

致“强迫症公益群”的新朋友：

自我心理疗法指导集锦这本书可以解除你大部分疑惑，请新朋友认真看完。

等你看完这本文集之后，你就不会再感到无助和迷茫。

你将学会如何正确的面对自己的强迫症状，如何更好的去生活。

在此感谢孟刚老师写了这么多的好文章，大家可以多去他的网站看看。

做自己的心理医生

1、无条件接纳真实我。

真实我是一个安全需要没有得到满足的孩子，他基本上处在人的潜意识层，我们平时难以觉察。我们的内心深处沉淀着恐惧、内疚、悔恨、自责和绝望，形成一种控制自我的巨大力量，左右着我们的选择。强迫症的症状在自我看来毫无意义、毫无必要，甚至荒唐可笑，但在真实我看来是绝对有意义和有必要的，所以，强迫性的重复搞得患者莫名其妙、苦恼不堪。

真实我就是你心灵深处的孩子啊！这个孩子到了青春期，对你的逆反开始了，因为你一直都不尊重他，不关心他，处处对他指手画脚，压制并剥夺他自主选择的权利，而且对他提出了过高的要求，给他施加了过大的压力。于是，他专门跟你唱反调，有时他明知你是对的，但他就是不按你说的去做，却不断地去做在你看来毫无意义、没有必要的一些事情。你给他讲道理根本没用，于是，你对他大发雷霆，骂他没有出息，不给父母争气。可是，你越生气他就越来劲儿！你有所不知，孩子有孩子的逻辑，在这种情况下，他跟你争的根本不是谁对谁错，而是独立的人格尊严！

心理咨询师是如何对待患者的呢？不管你是什么人，即使你是罪犯，即使你是不良少年，即使你是集吃喝嫖赌抽于一身的社会混混，在咨询师眼里，你只是一个需要帮助的咨客。他对你是无条件的接纳，他不会给你做思想政治工作，他不会训导你应该这样不应该那样，他的任务是解决你的心理问题和心理障碍，使你获得一种责任意识 and 选择能力。这样，你会感到温暖，感到被理解和尊重，你会倾诉你的苦恼，于是咨询师将发现你产生心理问题和心理障碍的症结，并帮你解决掉。阻碍你情感和思维流动的淤积一旦被清除，你的真实我将开始成长。

现在，你就是自己的心理咨询师，你首先要做的，就是无条件接纳你的真实我。记住了：一切令你感到不满意的思维和行为（包括症状），都是你真实我的选择！朋友们，这一点的确是我从亲身经历中得到的感悟，或发现。

2、化解潜意识的“怕”，陪伴真实我度过“危险期”，逐渐成长，一直到与现实我融为一体，从而获得自我一致性和同一性。

无条件接纳后，对诸多令你不满的真实我身上的缺点和弱点，你就不需要掩饰和伪装了，你要勇敢地解除防御、开放自我，这样你将有可能发现导致症状的症结所在。

在夜深人静时，闭上眼睛，深呼吸，由身体放松到意识放松，此时有可能发现一些平时难以察觉的东西，也许正是阻碍你成长的障碍。譬如，沉淀在心底的恐惧，郁积在心头的怨恨，啃噬心灵的内疚等等。然后，运用我们的知识和智慧，将这些恐惧、怨恨、内疚一一化解和释怀，从而获得领悟。要赶紧把心得记录下

来啊！在这里，佛家的智慧对我们有极大帮助，因为人世间的一切，都是梦幻泡影啊，没有什么能留得住，让这些负性情绪折磨自己的心灵，真真是无明之致，划不来！

强迫者往往对一些小事耿耿于怀，思前顾后，事前忧虑，事后后悔，这种注意力的分配不当，影响了我们对大事、重要的事的关注和能力的发挥，于是又后悔自己这么做，又考虑以后应该怎么做，这叫悔恨着刚才的悔恨，忧虑着刚才的忧虑！在这两种情绪的纠缠下，对前途悲观失望。悔恨和忧虑，归根到底还是怕呀！

强迫者凡事好往坏处想，不停地想象和预测可能发生的不利结果，他又不愿意这么无休止地想下去，可一旦想开头，就陷进去了，不能自拔。我的经验是，与其如此，倒不如一步到位：直接想到最坏的结局——死亡！谁都有一死啊，世道公平。一个人假如连死都不怕了，就会勇往直前，世间的成败得失、恩恩怨怨也就没有什么了，更何况那些鸡毛蒜皮！

我所汲取的佛道智慧是：心存善意，积极进取，勇敢面对，接纳一切，承受一切，投入地爱一次、活一次，活出真我，活得无怨无悔。

3、勇于行动，积极行动，在行动中改变自己，超越自我。

千万不要把强迫症的症状当作靶子，也不要把改变性格当作靶子，这都是虚靶，如果你的火力被它们吸引过去，必死无疑！

你想让真实我这个孩子变得自信和强大起来，就要尊重和信任他，要放手让他自己去实践，不要怕他可能给你惹麻烦，不要怕他碰壁摔跟头。道理再明白也没用，改变总是在自身的行动中发生。

行动是什么，行动就是工作、学习、交友和娱乐，是你想做、应该做，却又不敢做、没有信心做的事，这就是你的靶子。过去的已经过去，不要想的太多，未来的还没有到来，也不要想的太多，集中火力对准现在，迎难而上，迎怕而上。当然，症状会干扰你的行动，但这不能成为你停止行动的理由，如果你以症状作为逃避的借口，安慰自己等治好了强迫将如何如何，就走入了误区，永不能得救。

不要怕失败，不要怕失面子，不要怕丢人现眼，不要掩饰自己的缺点和弱点，把毫无用处的虚荣心抛开，用真实我拥抱世界。

我们的毅力一定得用在这里：坚决置具体的症状和性格的缺陷于不顾，咬着牙去行动！不要祈求好结果，不要担心坏结果，只要行动了，就是成功。

强迫者系列写真

一、强迫者写真

- 1、强迫者智商偏高，弱智者不会强迫。
- 2、强迫者情感丰富，麻木者不会强迫。
- 3、强迫者心地善良，邪恶者不会强迫。
- 4、强迫者做事认真，马大哈不会强迫。
- 5、强迫者洞察入微，糊涂虫不会强迫。
- 6、强迫者胸怀大志，玩世者不会强迫。
- 7、强迫者经历坎坷，纨绔者不会强迫。

8、 强迫者追求卓越，平庸者不会强迫。

二、强迫者的怕

我怕人家说我不聪明、不善良、不大方、不幽默、不孝顺、不争气、不优秀，我怕落榜失业，我怕打击报复，我怕失去人缘被孤立，我怕生活无着，我怕老来无靠，我怕处境悲惨，我怕生病、怕灾祸，怕死！

三、强迫者的误

其实我最怕强迫，因为一切不如意都是强迫造成的！我如果战胜不了强迫，我什么都不能做，我什么都不是；我如果战胜了强迫，我将无所不能，我将令人刮目相看！所以，我必须集中精力战胜强迫，我必须克服自己身上所有的毛病，我必须掩饰自己身上所有的缺陷，我不能让别人嗤笑我、看不起我；我要像毛泽东雄才大略，像周恩来足智多谋，像许文强风流倜傥，像比尔盖茨富可敌国，像李敖柏杨才华横溢，像姚明刘翔蜚声中外，像超级女声光芒四射，像韦小宝，像万人迷，像……

四、强迫者的悟

原来强迫是我的朋友，他是来保护我的。因为我自命不凡，总想出人头地，但又对自己没有信心，不敢正视现实，怕失败，怕丢面子，怕自尊心受到伤害，因而就缺乏实际的行动，我很痛苦很焦虑，所以这位朋友就把我的注意力吸引过来，与他做强迫的游戏。但我一直以为强迫是我的敌人。殊不知，强迫的存在为我逃避现实、逃避责任、逃避挑战、逃避竞争提供了绝好的借口，我不但不领情，而且与他势不两立，坚决予以锄之而后快。可是，强迫的力量太大了，其实这位朋友就是一直被我压抑着的真实我，我的全部能量都潜伏在他的身上，我怎么是他的对手？我怎么能自己打败自己呢？从现在开始，我要尊重他、善待他、感谢他，因为正是他给我敲响了警钟。我要无条件接纳，接纳生命中的一切，我要勇敢地开放自我，让真实我的能量充分释放出来，而不是用来报复、惩罚和戏弄现实我。我的理想我高高在上，但他只是一面旗帜，他激活我奋斗的动力，可惜的是，我以前把这个力量用错了方向，用来与真实我较量，自相残杀。我今后不再做任何事，我要做我自己，因为我自己身上什么都不缺，我不比任何人差一点，当然任何人也不比我差一点。民族的才是世界的，自己的就是全人类的，失去了自己，才什么都没有，什么都不是！每一个人都是独特的，独特的基因、独特的经历和独特的个性，每个人都蕴涵无穷无尽的潜能，区别全在于能量释放的方式、方向和释放的程度。对强迫者而言，把自我的堤坝拆除就可以了！因为长期以来，强迫者为了预防“恶”的能量的泛滥，费心劳力地对堤坝修修补补，从而把建设性的“善”的能量也一起挡在了自我内部。因为自我内部的能量积聚的太多，又得不到有效地释放，时间长了就发酵发臭，冲击和败坏了自我的人格结构。我决不用担心释放到外部的能量会产生破坏性作用，因为理想我的旗帜仍在飘扬，因为强迫这个老朋友只是暂时离开，而不是消失，他永远也不会背叛我，当我偏离了正道，他会及时地“强迫”我修正。在这一点上，我要感谢上帝，因为有了强迫这个性格选择器的矫正器，我就可以放心地无所畏惧地生活了！谁说强迫不是财富，不是上帝的垂青？试问天下英雄豪杰哪个不强迫？只要理解强迫、善待强迫、利用强迫，那么，强迫回报给我会更多。强迫不是“症”，与强迫为敌，又与强迫纠缠，潜意识希望强迫的保护，意识又决不承认，自我内部既搏斗厮杀又缠绵绵

绵，才把强迫逼成了“强迫症”！

强迫者（包括强迫症和强迫人格）最易犯的错误是急躁，急于求成，他想找到一种简便易行的方法，使自己的症状尽快消除，使性格尽快得到改善，使情绪和心态尽快调整到最佳。这种想法常人都能理解，但从效果看适得其反，因为强迫之为强迫，有它特别的脾气，它特别喜欢跟你唱反调。尽管有些人道理已经明白，也知道应该怎么做，但在实践中总有反复，总有事与愿违的时候，于是就沉不住气了，进而对自己的做法开始否定，又开始新一轮的恶性循环。你只要仍然迫切地关注治疗或改变，就逃脱不了这个循环。

很多心理疗法，包括药物，可以为你暂时控制和减轻症状，但要从根本上治愈症状，或达到性格的彻底改善，或自我的蜕变和超越，其实别无他法：一是充分的认知领悟，二是无条件接纳，三是积极地行动。

只要按时给孩子进食，他就会慢慢地长大，不必费心考虑如何使他长大，或长的更快，急也没用；只要给他足够的关爱呵护，给他必要的引导，然后放手让他玩耍和学习，他的心理将逐渐成熟，任何想按照自己的设计，强制他成长和成熟的做法，都是弱智的。

五、强迫者的路

我觉得不管哪种情况，最重要的是念头的管理，如果自己念头管理好了，情绪将随之得到改善，而情绪一旦改善了，症状算什么？你还有需要解决的问题吗？

古代高僧云：正念常相继，无心云雾收。

正念就是正确的念头，妄念就是不正确的念头。那么，何谓正确，何谓不正确？强迫观念无疑是不正确的，是一种妄念，因为患者正是被这些念头苦恼，想立即驱除为快。正念呢，凡能给自己带来心灵的安详、宁静和快乐的念头，都是正念。患者易犯的错误，就是想通过自己的毅力直接铲除妄念。事实上这根本做不到，而且适得其反，将引发精神交互作用，陷入恶性循环之中。

对种种妄念或强迫观念，首先要觉察或觉知，事实上这就够了，因为你想铲除它们，想改变自我的动机已经形成了，而且动机十分强烈。对这些念头，毫无疑问要先接受下来，不以为怪，不以为惧，不作抵制。有的患者说，我这么做了，可念头仍然不能消除呀。那是由于你的大脑是不能空的，如果不及时用正念占据大脑的空间，妄念就容易升上来。其实，一个人的正念和妄念都不能从根本上消除，区别在于哪一个在上，哪一个在下，哪一个呈现，哪一个退隐，以及呈现和潜伏的时间长短等等，这就基本决定了一个人情绪和心境的好坏。所以，我们要把正念升上来，而且要念念相继，这样，妄念就被迫退居二线了。也就是说，我们决不能把精力用在如何克制妄念上，决不能去纠缠它，我们的注意力应该去关注积极的東西，让东风压倒西风。西风消失了吗，没有，它只是被东风压倒了，再不能兴风作浪了。其实不是东风压倒西风，而是东风来了，西风去了。

无心云雾收，说的多好啊！不要试图驱除心中的云雾，只要敞开心扉，打开心灵，阳光和月光就会照射进来，阴霾将逐渐自行消散。我们的意志能驱散云雾吗，不能，用机关枪也不能。

所以，我一直强调，要消除症状，就不能以消除症状为目标，要改变性格，就不能以改变性格为目标。所谓性格上的缺陷，自己知道就行了，接纳了就行了，千万不要对此耿耿于怀，应该把注意力放在有意义的事情上，效率低没有关系，痛苦烦恼没有关系，只要我们激励自己坚持不懈地去做，去行动，请相信，性格一定会得到不断改善，或者说，性格的缺陷仍然存在，但在你的成绩和自信面前，

它们已经处于低层而变的微不足道，已经不能影响你的心情了。如果你关注自己的缺点，整天绞尽脑汁想克服自己的缺点，而忽视了自己的优点和长处，而缺乏实际的行动，就像许多患者，不断发誓要战胜自己的症状，然后才如何如何一样，永远也不能达到目的！

强迫者容易被种种的“万一”所捆绑，如果你能接受死亡这个铁定无疑的“一”，为什么不能接受生活中的“万分之一”、“千分之一”、“百分之一和”十分之一“呢？朋友们，还是我常说的那句话，只有接纳了才能改变，只有行动了才能改变，为改变而改变，将永不能改变！

正念常相继，无心云雾收。

一定要有信仰，信仰产生信念，信念产生信心，信心恒在，无坚不摧。一定要有目标，有目标就有追求，有追求就有动力，动力恒足，就没有实现不了的理想。倘若整日苦思冥想，把精力都用来消除症状、改变缺点和战胜自己，无异于建造空中楼阁，无异于拽着自己的头发把自己从地球上提起来，无异于与自己的影子大战，像当年的我，直战得刀光剑影，满目创痍，美好的青春年华，不会有耐心等待我“战胜了自己”，再去创造和享受生活。

烦恼即菩提，当下即永恒。

六、强迫终结者

走向痊愈，走向自我超越的过程是：不知——知——不知。

对自我充分信任，无条件接纳，但不是迷恋。好，现在就把所有的理论和方法，所有的道理和解释，统统放下，把一切成败得失和是非荣辱，统统放下，把全部的怨恨和内疚，把后悔和忧虑，把过去和未来，统统放下！把强迫不强迫这个问题放下！行动起来，充实起来，投入进去，把每一天当作第一天（从头开始），把每一天当作最后一天（强迫终结），说自己的话，做自己的事，活在当下，永远对自己负责，无缘无悔！

七、强迫者的口号

左手接纳，右手行动！

无条件接纳不作抵抗，勇敢行动不计后果。

敬畏上帝而不惧人事，爱惜生命而不畏死神。

有追求而不迷心

有目标而不压身

积极进取而不失控

如如不动而不失真

精神分析疗法的三个自我与自我心理疗法的三个自我

精神分析的三个自我：本我、自我、超我。自我心理疗法的三个自我：真实我、现实我、理想我。

本我是包括性本能在内的生物本能，是一种内驱力，遵循快乐原则，超我是人类文化对本我的限制力量，遵循道德原则，自我既是检察官又是执行者，评价和平衡两种力量后，对现实做出某种反应。

真实我是个体在成长过程中，本我内化超我以后形成的一种独特的、对现实的自动自发的反应模式，是个体历史形成的真实的人格；理想我是由于现实我对真实我产生不满，故在头脑中通过想像塑造出来的一种反应模式，一种虚幻出来的理想人格；现实我是检察官和执行者。正常人的现实我比较清醒，他分得清真实与虚幻的界限，不会制造真实我与理想我之间的强烈对立和冲突，而强迫者的现实我就比较糊涂，把虚幻当真实，忽视真实我的存在，盲目追逐理想我，或者对真实我的反应施加压制和排斥，导致真实我的强烈反弹和逆反。

精神分析理论所说的是本我与超我的冲突，故此形成一些内在情结，如好人情结、受害人情结、伟人情结等，并形成某些心理防御，如压抑、合理化、否认、转换和升华等。这些冲突和防御，是在真实我内部发生的，因为真实我是本我内化超我的要求后形成的真实人格，这种人格是不完美的，但人与人之间的差别很大，表现为性格的优劣。强迫者的真实我是缺乏安全感的、过度敏感和防御的，有好人情结、伟人情结和受害人情结，故此形成一种强大的自我完善欲，心理冲突发生的频率和焦虑程度都超过其他人。这就是我们常说的原发的冲突和焦虑，基本上处于潜意识层面，类似于本能。比如说话做事谨慎认真刻板，因为他需要一种内在的自我审视和检查，否则就感到一种恐慌和焦虑，比别人更多的重复正是为了消除这种恐慌和焦虑的。这种强迫现象如果得到现实我的理解和接纳，就不会导致失控而引发强迫症。比如，我承认并接纳，我就是这样的一个人，就是老实谨慎，做事认真，就是不够果断，总是比别人慢半拍，那么，原发的冲突和焦虑就不至于恶化下去，而会随着时间的推移渐渐得以平息。然而，不幸的是理想我出现了，他认为自己不仅在学习上是优秀的，在人际交往等各方面也必须表现突出：我应该而且必须表现的镇静自若、风度翩翩，我头脑中不能有任何杂念，我说话必须有理有力，我做事必须干净利落，我不能有任何的犹豫和迟疑、恐惧和紧张、焦虑和冲突，我应该是最优秀的，是众人瞩目的中心。于是，现实我开始对真实我施压和施暴，极力效仿或追逐理想我，从而导致继发的冲突和焦虑，恶性循环。由此可见，导致强迫症的并非真实我内部原发的本我和超我之间的冲突，而是继发的真实我与理想我之间的冲突，这是我的理论与弗氏理论的区别所在。再打个比方，一个人见到美女，生理上有了反应，产生与她做爱的念头或冲动。与美女做爱，这是本我，但超我不允许，就出现内在的冲突和焦虑，而且言谈举止有些失态，这就是他的真实我。真实我内部的这个冲突和焦虑基本在可以控制的范围内，将随着注意力的转移渐渐平息。理想我是什么呢？理想我是：我不能有这样的念头和冲动，我不能有任何失态，这样的念头和冲动是低级下流的，这样的失态是非常丢人的，真正的男子汉必须永远处变不惊。本我与超我之间的冲突是一种宿命，文明社会里任何个体都不能幸免，当然冲突的程度存在个体差异。真实我与理想我之间的冲突则是人为，主要与个体从小所受的教育和成长环境有关，现实环境的刺激是诱发冲突的因素。如果个体能觉察到这一点，就可以避免这种冲突，至少可以减少冲突。所以我提出了无条件接纳真实我的主张。

如果一个人的成长环境宽松而民主，其性格就比较自信和开放，能够表达自己内心的真情实感，较少压抑，心理冲突程度相对较小，是一个心理健康的人。当他遇到挫折的时候，心理应激比较有效，冲突和焦虑状态不会持续太久。但一个在专制和粗暴的环境中长大的孩子，就没有那么幸运了，当遇到挫折时，应激反应强烈，心理冲突程度较大，可能会产生许多心理问题，在没有理想我与真实我激烈对抗的情况下，一般不会导致强迫症。无条件接纳真实我，是预防和治疗强迫症的基础，其意义除了避免继发的冲突和焦虑外，还会使我们对自己的本心

看的更清楚，因为只有无条件接纳，不掩饰不压制，才能把真实我内部隐蔽的因素充分暴露出来，如愧疚、怨恨、恐惧等心里的情结；暴露出来，并化解之，控制自我的能量才能被削弱，才能使我们获得行动的力量。接纳很重要，接纳的意义何在，如何接纳，如何操作，有各种各样的理论，我提出的三个自我理论是其中之一。有理论才有方法，当你深悟了理论的精髓，就可能心甘情愿、心悦诚服地接纳了。方法只是面对症状来临时的雕虫小技，不可过于执著。人的心理系统与生理系统一样，都有自我愈合和自我整合的功能，而头脑思维和种种负面情绪削弱或破坏了这种功能。动物肌体受轻伤，一般都能自动愈合，小孩子今天吵架翻脸，明天就没事了，因为他们没有那么多的思考、冲突和焦虑，情绪来了就来了，去了就去了，不会留下心结。佛家和奥修的静心、冥想和观照，就是停止头脑的分析评判，让心底那个清静无为、又蕴涵巨大能量的自然本体——或者说就是我们的心灵大我浮现出来，以修复创伤和紊乱的生理和心理系统。正常的成年人不经过特殊的修炼，很难达到这个境界，而且我们都要生活，都要面对生活中的诸多困扰，面对人生的种种诱惑，不充分经历风雨，怎能彻底看穿放下啊！然而，我们通过充分的认知领悟，可以渐渐培养起无条件接纳的心态，在积极入世的行动中，获得某种程度的超然和洒脱。

总结如下：我们的真实我是我们的真实人格，里面包含着个体成长经历和人类进化历史的所有信息，所以我们头脑中出现任何念头和冲动都是正常的，真实我是本我对超我的内化和整合，所以出现心理冲突和焦虑反应也是正常的，这就是我们的真实，我们只要了解、理解、承认和接纳这个真实，不用意志去压制它，也不用理智去分析它，那么冲突和焦虑就不会恶化和循环，就不会把我们带进强迫的旋涡。但是，我们往往很难做到这一点，因为人的心理防御机制会自动运转，以减轻原发的冲突和焦虑。像压抑、转移、替代、合理化和否认这些心理防御机制，如果运用适度，虽然会暂时减轻冲突和焦虑，降低痛苦感，但冲突和焦虑的根源并不能消除，从长远看不利于健康人格的形成。尤其我们强迫者，由于内心缺乏安全感，容易产生过度的心理防御，从而掩盖了问题的症结，掩盖了真实，被虚幻控制住了。过度心理防御事实上是无效的，它加剧了冲突和焦虑，越防御就越焦虑，越焦虑就越防御，强迫症就是在这个心理防御的恶性循环中形成的。人本主义心理学认为人的有机体像植物一样，有自我完善和向上发展的自然趋势，只要充分信任自己和开放自己，投身到有建设性的积极的行动中，那么肌体的自我愈合或自我整合功能将充分发挥作用，你的人格将自动整合并趋于完善，自我的潜能将得到开发利用，这就是自我实现。我主张的无条件接纳，既是我切身的体验和感悟，也有心理学的理论依据。三个自我的理论和自我心理疗法，期待接受更多患友的实践检验，也期待接受心理咨询界专业人士的检验。

天下本无事，庸人自扰之。以道莅天下，其鬼不神，非其鬼不神，其神不伤人也。道家所说的“天下”，其实指的就是我们的有机体，我们的真实我。无条件接纳真实我，把心理能量投向生活，投向有意义的、有建设性的事情上，真实我内部本我与超我之间的冲突才能充分暴露并自动趋于整合，不会形成心理障碍和心理疾病。我们强迫者自以为聪明，整天挥舞着我们的智力之棒，去搅拌我们的有机体，干涉我们的真实我，结果越搅拌越浑，越干涉越乱。聪明用错方向，还不如不聪明。如果我们甘心做一个普通人，干一天苦力，疲乏至极，晚上喝点小酒，倒头就打呼噜，哪还有什么强迫啊？可是我们不是这样的人，我们感觉我们有很大的潜力，我们要发展，要有成就。不要否认和压抑这种发展的欲望，否则，即使强迫好了也会郁闷，也不要以为把自己修补完善了才能发展——这正是

陷入强迫的误区。强迫症已经形成，就是真实我的一部分了，承认和接纳下来，承认和接纳自我的不完美，承认和接纳现实的不完美，行动起来，去经历、去体验、去创造和实现，症状将渐渐蜕化掉，成功和成就是副产品。

自我心理疗法

理论根据：三个自我理论

一、宏观接纳

通过认知领悟，树立无条件接纳真实我，不悔不怕的观念和态度，并渐渐形成一种心态。接纳是一条线，不是一个点，接纳是一个过程，不是一个结果，所以没有我现在接纳了，或者还没有接纳之说，也没有做到做不到之说。你只需要保持一种接纳的意识，并指向它就行了。接纳是一个潜移默化的过程，痊愈也是一个潜移默化的过程，不是一个点，不是一个结果，所以千万不要去刻意地追求。坚持下去，坚持行动，坚持正常生活，最后连接纳的意识也渐渐淡化了。平静而愉悦的人，一直在接纳之中，但他们不知道，因为这是一种无意识的接纳，是一种稳定的心态。痛苦焦虑的人，一直在抗拒排斥，现在就需要建立一个接纳的意识，并始终保持住。有意识的接纳不是一种稳定的心态，而是一种当下的态度，这个态度的不断累积，最后就能形成一种稳定的心态。

这样看来，我们所说的接纳，其实是一种有意识的接纳。这就意味着，在这个过程中，抗拒排斥，痛苦焦虑，不会消失，这都是正常的，千万不要由此否定接纳的意义。在这个艰难蜕变的过程中，要及时的觉察，及时地停止内斗，及时地指向接纳，及时地行动起来。

