

强迫症的三个自我理论与自我心理疗法

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

第一章 三个自我理论

见三个自我理论及自我心理疗法图（附后）。

真实我是一个人真实的人格。

受精卵携带着父母的遗传基因，出生后个体经过后天的社会化过程，逐渐形成了对环境的自动自发的反应模式。真实我是本我与超我的整合，是一个人成长经历的缩影，反映了他身体的和心理的真实。你一路走到现在，你就是现在的样子，而不是别的样子。真实我是个体在“无我”状态时，所有的经历和经验经过“情感内化”的原则而形成的一种自动自发的选择模式。

现实我是正在思考着和行为着的个体，现实我是主体的自我，是行为的执行者。

理想我是在个体的自我觉醒后，通过想象设计的、并加以追逐的理想人格模式，并通过意识的指令对现实我施加影响。理想我是虚幻出来的人格，想象出来的样子，一般是在青春期自我意识觉醒后才出现的。

理想是一个人通过努力要达到的目标，真实我是在实现理想的过程中所表现出来的真实的样子，理想我是基于对真实我的不满，在头脑中想象出来并加以追逐的样子。举例来说，爬到山顶是理想，爬山的时候汗流浹背、上气不接下气的样子是真实我，而健步如飞如履平地的样子是理想我。

第二章 强迫症形成与发展机制

症状的根源是恐惧，形成和发展的动力是焦虑。真实我内部的原发性恐惧和焦虑不足以导致强迫症，症状是在理想我对真实我的压制排斥所造成的继发性恐惧焦虑中形成和发展起来的。

恐惧，是专横的大人制造的虚拟牢狱；强迫，是可怜的孩子所玩的辛酸游戏。

1、恐惧在哪里：舍得一身剐，敢把皇帝拉下马。皇帝在“马”上，你可以把他拉下来，可是恐惧在那里，你怎么能把恐惧赶走？把皇帝拉下马是目标和理想，把恐惧赶走是理想我。把皇帝拉下马肯定有恐惧，追求理想追求卓越肯定有恐惧，这都是自然的和必然的。但追求理想的激情淹没了恐惧，战胜了恐惧。千万不要回头来对付恐惧，因为恐惧是不可能直接消除掉的，如果你执着于先消除恐惧，即先追求理想我，就陷入了自我搏斗的泥潭。

2、焦虑的意义：人的心理能量要释放，自我要成长，这是一种自然的倾向，如果受阻，就会引发心理上的不适感甚至形成心理障碍。对真实我的长期压制（在理想我出现之前，这种压制是无意识的）使心理能量积聚，刺激性事件使心理能量激发。这股被激发出来、未经释放的心理能量积聚在胸口，形成一个可以感受到的气场震荡，出现严重的能量失衡。为了消解多余的能量，个体就产生焦虑，而焦虑是通过制造心理冲突产生的。

那么，如何制造心理冲突呢，此时会在头脑中出现违背自我意愿的念头、欲望和冲动等，并伴随相应的情绪反应，由此诱发出强迫思维！这种强迫性的对立思维，一方面在为令人不快的情绪反应（比如担忧和恐惧）寻找证据，同时也在为消除这种情绪反应寻找相反的证据，所以难以自拔，痛苦不堪。以上过程已经在潜意识形成牢固的连接，几乎同时发生，所以很难觉察。由此看出，强迫症的症状尽管表面看起来五花八门，但本质上都是对现实困扰的无意识逃避，是获取虚假的安全感的自我保护措施，是现实利益的替代性或象征性满足，是真实我被压抑的呐喊。焦虑是心理能量的一种释放形式，焦虑是通过心理冲突制造出来的，焦虑出来后，患者因不明白焦虑的意义，难以承受，就试图通过思考分析、意志克制的手段，或某种仪式化行为加以消除，这意味着强迫症状的形成。而症状一旦形成，就会影响正常生活，损害社会功能，患者不得不想法设法地去解决症状，则又会产生新的焦虑，焦虑的叠加和强化使症状长期迁延不褪。

举例：小李在与人交往的时候紧张恐惧，感觉自己表现很差，出丑丢人，被别人讥笑轻视。这种感觉令他非常痛苦，逃避令他痛苦的情景当然成为首选，这种选择可能是无意识的。

如果逃避成功，他就是一个社恐患者或抑郁患者。但是，当不能逃避，或不想逃避但又不愿意面对这个窘境的时候怎么办呢？理想我出现了，焦虑出现了，强迫出现了。强迫和焦虑把他从困境中暂时解放出来，把他的注意力吸引过来，他“成功”地保护了自尊心。但这样一来使他误以为靠大脑的思维就能解决现实中解决不了的问题，实现现实中实现不了的愿望，接下来他会在现实中遭遇更大的失败和挫折，而且把自己糟糕的表现怪罪到强迫头上，而致力于解决自身的问题了。结果就进入了恶性循环。

