

神经症的自我疗愈

主编：于飞

神经症的自我疗愈

强迫、焦虑、惊恐、社恐、失眠、疑病...自救指南

主编：于飞

这是一本心理问题综合自助工具书

您可以从本书目录中检索出您需要了解的内容，
并根据您的需要有选择的进行阅读。

中国生活发现会



神经症的自我疗愈

强迫、焦虑、惊恐、社恐、失眠、疑病…自救指南



这是一本心理问题综合自助工具书

您可以从本书目录中检索出您需要了解的内容，并根据您的需要有选择的进行阅读
如果您感觉这本书的内容对您有所启发，欢迎传播，让这本书帮到更多的人。

主编：于飞

主 编 序 言

这是一本心理问题综合自助工具书，你可以从本书目录中检索出您需要了解的内容，并根据您的需要有选择的进行阅读。

本书第一章对神经症（强迫、焦虑、惊恐、社恐、失眠、疑病...）的形成和发展，从不同的角度进行了深入解析，让读者可以有效的意识到自己心理困扰（情绪感受、症状表现）的来龙去脉。为第二章的“接纳”做好准备，要接纳什么？为什么要接纳？接纳对自己有什么助益？抗拒对自己有什么危害？读者理清这些问题之后，接纳会变的事半功倍。接纳是变好的开始，在接纳的基础上，提出《给神经症者的六个建议》帮助读者更好的认识自己，掌握更有效的应对方法。之后提出：学会忘记自己的“问题”，不再把“治好自己”当成生活中的首要事情，而是积极地投入到自己的目标和兴趣中去，通过小事积累自信，通过兴趣增加快乐，像健康人一样地生活就能健康起来。至此形成了自我疗愈四步法的脉络：认知、领悟；觉知、接纳；陪伴、体验；改变、成长。阐述了康复的全过程以及主要方法。

本书第三章对情感压抑（困扰读者的核心问题）进行了详细的阐述，从情感压抑的得失、成因、危害到有效的自我调适、释放方法。

本书第四章的内容是目前最适合读者自助的森田疗法，包括森田神经质、疑病性素质、精神交互、思想矛盾、精神拮抗、神经质症状的形成、森田疗法的治疗理论和方法以及顺其自然、为所当为的含义。

本书第五章到第八章，分别阐述了各类强迫症状、社交焦虑、失眠、焦虑、急性惊恐发作的形成原因和心理调整的策略、方法。第九

章为养成新的思维和行为习惯才是解决问题的根本所在。

本人自 2000 年起深受强迫、焦虑、社恐和抑郁情绪的困扰，缺乏治疗的条件，深受负面情绪和症状的困扰。自 2010 年起，开始通过接触森田疗法，孟刚、邓云天、施旺红老师的书和文章都给了我很大的启发，神经症的情绪感受和症状得到了有效改善。之后接受了心理动力学的心理咨询。张德芬老师的书也对我产生了重要的影响，进一步意识到认识自己、人格成长和自我完善才是改变之道。

之后逐步走上了助人者的道路，先后系统的学习并掌握了森田疗法、自我心理疗法、认知行为疗法、精神分析、意象对话、音乐疗法、绘画疗法、格式塔（完型）疗法、焦点解决短期心理治疗技术、元认知心理干预技术……等十几个心理学流派的理论、方法。

之后跟随中国心理督导协会会长、国际催眠导师黄文仁老师学习催眠，并获得了国际催眠师认证，成为一名静心能量催眠师。

2016 年参加了在北京大学医学部举办的心理督导师培训认证，并考核通过，成为一名心理咨询师的咨询师 - 心理督导师。并且加入中国心理督导师协会，获得心理督导师专业人才认证。

目前主要从事专业心理咨询与治疗、心理学培训等工作。

希望大家可以通过这本自救指南获得最好的自我疗愈。

如果您感觉这本书的内容对您有所启发，欢迎传播，让这本书可以帮到更多有需要的人。让我们携手，一起走向幸福、美好的新生活。

于 飞

2016 年 6 月 17 日

本书目录

第一章 人为什么会得神经症？	7
（一）经典精神分析的观点	7
（二）新精神分析学派的观点	8
（三）实验性神经症学说	9
（四）行为主义的观点	9
（五）社会文化学派的观点	10
（六）心理动力学的观点	10
（七）人本主义的观点	11
（八）森田神经症理论	11
第二章 给神经症者的六个建议	13
（一）完美主义者	13
（二）学会无条件地接纳自己	14
（三）找到理想和现实的平衡点	15
（四）不再做完人	17
（五）人际敏感的社交焦虑者	18
（六）学会独立，放弃依赖	20
（七）关注目标而非情绪	21
（八）过充实的生活	22
第三章 情感压抑的心理调适	23
（一）情感压抑的心理现象	23
（二）情感压抑的得与失	24

（三）情感压抑的潜意识性	24
（四）情感压抑的外部环境成因.....	25
（五）情感压抑的主观原因	26
（六）情感压抑的危害性	27
（七）情感压抑的自我调适	28
（八）情感压抑的释放方式	30
（九）植入道家思想.....	32
第四章 神经症的森田疗法.....	34
（一）森田正马其人.....	34
（二）森田理论源于个人体验	35
（三）森田神经质.....	36
（四）疑病性素质.....	36
（五）疑病素质的特征.....	36
（六）精神交互.....	37
（七）思想矛盾.....	37
（八）人们不接受现实.....	38
（九）精神拮抗.....	38
（十）神经质症状的形成	39
（十一）农夫和他的衣服	40
（十二）森田疗法的治疗理论	47
（十三）顺其自然含义	48
（十四）智者、小溪、神经症	49

(十五) 为所当为的含义	50
第五章 强迫症的心理调整	51
(一) 人为什么会强迫?	51
(二) 如何减轻强迫症状呢?	53
(三) 如何应对症状的反复呢?	55
(四) 强迫是心灵成长的契机	55
第六章 社交焦虑的心理调整	56
(一) 人为什么会有社交焦虑?	56
(二) 社交焦虑的心理特征	57
(三) 交互影响的恶性循环	58
(四) 社交焦虑的强迫倾向	58
(五) 社交焦虑的一些症状表现	58
(六) 接受自己现在的表现	59
(七) 学会看到自己的长处	59
(八) 学会表达自己的感受和想法	59
(九) 专注于一件感兴趣事情	60
(十) 提升安全感和自信心	60
(十一) 试着去观察这个世界和他人	60
第七章 睡眠困扰的心理调整	61
(一) 人为什么会失眠?	61
(二) 因睡眠问题而导致的担心	62
(三) 紧张、担心与失眠的关系	62

(四) 真正对人造成影响的是什么.....	64
(五) 如何解决睡眠困扰	64
(六) 从行为层面解决睡眠困扰.....	65
(七) 从情感层面解决睡眠困扰.....	66
(八) 从认知层面解决睡眠困扰.....	66
第八章 焦虑和惊恐的心理调整.....	67
(一) 人为什么会焦虑?	67
(二) 焦虑之后的下意识反应	68
(三) 认知、观念的调整	69
(四) 用实际行动做出改变	69
(五) 焦虑意味着人在成长	71
第九章 养成新的思维和行为习惯.....	73
(一) 心理问题产生的原因	73
(二) 建立新的思维方式	74
(三) 养成新的行为习惯	75
(四) 情绪是可以直接改善的	76
(五) 多读书、多实践	77
附录 一位强迫症患者的康复体会.....	78
(一) 强迫症真的能痊愈吗?	78
(二) 强迫症痊愈后是怎样的一种体验?	78
(三) 吃药、运动、戒色有用吗?	80
(四) 走出来的那一刻的经过	80

（五）做坏坏的好人.....	81
（六）所谓的“症状”.....	81
（七）不接纳与伪接纳.....	83
（八）那天下午是怎么顿悟的.....	84
（九）念头来了要怎么办？.....	85
（十）关于“理论”的问题.....	88
（十一）带着这种不安的感觉去做事.....	88
（十二）为什么顿悟之后又回来了？.....	89
（十三）强迫思维是个什么东东？.....	90
（十四）强迫症与万无一失.....	91
（十五）药物、手术与心理治疗.....	91
（十六）我为啥没有复发.....	92
（十七）我们的人生信念怎么了？.....	93
（十八）怎么走出来？.....	95
（十九）正面情绪与负面情绪.....	95
（二十）事实与咒语.....	96
（二十一）我们都在玩蹦极.....	98
（二十二）乖乖去看心理咨询师.....	98
（二十三）忍受与接受.....	99
（二十四）你欠焦虑一个道歉.....	100
（二十五）一切都是可以的.....	100
（二十六）走出强迫仅仅是一个开始.....	102

（二十七）森田疗法，为什么不好用？	102
（二十八）你为什么无法接纳？	103
（二十九）所谓的做自己，就是被人讨厌	105
（三十）自卑真的是一件坏事吗？	107
（三十一）体验这些负面情绪	109
（三十二）接纳的第一步是什么？	109
（三十三）强迫症是怎么来的？	110
（三十四）反其道而行之	112
（三十五）如何接纳	113
（三十六）你为什么不接纳？	113
（三十七）转变自己的人生信念	114
（三十八）人生是一个关于勇气的故事	117
（三十九）治愈强迫症是一个悖论	119
（四十）写在最后的话	120
本书结语 主编给读者的一封信	121

第一章 人为什么会得神经症？

神经症也称神经官能症，主要表现为精神活动能力下降、抑郁、焦虑、紧张、恐怖、烦恼、强迫症状、疑病症状、分离症状或各种躯体不适感。起因常与心理、生理、社会因素有关，多有一定个性特征为基础；没有可证实的器质性病变；社会功能相对完好，行为通常保持在社会规范允许范围内；有很好的自知力，有痛苦感受、有求助要求。神经症的病因到目前为止还没有一个十分确切的定论，各个心理学流派对它存在着不同的解释。下面让我们来看一下这些解释。

（一）经典精神分析的观点

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

一个精神健康的人，人格结构的这三个部分是统一和相互协调的。本我为心理活动提供必要的精神能量；超我对个体的行为进行监督与控制，使之能符合社会道德准则与良心；而自我介于本我和超我之间，协调本我与超我的关系，使个体能以社会接受和允许的方式满足自己的各种心理需要。本我中的本能欲望和冲突在本能的驱使下不断地寻求他自身的满足和表现，超我根据社会、道德的要求不允许其表现，而自我同时要注意本我、超我及现实这三方面的利益。

当三者不协调时，焦虑就产生了。为防止焦虑产生和发展，就要设法干预、抑制或消除。在自我足够强大时，采取心理防御机制能够

获得成功。但当自我力量不足时，心理防御机制未能成功，即产生神经症的心理冲突，使表现的行为改头换面，以神经症症状的形式表现出来。这样，本能的能量得到了宣泄，使自我避免了焦虑。即：本来要产生的焦虑，因神经症症状的形成而得以缓解。由于自我所恐惧的那些需求处于潜意识领域，自我很难意识到其所恐惧的真正对象。因此其所体验到的是无名恐惧，即为焦虑，而这种焦虑又为神经症症状所取代，以至于当事人无法意识到其症状的原因所在。

（二）新精神分析学派的观点

新精神分析学派的霍妮和弗洛伊德不同，霍妮强调社会文化环境对个人人格形成和发展的影响，强调了文化在心理活动中的作用，尤其重视家庭环境的重要作用。“神经症乃是一种恐惧，为对抗这些恐惧，而采取防御措施，防御措施是为了缓和内在冲突，而寻求妥协解决的种种努力导致的心理紊乱。从实际的角度考虑，只有当这种心理紊乱偏离了特定文化中共同的模式，从而它叫做神经症。”

霍妮强调个人的人格结构的形成在很大程度上取决于我们的生活环境，取决于交织在一起的文化环境和个人环境。如果个人在发展中偏离了文化模式，难以适应所生存的环境，就容易产生恐惧，进而形成神经症人格。霍妮认为产生和保持神经症过程的内在动力是焦虑，可以把焦虑解释为：“一个儿童在潜伏着互相敌视的世界里所产生的那种孤立无援的情感。”焦虑涉及的并不是现实生活中实际存有的处境，而是他内心所感受到的处境。正是这种内在的不安全感，使个体

以多种方式表现出自己的自卑感和不足感,例如确信自己无能、愚蠢、不讨人喜欢,而这些想法可以说完全没有现实依据。

(三) 实验性神经症学说

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

因此,当人遇到困惑,不知道该怎么办时,就会产生神经症。

(四) 行为主义的观点

行为主义认为人的一切行为都是学习的结果,从偶然到必然、从随机到有序,行为方式就这样在不知不觉中形成和固定下来。同样的,神经症便是源于错误的学习经验。这种学习包含三种情况:

1、未能学到适应性的反应机制。

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

失败或预期失败都足以提高焦虑或焦虑异常的可能性。

2、观察和模仿。

儿童观察他人的可怕经验或模仿心烦意躁的父母的情绪反应,这些不良的观察和模仿会进入儿童的生活而成为儿童焦虑的基础。儿

童可能在没有具体焦虑刺激的情况下做出焦虑的情绪反应。

3、经验的制约和泛化。

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

（五）社会文化学派的观点

个体所处的文化环境对于个体的焦虑性心理异常的发生有重要的影响。许多严重的社会问题都会引起个体不同程度的焦虑反应。焦虑起因于个体的“社会性失助”，个体感到被责任所束缚，为要求所重压，常常要退避到疲劳、恐惧和抑郁等神经症状状态中去。

比如说某一个群体里的人好攀比、喜欢评价他人，则这个群里的人会比较在意他人的看法，而压抑自己的情绪感受和心理需要。在为他人而活，死要面子活受罪。导致了很多人的焦虑、神经症状。

（六）心理动力学的观点

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

1、早期的被剥夺。

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

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

其结果是当生活中出现考验时，儿童的内心就充满焦虑不安。

3、父母过于严厉。将会使孩子产生如下两种反应：反叛或因敌意攻击所引起的焦虑，儿童表面上顺服。儿童无法包容这些焦虑就可能产生出现抑制紧张的反应，这种反应妨碍儿童涉入一般的日常生活。儿童失去满足，下一步很可能就是焦虑异常的发展。

（七）人本主义的观点

人本主义和心理动力学派同样关心个体早期的人际关系。

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

有些人接纳了社会强加的人格面具，而压抑了真实的自我，长期持续，焦虑也就不可避免的产生，进而出现一些神经质症状。

（八）森田神经症理论

森田认为，神经症的症状纯属主观问题，而非客观的产物。

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

正常的人能把自己的这些欲望或者精神力量指向外部；而具有疑病素质的人总是把精神能量投向自身，他们生存欲望和死亡的恐怖十分强烈，所以对自身的变化特别关心、敏感。这种对自身感觉的“病态的关注”使人出现明显的不适感。而这种不适感又会强化注意，使注意愈发集中并固着于这种不适感上。这种感觉和注意相互增强，森田称之为精神交互作用，并认为神经症症状就是在疑病素质的基础上，通过精神交互作用这一心理机制而形成的。

人为什么会得神经症呢？

长期以来，一直是心理学家、精神学家们乐此不疲的研究课题，然而一个多世纪的探索，并没有想象的丰硕成果。今天看来，神经症的原因研究还是那样的抽象，充满了哲学的意味。有空泛之感，缺乏针对性，给人一种隔靴搔痒的感觉。说到底，神经症分发病原因离不开生物、心理、社会因素、生活事件、个性特征、社会支持、应付方式等等。这些都反应了目前我们对神经症病因学研究还不够。

主编于飞，资深心理咨询师，专业催眠治疗师，音乐、绘画治疗师，心理督导师，综合正心疗法创始人，中国心理卫生协会会员。欢迎您添加我的 QQ 或微信（11570968）为好友，在 QQ 空

间或微信相册里，有大量的原创心理学专业自助文章、播音，还有最新的网络公益讲座信息，还可以预约一对一的心理咨询。

第二章 给神经症者的六个建议

神经症不是最严重的心理问题，但却是很痛苦的。反倒是最严重的心理问题“精神分裂症”当事人由于丧失了自知力并不觉得痛苦。

神经症当事人虽然长期生活在痛苦中，却一般不会自杀。

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

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

神经症者过分关注自己的情绪，深受自己的负面情绪的影响，从而严重影响自己的社会功能，有时即使是简单的事情也缺乏行动力。

神经症者在人际交往中敏感脆弱，渴望关注又害怕关注，显得别扭，容易受挫而变的回避交往，表面显得冷漠孤僻，事实上非常渴望别人对其热情和亲密。神经症者活在自己的内心里，对外面的世界漠不关心，却又时时关注别人的反应，以为每个人都在关注自己。

（一）完美主义者

神经症者都是完美主义者。

他无法接受现实中那个有缺点的自己，无法与自己和平相处，他

把自己当成敌人和对手，总是处于战斗状态。他的思维方式是非此即彼的，全或无，他想找到一种方法，一劳永逸地解决问题，却永远也找不到。他不允许自己犯错误，不能容忍一种有缺陷有遗憾的生活和人生。他的自我是分裂的，既自负又自卑。他希望自己无能为力...但与此同时又...坚持认为自己是无所不能的。他倾向于感到自己无足轻重，一文不值，但如果别人不把他当天才看待，他又会勃然大怒。

神经症者内心有许多“不合理信念”。

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

（二）学会无条件地接纳自己

因此，我们对神经症者的第一个建议就是：

学会接受自己，无条件地接纳自我。

不再把自我的价值建立在“表现”和“成就”的基础上。

他总觉得：我表现不好，所以我没有价值；我不够优秀，所以我没有价值。必须纠正这些信念。“我在故我好”，只要你活着，你就

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

在接受自己的基础上来改善自己、超越自己。

接受自己，不等于安于现状，从此不必再努力。接受自己，是承认和接受事实，客观地评价和认识自己，不回避不幻想，不用一个完美的幻象来代替现实中的自己；接受自己，是从根本上重新定义自己的价值，不再把自我价值和自信建立在那些易变、脆弱的外界事物上。接受自己，你会活得坦然和自信，不再为自己的表现而焦虑，因为你的表现与你的价值无关。在这种心平气和的状态下，你的潜力可以得到更充分的发挥，你的时间和精力可以更多地花在自己的目标上，而不是与内心的战斗上，于是你更容易取得进步和成就。

（三）找到理想和现实的平衡点

我们对神经症者的第二个建议是：合理地期待自己，找到“理想自我”和“现实自我”之间的平衡点。

他对自己的期待和要求是非常高的，这与他的客观现实形成严重的分裂状态，因此他长期生活在焦虑中，即使他取得了一些成就和进

步，他也很难获得成功的喜悦，因此他的生活就鲜有快乐。

自我实现是人类的正常需要，因此想取得成就甚至想成为“不平凡”的人，都是正常的想法，但如果偏执而极端地认为“我应该成为重要人物”、“我一定要成为重要人物”就错了。世界按照自己的规律在运转，这是不以人的意志为转移的，社会的规则是在竞争中自然形成的，无论从历史事实或是从数学中的“正态分布”规律来看，能够成为“重要人物”的人都是少之又少，而且成为“重要人物”是时代、才华、机遇等因素机缘巧合的结果，并非单靠个人努力可以实现，更不是你有这样的哪怕是强烈的、偏执的甚至疯狂的动机和期待就会变成现实。从这个意义上，那些脱离自己的能力和潜力而设定的所谓“远大理想”纯粹是浪费时间，而且让自己更加痛苦，反倒是设定一些合理的能够实现的目标更容易成功，也更能够增加自己的幸福感。

