

我对强迫症的理解

赵立春 / 著

意识思想正常
固态思想出了问题



九州出版社
JIUZHOU PRESS

我对强迫症的理解

张其成 著

张其成思想与
学术探索系列

中国人民大学出版社

我对强迫症的理解

赵立春 著

图书在版编目 (CIP) 数据

我对强迫症的理解/赵立春著. —北京:九州出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5108-2043-4

I. ①我… II. ①赵… III. ①强迫症—防治
IV. ①R749.99

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 061997 号

我对强迫症的理解

作 者 赵立春 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印 张 8.75

字 数 165 千字

版 次 2013 年 4 月第 1 版

印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-2043-4

定 价 48.00 元

★版权所有 侵权必究★

长期逆精神天性而为之，努力做自己认为不重要的眼前实际事情，就会形成新的思想，形成新的、健康的、自我固态思想。

序 言

我曾经是一个严重的强迫症患者，后经过漫长的时间，艰难康复，本书是我以自己的亲身经历，总结出的对强迫症的个人认识。

本书分为三章：第一章，强迫症究竟是一种什么样的病；第二章，我的强迫症治疗之路；第三章，精神活动的基本规律和强迫症。

如果您是一位强迫症患者或是患者家属，我建议您对本书内容的阅读原则是“重治疗，轻理论”。

真心希望本书能够给患者朋友带来帮助。

如果您是一位心理学专业人士，那么您一定知道目前强迫症的病因尚处于探索阶段；既然是处于探索阶段，我相信心理学界会欢迎不同的人，从不同的角度来分析强迫症的各种现象。在这里需要讲的是，我对强迫症的认识和治疗建议，是根据自己的亲身经历得来的，形成这些认识最大的参考源，就是我个人的发病过程和痊愈过程。

在对强迫症现象的分析中，我深深地感受到心理学的复杂性，有时一个问题能让我思考几个星期，有

时一个问题要分成十几个问题去思考，或者有时要将几十个问题归结成一个问题。后期，随着工作量剧增，我的体能也越来越力不从心，因此，本书有些部分，我明知不完整不完美，却无法继续修改，恳请谅解。

我十分喜爱心理学，想写的内容还有很多，如：复杂性强迫症、儿童强迫症、强迫症的预防、失眠、抑郁症、同性恋、人格障碍、团队文化等。这么多内容，我一个人真的很难完成，我十分渴望得到专业人士的支持。

当然，如果您认为本书所写的内容没有什么价值，那您就当是一个患者对病症的一些瞎琢磨吧，毕竟我不是专业的心理医生。

谢谢！

作者

2012年11月

目 录

| | |
|---------------------------------------------|----|
| 第一章 强迫症究竟是一种什么样的病 | 1 |
| 一、强迫症病例列举 | 1 |
| 二、强迫症症状的核心表现模式 | 4 |
| 三、对精神的最基本了解 | 7 |
| (一) 对精神活动的基本了解 | 7 |
| (二) 精神世界的基本构成 | 8 |
| 四、精神的基本构成——意识思想和固态思想 ... | 13 |
| (一) 精神的基本构成 | 13 |
| (二) 什么是意识思想 | 13 |
| (三) 什么是固态思想 | 14 |
| 五、需求 | 23 |
| (一) 什么是需求 | 23 |
| (二) 精神所有的先天性需求内容都是以固态形式存在，不受意识支配，不可改变 | 24 |
| (三) 精神在后天的处理信息中，对应各种信息都可以形成“后天性需求内容” | 25 |

| | |
|-----------------------------------------|----|
| (四) 精神在大量的信息处理中,许多“后天性需求内容”会逐渐固态化 | 29 |
| 六、第一需求内容 | 35 |
| (一) 什么是“第一需求内容” | 35 |
| (二) 任何的需求内容都可以成为精神的“第一需求内容” | 38 |
| (三) 精神活动与“第一需求内容” | 40 |
| 七、固态思想的主要内容 | 43 |
| 八、正常人的精神特点——意识思想正常,固态思想正常 | 44 |
| (一) 正常人的意识思想 | 44 |
| (二) 正常人的固态思想 | 44 |
| (三) 正常人的精神特点总结 | 47 |
| 九、强迫症的精神特点——意识思想正常,固态思想出了问题 | 48 |
| (一) 强迫症的意识思想 | 48 |
| (二) 强迫症的固态思想 | 48 |
| (三) 强迫症的精神特点 | 57 |
| 十、强迫症究竟是怎么回事——强迫症简单综述 | 58 |
| 十一、强迫症究竟是怎么回事——强迫症的最简单描述 | 62 |
| 十二、精神天性汇总 | 63 |
| 十三、实例解释强迫症 | 64 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| (一) 实例论证强迫症是精神的固态思想出了问题 | 64 |
| (二) 实际病例解释强迫症畸形固态思想的三个问题 表现 | 72 |
| (三) 以“第一需求内容”解释实际病例 | 76 |
| 本章结语 | 78 |