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

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

3、强迫症的完整定义：所谓强迫症，完整的定义包括三个部分，称为症状一、症状二和症状三。症状一是指闯入大脑的某些你认为不应该出现或不愿意出现的想法、欲望、图像、意向或冲动，症状二是这些想法、欲望、图像、意向或冲动导致了你的恐惧、焦虑和痛苦，症状三是你试图通过意志努力、逻辑分析、回避或仪式化行为（包括心理仪式化）来消除恐惧、焦虑和痛苦。

4、继发性恐惧和焦虑：如上所述，由于患者不能理解和容忍原发性恐惧焦虑，试图通过思考分析、意志克制的手段加以消除，也就是理想我对真实我的压制和排斥，结果导致对恐惧焦虑的恐惧焦虑，这意味着强迫症的形成。强迫的特点就是我在书中说的：后悔着你的后悔，忧虑着你的忧虑，恐惧着你的恐惧。

举例：某男孩性格内向敏感腼腆，头脑中常出现性幻想、性欲望或性冲动，担心被别人看出来（认为是不道德的），在人前表现得恐惧紧张脸红。这些都属于其真实我的原发性反应，所产生的恐惧和焦虑是适度的、短暂的，但当他受到某种刺激，比如当众出丑，或被心仪的女孩拒绝，就会产生心理痛苦。痛苦之余，他开始反思、批判和否定自我，同时理想我出现了：认为自己应该是落落大方、风流倜傥、举止潇洒、镇静自若、富有魅力的人，而且必须表现得落落大方、风流倜傥、举止潇洒、镇静自若、富有魅力。对理想我的追逐总是失败，结果导致更多的幻想，更严重的恐惧和焦虑，他极力压制、分析、回避和消除这些现象，在这个过程中强迫症就不知不觉地形成了。

理想我对真实我的压制，压制的是真实我的自然反应或表现，比如爬山时汗流浹背、上气不接下气样子，过独木桥时战战兢兢的样子，与人交往时的紧张、恐惧和手足无措的样子等等。一句话，因对真实我糟糕的状态不满而实施打压，导致继发性负面情绪的出现，如自责、后悔、忧虑、恐惧等。

过独木桥：甲乙丙三个人。甲从容而潇洒地过去了，乙小心翼翼地过去了。丙的真实我是乙，理想我是甲，他不想像乙那样小心翼翼，而要求自己必须像甲那样过独木桥。但是，丙刚走几步就双腿打颤，吓出一身冷汗。他进不敢进，退又不甘心（怕人耻笑）。他开始自责、悔恨和忧虑，各种负面情绪纠缠着他（主要是焦虑把他牢牢捆绑住了）。但他仍要掩饰，于是跟自己玩起了强迫的把戏，开始在头脑中反复思考如何能像甲那样从容潇洒地过独木桥，这就形成了一种强迫思维的习惯，并泛化到其他方面，在面对任何事情的时候，都要在头脑中反复思考对策，由于找不到完美的答案，再加上总是在行动中失败，就陷入无穷的自责和焦虑之中。为了缓解和消除这种难受的感觉，强迫行为就在不知不觉中形成。

症状发作时，闯入大脑的想法、图像、欲望或冲动好比拉响了火灾的警报，但这是一个虚假的警报，因为控制中心的警报器出现了故障，其实没有火灾发生。警报响起时，正常人也会吓了一跳，但弄清楚真实情况后，心里就踏实了，不过虚惊一场。但强迫患者则不同，他们不尊重事实，即便看到根本没有火灾，也不会解除警报，导致持续的恐惧焦虑，他们想证明、确定或避免火灾以后也不会发生，这就会形成强迫思维，他们还试图通过各种办法消除恐惧焦虑，这就形成了强迫行为。他们掉进了“万一”这个强迫的陷阱里了！

吸引力法则：自我总是吸引与其振动频率相似的事物，如恐惧吸引恐惧，愤怒吸引愤怒，爱吸引爱。原理如下：任何事物都像一枚硬币，一体两面，正面是阳，代表优点、优势和一切积极的东西，反面是阴，代表缺点、缺陷和一切消极的东西。阴阳相对，不可分割。强迫者常犯的错误是追求完美和绝对，不能容忍并刻意掩盖或消除消极的一面。刻意掩盖或消除消极的一面，就是对消极一面的持续关注和聚焦，结果反而使负性感觉增强，等于是患者自己把消极的东西吸引过来了。比如你想努力忘记一个人，反而把他记得越牢了。其实，我们没有办法从根本上消除那些消极的、负面的东西，但我们可以通过积极的思维和行为，把硬币的正面吸过来，所以你看到的都是积极的东西了。这就是“正念常相继，无心云雾收”的奥秘所在。