二、微观接纳

内观当下，聚焦当下，感受当下。

注意力不是感觉，不是回忆与想象，不是思维，注意力是心力朝某个方向的指向与集中，是一种意识的行为（这里指有意注意）。我说你要把注意力转移到当下的事情上，不是除了这件事情之外，都必须视而不见听而不闻，不能有任何的杂念——事实上没有人能做得到，而是指，不管你受到什么干扰，包括头脑里的或外界的，你都不要管，不要压制或跟随。你心中只有一个信念或意念，就是把注意力往当下集中。转移注意力，不是一个结果，而是一个过程，是一个从有意注意渐渐过度到无意注意的过程，所以不要刻意追求全神投入的结果，否则将适得其反。与大脑分离出来，它想它的，它看它的，它听它的，它感觉它的，而你呢，你在看它！看，就是既不压制，也不跟随。然后，注意力要有意识地向当下集中，在这个过程中，杂念不会消失，分神是正常的，统统不要管，你只要及时觉察，坚持那个看的意识，坚持向当下集中的意识就行。最终的专注或聚焦，是在无意识中发生的，而长期的有意识的保持，一定会指向这个结果。

三、自由秘诀

随缘：缘来不拒，缘去不追。

就事：事来遂起，事去平息。

正念：念来有觉，念去无意。

当下：宇宙万年，生命瞬间。

行动：积极进取，顺其自然。

随缘、就事、正念、当下、行动。

随缘：缘来不拒，缘去不追。开放的心灵吞吐万物，而不被万物吞吐。

就事：事来遂起，事去平息。老和尚背花姑娘过河，过去就放下，不仅身放下，而且心也放下。小和尚就没有放下。

正念：念来有觉，念去无意。人脑十万八千念，不压制不跟随，自生自灭；而正念唯一，如如不动，阿弥陀佛！或上帝！或真主！或老天爷！或当下！

当下：宇宙万年，生命瞬间。当下就是静心，静心就是神灵，瞬间就是永恒。

行动：积极进取，顺其自然。生而为人，自有其人生价值；经历和体验是功课，修不满这个学分，就毕不了业，毕不了业，就只能等下辈子了，呵呵。

真实我是一个被吓怕的孩子，症状是真实我的表达，症状是真实我安全需要的表达，症状是真实我叛逆需要的表达，症状是真实我对爱的呼唤。

症状是逃避现实困扰，消耗心理能量，获得心理平衡和满足深层心理需要的方式。

无条件理解、尊重、宽容和接纳真实我，是走出强迫怪圈的必由之路。

症状来临时，分离内观，聚焦当下。对念头，既不跟随，也不压制。对强迫行为，能克制就克制，并迅速转移注意力，为所当为；最好为自己找到一个新的兴奋点或兴趣点，并渐渐投入进去。难以克制的时候不勉强，既不能训斥说：根本没事，别重复了！也不能宠着他：去做吧，做了你就安全了！这时要对自己说：孩子啊，我知道你受委屈了，难受就做一下吧。强迫行为的作用只能使自己暂时获得安全感，而不是客观上的安全，认识到这一点非常关键，务必要时刻提醒自己。每当决定要实施强迫行为前，都要与真实我对话五分钟，然后，在强迫行为实施的过程中，始终保持一种觉察和观察的姿态，即不加任何头脑的分析和评判。通常，孩子只要感觉自己受到了关爱、理解、尊重和接纳，他自己就会获得控制坏习惯的意识和能力，强迫行为必定能得到控制，因为人人都有向上发展的需要和潜能，这是一种自然的倾向。

华山论剑，欧阳锋打败所有高手，宣布老子天下第一。黄蓉就说，还有一个人你打不过。谁？欧阳锋惊讶地问。黄蓉指指他身后的影子。于是他施展无敌的蛤蟆功，与自己的影子大战。以为胜了，回头一看，影子还在那儿。又是一番激战，筋疲力尽，精神崩溃了。

强迫者是理论上的巨人，擅长纸上谈兵，一遇到真刀真枪，就不行了。这其实不能怪他们，因为他们从小缺乏锻炼，既没有那个胆量，也没有那个功力。遗憾的是，强迫者就是不服，坚决不愿意承认和接受这一点，于是理想我被塑造出来，可是一交手，还是稀里哗啦。怎么办呢？强迫者是特要面子的，他可不想被人瞧不起。那自尊心怎么保护呢？有了！他的潜意识给他发起另一场战争——自我内部的战争，驱使他注意力转到这个新的战场，试图打赢这场战争。他想，这场战争才是最重要、最迫切的，假如我胜了，那么别的都不在话下，我将无所不能。大家看，强迫者是怎么巧妙地欺骗自己的。

这场战争的假想敌，就是自己的影子，即强迫、恐惧和焦虑。影子很冤枉，它保护了主人的自尊，却被当做势不两立的敌人。强迫者发过无数次誓言：一定要战胜它！并把吃奶的劲儿都使了出来。旷日持久的战争使他损失巨大，最后连

吃奶的劲儿都没了。他巧妙地保护了自尊，却又陷入更大的自尊和生存危机之中。黄蓉给欧阳锋设了个套，强迫者也给自己设了个套，他们都不自知。他们有一个执着的信念：战胜了这个对手（自己的影子），老子就是天下第一！欧阳锋打败了真实的对手，孤独求败，只好跟自己的影子玩儿，强迫者输给了真实的对手，为保护自尊而入套。欧阳锋是真的疯了，强迫者却没有疯，所以痛苦啊！

你再看郭靖，天资愚笨，小时候练功老不长进，没少挨打。但他有一个突出的优点：真实！他从来不会伪装掩饰，虚张声势，真实得令人都不忍伤害他。他因真实而得到了众多高手的指点，也得到了黄蓉和华筝的痴情，最后成为武功盖世的一代大侠。

朋友，真实就是力量，真实是美丽的，无条件的接纳真实我，做真实的自己，你也会成长。你永远不可能是天下第一，但你可以成为最好的自己。

当巨大的恐惧感和焦虑感泰山压顶板袭来的时候，患者确实很难顶住，很难看清恐惧的真相。这种感觉是真实的，但恐惧和焦虑的理由是头脑中虚幻出来的。这种感觉之所以产生，源于幼年的恐惧经验，真实我是一个被吓怕的孩子。当患者遇到挫折无力应对，现实困扰没法解决的时候，潜意识就会运作出恐惧和焦虑，把患者的注意力吸引过来，以规避现实的打击，保护自尊。但患者不能理解和接纳这种感觉的产生，所以极力想消除这种难受的感觉，就产生强烈的实施强迫行为的冲动。他需要为自己这种夸张的感觉和非理性的行为作出解释，找到一个说得过去的理由。于是，大脑这个机器开始运转，建立起一套完美的强迫逻辑链，比如恐艾患者：接触“有病毒”的人或物——被感染——反复洗涤——病毒被洗掉——安全。只要这条逻辑链不打破，患者的恐惧和焦虑就难以承受，强迫行为就难以克制。所以，患者要认识到恐惧焦虑的意义，以及完美强迫逻辑链的虚幻性和欺骗性，再辅以适当的应对方法，就会走向良性循环的轨道。如果每次实施强迫行为的理由不再是那套完美的强迫逻辑，而是对真实我追求安全感的理解、宽容和接纳，那么，强迫冲动的力量就会渐渐衰减和消失，强迫行为一定会得到控制。

症状的意义：

当患者遇到挫折无力应对，现实困扰没法解决的时候，潜意识就会运作出叫强迫的玩意儿，把患者的注意力吸引过来，以规避现实的打击，保护自尊。

真实我是一个被吓坏的乖孩子，症状是真实我的表达，症状是真实我安全需要的表达，症状是真实我叛逆需要的表达，症状是真实我对爱的呼唤，焦虑是消耗过剩心理能量，获得心理平衡的方式。

真实与虚幻：

当巨大的恐惧感和焦虑感泰山压顶板袭来的时候，患者确实很难顶住，很难看清恐惧的真相。这种感觉是真实的，源于幼年的恐惧经验，真实我是一个被吓怕的孩子。紧接着产生消除恐惧，获取安全感，即实施强迫行为的冲动。这种冲动也是真实的。而为以上感觉和行为所提供的理由则是头脑中虚幻的，那是一条完美的强迫逻辑链

逻辑链：

比如恐艾患者：出现一个念头——接触“有病毒”的人或物——被感染——反复洗涤——病毒被洗掉——安全。

强迫检查患者：出现一个念头——门没有锁好——被偷盗——反复检查——锁好了——安全。

社恐患者：出现一个念头——别人看出来了——丢丑了——逃避——安全。

强迫逻辑链：出现一个念头——发生了什么——灾难性后果——强迫行为——安全。

只要这条逻辑链不打破，患者的恐惧和焦虑就难以承受，强迫行为就难以克制。所以，患者要认识到恐惧焦虑的意义，以及完美强迫逻辑链的虚幻性和欺骗性，再辅以适当的应对方法，就会走向良性循环的轨道。如果每次决定实施强迫行为的理由不再是那套完美的强迫逻辑，而是对真实我追求安全感的理解、宽容和接纳，那么，强迫冲动的力量就会渐渐衰减和消失，强迫行为将会得到控制。每次决定实施强迫行为前，都要与真实我这个孩子对话五分钟：我知道你难受，你之所以这么做，就是为了获得安全感，你没有别的办法，你只能这么做，我理解你。然后，在强迫行为实施过程中，要始终保持一种觉察和观察的姿态，即不加任何头脑的分析和评判。

患者意识不到潜意识的需要，意识到的只有这个逻辑链，似乎这是实施强迫行为的唯一理由，所以导致强迫逻辑链的强度非常大，只要患者的思维一启动，就很容易掉进去，掉进去就很难出来。患者某种程度上也能意识到这个逻辑链的不合理性，但仍然顽固的坚持，因为总存在万一，只要有万一，这条逻辑链就是非常完美的。更重要的是，纠缠在强迫里，可以淡化现实的困扰，规避现实的打击。

逻辑链的每一次启动，都是一次强化。真实我这个孩子本来就胆小，这个逻辑链更把他吓着了。如何打破这条逻辑链，靠道理的说服是做不到的，只有通过以上的认知领悟后，在每次症状发作的时候，尽量不启动它。当患者找到强迫的真正原因之后，就不需要逻辑链这个虚幻的理由了，这样，逻辑链将渐渐松动。

心智、心情、心意与心灵

话说有同卵三胞胎，老大叫心智，老二叫心情，老三叫心意，简称知、情、意，统称心理，亦称真实我。真实我遇到点挫折，老二心情不好了，兄弟三个开始互相埋怨，结果真实我的表现更差了，心情也更不好了。为了寻找出路，老大心智想象出一个理想我，没想到引火烧身，致使兄弟三个出现严重分裂。最倒霉的还是老二心情。他得不到老大的理解，因为老大心智总是分析和否定他，老三心意迫于老大的权威，也开始对老二进行压制，而老二又特别倔，特别逆反，结果兄弟三个乱成一团，身体似乎也出了毛病。其实最能帮他们的不是虚幻出来的理想我，而是一直扎根在他们内心深处的、具有高度整合力量的、充满了爱与宽容的大我，大我的名字叫心灵。心灵大我对他们无条件的爱与接纳，使他们重新团结起来，因为他们同出一源，血肉相连。老大首先做出榜样，停止了对老二无休止的分析批判，老三也受到感染，再也不对老二进行打压了，老二心情渐渐好起来，配合老大老三携手对外，为了他们共同的理想和目标。在行动的过程中，老二心情得到了前所未有的理解和尊重，为老大心智和老三心意源源不断地提供行动的动力。老大的思维越来越清晰了，老三的意志越来越坚定了，老二的情绪也越来越好了。真实我在成长壮大，再没有任何因素能搅乱心智、心情和心意，他们在当下的行动中，感受到高度的自我一致性和同一性。

真实我、接纳、行动

在宇宙时空的某个交点上，发生了阴阳大碰撞，一个男人的精子，进入一个女人的卵子，创造了一个生命。这个生命就是原始的真实我，他携带着父母、祖先、人类、生物、以及整个宇宙的所有信息。庞大的信息群，在不同的个体上显化的程度各不相同，就形成了具有不同个性的真实我。也就是说，每一个个体，在本质上都具有其他个体的人格特质，只是这些人格特质显化和表现的程度不同。信息显化的程度，取决于遗传基因、生长环境和教育方式。信息是一种能量，人类个体所释放出来的，只是其中的一小部分。

当个体受到挫折，不能应对现实的困境时，就开始对自己的性格产生不满，对自己的命运产生抱怨，于是，理想我开始出现了。理想我是个体完美主义的体现，是在观念中塑造的理想人格模式。个体对真实我的压制和排斥，和对理想我的盲目追逐，造成剧烈而持久的心理冲突，这就是强迫症产生的机制。

个体的本体能量包括生理能量和心理能量，心理能量又包括意识能量和潜意识能量。当我们靠意志力去做一件事情的时候，释放的是意识心理能量，当我们对这件事情投入进去的时候，意志的作用就淡化和消失了，此时我们释放的就是潜意识心理能量。更多的时候，意识能量和潜意识能量互相交替着释放。真实我的表现是潜意识的，自动自发的，比如强迫症的症状，就受到潜意识能量的支配。我们的意识对此莫名其妙，而意志无可奈何。强迫症是真实我出于安全感的需要，而采取的一种幼稚的原始的自我保护措施，但这个措施在成人（包括患者）看来是毫无意义的。被现实困境和自我压抑的潜意识能量，向外的释放渠道受阻，只能在自我内部，在这些“无意义”的症状上消耗，象征性地满足。理想我的表现是意识的，他想靠意志的力量阻止这种消耗，结果却无功而返，焦虑痛苦由此产生了。理想我有远大的理想和抱负，有强烈的进取心和功成名就的愿望，他们在智力上都很自信，认为自己不应该落在别人之下，而现在之所以如此糟糕，完全是由于性格和症状的缘故。所以，他们把自己的意识能量用来对付性格和症状，而把理想和抱负搁置起来，因为他们有充分的理由说服自己，必须先战胜自我（治病和改变性格），否则什么也做不成。他们也在行动，不过行动的方向错了，他们缺乏实现理想和目标的行动，因为他们怕失败，有“死的恐惧”，他们认为只有战胜了真实我，并达到了理想我的状态，才能保证成功。

人所具有的我都具有，理想我的信息和特质，真实我也都具备，只是暂时未经显化而已。试图通过意志的努力，通过意识的模仿，通过外求达到理想我的状态，是不可能的。人本主义坚信，人的潜意识心理能量（潜能）是建设性的，起码是中性的，所以只要我们充分尊重、无条件接纳和自由表达真实我，这种潜能就不仅能助人成功，而且能促进人格的成长完善和自我实现。——强迫症的治愈自然不在话下。

许多患者问，如何发现自己的真实我呢？

很简单，只要撤除心理防御和伪装，对自己真诚就可以了。真实我就是你现在的样子，原原本本，不经任何雕饰和价值评判。真实我是一个存在，是历史的积淀，你是什么就是什么，而不是你应该是什么，“应该是什么”是理想我。扪心自问，我是什么？——腼腆、自卑、敏感、胆小、怯懦、虚荣。虚荣心是最有害的东西，它使我们不敢正视和表达自己，加强了我们的敏感度和恐惧感：譬如

怕失败、怕过的不如别人好、怕被人瞧不起，怕得罪人、怕被人说三道四、怕被孤立。再继续向心灵深处勘察：恐惧感、内疚感、怨恨感和不安全感来源于何处，这些潜在的能量是如何控制我们的？这一切，都是真实的存在，都是真实我已经显化，或将要显化在你身上的负性特质。当我们对自己有了充分的认识和领悟后，现在需要做的，就是无条件接纳真实我，原封不动、原原本本的接纳，然后通过意志行动，释放意识的心理能量，继而在由兴趣维持的投入中，释放潜意识的心理能量，让真实我中那些良性的特质逐渐显化出来。

强迫症的治疗看似很复杂，不过，有时我们欠缺的只是勇气。请千万牢记，我们不缺少智慧和意志，但要把它们用对方向。我们也不缺少治疗强迫症和改变性格的决心，我们欠缺的只是勇气，是一种无私无畏的情怀！

请牢记，千万不要把治疗强迫症和改变性格当作奋斗的目标，也不要把它们当作行动的动机，因为只要有这个目标和动机存在，你就难以不被它们纠缠，却把生活真正的目标和动机忘记了。我们只要对生命的感谢，对生活的热爱，对事业和爱情义无反顾地投入。在这种投入中，症状会自然消失，性格会得到改善，即使有挫折和痛苦，那也是有意义的挫折和痛苦，因为这是生活的题中之义，人人都会遇到的。

强迫症患者知道该怎么去做了，而当他们开始去做的时候，症状会顽固地干扰他们，状态反反复复，于是有的人可能会丧失信心，重又回到与症状和性格较劲的老路上。在这里，需要的是毅力和韧性，需要的是坚信我们努力的方向，是走向康复，走向光明的必由之路。

强迫症患者的自我心理疗法归纳如下：

1、无条件接纳真实我。

即接纳生命中的一切，不抱怨、不悔恨，做真实的自己。

2、充分地认知领悟。

了解强迫症的形成机制，认清“怕”的真相，珍惜生命而不畏死亡，热爱生活而不惧艰辛。

3、勇敢积极地行动。

把症状和性格放在一边，树立生活的目标，用意志行动释放意识心理能量，进而全身心投入，以释放潜意识心理能量。

4、接受症状的反复。

即坚信努力的方向，敢于面对现实生活的挫折，持之以恒地坚持下去。

5、不迷信任何理论、方法和技术，不照搬教条。

6、除非万不得已，不吃药。

7、精神有信仰，灵魂有归宿。

关于强迫症的新视角

充分的认知领悟——无条件的接纳——积极的行动——渐渐的改变

因为对人生有高远的追求，因为对事业和爱情充满热望，因为想做得最好，所以才有强迫症。没有强迫，爱迪生就不可能数千次地寻找做灯丝的材料，居里夫人也不可能从如山的矿石中发现镭。在这个意义上，强迫是上帝送给人类的礼

物，那就是理想、信念、勇气和信心！可是，魔鬼嫉妒上帝，为显示自己的能耐，就跟上帝开了个天大的玩笑，把人类的强迫演变成一种心理疾病。魔鬼把恐惧、内疚、怨恨和虚荣置于我们的心灵，使我们的理想、信念、勇气和信心产生动摇，并诱惑我们与他搏斗。我们上当了，我们以为（潜意识）只要靠执著的重复就能战胜他，就能获得安全感，就能实现自己的目标。但我们却不自知，又回头跟无意义的重复搏杀，我们以为（意识）我们的意志可以控制自己的思维，结果我们失败了，我们的思维进入了魔鬼的圈套，我们的心理能量在作无谓地消耗，我们忘记了慈爱万能的上帝。强迫是一种能量，既可以导向强迫症，也可以导向人生的成功。导向成功的强迫，是上帝的大道，他使我们执著于理想和信念，不屈不挠地奋斗前行；而导向强迫症的强迫，是魔鬼的恶作剧，他使我们背离上帝的大道，执著于一些琐碎的细节，在原地不停地兜圈子。如果强迫症已经形成，意味着魔鬼取得了暂时的胜利。我们不要理睬魔鬼的诱惑，我们不要跟他斗，我们要相信上帝的力量和指引，向光明进发，把阴影甩在身后。

其实，每一个人的心灵里，都有上帝和魔鬼居住，他们一直在进行较量，他们想通过具有灵性和魔性的人分出胜负。我们信上帝而不拒（惧）魔鬼，因为我们相信上帝是最终的胜者，降妖缚魔是上帝的事，不是我们的事，因为我们是人不是神，我们的任务是充分实现自己的人生。

无条件接纳，无条件的爱，积极行动进取，这就是上帝要我们做的事。

上帝的爱是无条件的，因为上帝不需要报答。爱，一旦附加某种条件，就不是真爱了，那也许是一种控制，一种通过人的内疚感实施的控制。许多强迫者，就是因惧怕自己混不出个人样，无法回报这种爱，而产生深深的内疚和自责，当他们被症状纠缠，痛苦失望的时候，又为自己的幸福快乐被葬送而怨恨。

无条件接纳。接纳一旦附加条件，就不是真正的接纳，那也许是一种交换，一种通过压抑实施的交换。许多强迫者就走进了这个误区，强迫自己接纳，接纳变成了一种新的强迫。他们认为只要接纳了，症状就能消失，性格就会发生改变，他们把接纳理解为解脱的手段。当接纳没有收获预期效果的时候，他们又开始怀疑和否定，认为接纳是弱者的自欺欺人。

事实上，接纳是作为一个人的基本前提。我们的性格和现状，我们的过去和未来，一切的存在，你不接纳行吗？你只有无条件接纳，因为你不能掌控存在，但你却能选择当下的认知和行为，从而去创造新的存在。无条件接纳，接纳过去，就能悔恨中抽身，接纳未来，就能忧虑中抽身，接纳现在，就能从现实的困扰中抽身，接纳自我，才能从自我的封闭中解放出来，无条件接纳，就为改变自我，为创造未来积蓄起巨大的心理能量。症状真的不算什么，症状的消失，只是接纳和行动的副产品。

积极行动的重要性不言而喻，因为只有行动的成果才能检验认知，并不断地积累自信和力量。再者，你那从停止内耗中积蓄起来的心理能量，总要有个释放的渠道吧，假如不把它们用在理想的追求中，用在实现目标的行动中，它们就只好返流了！

在自我心理疗法中，认知领悟和接纳，心理咨询师可以为你提供充分的帮助，而行动这一步，就主要靠自己了，因为任何人都不能代替你去行动和生活。

应该说，最根本最有效的行为治疗，是强迫症患者自己的日常生活实践，在生活中，认知和行为其实是不可分的，故称为认知——行为疗法。当然，你也可以主动采用一些认知——行为疗法的技巧。

我们知道，对患者而言，强迫症状有潜意识的“利益”，譬如强迫洗手确实

有助于减少细菌的感染，强迫检查门锁确实有助于防盗，强迫思考某个问题，确实有助于少出差错，也就是说，强迫者重复的动机是为了获得安全感，有一定意义，所以才“乐此不倦”。我们或许可以把潜意识的被动强迫，变成意识的主动强迫，譬如给自己布置一个作业：必须在规定的时间内，完成规定的重复次数。这样一来，基于获取安全感的重复动机，就被偷换成一个必须完成的枯燥的任务，而人们对任何枯燥的重复都有一种本能的厌烦，过不了多久，重复的欲望和冲动将得到削弱。这个手段若有人指导和监督实施，效果更好。

再一个技术，就是所谓充分暴露而不反应的方法，比较适合于强迫动作患者。即主动诱发强迫冲动，使恐惧焦虑达到极点，而坚决不听从强迫的摆布。这个手段个人实施起来难度更大，没有强大的外力介入是不可想象的。所以，一般需要咨询师的现场策划指导，一要考虑患者的忍受极限，二要想法及时转移患者的注意力，使患者的大脑形成新的兴奋中心。

归根到底，生活才是最好的药，任何技术技巧都是权宜之计，而成为治病良药的生活，是心怀善良、无所畏惧地生活！

千万不可急于求成，不要幻想一劳永逸。浊之以徐清，一切有规律。不要怕失败，因为人生是一个过程，一种经历和体验，一种对美好的向往和创造，在这个意义上没有失败，但可能有遗憾——假如你活的不真实的话！不要患得失，因为有得就有失，有失必有得，当生命即将结束的时候，你得到了什么，失去了什么？也不要太怕死，适度的怕或许可以使生命保持清醒，而过度的怕将使我们的生命质量大打折扣。信仰上帝，找到了生命的归宿，就没有怕死的理。唯物者不信上帝，也可以不怕死，因为怕也没用，早晚得死。只要化解了死亡恐惧，其他的恐惧也将淡化下去，这意味着把敏感脆弱的性格根基动摇了，强迫症的症状也将无所依附。

真实我是一个孩子，我们只要接纳他关爱他，我们只要对他充分信任，我们只要给他自由并稍加引导，让他无所畏惧地生活，他就会逐渐成长强大起来。

无条件接纳真实我，以必死的信念活着！

于丹在《庄子心得》的结尾，讲了一个寓言。

一位老酋长，对他部落里的年轻人说：“你们去远行吧，闯荡你的一生。临别，我只给你们六个字，就够你们受用一生了。我先给你们每个人一张纸条，写着前三个字，你们到世界上历练，等到你们建功立业以后，回来找我取后三个字。”这些年轻人拿着一个小小的纸条走向了天地四海。他们经历了各自的荣辱磨难，在每一个时刻他们会看到纸条上的三个字，简简单单地写着：“不要怕。”这三个字给他们勇气和力量，闯过了一道道艰难险阻。

等到他们人过中年，已经穿越了太多太多错失的机遇，或者跨越了太多太多坎坷的时候，他们带着或是风霜，或是荣耀，回来找老酋长要后三个字。他们看到的是：“不要悔。”

读了这个寓言，老酋长那掷地有声的三个字，总在我耳畔回响：不要怕，不要悔！

寓言中虽然说的是人的前半生，不要怕，而后半生，不要悔，但是我想，我们完全可以把这个信念贯穿到人生的每一年、每一天和每一刻。人生是一个连续

的过程，前半生后半生，去年今年，昨天今天，刚才此刻——不要悔，不要怕！

无条件接纳真实我——不要悔！

以必死的信念活着——不要怕！

所谓正念常相继，无心云雾收。以上两句话就是正念啊！而妄念是什么？妄念就是就是完美性假设和反思，是灾难性联想和推理。

我的书以及我的所有的文章，几乎都围绕着这两句话展开。我的自救经历，我的人生感悟，我的研究所得，都在向朋友们昭示：正念是如何战胜并取代妄念的！从压制和排斥，从悔得心肠打结，到勇敢面对，到无条件接纳。从一个自我封闭的弱者的心态，妄加推测和预测人和事，战战兢兢，无边的忧虑。怕怕怕，我反复地拷问灵魂，我究竟怕什么呀？灵魂回答：因为你怕死！

