

心理灯塔系列

苦涩的“火柴人”

——强迫症探秘

u s e D e H u o c h a i r e n 第三版

讲述不为人知的苦涩心理
理解隐藏在黑暗中的怪异症状
强迫症心理门诊的简明解答
在治疗中融入更多的人文关怀

徐光兴 著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

徐光兴
著



心理灯塔系列

苦涩的“火柴人”

——强迫症探秘

第三版



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

苦涩的“火柴人”：强迫症探秘/徐光兴著. —3版. —上海：

上海教育出版社, 2016.8

(心理灯塔系列)

ISBN 978-7-5444-5134-5

I. ①苦… II. ①徐… III. ①强迫症—研究

IV. ①R749.99

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第193085号

责任编辑 金亚静

装帧设计 周吉

插画 林炜杰

苦涩的“火柴人”(第三版)

——强迫症探秘

徐光兴 著

出 版 上海世纪出版股份有限公司
上 海 教 育 出 版 社
易文网 www.ewen.co

地 址 上海永福路123号

邮 编 200031

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 启东市人民印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16 印张 16.75 插页 2

版 次 2016年10月第1版

印 次 2016年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-5134-5/B·0111

定 价 36.00元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)



前言

进入21世纪,随着中国经济的迅速起飞,社会生活逐渐多元化,生活节奏也越来越快,人们的各种心理压力和问题与日俱增。这套丛书是著者的“21世纪心理症状研究三部曲”。第一部《孤独的“雨人”——自闭症探秘》(曾获国家留学人员归国科研启动项目资金以及2004年上海科普创作出版专项资金资助)、第二部《苦涩的“火柴人”——强迫症探秘》和第三部《忧伤的心灵——抑郁症探秘》(曾获上海市引进海外高层次留学人员第三期专项资金资助)相继出版后,好评如潮,不久就脱销了。为了满足读者的需求,特出版这套丛书的第三版。

儿童自闭症是人类精神医学史和临床心理学史上的难解之谜,宛如陷入重重迷雾中的不可知的丛林,这是一个孤独而奇异的世界。然而近20年来,世界各国关于自闭症的研究已经取得了长足的进展,其中许多谜题已逐渐被破解。《孤独的“雨人”——自闭症探秘(第三版)》这本书用简洁、明快和通俗的语言讲解了自闭症研究的最新进展,具有很强的可读性和研究价值。

强迫症是一种令人倍感苦涩、产生无尽烦恼的精神与行为障碍,它将人诱入一个出不去的黑暗陷阱中,常使人不能公开言说其怪异症状。近年来,对强迫症的病理机制、神经活动系统的特点的探索及强迫症治疗技术的研究也取得了新的进展,特别是从遗传学、脑科学和神经生物学视角进行的研究有了不少突破性的发现,强迫症的许多疑问逐渐得到解答。《苦涩的“火柴人”——强迫症探秘(第三

版)》的内容引人入胜,治疗方法简明扼要,值得一读。

抑郁症是21世纪最流行的情绪疾病。全球有将近2亿人为此疾患所困,如果加上潜在的患者,保守估计,起码有将近5亿人正在遭受“情绪感冒”(即抑郁症)的困扰。他们卧床不起,情绪沮丧,甚至崩溃和自杀;他们需要不断服用安眠药、镇静剂和抗抑郁剂来抵御这个悄然袭来的“心灵杀手”。世界卫生组织曾预言,抑郁症将成为21世纪的三大疾病之一。《忧伤的心灵——抑郁症探秘(第三版)》这本书告诉大家,我们要理解抑郁症患者的内心感受,并希望全社会都来关爱他们,要像抵御自然灾害一样来帮助他们战胜这个“心灵杀手”。

在“心理灯塔系列”中,著者对自闭症、强迫症和抑郁症的表现和患者的精神世界做了百科全书式的综观描述。特别是在临床诊断、治疗和教育咨询等领域,著者运用现代心理学和医学的最新研究成果,辅以大量精彩的案例甚至心理小说进行阐述和剖析,以期为我国的心理健康研究和教育工作提供一种全新的探索视野。希望这套趣味盎然的科普丛书能成为自闭症儿童的父母及教师,以及强迫症和抑郁症治疗者的案头常备之书。这套科普丛书也可作为高等院校心理学专业的学生以及希望取得国家心理咨询师职业资格人士的辅助读物。

自闭症、强迫症和抑郁症并不是不可攻克的顽固堡垒。希望这套科普丛书能给在黑暗中摸索、挣扎和煎熬的人们带来光明,使他们最终战胜疾病,走向幸福的未来!

