

黄爱国 / 著



# 打开心灵枷锁

强迫及焦虑的疏导整合疗法



人民卫生出版社



# 打开心灵枷锁

强迫及焦虑的疏导整合疗法

人民卫生出版社

黄爱国 著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

打开心灵枷锁：强迫及焦虑的疏导整合疗法 /  
黄爱国著. —北京：人民卫生出版社，2016

ISBN 978-7-117-22972-2

I. ①打… II. ①黄… III. ①心理疏导 - 研究  
IV. ①B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 169012 号

人卫智网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学教育、学术、考试、健康， 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

## 打开心灵枷锁

——强迫及焦虑的疏导整合疗法

著 者：黄爱国

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：20

字 数：338 千字

版 次：2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-22972-2/R · 22973

定 价：59.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）



## 前 言

人到中年,认识鲁龙光教授已 20 余载。20 多年来,从大学毕业、企业工作、机关工作、结婚生子到转行考心理学研究生,直至从事目前的心理咨询与治疗工作,经历颇多,但研究和推广心理疏导疗法是我一直以来的梦想。

20 世纪 80 年代初,鲁龙光教授创立了本土化的心理疏导疗法,帮助了一大批求助者。虽然疏导疗法的基本理论和实践模式已经比较完整,但我站在巨人的肩膀上,总渴望青出于蓝而胜于蓝。在疏导疗法的实践和研究过程中,我觉得以下两方面可以进一步扩展和深入。第一,关于如何应对病态思维和病态行为。在克服“怕”字方面,疏导疗法以往的著作侧重于病态行为,但对病态思维涉及得较少。实际上,当求助者真正面对病态思维时,往往不知道如何入手。针对这点,我对其进行了补充和明晰化,增加了可操作性。第二,关于认识和改造性格。针对认识与改造性格,疏导疗法提出了一系列理念,对于执行力强的求助者,通过该理念确实进步巨大,但有些求助者觉得不易操作。如何在认识与改造性格的问题上,增强可操作性,是我多年的困惑和目标。

近四五年来,学习精神分析理论,为我的困惑打开了一扇窗。疏导疗法的优势在于克服“怕”字的方法和理念,易掌握,易操作,短程高效。同时,其具有极强的包容性,一切有用的方法和理念均可纳入疏导治疗系统之中。精神分析的优势在于认识和剖析性格,深入而彻底。将精神分析的部分理念融入疏导疗法,尤其是在认识与改造性格阶段,较好地解决了这个问题。因此,在近两三年的集体疏导中,我会用最后两三天讲解精神分析理论,并以精神分析小组的模式进行分组交流。疏导疗法与精神分析的结合,一方面,提高了大家的熟悉程度和交流深度,另一方面,为广大求助者提供了一个全新的视角。从这几年的随访结果看,集体疏导内容和形式的优化,确实提高了心理疏导的效果。

秉承“继承与创新”的理念,本书以心理疏导疗法为主,融入了部分精神分

析理论的内容,优化了心理疏导疗法,所以取名为“疏导整合疗法”,也符合当代心理治疗日趋整合的潮流。

本书以2015年2月的集体疏导班现场录音为基础整理而成,通过求助者简介、讲座、现场问答、反馈点评等形式,比较系统地介绍了心理疏导疗法和部分精神分析理论,真实再现了集体疏导治疗的全程。

对于精神分析理论,我只是一个初学者。将其引入心理疏导治疗系统,我尽可能使两者有机融合,以更好地帮助大家。在部分章节引用了曾奇峰、丛中、武志红、徐钧等几位老师的经典语句或案例,在书中也尽可能地做了标注,在此要深深感谢这几位老师。因初涉精神分析理论,认识尚浅,难免有些部分略显生硬,希望大家多多批评指正。