我释然了。有一种力量在心中激荡，那是生命的力量。有一种尊严，那是生命的尊严，有一种自信，那是由生命本质和自身价值所派生出来的自信。那就是我的真实，是每一个人的真实，一度被尘世的种种假象所蒙蔽。我们处心积虑打造的那个完美的自我，原来是如此虚假，如此不堪一击。

接纳自我，开放自我，表达自我，发现真实我，信任真实我，灵魂所固有的智慧将得到展现，生命所固有的能量将释放出来，帮助你实现自己的真实，实现你的可能性，即生命所能达到的高度。你能成为什么人，就会成为什么人，这就是你的真实。这样一来，性格缺陷将得到补偿，神经症症状将失去表达的意义，根本不需要刻意地对它做什么。正念常相继，无心云雾收。

无条件接纳真实我，以必死的信念活着！这两句话可以作为患者的暗示语。当症状来临的时候，当悔恨忧虑的时候，当心理矛盾冲突的时候，把这个正念升上来，并念念相继。这种自我暗示，我本人是获益匪浅，但不一定适合所有的患者。

不过，这个自我暗示有效的前提，是对暗示语的内容和含义，要有一个充分的认知和领悟。如果对真实我、接纳、死亡这些概念还模模糊糊，如果对为什么接纳，为什么不怕，还心存疑虑的话，暗示的效果就大打折扣了。

李小龙的启示

李小龙在咏春拳的基础上，吸收并融合各门各路拳法和脚法，如空手道、跆拳道、泰拳等，最后创造出一种非常实用的搏击技术——截拳道。李小龙的伟大之处，在于他不拘泥于某种定型的套路，他说他的搏击技术其实不是一种技术，而是一种思想，化有形于无形，化有招为无招，防守中有进攻，进攻中有防守，随心所欲，快入闪电，是搏击者的自由表达。于是成就了一代无敌于天下的武术大师。

在心理治疗领域，目前世界上公认的治疗方法有一百多种，应该说每一种疗法都有可取之处，都有自己的适应症，但是如果坚持门户之见，吹捧自己的疗法而贬低别的疗法，那么他的疗法必将走向没落。

对患者而言，究竟哪种疗法最适合自己的，很难讲，除非把所有的疗法都试一遍，事实上这是不可能的。你在尝试某种疗法的时候，无论主观上还是客观上，都在拒绝其他疗法的介入。

佛有万法，皆为导引，万法归一，归为一种思想，一种觉悟，看穿放下，无

限包容，大慈大悲。

没有思想，没有觉悟，而执著于某种方法，这个方法将失去活力。

我提出的自我心理疗法，说起来是一种方法，但更是一种思想，一种对生活的态度。自我心理疗法的主线是：认知——接纳——行动——改变，其核心是接纳。三个自我理论阐述的就是自我改变的原理和机制，提炼出一种思想，那就是无条件接纳真实我。接纳不是一种方法，而是一种智慧의思想和处世的心态。当你获得了这种思想和心态的时候，性格就在不知不觉中改善了，症状也就渐渐蜕化掉了。

暂且把症状和性格缺陷当作自我的一部分，当作生活的一部分，对自我敞开，对生活敞开，接纳它，包容它。人的躯体和心理都有自我愈合和自我整合的功能，充分信任自己的有机体，充分信任自己的真实我，一切将自然的流动起来，自然的愈合或整合，最终获得自我的一致性。

患者最关心的是如何处理症状，这是可以理解的，但这不是最重要的。因为最重要的不是方法，而是思想和态度。树立并坚定正确的思想和态度，形成信念，融进血液里，那么，不管你用的什么方法，都会形随神动，运用自如，此时你已经把方法抛弃了。相反，如果缺乏思想的指引和态度的渗透，而刻意地去运用某种方法的话，再好的方法也会僵化，是不会有效果的。

症状来了，怎么办？方法很多，有森田，有醒悟，有疏导疗法，有认知行为疗法——你都可以用，但自我心理疗法告诉你，你需要以接纳的心态，去体验，去感悟，把方法转化成属于自己的东西。如果你领悟了接纳的意义，获得了接纳的心态，那么，什么方法都会有效果，因为这时的克制也是接纳，接纳克制，也接纳克制不住；否则，接纳也会演变成抵制和强迫，抵制不接纳，强迫接纳。

所以我说，接纳是一种智慧和心态，是一种思想和觉悟，达到这个境界，一要具有深刻的认知和领悟，二要经受实践的不断检验和磨练。千万不要急于求成，急于求成就是没有接纳。我一直怀疑那些声称在短时间内能根治强迫症的治疗师，除非他治疗的不是真正的强迫症。

什么是接纳，接纳什么，为什么接纳，接纳后怎么样，可不是三言两语能说清楚的，我为此走了二十年的路，写了 20 万字的书。

自我心理疗法 16 字诀

一手接纳，一手行动；分离内观，聚焦当下。

解释如下：

一、在宏观上，要一手接纳，一手行动。这是生活的基本态度。要充分地了解、理解、尊重、宽容和接纳真实的自我。这就需要学习和领悟三个自我理论。简单讲，你是什么样，就是什么样，你不可能是你“应该”的样子，或“必须”的样子。应该或必须的样子是理想我，是虚幻不实的。要树立目标，坚持行动，凡事尽力而为，结果顺其自然。即不管你的状态如何，表现如何，结果如何，只要尽力去做就行了，能做到什么程度就什么程度，不要苛求或勉强。请记住，只有行动不断创造出新感觉新经验，症状才能蜕变，性格才能改善，真实我才能成长。

二、在微观上，要分离内观，聚焦当下。这是处理症状的基本方法。当症状来的

时候，要及时觉察，并从中分离出来，阻止症状三（强迫行为）、接受症状二（恐惧和焦虑）、内观症状一（强迫观念）。内观症状一是关键，即对头脑中的妄念置之不理，不管它！要点是不压制不排斥，不评判不分析，不纠缠不定格。念念有觉，念念无住，坚持有意注意在当下的事情上，从而使对念头的无意注意自行淡化消失。还是应了那句话“正念常相继，无心云雾收”：主动去想去做强迫之外的当下的事情，不管妄念和情绪的干扰。

这个方法要经常训练形成习惯，在实际应用的时候就会得心应手，一气呵成。

训练：把强迫观念调出来，然后分离内观，默念“当下、当下——”，注意力聚焦在自己的呼吸上，观察杂念的来来去去。

症状是真实我的表达

强迫症状是真实我安全需要的表达。强迫症状是真实我叛逆需要的表达。强迫症状是真实我对理解、尊重和爱的呼唤。

真实我是自动自发的第一判断、选择和反应，也许经过大脑的思考，也许没有，但都是较少压抑和冲突的，阻力最小的能量释放渠道和方式。真实我的任何反应，都有他的道理，都可以被解释，尽管在现实我看来很不对，很不应该，很失误，很不可取。“应该和必须”是理想我。真实我的反应一旦得到解释，悔恨、内疚、自责和忧虑的情绪将自动淡化。

无条件接纳真实我，因为所有历史的真实造就了你的真实我，你目前只能是这个样子，而不可能是别的样子，你只能做出这种判断、选择和反应，而不是别种判断、选择和反应。你已经反思过、痛苦过了，你改变的动机已经形成了，现在需要停止过多的反思，淡化改变的动机，积极行动起来。接纳，减少了心理矛盾和冲突，意味着能量的节省，能量节省下来，才能发动并维持积极的行动，只要在行动中，改变一定会发生，真实我一定会成长！行动，无条件接纳，勇敢做真实的自己，症状将随着真实的增加而渐渐缓解和消失，因为它的使命已经结束，它再没有存在的意义了。

无条件接纳真实我，用智慧去认知领悟，用勇气去突破自我设限，发动和维持积极的行动。

症状来了——他不可能不来，能控制就尽力控制，能控制多少就控制多少，并迅速转移注意力，实在不能控制的话，就以游戏的心态陪他玩一回，只要减少期间所伴随的负面情绪，你的控制力就会上升，然后再进行控制和转移。

接纳，无条件接纳，接纳一切，接纳一时的不接纳，接纳就是力量，真实就是力量，接纳了才能改变。人早晚都有一死，怕与不怕一个样，善待此生，开放心灵，痛快活一回。

强迫症是一次改变自我的机会——接纳与改变

如果一个人生活比较顺利，始终处于自我接纳的状态，也就没有改变自我的需要和契机，纵使他的性格并不受大家喜欢，他的现状并不令人满意，他仍然会

自我感觉良好，自得其乐。在这种情况下，他的思维、情绪和行为，与其业已形成的价值观、信念系统和行为准则基本相一致，自我内部的冲突相对较少。一个人的真实我，即指他已经形成的思维、情绪和行为方式，同时也包括其内在的价值观、信念系统和行为准则。当自我在现实中受挫，无力应对的时候，他首先对自己思维、情绪和行为方式产生不满和否定，开始塑造理想我，并对真实我进行压制和排斥，这就与原有的价值观、信念系统和行为准则形成对立和冲突，由此引发自我内部的冲突和焦虑。真实我长期被压抑而得不到表达，必然导致其叛逆，并以症状的形式表现出来。不同的价值观、信念系统和行为准则，决定了不同的思维、情绪和行为方式，当新的价值观、信念系统和行为准则还没有建立起来的时候，急于改变思维、情绪和行为方式，是造成心理矛盾、冲突和强迫症的根本原因。所谓微观接纳，是指我们接纳现有的思维、情绪和行为方式，然后通过宏观认知，先行改变某些不合理的观念，并通过在行动中、在实践中的反馈和调整，逐步形成和巩固新的价值观、信念系统和行为准则，只有如此，才能与你所期望的，新的思维、情绪和行为方式相匹配，也就是说，你所期望的新人格才能建立和定型。这才是真正的改变之道。

改变自我是一项艰难的工程，因为原有的东西具有很大的惯性。接纳的意义在于降低负性能量，行动的意义在于增加正性能量，认知的意义在于明晰努力的方向。

举例：

真实我：怕得罪人，与人交往紧张，言谈举止谨慎；认为自身的安全感来自于别人的赞许，自身无能力和价值，所以必须严格遵循一切规范，委曲求全。

理想我：勇敢无畏，大大咧咧，潇洒自若。

接纳：接纳真实我现有的表现——怕得罪人，与人交往紧张，言谈举止谨慎。

认知：每一个生命个体都有价值，价值的实现在于生命能量的释放，而不是别人的肯定和赞许，成就和别人的赞许，都是能量释放的副产品。尽管真实我的表现和自己的现状很糟糕，但坚信我是有能力的，我能成功，能得到属于自己的幸福快乐。（尽管——，但是——，这个句式可以用在其他很多方面。）生活是自由的，没有那么多“必须和应该”，清规戒律可以抛弃。自由意味着责任，我为自己的任何选择负责。不是因为人际关系差使我不快乐，而是因为我不快乐才导致了人际关系差。

行动：与人交往。不退缩，不掩饰，不在乎别人的议论和讥笑。接受和忍受在这个过程中所产生的尴尬、焦虑和不安，不后悔自责，重新振作，继续行动，坚持下去。

如果一个人并不认为自己“怕得罪人，与人交往紧张，言谈举止谨慎”的特点，是非改不可的大事，或者没有遇到太大的现实困扰，也就是说，他基本上是保持一种自我接纳的状态，这样，他就不会患强迫症，当然，他的这些特点改变的可能性也就很小了。

强迫症自我心理疗法三部曲——再谈强迫与接纳

- 1、宏观上认知领悟——不怕
- 2、微观上无为接纳——关爱

3、行动上积极进取——成长

希望广大患友认真领会和实践以上三句话。

恐惧和不安全感是神经症的根源。恐惧是真实我的一部分，而不是全部，但由于患者“致力于”消除恐惧，获得安全感，反而使恐惧感强化和扩散，患者感觉整个被恐惧控制了。恐惧是不可能直接消除的，通过强迫性的重复，只能暂时缓解恐惧，但同时使心瘾加重，使症状反射更加牢固。所以，我们只能把它原封不动地放在那里，通过不断地认知领悟和行动，当真实我的其他部分得到充分发展和成长的时候，恐惧所占的空间就越来越小了。

对真实我这个孩子的幼稚表达，我们要理解、尊重和接纳，但并不意味着纵容其强迫行为。不要把控制与接纳对立起来，控制是指在你控制力范围内的控制，即能控制到什么程度就到什么程度，一时控制不住也不自责焦虑，决不能超出控制力进行强行控制。这同样是接纳，既接纳它的出现，也接纳对它的控制，也接纳对它的控制不住。事实上，随着恐惧的自由表达，我们对强迫行为的控制力将越来越强，所谓为所当为，本质上仍然是控制。

个体的社会化过程，就是个体在“无我”状态时，不断接收、整合和内化外部信息的结果。个体的生长环境和父母的教养方式，经情感内化的原则，在个体的心灵里打下了深刻的烙印，形成了独特的价值观、信念系统、思维和行为模式，即独特的性格和人格，这就是我说的真实我。

真实我是个体在成长过程中，由本我欲望整合超我要求后所形成的一种人格，是一个人历史的缩影，反映了他整个心理的真实面目；现实我不过是一个载体，是目前思考着行动着的你；理想我是在现实我遇到挫折时，出于对真实我的反思和不满，而重新想像、勾画出的一种新人格，这个新人格以自己的某个偶像为原型，基本独立于真实我之外。由此可见，理想我是以真实我的对立物出现的，他不可能不对真实我造成压制和排斥，但压制和排斥的程度却有很大的个体差异。强迫症是程度最大的一类。

人的记忆分为概念记忆、形象记忆、动作记忆和情绪记忆等，其中情绪记忆埋藏得最深，最隐蔽，对人的影响也就最大。当我们在某种情景下，忽然感觉很不对劲，比如恐惧忧虑，而我们实在找不出足以令我们恐惧忧虑的现实理由，这时很可能是幼年相应情绪记忆的复活。而情绪是最难控制的，所以有时我们明明在理性上知道不应该这样，但就是被情绪所支配，于是我们就会几乎本能地想努力抗拒和消除这个情绪反应，而所采用的方法与该情绪第一次产生时的心智年龄想匹配，当然是十分幼稚的。这时，理想我就加入进来，不仅压制和排斥真实我的恐惧反应，而且否定和排斥真实我对恐惧反应的应对方式，认为靠强大的理性和意志力就完全可以战胜恐惧。由此开始激烈冲突，最后理想我失败，使真实我的恐惧反应，以及对恐惧反应的应对方式固着下来，形成强迫症。

真实我通过性格选择器，对现实我施加影响，这种影响可以是意识的，也可以是潜意识的。真实我内部也会有矛盾和冲突，但这种矛盾冲突多是自发的，类似本能的，如果没有理想我的干预，矛盾冲突一般都能得到调和，不至于恶化。譬如，害羞是真实我的反应，几乎出于本能地掩饰，也是真实我的选择，但是，这时候理想我开始发号施令了：不能害羞，不应该害羞！理想我说这话的时候，同时也意味着不允许掩饰，因为如果不承认和接纳害羞这个事实的话，掩饰从何谈起呢？因此，不但害羞不被允许，连掩饰也不被允许，因为在理想我看来，一开始就应该落落大方，镇定自若，或者靠自己的毅力可以压制住害羞。这就是理想我对真实我的残酷打压，使现实我陷入两难境地，无所适从。如果没有这一层，

害羞的特点或许会持续很久，但不至于发展成社恐和强迫症，况且随着生活的历练，脸皮将一天比一天厚实。

强迫症自我心理疗法几个关键问题的解答

1、什么叫宏观接纳？

宏观接纳就是全然的、无条件的接纳，即对真实我的任何反应、任何表现、任何状态，包括因做不到接纳而产生的自我压制、排斥、分析、逃避、批判和否定，以及所伴随的任何负面情绪，都能理解和宽容。全然的、无条件的接纳，切断了思维和情绪的恶性循环，提升了行动的力量。而强求自己接纳，将演变成一种新的理想我，实际上又对真实我造成了新的压制。

为了维护完美的理想我形象，不敢面对自己内心的脆弱、冲突和焦虑，不能容忍有可能损害理想我形象的任何外部的和内部的刺激和感觉，变得异常敏感和过度防御。

当我们讨厌和批判别人的某些特点或表现时，其实我们内心深处也有这样的倾向，尽管还没有表现出来，所以说，对别人的看法或态度，其实是自己内心真实的一种投射。

当一个人能够觉察，敢于暴露、面对和接纳自己内心的真实，同理心就升起来了，对自己的理解和宽容则会迁移到对别人，那股强迫性的冲动的力量就削弱了。

2、什么叫不怕？

即理解和承认自己的怕（恐惧感），然后迎怕而上，为所当为。当没有做到迎怕而上为所当为的时候，也能理解和宽容自己。

3、强迫思维和强迫恐惧能消除吗？

不能消除，但可以消失。当你不再试图用各种方法消除它的时候，它就不知不觉中消失了。

4、强迫行为能控制吗？

能控制。当你用毅力阻止强迫行为，承受焦虑，并且不再为已经实施或正在实施的强迫行为自责和烦躁的时候，强迫行为也将渐渐消失。

5、什么叫微观接纳？

微观接纳是指对杂念不施加任何分析评判和有意注意的分离内观、聚焦当下的技术，可以使对杂念的无意注意渐渐消失，使对当下之事的有意注意渐渐转化为无意注意（投入）。

6、为什么积极的行动能改善性格蜕变症状？

积极的行动能使患者的大脑皮层产生新的兴奋点，产生新的经验和感觉，从而转移对症状的过分关注，淡化因症状而产生的过敏反应。因为强迫是一种内在的冲动和力量，这种力量有时非常巨大，掠夺了你的全部感觉，扭曲了你的逻辑

思维，使你难以自拔。此时，如果有新刺激出现，新感觉产生，比如突然被电击了一下，那个瞬间强迫就消失了。老虎追着屁股，你也顾不上强迫。平白无故挨了一巴掌，你只有愤怒，也没有强迫。至亲突遭车祸身亡，晴天霹雳，你还有强迫吗？彩票突然中了一个亿，你会晕厥，但不会强迫。白雪公主或白马王子投怀送抱，哭着喊着非你不嫁非你不娶，那个时候你的强迫症在哪里？但是，现实生活中这样强烈的刺激和感觉很少出现，而且即使出现了也会消失，不可能保持持久的新异刺激和感觉。那么，新感觉新经验的产生，只能靠我们坚强的毅力和积极的行动去创造了。尽管每一次新的感觉不是那么强烈，但日积月累就会强大起来，从而盖过强迫症的病态感觉，成为一种自动自发的习惯反应了，即成为真实我的一部分了。

7、为什么说强迫症是想出来的病？

因为强迫症患者的痛苦来自主观上的回忆、想象和思维的夸张和扭曲，没有生物学意义上的器质性病变。症状及带来的痛苦不是每时每刻都有的，而是关注的时候有，不关注的时候没有，晃晃有，晃晃没有。晃晃是土话，一会儿有一会儿没有的意思。有个过路人来到路口的水龙头旁，拧开，不见水流出来，问旁边的当地人怎么回事，当地人就说：晃晃有，晃晃没有。过路人一听，以为水龙头坏了，就抓住水龙头使劲摇晃。仍不见水。其实，这不管水龙头的事，是水压忽高忽低的原因，导致一会儿有水，一会儿没水。强迫症患者脑袋瓜并没有坏，不需要修，也不需要换，更不要晃来晃去。需要的是摆平心态。那么，如何摆平心态呢？——看穿，放下，当为，随缘。

8、良好的心态是什么？

看穿世间万象都有自己发生和演变的规律，但万一和意外永远存在，你作为千万人中的一员，身处的境遇不比别人更安全，也不比别人更危险。以科学角度看，一切未经证实的现象都是虚幻，以佛学角度看，甚至我们感知到的一切存在物都虚幻不实。一切都会消失，没有什么留得住。成功会过去，失败也会过去，快乐会过去，痛苦也会过去，千万不要执着和执迷。放下附加在生命上的包袱，像心经说的，心无挂碍。但作为一个凡人，有七情六欲，有人生八苦，很难完全超脱，也不要逼迫自己超脱，别执着和执迷就好。剩下的就是知道自己这一生该做什么，能做什么，尤其要知道当下该做什么，能做什么，然后坚决果断地做起来。至于做的结果如何，顺其自然，随缘。

焦虑的意义

人的心理能量要释放，自我要成长，这是一种自然的倾向，如果受阻，就会引发心理上的不适感甚至形成心理障碍。对真实我的长期压制排斥使心理能量积聚，刺激性事件使心理能量激发。这股被激发出来的心理能量在现实中如果得不到有效释放，就会出现严重的心理失衡，个体的潜意识就会运作出某种方式加以消耗，比如焦虑。

焦虑是心理能量的一种释放形式，焦虑是通过心理冲突制造出来的，表现为对立思维，明显违背自我意愿的念头和冲动等。焦虑出来后，患者因不明白焦虑

的意义，难以承受，就试图通过思考分析、意志克制的手段，或某种仪式化行为加以消除，这意味着强迫症状的形成。而症状一旦形成，就会影响正常生活，损害社会功能，患者不得不想法设法地去解决症状，则又会产生新的焦虑，焦虑的叠加和强化使症状长期迁延不褪。

由此看来，强迫症通过焦虑消耗掉积聚的心理能量，从而使患者避免了精神的崩溃，所以我们说，强迫症与精神分裂的距离最远。精神分裂是心理能量的象征性释放，切断了与现实世界的联系，完全沉迷于幻想的世界里了。

可见，只要焦虑的意义仍然存在，强迫症就不会消失，直接跟焦虑对抗是不可能有效果的。我们为什么一直强调行动，因为只有把注意力转向现实中来，把积聚的心理能量释放到外部，才能使焦虑丧失其存在的意义，这样，强迫症的症状就成了无根之木或无源之水，早晚将枯竭。

有了上述认识之后，再来看强迫症自我疗法的 16 字诀：一手接纳，一手行动；分离内观，聚焦当下。

接纳真实我，坚持行动，使心理能量不至于积聚，就不需要通过焦虑来消耗；如果遭遇刺激性事件，能量被激发，通过接纳和行动也可以得到有效释放。分离内观，聚焦当下，是这种宏观态度落实到微观上的一种方法，其目的在于降低强迫的驱力，提升行动力。认知的调整和方法的运用，都是为了建立起一手接纳、一手行动的态度，只有这个无条件接纳和积极行动的生活态度建立和稳定下来，你才能真正的痊愈，事实上你已经走在康复的路上了。而且这一种痊愈，绝对不仅仅是症状的消失。如果这样的生活态度没有建立起来，任何旨在缓解症状的有为法都是短效的，譬如音乐放松法、运动放松法、思维阻断法、暴露脱敏法等等，由于焦虑源并没有切断，所以强迫症就没有得到根治，当条件成熟的时候就会复发。

真实与真实我

接纳程度与成就动机。

接纳程度高、成就动机强的人，多为成功人士；成就动机强而接纳程度低的人，易患强迫症等心理障碍；成就动机弱接纳程度高的人，是快乐的普通人；成就动机弱接纳程度弱的人，是郁郁寡欢的普通人。

性格有好坏之分，在良好性格的构成因素里，我认为对真实我的接纳程度占有尤为重要的地位。在公众眼里性格好的人，活的不一定成功和快乐，而性格不好的人，却可能自得其乐。这里就有一个分水岭，那就是对真实我的接纳程度。应该承认，强迫患者的性格属于不好的那种，但最要命的不好却是对真实我的不接纳。见得多了，经历多了，就发现，不论什么人，都有可能活的成功和快乐，也有可能活的失败和痛苦。所谓性格决定命运，如果单从心理健康这个角度而论，毋宁说对真实我的接纳程度决定命运，因为，健康的心理是成功的基石。

什么叫真实？不管什么样的人，性格好也罢，孬也罢，他对自己都能理解、尊重、宽容和接纳，这就叫活的真实。反之就叫不真实。举两个例子。张三圆滑，见人说人话，见鬼说鬼话，各路关系都处理得好极了，从公共道德的角度，你可以说他虚伪，但他知道自己在做什么，以及为什么这么做，他理解和接纳自己，这难道不是一种真实？李四实在，不会变通，胡同里赶猪，一说谎就脸红，常得

罪人，事事不顺，如果他理解和接纳自己，那是真实得不能再真实了，假如他讨厌自己，逼迫自己像张三那样待人接物，结果弄得人不人鬼不鬼，痛苦不堪，你还能说他活的真实吗？可见，每个人的真实我是不一样的，张三的真实我与李四的真实我就不一样。接纳真实我，就是真实，不接纳就不真实。

真实我会不会一成不变？答案是不会，因为真实我会成长，这一点已经论述很多了。真实我的成长或变化，恰恰是在接纳的基础上，也就是在真实的基础上，通过行动不断获得新感觉新经验而做出的自然调整，这是一个潜移默化、逐渐渗透、从量变到质变的过程，最后是新的真实我形成。

接纳不变，真实不变，真实我在变。

真实是强迫症的克星。

深挖自我心理疗法的原理

现实困扰无力应对，真实我得不到理解和尊重，被压制和排斥，情绪情感被压抑，得不到有效表达，这股未经释放的心理能量积聚在胸口，能量失衡，形成一个可以感受到的气场震荡。为了消解多余的能量，个体就产生焦虑，而焦虑是通过制造心理冲突产生的。那么，如何制造心理冲突呢，强迫思维！这种强迫性的对立思维，一方面在为令人不快的情绪反应（比如担忧和恐惧）寻找证据，同时也在为消除这种情绪反应寻找相反的证据，所以难以自拔，痛苦不堪。以上过程已经在潜意识形成牢固的连接，几乎同时发生，所以很难觉察。由此看出，强迫症的症状尽管表面看起来五花八门，但本质上都是对现实困扰的无意识逃避，是获取虚假的安全感的自我保护措施，是现实利益的替代性或象征性满足，是真实我被压抑的呐喊。