徐光兴

2015年秋于华东师范大学



目录

001 一、引论：强迫症之谜

- 1. 从电影《火柴人》说起 003
- 2. 强迫症是一种恶魔般的心理障碍 007
- 3. 走出强迫症的陷阱 011

015 二、个案报告：奇妙的仪式

- 1. 她在夜色中起舞 017
- 2. 奇特的数字“附体” 021
- 3. 血色中的挣扎 025
- 4. 潜意识中的“老鼠” 030
- 5. 强制的心灵感应 035

041 三、辨证施治：强迫症心理门诊简明应答

- 1. 症状的评估与诊断 043
- 2. 病因论 046

3. 治疗方法	049
4. 心理门诊中需注意的问题	051
附：心理门诊中常见强迫症状一览表	053

055 四、一切尽在大脑：强迫思考

1. 什么是强迫思考	057
2. 强迫思考的分类	061
3. 攻击与被攻击	064
案例(1) 杀意	064
案例(2) 大逆不道的念头	066
案例(3) “鼠男”：可怕的老鼠	069
4. 性妄想	072
案例(4) 大“袋鼠”男人	072
案例(5) 做爱	075
案例(6) 痛苦	076
5. 自我苦恼	079
案例(7) 想去厕所	079
案例(8) 忧虑的姑娘	081
6. 完美主义	084
案例(9) 神的惩罚	084
案例(10) 工作狂	089
7. 观念“附体”	091
案例(11) 危险的数字	091
案例(12) “4”的“附体”	093
案例(13) 驱除不了的乐曲	094
8. 具体与抽象的恐惧	097
案例(14) 对尖锐物体的恐惧	098

案例(15) 可怕的蛇	100
案例(16) 死亡	100
9. 异常感知	104
案例(17) 晚霞	104
案例(18) 与寄生虫“作战”	106
109 五、没有尽头的陷阱：强迫行为	
1. 什么是强迫行为	111
2. 强迫行为的心理构造与特征	114
3. 确认癖	117
案例(19) 送错的报纸	117
案例(20) 少女的苦恼	120
案例(21) 无休止的计算	124
4. 洁癖	127
案例(22) 黏附物	127
案例(23) 臭脚	128
案例(24) 血迹	129
案例(25) 不洁的性行为	131
案例(26) 精液过敏	133
5. 收藏或整理癖	136
案例(27) 有“价值”的物品	136
案例(28) 露宿在公园的长凳上	138
6. 冲动与禁忌	142
案例(29) 控制不了的小便	142
案例(30) 特殊儿童	144
案例(31) 桎梏	146
案例(32) “乱伦”行为	149
7. 强迫注视	151

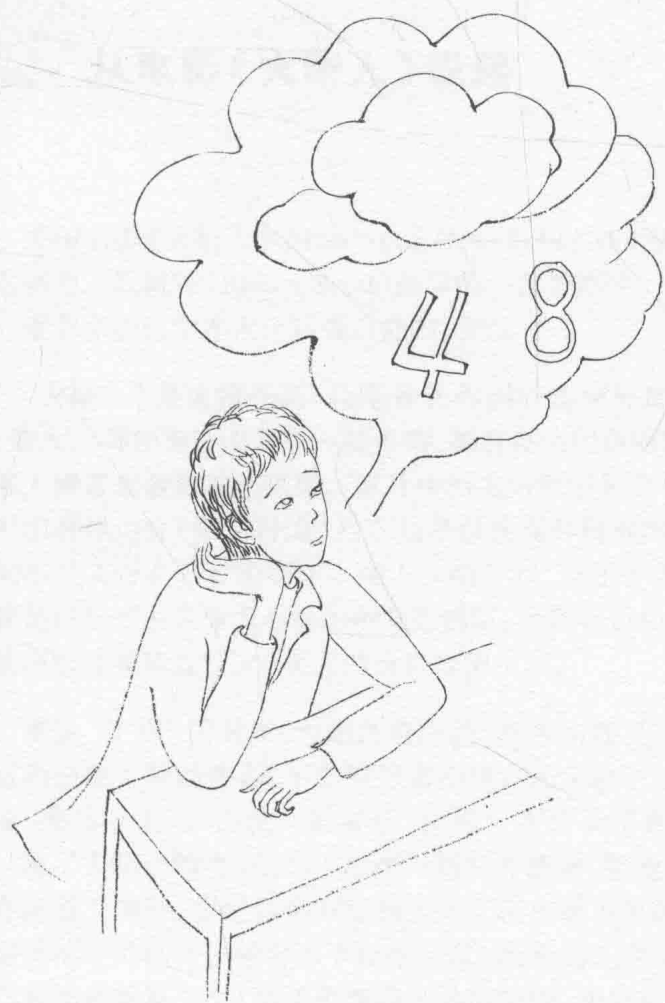
案例(33)	“中邪”的目光	151
案例(34)	敏感部位	154
案例(35)	“通不过”的门	156
8.	强迫恋爱	160
案例(36)	恐怖的潜影	161
案例(37)	“失乐园”	167
9.	强迫行为的边缘症状	172
案例(38)	值得怀疑的投寄	173
案例(39)	无法消除的疑惑	174
案例(40)	“麻将虫”	176
179	六、从临床心理学视角理解强迫症	
1.	人类的意识构造	181
2.	个体的动机与动机群	183
3.	欲求不满与冲突	186
4.	防御机制	191
5.	复杂情结	194
6.	恐惧、不安和愤怒	196
7.	脑的病理现象	199
205	七、强迫症的心理治疗	
1.	治疗的目的与注意事项	207
2.	心理门诊和面接	210
3.	精神分析疗法	215
4.	行为疗法	219
5.	音乐疗法	225