我们必须深刻认识这一点：世界是不以人的意志为转移的。

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

那么，什么样的理想和期待才是合适的呢？

对此我们强烈建议：做最好的自己。

把名人、伟人当榜样而不是“偶像”，学习他们的优秀品质但不要把他们的成就当成自己人生的标杆。

事实上，无论我们把谁当标杆，终其一生我们能够努力成为的依然只是“最好的自己”。马斯洛对人类最高层次的需要“自我实现”是这样定义的：人倾向于充分地发挥他的潜能，不断地成为他能够成为的那个人。注意这里的用词：“能够成为的那个人”而不是“应该成为的那个人”，这意味着一个人的最高成就就是完全充分地发挥他的潜力，努力成为他能够成为的那个“最好的自己”，除此之外，再“远大”的理想都是空想。放弃“偶像”的成就标杆，把“做最好的自己”当做人生的信念和努力方向，你就能够设定出适合自己的理想和目标，能够不断超越自己。这样，理想才真正成为引领你的人生的灯塔，而不是成为压迫你的人生的一座大山。

（四）不再做完人

我们对神经症者的第三个建议是：

允许自己犯错误，不再做“完人”。

李开复提到：谷歌是一个允许犯错误的公司。

有一次，公司的一个副总裁犯了一个严重错误导致公司损失几百万美元，公司的最高领导竟然对她说：“我很高兴你犯了这个错误，因为我希望这个公司是个跑太快、做太多的公司，而不是一个做太少、太小心的公司。跑太快、做太多不免会犯错。

如果不犯错，反而意味着我们没有冒足够的风险！”

任正非说过：在人生的路上，我希望大家不要努力去做完人。

一个人把自己一生的主要精力用于去改造缺点，等你改造完了对人类有什么贡献呢？没犯错就可以当干部吗？

有些人没犯过一次错误，因为他一件事情都没做。

（五）人际敏感的社交焦虑者

神经症者是人际敏感的社交焦虑者。

他的思维十分纤细，神经过敏，加上性格偏执，容易“受伤”，把别人无意或善意的言行理解为恶意。他渴望别人对他亲密和热情，害怕别人对他冷淡和冷落。他害怕别人“不理他”。他不喜欢主动和人打招呼，害怕别人不理他；他离开一个场合时不喜欢和人告别，害怕别人“没听见”。如果他发短信给别人而没得到回复，他会心情很难受，如果是找人帮忙的短信，那么他会更加受伤，并从此远离那个人。对别人的任何行为，他心里都会无法控制地反复回忆和揣摩，而且他是“内归因”的，当别人没有回复他时，他会想自己是不是做错了什么，别人才“不理他”，才对他“不好”。如果他在路上跟人打招呼而别人没有理他，他会认为那个人一定是不高兴，对他有意见，进而思考“他为什么不高兴”，是不是什么时候得罪他了。

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

神经症者是自我中心的。

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

他的生活是“情绪中心”的。他很看重自己的情绪，过分关注自己的感受，对现实的目标和问题反而有意无意地忽视。

由于这种关注，更放大了情绪的影响，因此在很大程度上，他的行为是被情绪控制的，所以虽然他处处为自己考虑，但是所作所为又都与自己的根本利益背道而驰。神经过敏加上情绪中心，让他的情绪经常处于不良状态，加上他对自己的苛刻要求，“我怎么可能情绪不好呢？太不像话了！”，于是社交焦虑甚至恐惧就不可避免了。

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

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

总之，他很难如愿以偿地获得他想要的那种全然的无限的爱。

神经症者的人格一直停留在儿童阶段，他们是没有长大的孩子，害怕遗弃，害怕分离...他感觉父母亏欠了他，长大后他就通过“得病”来“讨债”，向父母讨债，向别人讨债，向世界讨债。

神经症者智力很好，喜欢阅读，喜欢自我分析，他似乎懂得很多道理，但总是走不出自己的怪圈。他无法真正改变的原因之一是因为他的问题能够带给他一些“好处”和“特权”：获得别人的关注、同

情和关爱，放弃某些属于自己的责任等等。他的内心是有很多想法和欲望的，但他总要掩藏起来，让人觉得他是纯洁的，拼命压抑的结果就是导致内心更多的冲突和恐惧，而外在的行为给人感觉别扭。

在社交场合，神经症者既害怕关注又渴望关注。

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

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

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

总之，神经症者在社交中是不可爱和不受欢迎的。

社交对他来说是痛苦的事情。

不认识神经症中包含着这种令人瘫痪无力的绝望感，就不可能理解任何严重的神经症.....在所有那些古怪的虚荣、自负、要求和敌意后面，有一个正在受苦的人。他感到自己已被永远排除在一切使生活值得一过的欢乐和享受之外，他意识到即使他得到了他希望得到的一切，也不可能真正享受它.....一个像这样完全被关闭在幸福的大门之外，不可能获得任何欢乐的人，他要是不对那不属于他的世界充满仇恨，那他倒真的成了一个名副其实的天使了。

（六）学会独立，放弃依赖

我们给神经症者的第四个建议是：学会独立，放弃依赖。

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

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

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

（七）关注目标而非情绪

我们给神经症者的第五个建议是：

以目标为中心，不要关注自己的情绪。

把注意力集中在自己的目标上，集中在自己正在做的事情上，你就没有心思去想自己的问题，负面情绪就不容易产生，即使产生了也不容易扩散、放大，也就不容易影响和控制你的行为。

不要太关注自己的感受，感受什么都不是，只是一种情绪。

凡正事不足者，必症事有余，凡正事足者，症事溜之大吉。

森田疗法告诉我们：顺其自然，为所当为。

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

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

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

而这是不可能实现的，因此，他就总是活在焦虑中。

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

（八）过充实的生活

我们对神经症者的最后一个建议是：

培养自己的兴趣，过充实的生活。

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

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

神经质者总是希望先消除症状或改善情绪，然后再恢复到健康的

生活，这样做永远不能有健康人的生活。若对情绪不予理会，首先像健康人一样去行动，这样，情绪自然而然就变成了健康的情绪。

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

第三章 情感压抑的心理调适

情感压抑是一种较为普遍的病态社会心理现象。

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

压抑能起到减轻暂时焦虑的作用，但不是完全消失，而是变成一种潜意识，从而使人的心态和行为变得消极和古怪起来。当个体与外界现实发生矛盾时，个体不是积极地调整与外界的关系，而是退缩、回避矛盾，退回到个人的主观世界，自我克制、自我约束、息事宁人，以求得心灵上的安静。回避矛盾不等于解决矛盾，只要矛盾存在，就不可避免地使个体体验到不愉快的情感。这种感情与日俱增，逐渐使整个心理消沉下去，心理压抑者自我感觉往往是不好的。

（一）情感压抑的心理现象

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

受到挫折后，个体把意识不能接受的冲动、矛盾、情感等，排斥到意识之外，压抑到潜意识之中，推迟满足需要的时间。或者主动忘记自己的不幸与痛苦，轻松地迎接再次的考验。从而避免焦虑、紧张和冲突，解除心理压力。被压抑的痛苦经验或冲突，并未真正消失，只是由意识领域转入到潜意识领域，并且，常常以伪装的方式表现出来，以求得暂时满足，像梦中的言行和酒后吐真言，都是被压抑到潜意识中的愿望，趁着意识的辨别能力较弱时出来活动的现象。

（二）情感压抑的得与失

情感压抑，有积极的作用，也具有消极作用。

其积极作用在于控制某些不适当的冲动，减轻不愉快经验的打击，避开暂时的困难，以图东山再起。其消极作用表现在如果过于频繁地压抑，超过了意志控制的能力与心理忍耐力，就可能出现心理失常，严重的还可能出现心理疾病，人格变态，直至郁闷而死。

（三）情感压抑的潜意识性

受挫的思想与情感压抑在心头，久而久之，就会转化为潜意识。潜意识又支配人的需求和动机，例如一个事业上屡遭失败的人很想干

一件一鸣惊人的事情，如制造一出事端等；又如越是禁止的事物，人们越是想去打听其奥秘等等。心理压抑与自我克制不同。

自我克制是在理智支配下，在一定场合对自己的情绪、行为作适当的控制，这是人适应环境的一种行为表现。而心理压抑则是无论在什么场合下，对自己的情绪、思想、行为所作的过分的压制，其结果往往导致行为的异常。因此有必要对情感压抑的成因进一步的分析。

（四）情感压抑的外部环境成因

压抑心理源于外部环境，也有个体自身的原因。从外部环境来讲，如果个体与环境不协调，有过多的挫折感，就可能产生压抑心理。

这主要表现在三个方面：

1、行为规范的影响。

行为规范是调节、约束个体行为的准则。如果行为规范太多，过于严厉，或者规范与个体的接受程度差距甚远，个体极易产生压抑感。例如，有些社会对妇女有许多清规戒律；有些家长过份地管教孩子；有些单位与部门对下属有过高的要求，都会使之产生压抑心理。

2、工作学习与生活上的压力。

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

如有的学生面对繁重的学习负担、成绩下降，就会感到压抑消沉。

3、紧张的人际关系。

人际关系指人与人之间的心理距离。人有合群性，希望自己能被他人接纳。亲密的人际关系能增强人的自信心，满足人的社交需求；而紧张的人际关系使人的精神与社会的需求不能得到满足，个人的志向处处受挫，或“怀才不遇”，或遭人冷遇，自然会产生孤独无援的感觉。结果可能导致个体采取回避现实的行为。

（五）情感压抑的主观原因

从主观原因来看，有以下情况易产生压抑心理。

1、个体的某些身心条件较差。如生来长得丑陋，有生理缺陷，或者才能不及他人，都可能引起他人的讥讽和嘲笑。在他人的消极评价中，个体极易产生自卑感、自我否定感。有些人可能加倍努力，化压力为动力，有些则可能感到压抑和痛苦，变得自我封闭或自暴自弃。

2、某些气质与性格更可能产生压抑感。

气质是人的高级神经活动类型。按心理学上的说法，人有四种典型气质即胆汁质（外向、过于兴奋）、多血质（外向、灵活）、粘液质（内向、安静）、抑郁质（内向、过于抑制）。根据气质的特点属抑郁质的人具有敏感、多愁善感的特点，对同一事物，他们的压抑感可能比其它气质的人更明显。性格是人对客观事物的态度和行为模式，一般而言，外向性格的人遇事往往用情感将它表现出来；内向性格的人则常常把感情压抑在内心，其中消极的情感会转化为压抑感。可见调整改造个人的性格、气质对减轻压抑感是十分必要的。

（六）情感压抑的危害性

情感压抑是一种较为普遍的病态社会心理现象。

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

一般而言，压抑心理的行为表现有以下几个方面：

1、忧郁。

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

2、厌倦。

对任何事都失去信心，打不起精神，懒得和人说话；工作、学习、生活的效率急剧下降；不愿承担社会工作和义务；成就动机下降等。

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

4、社交障碍。

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

5、躯体化焦虑。

由于将消极情绪压抑在内心，个体的焦虑感会明显增强，自我感觉不好，焦虑又常以躯体不适表现出来。如头痛、肠胃不适、疲倦等；

有的则以暴饮暴食的方式去摆脱压抑感，结果导致肥胖症。

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

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

精神分析大师弗洛伊德将潜意识分为"生的本能"与"死的本能"。

前者是有建设性的、积极的、向上的、能变压力为动力。

后者是破坏性的、消极的、冲动的，它可能使人做出越轨的、不道德行为，也可能导致个体人格畸变。

我们要认识情感压抑的危害性，做好自我心理调适。

（七）情感压抑的自我调适

1、面对现实。

要知道社会是一个由多元子系统组成的大系统；社会有光明，也有阴暗面；世上有好人，也有坏人。看待社会不能过于理想化，要看到社会成员之间实际上存在不平等的地位，待遇上的差距。

人与人不能互相攀比，不能用自己的标准去衡量社会的公平性，而应正视社会、承认差别、努力去缩小与别人的差距。

2、正确看待自己。

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

3、积极工作、学习。

压抑会产生厌倦、懒惰的行为。

越是懒于动手做事的人，越容易发生心理危机。为了与懒惰作斗争，不妨列出一个工作、学习、生活日程表，包括早练、读书、写作、交友、上街、娱乐等。不论大小事情都列入其中，并认真、专心地去做。假如没有心情编计划，只要先行动起来就够了，你不必等到想做事的时候才开始，因为你没有做事的欲望，可能永远也懒得动。

一旦你成功地完成了一项工作，心里就会踏实得多。

4、帮助别人。

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

5、快乐生活。

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

心理学家通过深入的研究发现，行为能够影响情绪。

当你感到压抑时，不要拖着双脚垂头丧气地走路，要像风一样疾

走；不要躬背坐着，而要挺直身子；不要愁眉苦脸，要露出笑脸，这样做本身就能够让你感觉良好。

6、坚持锻炼。

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

7、回归自然。

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

（八）情感压抑的释放方式

1、倾诉。

把自己的愤怒、把自己的痛苦、把自己的不满讲出来。

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

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

我们现在中国有自己的独特文化，就是我们中国有自己的家庭，我们中国人好交朋友，动不动就哥们儿，认不认得就哥们儿，就是说

我们有这种亲密的关系。所以我们就找这些人倾诉，女孩子找靠得住的那个肩膀去倾诉。如果你说你是个男子汉，你有泪不轻谈，长期不哭泪腺就会退化，偶然哭一次，两眼炯炯有神。

但是你说我信不过这个人，又找不到好的心理咨询师。

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

再讲一个我认为比较好的。

2、发泄。

发泄如果不伤及无辜，在家里不打老婆小孩（这是家庭暴力），在外面不扰乱社会秩序（警察会干涉你）。但是中国人密度太大，你要这么喊啊、叫啊、乱跑啊，又不影响他人很难做到。但是如果不殃及池鱼，不伤及无辜，发泄是很有效的方法。打沙袋，在没有人烟的地方叫喊，在没有人烟的地方奔跑，风雨中裸奔，但是要勿伤风化。

还有一种应对方法。

3、超脱。

超脱不是老年人的专利，老子讲的，什么叫超脱？就一定要搞清楚什么是身外之物。所有的名利，急功近利都是身外之物。不是不好，如果讲那个东西不好，我没有多好啊，那是阿Q，我们不是阿Q。名、利，我是来者不拒。但是第一要取之有道，还有一句话叫去者不追。不是我的，我就不设想是我的。我们中国人一个自我制造不快乐的一

个很大的问题是，用虚拟语气制造痛苦，假如、如果。他就不知道什么是超脱，什么是身外之物。身外之物，所谓名利，我是...我是...

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

身外之物是什么，大家慢慢去领会。大家领会了，你们会从容很多，会淡定很多，会快乐很多。找到这些释放方式，我们就知道了，很多释放方式使能够有效地缓解精神压力的。

而也有很多的应对方式，是饮鸩止渴，是对精神压力无效的。

（九）植入道家思想

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

孔子思想是米饭，我们天天都要吃，不缺。

道家思想是药，平常不要吃，得了病它就管用。

所以我们讲道家思想非常重要。

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

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

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

弗洛伊德说有原我，我们是有私心的，我们承认了。但是我们要少私寡欲，不能贪得无厌。中国人说知足常乐，大家都懂。点到为止见好就收。所以我们说知足可以常乐，知止可以避免危险。

和谐是很重要的，星星和月亮、高山和流水、红花和绿叶、老人和小孩，女人和男人，无一不是和谐相处。干嘛要与天奋斗、与地奋斗、与人奋斗呢？和谐相处。要把自己看的低一些，不要居高临下。

居下有什么好处？海洋就是居下的。

当你选择柔弱的时候、选择地下的时候，你就减少了很多麻烦。没有比水再柔弱的东西。水遇圆而圆，水遇方而方。

就是放在圆瓶子里就是圆的，放在方瓶子里就是方的。

但是谁能轻视水，滴水穿石，人们都相信吧？水容万物，相信吧？世界上70%的地方都是水，相信吧？水的力量无比巨大，水无所不在。所以我们做事不要锋芒毕露，我们要以柔胜钢。

清静无为，这是它的核心。在我们这个烦扰的世界里，吵闹的世界里，我们能不能静的下来。你一个人，在夜深人静之后，伴一盏孤灯，泡一杯清茶，读一本经典。沐浴一下自己的心灵，这才静的下来。无为不是指什么事情都不做，是指不要妄为，不要拔苗助长，要顺势而为。顺其自然，不是听任自然，不是随便，顺其自然是表现在对客

观规律的充分了解和充分把握之上。我是顺应这个势，像长江、黄河。

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

第四章 神经症的森田疗法

（一）森田正马其人

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

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

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

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

就是后来森田理论中关于“死的恐怖”一说的来源。

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

幼年时患夜尿症为了不弄湿被褥，总是铺着草席睡觉，有人故意问他“铺上草席干什么？”他生气的回答说“夜里不尿炕！”这种回答带有对大人的嘲讽挖苦的反抗，但其内心十分难受，后来他在自己的著作中写到“不要谴责孩子的夜尿症，越是谴责挖苦孩子，就会越恶化”。因有夜尿症深感自卑，后来听说当地很有名望的板本龙马先生小时候也得过这种病，这才聊以自慰，心情稍微好一点。

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

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

（二）森田理论源于个人体验

这些个人经历，导致他后来提倡的神经质的本质论，包括疑病素质论。神经衰弱不是真的衰弱，而是假想的主观的臆断。神经质者本

能上是有很强的生存欲望，是努力主义者，症状发生的心因性即精神交互作用。最重要的是森田先生在自己切身体验中发现“放弃治疗的心态”，对神经质具有治疗作用。从以上资料可以看出，这些成为森田疗法理论基础的内容，全都是他自己痛苦体验的结晶。

（三）森田神经质

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

森田的神经质包括普通神经衰弱、强迫观念、焦虑症。

（四）疑病性素质

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

（五）疑病素质的特征

精神内向，是指经常把活动目标拘泥于自身，偏重于自我内省。对自己躯体方面和精神方面的不快、异常疾病等感觉，特别注意关心，

并为此而忧虑和担心，以自我为中心，被自我内省所束缚。

偏重于自我内省，以自我为中心，是对内向性格很好的解说。

精神外向，是指精神活动趋向外界追逐现实，目的明确。有时表现轻率，这种人热情，常因事业的追求无暇关注个人身体疾病。

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

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

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

（六）精神交互

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

例如神经性头痛，由于过劳紧张，会因头部有异常感觉而使本人的注意倾注于此，注意与感觉的相互作用越发引起敏感。

即便是过劳或紧张情况早已消失之后，由于预期恐怖引起的注意固着状态，会遗留下痛苦的感觉，形成习惯性头痛症状。

（七）思想矛盾

1、主要指应该如此和事实如此之间的矛盾。

比如，男子汉或者说是共产党员应该是不怕鬼的。

2、是理想与现实之间的冲突。

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

（八）人们不接受现实

1、要是...那就怎么怎么样？

比如，是我能把她忘掉，那就没有痛苦。

2、后悔。

比如，我大学最大的失误就是不应该和她谈恋爱。

3、为将来焦虑。

比如，如果毕业找不到工作，怎么办呀！

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

5、极力控制自己的情绪。

比如，不生气，我不能生气，我不可以有情绪的。

6、对身体上的不舒适不接受。

比如，要是不肚子痛，我的学习肯定会好起来的。

（九）精神拮抗

人的精神活动也存在一种类似属伸肌收肌相互调节拒抗作用。

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

这种对应作用也是精神领域中的一种自然现象，可以保证生命安全和精神安全。这种精神拒抗作用过弱，如小孩或白痴，一旦产生欲望，就会毫无顾忌地行动。而神经质者精神抗拒作用过程，由于欲望和压抑之间的抗拒作用，常引起犹豫不决而精神痛苦，又如在某种情况下，出现对某人（尤其，是大家常崇拜的人）的不敬念头，同时会想到这是错误的，不是自己的真实想法而加以否定。