自我心理疗法 16 字诀：一手接纳，一手行动；分离内观，聚焦当下。

接纳真实我，靠行动创造新感觉；观照头脑的念头，聚焦当下的情绪体验。

大家仔细想一想，自我心理疗法的原理在哪里，你如果悟出了，你就是自己的心理医生。

自我心理疗法真经

接纳真实我，让感受说话；

切断逻辑链，思维不添乱。

以必死的信念活着！

默念“当下”以静心，专注此刻有收获；

口诵“引”字呈微笑，放眼一生皆浮云。

强迫症自我心理疗法三部曲

一、认知

- 1、强迫症的发生发展机制：原发的强迫想象不断被强化而变得过度和失控。强化的原因有二：理想我打压真实我的内战，强迫思维逻辑链的圈套。
- 2、症状存在的意义：真实我安全需要和叛逆需要的幼稚表达，逃避现实压力和保护自尊心的潜意识需要。

二、接纳

- 1、宏观接纳的态度。在战略上藐视症状，看淡它，它不来的时候不想它，不防范它。
- 2、微观接纳的方法。在战术上重视症状，它来的时候不怕它，以正确的方法处理它。

三、行动

- 1、把接纳的态度和方法贯穿于日常生活中，不断创造和积累新体验和新领悟。
- 2、把强迫的力量及思维的利器用在事业上，努力工作，做出成绩。

正念常相继，无心云雾收

自性本自清静，自性本自具足，只是人的无明障目，妄念丛生，好比云遮日月，光华不现。痛苦烦恼由此而来。

强迫观念也是一种妄念，强迫情绪和强迫行为，很多情况下是由强迫观念引起的。那么，如何“消除”妄念，展现如如不动的圆满自性呢？

妄念和正念都是人性的题中之义，是阴阳对立统一、相冲相和的构成要素，缺一不可，如果根除了其中的一极，另一极也不复存在。当然，也有对立消失、混而为一的情况，不过那是修行的最高境界，终极的目标，已达神性。

作为一个普通人，要认识到那个终极的存在，即灵魂的归宿，并坚定信仰、信念和信心，这样，就能从根本上澄清人生的虚无感，战胜死亡恐惧。科学上的许多发现和发明，都来自于大胆的假设或假说，假说不是说假，更不是瞎说，而是由大量的观察、分析和实践的检验作依据。假说是没有得到实证，或暂时没有得到实证的，不过，你也绝不可能证明假说的东西子虚乌有。譬如上帝，正如康德言，仰望浩瀚的星空，觉察到心中的良知，谁敢说没有上帝的荣耀存在？

上帝赐予我们生命，生命就必有它存在的价值和意义。每一个生命里都有神的荣耀，和佛的慈悲，每一个生命，都有尊严和价值，都潜藏着无穷无尽的能量，上帝想借人类的创造、体验和感悟，证明他的创造物是何等的完美。

但是，我们毕竟是一个凡人，我们首先要生存和生活，我们一时还不能证悟那个伟大的存在，我们的心灵还远未得到完全的解放，在现实生活中，有许许多多的烦恼陪伴着我们，更有那些正在承受心灵煎熬的兄弟姐妹，渴望着茫茫夜海的灯塔，向那些人类灵魂的工程师伸出了求救的双手。

每念至此，我的心底就涌动一种圣洁的情愫，湿润了双眼。但面对众多的求助者，又时常感到自己力所不逮，所以我一直在不断地学习，不断向心灵的深层探索。我深深感到，一个优秀的心理咨询师，必定是一个心理十分健康，又能与求助者同频共振，而且乐于助人的人；一个杰出的心灵治疗师，必定是自身已经开悟，已获大解脱大自在，又有一颗菩萨心肠的人。而我，远未达到，但我一直在努力。在咨询实践中，我的收获就是自己的心灵与朋友们一起成长，而且成长的更快一些。助人者自助，对我已不仅仅是一句漂亮的口号，那是我切身的体验。

求助者最关心的是如何操作，因为大道理他们知道，或者自以为知道的清清楚楚了。说老实话，我没有受过各种心理疗法的专门训练，我没有老师和导师，我基本是一个自学“成才”的咨询师。经历了漫长的自救过程，我的感悟和收获太多了，我认为其中最宝贵的东西，就是我的真实我的发现。我要告诉大家，只有无条件的接纳真实我，只有勇敢地投入到行动中，强迫症症状才能逐渐淡化和消失，自我的蜕变才能完成。现在，在操作层面，我再把最近的心得介绍给大家，供参考。

我觉得不管哪种情况，最重要的是念头的管理，如果自己念头管理好了，情绪将随之得到改善，而情绪一旦改善了，症状算什么？你还有需要解决的问题吗？

古代高僧云：正念常相继，无心云雾收。

正念就是正确的念头，妄念就是不正确的念头。那么，何谓正确，何谓不正确？强迫观念无疑是不正确的，是一种妄念，因为患者正是被这些念头苦恼，想立即驱除为快。正念呢，凡能给自己带来心灵的安详、宁静和快乐的念头，都是正念。患者易犯的错误，就是想通过自己的毅力直接铲除妄念。事实上这根本做不到，而且适得其反，引发精神交互作用，陷入恶性循环之中。

对种种妄念或强迫观念，首先要觉察或觉知，事实上这就够了，因为你想铲除它们，想改变自我的动机已经形成了，而且动机十分强烈。对这些念头，毫无疑问要先接受下来，不以为怪，不以为惧，不作抵制。有的患者说，我这么做了，可念头仍然不能消除呀。那是由于你的大脑是不能空的，如果不及时用正念占据大脑的空间，妄念就容易升上来。其实，一个人的正念和妄念都不能从根本上消除，区别在于哪一个在上，哪一个在下，哪一个呈现，哪一个退隐，以及呈现和潜伏的时间长短等等，这就基本决定了一个人情绪和心境的好坏。所以，我们要把正念升上来，而且要念念相继，这样，妄念就被迫退居二线了。也就是说，我们决不能把精力用在如何克制妄念上，决不能去纠缠它，我们的注意力应该去关注积极的东西，让东风压倒西风。西风消失了吗，没有，它只是被东风压倒了，再不能兴风作浪了。其实不是东风压倒西风，而是东风来了，西风去了。

无心云雾收，说的多好啊！不要试图驱除心中的云雾，只要敞开心扉，打开心灵，阳光和月光就会照射进来，阴霾将逐渐自行消散。我们的意志能驱散云雾吗，不能，用机关枪也不能。

所以，我一直强调，要消除症状，就不能以消除症状为目标，要改变性格，就不能以改变性格为目标。所谓性格上的缺陷，自己知道就行了，接纳了就行了，千万不要对此耿耿于怀，应该把注意力放在有意义的事情上，效率低没有关系，痛苦烦恼没有关系，只要我们激励自己坚持不懈地去做，去行动，请相信，性格一定会得到不断改善，或者说，性格的缺陷仍然存在，但在你的成绩和自信面前，它们已经处于低层而变的微不足道，已经不能影响你的心情了。如果你关注自己的缺点，整天绞尽脑汁想克服自己的缺点，而忽视了自己的优点和长处，而缺乏实际的行动，就像许多患者，不断发誓要战胜自己的症状，然后才如何如何一样，永远也不能达到目的！

以我现在的状态，仍时常有杂念妄念产生，时常影响我的心情，但我已经学会了如何管理自己的念头，所以这些念头不会长期占据我的脑海。我再也不会为自己说过的话和做过的事而悔恨不已，我的任何选择，再不可能在我的心中形成化不开的块垒。对未来，偶尔也有忧虑产生，但几乎稍纵即逝。我尽心尽力地工作，为了生存，为了养家糊口；我尽心尽力地咨询助人，为了实现我的人生价值，

为了我的梦想。

强迫者容易被种种的“万一”所捆绑，如果你能接受死亡这个铁定无疑的“一”，为什么不能接受生活中的“万分之一”、“千分之一”、“百分之一和”十分之一“呢？

我的正念是：无条件接纳，如如不动；感谢生命，感谢生命中的一切，感谢上帝！

朋友们，还是我常说的那句话，只有接纳了才能改变，只有行动了才能改变，为改变而改变，将永不能改变！

正念常相继，无心云雾收。

一定要有信仰，信仰产生信念，信念产生信心，信心恒在，无坚不摧。一定要有目标，有目标就有追求，有追求就有动力，动力恒足，就没有实现不了的理想。倘若整日苦思冥想，把精力都用来消除症状、改变缺点和战胜自己，无异于建造空中楼阁，无异于自己想把自己从地球上提起来，无异于与自己的影子大战，像当年的我，直战得刀光剑影，满目创痍，美好的青春年华，不会有耐心等我“战胜了自己”，再去创造和享受生活。

烦恼即菩提，当下即永恒。

活在当下

生活中的诸多烦恼来自于思维，强迫症患者的痛苦更是如此。思维指向过去，为已经发生的事情后悔、自责、愧疚和怨恨，并想法设法地弥补，以寻找心理的平衡；思维指向未来，为还没有发生的事情恐惧和忧虑，并反复进行头脑中的各种设计和应对策略，以追求对结果的绝对控制。思维指向现在即当下，是一种智慧，也是一门功课，只有活在当下，才能获得真正意义上的超脱，强迫症的症状也就不在话下了。

培养宏观接纳的态度，掌握微观接纳的方法。

宏观接纳：要养成宏观接纳的态度，首先要树立起无条件接纳真实我、活在当下的信念。活在当下，就是对过去和未来的接纳。接纳、当下、内观，这些概念的含义是相通的，当你分离出来内观头脑中的心理活动时，你就在当下，就是微观接纳。

微观接纳法：1、主动训练。2、实际应对。

1、主动训练：主动把症状调出来，内观自己当下的念头和情绪，坚持不分析不压制不回避不消除的原则，默念：当下、当下、当下——当思维离开了当下，要及时觉察，继续内观这个念头和情绪，并默念：当下、当下、当下——注意，内观的是当下的心理活动，而不是过去（回忆），也不是未来（想象），比如，当你不由自主开始回忆或想象的时候，你要觉察到自己正在回忆和想象，觉察到自己的念头离开了当下，然后你观察这个念头，思维也就自然而然地被拉回来了。在这个过程中，要承受很大的恐惧、焦虑和痛苦，但必须坚决顶住，必须体验到恐惧、焦虑和痛苦自然衰减的过程，只有这样才能达到训练的效果。每周训练2—3次，每次1、5小时—2个小时。

2、实际应对：经过反复训练，当症状来的时候就能用上了，然后迅速转移注意力，去做该做的事情。注意，在主动训练的时候则不能转移注意力。

对微观接纳，不管是成功还是失败，都要宏观接纳。因为对待症状，你知道怎样去做，而且努力去做，那么不管做的效果如何，都要理解和接纳。

分离内观法

闭上眼睛，默念当下，把注意力指向鼻根处。从头脑的念头中分离出来，不跟随，不做演员做观众。平时在做事情的时候，保持觉知，问自己正在做什么呢，回答我正在吃饭、走路、打字等，不断地把注意力拉回到当下来，默念当下，当下——

强迫来了马上觉察，把注意力拉到当下：当下我正在做什么呢，我正在强迫思维，正在恐惧，正在忧虑——

分离内观的意义在于跳出思维的圈套，让感受出来，聚焦当下，专注当下。如果你做事很专注，已在当下，那就不需要什么内观。

当下，清醒的觉知，纯然的感受。思维从过去收回来，从未来收回来，聚焦在当下一刻，当下你怕什么呢？——我们只拥有当下这一刻，除此我们一无所有。过去属于死神，未来属于上帝，我只在当下，我操什么心哪！我怕个球哪！——只要活在当下聚焦当下，就会神灵附体，心生博爱，无所畏惧，淡定从容。

自我心理疗法心法：对念头要狠，对自己要好。当下！

一、对念头要狠。

人的念头如野马，桀骜不驯。所以，修行者绝不放纵念头，而是通过内观冥想等修炼手段驯服它。强迫念头出现的时候具有极大的诱惑性和欺骗性，它不断地向患者发出信号：这个问题很重要啊，一定要想清楚啊，否则后果很严重很可怕啊，等等，并产生一股强大的强迫的力量，吸引着患者进入强迫思维逻辑链的圈套之中。所谓对念头要狠，不是遏制念头的出现，而是在它出现的时候，及时觉察，顶住诱惑，坚决不认同不跟随，即切断强迫思维逻辑链。

方法就是分离内观法：默念当下，从头脑的念头中分离出来，持续不断地把注意力拉回来，指向鼻根，或正在做的事情上。当下！

有些患者问，怎么分辨是不是强迫念头，如果是正常的念头怎么处理？

其一，被强迫折磨了这么多年，痛苦了这么多年，哪些念头容易引发强迫思维，应该大体清楚。其二，以强迫者的思维方式，任何念头都有可能变成强迫念头，而引发强迫思维。其三，不管什么念头，当对其产生执着，展开思维的时候，都有可能败坏自己的情绪。这是由思维的特点决定的。所以，从心理健康的角度，从离苦得乐的角度，不管什么念头，好念头还是坏念头，都无须分辨，一律同等对待，绝不执着任何念头。当下！

安在当下，是一切修行的奥秘。要做到这一点，首先要认识到万物无常，放下执著心，同时还要认识到无常中的有常，即永恒的灵魂，从而无有挂碍和恐惧。安在当下，才有心理健康，才能觉悟超脱。安在当下绝非消极厌世，而是安在热爱生活、积极进取过程中的每一个当下。

思维要用在应该用的地方。什么是应该用的地方呢？一是思考的问题具有现实性，具有意义和价值；二是这样的思考本身没有矛盾、冲突和纠结。我觉得最好的思考是当下发出的，积极而有效的。生活中绝大多数情况下，不需要理性的逻辑思维，而是靠经验和感受发出的直觉思维，即当下的判断和选择。

二、对自己要好。

驯服念头，安在当下，这是一个境界，一个目标，一个方向。我们需要朝这个方向努力，但在努力的过程中，免不了起起伏伏，反反复复，甚至磕磕碰碰，凄凄惨惨。你的任何反应、任何表现和任何状态都是你的真实我，都反映了你相应的心理发展阶段，在这个阶段只能如此，不可能有别的反应、别的表现和别的状态。

对自己要好，就是无条件的理解和接纳真实我，无论怎样，无论发生什么。只有这样，你才能节省下宝贵的心理能量，然后用在行动上，并在行动中创造出新体验，使真实我成长强大。真实我成长强大起来，你才有力量去掌控自己的言行和思维，才有能力去运筹帷幄、绞尽脑汁、用尽心机，如果你愿意的话。

记住：对念头要狠，对自己要好。当下！

强迫症自我心理疗法提纲

一、三个自我理论简介

三个自我理论认为原发的真实我内部的冲突焦虑不足以导致强迫症，理想我对真实我的打压所形成的继发性冲突焦虑，才是强迫症形成和发展的根本原因。

二、强迫症的完整定义

强迫症的根源是恐惧，发生发展的动力是焦虑，表现形式是难以遏制的仪式化的思维和行为。

完整定义包括四部分：反复出现的念头、情绪、冲动、行为。强迫症形成之前，可称为强迫现象，人皆有之，本为正常现象，程度因人而异。

强迫现象被强化，变得过度而失控，当事人感到痛苦，影响正常生活，社会功能受损。此时才可以诊断为强迫症。

三、强迫症的形成发展机制

1、强迫现象被强化的原因：头脑思维运作的结果——理想我与逻辑链。具有强迫性格特点的人习惯用思考解决生活遇到的困扰，对大脑思维有一种依赖。残酷的内战：理想我打压真实我。举例：过独木桥，上台发言。

强迫思维逻辑链：举例“恐艾-握手”“失眠”

2、真实与虚幻。闯入脑海的念头以及身体反应恐惧感觉是真实的，理想我和逻辑链是虚幻的。逻辑链：推出的灾难性后果是虚幻的，为避免这个后果的发生所采取的措施和对策也是虚幻的没有意义的。

3、原发与继发。以睡眠不足对人的影响为例，原发的影响有限，对人影响最大的是由此产生的负面情绪。失恋伤心难过（原发），但认为对方不应该拒绝

你，失恋就证明自己无能、没有价值，由此自我否定自我憎恨甚至绝望，这就是继发的现象。

4、强迫是一出戏，自编自导自演。思维的功能。演给父母看（你们对我的教育失败了，这就是对你们的惩罚），也演给自己看（逃避现实打击，保护自尊心的需要。）。

四、自我心理疗法

1、原理：放弃对强迫思维和强迫行为的依赖，而是靠提升自身力量获得安全感。具体讲，在认知领悟基础上，通过分离内观法，降低错误信念和负面情绪所产生的负能量，再通过积极行动所产生的良好感受增加正能量，也就是真实我的二次成长过程。如此，症状将自动脱落。

2、口诀：接纳真实我，切断逻辑链，鼓起勇气创造新体验。对念头要狠，对自己要好。活在当下。停止和切断之后，剩下的就是真实。真实的东西会自然整合恢复。真实就是力量。

3、分离内观法：观就是看，内观就是看自己的戏。

想象你从念头中分离出来了，你现在不是演员，而是观众。你在看一场戏，一直在看。这样看下去，就没那么可怕了，恐惧也就下降了。当恐惧或焦虑下降到一定程度（不要等到完全消失），就马上行动起来，不陪它玩儿了。

行动起来，就是就是在接受杂念和情绪干扰的前提下，不断把注意力拉到当下所做的事情上，并慢慢达到专注的状态。为了帮助大家做到这一点，需要进行内观训练（守玄门）：现场训练——心静而智慧生，强迫制造的假象才能被看穿，放下。

4、如何认识症状：主观标准。凡是让你痛苦并影响正常生活的都是症状。否则就不是症状。虽然不是症状，但也不能执着（念头），因为一执着就可能变成症状。任何念头只要产生执着，都有可能演变成症状（强迫思维逻辑链的展开）。这是症状泛化的基础。警惕！

5、如何处理症状：

a 症状一来，要马上觉察，强迫又来了，表演又开始了。此时，首选的方法就是默念当下，果断切断逻辑链，克制强迫行为，带着焦虑去做事。

b 如果强迫来势凶猛，恐惧强烈到受不了，那你就停下来陪它玩儿玩——分离内观法。

C 如何实施强迫行为：切断行为与灾难性后果之间的联系，降低其意义。

总结：接纳真实我的一切原发性反应、表现和选择，直面现实，把心打开，从现在起做一个真实的人。有理想有目标，凡事尽力而为，结果顺其自然。

明天是回家的日子

明天是回家的日子，回到生命的故乡。昨天已经死去，明天将要死去，我活在这今天。前一秒已经死去，后一秒将要死去，我活在这一秒。死去的是生命的形式，永生的是生命的本质，是无形无相的灵，是清净无为的道，是如如不动的自性，是慈悲的佛，是万能的上帝。

生命的目的是什么？是成功，是获取，是创造，是奉献，是爱情，是

享受？我们不能否定生命的尘世价值，因为生命的浪花也开的绚烂多姿，但人生不过百年，当死亡来临的时候，这一切都失去了意义。那么，生命的终极目的和意义是什么呢？是回到生命的起点，起点是生命的故乡。生命从虚无中来，来的蹊跷，生命向何处去，去的无影无踪。

我从哪里来？

如果真的有那个如如不动的本体，那么，每一个生命里都蕴涵全部宇宙生命的信息。现在让时光倒流，回溯，回溯，回到童年，回到呱呱坠地，回到母亲的子宫，回到前世，前世的前世，直至生命的起点，那么，我是谁？我就是耶稣、佛陀、默哈默德，其实我不是耶稣、佛陀、默哈默德，我是那如如不动的唯一。你也是。但此时此刻，我是凡夫，是众生之一，其实我非我，是名而已，非凡夫，是名凡夫，非众生，是名众生。我在哪里？我在无限时空的一个交点上。你也是。

我向哪里去？

如果真的有那个如如不动的本体，如果生命的终极目的是回归生命的故乡，那么，为什么芸芸众生找不到回家的路，而受轮回之苦？因为无明，妄念丛生，因为尘世有太多的诱惑。生命的最终完成，还需要经受必需的痛苦和磨练——若非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。

究竟涅槃觉悟成佛者，警醒世人，回头是岸。这其实是一种必要的张力，以抵消世间的穷奢极欲，尔虞我诈。人人都追求幸福的人生，这没有错，错的是雾障迷眼，失去了方向，错的是剑走偏锋，失去了平衡。幸福，说到底是一种感觉，寻找幸福也就是寻找这种感觉，寻找的方向有两个：一个向外，一个向内。向外寻找事业和爱情，向内寻找一种清净安详，自由洒脱的心态。即所谓内圣外王，出世入世的和谐统一。忽视向外的寻找，将不能实现生命价值，也很难真正超脱，因为没有事业和爱情，因为缺少足够的人生阅历，又怎么谈得上看穿放下呢？忽视向内寻找，将失去生命的根基，丧失自我整合的功能，同时也将妨碍事业的成功，和爱情的成功。所以，单向的寻找很难找到幸福。因为世间的主流是竞争和成功，每个专家学者都在明教成功学，每个成功人士都在暗示成功法，每个教师和家长都在给孩子施加成功的压力，所以有虔诚的教徒和修行者，站出来当头棒喝。这是一种必要的张力。

百年一刹，生命是如此短暂，生命是如此无常，也许，明天就是我回家的日子，也许，下一秒，生命的列车就到了终点。还有什么放不下？

无条件接纳真实我，接纳生命中的一切，直下担当，为所当为。该来的一定来，该去的必须去，该有的自会拥有，得不到的也没法得到。别费心思了，投入地生活便是。心念一转，洞然明白。

不思善恶，不落是非，不计得失，不虑成败，万缘放下，万念放下，如如不动，就能与道合一，与上帝合一，就能回到生命的家园。

今天，此时此刻此秒，清澈湛蓝，自由自在，即成永恒。

谈接纳难和行动难

当症状严重发作的时候，患者恐惧、紧张、头疼、头晕、出汗、颤抖，使患者非常痛苦，不能保持正常的觉知力和思维力，使接纳和行动变的很困难。当患者急于消除这些症状而失败的时候，就导致冲突和焦虑。原先，恐惧使患者不敢行动，后来，冲突和焦虑消耗了心理能量，使患者无力行动。

接纳难和行动难，这是许多患者遇到的困惑和难题，要解决这个问题，需要：

一、观念的改变，澄清认知上的误区。

二、释放潜意识的负性能量，降低内在阻力。

无条件接纳真实我——认识和接纳自己的真实。我的经历和性格决定了我只能是这样。

降低对别人的期望值——认识和接纳别人的真实。别人的经历和性格决定了别人只能是这样。

降低对行动结果的期望值——认识和接纳客观事物的真实。客观事物的发展规律决定了只能是这样。

与真实我对话训练：回忆、想像、对话。追忆早年的创伤性经历，重现当时的痛苦体验，安抚受到惊吓或委屈的真实我。

宏观认知，微观接纳，勇敢行动，行动创造奇迹。

强迫者人格分析

心地善良、认真执著、志向高远和情感丰富，这些都是好的品质，但任何优点推向极端都会变成缺点。过于善良有可能演变成伪善，或对自我的疯狂镇压，譬如对自己头脑中出现的“邪恶或下流”的念头如临大敌般的围剿。过于认真执著，有可能演变成刻板教条，死脑筋，如对细节的过分关注，过分的程序化。志向高远和情感丰富，极端化后就有可能演变成好高骛远和不切实际，譬如总是愤世嫉俗而耽于幻想，理论巨人和行动侏儒。强迫者的人格里，这些成分都比较明显，而且是过了度的。之所以过度，其原因可能是内心深处沉淀着不安全感，并形成某种顽固的信念：我是弱小无助的，他人和世界是危险的，所以我不能出任何差错，我必须完美，我必须出人头地，否则……！我们可以看出，这些强迫性的人格成分其实是一股巨大的能量，这股巨大的能量需要释放，可以有两个出路：导向自我内部或自我外部。导向内部表现为对真实我的（缺点）压制和排斥，每日三省吾身，并通过想像竭力塑造自己的完美形象（理想我），最后的结局有可能发展成强迫症。导向外部的渠道又分为两条，一是表现在具有建设性的、有意义的事业上，二是表现在没有意义的日常琐事上。前者的代表人物是西方的爱迪生和东方的贾岛，后者的代表人物是西方的西西弗斯和东方的吴刚。爱迪生试验一千多种材料后，才发现了适合做灯丝的钨，贾岛彻夜“推敲”把胡须都捻断了好几根，才终于觅得中意的佳句。而西西弗斯推巨石上山，吴刚用斧头砍桂树，他们重复地做着无用功。爱迪生和贾岛是真实的人物，他们毫无疑问具有强迫性的人格，正是这种强迫促成了他们的成就；西西弗斯和吴刚是神话中的人物，他们或许没有强迫性的人格，但宙斯和玉皇大帝惩罚他们，他们不得不强迫性地重复推巨石和砍桂树的动作，假如他们意识到这种重复没有意义而进行强烈抵制，抵制无效后又产生怨恨、愧疚、自责、自卑和焦虑的情绪，如此循环下，强迫症就形成了。

强迫恐惧的心理学解释

美国心理学家斯金纳发展了巴甫洛夫的经典条件反射学说，提出了操作条件反射的理论。白鼠在“斯金纳箱”中受到电击，惊恐万状，四处乱窜，偶尔踏到一块踏板，电击停止。这样的实验反复多次后，白鼠习得了一有恐惧或一预感到有恐惧就去踏踏板的行为，即使后来恐惧与电击无关，即使踏板并不能在客观上消除恐惧源，也不例外。