症状是真实我的表达：大家想象，你的现实我是一个大人了，而你的真实我仍然是一个缺乏安全感的孩子。强迫症的症状是真实我的表达，是安全需要和叛逆需要的表达，不断向现实我发出警告，提出抗议。提醒我们：再也不能亏待和委屈真实我这个可怜的孩子了！强迫症的症状为什么那么奇怪甚至荒唐，因为奇怪荒唐才能引起你的注意，起到信号和警告的作用。青春期叛逆的孩子似乎专门跟大人唱反调，明知你对也不听你的，没什么道理好讲，因为他与你争的根本不是谁对谁错，而是一种独立的人格尊严。认识到这一点，我们就见怪不怪了，我们就知道应该如何对待真实我这个孩子了。

第三章 自我心理疗法

一、概述：

自我治疗强迫症的奥秘，归纳为 16 个字：

一手接纳，一手行动；

分离内观，聚焦当下。

在宏观上，一手接纳，一手行动；在微观上，分离内观，聚焦当下。

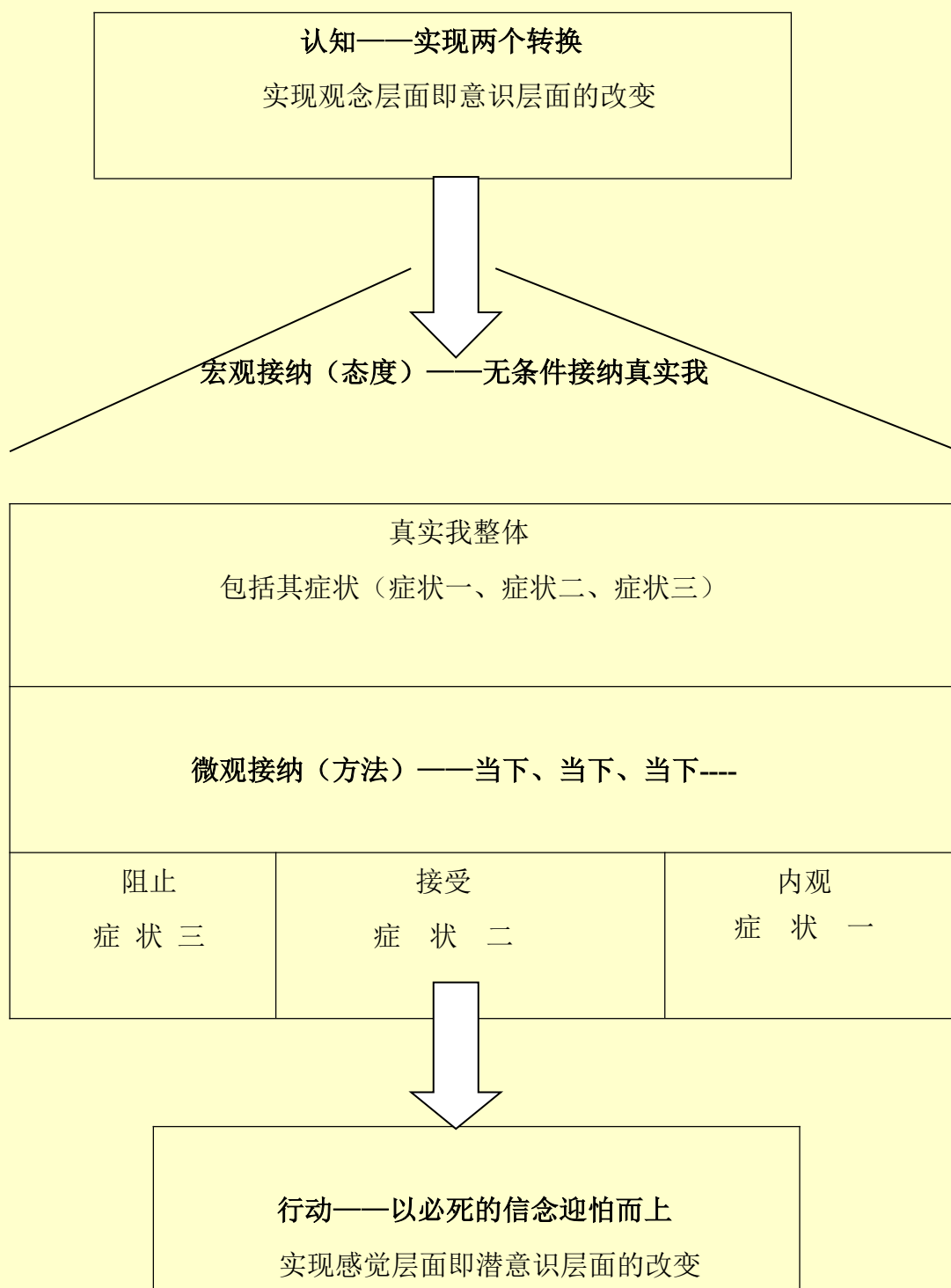
知道、悟到和做到这 16 个字，就成功了。

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

在微观上，要分离内观，聚焦当下，这是处理症状的基本方法。当症状来的时候，要及时觉察，并从中分离出来，阻止强迫行为、接受恐惧和焦虑、内观强迫观念。内观强迫观念，接受恐惧和焦虑，要点是不压制不回避不分析。内观头脑中的念头来来去去，感受和承受胸口（心头）气血或能量的震荡，坚持不压制不回避不分析的原则，即对念头的来去和气血的震荡不附加任何意义，坚持有意

注意在当下的事情上。还是应了那句话“正念常相继，无心云雾收”：主动去想去做强迫之外的当下的事情，不管妄念和情绪的干扰。

二、自我心理疗法三步曲 --- 认知、接纳、行动。



1、认知：我是一个怎样的人，我怕什么，为什么怕，真的有那么可怕吗？

我内心真正的愿望和需要是什么，我的理想和目标是什么，我的优点和优势是什么，我的缺点和局限是什么？

强迫症难逃一个“怕”字。怕分为感觉层面的怕和观念层面的怕，感觉层面的怕是真实的，需要无条件理解和接纳，但内心的真实不等于现实的真实，把它们等同起来的观念无疑是虚幻的，需要觉察并看穿这个虚幻性。要知道自己到底怕什么，要真正看穿这个怕的虚幻性，就得接受恐惧、进入恐惧和体验恐惧。然后建立并保持积极的思维和行动。