这些在一般人只是一闪即逝，不留痕迹的想法。

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

（十）神经质症状的形成

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

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

（十一）农夫和他的衣服

有一个星期天，一个贫穷的农夫正要出门的时候在门口，碰到他孩提时代的朋友，那个朋友正要来看他。农夫说：“欢迎！这么多年了，你都在哪里呢？请进，我已经答应要去看一些朋友，想跟他们延期也很困难，所以请你先在我家休息，我大概一个小时以后就回来，我会很快回来，然后我们就可以促膝长谈。”他的朋友说：“喔！不要，我跟你一起去不是更好吗？可是我的衣服很脏，如果你能借给我一些干净的衣服，我换好衣服之后就跟你去。”前些时候，国王给了农夫一些贵重的衣服，农夫将那些衣服藏起来，要等到比较盛大的场合才穿。这时，农夫很高兴地把那些衣服拿出来给朋友穿。

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

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

他们到达了所要拜访的朋友家，他介绍他的朋友说：“这是我的朋友，孩提时代的朋友，他是一个很可爱的人。”

突然间他迸出一句话说：“他穿的衣服是我的。”

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

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

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

那个可怜虫不知道说当他不说的决心下的越重！他的内心就越会去感觉到那些衣服是他的！那么，这种坚定的决心是在什么时候下的呢？当一个人下了一个坚定的决心，比方说像戒欲的发誓，那只是表示他对性的兴趣正在从内部强而有力地冲击着他。如果一个人下决心从今天起要少吃一点或断食，那只是暗示他深深地带着想多吃的欲望！像这样的努力不可避免地一定会造成内在的冲突，我们的弱点是怎样，我们就是怎样，但是我们决定要控制它们。我们决心要跟那些弱点抵抗，如此以来，这就很自然地变成了潜意识冲突的来源。

因此，处于内在冲突的状态下，我们这个农夫进入了朋友的家，他小心翼翼地开始说：“他是我的朋友。”但是他去意识到没有人在注意他，每一个人都以敬畏的眼光看着他的朋友和他朋友的衣服。突然间有一个强烈的念头在他的脑海中升起：“那是我的衣服！我的头巾！”但是他再度去提醒自己不要谈关于衣服的事，他已经下定决心。

“不论贫富，每一个人都有某种衣服，不是这种，就是那种，那是不重要的。”他对自己解释，但是衣服就像钟摆一样，在他的眼睛前面来来回回地摆荡着。他重新再介绍：“他是我的朋友，一个孩提时代的朋友，是一位很棒的绅士。至于那些衣服？那是他的，不是我的。”那些人都感到惊讶，他们以前从来没有听说过这样的介绍：“那些衣服是他的，不是我的。”

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

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

接下来他们进入了第三个朋友的家，农夫很严格地克制住他自己。克制的人是很危险的，因为有一座活火山存在于他们内心之中，外表

上他们是僵硬的，充满了克制，但是那些想放开来的冲动却被紧紧地控制在他们里面。请记住，任何强迫性的东西既不能持续，也不能完整，因为有着强大的压力，有时候你必须放松，有时候你必须休息，你能将拳头握紧多久呢？二十四小时吗？你握的越紧就越容易疲劳，也就越想快些将它放开。你越是努力去做，越是用力，就越快疲劳，你的手可以一直张开着，但是它不能一直紧握着，任何会使你疲倦的东西都不能成为你自然生活的一部分。

所以农夫很严格地按捺住自己，不提有关衣服的事。

他们走进了另外一个朋友的家，农夫全身冒汗，简直是精疲力尽，他的朋友也很担心。农夫被焦虑冻僵了，他很慢很小心地说出每一句话来介绍：“来见见我的朋友，他是我一个老朋友，是一个很好的人。”他犹豫了片刻，感受到内在的一股压力，他知道他敌不过这一股压力，就大声地脱口而出：“那些衣服？对不起，我不说，因为我已经发誓不再提起那些衣服了。”

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

现在用三种自我的理论分析如下：

那个农夫（自我）的真实我老实、善良、自卑、刻板、缺乏幽默感，而且虚荣心极强，而他的理想我则自信、大方、豪爽、义气和洒脱。当孩提时的一个朋友来看望他时，他正要出门，因为已经与另外

三个朋友约好要去拜访。他可以有如下几种选择：

1、坚持让朋友在家等他回来。

但他担心这样对多年不见的朋友有失礼貌。

2、推迟拜访另外三个朋友，以后再做解释。

但又怕得罪那三个朋友。

3、随便找出一件普通衣服给朋友穿。

但他又怕失面子。

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

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

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

他连忙向朋友道歉，而且自责。

自我加大了对真实我的打压力度，下决心再也不说那身衣服是他的。他以为理想我胜利了，正在欣慰之际，真实我又蹿出来了：“可是，那身衣服明明是我的呀！”他感到慌乱，赶紧把理想我请出来，解释道：“毕竟，衣服说明不了什么，每个人都有一身衣服，好坏都

差不多嘛！”于是，在第二个朋友家，他小心翼翼地做着介绍，真实我突然拽了他一把，理想我也给他一巴掌：“至于那身衣服？那是他的，不是我的。”这是什么话？农夫立即就后悔不迭，对朋友连连解释，这不是他想说的话。

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

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

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

到此，这个可怜的农夫的神经症已经形成，可能有以下几种：

1、强迫症。

农夫头脑中反复出现的那些关于衣服的念头，已具有强迫症的特征，他其实是在寻求一个两全其美的效果：既想让大家知道那身漂亮的衣服是他的，以满足自己的虚荣心，又要维护朋友的面子，不得罪朋友。这种追求十全十美的心理定势，将会迁移到别的事情上，形成强迫性对立思维和穷思极虑。农夫为了减轻两种自我的冲突带来的焦

虑，可能在无意识中重复某个动作，比如审视并整理自己的衣着，这个动作将伴随深刻的焦虑体验固结下来，而引发这个动作的具体事件却被遗忘了，就形成了强迫性动作。

强迫症是自我抵抗真实我的转换形式。

2、恐惧症。

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

恐惧症是自我对真实我的逃避。

3、焦虑症。

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

焦虑症是自我战胜真实我的假象。

4、抑郁症。

农夫因追求两全其美的效果而失败，导致他对自己的能力产生全

面怀疑，认为自己干啥也不行了。

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

他认为自己是天底下最不幸的人儿，没有任何人理解他。

抑郁症是自我对理想我的绝望。

5、疑病症。

农夫经历了那次刺激后，大病一场。

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

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

疑病症是自我对理想我的逃避。

（十二）森田疗法的治疗理论

1、Accept 顺其自然（最基本）

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

2、Act 为所当为（高良武久补充）

You are what you do You are not what you say, what you

think as or what you dream as, you are what you do.

你是你做的那样，不是你说的、想的或者梦的那样。

（十三）顺其自然含义

一、接受令人厌恶的情感

情感规律

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

2、情感如果满足其冲动时，便会顿挫、消失。

3、如习惯于同一感觉，情感则变得迟钝。

4、情感如继续受到刺激，及注意力集中于此时，就会更加强烈。

5、情感是依靠新的经验去体会，并通过反复体验去培养。

二、接受自身的想法观念

1、接受自己的多种或矛盾想法。

2、人非圣贤，接受所谓“邪恶、嫉妒、狭隘、自私”想法。

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

4、接受精神抗拒的心理现象。

三、接受症状

疑病素质 <--> 症状，两者相互强化。

比如，害羞的人 <--> 见人脸红，两者相互强化。

所以，脸红就脸红吧，接受它。

四、接受事物的客观规律

1、接受客观规律

河水顺流、七情六欲。

2、顺应规律，按规律办事

不要在相信所谓的“人定胜天”的鬼话，要顺应天理。

（十四）智者、小溪、神经症

一位智者旅行经过一个树林，那一天非常热，刚好在中午，他觉得口渴，于是他告诉他的一个弟子：“回去，我们刚才跨过一条小溪，你回去帮我拿一些水来。”这个弟子回去，但是那条小溪非常小，有一些车子经过，溪水被弄得很污浊，本来沉淀的泥土都跑上来了，现在那个水不能喝了，于是他回去告诉智者说：“那个水已经变得很脏而不能喝了，请允许继续走，我知道一条河就在离这里几里的地方，我将从那里提水来。”智者说：“不，你回到同一条小溪那里。”弟子只好又回那条小溪取水。不一会儿弟子又空着水具回来了，“师父，你为什么要坚持，时间被不必要的浪费了。”智者说：“你再去。”

既然智者这么说，弟子就必须遵从。

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

一课，没有什么东西是永恒的，只需要耐心。”

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

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

森田疗法的任务就是教给当事人“在岸上等待”的艺术，而不是和当事人一起把溪水弄得更混浊。

（十五）为所当为的含义

一、忍受痛苦，为所当为

接受症状和痛苦，做应做的事情。

例如：射击队员、考试焦虑的学生、社交恐惧症当事人。

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

二、融入生活，陶冶性情

神经质：

等我不脸红时，再见人；

等我不焦虑时，在考试。

正确的做法是：

一开始都脸红、焦虑，久经沙场，才能遇事而不惊。

演讲家、学生、老师皆是如此。

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

第五章 强迫症的心理调整

（一）人为什么会强迫？

首先，强迫思维或行为是一类焦虑症状。当人遇到无法面对和解决的问题的时候，会感到紧张、不安、挫败、无助、迷茫，这些不可控的感觉是非常让人难以接受的。于是我们的身心会自动自发的通过反复思维和重复行为来获得秩序、确定和控制感。比如，一般人在焦虑不安的情况下，会东想西想、走来走去、念念叨叨、抖腿...

如果问题持续存在，且难以面对和解决，人长期的处于焦虑、挫败情绪体验之中。反复的思维或者重复的行为就会一直存在。

其次，人在紧张不安、情绪低落的状态下，思维会偏向于悲观、消极，以及各种各样的担心，而这些悲观、消极、担心的想法，又会持续的加重焦虑、挫败的情绪感受。焦虑、挫败的情绪感受，和悲观、消极的思维倾向，交互作用，形成一个恶性循环。

导致反复思维或重复行为越发严重，进而出现一些想法和行为上的异常表现。为他人所不能理解，为当事人自己所不能接受。

当事人会回避人群，拒绝沟通，感觉不被理解和接受，在自己的思维框架和情绪感受里徘徊、挣扎，具有一定程度的局限性。长期悲观、消极的看问题，也会形成相应的思维习惯。好的可以看成坏的，一般的可以看成很坏的，很坏的可以看成绝望的。长期处于焦虑的情绪体验之中，会养成情绪的焦虑成瘾，等放松下来反而会不适应。

再者，对自己要求高，标准严，不能容许自己犯错误，或者有一些不道德的想法。即使自己有所改善，也还是对自己不满意。倾向于看到自己的不足，贬低自己，自责、自罪。倾向于拿自己的短处去和别人的长处比较，挫败自己。倾向于高目标、高要求，使自己始终难以成就，始终感觉挫败。有意无意的忽视自己的优点、长处和资源。

也和成长经历中，所处的环境和所受的教育有关。形成了一些相对稳定的观念和标准。比如从小被忽视、不被关注、被否定的孩子，长大以后会比较缺乏安全感和自信心。

我们在成长经历中所受的教育，形成了我们的价值体系和评价标

准，并用以评判我们在后来所遇到的人、事、物，并作出选择。

有时候关注症状，也是对现实生活的逃避。

似乎解决强迫症状才是当务之急，其他生活、学习、工作和人际关系都可以先放下。等自己消除了强迫症状就可以无所不能。

首先负面情绪和强迫症状是不可能被直接消除的，即使负面情绪和强迫症状真的能够被消除，在去重新面对生活的时候，也会因为无能和挫败感，而重新退回到强迫状态里。

综合来说，强迫的形成和从小的成长环境和所受的教育有关。一般容易强迫的人，自信心不足，安全感偏低，比较容易焦虑。

在后来遇到挫折的时候，焦虑情绪引发偏执思维，偏执思维与焦虑情绪交互作用，形成恶性循环，引发身心的各种不适感和强迫症状。

可以说，强迫症是后天学习的结果，也可以经由学习而改变。

（二）如何减轻强迫症状呢？

首先呢，强迫症状是无法被直接减轻或者消除的，如果把强迫症状当病治那就是绝症。我们需要经由改变认知、改善情绪，来带动强迫症状的减轻或消失，以康复或痊愈。

负面的情绪推动着负面的想法，而负面的想法反过来又加重了负面的情绪，两者交互作用形成心理困扰，导致强迫症状。强迫是焦虑情绪下的偏执心理状态。在陷入某种不良的情绪体验和思维惯性的时

候,可以先使自己放松、平静下来,然后尝试从不同的角度去看问题,当看到其他的可能性,情绪就会改善,症状就会减轻。

如何能使自己放松、平静下来呢?结合自己当时的情况,可以做几个缓慢而悠长的深呼吸,可以绷紧自己的身体的大块肌肉然后放松,可以先换个环境,可以先去做别的事情,可以先休息、娱乐一下,可以...当我们的身心放松、平静下来,我们的思维就会变的灵活,视角就会变的开阔,看问题就更能够看的清楚、明白,也更容易接受。

轻松、愉快的心情,可以使我们的想法也变的积极、乐观起来。由于先前形成的思维惯性,我们还需要有意识的去多角度的看问题,看到更多的可能性,以帮助自己接受。这样,情绪体验和思维方式,就会由原来的交互作用、恶性循环演变成为良性发展。

随着负面情绪感受的减轻,症状得以减轻。

在平时的学习或工作当中,降低对自己的要求,接受自己因为状态不佳而导致的低效率。试着发现学习或工作的乐趣,使自己在学习或工作的时候也能感受到轻松、愉快。因为人在紧张、不安的状态下学习或工作,注意力容易分散,容易产生厌烦情绪,久而久之会把学习、工作和痛苦的情绪感受建立联系,以后只要学习或工作就会感到痛苦。然而,放松才能专注,愉快才能热爱。

人在轻松、愉快的情绪状态下学习或工作,才能够投入、专注、思维敏捷,高效率。所以,请避免强迫自己忍受痛苦的去学习或工作,

先让自己的情绪轻松、平静下来，再试着去发现学习或工作的乐趣，慢慢的喜欢上学习或工作，这样才可以轻快、高效。

在平时的生活当中，我们也要多锻炼、活动身体，从事娱乐活动，培养兴趣爱好，经营好人际关系，保持一个轻松、愉快的心情。

随着轻松、愉快的好心情，积极、乐观的想法，人际关系的支持和温暖，越来越多，我们的心理状态就会越来越好、越来越健康。

再一个就是，长期的焦虑情绪、负面思维和消极行为会形成相应的习惯。这就需要我们花费一定的时间，逐渐的去有意识的改善情绪、调整心态，积极的去面对生活、学习、工作和人际关系，养成新的良好习惯。那么，多久可以好起来呢？其实你不妨关注一下自己的进步，只要你在努力，你就会越来越好，多久可以好起来，且随它去。

（三）如何应对症状的反复呢？

在以后的生活中，难免会遇到困难和挫折，引发焦虑、挫败的情绪，引起症状的反复。一般人也会有心情不好的时候，心情不好的时候，也会出现一定程度的“症状表现”。所以大可不必惊慌、不必大惊小怪，根据你过去好起来的经验，你可以通过调整自己的认知、改善自己的情绪，积极的面对和解决现实问题，寻求他人的支持等来帮助自己好起来，使自己的内心变的越来越强大。

（四）强迫是心灵成长的契机

凤凰浴火，涅槃重生。痛苦使人改变和成长。

这种改变是心灵的蜕变和成长。强迫症康复的过程，就是一个心灵不断蜕变和成长的过程，你所收获将是整个生命品质的提升。你开始学会接纳自己和他人的不足，学会欣赏自己和他人的优点、长处，学会表达自己的情感，学会倾听和理解他人，学会满足自己和他人的心理需要，学会尊重自己和他人的心理感受，学会爱自己和爱他人。

经过认知调整、情感改善、行为三个层面的综合调整，相信大家都可以好起来。一、这段强迫的经历和你现在的经验、体会，会对你生活的其他方面，和以后的人生，有什么样的正面的启示，和积极的影响呢？二、你在以后遇到其他现实、心理方面的困扰的时候，如何可以用到这段经历中所获得的经验、体会，更好的去面对和处理呢？

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

第六章 社交焦虑的心理调整

（一）人为什么会有社交焦虑？

差不多所有的人都会在意别人对自己的看法。当自己的外在形象、社交、语言表达、生活、学习和工作等方面表现不佳的时候，就会担心别人会不喜欢自己、讨厌自己、看不起自己。当别人不喜欢、讨厌、看不起自己的时候，我们就会感到愤怒、委屈和自责。

于是，我们就会通过提升外在形象、社会交往能力、语言表达能力、生活水平、学习成绩或工作业绩等来证明我们自己，以获得他人的接受、认可、赞同、支持和欣赏。

在意别人对自己的看法，对自己的现状不满意，想要改变和提升自己，是社会的普遍现象。而并非只存在于社交焦虑的人身上。

社交焦虑比较严重的朋友，和别人在一起，会感觉别人都在关注自己，看到了自己的不足和缺点，并感觉他们在心里看不起、嘲笑自己。有的还会感觉周围的人都在议论自己。因此而感到紧张、不安、委屈和愤怒，并对他人产生敌对情绪和拒绝、回避心理。

（二）社交焦虑的心理特征

社交焦虑比较严重的朋友，渴望获得别人的关注和认可，而又害怕别人关注自己，看到自己的缺点和不足，害怕别人会看不起自己。因此形成了思想矛盾和心理冲突。

严重的还会出现一定程度的幻听和幻视，仿佛听到或看到有人在议论、看不起、嘲笑自己。而深感痛苦，出现自责、自罪心理。

社交焦虑比较严重的朋友，对自己的评价偏低，倾向于看到自己

的缺点和不足，拿自己的短处和别人的长处比较，以挫败自己。

而且对于自己的要求偏高，做不好、做不到或者出错的时候，会严厉的批评自己，自责、自罪，会有一定程度的羞耻感和负罪感。

（三）交互影响的恶性循环

我们知道，当我们对自己不满意、要求高、自我贬低的时候，或者当我们比较在意自己的表现、他人对我们的看法的时候，我们就会比较容易紧张、焦虑、挫败、自责，外在的表现就会紧张不安、身体僵硬、反应迟缓、表情不自然、语言表达受阻...自我评价低、自我要求高，和不太好的外在表现，交互影响，形成一个恶性循环。