我们强迫者内心的安全感没有建立起来，就像斯金纳的白鼠一样，小时候遭受过“电击”，内心急剧了许多恐惧和焦虑的能量，心理上对外部刺激极为敏感而处处设防，当遭遇挫折时，焦虑能量被激活，应激失败，心理产生退行性反应，从而出现一些幼稚的想法和行为。这些想法和行为就像白鼠踏踏板那样，曾经起到过避免惩罚和减轻恐惧的作用，比如当受到父母的恐吓和惩罚时，嚎啕大哭，肌体紧张，自言自语，手脚乱动，生病，于是父母的恐吓惩罚停止，改之以抚慰。幼儿毕竟不是白鼠，他只需一次就在潜意识“记住”了这种避免惩罚的反应模式，但随着年龄的增长和社会化过程，他逐渐学会了与年龄相匹配的应对挫折的反应模式，但对强迫者而言，这种有效的反应模式并没有建立起来，当遇到一次偶然事件而产生恐惧，或仅仅是预感到恐惧的时候，儿时的反应模式就浮现出来了——嚎啕大哭，肌体紧张，自言自语，手脚乱动，生病。他无意中发现了这种反应的“好处”，但他已经成人，在理性上是不能接受这样的反应的，因为他知道这样的反应并不能获得别人的抚慰，更不能博得别人的欣赏（成年人这方面的需要远远超过儿童），也不能解决实际问题。如此，潜意识与意识，理想我与真实我产生冲突，现实我本想压制和排斥真实我的反应，结果反而使这种反应加剧并固着下来，导致强迫。

所以，强迫者一定要看清楚，你所实施的强迫行为与避免灾难性后果之间已经没有关联，那只是曾经有效过的幼稚的反应模式，所以不仅在别人看来，甚至连自己都认为是荒唐可笑的。譬如，有人吓唬一个小孩说，你再不听话我就让老鼠咬掉你的鼻子，小孩是信以为真的，他吓哭了，而大人们都在开心的笑。再譬如，小孩被桌子碰疼了脑袋，妈妈抓其手，一边喊打——看你以后还敢碰我的宝贝不！一边拍桌三下，他很快破涕为笑了。拍桌三下与脑袋被碰有联系吗，当然没有，但小孩信以为真，我们强迫症患者“信以为真”。在客观上，无论你怎么思考，如何预防，都没有办法避免百分之百地不碰脑袋。看清楚这一层后，恐惧仍然有，我们需要接纳它，但这个时候我们的控制能力是可以切断灾难性联想和分析的，而只保留单纯的恐惧，随着注意力的转移，恐惧一定会消减。不得不承认，强迫者的真实我是缺乏安全感的，胆小怕事的，又是叛逆的，有点孩子气的，还是非常虚荣爱面子的。

对强迫意念的再认识

强迫意念是指突入意识的某些念头，使患者产生强迫意向和强迫恐惧，患者害怕自己会丧失自控能力，而做出违背习俗或伤天害理的事情，具有明显的强迫和反强迫特征。

人的心理防御机制由道德观、价值观、性格，以及相应的认知模式、意志和情感特征等组成，可分为三级防御。第一级防御机制已经被自我内化，是无意识的，防范着潜意识的内容进入意识；第二级防御机制是前意识的，对进入意识以意念出现的内容进行扫描和甄别。某些意念引起个体的紧张和关注，“有意义的”意念将转化为行为动机，“荒谬的或危险的”意念将被压制，压制无效后就产生更大的紧张焦虑，如此形成牢固的记忆链接，即强迫意念。大多数意念因记忆的选择性而被遗忘，重新返回潜意识。已经转化为动机的意念，遇到意识的第三级防御，即个体根据环境情况，本着有利原则和可行性原则，决定是否把动机转化为行为。

人的潜意识内容包罗万象，沉淀着人类发展史和个体成长史的一切痕迹，蕴涵宇宙和生命的所有信息，所以，突入意识的任何意念，不论我们觉得如何荒唐离奇，其实一点都不奇怪。譬如，那些意念强迫者，脑海中出现杀人或自残的冲动，也许是远古野蛮人意象的再现，或者幼时惊恐和攻击性本能的复活，它们以不能令成年人认可的意念形式出现了。如果人的三级防御机制正常运转，那些“伤天害理见不得人的意念”，很快就会淡化和消失，一般不会转化为动机，更不会转化为行为。有可能转化为动机和行为的人，是少数极端自私的邪恶者，或与现代文明不相容的人格障碍者，而不是强迫者。

精神分裂者的三级心理防御机制完全被摧毁，经常阶段性地全部丧失防御功能，使潜意识的内容像决堤的洪水，冲入意识，直接引发“异常”的行为。正常人，潜意识里都有“异常”的因子，只是因健全的三级防御，使异常不能表现出来。一个被社会和自我压抑得透不过气的文明人，潜意识都恨不得疯他一回。一个心理承受力超过极限的不幸儿，也就真的疯了。其实，我们都想疯，可都不敢疯。

强迫症者是另一类人，他们的三级心理防御机制太强了。因为人的第一级防御是无意识的，类似于本能，也体现了性格自动自发的选择功能，所以任何人对此毫无办法，强迫者当然也不例外，但强迫者时常感到一种压抑感，说明他的第一级防御比其他人要强一些。强迫者的第二级防御之强大就更明显了，他们会极力对侵入意识的“危险念头”进行驱赶，并试图剿灭。强迫者的第三级防御也很强，即使某些意念已经形成动机，他们也会因种种顾虑，而迟迟不能付诸行动。所以说，强迫者是不可能把“危险的念头”转化为行为动机的，也就更谈不上付诸行动，因为强大的第二级第三级防御耸然而立，他们决不可能从事如此选择，他们只是恐惧“万一”。

强迫意念治疗的关键，就是在充分认知领悟的基础上，无条件接纳真实我——由宏观接纳到微观接纳。自己训练的要领是：在合适的时间和场合，主动解除心理防御，诱发潜意识内容进入意识，让强迫意念充分出现，并全然的无条件接纳下来，然后通过内观法，体验恐惧感，任其生灭。这样，一是潜在的能量得到释放，二是由于全然的无条件接纳的心态，使强迫意念失去了被关注的中心地位，两相结合，强迫意念将逐渐淡化下去，直至被遗忘，重回它的潜意识老巢去了。当然，坚持正常的生活是至关重要的！

不过，当强迫意念发生时，具体的应对措施却不是单一的。强迫症患者应该根据自己的经验和实际情况，能克制就克制一下，能转移就尽快转移，能自我疏导就疏导，但有一条很重要，就是不论哪种情况，都不后悔自责。强迫者都是教条思维或直线思维，缺乏像水那样随方就圆的灵活性。以上措施只是权宜之计，根本的解决仍然是无条件的接纳，既接纳症状的出现，又接纳应对症状的失败。

只要有坚定的信念，坚信我们的善良、智慧和意志，坚信灾难性的后果，是被我们的想象和联想放大的，坚信我们并非死神的宠儿，坚信生命有它自然的运行轨迹。我们接纳，我们不怕，我们要去积极地生活，让症状和痛苦伴随我们吧，如果我们不自我毁灭，那就是笔财富，新生的一天一定到来！

有的强迫症患者会问，解除心理防御可能吗，那与精神病有什么区别？首先，主动解除防御，让潜意识内容更多地进入意识，并不会冲毁强迫者的人格结构，这与分裂者的溃堤是不同的。对强迫意念患者而言，主要是解除第二级防御，即允许各类意念在脑海出现，不作是非好坏、应该不应该的判断，不作任何抵制和排斥，要相信自己的有机体，相信自己的真实我，一定会做出“可以不可以”的选择。“可以的”将自然筛选出来，成为动机，“不可以的”任其自生自灭。第一级防御因为是无意识的，我们所能做的，只能是随着认识的提高和生活阅历的增长，逐渐使自我变的越来越善于接纳和开放，这就是性格潜移默化的改变过程。第三级防御只要不过分，是必要的。事实上，我们不可能完全解除心理防御，因为这正是文明人所必须付出的代价，我们强调强迫者主动解除防御，有点矫枉过正的意思。

有强迫症患者追问，强迫意念者有没有可能把那个“万一”变成事实？譬如，害怕疯掉的会真的疯掉，害怕杀人的会真的杀人，害怕跳楼的会真的跳楼？答案是：不可能！假如真的疯掉或杀人或跳楼，那也不是强迫本身造成的。其原因正是由于不摸强迫的脾气，对强迫意念进行激烈的抵制和排斥，使焦虑达到极限，因长期得不到缓解而绝望，又转入抑郁或分裂状态，当受到某种现实的、或幻想的刺激时，就有可能崩盘，但那时已经没有强迫意念。所以，可以断言，只要强迫意念存在一天，患者所恐惧的东西就绝不会变成事实，如果真有灾难性后果发生，那绝不是强迫！

故事里的事说是就是

他凭着娴熟的水性，畅游在大海中，他比别人要快一些。这时，一个浪头涌来，他不小心呛了口咸咸的海水，划水的速度就慢下来。奇怪了，我不应该呛水的呀，霉死！就在他后悔自责，并信誓旦旦，保证以后再不呛水的当口，同伴们追上来了，有的还超过了他。就有点急，而且忽然感觉身体沉重起来。原来他身后背着个孩子。孩子受了惊吓，又抓又踢，啼哭不止。怪不得呢，这孩子一直乖乖的，我都忘了他的存在。一只洁白的海鸥，在他头顶上盘旋，呱呱地叫着，一会儿又追逐着波浪嬉戏。他开始怨恨，都是这个不争气的孩子！如果没有这个累赘，我也能像海鸥那样自由自在啊。天不早了，得先把他制服！回头厉声呵斥：臭小子，别乱动，再不听话把你扔到海里去！可是，这一吓唬不要紧，那孩子更害怕了，就动得愈发的厉害。危险来了，他开始下沉。不行，不能让他把自己坠下去！于是，他憋住口气，狠狠心，使劲把孩子挣脱。但他忘记了，这个孩子当初是用天国的绳索，与他紧紧地捆在一起的，怎么能脱得开呢。他就是不信，连一个小孩子都摆不平，他一不做而不休，出手凶狠地击打，可根本用不上力，而且回回打在自己的头上。

由于他把精力都用来对付那个孩子，原来运用自如的踩水和拨水的动作就变了形，突然觉得生疏起来，事实上已经顾不上了。沉没是必然的。完了完了，这

回死定了！他停止挣扎，绝望地闭上了眼。然而，海水的强浮力慢慢地把他托起来。他睁开眼，看见那只海鸥在前方飞翔，就觉得身子轻了不少。他又忘了身后的孩子，或者没忘，不管那么多了，反正他又重新振作，奋力前行，向着海鸥的方向。游着游着，他明白了一个原理：一个人即使背负重荷，只要手和脚相互配合，不停地划水，就永远不会沉没！游着游着，他又明白了一个原理：当一个人全力以赴地向着目标行进时，背负的其实不是重荷，而是动力。你有所不知，那个差一点置他于死地的孩子啊，现在正潜在水下，悄悄地推他的屁股哩。

强迫症、精神病、天才

精神病患者发作时，意识丧失，与现实的联系完全切断，潜意识出来表演，没有导演和舞监，因而没有目的性和指向性，所以没有成果。

天才的创作灵感迸发时，潜意识能量奔涌而出，思考显得多余。与精神病患者不同的是，他并没有完全切断与现实和意识的联系，潜意识的海洋里有一盏航灯，他的潜意识流有目的性和指向性，那就是他平日苦思冥想而不得其解的问题。

神经症患者与精神病患者不同，他们的意识过于强大，潜能被压抑，意识的能量也被内斗耗尽。激活潜能的途径有二：一是出现强刺激，二是彻底放弃。原理是或被动或主动地放弃与自我的搏斗，把注意力转向外部世界。

强迫症患者对精神病有免疫力，他们过于迷恋自己的意识思维，总是在理论上求证令自己满意的答案，结果思来想去，不过在原地兜圈子。“我们一思考，上帝就发笑。”

毫无疑问，人的潜意识通神灵，通神灵只有一条路，那就是虔诚的信仰和信念，无条件地接纳，全身心地投入。强迫者朝这个方向努力，能不能成为天才难说，但一定不会变成疯子。

天才和疯子只有一线之隔，我们因为害怕变成疯子，所以拒绝成为天才。拒绝是潜意识的，在意识上可能常作天才梦。别担心，我们离那条线还远着呢！开放自我，摘掉虚伪和虚荣的面纱，心无挂碍，无有恐惧，向着理想进发。越向前走，离那条线就越近，强迫就越少，也许强迫并没有减少，而是被甩在了身后。

把恐惧的牢底坐穿——强迫症小感悟

舍得一身剐，敢把皇帝拉下马。皇帝在“马”上，你可以把他拉下来，可是恐惧在哪里，你怎么能把恐惧赶走？把皇帝拉下马是目标和理想，把恐惧赶走是理想我。追求理想但不要追求理想我。追求理想的激情淹没了恐惧，战胜了恐惧。把皇帝拉下马肯定有恐惧，追求理想追求卓越肯定有恐惧，这都是自然的和必然的。千万不要回头来对付恐惧，因为恐惧是不可能直接消除掉的，但是，你可以用生命的激情，用自我潜能的发挥，用自我价值的实现，去战胜它。强迫症在哪里，恐惧在哪里，不知道，因为它们原本就是虚幻出来的主观感觉，不要管，不要问，接纳它，承受它，向前、向前、向前——当曙光出现的时候，黑暗自然消失，当行为改变的时候，性格自然改变。只有行动带来的新感觉新经验，才能蜕

变症状，才能使真实我成长，才能获得真正的领悟——强迫恐惧虚假空，无处可寻；生生死死皆有定数，由不得自己；活在当下，活的有尊严、有意义，这就是生命的全部。

恐惧，是专横的大人制造的虚拟牢狱；强迫，是可怜的孩子所玩的辛酸游戏。为了新生命的诞生，敢把恐惧的牢底坐穿！

从很小的时候起，父母给我留下的印象就是软弱无助，他们好像总是受害者，总是被人欺负，父亲对所有人都毕恭毕敬，母亲在我面前总是唉声叹气，我几乎从来没见过他们自信的言谈，昂首的脚步和开心的笑容。他们的言谈举止，无形中给我灌输了一个信念：别人是强大的，得罪不起，我们没有本事，一切得依靠别人。父亲带着我对那些“有用的”的人经常去看望，说好话，不仅如此，甚至对那些欺负他们的大人和欺负我的孩子，也得按辈分去称呼叔叔、大爷、爷爷奶奶（在村里我的辈分小，碰面都是长辈。他奶奶的！），潜移默化中感觉低人一等了。与此同时，父母对我管教过严，寄予厚望，指望我将来有出息，给家里争气，这又给我施加了无形的压力。至此，他们为我打造的恐惧的虚拟牢狱基本完工，我在这个牢狱里挣扎二十年，耗尽青春岁月。上大学前的表现无非是内向、腼腆、寡言，当击鼓传花的那一锤敲醒我的自我后，就开始了无休止的精神折磨，我说任何话之前都得反复思考、斟酌用词，紧张得要命，脸红得要命，浑身出汗，以至于当众说不出一句完整的话。怕怕怕，怕啊，他奶奶的！然后，为说过的话做过的事不停的回忆检索，总能找到不合适或不完美之处，那个悔恨啊，自责啊。然后又开始忧虑，担心头脑中推理和预测出的“可怕后果”。悔恨着你的悔恨，忧虑着你的忧虑，循环，循环，没有尽头。

强迫思维从此形成。别人一个不经意的话语、动作、表情或眼神，都会挑起我那根敏感的神经，我反复检点自己，寻找“得罪人”的蛛丝马迹，并由此展开分析比较判断，推测别人的感受以及对我的印象，接着又为以后该怎样与人相处、怎么说、怎么做、怎么表情、怎么应答，设计预案，费尽心思。我不是一日三省吾身，而是一日百省吾身，大脑中虚假的警报时刻在响，出了故障的思维机器一天到晚吱吱嘎嘎地转个不停。

对真实我的残酷打压和苛刻要求，使原来只对人际关系的敏感多疑，渐渐泛化到生活的方方面面了。首先是对自己身体的过分关注，本来好好的嘛，突然就感觉这里也不舒服，那里也不得劲儿。然后是衣服，领子不对称，袖子挽的也不板正。字写得越来越难看。走路的姿势，先买左腿还是右腿。洗澡用肥皂还是香皂。眼镜像条毒蛇，老在眼前晃来晃去。做任何事都像是生死抉择，比如今天星期天，要不要出门，到哪里去，去了做什么，怎么做，做了之后呢？——我那点聪明才智全用在这里了，奶奶的，我说中国怎么一直没出个诺贝尔奖呢！

为了挣脱那个恐惧的虚拟牢狱，为了获得缺失的安全感，我封闭起来，跟自己玩强迫的游戏。心酸哪！为什么我眼里常含泪水，因为我不知道我是谁，魔窟里转昏了头。看那些恐惧的小鬼，吐着吓人的红舌，在我身边跳着嚎着，我以必死的信念迎上去，奶奶的，大不了一死，死了重生做好汉！——我睁开眼四处寻找，~~~~连个鬼影都不见了。

强迫症患者所担心恐惧的，都是自己头脑中想象出来的，发生概率很小的事情，他要确保自己绝对安全，但对外部已经丧失了控制力，就反观自身，在完美欲的驱使下，密切关注自己的生理、心理和行为，试图通过对自身的严格控制和苛刻要求，来影响外部，改变外部，以获得想象中的安全感。过分的关注和控制，导致感觉和思维的扭曲，陷入恶性循环的怪圈。有一种强迫是通过对外部的控制

来实现自我，比如政治家、企业家、科学家等，都属于强势人物；另一种强迫是通过对自身的控制来完善自我，比如强迫症患者，枪口对内，十分惨烈。不管是对外部的控制，还是对自我的控制，都属于人的正常现象，问题出在过于执著，失去了弹性。一旦失去弹性，就易损易折易毁。其实，真正的智者是外柔内刚，外圆内方，有坚强的意志，又不失水的灵性，他从不求对内对外的绝对控制，因为他看穿了世间万象，领悟了生命的本质，他努力拓展自己的生存空间，又高度聚焦于当下的生命体验，万事随缘自在。

专门欺骗自己的高手

这个世界是多样化的，世界上的人也是多样化的。一个倾向于规避任何矛盾、冲突和风险、被动和保守的人，如果规避成功，如果他认可自己的活法，他会是一个心态平和的人，是一个平庸的人，是一个规规矩矩的老实人，甚至是一个快乐的人；如果他不认可这种活法，不甘心平庸，还想出人头地，那就麻烦了，因为他只能靠幻想靠意淫来满足自己。如果他靠幻想和意淫成功地隔断了与现实的联系，他就是一个不幸的精神病患者，如果难以割断，潜意识就会运作出一些所谓的强迫症状，使他产生焦虑。这就是我以前谈到的焦虑的意义所在，但我们最好不要这种焦虑。不要这种焦虑，就意味着必须迎接另一种焦虑，那就是应怕而上，为理想而努力，投入生活所带来的恐惧和焦虑，后一种焦虑才是积极的。

很多患友都知道我讲的那个过独木桥的例子：你可以退，但一定要认可这种退；你不想退，那就前进，但一定要接纳前进时自己那“难看的样子”，比如恐惧发抖的样子，丢人现眼的样子等，只有这样的坚持，你才能获救，并有望成为一个潇洒过独木桥的人。

强迫症患者靠反复的逻辑思考和分析，与精神病患者靠妄想和幻觉，其功能都是一样的，都是一种替代或象征，以解决现实中解决不了的问题，实现现实中实现不了的愿望。区别在于自知力以及与现实的距离。强迫患者有自知力，而且与现实始终保持距离，但有一种力量驱使他，使他受了蒙骗，总以为靠自己的大脑思维能解决问题，并达到自己的目的。

独行浪子这句话说的很妙：“其实我们强迫人是天才的骗子，骗别人那不算什么天才，骗自己那才是本事。”其实甚至可以说，所有的心理症患者都是专门骗自己的高手。比如，疯子把自己骗了，而且骗的很彻底，完全相信了自己虚幻出来的镜像，在虚幻的世界里自得其乐：我很伟大，我无所不能！疯子走了一条通往“成功”的捷径。

强迫者是如何骗自己的呢？强迫者的意识感很强，清规戒律多，换句话说，潜意识通往意识的那个检查站的稽查员恪尽职守，所以要想通过，需要更高明的骗术。于是，自卑以自负的面目出现，怯懦以善良的面目出现，强烈的性欲望以卫道士和洁癖的面目出现，崇高、伟大和完美欲以反反复复的症状出现。强迫者都很聪明，他们盲目的相信自己的大脑思维和意志力，认为靠思维和意志能解决一切问题，他们认为自己不应该是现在这个样子，应该是自己头脑中设计的那个样子，于是爆发了打压真实我追逐理想我的惨烈战争。他们没有像疯子那样走捷径，因为现实中的挫败感（或对挫败的惧怕）没有把他们的意识摧毁，事实上正是症状的纠缠保护了他们残存的自尊：如果不是性格的缺陷和强迫症的干扰，我

一定如何如何了不起！

抑郁者患者也把自己骗了：我什么都不行，我没有价值，一切都很乏味，活着没意思。

骗术成功了，真实被掩盖，定将受到惩罚！

自救药方：认识自己，理解自己，接纳自己，开放自己，表达自己，做真实的自己！我是一个普通人，我是什么样，就是什么样，我不是我应有的样子。我一定会成长，但无论我怎么改变，我永远是我自己！

当强迫的执著和强迫的力量用到积极的建设性的事业中去的时候，就是天才！天才从来没想到把自己塑造成什么样，也很少考虑自己在别人心目中是什么样，他们把宝贵的精力投入到自己所热爱的事业之中了，他们在这样的投入中实现了自己。街头小贩和家庭主妇，也都有可能在这样的投入中实现自己。这个世界是多样化的，世界上的人也是多样化的，你是什么人，就是什么人，你不能决定生命的长度，但可以拓展生命的宽度。人生的剧本已经写好，每个人都有一个独特的角色，你的角色已经确定，但演得好不好，取决于你自己。演好自己，就是做真实的自己！

走出强迫之路——做一个真实的人

海子的诗：面朝大海，春暖花开，从明天起做一个幸福的人。

套用一下：直面现实，把心打开，从现在起做一个真实的人。

幸福太奢侈，太朦胧，像云像雾又像风；幸福像雷锋精神，层次太高，常人难以企及。追求幸福的人犹如夸父追日，追一个令人陶醉的梦，却在耀眼的光芒中迷失。追求幸福的人如过江之鲫，幸福桥不堪重负。

强迫的人都是执著地追求幸福的人。我在强迫中哀叹失去了幸福，梦醒后才发现，我失去的却是真实。

“没有信用卡没有她，没有 24 小时热水的家；——没有情人节没有礼物，没有我那可爱的小公主”，甚至没有那把破木吉它，未必就没有幸福，只要他有留在时光里和埋在春天里的自信和豪迈，真实和从容。真实就是力量，这个秘密只有真实的人才会相信。强迫的人都是不真实的人，因为他们认为真实会给他们带来危险，于是他们毕生都在防御，为了他们想要的幸福。对真实的恐惧使他们把自己包裹起来，在头脑中围剿症状，追求期望值很高的幸福，却因此失去了强大自我的机会。

真实是一种心态，幸福是一种感觉，幸福是真实的随从，拥有真实，幸福会跟上来，也可能不跟上来，即便幸福没有跟上来，痛苦也不会取而代之，因为有一样东西永远对你不离不弃，那就是平静。对，假如失去真实，你随之失去的就是平静，即便你是荣华富贵光闪闪的人物也一样。

什么叫彻悟，彻悟就是对自己、对人生真正看明白看透彻了，不再有妄想和执着。而只有真实，才有可能使你看明白看透彻这一切。先知道，后悟到，再做到，走出强迫困扰的门由此打开。

真实而有力量，有力量就会行动起来，通过积极的努力进取而强大自身。你强大了，症状就会知趣地自动撤退。你可以努力打拼，去实现人生价值的最大化，但切记一条：万事随缘。随缘就是不执着结果，重在经历和体验过程，把握每一

个当下。随缘就是不依赖任何有形或无形之物，缘来了不拒，尽情享有或享用；缘未来不求，求也没用；缘走了不追，追也追不上。“一切皆是缘哪，聚散总无凭啊，担当生前事啊，何惧身后评。”

无条件的接纳，全然的活在当下，这是一个很美的境界，也是一个很高的境界，唯有真实起来才能看清这个方向，并趋向它。

看穿，放下，不悔，不怕，接纳一切，聚焦当下。宏观上要看穿放下，建立起不悔不怕的信念和接纳一切的态度，微观上要分离内观，聚焦当下。宏观微观互相促进。没有宏观上的认知、态度和信念，就很难做到聚焦当下，与此同时，只有聚焦在当下的感受上，你才能看穿真相，认识你自己。而依赖大脑的思考分析，则会背道而驰，远离真实的自己。另外，聚焦当下了，自然就不会悔和怕，因为悔恨和害怕严格讲不是一种情绪，而是一种观念，是思维的特性，不是感觉特性。当你回忆反思检点的时候，才会有悔恨的情绪产生，这其实是一种自我否定的纠结的感觉；当你想象分析推测，认为某个东西可怕并害怕它的时候，你才会产生恐惧的感觉。当然，有的时候，你意识到自己一个明显的失误可能会带来不利的后果，后悔的情绪会油然而生，你面对或预感到一个可怕的场景要出现，恐惧的感觉也会突然袭来，这是以往经验的反映，属于每个人都有的正常现象。所以说，负面的感觉或情绪谁都难以避免，但请注意，如果没有思维过程的介入并推波助澜，就不会产生恶性循环，不会发展成那种过度的甚至是病态性的情绪和感觉。

