这到底是什么原因呢？这是因为很多人都对森田疗法存在认知的误区，认为只要把理论研究透了，就可以走出症状。但事实的真相是：森田疗法从来不是纯粹的认知疗法，它的本质是一种实践和体验的疗法。

所以，我们并不需要一天到晚的埋头研读森田疗法的书籍，妄想思维里精通了理论就能够马上改变，这个是不可能的；我们也不要花大把的时间搜索百度，泡论坛和泡群，天真的以为和老师、痊愈者或病友聊得越多，好得越快，这同样也是颠倒梦想，因为从来没有一个痊愈者是聊天聊出来的。

这就如同我们学开车，并非是把交通规则，或者开车的技巧准确无误地背诵下来，就等同于会开车了，而是要真正的手握方向盘，脚踩油门的上路，经过一段时间的实践操作，甚至要经历很多的失误，最后才能真正学会开车的。

森田疗法的八字真言“顺其自然，为所当为”谁都会说，说的漂亮不算什么，做的漂亮才是真本事。所以，从现在开始，我们必须真正的行动起来，在症状来临的时候承受痛苦，带着痛苦坚持做自己该做的事情，必须要身体力行的去经历和适应焦虑不安的过程，才可以真正的体验到痛苦的无常性，才能在生活的过程中逐渐地减少对症状的关注和排斥，从而最终走出症状。

因此，在森田疗法实际应用的开篇，老师首先要告诉大家的就是：行动和实践，才是森田的真谛和根本！所以，勇敢地动起来吧，别再做理论的巨人，行动的矮子了！

二、关于“顺应自然的生活”

在我们生活的世界中，本来就有精神支配不到的广阔领域。如果有人希望自己能够飞在天空中，或打算让河水倒流、太阳从西边升起，这可以说是白费心机。因为这是靠人为力量所不能达到的，倘若勉强为之，违背自然，只能徒增烦恼，产生痛苦。

那么，什么是自然呢？夏热冬寒、花红柳绿是自然，对死的恐惧，对灾难的悲伤是自然，遇到美好的事物涌现喜悦之情是自然，因为这些都是大自然的规律以及人之常情的本能流露。进一步来看，睡觉过头就昏沉，食过饱则胃不适，受惊则心悸加剧等等，也都是人接受自然法则支配的表现，其中的因果规律是无法逃脱的。对此，光想着适合自己是不行的，除了顺应自然，别无他法。

“顺其自然，为所当为”这八个字，相信每位熟悉森田疗法的朋友都不陌生，这短短八个字将身心活动、精神活动和客观环境的协调以及人在社会上的自然状态精准的概括出来，这是走出神经症的的理论精髓，也是健康人的生活态度。在此基础上，哆啦老师进行整合，提出“顺应自然的生活”这个概念，让每位神经症朋友能够更好的去实践操作。

顺应自然的生活，可以从以下几个方面进行解读。

（1）允许正常的存在

哲学说一切存在的都是合理的。

所以我们首先要认识到一个观点，就是我们人在生活发展的过程中，身心会出现一些现象，例如大脑会出现各种各样的念头——肮脏的、恐惧的、吓人的、道德的、快乐的、平静的等等；又例如身体会出现各种情绪感受——恐惧的、焦虑的、不安的、愉快的、放松的等等，它们全都是非常正常与合理的，并不是问题。任何一个人在中了大奖之后都会开心，任何一个人在受到威胁的时候都会恐惧，这些是人的本能。但是神经症的朋友，由于疑病素质的存在，往往当我们身心出现一些不好的感受的时候，就会主观倾向的把它们定义为问题，从而去过度的关注、纠缠和排斥，这个实际上是

非常错误的一种认知。

如果你心里认为：

——不应该有不安和恐惧感

——不应该有不道德的想法和恐怖的念头

——不要胆小，应该大胆

——无论在任何人面前，都要保持镇静，不应该怯场、动摇

——身体的不适，都是疾病的前兆，应该立即根治，消除不舒适的感觉

诸如此类想法，举不胜举。如果按照这类想法和标准，去严格要求自己必须要做到，那么势必形成思想矛盾和冲突，这就是患神经症的人思想倾向的特征——违背自然规律。

还有我们在精神活动中，完全不能预定或限制因联想带来的离奇古怪的念头，我们把这种联想作用出现的念头，称作“杂念”。对于杂念的出现，我们人为意志是无法控制的，但是我们意志可以支配的部分，仅是从这些神出鬼没、怪诞不经的联想作用中，自我归纳，可以选出必要的部分想法。

再者，我们对于来自外界的刺激所发生的感觉、情绪、反应等，完全受身心自然规律的支配。又如忘却、突然想起、做梦等也都是如此，绝非是人为的、或者按照自己的意志能够安排的。

顺应自然的意思，就是首先我们要认识到这一切都是正常的，它们的出现是我们无法阻止的，是人本能的一种自然的反应，所以我们真正要做的恰恰是允许它们的出现和存在。

（2）顺应“生的欲望”

当然，这里还有一个观点，是以前人们在解读“顺其自然”的时候忽略的一个话题，就是我们人的自然，不只是上面所说的被动的允许身心现象的出现，还有一个方

向——生的本能，生的向上发展的欲望，即一种充分发挥自己的能力，能作为一个真正的社会成员，为自己和他人做出贡献的欲望，这是一种主动的“顺应自然”。

神经症朋友生的欲望比普通人更加强烈，可以说神经症正是这种生的欲望的被阴面。生存的欲望过于强烈就可能感受到死的恐怖，没有生存的欲望的人也就无所谓死的恐怖。人们希望自己在别人面前能够畅所欲言，能够亲切、自由的与他人交往，如果这种欲望过于强烈，就会产生不应该在人际交往中产生恐慌的念头，因为恐慌的念头会妨碍自己与他人的交往，此时就会不断排斥恐慌的感觉。有些人想充分发挥自己生的欲望，因此也就不希望碰到任何妨碍生存的危机和失败，但是正是由于这种想法，就有可能出现反复的旋紧煤气阀门，一遍遍的锁门，一遍遍检查和整理的症状。总之，一切事情都被当成妨碍生的欲望的障碍，正是这种想法造成患者容易不安的基础。

但是在这里我们一定要搞清楚，生的欲望本身不是问题，是正常的自然现象，我们人类的社会发展需要这样的欲望才能不断的前行进步，而过度的强烈才是真正的问题，所以只要我们停止追求完美的发展欲，采用一种合理的、适度的生的欲望，并积极的投入到生活工作中，这个是非常有必要的，也是顺应自然的重要部分和关键点。

有部分神经症的朋友因为症状，开始回避与人交往，甚至放弃很好的工作机会，成天在家“休养生息”。事与愿违，症状不会因为你放弃社会交往而消失，相反会愈演愈烈。这样的行为，其实是违背了自己向上发展的欲望，因此当神经症患者看到周围的同事朋友工作顺利家庭幸福美满的时候，对比自己的现状，又会对自己产生强烈的自责，整天沉浸在消极、愧疚但是又无能为力的困境中。

比如，一个躯体症状严重的患者，外出会不时惊恐发作，头晕目眩全身僵硬，因为这些症状，他成天躲在家里，连去超市购物、上下班接送孩子这样普通的生活都没有办法进行，那么这样的回避行为只会让他更加焦急和愧疚。

然而，顺应生的欲望则不同，它要求患者出现躯体症状的时候，就带着不舒服和难受的感觉，同时又依靠自己本身“生的欲望”去努力工作与人接触，去尽到一个社会成员、家庭成员的责任。又如，一个洁癖强迫症的患者，时刻都有想洗手的冲动，那么就允许这种冲动的存在，带着被污染的感觉，就让这种状态存在着，但不要去做清洗的行为，而是努力的坚持正常的工作，去做日常有建设性的事情，那么，就会慢慢

慢像正常人一样生活下去了。

神经症朋友生的欲望强烈，只是把这个优良特质放到错误的地方，倘若能够放在正确的位置，去开拓建设性的生活，那么会收获很多的成功。很多神经症患者痊愈后，都成为相当优秀的人，从这点上就可以证明。

（3）自然的“同时性”和“一体性”

“顺其自然，为所当为”这八个字，很多人都只是认为前面四个字才是所谓的“顺其自然”，实际上这八个字是不可分割的，这八个字合成一体，才是真正的“顺应自然”。在临床和咨询中我们发现，很多朋友会在脑中陷入对自然的追求，花了很多时间和功夫去考虑什么才是接纳，如何更好的接纳等等。实际上，“顺其自然”和“为所当为”是一个事物的两面性，它们是同时发生的，也是一体的，当你顺其自然的时候就在为所当为，当你为所当为的同时也就在顺其自然。换句话说来说，接纳和行动是同时发生的，不管你是否接纳，该行动的还是要去行动，该生活的还是照旧生活，当你去行动和生活的同时，实际上你就在接纳，你就自然带着症状在生活。

自然包含身心本能产生的一切现象，也包含着生的欲望。“顺其自然”，是被动的允许身心的念头和情绪的出现，“为所当为”是指主动的顺应生的向上发展的本能，所以真正的“顺应自然”，并非只是单一的允许，而是必须要同时行动起来，做自己该做的事情，把精力投入到生活的建设中。

因此，我们一方面允许症状的存在，另一方面保持正常的生活工作，该做什么做什么，这个才是自然的真意！这也才是森田正马先生所说的带着痛苦继续生活的完整的，准确的解读。

（4）“顺应自然”不是“放任自流”和“任其自然”

在咨询过程中，很多朋友也会混淆这几个概念，其实它们有着本质的不同。“顺应自然”不是“任其自然”和“放任自流”，“顺应自然”是指允许情绪、思维的出现，顺应自己本能的、发展的愿望去行动，是以事实和生活为落脚点，而不是以情绪为本位的沉迷。也就是说，不是思维情绪叫我们干嘛，我们就随波逐流地跟着它去跑。

对于思维和情绪，只是允许它出现和存在，但是我们整个身心的力量其实是放在生活当中去行动的。

例如，你是一名跳水运动员，初次站在高台的时候有恐惧感，这是一般人都有的共同心理。如果害怕了，就不敢跳了，索性就放弃当运动员的梦想，那么这就是“放任自流”和“任其自然”的表现。还有的人，认为恐惧是一种障碍，想先消除这个恐惧再去跳水，这是一种观念性的主观想象，是神经症典型的心理特征。所谓的“顺应自然”，是带着正常的恐惧心理，虽然战战兢兢地害怕，但仍按照本来的意愿——跳水的愿望，一跃而入跳入水中。依靠行动，实践的结果会产生自信，而恐惧感也就慢慢减轻。

在此，很明显地说出“顺应自然”的关键，是发挥本来的进取欲望、采取积极进取的行动，它和“任其自然”、“放任自流”毫无共同之处，也不会陷入踌躇不前的境地，并且真正理解了人生。

做到把不能控制的事情，暂置一边，对能控制的事情，竭尽全力积极去实施，这是毫不勉强的，按照自然条件的生活方法，也就是“顺应自然的生活”。

所以，神经症的朋友像健康人那样去行动，并坚持下去，心理则自然健康起来。如果这么去做，真正纯朴健康的生活从此开始，因为减少了思想矛盾，消除了枉费心机，人生会进入自由自在的境地。

三、“接纳”的真谛及误区

对于学习森田疗法的人来说，“接纳”这个词是再熟悉不过的了，很多老师和痊愈者朋友都在不断的谈及，因为接纳对于症状的走出确实是非常重要的环节。因此，老师将在本文和大家谈谈，到底什么是真正的接纳？

接纳，如果从字面上来分析的话，是指“迎接”和“容纳”的意思。接纳，其实也是从另外一个角度来描述顺应自然，也就是说接纳其实就是顺应自然的生活的意思。

如果从具体操作的层面来解读接纳，则是说我们要允许和包容此刻已经出现的念头，情绪和躯体等各种感受的存在，愿意去经历它们，不在意它们的去留，只关注自己当下要做的事情。

接纳的理论其实并不复杂，但是很多人在实践的过程中，都会犯一些常见的错误。

误区一：接纳了痛苦就会消失

经常都有人问我，“老师，为什么接纳了，还是那么痛苦呢？是不是哪里搞错了？”这个时候我都会反问，“接纳的含义不正是允许痛苦的存在吗？为什么要让痛苦消失呢？”

首先，你确定自己到底是真的接纳了，还是想当然得认为自己接纳了，要分清这两者之间的界限。如果你对自己出现的念头、情绪和躯体上的痛苦等症状并不十分在意，那你就是真的接纳了。就算一开始不能平静的接纳，那也没有关系，因为在这个阶段，要平静下来是几乎不可能的。所以，我们要求的是你继续正常的生活和工作，而不是把过多的注意力集中放在这些症状上。

神经症是非常痛苦的一种心理问题，在我们的内心深处，总是期望着痛苦能够早日的消失或结束，所以我们会本能的对痛苦会产生一种排斥的心理，因此在改变的过程中，即便我们懂得了接纳的含义，但是也会因为痛苦的持续，走着走着就偏了，又

把接纳当成了一种能够消除痛苦的方法了。

所以这一点是我们所有人都应该注意的一个地方，也正因为如此，我们在谈接纳的时候，会用“允许”这个词来补充理解接纳的含义。因为从字面的角度来说“允许”比“接纳”更为准确。

允许，只是允许痛苦的存在，而不是为了消除痛苦。强迫症正是因为消灭痛苦而形成的精神交互作用，所以允许念头、恐惧情绪、躯体症状等的存在，不再对抗和解决他们，才是真正的接纳的含义。

误区二：接纳代表要喜欢

很多人会把接纳当成对事物的评价和看法，会错误的认为接纳代表要喜欢或者想要，于是会浪费很多的时间和精力在如何去喜欢自己的症状上。千方百计的去喜欢自己憎恶的东西，这本身就是一个很大的误区。

事实上，接纳仅仅是允许某种事物或者现象的发生，而不是要去喜欢那个事物或现象。比方说，单位有一个你不喜欢的同事，你不需要努力的去喜欢他，但是这样的情况下，你仍然能够继续工作，你接纳的是单位有个自己不喜欢的同事存在而已。如果你住在菜市场附近，早市开始就会有各种各样的声音，你不喜欢这些声音，但是可以允许这些声音的出现，能够继续在这样的环境下做自己的事情。这些就是接纳，而不是要求你要去喜欢。

误区三：接纳一切，包括回避和强迫行为

在咨询中，会发现有部分朋友有这样的误区，既然说要接纳，那就什么事情都放任自流，任其发展，最后症状反倒越来越严重。这里需要注意的一点是，什么是需要接纳的，什么是不能接纳的。

例如，有洁癖强迫的朋友，害怕脏，害怕公众场所，于是就说接纳自己的清洗行为，只要一觉得脏，就反复清洗，浪费大量时间，又或者是干脆回避公众场合把自己封闭在家。有社交恐惧的朋友，害怕与人接触和交往，于是就说接纳自己一个人状态，不再与人交往。这是另一个误区，这些不是接纳，这是放弃和逃避。真正的接纳，不

是让你放任自流或者与世隔绝，是指我们允许出现害怕担心的念头，愿意去经历这些焦虑的体验，同时努力的生活和工作。

因此，我们说的接纳，针对的是出现的念头、情绪以及躯体感受等，而不是反复的分析思考、回避、和强迫行为，后者是需要坚决控制的。

还有很重要的一点，需要在这里强调，真正的接纳是伴随行动和实践的过程，这也是更积极和主动的的一种方式，如果说对于痛苦本身，我们的接受有点无奈，有点被动，但是对于生活，我们可以更积极，是我们意志力可以选择和支配的。

接纳，不是在脑袋里拼命的想和努力，而是通过行动和实践慢慢做到的。接纳本身是摸不到碰不到的一种心态，但是它可以通过一种外显的形式表现出来，那就是行动和实践。随着行动和实践的进行，对痛苦的精神交互也在慢慢淡化，这就是接纳的过程。可以说，接纳的过程，就是行动的过程，有接纳，就有行动，有行动，就有接纳，二者缺一不可。

结语

其实，接纳是很简单的，不需要煞费苦心去想怎么接纳，也不需要刻意的修饰和美化，而是允许现象本身自然的存在即可。我们在接纳痛苦的时候，并不需要去预设痛苦消失的时间，只是单纯的允许即可，这就已经很到位了，其它交给自然就好。允许本身就已经是改变了，所以森田疗法里面说带着痛苦继续生活，而不是说消灭痛苦继续生活。

允许痛苦，适应痛苦，坚持生活，痛苦才会自然的归转，走完它的路，最终我们也会获得自己想要的自由。

附：海灵格的诗《我允许》。

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

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
外在是什么样子的，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
全然地享受
看，只是看

四、“为所当为”释义

前两天遇到一位咨询者朋友，他告诉我说准备离职在家好好的学习森田疗法，要把自己的症状解决完了之后再去工作，问我这样是否可行？

我当时的回答就是：不可行！

第一，神经症本来就是一种“分析病”，一种“思考病”，注意力通常都是指向自己的内部世界，思虑过多，杞人忧天，所以当我们没有工作在家休息的时候，实际上并不利于改变，反倒有更多的时间去关注自己，和症状纠缠不清。

第二，森田疗法本身就是实践的疗法，是需要坚持正常的生活工作，在生活中去体会，去领悟的疗法。实践的目的，是让我们把目光投向外界，去做自己该做的事情。

所以，为了症状专门学习，又或者在家休养的行为是错误的，是不符合森田疗法为所当为的原理。为所当为，坚持正常的生活和工作，不但是打破精神交互的一种重要的方式，而且也是在顺应我们作为人的本能，是让我们把精力投放在正确的地方。

因此，无论现在我们处于什么样的状态，坚持工作、坚持学习、坚持娱乐、坚持自己的兴趣爱好等等，都是我们应该去做的事情。

为所当为，其实也是打破自己过往以情绪为中心的错误导向，取而代之的是建立以行动为本位的良好生活习惯。神经症的朋友都是情绪的奴隶，一旦出现心情不好或者身体不舒服，就仿佛大难临头什么事情都没有办法进行，非要等到舒服了才能去做事，这方面就和普通人有显著的差别。普通人是以生活为导向的，虽然有情绪问题或者出现暂时的不适，但是大家不会因此停下生活的脚步，而是继续学习和工作，在这一过程中情绪和不适也就变得无足轻重，自然慢慢淡化和消失，更不会演变成为神经症。

到这里，又有很多朋友会问，为所当为是解决和消除症状的一种方法吗？

从实践的角度来说，为所当为，由于注意力的转移，会打破精神交互作用，所以

对于走出症状是非常有帮助的，但是我们千万不能用为所当为来对抗和消除症状。很多时候我们为了逃避情绪，会去疯狂的找一些事情来做，这个是错误的。因为疯狂的找事情不但使自己很累，同时也是陷入对情绪的排斥和对抗，一旦停下来休息就会非常的难受，所以这个是没有用的。

例如，到了深夜该休息的时候，如果为了消除焦虑的情绪，此刻就故意没完没了的打扫屋子，或者非要让自己忙碌的像个陀螺，这就是有问题的。正确的做法就是，虽然有焦虑的情绪，但是休息是我们当下的生活，是我们应该做的事情，我们只需要继续休息就好，任凭焦虑来去自如。

当然，这里就涉及到一个点，那就是为所当为的目的是什么？

作为一个家庭成员，作为一个社会成员，不管你扮演什么样的角色，是父母？是子女？是夫妻？是学生？是公司一个职员？是单位的领导？又或者是其他的身份，我们都有自己的义务和责任，那就是需要努力的生活，学习和工作，这些本来就是每天必须要做的事情，这对于每个人来说都是一样的。因此，为所当为，本就是我们应该要做的，而不是刻意去消除症状的方法，这里希望大家都能够有正确的认识。

真正的为所当为，恰恰是指自我们不再去解决痛苦、排斥痛苦，而是允许痛苦，愿意去经历痛苦。与此同时，我们唯一要做的就是回归生活，坚持生活，充实生活，该工作的工作，该学习的学习，该休息的休息，像普通人一样去生活。

带着痛苦也要继续生活，这才是为所当为的真意！

五、从情绪本位到目的本位

心情舒畅就工作，心情不好便百事不做，这种看中情绪的生活态度是神经症朋友所共有的。有的人情绪不好，就感到全身上下都不自在，认为所有的事情都势必受到影响，还不如在家休息或者等情绪过了再说，以为一休就可万事大吉。还有的朋友会感情用事，当情绪出现时，就会产生主观的臆断，曲解他人的意图。如社交恐惧的朋友，因为有一种自卑的心情，所以即使别人笑一下，会认为是在嘲笑自己，别人咳嗽一下，也会认为是在讽刺自己。这些纯属偶然的事情，在情绪影响下，就会想当然的认为与自己有关，这些都是从情绪出发而产生的一种生活态度。

当我们感冒的时候，如果不想上班，就会感到病情似乎加重几分，因此也就更有借口向领导请假。但如果是要和心仪已久的对象去约会，这轻微的感冒甚至都感觉不到，一心都用在如何装扮自己，或者沉浸在甜蜜的约会之中。人们要逃避现实生活中的烦恼会受到理性的自责，因此便以情绪作为借口以自慰，神经症的朋友特别有此倾向。如果要逃避现实，就会更感到现实的痛苦，也就更感到情绪的恶劣和身体的不适。我们在做任何事情的时候都会说，“我有症状，我很痛苦，我是病号”，就是这样的态度使得神经症久治不愈。

所以，想要改变，我们就应该打破原有的情感态度，转化成为目的本位的行动，逐渐培养着眼于行动的生活态度。

情绪就像天气一样，不管好坏，都应顺应自然，与此同时我们坚持去做自己应该要做的事情。心里厌恶去上班，但是没有办法还是要去。厌恶上班，这是情感、情绪的作用，人虽然不能改变这种情感而高高兴兴的去，但是却能够带着不情愿的情绪去。是否上班，是自由的意志活动，出门上班这个行动，是可以受我们意志控制的。虽然有情绪，但是也要带着情绪去做自己认为很难的事情，这里是需要狠狠推自己一把的。

人都有一种向上进取的心，如果不工作整天无所事事，那么就会与上进心背道而驰，最终会陷入自责后悔的不安心境。因为情绪停止工作和生活，我们就会 100% 的关注症状，这样会使痛苦和不安更加严重。相反，如果能够对情绪不予理睬而重视

行动，最开始可能只有 20% 做事 80% 在症状，但是随着行动的坚持，慢慢就能变成 50% 和 50% 的比例，继续坚持下去，我们就会更多的把注意力放在工作上，最后就和普通人一样正常的生活和工作了。在工作的同时，我们也会对他人和社会产生贡献，就会体会到自己的价值和生活的意义，产生越来越多的自信体验，那么逐渐地痛苦也会减轻，从而逐步走出症状的束缚。

因此，从现在开始，马上行动！在你最痛苦和不安的时候，动起你的手和脚，行动，行动，再行动！

六、相信的力量

对于强迫症的朋友来说，相信是一件非常困难的事情，因为我们的生活已经被怀疑所掌控，每天不是担心危险的发生，就是害怕各种厄运和不幸的降临，早就沦为思维的奴隶。怀疑成为生活的主旋律，把我们搞的狼狈不堪，现在是时候要改变了，让相信的力量慢慢注入我们的生活和行动中，彻底推翻怀疑的残暴统治。

相信，代表着交托出自己，放下对自我的执着，用一颗最单纯的心走上改变之路。那么，我们可以选择相信什么呢？

第一，相信森田疗法和咨询师。

在咨询中不难发现，很多咨询者都学过很多的方法，但奇怪的是学的越多，反倒越无法改变。其实这种现象的出现，代表的是我们的心态已经有所偏颇了。说到底学那么多方法的背后动机，实际上还是想着快点改变，找到最快的捷径让难受和痛苦消失而已。但事实的真相是，改变是不可能不经历痛苦的，任何的方法都不可能一蹴而就。所以如果我们总是不停的换方法学，总是这么的三心二意，那么我们的行为等同于在不停的换起跑线而已，永远都处在开始阶段，还没走远就放弃了，这样的做法怎么可能走到终点呢？

正所谓“一个老师一条路，两个老师两条路，三个老师没有路”就是这个道理。当我们越学越多时，由于本身疑病性的性格特征，我们对方法的怀疑也会越来越甚，结果就只能是越来越迷茫。森田正马先生曾经说过一句话，“越是相信我的人越好得快”，因为这个相信，首先代表的是专一。这世上的任何事情，首先只有专一才会更加的深入，更加的彻底。例如，每个人的专业或是特长都是不一样的，成功的人并非是面面俱到，恰恰是把他的优势发挥出来了。所以我们的改变也是一样的，森田是治疗强迫最好的方法了，我们必须专一和精进，才能真正的体验到森田的精髓，从而改变自己。

其二，相信代表着的是一种勇气和交托。我们本来就是无法自我改变，所以

才来咨询老师的，相信老师代表着愿意放弃自我主观的错误控制，将身心交托出来，让老师来帮助你，引领你。老师如同导游，你是迷路的游客，只有完全的相信导游，才会更快的走出迷宫，这应该是最浅显的道理了。

既来之则安之，相信森田疗法，相信老师，不要遇到困难就跟着怀疑跑，这样才是一条直路。

第二，相信经验。

有句话叫作“不到黄河心不死”，强迫的朋友是有过之而无不及，就算到了黄河依旧是不甘心，非要把自己折腾个半死才满意。清洗，检查，确认，回忆，多年来我们每天都在重复这样的事情，不管是昨天，今天，还是明天，我们似乎都不能从过往的经验中学到什么。所以，现在是需要从脑袋里跳出来的时候了，眼见为实，看到客观的经验，注意到这样的事实。

首先，要相信自己的经验。敢问大家，检查了这么久，清洗了这么久，担忧了这么久，哪一次是真正的发生了我们担忧的事情呢？大家依旧好好的在生活，不是吗？也许有的朋友真的有一次忘记锁门了，或者真的手是很脏的，如果是这样的话，老师还要恭喜你，因为这个时候反倒能够让你看清事实的真相，我们的生活真的因为忘记锁门或者手脏发生了翻天覆地的改变吗？我们真的因为这样的疏忽导致厄运的降临，遭受灭顶之灾吗？答案是否定的。就算是忘记锁门，家里失窃，之后生活还是可以继续，大家看看被偷的家庭，他们并没有完蛋；就算真的手是脏的，吃了细菌拉肚子，也并不会因此丧命。这一切，就是客观事实，我们要从自己的过往经验中学到东西，相信自己的经验。

相信自己的经验，还包括相信自己的本能和生活中日积月累习得的能力。比如，如果我们真的被狗咬，那么身上一定会有伤口会流血，而且还会感到疼痛，在没有任何感觉的情况下，这就代表什么事情都没有发生。我们身体感觉是完好的，这是我们的本能，是与生俱来的，不会因为强迫就丧失。还有一些朋友，老是害怕自己会计算错误，或者担心自己门没有锁好等，这完全就是杞人忧天。从小到大，我们通过学习和模仿，对于计算或者关门这样的事情，已经深刻的内化到我们的大脑，成为像本能

和条件反射一样的东西，身体会自动的去处理和协调，而且能够准确的完成，不需要反复的确认和检查。其它的事情也是一样的道理，我们现在有的仅仅是强迫思维而已，不是丧失本能和生活的能力。所以大家一定要明白这点，从现在开始相信自己的本能，这也是你的自然，是任何力量都不可抗拒的，更不会因为强迫而发生任何改变。

其次，相信别人的经验。森田先生说过，“像普通人一样去生活，那么我们就是普通人”。我们和周围人是一样的，不管是你的生理构造，还是所处的环境，没有什么本质的不同，你不会比别人更容易生病，也不是比别人处在更加危险的环境。相反，看看我们的家人和朋友，他们没有反复的洗手，没有无休止的检查，而是正常的使用公共场所，正常的上班和娱乐，并没有因此感染上艾滋病。这就是普通人的生活经验，不会过度的预估风险。

我们和普通人的区别就是，多了一个无缘无故的担心和怀疑。所以，从现在开始向他人学习，他们只锁一次门就离开，我们也锁一次离开，他们去公共厕所，我们需要时候也去公共场所，他们只洗一次衣服，我们也洗一次就好，总之，别人怎么做，我们就怎么做。相信别人的经验，会让我们从强迫中脱离出来。

朋友们，让相信的力量发挥作用，虽然万事开头难，但是只要我们坚定的不理怀疑，相信森田疗法，相信自己的咨询师，相信经验，那么我们一定能摆脱强迫的控制，走向最后的痊愈。

七、强迫症的“分而治之”

我们都知道强迫症的集合是由强迫思维和强迫行为构成的，但是在改变的过程中，很多朋友都会对这两者产生混淆，又或者说对于森田疗法的理解还是没有到位，从而导致治疗的失败。

例如，经常都会听到一些迫友的诉苦：我已经允许行为的出现，没有继续反抗，而是顺着它去做，为什么我的强迫越来越严重了？以上这个理解就是一个典型的误区。顺应自然，是说对于已经出现的思维和情绪，要允许它们的存在，不去对抗和排斥，带着它们继续生活就好。这也是治疗强迫症的一个总的方向，但是在处理强迫思维和强迫行为上是有显著差别的。

对于强迫思维而言，当它出现在脑袋里的时候，我们只是单纯的允许它的存在，不管，不答，不分析，不排斥就是最好的处理方式。这就好比我们在聊天，但是强迫思维突然闯入，这个时候我们要做的就是不管它，承受不安，同时继续我们的聊天内容，把注意力放在两个人的交谈上。

强迫行为是在强迫思维的驱动下产生的，可以说，每一个强迫行为的背后实际上都有一个或多个强迫思维在作祟。它包括隐性的在脑袋里的分析、回忆和确认，当然还包括我们熟知的外显的行为，如清洗，检查，询问，回避等常见的形式。对于强迫行为，我们只有一个原则，那就是需要严格的控制。同样举上述的例子来说，假设你现在正在聊天，内心突然产生一种怀疑的感觉，好像听不懂对方表达的意思，因此有一股冲动想要向对方确认聊天的内容。面对这样的情境，首先我们要做的是允许有这个怀疑在内心里冒出来，接受随之而来的不安和焦虑的感觉，但是我们要做的就是控制自己的行为，不向对方去确认聊天的内容，同时继续把话题进行下去。

这里需要补充说明一点，有的时候强迫行为是没有办法一下子控制住的，所以我们可以采取循序渐进的方式来处理。常见的有两种方法，一是延迟满足，当我们想去实施强迫行为的时候，可以试着推迟半个小时，半个小时到了之后，可以挑战再延迟半个小时，以此类推，如果能够延长到两个小时，那么焦虑的情绪自然也会缓解，

不需要靠执行强迫行为去解决了。另一个是减少次数和时间，以强迫洗手为例，如果每一次要洗 80 次、需要花费 2 个小时，那么我们可以从减少 20 次、减少半个小时开始，若能够达到预期的效果，则可以再继续减少次数和时间，一直减少到普通人洗手的次数和时间为止。

综上所述，我们对于强迫思维和强迫行为是需要分而治之的，也就是说对于强迫思维，要允许它的出现不去管它，但是对于强迫行为则是需要严格的控制，只有这样坚持，我们才能真正走出强迫的泥潭。

八、症状泛化的原因和对策

“老师，为什么我担心的事情越来越多？担心完这个，又担心另外一个，一件事一件事不停的变换，这到底是怎么了，我该怎么办呢？”这是在临床的咨询辅导过程中，很经常会遇到的问题。而实际上这个就是强迫症的泛化，最开始是受一个强迫观念的困扰，后来发展到多个强迫观念，它们有时会一个替代一个，有时呈现同时存在的现象。这种泛化可以说是所有的咨询者朋友都会遇到的一种情况，因此，我们大家不必过度的忧虑和担心。

那么，到底是什么原因导致我们会出现症状的泛化呢？

第一，敏感。由于长期处于不安的状态中，我们的内心是非常敏感的，如同绷紧的一根弦，因此当生活中出现诱发压力的事件或者紧张的事情的时候，我们就会害怕自己再次受到影响，进而产生排斥，结果反倒形成关注和纠缠，引发一种新的症状问题。当然还有另一种情况，是因为我们内心极度的敏感，所以会主观夸大一些事件的危害，进行灾难化想象，从而也会形成一种泛化的症状。

第二，强迫思维模式的固化和扩展。从另一个角度说，强迫也是一种思维模式，是我们处理生活事件的一种习惯性“套路”。当我们去排斥和解决焦虑的时候，会在生活中不断的循环和强化，那么这种模式也会逐渐变成一种强迫的习惯，成为我们处理事情的“指挥棒”，开始复制和扩展到生活的其它方面。

第三，心态的偏差。这里主要指的是，我们始终对于改变的方向还是没有准确的把握和实践。虽然我们都知道要接纳要顺应自然，但在内心深处总是在渴求，只要接纳和顺应自然了焦虑就会立刻消失。所以实际上我们的改变并非真正的改变，还是在重复以前排斥对抗的老路而已。在这样错误的改变道路上，本身也就会制造出更多的不安，更多的症状。

明白了原因之后，那么接下来我们该如何面对泛化，走出泛化呢？

同样的，首先我们要明白泛化是改变过程中必然会出现的一种正常现象，所以当

泛化出现的时候，我们不要茫然失措，而是选择不去理会泛化的症状，继续坚持做自己该做的事情，那么泛化就无法影响到我们。

其二，就是要好好的反思，我们是否在真正的接纳不安和允许焦虑。实际上我们泛化的只是表面的内容，真正的原因在于内心症状性的心理过程从未改变——对焦虑的排斥。排斥是我们症状的核心，无论你表面的内容在担心什么，害怕什么，本质上都是内心在排斥焦虑和不安。所以我们真正的改变，最重要的不是症状的内容，而是调整对抗和排斥的心理过程。当我们明白这点的时候，泛化就不可怕了，无论有多少个担心害怕的事情，只要我们真正的允许不安的存在，不再对抗了，那么我们会逐渐的走出泛化。

其三，我们要明白，泛化其实并不是坏事。痊愈实际上就是要磨练一颗接纳和允许的心，而泛化本身就是给我们提供了更多锻炼的机会。所以真正的允许吧，老实的承受吧，每面对一次泛化，都是我们一次进步的机会！

九、单纯的心

单纯的心，是森田疗法里面提出的一个概念，它的通俗含义是指忘却是非善恶的理想化的想法，处于毫无拘束和实实在在的自我状态下的一颗纯真的心。就好比婴孩一般，高兴就是高兴，难受就是难受，只是单纯的顺应和允许当下的情绪存在，而没有内心的主观评判和斗争。因此，我们经常都能够看到到婴孩上一秒还在哭泣，但下一秒就破涕为笑，他们的情绪是流动的，没有任何的固着。

神经症，实际上就是心灵固着的一种表现。在成长的过程中，我们学会了太多的是非黑白的分辨标准，认为事情“必须如此”，这就是“恶智”。“恶智”使我们丧失了一颗单纯的心，并且总是执着于所谓的好，排斥坏，导致了思想矛盾和自我冲突，从而形成神经症症状。

比如，在做事情的过程中，如果出现不好的情绪，我们愿意带着这样的心情继续做事，那么会使想法更加简单、并把事情顺利完成好。相反，恶智认为，自己不应该出现这种情绪，不应该觉得讨厌、麻烦，由于把注意力集中在否定自己的情绪和想法上，结果反倒无暇关注手头该做的事情。又如，我们因一时失手摔坏别人的杯子，会不假思索的捡起来拼装一下，试图把碎片复原，或怀着忐忑之心向人道歉，积极去协商解决，这就是单纯的心。反之，若满脑子都是在想如何去解释自己的过失、会不会被别人笑话、怎样才能不丢脸等，或拼命想要把杯子恢复原状，这些实际上都是愚蠢的行为。再如，即便是感觉头疼和焦虑，但经过医生诊断不影响工作，虽然有不安和担心，但仍然按照医嘱继续工作，这是单纯的心。因为对医嘱产生怀疑，继而反复检查，或者不去完成自己该做的任务，这就是刚愎自用和我行我素。

这里需要强调一点，很多咨询者朋友会对医生、咨询师产生怀疑，进而走了很多弯路。我们要明白，医生、咨询师是真正治疗的专家，所以完全的交托自己，选择相信医生和咨询师，一定是会比自己主观的胡思乱想要来的准确。事实也证明了这一点，踏实的按照森田疗法和咨询师话去行动和实践的朋友，会更快的走出症状的困扰。

森田先生指出，单纯的心是与生俱来的本性，也是森田疗法的最终目标。所以，

单纯的心，实际上就是我们走出神经症的一个方向：不再主观的去调整或改变当下的内心状态，而是允许当下情绪的发生，顺应我们生的欲望，努力去做自己该做的事情。

有了单纯的心，会化解恶智带来的冲突，会不偏不倚的按照事实办事；就不会作茧自缚，而是采取有创意的行动，所以没有一种心情能比单纯的心更加使人感到自在。

希望每一个朋友，都能找到那颗与生俱来的单纯的心！

十、“万一”的鬼把戏

万一我失控伤害自己的孩子怎么办？万一真的传染了艾滋病怎么办？万一煤气没有关好引发事故怎么办？我不去管，万一一直焦虑怎么办？万一森田疗法也没用怎么办？“万一”的鬼把戏真是层出不穷，这也是强迫症难以改变的一个重要原因。从某个角度来说，就是因为我们的内心有太多的“万一”得不到解决，但是偏偏我们却又非要去解决，所以只能深陷内心的纠缠无法自拔！

那么，这个“万一”到底是什么东西，使得强迫症的朋友寸步难行，欲罢不能呢？

“万一”从概率学上来说，只是及其微小到接近零概率的事件，也可以叫作“意外”，不是人的主观可以预防和控制，它是属于大海捞针的概率。如果这样小的概率都发生了，我们除了接受之外别无他法。

当然，任何人都不希望自己发生灾难和事故，正是出于这样的心理，强迫症的朋友们才千方百计的预防“万一”的发生，确保自己不会发生这类事件。为此，我们付出了不为人知的代价和痛苦，每天忐忑不安，四处逃窜躲避，工作中提心吊胆，生活上如履薄冰，人际关系小心翼翼，总之，我们的一切都被“万一”所诅咒，寸步难行。

在咨询中老师会问大家一个问题，因为这个“万一”付出这么多值得吗？很多朋友会表示“不值”，但是立即又忧心忡忡的反问，“我要是那个万一怎么办？”“万一真的发生了不就都完了吗？”仔细分析不难发现，这是一个自相矛盾的回答，很多朋友的痛苦也有相当一部分来自于这种纠结与挣扎。

那么，再请大家思考一个问题，我们和普通人不一样吗？我们更容易碰到“万一”吗？答案很清楚是否定的，我们和别人是一样的，也不会比其他人更容易遇到“万一”。但是看看别人的生活是怎样的，大家正常的上班，上学，去公共场所，该住宾馆就住宾馆，该去医院就去医院，一样健康安全的活着。对于普通人来说，是根本不会去在意“万一”，去解决和预防这种“万一”的。

因为“万一”反过来是万分之9999不会发生，这不是自欺欺人，也不是阿Q精神，

这是大概率，这才是客观生活的真相。人们的生活和精力都是放在大概率的事件上，这就是普通人的生活。但强迫的朋友本身有追求完美的性格特征，所以就抱着“宁可错杀一千，也不放过一个”的较真的心理，去排除所谓的危险，这样也就成功的把自己套牢在虚幻的危险里面了。

因此，我们想要走出“万一”的魔咒，首先就要正确的认识到“万一”是不需要我们去考虑和防备的，它只是一个理论上的假设而已，是一个强盗的逻辑，现实生活中根本是不可能发生的，所以不要再陷入脑袋的分析和思考，那是强迫的泥潭，除了让你深陷之外，没有任何其它的作用和意义。

同时还有一点必须要告诉大家，对于强迫症的诊断上面，我们判断这个问题是否属于症状的一个标准，就是看你的内心有没有“万一”的担心，如果有“万一”的担心，那么恭喜你，这就是症状，它恰恰是虚假的骗局而已。我们要学着把“万一”当成是强迫症的信号，下次当它再次出现的时候，我们就要明白，这就是强迫症的“鬼把戏”，所以就放宽心，该干嘛干嘛去吧。

最后，希望大家明白，如果要排除“万一”，避免所有的可能性，那么我们的生活才会真正的变得万劫不复。有“万一”的生活才是正常的生活，不确定才是客观世界的真相。我们可能会大难临头，也可能喜从天降，这是老天爷决定的事，是注定的。因此，面对日常的生活，正确的策略不是千方百计、竭尽全力地去预防、消除其中的“万一”，而是选择更大的可能性，即带着“万一”来生活，这才是明智和可取的。

十一、接纳了为什么还是痛苦？

为什么接纳了痛苦，还是会难受？这个问题应该是很多人都会面临的一个疑问，实际上这个话题在各类森田疗法的资料里已经有过很多的阐述，不过这是改变过程中非常重要的关键点，所以有必要再次的强调。

首先，我们要明白接纳的含义。接纳从字面上来解释就是没有任何改变，是什么样就是什么样，原原本本的允许事物的存在。因此，接纳痛苦存在的根本是允许痛苦的存在，是没有任何目的性的允许本身，而非主观的去调整和干预痛苦。例如，有头晕躯体症状的朋友，我们要做的是允许头晕现象的存在，不要试图去改变和干预头晕，与此同时继续工作和生活，这才是真正意义上的接纳。

强迫症的形成，恰恰就是我们过多的干预了痛苦，排斥痛苦，所以导致陷入了症状。接纳本身，实际上就是放弃对抗与干预，让痛苦恢复单纯性。从森田疗法的角度来说，这是打破精神交互作用非常重要的一个环节和操作。所以接纳了痛苦，痛苦依然存在是非常正常的现象，面对这个情况，我们要做的就是允许痛苦还在，在就在了，带着痛苦继续生活就行了。

当然这里还有一个问题，很多人也会关心：接纳痛苦，痛苦会一直存在吗？答案当然是否定的，因为这个世界上没有任何的事物是永恒存在的，痛苦亦是如此。我们允许了痛苦，实际上痛苦才会回到自然的状态，慢慢的淡化和消失。就好比上面说的头晕症状，当我们不管它是否存在，随便它怎么晕，都可以继续自己事情的时候，我们最终才能达到一种对头晕无所谓的态度，头晕也就自然而然消失殆尽。

所以，即便还是有些痛苦，但是请不要慌张，不要再妄加干涉，给痛苦一个自然消失的时间即可。换句话说，接纳痛苦，就是对痛苦顺应自然，让它自然的来，也让它自然的去，切莫无事生非。

十二、理论强迫的原因和对策

森田疗法是实践的疗法，其理论并不复杂，用一句简单和直白的话概括就是“不管症状，做自己该做的事情”，只要大家老老实实的去体验，必定会有所收获。但是在我们改变的过程中，总有一部分的朋友会陷入对理论的纠缠，形成理论的强迫。究其原因，主要是由三方面的因素导致。