（四）社交焦虑的强迫倾向

社交焦虑比较严重的朋友，还会有一定的强迫倾向，尽管自己因紧张、不安、委屈、自责而痛苦，有时候还会强迫自己伪装。努力使自己表现的轻松、自然、开朗、善谈。这本身就是理性、意志对自身感受的压抑，也会使人感到痛苦，外在表现会更为糟糕。身心是一体的，心里有什么感受，外在就会有什么表现，伪装往往会使人更痛苦。

（五）社交焦虑的一些症状表现

人在紧张不安的情况下，会出的身心不适感和异常表现包括：心烦意乱、坐立不安，注意力分散，肢体僵硬，头晕、头痛、头胀，思维受阻、反应迟钝，表情不自然，眼睛不自然，手足无措，不适应、

逃避…比较严重的，可能还会出现一些强迫症状，比如控制自己的眼睛、口水、表情、身体的某个部位、穿着打扮、外在的瑕疵…

（六）接受自己现在的表现

首先，接受自己现在的表现不尽如人意。自己现在是因为比较缺乏自信，紧张、在意，所以才会表现的比较差。我们可以使自己先放松下来，放松的去面对人际交往，给自己时间，经过一个过程，慢慢的扩大自己交际范围，提高自己的社会交往和适应能力。没有人生下来就具有优秀的学习、工作和社会交往能力，都是经由后天的学习、练习，而逐渐培养起来的。所以，不妨给自己机会，给自己时间，给自己一个过程，逐渐的把各方面的能力，一点一滴的培养起来。

（七）学会看到自己的长处

如果总是盯着自己缺点和不足看，拿自己的短处去和别人的长处比，会感觉自卑、挫败，久而久之会使自己丧失信心。

所以不妨多看看自己的优点和长处，学会自我认可、自我鼓励，自己给自己信心。把自己优势发挥出来，并发展起来。

可以让自己和别人看到自己长处，从而欣赏自己。

（八）学会表达自己的感受和想法

当感觉别人不理解、不接受自己的时候，可以试着向别人表达自己的感受和想法。你不说，别人知道你怎么想的可能性不大，你不问，

你知道别人怎么想的可能性不大。自以为是和不表达才是人际交往最大的阻碍，所以请尝试着表达自己的想法和疑惑。

（九）专注于一件感兴趣事情

当人专注于一件自己特别感兴趣的事情的时候，会感到轻松、愉快、充实、有成就感。而且心会特别的静，特别容易专注。

所以不妨给自己培养一个健康的兴趣爱好，自己真正喜欢的、感兴趣的，可以使自己的心静下来，对我们的身心健康非常有益。

（十）提升安全感和自信心

接纳是变好的开始，与自己的不良情绪、表现对抗，会占用大量的时间和精力。接纳了之后，才有时间和精力去更好的发展自己。

可以去发现、发展自己的优点和长处，自我肯定、自我鼓励，有意识的去培养自己需要的能力，培养自己的兴趣爱好和专长…等等，来逐渐的提升自己的安全感和自信心。

（十一）试着去观察这个世界和他人

很多时候，人之所以会形成各种各样的心理困扰，是因为封闭了自己的心，在自己的思维框架和情绪感受里，矛盾、纠结。

所以不妨试着去观察这个世界和自己周围的人，看看他们都在做什么，他们是如何看问题和做事情的。

三人行，必有我师焉。也许他们身上有很多值得你学习的闪光点。

相信经过一段时间的努力之后，大家都可以好起来，自信、勇敢的面对以后的人生。一、这段社恐的经历和你现在的经验、体会，会对你生活的其他方面和以后的人生，有什么样的正面的启示，和积极的影响呢？二、你在以后遇到其他现实、心理方面的困扰的时候，如何用到这段经历中，你所获得的经验、体会，更好的去面对和处理呢？

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

第七章 睡眠困扰的心理调整

（一）人为什么会失眠？

最初是由于生活、学习、工作、人际关系、家庭等等方面的现实压力而引起的焦虑。人在焦虑的情绪状态下，会感到紧张、不安、压抑，在身体上会出现心跳加快、胸闷气短、身体僵硬、反应迟钝、头晕目眩、浑身乏力、易疲劳、倦怠等现象，也会导致睡眠问题。

自然睡眠的形成有两个条件，一个是放松，一个是疲惫。也就是说当人感到疲惫，并且在放松的情况下，才会出现自然睡眠。

而当人在紧张不安或者躯体不适的情况下，则比较难以入睡。即使睡着了也会睡的比较浅，或者比较容易醒过来。

一般情况下，随着各方面压力的适应或减轻，人放松了下来，睡眠恢复正常。所以一般人也会有难以入睡或早醒的情况出现，只是持续的时间会比较短，大多数情况下都不太放在心上。

而如果压力比较大，而且现实问题一时难以解决，持续的存在，人就会产生力不从心的感觉，就会使人产生逃避心理。

又因为焦虑一直没有减轻，睡眠问题持续存在。

当事人因为担心睡不着而影响第二天的生活和工作，演变成为因为害怕睡不着而睡不着，甚或强迫自己入睡，越想睡却越是睡不着。

至此睡眠困扰开始形成。

（二）因睡眠问题而导致的担心

担心会影响第二天的学习、工作和生活。

担心会因状态不佳而导致失败。

担心会影响身心健康，甚至导致猝死或发疯。

担心会影响皮肤，使人变丑、老的快。

担心第二天会萎靡不振，给人留下坏印象。

... ..等多种多样的担心。

（三）紧张、担心与失眠的关系

因为有这些担心的存在，使人变得更紧张。我们现在知道，人在

紧张的情况下，自然睡眠比较难以形成，而且睡的浅、容易惊醒。就像是一个古代剑客，因为随时面临危险，所以在睡觉的时候也抱着剑，而且不脱衣服，有任何的风吹草动就可以马上醒来。也像一个战壕里的士兵，即使几天几夜没睡觉，可以抱着枪打个盹，但是不敢使自己放松下来，因为要随时准备迎接敌人的进攻。像剑客、士兵他们那样，随时保持紧张、觉醒的状态，可以保证自己的人身安全。

人的情绪推动着思维，比如一个高兴的人，想问题大都乐观积极；而一个难过的人，想问题大都悲观消极；一个紧张的人，想问题就是各种担心。就是说，一个精神紧张的人，会有各种担心，甚至是灾难化的联想。紧张的情绪推动着各种担心、灾难化联想。

同一件事情，不同的人会有不同的看法。同一件事情，同一个人不同的时期也会有不同的看法。就拿睡不着来说，一般人或者还没有形成睡眠困扰的人，会认为自己还不想睡，或者还有事情没解决完还不能睡，又或者这几天压力比较大，睡不着也是正常的。而已经形成睡眠困扰的人，则会各种担心，甚至是灾难化联想。比如会影响明天的生活和人际关系；会影响身心健康，甚至导致猝死或发疯；会影响皮肤，使人变丑、老的快；第二天会萎靡不振，给人留下坏印象。

各种各样的担心甚或是灾难化的联想，使人的精神变得高度紧张甚至是恐惧，进一步降低了自然入睡和深度睡眠发生的可能性。

睡不着、早醒，与各种担心、灾难化的联想，与精神紧张。三者

形成交互作用，恶性循环。处于其中的人越挣扎陷的越深，就像是不会游泳却落水的人，陷入了泥潭的人，陷入了流沙的人，那份无助、迷茫，甚至是恐惧、绝望的感觉，我相信大家都能够体会。

（四）真正对人造成影响的是什么

真正影响人的身心健康、工作效率和精神面貌的是焦虑、恐惧，而并非睡眠问题。焦虑、恐惧引发各种各样的身心的不适感，比如心跳加快、胸闷气短、身体僵硬、容易疲惫、无精打采、皮肤变差、容光暗淡……世界上没有困死的人，只有吓死、病死的人。

如果说失眠患者会死，那也是被吓死的。在二战时期，英国首相丘吉尔对民众说：纳粹不可怕，可怕的是我们对于纳粹的恐惧。

我们说，失眠不可怕，可怕的是我们对于失眠的恐惧。一般有了睡眠困扰的人不大爱动，喜欢静坐或者躺卧，其实只要身体不动就是在满足生理睡眠。躺在床上头脑风暴的时候，身体也是在休息的。心理疲劳，而身体并不疲劳，这也会导致睡不着或者容易早醒的问题。

（五）如何解决睡眠困扰

现在大家已经知道，失眠是情绪（紧张、恐惧）、想法（担心、灾难化联想）与行为（想睡觉、强迫自己睡觉）的交互引起的。

那么只要改变情绪感受、观念想法和行为做法这三者中的任何一个，就可以有效的解决失眠的问题。也可以综合的解决。

（六）从行为层面解决睡眠困扰

睡眠困扰的行为模式：想睡、强迫自己睡。

可以调整为：不想睡，起来活动一下。

当人从床上的紧张不安、各种担心、辗转反侧的状态，起来活动身体，或者走几步，或者喝点水，或者去趟卫生间。人的思维就会变得开阔、灵活，更容易拿得起放得下。人的身体也可以放松下来、舒展开来。所谓人挪活、树挪死，生命在于运动。

白天尽量忙碌充实一点，即使再困、再累也不要打盹或者躺卧，保持清醒状态。晚上的时间做些自己喜欢做的的事情，可以让自己的情绪有一个轻松、愉快的状态。不要提前上床，坚持到10点或者11点再上床，在上床之前可以洗个热水脚或者热水澡。

上床之后，如果睡不着就先起来，活动一下身体，使身体变得柔软，做些自己喜欢做的事情，使心静下来，放松自己的身心。

等身心放松下来再上床，如果还是睡不着就再起来。这样可以和床建立最直接的联系，床就是用来睡觉的，以后上床就能睡着。

如果睡的浅、多梦、或者早醒，这是因为自己的情绪还比较紧张，或者生理睡眠已经被满足了，可以起床做点自己喜欢做的事情，放松自己的身心，等困了再上床睡觉。每天早晨7点或者8点，不论昨晚睡的怎么样，准时起床，然后重复前面的步骤。

这样做几天之后睡眠质量就可以明显改善。

睡眠困扰最初起源于生活中的压力带来的焦虑情绪，所以如果想保持良好的睡眠，请积极面对并解决现实生活中的压力事件。

如果你感觉自己现在解决这些现实问题力不从心，可以面对问题，并积极寻求合作与他人的帮助。如果问题经过了各种努力之后，仍然无法被解决，那就可以尝试学会接受，并选择把它放下。

（七）从情感层面解决睡眠困扰

为了使自己可以轻松、愉快，可以在平时的学习或工作当中忙碌、充实起来，积极面对、解决问题，获得成就感和自信心；在平时的业余生活当中多从事娱乐活动，培养兴趣爱好，保持轻松愉快的心情；发展出良好的家庭、人际关系，获得人际支持，感受到更多的陪伴和温暖。有了轻松、愉快的心情，良好的睡眠就是自然而然的事情。

（八）从认知层面解决睡眠困扰

就像我们前面讨论的那样，正确看待失眠，真正影响人的身心健康、精神面貌和睡眠质量的是焦虑情绪以及平时的静坐、躺卧。

生命在于运动，让自己忙碌充实起来，积极面对和应对生活事件，平时多运动、活动身体，多从事娱乐活动，培养兴趣爱好，经营好人际关系，让行动做我们一生的将领。睡眠对你来说就不再是问题。

经过认知、情感、行为层面的综合调整，相信大家很快就可以拥有良好的睡眠。一、这段失眠的经历和你现在的经验、体会，会对你

生活的其他方面，和以后的人生，有什么样的正面的启示，和积极的影响呢？二、你在以后遇到其他现实、心理方面的困扰的时候，是否可以用到这段经历中所获得的经验、体会，更好的去面对和处理呢？

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

第八章 焦虑和惊恐的心理调整

（一）人为什么会焦虑？

首先，从小就比较缺乏安全感和自信心，容易紧张、不安。担心因为自己做的不够好、不够优秀，而得不到自己想要的、失去自己现在拥有的。就像一个小孩子，他需要听父母的话、好好学习、有礼貌...才会被父母、亲戚和老师喜欢，否则就会被冷落、贬低或打骂。所以，容易焦虑的人通常比较有上进心，做事情努力、认真，希望做得好、做的优秀，被认可、被支持，闲不住，否则就会感到心里不安。

就是这样的性格基础，如果在以后遇到阻力、受到了挫折之后，发现自己无论怎么努力，好像都得不到认可，开始感觉力不从心。进而出现无力、烦躁、厌倦、回避、身体疼痛的身心感受和表现。

一些生活的重大事件，也可能会引发急性焦虑、惊恐发作。比如自己看重的人、事、物即将离自己而去，而自己感觉无力挽回。就会出现胸闷气短、心跳加速、昏厥感和濒死感等急性惊恐症状。

（二）焦虑之后的下意识反应

通常在出现一些焦虑和惊恐发作的症状表现之后，当事人还没有意识到自己的真正问题所在，会认为自己真的生病了。

去医院做检查，医生也会通过测试，给当事人诊断为焦虑症或者惊恐发作，用病理化的方式来解释这一人的身心现象。

当事人就会认为自己真的病了，然后寻求相应的解决之法。

常见的症状表现有，当事人会担心自己得心脏病，或者其他突发疾病，而意外死去，所以会去医院做各种身体的检查，以确保自己的健康的、安全的，而检查结果又显示没有什么问题。

比较严重的当事人还会怀疑医生敷衍自己、欺骗自己，怀疑检查过程不仔细、不专业，所以才会查不出什么问题来。

当意识到自己是心理出了问题之后，又会希望通过医院、心理医生、药物，减轻或者去掉这一症状表现，结果往往也是徒劳的。

一些外在的辅助手段，比如药物、相应的安慰剂，尽管可以使人感觉到一些心安，但相应的副作用，也会让当事人无法接受。而且并不能从根本上解决这一心理问题。想要彻底的解决这一问题，还需要去深入挖掘心理动力机制，从内心深处提升安全感和自信心。

（三）认知、观念的调整

首先，要正确的看待焦虑和惊恐发作这一身心现象。

是因为人的内心里缺乏安全感和自信心，而又在生活中遇到了阻力、经受了挫折，尽管自己已经很努力了，依然感觉未来是不可控的、不安全的，所以才会感到焦虑、不安。在即将面临重大失去，或者预感到可能会失去的时候，才会出现强烈的无力感和濒死感。

而焦虑，是当今社会的普遍想象，因为人们的努力和付出并不一定会得到回报。而且还可能面临着生活、工作和人际关系的压力。人们不止满足于有饭吃、有衣穿，还要有房子住、有车开，还要住大房子、开好车...而且自己的努力还不一定会被看到和认可。

当今社会的竞争关系，也让人们的心理距离越来越疏远，情感的交流也越来越少，普遍性的缺乏情感的支持。而被认可又是有条件的，需要自己表现的优秀、赚更多的钱、有更高的社会地位。这种孤单的、一个人孤军奋战的感觉，也会让人的内心里惶恐、不安。

而会出现一些无力、容易疲劳、厌倦、身体不适、疼痛、孤单、无助感，甚至是昏厥、濒死感，也就是可以理解的事情了。

而如果在出现了这些问题之后，无法理解和接受自己，甚至是痛恨、伤害自己，就会进一步的加重自己的心理负担，使自己更加的焦虑、恐惧。如果自己都不爱自己了，那么谁还能够来爱你呢？所以，理解自己、接纳自己是改变的第一步，接纳是变好的开始。

（四）用实际行动做出改变

在自己已经很焦虑、感觉力不从心的情况下，可以先降低对自己的要求，为自己放松、减压。拿出一些时间来让自己休息。而休息并不是窝在家里、躺在床上胡思乱想，这样会使自己更加的痛苦。

而是说多出去散散心、做做运动，从事一些兴趣、爱好、社会活动，愉悦、放松自己的身心。运动可以刺激大脑分泌内啡肽、多巴胺等快乐元素，相当于人体“吗啡”，可以使人感到轻松、愉悦，比吃药的效果要好的多，可以坚持多做运动。如果一开始感觉无力、不想动，可以做一些比如散步、快走、瑜伽...等比较舒缓的运动。

磨刀不误砍材工，以一个相对轻松、愉悦的心境去学习、工作，会更有效率，更容易取得成功，也就更容易获得安全感和自信心。

另外人际关系的支持也是非常重要的。可以去找到一些和自己没有竞争关系和利益冲突的朋友，和他们在一起谈天说地、愉快的玩耍，这样可以感觉到被陪伴、被支持、被温暖，身心也可以得到比较好的放松和休息。如果暂时找不到这样的人，可以先去做一段时间的心理咨询，来寻求心理咨询师的专业陪伴、理解和情感支持。

再就是经营好自己的亲密、家庭关系，家就像是一个人温馨的港湾，有家和家人的理解和支持，人就会变的更有力量感和希望感。

这一点对当事人来说可能会比较难，当可能就是因为得不到家人的理解和支持，感受不到爱和温暖，才会变的如此焦虑和恐惧。

那么在自己还无力改变家庭环境和家人的情况下，不妨试着去理解、去感受、去爱自己的家人。让家人感受到自己的理解和爱，用爱

去温暖、融化他们。相信他们也会慢慢的学会爱你、理解你的。

另外，在遇到生活的重大转变之后，可能需要面临角色的转换、价值感的重新确立。在这一时期，人会比较迷茫，感觉自己没有价值、不被人需要，从而感觉自卑、焦虑不安，然后经常回忆过去。

比如女性朋友，在结婚之前，是处于被追求、被照顾的位置，就像一个“公主”，会感觉比较有价值感、比较自信、开心。在结婚、生孩子之后，则变成了照顾孩子、照顾老公的角色，需要成为一个贤妻良母。而此时感觉自己不再像从前那样被喜欢、被需要，就像是从一个“公主”变成了“女仆”，就会感觉不安、无法接受。此时需要完成角色的转换，慢慢学会照顾家人，重新确立自己的价值。随着年龄的增长，父母也在老去，也会越来越需要自己的爱和照顾。

人在不同的时期，会有不同的责任。担负起自己的责任，找到自己的位置，确立自己的价值所在，是我们成长和改变的需要。

（五）焦虑意味着人在成长

对自己比较满意，安于现状的人，通常是不会有焦虑的。只有当人意识到了自己问题，看到了自己的不足，想要变的更好的时候，才会出现焦虑、不安的情绪。正所谓知足常乐、知不足而进取。

人要改变现状，就需要去面对未来的不确定。等自己的人生再上一个台阶，就会出现新的稳定和安全感，就有更高的生命品质。

想要轻松、快乐，就可以接受现在，懂得满足、学会感恩。想要进步、变得更好，就需要发现自己的问题，鞭策自己去改变。

在满足与不足、进取之间取得相对的平衡，这样人既可以享受当下生活的安逸，而又可以持续的改变、进步。而又不至于太焦虑，保持相对轻松、愉快的心理状态，更好的面对现在和以后的生活。

通常人们会认为，只有吃苦了，才是努力了，才会有好的成果。可同时，人们在痛苦的心理状态下学习、工作，效率是很低的。而轻松、愉快、热爱的人才更容易投入，更容易高效率的学习、工作，更容易取得成就。一般有成就的人，大都是因为热爱，而非被逼迫。

所以，当你发现自己感到焦虑、不安，做事效率变低的时候，你不妨先停下来，看看自己是在怎样的心理状态下学习、工作，自己是否真的喜欢做这件事情。磨刀不误砍柴工，调整好自己的心理状态，再投入到学习、工作中去，把学习、工作变成一件有趣的事情。

经过认知、情感、行为的综合调整，相信大家很快就可以好起来。

- 一、这段焦虑或惊恐的经历和你现在的经验、体会，会对你生活的其他方面，和以后的人生，有什么样的正面的启示，和积极的影响呢？
- 二、你在以后遇到其他现实、心理方面的困扰的时候，是否可以用到这段经历中所获得的经验、体会，更好的去面对和处理呢？

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

第九章 养成新的思维和行为习惯

（一）心理问题产生的原因

通常有心理困扰的人，认知模式是这样的：我不要难受、我不想痛苦；我不要有这样的想法、我不能有这样的症状；我不要失败...

