

强迫症

案例解析

P SYCHOLOGICAL
HEALING

- 强迫症的形成原因和康复方案
- 各类强迫症状的案例解析
- 国内外最前沿的心理疗愈方法

本书目录

| | |
|--------------------|----|
| 强迫症的心理治疗和案例解析..... | 5 |
| 一、综合论述..... | 5 |
| 01、强迫的表现形式..... | 5 |
| 02、强迫的形成原因..... | 6 |
| 03、强迫的存在原理..... | 7 |
| 04、人格结构的理论..... | 8 |
| 05、接纳自己是前提..... | 10 |
| 06、表达自己的情感..... | 11 |
| 07、用行动满足需求..... | 12 |
| 08、全面的改变自己..... | 13 |
| 09、延时满足的意义..... | 13 |
| 10、用行动做出改变..... | 14 |
| 二、案例解析..... | 15 |
| 01、对声音非常敏感..... | 15 |
| 02、有很多强迫症状..... | 16 |
| 03、给出去的想要回..... | 17 |
| 04、迷信于行善去恶..... | 18 |
| 05、有强迫对立思维..... | 19 |
| 06、有强迫恐艾症状..... | 20 |
| 07、在意身上的气味..... | 21 |
| 08、在意她不是处女..... | 22 |

| | |
|------------------|----|
| 09、担心被硫酸腐蚀 | 24 |
| 10、担心自己会变态 | 25 |
| 11、经常要反复清洗 | 26 |
| 12、担心自己被污染 | 27 |
| 13、关注身上的声音 | 28 |
| 14、害怕脏不敢出门 | 30 |
| 15、担心自己会出错 | 31 |
| 16、很排斥洗涤用品 | 32 |
| 17、不敢乘坐公交车 | 33 |
| 18、害怕会得狂犬病 | 34 |
| 19、关灯要关很多次 | 36 |
| 20、反复想一些事情 | 37 |
| 21、出现了幻觉妄想 | 38 |
| 22、出门害怕看见狗 | 40 |
| 23、反复思虑和检查 | 41 |
| 24、同性恋强迫症状 | 42 |
| 25、怕心跳过快会死 | 43 |
| 26、经常用余光看人 | 44 |
| 27、担心自己会发疯 | 45 |
| 28、想不好的可能性 | 46 |
| 29、对未来没有信心 | 47 |
| 30、掌握他人的想法 | 47 |

| | |
|------------------|----|
| 31、要把问题想明白 | 48 |
| 32、心理矛盾和冲突 | 49 |
| 33、害怕自己同性恋 | 50 |
| 34、抗拒与自我主张 | 51 |
| 35、焦虑和强迫症状 | 52 |
| 36、害怕感染狂犬病 | 53 |
| 37、无法释怀的过去 | 54 |
| 38、害怕会得神经病 | 55 |
| 39、害怕被污染腐蚀 | 56 |
| 40、怕自己写字难看 | 57 |
| 41、纠结自己的感觉 | 58 |
| 42、关注异性生殖器 | 60 |

强迫症的心理治疗和案例解析

强迫症的心理治疗和案例解析。

关键词：强迫症，强迫思维、强迫行为、强迫观念、强迫洗涤、穷思竭虑、强迫检查、余光强迫症、口水强迫症……

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

一、综合论述

01、强迫的表现形式

强迫症状的主要表现形式是强迫思维和强迫行为，强迫思维是反复的思虑、查证、辨析，以求找到一个万无一失的、绝对准确的答案，强迫行为是通过反复检查、确认以求心安。背后的主要情绪感受是焦虑和恐惧。会莫名其妙想要思考某个问题或者做某件事情，而理性又认为没有必要、不应该，从而自我压抑。比如各种担心害怕、过度敏感、多疑、关注、在意、吞咽口水、眨眼睛、摆弄眼镜、对称、秩序化、过度联想、对立思维、心理冲突、怕脏、恐艾、反复清洗、关门、锁车、摆放物品、仪式化、迷信……其中不乏焦虑、恐惧症状，只是被当事人自我控制和压

抑，也就是说如果没有自我控制和压抑，症状本来就是思想、情感和行为困扰，比如焦虑、恐惧、抑郁及躯体症状。所以，强迫症的治疗重点在于疏导情感，情感是强迫症状背后的动机。

02、强迫的形成原因

首先是过高的自我要求，一般是从小到大的家庭、学校教育过于严厉、苛刻，当事人必须遵守某些规则和秩序才能获得心身的满足，否则就会遭到否定、拒绝、贬低、嘲笑和打骂，久而久之就会内化为自我的标准和高要求，应该、不应该，可以、不可以，正常、不正常，是、非，善、恶，好、坏，高、低……

对于自己在学习、工作、人际关系和情感中所感受到的焦虑、恐惧、抑郁、委屈、愤怒、爱慕……等情感，无法用语言表达、用行为获得满足，因为通不过自我要求和外部环境的审核。于是就转化为思想、情感和行为症状，经过自我压抑成为强迫症状。

也就是说，最早的时候只是一种焦虑、恐惧、抑郁、委屈、愤怒、爱慕……等情感的表达和症状，经过当事人的自我控制和压抑之后，转变为强迫症状，越压抑越失控，形成了过于强烈的思虑和行为的冲动，一旦撤除压抑，将会是非常变态的。所以理性和自我要求的控制和压抑也不能马上就拿掉，可以首先适当的减轻自我控制和压抑，并且寻求情感的表达和心身的满足，一步一步的表达自己的情感，减少自己的思维冲动和行为意愿。

03、强迫的存在原理

强迫症状是在当事人的理性过于强大、自我要求过高的情况下，身心积聚了大量的思想、情感需要表达，而又无法通过当事人自我要求和外部环境的审核，无法通过语言说出来、行为做出来，从而转化为强迫症状，感觉就是，当事人自己并不想这样想或这样做，但就是不由自主的思虑或产生行为的冲动愿望。

这就好比一个人非常的焦虑和恐惧，他需要变得谨慎、敏感、多疑，积极的关注、在意周围的各种信息，大量的思考，及时的采取行动，才能躲避危险，保证自己的安全，而身心焦虑和恐惧又会阻碍人的思考和行动，就需要采取一些放松、减压的措施，比如不停的走动、抖动、思辨、检查、确认……而当事人不允许自己有焦虑、恐惧的情绪和身心反应，认为这些都是不正常的、不应该的，从而否定、拒绝、控制和对抗自己的情绪和症状。

再比如一个人非常愤怒，他很想骂人、打人，甚至杀人，但是理性和自我要求不允许这样做，认为不正常、不应该，从而自我控制和压抑，然而越压抑越强烈，越压抑越失控，最后演变成看见刀具就想杀人，就需要更强大的意志力自我控制和压抑，才能止住这个想法和冲动，愤怒和攻击性无法向外表达，就会转为对内攻击，于是自我责备、怨恨，想要拿刀杀了自己。

再比如一个人对异性充满渴望，于是就会幻想异性的裸体，或者和异性发生性关系，出现手淫或者梦遗的现象，感到非常羞愧，觉得自己不应该这样，于是努力的压抑自己的欲求。

再比如一个人非常抗拒他人对自己施加的干预和影响，而又无法用语言和行为表达，只能默默的承受，就像自己正在被强奸、施虐，而又无力反抗。久而久之，就可能转化为抗拒脏东西、某个人、某件事情、某个物品……进一步形成强迫恐惧症状。

由于强烈的情感冲动和行为意愿，以及过度的自我控制和压抑，越压抑越失控，还会演变出许多的自我关注和控制的症状，比如关注和控制自己的眼睛、口水、表情、衣着、物品……

04、人格结构的理论

在这里借用人格结构理论，来阐述强迫症的存在形式，人格结构由本我、超我和自我三个部分组成。本我是人的本能欲望，超我是良知或者内在的道德判断，自我负责解决现实问题。

本我是与生俱来的，是人格结构的基础，自我和超我都是以本我为基础而发展。本我位于人格结构的底层，是由先天的本能、欲望所组成的能量系统，包括各种生理需要。本我具有很强的原始冲动力量。本我是无意识、非理性、非社会化和混乱无序的。本我只遵循享乐原则，追求个体的生物性需求如食物的饱足与性欲的满足，以及避免痛苦。弗洛伊德认为，享乐原则的影响最大化是在人的婴幼儿时期，也是本我思想表现最突出的时候。

超我是人格结构中的管制者，由完美原则支配，属于人格结构中的道德部分。位于人格结构的高层，是道德化的我，由社会规范、伦理道德、价值观念内化而来，其形成是社会化的结果。

超我遵循道德原则，它有三个作用：抑制本我的冲动，对自我进行监控，追求完善。超我倾向于站在本我的原始渴望的反对立场，而对自我带有侵略性。超我维持个体的道德感、回避禁忌。

自我是人格结构的心理组成部分，是从本我中逐渐分化出来的，位于人格结构的中间层。其作用主要是调节本我与超我之间的矛盾，它一方面调节着本我，一方面又受制于超我。它遵循现实原则，以合理的方式来满足本我的要求。在这里现实原则暂时中止了快乐原则。由此，个体学会区分心灵中的思想与围绕着个体的外在世界的思想，自我在自身和其环境中进行调节。

本我、自我和超我构成了完整的人格。人的大部分心理活动都可以从他们之间的联系中得到合理的解释，自我是永久存在的，而超我和本我又几乎是永久对立的，为了协调本我和超我之间的矛盾，自我需要进行调节。在个体承受的来自于本我、超我和外界的压力过大而产生焦虑的时候，自我就会启动防御机制。常见的防御机制有：压抑、否认、退行、抵消、投射和升华。

对于强迫症而言，就是自我的需求无法通过超我的审核，无法通过自我在现实层面得到满足，于是以症状的方式表达。而强迫症状本身其实就是超我在压抑、否认、抵消本我的需求。

比如有一位初中生，开始有了性的需求，但是感到很自责，认为好学生不该如此，于是批判、压抑自己，就开始出现频繁性幻想、手淫的症状，又感到很自责，继续压抑自己，就开始出现幻想自己是同性恋的症状，是同性恋中被攻击的一方，感到无法

接受，继续批判、压抑自己。这个症状是在满足性的需求，也符合超我对本我性需求的打压，同时也是对自罪、自责心理的象征性满足。这是由外部打压或自我压抑所形成的假性同性恋。一方面自己感到自责、无法接受，但又能从同性恋的幻想中获得性的满足，实际上当事人最初渴望的是能从异性那里获得性满足。