在认知领悟的基础上实现以下两个转换：

(1)、从参与者角色转换为观察者角色。

你一直是一个强迫的参与者，不知不觉卷入其中，越陷越深。从现在开始，你要分离出来，从参与者角色变成一个观察者角色：你的历史决定了你的现在，你是独一无二的存在，发生在你身上的一切都是历史的必然，都是有意义的。你在承受强迫的痛苦，但经历了强迫，你会对自己、对人生、对人性、对生命看得更清楚，你会活得更真实更有意义。你不是强迫的参与者，而是一个观察者，透过强迫的表象，你发现了真实的自己，你一路走来，你就是现在这个样子，而不是别的样子，将来你强大了，你还是你，而不是别人。

(2)、从抗拒者角色转化为行动者角色——即从对理想我的追求转换为对理想的追求。

由于过去总是以理想我自居，所以产生强烈的抗拒心理，抗拒的对象正是真实我，试图通过对真实我的打压而变成理想我的样子。强迫者常犯的错误是试图通过追逐理想我来实现理想，方向反了，越努力离目标越远。正确的做法是，放弃对理想我的追逐，无条件接纳真实我，直接去追求理想。

记住：既不要通过改变自己的样子来追求成功，也不要通过追求成功来改变自己的样子，因为你永远是你自己。你是什么人就是什么人，你现在是什么样就是什么样，你以后能变成什么样就是什么样，你不可能预知和控制以后的样子，更不可能预知和控制以后的感受和思想，事实上你根本不需要为此操心。你能做的就是开放地去生活，去奋斗，去实现自己的潜能。这就是我们常说的自我实现，或成为你自己。

2、接纳：在宏观上建立起无条件接纳真实我的态度，把消极负面的东西放

在一边，保持积极的思维和行动，简而言之，就是一手接纳，一手行动。总之，接纳无处不在，无时不在，你说你接纳不了，那就接纳这个接纳不了，你说你接纳了，强迫症怎么还是不好，那说明你还是没有真正的接纳。认识到哪就做到哪，做到哪就接纳到哪，在宏观上，接纳不是一种方法，而是一种智慧的心态。

全然的、无条件的接纳，暂时做不到，还是会本能性抗拒、压制、分析或逃避，这也是你的真实我，也得接纳，如果你强迫自己接纳，因没有接纳就认为好不了了，就像大祸临头，这无异于又给自己塑造出一个新的理想我，实际又对真实我形成了打压。这是一个怪圈和陷阱，千万警惕！