这种对自己的要求和心理暗示，所达到的效果往往就是越陷越深、不能自拔。为什么会这样呢？因为我们潜意识在接收信息和指令的时候，会自动过滤掉“不”这样的否定用词。所以，当你暗示自己“不要、不想...”的时候，你的潜意识接收到的信息是：要、想...比如，不要紧张，那么就是要紧张；不要难过，就是要难过...

这样的思维方式，对应的行为模式就是对抗、拒绝、回避...

通常有心理困扰的人，会封闭自己。在自己的思维方式和行为模式里越陷越深、不能自拔。对于他人的看法和建议不闻不问。

也有的当事人会因为自己的无助和无力感，试图去寻求依靠。比如会向他人问问题，请求他人的建议和帮助。然而当他人回答或劝说他的时候，他又会感觉别人不理解他。这是因为别人并不了解他的思维方式，别人只是在用他们自己的思维方式在看问题而已。

首先，当事人需要的是有人可以走进他的心里、理解他。所以，我通常不会急着解答当事人的问题，或者给他建议。而是先去倾听他、陪伴他、理解他，让他感觉我是和他在一起的，是懂他的。

爱因斯坦说过：你不可能用你现在的思维方式去解决你现在的问
题，因为你现在的问题就是因为你现在的思维方式导致的。

那么，想要从心理困扰中走出来，首先需要做的就是转变思维方
式和行为模式。用新的视角看问题、用新的有效行为解决问题。

（二）建立新的思维方式

真正有益于解决问题的思维方式是：我想...我要...

比如，我想放松，对应的是我不要紧张；我要勇敢，对应的是我
不要胆怯；我要自信，对应的是我不要自卑；我要快乐，对应的是我
不要痛苦；我要自然而然，对应的是我不要有症状；我要成功，对应
的是我不要失败；我要有面子，对应的是我不要丢人...

这样，你的身心接收到的信息都是正向、积极的暗示，它就会调
动起全身的精、气、神，自觉不自觉的朝着既定方向去努力。

这就需要你的觉察，因为思维方式是长期养成的习惯，也是心理
问题产生的根本之一。在相当长的一段时间里，你还会自动化、无意
识的沿用旧有的思维方式：不要...不想...不能...这就需要你有意
识的去转变你的思维方式，通过练习来养成新的思维习惯。

在这里给大家提供一个练习的方法和过程，供大家参考。

首先是觉察自己的想法：我不要...我不想...我不能...然后转
变为：我要...我想...我能...然后对自己重复暗示三遍。

通常当你在感到痛苦的时候，思维方式往往是负向的。痛苦也是
对你的一个警示和提醒，痛苦在告诉你，你现在需要转变你的思维方

式。或者，你现在需要开放你的心灵、敞开心扉，去和别人在一起，去学习和接受新的看问题的方式，去尝试新的解决问题的方法。

（三）养成新的行为习惯

通常深处痛苦的当事人，行为模式是对抗、回避、拒绝的。

这就导致当事人在自己的思维方式里，与自己对抗、与世界为敌，拒绝接受其他的可能性。这也是导致心理困扰的核心原因之一。

当事人在封闭了自己之后，有想法不去和别人说，有情绪不去表达，然后就会感觉周围的人不理解自己，自己又会感到苦闷。

那么从现在开始，可以尝试着开放自己的心灵，尝试着走出自己给自己编织的牢笼，去看一看他人是怎么看问题和处理事情的。

如果你想不明白，为什么别人可以轻松、快乐的生活、学习、工作，而你却要活的这么痛苦。你就不妨去看看，别人是怎样的思维方式和行为模式，虚心的向他们学习、取经。三人行，必有我师焉。你向他人学习，并不代表你就比他人差。反而是那些觉的“老子天下第一，谁都不服”的人更容易偏激，更容易自我束缚、自我挫败。

如果你觉的自己的想法，或者发生在自己身上的事情，自己都无法接受，更别说别人了，所以不敢去说，只能憋在心里。你就不妨去找一位专业的心理咨询师，去表达你内心里的想法和感受。专业的心理咨询师，会无条件的理解和接纳你，让你的内心开始释然。

其实只要你表达了，被接纳了，你就开始变得轻松、灵活了。

再一个，你可能会以“我病了”为由，不去面对问题，不去做事

情。一心想着等自己的“病被治好了”再去解决问题、做事情。那么这个“病”就是对生活的逃避。况且这个“病”是就你自己制造出来的，是你的思维方式和行为模式的产物。你的“不要...不想...”和你的对抗、拒绝、回避，才使心理问题愈演愈烈、严重起来的。

所以，从现在开始，不妨带着你的“病”去面对问题、做事情。是的，你会感觉效率很低，付出了很多努力，事情依然没有得到很好的解决。其实即使你没“病”事情也是不好解决的，越是难的问题，越是需要时间和过程，实在无法解决的问题，你可以选择放下。

（四）情绪是可以直接改善的

当你感觉焦虑不安、情绪低落的时候，你可能会感觉如果“病”没好，或者事情没有被解决，你是无法轻松、快乐起来的。

其实并非如此，情绪感受也是可以直接被改善的。

比如，当你感觉紧张、不安的时候，你可以去活动一下你的身体、做做运动，或者做一些能让你感觉轻松的事情，来使自己放松。

再比如，当你感觉情绪低落的时候，不妨去做一些有趣的事情，玩玩游戏、聊聊天、开开玩笑...这些都可以使人开心起来。

也都是很好的放松减压、愉悦身心的方法。

当然在你十分紧张、十分难过的时候，这些做法的效用可能是杯水车薪，但有总比没有好。这也需要平时多多的积累，临时抱佛脚的效用终归是有限的，平时的积累可以提高人的抗压、受挫能力。

再一个，可以降低对自己的要求。就像你所以为的那样：我都“病”

了，你还要让我怎么样？我现在没办法、做不到啊！是的，在你身心状态欠佳的时候，可以先停下来休息，降低对自己的要求，首先放过、原谅自己，等自己恢复了元气，再重装上阵。当然，这里的“降低要求”并非是自甘堕落，而是权宜之计。磨刀不误砍柴工。

这样并不是让你窝在家里，苦思人生。而是说让你开放自己、走出去，放松自己的身心、愉悦自己的心情，有一个好的开始。

（五）多读书、多实践

可能大家从小深受应试教育之苦，对读书深恶痛绝。

不过在这里我还是要说：知识改变命运。这里的知识包括新的看问题的方式、有效的解决问题的办法、专业理论技能.....

从书中你可以看到不一样的世界，可以改变你原来的看问题的方式，可以教会你如何处理问题，教会你如何去做事情。

当然，只是看书还是不够的。还需要融入生活，在学习、工作和人际关系中去体验，把知识变成实践，通过实践养成新的习惯。

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。

附录 一位强迫症患者的康复体会

作者网名：我本如是

楼主是强迫症亲历者，16岁开始强迫症发作，一直在硬抗，18岁半实在抗不住了，寻求心理咨询，半年痊愈。现在已经过去七年了，今天无意间又想起了曾经的家园，想回来看看，于是有了这篇帖子。

（一）强迫症真的能痊愈吗？

我想先谈谈第一个问题，强迫症真的能痊愈吗？

我说这个问题，因为我被这个问题困扰了很久。因为我上网去查，很多人说，强迫症是神经症的癌症，连心理医生对我说的第一句话就是，强迫症是最难治愈的神经症。这把楼主快吓尿了有木有？虽然也有人发帖讲已经怎么治好的，但好像花了好几十年，楼主一样吓尿了有没有？尼玛说好的共享青春年华呢？而且楼主怀疑精神很强的，心想你说治好就治好了？你能保证不复发？

总之，有段时间，包括走出强迫症之后一段时间，楼主还是挺郁闷的。楼主认死理，只要没亲眼看见，就担心会不会有诈。

但是，现在没有办法了，走出强迫症已经七年了。所以楼主被自己说服了，强迫症是真的可以痊愈的。你要问，以后呢，以后几十年你能担保不复发，我会说，不知道，呵呵，来就来呗。而且，如果你也痊愈了，你就会明白我的感受，强迫君，恐怕真的不会回来了。

（二）强迫症痊愈后是怎样的一种体验？

现在我再谈第二个话题，强迫症痊愈后是怎样的一种体验？

这个话题我觉得真不是废话。一来，有很多痊愈后的前辈可以来鉴别真伪，二来，帮助很多病友走出一些误区，有助于尽快康复。

有很多人觉得，包括楼主以前自己，都觉得老子原本天下第一，原本自信乐观，英明睿智，天纵英才，都他娘的被强迫症害惨了。所以，强迫症好了以后自然是重振雄风，卷土重来，再创辉煌，重踩众蝼蚁于脚下。即使没有这么夸张，起码也是天天开心，各种开心各种欢笑，幸福像花儿一样。不知道大家怎么样，起码楼主是这样想的。

但是，楼主想说的，患病前你并不是那样的，痊愈后你的生活也不会向你想象的那样美好。你所想的那种彻彻底底，永永远远的没有杂念，开心，自信，阳光，舒适是没有的，而且从来就没有存在，那只是你的一个幻觉而已。只有两种人没有杂念，永远平安宁静。

一个是佛陀，一个是死人。

所以，痊愈后的你，不是没有那些乱七八糟的念头了，也不是没有焦虑，没有恐惧了，也不是找到了咒语焦虑一来立刻就有办法消除了（有强迫思维的筒子们应该知道我在说什么）。而是你真实了，你接纳了那个真实的你。你不再是一个严厉的师长、父母，命令自己不许强迫思维、不许焦虑，你成了自己的朋友，你允许自己焦虑，你允许自己胡思乱想，你允许自己做你自己，这就是痊愈了。

所以，我要告诉大家，痊愈后一样会有烦恼、杂念、焦虑、恐惧，一样都没有消失，不同的是你。以前的你，要和它们拼个鱼死网破、

你死我活，只有它们死，你才能活下去，你才能幸福、才能成功。可是，痊愈后的你，不这么想了。你静静的看着它们，对它们说，对不起，你们也是我的一部分，谢谢你们一直以来对我的支持。然后，你在自己的王国里，把属于它们的土地还给它们。你大步的在人生的道路上走着，左手牵着自信、快乐、平安，右手牵着自卑、焦虑、恐惧。你明白了，他们都是你，你也明白了，强迫症根本不存在，你只是向自己发动了一场永无止境的，注定会输的战争而已。

所以，我从来不说战胜强迫症，这场战争是打不赢的。

大力士唯一举不起来的，就是自己。

对强迫症，只能停战言和。当你伸出橄榄枝时你才发现，仗打了这么多年，居然连对手都没有，你只是自己在打自己而已。

（三）吃药、运动、戒色有用吗？

第三个话题，吃药、运动、戒色有用吗？

对于这个，楼主虽然想说然并卵来着，但仔细想想，也不能说一点也没用，起码能缓解一下，给人一个安慰也好。

但毕竟治标不治本。心病终究还是要靠心药来医的。所以，我也觉得，药能不吃就不吃，对身体没好处，实在扛不住再吃。运动很好啊，强身健体嘛，可想靠它走出来，也不可能。戒色？呵呵。

（四）走出来的那一刻的经过

我想说一下自己走出来的那一刻的经过。楼主主要症状是强迫思

维。从接受心理治疗开始，花了差不多四个月的时间，四个月一直在打转转。应该说道理是懂了。什么顺其自然啊，为所当为啊，我都明白，可感觉就是不对。老觉得离脱离强迫症就差一层窗户纸，可就是捅不开，心里挺着急的，但也没有办法。期间，我经常给心理咨询师打电话，感觉还是一样，道理我都懂，可就是感觉奇奇怪怪的，但也没说出来。现在我明白哪儿奇怪了，这个以后再说。总而言之，楼主四个月的时间，一直在总结、提炼、分析、研究脱离强迫症的方法，然并卵。然后，就在四个月后的一个下午，楼主突然顿悟了。

（五）做坏坏的好人

发帖后有迫友问我，说让自己继续乱想怎么可以，我失控了怎么办，还有的问，我可是个好人啊，我要严格要求自己啊，我哪儿能放纵自己呢？我想说的是，得这病的人，都是好人，很好很好的老实人，而且一根筋，脑子不转弯。我不是在骂人，因为我也得过，我是在陈述一个事实。而世界是这样运转的：好人会活的很累，坏人会死的很惨。可还有第三种人，在世间活的自在洒脱、如鱼得水，这类人，叫做坏坏的好人。坏坏的好人什么的我就提一下，大家以后可以自己悟一下。人是不能和自己的人性斗的。有善才有恶，有恶才有善。沐浴在阳光下，背后是你长长的影子。有光才有暗，有暗才有光。没有人是绝对的好人，也没有人是绝对的恶人。

（六）所谓的“症状”

好吧，我再谈一下所谓的“症状”。

大家都想强迫症快点好，可大家想过没有，什么叫好了？

大家可能觉得，好了，就是“症状”消失了。

没错，可是什么是症状，什么样的症状消失了就好了？因为我得过强迫症，所以我很清楚大家是怎么想的。大家都想错了。

大家所认为的症状消失，无非是不焦虑、不恐惧了，不担心了，又或是没有杂念了。大家所寻求的方法，无非是让自己在焦虑、担心、杂念袭来时，运用一下方法，就可以消除焦虑、恐惧什么的。

当运用方法，却发现焦虑、恐惧、杂念还在，大家就很沮丧，觉得方法不对，又开始寻求新的方法。周而复始。

但我想说的是，大家理解错了。

忘了谁说的了，最深的恐惧是对恐惧的恐惧。强迫症的症状不是焦虑，不是恐惧，不是有杂念。而是焦虑着自己的焦虑，恐惧着自己的恐惧，害怕着自己的杂念。由此，把自己拖入了一个迷魂大阵，永世不得翻身。举个例子，好比一个人害怕自己的影子，他想甩掉它。于是他玩命儿的跑，玩命的逃，结果影子死死的跟着他，怎么也甩不掉。于是他更加的恐惧，跑的更快。可没想到，影子始终紧紧的缠着他。十几年过去了，他很绝望，很痛苦，他认为，他这一生的不幸，就是影子害的。没有了影子，他早就纵横天下、称王称霸了。而沦落至此，全怪影子。终于，几十年过去了，人老了，也累了，也不想逃了。他对影子说，我不想甩掉你了。想想我真傻，你不也是我的一部分吗？于是，人就带着影子上路了。一路上风景无限。有时候看见

影子了，人就冲影子挥挥手，影子也冲人挥挥手。有时候，风景太美丽，人都忘了，后面还有一个影子。故事里说的影子，就是我们的焦虑，我们的恐惧，我们的担心，以及我们的杂念。

所以说，一个人痊愈了，症状消失了，不是没有焦虑、恐惧了，也不是焦虑、恐惧一来，念念自己总结出来的方法、咒语，焦虑、恐惧就消失了，杂念就没有了。而是不再排斥，不再害怕自己的恐惧、焦虑，杂念等等，允许它们的存在，这就是症状消失了。

（七）不接纳与伪接纳

就谈谈楼主那天下午是怎么顿悟的吧。而且我发现了一个有意思的事。好像强迫症没有慢慢好起来的，都是郁闷纠结了好久，一下顿悟的。不过说之前，楼主要先澄清两个概念：不接纳与伪接纳。

不接纳很简单，就是大家没有接触什么森田疗法等等诸多疗法之前的状态。就是对杂念，对负面情绪的排斥。

那什么是伪接纳呢？这就很有意思了。我认为，这是当前进行心理治疗的大多数迫友所处的状态，就是伪接纳。何为伪接纳，就是把什么顺其自然啊、接纳自己的想法啊、为所当为啊等等，当成一种工具，或者干脆自己总结提炼出几句话来，当成咒语使唤。只要焦虑一起、杂念一声，就开始用工具、念咒语。表面上呢，自己念叨着：我顺其自然、我接纳焦虑。其实心里呢，对焦虑啥的怕的不行，一心希望通过自己念咒也好、怎么也好，通过这种方式，把焦虑赶跑。这就叫伪接纳，其实实质没有变，还是不接纳。所以有很多人，焦虑一来，

自己赶紧总结了几句话，念叨了念叨，发现，咦，焦虑减轻了，就自以为找到了根本的方法，然后开始发帖号称自己打败强迫症了。过了一两天，焦虑又起，发现咒语不管用了。更有甚者，开始焦虑起咒语本身来了，这就要命了。于是又开始忙着总结新的咒语。就这样，周而复始，永无宁日。这就是伪接纳带来的后果。

但是，伪接纳也有伪接纳的好处。

毕竟它方向是正确的。伪接纳时间长了，在一个不经意间，窗户纸被捅破，伪接纳变成真接纳，疗愈也就开始了。

嗯，仔细想想，其实得强迫症的人都很自我。

如果有一个人真心发下宏愿，如果天下还有一个强迫病人，我就不脱离强迫症，那他的病，早就好了。

（八）那天下午是怎么顿悟的

我觉得我絮叨了这么多，可能有的迫友又要骂街了：他娘的别废话，你就告诉老子，该怎么做，怎么想就行了。

其实我想说的是，心态对了，你怎么做、怎么想都是对的，心态错了，你怎么想、怎么做，都是错的。

那是大一下学期的一个下午，当时楼主正处于伪接纳阶段。

方法总结了一个又一个，有时候觉得老子好了，想要大声歌唱昭告天下，很快又发现自己不行了，又进去了，然后再总结新方法，周而复始，疲惫不堪。当时，被折磨的奄奄一息的楼主跑去图书馆看书。自然看得也是心不在焉的。当时，楼主好像想到一个什么问题来着，

具体忘了，大概就是“万一什么什么怎么办”之类的，编一个吧，比如说“万一头顶上的灯吊下来砸死我怎么办”，楼主感到一阵恐慌。于是，楼主照例为了摆脱，或者说是为了逃离这种恐慌的感觉，想去给自己说明为啥灯不会掉下来（巴拉巴拉巴拉，病友们都清楚，这时候，穷思竭虑就开始）。但是，就在我又要开始的时候，突然心理面生出来一个从来就没有过的想法。我为什么要逃呢？