05、接纳自己是前提

认识和理解是接纳的前提，接纳又是改变的前提。经过我们对强迫症状的认识和理解之后，就会发现，强迫症状本身并不是问题，问题是我们对于自我的控制和压抑，以及背后所积聚的情感，强迫症状就是潜意识情感的表达和获得身心满足的方式。

如果还是把精力放在如何减轻和消除强迫症状上面，而对背后的自我控制、压抑和情感积聚不闻不问，那么结果就会是症状变的更加严重。很多人还怪自己意志力不够强大，从而无法打败强迫症状，并因此感觉自己很失败，想想其实是非常可笑的。除非他不再是一个人，变成一部程序化的机器，才会没有情感。

如果继续不理解和接纳自己，把大量的时间和精力用在对抗情绪感受和症状上面，认为只有先消除了自己的情绪和症状，才能去学习、工作、交朋友，那么不仅无法康复，自己的生活 and 人际关系也会变的越来越糟糕。也许有的人就是不想去面对生活的窘困，才会逃避生活，无休止的和情绪、症状对抗。然后给自己找了一个逃避生活的理由：因为我有强迫症，所以我……

也就是先允许症状的存在，去发现症状背后的情感，适当的减少自我控制和压抑，寻求情感的表达和自我心身的满足。森田疗法就简单直接的说，带着症状去生活。那么生活是什么呢？生活就是表达自己、寻求自我的满足，让自己做一个真实的人。

06、表达自己的情感

首先是要看到自己症状背后的情感，最直接的就是焦虑和恐惧，另外还可能有委屈、愤怒、埋怨、憎恨、希冀、爱慕……然后找到合适的人、合适的时间、合适的地点，予以表达。

在生活中，懂的倾听的人很少，这是因为几乎所有的人心里或多或少的都有压抑的情感，都需要被倾听，所以很少有人能够专注的去倾听他人，很多时候，人们的交谈都是在不同的频道上自言自语，期望通过语言和行为获得他人的理解和认同。

而有些思想观念、情绪感受情感和行为做法，是不被他人和社会所接纳的，所以也需要找到能够理解和接纳自己的个人或团体。哪怕是违背法律和道德的思想、情感，只要不去付诸行动就依然是可以被理解和接纳的，首先自己要先理解和接纳自己。然后可以有那么一两个知心好友，可以敞开心扉，表达自己最真实的想法和感受，不论多么惊世骇俗，都能被对方理解和接纳。

再就是可以寻求心理咨询师的倾听，关注、尊重、理解、接纳和欣赏当事人，是一名心理咨询师最基本的职业素质。

07、用行动满足需求

在看到和表达了自己的情感之后，也要用实际行动满足自己的需求，比如想要被尊重、理解、接纳、支持和欣赏的愿望，怕被质疑、否定、拒绝、嘲笑、排斥和伤害，怕得不到、怕失去，是一个人最基本的焦虑和恐惧，以及对某些人的期望和爱慕，这些境遇也会引发一个人的委屈、失望、愤怒、怨恨和攻击。

首先是要追求自我的独立，包括物质和情感，能够自给自足，不再过多的依赖他人，这样他人就无权再干预和影响自己。并且能够用付出换取回报，建立平等、交互的人际关系，相互尊重、理解、接纳和欣赏，不强求自己、不强求他人，随缘起止。逐步的培养起自己的能力和价值，自己有能力照顾和保护好自己，也有能力满足他人的需求，被他人需要的人就是有价值的人。想要真正获得他人的尊重、理解、接纳、认可和欣赏，保护好自己现在拥有的、得到自己想要的，不在于委屈自己、讨好他人，也不在于装可怜、祈求他人的怜悯，而在于有能力满足自己和他人的需求，是一个独立自主的，同时也被他人需要的有价值的人。

一方面是发现自己身上已经存在的能力和 value，对自己做出初步的肯定，扬长避短，同时也要积极的发展自己的能力和价值，人与生俱来的就充满自信、乐观和勇气的，但没有人与生俱来的就是有能力 and 价值的，能力是通过持续的学习、练习培养起来的，价值是随着自己能力的提高，越来越被他人和社会所需要。

所以说改变不可能是几分钟或者几天的事情，成长是一生的

功课，这不只是对于有强迫症状困扰的人而言，对任何人也都是如此。而且康复并不是一个结果，而是一个过程，是一个持续成长、提高和改善的过程。要重视小的改变，因为小的改变的积累会带来大的改变，量变才能引起质变，不积跬步无以致千里。

08、全面的改变自己

首先是调整自己的思想观念，合理的看待自己的情绪感受和强迫症状，其次理解和接纳自己的情绪感受和强迫症状，然后带着强迫症状去生活，用语言文字表达自己的各种情感，用实际行动满足自己的各项需求。通过有效的态度和行为在生活中培养自己的能力和价值，建立自信心，提高安全感，使自己更轻松、愉悦和满足。通过积极、有效的自我建设，来蜕变强迫症状。

恶性与良性循环：抗拒强迫症状而又挫败、无助、迷惘，逃避生活，学习、工作和人际关系混乱，归因为强迫症，继续对抗……；接纳强迫症状，带着症状投入生活，改变思想观念，表达自己的情绪感受，用实际行动满足自己的需求，强迫症状减轻……

09、延时满足的意义

一个儿童如果饿了、不开心了，就会立刻表达自己的情感，哇哇大哭，以引起抚养人的关注和在意，获得陪伴和照顾。儿童要求的是即刻满足。而一个成年人，需要的满足不止儿童那么简单，很多情况是无法获得即刻满足的，比如从贫穷到富裕，从被

人看不起到受人尊敬、从成绩低到成绩高、从基层员工到企业高管、从身体不健康到身体健康、从胖到瘦、从丑到美……这就要求一个成年人要学会延时满足，和接纳无法再被改变的事实。

懂得延时满足的人，才会在遇到问题的时候，有耐心的、循序渐进的、持之以恒的解决问题，而不是迫不及待、急不可耐的，想用最快速的、最简便的方法消除问题，要不然就会感到挫败、悲观，消极、被动的逃避问题。一个懂得接纳的人，才会在遇到无法解决的问题的时候，放下执着，去做更有意义的事情。

10、用行动做出改变

给大家留几个思考题，可以通过这个过程解析自己的强迫症状，建立解决方案，明确具体的做法，并且落实在行动上。

- (1) 我的强迫症状有哪些？主要是什么？
- (2) 我的强迫症状是在过去如何形成的？
- (3) 我的强迫症状现在的存在原理是什么？
- (4) 我要如何理解、接纳自己和症状？
- (5) 我要如何表达自己内心里的感情？
- (6) 我要如何满足自己内心里的需求？
- (7) 我要如何用实际行动做出改变？
- (8) 因此，我要迈出的第一小步是什么？

作者于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会

会员。欢迎您添加我的 QQ 或微信（11570968）为好友，在 QQ 空间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

二、案例解析

平时的一些心理咨询记录，为了保护当事人的隐私，隐去了所有的个人信息和具体的会谈过程，仅从问题、解析和建议三个层面进行阐述。每个案例的建议都是根据当事人的实际情况和当事人共同讨论后得出的，仅供读者朋友参考，不宜完全照搬。

01、对声音非常敏感

问题：对周围的声音敏感，容易关注、在意周围的声音，不想注意，感到心烦，却又做不到，越不想注意就越注意。

解析：对声音敏感是在一种焦虑状态里，而且对声音是有敌意的，是在与声音对抗，是先有的敌意和对抗，再有的对声音的敏感和在意。源自在去年生病住院期间，旁边有一位老人情绪很不稳定，总是大喊大叫，从那时候开始就对声音反感。凡是我們拒绝的、抗拒的，就会持续的存在，而且会越来越强大。

建议：

1、先允许各种声音的存在。因为在世界的每一个角落都充斥着各种各样的声音，我们是无法回避的，只能选择包容。不妨试着和各种声音和平相处，甚至可以把它们当作自己的朋友。

2、允许自己目前还会关注和在意周围的声音。目前自己是在这样的对声音敏感、在意的状态里面，如果继续抗拒，将会更加严重，所以不妨先允许自己暂时还会注意到周围的声音。

3、允许自己的注意力会分散。自己在这样的对声音敏感和在意的状态里，自己的注意力势必就会被分散，先允许自己的注意力会被分散，允许自己做事情还不够专心、效率还不高。

4、继续做自己手里的事情。目前没有必要花费太多的时间和精力在自己的症状上，因为越是关注它，越是与之对抗，就会越严重，不妨先把自己需要做的、想要做的事情做起来，一方面可以分散自己的注意，也能够带来新的、不一样的感觉。

5、尽量做一些让自己感到轻松有趣的事情。因为自己目前的状态比较焦虑，不太适合做压力大、沉闷的事情，尽量做一些轻松、有趣的事情，可以改善自己的情绪状态，有益于康复。

6、降低对自我的要求。因为自己目前还比较焦虑，还有这样的症状，势必就会对自己的学习、工作和人际关系造成影响，所以要先为自己减负，降低对自我的要求，允许自己目前还做不好一些事情，慢慢来，放松自己，放宽心一切都会好起来的。

02、有很多强迫症状

问题：睡觉之前要吃很多的东西，喝很多的水，怕自己半夜会饿醒、会感到口渴，怕影响了自己的睡眠，怕睡不好第二天没精神，上课就会听不进去，就会考不及格，老师就会不喜欢自己，

自己就会感觉自己整个人都不好了，另外还有很多的强迫症状，比如：睡觉之前要检查眼睛，怕眼睛有损伤，回到家里以后要洗手四遍以上，要抖衣服六遍以上，写作业时总是要检查……

解析：当事人很没有安全感，睡觉要和妈妈一起，和妈妈在一起才会感觉心里踏实。当事人很怕犯错、失败，很怕老师、同学们会不喜欢自己，怕自己的家人出现意外，怕自己的健康会出什么问题，当事人说，最坏的结果就是：大家都不喜欢自己了，喜欢自己的人也都不在了，自己就会孤苦无依，就只能去死。当事人一系列的强迫症状就是为了维持自己脆弱的安全感。

建议：

1、直面恐惧。看到最坏的结果无非是死，如果死都不怕了，那还有什么可怕的，自己也就没有必要那么谨小慎微了。

2、提升自己的自信心和勇气。把自己塑造成英雄，敢于直面最可怕的后果，相信自己的力量是可以面对和承担的。

3、妈妈爱的陪伴。在当事人目前还比较缺乏安全感的情况下，需要妈妈更多的陪伴、支持和鼓励，慢慢的恢复信心。

03、给出去的想要回

问题：买东西花的钱，借出去的东西、被拿走的东西，想要再要回来，如果要不回来就会感到焦虑、恐惧和绝望。

解析：这是理性与情感对立的强迫症状，在当事人的情感层面，给出去的钱或东西，就好像被附加了某种含义，会让自己感

觉到焦虑和恐惧，就想要再要回来，如果要不出来，就会感觉非常沮丧，在理性层面是认为自己不应该这样想和这样做的。

建议：

1、尝试着去尊重自己的情感，认识、理解自己的情感为什么给出去的钱或东西会想要再要回来，把自己的情感的部分当成一个叛逆、情绪化的、不合作的内在小孩，把自己的理性的部分当成一个成年的、理性的父母，一个父母如何才能让孩子平静、合作？那就是爱，就是关注、理解、接纳、包容和欣赏……