第一，“思考病”的惯性作用。强迫症的朋友都是“思想的巨人”，处事的原则谨慎小心，任何事情都会“三思而后行”，甚至是过度化的N思。停留在脑中去解决问题，已经成为一种日常的习惯。所以，面对森田疗法，大家依旧会惯性的放在思维中去揣摩和分析，将“思考清楚，研究透彻”等同于掌握森田疗法。

第二，逃避痛苦，寻求捷径。强迫的朋友对于痛苦的承受力是很差的，习惯于逃避痛苦，不肯真正的去实践，总是寄希望于所谓的“顿悟”，主观地认为理解理论之后就可以走出痛苦，于是就沉迷于各种各样的疗法，反复去钻研和学习。但是，大家并非是心理学的专业人士，理论看得越多，反倒会形成更多的理解误差，从而陷入了矛盾重重的理论冲突。

第三、求好的欲望过强，怕错的恐惧也就越大。强迫症的本质就是“怕”和“排斥怕”，当我们太想好的时候，内心就会出现害怕对理论理解错误的恐惧，从而导致行为上会不停的去分析和确认理论是否对错，对理论本身也形成一种强迫症状。例如，我们知道森田疗法是治疗强迫症最好的方法，就把它当成救命稻草死死抓住，深怕遗漏或误解一个字就会和痊愈失之交臂。此时，森田疗法成为一种“金标准”，生活中任何的事情都要与之相对应，一旦出现其它说法或者不一样的表达字眼，马上就如临大敌。可以说，有的理论强迫会比原发症状更令人感到痛苦。

明白了原因，那么我们要怎么走出理论强迫呢？

首先，我们要在认知上明白，森田疗法是一种体验性的疗法，它的实质和精髓是实践和生活，只有通过行动上的坚持和突破，才能不断累积自信的体验，从而走出症

状。因此森田先生并没有说“像学者一样去研究理论”，而是说“像普通人一样去生活，那么我们会变成普通人”。反复研究森田理论，是离森田越来越远，去行动和实践，才是真正的森田。

其次，我们要做的就是停止再去看和反复的分析理论。理论强迫的实质并非是真的把理论理解错了，而是我们总是害怕自己理解错，然后又去解决这种怕。所以现在真正要做的是允许害怕，承受害怕，带着害怕继续做当下的事情。例如，当你陷入理论强迫的时候，如果出现害怕理解错误的担心，就承受这个担心不去确认，如果能把自己当成一个傻瓜，老老实实去生活，那么最终也能走出这个理论怪圈。

然后，就是要调整一下态度，我们的改变必定是一个过程，是不可能一蹴而就的，也不是说理解了理论就能痊愈。有些痛苦是必须要在生活中去承受才能逐渐适应的，这是一条必须要走的路，任何人都不能例外。

最后，希望大家都要学会真正的去独立和承担，任何方法和工具只是暂时性的辅助，不可能一辈子抱着不放。如果将强迫比作我们的腿受伤了，将森田疗法比作“拐杖”的话，在治疗的前期我们是需要拐杖的帮助，但是想要康复最终我们还是需要将其扔在一旁，独自带着疼痛去行走，强迫也是一样的道理。

学习森田，放下森田，实践森田，将森田化作行动融入生活，知行合一，真正的自然就产生了。所以大家加油吧！

十三、觉察症状

很多时候之所以陷入强迫之中，就是因为我们根本不知道什么是症状，也无法觉察症状。所以想要走出强迫，明白症状的本质和核心是非常关键的。

首先，从本质上来说，强迫症是虚假空的。不管我们担心的事情看起来有多么的真实，但是实际上它是一种主观的想象，是一种凭空的怀疑。所谓的“虚”就是不真实的，毫无客观依据，是幻想出来的；“假”，是一种脱离实际情况的假想，是过度化的思维；“空”，是根本就不存在的，是凭空构想的。其实，所有的担心都是存在于头脑中的想象，并不是客观世界真的存在危险。不管这种感觉和冲动有多么真实和强烈，我们要明白，这些都是虚假空的症状而已。

其次，症状的内容虽然千变万化的，但是核心只有一个。处在症状中的朋友，会有各种各样的担心，可以用“千奇百怪”、“五花八门”来形容，有的是同质的问题在一段时间内反复出现，有的是不同的问题交替出现。因此要走出症状的骗局，首先就要在这千变万化的症状当中抓住它的核心。

只要细心一点，我们就会发现，无论担心的内容有多少变化，但是有一个心理过程却从来没有改变：那就是担心恐惧来了，我们对担心恐惧的排斥和解决。所以最关键的是，当我们觉察到自己总是在排斥某些担心恐惧的时候，总是在为了想要快点摆脱痛苦而努力的时候，无论此时担心的内容感觉有多么的合理，实际上已经是陷入症状。

同时陷入症状的时候，还会出现普遍性的特征，结合以下几项指标综合来评估，就能更加精准的识别症状：

第一，强烈的情绪信号。我们担忧的事情能够引起明显的焦虑、痛苦和恐惧，必须要立即解决，否则任何事情都无法进行。因此，一旦出现焦虑的时候，要把这个当成一个信号，而不是立即跟着情绪跑。

第二，解决“万一”。我们的担忧和恐惧总是在解决“万一”的几率，内容通常

会出现“万一”的句型，“万一”就是典型的症状表现，一旦出现，大家就要小心这是症状的陷阱来了。

第三，反复的分析和过度的强迫行为。为了解决担忧的事情，我们会在脑海里一遍遍的确认、回忆、分析，或者通过执行过度化的行为去预防风险的发生，想要停止却无能为力，耗费大量的时间和精力。

第四，社会功能受到影响。我们对生活本身已经不感兴趣，工作、学习和人际交往的效率明显降低，感觉难以应付，社会和家庭功能明显受到阻碍。

综上所述，倘若还有以上这些情况的发生，那就是百分之百陷入了症状。因此，想要改变现状的话，我们就要下定决心承受痛苦，不再去对抗和消除担心，坚持为所当为，只有这样才能打破精神交互，走出症状的恶性循环。

当然，老师这里还要强调一点，我们不需要时刻都去区分症状，把任何事情都按照症状的标准去一一对应，如果这么去做的话，生活同样无法正常进行，这种区分都会成为一种强迫。

我们要明白，不管是生活中的正常问题还是我们的症状，都是需要实际行动去解决的，而不是光靠想就能完成。因此，只要我们坚持做好自己该做的事情，掌握合适的度，而不是反复的分析思考或重复性执行动作，那么一切都不是症状。

朋友们，勇敢的行动，尽力而为，不求结果，走生活的路，让症状无路可走吧！

十四、不变应万变

“症状虐我千百遍，我待症状如初恋”，这句看似玩笑的话，实际上对于我们的改变是非常有指导作用的。因为改变必然是一个长时间的过程，在这个过程中，我们可能会经历症状的泛化，又或者会经历症状的反反复复。虽然很多人都通晓了森田疗法，但是当痛苦的症状反复到来的时候，我们就会开始招架不住，对森田疗法产生怀疑，行动上又走回去解决的老路，从而导致个人改变的失败。

所以，面对“万变”的症状我们需要保持警醒，以“不变”的方法来“克敌制胜”。有的朋友可能会感到疑问，为什么可以“不变”的应对呢？

这主要是从症状的本质上来说明的。比如，最开始我们会担心门有没有锁好，后来会变成担心水龙头、煤气、电脑有没有关，有的朋友担心自己在不自觉的情况下偷别人东西，后来又会变成担心自己在失控情况下做了很恶劣的事情，还有的朋友最开始担心脏，后来变成害怕感染艾滋病和狂犬病。总之，虽然表面的内容不断的变化，但是“万变不离其宗”，实质上都是一个问题，就是“担心”和“排斥担心”的心理过程。如果我们去解决具体的内容，就会一天到晚和各种各样的症状产生纠缠，这是很愚蠢的行为。因此，我们需要看到问题的本质，而不是被它们的形式所迷惑。

同样，对于反复也是一样的道理。在治疗强迫的过程中，反复也是必然会出现的，是每个痊愈的朋友都要经历的一个过程。对于每次反复，我们只需要允许，与此同时继续做自己该做的事情，以这样的“不变”，就可以一次次走出反复，最终就可磨炼出稳定的心态。这就是“打蛇打七寸”，抓住问题的核心了。

当然需要强调的是，我们的改变本身也是需要毅力的，这个毅力不是用在和症状去斗争，而是用在坚持生活和行动上。临床的咨询中，经常都有朋友诉苦，说自己承受不了，太痛苦没办法坚持下去。此时老师都会告诉大家一个真相：你去对抗，去斗争，想要解决却解决不了，陷入症状的冲突才是更痛苦的一个体验。

为什么我们可以自我斗争那么多年不罢休？为什么我们一直坚持对抗，却无法坚

持真正的改变自己呢？说到底，还是我们的心不踏实，还在幻想着有什么灵丹妙药出现，可以不经历痛苦就一下痊愈。但是在这里，哆啦老师可以明确的告诉大家，这的确只是幻想！真正的改变是必须要经历痛苦，承受痛苦，适应痛苦的！

无论症状怎么变幻莫测，接受它们的出现，承受焦虑不安，做自己该做的事情，却是我们要坚持不变的。也只有这样，才能真正的一步一步走出症状！

所以，请大家丢掉不切实际的幻想，不再动摇，以“不变应万变”吧！

十五、放下对状态的执着

经常都会收到一些咨询者朋友的报喜，说这段时间自己的整个状态都还不错，是不是代表痊愈了？当然，如果在改变的过程中出现状态的好转，这个肯定是一种进步，说明我们一定是在坚持正确的为所当为，所以打破了一些精神交互的作用，从而出现这样的好转情况。

但是，这个是否就是痊愈呢？答案是：还不一定。我们会看到，之前报喜的这部分朋友，再过了一段时间后就又开始报忧了：老师，为什么之前好的状态没有了呢？为什么我现在坚持生活，情绪和状态依然无法好转呢？这是因为，一个人的好转，并非只是看状态的好坏，还要看这个人在面对痛苦时候呈现出来的心理反应和行为。也就是说，比状态本身更为重要的是，我们面对不同境遇时的心态。

状态好转了，虽然是好事，但是我们也不要执着，非要抓住它不放，因为你一旦执着这种舒服的状态，就又会痛苦产生排斥，那么这就不是顺应自然的方向了，而是又陷入把森田当作武器去对抗难受，对抗症状的误区里去了。

一直以来，我们都在谈“接纳”和“允许”，这个指的是不去分别状态的好坏，如果现在状态是好的，那就好了，如果现在状态不好，那就不好了，对这两种境遇不去执着。当下是什么样的状态，我们就带着这种状态继续生活就好，这才是真正的顺应自然的心态。

正所谓“好不执着，坏不排斥”，大家继续加油！

附：文章的结尾，送给大家老师写的一首诗歌《放下执着》

念头来，或者念头去

我就在那里

不多，不少

痛苦，或者不痛苦

生活就在那里

不增，不减

反复或者不反复

行动就在那里，

不舍，不弃。

来，顺应自然

或者

放下对自我的执着

包容自由

寂静欢喜

十六、接纳真实的自己

强迫症，实际上是生活中出现问题的一种折射。那么，它究竟折射出的是什么问题呢？强迫，顾名思义有“强行逼迫”的意思，每个强迫症朋友在生活中都是一个喜欢逼迫或苛求自己的人。逼迫和苛求的背后，反应的则是一种最根本的冲突——对自我的不接纳！我们总是不顾现实自己的状态，忽略现实自己的感受，一心苛求做到理想中的样子，内心深处充满对自我的否定和排斥，因此痛苦必然产生，不强迫才怪！

“我的谈吐应该大方得体，不该有口吃”；“我在学习的时候应该百分之百集中注意力，不该开小差”；“我是一个善良的人，脑子里面不应该出现肮脏龌龊的想法”；“我应该无所不能，不能连这个问题都不懂”……总是有那么多主观想象的“应该”，活生生的绑架和强暴现实的自己。

主观的苛求，实际上是没有任何意义的，反倒会徒增压力带来一些副作用。这就是为什么我们拼尽全力，但是结果却事与愿违，还被强迫缠身的原因。因为过度的苛求，实际上是对自我的一种排斥和折磨，从而会降低做事的效率。正如，我们和自己的关系就像一对合作伙伴，如果总是相互对抗，排斥，苛求，那么两者的关系就会非常紧张，更别提做好事情了。强迫症从另外一个角度来说就是自我关系的紧张，从而形成自我内斗和冲突不断。因此，要想走出强迫就必须停止斗争，修复自我的关系，接纳真实的自己。

森田讲“顺其自然”和“接纳”，其背后深刻的含义不只是对症状而言，还包括对我们真实的自己。量力而行，是一种非常智慧和有弹性的人生哲学，说的是人在做事情的时候不要超越力所能及的范围勉强去做，而是要在现实和客观的基础上进行，这也是一种“事实唯真”的科学态度。

因此，想要实现理想的自己，先从接纳现实的自己开始，立足客观，采取适当的行动，尽力而为不执着结果，才能真正的成就更好的自己。

十七、迎接反复

很多朋友经过一段时间的正确实践后，症状开始逐步减轻，甚至有的人都觉得自己已经完全康复。然而过不了多久，当症状又开始卷土重来时，我们犹如从天堂掉落到地狱一般，自信心受到严重打击，并且时间一长就无法接受这个事实，再次陷入和症状对抗的深渊里，无法自拔。

而实际上，反复是在改变过程中必然会经历的一个阶段。这是因为，心瘾的惯性依旧存在，就像我们开车一样，即使已经踩了刹车，但还是需要跑上一小段才能够停得下来。明白这个道理之后，我们就会知道，允许和坚持是必经之路，虽然这并不容易做到。

允许反复的出现，是正确面对反复的开始。同时我们还要清楚，反复其实并非坏事，正所谓没有反复就没有痊愈。强迫的改变，其实就是心态不断调整的一个过程。哲学也说，事物的发展是一个曲折前进的过程，是一个量变到质变的过程，并不一直都是直线前进的。允许反复的出现，其实也是顺应“事物的发展是曲折前进的”这一客观规律的表现。跌倒并不可怕，重要的是我们要学会再次爬起来，努力坚持生活 and 实践。

我们总结心态的变化历程：就是从开始的盲目乐观，到中间的迷茫怀疑，到调整心态，继续坚持和努力，直到最后的质变到来的一整个过程。反复，正是给我们机会去不断的磨练和稳固顺应自然的心态，因此，每次反复其实都是一次难得的进步的机会。

或许经过很长的一段时间，某种恐惧和难受的感觉又会不请自来。请不要担心，这并不奇怪，因为记忆是不可磨灭的。不过，不要因为恐惧而停滞不前，因为痊愈也一定包含了对过去痛苦经历的记忆，它并不意味着遗忘。痊愈的人能够承受过去的记忆以及随之而来的感受，因为这些已经无足轻重了，这就是真正的放下。记忆肯定还会回来的，但这并不意味着症状也要回来。虽然过去的因素可能还将会作用一段时间，但不管有多少次的反复，在我们努力的坚持和积极的行动之后，我们终将会成为那个健康的自己。

十八、活在当下

从某个角度来说，每一个强迫症的朋友都是迷失在自己的思维里，这个思维直接指向过去或未来，让我们无法全然的活在当下。看看大家的恐惧和不安，要么是担心过去发生的事情会对自己产生不好的影响，要么就是担心未来会发生厄运和事故，因此就不停的在脑袋里进行分析思考，想尽一切办法阻止灾难的来临，错过了当下的生活。也正因为如此，我们看不清事实的真相，从而一直陷入症状无法自拔。

实际上，我们的症状纯粹就是一个虚假空的幻梦。心理上的恐惧和任何具体的、真正迫在眉睫的客观危险是无关的，它总是源于“可能会发生的事件”，而非“当下正在发生的事件”。虽然我们身在此刻，但是思维却跑到过去或者未来，这里就会产生焦虑。当下的事情是可以着手去处理的，但是我们却无法应付存在于思维里的主观假想。例如，我们在森林里行走遇到一只凶恶的老虎，不管你是拔腿就跑，还是像武松一样殊死搏斗，那么在这个当下，你会根据本能做出选择和处理。但是，如果这只老虎是停留在脑袋里面，不管你选择什么样的处理方式，都已经是脱离当下。症状，就是停留在脑袋里的纸老虎。

活在当下，并不表示存在于一种空白或者无念的状态，它仅是意味着我们不需要逃离自己此刻的生活。有些朋友认为全神贯注的集中，心无杂念才是活在当下，这就是一种天大的误解。有念头不代表我们就不活在当下，因为念头的来去是无法控制的，我们只需要不去理会继续做好手头的事情，那么这就是活在当下了。例如，你正在赶一份策划案，此时大脑会出现很多担心的念头，只要你不加管和分析，继续把注意力放在策划案上，那么这就是进入当下的状态。

从现在开始，我们每个人都应该学会活在当下。

活在当下的第一步，就是接纳和为所当为。不管当下我们的情绪感受如何，是恐惧、焦虑还是心情低落，都应该如实的接纳，同时坚持做自己该做的事情，把当下的生活继续下去。这里有一个问题，需要我们注意。有很多的朋友会说：老师，我已经坚持为所当为很多年了，为什么还是没有改变呢？实际上这是因为虽然我们行动在

做，但是只是行为上机械的做，我们的心或者注意力仍然是放在脑袋里面里的，一心还是想着尽快消除症状，所以这样心不在焉的生活，改变的效果当然是不太好的。

活在当下的第二步，是我们的心要去感受当下的事情，尽量把注意力投入到当下。例如，现在在走路，我们应该把注意力放在眼前，多看看外面的风景；又如，现在在吃饭，我们可以把注意力更多的放在去感受饭菜的味道等。就这样，慢慢的将我们的心投向外部世界，逐渐的放在眼前事情上，这就是活在当下了。

过去，只是一个记忆的痕迹，它存储于大脑中；未来，是一个幻想，是思维对将来的投射，它们本身都没有现实性。当下，才是唯一真实存在的东西，我们的生命就是在每个当下的空间里展开的。

生命就是此时此刻，朋友们，好好珍惜当下，活在当下吧！

十九、自然就是痊愈

痊愈，是我们每个人心中的梦想，但是痊愈到底在哪里，很多人却根本搞不清楚。因为我们总是幻想着痊愈之后，那些负面的情绪、念头和感受就从此彻底消失了，所以总是在不停的努力，但是却总也实现不了。临床的咨询中，经常会遇到实践森田疗法很多年的朋友，他们对于理论的把握和行动的实践，实际上还是做得比较到位的，但是都遇到了一个难题，就是感觉好像没有尽头，不知道痊愈到底在哪里？也就是这一个点的不清楚，就卡住了他们很多年。

其实在之前的文章里面我们都有所提及，改变并非直接指向状态，而是心态的一种调整。所以同样的道理，我们的痊愈也并非直接指向状态，而是正确的心态和行为。为什么我们感觉没有尽头？因为我们期望的痊愈是天天开心，时刻都充满着激情和自信。而这就是一个白日梦，是一种完美主义的幻想而已，是不可能实现的。这就好比只想拥有晴天不要阴天，只想夏凉冬暖，都是违反自然规律的。

森田疗法讲的“顺应自然”，是指无论现在的天空是晴空万里，还是暴风骤雨，我们只是允许它的存在就好，因为这本身就是自然的现象，是人为不可控制的，是相当正常的。我们的痊愈也是一样，并非是某个舒服的状态永恒存在，而是允许当下状态的自然存在和流动。所以，就算此刻还是很难受很不舒服，某些焦虑的念头仍然存在，但是我们不排斥不纠缠，而是让它存在，给它自由，与此同时继续做当下该做的事情，这实际上就已经是顺应自然了。更为关键的是，我们一定要认识到顺应自然本身就是痊愈。

因此，痊愈到底在哪里呢？

痊愈并非在远方的某个终点，而就在当下你顺应自然的态度和行为。所以，也许你早就痊愈了，只是还不知道！

二十、无常的启示

“无常”是在佛学相关文集中经常会看到的一个词，意指一切事物都在变化发展，没有一个事物是可以永恒不变的，包括我们的精神活动，都是在不停地流动变化。物理科学从另一个角度，也阐述了同样的观点，大到天体的运转，小到原子的运动，任何的事物都是处于运动之中。因此，在哲学里面有一句话是这么说的，“这个世界唯一的不变就是变化本身。”

我们知道，神经症朋友的身上都有追求完美的特点。比如，我们总是在求一个非常好的状态、情绪，一个永远不生病的身体，一个永远受人好评的形象……所以总是提心吊胆，恐惧失去，寝食难安。如果仔细分析这个心理过程，不难发现神经症朋友恐惧的背后，是对自我良好状态的执着，所以才患得患失。也就是说，追求完美的实质是在追求一个永恒不变的好而已。而这个追求恰恰又是违背自然规律的，所以必定就会产生痛苦。

对于“无常”的正确认知，也是神经症朋友改变的一个基础。

第一，面对痛苦，顺应自然

森田疗法告诉我们，面对痛苦的症状只能顺应自然，因为痛苦本身就是无常的，不可能永远存在，所以允许痛苦的存在，实际上就是在放下痛苦，给痛苦自然淡化的时间。其次，症状本身就是由于执着好和不变，才导致精神力量固着在某一点，无法转移。顺应自然的本质，就是让我们的精神能量流动起来，打破固着，从而瓦解症状。

所以，顺应自然是走出症状的根本方向，因为世事本无常！

第二，接受不安反而安

神经症的朋友，每天都在为消灭不安而奋斗，去追求理想中的“万无一失”和“确定感”，不管是拼命清洗的朋友，反复检查的朋友，还是不断思考分析、非要想出个所以然的朋友，都是如此。但是变化才是世界的真相，人要活着，总会伴有不安。我

们要认识到不安是常在的，这个世界本就是不确定的，因此，即使感到心神不安，但是能够允许不安的存在，继续做自己该做的事情，那么这种不安就会逐渐消失，即“接受不安反而安”。

第三，珍惜当下

天真浪漫的童年，如花似玉的青春，弹指一挥间，两鬓斑白，不管你以什么样的心情迎接，结果都无法更改。有时候，无常还会以许多偶然的方式出现在我们面前，即未来不可能绝对按照我们设想和愿望的方向顺利发展，随时会出现意想不到的障碍。不管它以什么面目出现在生活中，我们都要以正确的心态来面对它迎接它，就如同对待我们的症状一样，事来时不执，事去时不留。

正视无常，并不是消极对待人生，恰恰相反，无常使我们认识到时间的珍贵，需要努力去过好每个当下，顺应生的欲望，去积极主动地实现自己的梦想，以合适的方法多做对他人有意的事情，不要继续煞费苦心强求那并不存在的永恒。

认真地奋斗过，最大程度地奉献过，精彩地生活过，生命才会无憾！

二十一、坚持坚持再坚持

有句话是这么说的：“知而不行等于不知，行而不坚也是白搭”，意思是指光是知晓道理而不去行动，那么相当于不知道，这是无法改变什么的。但是如果我们去行动了，却没有坚持，那么同样也是无效的。其实在改变的过程中，很多咨询者朋友还是愿意去行动的，但是能否坚持下去，这的确是一个难点。很多人会坚持几天或一段时间之后，因为痛苦依然存在就选择放弃了，所以始终无法痊愈。因此，哆啦老师在这里要提醒大家，一定要坚持，坚持，再坚持！

为什么要这么做呢？

首先，任何事情如果我们想要获得成功，都是需要努力坚持的，强迫症的改变也是一样的道理。我们要把以前对症状纠缠的劲头转移到行动上来，对症状采取消极不管的策略，对生活要积极地投入热情。一句话，对生活“执着”点。

第二，很多人坚持不下去，是因为害怕承受痛苦。但实际的情况是，沉迷于症状的时候，我们一心想要解决痛苦但是却根本无法解决，这里面就会产生双重的痛苦。既然都是痛苦，为什么不坚持走正确的路，让痛苦单纯的存在呢？

第三，对于坚持，我们一定要有一个正确的理解。坚持，并非是说从现在开始就可以做到彻底的不管，从而完全的投入生活，这个是不切实际的。真正的坚持，是指在改变的道路上，即便又陷入到症状中，或者感到绝望丧失信心，但我们还是坚定行动的方向不放弃，摔倒了再爬起来，流着眼泪抖着双腿继续生活。

痊愈的快慢每个人是不一样的，这里面主要是取决于个体行动和坚持的韧性。也就是说，行动力越强越坚持，走出症状的时间会更快，相反，则会更慢。因此，我们一定要学会不抛弃自己，狠狠推自己一把，坚持，坚持，再坚持！行动，行动，再行动！

二十二、痊愈是什么？

每一个神经症朋友梦寐以求的应该就是痊愈的到来，在这里可以告诉大家，如果按照森田疗法去实践，那么痊愈都是能够实现的。痊愈到底是什么呢？有哪些评判的标准？对于这点，有很多的患者朋友都搞不清楚，所以总是在错误的路上反复循环。

实际上，我们在评估一个人是否痊愈的时候，首先会看个体对待生活的态度是否转变。没有痊愈的朋友，生活重心是围绕症状进行的，一心要把症状消除才能继续生活。痊愈的人，他的心态已经发生根本转变，整体上是采取积极的生活态度，能把目光转移到外界事物，并且努力的付诸行动。用森田先生的话来说，就是能够带着痛苦继续生活，不以情绪好坏为导向，而是以生活为目的。

其次，会看个体的社会功能恢复程度。深陷症状的时候，由于对抗和逃避，导致我们社会化功能全面退缩，生活和工作无法顺利进行。痊愈的朋友，能够带着症状继续生活，所以在社会和家庭生活方面能够正常进行，即便效率不是特别高，但不会对日常生活造成障碍，那么这种情况也不能再称其为症状了。

综上所述，如果能够达到以上这两点，那么就已经算是痊愈了。

介绍完具体的评判标准后，接下来，老师还要针对痊愈进行几点补充说明：

第一，痊愈不是没有痛苦，而是指我们恢复到了普通人的一种状态。神经症的朋友大多是理想主义者，都有极强的完美主义，所以大家痊愈之后，总希望不要留下一丝痕迹。但人的心理是不可能做到无所畏惧的，在特定的环境和压力作用下，谁都会出现不安和身心不适的现象，这是理所当然的，如果完全没有这些感觉，这才是不正常的人。只不过普通人不会一直被这种恐惧所困扰，也不会妨碍自己的实际生活。所以，痊愈之后，普通人所具有的东西，我们也是会有的，只是再没有症状的痛苦。就好比社交恐惧的朋友痊愈后，在公众场合演讲会出现紧张的情绪，在喜欢的人面前会觉得不知所措，这都是人之常情，而决不能称之症状了。如果又想连这些普通人都有其自然心理一并抛弃，这实际上又是一种桎梏。

普通人不是没有痛苦，只是不会对抗和纠缠痛苦，我们有很多的朋友始终无法痊愈，实际上就是在追求一个永远没有痛苦的状态，这是相当错误的。

第二，痊愈是积极的心态和行为实践的结合。痊愈不光是脑袋里面懂得了多少道理，或者说懂得一种正确的态度，而是真正的在行为上要身体力行地去实践这种态度。心态和行为是互为一体的，如果没有实践的行为，只有心态，那实际上只是一种夸夸其谈。

第三，我们的痊愈是一个过程。症状的形成和发展是一段时间的累积，那么痊愈也必然是一个过程。没有人可以朝夕之间就痊愈，没有任何的疗法可以让你免除痛苦就直接康复。痊愈是我们在掌握了正确的方向之后，不断的坚持，经历反复的磨练，才最终实现的。

同时，我们还要明白一点，痊愈不是一辈子都痛苦的生活。当我们的心态调整到正确的位置，能够带着痛苦继续生活，相应的状态也会发生改变，痛苦会在这种包容的心态下逐渐的淡化和消融，快乐和豁达也会自然的出现。

不执著痛苦，努力生活，结果自然到来！

最后，祝愿所有的朋友们都能够实现痊愈的梦想。

二十三、一生的森田

经常都有咨询的朋友向我请教一个问题：老师，森田疗法对我们人生的成长是不是也会有作用呢？答案当然是肯定的。森田疗法其实从本质上来说，并非只是一种治疗神经症的方法，它更是一种人生态度的调整和塑造。所以在日本，人们对森田疗法的评价叫做“人生的再教育”。

所谓的神经症，如果深入究竟，你会发现它并非是一种外在的飞来横祸，而是我们长期内在冲突或心理不协调而导致的一种心理和行为的表现。森田疗法的“顺其自然，为所当为”，其实是直接调整这个错误的心态和行为的。

我们的人生除了神经症之外，任何的一种痛苦，其实都是和心态息息相关的。简单的来说，都是由于我们对自己或事物的执着、贪婪而导致一种心理的失衡。所以，当我们真正懂得顺应自然的时候，不只是走出了症状，更是会让我们在人生的道路上少了一些痛苦和烦恼。

在日本，同样还有一种说法，森田疗法是需要我们终身去实践的。因此，当我们走出症状之后，依然也要坚持去践行顺应自然的心态，这样才会让自己的人生过得更加的幸福美满，豁达而快乐！

森田，不是一天、两天、一年、两年的森田，而是一生的森田！

二十四、幸福快乐的真谛

人生追求的到底是什么呢？这是一个很大的话题。每个人追求的内容可能各式各样，不管是事业顺利，身体健康，还是家庭美满，受人尊敬，从本质上来说，都是在追求自己能够过得幸福和快乐。

神经症的朋友和普通人在这点上没有区别，也是希望收获幸福和快乐的人生。但是大家追求的手段出了问题，是一群不太懂得怎么去真正实现目标的人。我们总是苛求自己，自我争斗，把精力全部消耗在身心的情绪和感受上，忘记了真正的生活和追求。大家天真的以为这样就可以让自己幸福快乐，但实际上换来的却是痛苦的神经症。

因此，当我们学会顺应自然的生活之后，可以说也就破掉了那颗追求完美的执着心，神经症的冲突和痛苦就会远离我们。但是，如果我们想要在接下来的人生里面获得更多的心灵自由，那么就要在顺应自然的基础上学会另外一个东西。从佛法的角度来说，它就是慈悲心与菩提心。

现代心理学的研究和佛法的阐述在这点上是相同无异的：一个人的快乐除了自我本身在物质方面得到满足之外，还有一个更大的快乐就是自我实现。美国心理学家马斯洛认为，这是个体对追求未来最高成就的人格倾向性，是人的最高层次的需要。自我实现通俗的说，就是我们给他人和社会带来利益，从而产生的一种心灵上的价值感和愉悦感。也就是说，这种利他精神所带来的价值感是远非自我为中心的物质满足所能比拟的。

正所谓“得民心者得天下”。当我们真诚地为他人考虑的时候，实际上也将收获别人一颗真诚感恩的心，这是一个正向积极的良性循环过程。小到个人的事业，大到国家的发展，可以说这是恒古不变的道理。因此，当我们把人生的方向从利己转化为利他的时候，这才是真正的双赢，才会让我们从症状的恶性循环走到人生的良性循环，获得真正的幸福快乐。

所以，真正的利他，才是真正的利己！

人生如此，夫复何求？

二十五、森田和内观

森田疗法和内观疗法的精神来源于佛教，前者受禅宗的影响，后者则来自净土真宗，同样归属于东方式心理治疗体系，现在已经逐步被引入专业心理治疗的领域，打破了传统西方精神分析一家独大的局面。特别是在神经症治疗上，有其独特和不可取代的治疗效果。

森田和内观都是体验式的治疗形式，但是体验的对象是相反的。内观，通俗的解释就是向内观察，通过第三者的观察身份，体验到内心的念头和情绪是无常的本质，从而放下对抗和执着的一颗心。而森田疗法是指将我们的精神力量从内在的冲突转移到外在的生活中，通过建设性的行动获得体验，打破精神交互作用，从而走出神经症的困扰。它们两者一个是向内寻求解脱，一个是向外冲破束缚，虽然在方向上有所不同，但其本质却是完全一致的。

森田疗法讲“顺其自然”，这是尊重客观存在的事实、顺应身心变化事实的体现。这个“事实”如果换一个角度来说，它即是“无常”的意思，说的是任何事物并非永恒不变的存在，而是处在不停的流动和变化中。人的痛苦，简单的说就是因为不遵循这种自然的规律，执着的想要留住快乐，排斥痛苦而导致的。而内观的原理，其实也是源于“无常”这个事实，“打碎我执，恢复纯朴”，就是放弃主观执着好，排斥坏的心理过程，从而恢复到自然的状态。

从神经症的形成来说，症状主要是由于内心纠缠念头和情绪导致的。因此从治疗上，内观是从旁观者的角度去观察念头和情绪，做到不跟随不判断，从而也就跳出对抗的心理循环。从森田的角度来说，破解内心对抗的方式就是直接把我们的注意力转移到生活当中，为所当为，那么也就从对抗的心理模式中突破出来，恢复了自然与和谐。所以从本质上来说，内观也罢，森田也罢，都是在打破精神交互的固着，二者在理论上其实并没有太大的差别。

但是在具体的操作上，它们却有显著的差别。就内观而言，有其自身一套练习的方法，需要在特定的环境下进行，同时每天需要一定时间的练习才能有效果，最后还

是需要回到生活的大环境中试炼。而森田则是在生活中直接调整自己，在生活中进行治疗，实际上更符合患者朋友的实际情况，是优选的治疗方式。所以，我建议神经症的朋友在改变的思路上应该首先是实践森田，而后如果对内观感兴趣，又或者说需要辅助，可以在在心理咨询师的指导下练习内观。

再补充一点，很多人会说森田疗法没有操作的方法，这实际上是很大的误解。对于森田疗法来说，一是住院式治疗，有其规范式的操作流程，二是生活中实践治疗，坚持为所当为。对于大多数人而言，现在采用的是第二种方式。我们在治疗过程中强调不以情绪为导向，坚持行动的方针，生活本身就是一种手段，同时也是一种目的，这恰恰是最大道至简，最直接的方法，从经济学角度来说，也是成本耗损最低，利润最大的一种方式。大量的痊愈者从森田疗法中走出，就直接证明了这一点。

综上，不管是森田疗法，还是内观疗法，都是治疗神经症的一种行之有效的方法，它们的目的都是人格的成长和完善，不是用来直接对抗症状的。因此，不管大家选择什么方法，其实殊途同归。

朋友们，坚持生活，结果自来！

3

症状篇

概述“五花八门”的症状

- 1、洁癖强迫症
- 2、检查强迫症
- 3、意向强迫症
- 4、社交恐惧症
- 5、整理类强迫症
- 6、过度关注和控制类强迫症
- 7、穷思竭虑类强迫症
- 8、疑病症
- 9、宗教和迷信的禁忌类强迫症
- 10、恐艾、恐狂类强迫症
- 11、躯体症状
- 12、焦虑症
- 13、失眠的本质与治疗



“五花八门”的症状

神经症的症状是五花八门的，但是经过仔细分析每个人的性格、症状的发生经过及本人对症状所持的态度之后，就可以弄清。这些症状形式虽然不同，但都出自同一种原因，本质是相同的，所以我们可以把这些症状统称为神经症。

神经症的症状是相当复杂的，有的朋友只有一种症状，也有的人同时被两种以上的症状所折磨，有人开始是社交恐惧，以后逐渐转为污染恐惧，有人带着症状痛苦的生活了十几年，也有人从几个月前、甚至几天前才出现症状等种种情况。神经症与其它疾病不同，不会因为是慢性的固定状态而成为不治之症，所以大家不必顾虑症状时间长而无法治愈，应及时接受治疗，否则症状持续越久，对你正常的社会生活的影响越大。

接下去要列举的症状是神经症中最常见和典型性的，阅读时大可不必担心自己的症状在书中没有列举而得不到治疗，如强迫检查的内容可供强迫清洗的朋友参考，有关焦虑的内容可供失眠的朋友参考等等，希望大家在阅读本章节时注意理解其真谛之所在。

一、用生命在清洗的人

采取行动是会带来不安，且耗费成本，但舒适地不作为和逃避所带来的长期风险更大，成本更高。

——哆啦

洁癖，通俗地说就是指比普通人更注重清洁和爱干净的习惯，其实只要个体没有感觉到不适和痛苦，又不影响正常的生活和人际交往，那么这个只是一种生活的习惯。因为没有给自己和他人造成困扰，就不是所谓的心理问题。

但是，对于洁癖强迫症的朋友来说，在他们清洗的背后，隐藏着必须要完成的任务——变脏为干净，否则，和脏相处就等同于慢性自杀。和普通的洁癖不同，洁癖强迫症对自身及其所处环境的洁净要求，几乎到了无以复加的挑剔程度，有其典型的特征：第一，过度化和失控的清洗行为，耗费大量时间，已经远远超出常人的范畴；第二，虽然感到反复的清洗行为的确没有必要，但根本控制不住，不得不去做。第三，清洗或者不清洗，都伴随着异常的焦虑情绪，严重的影响了正常生活的进行。

洁癖强迫症的表现形式是反复清洗，常见的有洗手、洗澡、洗衣服、清扫房间等，有的还伴随仪式化行为，清洗需要固定程序和步骤。还有的人因为害怕脏，索性采取回避的方式，不使用公共卫生间、逃离人多的地方、不去医院等。有的朋友因为清洗行为繁琐痛苦，或者不敢碰触房间的脏东西，干脆就把“脏”东西全扔了一了百了。另外，有些清洗行为完全是一种间接的仪式，例如当脑中有性或者暴力想法侵入时，为了消除它们，会通过清洗方式来反应。

我们经常都会在个案咨询中碰到洁癖强迫的朋友，有的因为担心手上有细菌，必须洗到自己“满意”为止，可以反复洗手十遍到几十遍不等，更严重的，持续清洗时间甚至可达七八个小时之久，一次洗手可以用几瓶洗手液，耗费几吨的自来水。异常的痛苦焦虑，非要洗到自己内心感觉干净的那个点才肯罢休，长期的清洗使得他们的双手受到严重的皮肤伤害，出现一道道的裂口和溃破。还有一些极端案例，可以三天三夜洗澡，无法停止。在门诊，有时遇到过度清洗的朋友，只要人一进来，就可闻到

强烈刺鼻的消毒水或者清洗液的味道。

洁癖强迫的朋友，除了自己反复清洗，还会要求家人或者身边的人也按照严格的要求彻底清洗，可以说，和洁癖强迫的人生活是很痛苦的一件事。他们的行为受累于症状，正常生活也被严重影响，无法工作与人交往等等。在临床的咨询中经常都会碰到，有很多的朋友因为洁癖而耽误上班时间，又因为嫌弃同事脏而与同事产生争执，人际冲突时常发生。

对于洁癖强迫的朋友来说，被污染、不干净和生命受到威胁是等价的，清洗，是为了生存必须要做的事情，就如同吃饭、睡觉。可以说，洁癖强迫症的朋友是用生命在清洗。

那么，到底是什么原因导致洁癖强迫的朋友会这么疯狂的去实施这种清洗的行为呢？

第一，简单来说，是因为他们拥有神经症典型的性格特征，例如追求完美，总是希望这个世界的任何事情都尽善尽美，所以在他们的眼中不是脏就是干净，形成绝对化的一种认知模式。“我要么是脏的，要么是干净的”，因此脏了就必须绝对的洗干净，不能容忍任何的污染和瑕疵在里面。

第二，也是因为疑病素质的存在，所以导致对很多东西的怀疑、情绪化推理和夸大其词。例如，在洁癖强迫症里面有一个典型的症状表现叫作被污染的恐惧，他们会担心自己手不干净之后，碰到家里面的沙发，床，厨具等等，会把家里面所有的一切都污染了。这样的一种恐惧，在普通人看来完全是夸大其词、荒谬的，但由于洁癖强迫症的朋友深陷症状之中，所以往往认假为真，非常的恐惧，只能不断的清洗。

洁癖强迫症的治疗

1、树立正确的认知

（1）我们生活的世界充满细菌

在洁癖强迫症朋友的认知体系里面，有相当一部分是夸大的、歪曲的、情绪化推

理的，所以总会主观的去构建一些事，夸大被污染的感觉，让你悲观的想象自己已经被污染而且还会传染给家人。洁癖强迫就是这样，通过灾难化的联想，使人丧失客观的评判。例如，大家会这样认为，“有细菌就是不好的，是有致命危险的”，而实际上我们人的生存，包括身体里面本身都有很多的细菌，就像肠道里面的粪球菌，它们的存在反倒有利于肠道系统的正常运作。

中国有句古话叫做“水至清则无鱼”，讲的就是绝对干净是有害的，反倒不利于生命的诞生和生存。客观的事实是，生命本身就起源于“脏”水里，因为这样的水才比较肥沃，是生命构成不可或缺的因素。所以从这个角度来说，我们怎么可能离开细菌而生存呢？

很多洁癖强迫症的朋友都讨厌排泄物，但实际上却忽略了这些东西其实是产生于我们的身体里面。人的生存就必须要吃食物，吃了食物就必然产生排泄物，因此人本身就是“脏”的生产器。

所以，生命实际上起源于“脏”，而且我们的身体本身也在不断的制造“脏”，这个世界根本就没有所谓绝对的干净环境，不存在干净的真空，这就是事实的真相。

（2）干净是个合理的度

经常都有洁癖强迫的朋友问我怎么洗手，实际上他们已经知道答案，科普健康宣传的，大众传媒介绍的方式，早就熟记的一清二楚。但是在实际的执行过程中，他们却根本没有遵循这些科学的洗手方式，取而代之的是反复的、无休止、过度的病态行为。所以，这里我们必须再明白一个道理，就是所谓的干净实际上是一个合理的度，并不是次数越多、时间越长、仪式越繁琐越好。过度化的清洗，都是徒劳、无意义的浪费时间而已。

正如我们吃饭，众所周知七八分饱是合理和健康的，如果你已经吃饱了，但还在逼迫自己不断的吃，最后的结果可想而知——吃撑，胃会提出抗议。无休止吃的行为实际上已经和饱没有任何关系了，这是一种病态。我们的清洗也是如此，大家早就清洗干净，但是只要“干净的感受”还没有出现，就会无休止的一直洗下去。

（3）过犹不及，清洗越多，伤害越大

科学研究证明，人体表面都有一层油脂能够保护我们不受细菌的干扰，如果过度的清洗，反倒破坏了这层天然屏障，结果导致身体出现问题。

在美国做过一个对比研究，养狗家庭的孩子和不养狗家庭的孩子谁更健康。最后得出的结论是，养狗家庭孩子的身体素质更好。这是因为这些孩子从小就和一些细菌相伴，反倒让自身的免疫力得到了锻炼和提高，对外界有更强的适应性。而很多过度清洁的孩子，由于像温室的花朵一样，免疫力水平反倒低下经常生病。