第二章 我的强迫症治疗之路..... 80

| | |
|---------------------------------------------|-----|
| 一、强迫症的治疗方法..... | 80 |
| (一) 事实与主观 | 80 |
| (二) 强迫症究竟是什么——强迫症简单描述 ... | 85 |
| (三) 强迫症患者的痛苦究竟是什么 | 87 |
| (四) 强迫症治疗的目标——我们需要改变，但我们 究竟要改变什么 | 90 |
| (五) 强迫症治疗的理论解释 | 92 |
| (六) “我该怎么办”——培养事实性固态思想的具体 操作方法 | 93 |
| 二、努力过程中的必犯错误和常见纠结 | 96 |
| (一) 固态思想一旦形成，仅靠说服教育或自我暗示 是起不到根本作用的 | 96 |
| (二) 绝不是器质性疾病，强迫症做手术是荒唐的 | 96 |
| (三) 我现在不想做，等症状消失后再去做 | 98 |
| (四) 只要不做，就会在症状上折腾 | 100 |

| | |
|----------------------------------------|-----|
| (五) “我不想注意×××”等于“我在注意×××” | 102 |
| (六) 关于“我总是控制不住地对×××很在意” | 104 |
| (七) 努力中必须获得大量的、连续的事实性成功 感受 | 111 |
| (八) 漫长的过程 | 117 |
| (九) 关于痛苦 | 119 |
| (十) 努力过程中的最大难题——错误的注意力固态 指向 | 120 |
| (十一) 成功路一条——忙碌的事实角色 | 126 |
| (十二) 关于“我为什么总是做不到” | 151 |
| (十三) 关于“我怎么还是不停地关注×××” | 155 |
| (十四) 强迫症治疗的要点综述 | 159 |
| (十五) 痊愈的标准 | 161 |
| 三、努力过程中最常见的其他问题 | 163 |
| (一) 关于悟性 | 163 |
| (二) 关于“我必须将问题搞清楚” | 165 |
| (三) 关于看电视和玩电子游戏 | 168 |
| (四) 关于性格 | 169 |
| (五) 说给轻度患者的话 | 186 |
| (六) 关于“顺应自然” | 198 |
| (七) 当我无事可做的时候 | 201 |
| (八) 关于“我的病和别人的病不一样” | 205 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| (九) 核心错误与水塔效应 | 206 |
| (十) 最后告诫——强迫症的3个诡异特点 | 208 |
| 本章结语 | 209 |
| | |
| 第三章 精神活动的基本规律和强迫症 | 210 |
| | |
| 一、精神在远古时代 | 210 |
| (一) 天性一：从整体上讲，精神的所有特性都是为 “信息多变的客观世界”和“残酷的危险环境” 而“量身定做” | 211 |
| (二) 天性二：精神活动的基本内容 | 211 |
| (三) 天性三：精神的“安全需求内容” | 214 |
| (四) 天性四：精神的“生理体能性”特点 | 223 |
| (五) 天性五：精神处理信息的特性 | 223 |
| (六) 天性六：精神的基本构成 | 232 |
| (七) 天性七：固态思想的特性 | 235 |
| (八) 天性八：从宏观整体上讲，精神是针对于“客 观信息”演变而形成的人体系统 | 236 |
| (九) 天性九：精神的固态存在模式 | 236 |
| (十) 天性十：精神活动与机体器质性健康有密切关 系 | 236 |
| 二、精神在人类社会初期 | 237 |
| 三、精神在电气信息时代 | 238 |
| (一) 电气时代——富裕人群的精神特点 | 239 |

| | |
|----------------------------------------|-----|
| (二) 强迫症究竟是怎么回事——强迫症简单描述 | 239 |
| (三) 强迫症的病因根本 | 247 |
| (四) 强迫症的病因 | 248 |
| (五) 强迫症形成的最简单模式和最简单形成过程 | 249 |
| (六) 强迫症形成过程详细分析——畸形固态思想的 形成过程 | 251 |
| (七) 强迫症形成过程再分析——“对人恐怖”的形 成过程 | 261 |
| (八) 强迫症之自然根本 | 267 |
| 本章结语 | 268 |

第一章 强迫症究竟是一种什么样的病

强烈建议：如果您是一位强迫症患者，第一章“强迫症究竟是一种什么样的病”，您只是简单地看一看即可，但必须要看，看完后也许有很多内容您没有完全明白，这没关系，请重点阅读本书第二章“我的强迫症治疗之路”，在第二章中，我采用“多次重复，重点描述”的方式，相信能够给您带来帮助。