2、观察型作业，观察在花钱或给别人东西的时候，那个钱或者东西上被附加了什么样的含义，是怎样的期望和恐惧。

04、迷信于行善去恶

问题：一开始的时候，每当身体某个部位感到不舒服，就会担心自己会生病、会死掉，感到焦虑和恐惧，后来就出现了强迫症状，就是迷信，认为人应该行善去恶，很多人的天性，比如喜欢漂亮的异性、看美女、功利、自私、手淫、食肉……等都被归为了恶类，严格的执行着一套标准，以确保自己是安全的。

解析：一开始的时候是疑病，担心自己会生病，所以感觉焦虑和恐惧，后来出现的强迫症状，是为了维持自己的安全、稳定感，于是给自己制订了一套严格的规则，认真的去实施。从根本上来讲问题是疑病，后来的强迫症状是为了减轻焦虑感。

建议：

1、理解、接纳自己的强迫症状，自己的强迫症状是为了减轻自己目前的焦虑感、维持自己内心的安全、稳定感的。

2、真正的问题是自己的疑病倾向，就是在自己身体感到不舒服的时候，就会习惯性的做出会生病、会死掉的解释，从而才会感到焦虑、恐惧，从而才会有强迫症状。改变了自己的疑病倾向，焦虑、恐惧感就会减轻，强迫症状也就会随之减轻。

3、重新看待自己在各种情况下的身体不舒服，找到其环境、生理和心理的原因，给与更为科学、更合理的解释。不同的解释就会带来不同的情绪感受和行为反应。再通过大量的自我催眠想象、暗示和生活实践，把新的思维方式和内容养成习惯。

05、有强迫对立思维

问题：在自己感觉比较高兴、比较自信、做事情比较顺利的时候，就会出现一个对立思维警示自己不能得意，然后就会感觉自卑、焦虑、难过和挫败，就好像自己不能轻松、快乐。

解析：当事人的家庭教育是否定、贬低、指责的方式，当事人需要保持卑微才能被父母接纳，如果表现的轻松、愉快，就会被评价为洋洋得意，就会被指责，从而形成了两个自我观念，一个是自己是比较糟糕的，第二个是自己不配拥有好的东西。当事人的内心深处是自卑而不安的，而保持这种自卑和不安，可以带给当事人安全感，就是能够被外在和内在的父母所接纳。

建议：

1、深刻认识到，自己原有的两个自我观念对自己现在的思维方式、情绪感受和行为做法所造成的影响，自己当前差不多所有的情绪和症状困扰，都是由这两个核心观念所引发的。

2、重新认识自己，建立新的更为合理的、对自己更有利的核心观念，类似于我很棒和我值得拥有美好的东西这样的。

3、在生活中，观察原有的自我观念，是如何在影响自己的思维、情绪变化和行为反应的，并且持续的把新的自我观念暗示给自己，从而产生新的思维、情绪感受和行为反应。随着良好的自我观念和思维方式的建立，情绪和症状困扰就会减轻。

06、有强迫恐艾症状

问题：以前是一个专科生，后来一定要考上全日制专升本学校，特别希望通过自己的努力被他人认可，强迫自己努力、认真学习，不顾自己的感受，后来就开始出现了各种焦虑、恐惧情绪，出现了各种强迫、恐艾症状，伴随社交恐惧症状，不敢出门见人，怕被传染疾病，影响了生活、学习，本来还要考研研究生的。

解析：把自己划分为两部分，一部分是理性和意志，另一部分是身心情感。情感有被侵犯的感觉，经常处在警惕、防御和对抗的状态里，感觉危险是无处不在的，自己要小心翼翼的生活，实际上是理性对情感的长期自我控制和侵犯造成的结果。

建议：

1、目前要做的就是恢复身心情感的稳定、安全感，就是被

尊重、理解、接纳和欣赏的感觉，慢慢的就能感到心安。

2、当身心放松了下来，就不会再那么偏执了，就更能够分清什么是现实、什么是虚构，强迫、恐艾症状就会减轻。

3、可以经常暗示自己：我是安全的，我不会再被控制和侵犯；我是被尊重、理解和接纳的，我可以有情绪；哪怕做错了事情，他也是能够原谅我的；他爱我是无条件的；他能够接受我目前还比较焦虑、恐惧、有症状，他愿意给我时间，养成新的习惯，并且他也会帮助我。这里的“我”是指身心情感，“他”是指理性和意志。以上的自我暗示是对于身心情感的，也是理性、意志的认同与承诺，并且把以上的自我暗示语作为基本态度和行为的方针。重要的是先改变态度，态度改变了，行为自然就会发生改变。而以减轻症状为目的方法则很容易成为理性、意志控制和侵犯情感的工具。从理性对情感的控制和侵犯、情感的戒备和防御，逐步的演变成为，理性对身心情感的尊重、理解和接纳，情感对理性的信任和认同，情感和理性逐步的成为一个和谐、统一的整体。建立相互信任的关系，成为利益共同体，共同发展、成长。

07、在意身上的气味

问题：自己在紧张的时候就容易出汗，而自己又比较在意自己身上的气味，对此比较敏感，最近面临考试，感到非常焦虑，所以对体味的敏感和在意变得越发的强烈。记得很久以前，因为自己长期运动没有洗澡，同学说自己身上有味道。现在担心自己

在考试的时候过于紧张，从而身上散发出难闻的气味，从而会影响到周围考试的同学，从而感到很焦虑，无法安心备考。

解析：这其实是当事人的焦虑反应，是当事人独有的，每个人都有其独有的焦虑反应。当事人在感到焦虑的时候，就会特别的关注和在意自己身上的气味，从而洗澡、换洗衣服变得非常频繁，并且会把周围人的一些身体反应，归因为是由于自己身上的气味所引发的，误以为是自己影响了他人，其实不是这样。

建议：

1、认识和理解自己的焦虑反应，在自己比较焦虑的时候就是容易出汗的，并且很久之前因为长期运动没有洗澡被人说过，从而对自己身上的气味变得异常敏感和在意，是自己把身上的气味和其影响放大了，又因为担心别人闻到所以感到焦虑。

2、认识和理解自己周围人的反应，实际上后来没有人说过自己身上有气味，自己又经常的洗澡和换洗衣服。别人的肢体反应很可能是因为别人紧张了，想要活动一下自己身体，或者有其他的不舒服感，想要调整一下自己，并非是由自己而起。

08、在意她不是处女

问题：自己之前离过一次婚，后来再找对象，就很在意对方结过婚或者有过性经历，在和对方交往的时候，脑海中就会浮现出对方和前男友（前夫）做爱的画面，感觉对方有污点，是残缺的，自己就会感到遗憾，感觉对方是低下的、是不好的。自己目

前其实从内心里并不想找人结婚，是父母逼得紧，自己感觉也应该结婚了。之前是因为前妻出轨离的婚，后来又谈过一次恋爱，被对方的母亲强行拆散了，自己感觉非常痛苦。自己从青年时期开始谈恋爱的时候，就很在意对方不是处女，就会感觉对方对自己的爱不是纯粹的、不是唯一的，对自己的爱是虚伪的，对自己好也是为了欺骗自己，自己也是得不到真心的爱的。在自己小的时候，父母总是对别人是友善的，而对自己却是很冷漠的。

解析：当事人从小就感觉父母对自己的爱是虚伪的，长大后恋爱，就特别在意对方是不是处女，如果不是也就会感觉对方对自己的爱是虚伪的、不纯粹的。后来结婚了，妻子出轨了，让自己再一次感觉到自己受到了欺骗，再后来的恋爱，尽管对方对自己的爱是真心的，但还是按照她母亲的要求离开了自己，让自己再一次感觉被欺骗了，所以现在并不想恋爱，而且特别在意对方是不是有过性经历，特别期望对方的爱是纯粹而唯一的。

建议：

1、认识自己过去的生活经验对自己造成的影响，在目前的生活有所觉察，一个是自己容易感受到被欺骗，再一个是对爱的品质要求特别高。认识到这个世界上不存在绝对纯粹的爱，只要对方对自己是真心的、忠诚的就很不错了。也很可能是自己预期到自己会被欺骗，于是不信任对方、冷落对方，让对方感受不到自己的爱，就有可能引发出轨，也是能够理解的。

2、先尊重和允许自己目前的心结，带着对对方不是处女的

不舒服的感觉，继续尝试和对方交往，和对方建立感情，慢慢的自己心里的在意就会减轻，因为自己内心渴望的是真心的爱，至于对方是不是处女，其实并没有多大关系。也许之所以在意对方不是处女，只是自己找到的一个拒绝感情和被伤害的理由。

09、担心被硫酸腐蚀

问题：不小心触摸到卫生间的墙壁，就会联想到墙壁上有洗发水的残留，而洗发水是化学物品，就会联想到硫酸，联想到硫酸被泼在身上，就要去清洗，要不然就会感觉很焦虑。不小心触摸到门把手，就会联想到门把手上有残留的杀虫剂，而杀虫剂也是化学物品，也会联想到硫酸，也会联想到硫酸泼在人的身体上，感到焦虑，就要去清洗。有对化学物品的回避和恐惧感。

解析：是当事人的思维、画面联想过程，使当事人感到焦虑、恐惧的，当事人会直接把洗发水、杀虫剂是化学物品联系到硫酸上面，进而联想到硫酸泼在自己的身上，的确是很恐怖的事情。只要切断了洗发水、杀虫剂和硫酸的联系，并且把洗发水、杀虫剂和健康、安全建立起联系，就可以解决当事人的问题。

建议：

1、细化通过触碰卫生间墙壁、门把手的思维联想过程，发现其中不合理的过度联系，比如洗发水尽管是化学物品，但并不具有腐蚀性，反而是清洁用品，杀虫剂尽管能杀灭小虫子，但是只是弱腐蚀性，对人体不足以造成伤害，都是来维护健康的。

2、在生活中进行暴露练习，比如把稀释后的洗发水泼在墙壁上，然后用手去触摸，观察自己的思维联想过程，进行新的、更合理的思维联想，观察手的反应和真实的感受，深刻的认识到洗发水不具有硫酸那样的腐蚀作用，而且是用来清洁的。