其实这也印证了中国有句俗语，叫做“不干不净吃了没病”。实际上适度的“脏”，适度的不爱干净，反倒是有利于身体健康的，这是洁癖强迫症的朋友在改变中必须认识到的一点常识。

2、觉知症状

症状之所以顽固，除了其本身的特质决定外，还有一个重要的原因就是大家对症状缺乏觉知，始终把担忧的事情当成真实的去对待，从而不断清洗和检查，完全停不下来。洁癖强迫症可以从以下三个方面进行觉知。

（1）对脏的排斥→情绪反应强烈

洁癖强迫症对“脏”的感受性是夸大化和渲染的，这点和普通人有明显的不同。强迫了这么久，我们应该要形成一种病识感，就是对于“脏”，我们是强烈排斥的，与此同时，还会伴随明显的恐惧和焦虑情绪。强烈的情绪信号一旦出现，我们就要觉察到这是症状了。

又如，在平时生活工作中我们都对“脏”异常的敏感小心，并且有诸多回避的行为出现，比如不敢上外面的厕所，绕开垃圾桶走，不敢和人握手，每天都心事重重地思考着如何解决污染物等，这些其实都是陷入症状的典型表现。

（2）异常的清洗行为

洁癖强迫症顾名思义就是指我们的清洗行为一定是异于常人的,通俗的表达就是,普通人不会这样,但是我们却必须如此。所以如果当你清洗时间很长并且控制不住,或者步骤繁琐、必须遵循严格的程序和仪式,这就已经严重偏离正常人的行为,那么就应该立刻觉察到,这样的行为已经是症状的表现,是过度化和病态的,而不再是真实的、客观的清洗了。

(3) 社会功能受损

由于洁癖强迫症使我们的情绪痛苦,行为受阻,那么会让我们的生活工作都受到严重的影响,无法正常的继续,无法保持一种流畅的程度,那么这就表示已经是陷入症状里面了。

3、顺应“脏”,正常“行”

(1) 允许“脏”的存在

当脏的感受出现的时候,如果我们采取强迫行为去消灭,这样做的结果是告诉大脑:脏是危险的,脏是你的敌人。因此,我们实施强迫行为的结果,并不是向大脑传递安全的信号,相反是在传递危险的信号:需要立即解决脏或者迅速逃离脏的环境。

既然“脏”是无法回避的,既然排斥“脏”是症状,那么我们的改变首先就要学会允“脏”的存在。

首先,是允许“脏”和“脏”带来的情绪。一方面,外在的客观环境存在“脏”的情况,这是非常正常的现象,不需要在行为上进行刻意的回避或消除,把自己束缚在观念的囚牢里,不外出、不工作。正确的做法是,虽然我感受到“脏”,但是继续自己该做的事情,不为“脏”停下生活的脚步。另一方面,允许内心的恐惧和焦虑的情绪。因为对“脏”存在强烈的排斥,所以当与“脏”共处的时候,我们的内心是非常不安的。此刻,我们无须去想解决的方法,也不必刻意去消除这种难受,而是任这个不安的感觉存在,继续生活和工作。

其次,是允许“不負責任”的感受。很多洁癖强迫的朋友,都担心会把细菌带回家里或者传染给身边的人,从而认为自己有责任去阻止这一切的发生。正是基于这样

的错误信念，才会落入强迫的魔掌。因此，我们可以带着“不负责任”的感受去生活，只有这样，才有机会体验到事实的真相：现实中不存在风险，也不会给周围的人带来伤害。

（2）适应焦虑，控制行为

对于改变来说，明白道理其实是很容易的，真正困难的是与情绪共处，去脚踏实地的实践。因此，我们改变的关键恰恰是如何适应焦虑，适应对脏的恐惧。如果能适应这种焦虑和恐惧，那么我们行为的控制能力将会提升。以下三个做法对于适应焦虑和控制行为有很大的帮助。

第一，循序渐进，逐步递减。由于改变是一个过程，很多时候没有办法一下子停止所有清洗的行为，那么我们可以先从停止一部分开始。例如，之前我们洗手要用十分钟，或者说洗手要十次，那么从现在开始我们从少洗三分钟、少洗三次开始改变，洗了七分钟，洗了七次之后就绝对不洗了，忍受不安，控制行为。等我们内心适应了七分钟或七次之后，再逐渐减少三次或三分钟，适应之后再减少。以此类推，其它清洗行为也是同理进行。

第二，延迟满足清洗行为。延迟满足的意思是说，当我们感到清洗的冲动时，不要立即去执行，而是要拖延半小时、一小时或者两小时之后，再进行清洗的行为，这样就可以训练对焦虑的适应性，提高耐受焦虑的能力。

第三，迎怕而上。越是害怕什么越要去面对它，例如我们很害怕公共厕所，那么我们就要每天坚持花时间去公共厕所，通过这种直接的面对，能够让我们适应恐惧，摆脱对恐惧事物的敏感度，从而摆脱洁癖强迫症。在具体操作的时候，可以把恐惧清单详细列出，按照从低到高的恐惧等级排列，然后先从低等级的开始训练。

（3）顺应向上发展的欲望，积极投入生活

洁癖强迫的朋友和其它神经症朋友一样，都是对自我要求很高、追求完美的人。在我们的内心世界里都想过的比别人好，拥有令人称羡的工作或者幸福美满的家庭。由于症状的存在，我们的工作和生活陷入混乱糟糕的状态，因此我们要想改变，最重

要的就是行动起来，顺应我们本能发展的欲望，积极投入生活。

强迫，是因为生活不在，因此，生活是治疗强迫最好的“良药”。在改变的初期，我们可以制定生活计划表，在里面详细罗列每天要完成的事情。这张计划表内容可多样，工作、生活、娱乐可以全面安排，设计的内容应该是符合实际能够完成的。在生活的过程中，不问情绪，罗列的事项能够完成就算成功。随着生活事项逐步地添加，我们也就能逐步走出洁癖强迫症的控制。



二、不堪重负的责任感

有时候你以为天要塌下来了，其实只是自己站歪了而已。

——哆啦

在我们的生活中，为了确保一些事情的正确性，避免出现一些危险，很多人都会有一些确认的行为：例如学生做完作业之后，会检查一下作业是否做对；例如我们在出门的时候，会拉一下门，检查门是否真的锁好；又或者说出门前检查一下水电煤气是否关好等等。

这些其实都是正常的行为，是很多人的生活习惯。但是倘若这些行为过度了，那么将会变成强迫症的症状。例如，经常在咨询的过程中会遇到很多反复锁门的朋友，开关门半个小时或一个小时还是无法确定是否把门锁好，又或者说出门前反复确认水电的开关是否关好，重复10遍、20遍、100遍，耗费大量的时间。虽然明白自己的行为毫无意义，但是每当怀疑的声音在脑中出现，就忍不住开始无休无止的检查，导致日常的生活无法正常进行。

强迫性的检查是强迫症里面很典型的一种症状，表现形式非常多，通常有上面文章里说的门锁，水电，煤气等等，同时由于担心怀疑的泛化，还会出现一些稀奇古怪的检查症状，比如害怕自己做错了什么事情而伤害别人，所以反复的检查以求心安。例如，有一个开车的朋友，总是担心自己会撞到别人，于是反复下车检查。好不容易到了目的地，念头闪过开车过程中车子有颠簸一下，怀疑会不会撞到小孩，立即前后检查车子是否有撞人痕迹。但由于还是不放心，他又开车返回一路检查。虽然没有证据显示撞到人，但是因为怀疑，这位强迫症的朋友最后竟然“主动自首”，打电话给交警说自己撞了人。

这样的例子数不胜数。某位强迫症的朋友丢了一瓶过期的饮料，突然想到也许有人不知道过期捡起来喝，然后死了怎么办？于是就不断地跑到垃圾桶去反复确认那瓶水有没有被人拿去喝了。还有的朋友看到报纸或者电视中出现的恐怖事件，会担心是否与自己有关，于是不断检查确认这些意外是不是自己引起的。上述症状的表现可以

说是荒谬至极，但当事人却无法摆脱，痛苦异常。

由此可见，检查强迫症的最大特点是什么呢？就是检查者的生活被无数的怀疑粗暴的统治着，检查的行为夸张、过度，但却无法控制，毫无理性可言，只是被担心怀疑的情绪牵着鼻子走。

那么，又是什么原因导致检查强迫症的出现呢？通过我们对大量检查强迫症朋友的治疗与研究，总结出检查强迫症的出现大概有以下两点原因：

第一，追求完美→过度的责任感。

强迫症的通病就是追求完美，对自我的要求非常高，所以往往有一些过度的责任感，把一些事物主观地和自己拉上关系，认为需要承担责任。由于现实无力承担，或者说害怕承担责任，所以就变相通过不断的检查和确认，来让自己心安，从而陷入无休无止检查的症状里面。

检查是对强调责任感的想法和情绪的直接行为反应，目的是为了确定没有发生任何不负责任的事情。例如，有位朋友在新闻中得知车内空调会发生一氧化碳中毒事故，因此时刻担心由于自己的疏忽造成家人的危险，后来甚至扩展到只要有车，都想提醒车主或者在别人车的周围不断检查。在这位朋友的心智中，认为自己有责任和义务去防止这类事件发生，不然事故真的发生就是他的责任。

第二，疑病素质→灾难性联想。

由于疑病素质，我们内心始终会有一种不安感，对很多的事物都会灾难化的联想和推测，因此往往会夸大事物的危害性，仿佛所担心的每一件事情都是生死攸关的头等大事，所以为了避免这种重大危害性的发生，只能不断反复确认和检查。

在检查强迫症里，灾难化思维有很大的影响，检查的冲动是基于对灾难性后果的回避。强迫症朋友所检查的事物通常都与某种灾难相联，尽管这种灾难发生的概率比遭到雷劈的可能性还要低。例如，有的朋友担心车子刹车有问题，会导致车祸引起重大火灾，使得周围建筑物毁于一旦。基于上述信念，只能沦为不断检查的奴隶。

检查强迫症的治疗

1、重塑正确的认知

（1）理性的检查行为

就如开篇所说，检查是正常的行为，其实每个人都是检查者。不同的是，普通人当锁好门窗或者计算一两遍后，就体验到任务完成的感觉，可以进行下一件事。但是，由于疑病素质，我们大脑的警报器随时亮着红灯，一直处在“未完成感”状态，即使有人证实可疑之处是安全的，但是由于害怕疏忽大意酿成祸端，因此还是放心不下，拼命检查。

其实我们在检查的时候，是希望给大脑传递“已完成”的确定信息，但是大脑操作的过程却与之相反。大脑的评估过程是基于你的行为选择，如果你进行一遍遍的检查，大脑检测到的信息就是：未完成，需要继续。因此，过多的检查行为是没有意义的，是在浪费时间和强化自己的不安而已。

同时这里还要告诉大家另一个常识：人脑在确认事物时，如果检查超过三遍以上，递增的行为反倒会使感觉出现偏差。也就是说，重复检查的次数越多，我们的感觉其实是越模糊、越无法确定的。因为重复太多之后大脑会产生疲惫感，感知也会出现偏差，这是大脑的生理规律。这个也是很多朋友越检查越糊涂的原因，但由于我们不了解这个现象，所以误认为是自己的记忆力出现问题，结果导致更多的检查，从而陷入恶性循环。

因此，真正的确定不是在于检查得多，而是在于一个合理的度。

（2）尽人事，听天命

我们每个人都只是普通人，不可能万事都可以做到正确无误，因此我们也没有必要去追求万无一失，生活当中会犯一些错，其实是再正常不过的现象，是任何人都无法避免的事情。

如果正常的检查之后，还是出现了问题，那么就是意外，意外是老天的事情，不

是人力可以阻止的，因此我们无需自责，也无需耗费所有的时间和精力去防备意外的发生，只需要面对，接受，处理就好。

当然，同时我们还要意识到，脑袋里面想的那些危险的结果，其实都是自己主观想象夸大的，并非真实的存在，所以不要去当真。大家一定要记住，此刻没发生的都是假的，不要再上当受骗了。

（3）切忌“自我为中心”

过度的责任感实际上是以自我为中心的一种表现，是一种认为所有事物都是围绕着自己转的一种错误认知，因此会觉得其他的人或物如果受到了伤害就和自己有关。我们一定要认识到这一点，我们没有那么重要，对别人也没有那么大的影响力，不要再以自我为中心的思考问题了。

看清自己，分清自己和他人的界限，你才能放下荒谬的负担，轻松的生活。

2、觉知症状

（1）觉察过度的行为

想要走出症状，首先就要觉察到自己的症状是什么。幸运的一点是，对检查强迫来说，我们的症状实际上是外显和具体的：反复的检查行为，大量的检查时间。当你发现检查行为已经超出正常范畴的时候，就应该意识到已经陷入强迫性的检查里面了，那么现在的行为已经不再是真正的检查，而是病态的非理性的症状表现了。

（2）识别情绪信号

我们为什么要去反复检查，其实是为了消除心中的焦虑和不安，实际上在检查的过程中，焦虑不安的情绪会持续的存在，检查次数越多，确定性越来越模糊的时候，会感觉到更强烈的情绪反应。情绪是个明显的信号，当发现自己的情绪持续处于焦虑不安的时候，这也说明我们已经陷入了症状的漩涡，应该要及时警醒。

（3）发现正常生活受到干扰

反复的、无休无止的检查行为，一定会导致我们正常的生活过程受到干扰和阻断，例如反复的检查时间过长，耽误自己做事，又或者说不检查完就没有办法做下去，那么这个时候就应该识别到自己已经陷入症状。

3、检查强迫症如何改变

（1）允许不安和检查欲的存在

检查是一种冲动和欲望，这种冲动和欲望会在我们生活的过程中随时随地出现，时刻要求你去反复的确认。特别是在改变的初期，由于症状的惯性，会出现的相当频繁。因此，我们的改变的第一步是要允许这种冲动、欲望会在内心里面出现。

当你打开门、走向马路、沿着街道前行时候，这种冲动和欲望会不断的在你脑中闪现，各种灾难化结果也会纷至沓来。因为自己没有锁好门，家里财物被洗劫一空；煤气没有关紧，泄露导致爆炸起火；给客户的重要文件没有准备齐全，会损失大的项目被老板开除……它们会在脑中像恐怖电影一样的循环播放，给你带来不安和痛苦，我们能做的就是允许，允许，再允许！

（2）减少和停止检查行为

在允许不安和检查欲望的同时，我们要做的就是控制检查行为。从很多案例中，我们发现，从减少或停止检查行为入手，比消灭强迫思维更简单。当我们觉察到这个是强迫症的行为之后，虽然内心有冲动和欲望，但是此刻就要及时“刹车”，立即控制住检查行为，要朝这个方向努力。

如果检查行为不能够一下子就停，我们可以把检查的次数减少为3次，又或者可以按照循序渐进的原则来处理，逐步逐步递减直到合理的范围。

（3）忍受不安

当我们挑战自己的检查行为时，一定会受到强迫症的反击，此时内心的不安和焦虑就会更加强烈。大家一定要认识到，这是改变过程中的正常现象，是走出检查强迫症必须要经历的过程，因此还是要忍受不安的存在，允许这种恐惧在心里面挂着，不

要去解决它，只是允许和包容它的存在，给情绪一个释放的空间，那么随着时间的推进，它自然会淡化的。

（4）继续自己的生活

你必须要认清一点：检查是解决不了问题的，你需要的是正常的生活。因此，控制行为和允许情绪之后，那么接下来我们要做的一点是什么呢？就是保持正常的生活节奏，把当下该做的事情继续做下去，为所当为。这样，一方面我们可以不耽误自己的生活，另一方面也可以让我们把精力从对症状的关注上转移出来，投向外部的世界，这对于改变来说都是非常有好处的。

当然值得一提的是，处于这种情况下，生活的效率可能不会像理想中的那么高，所以这个时候也不要强求生活的效率，而是坚持把生活继续下去就好。



三、不请自来的“坏”念头

想要忘记一件事的同时，实际上是正在想着这件事；凡是你所抗拒的，将持续。

——哆啦

根据科学研究统计，一般人每天会产生 4000 个想法，但是绝大多数都是毫无用处、不合逻辑的。这些胡思乱想又分成许多种：有些是八竿子打不着的只字片语、人名姓氏、画面场景等等，莫名的在内心一闪而过，尤其在生活单调乏味时最容易发生；有些是所谓的“耳虫”，也就是某段旋律在脑中不断盘旋，就像唱片跳针一样；有些则是灾难性的想法，像是“是不是得了严重的病”“会被别人看不起”“会不会发生火灾”等。还有些念头更是奇怪，三不五时就会莫名其妙的出现，没来由的吓你一跳。有的邪恶、有的缺德、有的恶心、有的变态或根本荒谬透顶，而且经常会以“要是……”的问句浮现，譬如“要是我当众脱裤子会怎样”“要是我不小心伤害孩子怎么办”“要是我从高楼跳下去怎么办？”

明明平时品行端正，却因为看到孩子产生伤害性念头，或者看到陌生人浮现对方裸体的画面；明明不希望脑中尽是荒唐可怕的念头，却没有办法抗拒。例如，有个门诊病人看到刀，就会产生自杀的念头，对此感到相当抗拒，他说“每当出现这些念头，我都不是真的想离开这个世界，也并不想就这么了结生命，但是这些极端的念头却自己跑到我的头脑中”。

这些千奇百怪的想法其实相当普遍和正常，许多人都有类似的杂念，而普通人根本就没有那么在意，想到了就想到了，过去了也就过去了，但是对意向强迫症的朋友来说，这却是他们丢不开的噩梦。

那么什么是意向强迫症？强迫意向指的是个体体会到一种强烈的内在冲动要去做某种违背自己意愿的事，冲动或意向通常指向自己非常关心在意的人或物，这类冲动常常是伤害性的，如杀妻灭子，捣毁物品，跳跃飞驰的汽车；或产生十分不和时宜的冲动，如在大庭广众之下脱掉自己的裤子、在公开场合大喊大叫，站在高处要往下跳之类，此时常伴有强烈的恐惧和不安。

意向强迫其实在强迫症里面也是很常见和典型的类别，表现形式是脑子里面会出现一些关于暴力性的、攻击性、伤害性的侵入式念头和冲动。如果我们再具体的分类，强迫意向可以分为两类：一类是内心会产生这样的冲动，比如看到一个人就想冲上去揍他两下，这其实是一种感觉，感觉到自己有攻击人和伤害人的冲动。另一类，是没有这样冲动，就是担心，比如面对特定的对象或者场所，担心自己会去伤害他人或者自伤等。

因此，强迫意向的朋友，每天生活在恐惧和不断自我谴责的崩溃边缘，他们无处倾诉自己的症状，不断采取回避和确认行为，远离刀具、尖锐物品、家人（特别是孩子）等，随时随地警惕发生脑中可怕的事件，只能时刻忍受道德的谴责和痛苦的煎熬。

有强迫意向的朋友，其实都有一个共同点，就是大家的超我（道德感，责任感等）是非常高的，会认为我们只能有积极的、健康的、美好的、符合道德标准的想法，而不能有消极的、下流的、邪恶的、不符合道德标准的想法。一旦出现这类不好的想法，我们就认为自己是罪恶的，是不道德的。比如妈妈有了伤害孩子的想法或看到孩子想从窗户扔出去，此时我们会自责，会认为自己不爱孩子，不是一个合格的母亲，认为自己是邪恶的。这些主观的评价就会引起我们的焦虑，进而就会想尽办法来控制这类想法的出现。但是大家要明白，凡是你所抗拒的，终将延续，这些意向就在你的脑中深根发芽了。

需要说明的一点是，意向强迫是不会真正在行为上去实施的，所以它与自杀或者倾害行为本质上是完全不同的。意向强迫只是一种担心和恐惧，是纯粹内心的害怕自己去实施行为，同时又在内心里控制和防备的一种心理冲突而已。

强迫症的来访者不是想要去做强迫意向而是担心去实施强迫意向。

那么，我们为什么会出现强迫意向呢？主要来说，有以下几点原因：

1、精神拮抗作用

精神拮抗作用，是指人的内心是有两股相对立思维同时存在的，是为了达到平衡和制约的一种心理机制，目的是为了让我们更好的生存和生活。通俗地说，当我们出

现一种想法的同时，会伴随相反的想法出现。例如，当我们做事很成功的时候，内心一方面非常的高兴和骄傲，但马上又会出现要谦虚，不能骄傲的想法。又例如，我们站在高楼上，一方面很害怕自己会掉下去，但内心却又出现了跳下去的想法。实际上这个想法的出现，不是真的要让我们去跳，而是为了提醒要注意安全要更加的保护自己而已。

所以本质上，有很多的强迫意向是由于精神拮抗的心理作用而出现的。

2、潜意识压抑反弹理论

一般来说，我们在面对客观环境和现实压力时，是不可能完全的随心所欲，所以，在生活中我们或多或少会有压抑的情绪累计在潜意识里。例如一个学生，由于长期受到家庭严格的管教，内心就会对父母产生压抑的情绪，又如现代人竞争压力很大，所以同样对于工作的人和事，也会有压抑的情绪。

根据潜意识理论，压抑是需要释放的，因此以往压抑的情绪，就会以某种情绪化念头的形式反弹出来，但是这里的反弹，其实只是情绪的反弹，而并不是意味着我们真的会去做。经常听到有人说，“夫妻间吵架的时候，恨不得掐死对方”，这就是很典型的内心涌现出的一种情绪而已，并不是真正的会去实施伤害行为。

又如，那个被压抑的学生，可能脑袋里就会出现打父母的想法，那个工作压抑的成年人，可能就会在开会的时候，突然冒出要脱裤子的想法。这些念头的出现，并非我们真的要去做，只是潜意识对情绪压抑的一种反弹表现，这是很常见和普通的心理现象，普通人根本就不在意，但是强迫的朋友超我太高，从而发展成为症状。

3、大脑的功能学说

我们的大脑，其实就如同一个念头的生产工厂，来解决我们平时的日常问题。大脑为了把所有可能的办法都纳入考量，必须不断产生新点子，而且不可以马上过滤。这就像企业为了宣传一样产品进行企划案集思广益的时候，不管点子多么烂，都先列举出来，再交给部门主管审核。杂念之所以会出现，就是因为大脑只顾着生产，却忘记了加以把关。从这个角度而言，大脑的杂念就如同电脑运行的时候会产生垃圾一样。

外在的刺激有时候会启动念头工厂，制造出许多杂念。有时刺激来自内在，可能是压力过大、心情低落、潜意识的情感变化或是残留的回忆片段等。由此看来，杂念何时出现，几乎没有规律可循，而且要去检验这些杂念实在太困难了。我们只是知道，这些杂念，会在特定的情境出现，比方说压力大的时候。

而一旦发现念头浮现，我们如何应对就成了关键。如果念头挥之不去，自然而然的反应就是努力赶走它、或者加以压抑，并刻意把这种想法隐藏起来。这样其实用错了方法，反而会产生问题。

4、其它有代表性的研究

还有的心理学研究认为，强迫意向本质上是一种爱和保护的本能。例如，经常在咨询中会碰到害怕伤害孩子的母亲，我们不经要问，出现强迫意向母亲都是坏人吗？都是不爱自己的孩子吗？事实恰恰相反，之所以出现这种想法不是因为不爱，而是太爱了。之所以在看到窗口的时候出现扔孩子出去的想法不是因为自己是一个邪恶的人，不是因为自己不爱孩子，相反，恰恰是因为自己太爱孩子才会在脑中想到方方面面的情况，以保护自己的孩子不受到任何的伤害。

但是人类的意识层面不这么看，它只看到了我们大脑中出现的“伤害孩子”的场景。我们看到这样的念头就天真的相信这就是真的，就是我们自己想做的，否则我为什么会出现这样的想法呢！于是就开始采取各种方式来防范这个可能的发生。但问题在于，一旦我们开始防范问题的发生，我们的大脑就开始认为这种想法就是真实的。

综上所述，不管是从哪个角度去说明意向产生的原因，我们要明白一个客观的事实，那就是这类杂念的产生是很正常的一种心理现象。

意向强迫症的治疗

意向强迫症的本质在于，它认为这些杂念代表了对未来伤害事件的内在警示。如果你可以说服自己：我永远都不会伤害任何人，那你就赢了。但是这个游戏并不公平，因为它无法得到验证。意向强迫使用了思维歪曲手段来欺骗心智，让它去追求那个不可触及的确定性。

1、重塑正确的认知

意向强迫的朋友内心住着两个小人：天使和恶魔。天使不断说服恶魔说我是善良的，我不会做这样的事情，但是恶魔说你有这样的念头，当然是坏人。天使和恶魔较劲，如果赢了，这个时候就会觉得安心。可是问题在于天使和恶魔都是我们身体的一部分，没有人心理只住着天使或者只有恶魔，一个再好的人，他也会有不好的想法，一个再坏的人，也会有善良的一面，因为人都是多面的，不是非黑即白。在我们的整个身心当中，所有人都是天使和恶魔并存的，你想要达到一个境界，把恶魔杀死，只有一个天使住在里面，这是不可能的，这是违背自然规律的。如果你朝着这个不可能的目标努力，当然只有万分痛苦了。

因此，在改变过程中，我们需要认识到以下几点：

（1）任何的杂念都是正常的

强迫意向的朋友在认知上存在一个错误，就是总认为全世界只有我一个人有这样的“坏念头”，世界上的其他人是没有的。但是根据各种调查结果显示，约有九成的受访者坦承有过类似的想法。许多人开车的时候，都有冲出车道的念头；三分之一的人想过要抢劫；超过四成的人站在高处时，会有往下跳的冲动——而且因为这类冲动太过常见了，甚至有了“高处现象”的专有名词；五层的女性和八成的男性会想象陌生人裸体的样子；另外，全世界有一半的人明明觉得特定的性行为很恶心，内心却自动浮现出那些画面。

杂念其实是充斥着我们的生活，只是普通人根本就没有在意而已。我们之所以会有非黑即白、全有全无的错误认知，是因为我们内心追求完美导致的绝对化标准和概念而已。

所以想要走出意向强迫症，我们在认知上要明确一个客观的真相：这个世界并非只有我一个人有这些杂念，杂念的出现是正常的心理现象。

（2）情绪不等同于事实

强迫意向的朋友会持续处于对杂念的恐惧中无法自拔，就好像自己已经犯下罪行

或者马上就要被逮捕，这种情绪和感觉是非常真实的。但是情绪不能等同于事实，害不害怕和发不发生没有关系，心理面主观的感觉影响不了客观的东西。这些只是我们自己吓自己的情绪化推理而已：因为感觉很强烈、感觉很冲动，所以我会去做；因为情绪非常糟糕，所以会控制不住去做等等。

而实际上，我们做了吗？根本没有。我们只要想到这些就恐惧到了极点，怎么可能去做呢！脑袋里出现侵入式杂念，并不代表你真的会付诸行动。出现伤害亲人的想法，并不足以构成伤害罪；同样的，就算有拿着锤子敲爆别人脑袋的想法，也不会因此就成为流氓或者杀人犯。意识到这类念头或者冲动是个累赘，产生困扰，甚至是缠着自己不放，就足以显示它们是和自我是矛盾的，有违平时的个性行为。

另外，要告诉大家一个常识：思维到行为的过程是需要符合个人的意志才会去实施的。一个人的行为，是受到综合因素的制约，比如动机、需求、感受等，符合个人意志首先内心要心甘情愿，同时会有愉悦的感受，如果我们内心是恐惧和排斥的，行为上根本就不会去做。

因此，我们要认识清楚，强迫意向的实质是恐惧自己去做，而不是真的去做，这个是两码事。

（3）允许杂念的出现，不代表是认同杂念的内容

大脑是思维产生器，人只是思维接收器，不能控制想法。杂念的产生是大脑自行运作的产物，主观的意志是无法操控的。

和大家打个比方。大脑就是一片森林，森林里面有各种各样的蘑菇，这些蘑菇就好比念头，蘑菇不是你种的，所以你不能保证哪个蘑菇有毒哪个蘑菇无毒，森林产生什么样的蘑菇就是什么样的蘑菇。我们作为采蘑菇的小姑娘，任务就是去采蘑菇，如果不小心采到毒蘑菇，这是正常的。就像我们采集到了意向的念头，这个也是正常的。

接受这些杂念的出现，并不代表我们会去认同杂念的内容。这就好比你知道森林中会有毒蘑菇，你也知道自己此刻采到了，但是不代表着你会把它给吃了。我们可以采到它，然后放到一边不吃就好了。所以，允许这些杂念的出现，并不代表会跟随着

这些杂念去做某些行为。

强迫意向就像两个小人，天使和恶魔在你脑袋里面吵架永远停不下来。我们现在要做的就是，不需要和脑中的杂念去斗争，虽然它和你的认知以及评价相悖，但是它们也是来自于你大脑的一部分，虽然它们会产生，但是不等同你会去认同和实施行为。

（4）强迫意向是虚假空的思维游戏

由于持续不断的担心，我们的注意力只会关注和抓住那些消极的念头不放，而忽略积极的信号和现实的情况。经常在咨询中，我都会反问咨询者朋友一个问题，就是我们担心恐惧了这么久，为什么到现在都没有出问题，还没有做出什么伤害性行为？而咨询者由于深陷恐惧会回答可能下一秒就要做了，而实际上这个下一秒就要做得恐惧，已经持续几个月或者几年，现实的真相是无数的下一秒都过去了，我们仍然好好的没有做任何危害性的行为。

与这些意向的念头对抗，那么你的注意力就集中到所有与伤害性相关的事物上。强迫症会让你把所有电影里面的恐怖画面、新闻事件甚至是身体的位置等，都与强迫意向联系在一起。例如，产生伤害性念头的时候，你的手朝着孩子的方向动了一下，你就恐惧自己要掐死孩子了；一个担心自己会失控自杀的咨询者朋友，他拿着一把刀子在自己手腕上比比划划，以证明自己不会失控制动脉，时间久了对手腕的控制力就会下降，那刀尖果然就触碰到动脉血管，这使得他更加惊恐不安，因为他把手部动作的一次偶然失误当成了失控变疯的证据。

而实际上，这一切都是由于自己过度关注，深陷强迫思维的圈套里而已。我们经常说的一句话：强迫症就是虚假空的思维游戏，所以大家必须要觉察到这点，才可以真正的突破圈套，避免消极的自我催眠和暗示。

2、觉知症状

（1）对杂念的对抗和排斥

不请自来的杂念，没有理性可言，还会造成内心矛盾。这些杂念不但违背个人的自我认知，也不符合自己想给外界的观感；它们只要悬在心头，就足以让人对自己产

生质疑。很多时候，由于对杂念的讨厌和排斥，我们的内心时刻处在警备状态，防备着它们的出现，或者对已经出现的念头，及其强烈的排斥。例如，有的朋友会控制自己不要冒这些念头，或者通过分析思考来试图说服自己是不会去做危险的事情，又或者整天都在自责懊悔自己为什么会出现这些想法。因此，当我们自己出现上述情况的时候，就应该要意识到自己已经陷入了强迫意向的症状里面了。

（2）极端的恐惧和焦虑情绪

所有强迫症的共同特点就是我们一旦陷入了症状里面，就会引发情绪反应，我们会非常的恐惧、焦虑和难受，并且通过自身的努力是无法调整的。意向强迫更是如此，由于想法严重的与个人定位相违背，因此当我们陷入了对念头的排斥和对抗后，会产生强烈的情绪反应，处在持续不安的状态中。如果有这个情况的出现，那么就代表着我们一定是陷入症状里了。

（3）正常生活受到影响

陷入症状后，由于把所有的精力都消耗在自我的内斗上，所以会导致我们在生活中出现一些社会功能的丧失，例如一天到晚想办法解决杂念，正常的工作和生活无法流畅的进行，或者自我封闭，没有正常的人际交往活动等。

强迫意向有些症状会指向亲人朋友，所以很多人在生活中会刻意回避意向指向的对象或特殊场景，例如母亲不敢单独接触自己的孩子、家里不能摆放刀具等，如果有以上的情况出现，我们就该认识到这是典型的症状。

3、意向强迫的改变

（1）允许杂念的存在

意向强迫的核心冲突就是我们觉得某些念头的存在是不合理的，是不该的，所以总是在排斥这些念头。因此，我们改变的关键第一步，其实就是要学会允许这些念头的存在。通过上面的文章我们了解到杂念的出现是正常的，也是不受人控制的，所以我们能做的就是允许这些意向的念头和画面冒出来，即便它持续的存在，我们也只能允许。

如果你愿意给杂念一个出口，那么最终杂念也会还你想要的自由。

（2）承受不安的情绪

由于心瘾的惯性作用，所以当我们不再排斥念头，允许念头存在的时候，内心恐惧不安的情绪会一直的持续或者比以前更强烈，这个也是正常的现象，所以接下来改变的第二步，就是要学会允许和承受这个不安的情绪。

“万箭穿心习惯就好”，情绪从产生、发展到消退有其自身的规律，因此任凭情绪来去自如，我们只需允许它的存在即可。

有些痛苦是必须要承受的，这是通往痊愈道路上不可或缺的一个环节。

（3）迎怕而上，积极面对

由于强迫意向的某些念头会指向我们的亲人、朋友和同事等，所以为了避免危害，我们很多人会采取回避不见的态度和行为来化解自己的恐惧和焦虑。咨询中不难发现，绝大部分意向强迫症的朋友都已经习惯进行回避行为了，所以就算是道理上明白了，也仍然不能摆脱逃跑的惯性，因此现在必须通过行为上的练习进行矫正。

那么，需要什么样的练习呢？说白了就只有一句话——迎怕而上。首先，可以从回避入手。例如，把收起来的刀拿出来，然后用刀切菜；又如单独的和小孩在一起，该去的场景就要去。最重要的一点就是要明白：想要验证一切安全的想法只会给强迫症火上浇油，要适应这种不安感，并与之同在，而不是想要习惯性的证明什么。

当然在面对的过程中，有时候很难做到一步到位，那么我们就可以采取循序渐进的方式，逐步的面对和适应。例如以前不敢单独和孩子一起，那么第一步是带着害怕单独和孩子在一个空间，当这个适应后，第二步就是安排时间和孩子进行更多的互动，以此类推，逐步的调整和适应，最后就可以恢复正常的交流了。

很多时候，我们之所以不做，不是因为事物真的很可怕，而是我们觉得很可怕。当我们明白意向仅仅是正常的一种心理现象的时候，仍然需要让自己去面对曾经恐惧的东西。否则，恐惧不会因为我们的明白而消失，反而会变本加厉。

（4）保持正常的生活

无论我们现在是否还在痛苦，是否走出症状，我们都要必须学会一点，就是保持正常的生活节奏，不要因为症状的痛苦，就不去上班不去学习，而是要学会带着痛苦继续生活，因为这个是打破我们关注和纠缠症状最重要的一个环节。

意向强迫症的治疗不提倡“修养”的方式。强迫是因为生活缺失，而把更多的时间和精力用来和症状纠缠，所以无论如何，我们都要继续工作继续生活，把我们的精神能量逐渐转移到外部的世界。

当然带着痛苦生活，我们的效率会受到一定程度的影响，这就好比感冒了，工作生活的效率和满意度是不如健康的状态。这个是正常的现象，我们不需要太强求，只要能够继续坚持下去生活，那么最终我们会获得想要的解脱和自由。



四、沉重的社交枷锁

我们总是希望有一副灵丹妙药让自己自信爆棚，却忘记了最简单的真相：自信来源于我们一次次面对问题，克服问题的小小成功经验中。

——哆啦

在社交中，我们多多少少都会出现一些困扰：害怕在公众场合发表演说、和陌生人交谈时候会觉得尴尬、在领导面前显得紧张和局促、看到喜欢的人会脸红、面试时候表现不自然等，上述这些都是很常见的现象，是我们所有人都会有的。但是在强迫症的家族里，有一种症状叫作社交恐惧症，使得罹患症状的人们犹如带着沉重的枷锁，饱受恐惧的折磨。

社交恐惧症不是单纯的性格内向，很容易害羞而已，它是一种神经症的症状，会对日常生活造成严重影响，需要接受专门的治疗。对社交恐惧的朋友来说，简单的人与人之间的交往，都会使得他们极度焦虑和恐惧，并极力回避。为了避免出丑，他们总是在想方设法压制自己的情绪，掩饰自己的紧张，最后陷入恐惧的恶性循环不可自拔。

除了几个亲近的人，社交恐惧的朋友很难与外界沟通，习惯回避人群，情况严重的连正常的求学和工作都无法完成。在咨询中接触到的严重的社交恐怖症患者里，有的朋友为了避免焦虑和痛苦，把自己关在家里几年不出门，一个人孤单的生活，其痛苦程度可想而知。

社交恐怖是一种强迫观念，也是很常见的一种症状，它的表现形式是对人的恐惧，最常见的有以下几种形式：

（1）赤面恐惧

赤面恐惧主要是指当事人对自己的脸红感到非常的羞耻，会认为脸红影响别人对自己的评价，从而异常的痛苦。在生活中，总是排斥脸红、想控制脸红和掩饰脸红，最终使得症状固着。

例如，有位上班族患者，由于红脸恐惧不能乘坐公交车或者地铁，只能选择出租车或者干脆步行。在必须乘坐公交时候，就事先喝上一杯酒，让别人认为他脸红是喝酒所致，以此自我安慰。又如一名学生患者，对在教室里脸红十分苦恼，因此每天天还没亮就提早到教室，选择最后一排坐下，以此方法避开同学们的瞩目。如果有时教室有人，这位同学会故意奔跑进来，用双手煽风，让别人相信他的脸红是因为奔跑导致的。

上述症状在普通人看来是十分可笑的，但对赤面恐惧的人来说却像深处地狱般痛苦不堪。他们觉得治不好红脸恐惧，一切为人处世都无法谈起。

（2）视线恐惧

视线恐惧主要是指当事人非常害怕和别人对视，以至于眼睛不知道看哪里好。他们害怕别人从眼神中看出自己的缺点，又或者说害怕自己的余光会影响别人，从而导致别人对自我的负面评价。由于当事人将注意力全部放在视线上，并急于强迫自己稳定下来，所以往往造成交谈中词不达意，失去常态。

在咨询中，遇到一位视线恐惧的朋友，他在开会的时候不敢看对面的人，因此强迫自己看两边，与此同时，又担心自己的视线会引起两旁同事的不快，因此非常纠结，最后只能将眼神投向天花板。可想而知，开会或者团体活动对他而言，是多么的难熬。

（3）表情恐惧

表情恐惧是指当事人害怕自己的面部表情会引起别人的反感，或者对面部表情的不自然感到恐惧，害怕旁人看出自己的怪异，也怕自己的表情影响别人，对此恐慌不已。有一位朋友认为自己总是泪眼汪汪，样子肯定很丑，竟然萌生想法要切除泪腺。自然，没有哪位眼科医生会给他做这样的手术。还有一位咨询者朋友，总是怀疑自己与人交谈时挤眉弄眼表情不自然，因此交谈时要不停的照镜子。

（4）口吃恐惧

主要是指当事人对说话的流利程度非常的在意，恐惧口吃会引起别人的嘲笑和负面评价。因为这种口吃是心理作用产生的结果，所以患者在独自朗读时，没有任何异

常，但是到了别人面前，谈话就难以进行，或者有的朋友说到一半就卡壳无法继续下去。因为不能顺利的交流，当事人总是感觉自己是个残缺的人，自我评价总是很低。在云天家园学习班有位口吃恐惧的朋友，正处在外科实习中，每次和护士说“2”或“5”床时，总是口吃，由于过度关注，害怕别人嘲笑，甚至都想放弃医生的职业。

（5）异性恐惧

主要是指当事人在和异性相处的时候，非常的恐惧和紧张，害怕自己表现不好得不到认同。与之类似的，还有对领导的恐惧。患者在与特定对象接触的时候，感到极大的压迫感，不知所措，甚至连话都说不出来，但是与同性或者熟识的同事接触则不存在问题。有位咨询者朋友同时对异性和领导有恐惧，刚好部门调来一位女领导，这让他痛苦不已，甚至萌发辞职的念头。

总之，对人恐惧的例子是数不胜数的，这类患者都有一个共同点，就是认为别人注意到自己的脸红或者表情，这些症状正是自己的弱点，已被人看破，因此非常痛苦无法解脱。有趣的是，即使是患者最亲密的朋友，往往也很难发现他的苦衷。但是，患者本人却对症状深信不疑，这就是典型的神经症。一般说来，社交恐惧的朋友十分固执，很难听信别人对症状的解释说明。

那么，到底是什么样的原因导致我们会出现社交恐惧症呢？根据心理学研究和笔者多年的临床实践，大概有以下三个因素：

第一，内向型性格因素

对于社交恐惧症的研究，我们会发现，社交恐惧症的朋友性格基本多为内向、敏感、高自尊、重视他人的评价，他们对自己的神态举止特别敏感，生怕在人前出丑。因此，在人际交往中都会有一些不安、恐惧、焦虑的情绪，不善于灵活的处理人际关系。例如，有的朋友在人群中就不喜欢说话，更多偏向于倾听，在人际交往中往往属于被动型的角色。

第二，完美主义

有社交恐惧的朋友，他的内心都有一个完美、理想的“我”，这个“我”用严苛

的标准要求自己，总想把一个优秀的、全能的自己展现在人前，因此当社交活动中出现不尽如人意的地方，一种强烈的自我否定、自我贬低就会油然而生。正是对于人的自尊、完美自我的过度追求，才导致了一种反向作用，即对自己产生一种过度的压抑和否定。

第三，自卑的情结

从表面上看，社交恐怖是对某些特定人群或大部分人的回避，但其实质上是自己对自己的排斥。社交恐惧症患者内心深处都是比较自卑的，对自我的认同感偏低，他们大多感觉自己在他人眼里是有缺陷、是滑稽可笑的，有的人甚至从别人眼里读出对自己的厌恶和藐视。可以想象，当一个人陷入对自己的排斥后，必然会激发起强烈的心理冲突，同时会伴有明显的生理现象，如紧张、口齿不清、脸红、出汗、心跳加快、手足无措、行为拘谨等，更可能引发回避、逃跑等行为。社交恐惧症患者的各种行为也是为了摆脱自卑而产生的，只是用的方法不妥当。

社交恐惧症的治疗

1、重塑正确的认知

（1）焦虑和恐惧是正常的

首先，我们要认知到一点就是我们人在社交的时候，实际上都会有一些焦虑和不安，这个是正常的一种现象，因为每个人都会对自我有要求，都会希望更多的人能认同我们，在此欲望和需求下，或多或少都会有一些情绪反应，如紧张、害怕、局促不安等。

其实，不仅焦虑和恐惧的情绪是正常的，有时也是必要的。轻微的恐惧能使头脑清醒、反应敏捷。例如，在面试或者演讲时，你会担心、紧张，这时你的大脑会高速运转，注意力会更集中于要做的事情，处于一种蓄势待发的状态，甚至激发出更大的潜能。