6. 意义疗法与幽默疗法	230
7. 四步骤自我治疗法	237
8. 药物治疗	242

245 八、附录

1. 强迫症自我诊断量表	247
2. 德国汉堡大学强迫症筛查表	253
3. 强迫行为的自我观察记录表	257

引论：
强迫症之迷



1 从电影《火柴人》说起

美国电影《火柴人》(*Matchstick Men*)最初上映时间是2003年,它是由著名导演雷德利·斯科特(Ridley Scott)执导的一部喜剧片,片长116分钟。此片也引发了心理学家和医学界人士对强迫症的关注。

“火柴人”是美国俚语,指那种让你掏心掏肺外加掏钱的骗徒;一个厉害的“火柴人”,即使他手上只有一盒火柴,都有办法用高明的骗术夸大火柴的功效,让一堆人捧着现金抢着买火柴。影片中的主角罗伊是个专门骗人钱财的职业骗子,同时患有强迫症(强迫行为)与广场恐惧症两种精神疾病。他的搭档弗兰克是个不拘小节又野心勃勃的家伙。两人一唱一和,联手干着小打小闹的骗子行当,主要就是以形形色色令人心动的中奖为诱饵,号称可以免税从而将原价不到50美元的饮用水过滤装置以700美元的价格推销出去。

罗伊“工作”的时候,可谓沉着冷静、巧舌如簧、应对自如、游刃有余,凭着他丰富的想象力和创造力,不断有好贪小便宜而又缺乏经验的人上他的当,使他的事业“蒸蒸日上”。但是一旦离开“职场”,罗伊就得靠药物来控制自己的精神状态。除了去超市购物,他几乎拒绝一切户外活动,拒绝阳光,拒绝电视,拒绝一双踩在地毯上的鞋,拒绝掉落在地毯上的任何肉眼可见的杂物,甚至拒绝一片漂浮在游泳池中的枯叶。他容不下丝毫混乱,所有的东西都要摆放得井然有序,连开关门窗都要重复三次;他不能置身开放的空间,否则就会感觉错乱,几乎要崩溃,

所以只能像个“套中人”窝在房间或车子等密闭空间里，偶尔出门就得戴上墨镜，给世界“染”个色，他才感觉舒适些。

在充满清洁剂气味的房间里，清澈明亮的玻璃窗、光洁如镜的灯台与桌案和一尘不染的地毯，胶木唱片里流淌出的爵士乐和几瓶普通而有奇效的药物，成为罗伊无中生有、天花乱坠的骗子生涯和良知未泯的内心世界之间不可缺失的平衡点。

一次意外的失手使罗伊赖以控制症状的药瓶被打翻了，也打碎了他维持平衡的心理支柱。在接下来的几天里，罗伊没日没夜地打扫房间，直至每个角落都整洁发亮，自己也精疲力竭了，他才坐下来，欣赏并检阅着自己的劳动果实。在弗兰克的引介下，他去见了一位心理医生，希望获得药物，恢复从前有条不紊的生活秩序。

我们来看看影片中表现罗伊的强迫症状的几个片段。

片段一：宽敞舒适的客厅整洁得如同五星级宾馆，宽大的玻璃窗被百叶帘遮得严严实实，令室外灿烂的阳光望而却步。主人公罗伊走到窗前，轻轻掀起百叶帘，一脸严肃，用他那挑剔的眼神巡视了一下正对着窗户的游泳池，池水湛蓝清澈，在阳光下波光闪闪，他满意地回转身。罗伊在柔软的地毯上每走几步，就弯腰轻轻地捻起一点散落的灰尘，脸上写满不满。之后继续到各个房间一一检查，每开或关一次门，都要重复三遍，嘴里数着“一、二、三”。检查完毕后，他“仔细”地穿上永远锃亮的皮鞋来到厨房，洗手并用纸巾反复擦干净后，从壁橱里拿出一瓶药，吞下一颗。一切就绪之后，该出门了，临走时罗伊又不放心地回身探视了一下各个房间，这才数着“一、二、三”关上房门，驾车离去。