记住，只有不停地去实践锻炼，你的各方面能力和素质才能得到提高，你的缺陷或缺点才能得到补偿，除此之外没有第二条路可走。

生活中的诸多烦恼来自于认识过程离开了当下，不停地回忆、联想和分析，而淡化了当下的感知。强迫症患者的痛苦更是如此，被头脑中充斥的大量杂念所困扰，难以自拔。比如，注意力指向过去，为已经发生的事情后悔、自责、愧疚和怨恨，并想法设法地弥补，以寻找心理的平衡；注意力指向将来，为还没有发生的事情恐惧和忧虑，并反复进行头脑中的各种设计和应对策略，以追求对结果的绝对控制。注意力指向现在即当下，信任自己的感知，是一种智慧，也是一门功课，只有活在当下，才能获得真正意义上的超脱。接纳过去，接纳将来，活在当下。

培养宏观接纳的态度，掌握微观接纳的方法。

3、行动：主动去想去做强迫之外的事情，靠行动释放压抑的情感能量，使症状渐渐失去表达的意义。行动，行动，只有行动才能接近自己的梦想，只有行动带来的新感觉新体验才能蜕变掉症状，才能使真实我成长。

我一直强调做比怎样做重要，因为“做”是行动本身，不需要思考，“怎样做”是方法，是需要用大脑思考的，我们强迫者恰恰是在“怎样做”这个环节上出了问题，还没有做起来，就反复考虑怎样做。所以，我们一定要先做起来，至于做的方法，绝对不是凭大脑的空想，而是根据“做”的感受和经验所进行的自然调整。

三、对症状的处理—微观接纳（分离内观，聚焦当下）

觉察：症状一来马上觉察。判断症状的标准不是客观上的，而是主观上的，

即只要某个想法、图像、意向或冲动给你带来了恐惧、焦虑和痛苦，而且你急于通过某种方式摆脱的时候，就可以认定是强迫来了。

要点：阻止强迫行为，接受恐惧和焦虑，内观强迫观念。用心不用脑，要用心去观察，用毅力去阻断，不要用脑去思考。

重点：对念头的处理和对情绪的处理。

微观接纳是一种即时即地的感知和观照，没有思维的参与。有念头而不纠缠，有情绪而不抗拒。

1、主动训练。目的在于削弱消极的回忆、联想和思维，提升对事物的感知力和洞察力，提升行动力。

2、实际应对。把训练的成果应用到对症状的实际处理过程中，并逐渐形成一个新的行为习惯。

分离内观：你不是你的身体、情绪、欲望和思想，你是属灵的观察者。观察头脑的欲望和思想，不分析不评判，不压制不回避。

聚焦当下：恐惧、焦虑等情绪在身体上引发的难受的感觉多出自胸口，全神贯注于此，充分体验和经历这个感觉，不分析不评判，不压制不回避。

其实，每一个心灵都是一个强大的气场，但遗憾的是被头脑的贪嗔妄念所蒙蔽，你静下心来，专注于胸口那个方寸之地，就会感受到气场的震荡波动，你愿意敞开心扉，卸去层层伪装和面具，把这股能量释放出来吗？真实就是力量，真实就是快乐，原理就在这里了。本性或曰自性在哪里，就在那个气场的中心了，也就是我们常说的内心，心灵。心灵的属性是爱与接纳，没有分别和对立。唯有心灵才能从根本上治愈心理上的障碍。

主动训练：把强迫观念调出来，把恐惧焦虑的情绪调出来，然后分离内观，眼观鼻，鼻观心，注意力（意念）聚焦当下，在这里“当下”指的是鼻根（玄门）或胸口（黄庭）。处理念头：守住第一道门户，即把意念集中在鼻根，默念“当下、当下...”处理情绪：当第一道防线失守，情绪出来的时候，就马上退到胸口，守住第二道防线，把意念集中在此，默念“当下、当下...”最后，情绪消失了，你感受到的只是胸口处气场的震荡或能量的波动，你不对念头或情绪附加任何意义，即不分析不压制不回避，集中精力去体验这个震荡和波动，并不断默念：当下、当下——不管头脑中出现什么念头，你都不要管，不管出

现什么情绪，也都不要管，你的注意力一直保持在当下的体验上。必须体验到恐惧、焦虑自然衰减的过程，只有这样才能达到训练的效果。不断默念“当下”这个词，与默念“阿弥陀佛”一样，其实就是以一念代万念，自然转移对杂念的关注，而聚焦当下的体验。