社交恐惧的朋友追求完美主义，会把焦虑和恐惧当作是洪水猛兽，认为“焦虑了会影响我的发挥”“焦虑了会让人觉得我无能”，对常见的情绪采取了强烈的回应方式，

拼命的排斥和打压，因此就给生活带来消极影响。又或者很多脸红、口吃的朋友，会认为脸红是缺点、口吃是缺点，但实际上脸红反倒代表一个人单纯真诚，是可爱的表现。口吃也是如此，任何人说话的时候都会有一些断断续续，这是正常现象，并非缺点。

（2）没有人在意你

社交恐惧症的朋友害怕被人瞩目，总认为别人会盯着他看，从而发现他的窘态。这实际上是一个错误的认知，旁人是不会那么关注我们的。相信在你揣度别人心思的时候，旁人的内心独白是：冤枉啊！

我们都是普通人，并非明星政客等公众人物，又或者说并非旁人的重要对象，所以没有人会注意到你。其实，每个人都是关注自己的，就好像你不会一天到晚关注旁人一样，你只会关注自己。因此，别人是不会在意你的好与坏的表现，不要继续“自作多情”了。

记住一句话：你不是世界的中心，没有人会在意你！

（3）越回避，越恐惧

面对恐惧，选择回避是人天生的一种应对方式。如果你回避的对象是蹦极或者高空跳水，这本身也不存在问题，因为这样的回避不至于影响你的生活和工作。但是我们的社交恐惧的朋友回避的是人，这和生活息息相关，是必须面对的。

回避的行为方式，对恐惧的继续存在起了很大的作用。通过这些回避，你会更加坚定这样一种信念：一旦自己遇到恐惧的人或场景，你就无法应付。换句话说，你越是回避什么，你就越怕什么。虽然回避能够带来短暂的轻松感，但是这种暂时的解脱又会进一步强化回避的愿望，由此就会慢慢建立起恐惧——回避——更恐惧——不断回避的死循环。

回避行为阻碍了正常的人际交往，对生活造成重大影响，会使我们觉得自己就是社交的失败者。

（4）方向错误，越努力离目标越远

社交恐怖的重要原因在于内心的自卑情结。其实，每个人与生俱来就有不同程度的自卑感，这本身不是问题，它也是我们不断进步的动力。人都是在发现自己的不足后，进而通过实践和努力去改进的。如果接受自己的自卑感，并能以实际有效的方法来改进自己和环境，那么我们就能逐步建立起自信来。

但是社交恐惧的朋友，一天到晚想的都是如何去解决自卑感，如何让自己不脸红、不紧张，不恐惧，把所有的注意力放在自我的斗争中去，哪有时间 and 精力去解决外部现实的问题。

采用和情绪对抗的方式，可想而知，越努力离你追求的目标会更远，结果不仅没有进步，最后连基本生活都丧失殆尽。

2、社交恐惧症的改变

（1）接纳自己

由于完美主义的苛求，社交恐惧症的朋友在内心里面总有一个标准，就是在人前我应该是什么样的，例如说话应该从容自在，举手投足应该自然流畅等等，但实际上我们要明白这只是一个理想的追求，并非现实的自己，所以我们应该学会接纳现实的自己。

我们可以接纳打喷嚏的自己，为什么就不能接纳脸红、紧张的自己呢？即便现在是不自信、有一些害羞、不成熟，但这也是我们的一部分。接纳不代表我们喜欢这些，但这却是一种积极甚至有效的过程，可以让我们增加心理的弹性，停止自己和自己的斗争，可以让我们有勇气寻求有效的方法改变自己的状态。

所以，在与人交流时，如果出现紧张、口吃、脸红、尴尬等情况，我们要允许这些现象的存在，同时继续当下的交流即可。

（2）允许恐惧情绪的存在

根据上面第一点，当我们接受自己在人前有些局促行为的时候，内心实际上还是会有一些焦虑不安的情绪，还是有害怕别人会看出我们缺点的一种恐惧感的存在。这

这个时候，我们要放弃试图控制情绪的努力，将之交还给身体本身，任其自然的来去。

只需允许这种恐惧、焦虑情绪的存在，带着这种害怕继续说话做事。

（3）面对生活，停止回避

我们的改变，只有面对才可以真正的走出社交恐惧症，所以从现在开始我们应该停止一切回避的行为，带着害怕，即便是焦虑不安手脚发抖，也要去接触人，保持正常的社交生活。这里，有三个点要提醒大家：

第一，由于焦虑不安情绪的存在，所以必定会影响我们说话做事的效率，因此在改变过程中不要强求自己能够说得多好，做得多好，而是我们能够把话说下去，把事情做下去就好。

第二，针对某些特定情景、特定人群的恐惧，可能没有办法一下子做到允许，那么我们可以采取逐步适应，逐步接触的方式来练习。例如我们害怕演讲，那么可以安排计划做好充足准备，抓住每一次机会，练习当众发言。当然，这里需要补充说明一点，这么做并不是为了消除恐惧和焦虑的情绪，而是学会带着恐惧情绪去演讲，恰恰是去体验即便有焦虑恐惧，我也可以把话说下去的行为过程。

第三，当我们做好准备，要在社交场合暴露自己的时候，要记住，这样的练习不是一两次就可以让你走出恐惧，而是需要一段时间的坚持和适应。而且我们在练习的过程中，要警惕一些巧妙的回避行为，如刻意分散自己的注意力、喝酒、身边带着其他人、或者坐在一个安全的位置上等等。一旦我们能够忍受恐惧的情境，恐惧就会逐渐减弱，在坚持足够长的时间后，我们就能逐步走出社交恐惧的阴影。

社交恐惧症的痊愈

在走向痊愈的过程中，必然会面对一个问题，那就是反复。有的咨询者朋友在找到正确方向之后，恐惧会突然减轻，可是没有过两天，当症状卷土重来时候就会丧失信心。老师要告诉大家，反复是改变过程中必定会出现的正常现象，这是因为身心需要更多的时间去对治疗和新的行为模式做出反应。这就像赛跑一样，即使已经到达终点，但还是需要继续再跑几步才能停的下来。因此，我们需要给自己的改变预留出一

段时间。

大家都希望经过治疗之后，不会留下一点恐惧，这就是完美主义在作祟。因为，在特定的情境中，任何人都可能会出现焦虑、恐惧或身心不适等现象，如果完全没有了恐惧，那才说明不是一个正常人。所以，就算社交恐惧症痊愈之后，我们在大庭广众出现紧张、在演讲或者在喜欢的人面前，感到不知所措时候，这都是正常人所具有的，是人之常情，不是所谓的症状。

因此，社交恐惧症的痊愈，并非是说我们在与人交往的过程中的恐惧焦虑情绪彻底没有，而是指我们恢复到了普通人都会有一种正常的情绪水平，但是我们不会去排斥这些紧张情绪或行为，而是承认了这些情绪和行为的正常性，能够带着它继续生活。

当然，我们的改变是一个过程，痊愈是建立在长期坚持实践的基础上体会到的。痊愈的时间快慢，取决于你付出多少的努力去实践，也就是说，你的动机和韧性，最终决定你是否能够痊愈。

所以，老师希望我们每一个社交恐惧症的朋友都能够接纳真正的自己，带着恐惧的情绪，不断的去与人交往，保持正常的生活过程，那么痊愈就只是一个时间问题了。

五、疯狂的“整理者”

放弃舒服，但不放弃生活。

——哆啦

整理和收纳，会让空间变得更有序和整洁，这是非常好的一种生活习惯，也是我们的一种本能向往。小到家庭物品的摆放、衣服的归纳，大到城市的建设与维护，都是源于人们对规范的一种正常的需求。但是对整理类强迫症的朋友来说，大家对秩序性、精确性、完整性和规范性的追求却大大超出了常人的标准，可以说是达到了极端苛刻的水平。

比如，有一位咨询者朋友，他在睡觉之前就必须把家里面的鞋完全摆放整齐，还要把家中的装饰物、水杯等用品摆放到一定的位置上，一点都不能偏，甚至连水杯的把手朝向都要同一角度，如果稍微偏了一厘米都必须要重新摆放，直到自己感觉满意为止。这样折腾下来，导致休息和睡眠时间受到严重影响，因为每晚至少需要消耗2到3个小时才能完成以上的行为，真是异常痛苦。

又如，一咨询者朋友对衣服的线头非常的挑剔，无论是新买的衣服还是旧衣服，只要是今天要穿的，就必须把衣服的线头检查一遍，不允许有任何线头的出现，为此每次穿衣都非常的耗费时间。如果发现有线头，就必须用剪刀把它完全的剪平，甚至不惜把衣服剪烂。虽然和所有女孩一样爱打扮，但是因为强迫却不敢买新衣服，深怕买到有瑕疵的衣服，可以说为此痛苦不堪，严重影响生活的质量。

整理类强迫症，是一种典型强迫症症状，对秩序、对称性、精准有苛刻的要求，只要事物稍微偏离原有的样子就会非常痛苦，如果没有“正确感”的出现，就会耗费大量时间进行整理和纠正，而且整理的过程也是相当痛苦，直到筋疲力尽才能勉强罢手。整理类强迫常见的行为表现是：反复的摆放或者整理物品。

那么，究竟是什么原因导致我们非要做那么多的整理和追求精确的行为呢？

第一，最重要的原因就是追求完美。由于性格或者从小教育的影响，导致我们的

意识层面对完美的“正确感”有着极其强烈的渴望和追求。整理类强迫症的朋友，在生活中大家的行为都是非常的古板和拘束的，做事循规蹈矩、一板一眼，力求尽善尽美。

第二，灾难化的联想。对于“整理者”来说，如果事物没有按照应有的方式呈现，那么会产生一种非常恐惧的情绪和不舒服的感觉，好像不去整理的话，之后可能就会发生可怕的事件。即便大家内心也清楚，并没有什么具体的可怕事件会发生，但总有一种恐惧和不安在内心萦绕，因此为了解决这种担忧，就只能反复整理。

第三，极端化的错误认知。整理类强迫症的朋友内心深处会有一种极端的认知，会觉得好像如果不完美，不精确和不完整就是严重的错误的，是一件不可接受的事，所以一旦有瑕疵就必须解决。

整理类强迫症的治疗

1. 追求完美要有度

这个世界没有绝对的完美，也不存在毫无瑕疵的人或者事物。“自然”是不完美的，相对的，完美就是“不自然”，所以，我们首先要放弃对完美的追求。所谓的好、优秀，实际上只是一个合理的度，而并非是一个点。

英国首相丘吉尔曾经说过“完美主义等于瘫痪一切”，追求完美，使得我们去做一些看似有用、实则浪费时间的事情，最终使正常的生活脱离原来的轨道，完全变成另外一幅鬼样子。这就是为什么很多“整理者”原本的出发点是想让事物恢复正确的样子，想让它们变得更加完整无缺，但在实际上的反复整理和修正过程中却将物品给破坏掉了。

2. 觉知症状

觉知症状，有助于我们站在客观中立的角度看待问题，不陷入症状的圈套。通常症状具有以下特征：

第一，整理和修正的行为远超常人的水平，主要体现在时间长、仪式繁琐，想要

停止却无法控制。此时的整理行为已经不是正常的行为，而是为了减轻痛苦感受才不得不做出的强迫行为。因为普通的整理是不需要反复的行为表现，也就不需要花费大量的时间和精力。

第二，出现强烈的情绪信号。在反复整理的过程中，我们的情绪上是非常焦虑不安和痛苦，这和普通人整理的感受是完全不同的。有很多整理爱好者，对他们而言，整理是一种充满意义的活动，有的人甚至还将整理升华成为艺术，从中得到乐趣。

第三，整理对我们正常生活的流畅度和社会功能造成影响。普通人的整理行为是出于卫生习惯，目的是为了自己的生活更加舒适，但是强迫症的整理却耗费大量时间，不仅没有达到上述效果，反倒是严重干扰正常生活和人际交往。

如果有以上三种情况的出现，那么我们就应该觉察到现在的整理实际上是陷入症状的表现，而非普通意义的正常行为。

3. 改变的过程

（1）允许整理冲动的存在，与不适感同在

在改变中，我们要学会允许整理或者修正冲动的存在，虽然可能不适甚至带来强烈的不安，但是请允许这种感觉在心里面出现，就好像这是身体的一部分，不要去分析它、驱赶它，带着这种感觉做该做的事情。

如果对这种感情不倾注太多的心思，那么它就会自己走开。

（2）控制反复整理和修正行为

在允许的同时，要控制反复整理和修正的行为。如果没有办法一下子做到，我们可以采取循序渐进、逐渐递减的方式来减少强迫行为。

例如，进行时间控制和行为次数控制，假设之前我们的整理时间是 60 分钟，行为次数是 20 次，那么现在我们调整为只做 30 分钟，只做 10 次，接下来就是再难受，再有强烈修正的欲望也都不再去整理，忍受不安，直到适应。接下去，就可以继续减少，

直到恢复正常的水平。这里要提醒大家，进行控制的时候需要给自己制定一个计划，然后严格遵守，而不是今天控制明天放开过两天又想控制，这样会达不到治疗效果。

还有一种方式，可以故意让事情处在未完成的状态，例如把需要摆放整齐的物品弄歪，原本要分类收纳的东西打乱，目的是产生不舒服的感觉，然后与之共处，直到适应。

想要痊愈，需要打破原来强迫设定的杂乱→有序的模式，有意识让自己和焦虑共处。

（3）积极生活，为所当为

生活是最好的治疗，保持正常的生活和工作，是我们每个人都应该要做的。即便我们现在还是很痛苦，整理行为还是很疯狂，但是一定要坚持生活和工作，因为行动能让我们逐渐将注意力从症状上放开，不再纠缠症状，从而转移到外部世界，获得痊愈。



六、无法摆脱的固着

凡是你想控制的，其实都控制了你。

——哆啦

“杞人忧天”，很多时候我们都说强迫症的朋友是无事生非，是自寻烦恼，本篇章要介绍的这一类强迫症，可以说是自寻烦恼的典型代表了。

在临床咨询中，经常都会遇到很多的咨询者述说同一类型的烦恼。例如，某个学生上课的时候，自己在看黑板的同时，余光能够看到前方同学的后脑勺，为此感到非常的恐惧，害怕余光分散了注意力会影响听课，便要控制自己的余光不去看同学的后脑勺。但是越控制越糟糕，反倒更加注意同学的后脑勺，于是非常的痛苦，无法专心学习。

又如，某位咨询者朋友在开会的时候，因为紧张出现说话不流利的现象，于是他非常的在意，想要控制自己说话力求达到流利清晰，结果越控制越在意越口吃，从而焦虑不安，最后导致见任何人都会害怕自己会有口吃现象的出现。

再如，一位咨询者朋友在做事的过程中，出现了与当下事情无关的一些杂念，由于非常恐惧自己的注意力会被杂念带走，而耽误完成手头的事情，因此极力的控制自己的思维不要出现杂念，结果是越控制杂念越多，反倒没有多余的注意力放在当下的事情上。

还有很常见的口水恐怖的朋友，由于偶然注意到自己的口水和吞咽，突然间害怕会对身体造成不好的影响，因此开始关注口腔和喉部，结果越关注口水分泌越多，不知道该咽下多少，留在口中多少，生活痛苦不堪。

通过上面的例子，我们可以总结出过度关注控制类强迫症的表现形式：对身体某一器官或者部位的注意力固着，对余光、声音、杂念、呼吸、口水、眨眼、口吃等原本正常的现象进行过度的关注。同时，我们又对关注本身非常的排斥，极力控制注意力希求不再关注，结果却导致注意力固着，完全被束缚在这些现象上，无法自拔越陷

越深。

因此，这类强迫症最核心的问题在于，它不仅仅是关注到了现象，它是对关注本身的排斥，然后抵制这种关注的体验。

那么到底是什么原因导致我们会出现注意力和控制的强迫呢？

（1）完美主义

追求完美的做事状态，不允许自己被任何东西打扰，对工作和学习总希望能够完全的专注，做到心无旁骛，所以导致我们的大脑如同雷达一般不停的自动搜寻和关注这些干扰的事物，如声音、余光、杂念强迫便是如此。

（2）在意他人的评价

对自我的要求高，就会在意别人的评价，害怕在人前会表现差劲，又或者说担心对他人造成不好的影响，这样会让我们对某些正常的现象，例如余光、口吃、眨眼和吞咽等感到无法接受和排斥，忧虑自己影响了他人，从而产生不好的观感和评价。

过度关注、控制类强迫症的治疗

1、重塑正确的认知

（1）一切皆正常

“天下本无事，庸人自扰之”。人活着本身就会存在特有的现象，例如呼吸、余光、吞咽、杂念、眨眼等，这些都是正常人兼具的一种生命现象，并不是异常。同时我们会关注、会意识到这些现象，这也是顺理成章的事情，只有死人才没有知觉。

因此，我们首先需要明白一点：发生在身体上的现象是正常的，人会意识到现象的发生也是正常的。世上本无事，一切皆正常！

（2）完美是观念的产物

“天地本不全，万物皆有缺，何况人乎”！这句很有禅机的话就是告诉我们，就

连天地都是不全的，何况是一个平凡的人。现实的世界不存在真正的完美，完美只是观念的产物。为了不存在的东西，却付出这么大的代价是不值得的。凡是在于一个度，差不多就行。

心理学有一个理论叫“巴莱多定律”，也叫“二八定律”，主要说的是任何事物的顶端到 80% 就可以，而非百分之百，这样最省力最适合。所以我们一定要明白，所谓的成功、优秀、效率等，80% 就绰绰有余，而不是非要要去强求百分之百，不然就会失去平衡，反倒事与愿违。这就好比医生建议我们吃饭，七八分饱是最合理的度，对健康是最合适的道理一样。

我们追求完美，初衷是希望自己的生活或者事业往更好的方向发展，但事实上我们现在是怎样的状态？生活和事业不仅没有按照预期的方向发展，我们还得了强迫症，生活事业一团糟。既然如此，现在是要继续一路错到底还是要放弃完美主义的信念？相信大家都有了清晰的答案。

所以，任何的事情，我们可以努力，但是一定要在现实的基础上能做多少做多少，掌握适合的度，这才是符合实际的真正追求。

关注和控制类的强迫，说破了就是我们脱离实际的追求，导致的患得患失而已。

（3）别人没那么在意你

我们可以反思一个问题，就是在生活中，你是否特别在意某一个人？是否天天都在思考他的行为正常不正常？答案一定是否定的。

我们总认为别人会关注自己，实际上这是一个错误的认知。我们既不是公众人物，又不是宇宙核心，所以旁人，即便是身边的同事、朋友和亲人是不会那么关注我们的一举一动的。因为每个人更多关注的是自己，根本就无暇关注他人。就好比我们的症状，总是害怕别人关注自己，落脚点还是回到自己身上。

所以，我们一天到晚都在关注自己的好与坏，深怕引起别人的注意，这完全是自作多情。事实的真相是，我们的一些现象行为、情绪表现根本不会影响别人，别人也不会关注到你。

2、放开控制，允许关注，为所当为

（1）允许关注

既然我们的身心现象都是正常的，那么关注到、意识到也是正常的，所以我们改变的第一步，就是要允许自己会关注到身体发生的现象，例如呼吸、心跳、口水、余光等等，让正常现象自然的存在。

当然在现阶段，我们的生活和工作的效率会受到一定程度的影响，对于这一点，我们也同样要允许和接受，允许效率可能不是那么的高。在现实的基础上能做多少就多少，尽力而为即可。

（2）承受痛苦，放开控制

允许关注，并不代表焦虑会马上消失，因为之前长时间排斥关注导致的惯性焦虑还在，身心也需要更多的时间对新的行为模式做出反应。就好比开车，即使已经到目的地，还是需要跑上几步才能够停的下来的道理一样。

我们还需要承受焦虑和难受的存在，承受心理还是有些放不开，或者说虽然还有想去控制的冲动，但是我们在行为上不再控制，要放开任其束缚。

（3）为所当为，努力生活

在允许关注，承受痛苦的同时，我们还需要做的一点就是，顺应自己向上发展的需求，把精力主动的用在自己该做的事情上，坚持把工作、学习、生活和娱乐继续下去，不为痛苦停下生活的脚步，只有这样我们才能够彻底打破对症状的关注和排斥，真正的痊愈起来。



七、无法停下的思考

不是明白了真相才去行动，而是去行动了才能发现真相。

——哆啦

人每天都在思考不同的问题，思考和分析本身也是大脑重要的一种功能。正常的思考和分析是有限度的，例如，在生活当中可能遇到棘手的事情，虽然我们会花费大量的时间进行思考，但是并不会因此耽误生活的进行，同时也不会影响我们的情绪状态。可以说，这样的思考和分析是有建设性意义的，能够更好的指导我们的实践活动。

但是，在强迫症的症状里面有一种典型的强迫思维叫作穷思竭虑，它的主要特征是指，当事人陷入某些问题开始思考和分析后就无法停止，必须要得到肯定的一个结果，或者内心需要产生“满意感”才会心安的一种症状表现，因为持续反复出现且无法自拔的特性，常令患者感到焦虑和痛苦。

例如，有一位同学在学习某个数学理论后，因为担心自己没有完全掌握，于是就不停地在内心里分析思考这个理论，但凡有一点疑惑的地方，都必须要重新思考直到理解。由于整日陷入沉思，所以对日常的学习和生活完全不感兴趣，功课也不能按时完成，整天食不知味，夜不能寐。

又如，另一个咨询者朋友，由于工作失误失去了一份订单，于是便不停的分析到底是何原因导致订单的失误，思考出数种答案，但又不敢确定到底是哪一种，于是便反复循环思考长达半年之久，无法自拔地陷入痛苦焦虑的状态里面。

以上两种症状属于生活当中正常事件导致的穷思竭虑，但实际上在我们症状里面还有另外一种非常可笑的表现，就是明知某些问题没有什么实际的意义，又或者说一目了然，但却死死抓住不放，寻根究底，反复思索。例如， $1+1$ 为什么等于2？水杯为什么叫水杯？为什么人要吃饭？等诸如此类的问题，也时常困扰着我们穷思竭虑的朋友。

当然有的朋友会问，科学家和哲学家不也是在不停地思考，为什么我们这样想就

是症状呢？是的，爱迪生为了研究发明，可以三天三夜不吃不喝，数学家陈景润为了一个公式也是废寝忘食，但是我们要知道，这些思考和分析是科学家们毕生研究的方向和工作，他们具备解决实际问题的能力，可以随时控制想法和停止思考，同时思考的过程是专注和愉悦的。但是，我们的穷思竭虑却是无法停止和控制的，过程痛苦不堪。

那么，到底是什么原因导致穷思竭虑的症状出现呢？

第一，完美主义

完美主义可以说是强迫症的共同原因。完美就像人生信念一样深刻在内心，一旦遇到具体事件，就会变成一个思维指令跳出，告诉我们一定要怎么做。

不停思考背后的原因是为了获得一个精准的、正确的答案。穷思竭虑的朋友都是追求完美的人，内心是容不下丝毫的瑕疵和误差，所以才会马不停蹄的反复思索和分析。

第二，对确定感的需要

模棱两可，含糊不清的感觉是穷思竭虑的朋友无法接受的一种情况，没有确定的答案会使他们一直处于焦虑不安的状态，因此必须要通过寻求准确的答案来获得确定感，从而摆脱焦虑不安的痛苦。

穷思竭虑的治疗

1、重塑认知：问题的解决靠的是行动和实践

首先，我们要建立一个正确的认知，就是这个世界上所有问题的解决不是靠思考，而是靠行动来最终完成的。就算你思考出了最完美的解决方式，但是如果没有行动的支持，依然是停留在脑袋里的虚像，不会对客观事件起到任何作用。况且，这个世界是没有完美的解决方式的，绝对的完美是实现不了的。如果听从追求完美这类思维指令，那么就会成为思维的奴隶。

穷思竭虑的思考行为本身，是为了缓解焦虑情绪才进行的，已经脱离实际解决问题的轨道，是一种徒劳无效的心理强迫行为。

其次，我们要明白这个世界是无常的，是没有任何一个永恒的确信感存在的，世界的真相就是不确定。这就是为什么即使你今天思考清楚，获得暂时的确定，但是明天又开始进行反复的思考。因为根本不存在终极的确定，所以我们的改变应该放弃寻求确定感，恰恰是允许和接受不确定的存在，适应不确定。

2、觉知症状

很多咨询者朋友都分不清楚这个问题到底是思考还是不思考，又或者说正常的问题要是不思考耽误了生活怎么办？实际上我们并不需要去区分这个是症状还是正常的问题，我们只需要明白：

第一，如果我的思考停不下来；

第二，思考的过程伴随焦虑和痛苦；

第三，正常的生活、工作和学习过程受到严重干扰。

如果有这三点出现，无论我们思考的是什么内容，都应该觉察到这已经是陷入了穷思竭虑的症状里面了。

3、改变的步骤

第一，症状通常会局限于特定的一些问题，它们会在日常生活中反复的出现。因此，当它们在脑海中出现的时候，我们应该不理，不分析，不回答。同时，我们需要把注意力放在当下该做的事情上面，不求做的多好，只需坚持做下去就行。

第二，当你不去理会和分析的时候，此刻会出现不安、不确定、焦虑的感觉，这是正常的现象。我们只需要允许这样感觉的存在，带着焦虑，继续为所当为，焦虑就会在做事的过程中慢慢淡化。记住一点，不以情绪为本位，而是以行动本位进行生活实践。

第三，改变的过程不可能一步到位，有的时候还会不自觉的又陷入分析和思考，这个也是正常的现象，觉察到了就应该停止，再把注意力拉回当下，继续完成手头的事情。

当然，还有一种情况就是我们的脑袋会自动的盘旋思考，对于这种自动的思考，我们依旧不用去理会，任其天马行空，同时依然将注意力和精力放在当下的事情上。

八、活在疑病中的健康人

安全感多半是一种偏信，事实上却根本不存在。去做我们所恐惧的事，则恐惧必亡。

——哆啦

身体健康对每个人来说都是至关重要的，当身体出现异常和不舒服的时候，我们都会想到要看医生，这是正常的现象。但是普通人不会过度的焦虑，也不会灾难化想象，而是正确的就医看病，然后继续生活或者工作。

但是在我们神经症族谱里有一种症状叫作疑病症，当事人的内心总是反复涌现出患有严重疾病（疾病恐怖）的强迫观念，对身心感受过度敏感，稍有不妥，就会偏执的认为自己是得了某种严重的疾病，或者即将在未来得上某种严重的疾病，于是不断地查找资料，四处求医，但对检查结果和医生诊断抱持怀疑态度，从而反复就诊，痛苦不堪。

例如，心脏病恐怖就是咨询中很常遇到的。焦虑导致心区不适是很自然的一种现象，但是疑病症的朋友却总是担心自己得了心脏病，或者害怕心肌梗塞，从而焦虑不安，频繁到心脏科报道，做心电图检查；又如，偶然的会在街上闻到了某种异味，疑病症的朋友就会担心是不是受到了病毒的侵袭或严重辐射，于是不断地去寻找这种味道的来源，到处咨询求医来保证自己的健康；还有的朋友受到医源性广告或者医生的警告，如血压高要注意预防中风的提醒，就惶惶不可终日，血压稍微升高就害怕脑溢血，最后终日卧床休息不敢出门；在咨询中还发现，很多疑病症朋友会对持续的焦虑或者低落的情绪产生顾忌，生怕继续发展会衍变成为精神分裂或者抑郁症。

因此，通过上面的介绍，我们不难发病疑病症通常有两种常见的表现形式，一是存在担心患有严重身心疾病的念头，如害怕自己患有某种尚未诊断出的疾病、担心医生没有查出真正的致病关键，又或者害怕自己将来会精神失常、自杀等。另一方面，陷入检查行为缓解对健康的担忧，如重复体检确认是否患病、重复询问医生或者家人，以得到没有疾病的肯定、重复查阅医疗信息等。

那么，导致疑病症的主要原因是什么呢？

第一，生的欲望，死的恐怖

疑病症的朋友都是一群生的欲望非常强烈的人，对自身的健康非常的注重，深怕自己发生一点不好的事情，因此，对死亡产生了非常严重的恐惧和排斥。生的欲望越强，死的恐惧也就越大，这就是一种冲突性的心理。

第二，疑病素质

疑病素质是神经症典型的性格特征之一，这在疑病症朋友身上非常突出，对自身出现的身心现象，无论是正常的还是异常的，都会主观地夸大危害性，进行灾难化的联想，所以恐惧万分。

一般人都对自己的健康会稍加留意，但是疑病症朋友有个特点，他并不注意全身的健康状况，而是坚信自己得了某一种疾病，杯弓蛇影，朝思暮想，不得安宁。有的朋友顽固的认为自己患了某种疾病，坚决要求接受治疗，还有的朋友知道自己现在没有患病，却坚信将来一定会得这种病，因此对日常生活造成极大负担。这些，都是疑病素质起了根本作用的结果。

疑病症的治疗

1. 觉察主观的假设思维

（1）非黑即白

很多时候我们都会有一种绝对的思维模式，会认为身体没有任何不适感觉时，才是健康的，身体只要不舒服，就是严重疾病的征兆，这个就是一种错误的、偏激的认知，我们一定要觉察到。很多时候我们的身体会出现某些不适，这也是正常的生理反应，并非患病。

（2）持续不断的怀疑

疑病症的朋友对于医生的诊断是无法安心的，总是会有很多主观猜测，如医生经

常犯错、医生能力有限、检查仪器会出故障等，持续不断的怀疑导致很多过度化的医疗检查。

相信很多朋友都有这样的经历，即便医生的诊断结果是正常的，我们都不会放心，这个就是由于怀疑心理导致的。我们要明白，自己不是医生，对于医学知识医生才是专业的，要相信医生的诊断，而不是凭空猜测。

（3）小题大做

夸大性的一种思维模式，头一疼，就是有脑瘤，胃不舒服，就是胃癌的表现，这是纯粹主观的臆断，没有任何的事实根据，是一种捕风捉影的错误心理。

（4）无法忍受不确定性

追求完美，无法容忍丝毫的不确定性，必须百分百证明没有病的存在，否则主观上会认为自己一定有病。有的朋友认为，如果停止考虑健康问题，哪怕是很短的时间，事情都会变得很危险。

（5）迷信想法

疑病症的朋友，存在很多迷信想法，例如，如果告诉自己很健康，这是在蔑视命运；在担心白血病的时候恰好看到白血病的电视剧，预示着可能得这个病。又如，有的朋友会认为，担忧健康问题会让自己保持安全等。因此，当这些迷信想法出现时候，我们要觉察到想法的荒谬性。

（6）对情绪的误解

一方面，大家会认为之所以出现焦虑的情绪，一定是身体出现了严重问题；另一方面，又会错误的推导，认为持续的焦虑一定会影响自己的身体健康，导致未来发展成为器质性病变。但实际上，根据心理学和医学的研究，焦虑本身对我们的身体是没有直接危害的。

2. 树立正确的健康观

（1）事实为真

客观发生的事情才是事实，脑袋中的假设只是虚像。疑病症朋友就是典型的以假设为真，忽略事实的人。大家不妨看看自己，担心了这么久，究竟发生了什么可怕的事情？事实上，大家的身体并没有出现任何严重的疾病。尽管如此，很多人却依旧执迷不悟，仍然把自己的忧虑当真，这是非常可笑，本末倒置的一种思维模式。因此，要摆脱疑病，要害在于放弃这种主观虚像的影响，以事实为真的态度来看待自己的健康问题。

（2）不存在绝对的健康

同时，我们还应该认识到一个真相：世界上没有一个人是绝对健康的，每个人或多或少都会有一些小毛病，这是很正常的现象。身体有自愈的功能，很多小毛病无需治疗。所以，健康并非是绝对的没有问题，而是一种相对的平衡，有点小毛病也是健康的，没有必要追求完美。

3. 走出症状的过程

（1）识别疑病的圈套

重视自己的健康是没有问题的，但是当身体没有发生任何事实的毛病，或者经过检查没有提示存在异常状况时，如果我们的情绪依旧焦虑不安，企图再次通过就医得到确认，那么我们要识别这是疑病的圈套，就应该停止分析思考和控制检查行为。

（2）允许不安，为所当为

当我们停止和疑病念头的纠缠后，并不意味着忧虑的念头和情绪就此消失，它们仍然会在内心里面不断的出现和盘旋，所以接下来我们要做的是允许担心的念头和情绪依然存在，承受难受的同时把精力放在我们的生活当中，坚持生活与工作。

疑病的改变是一个过程，虽然我们无法做到一下子全都不管，但是我们可以从减少查询医疗信息和控制反复检查的行为开始改变，例如戒掉百度，不再反复看医生，只有这样坚持，我们才会逐步的走出疑病症的困扰。



九、迷失在脑海中的真实人生

对自我的执着是痛苦的根源，人的喜怒哀乐皆由我执而生。其实我们一点都不自由，以为自己是自己的主人，其实所做的一切皆是被我执所束缚。

——哆啦

在人类文化的发展过程中，宗教是很重要的一部分文化的传承，对我们的生活和思想起着深远的影响。根据宗教心理学研究表明，一个人如果有正确的信仰，那么会给人的内心带来很多好处：例如，会使人的内心找到一个安全的依托，会让人更加的积极、乐观和善良，会让人学会宽容愿意帮助他人，而这一切都会使人过上富足、平静和精神上圆满的生活。

但是在我们强迫症的家族里，有一种叫宗教和迷信的禁忌类强迫，有这种症状的朋友，他们的信仰反倒成为了自己痛苦的来源。大家生活在无休止、折磨人的警戒状态下，时刻恐惧和防范自己会做出不道德或者亵渎神灵的行为，害怕遭受严厉的惩罚，心灵得不到片刻的宁静。由于过度害怕灾难后果，或者不详的降临，患者朋友在生活中常常会采用某种特定的行为来“消灾解难”。

在咨询过程中，经常都会听到很多朋友的诉苦，比如，他们在进入寺庙或者教堂的时候，会害怕产生对神灵不敬的想法和念头，一旦这些想法出现，要么就是极力的去压制，要么就是恐惧会受到惩罚，惶惶不可终日。为了避免受到惩罚，会发展出很多的强迫的行为来抵消这种假想的罪孽。例如，某一位患者朋友的策略就是原地转三圈，并且在转的过程当中要心无杂念，如果出现了杂念，就必须重新再转，直到心无杂念转完三圈为止，才能够继续的生活。

这类强迫症除了对神灵的过度畏惧外，还会出现很多荒唐的迷信禁忌。在中国很多人都会忌讳“四”，因为“四”和“死”谐音，而我们的患者朋友更是对“四”字唯恐避之不及。例如，有位患者朋友的手机号码、门牌号和车牌号绝对不能带“四”，甚至于如果在路上看到“四”字，为了避免不吉利，必须要在内心里面反复默念“四乘以二等于八”来化解这种不吉利，不然就无法安心做事。还有的朋友，如果遇到带

有“四”的数字、号码、日期，则会回避做重要的事情，或者通过某些仪式行为进行中和。

有宗教和迷信禁忌类强迫的朋友，他们的生活不是被过度严格和苛刻的宗教、道德或伦理原则所控制，就是深陷苦难和灾祸的担忧中，这类强迫症常见的症状表现如下：

第一，宗教道德类。害怕亵渎信仰或是做出不道德行为、生活中进行重复性或苛刻的祷告仪式、在宗教概念方面不断寻求安慰、有夸张的宗教行为、为自己未达到应有的道德水平而忏悔等。

第二，迷信类。有吉凶恐惧，经常表现在数字、词语、颜色、日期、物品等方面，会通过拜佛、祈祷等形式消除厄运，还会回避不吉祥的场所等。

那么，到底是什么原因导致我们出现宗教和迷信的禁忌强迫症呢？

第一，过度的道德感和责任感。

强迫症的朋友，从小就受到严格的教育，所以他们的责任感和道德感是非常强的，会表现出过度化的特征。当然，这种责任感和道德感并非真正意义上的承担责任，其本质是害怕受到惩罚而导致的对自我的苛刻要求。

比如，有的朋友担心自己如果没有保护他人免受伤害和危险，就会下地狱、激怒神灵，或者害怕永远生活在愧疚的情绪中。他们没有更多的时间和精力去关心周围的人，因为他们总是生活在对自己命运的不停担忧之中。

第二，安全感的缺乏和歪曲的推理

由于安全感的缺乏，会导致强迫症的朋友对很多的事物进行过度化、夸大化的悲观假设和灾难化的推理，所以会错误地推论出很多根本不是事实的结果，从而陷入自我恐惧的循环圈。

比如，迷信强迫的朋友，对于一个数字、一种颜色就能产生各种灾难化推理，实在是一叶障目。如果数字真的有魔力，能够预言灾难，代表吉凶，那么这个世上应该

再也没有痛苦和苦难。但是对于现实而言，在真正灾难面前，数字根本起不了任何作用。一件事情的发生是由很多因素共同作用的结果，大家之所以会产生症状，根本原因还是在于内在缺乏安全感，将希望寄托在一个数字上，进行各种歪曲推理。

宗教和迷信禁忌类强迫的治疗

1、重塑正确的认知

（1）正确对待宗教信仰和人生信念

我们信仰宗教，关键的是学习宗教的精神实质。就如佛教里面提到的“正见”一说，意思是指对于宗教本身要有正确的理解，那么在接下来信仰的过程中才会有正确的行为，或者说防止进入信仰的误区。

例如，佛教的思想主要认为人类心灵的痛苦来源于对自我的执着，所以提倡放下对自我的贪念，以慈悲之心为他人和众生服务，这样不但自己会得到快乐，这个世界也会得到和谐。基督教主要是展现宽恕、爱和感恩的普世价值，说的是如果每一个人都能够以宽恕、爱和感恩的心态来面对世界和他人，那么天堂实际上就在人间。因此，这些宗教的思想和我们现代人所追求的真善美的精神文明是一致的，并不矛盾。

我们要正确对待信仰和人生信念，将这些精神实质通过实际行动，转化成对他人有帮助、对社会有贡献的行为，而不是陷入自我禁锢的囚牢。

（2）破除迷信

宗教和迷信是两个概念，宗教有自己一整套系统的世界认知观，而迷信则是一种毫无道理、偏颇的错误逻辑而已。迷信的本质是：人在面对未知产生恐惧感时，而进行的一种心理的错误安慰，所以我们一定要清楚，迷信实际上是虚假的、不存在的，不要继续执迷不悟。

普通人也会有迷信的时候，但是人们是通过这些思想和行为来表达自己的美好的期望或者诉求，但不执着于期望实现、诉求必应。但是有迷信强迫的朋友则恰恰相反，大家执着于美好的期望和诉求必须实现，因此就采取防范风险的方式，搜索一切可能

的危险因素，一旦发现就立即采取措施去消除，于是陷入强迫症的圈套无法走出。

2、觉知症状

（1）焦虑和恐惧情绪的出现

正确的信仰，会让人的心灵得到自由和宁静，如果我们在信仰的过程中，发现伴随不安和焦虑情绪，甚至对于信仰本身都充满恐惧感的时候，就应该觉察到，我们已经陷入到症状里面，成为自己信仰的受害者。

（2）过度化仪式行为或者回避的行为

每个宗教都有一定的仪式行为，用来连接信仰和自己。在这种情况下，仪式行为是正常和必要的。但是，有强迫症的朋友却恰恰相反，反复进行的仪式行为已经将个体拖入强迫行为中，更多的是用来缓解焦虑不适的情绪，而不是和宗教相连。

因此，如果我们出现为了消除恐惧来获得安心的行为，这些行为反复进行、耗费大量时间、并且无法控制，又或者说为了安心而回避正常的生活和信仰，如见不得佩戴宗教饰物的人，不再去寺庙或教堂，看见相关的数字或者符号就要躲开等等时，那么这些就是症状的表现了。

（3）正常生活受到严重干扰

处在强迫的症状里面，不管是强烈的负面情绪，还是过度化仪式和回避行为，都会对正常的生活产生严重的干扰，影响生活的正常进程和流畅性。如果大家感受到生活已经和原来不同，并且很难继续的时候，就要明白自己已经深陷症状的圈套里。

因此，如果有这三点的出现，我们就应该觉察到已经陷入强迫的症状里面，需要寻找改变。

3、具体改变的过程

（1）允许杂念的存在

宗教类强迫思维与其他强迫思维一样，大家从一开始就认定闯入式的杂念会对自己信仰构成威胁，认为思想是可以控制的或者有想法的出现等于行为的发生，正是因为这些认知的存在，让大家深受束缚。

因此，我们的改变要首先学会允许这些杂念的存在，也可将它看作是一次锻炼自己信仰的机会。允许这些与信仰相悖的杂念存在，对它们不予理会和评价，然后回到当下，其实正是对自己信仰最大的尊重和忠诚。

对于迷信类强迫也是同样的道理，我们允许有灾难化念头的存在，但是对它们一样不做任何回应，忍受随之而来的恐惧焦虑情绪的存在。

改变要先从允许开始，这样就能增加我们的心理弹性，能够更灵活的与症状和平共处。

（2）承受不安，控制行为

允许念头和情绪之后，接下来我们要做的就是承受单纯的痛苦，同时控制自己的行为。一方面，不再沉迷于思维的确认，通过反复的分析回顾来安慰自己，另一方面，不再实施强迫行为来缓解自己的焦虑和不安，也不要回避恐惧的场景和人，让生活一切如常。

（3）积极生活，为所当为

即便恐惧焦虑还在，就算症状没有缓解，我们也需要坚持活在当下，保持正常的工作和生活节奏。只要能坚持生活一路到底，我们就可以逐步地放下对症状的关注和纠缠，从而彻底的走出症状。

同时，我们也可以用真诚的精神活动来代替宗教化行为，比如花更多的时间和孩子待在一起、做做义工、陪伴孤寡、帮助有需要的人等等，真正去实践宗教的精神。



十、生命不可承受之“恐”

如何培养勇气？答：带着没有勇气也做下去，就是勇气！

——哆啦

对于生命安全的追求是人类正常的需要，所以当面临危及生命安全的传染病时，会产生恐惧的情绪，这也是正常的现象。恐惧是机体面临威胁时产生的应激反应，也是自我保护的一种本能体现，适度的恐惧对人类的生存是有利的，但是如果这种恐惧情绪是不必要的，夸大的，那么不仅不会起到保护的作用，反倒会让我们的内心陷入一种痛苦的循环里。

在各式各样的强迫症里，其中有一类的症状是比较典型的，就是患者对于艾滋病和狂犬病呈现出过分的担忧和恐惧，或者毫无理由地怀疑自己感染了病毒，不断的收集各种艾滋病和狂犬病的资料，在内心里反复分析和思考来排除危害，也会不断地跑到医院去反复检查是否感染病毒，同时还会合并出现洁癖强迫症的清洗行为，回避特定的场所、人群和动物等，严重影响学习、工作、生活及社会交往。