10、担心自己会变态

问题：小学上的重点学校，初中是个二流学校，心理落差很大，认为周围的学生档次低，不愿意与他们接触，从而使本来就薄弱的人际交往能力更加退化，以致现在厌恶他人，不愿与人接触。中考成绩也不理想，非常焦虑，一直逼迫自己认真学习、与人交往，但收效甚微。最近出现了一个症状，自从做了一个嫁给父亲的梦之后，非常的自责，之后看见异性就会联想到拥抱、接吻、做爱、强奸和性虐待……就会感到非常的自责和痛苦。

解析：当事人心理自卑，渴望成功和优秀，所以努力学习、力求超越他人，但因为心理压力太大，学习、考试效果都不怎么理想，先后遭受了很多次的挫折和失败，于是就逼迫自己认真、努力学习，压抑了自己对于情感和性的需求，从而导致心理匮乏和压抑，所以出现了性变态的思维联想，但从未付诸过行动。

建议：

1、改变对于成功和优秀的观念。人生除了分数和学校，还包括健康的身体、健康的心理、轻松愉快的心境、和谐的人际关系、良好的社会适应生存能力。并且，健康的身体和心理、轻松

快乐的生活、和谐的人际关系等比功成名就更具有价值和意义。

2、改变对于情感和性的观念。当事人内心是孤独的，渴望得到情感和性的满足，这是人类的基本需求，是每一个人都会有的，这本身不是问题。当事人因为这些基本的需求得不到满足，才会感到焦虑。又加上自我理性、道德感的压抑，越控制就越失控。正确看待对于情感和性的需求，自己的想法大部分人都有，只是都和当事人一样，不好意思说出口而已。又因为父亲是自己生命中的第一个异性，首当其冲也会成为第一个性幻想的对象。很多人在找对象的时候，也是依照完美父母的标准去找的。而且有可能内心里的爱慕和期望在得不到满足之后，而感到失望，从而产生对父亲的怨恨，所以当事人才会感到厌恶她的父亲。

3、合理的满足自己的各项身心需求。正确的看待分数与学校、对于情感和性的需求，采取有效的方式满足自己，比如兴趣爱好、看言情小说、交朋友特别是异性朋友、多了解异性……

11、经常要反复清洗

问题：感觉什么都是脏的，不敢出门，在家里也很不安全，感觉是怕外界给自己施加不好的影响。比如想起妈妈坐过的沙发，老公坐了之后，又上了床，就必须洗床单，要不然就会很难受。回想起小时候妈妈经常否定、指责自己，所以自己的自尊心特别强，后来在学校里被同学孤立，工作后感觉自己被埋没……慢慢的就开始回避和抗拒所有的人和事，感觉他们是脏的，感觉自己

被他们污染了，要反复的清洗、保持清洁，才会觉得安心。

解析：当事人感觉脏，回避、对抗周围的人和事，这是一种象征性的表达，代表当事人抗拒自己被他人施加负面的影响。最早是从妈妈对自己的否定开始的，让自己的自尊心很受到伤害，然后在同学之间、同事之间争强好胜，把其他人当成自己的敌人，怀疑、抗拒，这就会导致其他人真的会孤立、否定她，给她制造麻烦，从而使当事人更加排斥和抗拒周围人对自己的影响。

建议：

1、认识自己怕脏背后的意义，是抗拒他人对自己施加不好的影响，内心是自卑的，害怕自尊心再一次受到伤害。排斥和抗拒他人的方式就是：感觉她们脏，会对自己施加负面影响。

2、重新看待过去的人和事，比如妈妈、曾经的同学、同事，认识到妈妈内心里的自卑，正是因为妈妈自卑、缺少安全感，所以才总是控制和否定自己，而后来的同学、同事也正是因为感受到了自己对她们的怀疑和抗拒，才会孤立、否定自己的。慢慢的、一点点的改变对过去和现在的人事物的看法，慢慢的喜欢上这个世界，从而不再那么回避和抗拒，也就不会再那么怕脏。

12、担心自己被污染

问题：不敢接触洗衣液、肥皂、清洁剂等洗涤用品，甚至门把手、桌子、床、柜子等物品上都可能沾染的洗涤用品成分，一旦有所接触，必须要反复冲洗，要不然就感觉非常焦虑。担心

洗涤用品会污染自己的身体，会对皮肤造成很大的伤害。

解析：洗涤用品是清洁用的，是用来保护人的身体健康的，而当事人之所以恐惧洗涤用品，是因为之前因为某些缘由把洗涤用品和恐惧建立了条件反射，也就是说，当事人恐惧的并不是洗涤用品本身，至于恐惧的是什么还需要进一步的心理探索。

建议：

1、认识到是自己头脑中，对于洗涤用品沾染在自己身上、对皮肤造成伤害的思维推理、画面联想，才是自己恐惧的真正原因，自己只要感觉接触到了洗涤用品，就会自动化的产生被侵害的联想，从而感到焦虑和恐惧。尽管这些都是想象出来的，但是恐惧的感觉却是非常的真实。可以尝试做一名旁观者，觉察自己头脑中的思维逻辑推理和画面联想，尝试分清现实与虚幻。

3、采用系统脱敏的方法，划分恐惧层级，逐层放松脱敏，用实际行动认识到，洗涤用品并不能对自己造成伤害。

2、后续咨询可以进一步的探索内心里真正的恐惧对象。

13、关注身上的声音

问题：关注自己身上比较细微的声音，而且发现当自己不再关注那些声音的时候，感觉自己很空虚，没有什么事情可做。记得之前沉迷发红包和网络游戏的时候，并不会太在意周围的声音，后来身体出了问题，不能再玩游戏了，就有了这样的症状。

解析：在之前玩游戏的时候不会注意周围和自己身上的声音，

是因为有事情可做,人感觉比较充实、满足,后来不能玩游戏了,就开始有了这样的症状,这就说明症状存在的意义,就好比又找了一个新的游戏玩,是自己和症状之间的游戏,就好像打怪升级,随着自己等级的提升,怪物也越来越强大,这样就是没有尽头的,真正的原因是自己在生活里感到空虚、不被满足,于是身心自己开发出了这样一个游戏来满足自己。这种满足包括生理、安全、归属、被尊重、自我实现和自我超越等,是人的基本需求。

建议：

1、找一个女朋友,谈一场恋爱。当事人提到自己很想找一个女朋友,谈一场恋爱,而且当事人又在适婚的年龄,只是目前还没有找到满意的对象,恋爱可以带给当事人被陪伴的安全感、被爱和归属感、被尊重的感觉、自我实现的感觉以及幸福、甜蜜等高峰感觉体验,可以很好的替代症状带给自己的满足。

2、明确对女朋友的要求。问当事人,如果最满意的对象是10分,能够带来最满足的感觉,也需要付出最多的时间和精力,做最大的努力,最不满意的对象是1分,能够带来最不满足的感觉,也不需要怎么付出时间和精力,不需要做出任何努力,会选几分的?当事人选择5分,也就是中等满意的对象,可以自己找,也可以通过亲戚、朋友介绍、撮合,并没有什么难度。

3、带着目前的症状做自己喜欢的事情。先允许自己目前还有这样的症状,先把自己需要做的、想要做的事情做起来,逐步获得各方面满足,症状慢慢的就失去了存在意义而消退。

14、害怕脏不敢出门

问题：害怕脏，感觉公共场所的座椅、扶手都是脏的，一旦触碰到了就要反复清洗。如果有看着不太健康、不太干净的人碰到了自己，自己也会感到害怕，也要反复清洗。不敢出门。

解析：当事人对“脏”持回避、抗拒的态度，而这个“脏”指的是周围的环境不够清洁，他人不够健康，或者他人对自己施加的一些负面影响，让自己无法忍受。而我们并非生活在真空中，我们每天在城市里呼吸着“污浊”的空气，穿梭于各种公共场合，使用各种公共物品，难免就会受到影响。而且在人际接触中，他人的思想、情感、行为都会对我们产生一定的影响。同样的我们的思想、情感、行为也在影响周围的人，我们身上携带的“脏东西”也在通过各种公共设施传递给他人。反而如果一个一直生活在绝对清洁的环境里的人，则没有抵抗力，很容易受到外在环境的侵袭，从而生病。正是因为我们生活在一个不太洁净的环境里，我们的抵抗力才被逐渐培养起来，从而不是那么容易生病。

建议：

1、试着认识自己的恐惧对象---脏东西，改变对于“脏东西”的看法和态度，从回避和抗拒，逐渐转变为面对和接纳，与“脏东西”和谐相处，这样就不会再那么影响自己的生活了。

2、按照精神分析的观点，害怕“脏”的背后隐藏着对“脏”的爱慕，为了抑制内心里的爱慕，从而恐惧。所以当事人，在认识和接纳了“脏”之后，也很可能喜欢上“脏”。这个“脏”就是

他人的负面，是他人对自己的影响，喜欢上“脏”也就意味着喜欢上自己曾经回避和抗拒的人以及他们对自己施加的影响。所以，实际上与“脏”的关系正是与某些重要他人的关系。同时也是当事人与自己内心的关系，自己内心里很可能掩藏着某些“脏”是自己不敢面对和承认的，是自己回避和抗拒的。所以说，认识和接纳“脏”的过程，就是认识和接纳他人与自己的过程。

15、担心自己会出错

问题：在工作中担心出错，经常感到很紧张，有时候还要反复检查，影响工作的效率，在与人交谈的时候，也想着工作的事情，心里面惴惴不安，又担心别人看出自己的紧张不自然。

解析：当事人感觉自己是弱小的、无能的，感到恐慌，不敢承担犯错的后果，希望他人能够为自己承担责任，依赖他人。现在感觉周围与自己有关系的人都比自己强大，自己在他们面前感到自卑，之前上学的时候也是这样的。最早是在父母那里，感觉自己弱小、无力承担，需要父母为自己承担。依赖他人的同时，又感觉他人靠不住，有的人还会苛责、疏远自己。而当事人已经长大了，是一个成年人，别人已经无法照顾自己和为自己承担责任，而自己也并不像小的时候那样弱小和无能。当前真实的自己是比较强大、有能力的，而自己还生活在过去的经验里面。

建议：

1、觉察过去的生活经验对自己的影响，自己当前的紧张、

担心就是过去的生活经验，是过去那个感觉自己弱小、无能、无力承担、需要依靠他人、而他人又靠不住、感到不安的人。

2、认识现在的自己，把现在的自己和过去的生活经验分离。现在的自己是一个成年的、有足够的生活、工作技能，能够面对和承担责任的人，那个弱小、无能的自己已经成为了过去。