这是罗伊每天从起床后到出门前都必须执行的程序。罗伊的强迫症状集中表现为极力维持生活环境的干净和整洁，他居住的房间和使用的工具都是一尘不染的，他的衣物等用品都是摆放有序的，如果不这样做，他就会处于焦虑和不安之中，直到动手处理干净才可以安心。这使得他无法容忍身边的脏乱，当一向邈邈随意的搭档弗兰克穿着一双破旧的皮鞋踩在他的地毯上，并四处撒面包屑时，罗伊几乎要气晕过去。

片段二：“客户”家中，罗伊和弗兰克珠联璧合，眼看“买卖”就要成功，这时女主人为了把不安静的家犬引走，打开了通往花园的门，罗伊一下子就变了脸色，两眼直盯着敞开的门，神情怪异，说话含混，要不是他经验丰富，加上助手弗兰克的掩饰，真不知该如何收场。从“客户”家里出来，他心有余悸，不能自控地做出一连串失常的举动——频繁地眨动眼睛，不时地甩头并发出类似小狗的叫声。

片段三：罗伊不小心把唯一的药瓶打翻了，粉红色的药片眨眼间随着水流消失了，而医生也联系不上了，绝望的罗伊突然发疯般地卷袖操帚，开始拼命大扫除，家里的每个角落都没有放过。

影片中共出现了五次心理咨询面谈的场景，显然，每次面谈都为剧情的转折和进一步展开作了铺垫，同时也清晰展现了罗伊在不同阶段的心理健康状况和内心的矛盾冲突。

强迫症患者成天忙于各种古怪的、自找麻烦的事情，试图避开想象中的危险，虽然他们的做法与想象中的危险根本没有任何现实联系。比方说，他们可以一天洗40次手来保证家人不会生病；或者会尽最大可能去避免一些“不吉利”的数字，认为这样就可以避免交通事故。不同于强迫性购物狂和强迫性赌徒，强迫症患者的强迫行为并没有给他们带来快乐，更确切地说，他们简直苦不堪言。

无独有偶，另一部美国电影《爱在心里口难开》(As Good as it Gets)更是一部完整呈现强迫症病征的经典名片。奥斯卡影帝杰克·尼科尔森(Jack Nicholson)在片中饰演一位患有强迫症的畅销作家，他的生活井井有条、一丝不苟，甚至到了毫无弹性与仪式化的程度。

例如，他极端害怕病菌感染，不仅每天花很多时间洗手，而且每次都使用新的肥皂，以避免病菌残留。此外，他去餐厅吃饭，却怀疑餐具的清洁程度，因此不愿意使用餐厅提供的餐具，宁可自备以避免感染。

他对于安全的要求也极高，例如临睡前他总要反复检查窗户与门锁，就像在举行睡前仪式一般。他走在人行道上时，会刻意避免踏在地砖的接缝部分，似乎一定要踩在地砖正中央才能脚踏实地、心安理得。这些都是强迫症患者常见的症状。

在片中,尼科尔森虽然深爱着女主角海伦·亨特(Helen Hunt),但碍于自身症状与性格,害怕对方无法接纳他的古怪行径,因此始终无法自然表达爱慕之意。直到最后,尼科尔森因为亨特的缘故,想要成为一个更好的男人,总算愿意说出真心话。

在与异性交往的过程中,许多精神疾病患者不仅有“爱在心里口难开”的问题,更面临“病在脑中不能讲”的挣扎与困扰,有时这些问题带来的痛苦比疾病本身还严重。只有通过正式的心理治疗,这类症状才能够逐渐得到控制和解决。

2

强迫症是一种恶魔般的心理障碍

强迫症(obsessive-compulsive disorder,简称OCD)是一种以强迫思考或强迫行为为主要特征的神经官能症。也就是将自我的思考和行为用一定的仪式机械地重复着,并且反复、固执、刻板地表现出来。

患者自己知道这些思考和行为是不合理的,但又无法控制,内心产生强烈的苦恼、痛苦及不适应。这是一种不可思议的谜一样的症状,有时病程迁延难愈,对患者的社会功能、生活质量影响极大。

所有来心理咨询室求诊的强迫症患者几乎都有以下这样的感觉:“心里真是苦恼。我也知道这样下去不行,想要控制这种念头和行为,但奇怪的是怎么也控制不了。简直不可思议,令人要发疯。”

强迫症以一种奇妙的方式和顽固的念头,影响患者的日常生活程序和节奏,使之苦恼、自责、不安。下面是几位强迫症患者的自我报告:

某高等院校的大学生H:工作结束后,某串特定的数字残留在头脑中,想要清除掉它,却怎么也做不到,数字一直浮现在头脑中,仿佛固定在记忆里,可以持续几小时、几天、几星期、几个月。简直像幽灵一样,忽隐忽现,使人苦恼不堪。