



绿色生活读物
心理健康系列

人人都有 强迫症

解密洁癖、网购狂、
极品前任的强迫心理

| 王旗 著 |

受不了双教的
数学课①



重庆大学
<http://www.cqu.cn>

人人都有 强迫症



解密洁癖、网购狂、
极品前任的强迫心理

王 旗 著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人人都有强迫症：解密洁癖、网购狂、极品前任的强迫心理/王旗著；—重庆：重庆大学出版社，2014.5

ISBN 978-7-5624-7951-2

I. ①人… II. ①王… III. ①强迫症—基本知识
IV. ①R749.99

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第001471号

人人都有强迫症：解密洁癖、网购狂、极品前任的强迫心理

RENREN DOUYOU QIANGPOZHENG

王旗 著

策 划： 重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑：熊佳树 版式设计：陈俊翼

责任校对：刘雯娜 责任印制：张 策

内页插图：陈 华

*

重庆大学出版社出版发行

出版人：邓晓益

社址：重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编：401331

电话：(023) 88617190 88617185 (中小学)

传真：(023) 88617186 88617166

网址：<http://www.cqup.com.cn>

邮箱：fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆市蜀之星包装彩印有限责任公司印刷

*

开本：890×1240 1/32 印张：6.5 字数：95千

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7951-2 定价：28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书，违者必究

目录

CONTENTS

第一篇 强迫症状大起底

第一章 人人都有强迫症

辣妹维多利亚的烦恼 /5

成龙的洁癖与强迫症 /9

第二章 什么是强迫症？

强迫症状、强迫人格与强迫症 /14

强迫症的定义 /20

第三章 测测自己的强迫程度

症状自评量表 (SCL-90)/24

强迫症专业自评量表

——耶鲁布朗强迫症状严重程度量表 The Yale—



目录

CONTENTS

Brown Obsessive Compulsive Scale/30

我有强迫症吗？

——美国精神障碍诊断与统计手册 DSM 的五轴
诊断系统 /38

第四章 普通人常见的强迫症状

写给具有强迫症状的普通人 /42

购物强迫 /43

产后强迫 /51

晚睡强迫 /57

爱情强迫 /63

第二篇 强迫型人格障碍

第五章 心理医生的强迫症档案

精神科之癌 /84

“我的隐私部位会不会被看到？” /86

“我要治疗好爸爸的强迫症！” /90

心理治疗史上经典强迫症案例：鼠人 /95



目 录

CONTENTS

第六章 走进强迫型人格障碍患者的心理世界

- 强迫型人格障碍 /100
- DSM-IV 强迫型人格障碍的诊断标准 /102
- 强迫型人格障碍患者的特点 /105
- 强迫型人格障碍患者的内心感受 /114

第七章 严重强迫症与强迫人格障碍的解析

- 强迫思维的隐蔽性 /126
- 看似与强迫无关的一些症状 /127
- 性与强迫 /131
- 强迫与人际关系 /133
- 强迫与情感能力的欠缺 /136
- 强迫症状最初的功能 /138

第八章 强迫人格从哪里来？

- 0—5 岁——强迫人格形成的关键时期 /140
- 人格结构是如何形成的？ /144
- 来自家人的强迫人格 /147
- 针对强迫人格的建议 /153

目 录

CONTENTS

第三篇 心理医生 Q&A

第九章 强迫症的心理治疗 Q&A

我总是鼓不起勇气去医院就诊 /157

我能否公开自己的强迫症？ /158

如何跟伴侣讲我的强迫症呢？ /159

我的病情究竟严重到了什么程度？ /161

治疗强迫症还要提高人际关系能力？ /163

在咨询中为啥咨询师老跟我谈我跟其他人的关系？ /165

我找一个好的非常爱我的、宽容大度的伴侣，是否可以
自然疗愈我的强迫症呢？ /166

我想自己成为一个咨询师来治疗自己的强迫症，这样
就不用花咨询费了，可行吗？ /168

有效治疗的障碍是什么？ /169

强迫症需要做心理咨询吗？ /171

我通过看心理学书籍可以治愈强迫症吗？ /171

为什么网上总有很多人说他们自己治愈了自己的强迫
症呢？ /173

怎么才算强迫症好了？ /174

目录

CONTENTS

强迫症是否会影响人际关系呢？会影响婚姻恋爱的质量吗？ /175
强迫症会遗传吗？ /176
哪种疗法可以治疗好强迫症呢？ /177
我究竟是强迫症还是强迫人格？ /179
我做过心理咨询，没有什么效果 /179
如何找到一个适合我的咨询师呢？ /180
精神分析疗法是否适合强迫症呢？ /180
做过一些精神分析，怎么还是没有什么用啊？ /183
好的咨询师就一定能解决我的问题吗？ /184
是否顺其自然就可以治疗好强迫症呢？ /184

第十章 药物治疗 Q&A

药物治疗与心理治疗的关系 /188
药品如何起作用？ /188
药物存在副作用吗？ /189
难受的时候才吃药，可以吗？ /189
吃药让我很挫败 /190
服药后多久这些药物开始起作用？ /190
除了药物之外，我需要其他的治疗吗？ /191
什么时候应该考虑给强迫症患者使用药物？ /191