真实，首先是对自己的真实。把自己内心深处被压抑的“自私的、龌龊的、邪恶的”欲望、需要、情绪和情感呈现出来，并给予理解和尊重，这是第一种真实。第二种真实是对这些欲望、需要、情绪和情感的反应方式和表达方式，即真实我的理解、宽容和接纳。比如你讨厌身边的某个人，想让他从你眼中马上消失。你要理解和尊重自己的这个欲望和情绪，并允许它的出现，但你在面对他的反应却是温和的，人前人后对他的评价也是正面的，或者总是保持缄默。你同时也要理解和接纳自己的这种行为，因为你知道自己在做什么，以及为什么要这么做。你不必寻找他并不令你讨厌的任何理由，以与自己的行为相匹配。

再比如，你爱慕一个异性，想亲近他（她），并与他（她）结合。你要理解和尊重自己的这个欲望和情感，允许它的出现，但你在面对他（她）的反应却是紧张的，人前人后对他（她）的评价，却是相当的谨慎，不肯流露一点爱的痕迹。你同时也要理解和接纳自己的这种行为，因为你知道自己在做什么，以及为什么要这么做。你不必寻找他（她）不可爱的任何理由，以与自己的行为相匹配。

第一种真实如果得不到呈现和理解，将引发超我与本我之间的原发性冲突和焦虑，第二种真实若得不到理解和接纳，将引发理想我与真实我之间的冲突和焦虑。在以上两个例子中，你也可以直率表达爱慕或反感，两种真实由此趋向一致，这是最理想的状况，但你需要一种担当，对率性而为的担当。而这种担当则需要足够的实力做后盾。你看台湾的李敖，就是这种人。你再看中国官场或商场的某些高人，言不由衷，对别人很不真实，但他却对自己真实，他知道自己想要什么，在说什么和做什么，以及为什么要这么说，这么做。他同样也具有两种真实，尽管这两种真实并不一致。

强迫患者是对自己不真实的人，或者说两种真实都失去了的人。他不明白、不理解自己为什么会这么做，这么表现，这么反应，也不明白、不理解自己内心的欲望和情感，自然也就谈不上尊重、宽容和接纳。对自己不真实，对别人也不会真实，因为心理的投射机制，他当然也做不到对别人的理解、尊重、宽容和接

纳，大脑里充斥的全是猜疑和敌意，歪曲别人的意图是常有的事。所以，我们说，对自己的真实是最重要的。对自己充分真实了，对别人是否真实，以及真实到什么程度，都会在自己的掌握和调控之中。而且我相信，随着对自己真实程度的增加，内心的自信心和力量感也会随之增加，因此对别人的真实程度也会随之增加。常言道，爱别人先爱自己，尊重别人先尊重自己，宽容别人先宽容自己，接纳别人先接纳自己，奥妙就在其中了。

真实是走出强迫的通行证。你不让真实出来说话，症状就会出来说话，你真实起来了，症状就会渐渐消失。真实是太阳，症状是云雾，正念常相继，无心云雾收。

我曾经说过，虚荣心是最有害的东西，一定要放下。其实这跟说不良性格一定要改变一样，关键是如何改变。改变的力量从哪里来？如果在虚荣心的驱使下，你的第一反应是本能性的掩饰，这已经成为事实，怎么改变？你可以在觉察到之后，提醒自己不再掩饰，但是你必须理解和接纳刚才的行为，不悔恨和自责，只有这样，你才能积蓄起改变的力量，即暴露真实的力量。如果对虚荣心驱使下的掩饰行为不理解不宽容不接纳，就会感觉莫名其妙，产生强烈的抗拒心理，焦躁不安，能量被消耗，你就没有力量在接下来的行为中做出改变。虚荣心使我们不敢面对自己的真实，但虚荣心本身却已经变成了自己真实的一部分，理解、承认和接纳在虚荣心驱使下的自然反应，这也是一种真实（就是我前面所说的第二种真实）。虚荣心强的人很多，他们之所以没有罹患强迫症的原因，正是由于拥有第二种真实。

虚荣心驱使下的掩饰行为，其实是一种对他人的不真实，是内心缺乏力量的表现。那么，怎样获得这种力量呢？答案是首先对自己真实，也就是对真实我理解、宽容和无条件接纳。随着真实我的成长，内心有了足够的自信和力量，对他人的真实程度也会增加，也就是虚荣心的降低。真到了那个时候，对他人真实到什么程度，完全在自己的掌握之中，这是一种完全自主的理性选择，而不是盲目的受虚荣心的驱使。相反，假如真实我的成长还没有达到那个阶段，而强迫自己对他人真实，其实是一种新的理想我，本质上又会对真实我形成压制。

心理的秘密太深奥，任何理论都没有办法穷尽，唯有靠自己的探索和行动用心领悟。你自己的感受最真切，高于一切理论和方法。就拿虚荣心来说，假如它没有给你带来任何困扰，你感觉不错，活得很好，那为什么非得把它除掉呢？但事实上，我们强迫症患者都是虚荣心的受害者，于是这就成了一个问題，如何认识它，如何对待它，就显得重要了。强迫者都爱认死理，思维极端化，非要搞出个好与坏、对与错的判断和选择，并照搬照套在自己的生活中，妄想一劳永逸的受用，能不进入误区吗？

你怨恨父母，我说你不应该怨恨，而且抛出不能怨恨父母的N个理由。这管用吗？你愤怒了，我说愤怒不值得，你消消气，又列举愤怒的危害若干。管用吗？你恐惧了，我说这有什么可怕的，理由1、2、3——根本不可怕嘛，别怕！你虚荣了，我说虚荣心最有害，坚决放弃虚荣心，不要掩饰和伪装！这基本等于白说，因为不管我抛出多少理由，事实上都是在否定你的情绪和情感，都会遭致你自觉不自觉的抗拒。也或许有一点作用，但暂时的安慰和鼓励并不能解决根本问题，到时候他该怨恨还怨恨，该愤怒还愤怒，该恐惧还是恐惧，该虚荣还虚荣。其实我们都失去了表达情绪和情感的能力。情绪情感被压抑后并没有消失，而是在背后鬼使神差地支配着我们的行为。其实我们是失去了表达真实的能力，你不让真实出来说话，症状就会出来说话。

唯有真实的力量才能救赎。好，你现在要理解和承认自己的怨恨、愤怒、恐惧和虚荣，同时也要理解和接纳由这些情绪所导致的反应和行为，这条线你可以保留。但这并不意味着你可以继续被这些情绪所驱使，恰恰相反，你的理解和接纳带来的正是改变所需要的力量。我们用这种力量，去开辟第二条路线。这条路线就是对他人的理解、宽容和接纳。

是的，父母的言行过去是对你造成了伤害，你可以怨恨。但他们给了你生命，把你养大，他们真心希望你有出息，并为你做了他们能做的一切。找到这条线，并学会感恩，加强这条线，自然就淡化了第一条线。你过去被蛇“咬”过，内心沉淀了太多被打压被惩罚被否定的负面体验，并形成了他人可怕的偏执观念，导致你在人面前不可能不紧张恐惧。你可以紧张恐惧。但同时，你也要认识到，他人是按照自己的价值观和行为方式去生活的，与你的分歧和冲突，对你的“敌意”和“伤害”，并非出于他们的主观故意，完全是一种人与人之间碰撞后产生的正常现象。找到这第二条线以后，你的同理心就会生起来，对他人的包容和接纳（并非认同和欣赏）就可以做到了。

总之，我们要沿着开辟的第二条路线用力，随之产生的行为将会给你带来全新的感受和体验，过去纠缠你的那些负面情绪和感觉，也将得到全面澄清和削弱。最后还是应了那句：正念常相继，无心云雾收。这句话我越玩味，越感觉不简单。

强迫思维模式

担心或害怕某件事有可能发生，产生恐惧感，开始回忆、想象、分析和论证，并寻找对策，试图预防和控制，无效，遂产生焦虑，使当下的状态更加糟糕，紧接着对这种状态产生抗拒和排斥，无效，开始担心或害怕这种糟糕的状态以后还会出现，又陷入恐惧之中，开始新一轮的回忆、想象、分析和论证，并寻找对策，试图预防和控制，由此进入强迫思维的泥潭。

强迫思维总是指向过去和将来，指向过去就产生悔恨，指向将来则产生忧虑。有人说，悔恨过去是挖出已埋的尸，忧虑将来等于自掘坟墓。如此不停地挖和掘，使强迫者的当下一团糟。但强迫者并不自知，因为他潜意识里始终抱有幻想：靠自己的思维和毅力，就能使自己一劳永逸的获得安全感，甚至能使自己变成理想我的样子。他牺牲了现在的一个“当下”，试图换取永久美好的将来，殊不知，将来是由无数个“当下”组成的时间线，牺牲了一个当下，就等于失去了整个将来。你在这一个“当下”，忧虑下一个“当下”，下一个“当下”到来的时候，你一定还会忧虑再下一个“当下”，绵延不绝，永不停歇。这种思维模式已经在潜意识里扎根，不会因一个具体问题的解决而改变，因为永远有下一个问题等着你。而当下是没有任何问题的，当下只有感受，感受有什么问题呢？问题是属于思维的，问题问题，题就是答，先问后答，是思维过程的展开。

你可以思考，只要你愿意，上帝也无法阻止，但你永远不能预知和控制将来会发生什么，更不能预知和控制将来的感受。感受永远是当下的，失去了一个当下，就失去了整个将来。活在每一个当下，让当下的感受出来说话，别让思维把你带走。能使我们平安生活的是经验的积累，和一个内心的信念，而不是思维逻辑。我们知道世界上大多数人一生都平安无事，我也相信我明天不会死掉，但我绞尽脑汁也无法证明，也不能保证我明早仍然会从睡梦中醒过来，或者不被车撞

死，因为这样的意外或万一，无论在逻辑上还是在现实中，都没法避免。

A：我的状态很差。

B：什么原因？

A：因为我担心害怕而且非常焦虑。

B：你怕什么？

A：我怕以后遇到重要的事情时状态仍然这么差。

B：焦虑又是什么原因呢？

A：因为我找不到使自己状态好起来的方法。

小时候家里穷，父母又爱面子，买来几个苹果，但不让动，说留到来客人的时候一块吃。苹果开始腐烂，眼看留不住了，只得吃掉。然后再去买几个备着。结果，我们吃到的总是烂苹果。

1976 年唐山大地震后，睡在屋里的人整天提心吊胆，怕余震再来，于是在露天扎防震棚，开始几天睡得还算安稳，后来就不行了，心中充满了焦虑，因为余震老是不来。

强迫之源——感受性的缺失

强迫症患者一般都有强迫性人格，内心有完美欲和不安全感，而且虚荣心极强。当他在现实中受挫，需要得不到满足的时候，长期压抑的自体能量被激活，这股未经释放的能量打破了原有的心身平衡，令他恐惧不安，并产生焦虑。此时的焦虑是原发性的，起到消耗多余能量、使心身恢复平衡的作用。但他意识不到这一点，试图通过思维和意志战胜恐惧和焦虑。他塑造出一个理想我，试图取代真实我，以获得安全感和优越感，结果导致更大的挫败感和心理落差，自体能量被更大量的激活，不得不依赖内部的机制加以消耗，这就是继发性恐惧和焦虑。由于当事人没有勇气面对残酷的现实，不能接纳真实的自己，被激活的未经释放的自体能量对他的冲击也许是毁灭性的，为了避开这种毁灭性的冲击，潜意识就运作出源源不断的强迫思维和焦虑。痛苦是不得不付出的代价。能量在内部消耗了，行动的力量就被削弱，社会功能受到损坏，现实需要更得不到满足了。强迫症的顽固性就来源于这种自我内部的恶性循环。

消极的念头是由其背后的负面情绪驱动的，由于患者本能性地回避和消除负面情绪，才导致强迫思维的出现，而强迫思维又反过来强化了负面情绪。负面情绪与过去的经验有关。因此，呈现、感受和接纳负面情绪，是切断恶性循环，削弱强迫性冲动的力量，提升行动力的有效途径。然后通过积极的行动，把能量释放到外部，获得新感觉新经验，是走出强迫困扰的必由之路。

在宏观态度上，要接纳真实我，接纳真实我的一切表现，一切原发性反应。在具体操作上：

- 1、日常生活中，要把注意力从自我内部转向自我外部，即对自己的念头、情绪、言语、表情和动作，都不要理会，坚持做该做的事情。
- 2、内观训练时，注意力则由表及里，即从对自我表面的念头和情绪的关注和分析，转移到对这些念头和情绪的内心感受上。这是一种修行之法：内观鼻根或胸口，聚焦在当下的感受上，由躯体感受到心理感受，坚持下去，纷乱的念头和情绪将渐渐平息，从而获得内心的宁静。

3、内观训练的目的是为了平时能聚焦在当下的事情上，并最终摆脱负面情绪和妄念的干扰。

思维与感受

你痛苦，因为你恐惧和忧虑，你的恐惧忧虑不是由现在的事实引起的，而是对未来的预期。你担心未来可能发生某些事情，而这些事情对你非常不利，会给你带来痛苦，你担忧的目的是为了逃避这个痛苦，但这个痛苦还没有到来，你就已经处于痛苦之中了。

你不能透支明天的快乐，也不能透支明天的痛苦，其实，没有发生的事情本质上都是虚幻，明天的感觉，快乐也罢，痛苦也罢，更是虚幻，试图预测和控制明天的感觉，那是痴心妄想。当明天到来的时候，自己所担心的事情可能发生，也可能不发生，不管发生不发生，当它变成一个事实的时候，面对它就是了，该快乐快乐，该痛苦痛苦，那是一种真实的感受，与思维无关。感受是当下的，思维则指向过去和未来。一个觉悟者的心态是：生命转瞬即逝，死亡就在眼前，顶住思维的诱惑，感受当下，当下、当下——当下就是永恒。

真实我与感受性

无条件接纳真实我，做真实的自己。这句话相信大家都熟悉，也都认可，但怎样从知道到悟到和做到，很多人却迷茫了。什么是真实我，真实我就是你感受到的自己，而不是你思考出来的自己。你思考出来的自己是理想我。你是什么样，就是什么样，你是你所是的样子，不是你该的样子，或必须的样子。强迫症患者习惯于通过思考解决问题，而他的思考总是倾向于消极。他长期忽视或压制、排斥和逃避真实的感受，导致思维的恶性膨胀，形成强迫思维。可见，强迫思维是感受性缺失的结果。

自我治疗和自我改变的方向是，提升真实的感受性，削弱虚幻的消极思维，让自己经常处在感受状态，而不是思考状态。

正常的思考或积极的思考是没有内心冲突和焦虑的，或者有适度的冲突和焦虑，但没有该不该思考的纠结和痛苦，因为他所思考的问题是有意义的，是指向外部客体的，如牛顿思考苹果落地，如你解一道数学题，或组织策划一次聚会等。相反，如果思考如何摆脱症状、获得安全感和优越感，如何达到良好的状态和理想的自我，就容易陷进强迫中去。因为，自身的状态属于感觉层面的东西，而不是一个思维过程。所以说，我们一思考，上帝就发笑了。

只要一出现伴随冲突焦虑的纠结，就可以断定是强迫了，此时一定要坚决顶住思维的诱惑，感受当下。

我们的感受里早已沉淀了理性元素，所以你不必担心越轨。在日常生活中，信任自己的直觉，靠直觉做出判断和选择就可以了。把大脑的思维用在该用的地方，譬如我思考如何提高心理咨询的效果。我不会再为我的状态或形象操心，因为我一操心（思考），心情就受到影响，状态就不好了，状态不好，形象算个啥！

微观接纳——分离内观，聚焦当下。这个训练有助于提升感受性。

请把注意力集中在玄门（鼻根或两眼之间），感受此处，不断默念：当下、当下、当下——注意力跑了，跑了就跑了，觉察后再拉回来就是了。“拉回来”就是再把注意力集中在鼻根。再跑再拉回来。不断默念“当下、当下、当下”，就像不断敲击这个点，把注意力吸过来似的。

我们一定要把感受性开发出来，并通过行动创造出新感觉，新感觉新经验的不断累积，最后才能导致症状的蜕变，和自我的真正改变。

由消极思维向积极思维的转换

人的大脑思维具有相对性和时间性，没有相对性和时间性就没有思维。相对性是一根从负极到正极的纵轴，称为方向线，时间性是一根过去——现在——未来的横轴，称为时间线，相对性和时间性是回忆、想象、判断、对比、分析、推理的基础。

积极思维指向方向线的正极，更多的思考如何进取和成功；消极思维指向负极，更多的思考防御和避免失败。在时间线上，积极思维着眼于解决现在的问题，伴随更多的行动；消极思维则更多指向过去和未来，易耽于回忆和幻想。坐标的原点是纯然的静心状态，或感受状态。思维是消耗能量的，无论积极还是消极，尤其消极思维所伴随的负性情绪，使心理能量产生过度消耗，而积极思维伴随的正性情绪则可以减少能量的消耗。静心状态或感受状态是心理能量的加油站。大哲学家康德思考累了，于是仰望浩瀚的星空，油然升起一种纯净如水的敬畏，接下来的思考更深刻了。开悟的六祖慧能面对追兵，也能进入不思善恶、不问是非、如如不动的境界。圣雄甘地被激进分子勒住脖子，却毫无惧色地面带慈祥的微笑。他们的内心该是多么的强大啊，心理能量充盈全身，巍巍然从容淡定。

从消极思维转向积极思维，无疑是正确的，也就是，正念常相继，无心云雾收。建立并保持正念，妄念就会渐渐淡化和消失。可是，在实际操作的时候，很多患者遇到了困难。他们道理都懂，也知道怎么去做，但就是做不到。为什么呢，因为消极思维和负性情绪使他的心理能量消耗殆尽，没有余力进行这种思维方向的转换了。换句话说，由于内心的不安全感形成了消极思维的习惯，只要思维机器一启动，他的思维就会滑向消极这一端，而内心的完美欲形成一股强迫性的力量，盲目努力挣脱的结果则导致强迫性对立思维。

因此，积极思维和积极行动，需要一定的心理能量启动和维持。在宏观上，接纳真实我，停止自我内部的搏斗，在微观上，内观和感受当下，就是节省能量、补充能量的途径和方法。

通过认知建立起接纳的态度，再经过内观训练，经常保持一种感受状态或静心状态，会使心理能量得到及时补充，同时为思维机器提供了必要的润滑，而不像过去那样严重磨损，吱吱嘎嘎地乱叫，意志越努力，磨损就越严重，噪音越大。而现在，在有燃料有润滑的情况下，意志这个发动机就能有效地发挥作用了。

心理能量的消耗可以直接削弱生理能量

久坐难受，故喜欢步行锻炼，可以一气走上十几里。昨天心情不错，正浑身是劲地走在路上，突然想起一件事，并推测不利后果，开始担忧，回忆细节、寻找对策，这时出现冲突和烦躁，平静的心境被打乱了，立马感觉腿脚沉重起来，一步也不想再走。领悟：心理能量的消耗可以直接削弱生理能量。

明白的朋友看出来了，我头脑中展开了一条消极的思维逻辑链，我进入了一个圈套中。好在我及时觉察，果断切断，回到了当下来。另外，我也没有对自己刚才糟糕的状态实施打压，即没有发动内战。这样，我坚持向前走，感受着当下的一切：在看，在听，在回味刚才的惊险之旅，并佩服自己的觉察力和悬崖勒马。

你猜怎么着？嗯，没错，我的脚步又重新坚定和有力了，呵呵。

有人会问，可是那个问题仍然没有解决啊。是没解决，可是，问题是之所以成为问题，是由于你不相信自己，才把问题制造出来。相信自己的人品、经验和能力，因为它们已经融合在直觉之中，不需要再用大脑进行拆分和重组，当事情发生的时候，当下就会做出恰如其分的选择，然后你需要做的，就是认可和接纳这个选择。总之，要永远的聚焦在当下，活在当下，当下是没有任何问题的。用心的思考也没有任何问题，因为一切都在自然的整合。矛盾冲突只在头脑中产生，头脑虚幻出来的理想我和思维逻辑链破坏了自我整合功能，破坏了自我同一性，所以令人痛苦纠结的问题就产生了。

大道至简，当下呈现，不为浮云遮望眼。停止内战，切断逻辑链，创造生命最真实的体验。聚焦和专注当下，让心灵的智慧和力量带你出发，帮你选择，一切都会自然的整合。因为成长是我们的内在需要，就像一棵种子，破土向上是神的安排，不可阻挡。

看完乔布斯传，发现他的缺点很多，毛病不少，但他突出的优点是：

- 1、坚定的相信自己的直觉判断和选择，而不是头脑的处理能力。
- 2、对选择的事情坚定不移的执行力和超乎寻常的专注能力。
- 3、内心充满自信、力量和激情。

内战是怎样爆发的，强迫症是怎么形成的

小的时候，父母灌输给孩子的是：别人行，你不行。但同时，他们又对孩子施加了巨大的压力：我们抚养你不容易啊，你一定要出人头地啊，以后就指望你了。孩子的心中，一边是“我不行”，一边是“我不能不行，我必须行！”由此，内战的隐患埋下了，强迫的种子播下了。随着青春期自我意识的觉醒，在遭遇一次挫折和打击后，内战爆发了。别人行而我不行，别人碰不得，得罪不起，我比不过别人，但我可以缩回来修理自己，这是我可以做到的。等我把自己打造成理想我的样子后，哼，等着瞧！咬牙切齿地发狠，残酷地打压真实的自我，产生强烈的心理冲突和焦虑，现实中的失败使他更加依赖头脑虚幻出来的强大来满足自己的心理需要，其实就是用思维和想象来代替真实的感受。由此可见，强迫的顽固性来源于如下深层心理机制：逃避现实的打击，保护自尊心，保留希望——我不行是由于强迫，只要——我就——，在这个思维模式中，强迫背上了黑锅，成了替罪羊，强迫就恶化成强迫症了。当这个最后的希望破灭的时候，强迫症就转换为抑郁症了。

当深层的心理机制被揭示和解析之后，我们发现，“我不行”不是强迫造成的，而是这个信念本身使我们失去了行动的勇气和信心，因缺乏实际的锻炼和经验造成的。而“我必须行”是一个引发内战的暴君。推翻暴政，重建一种思维模式当然不是一件容易的事情，我们需要从当下做起，首先要对自己负责，对自己的感受负责，不必去迎合任可人的期望。真相是“我也能行”。朋友们，“我必须行”与“我也能行”，你能理解和体会两种不同的心态取向吗？你痛苦着，行又怎样，你快乐着，不行又怎样？其实，更大的真相是到底行不行，你经历了才知道，最后的真相是不管行还是不行，都不重要了，重要的是你经历、感受和丰富了自己的人生，你没有白活。

停止内战，切断逻辑链，鼓起勇气，迎上去，我也能行！不要寻找任何借口，当新的体验产生的时候，改变就开始了，随着体验和感悟的不断积累，你的真实我就成长了，你就变得强大了。

默念“当下”，专注当下，聚焦当下，去创造出新的体验吧！这是一个艰难的拉锯过程，注意力跑了，再拉回来就是，没有什么大不了的。当下，当下，当下——不停地敲打这个点，坚持下去！

何认识强迫的意义

你内心的不安全感以及表现出来的恐惧，是由过去的经历和体验造成的，与你所推理出来灾难性后果没有关系，你反复的思考和行为，真正的意义不在于消除隐患，避免灾难性后果的产生，而在于消除自己内心的不安，缓解恐惧的情绪，让自己好受一些。不管恐惧多大，只要从认知上转换重复的意义，冲动就会减弱。

我们每个人都没有能力去预测和控制未来的事情，如果执着地去预测和控制，就会导致强迫思维与痛苦焦虑。上帝早就为我们写好了剧本，每一个人的角色也都已经确定，也就是说，人生大的走向，所谓的命是天定的。我们所能做的，就是付出自己的努力，把自己所担当的角色演好。这就是命由天定，事在人为的道理。

一定要切断虚幻不实的强迫思维逻辑链，把注意力用在该用的地方，当下判断和选择。过去不代表你的现在，更不代表你的未来，把握好每一个当下，这就是我们所能做的。当产生纠结的时候，切记：不做，不会导致那个恐怖的结果，做，也不会加重强迫，只要你切断强迫思维逻辑链，无条件地理解和接纳自己！

关于死亡恐惧

1、死亡是一种感受

关于“濒死体验”，以前看过某些“死里逃生”的人的描述，譬如有漂浮感、进入隧道、遇见光等。有过这种体验的人，其世界观人生观会发生大的改变。

死亡很可怕，是你的思维和想象，不是你的感受，因为没死过，就没有感受过。一切可怕的东西都是如此。当感受发生的时候，也许就不怕了。谁知道呢！所以，还是让头脑歇歇，届时让感受说话吧！

活着的每一天，都与死亡无关，死亡的那一刻，与死者无关。我知道早晚要死，但我的思维触摸不到死亡的边缘，我的感觉也只有一次机会，我不想过早地使用这次机会，因为在此之前还有很多活着的感受需要经历。这唯一的机会也许会提前到来，好比评书说到关键处嘎然而止，预知后事如何，下次分解。有遗憾，也有向往。生生世世，直到彻底看穿了生死，超脱了轮回，生命才叫圆满。我不想过早圆满，我想多活一些时间，多经历几世，享受人生乐趣，呵呵。其实，圆满的人已经不是人，他不会有我这样的想法。