3、善待原来那个弱小、无能的自己。可以给原来的自己营造一个温暖、安全、有爱的氛围，把他放在里面，用爱去滋养他。就是说把他放在家里，出门的时候以成年人的方式存在。

16、很排斥洗涤用品

问题：生活中的洗涤用品，特别是带泡沫的，一旦沾上，必须要反复清洗，要不然就会感觉很难受。脑海中会浮现出洗涤用品腐蚀皮肤的画面。记得之前有一次洗内裤，因为水少没有冲洗干净，也没有替换的内裤，就直接穿上了，之后感觉下体发痒。再就是小时候用肥皂洗脸，那时候也是不太注意，鼻翼两侧的凹槽始终没有冲洗干净，时间长了，导致那里的皮肤开裂。

解析：经过讨论发现，在当事人的情感层面认为，洗涤用品有强烈的腐蚀作用，人体对洗涤用品没有丝毫的抵抗力，而且也没有足够的时间和能力去觉察洗涤用品对自己皮肤的腐蚀和采取措施以保护自己。当事人甚至在理性层面上也非常认同感性层面的观点。而事实是，洗涤剂具有弱腐蚀性，人体有足够的自我保护的能力，也能及时的觉察洗涤用品对皮肤的侵害并及时的采

取措施以保护自己。在我们的生活中，洗涤用品残留在身上的情况也偶尔会发生，比如时间紧来不及冲洗、水少无法冲洗干净、忽然停水了等都可能導致洗涤用品在身体上的残留，而实际上并不会出现什么问题，顶多就是局部比较敏感的皮肤发痒。

建议：

1、看到感性层面对“洗涤用品会腐蚀皮肤”的观念，正是这样的观念和联想，才使自己如此的排斥、害怕洗涤用品。

2、看到事实。洗涤用品只具有微弱的腐蚀性，而且只有敏感部位的皮肤才会感觉到发痒，并不会对皮肤造成腐蚀。如果是劣质的或者浓度很高的洗涤用品沾染在了皮肤上，也不会马上就腐蚀掉自己的皮肤，皮肤首先会感到发痒，严重的可能还会感觉到疼，然后自己就可以及时的警觉和采取有效的保护措施。

3、角色扮演。可以和咨询师，也可以和自己的家人，一方扮演情感层面，另一方扮演理性层面，然后交换角色继续扮演。由此来促进情感层面和理性层面的交流和统一，一方面是理性层面更加理解感性层面，感性层面也有了表达的机会，再一方面感性层面也能够理性层面的帮助下认清客观事实，放下固执。

17、不敢乘坐公交车

问题：不敢乘坐公交车，感觉公交车的座椅很脏，如果坐上去，细菌会沾染到自己的衣服上，回到家里又会沾染到沙发上、床上……细菌会让自己生病，抵抗力下降，会老的快，想想就很恐

惧，又不甘心每次坐公交车都是站着，很想像其他人一样。

解析：正是当事人头脑中的逻辑推理和画面联想使当事人感到焦虑、恐惧，所以才会不敢乘坐公交车，不敢使用公交车的座椅，如果使用了公交车的座椅，回到家就要马上换洗衣服。

建议：

1、看到自己的观点和其他人的不同。自己认为公交车的座椅很脏，如果坐上去，细菌会沾染到自己的衣服上，回到家里又会沾染到沙发上、床上……细菌会让自己生病，抵抗力下降，会老的快。而其他大部分的人则认为公交车的座椅是不够干净，但携带的细菌不足以使人生病，而且人也不会这么脆弱，如果万一生病了，自己也接受这种可能性，为了生活可以更轻松一些。再说了，如果把自己保护的太好，就像是温室里的花朵，没有经过锻炼，经不起任何的侵袭，反而抵抗力低、更容易生病。再说了，即使生了病，也能够有所觉察和及时的采取治疗措施。

2、把自己的想法和其他人的想法分别详细的列举出来，进行对比，看看哪种思想更为合理。并且在头脑中推演、想象新的想法、情绪感受、态度和行为做法。自己原有的想法使自己焦虑、恐惧，所以才会有换洗衣服的行为冲动做法，采用了新的思想之后，唤起的就是轻松、平静，也就会有新的行为冲动做法。

18、害怕会得狂犬病

问题：不敢接触狗，如果无意间看见了狗，就会产生联想，

担心自己会被狗咬，担心会得狂犬病，担心会无药可救。

解析：当事人看见狗就会感到害怕，同时会产生被狗咬、得狂犬病、无药可救的画面联想，感觉非常真实。所以就会回避和抗拒见到狗和与狗接触。并且会抗拒自己的思想和情绪感受，为自己的恐惧而痛苦，认为自己不应该这样，很想做出改变。

建议：

1、当事人会习惯性的害怕和抗拒狗，需要引导当事人回想关于人类和狗和谐相处的画面，改变对狗的认识，比如生活中的、电视上的，认识到狗是人类的朋友，狗是可爱的、友善的。

2、在当今社会，基本上看不到狂犬病发作的人，狂犬病在某种程度上只是个传说，现代生活中几乎不存在。也就是说，想得狂犬病，也几乎是不可能的。自己所担心、害怕的并不是事实，而是过去对于狗和狂犬病的认识，是把想象当成了事实。

3、当事人抗拒狗，是抗拒生活的一个集中体现。当事人最初是在生活中感受到了被干预和影响，自己不想要却又只能被动接受，内心里的抗拒无法表达，在寻找出口，于是就找到了“恐狂犬病”这个几乎不可能发生，一旦发生又无药可救的点。所以说，当事人从抗拒到接纳的过程，不只是对于狗而言，也包括对于生活中的某些人和某些事情。这一点在咨询关系里就有非常明显的体现，当事人的经常会抗拒咨询师，坚持自己的看法和感受，到后来慢慢的就开始接受心理咨询师，更为放松和开放。

19、关灯要关很多次

问题：关灯需要关十次，关电视需要先后在十个电视台上关十次，看到车子要回过去看车牌号，认为 10 是个吉利数，认为 4 非常不吉利，遇到会很难受。妻子是一个固执的人，而且自私的心安理得，从来不认为自己有错，而且还懒，孩子还小，也不管不顾，都是自己在关心孩子，忍受不了，想和妻子离婚。

解析：当事人的强迫症状，是仪式化重复行为，是为了维持内心里的稳定、秩序和安全感，也是为了满足自己的某些心理需求，也是为了化解自己内心的矛盾和冲突。也就是说，强迫症状本身不是问题，强迫症状之所以会存在，是因为当事人内心压抑，某些情感无法表达，某些需求无法满足，以及内心里的矛盾和冲突。当事人内心里的不安，一方面来自于过去的心理创伤和阴影，再一方面就是现在的人际关系，主要是现在和妻子的关系。

建议：

1、合理认识和应对强迫症状，强迫症状本身不是问题，也无法被直接消除，强迫症状是当事人目前表达内心情感、满足身心需求和化解冲突的快捷方式，如果没有新的或者更为有效的方式替代，直接消除强迫症状，当事人会更加的焦虑和痛苦。

2、充分利用现有的资源，表达自己的情感、满足自己的身心需求、和谐自己的内心。当事人有几个好哥们，和他们在一起的时候就感觉很轻松。还有自己的兄弟姐妹也都比较理解和支持自己。再就是可以和公司里的女同事开开玩笑。有小孩之前还喜

欢去各地旅行，生了小孩之后，对于妻子对小孩的照顾不放心，不太敢出去，所以也感到压抑，喜欢看旅行类电视节目。

3、发展出新的资源，比如能够比较快速建立起来的人际关系、培养起来的兴趣，给自己找到新的寄托，把对妻子的不满、需求和矛盾，转移到其他的人事物上，找到更多新的途径表达自己的情感、满足自己的需求，以及感受外部和内心的和谐。

20、反复想一些事情

问题：有强迫症状，经常反复想一些事情，特别焦虑，主要是想自己的某些言行态是否会让他人对自己有不好的看法。面临中考，大家对自己期望都很高，自尊心特别强，非常在意别人对自己的看法，爸爸经常否定自己，特别的想要证明自己。

解析：当事人的强迫症状主要是来自于焦虑情绪，而焦虑情绪是因担心别人对自己有不好的看法而起，是因为自己特别在意自己的表现和别人对自己的看法，特别希望证明自己，是因为爸爸对自己的否定，以上是从外而内的解析过程。从内而外的解析就是，因为爸爸经常否定自己，所以自尊心强，所以就特别的想要证明自己，所以就特别的在意别人的看法，所以就担心别人对自己有不好的看法，所以就严格的要求自己，而且忽视自己的感受，压抑了自己的真实想法和感受。久而久之，自己内心里的情感和愿望化作强迫症状，反复冲击自己的理性和自我要求。

建议：

1、降低对自我的要求，多理解和接纳自己。一个人很难让每一个人都喜欢自己，要学会包容那些对自己不好的看法。实际上，大部分的人都是认可自己的，只是自己感觉不被他人喜欢，所以也要多理解和接纳自己，肯定自己，相信自己是好的。

2、认识到自己之所以如此的要强，是因为爸爸经常否定自己。一方面，理解爸爸为什么采用否定的教育方式，很可能是他内心里比较焦虑，他只会用否定的方式来鞭策自己，不知道自己更需要肯定，他不会其他的教育方式。如果可以的话，建议和爸爸一起来做心理咨询，就有机会改变爸爸的观念和教育方式。

21、出现了幻觉妄想

问题：有幻觉、妄想症状，比如感觉有人在监视自己、逼迫自己，有人进入了自己的房间，在暗地里影响自己的生活……嫁给了一个比自己大四十岁的美国男人，父母强烈反对，结婚的时候没敢告诉爸妈，是自己偷出了户口本去登的记，父母一直要求自己离婚，自己本来是要跟那个美国男人去美国定居，后来就出现了幻觉妄想的症状，感觉自己被监视、要挟和迫害，而又能认识到这些都是假的，不是事实，所以还不算精神疾病，属于严重心理问题，是心理咨询的工作范围。父母从小就对自己管理的比较严格，很少肯定自己，自己依赖性也比较强。一方面在背离自己的父母、亲戚、朋友……走上了一条大家都反对的道路，一方面又有负罪感和恐惧感，这是被害妄想症状的心理基础。