举例：你头脑中突然闯入一个念头“艾滋病”，马上引起恐惧焦虑，并产生分析或洗手的冲动。此时，要坚决阻止分析或洗手的行为，全神贯注地盯着（内观）“当下”鼻根处（玄门），不分析不评判不压制。当回忆与脏东西接触的情景时，默念当下、当下...当联想以后患艾滋病可怕的情景时，也默念当下、当下...一定要避免陷进强迫思维的完美逻辑环中。如果恐惧焦虑比较强，就把注意力集中到胸口处（黄庭），重复上述过程。这样坚持下去，你会体验到恐惧焦虑由升到降的全过程，新感觉新经验就产生了。

对念头的处理：你正在上课，突然头脑中闯入一个念头“茄子”。茄子就是茄子，不要认为这个念头有什么不好而加以驱赶，也不要认为这个念头很好而进行玩味。然后紧接着出现“吃茄子”“茄子好吃”的念头，没关系，这些都是一些单纯的念头，仍然不要管它。这就叫不纠缠。纠缠是什么，纠缠就是赋予念头某种意义，就是疑问和解答，是思维过程的展开，比如为什么出现茄子的念头，为什么要吃茄子，茄子为什么好吃，吃了茄子会怎么样，等等。只要不纠缠，对它不感兴趣，单纯的念头就会像风一样来去无踪。而你的有意注意要始终保持在听课上。

注：上课时的“当下”是听课，主动训练时的“当下”是鼻根。

艾滋病和茄子：作为事实，两者是不能等同的，但作为念头，两者完全可以等同，没有差别，因为念头不能等同于事实，在念头变成事实之前，所有的念头都可以等同，甚至毫无二致。所以，你现在把闯入脑海的“艾滋病”当作“茄子”就好了，别管它，让它自生自灭，你该做什么还做什么。闯进脑海的所有念头，不管多么荒唐、下流、邪恶和不可思议，本质上都是“茄子”。

有意注意与无意注意：心理学的定义。

你对正在做的事情的注意是有意注意，对大脑中出现的杂念、妄念或强迫念头的注意是无意注意。无意注意只要不去管它，就会自动消失，如果试图压制消除或参与进去分析研究，就把无意注意变成了有意注意，等于把杂念抓住了。比如上面那个关于“茄子”的念头。正确的做法是继续保持有意注意在当下该做的事情上。坚持做当下的事情，有意注意就可能变成无意注意，即形成一种习惯，

继而变成一种特点，以后在做事情的时候，能很快地投入其中了。这就是从量变到质变的过程。

心智、心情、心意与心灵：知情意的心理学定义。

话说有同卵三胞胎，老大叫心智，老二叫心情，老三叫心意，简称知、情、意，统称心理，亦称真实我。真实我遇到点挫折，老二心情不好了，兄弟三个开始互相埋怨，结果真实我的表现更差了，心情也更不好了。为了寻找出路，老大心智想象出一个理想我，没想到引火烧身，致使兄弟三个出现严重分裂。最倒霉的还是老二心情。他得不到老大的理解，因为老大心智总是分析和否定他，老三心意迫于老大的权威，也开始对老二进行压制，而老二又特别倔，特别逆反，结果兄弟三个乱成一团，身体似乎也出了毛病。其实最能帮他们的不是虚幻出来的理想我，而是一直扎根在他们内心深处的、具有高度整合力量的、充满了爱与宽容的大我，大我的名字叫心灵。

心灵大我对他们无条件的爱与接纳，使他们重新团结起来，因为他们同出一源，血肉相连。老大首先做出榜样，停止了对老二无休止的分析批判，老三也受到感染，再也不对老二进行打压了，老二心情渐渐好起来，配合老大老三携手对外，为了他们共同的理想和目标。在行动的过程中，老二心情得到了前所未有的理解和尊重，为老大心智和老三心意源源不断地提供行动的动力。老大的思维越来越清晰了，老三的意志越来越坚定了，老二的情绪也越来越好了。真实我在成长壮大，再没有任何因素能搅乱心智、心情和心意，他们在当下的行动中，感受到高度的自我一致性和同一性。

注：老二心情最真实，只有他不会欺骗你。人就是活一种心情而已。

实际应对：经过反复训练，在实际应对的时候，默念：当下、当下...实际应对的时候，注意力在当下该做的事情上，此时的正念是当下该做的事情。主动去想去做，这就是“正念常相继”；不要管它，这就是“无心云雾收”。实际应对与主动训练有所不同，主动训练要坚决阻止强迫行为，实际应对的时候则可以根据具体情况灵活一点。

总结：接纳真实我原发性反应，觉察并阻止强迫行为，避免继发性负性情绪，有理想有目标，凡事尽力而为，结果顺其自然。这就是自我治疗强迫症的奥秘，归纳为：一手接纳，一手行动；分离内观，聚焦当下。