人固有一死，早一点晚一点而已。每个人都有其归宿，没有轻于鸿毛的死，就没有重于泰山的死，一切都是上苍的安排，重与轻的划分是人为的。如果上苍让我今天死，我绝对活不到明天。在这个地球上，意外每时每刻都在发生，只是还没有落到我头上。落到我头上，叫不幸，没有落到我头上，叫幸运。当我为万千生命的不幸而悼念的时候，其实我是在庆幸自己，同时也做好了迎接万一的准备。如果有一天，不幸降临我头上，对我来说已经毫无意义，其唯一的价值是让活着的人感到幸运，从而活得更洒脱一些。

孤独是哲学的产婆，爱情是文学的土壤，死亡是宗教的洞房，感觉是生活的伴娘，思维是存在的幻象，灵魂是生命的故乡。

死亡学，是个很大的课题，各家学说有不同的解释。在现实生活中，忙忙碌碌的人很少花时间考虑这个问题，有一种惯性带着他们向前走，他们把生老病死当作常识，当作一种自然现象，但当疾病和死亡真的到来和临近的时候，他们的痛苦绝望和茫然，以及对生命的眷恋，才表现出来。

有些神经症患者，对死亡的关注，只有神经质的恐惧，而缺乏信仰，缺乏客观的探究。这个课题大了去了，暂且打住。

死亡是一回事，怕死是另一回事；害羞是一回事，怕害羞是另一回事；失败是一回事，怕失败是另一回事；强迫是一回事，怕强迫是另一回事。

认识事实，接纳事实，切断强迫思维逻辑链，让感受出来说话，许多难题都容易解了。

2、如何面对死亡恐惧

我当初从观念到行为的放开，不是由于认识到死亡的不可怕，而是觉悟到怕根本毫无用处！既然死亡不可避免，既然怕与不怕都免不了一死，就不如不怕的好。而且，你越怕的东西，它就越来找你的麻烦。

我对宗教的研究是近几年才开始的。宗教是一个新的视角，新的高度。真正的信徒，对死亡是无所畏惧的，因为他们并不认为肉体的消失就是生命的终结，他们相信灵魂有他的去处。

不管有没有信仰，或何种信仰，只要能让我们的人生更美好，就值得肯定。

对死亡恐惧的化解（不是根除）有各种各样的思路和方法，但绝不是一句“我不怕死！”，就能化解的了的。在我的经历中，死亡恐惧有时在意识层，有时在潜意识层。我首先化解了意识层的怕，这取决于认知领悟和人生阅历。在我心理最痛苦的时候，我告诉自己，我虽然痛苦，但起码我还活着，想想那些早逝的人，活着就算幸运了。我还告诉自己：怕什么怕，到顶是个死！后来，我渐渐领悟到，怕真是毫无用处，不仅如此，而且你越怕什么，什么就越来找你的麻烦。譬如，你怕一个人，那个人就可能常来欺负你；你怕考不好，就可能真的考不好；你整天怕生病，疾病就会光顾；你过分怕死，死神就会找上门来。这些领悟，与我的所见所闻有关，不由得你不信。而且，如果过分的怕，在生活中就放不开，活的

就很不自在。一个人什么时候死，怎么个死法，很神秘的，我们根本不能掌控，只能交给命运与神灵。

我说不怕死，只是相对而言，我是指过分的神经质的怕。过分怕死，将泛化为生活中形形色色的怕，不仅怕，而且不敢承认、极力掩盖自己的怕，这就是许多心理问题产生的根源。我认为，要做到百分百的不怕死是很难的，真正的视死如归，唯虔诚的信仰者！

意识的不怕，将逐渐影响到潜意识，我在不知不觉中就变得越来越不怕死。而如果连死都不怕了，生活中的是非恩怨，包括性格缺陷，包括这症那症，也就感觉更没有什么可怕的了。因为与死亡相比，这些东西都很不真实。说真的，我的自救之路是：发现并逐渐接纳了真实我，逐渐认清了怕的真相，而勇气信心胆量不断增加，越来越放得开，脸皮也越来越厚，对许多事越来越不在乎。我没有接受任何人的帮助，更没有看过心理医生，而能从严重的心理障碍中走出来，奥妙就在这里了。

归根到底，生活本身就是最好的治疗，任何技术技巧都是权宜之计，而成为治病良药的生活，是心怀善良、无所畏惧地生活！

千万不可急于求成，不要幻想一劳永逸。浊之以徐清，一切有规律。不要怕失败，因为人生是一个过程，一种经历和体验，一种对美好的向往和创造，在这个意义上没有失败，但可能有遗憾——假如你活的不真实的话！不要患得失，因为有得就有失，有失必有得，当生命即将结束的时候，你得到了什么，失去了什么？也不要太怕死，适度的怕或许可以使生命保持清醒，而过度的怕将使我们的生命质量大打折扣。

信仰上帝，找到了生命的归宿，就没有怕死的理。唯物者不信上帝，也可以不怕死，因为怕也没用，早晚得死。只要化解了死亡恐惧，其他的恐惧也将淡化下去，这意味着把敏感脆弱的性格根基动摇了，强迫症的症状也将无所依附。

读六祖有感

六祖慧能：不思善恶，莫辨是非，如如不动，随机而动。

正解：不要用头脑的思维逻辑区分善恶和是非，要有一颗善良博爱之心，听凭心的驱使，善心发善行，如其本来，如来之谓也。头脑思维不妄动，像如来那样不妄动，机缘一来，凭心而动。美女过河遇到麻烦，老和尚凭心而动背过去，小和尚头脑妄动，放不下，老和尚如如不动，过了河就放下。

头脑思维具有相对性、功利性和局限性，很容易产生强迫纠结。而一颗纯真的心是属于神灵的，心的属性就是爱与宽容。不是没有善恶，没有是非之分，而是最好不用头脑思维去评判，而是凭心而发，随机而动。我相信人的本性，我相信我们广大的强迫患友，相信世界上的大多数人，只要停止功利性的思考权衡，仅凭一颗纯真的心，当下就会做出恰如其分的判断和选择。

停止内战，切断逻辑链，积极行动，才能不断产生良好的体验，才能不断积蓄内心的力量，当真实我成长强大起来，你就开悟了，那时你才是真正的自己。人这一生，要有理想和奋斗，需要经历和体验，这样才能成长，才能看穿放下。身体的去向已明确，到最后就是一缕青烟，但灵魂要有个安排，有个归宿。纯真的心，明净如水，此时此地，当下永恒，那就是神意所在，那就是我们的故乡。

不管你今生成功还是失败，贫穷还是富贵，历经多少磨难或荣华，你的心会为你做出最后的选择。哲人说，人的一生其实就是在练习死亡。唱着感恩的心，不悔不怕地经历自己的一生吧！

请你了解一下世界上所有的成功者和杰出的人物，如果他们按照你那个善良的标准去要求和约束自己，他们都不可能成功！善良的底线是不害人，把住这个底线，努力发挥自己的能力，实现自己的价值就行了，当你有了成就，你才能更多的回馈社会，帮助别人，这才是最大的善。而像你这样，被头脑虚幻出来的后果所捆绑，必将一事无成。对社会和他人没有任何贡献，那才是不善。别再跟自己玩强迫的游戏了！

积极思维与积极行为

积极思维和积极行为，这是所有理论学说的共同指向，可是如何做到呢？区别就在这里。

对于内心极度缺乏安全感的人，长期以来形成了消极思维和消极行为的习惯，一思考就指向消极，并进入强迫思维逻辑链，同时伴随消极的行为，如压制、掩饰和逃避等。

那么，如何从消极转换到积极呢？

描绘一个诱人的前景，一个劲地加油鼓励，那是庸俗的成功学。在缺乏足够的认知领悟，缺乏有效的缓冲和润滑，内在能量不足的情况下，拔苗助长，无异于毁灭性破坏性试验。能量哪去了，被你的消极思维、消极行为和消极情绪消耗掉了，被自我内部的战争消耗掉了。

接纳就是缓冲剂和润滑剂，同时也是燃料。在微观操作上，就是切断逻辑链，内观静心，感受当下。对自己当下的任何念头、情绪、表现和状态，都给予理解和宽容，不跟随不分析不联想，不压制不掩饰不逃避。做不到怎么办，做不到也要理解和宽容，不自责不急躁不憎恨。这就是微观层面的接纳。这样坚持下去，内心的能量就会增加，你就能够进行积极思维了。如果有基本的能量，就要立即动起来，在积极行为的过程中，接纳的精神也要贯穿其中。就好比一台机器，点火启动只是一瞬间，而保持高速运转更需要润滑、缓冲和燃料的补充。

需要注意的是，突发的念头不等于逻辑链，逻辑链是认同念头，跟随念头所展开的逻辑推理和联想。一个消极的念头出现后，我们要理解、尊重和接纳，在切断逻辑链的同时，可以开辟第二条线，引向积极的思考。还要注意的，切断不是消除，切断是先承认它的存在然后断开，消除是直接抹掉。切断是一个反复拉锯的过程，所以我们要有足够的耐心。发动和保持积极的思维，就是正念常相继，对消极的念头、情绪、表现和状态的理解和接纳，就是无心云雾收。接纳不是认同和欣赏。逻辑链就是由于对念头的认同和跟随，对情绪的排斥和逃避所造成的，结果反而强化了原发的负面情绪。

已经形成积极思维和积极行为的人，将会更充分地经历人生，更充分地实现自身价值，但这并不意味着他开悟超脱了，没有烦恼了。为什么呢？这是由思维的对立性、时间性和局限性所决定的。对立性——好与坏、是与非、对与错、得与失、荣与辱、成与败，时间性——过去、现在和将来，局限性——人类思维发展到今天仍然不能解释宇宙的许多神秘现象，如生命及思维本身。最后，当最大限

度地消弭了对立性和时间性，才能突破思维的局限性，彻底看穿放下。

没有生就没有死，没有放就没有收，没有入就没有出，没有烦恼就没有菩提。从呱呱坠地的不知，到牙牙学语的知，从消极的知到积极的知，最后归于“不知”，不知才是真知。

理智、感性、念头、自制力

不管念头多么可怕多么疯狂，都属于正常，都是被允许的，它不但没有给我们带来行为的疯狂可怕，相反却使我们的行为更谨慎更保守更战战兢兢。我们太亏待自己了！一个人头脑中偶尔冒出杀人的念头，他知道自己不会去实施杀人的行为，他是一个正常的人。一个人头脑中出现无数次杀人的念头，他总是害怕自己会去实施，或担心自己失控，他是一个强迫症患者。故意杀人需要动机，精神病患者杀人或激情杀人需要丧失理智，而我们既没有杀人的动机，也不会丧失理智，事实是，我们正常的感性被扭曲的强大的理智压制太久了，换来的是自我折磨。我们的自制力不是弱了，而是过于强大了，以至于对自己残酷无情。可以这么说，即使我们的自制力降低一倍，也不输与别人，那么，我们怕什么呢？——放自己一马，让那些“可怕的”念头、欲望、冲动和情绪情感都出来吧，它绝不会冲毁我们的人格，相反，它会使我们产生新的感觉和体验，使我们的强迫性格得到改善，使我们的感受性提升，使我们的真实我成长强大。

正是由于过分强大的自制力，长期以来对真实我的残酷压制，才导致了真实我的叛逆，他通过强迫这种方式警告你——你控制这个，控制那个，让真实我得不到舒展，好吧，现在就给你制造一样你控制不了的东西出来，不信你试试看？

“表现原理”与正能量

“表现原理”在试验和表演的时候会得到周围人的配合，整个环境和氛围都在配合他的“表现”，而在现实中没有这个条件，有时阻力不是一般的大，很容易导致心理的冲突和焦虑。但是微笑、昂首挺胸的姿态确实能产生正能量，也容易做。勇敢积极的行动本身就产生正能量。读书全在于融会贯通，尽信书不如无书。

对自己心路历程的疏通和整理，对发生和发展规律的认知领悟，对真实我的理解和宽容，接纳，就是对负能量的削弱，对正能量的节省，然后再通过行动带来的新感觉新体验，不断提升正能量。对缺乏安全感和内在力量的人来讲，重要的是开放与表达，而不是如何表现。如何表现是成长高级阶段的技巧，需要有足够的心理能量的支撑。你是什么样的人，就是什么样的人，你不是你想成为的人，至少目前不是。“表现原理”要求你表现得就像你想成为的人的样子，说这样就能具备你想要的品质特点、思想和情感，好比演员扮演一个角色，入戏深而久之，就渐渐失去自我，变成那个角色了。照此，正角与反角两重天。

“表现原理”有合理性，但推向极致就荒唐。知与行的关系早已有之，孰轻孰重各执一词，没有定论。有时一个人动不起来，不是由于他不想成为他想要的

样子，而是太想成为想要的样子，以至于剧烈冲突，内战惨烈，能量消耗殆尽。

“表现原理”要我们做出改变的是行为，比如表情和动作，而不是身体反应，如紧张感、脸红心跳。前者是真实我的外在表现，后者是真实我的原发反应。对一切原发反应要无条件接纳，对外在行为表现可以做出调整。上台演讲紧张脸红心跳加快，不压制不掩饰不逃避，坚持以勇敢自信的姿态（昂首挺胸）上台发言。也就是说，虽然你紧张脸红心跳加快，但你可以鼓起勇气，以必死的信念抬头挺胸迎上去，就算扒层皮下油锅也不退缩。你可以昂首挺胸大声说话，但不可以让自己不紧张不脸红，在这里任何的掩饰和打压都无济于事，或适得其反。

具体的症状只是表象

具体的症状只是表象，下面潜伏的是人格缺陷及负面情绪的暗流，为症状提供源源不断的能量。从小被严厉管教，自己的言行举止常被指责否定，更要命的是自己的真实欲望和情感被打压，从而形成谨小慎微、过度防御的性格特点，失去了对自我有机体的尊重和信任，却依赖成人化象征的虚幻的头脑思维，遇到任何事都反复问自己做不做，怎样做？——本来生活中遇到的很多事都是在性格的驱动下，凭当下的经验和感受随机做出判断和选择的，但我们患者偏要“想清楚”，结果就产生强迫纠结，痛苦不堪。

我们背负着沉重的包袱，我们活得提心吊胆，生怕因自己的失误和过错导致灾难性后果；我们内心敏感异常，对平常的刺激也产生过度反应；我们的价值完全被别人所操控，如果得不到别人的认同和欣赏，就是一个灾难；我们失去了自我，失去了主心骨，我们不得不依赖扭曲的大脑思维来寻找微弱的平衡。我们患得患失，自责、内疚、悔恨、忧虑，这些暗流涌动的负性情绪啃噬我们的心灵，消耗了宝贵的心理能量。我们无数次呼号：为什么，为什么，为什么要对自己如此残酷！

善良不善良，孝顺不孝顺，对与错，好与坏，我自己心里最清楚，凭什么要听别人说三道四！

说三道四的“别人”其实就是自己的头脑，头脑思维是小时候被大人塑造的，清楚的是自己的心，自己的真实感受和情感，心里本来明镜似的，我们为什么不相信自己的心，而相信虚幻的头脑？

成长的路虽然漫长，但关键处需要我们豁出去，以必死的信念闯关吧，闯过去就是新生。我们不能再亏待自己了，行动起来，理解、尊重、宽容和接纳真实的自己，让那些说三道四的鬼魅魍魉统统见鬼去！

自我价值感与强迫症

一个人来到这个世界上，一怕死亡，二怕活的没有价值。自我价值感主要体现在自我与环境的互动关系上，比如你对别人的影响，别人对你的影响。影响越大，价值感就越高。心力向外，对别人的影响体现了自我的力量，心力向内，别

人对我的影响体现了自我的重要性。一个完全被别人忽视的个体是没有自我价值感的，是令人难以容忍的。被人欣赏赞美是自我价值感的体现，被人批评指责其实也是自我价值感的体现，因为这都意味着被关注和重视。有多少人会去关注一个流浪的靠捡破烂为生的乞丐呢？一个内心缺乏安全感又自视甚高，理想我高高在上的强迫症患者，如果在现实中得不到别人的欣赏和赞美，又没有胆量对别人施加影响，从别人的批评指责中获得关注和重视，会怎么样呢？他的内心会产生强烈的冲突和焦虑。为了缓解这种心理痛苦，潜意识将神秘运作出稀奇古怪的症状，以强化自我与别人之间的连接，象征性地获取自我价值感，以症状带来的痛苦为代价，换取深层本质性的心理满足——存在的价值感。

譬如：以受害者自居，是想确认自己的重要性，那意味着被人关注在乎。以害人者自居，是想证明自己的力量，那意味着对别人的影响力。以病态的虚幻维护自我价值，弥补现实中的不足。

大多数强迫症患者智商都比较高，曾经有过“辉煌”的过去，主要表现在学习成绩上，这是他获取自我价值感的主要来源。但不得不承认，相对而言，他欠缺生活经验和能力，情商不高，没有良好的人际关系。随着环境和心态的改变，学习成绩不再是自我价值的体现，至少不是唯一体现的时候，问题就来了。尤其糟糕的是，他并不能意识到这一点，仍然抱着“智力-思维能力”这根稻草，试图通过反复思考来解决问题。这样一来，就越来越封闭自己，现实感越来越弱，潜意识就运作出越来越多的症状了。

要洞察潜意识的运作机制，放弃潜意识获益，以消解在背后控制自我的潜在能量，在理解和领悟基础上，才能做到真正的接纳，然后通过积极行动产生的正能量，使真实我成长强大。如此，已失去存在意义的所谓症状将自行脱落。

强迫是一出戏——演员与观众

行到水穷：强迫算什么，强迫是什么，强迫就是自编自导自演自看的一出戏，在这出戏里，受害者迫害者拯救者都是一个人。这个人在自编的过程就是强迫的不断分析，自演就是不断的抱怨、逃避、重复无效行为的过程，拯救就是想设法要将自己整成理想我过程，却不知道，正是自己自编自演自导将强迫一步步深入，强迫化的过程。

——这段话说的太好了！“强迫就是自编自导自演自看的一出戏”。嗯，患者的症状就是一种表演，这一点确定无疑。当电视剧中出现一个凶狠残忍的角色时，谁会害怕？小孩子会害怕，大人不会，因为大人知道那是在演戏，知道那是假的。同理，当患者头脑闯入可怕的想法、画面时，他害怕了，因为他把虚幻当成真实了。由此展开一条强迫思维逻辑链：发生了什么事——可怕的后果——回忆、分析、找对策、防范（强迫行为）——直到感觉安全。你看，这就是一部完整的剧情！——而患者并不自知，陷在这个圈套里挣扎。他不知道这一切都是在演戏，而认为是残酷的现实，他具有成年人的大脑，却具有小孩子的心理。

那么，如何处理症状呢？症状一来，要马上觉察，强迫又来了，表演又开始了。此时，首选的方法就是默念当下，果断切断逻辑链，克制强迫行为，带着焦虑去做事。如果强迫来势凶猛，恐惧强烈到受不了，那你就停下来陪它玩儿玩：分离内观。想象强迫的是另外一个人，你从中分离出来了，你现在不是演员，而

是观众。你在看一场戏，一直在看。这样看下去，就没那么可怕了，恐惧也就下降了。当恐惧或焦虑下降到一定程度（不要等到完全消失），就马上行动起来，不陪它玩儿了。

在人际关系中学会包容

每个人都处在各种关系之中，没有一个人可以游离于关系之外。几乎所有的心理问题和障碍，都是在关系中发生和变化的。

接纳真实我，切断逻辑链，在行动中产生新体验。这是自我心理疗法的基本原理。停止内战，放下对理想我的盲目追逐，觉察和断开消极的思维进程，去虚幻留真实，心理能量就节省了，然后通过积极行动产生新体验，提升正能量，真实我就开始成长了。

三个自我理论与自我心理疗法阐明了对自我的认识和改变的过程。很多患者康复了，或正在康复的路上，他们兴高采烈，信心满满，甚至有点飘。但回到现实之中，在处理人际关系的时候却遭遇挫折，产生困惑，导致症状反弹。

究其原因缺乏对别人的包容，他们并没有把对自己的理解和接纳迁延到别人身上。我们知道，每一个人都是独特的，在许多方面发生不一致甚至冲突都难免，重要的是我们如何看待和处理这种不一致或冲突。毫无疑问，包容度大的人与人相处比较融洽，冲突较少，至少不会使冲突升级。因为他们能理解和接纳别人与自己的不一致，视为正常现象，而不会上升到自尊心的高度，解读成对自己的侵犯。

假如你不能接纳别人真实的样子（真实他），只接纳你期望他的样子（理想他），而事实是别人在做他真实的自己，并没有按你所期望的样子去做，那么，你就认为这个人很差劲，就可能与他发生冲突，或者使自己的情绪变得糟糕。既然你能理解和接纳真实我，为什么不能理解和接纳真实他，非得在头脑中按照自己的需要和期望去塑造一个理想他呢？塑造出理想他也罢了，还非得如此要求他，这就是缺乏包容心的心理学解释。

一个不能接纳自己的人固然悲催，而一个只能接纳自己却不能接纳别人的人也好不到哪里去。其实我认为，不能接纳别人的根本原因还是没有真正接纳自己，因为对自己的真正理解和接纳，一定会推己及人。

接纳并不意味着认同和欣赏。“我不同意你的观点，但我誓死捍卫你说话的权利”，这句人权宣言在这里很好的诠释了接纳的含义。

然而，理解和接纳却是欣赏和赞美的基础。若没有这个基础，欣赏和赞美就言不由衷，口是心非，虚伪做作。这样的人我们见多了。我们提倡在理解接纳别人的基础上，多寻找其优点闪光点，不吝啬赞美之辞。

对自己也需要欣赏和赞美。但要是对自己没有基本的理解和接纳，却紧赶着欣赏和赞美自己，是庸俗成功学的伎俩，就像注入激素兴奋一阵子就坠入低潮。

患友们，你通过不懈的努力探索，症状的困扰越来越少，或对自己生活的影响越来越少。但这并不意味着自我的蜕变，你还需要在社会实践中经受磨砺。尤其在人际关系中，你从一个敏感多疑、恐惧忧虑、自我压抑、总想满足别人对你的期望的被动的客体和无助的弱者，渐渐走向自信强大的时候，需要及时把领悟到的理解和接纳给予别人，以减少人际挫折，促进人际和谐。

写给家长的话

请您首先要了解一下什么叫强迫症，强迫症是怎么产生的，又是怎么发展加重的，它有哪些特点，强迫症给患者带来的是一种什么样的痛苦。孩子患强迫症，在承受心理痛苦的同时，影响了自己的学习、工作和生活，也给家庭蒙上了阴影，带来了无穷无尽的麻烦。我接触过这样的家长，他们悔恨不已，欲哭无泪。大多数强迫症患者都有不良的性格基础，我们称其为强迫性人格或性格，比如老实、内向、认真、刻板、教条、敏感、苛刻、虚荣、完美主义等。所以，从小注重培养孩子的良好性格，对他的一生具有重要意义。好性格是您送给孩子的最好的礼物，没有任何物质的东西可以替代和补偿。

1、强迫症的早期预防，培养良好的性格。

我们说，性格是自我的选择器，决定着一个人对现实稳定的态度和习惯化了的行为方式。

人的性格是在先天遗传素质基础上，由后天环境和教育塑造而成的，性格一经形成就表现出很大的稳定性，但也可以随环境的变迁发生一定的变化。婴儿一出生就表现出气质的差异，如有的好动，啼哭不止，有的则比较安静。在性格的形成过程中，后天的环境和教育起决定性作用。儿童的自发行为，哪些得到赞扬和鼓励，哪些遭到批评和禁止，以及父母自身的言行，都通过强化、暗示、模仿等心理机制，在儿童的潜意识里留下深刻的烙印，对环境的反应模式固定下来，这就是性格。

家长请注意了，孩子小时候您如何对待他，他将来就会如何对待自己，换句话说，他对待自己的方式，就是您对待他的方式的翻版，将来，他还会以这种方式去对待自己的孩子。强迫症患者对自己的苛刻、否定、怀疑、憎恨和打压，都有您的影子啊！您说您爱他，这没错，可是你有没有想过，在幼小的孩子心里，他感受到您的爱了吗，感受到您对他的无条件接纳了吗？所谓打是亲，骂是爱，完全是自欺欺人，不过是潜意识在满足自己控制的欲望罢了。小孩子是缺乏理性判断力的，他会把您的打骂和指责当成是对他的厌恶和抛弃。这个心灵的伤痕，可不是短时期能愈合的，也许会影响他的一生。

父母对孩子的教育方式在性格形成中至关重要，尤其对独生子女，由于在家里缺乏某种“社会体验”，父母的影响更为彰显。一九八九年，我在《父母必读》第五期发表一篇文章，题目叫“还给孩子选择的权利”，大意是：让孩子养成自由、自主和负责任的选择意识和能力，是形成良好性格的基础。日本心理学家中泽次郎说得好：“教育，就是让那一无所知的孩子，能够自由自在、精神安定和信心十足地接受能够自由行动的知识。”

父母的教育方式大体上可以分为三种类型，即专制型、纵容型和民主型。专制型的父母把孩子视为私有财产，把孩子限制在一个小得不能再小的活动范围内，过度保护，结果剥夺了孩子的选择权利。纵容型父母正相反，他们毫无条件地满足孩子的一切欲望，在“小皇帝”面前俯首称臣，这就使孩子失去了选择的意识和能力，因为他们无须选择就能达到目的。专制和纵容，都是爱的畸形，前者想控制孩子，后者被孩子控制，皆不利于优良性格的形成。民主型父母是孩子

的朋友和导师，他们鼓励孩子去做喜欢做的事，为他们创造条件，并适当加以指导，从不越俎代庖。他们对孩子严格要求，但绝不简单粗暴，对孩子赞扬多于批评，奖励多于惩罚，因为他们知道，孩子容易把一次成功或失败的体验扩延到其它方面，从而影响整个人格。他们为孩子提供安全屏障，细心呵护孩子的自尊心，使孩子获得行动的勇气和信心。可以预见，在这种环境中成长起来的孩子，将具备自由的负责的选择意识和选择能力，以后不管遇到什么情况，他优化的性格选择器将自动启动，在最短的时间内做出恰当的决定，从而节省了心理能量。这就是良好的性格使人受益终生的道理。