比如某一位咨询者朋友，因为害怕艾滋病的病毒，所以对一切红色的事物都会感到恐惧，因为在他的内心里面有一个荒谬的认知，红色就等同于艾滋病的血，所以当他在街上看到穿红色衣服的人时都会避而远之。他和许多恐艾的朋友一样，不敢使用公共厕所，不敢接触血液制品等，当他认为自己接触了可能被感染的物品时，需要反复清洗，甚至用酒精和消毒液进行消毒，有时要带着口罩和手套才能进行日常活动，最严重的时候甚至终日闭门不出。

恐狂犬病和恐艾类似，只不过将恐惧对象改成了猫或者狗，害怕感染上狂犬病毒。恐狂的朋友也会出现一些典型的症状行为，例如，他们绝对不会接触猫狗等动物，看到了同样会避而远之；倘若有猫狗等动物偶尔经过身边，立即就会感到恐惧异常，会不停的在脑中分析有没有被咬到，反复检查身上有没有牙痕，不断回忆有没有疼痛的感觉等，而为了避免恐惧和痛苦，甚至不惜在没有任何证据的情况下就跑到防疫站打狂犬疫苗。

患有恐艾和恐狂的朋友，虽然在生活中处处谨小慎微，循规蹈矩，避免和杜绝了一切能够传染的可能，但是却依旧的恐惧不安。那么，究竟是什么原因导致出现这样的强迫症状呢？

第一，生的欲望过强

由于“生”的欲望过度强烈，对自我的身体健康异常在乎，所以反过来就会患得患失，夸大很多事物的危害性。很多朋友接触了艾滋病和狂犬病的相关信息，由于过度恐惧，只看到这种疾病的破坏性以及高死亡率，就会把所有的注意力都倾注到艾滋或狂犬方面，并将自己的意识束缚在此，生活的重心全部放在防止感染病毒、杜绝一切危险行为的发生上。

第二，疑病素质

由于患者性格特征里的疑病性基调，所以会凭空怀疑自己感染上艾滋病或者狂犬病，对于客观事实和科学常识视若无睹，从而陷入深深的恐惧里面无法自拔。不少恐艾的患者认为身体不适就是感染了病毒，反复拨打热线进行咨询，或者反复去做抗体检测，对阴性结果又抱持怀疑态度，总认为检测不准确或者现有试剂检测不出自己的病毒。恐狂的朋友在打完疫苗之后还是不放心，甚至要求医生注射血清抗体，真是令人哭笑不得。

第三，完美主义

恐艾和恐狂的朋友都对自己和生活有一个理想化的标准，不允许有丝毫的误差和意外发生，因此就会对艾滋病和狂犬病这种危及生命的疾病产生绝对的排斥，从而陷入防止“万一”发生的心理冲突中。有的朋友即便熟知相关的疾病常识，也得到专家的保证和正常的化验结果，还是会闪现出各种“万一”的忧虑，从而无法放下、一直纠缠不清。

恐艾、恐狂强迫症的治疗

1、重塑正确的认知

第一，相信正确的科学知识

艾滋病的传播只有三种途径：性传播，血液传播和母婴传播，除此之外，其他的一些正常接触都是不会传播病毒的；狂犬病除了被带有病毒的猫狗等动物严重抓伤、咬伤流血之外，其他途径也是不会传播的。

因此，不要主观想象或假设其他的一些传播途径来吓自己。比如，恐艾的朋友担心看到“艾滋病”三个字就会传播病毒，害怕面里的红辣椒上有艾滋病人的血；而恐犬的朋友也会幻想碰了动物的毛就会被传染，听到外面的猫狗叫声等同于被感染等荒谬的想法。实际上，这些都是没有任何科学根据的主观假设，是恐惧导致的歪曲推理，都是虚假空的过度思维而已。

第二，万一症状

万一要是传染了怎么办？咨询者朋友经常都会以“万一”为借口而陷入强迫症状里纠缠不清，而实际上“万一”这个小概率的事件是我们根本不需要考虑的。因为万一这个几率几乎是等于零，如同大海捞针，是不会发生的；同时，万一是属于意外事件，意外是不需要刻意防止的。

普通人是不会考虑这样的“万一”的，大家没有这样的担心和预防，都生活的很好，什么都没有发生，这就是事实。当无法相信自己时，可以选择相信别人，看看普通人是怎么处理的。像普通人一样去生活，那么慢慢地我们的心理就会变得和普通人一样了。

再次申明，实际上“万一”的担心是症状的帮凶而已！

第三，外面没有病毒，有的只是脑袋的恐惧

我们一定要明白一个道理：脑袋的想象为假，事实为真。客观发生的事实才是真相，如果现实没有发生情况，无论我们脑袋的想法有多么的真实，实际上它都是虚假的。

例如，我们碰到了狗，就认为感染了狂犬病，这个就是没有任何证据的假设，只

是脑袋的想象而已，此时却忽略了实际的情况：我们根本就无法证明狗有病毒，同时我们也没有被狗咬。狗是没有人类思维的，如果真的咬你，必定是狠狠一口，而不会偷偷摸摸。我们的感觉系统、听觉系统、记忆力等都是正常的，有的仅仅是强迫症的怀疑，而不是记忆丧失，感觉丧失，连被咬这样的事情都不会知道。

所以，如果没有任何事实的证据，那么它都是假的，就如同法官断案一样，你只是空口说杀人或着想象他拿了刀就是杀人，拿不出实际的人证物证，那么是无法定罪的。

所以，外面没有所谓的病毒，这一切仅仅是我们多了一个无缘无故的担心。

2、觉察症状

第一，耗费大量时间，反复思考分析。如果我们花费大量时间用在分析是否感染艾滋病和狂犬病，即便理性知道没有必要但是却无法停止，甚至就连医生的确诊都依然怀疑和不安时，那么我们就应该觉察到自己已经陷入了症状里了。

第二，伴随恐惧和焦虑的情绪。经常担心自己感染病毒，坐立不安，心烦意乱，喜欢把自己与症状对号入座，由于无法确定，认为自己大难临头，会产生严重的恐惧和焦虑情绪。我们要明白，普通的生活事件是不会产生如此强烈的情绪，而且随着事件的解决情绪自然就会淡化，但是处在症状中的时候，恐惧和焦虑情绪强烈，并且会长时间存在。

第三，生活受到严重干扰。对于生活工作都不再感兴趣，无心向学，舍弃工作，只想一门心思解决了艾滋和狂犬的焦虑后再去生活工作，同时花费大量时间用在求医检查，生活中处处回避恐惧的情境，使得生活工作受到了严重干扰。

如果有以上三点的出现，大家就应该觉察到这已经是陷入了强迫的症状里面。

3、改变的过程

第一，允许恐惧的念头和情绪

我们首先要做的就是允许关于艾滋，关于狂犬的各种恐惧、怀疑和担心的念头在内心里面闪现，并允许随之而来的各种不安情绪的出现。

同时，我们现在要做的是不再去跟着念头分析思考，不再去求证是否已经感染病毒，只是任凭念头和焦虑的情绪在心里来来去去的翻滚，不再主动参与解决它们，让其自生自灭，从而逐渐适应焦虑和恐惧。

第二，控制行为，为所当为

我们还要控制为了避免病毒传染而产生的强迫清洁行为，如反复洗手，反复洗澡，反复洗衣服等，这些实际上都是没有意义的安慰行为，还会加重我们的症状。当然，行为的控制是一个过程，很多时候我们没有办法一步到位，此时可以逐步的减少行为实施的次数和时间。

另外很重要的一点是，我们也需要控制自己反复查询资料、反复就医检查的行为，这些举动同样是毫无意义的确定，已经脱离正常人行为的轨道，是为了缓解焦虑而出现的一种替代性强迫行为。它们的存在，对于走出症状是百害而无一利的，需要严格控制。

第三，杜绝回避，积极生活

杜绝回避，变逃为留，迎怕而上！该去的场所就要去，该见的人就要见，该接触的事物就要接触，要保持正常的生活工作节奏，不要在家闭关修养，修养反倒让我们有更多的时间去纠缠症状，从而陷入恐惧的恶性循环。

因此，我们要努力的生活，把更多的精力和注意力主动地投放到外部世界，采取积极的行动策略，丰富自己的生活内容，培养一些兴趣爱好，坚持锻炼身体，多参加集体活动等，这样才能更快地打破我们对症状的关注，从而真正走出症状。

十一、神经系统的“小把戏”

万箭穿心，习惯就好，我们只有充分经历痛苦，才有可能从其中康复。

——哆啦

在日常生活中，当我们过度劳累、生病或者压力较大的情况下，都会出现一些暂时性的躯体不适。就像我们焦虑的时候，会出现头疼头晕、心慌心悸，又或者感到身上的某一处肌肉会跳动，肠胃的不舒服等等，这些都是正常的现象，是情绪对身体的一种刺激反应，它不会一直持续的存在，当压力性事件解决之后，这些身心不适的现象也就随之消散。

但是在神经症的家族里有一种症状叫作躯体症状，则是一种非常痛苦的心理障碍。首先，它的躯体不适感持续时间长，呈现出一种如同慢性疾病的症状表现。例如，某位患者朋友因为持续的头疼前来寻求辅导，他的头疼在找到笔者的时候已经持续半年的时间，每天头顶都像戴了一个紧箍咒或者像被什么东西给罩住一样，非常的不舒服。即便当事人没有焦虑的情绪，这种头疼的感觉也会一直存在。他在各大医院进行过很多的检测，显示头部没有任何异常，中药制剂和西药的止痛片也吃了不少，但都无济于事，严重的影响了正常的生活和工作的效率。所以，躯体症状的第二个重要特点就是，我们的躯体本身是没有任何器质性问题的，而是一种主观的病识感。因此，纯粹的生理或者说药物治疗并非治本，要真正的解决躯体症状，寻求心理咨询与辅导才是真正的对症下药。

那么我们的躯体症状产生的原因到底有哪些呢？

第一、神经系统的紊乱反应

根据医学心理学的研究，人的身心是相互作用的，简单的说就是我们的情绪变化会对躯体产生一些刺激反应，所以当我们焦虑的时候，负责生理感受的植物神经系统就会受到一定的影响，从而产生一种功能性的紊乱，于是便出现了各种各样的躯体不适感。

第二、疑病素质

疑病素质的特征是自己内省很强，对身心不快、异常感和病觉感触十分细微，并形成一种执着忧虑的倾向。由于天生的疑病性基调，再加上对身心健康常识的缺乏，所以当躯体出现不适的时候，就会进行主观的、带有夸大性质的灾难性想象，错误的认为自己患有严重躯体疾病，从而增加了我们对躯体不适的一种恐惧感。

第三、精神交互作用

因为躯体的不舒服，再加上我们的恐惧，让我们对躯体的感受更加的关注，同时也更加的排斥躯体的不适，从而导致我们的整个注意力完全地束缚在了躯体的不适感上。例如，我们会不断的查阅各种资料来消除自己的恐惧，我们也会不停的去看医生做检查，试图证明我们的躯体并非真正的问题。但是由于疑病素质的存在，我们会怀疑所查到的和医生的诊断，为了消灭担心和恐惧，就又反复查资料和看医生，于是我们把所有的身心的精力和注意力全都放在了躯体症状上，滚雪球似的不断的强化症状，强化自己的感受，从而完全陷入躯体症状的纠缠无法自拔。

根据临床的咨询辅导和研究统计，我们的躯体症状大概会有以下的一些常见表现形式：例如疲劳、胃痉挛、消化不良、肝区疼痛、心动过速、心跳沉重、心悸、心脏周围有疼痛感、手心出汗、手脚有针刺感、喉咙处有梗塞感、深呼吸困难、胸部有被压迫感、皮肤下似有蚂蚁或蛔虫在爬行、头上像戴了紧箍咒、头晕、眼睛出现幻觉一好像无生命的物体在移动，此外还可能伴有恶心、呕吐、偶尔的腹泻、尿频等等。

当然还有许多千奇百怪的躯体症状，这里就不一一赘述了。特别需要补充说明的是，躯体症状有一个特点，就是它会转移和变化，你关注哪里，哪里就会发生问题。躯体症状会随着关注部位的不同而产生变化，比如你之前关注头，但是现在关注腹部，那么之前头部的不适可能会得到缓解，腹部则开始持续的难受。

躯体症状的治疗

躯体症状的产生，和焦虑密不可分，同时也是神经系统的玩的“小把戏”。“非自主神经系统”，是我们神经系统的重要组成部分，顾名思义，就是不受人意志控制

的神经系统，也叫植物神经系统，它会对我们的情绪做出直接的反应。比如，当意识到危险感到恐惧的时候，我们便会心跳加快、血压上升、呼吸急促、手心冒汗、试图逃离，这些都是无意识的反应，是我们无法阻止的。

植物神经系统又分为交感神经系统和副交感神经系统，躯体症状的产生就是由交感神经通过相关器官的神经末梢释放肾上腺素作用的。换言之，躯体症状无非是神经系统释放的肾上腺素作祟而已。肾上腺素不会对身体造成任何危害，只会让你体验到不适而已。

大家要记住，植物神经系统不在我们的意志控制之下，明白这点对我们的痊愈非常关键。因为我们总是试图要控制这些感觉，千方百计要驱赶躯体的不适，认识到这些是无法控制的从而需要顺应自然的接纳，这是我们恢复的根本。同时，大家还要明白一个观点，肾上腺素产生后，在血液中循环消耗需要一段时间，因此，我们不可能在恐惧状态下马上恢复平静，这需要时间的等待。

认识到神经系统的运作规律之后，躯体症状的改变还需要从以下方面着手：

1、正确的认识——我们的身体很健康

躯体症状实际上只是功能性的一种紊乱，并非身体器质性的病变，我们首先要正确地认识到这点。因此，我们所恐惧的重大疾病，得了不治之症的想法全都是自己主观的假设而已，是错误的。事情的真相只有一个：我们的身体很健康。所以，从现在开始停止反复的查阅资料和做身体检查。

因为我们身体是健康的，所以切忌“休养生息”。很多咨询者朋友都有这样的情况，由于害怕心脏病发或者晕倒猝死，成天小心谨慎，生怕动一动就会出大问题，处于过度控制的状态。可想而知，如果因为躯体症状卧床休息，那么就有了更多的时间和精力去思考和关注自己的躯体症状，注意力会更加固着。生命在于运动，修养反倒会使身体机能退化，造成健康问题。

2、允许躯体不适的存在

由于躯体的不适是植物神经紊乱的一种表现，所以它的改变需要一个时间过程来

自然的淡化。因此，我们要做的是允许这种躯体不适的感觉继续存在，准确的说这种不适的感觉是恢复过程中必然存在的东西。

当然，允许并不代表着痛苦的感觉立刻就消失了，因为神经系统的自愈需要时间，就像你身上有伤口需要时间愈合一样。在这一过程中，不需要试图去控制它，而应该与之和平共处，带着痛苦继续自己该做的事，保持正常的生活节奏和工作的进度等等，不为躯体的痛苦停下生活的脚步。

如果你这么坚持下去，那么注意力的固着就会被打破，会逐渐地转移到外部的世界。这就是恢复的方法，通过允许痛苦的存在，获得真正的解脱。

3、心态的调整和痊愈

对于改变来说，我们不要把躯体不适感的消失当做目标去追求，因为追求躯体不适感的消失很可能又会走上排斥的道路。所以我们要做的是无论躯体不适在或不在，都不去管了，只是做自己当下的去，正如森田疗法里面所说的带着痛苦继续生活。

躯体症状的痊愈也并非躯体不适的彻底消失，而是即便还有些不舒服，我们在心态上也完全的不去管它了，同时反过来说，也正因为你不该管它了，所以躯体的不适感才不会那么强烈，也才会随着时间的延长逐渐的淡化甚至消失。因此，我们痊愈首先是心态上彻底放开对躯体症状的关注和排斥，具体症状的消失是心态正确以后的一种自然结果。

给躯体症状出口，症状最终会还你想要的自由！

附录：常见的躯体症状及其应对方式

（一）心脏

1. 心动过速或心脏“颤动”

这种躯体症状是很常见和典型的。症状发作的时候，会觉得心脏持续性的快速跳动，脉搏加快，心脏咚咚咚的有撞击感。有的朋友，只要见到医生，症状立即消失。

实际上，对这类心动过速，完全可不做任何处理。

这里的“过速”是一种主观的感受，如果此刻真的用秒表来测量脉搏的话，心跳甚至不到 100 下。就算心跳真的超过 100，也完全没有任何问题，一个健康的心脏能够以每分钟 120 多下的速率持续跳动几个小时甚至几天时间，而不会有任何损害。事实上，你的心脏不见得会比其他人负荷更重，二者的不同之处在于你对心跳太过敏感，所以你能感觉到每次心跳。

这样的心跳是不会对心脏造成丝毫伤害，完全可以进行正常的日常活动，甚至可以外出进行运动。如果你有兴趣和精力参与户外活动的话，心脏更有可能平静下来，而且此时的心跳可能要比坐在那里数脉搏时的心跳要慢得多。

有的朋友会主诉心脏已经跳到嗓子眼儿了，并且感觉它随时都会爆炸。实际上这还是一种主观的想象，这种事情是不会发生的，这种胀得快要爆炸的感觉不过是颈部主动脉异于寻常的有力搏动而已，心脏根本就没在咽喉附近。人的心脏肌肉是非常厚实的，并且是强有力的，不会因为心悸而爆炸或受到损害。所以，这个时候呢，我们要随便它的跳动，任你的心脏去跳，直到它自己慢下来为止。

记住它是颗健康的心脏，只不过暂时受到了过度的刺激而已，但这种刺激并不会造成伤害，并且它很快就会停止。就算发作的时间很长，那也没有什么关系。

2. 心脏部位疼痛

很多咨询者朋友反映，心脏周围会产生剧烈的疼痛感，因此甚是害怕是心绞痛发作。这完全是杞人忧天，自己吓自己。你所感受到的疼痛只是由于胸壁肌肉过度紧张而产生的，心脏病并不会在上述地方引发疼痛，而真正的心脏疼痛也不会心脏部位呈现出来。就心脏而言，你是健康的，就像其他人一样，只不过由于紧张产生的疼痛感。你越是担心，越是过分关注疼痛，你就会越敏感。正确的做法是，允许这样疼痛的感受，做任何想做的事情。

3. 心律不齐

心脏由于疲劳或受到过多酒精、尼古丁和咖啡因（咖啡、茶）的刺激，有时会发

生心律不齐的现象。患者把这种感觉描述某一下心跳的“停顿”，但事实上心跳并没有停顿，只是跳动的间隔不均匀罢了。心律不齐时，会觉得心脏好像翻过来似的，喉咙处还有痒痒的感觉。有的朋友会咳嗽，呆呆地站在那里，不知道接下来还会发生什么。

心律不齐一点儿都不危险，心脏也不会因为这个而停止跳动。它只是很烦人，仅此而已。适量的运动就可以消除这种情况，所以你不必因为害怕而又躺到床上。多数人过了四十岁就会时不时地出现这种情况，许多年轻人也会，这没什么大不了的。

（二）头部

1. 头重、头疼、头脑不清

这类症状有个特点，患者主诉有头重感，好像带着紧箍咒或者盖着某种东西，脑子有时候像一盆浆糊，浑浊不清。当事人觉得不能有条理地思考问题，与别人谈话时，很难准确理解对方的意思。也有的主诉伴有头疼，整个头部处在钝痛的状态。

头部周围或头顶的疼痛是由持续紧张的头皮肌肉收缩引起的。如果你按压头皮或把热水袋敷在最痛的部位，就会感到浑身轻松，这就证明了头痛的原因就在你身上，看得见摸得着，这种感觉并不是肿瘤的症状。由于肌肉的紧张收缩导致了疼痛，所以在你担忧的时候疼痛自然就会加重，而当你放松不再紧张时，情况自然就会改善。有意思的是，当你在看入迷的小说、玩游戏或者观看精彩的电影时，便全然忘记头疼的事情，与正常人完全一样，但过后又依然如故。

所以针对这类情况，处理的原则一样是，带着头疼的感觉，为所当为。

2. 眩晕

患者由于某种偶然因素感到头晕，或听说自己的血压稍有增高，就担心出现脑溢血而突然跌倒，因此恐惧万分。眩晕也是很常见的躯体症状，在空旷的场所或者人群密集的地方更是感觉严重，会觉得头重脚轻，四肢无力，睁不开眼睛，好像马上就要晕倒的感觉。也有朋友主诉，类似低血糖的发作。

眩晕是神经系统疲劳的症状，不过它并不是很严重的问题，因为它的发作时间很短，而且会在当事人平静下来、恢复体力后迅速消失。对于眩晕的朋友不建议卧床休息，因为这还是焦虑引起的一种身体反应，所以虽然感觉要晕倒，但是该做的事情还是要继续完成，该去的场所还是照去不误，只有这样，才能逐渐地适应眩晕感，并且体会到不会晕厥这个事实。

（三）胃部

1. 胃痛、胃胀

患者主要症状有胃肠功能低下，摄入的食物长时间留在胃里引起胃部不适、胃疼等现象，还有的朋友会出现呕吐感、腹泻、便秘、腹胀、膈气等症状，甚至有将吃下的食物重新回到口中逆流的怪癖。经过胃镜的检查，多数朋友显示无任何异常，有的朋友显示是轻微的胃下垂或者一些糜烂。就算胃部检查提示有些许问题，觉不会像躯体症状朋友主诉的那样，严重影响生活的进行。普通人也有这类胃部疾病，甚至更严重，但反应却不会这么强烈，可见，这依然是主观感受性过分敏锐，病识感太强的缘故。

因此出现上述症状，别把它们当怪物一样，不需要特意采用食物疗法或者药物疗法，更不要被它引发的焦虑所支配。要明白，这种感觉不过是分泌肾上腺素的神经过度敏感所导致的结果。你会发现，它不过是一种奇怪的身体感觉，没有多大的医学价值，也不会造成真正的身体伤害。

2. 恶心、呕吐

有的朋友看到食物就恶心，或许还经常呕吐。对于这种情况，最好的方法还是下定决心：不管发生什么，都要把食物吃下去，并把它留在胃里。如果你吐了的话，不妨等一会儿再吃一次试试，因为这也是需要你去接受的事情。

不要错误地认为由于恶心、正承受着压力，进食就不会有什么好处，你就应该少吃东西了。虽然在这种情况下，消化的时间可能会长一些，但只要进食，你就会获得营养。要知道，营养不良和贫血可能会引起神经系统的某些症状，所以你必须要吃足够的食物。

如果几个星期以来你一直都吃得很少的话，你的胃可能会容不下正常量的食物。如果是这样的话，你可以少食多餐，吃点有营养易消化的食物。再重复一遍，尽管你觉得恶心，但还是要下定决心把食物吃下去。做到这一点可能需要时间，但你一定能行。

3. 体重减轻

有些躯体症状的朋友，十分在意自己的体重，他们看着自己突出的骨头和下降的体重，越来越惊慌，同时还会不停地胡思乱想：自己骨瘦如柴和形态枯槁的样子。他们一遍遍地站在体重秤上，眼睛死盯着刻度，试图通过摇晃多称出一些体重。对于这样的患者，我的建议是：把体重秤扔了，抵御秤的一切诱惑，直到有一天你变得很胖需要节食时再拿出来使用。

这里有个有趣的问题需要提一下，即紧张情绪会对一个人的胃口产生直接但却只是短暂的影响。我就曾遇到过这样的一个人：他忧虑的时候见到食物就吐，可一个小时过后当他听到好消息时，那些食物立马就会被他一扫而光。

因焦虑而消瘦的身体本身并没有疾病，只要你愿意吃饭，失去的重量就能够恢复。所以，别在意你那消瘦的面容和那“干巴巴的可怜身材”，只管去吃就好了。

（四）肝区疼痛

和心脏疼痛一样，肝区疼痛也是很常见的躯体症状，患者经常主诉右腹针刺一样痛，或沉甸甸有个东西挂在那儿，时有时无，生气、劳累时明显，卧床休息可缓解。因为怀疑是肝脏出了问题，所以患者经常去反复检查肝脏彩超和验血，虽然检查结果正常，但是疼痛依旧无法缓解。

当事人所感受到的疼痛依旧是主观的感受，是由于腹壁肌肉过度紧张而产生的，并不是肝脏发生什么大毛病。倘若肝脏真的出了问题，那么疼痛感不会因为你休息或者专注于兴趣的事情而消失，而是会一直持续，在相应的身体检查中也会出现异常提示。

因此，对于肝区疼痛，我们要意识到，这是由于情绪引起的身体反应，我们要做

的就是允许疼痛不适感，然后继续生活和工作。

（五）疲劳

躯体症状的朋友从事某种工作，在很短时间内就感到疲劳，使工作难以持续。他们坚信自己的疲劳是一种病态，甚至在开始工作之前，就已经预感到马上会疲劳。只要身体稍有不适，就感到疲惫不堪，因此工作和生活的效率也大打折扣。

对于疲劳感，同样是焦虑情绪作用于身体的一种慢性的躯体症状，首先要明白这点，并不是罹患未知名的疾病所致，因此，重要的是行动上的坚持。虽然疲惫会贯穿整个工作中，但是只要坚持继续工作，等到焦虑症好转，那么疲惫感也会慢慢消散。

（六）深呼吸困难

就像紧张导致头皮肌肉痉挛和疼痛一样，紧张也会引起胸、肺肌肉的痉挛，导致深呼吸困难。这种痉挛的影响是暂时的，它会随着放松而得以缓解。胸部本身并没有什么疾病，它也不会因为痉挛而受到伤害。虽然有的时候可能呼吸得不太顺畅，但绝不至于到氧气不够的程度。

但是，如果为了弥补胸部活动的不足而刻意吸入大量空气的话，情况反而会变得更糟，因为快速的呼吸会过多地带走肺部的二氧化碳，致使个体突然感到头晕、双手刺痛并可能发生强直性收缩（手指僵硬、腕部卷曲）。但是即使如此也没有关系，只需向一个纸袋内呼出空气并重新将其吸入就能解决问题。

（七）喉咙“梗塞”

有些躯体症状的朋友抱怨说，他们经常有喉咙受压迫或被卡了块东西的感觉，因此不停地咽口水，试图把那东西吞掉；还有些朋友觉得的喉咙里面好像有肿块，并深信自己得了某种严重的疾病，甚至是癌症。事实上，这还是一种由于神经紧张造成肌肉痉挛而产生的感觉，我们称之为“癔病性肿块”，它也会随着身体的放松和心理上的接受而逐渐消失。尽管看上去很严重，以至于有这种感觉的人很难相信这样的压迫感仅仅是痉挛而已。要想说服患者相信“肿块”只是源自神经因素，并不是件容易简单的事情，通常也只有在医生对他的喉咙进行了全面检查之后他才会放心下来。

（八）尿频

这是与泌尿系统相关的躯体症状。患者主诉刚刚排完尿，只一会儿又想上厕所。由于将注意力过多地集中在排尿上，终日心不在焉，影响了正常的生活。虽然进行过身体检查，显示膀胱并无异常，但一天还是频繁上厕所，每次尿量甚少，这就是典型的把注意力更多的集中在排尿上而引起的躯体症状。对于尿频的朋友，要记住虽然感受到尿意，但是可以先等待一会，把注意力放在手头的事情，延迟上厕所的时间。

还有一类朋友，在公共厕所很难顺利排尿，这是由于他急于想离开这个环境，引起括约肌的紧张，不能松弛造成的，这也是由于紧张引起的躯体反应。

（九）性功能障碍

性功能因人而异，这与食欲有强有弱的道理相同。由于工作压力或者疲劳，许多人会出现性欲减退、早泄、勃起不全等现象，这些现象对一般人而言，并没有什么奇怪，也算不上病。但神经症的朋友劣等感极强，而且有强烈的完美欲，会认为这是严重的问题，接着认为自己不是真正的男人，因而痛苦异常。由于过度关注自己的性功能，就使得性功能愈加不正常。

因此，面对状态不好的时候，不要强求自己一定要和以前一样，而是顺应自然，是什么样就是什么样。要明白，现在是暂时的一种情况，等焦虑好转之后，自然而然就会恢复，所以不需要刻意治疗。

另外，还有部分患者认为性功能问题是由手淫引起的。这是由于当事人在一些医学书籍或者网络上看到手淫的危害，所以产生强烈的恐惧感。当然，经常的手淫会引起疲劳感，但普通人会自然对这种行为进行调节，因此不会造成什么影响。很多有躯体症状的朋友手淫次数并不多于正常人，这种频度是不会引起过重的疲劳，可见患者的症状是心理因素在起作用。

十二、和“它”在一起——走出惊恐发作

不要总是盯着焦虑消失了没有，而是要在焦虑的时候，也要继续自己的生活。

——哆啦

似曾相识否？

头脑里思维奔涌，如同万千草泥马在奔腾？各种担心恐惧的念头层出不穷？眩晕，定向力差，头脑发飘？视力模糊，眼花？出现睡眠障碍？吞咽困难？身体疼痛？感觉呼吸无力，呼吸加快及变浅？心跳加快、心悸？恶心或者无食欲？颤抖？静坐不能？出汗或发抖？腿肚子发紧？想要逃跑？……总之，你有一种不知来自何处的畏惧和恐怖的感觉，它们已经和你生活一段时间了。

好了，你已经加入成千上万个患有焦虑症人的队伍，它也被称作惊恐综合症或者焦虑综合症。

但是……也有好消息！好消息就是 **1. 你并不孤单**。至少人群中有 5% 的人有一样的经历，而且由于各种原因，还有更多的人隐藏了他们的恐惧感，那些没有实际经历焦虑症的人可能在很大程度上患有其它心理问题或不适。在正确和及时的帮助下，大家都可以恢复正常的生活。**2. 你不会死去**。症状发作时，常常会有这样的感觉，自己已经罹患重病，有时甚至会感到真的要死去，实际上这仅仅只是感觉和想法而已，一切都会过去的。许多人在惊恐发作时误以为是心脏病发作或是心脏负荷太重了，请记住，心脏的肌肉很结实，它能应付，毕竟这一切都是暂时的。**3. 你也不会发疯**。现在所体验的，通常是在应激的时候产生的恐惧思想和躯体感觉结合的产物，是一种主观的感受，不是客观的事实。还有一个更好的消息，**你能克服这一切！你会变得更好！**

那么惊恐是如何发作的呢？假如某天走在大街上，突然出现一种不可抗拒的恐惧感和骇人的想象，我们最初的本能反应是奔跑或从痛苦的恐惧中逃脱，但是越是挣扎恐惧感越强烈，此时开始进入了惊恐模式——心跳加快，虚弱，颤抖，流汗……由于

无法理解发生在自己身上的一切，不能想象是什么让自己如此害怕，我们不知所措，认为自己必死无疑，或许要发疯或是要昏倒……最后，当这些感觉消退，其实并没有什么可怕的事情发生。

此时，我们经历了第一次惊恐发作，遭遇了“它”。但是，游戏远没有停止，麻烦的是，从此以后我们的脑子里会常常提防着“它”。

因为不知道“它”是什么，或“它”从何而来，担心“它”不定什么时候再次缠上自己，我们开始提心吊胆的生活，花了大量的时间忧虑“它”何时再来侵袭，时常处在紧绷的状态。此刻，哪怕是很轻微的身体变化都能引起注意力的关注，认为这些变化是“它”又重返身体的信号。我们的脑子里亮起了红色警报，思维奔逸，如同十几个广播电台在脑子里同时开播。早上起来的时候，就焦虑万分，惶恐不安，“赶它出去”，我们咆哮着，这正是心底最迫切地愿望。

那么，我们到底怕的是什么呢？

答案是：你害怕惊恐发作。

1、“它是什么”——惊恐是如何发作的？

让我们先从“它”不是什么说起吧。“它”不是邪恶的外部势力，“它”不是妖魔鬼怪，“它”不是命运的惩罚，或“它”不是因为恐怖片看得太多。然而，“它”会让我们感到非常的恐惧，就像是坐在一架失事的飞机上，无法自主。我们感到这个世界很不安全，曾经是熟悉、温馨的事物现在都感到冰冷、陌生和害怕，每一分钟都是痛苦的煎熬，不知道该怎么度过，内心七上八下！我们不知道恐惧来自何处，找不到“它”的原因，“它”是把我们的生活搅得底朝天的、可怕的、隐藏的、吓人的“庞然大物”。

但是，现在老师要明确的告诉你，“它”是你自身的感觉，“它”是你恐惧的体验，除此之外，“它”什么也不是。不管你相信与否，“它”是你自己孵化出来的！“它”是你创造的。

它的配方是“完美主义”、“理应如此”、自我负面评价、夸大思维、自责、忧虑、

失败感等，还可以和以下任何一种搭配：一次重大的生活变故、一个或多个人际关系问题、一次或多次用药的经历、一段较长时间的紧张、一次妇科疾病 / 激素的变化、一份不能放松的心情、一份高度的工作压力、一次不幸福的童年、一些和性相关的问题以及一些生物学的素质，这些东西综合起来可在一生的大部分时间里调和和烹制。于是，我们有了一个负性思维的基础，又加上一个紧张的处境，再接着躯体感觉的尖峰……疼痛、焦虑、恐惧、气愤、不安，真是五味俱全。

你炮制了“它”，“它”已羽翼渐丰，把你的生活搞的苦不堪言。

2、驯服你的“它”——对待焦虑发作的正确措施

第一步：面对

因为“它”的到来，我们已经退避三舍，现在就连生活都在慢慢丢失。一味的逃避，不仅没有使得“它”消失，相反，“它”越来越张牙舞爪，每天都在肆意践踏我们的生活，桎梏我们的情感。所以，从现在开始，不要逃跑了，放慢脚步，回过头，面向“它”，是该改变的时候了。

面对是改变的第一步，这意味着我们开始打破以往的思维和行为模式，采用正确合理的方式去迎接症状的到来，不再回避问题，从而打破症状的恶性循环，走上良性循环的道路。

第二步：接受

不管喜欢与否，“它”已经溜进门来。现在的真实情形是：“它”带给我们的桎梏和症状不断。虽然很难接受，不想要“它”，不喜欢“它”，但事实上，“它”确实来到我们的身边。有时候会猜想：“这样下去不行，它是一种怪病，严重下去一定会要命。”所以我们四处求医，上医院进行各项身体检查，却无法找出真正的原因。有时候医生会开药，但是无论如何，症状还是依然存在。

和“它”一起生活很难，但也只能接受“它”。我们会觉得失去了原来的生活，原来的自我，认为会永远这样下去，并为此悲伤不已。这不公平！“它”不公平！我们想让“它”走开，立刻！想往日重来！“滚开”这是我们心底的呐喊。

但是结果怎样？“它”还是在这里，看着你奸笑。为什么呢？因为是你和你的思想塑造了“它”。

得到了“它”，“它”会令人难受，“它”就是这么一个“坏”东西，这就和得了糖尿病是一回事。停止悲伤、反抗和否认，承认现实并不意味着退让！说到底，“它”只是一种焦虑，而不是别的什么东西。接受并不意味着我们必须喜欢上“它”，爱上“它”。事实上，现在我们是非常恨“它”，而接受是处于以上两种极端情绪中间的一种中立、中庸、平静的态度。

让“它”游荡吧，“它”就是与生活相伴的一些事情。

第三步：行动

在明白了需要接受之后，最重要的就是要开始行动。什么是正确的行动呢？恢复正常人的生活，像普通人一样认真的工作，踏实的生活，尽情的娱乐，活在每个当下。在我们心里，要把让自己哆嗦、对自己嚎叫的、棘手的“它”扔到荒岛上，不理它。

此时，“它”狂吠不止，但我们继续自己该做的事情，一切感觉不过是轻轻的涟漪。“它”，不需要给予更多的瞩目，我们只是一个过客和看客，随“它”咆哮去吧。记住，“它”不过是焦虑，仅此而已，没什么更可怕的。

行动！行动！行动！才是硬道理和正确的打开方式。在我们最难受的时候，不妨动起手，迈开腿，尽力而为的生活。

第四步：等待

在“它”来临的早期，痛苦仿佛没有尽头而且不堪承受，“它”一天又一天的伴随左右，尖锐的磨爪时常在我们身体里折腾。事实上，即使是像“它”这样可怕的力量在对一段时间打击后，也有累的时候。如果画一张表，就会发现惊恐的出现实际上不是恒定的，也不总是在最高峰上，在两次发作中间甚至有“它”没有出现的时间段。用1到10的刻度标出惊恐的强度，并观察“它”的实际波动，“它”并不总是最强的。当我们认真过好当下的时候，当我们努力实践的时候，“它”会慢慢淡化，注意这些事实并为事实而歌唱吧！

有趣的是，如果有意让自己惊恐，还真不一定办得到。看来，是我们对惊恐的恐惧造成了惊恐的发作。

在需要的时候，经常重温上面四步，这将帮助你认识到“它”不一定能压倒你，而你能和“它”和平共处。

3、带“它”遛遛——如何应对焦虑障碍产生的恐惧症

当和“它”在一起的时候，我们总是会试图逃避，就是什么都不想干。“它”已经索取了我们大量的时间、精力和注意力，哪怕再多做一件事也会让自己感到力不从心；“它”让我们感到被压垮，难以集中精力，难以作出决定或完成最简单的任务；“它”经常盘踞在我们的脑子里，给我们灌迷魂药，我们很难想的明白，最后，所有的时间都耗费在思考“它”上面了。

这无异于助纣为虐，直到我们被“它”压趴下，什么也干不成了。“它”会让我们怕拥挤怕人怕火车怕狗怕道路怕树木怕生怕死怕战争怕电视怕污染怕辐射怕朋友怕……这个可怕的名单可以是无穷无尽的。任何事，只要和“它”联系上，都会再次惊恐发作。不管我们怕的是什麼，是狗或是垃圾，“它”总会以某种方式来阻碍我们享受生活。

“它”会和恐惧症携手而来，恐惧症是“它”干活的工具。与惊恐发作相关的最常见的恐惧症是：广场恐惧（对空旷感到害怕）及幽闭恐惧（对封闭的空间感到害怕）。恐惧症的发生，是因为我们把恐惧和当时所处的位置和情景联系起来。然而，感到恐惧和实际处境并没有什么关系，而和个人对处境的想法和感觉大有关系。

比如，在一个拥挤的电梯里发生了惊恐发作，有的朋友可能会想“电梯卡住了会怎么样呢？”、“我怎样才能逃出去？”、“我们会耗尽空气，那样就不能呼吸”，然后就像想象的那样，呼吸果然真的变浅，心跳加快并感到就要窒息了。还有另外一种情况，电梯十分拥挤，周围站满了陌生人，我们害怕被人看见自己失去控制的丑态，怕别人对自己产生不好的评价，这些想法加重了焦虑的情绪，于是我们惊恐发作了。这就进一步强化自己恐惧的想法，从此我们发誓再也不踏进电梯一步。

认为躲开了害怕的环境，就能重新掌控自己，这是非常错误的认知，因为躲避本身就意味着失控。控制力来自对环境的重新思考，控制力意味着能认识到：电梯会打开的，我们不会窒息，不是所有乘电梯的人会注意到我们内心的恐慌，电梯是很安全的。

正是你的思想，造成了你的恐慌。

问一问自己，“它”最坏又能把我怎样？

A：我会晕倒。

哆啦老师：晕倒了吗？

A：呃，没有，但我会在大庭广众下出丑。

哆啦老师：出丑了吗？

A：是的，实际上出过。

哆啦老师：那又会怎样？

A：那样大家会对我印象不好。

哆啦老师：他们会吗？

A：呃，我不知道，不过有一个人还帮助了我。 哆啦老师：看见了吗？

A：但它会毁了我们的生活

哆啦老师：怎么会呢？

A：我变得惊恐不安、不能去干任何事。

哆啦老师：你怕什么呢？

A：它。

哆啦老师：它是什么呢？

A：呃，让我想想，是我自己创造的恐惧

哆啦老师：所以让你害怕的是？

A：啊，对了，是恐惧！

是的！想上一两分钟，记住“它”是你炮制的，是你允许“它”把你囚禁的。电梯并不可怕，只不过是一个电梯，是你有关电梯的想法吓着自己了。

那么，究竟该如何调整呢？

当恐惧开始肆虐时，一动不动，只会让我们注意自己如何的感觉不好，这会造成恶性循环。如果此时，可以把注意力转移到外部，做自己该做的事情，那么情况将会

大不同。所以，迈开第一步，就在现在。

我们要开始重新把握自己的生活，从现在起一点点的积累，试着制定一个计划，把自己每天要做的事情详细的列成清单，然后逐一完成。记住，如果我们进入了恐惧的领地，那么告诉自己，“这将过去”。不要停下手头正在干的工作，继续坚持，集中精力于每一项任务而不是我们的感觉如何。此刻，重要的是每一项任务而不是感觉。

把注意力放在正在做的事情上，会对我们有所帮助，做这些事情意味着我们在努力恢复生活，在收复失地。比如，在电脑前写计划书的时候，不舒服的感觉突然袭来，我们可以允许这样的感觉存在，然后继续写策划案。

当完成了计划中的一件事，就把它勾掉，庆贺一下吧，每完成一件活动就是一个进步。还有，要注意到这样的事实：我们既没有死也没有晕倒，没有任何可怕的事情发生在自己身上。

尽管感到害怕，仍然可以做事，所以感到恐惧并不重要。感到害怕，但还得干活 = 活干了，尽管感到害怕 = 不管怎么样，工作完成了！不管相信与否，总有一天，我们会很轻松的做点什么，因为我们已经适应恐惧。最终……

它：你要去哪里？

你：外面！

它：那好，我也跟你一起去！

你：随你便！

它：我要让你害怕！

你：也许！

它：我要让你流汗，让你感到虚弱和糟糕！

你：你善于干这个！

它：这是超市，我在超市里面挺吓人的！

你：我要买吃的

它：哎，我在这儿！我可庞大了！

你：闭嘴！哪儿有水果？

它：……

你：我做到了！

4、“它”的躯体表现——由焦虑产生的躯体感觉

“它”能不断冒出来的原因之一，是我们排斥那些出现焦虑时最先流露的自然躯体变化——特别是应激反应。作为人类，学会应激是赖以生存的基本条件，当一只发威的老虎挡住去路，我们脑子里首先闪现出的是能让自己的身体作出最佳反应的信号——逃跑或战斗，这是应对危险的自然反应。

也许没有什么老虎，但我们出现紧张和焦虑的反应是一样的。心跳会加快，把血液输送到肌肉中；肠胃收紧，把血液供给最需要的部位；汗流下来，皮肤温度下降，鸡皮疙瘩会引起发抖，以上都是应激反应的表现。应激反应也可因愉悦的感觉出现，例如在性兴奋、性唤起或参与性行为时。因此，这些感觉本身不能以好坏而论，但我们以何种方式来感觉和评价它们，是至关重要的。