四、强迫症自我心理疗法几个关键问题的解答

1、什么叫宏观接纳？

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

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

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

而为了维护完美的理想我形象，不敢面对自己内心的脆弱、冲突和焦虑，不能容忍有可能损害理想我形象的任何外部的和内部的刺激和感觉，就会异常敏感和过度防御，由此渐渐陷进强迫的泥沼。

2、什么叫不怕？

即理解、承认、面对和承受自己的怕（恐惧感），然后迎怕而上，为所当为。

3、强迫念头和强迫恐惧能消除吗？

不能消除，但可以消失。当你不再试图用各种方法消除它的时候，它就不知不觉中消失了。千万不要回头来对付恐惧，因为恐惧是不可能直接消除掉的，但是，你可以用生命的激情，用自我潜能的发挥，用自我价值的实现，去战胜它。强迫症在哪里，恐惧在哪里，不知道，因为它们原本就是虚幻出来的主观感觉，不要管，不要问，接纳它，承受它，向前、向前、向前...当曙光出现的时候，黑暗自然消失，当行为改变的时候，性格自然改变。

4、强迫行为能控制吗？

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

5、什么叫微观接纳？

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

6、为什么积极的行动能改善性格蜕变症状？

积极的行动能使患者的大脑皮层产生新的兴奋点，产生新的经验和感觉，从而转移对症状的过分关注，淡化因症状而产生的过敏反应。因为强迫是一种内在的冲动和力量，这种力量有时非常巨大，掠夺了你的全部感觉，扭曲了你的逻辑思维，使你难以自拔。此时，如果有新刺激出现，新感觉产生，比如突然被电击了一下，那个瞬间强迫就消失了。老虎追着屁股，你也顾不上强迫。平白无故挨了一巴掌，你只有愤怒，也没有强迫。至亲突遭车祸身亡，晴天霹雳，你还有强迫吗？彩票突然中了一个亿，你会晕厥，但不会强迫。但是，现实生活中这样强烈的刺激和感觉很少出现，而且即使出现了也会消失，不可能保持持久的新异刺激和感觉。那么，新感觉新经验的产生，只能靠我们坚强的毅力和积极的行动去创造了。尽管每一次新的感觉不是那么强烈，但日积月累就会强大起来，从而盖过强迫症的病态感觉，成为一种自动自发的习惯反应了，即成为真实我的一部分。

7、为什么说强迫症是想出来的病？

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

8、良好的心态是什么？

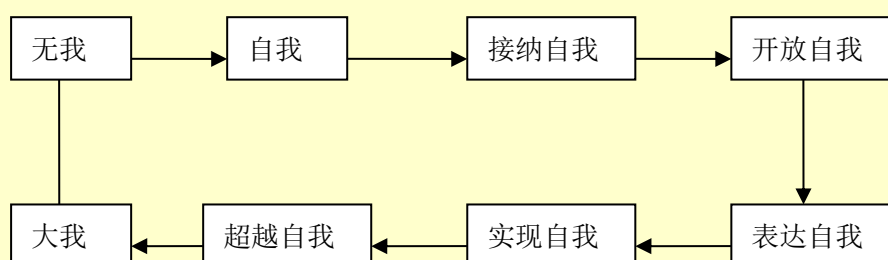
看穿世间万象都有自己发生和演变的规律，但万一和意外永远存在，你作为千万人中的一员，身处的境遇不比别人更安全，也不比别人更危险。以科学角度看，一切未经证实的现象都是虚幻，以佛学角度看，甚至我们感知到的一切存在

物都虚幻不实。一切都会消失，没有什么留得住。成功会过去，失败也会过去，快乐会过去，痛苦也会过去，千万不要执着和痴迷。放下附加在生命上的包袱，像心经说的，心无挂碍。但作为一个凡人，有七情六欲，有人生八苦，很难完全超脱，也不要逼迫自己超脱，别执着和痴迷就好。剩下的就是知道自己这一生该做什么，能做什么，尤其要知道当下该做什么，能做什么，然后坚决果断地做起来。至于做的结果如何，顺其自然，随缘。