就是这个念头让我浑身发抖。是啊，我想：我为什么要逃呢？我为什么要逃离这种恐慌的感觉的？为什么呢？

我闭上了眼睛，慢慢的去品味这种恐慌的感觉，突然发现，啊，恐慌的感觉不过如此啊，原来也没什么啊，我真傻，我为什么要怕它呀。至于那个问题“万一头顶上的灯吊下来砸死我怎么办”，我想给出答案，无非是要逃离恐慌而已，可既然我发现没必要逃离恐慌，给不给出答案就无所谓了。于是，我任“万一头顶上的灯吊下来砸死我怎么办”这个想法在脑海中徘徊，任恐慌的感觉在体内流淌，继续读我的书。十分钟后，我走出图书馆，给心理老师打了个电话，第一句话就是，“老师，我的强迫症好了”。

我永远记得七年前的那一天。

那一天，夏风习习，柳树成荫，阳光散在我的身上，我好像看到了一个不一样的世界。那时候，还有几天就要放暑假了。只有我知道，这个暑假，已经和以前不一样了。我的人生回来了。

（九）念头来了要怎么办？

看了迫友的留言，我在说一下，一个貌似大部分迫友都很关心的问题，念头一来，我到底该不该想？

是转移注意力，为所当为？还是顺其自然，任自己想下去？

我想，这两种方法，迫友都用过的。

但是应该都发现，不管哪种方法，有的时候好用，有的时候，都觉得怪怪的。大家再想一下，发病前，或者是正常人，会考虑说我这个想法我该不该想？我是想还是不想？没有吧，这就是问题所在了。

我想说的是，你不管想、还是不想，都是错的，都不对。

因为，你对杂念的态度错了，你怎么做都是错的。

就好比你的内功练得走火入魔了，你练什么武功，什么五行拳啊，八卦掌啊，太极剑啊，都有问题，都练不好；但如果内功练对了，什么武功都手到擒来，连广播体操都能杀敌致胜。就是这个道理。

所以说，想还是不想是一个伪命题，真命题是我对杂念的态度是什么？给大家出个小问题，如果这时候你脑子出来一个念头：万一我把我爸杀了怎么办？对于这个念头，你怎么办？

嗯嗯，问题就出在这里。问题在于，你觉得你有这个念头是不对的。有这个念头的你，是邪恶的、不孝顺的、罪该万死的。

这是问题所在。我给你做一个分享，是关于我妈的。

我妈有一次曾无意中跟我说，她在我小的时候，有一次抱着我路过一条河，她冒出一个念头来，万一我把孩子扔进河里了怎么办？这个念头把我妈吓得够呛，于是她抱着我赶快跑了，离河远远的。

你说，我妈有过这个念头，这说明什么？

我妈不爱我吗？我妈是个坏人吗？我妈邪恶吗？都不是。

这说明，人，无论是谁，都会有各种千奇百怪的念头，很正常，有任何念头，都是被允许的，都是可以的。这还说明，我妈很在乎我，很爱我，她有这个念头，是因为她怕我受到伤害。

话题扯回来，还说对“万一我把我爸杀了怎么办”这个念头，应该怎么办呢？答案是，怎么办无关紧要，怎么办都行，想也行，不想也行，关键是，你对这个念头的态度是什么？

我真心觉得，得强迫症的娃，都是老实孩子，都是好人，都是上辈子折翼的天使，而且是脑门先冲下的那种，脑子一根筋，非白即黑。

话又扯远了，继续说杂念的问题。

如果我懂得了，我有任何杂念都是可以的，都是被允许的。

我允许自己有杂念，在这种态度下，我想还是不想，都没有问题。因此，根本不是想还是不想的问题，是对杂念的态度问题。

下面，我教给大家一个小窍门，如果帮助大家转变观念，接纳大家的杂念、焦虑，或是恐惧。

大家先做一个小练习，对自己说，我不能焦虑，我怎么能焦虑呢？对自己说五遍，仔细体会一下自己是什么感受？然后，大家找一个镜子，对看着自己，对自己大声说（没条件的默念也可以）：

我有资格焦虑，我有能力焦虑，我的爸爸容许我焦虑，我的妈妈容许我焦虑。就这四句话，念十遍，如果没有感觉，再念十遍。

细细体会一下，自己的感受有哪儿些变化。

这就是窍门，其中奥妙，大家自己体会，难以言传。焦虑一词，

也可以替换成别的词，比如说杂念、恐惧、担心.....都行。

（十）关于“理论”的问题

我再谈一下关于“理论”的问题吧。

为什么要谈“理论”，因为没有办法，迫友们个个都是理论控，对理论痴迷的不得了，天天分析总结各种理论，估计如果写成书，也得有上百本了。所以，我就说一下对于理论的误区。

迫友们开始接受治疗后，肯定会听到各种道理，“顺其自然，为所当为”、“活在当下”等等。

道理没有错，都很对。问题出在哪儿了。出在迫友们的心态上了。迫友们把这些道理牢牢的背过，记在心理，有的甚至再把这些话提炼总结一下，然后呢，不是去体悟体悟其中的道理，而是把这些理论当成工具、当成咒语，焦虑杂念一来，就开始给自己念咒，什么“顺其自然啊”、“活在当下啊”，心里呢，却对杂念，焦虑怕的不得了，一心希望通过咒语把他们赶走。一发现不灵，焦虑，杂念还在，甚至有时候对咒语本身产生焦虑，就开始对咒语啊理论啊进行修改，或者寻找新的理论，周而复始，永无宁日。这就是我在上文中提到的“伪接纳”，也是很多迫友接受心理治疗后处于的状态。

（十一）带着这种不安的感觉去做事

通过与迫友们的交流，有一点让我感到很有意思。迫友们经常说的就是，我想到什么什么，感到很不安，我无法忍受，只能怎样怎样，

比如说，我只能不停的去洗衣服，只能把这个问题想明白等等。但是，问题在于，似乎很多人没有意识到，这个不安，是可以接受的。

就拿衣服脏，心里害怕得病，不得不一遍遍洗衣服进行举例。

比如说，今天我忽然发现我的衬衫脏了，我想到衬衫不干净害我得病咋办？于是，我开始感到不安了，心慌了。为了驱逐这种不安，这种心慌，我开始玩命洗衣服，一遍又一遍，才觉得心安一点，但心里隐约的知道，根本没必要，自己很傻。这就是强迫。

大家发现没有，问题出在这种不安的感觉上了。

你觉得，我必须要驱逐这种不安的感觉，我必须让自己心安才行，于是强迫行为就开始了。但事实不是这样的。事实是，有这种不安的感觉是可以，是允许的，我可以带着这种感觉去生活。这种不安的感觉没什么大不了的。我可以带着这种不安的感觉去做我该做的事，而不是傻乎乎的一遍一遍的洗衣服。体悟到这点，疗愈也就展开了。

（十二）为什么顿悟之后又回来了？

为什么顿悟之后又回来了？因为，顺其自然、为所当为只是把你从强迫症里拖了出来，你的人格还是完美人格，你随时还会进去。我问你，你能接受真实的自己吗？你能接受一个不完美的自己吗？你能容许自己不如别人吗？你能容许自己有问题吗？你能容许自己出差错吗？你能容许自己得强迫症吗？你不能，你是完美人格。你接受得了自己的好，接受不了自己的坏。接受得了光明，接受不了阴影。这才是你和活得很自在的人的根本不同。所以，我想说的是，从强迫症

里走出来只是第一步而已。走出强迫症正之后，你还要学习，如何爱自己，如何爱一个真实的自己，一个有优点也有缺点，一个不完美但却完整的自己，而这将是你一生的课程。在这条路上，你会发现，你会越走越轻快，越走越自在，相信我。

（十三）强迫思维是个什么东东？

强迫思维是个什么东东？这源于还没好的一天，我去向老师求教，我说，老师，我强迫思维又来了，巴拉巴拉巴拉.....老师乐了，问我，啥叫强迫思维？我有点愣了，我说：就是我那些奇奇怪怪的念头啊。老师更乐了，说：念头再奇怪，不还是你的念头吗？都是你的念头，你干嘛非得给人家起个名字，叫强迫思维呢？

我对这件事印象很深刻。从此，我就懂了。根本没有强迫思维这个东东。思维在奇怪，都是自己的念头，都是可以的，都是正常的。所以，我看到经常有迫友说：啊，要命了，我强迫思维又来了。

其实，要命的不是你的念头，是你对这个念头的排斥罢了。

所以说，不管有什么念头，都是正常的，都是可以的，都是允许的。没有哪几个念头有理由被你赶尽杀绝。同时，也没有强迫思维这回事。当初，要不是你试图致念头于死地，你也不会陷入强迫症的泥潭了。因此，我还是发自内心的呼吁迫友们，做一个功课，就对自己说：我有资格有杂念，我有能力有杂念，我的爸爸容许我有杂念，我的妈妈容许我有杂念。多念几次，会有体会的。

（十四）强迫症与万无一失

得强迫症的人，最喜欢的就是万无一失。

或者说，喜欢万无一失的人，就容易得强迫症。

得强迫症的人，是一点风险也不肯冒的。

刚才有迫友问我，说自己担心有万一有艾滋病、狂犬症，怎么破解？我说，万分之九千九百九十九是不会得的。

那万分之一呢？那我说，那就认倒霉喽，我认了。

其实就是这样的。没有绝对的安全，世界上从来就没有过万无一失。我不想得艾滋病、狂犬病，我注意就是了，不嫖娼、不逗狗就是了。那如果万分之一（迫友们最喜欢的万分之一登场了，让我听到你们的掌声！）我运气不好，因为不可抗力，我还是得了，怎么办？那我就认了，没办法，命如此。呵呵，就是这个样的。

我问你，为什么不能焦虑呢？为什么不能想消极的东西呢？

大家都有焦虑的时候，大家都会想消极的东西，大家都可以，你为啥不行呢？你比较帅吗？还是你比较拽？

（十五）药物、手术与心理治疗

药物，手术与心理治疗。刚刚看到几个吧友在交流吃药的问题，我觉得挺有意思，于是想谈谈自己的看法。

吃药到底有没有用？我觉得，作用还是有一点，吃药起码可以安定你的神经，缓解你的痛苦。但是这是治标不治本的，单靠药物，强

迫症是不可能痊愈的。迫友们自己可能心理也清楚，得强迫症，是心理出了问题，是自己的人生信念、自己的观念出了问题。只要信念不改、观念不变，病根就在，永远不可能治好的。

就好比扬汤止沸一样，你不把锅下面的火给灭掉，水早晚会开的。但是，该不该吃药呢？我觉得，如果你觉得痛苦难忍，吃一点也可以。精神振作一点、舒服一点，再开始向接纳的方向去努力。

但归根结底，是要寄托于心理治疗的。

至于手术，比如什么脑部手术啥呢。

我想说，亲们千万别犯傻，千万、千万、千万。

对了，好像最近看到有人说，戒色可以治强迫症。

我就不多说了，戒色吧人多势众的。不过有一点我要再三向各位亲们强调，能彻底治好心病的，只有心药而已。

（十六）我为啥没有复发

我为啥没有复发。

强迫症容易复发是公认的，经常看见有迫友发帖怒吼：老子干死tmd强迫症了，老子好了，强势回归，王者归来了。

这种一看还把强迫症当成死敌的，就知道这哥们并没好，充其量偶然间想到啥，精神一振，过两天还得掉进去。

不过这个不在讨论之列，因为这个压根没好过。

刚才有筒子提到失眠的问题，顺便说一句，楼主再强迫最厉害的

时候都没有失眠过，睡眠质量没说的。因为楼主一直有个想法，顺便给大家分享一下。楼主的想法很简单，就是，没有必要非得睡着，睡不着，闭目养养神也很好，就这么简单。

ok，言归正传，继续开更。谈谈楼主为啥没有复发。

因为楼主运气好。

好吧好吧，大家莫砍我，楼主不贫了，楼主说正经的。

楼主没有复发，是因为楼主早早的认识到了一个道理，强迫症痊愈是一个开始，而不是结束。大家有没有想过，为什么是我们得强迫症，而不是别人呢？即使人生境遇相同，为什么有的人得强迫症，有的人没事呢？因为这与人的性格、人生信念有着莫大的关系。

市面上关于强迫症治疗的书籍林林总总，暂且不论，光看贴吧里的方法，也很可观了。森田也好、内观也好，各种各样。相信有些迫友们比我都清楚。这些方法正确吗？正确。管用吗？管用。可为什么我走出来这么困难，而且就算走出来一不留神又掉进去了？那是因为，你掌握了怎么应对强迫症状的方法，但是你的人生信念没有变，你强迫的根还在，风雨一来、杂草复生，太容易了。

包括我在贴吧里费了这么多功夫阐述的道理，有的人会觉得，这不都是废话吗，这不是天经地义的，这还用说？有的人就会觉得，我去，这样也可以？这就是人生信念的不同，性格不同使然。

（十七）我们的人生信念怎么了？

我们的人生信念怎么了？

都说不识人生真面目，只缘身在此山中。很多迫友可能会说，我的人生信念没什么问题啊、很正常啊，别人也是这样的啊。我得强迫症是因为我在哪几个点上想错了，或者是受到啥外界刺激了，是一个偶然，而非必然的事情，我倒了八辈子血霉摊上强迫症了。

但我说，不是这样的。你得强迫症，是因为你活该。

因为楼主也得过强迫症，所以对强迫症患者的心理多少有些了解。得强迫症的人，简单来说，八字评语：心比天高、命比纸薄。个个一心要做人上人，要比所有人都强，比所有人都优秀，比所有人都要过得好。只允许自己比别人好，不允许别人比自己好。在强迫症患者的心里，只有自己、没有别人。不仅如此，我想，就连迫友之间，也是相互可怜有、相互看不起也有。我还想过，如果搞个强迫症病友聚会，第一、肯定多数人不会去；第二、去的人也会相互看不起（表面上的团结友爱就不算了），不欢而散肯定的。

为什么会这样？因为这和迫友们的性格，人生信念是息息相关的。得强迫症的人，表面上不断的追求完美，但其实，在骨子里、在潜意识里，一个信念根深蒂固。那就是，我不够好，我不配，我不值得别人爱。我必须要很好，很优秀，别人才会爱我，才会喜欢我，所以我不允许自己不好，不允许自己有问题，我要拼命努力，去赢得别人的爱。这个别人，在幼年时指父母，学生时指老师、同学、女友，工作后指伴侣、同事、上司。

所以说，强迫症患者的人生是很累的，一生都在和玩了命似的奋

斗、努力、要强。我记得有个老师说过一句话，特有意思，是说：你想把自己玩死吗，很简单，追求完美就好。

强迫症患者以世间最最严厉的目光批判着自己，也批判着别人。但是，其实，强迫症患者的初衷是很单纯的，他只是想赢得别人的爱而已。当然，这个扯开讲就很深了，我在此只泛泛一提。

（十八）怎么走出来？

现在很多迫友最关心是方法，是怎么走出来。

但最根本的，是你的人生信念，是你强迫的那个根。

你学了这么多方法，充其量是拿剪刀把野草给剪掉了，但是根还在。表面看来，花园是恢复正常了，可是，一有风雨，杂草复生，强迫症复发了，你就开始破口大骂，什么破剪刀，一点也不管用。

但其实剪刀管用吗，管用，只是你要对付的，不只是叶子而已。

当然了，也有迫友说，我就不管根，草一长我就剪、我就剪，成吗？我说，也可以，但是，相信我，你会过得很累很累很累的。

（十九）正面情绪与负面情绪

正面情绪与负面情绪，正念与杂念。

感觉大家对正面情绪和负面情绪，正念与杂念，在认识上还是有些偏差，楼主作为一话唠，自然要再啰嗦几句。

正面情绪指的是，兴啊、喜悦啊、兴奋啊什么的。正念指的是让你平安喜悦的念头。负面情绪指的是恐惧啊、焦虑啊、悲伤啊等等，

杂念是指那些让你恐惧、害怕、焦虑的想法，自己诸多胡思乱想。

我想谈谈它们与你之间的关系。

举个不恰当的例子，你其实可以把他们比做你的两个孩子。

正面的是大儿子，负面的是小儿子。

大儿子懂事听话，自不必说。但小儿子，也就是负面情绪和杂念，天天调皮捣蛋，给你添堵，让你不爽。但是，问题来了，他再调皮，他还是你的孩子，他再淘气，你没有理由不爱他。

所以没有什么道理可讲，也没有什么好解释的，它再淘气捣蛋，再让我不爽，他是我的孩子，我发自内心的爱他、接纳他，祝他幸福。我不会因为因为他不合我的意愿我就杀掉他。

而迫友们是怎么做的呢？恰恰相反。

天天摸着小儿子（代表着杂念、恐惧、焦虑等等）的头，对他说，我接纳你啊，我顺其自然。其实呢，心里呢，却一直在咒骂，麻痹死孩子，你怎么还不死啊。这就是我一再说的：伪接纳。虎毒尚不食子，希望杀掉儿子的你，心里能好受？

我前面啰嗦了这么多，有没有啥帮助啊？

（二十）事实与咒语

楼主前面啰里吧嗦的说了这么多，凭着楼主多年的经验，很多人又开始把楼主讲的话当成咒语了，搞不好又开始强迫起楼主说的话了，（对，别看别人，说的就是你）。所以，楼主觉得有必要给大家说一下，怎样不把楼主的话当成咒语来用？

记得楼主说过无数次了，恐惧是可以的，焦虑是可以的，杂念是可以的。很多人就说，我焦虑的时候就是这么对自己说的啊，可我还是焦虑啊。或者说，我对你这句咒语本身产生强迫了，这咋整？不过这也正常，这也是当初我把我的老师气的快吐血的地方。

举个刚才我给某迫友举过的例子吧。比如你很口渴，你面前有一杯水，可你怕水烫，你不敢喝。我给你说，喝吧，没事，水是凉的。你把我的话记住了，当成咒语了。不停的念，水是凉的，水是凉的。有用吗？没有。你还是不敢喝。那怎么办？你渴的受不了了，快渴死了，也不管烫不烫了，抓起来就喝了，你发现：咦，水果然是凉的，这时候，你一边痛饮凉水，一边发自内心的说：哦，水真是凉的。这时候，这句话，就不再是咒语了。你知道了，这是事实。

水就代表了我所说的焦虑、杂念、恐惧等等。别的心理老师也好，我也好，说了一遍又一遍，水是凉的，水是可以的，焦虑是可以的有的，是正常的，大家虽然嘴上就这么念，可大家不信，大家把我说的当成咒语，而并没有当成事实。那怎么办？把水喝掉，你自己就会明白，水确实是凉的。所以，我一再的劝大家，勇敢一点，焦虑、杂念来的时候，不要再逃了，你就细细的品味一下，焦虑到底是什么感觉，恐惧是什么感觉？他们到底可不可怕？等你自己品味后发现：哦，原来，楼主说的是对的，焦虑的感觉不可怕啊，有焦虑也无所谓啊，你说：我有焦虑是可以的，那个时候，这句话就不再是个咒语，而是你在陈述一个事实了，那个时候，疗愈才真正开始了。