由于强迫症现象是个非常复杂的精神组合现象，为便于理解，本章只讲强迫症是怎么回事，即只谈强迫症是一种什么样的病，不谈强迫症的形成原因和形成过程。

一、强迫症病例列举

在本部分，我列举了多个具有代表性的强迫症实际病例，让不了解强迫症的朋友知道什么是强迫症，以及它的症状表现是什么。

病例一：男，28岁，反复洗手，手已经很干净，但还是要反复地洗，且每次都要使用肥皂清洗，洗完后，还要用水将水龙头多次清洗，才敢用手去关水龙

我对强迫症的理解

头，洗完后过不了多久，就感觉手脏，又会去洗，不洗感觉难受，自己也感到没有必要，但是控制不住。洗澡时更麻烦，总担心洗不干净，对身体反复仔细清洗，洗一次澡要用最少3个小时时间，且刚洗完澡，如果哪怕有一滴水珠溅到身上，就有可能要再洗一次，患者很苦恼，对所有的症状意识清醒，有治疗欲望。

病例二：男，33岁，离开家总是担心门没有锁好，怕家中被盗，总是反复多次回家检查，有时上班时间忍耐不住也要回家检查一下；离开汽车，自己明明检查好几次，但控制不住非要再回去检查，看看汽车门窗是否锁好；另外，到任何地方，总是担心钥匙、手机、钱包之类的东西遗失，离开时要反复检查好几次，本人也怕被别人笑话，不敢太过分，但又控制不住。以上所有的现象，患者也知道没有必要，但却总是控制不住地去做，内心十分痛苦。

病例三：女，20岁，每天早上起床，必须按一定的程序穿衣服，先拿什么，后拿什么，先穿什么，再穿什么，必须一点不能错，也不能顺序颠倒，错了必须重新再穿一遍，因此，有时早上穿衣服要用两个小时，严重影响了正常的生活和学习；洗澡时毛巾放在哪里，怎么摆放，拖鞋放在门口的什么地方，朝着哪个方向放置，都要一点不能错，错了就心里难受，患者也知道没有必要这样，却控制不住一次次地做，苦恼不堪，求治欲望很强。

病例四：男，在校大学生，心里总是担心不断。

上课时担心头上风扇会掉下来砸到自己的头，出门担心对面的汽车会撞向自己，尤其是油罐车之类的汽车，担心其所载易燃物会突然爆炸；路过桥梁会担心桥突然坍塌；晚上睡觉担心宿舍楼会倒，伤害到自己，患者明明知道这些担心没有必要，然而却控制不住总是出现这样的想法，令自己痛苦不已，严重影响了正常学习和生活。

病例五：女，30岁，总是控制不住地思考一些问题，如我是从哪里来的？我真的存在吗？我为什么会说话？人的语言是怎样来的？语言和思维有什么关系？世界是不是虚幻的——自己明知这些没有必要，甚至本人都感到滑稽可笑，可就是控制不住地思考，想弄明白，而且控制不住地上网去查有关的资料。

病例六：男，25岁，总是关注别人对自己的印象如何，很在意别人对自己的看法，每次与人接触后，总是不停地回忆在与人交往过程中的各个细节，分析给人留下的印象如何，一幕幕就像演电影一样，不能控制；如果给人留的印象好，就沾沾自喜，如果不好，就难过，心情郁闷，甚至好几天心情不佳，对此耿耿于怀。与有的人交往时，出汗、心慌、紧张、脑子感觉很乱，自己也想表现地自然点，但总是控制不住，本人十分苦恼，有很强的治疗欲望。

病例七：男，30岁，上楼的时候，总是控制不住地数台阶数；在路上行走，要数一数路边的电线杆数；如果从面前经过一辆汽车，心里要默读汽车牌号数字，

看到广告牌上留下的电话号话，也要默读，甚至要牢记；自己也很讨厌做这些无聊的事情，但就是控制不住，且越控制越强烈。有时，感觉自己数过的数目可能不正确，走过的路可能要重新再走一次，或走很多次，直至自己感到所数的数目正确可靠，心中才感觉放心，患者本人很痛苦，很想改掉这个毛病。

病例八：某男，睡觉前总是怀疑有条蛇会藏在卧室里，或藏在被窝中，总是在睡觉前检查自己卧室的每个角落，且要反复多次检查，本人明知没有必要，但总是控制不住。

二、强迫症症状的核心表现模式

从表象上看，强迫症的症状表现很多，如脑子乱，不停地胡思乱想，记忆力差，注意力不能集中，情绪异常，思维异常，认识混乱等，其中有的现象在正常人（甚至患者本人）看来稀奇古怪，令人十分费解，但归纳起来，我认为：

强迫症的病症表现只有一个核心模式，那就是：
我不想×××，却控制不住总是×××。

我认为这是强迫症所有症状的最核心表现。

它主要包括3个内容：

①我不想有×××想法，却控制不住总是出现×××想法。