特别感谢我的同事孙越异和王挺老师。孙越异对本书的结构、内容等给予了宝贵的建议。王挺在疏导疗法理论的完善方面给了不少有益的建议。

感谢我的学生顾玉婷、黄仪婷、张桐,她们三人多次帮我整理、修改书稿,很是辛苦。

感谢我的爱人多年来给予我的爱与支持,以及一直以来的默默奉献。

最应该感谢的是广大的求助者。疏导疗法的发展是建立在广大求助者的实践之上的,书中的很多理念和内容都是他们艰苦实践的结晶。没有这些求助者的支持,疏导疗法很难得到发展。本书中涉及的个案资料,均征求过他们的意见,他们同意我将他们的病情及反馈材料公开出版,对我的信任与慷慨让我很感动。

最后必须感谢的是我的恩师鲁龙光教授,是他带我进入心理学的殿堂,不但扶我上马,还送了几程,希望本书是赠给他的最好礼物。

黄爱国

2016年5月



# 目 录

绪论 自我疏导的要求	1
一、适用范围	1
二、自我疏导要求	1
三、现场求助者简介	2
第一讲 疏导治疗的目标与任务	11
第一节 心理障碍的治疗方式	11
第二节 心理疏导疗法简介	13
第三节 疏导治疗的目标和任务	15
第二讲 了解心理障碍	31
第一节 常见神经症性障碍	32
一、强迫障碍	32
二、恐怖性焦虑障碍	40
三、焦虑障碍	44
四、疑病障碍	45
第二节 心理障碍的相关知识	47
一、习得性无助	47
二、预言自验与自我妨碍	48
三、心身反应与靶器官	50
四、情绪记忆与躯体记忆	53
五、神经递质与心理障碍	55
六、本我、超我和自我	56
七、性	58

第三节 症状的产生	60
一、大脑神经细胞的兴奋与抑制	60
二、神经系统及其可塑性	62
三、症状与负强化	63
四、症状的特点	65
第四节 心理障碍的内因——性格	66
内因与外因	66
第一次反馈分享及点评	73
第三讲 认识与应对病态思维	85
第一节 界定病态思维	86
一、病态思维的本质与脾气	88
二、应对病态思维的两个误区	93
第二节 淡化病态思维	97
一、视而不见与少想多做	97
二、“视而不见”的关键点	104
第二次反馈分享及点评	109
第四讲 克服“怕”字的相关知识	124
第一节 关于“顺其自然”	124
第二节 “四不”策略	127
第三节 关于“想”与“做”	128
第四节 “习以治惊”与条件反射	131
第五节 关于逃避	137
第五讲 典型案例举例	144
第一节 焦虑障碍案例	144
第二节 注意力强迫案例	146
第三节 疑病案例	147
第四节 艾滋病恐怖案例	151
第五节 “洁癖”案例	152
第六节 性功能焦虑(勃起障碍)案例	154

第七节 社交焦虑案例及相关知识·····	160
第八节 顽固性失眠案例及相关知识·····	168
<b>第六讲 认识性格·····</b>	<b>179</b>
第一节 认识与改造性格的基本理念·····	181
第二节 认识性格的深层视角——性格分析·····	184
一、意识、前意识、潜意识·····	184
二、强迫性重复·····	186
三、症状与防御机制·····	194
四、社交焦虑与“他人评价”的分析·····	205
五、完美主义者的性格分析·····	208
第三次反馈分享及点评·····	219
<b>第七讲 如何改造性格·····</b>	<b>228</b>
第一节 改造性格的重要因素·····	228
一、对人性的理解·····	228
二、对成功的理解·····	229
第二节 改造性格的途径·····	230
一、改造性格的基础——认识和淡化强迫性重复·····	231
二、改造性格的起点——学着接纳·····	233
三、改造性格的工具——六台“挖土机”·····	235
四、改造性格的途径——行动·····	236
<b>第八讲 走出心理障碍的经验·····</b>	<b>240</b>
第一节 克服心理障碍的经验·····	240
第二节 构建良好人际关系的经验·····	245
第三节 改造性格的经验·····	250
一、改造性格——需要行动·····	250
二、学会吃小亏,占大便宜·····	251
三、学会精神休息·····	252
四、树立合适的目标·····	252
五、分清虚荣心与自尊心·····	253