（二十一）我们都在玩蹦极

我们都在玩蹦极。我、大家，我们得强迫症的人就像一群站在悬崖边上玩蹦极的游客。心理老师好比是工作人员。工作人员一遍又一遍的说：跳吧，没事儿，很安全。大家虽然嘴上都是说：是啊，是啊，没事没事，很安全很安全。可心里谁都不信，谁都不敢跳，全站在悬崖边上打哆嗦。楼主也哆嗦。哆嗦时间长了，楼主寻思，老哆嗦也不是个事儿。于是楼主就跳下去了。跳下去发现：咦，果然没死，果然没事，果然安全。于是楼主又返回悬崖边，和工作人员站在一起，冲大家喊：没事，跳吧跳吧，很安全，很好玩。

然后看着大家打哆嗦，干着急。这就是咱们当前所处的状态。

所以很多迫友喜欢问我怎么办，我说：我已经告诉你，就是跳吧，没事，很安全。可是有人就是不敢跳。

但是与蹦极不同的是，蹦极你不敢跳，有工作人员背后踹你一脚，把你踢下去。可强迫症，你必须自己主动跳。其实啊，亲，你要不想受一辈子苦，你早晚得跳。早跳早好，何乐而不为，你说呢？

（二十二）乖乖去看心理咨询师

发帖以后，有很多迫友回帖，问我怎么办？

通常是先把自己的症状罗列一通，然后问：楼主，你看有解吗？楼主，你说怎么破？楼主很多次都想说：别问我，找心理老师去。

其实，楼主说的是大实话。如果你从来没有接受过心理咨询，只

是希望从网上找到些方法，以求自救。楼主想说，强迫症这条路，一个人走，太艰难了，而且完全没有必要。所以，我建议迫友们，如果你财力允许，少买点药，离医院精神科远点，找一个靠谱点的、有水平的心理老师，好好的做几次咨询，绝对事倍功半。在此以后，如果你有什么困惑，什么疑难，楼主随时欢迎大家进行交流。

（二十三）忍受与接受

忍受与接受，一字之异，差之千里。

接着说忍受和接纳的问题，忍受和接受到底有什么不同？

一说到接纳，很多迫友第一反应就是忍受。接纳焦虑，就是忍受焦虑。接纳恐惧，就是忍受恐惧。所以很多迫友都说，我忍了啊，我已经很努力的在忍了，可我实在是忍不了了了啊。

而楼主想说，你当然忍不了，没有人能忍得了。

因为，这个忍里面包含了太多的怨恨、愤怒、委屈和无奈。一个“忍”字，其实暴露了迫友对焦虑（当然不仅是焦虑，仅以焦虑举例）的真实态度，你在骨子里恨死它了，你现在说，你和它共存，是因为你干不过它，你带着屈辱与无奈和它妥协。你在说，你要和它共存，是因为你想用这种方式来消灭它。所以，你会说，我在忍受焦虑。

可是，相信我，你是没有办法永远忍下去的，总会有忍无可忍的那一天，而那一天，就是貌似好转的强迫症复发的时候？

所以，我想强调的是，对焦虑，不是忍受，而是接受，是心甘情愿的接纳。有的迫友很能会非常抵触，说：焦虑把我害的我这么惨，

我凭什么要接纳它，我弄死它还来不急呢。可是，楼主想说，焦虑这种情绪，一点也不欠你什么。相反的，你欠焦虑一个道歉。

（二十四）你欠焦虑一个道歉

说起焦虑，大家第一反应就是讨厌、折磨人，要控制，要消除。

但其实，学过心理学的很多筒子们可能也都知道，焦虑、恐惧等所谓负面情绪是有其积极意义的。从进化论的角度看，焦虑、恐惧等情绪历经上万年的筛选被保留下来，是因为，他让人们感知到危险，从而进行自我保护，有利于物种的延续。从心灵的角度来讲，每一次负面情绪的出现，都在提醒你，在你内心深处、在潜意识下，存在某种伤痕，需要你去关爱、呵护。比如，有人一看到别人打架就会非常恐惧。追溯童年，是因为小时候他父母经常吵架，给他心理留下阴影。所以，他看到别人打架，就很害怕。这个害怕，就是在提醒他，在他的心里，有一个关于父母的心结要解。等他解开了这个心结，生命变得更加有活力、有力量，你说，他有什么理由不感谢恐惧的提醒呢？

所以，接纳焦虑，楼主觉得，一是可以现在去切实的感受焦虑，知道焦虑不可怕，二是在观念上转变对焦虑的看法，认识到焦虑的积极意义，知道焦虑不可恨。

我们向无辜的焦虑开战了这么久，是时候说一声对不起了。

（二十五）一切都是可以的

下面，楼主想说的话题是，一切都是可以的，一切都是被允许的。

这是什么意思？意思就是，世上的一切都是可以的。

焦虑是可以的，有杂念是可以的，感到恐惧是可以的。

甚至，你杀人、放火、强奸、卖淫都是可以的。写到这，估计很多迫友要破口大骂了：这是什么歪理，楼主喝大了吧。

大家不要急，听楼主慢慢说。楼主说一切都是可以的，是因为，心灵是不讲道德的，心灵只讲爱或不爱。而迫友们恰恰给自己划了太多太多的条条框框，这也不行、那也不行。胡思乱想不行，胆小害怕不行，表现的不完美不行等等。迫友们给自己划了一条又一条红线，深恐越雷池一步，终于把自己困的死死的了。所以，楼主想说，该换个观念了，在世上，没有什么是不可以的。

可是，有人会说：楼主，你这不是教唆我犯罪吗？都是可以的，那我就去杀人放火好了，我不要当好人了。别着急，你听我慢慢说。

被迫当一个好人和选择当一个好人是两回事。

我们从小都是听话的孩子，被灌输了太多太多，不能这样，不能那样，否则就会挨打、挨骂、挨批评。

我们这些所谓的“好人”，背后隐藏着太多的恐惧和强迫。而什么叫做选择当一个好人，就是说，我可以去杀人，但我选择不去杀人。我可以去放火，当我选择了不去放火。这就是选择当一个好人。

这是我自己做的主，我自己做的决定。所以，虽然一切都是可以的，你仍然可以做一个好人，只是这个好人，是处于你自己的决定。

当然，这个楼主只是喝多了泛泛一提，大家看看就好。

但是，楼主希望大家在抱怨自己的情况的时候，什么我又胡思乱

想啦，我想到什么不该想的啦，我今天又焦虑了的时候，心里会有一个小小的声音在说，安了、安了，一切都是可以的。

（二十六）走出强迫仅仅是一个开始

其实，大家可能也发现了，楼主最近谈的，只是怎样走出强迫症。但是，走出之后呢？走出之后就万事大吉了吗？不是这样的。君不见，走出强迫的前辈一个接一个，复发的也是一个接一个。我常见的帖子就是“楼主基本上好了”、“楼主好了好几年了，偶尔有复发，但都不厉害”，看着就让人不放心，所以楼主才在题目上，用了“彻底痊愈”的表述。为什么敢用“彻底”二字，因为楼主懂得，走出强迫，仅仅是一个开始，而非结束。楼主走出强迫后，又走了很远很远，而走了这么远，仅仅是为了改变自己的人生信念。现在的楼主，虽然在文中絮叨了这么多，但从不对自己说，焦虑是可以的，杂念是可以的。因为楼主觉得，这不是废话吗？说这个有意思？爱咋咋地。

（二十七）森田疗法，为什么不好用？

看到很多迫友发帖大骂森田疗法，说疗法根本不好用。森田疗法刚开始听了会觉得不错，好像道理很简单，可用起来发现一点也不容易，特别难操作。楼主也是通过森田疗法脱困的，开始也是迷迷糊糊的用了四个月，怎么用怎么不对，各种被老师熊。哪怕走出来后一段时间，偶尔还是犯嘀咕，老觉得哪里不对。现在这么过去了，回首再看，楼主也明白了，森田疗法是对的，不对的是我们。

举个例子吧，森田疗法就好比是独孤九剑，好的人生信念好比是充盈的内力，而我们就好比是内力全无的令狐冲。独孤九剑是很厉害，在我们被重重包围的时候，即使仅仅靠几招剑术，依然可以杀出重围，保全性命。可终究我们没有内力，用起来就会特别吃力，效果也有限，发挥不了森田疗法的全部威力。这就是森田疗法不好用的原因。

那怎么办呢？其实也简单。先借剑术保全性命，让自己喘口气，好过一点。然后，把重点放在内功的修炼上，放在人生信念的重塑上。内功修炼有成，才能领悟到独孤九剑的真正奥妙。

其实，内功修炼好了，人生信念修的好一点以后，你就会发现，森田疗法扔了也罢，没什么了不起的，你早就用不着他了。

如果你不为自己的人生而活，那么，谁为你的人生而活？

（二十八）你为什么无法接纳？

关于强迫症的对策，其实很简单，就是两个字：接纳。

接纳强迫症、接纳焦虑、接纳杂念等等。所以森田疗法就八个字：顺其自然，为所当为。顺其自然就是接纳，为所当为是通过行动，帮助患者接纳。可是，这么简单，为什么不好用呢？

原因很简单。因为迫友们接纳不了。我收到好多迫友咬牙切齿的回复，说：你大爷的，焦虑害的老子这么痛苦，老子怎么接纳？老子接纳不了啊！其实，楼主想说，并非你接纳不了，是你压根就不想接纳。而你不想接纳的原因，是因为你不容许自己平庸。这个说的很能比较不好理解。所以，楼主就解释一下。大家很多人可能有过亲身体

验，很多迫友第一次陷入强迫的时候，往往不是因为焦虑、有杂念什么的，而往往是因为在追求一种完美的、超越别人的境界，比如没有杂念、没有余光、没有口水的感觉，没有焦虑、没有恐惧。可是，他做不到。反而发现杂念、焦虑更加厉害，更加注意自己的余光、口水等等。于是他慌了，想尽一切办法去祛除杂念、余光等等，反而就此陷入强迫的迷魂大阵。从此，几年、十几年、几十年不得翻身。

其实，迫友们心里也清楚，普通人都有杂念。可是，为什么迫友们无法接纳呢？因为，迫友们没有一个是想当普通人的。很多迫友终生都在幻想着追求一种理想化的境界，没有杂念、没有焦虑、全然喜悦、全神贯注，去享受每一分、每一秒，去最大化的享受人生的精彩。这确实是一部分迫友的心声。他不容许自己做一个普通人，因此，他也无法接受一个普通人都可以接受的苦与痛。

这种心态，在佛学中称之为我执。

在阿德勒的个体心理学中称之为“自我中心”。

其实，容许自己做一个平庸的人，生活才会幸福精彩。容许自己平庸与平庸是两码事。容许自己平庸的人与只容许自己优于别人的人，都有成功的可能。只是一种人会活的更轻松、更幸福、更精彩罢了。很遗憾，大部分迫友都属于第二种。只许自己比别人好，不许别人比自己强。优于别人则傲，差于别人则卑。成功还好，一但遇挫，好比遇到强迫症，那真是一触即溃，那冲天的怨气，佛陀来了也化解不了。

所以，有个小建议，大家没事的时候。

用一用四句话资格感练习：“我有资格平庸，我有能力平庸。我

的爸爸容许我平庸，我的妈妈容许我平庸”。

相信会有所帮助，因为，当你容许自己平庸的时候，你也就容许自己有焦虑、有杂念、有余光、有口水了，因为我，毕竟是个普通人。

（二十九）所谓的做自己，就是被人讨厌

相信很多接受过心理咨询的筒子们都被教导过，你的强迫症和你的完美主义性格有关。也有筒子问楼主，说你痊愈后，性格是不是也就算变了。但是，楼主今天的重点并非讨论怎么改变性格。

因为大家都听说过一句话：江山易改，本性难移。

一个人的性格是很难改变的。然后，咨询师再把强迫症和性格一挂钩，估计很多迫友要哭死了：大爷的，老子性格是改不了了，估计走出强迫症也悬了，老子不过了。我猜应该会有迫友会有这样的心态。但是，楼主想说：其实，并不是这样的。

楼主向来不喜欢说一个人是什么样子的性格，比如说什么完美主义性格啊、悲观性格等等。楼主向来不说这个。楼主喜欢说，一个人有什么样的世界观。比如说，某人有完美主义的世界观，有悲观的世界观（好吧，好吧，楼主认了，楼主半佛洛伊德半阿德勒）。区别在什么地方？说一个人有什么的性格，基本上就把一个人给钉死了，因为性格既难改也不可逆。但是，世界观则不同。世界观是一个人对世界的看法，对人生的信念。既然是看法，既然是信念，自然就有改变的可能。所以，有人问楼主，你的性格改了吗？楼主说，不知道，但是，楼主完美主义的世界观改了，如此而已。

OK，铺垫完毕，言归正传，进入主题：所谓的做自己，就是被人讨厌。既然说到人生信念的转变，楼主就抛砖引玉，先说一个，那就是：所谓的做自己，就是被人讨厌。这个很多迫友可能不太理解，说我让别人喜欢我还来不及呢，怎么能惹人讨厌呢？可是，楼主想说，你的讨别人喜欢的下面，掩藏着太多的自卑和痛苦。你深信自己不够好、不够完美、不配得到被人的爱，所以，你才拼了命的表现自己，去讨好身边的人，试图以讨好为手段赢得周围的认可与爱。小时候，你讨好父母；读书时，讨好老师；恋爱时，讨好恋人。你讨好了所有的人，唯独冷落了自己。在别人的评价中活的太久了，你也就把自己丢了。别人对你的看法，别人对你的评价，就你而言，无异于审判，决定着你的死或生。你活在了别人的眼光里。可是，问题是，你不可能被所有的人认可，你也不可能满足你爱的人（父母、爱人）的所有要求。一但不被认可、一旦无法满足，因爱生恨的事例太多太多了。

很多迫友和父母关系并不好。原因就在于此。你拼了命的去满足父母。可是，你毕竟能力有限，你不可能满足父母所有的要求。一旦因无法满足父母而被批评，怨恨、委屈也就随之而起了。还有的迫友每天最担心的，就是别人的评价，别人会怎么看我、别人会怎么想我，是他们的头等大事，他们是为了别人的评价而活的。相信楼主，这样的人生，真的很累，很苦。而且，结局往往是出力不讨好。

所以，楼主说，真正的做自己，就是被别人讨厌。

所谓的被别人讨厌，并非是让你故意去招惹别人、惹人生厌。而是，容许自己被别人讨厌，相信自己有被别人讨厌的资格。

容许自己被别人讨厌，容许自己不讨所有人喜欢，不仅是内心自信的一种表现，更是对自己人生主权的宣示，我容许你讨厌我，我接受，但我的人生我说了算，你无权干涉。这才是真正的做自己。就像犹太教教义所言：你不为你的人生而活，那么，谁为你的人生而活？

当然，楼主在此只是抛砖引玉，有兴趣的筒子们可以去看看《被讨厌的勇气》，或许有所启发。但是，其实，如果谈怎样增强自信，倒不如谈谈它的反面，如何超越自卑。因为，我相信，大部分迫友都有着很深的自卑情结，特别是强迫症之后，自卑情结尤为明显。

所以，谈谈如何超越自卑，便有着现实的意义。

（三十）自卑真的是一件坏事吗？

其实，自卑真的是一件坏事吗？楼主觉得未必。

因为自卑正是人类不断前进、不断追求卓越的原动力。一个人因为自卑，所以才会希望能变得更好，才会追求进步，从这一点上来说，自卑是一件好事。可是，问题出在哪儿了呢？问题出在，大部分迫友，有的不仅仅的自卑，还有自卑情结。自卑情结是什么？

我举个例子。肯定有很多迫友常想“都怪有强迫症，我没法工作”、“都怪强迫症，我考不上好大学”、“都怪强迫症，我找不到对象”，这就是自卑情结。有自卑情结是一件很可怕的事情。因为，只要有自卑情结在，你就很难进步，很难有改变。因为，你会把强迫症当成借口，拒绝努力、拒绝进步，拒绝让自己变得更好。你会把一切的过错都推在强迫症身上，而拒绝付出自己的辛劳与汗水。

如果想证明“天下乌鸦一般黑”这句话是错误的，那么，只要能找到一只白乌鸦就可以了。同理，要想证明“强迫症把老子的人生全毁了”这句话是错误的，只要找到得过强迫症却依然混的不错的人就好了。至于多少人得过强迫症却依然取得成功大家自行百度，就以楼主举例。楼主在强迫症最厉害的时候参加的高考，依然考了县里的状元。现在工作四年了，虽然没有什么的大的成就，但手底下也有百十号弟兄，工作也算顺利。所以，强迫症不是你无法成功、无法获得幸福的理由。当然，有迫友可能会说，强迫症确实干扰了我的工作和生活呀，这是事实啊。是的，这是事实，但关键是，如何去面对这一事实，这才是最重要的。如果有人说：“我因为强迫症而无法成功，无法幸福，强迫症毁了我的人生”，那么楼主会说，你并非无法成功、无法幸福，你是不想成功、不想幸福罢了。你是以强迫症为借口，逃避努力，逃避解决问题罢了。所以，如果你真的想成功，真的想幸福，就该打起 12 万分的精神，鼓起最大的勇气，想尽一切办法，积极的面对强迫症，面对升学、求职、交友等一些问题。楼主也有自卑的时候，但楼主自卑的时候，总会想起一句话，从而充满了斗志和勇气。

那句话就是：重要的不是上天赐给了你什么，而是你如何利用上天赐给你的资源，去争取你的幸福与成功。

同时，应该指出的是，即使是争取幸福与成功，很多迫友们的做法也是错误的，因为迫友们太喜欢和别人比了，把别人都当成敌人、竞争者，自己的成功就是要超越别人，唯我独尊。就连“都是因为强迫症，老子才无法成功”这句话里面，都隐藏着深深的自负，因为，

这句话同时也意味呢，很多迫友认为，老子比所有人都强，如果没有强迫症，那老子的成功是天经地义、是手到擒来的。可是，不停的与别人做比较，这样的生活太艰辛又缺乏安全感。你会时刻充满了危机感，时刻谋求着超越别人，也在时刻忧虑被别人超越，这样的生活，永无宁日。所以，楼主建议大家，争取幸福与成功，不要与别人比，只与自己比，今天的自己比昨天的更好，这就够了，这就是成功。

好吧，就说这么多吧。

有兴趣的筒子可以看看阿德勒的《超越自卑》，或许有所助益。

（三十一）体验这些负面情绪

“感受焦虑、感受痛苦、感受恐惧是强迫症痊愈的必经之路，强迫症患者最大的失败是不愿去体验这些负面情绪”。大部分的伪接纳的迫友都是卡在这一点上了。所谓的穷思竭虑、所谓的反复行为，无非是迫友为了摆脱负面情绪、逃避负面情绪而采取的防御措施罢了。表面看，穷思竭虑也好、反复洗手也好，非常可笑，不可理喻。

其实，它存在是有道理的。这只是迫友为了摆脱负面情绪而采取的手段罢了。而所谓的顿悟，无非是鼓起勇气，不再逃避，开始去体验种种负面情绪，并意识到负面情绪的不可怕罢了。

所以，强迫症靠想是想不好的，你得亲自去体验种种负面情绪。

（三十二）接纳的第一步是什么？

有很多迫友问我，我知道要去接纳，可是，怎样才能接纳呢？

我说：接纳的第一步，就是去体验。你得先去体验种种负面情绪，真的认识到：“啊，原来焦虑的感觉没这么可怕啊，原来恐惧的感觉也就是这样嘛”，有了这种体悟以后，接纳才开始了。