解析：当事人被监视、要挟、迫害的关系、被害妄想症状，主要是来自于内心里的负罪感和恐惧感，当事人能够清晰的认识到这些妄想都是假的。当事人内心的负罪感和恐惧感，来自于在父母长期的管理、控制之下所产生的依赖性，以及自己追求对立的叛逆，以及背离了大家的意愿，不顾大家的反对，嫁给了一个大自己四十多岁，在大家看来人品很有问题的美国男人。就是背离了自己的父母、亲戚、朋友、国家……的恐惧感和负罪感。

建议：

1、看到自己内心里的矛盾、冲突，一方面依赖于爸妈，一方面又想争取自己的独立性，在思想和行为上逆反。凡爸妈要求的、认为好的，下意识的一律拒绝。做个比喻来说，当事人面前有两条路，一条阳光大道，一条崎岖小路，如果爸妈要求当事人走那条阳光大道，认为那条阳光大道是好的，当事人就会下意识的选择那条崎岖小路走，哪怕再累再苦，也是自己的选择。

2、认识到自己对爸妈和周围环境的依赖性，在自己争取自我的独立，选择背离他们的时候，内心里的恐惧感和负罪感，所引起的关系、被害妄想的精神病性症状，属于严重的心理问题，但还不属于精神疾病，因为当事人还能够区分现实和幻想。

3、通过后续的心理咨询和自己在生活中的实践，减少内部心理冲突和外部人际关系矛盾，促进身心的统一、和谐。

22、出门害怕看见狗

问题：出门总是四下张望、环顾，怕看见狗，很累，如果不回望就不安心，现在不太敢出门。当事人认为狗有攻击性，而且在外面的流浪狗携带有狂犬病毒，会咬自己，把病毒传染给自己，得了狂犬病之后，会发病，会孤独的死去，会失去家人。看到身上有伤口，就会联想到是被狗咬的，自己被感染了狂犬病。

解析：在当事人已经形成的经验和认识里，对于狗、自己身上的小伤口、得了狂犬病之后的后果、死亡等使当事人感到恐惧。而在普通人的经验和认识里，狗是动物，人比狗强大，狗还可以作为宠物陪伴人，狗可以看家护院，狗肉还可以吃。目前来说，携带有狂犬病毒的狗很少，而携带有狂犬病毒并且还在发病期的概率就更小，自己被携带有狂犬病毒并且在发病期的狗咬到的概率也很小，自己感染狂犬病毒后发病的概率也很小，已经接近于零。身体上的小伤口有可能是无意间擦伤、碰破的，也有可能是被蚊子咬的，也有可能是自己挠痒抓破的。得了狂犬病之后，会孤独的死去，会失去家人，是很可惜，这属于意外，而人生就是会有意外，也只能坦然的接受，重要是我们要珍惜当下。

建议：

- 1、把自己经验性的对于狗、自己身上的小伤口、得了狂犬病之后的后果、死亡等的认识和解释写下来，看到正是自己的这些认识和解释使自己感到害怕，引发了自己的强迫症状。

- 2、把周围的人对于狗、自己身上的小伤口、得了狂犬病之

后的后果、死亡等的认识和解释写下来，看到正是因为他们有这样的认识并且做了那样的解释，所以他们不在意、不害怕。

3、对比自己与他人的认识和解释，看看哪种更为合理。逐渐的，以新的认识和解释取代原有的经验，达成治疗目标。

23、反复思虑和检查

问题：担心出门被扎针患艾滋病，开车总担心撞到人，担心被人偷器官。反复检查，例如总觉的被扎针，总是在找针孔，对于数字担心有错，反复检查数字，反复检查门窗。总相信自己想的坏事会成真，例如网购付款点击付款按钮的瞬间，想到某人能偷走自己的肾脏，付款后非常焦虑，觉的肯定会被偷走，必须退款重新购买，而且第二次有其他让人不安的想法，继续退款，类似的行为渗透到生活的方方面面，吃饭、洗澡、穿衣服……

解析：当事人是在一种焦虑、恐惧的情绪感受状态里快速运转，各种担心、害怕的想法。有时候当事人会信以为真，去按照想法实施；有时候会和自己的想法对抗，但对抗无效；有时候会清醒过来，不相信自己的想法，让情绪自然过去。当事人这种状态里的要素包括：焦虑、恐惧的情绪和担心、害怕的想法。

建议：

1、慢下来。慢下来之后，放松、安心的感觉才能进来，才能清醒的认识到想法的虚假性，减轻焦虑、恐惧情绪和症状。

2、放松、安心。放松、安心的感觉，是经由允许而产生的，

包括允许自己身体上的感觉、情绪的变化、头脑中的想法。

3、觉醒。增加“清醒”状态的时间，试着做一个局外人、旁观者，试着观察自己的身体反应、情绪变化和头脑中的想法。

24、同性恋强迫症状

问题：从小学开始看 A 片，到了初中开始性幻想、手淫，很自责，无法接受自己，强迫自己不去幻想和手淫。后来学习感到厌倦，也是无法接受自己，强迫自己努力学习，到了高三出现了同性恋意象，非常自责，不想这样，又控制不了自己。后来上了大学，最近喜欢一个女孩，对她产生了性幻想，但没怎么接触，后来知道她有男朋友，感到很失落，在学校里呆不下去。小时候父母都不在身边，过年才会回来看自己，当时感觉很痛苦。

解析：当事人从小缺少父母的关爱，对爱的渴望强烈，后来性发育之后，对性的渴望强烈，但当时不理解自己，对自己的性幻想和手淫非常的自责，进行道德批判和自我打压，造成了对生活的厌倦，而又无法接受自己，继续强迫自己，长期打压之后，造成了类似被男性侵犯、强奸的同性恋意象，可能指向具体的人，但其实是自己在侵犯、打压自己。后来在网上了解到一些心理学的知识，开始理解和接纳自己，减少了对自我的打压，对性的渴望就开始恢复，对女孩子产生了性幻想，然而对方有男朋友，这让自己感觉像是被欺骗、抛弃和背叛，从而再一次的退缩。

建议：

1、理解和接纳自己，认识到自己对生活的厌倦、同性恋意象，都是长期自我道德批判和打压的结果，也就是性压抑。

2、恢复和满足对于性和爱的渴望。在恢复和满足对性和爱的渴望的过程里，对生活的厌倦、同性恋意象都会减轻。在满足对性和爱的渴望的过程里，还有可能会受挫，和异性交往、恋爱也是需要学习的。在自己目前没有女性伴侣的情况下，可以采用看A片、手淫和性幻想的方式来满足自己对性和爱的需求。

25、怕心跳过快会死

问题：有焦虑、强迫症状，担心自己说不出话来，担心考试会分心，有时候晚上睡觉会惊醒。担心自己亢奋过度、心跳加快，会导致猝死。担心焦虑、强迫症状出现影响自己的生活。担心症状会泛化、严重。担心如果自己不够谨慎，就会出问题。

解析：当事人的主要焦虑是担心自己心跳过快会猝死。后面的担心都是因为无法面对前者而引发的。也就是说，如果当事人能够面对和正确看待心跳过速的问题，就不会有其他的担心。而当事人在客观上对“心跳过快会不会死，多快会死”并不清楚，只是在主观上把这个问题想的很可怕，不敢去面对，逃避。

建议：

1、正确看待自己的焦虑、强迫症状。强迫症状是为了缓解焦虑的情绪感受，而焦虑是由各种各样的担心、害怕的想法引起的，而且最主要的担心、害怕的想法是心跳过快会不会死。

2、面对“心跳过快会不会死”这个问题。当事人的身体很健康，即使过量运动、饮酒，也不会超越身体的极限，而且人体有本能的自我保护策略，比如胸闷气短、呕吐等躯体症状就是在阻止人继续伤害自己，所以健康的人想死都难，除非自杀。

26、经常用余光看人

问题：在看书的时候，忍不住要用余光去看别人，影响学习。也担心别人会因为自己用余光看人，而觉得自己奇怪。感觉很累。高二的时候喜欢一个男生，担心被大家知道，压力很大。和一个男生聊天，无意间看到了他的下体，很害怕，强迫自己不要看，但总是想看。上课怕自己看男老师，而又控制不住自己。到现在，只要有男生坐在身边自己就会脸红，看女生也感到紧张，而又经常忍不住的会拿余光去看，又怕被人家发现，会疏远自己。

解析：当事人认为自己喜欢男生、想看看男生的下体、看别人，都是不道德、变态的，控制自己不要看，但忍不住的想看。这是对自我需求的压抑，再一方面，人在紧张不安的时候，是会密切留意周围的环境的，所以当事人才会忍不住的想去看。

建议：

1、喜欢男生、对男性的下体好奇是正常的身心现象，是人基本的需求，不是变态，压抑自己的需求才是真正的变态。

2、想用余光看别人，一方面是自己的需求，再一方面是自己的焦虑所致，自己因为害怕要去看，又怕被别人看出来。

3、理解和接纳自己的症状。这些症状本来都是正常现象，因为不被自己理解和接纳，一次次的抗拒、阻断，始终得不到满足，所以才会迁延不断、成为困扰。想看就正大光明的看。

27、担心自己会发疯

问题：担心被狗咬去检查伤口，会不清醒、失控、发疯，原先是看见伤口或者狗，担心是狗咬的自己，担心得狂犬病。

解析：当事人原先看见伤口就会联想到是被狗咬的，看见狗就会担心会咬自己，狗携带有狂犬病毒并且正在发作，自己会得狂犬病，是由当事人看见伤口或者狗时的灾难化联想引起的。后来又担心自己会去检查伤口，会不清醒、失控、发疯，又让自己非常恐惧，这是由对原先的强迫症状的灾难化联想引起的。

建议：

1、正确看待自己的强迫检查症状，是因为自己担心得狂犬病的灾难化联想引起的，是临时的心理状态，而不是发疯。

2、正确看待伤口和狗。伤口有可能是蚊子咬的、针扎的、划破的、蹭破的……根据伤口的形状和大小可以分辨，狗咬的伤口是有对称牙印的。狗有好狗和恶狗，好狗不会咬人，也不会有狂犬病；恶狗会咬人，但也不会有狂犬病，自己在遇到恶狗的时候，可以回避、吓唬、攻击它，避免被它伤害，如果真的被恶狗咬了，也要去医院清理、包扎伤口，打破伤风、狂犬疫苗。

3、把以上对强迫检查症状和伤口、狗的合理认识，反复暗

示给自己，以强化新的认知的效能，取代原有的习惯性思维。

28、想不好的可能性

问题：会不由自主的想到不好的可能性，感到恐惧。

解析：当事人是在由过去的生活经验养成的习惯里，在感到恐惧的时候，他就会回避恐惧，而回避恐惧的方式就是消除不好的可能性，然而不好的可能性始终都会存在，没有绝对的安全。而当事人对不好的可能性的关注，放大了不好的可能性，从而更加恐惧。一般人如果感到恐惧的时候，就不会去多想，会分散注意、转移目标，或者多想想好的可能性，并且通过一些有效的行为来增加好的可能性发生的概率，这是一般人养成的习惯。