五、人格的成长与完善

心理治疗的最终目标是促进当事者人格的成长与完善。

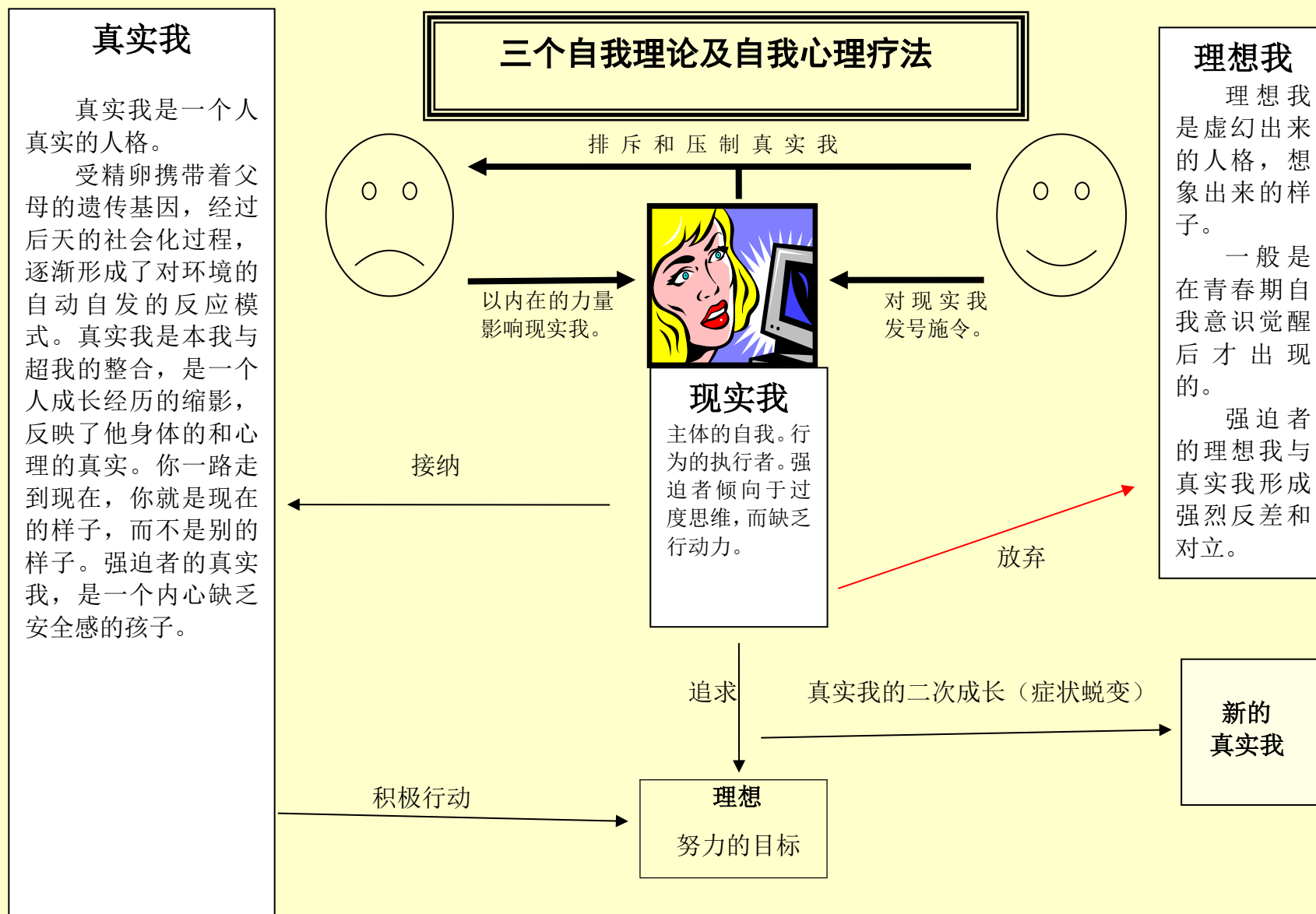
人格发展过程图



一个人携带着父母的遗传基因来到世上，伴随着社会化过程形成自我意识，并开始对自我进行反省和评价。在新的环境中，个体能否接纳和开放自我，能否充分表达自我，决定着能否向自我实现的目标挺进。自我实现的过程就是人格的不断发展和完善的过程。

自我实现是指树立一个目标和理想，充分发挥你的潜能，使你的真实我获得成长，实现你作为一个独特个体的所有可能性，而不是实现理想我，或者变成另一个人。

超越自我意味着进入灵性层面，已经没有“自我”的概念，是一种新的“无我”，此时的人格可称为叫灵格。



我 心 中 的 路

演唱：吕念祖

世上的路有无数
最难忘我童年的路
它是阳光它是梦幻
是妈妈温暖的手臂和爱抚

世上的路有无数
最难忘我青春的路
它是曲折它是变幻
是泪水打湿的欢乐和痛苦

路啊路路啊路
总是把我来鼓舞
路啊路路啊路
总是把我来鼓舞

世上的路有无数
最难忘我心中的路
它是希望它是追求
是生活永恒的召唤和归宿

路啊路路啊路
总是把我来鼓舞
路啊路路啊路
总是把我来鼓舞

愿天下强迫者早日康复！