2、如何对待孩子的青春期叛逆

进入青春期的孩子，突然变得不听话了，甚至明知道你说得有道理，也不听你的。这是令很多家长感到头痛的事。他们由于不懂孩子青春期的心理特点，极力维护自己的权威，与孩子经常发生激烈的冲突。我们每一个人都经历过这个时期，如果您能回忆起自己当时的感受，您就能早某种程度上理解孩子了。

青春期是一个敏感期，心理学上甚至成为“危险期”。性意识的觉醒给孩子带来巨大的心理震荡，生理的迅猛发育，使孩子的心理发生了微妙的变化，他忽然发现自己长大了。那么，怎样改变在父母眼中小孩子的形象，证明自己长大了呢？挣脱父母的控制，自我主张，维护“成年人”的自尊，这种需要是如此强烈，于是就发生了令父母头疼的言行。这就是所谓的叛逆。孩子经过这个叛逆期，才会重新审视和调整自己，逐渐成熟起来。叛逆期遭到大人压制或自我压制的孩子，叛逆需要没有得到满足，将留下心理隐患，极不利于他的健康成长。这股叛逆的能量，早晚要释放出来，到那时就可能变的不可收拾了。

十三四岁的孩子叛逆，有什么大不了的啊？您说都是为了孩子好，这一点没有人否认，但请扪心自问，您与孩子发生的争执和冲突，有多少维护家长权威或尊严的成分？青春期您不让他叛逆，到青年期他就会叛逆，青年期不叛逆，中年期就会叛逆，甚至老年期叛逆，那时后果就严重了。

一个顽皮的敢于抗争的孩子，有时会给您惹点麻烦，时常令您头疼，但研究发现，这些孩子将来有没有出息暂且不论，他们的心理健康水平普遍较高，一般不会罹患心理障碍。在我看来，在心智发育尤其在社交能力方面，这些孩子也具有优势。您想，他为什么调皮，因为他想得到自己想要的，满足自己的欲望，您不满足他，他就跟您斗智斗勇，在这个过程中，他得到了锻炼，潜能得到了开发。

3、因材施教

由于孩子先天的遗传气质不同，比如有的比较活泼调皮，不听话，有的比较敏感内向，表现很乖。大量的案例证明，绝大多数心理障碍患者，都是曾经的大人眼中的好孩子和乖孩子，这一点值得我们深思。心理学家张耀翔感叹：从来没有打过架的孩子，其心理健康就少了一份。

对孩子的管教方式也不能一概而论。对那些天生顽皮，总是惹是生非的孩子，严厉一点是需要的，甚至适度的打骂也没关系，因为这些孩子承受能力强，脸皮厚，他不会往心里去，很快就忘了。但是，对于那些天生敏感的乖孩子，那就得特别谨慎了。一般来讲，如果他犯了错，你帮他认识到就行了，因为他一旦认识到自己犯错，就会启动自责自疚的心理机制，促使自己纠错纠偏。如果这个时候再受到指责或打骂，他的自尊心就会受到打击，并强化了自我否定和自我憎恨等负面情绪。

无论如何，孩子总归是一个弱者，您对孩子进行管教的时候，请呵护好孩子脆弱的心灵，不管他们做了什么事，您可以对他所做的这件事情进行评价，也可以进行批评，但千万不要否定他这个人，给他造成自己不可爱或无能卑贱的印象。如果您有博大的慈爱之心，请不要吝惜您的赞美之辞。请记住，对孩子的理解、尊重、宽容、接纳、鼓励和欣赏，是他获得安全感和自信心的源泉，是他健康成长的基石。

预防心理疾患，必须从娃娃抓起。

4、内战是怎样爆发的 强迫症是怎么形成的

小的时候，父母灌输给孩子的是：别人行，你不行。但同时，他们又对孩子施加了巨大的压力：我们抚养你不容易啊，你一定要出人头地啊，以后就指望你了。孩子的心中，一边是“我不行”，一边是“我不能不行，我必须行！”由此，内战的隐患埋下了，强迫的种子播下了。随着青春期自我意识的觉醒，在遭遇一次挫折和打击后，内战爆发了。别人行而我不行，别人碰不得，得罪不起，我比不过别人，但我可以缩回来修理自己，这是我可以做到的。等我把自己打造成理想我的样子后，哼，等着瞧！咬牙切齿地发狠，残酷地打压真实的自我，产生强烈的心理冲突和焦虑，现实中的失败使他更加依赖头脑虚幻出来的强大来满足自己的心理需要，其实就是用思维和想象来代替真实的感受。由此可见，强迫的顽固性来源于如下深层心理机制：逃避现实的打击，保护自尊心，保留希望——我不行是由于强迫，只要——我就——，在这个思维模式中，强迫背上了黑锅，成了替罪羊，强迫就恶化成强迫症了。当这个最后的希望破灭的时候，强迫症就转换为抑郁症了。

当深层的心理机制被揭示和解析之后，我们发现，“我不行”不是强迫造成的，而是这个信念本身使我们失去了行动的勇气和信心，因缺乏实际的锻炼和经验造成的。而“我必须行”是一个引发内战的暴君。推翻暴政，重建一种思维模式当然不是一件容易的事情，我们需要从当下做起，首先要对自己负责，对自己的感受负责，不必去迎合任可人的期望。真相是“我也能行”。朋友们，“我必须行”与“我也能行”，你能理解和体会两种不同的心态取向吗？你痛苦着，行又怎样，你快乐着，不行又怎样？其实，更大的真相是到底行不行，你经历了才知道，最后的真相是不管行还是不行，都不重要了，重要的是你经历、感受和丰富了自己的人生，你没有白活。

停止内战，切断逻辑链，鼓起勇气，迎上去，我也能行！不要寻找任何借口，当新的体验产生的时候，改变就开始了，随着体验和感悟的不断积累，你的真实我就成长了，你就变得强大了。

默念“当下”，专注当下，聚焦当下，去创造出新的体验吧！这是一个艰难的拉锯过程，注意力跑了，再拉回来就是，没有什么大不了的。当下，当下，当下——不停地敲打这个点，坚持下去！

思维的诱惑

内心缺乏安全感的人习惯用头脑思维获取安全感，在日常生活中遇到任何问题，他都开启思维逻辑链，试图找到一个完美的解决方案。他对自己没有信心，

不敢相信自己的直觉判断和选择，认为如果不提前想清楚，就会对自己非常不利。他认为通过反复思考推敲，就能找到最佳的解决方案，而且一劳永逸，再不受这个问题的困扰。思维逻辑链的反复运转，使他对自我的头脑思维形成依赖。举例来讲，出现一个担忧的念头，立即推导出一个灾难性的后果，接着进行分析比较，筛选方案，准备实施，以避免灾难性后果的产生。但很快就发现疏漏之处，马上推倒重来。这一切都在头脑中发生，其过程伴随着后悔忧虑自责的情绪，心理能量被大量消耗。虽然如此，他却“乐此不倦”，因为如果找不到那个完美的解决方案，感觉天就会塌下来。

内心缺乏安全感的强迫者，其思维方式是消极防御的，内心强大的人，也喜欢动用大脑思维去解决问题，但他们的思维方式是积极进取的，他们属于现实生活中的精明人，能获取更多的实惠。还有一类人，多用直觉处理日常事务，缺乏谋划，没有心机，他们把脑力节省下来，用在了有意义的建设性的事业上。

强迫者切记，你现在没有能力也没有必要去做那种精于算计的人，就其本性来说，你也不是这样的人。必须放弃对大脑思维的依赖，以彻底的置之死地而后生的大无畏精神，坚决顶住思维的诱惑，让心活起来，让感受出来，立足当下，坚守当下，当下判断和选择，当下担当，当下解脱。

我们最担心的一个问题是，如果不通过缜密的逻辑分析，只靠感受和直觉判断和选择，会不会有危险，或对自己不利，换句话说，感受和直觉靠不靠得住？

1、感受和直觉不是单纯的生物本能，里面蕴含着过往的知识和经验，即理性已经沉淀在其中，靠感受和直觉所做的判断和选择，绝对不是毫无理性的。

2、人人都有保护自己和发展的需要，趋利避害，这是一种自然的倾向，是一种内在的冲动和本能，所以，无须经过大脑思维的强化，就能在必要时迅即唤醒，从而做出有利于自己的判断和选择。

3、最关键的一点，我们强迫者的性格都是属于敏感谨慎型的那种，我们的自我保护意识之强，更无须通过大脑思维来提醒和强化，你在每一个当下凭感受和直觉所做出的判断和选择，绝对靠谱。而不像有些大大咧咧无所顾忌之人，他们只能靠思维过程才能弥补这个不足，而不至于越轨闯祸。我们的性格特点，使我们可以放下思维的包袱，率性而为，因为我们可以随心所欲而不逾矩，呵呵，太幸运了！

当下，当下-----

寄语强迫症求助者

治疗强迫症的理论和方法有很多，咨询师也有很多，但强迫症并非是由某种理论和方法，或由某个咨询师治疗好的，真正的痊愈是由患者自己完成的。所谓治疗，其实就是帮助患者认识强迫、理解强迫，然后以正确的态度和适当的方法对待强迫和处理强迫的过程，换句话说，就是真实我的成长过程。三个自我理论及自我心理疗法就是经过实践检验的理论和方法之一。

凡是康复的患友都有体会，强迫症的治疗本质上是自救，这是一个艰难的自我探索和感悟的过程。在这里，我先向走出强迫走向新生的患友表示祝贺！很多康复者都投入到自己的生活和事业中了，因为失去的东西实在太多，尤其是宝贵的青春年华。但也有康复者和正在康复中的患友，把他们自我探索自我拯救的

经验贡献给大家，在此我代表广大患友向他们表示敬意和感谢！

在论坛求助的患友请注意，建议先阅读我的书和文章，阅读论坛上康复者的心得体会，然后结合自身实践过程，有哪些认识、体验和感悟，有哪些困难和疑惑，请提出来大家讨论，这样才能有收获。而罗列自己的一系列症状，然后就问怎么办，请治疗我，请救我！这样是不会有有多大效果的。

由于我长期大量的咨询，感觉有些疲惫了，需要休息一段时间，已请假两个月，团疗前暂不接收新咨客了，但我会抽时间来论坛回复大家的帖子，解答疑问，却不能针对一个人进行长期系统地跟踪辅导，请见谅。好在论坛有小于这样的好助理，以及许多热心的过来人，他们同样会给大家帮助，希望求助者多向他们请教，互相交流探讨，并发挥自己的主观能动性，注重自身实践，同时把自己宝贵的经验心得贡献出来，使大家都受益。

长期吃药的患友请注意，你已经对药物产生依赖，药物已经成为你康复的障碍。药物控制着你的焦虑，表面上改善了你的情绪，缓解了你的症状和痛苦，但恰恰掩盖了真实，而真实出不来，你感受不到真实，你就不会产生新经验新领悟，你就得不到成长，强迫症就根治不了。我最近接诊了一位患友，长达十几年的药物作用，虽然使焦虑维持在一个较低的水平，但记忆力和反应速度大大衰退和减慢，社会功能严重受损。我感到很痛心很无奈。患友们，只要时机成熟，药物必须要减，要断！但这个减药断药的过程也不能急，应该在坚定正确的康复方向，掌握正确的方法，并有了康复信心的基础上，一点一点的减下来。话说回来，药物是可以救急的，如果你是在受不了，吃一点也不是不行。不过我更欣赏那些纵使彻夜难眠，痛苦到天塌地陷也能挺过去的患友，因为有这种大不了一死的气魄，就有了俯视强迫痛苦的资格，就能使强迫症这个“魔鬼”现出原形。这玩意儿也就那么回事！

患友们：

如果你想：面朝大海，春暖花开，从明天起做一个幸福的人。

你就要：直面现实，把心打开，从现在起做一个真实的人。

强迫是一出戏——潜意识运作机制

网友行到水穷说：“强迫就是自编自导自演自看的一出戏”。那么，这是一出什么戏，这出戏上演的目的是什么，演给谁看？----

现实没戏，找不到自己的位置和价值，所以才自编自导自演，让自己成为主角。强迫症患者共同的特点是道理都懂，可就是做不到，其顽固性如果不深入潜意识分析，还真不好解释。

一、这是一出什么戏？

小的时候，父母灌输给孩子的是：别人行，你不行。但同时，他们又对孩子施加了巨大的压力：我们抚养你不容易啊，你一定要出人头地啊，以后就指望你了。孩子的心中，一边是“我不行”，一边是“我不能不行，我必须行！”由此，内战的隐患埋下了，强迫的种子播下了。随着青春期自我意识的觉醒，在遭遇一次挫折和打击后，内战爆发了。别人行而我不行，别人碰不得，得罪不起，我比不过别人，但我可以缩回来修理自己，这是我可以做到的。等我把自己打造成理

想我的样子后，哼，等着瞧！咬牙切齿地发狠，残酷地打压真实的自我，产生强烈的心理冲突和焦虑，现实中的失败使他更加依赖头脑虚幻出来的强大来满足自己的心理需要，其实就是用思维和想象来代替真实的感受。由此可见，强迫的顽固性来源于如下深层心理机制：逃避现实的打击，保护自尊心，保留希望——我不行是由于强迫，只要——我就——，在这个思维模式中，强迫背上了黑锅，成了替罪羊。当这个最后的希望破灭的时候，强迫症就转换为抑郁症了。

嗯，患者的症状就是一种表演，这一点确定无疑。当电视剧中出现一个凶狠残忍的角色或恐怖的画面时，谁会害怕？小孩子会害怕，大人不会，因为大人知道那是在演戏，知道那是假的。同理，当患者头脑闯入可怕的想法、画面时，他害怕了，因为他把虚幻当成真实了。由此展开一条强迫思维逻辑链：发生了什么事——可怕的后果——回忆、分析、找对策、防范（强迫行为）——直到感觉安全。你看，这就是一部完整的剧情！——而患者并不自知，陷在这个圈套里挣扎。他不知道这一切都是在演戏，而认为是残酷的现实，他具有成年人的大脑，却具有小孩子的心理。

二、这出戏演给谁看？

1、给父母看

以此证明他们对我的教育失败了。“你们伤害了我，我现在的痛苦都是你们造成的。”我现在的悲惨状况就是对他们的报复，他们正在承受惩罚，而且这种惩罚我不必承担道义上的责任。

2、给自己看

我不行不是由于我真不行，而是由于强迫症。症状所展开的剧情，恰恰证明我不但行，而且不是一般的行！我能发现别人发现不了的问题，觉察到别人觉察不到的危险，而且能通过自己的思维解决问题，通过自己的行为避免危险的发生。你看，我多么了不起，我具有别人所没有的神通。

一个内心缺乏安全感又自视甚高，理想我高高在上的强迫症患者，如果在现实中得不到别人的欣赏和赞美，又没有胆量对别人施加影响，从别人的批评指责中获得关注和重视，会怎么样呢？他的内心会产生强烈的冲突和焦虑。为了缓解这种心理痛苦，潜意识将神秘运作出稀奇古怪的症状，以强化自我与别人之间的连接，象征性地获取自我价值感，以症状带来的痛苦为代价，换取深层本质性的心理满足——存在的价值感。

譬如：以受害者自居，是想确认自己的重要性，那意味着被人关注在乎。以害人者自居，是想证明自己的力量，那意味着对别人的影响力。以病态的虚幻维护自我价值，弥补现实中的不足。

三、要把戏当戏看

要洞察潜意识的运作机制，放弃潜意识获益，以消解在背后控制自我的潜在能量，在理解和领悟基础上，才能做到真正的接纳，然后通过积极行动产生的正能量，使真实我成长强大。如此，已失去存在意义的所谓症状将自行脱落。

面对一个强势的人或令自己紧张恐惧的对象时，一定要看清他的表演性质，拆穿其伪装，不为其强势和恐怖的外表所欺骗。当你在心里把其表现当成是一种表演，而自己在旁边冷眼相看的时候，你的内心将变强大。（这个观点或技巧来源于石勇的“心理强大之路”）

那么，如何处理症状呢？症状一来，要马上觉察，强迫又来了，表演又开始

了。此时，首选的方法就是默念当下，果断切断逻辑链，克制强迫行为，带着焦虑去做事。如果强迫来势凶猛，恐惧强烈到受不了，那你就停下来陪它玩儿玩：分离内观。想象强迫的是另外一个人，你从中分离出来了，你现在不是演员，而是观众。你在看一场戏，一直在看。这样看下去，就没那么可怕了，恐惧也就下降了。当恐惧或焦虑下降到一定程度（不要等到完全消失），就马上行动起来，不陪他玩儿了。

当积极行动所带来的真实感受多起来的时候，换句话说，当你投入到生活这个大舞台，全情演出的时候，那个自编自导自演的强迫大戏就落幕了。

当下心安即平安

一、当下心安即平安

心安智慧生，表现坦然自若，形成一气场。阳光祥和的信息释放出去，据同频共振原理，将把具有同类品质的人事物吸引过来，形成良性的反馈，使安全系数增加。假如万一真的有可怕的后果发生，那就是命，是神灵的安排，非人力可控。

二、怎样做到当下心安

- 1、理解和接受当下的心不安（内心的不安全感），这是历史造成的，由不得自己。
- 2、树立平安的信念。信仰和信念都会产生能量，都会创造奇迹。

福特说：“无论你认为自己行还是不行，未来都会证明你是正确的。”

大老板的孩子与贫民的孩子都在饭店打工，端盘子刷碗。老板的孩子是为了体验生活，贫民的孩子是为了生存。他们两个都遭到顾客的白眼。老板的孩子淡然一笑，显得很宽容，而贫民的孩子就觉得受到羞辱，自尊心受伤。这是因为内心的力量差别很大。前者有家庭这个大靠山，内心的力量大，有安全感。后者要想变得内心强大，有如下两个途径：信仰或信念。其一，信仰，就是找到一个比大老板更厉害的靠山——神佛。虔诚的信仰是把自己的一切包括生命都交给神佛，一切都靠神佛的指引，一切都听神佛的安排，而自己只做当下该做的事情。这样一来，就会发自内心的接纳而且无所畏惧。其二，信念，即坚信自己目前的遭遇只是暂时的，将来一定能成功，出人头地。这样一来，内心就会生发强大的能量，以承受目前的挫折和打击。

坐飞机，我相信这次航班绝对不会坠毁，所以心安，如果再坚信有神佛保佑，那就不就不仅心安，甚至喜悦了。但你能事先用逻辑思维来证明飞机不会坠毁吗？——绝对不能！假如你心里一直恐惧飞机坠毁的意外，而且大脑里总是展开空难的情景，那么，你这次旅行就砸了，或你根本就不敢上飞机。假如飞行员心里一直恐惧飞机坠毁的意外，而且大脑里总是展开空难的情景，那就不堪设想了。事实上，我们所做的一切都是建立在安全的信念之上的，否则我们将什么都不敢做，或者做什么都没有意义。但是，我们也绝对不会去刻意防范和回避那个万一或意外，否则我们的生活将痛苦不堪，或者根本就没法生活。

佛说：“人是什么，人什么都不是，人就像一个空瓶子，装什么就是什么。”

有信仰的人内心强大，因为他们嘴里念着、心里装着神佛，装着善良、慈悲、爱与宽容，那么，神佛的力量就加持在他们身上。

有信念的人内心强大，因为他们坚信自己的能力，坚信自己的目标一定能实

现，从而激发出体内的潜能，运作吸引力法则。

三、念佛的人是谁？

这几个大字写在某寺庙的门口。念佛的人是谁？是头脑里的那个我，是身体与心理的那个我，是无常的我，凡夫的我，是痛苦烦恼也是开心快乐的那个我，灵性学上叫我。而提出“念佛的人是谁”这个问题的人是谁呢？是意识的我，觉知的我，大慈大悲的我，如如不动的我，永恒的我，灵性或佛性的大我。

任何宗教都设定一个无所不能的超自然的力量，给信者带来安全感；任何宗教都设定一个美好的彼岸，给信者以归宿。有了安全感和归宿，人生就会过得健康、平安和喜悦。为什么绝症患者会康复，心理学对奇迹的解释是：强烈的心理暗示激活了人体内的巨大潜能，使免疫功能大大增强，杀毒、灭菌、修复肌体和心理创伤。因为有了安全感，心才能静下来，安于当下；因为有了归宿，舍命全交，人生才有了意义，有了希望，才能满怀感恩又无所畏惧的生活。

信佛者念佛，基督徒念上帝，伊斯兰念真主，其实他们念的都是当下，都在当下，此时此地此人此事，如如不动。如果你没有明确的宗教信仰，你就念当下，当下、当下、当下——

人本是身心灵一体。所谓修行，就是让灵性或佛性的大我出来，去呵护、关爱、无条件接纳不完美的小我（真实我）。其路径就是进入当下，专注在当下。当下就是此时、此地、此人、此事。别管什么宗教，别管多么庄严繁琐的仪式，都是一些方便法门，其目的就是引导信者进入当下。“当下”是一个秘密，觉知并进入当下，静心专注在当下，这就是修行。

具体操作：分离内观，保持觉知；默念当下，守玄门。

总而言之，冷暖自知，这个世界没有统一的标准，一切都由你自己的选择来决定，你选择什么，它是什么。你当下心安喜悦，那就是你的天堂，恐惧痛苦就是地狱，而对恐惧痛苦的慈悲和接纳，是进入天堂的门径。烦恼即菩提。天堂地狱一体两面，就是一个转念的距离，一个转身的距离。假如你排斥地狱，也就排斥了天堂。所以，如果你能无限的慈悲、无条件的宽恕和接纳，你就是神，就是佛，你就是奇迹。你不再需要到处寻找，因为本质都是自我救赎。

信仰要虔诚，但不可痴迷。不虔诚的信仰是门面的装潢，痴迷的信仰迷失自我本性，丢掉了人味儿。你可以通过任何一种庄严神圣的宗教仪式，进入并达到那种纯然宁静的状态，即当下的感受状态，意识的觉知状态，或神入状态。怎么描述都不足以传达那种状态，唯有亲身修行体悟自得。所以，那种状态而非仪式，才是本质才是精华。如果你能觉悟并达到这种状态，那你就没必要拘泥于任何宗教仪式。仪式是为了帮你进入那种状态而人为创造的一个庄严肃穆的气场。所以，你可以烧香磕头，也可以不烧香磕头，你可以祈祷，可以念佛号，也可以不祈祷不念佛号，一切的秘密都在那个点上：当下有神灵，当下即永恒，当下心安即平安，当下喜悦就是福。上帝在我心中、神魔一线之隔、即身即佛、妄念佛即众生，转念众生即佛。你心中属灵的那个我从未消失，只是没有被呈现，那个我就是意识和觉知，可称为观察者自我（大我）。他是光，是神，是佛，可以治愈你的躯体、抚慰你的心理，提升你的能量。你——身体的我，心理的我，受伤的我，痛苦的我。

把头脑空掉。空不是无。空掉的是杂念妄念，是贪嗔痴慢疑，呈现的是爱与宽容，是责任和义务，是事业和使命。发善心，动善念，行善果，一切将自动自发，和谐一致。——达到这个境界的必由之路：切断逻辑链，无条件接纳真实

我，行动起来，创造新体验。

有一个方法，叫分离内观法：从头脑里和身体里分离出来，觉察和感受念头和情绪反应，不认同、不压制、不跟随。默念等下，想象两眼之间的玄门是一个光源，是一个磁场的中心，持续不断地把你的注意力吸过来、吸过来。一念当下，注意力就被吸过来吸过来吸过来。注意力或意念牢牢把住玄门这个点，此谓守玄门。守住玄门，家园方才安全平静，你才能安居乐业，该做什么做什么。古人用词精妙，守——对头脑中的念头，不是攻而是守。什么意思？念头绝对不能直接驱除，只要保持清醒的觉知，不让它冲下来扰乱心情就可以了。念头还在那里，我不管它，不认同不压制不跟随，我只是不让它冲下来而已，这就是守。守住了，念头就不会停留，它自己会飘走，念头飘走了，头脑就渐渐空了。=====守住不是目的，安心做事才是目的，静心不是目的，专注做事才是目的，因为作为一个人，必须通过做事来成就自我，完成今生的使命。

寂静法师说到南山寺打一个佛七价值一千万，我说守住玄门价值连城。

宏观上接纳的态度要落到微观操作层面。大家都知道接纳的重要性，树立这个态度并不难，难的是实际操作时尤其症状发作时如何做到。——分离内观守玄门。

接纳他（它），前提是不怕他，不怕他的前提是接纳怕（恐惧感），然后迎怕而上，创造出新体验。不断创造出新体验，观念和信念也会发生改变，新的思维模式和行为模式才会渐渐形成并稳定。承认自己恐惧的人不是最恐惧的，承认自己紧张的人不是最紧张的，承认自己害羞的人不是最害羞的，因为只要坦然承认下来，那股恐惧、紧张、害羞的能量就得到了一定程度的释放，情绪就开始缓解了。

当下有神灵，当下即永恒，守住玄门，价值连城。当下心安即平安。

虽然我们不知道明天会发生什么，但我们相信明天是安全的，而且明天会更美好。我们所有的努力都建立在安全与美好的假设或信念基础上，如果不是这样，我们会恐惧不安，就会抓住万一，防范意外（运转强迫思维逻辑链），除此之外我们所做的一切都将失去意义。

你感觉不安还是自在，取决于一个假设或一个信念。走出强迫，只需要一个转念和一个转身，并专注在当下。然而，完成这一个华丽的转念或转身的高难度动作，不知道付出了多少汗水和心血啊——怎么说到体操上去了，呵呵。