建议：

1、当事人可以学习一般人的想法和做法，在感到恐惧的时候，忽略自己的恐惧，在想到不好的可能性的时候，忽略不好的可能性。分散注意、转移目标，做一些能够让自己感觉轻松、愉快、容易专注进去的事情，或者想想好的可能性，想想做些什么可以增加好的可能性发生的概率。比如担心考试成绩，就带着自己的担心，做一些让自己感觉轻松、愉快的事情，复习功课，做好准备，带着轻松的心情参加考试，发挥出自己的水平。

2、依照自己担心的对象，分别制定新的、详细的反应模式，并且在平时感觉比较轻松、舒适的时候，反复暗示给自己。人在很紧张的时候，自我封闭、对外抗拒，新的知识很难进去。

29、对未来没有信心

问题：感到着急、绝望，最近要去学校考试，后续还要去实习，而自己目前还在抑郁和强迫状态之间徘徊，没有信心。

解析：当事人有梦想、有上进心，后来经历了很多挫败，感到消沉、厌倦，而又强迫自己打起精神来，于是出现了强迫症状，后来通过学习知道了要顺其自然，然而又会沉浸到消沉、厌倦、懒惰的状态里，似乎只有继续强迫自己，才能打起精神。当事人想要的是轻松、愉快、专注的学习或工作，逐渐的累积财富、获得地位，被大家所需要和赞赏。然而实现目标的过程并非一帆风顺，经历了很多挫败，才有了后来的抑郁状态和强迫状态。所以当事人改变的关键在于，如何看待挫败、如何减少挫败。

建议：

1、做任何事情都不可能一蹴而就，需要时间和过程。当事人可以制定短期目标和长期目标。短期目标就是顺利的度过考试，之后找到满意的工作实习，需要一年的时间。长期目标就是累积财富、获得地位，被大家所需要和赞赏，需要几十年的时间。

2、对于短期目标制定可行性方案，以及各种状况的应对措施，然后逐渐的实现目标，摆脱抑郁状态和强迫状态的轮回。

30、掌握他人的想法

问题：因为自己无法掌握他人的真实想法，而感到焦虑，感觉做的事情没有意义。是前段时间晋升职位失败后开始的。

解析：因为诸多因素的影响，当事人没有把握住晋升的机会，并且还失去了工作，所以很怕再次失去，内心焦虑，有强烈的控制欲，试图掌握他人的想法，但总是感觉无法确定，因此觉得正在做的事情没有意义。在生活中的 interpersonal 关系里，特别是牵扯到利益的时候，我们都会去揣测他人的想法，会根据自己的直觉、经验、事情的来龙去脉做出判断，而当事人要求自己准确的把握他人的想法，不容有失，是过高的要求和不切实际的目标。

建议：

1、真正能够给到一个人安全感的，是自己的能力和价值，自己被他人需要，而不是外界那些不可控、易变的因素。

2、先带着自己的焦虑和症状，致力于提高自己的能力和价值，使自己更被需要，建立起安全感，焦虑症状就会减轻。

31、要把问题想明白

问题：比如兴奋、心跳加快，感觉难受，不想难受，就一定要想清楚，怕再难受。再比如打喷嚏打不出来，感觉难受，怕以后还会难受，就一定要想明白。在这种偏执、刻板的状态里。

解析：当事人为了回避难受的感觉，担心、害怕，一定要想的清清楚楚、明明白白。然而大部分人都是在不清不楚、不明不白的状态下生活，或者是以为自己想明白了，实际上都是约定俗成的、习惯性的东西，要真去研究，还真没有人能想的明白。

建议：

1、随心所欲一些，怎么样都可以，凡事不必太较真。像大家一样，追求轻松、快乐和满足，忽视那些无关紧要的事情。

2、理解和接纳难受的感觉，难受和舒服是相对概念，有难受才有舒服，如果拒绝、阻断难受，也就不会有舒服的感觉。比如人在平常的状态下，不难受也不舒服，忽然想打喷嚏，感觉很难受，越来越难受，等积聚到一定程度，打出喷嚏以后就感觉很舒服，实际上喷嚏之后的舒服是喷嚏之前的难受衬托出来的。

32、心理矛盾和冲突

问题：原来的自己是快乐、阳光、自信、独立的，后来老公确诊为白血病，做骨髓移植手术，但半年后还是去世了。自己独自承担照顾老公的责任，背了很多债，而婆婆拒绝为自己分担。因为压力大，出现了头紧、反复想问题的强迫症状。后来遇到一个男的，给了自己一些帮助和安慰，一开始感觉相处的还挺愉快，后来知道他有家室，感到很自责，于是开始拒绝他的邀约。

解析：当事人在压力大、内心悲伤、不被认可的情况下，出现了焦虑、恐惧、抑郁的负面情绪，并且得不到他人的认可，引发了心理冲突，既有委屈、不满和怨恨，也有自责和愧疚。当事人情感的缺失需要填补，只是找错了人，引发了更大的纠结。

建议：

1、重新看待过去发生的事情，从老公生病到离世，自己一直坚强的承担着照顾老公的责任，而婆婆由于她自己的原因不认

可自己，自己既想获得支持和安慰，又想得到他人的肯定。

2、正确看待自己的情感需求，寻求合理的满足方式，在过去的经历中，感受到了太多焦虑、恐惧、悲伤、委屈、怨恨、自责和愧疚，需要获得认可、支持和安慰。根据自己的实际情况寻求合适的满足对象，比如丧偶、离异的男士，新的、被认可的、甜蜜的爱情能够满足自己的需要，把自己从过去中带出来。

33、害怕自己同性恋

问题：有同性恋的倾向，接受不了自己是同性恋。

解析：是当事人一直以来的性压抑造成的，一方面是本我（与生俱来的、动物性的）对性的需求，再一方面是超我（道德规范、法律标准、是非善恶对错的评判标准）对“本我”的性需求的打压，两者形成心理冲突，而自我（理智的自己）协调“超我”和“本我”的关系的能力又比较欠缺，所以形成这样的强迫症状。对同性恋的幻想和抗拒，一方面满足了“本我”对性的需求，另一方面也符合了“超我”对“本我”的打压，还同时满足了自责、自罪心理。这就是这个强迫症状的形成原因和存在的意义。

建议：

1、尝试其他新的方式满足自己的自责、自罪心理，比如吸烟、喝酒、运动、做体力活、恋爱，这些都能够带给人痛苦，满足自虐倾向，其中运动、做体力活和恋爱是比较健康的方式。

2、尝试满足自己的性需求，比如恋爱、结婚、看A片、性

幻想、手淫，其中恋爱、结婚是健康、有利于发展的方式。

34、抗拒与自我主张

问题：面临一次很重要的考试，而自己还沉浸在过去的痛苦回忆、对母亲的抗拒和主张自我的过程之中，影响了备考。

解析：早前当事人一直服从母亲的安排，没有自我，感到压抑，找不到办法表达情感、主张自我和树立自我，后来“发明”了用痛苦和丧失学习功能的方式来反抗母亲，以引起母亲对自己情感的重视，然而在反抗的过程里，又产生了失助的恐惧，因为在反抗母亲的过程里，也会失去母亲对自己情感和物质的支持，在反抗教育、社会体制的过程里，会导致考试、工作的失败。

建议：

1、顺利通过考试是目前的当务之急。如果因为反抗和主张自我，导致考试的失败，会形成打击，以后更不敢树立自我。

2、暂时把自己从过去的痛苦回忆里拉出来，活在当下，如果考试之前学不进去，就可以给自己放几天假，在不伤害他人的情况下，随心所欲的想做什么就做什么，充分的主张和树立自我。在考试之前，调整好自己的心理状态，比备考更为重要。

3、关于失助的恐惧，自己主张自我并不一定是要反抗他人，也可以是在与他人无关的情况下，自己想做什么就做什么。这就好比是学习、工作之外的兴趣爱好，固定关系之外的友谊。

35、焦虑和强迫症状

问题：有一些焦虑、强迫症状，想要追求绝对的安全感，然而也知道这个世界上不存在绝对的安全。和朋友在一起的时候比较安心，症状比较少。认为等自己有了几百万的财富、别墅，把父母接来同住，以及有了情投意合的人后会有很大的安全感。

解析：当事人内心里对父母有愧疚，感觉对不起他们，所以自己要努力赚钱，以担负起对他们的责任，然而奋斗的过程也是很辛苦的，于是当事人就无意识的使自己自卑、焦虑，以激发自己的上进心，使自己自卑、焦虑的方式就是和比自己强的人比，看到自己的不足。再加上内心里的愧疚、夫妻关系的矛盾、工作的压力……让当事人非常焦虑，所以出现了焦虑症状，而强迫思维和行为就是为了建立秩序、规则、稳定的安全感。所以要想减轻自己的焦虑、强迫症状，需要提升自己的自信心和安全感。

建议：

1、少一些比较、多一些满足。实际上自己当前什么也不缺，只是在和比自己强的人比较之后，感觉自己还很不足，这导致自己自卑、没有安全感。安于当下，还可以根据现有的条件和资源为自己制造出更多的快乐和满足，比如做自己喜欢做的事情。

2、对父母的愧疚也是没有必要的，不管自己是贫穷还是富贵，能够尽到自己最大的赡养义务就可以，最重要的是心意。

36、害怕感染狂犬病

问题：如果出门遇到了狗，就会直接想到那是只疯狗，而且携带有狂犬病毒，而且仿佛它已经咬了自己，自己已经感染了狂犬病，而且仿佛已经看到了狂犬病发作时的病态和大家对自己的厌恶，从而感到非常的恐惧，要不停的检查身上有没有伤口。

解析：在当事人看到狗的时候，立刻就进入了不清醒的自我臆测状态，所有的逻辑推理都是没有现实依据的主观推断。比如，遇到了狗，那是一条疯狗的概率很小，狂犬病正在发作的概率很小，咬到自己的概率很小，被咬到没有觉察的概率很小……近十几年来，已经基本上看不到有人狂犬病发作的消息，狂犬病已经成为传说。而且如果自己真的很不幸的遇到了疯狗，自己完全可以躲开它，或者吓跑、打跑它，如果真的很不幸的被携带有狂犬病毒，而且正在发作期的狗咬到了，自己也会感到疼痛和看到伤口，然后及时的去医院处理伤口，打破伤风和狂犬病疫苗。