应激反应发生在逃跑、焦虑或紧张时，所有这些反应的出现是因为感知到了危险，我们的躯体准备去对付老虎，对付“它”。然而，一次的焦虑发作只是一次错误的警报，其实外界并没有威胁，但“它”却是一个恶性循环的开始，甚至一个轻微的躯体变化或反应，都会建立这样的循环：

焦虑发作→躯体变化→恐惧想法→增强了躯体症状→更加焦虑……

焦虑的典型症状是躯体感觉，全部的变化过程可由躯体改变和应激反应开始。正常情况下，普通人甚至都注意不到这些变化。此刻我们是处于“它”的警示下，所以“它”在我们心里发生了变形或者曲解。一些简单的因素就可触发，这些因素包括咖啡因、疲劳、饥饿、酒精、超负荷的劳动、观看暴力或悬念画面、激素变化、或强烈的情绪，然后还有日常的工作，人际关系的紧张、期限将至及交通拥挤。

我们需要认识到，这仅仅是身体对焦虑的反应，并没有任何外界的危险，因此，不要徒增恐惧的想法，并让恶性循环就此打住。

此刻，做好的方式是，任“它”来去自如，但是我们依旧做自己的事情。

5、被“它”缠身人的想法——改变消极的思维模式

不是每个人都有资格被“它”缠身，但是我们却是有着不一般想法的人。“它”是脑子里的恶毒的声音，一遍遍的唠叨着我们这也不行，那也不对，总之就是不够好，很愚蠢、太胖、太瘦、太虚弱、太傻，我们应该这样而绝不应该那样，我们什么也干不成，没希望没能力，又丑又懒，幼稚，是个可怜虫……“它”没完没了，日复一日，“它”有一大套思维模式灌输给我们，然后再把我们击垮。

被“它”缠上的人都是了不起的思想家，虽然想了很多，但都是消极的事，要不然怎么会被“它”缠上呢！其中像指责、羞愧、担忧、负性思维等成分，这些就是我们的“它”。所以，现在我们是揭开这个恶魔真面目的时候了。

下面是主要的几种：（1）要不，或。我们把一次不好的处境当成恒久的处境，要不然现在能够一下解决，或者我们永远都要沦陷。（2）谴责自己。一切都是我的错，我都负有责任：天气、客户的不满、公司的破产、家人的生病、工作的失误，如果有问题都是我造成的。（3）一错百错。一个错误证明了一切，我就是一无是处！没有人会犯这么多错误。（4）坏标签。把正常现象贴上负面标签。比如，失眠会造成严重后果，如果不及时治疗就会让身体崩溃垮掉。（5）选择性记忆。只会记住事情带来的负面影响和结果，却看不到取得的进步。（6）自我为中心。整个世界都以我为中心，我们总是觉得别人会在意自己，比如走到一个房间，认为所有的人全盯着你，看到你身上的缺点和紧张。（7）超能力。可怜的业余超能力者，自以为可以读懂别人的心思，认为周围人都在评价你。（8）杞人忧天。我们的头脑从一个可解决的问题跳到一系列脱离现实的问题上，直到最后被恐惧湮没。

请注意，在“它”说话时从没有中间立场，都是一成不变的绝对主义：每件事，总是，每个人，从不，绝不，全部，整个。还有“它”的拿手好戏：不行，不能，必须，一定，应该。“它”就是这么肯定，“它”好像无所不晓。如果有人用“它”折磨人的招数来对付自己最好的朋友，我们一定会挺身而出保护他们，在做最终的判断之前会寻找更多的证据，做客观的分析，然后给予鼓励。

总之，你够朋友！你对每一个人都这么好，除了自己！现在是需要改变一下想法的时候了。

思维对人的感觉方式有很大的影响，如果这些想法是以消极为主，那么对自己和整个世界的感觉就同样是灰色的。我们从一开始就采用消极的思考方式，这些思考方式对“它”的形成是功不可没的。但是一切还来得及，思想是可以改变的，我们要学会以不同的方式进行思考。

改变思维方式的步骤：（1）挑战消极思维。问问自己消极的说法是否真实，是否有夸大或歪曲。（2）需要证据。我们的想法基础何在？事实又是怎样？（3）推理。问问自己最坏的结局又会如何？（4）用好的选择替代。对最坏的场面做一些改变，通常会有更好的选择。（5）删除必须。“必须”是一个命令性的字眼，它束缚了我们，惩罚了我们，试着用“可以”来代替。（6）自得其乐。如果碰巧捕捉到感觉良好的一刻，尽情享受吧，不要自寻烦恼，给自己自由。

厄运、郁闷、无望是“它”生长的温床，“它”喜欢谎言、谬误和歪曲真相。马上停止供给“它”这些弹药，“它”就会失去生命力。现在我们要做自己该做的事情，为自己创造好的生活。

注意到了吗？如果坚持去做，“它”会不像以前那么强大。即使刚刚开始，即使只注意到了微小的转变，我们就已经取得了进步，已经开始了重新主宰自己的生活。对自己耐心一些，我们已经学到了很多关于自己的知识，但还需要时间去调整，痊愈也需要时间。

6、“它”既来，则安之——问题很大，但不可怕

我们可能不止一次问这样的问题，为什么会是我？为什么这可怕的、怪诞的坏事让我赶上了？其实，这类思维方式存在着根本的问题。最大的疑问：为什么是我？好像是说“它”来自外部，而偏偏选中了自己。由于相信“它”是强加于自己的，拱手让“它”控制了自己，我们成了一个牺牲品，只能等着别人来救。在这种情形下，“它”还可以改头换面出现，可以是感到不安的一些人，可以是感到惊吓的地方或者令人感到不舒服的场合。

注意到以上陈述里的主要缺陷了吗？当我们把“它”当成飞来横祸，竭尽全力去消除的时候，却给了“它”控制生活的绝对权力。

第二个问题是：我这是造了什么孽呀？这表明我们正在受到惩罚，但是惩罚是谁给的？为什么？事实情况是，我们不是在遭受惩罚，我们不是坏人，我们也没有过错，仅仅是现在的思维变得有些不可靠，变得喜欢担忧和怀疑，就是如此。

试着观察日常情况下我们的思维。比如说经历了不好的一天，睡过了头上班迟到了，此时会怎样说？两种说法：一是如果把时间安排的灵活点，我就不会晚了，二是抱歉来晚了，但我会把时间赶回来的。又比如，我们丢失了一份重要的文件，此时会说，一定有人拿了还是也许我是该收拾办公桌了。在每个例子中，我们是选择把现实情况外部化和选择指责（如钟表、你的老板、某些人），还是选择接受现实并努力去改善，这会产生不同的结果。

对待“它”也是一样的道理。和“它”打架、指责、捶胸顿足、忧虑等，只能交给“它”对我们的控制权，只要把自己当成一个牺牲品，我们就会束手就擒。

第三个问题是：我一定要知道是怎样被“它”缠上的？想找出一个原因来解释被如此可怕的感觉缠身是很自然的，但我们是非常复杂的生命体，所以要找的原因也会非常复杂，数不胜数而且深藏不露。问问自己，如果现在知道了第一次被“它”缠身是在小的时候差点被淹死，我们能让“它”完全消失吗？不会的，因为我们已经对焦虑形成了一定的思维模式，而这一切是需要行动进行调整的。

非要找出原因，这里面就会产生问题。当我们焦虑时，会认为每一次经历，每一个感觉，每一次遭遇，每一个场景都与“它”对自己的影响有关，把注意力集中在某个原因上会增加自己的焦虑，因为我们会再次在自己注意力的中心制造痛苦。

如果愿意，痊愈以后有时间去钻研发病原因及在何处发病的问题，那时会从更强有力的位置来展开对自我的探索。但现在要处理更紧迫的问题，是过好当下的生活，通过行动和实践去开创更加美好的未来。

7、征募驯服“它”的高招——向专家求救

特别的“它”可能不是一开始就能被我们一手掌控的，“它”总是会让我们熬夜，吸引我们的注意力，“它”的拿手好戏就是站在我们的胸口，让我们呼吸不畅，心跳

加快或干脆迷惑我们的思想，让我们觉得自己永远摆脱不了“它”。我们可能精疲力尽了，所以在这个时候，可以呼叫救兵。

一个好的咨询师会帮助我们驯服“它”。通过咨询师正确的引导，会让我们认识到生活中的应激区域及处理应激事件的方法；咨询师还会和我们一起努力去修正那些会让自己重温旧梦的思维和行为模式。最重要的是，我们能向一个了解自己感受的人去倾诉，并且对方能够积极的帮助我们重归正常的生活。在这里哆啦老师要特别提醒，需要到公立三甲医院去就诊，或者找专业、专职的心理咨询师进行辅导。

心理问题原则上进行心理辅导即可，如果我们的症状特别严重，用药会是一个让自己得到休息的好方法，这样会让我们重新积蓄力量，将“它”置于自己的掌控之下。如果担心药物成瘾的问题，那么可以和精神科医师讨论用药方案。记住，这是你的选择。

8、“它”又回来了——对待反复

正当我们认为已经安全的时候，“它”又回来了。“它”可是死皮赖脸的，常年都在作乱。除非我们原地踏步，也就无所谓退步，所以有反复表明我们正向好的方向发展。我们不是在第一站，因为曾经到过那里，做过努力。现在我们更强大，因为对“它”有了更好的了解，我们知道该怎么做，坚持做下去。

复发，是通向康复之路的组成部分，有一天处于焦虑模式之中没有什么关系，其他的日子也是一样。康复是渐进的，是需要时间累积的，这是因为我们要去重新学习很多东西，其中之一就是如何对通常引起害怕的处境、感觉和地点进行脱敏治疗，这需要实践和时间，直到最后，我们能够从恐惧中解脱出来。

注意到自己的进步，而不是痛苦。坚持生活和实践的方向，我们终将走到胜利的目的地。

最后的话

告诉大家，成千上万的人克服了焦虑，你也能！

对自己感觉更好，对别人感觉更好，对生活感觉更好，我们正在学会如何善待自己，学会耐心，学会接受，学会忍耐，并且在学会把注意力放在能帮助自己进步的事上，不仅是现在，而且会贯穿我们的一生。

如果我们改变了自我感觉的方式，那么也会改变认识“它”的方式。毕竟，“它”中有我，我中有“它”。我们不会认为“它”可爱，但是至少会处之泰然。

也许，遇见“它”不完全是一件坏事。

十三、失眠的本质与治疗

我们总是在自作聪明的寻找捷径，但事实上根本就没有捷径。死了这条心！

——哆啦

无论在门诊还是个体咨询，总会碰到这样一群朋友，一上来就叫苦连天，叙述失眠带来的种种恶果以及目前状态的糟糕，更有甚者，为了失眠，辞去工作，一天到晚想尽各种办法如何睡着。但是事与愿违，无论朋友们怎么努力都是徒然，到了天黑，该睡不着还是睡不着，该焦虑还是焦虑，该抓狂的一点狂也没有少抓。这是为什么呢？其实道理很简单。我们失眠之所以长期存在，是因为你给失眠贴上负性标签，去排斥，去千方百计的解决，正是因为你的解决造成了目前的困境。可以这么说，失眠是由我们一手精心培育起来的结果。所以本篇章，老师主要和大家谈谈失眠的本质以及如何进行治疗。

每当我们有工作和生活的压力时，或突发某个事件、遇到兴奋的事情，或者外出旅行和出差，都会时常出现失眠的情况，一般人只在当时对这样的现象略感疲惫，甚至有的朋友完全不觉得有任何问题和影响，所以过了一段时间，身体的本能会自动调节，睡眠即可恢复正常。但是神经症的朋友却不问缘由的，立刻把失眠当作症状看待。经常听到咨询者朋友有如下的叙述：“睡不着身体状况会糟糕，甚者得癌症”、“我做不了工作，生活一团糟糕”、“失眠严重会变成抑郁，然后发疯或者自杀”，又或者“我终身都无法睡着了”等等，这些预期性焦虑念头一波跟着一波来，大家基本上湮没在焦虑和恐惧的巨浪里，无法抽身。

如果你是睡眠专家，为了研究人类或自身素质秉性所特有的睡眠状况，去一心一意的探求安眠的措施和良方，那么这样做是好事。然而遗憾的是，我们就立即极端化的把失眠看作是症状，当成邪恶的东西，枉自惶恐不安起来。连傻瓜都知道，睡眠是一种自然状态，是无法通过意识去强行控制的，因此，当你想尽一切办法努力争取入睡时，怎么可能睡着？

耗尽心思，想睡却常常睁大眼睛、烦躁不安，在越发不能入睡后，终于引起身体的难受，头脑发胀、血往上涌，皮肤发烫，身体里面犹如万千的蚂蚁在爬或出现其他各种异常的表现。这时，我们会更加恐惧和焦虑，并加以详尽的观察，这样就越发使得感觉清晰起来。经过一夜的折腾，白天依然不死心，于是上网搜索各种安眠措施，或者直接上医院，恨不得把最好的安眠药都尽收囊中，更有甚者，直接躺在床上什么都不干。长此以往，我们的生活完全被失眠所左右，陷入“两耳不闻窗外事，一心只求睡好眠”的焦虑状态。

2016年上半年，我们精神卫生中心申请了一个针对神经症患者慢性失眠的国家级研究项目，其中一项是通过睡眠实验来测定正常组和失眠组的脑电波区别。我们利用睡眠时的大脑波形，分别测出了似睡非睡、浅睡、深睡等各种睡眠状态，并且对失眠症患者和正常人在一夜之间的大脑波形作了比较，结果证明了，患者中只有少数人入睡不好，其他患者的睡眠变化几乎与正常人无异。但是有个有趣的现象，失眠的朋友本人并不这样认为，他们早上醒来诉说自己昨夜的睡眠总量比实际测定的睡眠量少得多，有的甚至说自己一夜无眠。尽管我们使用脑电图已得到他的深睡的睡眠曲线，但患者还是说自己睡眠太浅或者无眠，无论我们怎样解释，对方总是不相信。在患者中，确实有因失眠恐惧而入睡困难的人，但最后还是睡着了。他们仅仅是因为害怕失眠，脑子里总缠绕着一种失眠的观念而已。

实验研究表明，神经症朋友的失眠并非真正的失眠，虽然有的失眠呈慢性的状态，但本质上只不过是患者的失眠恐惧罢了，对于头重感、不能胜任工作、疲劳感、记忆力衰退等，这些症状都是由患者自己主观臆造出来的。各项身体检查都表明，患者的生理功能几乎都在正常的范围之内，有的甚至比普通人指标还正常。

我们的睡眠，真正的深睡只不过是在刚入睡的那一两个钟头之内或临起床前的半个小时左右，其它时间，本就是处于迷迷糊糊似睡非睡的半睡眠状态。有的成人半夜起床上厕所，但是到了第二天醒来，自己却完全不记得这茬事。一般人的半睡眠状态是无所用心的，就是躺着而已，所以这时候的感受和正常深度睡眠相同。而神经症朋友所说的半夜觉醒、难以入睡，是由于担心失眠的恐惧心理与渴求入睡的努力不断激发着自己的精神活动，因此，当时的意识就更加清晰起来。在睡不着时感到非常痛苦，

也就感到这段时间特别长，但在睡着之后由于处于无意识的状态，因此就感到只有短暂的一瞬，这样就感到整个夜晚似乎都没有睡着。但是上述两种情况之间差别微乎其微，所以对身体也并没有多大的妨碍，这也是神经症朋友虽然主诉失眠多年，但是身体检查却正常的原因。

失眠朋友还有一类经常主诉多梦困扰，事实的真相是，人每天晚上都会做梦，但是大家一般并不留意于此，早上醒来也就忘记了。如果你关注做梦的问题，把注意力强烈地集中在做梦上，也就会记住梦的内容，所以就会感到自己做梦特别多。神经症朋友主诉失眠多梦，这也和其他症状一样，由于自身的不安，已经带上了浓厚的主观色彩。

处在失眠焦虑中的朋友，都想尽可能的多睡觉，在门诊中发现最夸张的就是有位患者天天都待在床上，除了吃饭上厕所其它时间就是等睡觉。我们要明白一个点，人活着的目的不是为了去睡觉，而是为了真正的去生活，去追求自己的理想和实现自己的目标，带给身边人更好的生活。

以上就是关于睡眠的一些常识以及失眠的本质介绍，我想大家最关心的问题就是，究竟我们应该如何去做才能走出失眠的困境呢？

首先，我们要认识到【**失眠是个正常的状态**】。人的一生当中，不可能天天都睡得着睡得好，总会出现一两天甚至一长段时间无法入眠的情况，睡得好和睡不好也会随着年龄的变化而交替出现，这就是自然规律。很多朋友宣称，“我以前都是秒睡的，现在怎么无法睡觉了”，老师恰恰要说，这就是正常的规律，睡眠不可能一成不变的。我们之所以无法摆脱失眠，是因为把它当成洪水猛兽，当成严重的病去处理。实际上，失眠是一种正常的状态，失眠也是一种自然规律，就像有时候我们吃不下饭一样，如果这个时候非逼自己吃，那么只能撑死你。因此，面对失眠，我们应该允许这样的正常状态，**无为而治，把睡眠调节的任务交给身体本身来完成。**

其次，我们要明白一个原则【**不要强求自己入睡**】。睡眠有一个自然的过程，人应该服从于这个自然过程，而不要强迫自己尽快入睡。你越是主观强求，就越是焦急万分，结果就会适得其反。相信大家都有这样的体验，有时候尝试了很多方法还是睡

不着，最后干脆心一横，“大不了今晚我就不睡了”，结果反倒睡着了。当你想睡的时候无法睡着，当你放弃努力了反倒真正入眠，这里的原因就在于，你放弃了主观的控制不再强求，睡神此刻真正从天而降。又如，行军打仗的将士，每天生活在枪林弹雨之中，稍不留神，子弹就会从脑袋穿过，就是在这样恶劣的环境中，很多将士都会边走路边睡觉，可见，睡眠本身也是一种强大的本能，真正的累了，都会睡着。

然后，我们要养成一个心态【**能睡多少睡多少，睡不着就算了的**态度】。正常人的睡眠，如果有四五个小时，就已经非常足够了，什么所谓“八小时健康睡眠”，无非是一种错误的睡眠文化绑架大众的认知而已。我们经常可以看到一些专业人士，每天花在睡眠的时间很少，有的只需要两个多小时的时间，人家不仅没有患上失眠焦虑，相反还创造出一次次事业的高峰。研究表明，人的睡眠时间在两个多小时到十个多小时不等，每个人对睡眠需求是不同的，如果你只睡四个小时，恰巧说明你的身体只需要这些睡眠时间即可正常运作，相反，如果睡得更多，反倒会造成不好的影响。睡眠时间不能一概而论，但只要做到服从于自然，人就会睡足所需要的睡眠时间。

失眠症的朋友，**不管能否睡着，每天都应该保证七八个小时的卧床时间**，达到这个卧床时间，身体得到充分休息，也和睡着的本质是一样的。当然，更重要的是要按时起床，即不管睡着睡不着，都要按时起床，就像正常人那样进行正常的工作和娱乐。失眠的治疗应该与治疗其它症状一样，采取顺应自然的态度，坚持正常的生活，适应外界事物的变化，认真的工作。我们如果能够着重于培养这样的生活态度，就会慢慢的克服失眠的问题。

最后，我们应该在行动上【**积极的生活**】。积极的生活！积极的生活！积极的生活！这也是走出失眠非常关键的一点，重要的事情说三遍。倘若非要说一个治疗失眠的特效药，那就是生活和行动。对于睡眠我们是无能为力的，但是生活和行动是我们主观能够控制的。虽然我现在很疲惫，虽然我很焦虑，但是带着现有的状态，力所能及的完成白天的工作和生活。像普通人一样去生活，那么我们会慢慢的成为普通人。当你开始行动之后，你会发现，即使目前状态不佳，但是依然白天依然能够完成很多事情，逐渐逐渐地，我们的注意力就会转移到外部，自信也会慢慢增加，当你慢慢体验到失眠对你生活不会造成影响的时候，你对失眠的关注和恐惧也会逐渐弱化。

只有真正的醒着，才能真正的睡着。

人只有在清醒的时候才会有各种各样的担心事，所以人们都希望有一种无忧无虑的状态，人只有在睡着的时候才感觉不到任何的忧虑和痛苦，所以人们也想尽可能的多睡觉，甚至想得到超过生理需要的睡眠，这是一种“一睡万事休”的逃避态度，人们有了这种心理，就很容易为睡不着觉而痛苦。所以从这点上来说，我们更应该积极的生活，去努力完成自己生命中的角色，不管你是一个丈夫、一个妻子、一个儿女、一个团队中的人等等……从现在开始，我们要勇于去面对生活，承担自己的责任，即便失眠，也让自己做好每天该做的事情，过好每一天，善待每个人。

结语

如果看完这篇文章，能够踏实的按照文章中的介绍去实践，那么走出失眠是指日可待的。当你拥有了正确的睡眠态度和积极的行动，那么，即便失眠了，你也能用平常心做平常事，对你而言，已经没有失眠这个概念，你获得了真正的自由。



失眠常见问题

失眠朋友的问题各式各样，但是其中还是有很多共性，为此，老师搜集了一些代表性的问题，通过解答的方式，让大家能够对失眠建立起正确的认知，同时通过积极的生活和行动走出目前的困境！

1. 失眠会给身体（工作、学习）造成严重的影响吗？（失眠会造成死亡吗？失眠会导致抑郁症和自杀吗？）

哆啦老师：有时候，我们不得不承认医源性广告以及睡眠文化的过度渲染，已经脱离了客观真相，同时给很多朋友造成担忧和恐惧。上述问题就是很多咨询者朋友会问的。可以告诉大家，在临床上从来没有因为失眠的情况直接导致健康问题的个案。至于大家经常提的新闻上猝死案例或者自杀案例，事件个体本身是由综合原因同时发生导致的。比如说自杀案例，可能是由于个体本身就有严重的抑郁症，失眠只是其中一个表现方式，而不是说失眠了就会得抑郁症就会自杀。大家的担忧，是因为深怕自己也会发生这样的事情，我们都这么害怕了，怎么可能去做呢？一切只是由于自身恐

惧而已。

另外，有些朋友主诉失眠会身体状态变差、记忆力迟缓、精神变得萎靡不振等等，实际上这些并不是失眠直接引起的，而是在失眠之后，大家改变以往的正常生活方式，为了睡觉，放弃了户外活动，人际交往，经常抱怨，饮食不规律等等……因为以上这些生活习惯导致身心情况变差。如果大家在失眠之后，依旧像原来一样去正常生活和娱乐，那么就不会出现上述问题了。

2. 睡不着的时候应该怎么做呢？

哆啦老师：睡不着的时候，什么都不需要去做。你只需要躺在床上，让身体得到充分的休息，闭目养神就可以了。不需要通过各种方式让自己尽快入睡，如果你这么做，那么只会越来越清醒。老师会建议，失眠的朋友每天要保持7到8小时的卧床时间，如果达到上述的休息时间，那么即使不睡觉，也不会影响身体的运作。

如果躺着的时候，人很难受十分焦虑，在不要求自己睡着的前提下，此刻可以有多种选择：比如，你可躺着观察焦虑，焦虑在你身体是怎样发生的，你的身体感觉是怎样的，可以仔细的去体会，并且用语言去描述它；比如，这时候，你可以拿本书看看，也可以听听音乐或者开起电视；比如，实在烦躁，也可以爬起来，洗把脸，到阳台吹吹风；再比如，也可以在脑海中去进行一些冥想或者念佛号等……大家可以根据自己的喜好去选择，但是要提醒大家，上述方式不是为了睡着，而是我在失眠的时候“为所当为”而已。到了第二天早上，按时起床，开始一天的生活。

3. 我觉得自己很严重，需要吃安眠药吗？

哆啦老师：神经症的失眠，是由于对失眠恐惧引起的，在本质上是一种心理问题，因此通过心理辅导，建立正确的睡眠观，恢复正常的生活习惯即可慢慢好起来。不管你是多少年的失眠龄，都是可以通过这样的形式恢复。

对于安眠药，我们需要看到安眠药的本质，安眠药通过药物的作用，让兴奋的神经过速得到抑制，因此能够让人快速入睡。这不能解决我们失眠的根本原因，治标不治本。而且只要是药物，都有一定的耐药性，当你长期服用，机体也会产生疲态，因

此需要更大剂量的安眠药。有时候，对于长期慢性失眠的朋友，前几次服用也不一定有效果。安眠药还有一个最大的副作用，就是会让人在心理上产生依赖感，会觉得自己入睡都是因为安眠药的作用，于是会更加不相信人睡眠的本能，以后还需要在戒断药物上费尽心思。除此之外，安眠药只是让人入睡，很多服用药物的朋友会表示，第二天大家精神状态依旧不好，浑浑噩噩等。

老师这么说，是在原则上倡导失眠还是通过心理辅导才能治根本。因此，也不是完全排斥安眠药。当你真的焦虑感相当严重，可以选择服药的形式，让自己有所缓冲身体得到暂时休息，然后再结合心理治疗。

4. 怎么处理失眠时候出现的焦虑等情绪？

哆啦老师：神经症的失眠，由于对睡眠的错误认知，因此在失眠的时候会产生恐惧、焦虑等负面的情绪。情绪，是无法通过人为控制和处理的，我们能做的就是允许。允许我现在有焦虑感，允许我现在有难受的感觉，在允许的时候，顺应自然的去生活。不需要给予情绪太多的关注，它们有自己的运行规律，咱们要做的是过好当下的生活，做好手头的事情，好好工作，好好吃饭，好好娱乐。所以不管焦虑和恐惧的情绪何时出现，出现多久，我们都不理了，只有真真正正的投入生活，我们才能在生活中慢慢消融这些情绪。

5. 为什么说闭目养神休息的效果和睡着一样呢？

哆啦老师：多数人都认为睡着了大脑就停止一切运作，这是一个非常错误并且不科学的认识。事实的情况是：只有死人的大脑才会停歇，只要你活着大脑都是处在不断活动着的状态。而且在睡眠中的许多时间大脑的活动会比白天更活跃，会消耗更多的能量。这里的差别就是，睡眠中你是无意识状态，所以主观感受获得充分的休息。清醒的时候，你是处在有意识活动，所以会认为自己没有获得休息。这一切，无非是有意识或者无意识的区别而已。因此只要我们在睡眠的时间，闭目养神躺着，让身体得到充分休息，那么这对人体来说就已经足够了。当你真正不去在意这些，不再强求入睡，睡眠自然也会显现它的本能，引导你进入梦境。

6. 白天可以补眠吗？可以睡午觉吗？

哆啦老师：在失眠期间，不建议白天进行补眠。因为刻意的补眠，会强化对睡眠的执着，另外，白天应该完成的事情也会因此耽搁。由于急于入睡的心，很多时候白天的补眠也会失败，就会增加更大的焦虑感，会对床和卧室产生排斥的反应。这样，到了晚上该睡觉的时间，由于对床和卧室已经建立不良的情感和暗示，会更加难以入睡。睡眠的时间是有限的，如果白天补眠真的让你睡着了，那么，你依然要面对晚上的失眠。白天的补眠，实际上是失眠恶性循环的一个重要环节，需要打破。我们提倡，到了该睡觉的时间再上床，然后不管睡多少、睡不睡的着，都要按时起床，开始白天的正常生活。

对于是否可以午觉，根据个人的情况而定。如果觉得很困和疲惫，可以在中午时分适当午休。因为午休的时间不会很长，不会影响晚上的睡眠。这个时候选择躺着或趴着都可以。同样的，不需要强求入睡，眯着打盹就好。如果不想午休，也可以走到外面散散步，这样能够吸收更多的能量，为下午的工作和学习做好准备。

7. 晚上梦很多，严重影响睡眠质量怎么办？

哆啦老师：在这里要普及一个睡眠常识，就是每个人都会做梦，而且做梦是构成睡眠很重要的一个部分。梦常常会在半睡半醒时间或者觉醒时的一刻出现，普通人对此根本不注意，因此醒来觉得自己没有做梦。但是我们失眠的朋友，总是把做梦当成睡眠不足、睡眠质量不高的标志，因为对做梦有着过敏反应，所以总觉得自己一直在做梦。

8. 晚上总是多次醒来，早上容易早醒怎么办？

哆啦老师：在前面的文章我们也提到，睡眠的绝大多数时间是处在半梦半醒的状态，睡眠是由浅眠和深眠交替进行的，并且浅眠占据多数时间。普通人也会在夜晚多次醒来，只是大家忘记了而已。我们失眠的朋友之所以总觉得多次醒来，是由于担心失眠的恐惧心理与渴求入睡的努力不断激发着自己的精神活动，所以意识变得清醒起来。

早醒和晚上多次醒来在本质上没有区别，因此也不需要为早醒特意去做什么。如果时间还早，不妨躺在床上养精蓄锐。如果情绪有点烦躁，也可以爬起来去做点事情，

“一天之计在于晨”、“早起的鸟儿有虫吃”，既然无法睡着，不如充分利用这段宝贵的时间规划一下当天的计划或者外出运动锻炼身体。

9. 我可以通过运动（冥想、泡脚、理疗、喝中药）来改善睡眠吗？

哆啦老师：对于失眠的朋友，老师还是提倡直接去生活，而不是为睡眠去做太多的努力。失眠阶段，如果白天做上述的事情，其实动机是很明显的就是为了睡觉，这样做的结果是，你越努力准备其实是在强化对睡眠的执着，因此也不可能在夜晚会睡着。我们不是为了睡着而活着，是真的应该去生活。

当然，上述的方式都是很好的，如果这些事情能够成为我们生活的一部分，变成我们坚持的好习惯，不管睡的好坏我都坚持下去，那么它们到最后都会对你的身心产生很大的帮助。

10. 由于失眠，无法专心的做每件事怎么办？

哆啦老师：要求专心或者专注的去做每件事，这是一种完美主义的表现，也是神经症朋友特有的性格倾向。有的朋友就把自己不能专心、效率低归咎于失眠。实际上，老师提倡的是努力去过好白天的生活，并不是要求专注、完美的做，而是尽力就好，努力去做不求一步到位。

处在失眠的时候，会有很多失眠的念头或者负面的情绪出现，这些是没有办法控制的，我们只需要知道了它们在，然后继续做我们当下的事情就好。不求高效率、完美的做事，只需要坚持去做，慢慢的通过我们的努力，注意力会逐渐转移到当下的事情，效率也会慢慢提高的。

11. 无时无刻总是想起失眠（或者情绪烦躁不安）怎么办？

哆啦老师：目前失眠已经是既成事实，所以我们要做的是去面对和适应这个情况。因为在乎睡眠，所以白天总是会不断想起失眠的事情，或者自己的情绪总是很糟糕，这是正常的现象。对于这个部分，我们人为的意志是无法控制的，因此，首先要承认它们的存在，允许它们的出现。然后，我们可以不对它们倾注更多的关注，而是把精力放在当下应该做的事情上。

所以，即使睡不好，即使白天失眠的念头到处飞，即使情绪很糟糕，但是我们还是要努力去经营当下的生活，去善待身边的每个人。

12. 我已经努力去生活了，为什么失眠还不好？

哆啦老师：大家要明白一个点，人活着是为了要好好生活，生活是我们的目标也是我们的手段，不要本末倒置，把去生活变成了睡得着的工具。你去努力生活，这本来就是你要做的，别给去生活扣上功利性的帽子“我去生活了，那么我就能睡着觉”。去生活，不是一天，两天，三天或者一个月的事情，去生活就是永远的去生活。

另外，失眠的恢复和其它神经症症状一样，是需要时间的。大家不要给这个时间加上限制，比如“我要多长时间就要恢复”，如果这样做，其实还是在不断强化对睡眠的关注而已。因此，最好的做法是，不管我睡得好睡不好，我都要努力的去生活，去过好自己的每一天。如果你能拥有这样的心态和行动，那么你自然能收获睡眠的礼物。

13. 老师，我害怕反复怎么办？

哆啦：如果你的反复指的是再次睡不着觉，那么你这辈子都无法心安了。因为人不可能一辈子都睡得着睡得好，睡眠好好坏坏就是自然规律，如果你要和自然规律去较真，那么老师也没有办法帮助你。

如果这里的反复指的是心态，老师也要告诉你，心态的反复是正常的，这是我们痊愈过程中需要经历的部分。每次的反复，其实都是对我们的锻炼，当自己再次陷入执着了，那么按照前面老师说的方法，不理睬失眠，继续坚持生活，那么我们就能走出反复。与此同时，每次反复后走出的自信体验，叠加起来就会形成稳定的心态。

14. 我的工作压力大，需要换一份工作吗（需要辞职休息吗）？

哆啦老师：我们失眠的根本原因，在于对睡眠的执着，而不是你的工作。虽然压力大的工作在某些时刻会造成失眠，但是当你逐步适应这种压力的时候，你的睡眠问题自然会得到解决。神经症朋友的失眠，多数是因为无所事事造成的，如果你放弃工作，那么你将会有更多的闲暇时间去关注自己的睡眠，你的精神活动会固着在睡眠上

无法转移。

所以，如果你的工作压力大，不妨试着挑战一下自己，花更多精力去处理工作上的事情，如果你真的这么做，注意力反倒指向外部的生活，由于对睡眠没有那么上心，反而会收获更好的睡眠。只有白天真正的活着，晚上才有可能真正的睡着。

15. 需要多长的时间才能走出失眠呢？

哆啦老师：这个是我们每个失眠朋友都关心的问题，对于答案，老师只能说因人而异。为什么这么说呢？因为要走出失眠，完全取决于你的行动力，如果无论失眠与否，你都果断的投入生活，那么失眠对你来说也不是问题，自然而然心态就会好，也就慢慢能恢复。想要收获成果，是取决于每个人的所作所为，失眠也是如此。

因此，老师最后强调，不管失眠与否，我都以平常心去做平常事，如果能够这样坚持下去，那么我们都能痊愈。



送给失眠中的孕妈妈和产后妈妈

针对孕妈妈和产后妈妈这部分特殊的群体，其实想做关于失眠的专题篇章很久了。这股冲动来源于自己也是一位妈妈，更为重要的是，在孕期这段特殊的时光，笔者同样经历过严重的失眠，因为认识的误区，作为精神科医生，同样深受失眠的困扰和严重折磨。在此期间，要特别感谢邓云天老师以及产科林敏华主任的帮助，使我最终走出失眠的痛苦。产假结束后，回到工作岗位，因为院里申请到神经症失眠的科研项目，因此，出于一种情怀也投入到专家组，成为其中一员开始了专题研究。这部分特别篇章，送给失眠中的孕妈妈和产后妈妈，希望对大家能有所帮助，平安度过这段人生中为之不多的特殊时光。

（一）孕妈妈

经常听到有人说起，孕期的女性容易嗜睡，可以从早睡到晚。也常从一些文章或者胎教书上看到，“如果孕妇睡眠不好，可能导致流产或者胎儿畸形”，这些睡眠文化的普及和盛行，对人心理上造成的恐慌远远超过失眠本身带来的影响，对于神经症的朋友来说，更是如此。但是事实的真相是什么？这里老师要告诉大家一个客观的事

实：孕期的女性有的容易嗜睡，有的容易失眠，而且绝大多数都会失眠，这些都是正常的现象，因此，也不存在失眠会导致流产和畸形这一错误论断。

为什么孕期容易失眠呢？可以从以下几个方面来说明：

1. 激素变化：孕期体内的激素水平会发生改变，使得怀孕的女性在精神和心理上都比较敏感，对压力的耐受力也会降低，常会心情低落和产生失眠现象。

2. 夜间生理性反应：怀孕期间的尿频、抽筋、胎动等现象会频繁出现，这些生理性的反应会对睡眠产生一定的影响。

3. 生活方式的改变：很多女性在怀孕后休假专心养胎，每天都处在休息状态，自然睡眠的需求会减少。还有的人怀孕后白天的活动量骤减，长时间处于无所事事的环境中，同样对睡眠会产生影响。

因此，鉴于上述的原因，孕期出现失眠的情况是非常正常的，我们没有必要如临大敌，把失眠当成恶魔一般急于去除，四处寻医问药想方设法去睡好觉。

那么失眠对于胎儿是否有影响呢？针对这方面的问题，我们研究小组也和产科专家们进行交流，得到的答案是：失眠不会对胎儿造成影响。原因在于，胎儿有其自身的睡眠规律，和成人是不一样的。当你在睡觉的时候，胎儿可能活动频繁，当你在走路做事的时候，胎儿可能在呼呼大睡。天然健康的宫腔环境就是最好的保护器，胎儿在其中生长有其自然的睡眠规律，这点不由妈妈决定。

因此，如果在孕期出现了失眠，甚至是严重的失眠，也不要惊慌失措，因为这在本质上对胎儿不会造成影响。我们可以通过对生活方式的调整，做自己应该做的事情，把注意力转移到外部世界上。在这里，哆啦老师罗列了一些简单的事项，以供每位孕妈妈进行参考：

1. 我们在认知上要明白，失眠在孕期是正常的事情，这样的失眠是不会对胎儿造成影响的，因此，我们没有必要针对失眠去采取治疗的措施。有的孕妈妈考虑吃安眠药、到处向人抱怨或者放弃正常的生活，这些举动其实都是多此一举，毫无益处。因此，我们要做的就是，不管失眠与否，顺应自然的去生活即可。

2. 学会承受失眠带来的负面情绪。神经症的孕妈妈由于天生的疑病素质，比较敏感，因此更容易因为失眠产生焦虑或者恐惧的情绪。可以放心的是，焦虑和恐惧的情绪不会直接伤害你和你的宝宝。因此，对于这些情绪的产生，我们可以学着去允许它们，带着它们正常生活。随着生活越来越多，这些负面情绪自然会在生活中慢慢淡化。

3. 合理规划孕期的生活。如果你是个上班族，那么可以坚持去上班，只要不是从事重体力劳动，适当的工作能够让孕妇感到充实，孕期的时间也容易度过。如果你在家养胎，也不要闲着，可以给自己安排力所能及的家务，或者适当的户外锻炼，还可以约上好友偶尔小聚，把生活和娱乐结合起来，就不会一个人胡思乱想。

4. 如果你的时间比较充裕，还可以去主动学习一些育婴的知识，这是每个新手妈妈都马上要面临的事情。又如，还可以进行适当的胎教，增加和宝宝的沟通，还可以去添置新生宝宝的用品等，总之，我们可以做的事情很多，大家不妨动起手脚，把自己的生活安排充实。

只要每位孕妈妈能够顺应自然的生活，那么我们就能够顺利的度过孕期的失眠。

（二）产后妈妈

随着新生命的到来，家庭生活发生翻天覆地的改变，可以说，这一阶段妈妈失眠远比孕期妈妈失眠的比例还要高，相信所有的妈妈们都深有体会。新手妈妈经历了剖宫产或是自然分娩有侧切伤口，在分娩后的最初几天，夜间睡眠很大程度会受伤口的疼痛影响。除此之外，妈妈们还有重要的任务，需要哺乳，这是任何人都无法替代的角色，夜间平均两到三次的起夜，自然会打断完整的睡眠。另外，由于新角色的转化，面对幼小的新生命，生怕宝宝会有什么变化，总是处于小心翼翼状态。因此，上述的种种原因，使得产后妈妈失眠成为大概率事件。

一般的妈妈面对失眠，没有进行过多的处理，因此随着时间的推进，身心自然而然会慢慢适应，随着哺乳的结束，睡眠也逐渐开始恢复。但是神经症的妈妈们，却把矛头直接指向失眠，恨不得立即解决，这时候，所有注意力都放在睡眠上，生活的重心也变成了与失眠交战，没有更多的精力照顾宝宝。有的妈妈停止哺乳开始服用安眠药，有的妈妈把孩子推给长辈，生活中也处处抱怨失眠带来的痛苦。这些种种行为，

不但没有使睡眠好转，相反，失眠状况会越来越严重，最后给生活带来巨大影响。

对于产后失眠，哆啦老师也相应整理了一些建议，供大家参考：

1. 在认知上我们要明白，产后失眠是正常的事情，是任何新手妈妈都会经历的，因此，我们不需要对失眠本身做太多处理。当失眠的时候，不要强迫自己入睡，闭目养神躺着休息就好。同样的，在这个阶段我们重要的是养育孩子，在饮食上要摄入均衡，顺应自然的生活是最好的方式。

2. 承受失眠带来的负面情绪。由于敏感的性格特征，我们会对失眠比较介意，因此焦虑和恐惧感也相对高。对于产生的情绪，我们不需要倾注太多的关心，这些情绪本身不会直接对身体造成伤害，我们只需要学着允许它们，带着它们去生活，带着它们照顾宝宝即可。

3. 合理规划产后的生活。在这个阶段，重要的任务是照顾好宝宝，因此在喂养上可以下功夫，还可以定时带宝宝出去散步呼吸新鲜空气，也可和其他的新手妈妈交流育儿的经验，还可忙里偷闲和三五好友小聚等，总之让自己的生活更加充实起来。等到产假结束后，回归工作岗位时，做好角色的转化。

4. 培养兴趣爱好或者坚持运动。产后如果有时间，可以有意识的去培养兴趣爱好，也可以坚持做运动，例如散步、瑜伽、跑步等都对身心的恢复有巨大的促进作用，会让人的精神面貌焕然一新。

因此产后的妈妈们，如果我们能够顺应自然的生活，那么睡眠也会随着宝宝的长大以及我们身心的适应逐渐调整好。失眠不会对我们的生活造成困扰，相反到后来会成为津津乐道的一种美好回忆。

结语：

孕育新生命不容易，做妈妈不是简单的事情，每位妈妈都要承担很多，那么我们就从承担失眠开始吧！

4 生活和心态篇

- 1、也谈“一心多用”
- 2、与其想，不如做
- 3、强迫思维的“不管”疗法
- 4、强迫行为，必须要戒除的“瘾”
- 5、拥抱痛苦，成为自己
- 6、强迫症会变成精神分裂症吗？
- 7、强迫症会发展成为抑郁症吗？
- 8、从精神内向到精神外向的转化
- 9、人生三件事：自己的事，别人的事，
老天的事
- 10、关于生活
- 11、觉悟



一、也谈“一心多用”

“一心一意”、“专心致志”、“全神贯注”这些词，可以说是把我们强迫的朋友给害苦了。

经常在咨询的过程中，发现很多的朋友都在拼命的追求专注和专心，但是大家越是追求专注，杂念越是频繁闪现，使人苦恼万分。这就是我们神经症朋友们所共有的一个误区，说到底还是完美主义作祟，不允许自己被任何东西干扰，在追求一种完美的、毫无杂念的做事状态。事实上，这只是一个虚幻的、不切实际的理想罢了，有这样的错误追求，不强迫才怪。