目录

CONTENTS



药物可以治疗强迫症吗？ /191

强迫症药物需要多久才能发挥功效？ /192

需要什么样的剂量？ /192

药物治理的疗效如何？ /193

第十一章 我的孩子得了强迫症 Q&A

当孩子说自己得了强迫症，我应该怎么办？ /194

做咨询太花钱了，我可以自己学习心理咨询知识来治疗我的孩子吗？ /195

孩子说不喜欢现在的咨询师，该怎么办？ /196

可以让咨询师帮我管孩子吗？ /197

为什么咨询师不告诉我孩子在咨询中说了什么？ /197

咨询师为啥老跟我谈如何对待孩子，而不是自己去治疗孩子的病呢？ /198

孩子做了一段时间咨询后，虽然情况有好转，但对我有很多怒火，咨询还要做吗？光吃药可以吗？ /199



第一篇
强迫症状
大起底

人人都有
强迫症

洁癖



网购狂



强迫症状
大起底

极品前任



人人都有
强迫症



人人都有强迫症

你有洁癖吗？你会沉溺于淘宝不能自拔吗？你会强迫你的爱人不断地说“我爱你”吗？总有些人每天生活在纠结中，如果事情不按他们期望的发展，他们就会抓狂！

以上这些场景，对你或者你身边的人来说一定不会陌生，在心理学上，它们都有一个共同的名字——强迫症。本篇通过对这些具有普遍性的强迫症状的解读，希望能达到普及推广强迫症基本知识的目的，以便让你更好地理解自己的行为，因此能修正自己的一些行为，改善生活质量，从而免除被强迫症状困扰的烦恼，那便是我的荣幸。

辣妹维多利亚的烦恼

你能想象这个男人的生活吗？他喜欢去固定的超市买方便面，而且最钟爱一种 4.9 英镑的方便面，每次都一定要不多不少买 20 包。家里一定要有三个冰箱：一个冰箱放饮料，一个冰箱放沙拉，一个冰箱放食品，不能混放！并且放饮料的冰箱中，可乐一定要是偶数，不能是奇数。若他发现冰箱中是 5 瓶可乐，他必定会把多余的那一瓶喝掉。即便如此，他有时候也会从噩梦中惊醒，半夜会爬起来检查一下冰箱中是否是偶数瓶可乐。这确实能让大部分妻子崩溃，而辣妹维多利亚过的就是这样的生活。

贝克汉姆家里很多东西的摆放都有固定的规矩。他家的沙发必须是白色的，而且他会花几个小时在家里反复地摆弄沙发，直到他认为这些沙发整齐划一为止。贝克汉姆对酒店也会有奇怪的要求，他会固执地要求 DVD 的边缘一定要跟桌子的边缘绝对对齐。他一进酒店房间就会按照他心里的一套要求把房间里的东西重新摆一遍，否则他可能很难入睡，哪怕他只是在这里

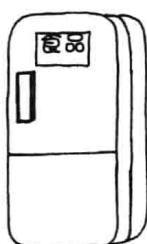
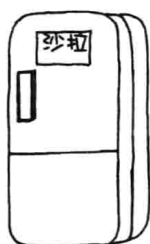
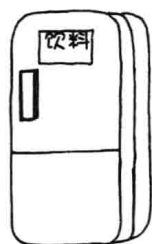
人人都有
强迫症

这新发型



20 袋

维多利亚·贝克汉姆的烦恼之源：大卫·贝克汉姆先生



这是足以引发焦虑的事件！



只要喝够数瓶就OK！



住一个晚上。若你的老公是这个样子，你会疯狂吗？至少辣妹有点受不了了，以至于她忍不住在老公的纪录片中曝出这些内容。以上内容并非杜撰或者花边新闻，大家有兴趣的话可以在贝克汉姆的个人纪录短片中找到出处。

《太阳报》的记者也打探到，维多利亚对贝克汉姆的一些行为非常困惑，比如，贝克汉姆经常在家里烦恼：“为什么家里的镜子是三面，而不是四面？”对于贝克汉姆的这个烦恼，想必一般人非常难以理解，三面镜子又如何？四面镜子又如何？这种偶数还是奇数的烦恼确实非常让人难以理解。我们暂定一个专业名字来描述这种心理，叫作“偶数强迫”，也就是说，这些人身边的东西都必须是偶数的。无论是饮料瓶、镜子，还是厕所的卫生纸，只有偶数的、成对的才舒服，要是奇数的，他们就会非常难受。

对于 DVD 一定要摆放得与桌子边缘对齐，沙发一定要按照某些固定的位置摆放，我们姑且起个名字叫作“位置强迫”，也就是说，某物品一定要与其他物品按照一定的规则摆放。一旦不在某固定位置，他们就会非常焦虑，而缓解其焦虑的办法就是一定要摆放到合适的位置上去！

人人都有 强迫症

对于小贝来说，半夜惊醒后让其可以再次安然入睡的方法也很简单，去冰箱重新查点一遍可乐究竟是偶数还是奇数，若是奇数，喝掉一瓶，就又可以回去入睡了。对于维多利亚来说，既然反复听到小贝嚷嚷家里的镜子为什么是三面而不是四面时，最简单有效的办法就是立马再去买一面镜子回来，让小贝安心，也让自己安心。

这些强迫症状对于当事人而言有什么意义呢？虽然一般人觉得无厘头，但对于当事人来说，这样做了，他们就会感到心情舒畅。用专业术语讲，这样做可以缓解他们莫名的焦虑情绪。

强迫症状的意义或许还不止于此。很多有成就的人都会带有强烈的强迫特点。这种强迫，看用在什么地方：用在生活中，是一场灾难；用在工作中，则很可能成就专业人才。

稍微懂点足球的人都知道。从三十米开外，一脚任意球，让球飞到某个固定位置，几乎是一件不可能的事情。很多专业运动员，从小开始，每天、每周不停地重复练习这个动作，这其实是非常枯燥与乏味的。但对于一个有强迫症状的人来说，这也许正符合了他的心理所需——他也许是这样想的：“我必须把球踢到那个位置才会舒服，就像我必须让 DVD 与桌子齐平一