建议：

1、分清楚客观现实和主观臆断。客观现实就是自己遇到携带有狂犬病毒，而且正在发作期的狗几乎不存在，如果真的很不幸的遇上了，自己也有保护好自己的能力，如果真的很不幸的被咬到了自己也能够及时的察觉，并且采取治疗、预防措施。

2、在自己清醒的时候，把新的客观认识反复暗示给自己，以形成自动化思维习惯，以减少强迫症状发作的频率和强度。

37、无法释怀的过去

问题：中考的时候差几分与自己理想的高中失之交臂，进入高中以后，自责、悔恨，对学校感到不满，无心学习，但又不甘心，于是强迫自己努力学习，但难以进入状态，之后的大学、工作都不甚理想，现在做建筑行业很多年了，但还是无法释怀。

解析：当事人一直对自己的期望和要求比较高，追求卓越，如果不是最好的就意味着失败，所以才会在经历了中考的失败以后一蹶不振，影响了以后的学习、工作和生活。当事人现在逐渐的已经能够原谅当时的自己和父母，原谅当时不了解自己的人，但就是理想和现实的差距让自己无法释怀，想起来就很痛苦。那是当事人未完成的梦想，实际上如果再给当事人一次重来的机会，他也未必会选择当初的道路，它只是过去无法释怀的心结。

建议：

1、依据现实条件和资源确立新的目标，比如积累财富，对于当事人来说，积累财富的过程可以成为新的存在的意义和价值。实际上很多人目前所做的事情都不再是自己当初的梦想，或者是因为自己变了，或者是因为环境不允许，综合权衡之后选择的现在的道路，有了新的生活目标，忘却了当初的理想和抱负。

2、认识到自己的个性，好强、自我要求高，追求卓越、不接受失败、眼高手低，这些个性特征都在制约着当事人未来的发展。可以尝试降低对自我和他人的要求，脚踏实地的自我实现。

38、害怕会得神经病

问题：爱幻想，感觉自己和其他人不太一样，害怕自己会得神经病。比如幻想自己有一个很厉害的哥哥，幻想战争的场面，在幻想的时候感觉舒服，轻松、愉快和满足，但就是怕自己会发疯。在外面和人在一起比较压抑，有什么想法和感受不敢说，怕被人看不起和伤害，在家里很容易因为一些小事对家人发火。

解析：因为当事人在生活中的人际关系里比较压抑、孤独和无助，所以幻想出一个很厉害的哥哥来陪伴和帮助自己，幻想战争的场面来释放自己，幻想自己歇斯底里、不顾一切的发疯来释放自己，但又担心自己会发疯。因为不敢在外面表达自己的想法和感受，怕他人会看不起和伤害自己，所以容易对家人发火。

建议：

1、理解自己的幻想存在的意义，是在自己感到比较压抑、孤独、无助、焦虑、恐惧的时候，通过幻想来释放、陪伴、帮助和安慰自己，是在填补自己内心的缺失，满足自己的需求。

2、尝试其他方式来填补内心的缺失和满足自己的需求，让自己表达自己真实的想法和感受，得到释放，得到陪伴和帮助，以减轻自己的压抑、孤独、无助、焦虑和恐惧感。比如，当事人在和咨询师交往、交流的过程里，就可以比较充分的表达自己的想法和感受，获得陪伴和帮助，症状就几乎不存在。可以在生活中，多建立这样的人际关系，能够相互理解、接纳和包容。

39、害怕被污染腐蚀

问题：碰到新买的东西就会感觉紧张，比如塑料袋、窗帘、衣服，会想到新买的东西在生产、运输的过程中碰到过化学物品，或者就是化学合成的，带有腐蚀性，而且是触摸的当时不会被察觉的，在不知道什么时候就会引起皮肤过敏，并且是无法医治的。从而反复的洗涤，不想洗却控制不住自己，感到很痛苦。

解析：是当事人在触碰到新买的东西的时候的自动化心理活动反应过程引发了当事人的焦虑和恐惧，这个自动化反应过程是无意识且非常快速的，当事人并没有意识到在触摸新买的东西的时候内心里发生了什么，就开始感到焦虑和恐惧，慢下来之后才看到了完整的思维逻辑推理、联想过程，并且有了改变的机会。而且当事人个性偏执、抗拒，是源于在过去的生活经验中，有过被威慑、欺压的体验，从而养成了抗拒被侵害的偏执性格。

建议：

1、看到自己在触摸新买的东西的时候的心理活动过程，即思维逻辑、推理过程，并且设计出新的思维逻辑推理、联想过程给自己，新的逻辑推理、联想过程比如：新买的东西，在生产、运输的过程中，有很小的可能性会接触化学物品，在接触过的化学物品中，有很小的可能性是具有腐蚀性的化学物品，在具有腐蚀性的化学物品中，有很小的可能性是延后腐蚀、不易被觉察的化学物品，在延后腐蚀、不易被觉察的化学物品中，有很小的可能性引起皮肤过敏而无法救治，到最后可能性几乎不存在。

2、看到自己的偏执、抗拒的性格特征，是缘于过去被威慑、欺压的生活经验，到了现在已经没有人会有意或者能够来侵害自己而自己无力反抗了，现在的自己是可以很好的保护自己的。

3、合理看待反复洗涤的强迫症状，是在原有的心理活动过程，即思维逻辑推理、联想引发焦虑之后，采取的快速缓解焦虑的行为，恐怕没有什么方法能够比强迫症状更为高效、快捷。对于强迫症状理解和接纳，要么不实施，要实施就带着理解和接纳认真、专注的实施。带着心理冲突实施强迫症状，不仅无法缓解焦虑，还会使自己陷入更大的失控感和焦虑、恐惧情绪里。

40、怕自己写字难看

问题：面临去工作，感觉自己不能胜任，因为自己性格内向、焦虑、恐惧，最主要的是自己写字不好看，害怕当着别人的面写字，怕自己写的慢、写不出来，影响了睡眠，想逃避工作。

解析：在别人面前写字紧张，是因为无意识、自动化的思维过程：自己写字不好看，写的慢，有时候还写不出来，别人会鄙视、嘲笑、嫌弃自己，会影响自己未来的发展，甚至会被摒弃、开除。可以把自己一分为二的来看，一部分是感性，是自卑、胆怯和没有安全感的，从小妈妈对自己要求严格，经常否定自己，认为自己很糟糕、他人不友善，并且还在一个自我恐吓的过程里，我们称之为内在小孩；另一部分是理性，在抗拒内在小孩。

建议：

1、对于写字紧张的问题，建立新的更为客观、合理的思维过程：字写的不够好看，比较慢，偶尔会写的比较吃力，会有个别不友善的人看不上自己，有可能会影响自己未来的发展。并非像自己原来想的那么糟糕，改变想法后情绪状态就会改善。

2、做自己内在小孩的妈妈，看到她的自卑、胆怯和缺乏安全感，做些什么帮助她建立自信心和安全感，比如，多鼓励她，看到她的优点，她学习能力强、学术性强、形象还可以、性格温和、善解人意，告诉她对自己要有信心、勇敢一点，相信她、陪伴她，告诉她永远爱她，让她慢慢去做，降低对她的要求。

3、放慢自己的呼吸和语速，过慢生活，凡事慢慢来，因为越是着急就越是混乱，循序渐进、有条不紊的才能做好事情。

41、纠结自己的感觉

问题：之前思考人为什么会哭、会笑，为什么会有情感，最近在思考汽车左转右转自己是怎么感觉出来的，就是把大家一些习以为常的事情，拿过来思考，想要想明白，想不明白就感到焦虑，担心会出什么问题，影响了自己的学习、工作和生活。

解析：这实际上是一种压力反应，当事人在感到不舒服的时候，就会自我封闭，切断外部感官，进入内部感官，关注自己的感觉和想法，试图想明白自己为什么这样感觉和思考，在想明白之后会感觉舒服，过不了多长时间就又开始不舒服。而实际上，在生活里很多习以为常的事情，是想不明白的，比如说人的某一

个反应，实际上是大数据，如果要研究清楚并仿造相应的人工智能，需要一个科研团队，以及相应的高科技设备。也就是说，思考这些大家习以为常的事情，是很容易挫败的。大家只是认为自己想明白了，或者深想的时候感到痛苦就不再多想了。当事人一旦有了不舒服的感觉，就会试图通过思考来避免不舒服，这样反而使自己陷入了更大的不舒服里。再一个，人生不如意十有八九，不舒服是常有的，人们需要持续的通过做一些事情让自己舒服起来，没有什么一劳永逸的方法。就拿当事人的症状来说，其实是一种快捷、高效的回避不舒服、让自己舒服的方法，只是这种方法副作用很大，暂时的舒服之后，就会陷入更大的不舒服里。

建议：

1、看到自己的压力反应。有了不舒服的感觉，隔离，内部关注，想要思考明白，思考耽误时间，想不明白更难受，挫败、焦虑，更加的不舒服，继续隔离、内部关注，这是恶性循环。

2、看到一般人的压力反应。有了不舒服的感觉，有可能会隔离、向内部探求，更多的会保持开放、向外部寻求，向内部探求感到不舒服，就放弃了内部探求，更多的向外部寻求探求，从外部获得了舒服的感觉。让自己舒服起来的方法有很多，比如吃喝玩乐，做自己喜欢做的事情，和喜欢的人在一起，停下来休息。

3、认识到人生不如意十有八九，不舒服是常有的事情，不会有一劳永逸的方法，不舒服的感觉随时都会产生，我们要持续的做一些事情让自己舒服起来，首先就是要面对和解决问题。

4、通过学习、练习养成新的压力反应。不舒服是常有的事情，向外部寻求舒服的感觉，允许适当的内部探求，先允许不舒服的感觉，带着不舒服的感觉，做一些事情让自己舒服起来。

42、关注异性生殖器

问题简述：关注异性敏感部位，认为自己不该这样，为此感到羞愧、内疚，想要控制又控制不住，感到焦虑，头部不适。

形成原因：长时间工作压力过大，主要还是自我要求过高，渴望有所成就、被领导看重，感到疲惫、委屈、愤怒和压抑，长时间处于紧张状态，变的狭隘、偏执，引发上述强迫症状。

案例分析：关注异性敏感部位，并产生性幻想，属于人的天性、本性，不是理性和意志可以泯灭的，是当事人的道德感过强，为本来正常的身心现象感到羞愧、内疚，越控制越失控，越失控就越焦虑，越焦虑越想控制，进入了一个恶性的死循环。

主要建议：正确看待“关注异性敏感部位”这种身心现象，每个人都会有对异性敏感部位的关注和性幻想。为自己放松减压，降低自我要求，人在放松、坦然之后，就会变的开阔、自然。

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