例如，一个学生为了更好的学习，他就要求自己在听课的时候不能开小差，于是将注意力放在是否开小差这个问题上，最后导致无心听课。上课的时候，假设百分百的集中注意力是10分，普通人都会受到外界声音、大脑的杂念、周围同学动静的影响，大家不以为然，因此还有9分的注意力放在听课上。但是神经症的朋友不能接受这样的状态，就想方设法让自己集中注意力，这样就花了2分的注意力来控制自己不受影响，此时花在听课上剩下7分。如果能够就此打住那还是幸运的，至少还有7分的注意在听课。可是，问题远没有如此轻易解决。我们会立即感觉到此刻的状态还不如刚才呢，因此开始烦躁和焦虑，此时烦躁和焦虑又消耗了1分注意力，于是我们就更拼命的想找回原来的好状态，开始更用力的控制自己不要想到不要听到，这种控制又耗费了2分注意力。这一轮下来，我们只剩下4分的注意力在听课。如此下去，我们能用来听课的注意力会越来越少，结果真的听不懂老师在说什么。之后，还没有开始上课，就开始担心自己会不会注意到这些杂念或者外界的事物，出现了该如何控制和解决等等，我们的生活开始一步步沦陷，被强迫牢牢控制。

这里很清楚的可以看到，如果我们能像普通人一样，在受到外界的干扰和出现杂念的时候不去控制，允许它们存在，然后顺应自然的听课，不去追求百分百的状态，那么我们就能很好的听课，更不会变成强迫。求不可得，愈求愈不可得，烦恼就是来源于错误的追求。要知道完美只是主观世界的产物，现实根本不存在。追求不存在的东西，你说要不要产生烦恼？

这样的案例可以说是比比皆是，余光强迫、声音强迫也属于这种情况，令人痛苦不堪。实际上，人根本是做不到一心一意的，因为我们的意识是流动的状态，不是一成不变的。人的视线、人的大脑随时都在接收各式各样的刺激和信息，所以我们在关注一个事物的时候，我们的意识只是一个倾向性的关注，不可能毫无变化的停留在该事物上。换句话说，开小差是必然和正常的一种心理现象，这个是由我们人脑的生理功能决定的。

这个就是为什么我们学生上课，每节课是 45 分钟，而我们心理咨询，每次也就是 40 分钟到 1 小时左右的原因，因为这个专注时间，就是我们人的极限了，再长，你就是再努力，学习效率也是不行的。只是我们神经症的朋友，由于完美主义的、理想主义的苛求，所以才陷入了误区。

明白了症状是由于完美主义作祟，接下来更重要的是，我们还要认识到一个真相——人是可以一心几用的，这是机体为了适应客观环境的变化，衍生出来的一种生存和适应的本能。

例如，我们在走路的时候，可以听歌，还由听歌而联想到其他的事情，或者思考事情，这个当下就有三件事：走路，听歌，思考。而且它们是同时存在，同时进行，并且没有任何冲突，路也安全的走了，歌也听了，问题也思考了。又如，我们在开车的时候，眼睛看着前方，手在控制方向盘和换挡，脚控制油门和刹车，还可以听音乐，还可以和同伴说话，这个是一心几用了？一心五用了！但我们依然是很好的在开车，没有任何的问题。再如，真像你所求的获得完全的专注，不受任何外在影响，假设此刻外面发生危险的应急事件，那么你就可能发生事故了。正是因为一心多用的本能，让我们可以自如的切换，随时适应环境的变化从而获得生存。

所以，大家要明白一心多用才是真相，我们的注意力本身就是广泛性的，精神活动是处在不断流动的状态。这个不只是我们人的本能，还是可以通过训练来培养的。比如，金庸小说里的周伯通，有门独特的功夫叫“左右互搏术”，左手和右手可以同时一个画圆，一个画方。又如，我们的杂技演员通过训练，可以做出高难度的身体不同部位的协调动作，像踩在高跷上丢盘子等。

那么，说完一心多用的真相和注意力的广泛性特征，对我们神经症朋友的启示是

什么呢？

第一，放弃对完美的追求，没有所谓的“一心一意”存在，那是主观世界的产物，不是事实。所以，今后我们在学习、工作或生活的过程中，不必苛求自己完全的专注，而是接受自己会开小差，学会允许能注意到其它事物存在的正常现象，然后继续做当下的就行。

第二，学会接受痛苦和难受，顺应自然的生活。在改变的过程中，虽然明白了道理，但是由于心瘾的惯性，我们在情感上还是会难受和不舒服，因此，我们首先要接受症状的痛苦，然后坚持做自己该做的事情。只要允许干扰的存在，继续坚持做下去，我们就能逐渐的适应症状，放开痛苦，获得心灵的自由。

最后，还要给大家说个现象，其实很多时候，我们抱怨所谓的无法专心做事、大脑一片空白或者记忆力衰退等情况，完全是天大的误会。事实上，不是我们真的没有了注意力或者大脑退化，而是把注意力用错了地方而已。比如，文章最早提到的例子，为了追求没有受干扰的状态，把大部分注意力放在和杂念、周围事物、情绪等控制和斗争上了，因此无暇顾及当下的事情，在错误的方向上越走越远。

因此，希望我们每一位神经症的朋友，要明白完美是求不可得的道理，都能了解注意力的真相，允许一心多用的正常状态，顺应自然的去生活，那么就能慢慢的走出强迫症了。

痊愈是我们做到了包容情绪和念头，而那些始终没有痊愈的人，是在寻求一个理想化的点，循环无休。



——哆啦

二、与其想，不如做

“道理我都明白，但就是做不到啊”，这是在咨询过程中经常听到的抱怨，也是很多朋友的心声，这里面实际上涉及到的是“知”和“行”的问题。

神经症的朋友都是一群“哲学家”，喜欢思考分析，善于钻研理论，有的朋友甚至把主流心理学的理论都研究透了，还有的朋友对于各类灵修书籍、宗教学说也了如指掌，说起道理来那是头头是道，就连我们心理医生都觉得自叹不如。但是就算道理都明白，症状还是不见好转，该痛苦的依旧痛苦不堪。还有的朋友天天顿悟，但却天天陷入，这究竟是为什么呢？

对于知道，是一种从认知层面对于字词概念化的理解，或者是从理性层面对一种道理的明白。但是如果仅限于“知晓”道理，却不能够按照道理上说的去行动，说明并没有真正的“知道明理”。真的知道，不是仅限于思维的明白，这里面还必须要有行动的配合，只有在行动的过程中，才能获得真正的情感体验。

比如，大家都知道西瓜很甜，无论你对甜的理解多么准确，层次多么深入，但是如果你没有真正的去吃上一口，那么是永远不会体验到“甜”这个感受的。因此，想要知道西瓜多甜，不需要通过了解科普杂志或者字典关于甜的解释和定义，最直接的方法就是，上街买个西瓜，然后剖开吃了它。这一切的完成，都是行动在起作用。

正所谓“读万卷书，不如行万里路”，神经症的改变更是如此。仅仅在头脑中反复思考、理论滚瓜烂熟，是远远不够的，必须通过持续的行动和生活，才能形成正确的情感态度。

情感态度是和植物神经一体的，扎根在人体之内，而想法却没有在人体内扎根。认识过程，不像情感那样，会引起身体的变化。正因为如此，想法容易改变，但是转变情感态度却并不容易。就像洁癖强迫的朋友，通过认知的疏导，道理上也知道自己反复的清洗是没有意义的，但是恐惧还是依然存在。想要建立新的情感态度，只能通过持之以恒的行动去培养和巩固。

绝大多数神经症的朋友都深受症状的折磨，生活的一塌糊涂。就像强迫症的朋友，明知道强迫行为危害很大，但还是忍不住要去实施强迫行为，这里面的原因就在于强迫行为是可以缓解焦虑情绪的。每个强迫症的控制不了、做不到，都会有其背后很多各不相同或者无意识的理由，为了粉饰这些背后的理由，大家就会很习惯性的合理化，“道理我都明白，但就是做不到。”不管是逃避也好，还是推卸责任的说词，或是潜意识里的一种自我保护，最终的本质只有一个，那就是“我还不想做！”

不想做→不去做→做不到，前者是做事的态度，中间是行动方式，后者是产生的结果，这就是我们神经症朋友每天的生活模式。“不想做”是情感态度，这是人为无法控制的，但是在行动方式这个环节，是意志可以支配的。虽然心中不想做，但是行动上坚持去做，那么每次的坚持都能形成新的体验，反作用于前面的情感态度和后面的结果，最终会形成良性的、积极的思维和行为模式：想做→去做→做到。

当然，在改变过程中，不要求大家能够一步到位、直接做到，而是强调先去行动，坚持行动，一点点的努力和积累，尽己所能。

知易行难，知道的过程必须要经历艰难的行动，才能完成最后的蜕变。改变是没有捷径可走的，痊愈的关键在于，在你最痛苦的时候，是否愿意再往前一点，拿出你的行动力和执行力，就算抖着腿，留着泪，也要坚持下去生活。

与其想，不如做，关键看当下在做什么，尽量坚持每一个当下，连起来，就是一段化茧成蝶的成长史！



——哆啦

三、强迫思维的“不管”疗法

当你在专心致志工作的时候，突然想到“家里的门窗是否上锁”，当你和孩子玩耍的时候，脑中闪现“会不会失控伤害自己的孩子”，当你在医院体检的时候，冒出“抽血会不会感染艾滋病”的念头，当你在开车的时候，会突然害怕“自己是否撞人了”……在我们的内心世界，一个念头接着一个念头出现，就像流水一样，这就是“意识流”。只是，现在我们的内心不是风平浪静，而是上演着波涛汹涌的“壮丽场景”。

1. 念头只是念头

这些波涛汹涌就是强迫思维。我们要明白一个点，不管波浪多么的此起彼伏，它的本质依然是水，不会因为它的速度、它的形态，就把水的本质属性改变了。强迫思维就是我们心海中的波涛，不管它变换什么样的方式，它的本质都是一个一个念头而已，你也不会因为这些念头而产生变化，你就是你，念头就是念头，你不曾改变也不会改变。

比如，当心海中浮现“我会不会失控做出伤害人的举动”，这只是一个波浪，也仅仅是一个波浪而已，你还是你，是不会做出伤害人的行为。还有的时候，心海会出现各种各样担忧的波浪，“我会不会得了严重的疾病”、“会不会从高楼跳下去”、“会不会感染狂犬病毒”、“会不会丧失本能，什么都不会做了”等等，这些都是心海的波浪，不是客观事实，不会因为这样出现这些念头就等同于发生了这样的事，一切仅仅是存在于脑袋里的想象而已，想象和客观事实完全是两码事。

大家要记住两句话，一是念头就是念头，你是你，不会因为出现什么样的念头，就改变你的本质，另一句就是念头只是存在于脑袋中，不是客观的事实。

2. 念头是无咎的

我们以为，自己的痛苦是因为念头的缘故，好像这些念头就是罪魁祸首。错了，这就是一种天大的误解。在心和意识之间，念头只是扮演者一种信使的身份，它只是在送达信息，并没有权利制造什么或者决定什么。也就是说，念头只是将深层意识的

信息传送给显意识的一位中间传递员，它没有权利和能力让你痛苦，让我们痛苦和困惑的是自己对它的评价。

强迫的朋友都想尽一切办法，要把心海中的波浪变没变平，想要拼命的压制念头或者立即去解决它们，但是，欲以一波平一波，千波万波相继起，越解决，越麻烦。

是我们的心执着于这些波浪上，才豢养出挥之不去的心魔。

3. “不管”疗法，无所住心

念头只是一种工具，能为魔用，也能为佛用，能传递负能量，也能传递正能量，一切看我们如何对待它。念头一旦产生，它就是一件内在的事物，它在心的面前，就像桌子、椅子在你面前。事物是不缠人的，是人在缠着事物而已。当你不去管这些念头的时候，它们就自然而然来来去去，走自己的路。

经常都会提到无所住心，什么是无所住心呢？强迫思维的本质都是虚、假、空的，当它来临的时候，不去管它，不去理它，不管不理就不会受到虚妄心理的折磨了。虽然强迫思维在现在阶段确实会给我们带来干扰，但是只要我们不执着于它们，对这种干扰也不管不问，那么就真的是心无所住，获得自由。

在心灵的世界里，所有的念头都没有名字，所有的念头都平等无差别，它们是一个个看起来不同，但实际上没有本质差别的小精灵。有时候它们表现的像小天使，有时候表现的像大魔头，但不管装扮成什么，它们都是你内在的小精灵。

念头自己产生，自己灭去，像划过天空的流星，因此不要太把念头当真，当你无所住心，不管到底的时候，那么一切都归顺自然了。



——哆啦

四、强迫行为，必须要戒除的“瘾”

一丝不苟的整理摆设？不停的洗手消毒？反复的检查门窗和煤气？无休止的在脑中回忆确认？……对于普通人而言，是根本无法理解上述的行为，但是这些都是我们强迫症朋友每天生活的“重心”。

有的人说，患有强迫症的人是一群停不下下来的人，之所以停不下来，这和强迫行为有着密切的关系。在咨询中经常听到这样的倾诉，“老师，我觉得有一股力量驱使我这么去做，如果不做就不行”，“控制不住啊，强迫行为一旦开始就停不下来”，相信这也是很多迫友的心声，实施强迫行为，已经成为条件性反射一样，根本来不及阻止就已经进入停不下来的模式习惯中。

这里面就需要大家回答两个问题：这个习惯是你们想要的吗？这个习惯使得你的生活过的更好还是变得一塌糊涂呢？我想答案是很清楚的。既然如此，就算目前已经变成一种习惯，习惯是可以被改变和重新培养的，我们不能拿习惯当作实施强迫行为的借口，要从经历不习惯开始。

1. 强迫行为是一种“瘾”

患有强迫的人就和吸毒的人一样，染上一种“心瘾”。当痛苦焦虑来临，在强迫思维的威逼利诱之下，我们便心甘情愿的执行强迫行为，进而“瘾”变得越来越大，最后无法摆脱不能自控。

虽然知道要控制，但还是忍不住去实施，这里有个重要的原因在于，大家会认为反复去做的行为是在解决问题，预防灾难发生的，认为是保护自己或者他人的趋利避害的应对行为。但是事实上，这个行为并不是在防止危险发生，而是为了缓解内心的焦虑，是不愿意经历情绪的痛苦才不得不做出的行为。真正的趋利避害的行为是不需要反复进行的，也就不需要花费大量的时间和精力，更不会把你的生活搞得一团糟。

因此，反复的强迫行为是没有任何意义的，还是一种饮鸩止渴的做法。洁癖强迫的朋友，最开始只需要一个多小时清洗时间，后来会发展成为几个小时甚至十几个小

时，无论多长的清洗时间都还是觉得不会真的干净；检查的朋友也是如此，不管多少次的重复检查都是觉得有问题，需要更多更广泛的检查，结果是检查越多，越是不确定。

强迫行为就是如此，它是受制于情绪控制的，是为了缓解焦虑情绪才产生的，同时还会使得强迫症变得更加严重和固着。

而事实上，我们不需要实施强迫行为，我们的焦虑随着时间的流逝也会降低的。所以，这就需要我们用自己的意志力来控制强迫行为。

2. 我们到底在怕什么？

怕门没有锁好，小偷进来行窃？怕物品摆放不整齐？怕衣服不干净？怕看不懂一段话？这些都是表面现象而已。我们真正怕的是自己内心的一种不确定的感觉，这是问题的根本。针对这个根本，那我们的解决之道应该是使自己不怕这种不确定的感觉。

我们的强迫行为是在扮演什么样的角色呢？例如，在没有检查煤气之前，我们不能确定煤气是否关好，当我们反复确认几次之后，心里暂时产生确定的感觉，情绪也不焦虑了。这里就很清楚的看到，强迫行为是把我们的不确定感变成了暂时的确定感，缓解了焦虑情绪。但是，它没有针对问题的根本进行解决，并不能使我们不怕不确定感。所以，我们通过强迫行为并不能使我们的强迫症好转，反而越来越严重。

举个例子，假设我们害怕狗，一旦看到狗，就叫人拿个笼子把它关起来，这样我们就不害怕了。我们错误的认为这样做就可以解决怕狗的问题，但实际是下次见到狗我们依旧害怕。这样，我们每次见到狗就会想办法叫人把狗关起来，这个把狗关起来的过程就是我们的强迫行为。所以，无论我们多少次把狗关起来，我们仍然还是怕狗的，根本问题依然没有解决。

明白了这个道理，我们就要坚决的控制这些无效的强迫行为，而是去学会忍受这种不确定的感觉，这样慢慢习惯了，我们就不再害怕这种不确定的感觉了。

3. 允许不确定，才能得解脱

强迫症的朋友总是有“万一”的担忧，万一没有检查清楚害的别人遭难了呢，万一没有洗干净感染严重细菌了呢，万一抽血感染艾滋病了呢，还有更令人哭笑不得的，万一天花板掉下来怎么办，万一飞机坠落在家里怎么办，万一……

就是因为这些无处不在的“万一”，才使得我们掉进强迫的陷阱。换句话说，在万一的背后，我们需要的是确切的知道某件事，某种后果到底会不会发生。强迫症的朋友，就是因为要求确定性，才生了病。

这些“万一”带来的不确定的感觉，这些可怕的后果，会让我们烦躁不安，情绪焦虑，所以我们才会执行反复无意义的强迫行为，千方百计的进行各种各样的确定。

然而，这个世界根本不存在“万无一失”，我们无法绝对肯定一件事情到底会不会发生，这就是客观的真相，不确定，才是一种常态。如果真的要确定一件事情在过去或者未来是否会发生，那么，我们的生活将会陷入无穷无尽的担忧和痛苦之中。

我们无法忍受不确定，但是这个世界就是充满着不确定的，所以现在要想摆脱症状的束缚，我们首先要学着去忍受这样的不确定感。大家可以看看周围的家人、朋友、同事，他们一样在这样不确定的环境中生存，不都活得好好的。

这个时候，有的朋友可能会反驳，“某某新闻上说到一个伤害事件，或者听朋友说哪里发生致命事件等，这不是真的发生了吗？”在这里可以告诉大家，这些发生的事件，叫作“意外”，意外是人力不可控制的，也是你预防不了的，如果真的发生了，那也就只能认命，这是没有办法的事情。如果为了防止“意外”，把生活全部丢了，根本不需要这个“意外”的来临，你实际上已经是处在水深火热之中，甚至比“意外”更加痛苦。

所以，强迫的朋友们，我们要做的就是，允许不确定的感觉，让自己处在不确定之中，直到我们可以逐渐适应这样的不确定，那么我们就不会害怕了，那时候我们就不需要反复的强迫行为去寻求那种不存在的绝对确定感了。

如果可以带着不确定的感觉生活，那么我们就会逐渐变得有能力去适应这种状态，也就可以把更多的精力和时间投入到生活和工作中去，去做更多有意义的事情。此时，

我们就真正彻底的走出症状的控制，走上正常的生活轨道了。

很多人对我说感觉自己没有毅力，很难坚持，很佩服那些痊愈起来的人，有那么强的毅力，我的回答是其实他们在没有痊愈的时候也曾对我这么说过，同时我还要告诉你，他们当中很多人在那时其实比你现在的状态还要差！



——哆啦

五、拥抱痛苦，成为自己

接纳痛苦！

悦纳痛苦！

或许，你常听到这类哲言，但你会说，这个道理我懂啊，可是，为什么对我没有用？

因为，它们有一个前提——你首先得面对痛苦，进入痛苦，而这相当不易，这是条“少有人走的路”。之所以不易，最重要的原因是，这个所谓的“痛苦”，有太多的难受、太多的焦虑和恐惧，我们不想面对和承受。孕期时强迫症的痊愈，让我明白，深入地触碰自己内心的痛苦，而不是逃避痛苦去追求快乐乃至一个外在的好形象，是治愈之路。这几年的临床咨询经验进一步验证了这一结论。特别是，我的个案多数是超过1年以上的神经症历程，其展现的人性深度，常让我惊叹，让我越来越真切相信，拥抱你真实的痛苦——假如你内心有这个，就是治愈之路，也是成长之路。

太痛苦常常是因为不了解痛苦的真谛，而太痛苦又直接导致我们逃避痛苦、恐惧痛苦……最后，我们忽略问题自身，迫切地想消除和解决痛苦，因而走上神经症的不归路。在实际咨询中，常常听到神经症患者对痛苦的抱怨，以下几点习惯性的错误认知是经常碰到的：

错误认知之一：“我是天底下最不幸的”

“到公共场合我就觉得脸红，每次都觉得别人用异样的眼光在看我，看着周围的人，觉得大家都很镇定，为什么只有我这样呢？”

“口吃，让我痛不欲生。为了治疗口吃，我什么方法都试过了，但是没有任何效果，因为口吃我屡屡丢人现眼，看见别人流利的说话，我又羡慕又嫉妒，为什么他们那么自如，而我却这么不幸？”

“为什么我总是担心门没锁好，煤气没有关好，总是担心发生意外，必须一次次的进行检查，但是我发现身边的人并没有如此，为什么就我这么痛苦呢？”

“为什么去超市或者去商场，我就会觉得心跳加速头晕目眩，整个人有要晕倒的感觉。我连这么简单的事情都没有办法做到，相反环顾四周，大家都是开开心心的在做各自的事情，为什么呢？”

“失眠，剥夺了我的一切，整晚无法入睡，全身上下像蚂蚁在爬。白天，什么事情都做不了，现在连工作都放弃了，为什么还是睡不着？”

每个神经症患者的症状表现在不同的方面，但是都有一个共同的主观性表达——我的症状是最严重的，我的痛苦无人能及。但是，事实的真相是，其实每个人的症状都有大量的同伴，但是人们经常看不到这一点，以为自己的痛苦独一无二，总是感叹为什么不幸的偏偏是我，将自己的问题无限扩大，并将它当作生命中最重要的事情，用一切资源和力量去纠正它。之所以如此，是因为神经症患者认为自己的症状是洪水猛兽，不敢将它暴露出来，但在封锁自己问题的同时也封闭了自己，久而久之，就觉得自己是天底下独一无二最不幸的人。

各种社交恐惧症的患者也如此，脸红恐怖症者以为天底下就自己一个人见人脸红，对视恐怖的患者以为天底下就自己一个人眼神下流而不敢跟人对视，但实际上患有这些病症的大有人在。我在治疗社交恐怖症时，第一步常常是给他们介绍类似的案例，当他们发现有这么多人和自己有同样的问题时，痛苦就减少了大半。

无论你有什么古怪的念头，你有什么千奇百怪的症状，基本上都可以找到大量的同伴，这在云天家园的交流群和学习群，大家就可以发现。没有谁是天底下最不幸的人，总会有人和你一样不幸，甚至更不幸。

“我们的幸福建立在别人痛苦之上”这句话从这个角度讲是有道理的。再不幸的人发现同样不幸的人，总觉得像找到亲人一样。

错误认识之二：“用一切办法减少痛苦”

孔子说，人的认识能力分四个层次，“生而知之者，上也”；“学而知之者，次也”；“困而学之，又其次也”；“困而不学，民斯为下矣。”读书时代，我觉得他说的非常有道理，但在我有限的人生当中，迄今尚未遇到真正的“生而知之者”。

我所知道的心理学大师，都是“困而学之者。”

譬如，人本主义心理大师罗杰斯，因为提出了患者中心疗法、共情、无条件积极关注等概念，被心理学治疗界认为是最有贡献的心理治疗家。他对医患关系的论述更是精彩绝伦，关系也成了他的治疗理论的精髓。但是，罗杰斯在成为心理学家之前，一直是非常自闭的，他的妻子是他第一个真正的朋友。他很痛苦，认真思考人际关系，并最终找到了爱的真谛——“爱是深深的理解与接受”。从此，他比绝大多数人更懂得理解，更能接受任何人。

再如，日本心理学家森田正马，他提出的“顺其自然、为所当为”的森田疗法，成为治疗强迫症、焦虑症、社交恐惧症等神经症一种非常流行、有效的疗法，而他自己读书时正是一名严重的神经症患者。森田正马经过长达十几年的临床研究，同时结合自己的亲身体验和实践，创立了经典的神经症理论，并把这一有效的心理治疗方法介绍给广大神经症患者，实属划时代的业绩。

再如，精神分析大师弗洛伊德，他提出的恋母情结、童年创伤和无意识等成为理解人性的钥匙，而他自己恰恰是一个有严重的恋母情结的孩子。

再如，国内著名口吃矫正专家平易，他自己以前就是一名严重的口吃者。他是在进行自我治疗的时候形成了一套行之有效的治疗方法。

这样的例子数不胜数，不断地颠覆我对孔子四分法的迷信。现在，我更坚信——逃避问题及其内在的痛苦情感的倾向是所有心理疾病的主要原因。

我们想逃避痛苦，但痛苦背后的问题恰恰是我们的一部分，须臾不可分离，根本逃避不了。所谓的逃避，只不过是运用种种自欺的方式，扭曲了我们对问题的认识，从而减少我们的痛苦。我们以为看不到它们了，但其实它们还是我们甩不掉的尾巴。例如，洁癖强迫症的朋友，会固执的认为某个物品会带来严重的污染，或者会通过各种途径感染艾滋病毒等，不断的通过一遍遍的清洗或回避来解决和清除焦虑和痛苦，这就是典型的自欺方式，而看不到事实的真相——不存在所谓的污染和病毒，有的是追求绝对的确定和安全感而已。

而那些直面自己的痛苦及痛苦背后的问题的人，每一次痛苦就促进了他们的成长。痛苦是一个信号，也是一个契机，痛苦告诉我们“你应该改变了”，而那些勇敢的直面痛苦的人，也最容易抓住这个契机，让自己的人性成长。

要记住，简单地逃避痛苦，必然会陷入自我欺骗。直面问题自身，会带你带向成长之路。

错误认识之三：“因为痛苦，我什么都做不了”

在咨询过程中，很多朋友都会说“老师，太痛苦了，我不能忍受，现在什么都做不了”。当然，我并不否认，神经症是很痛苦的，而且是一般人无法想象的痛苦。但是，我们要知道，这种痛苦归根结底还是我们主观想象的产物。

例如，有个个案说“老师，强迫症太痛苦了，我什么都做不了，已经在房间里自我封闭听了两天音乐”。我们可以想象一下这种场景，我们都已经痛苦的受不了，居然还可以听音乐。到底是有多痛苦呢？这完全是主观性的痛苦而已。如果急性阑尾炎发作疼痛或者家人突然生重病，此刻还有精力坐着听音乐吗？客观的烦恼和实际的痛苦是没有办法坐着听音乐的。但是强迫症不一样，你可以躺在房间思考，可以用音乐来舒缓自己，这是因为痛苦是主观的感受而已。

经常听到神经症朋友抱怨，自己家人和朋友不了解自己的痛苦。但是，你看看自己的表现，说难受的时候，居然可以听一整天音乐，那么在外人看来，不是吃饱撑着的表现吗？所以，千万别再怪周围人不了解你的痛苦。强迫症是很焦虑和痛苦，但是我们的手还能动，我们的脚还是听使唤的，我们没有瘫痪。即使做不了繁琐事务，我们还可可是可以动起手脚出去转一圈，也可以做点简单的家务。但是我们大家的理由总是很多，觉得什么都做不了。有一点要清楚，不是什么都做不了，而是我们什么都不想做。什么都做不了，这是客观的，比如你的腿摔伤了，无法走路和跑步，这是客观事实。但是我们强迫症是什么都不想做，如果这个思维模式不转化的话，那么你将很难走出来。

什么都不想做，成天思考、分析去解决症状和痛苦，那么你就只能做强迫了。我们说忍受不了，其实还是可以忍受的。从开始强迫到现在，其实不是一直忍受下来了

吗？只是现在，我们需要态度上做个转变，与其拼命反抗，不如老老实实的允许，把痛苦当作痛苦去承受，拿出你的拼劲放在生活和工作上。在最痛苦的时候，动起你的手和脚，这是我们走出症状的关键一步。

痛苦的时候，我们什么都能做，不要因为痛苦，放弃自己的生活。

错误认识之四：“我能控制自己的一切”

我们经常以为能够控制自己的一切，这种错误认识是强迫症、社交恐怖症等神经症产生的直接原因。

一位男青年迫友说道：

“我是一名步入社会就业已经六年的普通人，但是，我一直希望自己能有不平凡的作为！虽然现在处境也还过得去，但是我想要更多！对自己也有一定的了解。总结走过的这几年，我意识到自己在个性方面还不成熟！更主要的问题是，我很多时候都不能集中意志思考自己要思考的问题，往往会在思考的时候走神，这样一来，我的效率就很低，想向老师请教一下，怎样才能集中意志思考问题？”

一位年轻妈妈说道：

“我很爱我的孩子，但有一次居然产生了想掐死他的念头。天哪，我怎么能这么想，我一定是疯了。于是，我拼命压制这个念头但它现在出现的越来越频繁。我现在都不敢抱孩子了，生怕我控制不住自己。”

这两位神经症朋友的问题有些类似，他们都以为能控制自己的一切。男青年偶尔走神，他就认为会严重影响自己的追求。年轻妈妈认为爱孩子就绝对不能产生“想掐死孩子”的念头。

他们都是有了绝对化的想法。人们经常犯这样的错误，是没有认识到，我们顶多只能控制自己的意识，但意识只是心灵能量的冰山一角，而大量的潜意识压在心底，是我们不能直接控制的。它们会时不时的浮出水面，这一点是必然的。我们不想它们出现，这只不过是切实际的要求罢了。

潜意识的特点是，我们越想控制它，就越控制不了，它的活动会越来越频繁。譬如，那位年轻妈妈拼命想压下掐死孩子的无意识念头，这种念头就会出现的越来越频繁。

一个人的潜力无限，但一个人的意识能直接控制的范围却很有限。我们要清醒的认识到这一点，不要总是和潜意识过不去，不必和走神、坏念头等偶尔出现的问题较真。否则，它们就会成为真正的问题。

错误认识之五：“没有症状，我就一切 ok”

很多时候，当我们把一切焦点放到症状上时，这个症状就会成为我们拒绝成长的一个替罪羊。

一个大学生，高考前一只耳朵失去了听力，没有妨碍他考上名牌大学。但进入大学后，他发现因为听力的缺陷，在公共场合不能自如的与人交往，于是，他开始把自己封闭起来。甚至认为周围人都对他不怀好意，看不起他。不久，他爱上了一个女孩，女孩对他也不错，但他认为耳朵的缺陷令他配不上对方，于是一次的在感情中逃避。因为不断自我否定，他最终患了严重的焦虑症，逃避到网络世界里，整日打游戏。那时，他以为，如果没有这只耳朵的问题，他的世界完全是另外一个样子。但是，后来他的耳朵治好了，这个时候他才发现，自己仍然面临着许多问题，他仍然焦虑和痛苦，仍然自闭……在经过几次咨询后，最后他明白，耳朵的问题不过是一只“替罪羊”。成长是需要勇气的，但他缺乏成长的勇气。于是，耳朵问题成了他给自己找的一个偷懒的天然理由。等耳朵好了，他只不过少了一个生理缺陷，但其它的问题依旧没有解决。

看了老师介绍的案例，大家有没有反思过自己呢？你最在乎自己什么问题呢？好好思考一下它有没有成为你的“替罪羊”。真的没有症状，一切都会 OK 吗？没有症状，你就能实现自己的梦想，就能开心快乐的生活每一天吗？这还是自己主观的臆断而已，人生本来就是快乐和痛苦的交替，成长就是经由这些交替完成的。

神经症的朋友们，要学着去承担人生中的责任，作为一个家庭成员和一个社会成员的责任；要学着去承受人生中的失败和负面评价，不要躲在心理的舒适区，让神经症成为你的“替罪羊”。当你愿意真正去这么做的时候，神经症也会慢慢地远离你。

接受痛苦：它必然对应着一种“次人格”

症状的对立面是自控。“自控”的表面意思就是“自己控制自己”，我必须控制症状和痛苦，这是对自控力的一个最大的误解。当我们说“控制”时，就是将症状当作了自己的对立面或敌人来看待，发誓要击败它。但实际上，所谓的击败只不过是压制。症状有时会被击败，但日后它还会发起攻击。这就好比弹簧，你压抑它越厉害，它反击的力量就越大。

对我们来说，实际上每一个情绪都是我们人格的一部分，都反映着我们自己的深层需要。我们必须认识到，每一个人做任何事情，最终都是为了满足自己的需要，每一个负面的、消极的行为背后都有一个正面的动机。如果认真聆听我们内心的声音，你会发现，生命中每一部分都是你的朋友，都是为了帮助你更好的生活。当你理解这一点时，就会带着感激的心去面对你本来仇视的症状和痛苦，开始把它们当作朋友看待。这时，你就不会再像面对敌人一样试图去击败它们，而是去接纳它们、了解它们。

痛苦就是你人格的一部分，或者说是你的一个“次人格”。当你这样做时，这个次人格中所蕴涵的能量就会被我们接受，成为我们生命的一部分。只有当你理解了、接受了，真正的改变才会发生。

寻找动力：发现你内心的使命感

头脑中做了带着症状去生活的决定，却迟迟不去执行或者执行了一段时间就放弃了，神经症仍在继续，之所以出现这种情况，其根本是没有找到使命感。强大的使命感才是促使我们改变的发动机。

譬如，很多人都下决心减肥却屡屡失败，一个很重要的原因是，他们不知道自己到底是为了什么而减肥，或者说不知道减肥的动力是什么。为了保持健康，从而让自己生活得更美好，更好的帮助家庭，养育子女？还是就是为了让自己的看上去更漂亮？很多人发誓要减肥后没几天就放弃了目标，只好屡屡抱怨“我就是没办法自律”。实际上，任何人都做不到，“随便做一个决定，然后就能百分之百的实施。”要保证自己的誓言得到坚持，就必须给这个决定找到足够的理由。

再如，在云天家园学习班一位洁癖强迫症的准妈妈说，“现在我一出现要清洗的冲动，每当心里不愉快的那个劲儿要来的时候，我就摸着肚子对宝宝说，你也希望我是个勇敢的妈妈对不对，这样想想，我就努力做手头的事情，衣服洗完就正常挂起，不再重复清洗”。为母则刚，这位准妈妈为自己找到了一个前行的动力，这个动力是发自内心的，来源于对孩子的爱，因为有这股爱的动力，她一次次抵抗住心瘾的攻击，行动上努力的控制强迫行为，从而慢慢好转。

听听你痛苦背后的声音，了解一下，你真正想做的是什么？那才是你的动力源泉。初恋的时候和心爱的人初次约会，你会拖延吗？当你热衷于一个电子游戏时，你会拖延吗？答案很简单，当你真正想去做一件事情时，动力会从内心自动产生，你自然会自律。不需要从外界去寻找迫使你改变习惯的东西，因为它们很容易被你放弃。

当你真正喜欢做一件事时，自律就会成为你的本能。这就像玫瑰要绽放，茉莉有芬芳，鸟儿会飞翔一样。所以，你真正爱做的事情是什么？真正想成为怎样的人？你的人生使命是什么？

找到痛苦和恐惧背后的初心，找到那个向上发展的生的欲望，用行动去实践去实现自己的需求。

培育好习惯：兑现承诺，从小做起

学会了和痛苦对话，又找到了改变习惯的使命，是不是就 ok 了呢？

绝非如此。尽管找到初心，但改变旧习惯仍需要一点：立即去做。

因为，每一个旧习惯对应着的神经回路是无法消失的，只能靠新习惯打造更强大的神经回路，用新的神经回路去战胜旧的神经回路。

新的神经回路一开始必然是脆弱的，要用它战胜旧的神经回路，最好采取一些聪明的策略。

第一，从最容易的事情开始。一开始不要给自己太大的压力，只规定一些小的任务。比如，神经症的朋友可以给自己安排日常生活表，把最基本的事项罗列好，然后

去一一执行。一开始不要急着做大的决定，要慢慢开始，在一些小的方面向自己作出承诺并且遵守这些承诺。让你的内心引导你作出承诺，承诺一旦做出，无论是怎么微不足道，都要遵守下去。

这样做的意义何在呢？当你做出承诺并履行承诺时，你会对自己越来越满意，你做出及履行更大承诺的能力就会增加，简单的就是说你会越来越自信……我们每个人都有过这样的经验：你知道什么该做，并真的那样做了，你会觉得很开心，你会对自己很满意，会获得心灵的宁静。

在这个世界上，分裂是最大的痛苦，堤坝的分裂会导致洪灾，地表的分裂会导致地震，山峦的分裂会带来山崩，爱情的分裂会带来分手。同样，你和自我的分裂会带来一生的痛苦和遗憾。人生最大的痛苦莫过于知道该怎么做却没有去做，你会自责，你会对自己不满意，你会觉得自己是渺小的、不讲信誉不可信的。总而言之，就是你开始不信任自己，自信心降低了。

第二，每天必须做一件事情。你可能曾经给自己做过很多承诺，但都没有坚持下来。那么，不要想一天把它们全实现，试着每天只规定自己必须完成一件事。这很容易实现，而实现的喜悦就是一种强化，会使你的新习惯更强大。

第三，每天必须不做一件事情。你可能有很多症状，你成了它们的奴隶。不要企图一天都把它们全部消灭，试着规定自己每天必须不做其中一个强迫行为。

第四，不要积累太多的未完成的事情。每个未完成的事情都会吞噬你部分心理能量，无论这个事情多么不起眼。

第五，有决定胜过没有决定。你可能有太多的想法，但很多想法相互矛盾，所以你干脆什么都不去做。你试图去梳理你的这些想法，却一直没有梳理清楚。那么，不妨随机选择其中一个想法，只要它是你内心的愿望，不是你要做给别人看的，就从它开始去做，去为它努力，一步一个脚印的去实现它。

做，总比坐着想更能提高你的自信。

带着症状积极生活

痛苦本身其实是一个信号，只是告诉我们，问题发生了，我们应该去改变。如果只是一味的降低痛苦、逃避痛苦，那就是在逃避问题自身，这不利于心灵的成长。这和身体疼痛的道理一样，当我们肚子疼时，医生经常不建议先服用止痛药，因为那会让身体麻木，让医生难以探查到底哪里是哪里内脏发生了病变，从而无法下手治疗。

每一种心理的痛苦都是有意义的。我们可以有无数种方法降低痛苦，逃避痛苦，但真正解决问题的方法只有一种：直面痛苦，允许痛苦，积极行动，并由此成长。心灵注定要在创伤中前行，正是这个道理。

痛苦只是心理问题的信号，直面痛苦才能减少痛苦。

首先，我想强调一点：永远不要以为你的症状独一无二，永远不要以为你是最不幸的。实际上，我深谈过的几乎每一个人，包括我身边的亲人朋友，都或多或少地有各种各样的心理问题。其实，我们都是带着心理问题在生活。不同的是，有些人陷在心理问题之中日益消沉，而有些人却能带着心理问题去积极生活。

譬如，数学家纳什（电影《美丽心灵》中的男主人公原型），他在年轻时患了精神分裂症从未彻底治愈，幻想和妄想一直在纠缠着他，但他带着症状去生活、去思考，并最终获得了诺贝尔奖。

在治疗过程中，我一直在思考怎样才能帮助广大的神经症朋友提高自己的心理健康水平，有的一些什么样的概念和建议可以让更多人实施自助。

最终，我找到了三句话：

一、接受症状，带着你的症状去积极生活。

二、积极行动，积累每一个自信的体验。

三、理解他人，关心他人，学会感恩。

一位哲人说过，“生命远非人智所及，它由伟大的孤寂中诞生，只有从苦难中才能触及。只有困厄与困难才能使心眼打开，看到那不为他人所知的一切。”

因此，神经症的朋友们，要分清痛苦与问题，可以想办法减轻痛苦，但更重要的是，我们要有勇气去面对问题。拥抱你的痛苦，面对自己的问题，积极的生活，这是康复和成为你自己的必经之路。

有一种活法叫作“带着痛苦继续生活”，当痛苦和难受也束缚不了我们的行为的时候，就是自由的开始。



——哆啦

六、强迫症会变成精神分裂症吗？

说这个话题前，和朋友们说个工作过程中遇到的事情，每次想起都会令我开怀大笑。每年都会有心理学研究生来我们精神卫生中心实习，今年也不例外，来了三个帅哥和一位美女。有一次，院长和我还有四个实习生准备巡房，正在探讨工作安排的时候，就看到一个人影以迅雷不及掩耳之势从身边闪过，等我反应过来，已经挂在我们的院长身上，当下的感觉就是猴子上树了。在现场，我几乎要控制不住的笑出，但是碍于场合，还是忍住了。第二天，发现我们的实习团队少了一个帅哥，通过了解才知道，他因为看到这一幕，心理太恐惧，下定决心今后不从事精神科工作了。

为什么说这个呢，是要让大家知道三件事情：一是，精神分裂的世界是不存在自知力的，他们的内心没有冲突，他上树，他快乐；二是，普通人有自知力，所以会对某些念头、某些行为感到不可思议，内心有恐惧和界限。看到上树，会觉得好笑有的也会感到害怕；三是，神经症的朋友，如我们强迫症的朋友，对某些念头、行为和躯体感觉极度排斥，内心冲突强烈，头顶装着警报器，看到上树，内心恐惧后，展开联想，进而害怕自己也会上树，并不断的想去解决或者防止自己上树，深陷强迫的沼泽不可自拔。

强迫症 VS 精神病

1. 自知力

在咨询过程中，遇到很多朋友问，“医生，我会不会变成精神病”，“医生，我是不是已经处在精神分裂状态了”，或者是“医生，我再这样严重下去是不是要发疯”，从专业的角度来看这是不可能的。就算有时候在呈现形式上有相似之处，但从本质上看，两者其实是南辕北辙的。有的朋友整天担心自己得了精神分裂，或者在极度痛苦的时候，总感觉自己已经是精神病人了。还有的朋友，上百度查找各类精神病的资料，浏览各种精神病类的书籍，或者听到某则新闻，又或是道听途说，然后往自己身上对照，恐惧和痛苦万分。其实，这些无非是被精神分裂症恐惧所困扰罢了。本质上还是一个怕字，怕的对象换成了精神分裂而已。其实，和这些朋友只要交流两句，我们医

生基本上就知道到底是强迫症还是精神分裂症。我可以肯定的说，总是害怕和担心自己发疯的人，就更不容易发疯，更不容易得精神分裂症。真正得了精神分裂的朋友，是根本意识不到自己的精神状态有问题的，所以他们会出现很多反常的举动，但是本人却认为相当正常。从临床诊断上，他们是没有自我反省的能力，没有自知力或者自知力不完整。但是我们强迫症的朋友恰恰相反，头顶装着警报器，有极强的反省能力，连本身很正常的念头和一些身体现象都当成异常的了，不断的解决和找确定，这个是与精神分裂的朋友完全不同的。