就好比楼主和表弟以前去游泳。表弟虽然游得很好，但是胆小，所以死活不去深水区。楼主说了一百遍“没事，淹不死你”也没用，该怕还是怕，怎么也不肯去。后来，楼主把他骗到深水区一侧，一脚把他踹了下去。表弟一进深水区，本能就开始游了起来。

这时候，他发现：哦，原来不过如此，深水区也不可怕啊，然后游得各种 happy。从此，他去游泳，坚决只去深水区。

所以，接纳的第一步，就是去体验种种负面情绪。

当然了，体验负面情绪，和游泳不一样，楼主不可能把你踹下去。这一次，你必须自己鼓起勇气，跳进深水区。

唯独这一点，谁也帮不了你。好在楼主最不缺的就是耐心，只要你不跳，楼主就会一直絮叨，直到你跳下去为止。

（三十三）强迫症是怎么来的？

最近有迫友问我，我为啥会得强迫症呢？所以，我想把自己对强迫症的认识和大家分享一下。大家可能也发现了，楼主不是个理论家。所以，楼主肯定不会扯一通什么脑神经啊、神经元啥的，楼主也不会分析啥病理、临床，因为，没有什么卵用。我知道了又怎么样？能帮我走出来吗？有解决方案吗？没有。所以，楼主就从心灵层次出发，谈谈强迫症的由来，应该会对迫友进一步接纳有所帮助。

其实，在楼主看来，强迫症的由来很简单，就是不接纳真实的自己、不愿做自己。比如，有的小姑娘喜欢胡思乱想，怪想法比较多，有的小伙子比较敏感，比较在意别人的看法。有的人比较胆小，经常怕这怕那的。OK，这都没有关系，都不会导致强迫症。

那么，强迫症怎么才会产生呢？

小姑娘、小伙子觉得，我不能有怪想法，我不能在意别人的看法，我不允许自己胆小。既胡思乱想又不允许自己乱想，既敏感又不容许自己敏感，既胆小又不容许自己胆小，在这种情况下，强迫就产生了。但是，为什么会不允许自己乱想、敏感、胆小呢。

个体心理学有观点认为，一切神经症源自于人际关系。楼主认为，还是有道理。迫友们把人际关系一般都会定义为竞争关系。换句话说，喜欢和别人比。我只能比别人好，不能比别人差。我的成功就是超越别人。别人有的，我要有。别人没有的，我也要有。等等。

所以，问题来了。迫友们的大多追求进步、追求卓越、追求成功，OK，这没有任何问题。但是，迫友们追求进步的标杆往往是别人，而不是自己。追求进步不是从自身出发，而是往往要和别人攀比。他觉得别人乱七八糟的想法少，他就会要求自己也不能有杂念。他觉得别人胆子大，他也不允许自己胆小。他觉得别人神经大条，他也希望自己成为一个神经大条的人。就连很多陷入强迫症的人，现在还往往在心中塑造出一个正常人的形象，经常用它来骂自己，正常人谁天天想这个，你看看我。正常人谁整天焦虑，你看看我。正常人谁得这种病，你看看我，等等。反而造成了自己更加不能接纳杂念、焦虑，更加不

能接受自己，然后，在强迫症的泥潭里越陷越深，永世不得超生。

（三十四）反其道而行之

所以，走出强迫症，就是反其道而行。

就是接纳真实的自己，告诉自己，我就是这个样子。这就是我。我有自信勇敢的一面，我也有懦弱自卑的一面。我有神经大条的一面，我也有胡思乱想的一面。两者都是我。我全部接纳。我接纳那个喜欢胡思乱想，那个容易焦虑、容易担心、容易害怕的自己。他也是我。这个，就叫爱自己，就叫做自己。这和很多迫友悟出的“我爱干啥干啥，我爱说啥说啥”是不一样的，你那叫放任自流。

说到这，可能有的迫友要问，那我接纳自己的焦虑，难道我就一辈子焦虑下去，或是一辈子做一个胆小、懦弱的人？你是让我认命吗？我说，不是这样的，接纳永远是改变的第一步。

在情绪方面，接纳了焦虑，和焦虑同在，焦虑自然就减轻了，就控制不了你了。即使你依旧焦虑，你也是在焦虑中自在。

在人格方面，如果你接纳了那个胆小、懦弱的你，那个胆小、懦弱的你才有成长的可能。同时，要注意的是，你可以追求进步，追求更好。但你的更好与别人无关。你比昨天的自己好就可以了。

因为，不管怎么成长，你可能会自信一些，可能会胆大一些，但你永远是你，你永远不会变成别人的样子。所以，别天天傻乎乎地说，别人怎么怎么着，而我却怎么怎么着。你就是你，你和别人不一样。

你和别人不存在竞争关系，你只安心的做好自己就好。

（三十五）如何接纳

接纳这两个词，估计很多迫友耳朵都快听出茧子来了。

很多人都在抱怨，天天说接纳、接纳，到底怎么才能接纳嘛？我该怎么才能接纳？这个，你别问我，因为楼主也不知道。

是的，楼主也不知道，怎么做才是接纳？因为接纳是人的本能。所谓的接纳，其实简单来说，就是容许某事物的存在。接纳焦虑，就是容许焦虑的存在。接纳杂念，就是容许杂念的存在。就这么简单。它就像呼吸一样，是你与生俱来的本能。就像刚刚出生的婴儿，谁教过他呼吸，他自己就会呼吸。同理，刚出生的婴儿，他对一切都接纳，害怕了他就哭，高兴了他就笑。刚出生的婴儿没有得强迫症的。你也一样。小的时候，没人教过你怎么接纳，但是你还是接纳了你的种种。所以，问题根本不是如何去接纳，而是，你为什么不能接纳？

（三十六）你为什么不能接纳？

你为什么不肯接纳你的焦虑？你为什么不肯接纳你的恐惧？你为什么不肯接纳你的种种想法？这是因为，你在后天逐渐形成了自己的一套人生信念，自己的一套观念，正是这套观念、信念，告诉你，你不能去接纳，所以，你才傻乎乎的说：我接纳不了，我无法接受。不是你无法接受，是你的信念不允许你接受罢了。就比如，有的迫友，他的观念是我不能有乱七八糟的想法。在这种观念下，一但他有了什么想法，他就会十分惊恐，然后会拼命的去抵制这种想法，但想法越

抵制，就越受到关注，越受到关注，就越多（不同意者可自己默念 20 遍不准想北极熊）。乱七八糟的想法越多，他就越去抵制，由此，他就陷入了强迫症的迷魂大阵，怎么也走不出来了。

（三十七）转变自己的人生信念

那应该这么解呢？其实也很简单，既然是观念出了问题，只要观念一改，问题也就解决了。就像你带了个红色的有色眼镜，看啥都是红的。然后你以为是你的世界出了问题。你拼了命的去寻找绿色，你一辈子也找不到。但解决的方法其实很简单，你把你的眼镜摘了就好。

所以，接纳其实也很简单，你把造成你不接纳的信念改了，你自然就接纳了。我记得有个迫友，他十七八岁，正是人性初成的时候。有些成人的想法很正常。可他不行，他的信念告诉他：我不能有这些想法，有这些想法是不对的，我是个罪人。于是，他十分的痛苦，拼命的想忘掉或摆脱掉这些想法。结果，自然的嘛，这些想法越来越多，他也彻底强迫了。他问我怎么办？他其实是想让我帮他，消除掉这些想法。但其实这是不可能的。我要做到，只是去扭转他的观念，告诉他，有这些成人的想法是正常，是可以的，你没有罪。一旦他接受这个新的观念，他自然而然的就接受各种杂念了，强迫也就结束了。

所以，迫友们要做的，其实是转变自己的观念，转变自己的人生信念。观念一改，人生信念一改，接纳是自然而然的事情。

这也是为什么吃药啥的不治根。

因为你的观念没变，你还不肯去接纳你的焦虑，杂念等等。吃

药只是镇定舒缓了你的神经而已。一旦停药，该咋样还咋样，准的。

所谓的顿悟，其实也不过是在亲身体会了焦虑、恐惧之后，观念发生了转变，由以前的焦虑很可怕、我不可以焦虑，转变为焦虑也不过如此、有焦虑是可以的，如此而已。

重生之路，始之于我，却不能终之于我。

楼主发的这个帖子，应该算是一个抛砖引玉的帖子，发帖的目的也是想告诉大家走出强迫的方向在哪里。

治疗强迫症的方法林林总总，但在这里，楼主想给大家强调一下，要想彻底痊愈，唯有修心，走接纳这条道路，除此之外，别无它途。同时，关注我的帖子的朋友，很多无疑是急于想治愈强迫症。

但是，其实，在楼主看来，强迫症并非是一场噩梦，一场劫难或是一次磨砺。它是一种警告，提醒我们，我们的人生信念出了问题，需要修正。从整个人生来看，它是一种福音。所以，迫友们的根本问题，不在于去治疗强迫症，而是修正自己的人生信念，换一种活法。

所以，利用各种疗法，走出强迫症不过是权宜之计而已。是让你暂时好过一点，舒服一点，让你有精力进行人生信念的修正。

强迫症是很容易反复的。之所以容易反复，就是因为，虽然你知道了：对待杂念，对待负面情绪，要顺其自然，要有所当为，可是，你骨子里并不认同，你不知道为什么，你的人生信念也不允许你这样做。你顺其自然，不过是因为你怕强迫而已，你别无选择。

所以，你的顺其自然，经常会感觉怪怪的。这也是为什么很多迫友经历了顿悟之后，虽然明白自己是真的走出来了，但往往会有一种

难以得心应手的感觉，还有的也可能会再次陷入强迫。这就像我们盖楼一样，我们勉勉强强的把楼给盖了起来，可是地基没打好，风雨一来，楼自然也就塌了。只要你不打好地基，不修正自己的人生信念，你盖多少次楼都没用，该塌还得塌，该反复还得反复。

所以，啰啰嗦嗦说了这么多，很多迫友估计特别想知道的是：人生信念怎么修正？然而，唯独这个问题，楼主没有办法送佛送到西。就像标题所说，你信念的改变，或许始之于我，但今后怎么走，要由你决定。每个人的情况是不一样的，信仰、价值观也不一样，所以，选择的修心的课程自然也不一样。好在世上并不缺修心的法门、学派，总有一种会适合你。这里楼主简要的说一下自己修心的历程，可以给大家做一个借鉴。楼主从强迫症中走出来以后，参加了“内在关爱”的学习，懂得了如何关爱自己的内在小孩。后来又开始学习奇迹课程。课程字字珠玑，受益匪浅，但是课程艰涩难懂，且有超脱世俗之嫌，楼主个人觉得不太适合涉事未深的年轻人。

所以，数年后，楼主又开始学习了 NLP 课程，也是受益颇深。最近，楼主一直在学习阿德勒的个体心理学，主要是在看《被讨厌的勇气》和《超越自卑》这两本书，也是略有心得。楼主并不信佛，也懒得看佛经。但楼主很喜欢看佛家公案，觉得小故事很有意思，也能体会出佛家唯心世界观的独到之处。楼主学了这几个课程，也是颇有感慨，感觉真是大道至简，各种课程相互补充、相互印证。

但还是万变不离其宗，人，终归是要走心的。

（三十八）人生是一个关于勇气的故事

人生是一个关于勇气的故事，有勇气的人才会有一个精彩的人生。走出强迫症亦是如此。走出强迫症，不仅需要正常的方法，更需要的是勇气。得强迫症的人，心里往往有着太多的怕。怕焦虑、怕恐惧，怕自己种种负面情绪、怕自己的各种念头。不仅如此，推而广之，怕挫折、怕失败、怕挑战。无数的恐惧把我们束缚的紧紧的，终于欲振乏力、奄奄一息了。为什么道理你都懂，你却做不到？因为你不敢、你没有勇气，你不敢换一种思维方式、换一种观念。因为对你而言，现有的思维模式，虽然让你痛苦，但好歹你知道结果是什么。而换一种思维方式，换一种观念，却会面临着未知的结果。你恐惧、你害怕、你宁可受苦也不愿冒险一试，你缺乏改变的勇气。

为什么你无法接纳自己的恐惧、焦虑、杂念？因为你怕它们怕的要死。你没有勇气面对他们。现在的你，已经被吓的闻风丧胆、一触即溃了。你宁愿饱受强迫的折磨，也不愿意放手一搏，正面自己的种种情绪。等你有一天终于受不了了，终于苦够了，终于鼓起勇气，说：

“TNN 的，老子这次不逃了，老子就站在这，就等着焦虑，看它能把爷怎么样”的时候，你的痊愈才开始降临了。

过一辈很简单，过好这一辈子才是一件很难的事。

而没有勇气，想过好是不可能的。

得强迫症的人，最缺乏的就是勇气。你为什么那么恐惧那个“万一”，被那个“万一”吓得寝食不安、形神俱损。面对“万一”你敢

不敢撂下一句“如果万一，TMD 老子认了！”。已经走出来的亲们，你为什么那么怕复发？你敢不敢说一句“如果复发，老子就再走出来，who 怕 who？”。亲们是懦弱的，既没有勇气面对问题，也没有勇气解决问题，更没有勇气承担结果。亲们的人生态度只有一个，就是怕，人生策略只有一条，就是逃。可是，焦虑、恐惧、担心等等情绪，是你的一部分，你能躲哪儿去？种种胡思乱想，都是你的想法，就在你的脑子里，你能藏哪去？你躲无可躲、藏无可藏，终于只能日夜哀歌，在惧与恨中过完这暗无天日、缩头缩脑的一生了。

我们是平等的。宇宙何其广大，众生何止万千。然而，我只做自己。我一人漫步在这广阔的天地间，追求我自己的成功与幸福。

上一段说的可能有些抽象。为了让大家好理解一点，楼主就再举个栗子。不，这次不举栗子了，楼主再举个花生。

说明一下，不与他人比较意义在哪里？比如说，明天你一起床，你就感到很焦虑。你与他人比较的结果是什么呢？你会想到，我为什么会焦虑？别人哪有一起床就焦虑的？正常人哪有天天焦虑的。于是，你开始焦虑着自己的焦虑，又开始剖析原因，找答案，新的一天，新的一轮强迫也就开始了。那么，不与他人比较会是怎样呢？你一起床，发现自己很焦虑。你会觉得，哎，无所谓了，我就是这个样子嘛。我就是起床后会焦虑嘛。这就是我嘛。在这种心态上，你怎么着都不会强迫的。当然，你也可以去缓解自己的焦虑。但这种缓解是从自身出发，能缓解多少是多少，能到什么状态就是什么状态。而不是非要逼着自己达到“别人”的状态，达到“正常人”的状态。

（三十九）治愈强迫症是一个悖论

不知道迫友们有没有这么一种感觉？

记得楼主以前在强迫的时候，心里有时会有一种奇怪的感觉，就是觉得自己内心深处似乎知道该怎么做，可是，等楼主一开始去分析、去总结，完了，又掉进强迫里去了。或者是早上一觉想来，感觉神清气爽、鸟语花香，正开心的不得了，忽然想到自己有强迫，然后就开始琢磨怎么办，然后，完蛋了，又掉进强迫里面去了。

这种感觉，颇有点“不可说，不可说，一说便错”的意味，让楼主一直以来，包括痊愈以后一段时间，都百思不得其解。

然而，时钟摆到 2015 年，楼主也渐渐悟出了当初的困惑。那就是，治疗心理问题，其实是一个悖论。有的时候，治疗的越起劲，离平安越远。怎么理解？楼主举一个真实的栗子。有一天，楼主在刷朋友圈，有好友发了个长图，题目是密集恐惧症者勿点。然后，楼主手贱嘛，果断点去了。看完以后，我去，这个刺激啊，楼主起了一身鸡皮疙瘩。楼主想，坏了，不会真有密集恐惧症吧？这么一想，愈发的感到浑身不自在。然后，楼主就有些犯愁了，这该怎么办啊？这玩意儿怎么治？真不该手贱啊，看了不该看的，把好好的心情都给破坏了。然后，就过了 0.01 秒，楼主反应过来了。不对啊，这就是我啊，我就这个样子啊，我就是会看了这个不舒服嘛。我没有什么好抱怨的，因为我相信，重要的不是上天赐给了我什么，而是我如何利用上天赐予我的，得到我想要的。领悟到这一点，楼主当下就释然了，觉得无

所谓了，我就是这个样子嘛，浑身的不自在感也随之消失了。

写到这，不知道大家看明白了没有？看密集恐惧症的图，楼主起了鸡皮疙瘩。可是，楼主越想去消除对密集的不自在，楼主反而感到越难受，楼主越觉得自己有病。那么，楼主是怎么做的？答案是，楼主什么也没做。楼主接受了那个看密集图会难受的自己，楼主想，无所谓了，我就是这个样子嘛，我看了密集图就会难受嘛。悟到了这一点，楼主就解脱了。楼主解脱，并不是楼主解决了看密集图会难受这个问题本身，而是，楼主接受了这个有问题的自己。那你问，楼主现在看密集图还会起鸡皮疙瘩吗？楼主说，我傻啊，我没事看那玩意干嘛？当然，如果真看了，楼主有时候还会不舒服。可是，无所谓了，这种不舒服，像风一样来，又像风一样走，它已经影响不到楼主了。

其实，很多心理问题都是这样的。越想解决问题，问题越无法解决。接受了问题的存在，问题就不会影响到你，也就是问题反而解决了。就像有人因心理问题而口吃，他越不想口吃，口吃的越厉害，反而，他接受了口吃的自己，口吃的问题也就缓解了。对待焦虑、杂念也是一样的，越想解决焦虑、杂念的问题，反而会越陷越深，相反的，接受自己有焦虑、杂念的问题，你也就从这些问题中解脱了。

（四十）写在最后的话

最近看到有的迫友说要做手术的。楼主动告大家，千万不要去做手术，千万千万，千万千万，千万千万！楼主的帖子或许对迫友有些帮助，但是真心帮不了脑残。永远不要去做无法挽回的蠢事！

最近楼主很喜欢两句话，顺便分享给大家。

第一句是，只要不放弃竞争，痛苦便永无宁日。

第二句是只对自己感兴趣的人，他所遇的坎坷也最多，给别人的伤害也最大。世间不幸，多处于此种人。与大家共勉。

本书结语 主编给读者的一封信

从现在开始试着去，学会理解自己、理解他人。学会接纳自己、接纳他人的不足，学会欣赏自己、欣赏他人的长处，学会表达自己的情感、学会倾听和理解他人，学会满足自己、满足他人的心理需要，学会尊重自己、尊重他人的心理感受，学会爱自己、爱他人。

希望大家可以通过这本自救指南获得最好的自我疗愈。

如果您感觉这本书的内容对您有所启发，欢迎传播，让这本书可以帮到更多有需要的人。让我们携手，一起走向幸福、美好的新生活。

于 飞

2016年6月17日

后记：本书作为神经症患者自救指南，以电子版的形式在网络传播，任何人不得印刷、出版用于商业目的，或者对本书内容进行修改或摘录用于其他目的。本书部分内容来源于网络，如果侵犯了您的权益，请及时告知，我会及时妥善处理。