2. 现实依据性

看到这里，有的朋友可能会担心，如果进一步严重，会不会变成精神分裂，或者我现在会不会是精神分裂的前期或者隐性期？看到没，这些念头实际还是担心，还是害怕变成精神病。强迫症朋友的世界认知是有偏差的，看到一些信息和现象，会在大脑中进行错误的加工，然后各种恐怖的念头一波一波的出来吓自己，脑袋里面上演的都是一级恐怖大片。这些朋友担心的都是小概率的事件，好比大海捞一个小针，极其极其小的概率，就是他们经常说的“万一”。认真去交流的话，我们会发现，还是可以理解的。但是精神病人的念头和行为，我们是无法理解的，好比水中捞月，现实是不可能存在的。从这点上，我们可以看出两者是有区别的，前者担心还是有一定的现实性，虽然概率极其低，但是本质上是一种主观的夸大化和认知的偏差，后者的担心是完全没有现实根据，天马行空，甚至逻辑都是片段式的，无法交流。

3. 求治欲望

在精神卫生中心，你会看到，很多精神分裂的朋友是被家人带来或者送来的，他们完全没有意识到自己有问题。但是我们强迫症的朋友，会疑病，会猜想，觉得身体这里出了毛病，那里出了问题，整天杞人忧天，一天到晚想办法治好自己，翻阅书籍，查找百度，不断的找不同的心理医生和咨询师就诊，诉说自己的痛苦和症状，恨不得一夜之间所有症状全部消失。

从求治欲望也可以区分两者，神经症的朋友，四处求医，想要克服自己的症状和弱点，大家可以说是付出不为人知的辛苦和耗费了所有的精力，是忍受着双重痛苦的。

但是，我没有见过哪个精神病人想要治疗的，就算我们当场指出了，他们也觉得自己没有任何问题。因此，从求治欲望以及这种意识上的强弱也能很好的鉴别诊断了。

4. 逻辑思维

有的时候，强迫观念看起来和精神分裂症的妄想有相似，但是其实是完全不同的两种情况。强迫观念，其实是我们普通人都会有的思维和感受，但是强迫的朋友极力排斥，会带来痛苦和焦虑。但是妄想的朋友，他们是完全不合逻辑的片段式思维，完全脱离常人的世界，而且没有痛苦的感受。虽然有些强迫观念也很奇怪，比如有的朋友担心自己的小孩被困在包包里，所以会不断打开包包检查。虽然本人会觉得不太可能，因为有那个万一存在，所以还是会不停的打开。但是我们精神病人就会认为孩子在包包里面，所以会为了救孩子直接剪了包包。

5. 焦虑机制

说到这里，我还要给大家上一层保险。神经症的朋友，特别是强迫的朋友，对于焦虑是极力排斥的，恨不得杀之而后快。那是因为大家不明白一点，只是看到焦虑带来的难受，不明白焦虑的心理机制。其实，正是因为焦虑，帮助我们神经症的朋友耗费掉大量的精神能量，所以你没有过多的能量再去发疯了，在这个维度上，焦虑也是我们天然的保护屏障，把我们和精神分裂隔离开来。我甚至可以说，神经症特别是强迫症的朋友比普通人更不容易得精神分裂症。

我经常和个案描述一个场景，普通人在中间直直往前走，精神分裂症的朋友往左边走，但是我们神经症特别是强迫症的朋友往右走，大家可以在脑中想象一下，其实神经症和精神分裂症是两个完全不同的方向。

最后，给大家举个例子乐乐吧。某天，路的中间有一坨大便，普通人看到，觉得臭，快快走开了；精神病人一看，哇靠，是大便耶，抓起来就吃，还吃的津津有味；我们神经症的朋友就是，大便好可怕，完蛋，我会不会吃了它，然后整天想办法验证和确定自己不会吃大便。最后，你的人生就耗费在一坨大便上了

症状只是个形容词，其实根本就没有症状，我们只有自己，这个现在比较烦恼的自己而已。



——哆啦

七、强迫症会反展成为抑郁症吗？

强迫症进一步发展会成为抑郁症吗？这个问题在临床咨询中很经常碰到，有一类强迫的朋友就是有这种“抑郁症”疾病恐怖。这种担心，就类似于有的朋友害怕头疼会发展成为脑瘤，胃溃疡就会演化成胃癌一样，本质上是一种疾病恐怖。

抑郁症出现在大众的视线，源于一些公众人物的自杀事件，如港星张国荣愚人节的“世纪玩笑”，著名节目主持人崔永元与抑郁的“亲密接触”，歌手乔任梁被曝因抑郁症死亡等，都让人们谈及“抑郁”就色变。还有一些见诸报端的自杀事件，不断刷屏，给大众带来各种震撼刺激，可以说，在普通人眼中，抑郁症就等同于自杀。

这对于我们强迫的朋友来说，无疑是雪上加霜。因此，有时看到新闻出现艺人自杀事件，我就会和同事开玩笑说，“这两天门诊病人和咨询者一定会增加”，果不其然，来咨询的朋友不计其数，开口就是问，“我是得了抑郁症吗？”、“我会不会也变成抑郁症？”，更有甚者，已经拿自己当作抑郁症去处理，自己吓自己成天寝食难安。

因此，在这里，哆啦老师有必要和大家说明一下关于强迫症是否会发展成为抑郁症的问题。从专业角度分析，强迫症和抑郁症是完全不同的两种心理问题，存在着根本的区别，不能把它们混为一谈，二者之间也没有必然的直接联系。

1. 产生的原因不同

强迫症产生的根本原因是怕以及对怕的排斥。在强迫思维的作用下，我们每天风声鹤唳，用脑中的监视器监控周围的一切，只要有一点风吹草动，都势必要将其扼杀在萌芽状态，“宁可错杀一千不可放过一个”，这就是我们的心理状态。有的朋友选择在脑中千万次的回忆和确认，有的通过反复实施强迫行为来避免所谓厄运的发生，这些都使得我们原本的正常生活受到干扰和阻滞。

抑郁症的产生原因是多元化的，很少由单一的因素所致，从临床角度来看，主要是由外来事件如失业、近亲亡故、家庭危机、情感破裂等引发的刺激（反应性抑郁）或者是大脑化学变化或解剖结构异常（心因性抑郁）所致。抑郁症的朋友会悲观和厌

世，这和他们从小形成的消极信念有关系，把将来看成一片黑暗，完全失去希望。他们极其悲观，有很强的劣等感，认为自己是一个毫无价值的人，喜欢独居。抑郁症的朋友一般会有失眠的症状，有的少数也会产生嗜睡现象。说到这里，老师要强调，抑郁会产生失眠的症状，很多人就此害怕失眠会导致抑郁，这根本就是无稽之谈，神经症朋友的失眠是由于焦虑和担心睡不着引起的，完全是两码事，失眠本身是不会导致抑郁症的。

2. 内心冲突的有无

强迫症的朋友对于症状是相当排斥的，每天都想着如何消除杂念、不安的情绪和痛苦的躯体症状，希望自己能够一夕之间就恢复到正常的生活。想要解决痛苦，但是却解决不了，内心就会产生强烈的精神冲突。所以我们会说，强迫症的朋友就是一群自我斗争的“勇士”，只是将这种精力放错了地方，从而引发强烈内在冲突。

长期的临床研究我们会发现，抑郁症朋友内心是不存在这种心理冲突的，他们的生活被绝望所笼罩，没有强烈想要治好疾病的欲望，也不会有想要改变的动机，所以从这点上就很好判断两者的区别。

3. 抑郁情绪和抑郁症是不同的概念

在强迫的泥潭中，由于症状长期得不到缓解，会产生情绪低落、对外在事物失去兴趣、对生活产生消极的表现，这都是正常的现象。用句通俗的话来说，如果你强迫了，还天天兴高采烈，那么这才是不正常的情况。所以，现在我们嘴里说的抑郁，只是被自己头脑中的假设事件所困产生的低落的情绪而已，并不是真的患上了抑郁症。

再次强调，抑郁情绪不是抑郁症，如果将这两者等同了，那么我想这世界上所有的人都是“抑郁症”了。

4. 病程长短不同

另外，我们现在对抑郁症的认识是一种偏颇和过度灾难的标签，直接把它等同于“自杀”。而现实情况是，轻微的抑郁症即使不进行任何治疗也会自然好转，一般很少超过半年。所以，如果症状持续好几年，一般就不会是抑郁症。

抑郁症如果接受正规治疗，服用适当的药物，快则两个月，慢则半年，一般都可治愈。在我看来，抑郁症的治疗是要比强迫症来的容易的。

强迫的朋友们，大家不要继续自己吓自己了，强迫症是不会变成抑郁症的。如果你的身边有抑郁症的朋友，那么也同样可以把森田疗法推荐给他们，因为经过临床研究，森田疗法对于抑郁症的治疗也是适用的。

我们最大的问题就是以为自己有问题，于是一天到晚都在治疗和解决，这叫没事找事，庸人自扰！



——哆啦

八、从精神内向到精神外向的转化

强迫症的朋友归属于精神内向型，包括我们很熟悉的森田正马先生更是如此强调。但是，很多人对这“内向”一词不是很理解，将它等同于性格文静，不爱说话。那么，这里说的“内向”是什么含义呢？这里的“内向”实际指的是我们精神能量的指向，能量向何处释放，我们是将过多的能量投入到自己的内部去，过多的能量是往自己的内部去释放的，就好比我们的头顶上有部监控器一样，时刻监视着自己身心状态的每一个变化。

普通人的精神能量一般是指向外部世界的，归属“外向型”，他们对自己身心产生的变化很少去注意，所以即使有不舒服的情况，但是不会对此去倾注过多的精神能量。换句话说，如果我们没有监控器存在的话，一些念头、情绪和躯体感受的细微变化，就不会进入到我们的意识系统，大脑也不会对这些变化进行加工。强迫症的朋友恰恰是时刻去关注自己的身心变化，哪里感觉到不舒服，就会立刻被监控器捕捉，但凡出现“讨人厌”的杂念，只要是被监控到，就会立即进行认知的加工。

1. 头顶的“监控器”

所以，我们要明白，这里是有两个地方出现了问题，一个就是监控器的存在，这是普通人没有的。很多人会问，监控器要怎么取消呢？我们千方百计告诉自己不要去监控，不要去关注这些问题，但是这种说法或者劝导是没有什么用处的。监控器似乎与生俱来就存在，关注也是一种本能，所以要想取消的话确实不容易。

但是不是因为没有那么容易，或者说有一定的难度，我们就整天的关注自己，不停地思考分析，完全陷入到自己的主观世界里去。别人不怕的，别人不想的，在我们这里就是性命攸关的大事，我们生活在自己的世界里没有办法走出来，拼命的怕，拼命的将精神能量全部投入到自己的内心世界，兜兜转转没有休止的一天。

那么，怎么样才能把这个监控取消或者说慢慢的取消呢？这里就是老师一直强调的要去行动，生活和实践，我们要有事可做。人的精神能量作为一个整体，其实是有限的，你往一个地方用的多，就往另外一个地方用的少，当你往外面的世界去投放的

时候，那么对内部的关注就会逐渐的减少。换句话说，我们只有慢慢的把这种精神能量用在外部世界，用在做事情上面，那么我们的监控器才会慢慢的消失。行动和实践才是硬道理，光想不做，是没有任何作用的。

所以，从现在开始我们就要去行动，只有行动才能改变这种现状。比如，我们该工作就需要好好的去工作，该上学的就去上学，平时该和家人待在一起就好好的待在一起，该出去玩那就出去玩，该运动的就去运动，要谈恋爱的也去谈恋爱，要在生活上面多花点精力，这样不知不觉的对自己的关注就会慢慢的减少，这也是通过行动和实践慢慢对症状取消精神交互作用的过程。

2. 生活不是用来消除症状的

经常在咨询的过程中听到很多朋友诉说，“我现在天天都在生活，都在实践，为什么我的症状还不消失呢？”这里面肯定还是有问题存在的，就像我们以前说的，当你不能够允许症状的时候，虽然有的时候表面上看起来是在行动，但是其实在行动的时候还是不断地与症状纠缠，还是不断的在想该怎么消除它们，让它们消失。就是说，其实我们还是不断的在排斥和反抗。如果这样的话，即使我们工作 100 年，你还是痛苦。在强迫症的面前，钢铁般的意志都可以被融化，所以大家不要再去做这种无用功了，对于症状老老实实的臣服，因为确实没有任何的办法。

那么，正确的态度是什么呢？对于症状，我们一定要学会的就是服从，虽然我有症状虽然我有痛苦，但是全部不管了，带着痛苦做自己该做的事情，不给这个症状设定消失的时间，而我们要做的就是去行动和生活。

有很多朋友虽然一直在行动，但是却一直没有好转，这是因为心里面的斗争其实从未停止过。所以，现在我们要说的行动一个就是我们看得见的行为的行动，另外一个就是我们在行动的时候要逐渐的把心放在行动上，而不是说通过这个行动去消除症状。

生活和工作本身就是我们要做的，不要把它们当成是一个疗法，工作就是工作，学习就是学习，生活就是生活，这些都是我们该做的，很多人在这里也有误区，认为这样做了，那么强迫就会马上好了。我们是生活中的人，也是工作中的人，不要把这

个单纯的工作和生活非要和治疗强迫症联系在一起。该工作的就老老实实的去，不管有病没病，好好的做自己该做的事情，把注意力放在上面。

3. 错误的认知加工

刚才提到有两个问题，一个是监控器的问题，还有一个就是认知加工的问题。假设我们有这个监控器将信息输入到大脑的意识系统，接下去关键的是我们对这个输入的信息是如何评价的。你的痛苦、你的恐惧、你的焦虑是哪里来的呢？是由于对想法进行了一个有偏差的、不够客观的一个认知评价的过程，所以才会这么焦虑，这么恐惧。也就是说，我们的烦恼是来源于我们对自己想法的看法，我们怎么看待自己突然出现的想法就决定了我们是不是苦恼。

比如，最近遇到的一个咨询者朋友，大脑整天出现父母发生意外的念头，所以特别的难过。苦恼来源于他对这个念头的评价，他把出现的念头归类于不孝顺，不应该有这个念头，这是大不孝的，所以才这么痛苦。并不是说这个念头本身有什么问题，而是因为他对这个念头产生了一个负面的评价，如果我们能够改变自己对想法的评价，那么我们的情绪也是会慢慢的改变的。

就拿上述的例子来做示范，如果我们对这个念头的评价是因为太关心父母、太爱他们了，所以我们会产生一种担心，会在大脑中想到方方面面，这并不能说明我们不孝顺。如果你是这样的一个评价过程，那么负罪感和自责感就会消失。当这种闯入的想法不能够引起我们的痛苦，引起我们的焦虑，它自然而然对我们就没有什么影响。

实际的情况就是如此的，这个思维的产生本来就是正常的，这是由于关心，这是由于爱的欲望而带来的。这些念头会不会成为强迫思维呢，就在于我们对它的评价和认知了。如果你是像刚才那位咨询者朋友那样，认为父母对我很好，我怎么能够这么想他们，我真是大不孝，如果是这样的评价过程，那就会充满痛苦和焦虑，最终引发成为强迫思维。

关键点在于我们的评价和认知，所以在这一方面可以尝试做出改变。当有了想法的时候，可以换一个方式，换一个标准来看待自己的想法和思维，那么感觉就会两样了。老师原来提出一个概念叫“善护念”，这是什么意思呢？就是说我们要像母亲一

样的去爱护我们的念头，因为念头本身是没有任何分别的，它们都是我们内在的一个小孩，所以，不管它们呈现什么样的面相，如果你能够像母亲一样去包容看待每个念头，那么每个念头自己会成长，也会让我们获得想要的自由。

4. 精神活动的不同指向

举个例子来说明我们精神活动到底是什么样的一个过程。比如，我们走路的时候碰到一条很凶恶的狗，它不断的吼叫，我们是很紧张的，因为大家都不想被咬。这个时候狗离我们很近，龇牙咧嘴的，我们也会产生一系列的应激反应，心跳加快、呼吸急促还会冒汗，肌肉也会紧张，内心相当恐惧。但你发现这个时候我们其实并没有注意到自己的这些身心现象，因为此时所有的注意力是集中到狗的身上，目不转睛的盯着狗看，时刻准备采取行动措施去应对，所以这个时候虽然心跳也很快，呼吸也很急促，但是我们根本没有去想为什么我会心跳？为什么我会流汗？为什么我会如此恐惧？这些问题其实在当下根本没有时间去想的，因为我们的注意力就是放在狗的身上，这个时候我们的注意力是投向外界的。

又比如，在打排球的时候对方扔一个球过来，我们都是平常人，也没有受过什么专业的训练，怎么样能接住这个球呢？很简单，我们都有这样的体验，此时只需要眼睛盯着这个球，然后去接，就接到了。在接球的过程中，我们的注意力是集中在球上面的。如果你看着球过来，心里想的是先迈左腿还是右腿、是跨个1米还是1.5米、胳膊需要用力到什么程度、需要弯到什么角度，如果说我们去注意这样的问题，肯定是接不到球的。这就是把精神的力量集中到内部了。

真正接球的时候注意力是放在外部的，是集中在球的运动方向的，至于手脚怎么活动，我们根本不知道。就算我问你，你是怎么接到球的，你也回答不出来，因为这是一个无意识的过程。

强迫症，就需要慢慢的回到这种状态。

5. 强迫症，总是会让事与愿违

很多时候，我们是为了追求好的生活过得更开心，所以才强迫的，没有一个强迫

的朋友会说我就想把自己的生活搞得一团糟糕。但大家会发现，强迫的结果却是事与愿违，会使我们的生活过得更糟糕，这就是强迫症。

看看洁癖的朋友，最开始不就是因为追求干净，才会不断的洗、反复的清洁吗？想要干净，就是他的一个初衷，但是最终的结果是，严重下去他会很脏，为什么这么说呢？这种洁癖在门诊见过很多，开始是因为怕脏所以反复清洗，最后发现洗的过程太痛苦，要几个小时甚至更长时间，实在没有办法，索性什么都不洗。老师见过严重的洁癖，是一个多月都不洗澡的。还有的朋友，总是把房间打扫的一尘不染，不允许有半点细菌的存在，拿各种消毒液清洗液反复擦洗，但是不管怎么擦，总是觉得不够干净，这个过程简直太痛苦了，根本没有办法，最后家也不能住了，索性就出去住旅馆。

所有的强迫症都是这样，出发点都是想要得到一个好的结果，能让自己生活得更快乐，工作得更好，但是最后，我们不但没有达到目的，就连基本的现状都维持不了，越来越糟糕，越来越痛苦。

6. 寻找最初的欲望，采取正确的行动

明白上面的点后，我们该怎么办呢？首先，我们要顺着原来的欲望找到我们最初想要的东西。

比如，前文提到强迫父母死亡的症状，这个本来的欲望是什么呢？是希望父母身体健康。那么，可以做的行动是什么？我们可以经常去看望父母，在他们身体不好的时候带他们去医院看病，平时多打电话关心父母，有时间的话陪父母运动，这就是实现欲望可以采取的正确行动。而不是整天坐在那里想怎么样才能让父母健康，怎么样才能去除脑子出现的念头。目前，我们在强迫思维驱动之下的做法，其实和初衷是走两个方向的。

我们最开始的欲望都是希望自己过得好，不管是哪一方面，肯定是有积极的想法，但是当你强迫之后，你会发现最初的欲望已经没有了，现在仅仅是和这些害怕、担忧、困扰的症状纠缠在一起，走也走不出来，至于能不能实现原来的那些欲望，根本都不想也不考虑了。现在一心想的就是如何和强迫斗来斗去，要不就是你搞定强迫，要不就是强迫搞定你，反正斗来斗去生活都不要了。所以大家要想改变，一定要重新看看

我们本能的欲望是什么，然后采取行动去实践，要不然失之毫厘差之千里。

整天和自己的想法斗来斗去，那就是毫无意义的，这一点我们一定要考虑清楚。就像买股票一样，为什么要买，因为想赚钱，因为想赚钱，所以我们想要去买股票，结果就被股票套牢，然后就出不来了。强迫症也是一样，就是被自己的想法、自己的观念套牢，被自己的症状和痛苦套牢。

因此，对于症状我们是不理不问的，不需要去解决它们，在找到最初的欲望后，我们通过实践和行动去慢慢的实现，去做这样的事情才是有意义的。

7. 在最痛苦的时候，是可以行动的

在现阶段，症状当然是如影随形的，如果它缠着你，你就跟它斗，你就和它拼，你还是永远都走不出这个循环。缠着就缠着，咱们就让它缠，对于症状是一定要屈服的，你不屈服一定是没有办法的，这个其实也就以退为进，是真正的高招。

很多人都会说太痛苦了，根本不能忍受，什么都做不了。老师并不否认，因为强迫症确实是很痛苦，而且是一般人无法想象的痛苦，但在这里一定要明白一个点就是，这种痛苦绝对是我们主观想象的产物。

和大家分享一个咨询者的谈话内容，“老师，我已经哭了两天，什么都不做，我也没办法上班，已经在家里听了两天的音乐”。我们可以想象这样的场景，都已经痛苦得实在没有办法了，还可以去听音乐，到底是有多痛苦呢？这个就完全是主观的痛苦。如果说你的亲人真的出了什么问题，你还什么都不干，一直在那里听音乐，你做不到吗？如果说身体发生了急性阑尾炎，疼的实在受不了，难受到极点，你还能坐在那里听音乐吗？做得到吗？客观的烦恼和痛苦是没有办法让你坐在那里听音乐的。但是强迫不一样，难受的时候可以听音乐可以找人倾诉，所以家人才会不理解说你吃饱撑着，但是我们会觉得全世界都无法理解我们，主观的东西其实就是这样的。

强迫的时候是很难受，很焦虑，但是我们的手能不能动？我们的脚能不能动？大家又没有瘫痪，当然是可以动的。所以，朋友们要是实在难受，就算你什么都做不了，你的脚还是可以动的，我们可以出去转一圈，手也是可以动的，我们可以拿起东西随

便干点家务活，尽量让自己行动起来。

但是，强迫症的朋友理由都是特别多的，“真的是太难受了，什么也不能干”，有一点一定要清楚，不是什么也不能干而是我们什么都不想干了。什么也干不了，这是客观原因造成的，比如说你的腿真的摔断了，没有办法跑步，这个就是客观的，这个叫干不了。但是，我们的强迫不是干不了，而是什么都不想干了，如果这个思维模式不转变的话，那么我们是很难走出来的。一强迫我们就什么都不想干，但事实的情况是我们其实什么都能干的。

大家什么都不想干，你能干嘛呢？那就太简单了，什么都不干，最后只能是干强迫了。你就坐在那里冥思苦想，拼命分析，或者不断埋怨症状，嫉妒别人的幸福生活，这些是什么呢？不就是强迫思维。所以我们什么都不想干的时候，就只能不断被思维强暴。

8. 把痛苦当作痛苦来接受

从现在开始我们就要改变，如果按照以前的生活方式，那就是顺着症状，就是在强迫。所以我们关键的是要去行动，虽然说是忍受不了，其实还是能够忍受的。从症状发作的那天开始，直到现在，嘴上都在说忍受不了，但事实是我们每天都在受，而且都受得了，就算受不了不也过来了吗？过来了就代表我们受得了，这个就是一个很简单的事实，我们一定要看清。既然受得了受不了，我们都得受，那为什么不去主动地承受呢？与其痛苦的反抗不如老老实实的允许痛苦。强迫不可能一下子就消失，也不可能一下子就好，如果是这样的话，我们还是该做什么事情就做什么事情。

把痛苦当作痛苦来接受，把烦恼当烦恼来接受，这就是正确的生活态度，如果我们能这么做，那么我们的症状基本上就好一半了。

老师可以再举个例子，比如对声音强迫的朋友，为什么会形成强迫呢？那是因为我们不能原原本本老老实实的去允许。住在火车站旁边的朋友，是可以经常听到火车嘈杂的声音的，但是为什么人家没有得强迫呢？这是因为他从住在这里开始，就没有认为这个烦恼是不该承受的，他知道这个现状是没有办法改变的，他是无力让火车改道的。虽然一开始也会睡不着觉，一开始也很烦恼，但是他知道没有办法的，就不

会继续对这个声音想去改变什么，从而也就不会对火车的声音形成强迫。所以，虽然住在火车站的旁边，但是他依然能够好好的生活，好好的睡觉，书也能看得进去，饭也吃得下。

咨询中遇到很多的学生朋友，在学习的时候希望是完全的专注，有时不由自主的听到一些外面的声音，这个时候就把所有的精力放在和这个声音去较劲，想尽一切办法要去消除声音，可想而知是没有什么精力继续学习的。同样的，其它强迫也是一样的，都有类似的心理冲突——排斥！排斥！排斥！

如果声音强迫的朋友也学火车站旁边的人那样，那么也就不会强迫了。我们现在要做的就是把痛苦当作痛苦来接受，对待烦恼也是一样的，也要老老实实的接受，做到这一点的话，我们强迫的改变就能得到很大的一个进步。

9. 顺应向上发展的欲望，大干一场吧

强迫的朋友整天都是在自我斗争，排斥症状的，所以从现在开始要学着允许，但是这样做仍然不是最好的，这个只是第一步。虽然仅是这样做还是不够的，但是和以前反抗比起来已经是很大的进步。把痛苦当痛苦、把烦恼当烦恼接受之后，我们还能做什么呢？

这个时候就很关键了，我们就需要去做点有意义的事情。只要是人，其实都有向上发展的欲望，这个欲望就是想过上好的生活，所以我们要找到生活的目标，然后去积极的行动，这个才是有建设性意义的。因此，老老实实的允许痛苦，然后坚持行动做自己该做的事情，把这两点结合起来的话，我们就走上正确的道路，那么我们就可以逐渐正常的生活了。

回归生活后，强迫是不可能马上消失的，会对生活多多少少造成影响，这时也要老老实实的去接受这种影响。就如把腿摔断了，是不可能像正常人一样走路奔跑的，但是我们可以选择走慢一点。我们不要期待做任何事情都像没有强迫一样，这就又陷入完美主义的圈套，所以此时也要允许症状对我们的影响。有影响也就有影响，有影响我们还是要去行动，还是要坚持生活，不能因为有影响就不做了。如果强迫影响我们不能够全心的投入，会分散注意力，那个也是没有办法的，我们就尽力而为，能做

多少做多少，有多大影响就让它有多大影响，这个就是一个正确的态度，朝着这个方向去走，总有一天会走出症状的。

强迫是不可怕的，可怕的是我们怀疑之后什么都不做，可怕的是为此我们放弃生活。对于症状带来的痛苦就老老实实的承受，然后顺应我们本能的欲望，通过自己的行动和实践去争取。

朋友们，大干一场吧！



——哆啦

九、人生三件事：自己的事，别人的事，老天的事

最近在看书的时候，读到几句话，觉得特别有道理，在此和大家分享一下：人生只有三件事，自己的事，别人的事，老天爷的事。人生的烦恼来自于，忘了自己的事，爱管别人的事，担心老天爷的事。

大家对于最后一句话是不是特别能够引起共鸣呢？

是的。这就是我们神经症朋友每天生活的真实写照。从早上起来，大家就开始一天的担忧，害怕家里人会出事、自己会得重病、染上病毒；又或者担心自己冲动之下伤害他人，做出大逆不道的事情；还有的担心自己的视线、表情和身体动作会给他人造成影响；亦或是迷信吉凶，深怕受到神灵惩罚……各式各样的担心层出不穷，最后使得大家忘记生活和工作，变成名副其实的“杞人忧天”。

因为，我们想要改变，就需要重新认识人生这三件事：

一件是【老天的事】，诸如刮风下雨、斗转星移、四季交替、洪水地震等自然现象，这些都是人力范围以外的事情，属于老天管辖的，除此之外，人的生老病死、念头的产生、焦虑恐惧情绪的出现，也是不以个体的意志为转移，都是无法自主控制的。对于这些身心现象，就像对待自然现象一样，既然是不能控制的，那么我们只能顺应自然，老老实实的允许。

明白这点，对于神经症的朋友是非常关键的。现在我们身上已经出现各种各样的症状，不管是意向的冲动和念头，还是恐艾恐狂、担心患病，亦或是恼人的躯体症状和伴随的各种负面情绪，这些都是我们人力无法支配和改变的。如果大家把精力耗在去消灭这些症状，那么痛苦反倒会像雪球越滚越大，最后只能腐蚀你的生活。对于不属于自己管辖的“老天的事”，我们能做的第一步就是顺应自然，允许症状和痛苦的存在，让它们走完自己的路。

一件是【别人的事】，诸如小黄的情绪、小马的人生意外、小陈的评价和小刘的看法等，属于别人主导的事情，也是我们无法控制的。每个人都有自己的想法和评判

标准，每个人都对自己的情绪和行为负责，你就算是操碎心都没用，因为这是别人的事情。

神经症的朋友都是一群道德感和责任感很高的人。有社交恐惧的朋友，担心自己的脸红和视线会给他人造成困扰或让别人产生负面的评价，于是拼命掩饰和躲闪，最后把自己整惨了；还有的朋友，老是担心由于自己的失误，会给别人造成重大伤害，一天到晚拼命检查，就连别人打个喷嚏都觉得是自己造成的一样，实在令人哭笑不得。

我们要知道两个方面：一是每个人都有自己的评价标准，十个手指都有长短，你怎么可能要求别人都给你相同的评价。换句话说，就算你是个完美的人，也还是会有人有不同的看法。另一方面，就是每个人都对自己的情绪负责。情绪的产生，通常是我们对事物的不同评价和看法引起的。比如说，普通人对于一些躯体的不适会比较中立的看待，并不会产生强烈的排斥情绪，但是神经症的朋友会把这种不适看作是危险的信号，进而产生焦虑的情绪。同样的，对于他人的事，也是他人自己行为选择的结果，和你没有半点关系。对于意外的发生，更是如此，半点不由人，那是老天的事。

一件是【自己的事】，诸如去上班，去学习，和朋友出去看电影，吃饭，锻炼身体，培养兴趣爱好，帮助他人等，自己能安排的事情皆属之。换句话说，就是自己能够控制的事情，如行动和实践。

当出现焦虑的时候，我们对焦虑本身是无可奈何的，但是我们可以选择带着焦虑去正常的学习和工作，因为去学习和工作是我们可以控制的，也是我们需要去做的事情，这就是森田说的“为所当为”。又如，在遇到想要强烈检查的欲望时候，我们可以选择不去管这个冲动，控制住检查的行为，然后继续完成手头的事情，这是靠意志可以支配的。

自己的事，是我们可以掌控和支配的，是需要“为所当为”的，这是我们走出症状非常关键的地方。可以说，只有坚持去做自己的事，最后才能彻底的走出症状，获得自由。

亲爱的朋友们，想要过好自己的人生，我们需要：打理好自己的事，少去管别人的事，不去操心老天的事，坚持下去，从现在开始，一切皆有可能！

一个成熟的人，并不是标榜自我有多好多行，而是懂得了自我是有局限的，我也有不行的时候。生活很多时候是无奈的，懂得接受无奈，并量力而行，这才是真行，而这也就是退一步海阔天空！



——哆啦

十、关于生活

心理学大师罗杰斯说过“治疗的本质是生活”，森田正马先生也说“像正常人一样去生活，那么你就是正常人”，“去生活”也成为我们不断提醒神经症朋友会出现的高频率词汇。有的朋友甚至会说，“老师都没有开口，我都知道接下去就是叫我们去生活”。是的，说的一点都没有错，因为只有踏踏实实的去行动，在生活中全方位的调整和塑造更好的自己，才能真正的走出神经症。生活是一条直路，也是我们本来就要走的路。

什么是生活呢？用句再普通不过的话来概括，就是“衣食住行，柴米油盐”，但是这里面却包含了生活的基本构成，如日常的起居，出行，饮食以及与之相关的社会交往等，如果能把这些平常事做好了，那么我们的精神生活也会变得更加健康。

想要走出症状，就要拿起当下的生活，这其实是一个不小的话题，简单的说，拿起当下的生活有以下几个方面：

第一，有自己的生活。

神经症的朋友普遍都丧失了生活，因为大家的时间和精力都是耗在如何去解决症状上，根本无心顾及其它。如果我们的生活已经被症状左右，那么现在开始要改变一下自己的处境。这里并不需要大家特别的忙碌，只是要有为之努力的方向和目标，可以是工作、学习、兴趣爱好等。不管以怎样的形式改变，最重要的就是要去做，去行动。

“凡事预则立，不预则废”，说的就是计划的重要性。我们都是善于用脑子分析的人，但是生活不能只停留在脑子里面，这样就会变得很难完成。因此，大家可以结合自身的实际情况，为自己制定一张生活计划表，这样会使得生活变得更有条理，也便于执行。这个在改变的初期是一种很好的方法，为新的习惯形成奠定良好的基础。

计划表里面除了日常的工作、学习之外，也可以为自己安排适当的家务劳动，还可以加入体育运动，兴趣爱好的培养、娱乐休闲时间、以及必要的人际互动等，丰富的内容会使生活变得更有多元。需要强调的是，计划的制定是要有操作性的，而且一

旦写入计划，不管情绪的好坏，这周就需要坚持完成。当然，计划不是完全死板的，也要安排一定机动时间来处理临时突发事件。

计划制定完毕，就要开始执行和行动。大家都有这样的体验，在接触森田疗法或者听老师讲课之后，会发现状态有所好转，但是这样的效果持续不久。这是因为我们只是看到正确的认知和言语，自己并没有真正的体验。要想获得体验，这就需要持续不断的坚持和行动。

如果旧的习惯难以改变，这个时候也不要责备自己，我们可以通过另一种方式来转化：培养好的心性和习惯，这样就可以把自己糟糕的一面当做肥料，来滋养自己的正面行为。这里可以有很多选择，比如：

1. 端正仪表。外表邋遢的人想要意志坚定是不可能的，表情愁眉苦脸的人想要心情愉快也是没有道理的，要振作精神，首先要端正自己的外表。喜怒哀乐人人都有，但是一遇到情绪不佳，就对自己毫无约束，什么形象都不顾，这就是典型的神经症性格表现。有的朋友一点痛苦就向别人倾诉，流露于外表，那么，精神也会变得更加懦弱。因此，即使内心感到痛苦和不安，还是要端正自己的仪表，不要凌乱懈怠，这样会使内心自然而然坚定起来。整齐的外表和得体的穿着也会让周围的人感到舒服，这对于人际交往也是有好处的。

2. 坚持规律的运动。可以选择一项自己喜欢的体育运动坚持下去，每天或者每两天都要安排一次，如慢跑，打球，游泳，瑜伽之类都很好。运动对于改善情绪是有很大的帮助，尤其心情不好的时候，可以通过运动把不良情绪宣泄出去，避免人际关系冲突。同时，运动能够锻炼自己的身体，还能培养意志力和耐心，真是一举多得。

3. 培养兴趣爱好。神经症的朋友通常兴趣爱好都很单一，长时间都是待在网络上，泡论坛聊症状，这对于改变是非常不利的。我们可以主动去培养一些兴趣，学习一些想要的技能，如音乐、舞蹈、绘画、厨艺、摄影等等，这样会让自己变得充实和有成就感，还能增强自己的专注力。

4. 参与人际交往活动。当症状来临，心情焦躁不安的时候，大家通常会谢绝社交活动，这样的回避，会让我们一步步退出生活，从而造成自我的封闭，强化症状。因此，

大家要开始恢复人际交往，不管痛苦是否存在，该出去娱乐的就去，该和朋友聚会的就去聚会，这样才能打破精神的固着，重新掌握自己的生活。

所有的这些行为，都不可能一蹴而就转化为痊愈。只是去做和坚持，那么结果自然会发生和到来。这需要时间，却是最根本的方法。

第二，做好平常事。

很多人都对活在当下表示迷惑，尤其是一些令人费解的描述更是让大家摸不着边际。其实道理很浅显，活在当下就是努力做好每一件平常事。反省一下现在的自己，你是在努力做好每一件该做的是事情吗？你是不是努力完成自己生命中的角色？不管是一个员工、一个学生、一个丈夫、一个妈妈、一个儿子等……我们总是围着症状转圈，陷入自身的情绪，忘记了自己该做的事情，忘记周围关心自己的人，忘记了自己应当承担的责任。我们现在要做的就是重新找回自己，即便是痛苦存在，也要去做该做的事情，认真过好每一天，善待周围的人。

不要小看生活中的平常事，能够把这些事情做好也是不简单的。有的朋友会说“我没有兴趣，一点都不想做”，这就是典型的情绪主义的表现。很多时候，兴趣不是一开始就有的，但是当我们真正认真去做的时候，会慢慢发现其中的乐趣。如果正如大家所说，“我们是缺少兴趣的人”，那么不如从现在开始行动起来去找兴趣，当你“找乐子”的时候，乐子自然而然也就来了。

第三，学会帮助别人。

被不安束缚而感到痛苦的神经症朋友，往往有一种倾向，就是反复思考自己的事情，即将过多精神能量投向自身。由于我们认为自己正面临人生最大的危机，所以根本没有精力考虑别人的事情。例如，社交恐惧的朋友更多的考虑是“别人怎么评价我”，而不会想到旁边的人遇到困难，遇到挫折需要帮助，因为都认为自己是最不幸的。对自己头疼过分担心的朋友，总是考虑头疼的危害，对心脏病发作恐怖的朋友，注意力也是集中到心脏上，不会意识到周围的人生病需要一些关心，因为只是执着于自己，当然紧张和不安感也会日益加重。

因此，森田理论中提倡“为别人做事”，即强调服务他人的精神，这是打破自我为中心的一个重要手段。例如，过去将“爱”朝向自己，现在要将“爱”投向周围其他人。仅仅从情感上这么做还是远远不够的，需要从实践的立场出发，用行动为周围人做力所能及的事情。当我们为他人服务的时候，也会感受到人际关系的变好，自己的情绪也会随之好转。而且，当我们有需要的时候也会得到其他人的帮助，并从中获益，这是一种正向的能量循环。

社会上的工作多种多样，每个人都在各自的岗位上努力着，我们为自己做事的同时，也要学着做出利他的事情，兼顾公众的利益。从每一个很小意义的行为累积起来，自己的信心和力量会增强，就能付诸更广泛的行动，就像有句话说的“做好事会上瘾”。

生活的诀窍出乎意料的包含在大量平凡的日常生活中，生活是最简单的事情，也是最难的事情，朋友们，努力生活吧！

大家花很多时间去谈接纳症状，其实有没有想过，在生活中尝试打开自己的心胸，多为他人考虑，多做力所能及的事情，慢慢的自我就会开始消融。反过来，心变得大了，对症状也会慢慢接纳。事物的道理是一样的，如果只想对症状打开心扉，那还是在症状中转。心机一转，去生活中尝试扩大自己的人生格局，打破自我的禁锢，最后，不管是具体的人和事物，还是抽象的焦虑痛苦，都能自然的共处。



——哆啦

十一、觉悟

身处症状中的朋友，为了获得梦寐以求的痊愈，不知道尝试了多少方法，咨询了多少老师，每天从睁眼开始，就要拼尽全身的力气和症状殊死搏斗，直到夜幕降临，奄奄一息。第二天，第三天……时间在周而复始的自我争斗中悄然流逝，但最终还是无法获得解脱。从这个角度看，神经症的朋友都是意志顽强的“钢铁战士”，只是将力气放错地方，形成“思维强暴”，把自己搞的伤痕累累。

因此，想要跳出自我斗争的怪圈，就要先放下手中的“武器”，偃旗息鼓，开始学着服从个体生命发展的自然规律，采取顺应境遇的实际行动，只有这样，才能获得新生。

我们要正视事实，服从事实。例如，大家都向往成为一个道德高尚，受人尊敬的人，但在这样的发心背后，脑子里面会出现许多稀奇古怪、荒诞不经或“罪恶”的杂念，这是正常的现象，不管什么人，大概都会有这种情况。又如我们想要获得成功，但是遇到困难会产生退缩之心，心存侥幸的幻想，有时也会觉得倦怠和茫然。在我们进取心的背后，也必然会出现各种各样焦虑、恐惧、不安和犹豫。人的情绪变化、毅力、理解力等等，都不可能随心所欲的按照自己的意志随意支配。

又如我们的身体，有时候会生病，有时候即使算不上病，但也会由于各种原因出现不适，或者头、胸、腹或其他部位的异常感，这是每个人都经历过的日常体验。人们追求美好、健康的欲望是无穷无尽的，因此就不可能尽善尽美，都会有缺憾的存在，人生从来就是如此，人脑本身就是烦恼之器，我们需要看到这就是客观的事实。

人要活着，总会伴有不安。期望越大，不安也就越甚。你要摆脱不安，它却穷追不舍，你和不安抗争，它就一味加剧。只有正视我们自身内外的这些事实，才能明白，人生本就是无常变化的，世间从来没有安身立命之所，也不要强求所谓的安身立命。要任不安常在，在不安中继续自己的生活，唯有如此，才能适应不安，真正觉悟到“安身立命”的实质含义，即森田先生说的“任其不安而后安”。

除了有上面的觉悟之外，还要有更为积极的一面，就是还要意识到自己之所以感

受到种种痛苦，那是因为人本身都有生的欲望，不安是欲望发出的警戒信号。例如，患有疑病的朋友，之所以整天担心自己这里有毛病，那里有问题，是因为希望身体能够健康，能够好好工作得到他人肯定，要向上发展。

生存欲、向上欲、发展欲是人心的根本，神经症就是从这些根本衍生出的枝叶，大家完全搞错了，将本末倒置，疑病的朋友好像活着就是为了不生病，失眠的朋友活着是为了不失眠，社恐的朋友活着是为了不紧张……这是因为大家还没有觉悟。

症状只是欲望的枝节。我们想变得健康，想获得事业的成功，希望得到他人的认可，这些都是积极的想法，如果能够顺着这些欲望，千方百计的通过行动去实现，那么我们就将神经症人格的优秀特质发挥到正确的地方，而不是消耗在自我内斗上。

要记住，觉悟并非单纯思想上想的开，而是要老实地服从客观事实，在现有的状态下，努力地去做该做的事情。因此，身处症状的朋友们，我们应该顺着最初的进取心，带着痛苦坚持行动，这是我们要走的唯一的一条直路。

不求解脱自解脱，不求圆满自圆满！

——哆啦



后记

到此，《思维强暴》一书可以正式画上句号。在这里，再次感谢帮助过我的老师、同事以及为本书设计提供支持的小伙伴，感谢一直以来信任我的患者朋友们，正是有了大家的鼓励和帮助才有了这本书的问世。

我希望读到我的书的朋友，能够真正领悟到“行动”的重要性，能将书中的知识用于实践，让森田的智慧成为自己的生活方式。那么，这样的阅读，才有意义。如果看了这本书，哪怕是一句话能够触动到你，使你有所感悟，能够远离一份执着，多了一点包容和慈悲，生活得比昨天好一点，那么我就倍感荣幸。这就是我写这本书的目的所在。

不管现在有着多大的痛苦，只要坚持生活和实践，那么终有一天将会实现心灵的蜕变，变成自己想要的样子。

最后，祝福大家都能走出神经症的困扰，过上幸福和自由的生活！

哆啦