第四节 给家长(家属)的建议 .....	253
第四次反馈分享及点评 .....	256
新起点,新征程 .....	267
疏导班后集体交流实录 .....	271
附:QQ 说说分享 .....	288



# 绪论 自我疏导的要求

## 一、适用范围

欢迎大家阅读本书。本书的适用范围包括：

1. 各类神经症者 包括强迫、恐怖、疑病、焦虑等障碍，也包括部分抑郁类障碍，即有抑郁症状，但有自知力，知道自己性格或心理上的问题并且具有较强的求助欲望者。

2. 各种适应不良者 这一人群主要表现为心理状态不稳定，人际关系适应不良，对别人评价过于在意，对人际关系过于敏感。比如，“人家怎么想我呀，人家会不会讨厌我呀，人家那个表情什么意思啊？”等。通过心理疏导，可以帮助其提高心理素质，增强适应能力。

3. 精神障碍恢复期者 曾患有精神疾病，经过住院或服药治疗，现在处于恢复期。在回归现实生活时，有的会出现心态不良，如敏感、自卑、人际关系不良等。通过心理疏导，可帮助其更好地回归社会。

4. 完美主义者 往往自我要求过高，虽然别人对他评价较好，但他自己总感觉还不够好。本书旨在帮助完美主义者进行自我认识、自我疏导、自我调整。不仅能帮助其调整心态，而且可预防心身疾病。许多人年轻时心态不好，常常不能自我满意，容易焦虑、抑郁，年龄大些，身体往往会受到影响，出现免疫系统、心血管系统、消化系统等疾病。很多心身疾病，往往是由于长期心理状态不良导致的。

为方便大家阅读，凡是求助者所说所想，书中均采用楷体字标出。书中的对话部分，求助者身份均以字母标出，未标出身份的部分均为作者答复。

## 二、自我疏导要求

本书的内容，为作者 2015 年 2 月的一次集体疏导治疗班现场录音整理

而成,补充了部分内容,内容前后衔接较为紧密,所以,建议从前往后按顺序阅读。阅读本书进行自我疏导的朋友,可以把自己当做现场的观众,按照我们的要求去实践、体验。

集体疏导的内容是:每天上、下午进行讲座、问题解答、反馈点评,每天晚上进行一个小时的小组交流。上、下午的主题围绕如何应对各类症状展开,这是疏导班的核心内容。晚上一个小时的小组交流,可以畅所欲言,内容不限,比如生活中的烦恼、自己的一些经历、和父母配偶的关系等。通过交流,加强了解,增进感情,为未来的团队作战打好基础,这也是集体疏导的优势。

本书内容以集体疏导讲座、问题解答及反馈点评为主,大概顺序如下:

首先,听我的讲座。现场有几位来自全国各地的求助者。讲座中,他们会现场问一些问题,大家相互讨论,我也会给予一定的解答。

其次,每天晚上根据我讲解的内容及自己的实践写出反馈,第二天早上交给我。在看完这些反馈之后,我在讲座中会逐一点评。对于写得比较好的部分,征求本人的意见后,我会分享给大家,一个人的经验可以传递给所有人。对其中共性问题的解答,会使每个人受益。对于反馈中暴露出来的偏差,我也会及时点评,协助其回到正路上来。在分享与纠偏的基础上,再进行下一步的讲解。经过不断的往复循环,螺旋式上升,协助大家逐步掌握应对各种症状的理念,并学会认识自己。

### 三、现场求助者简介

现场有几位求助者(经征求几位现场接受疏导者的意见,在隐去个人隐私信息后,他们同意相关资料和信息的公开出版),下面大家互相了解一下。

第一位是小A,29岁,男。小A的困惑是什么?他从初中开始,就有点怕得病,对身体特别关注。初中时,和同学在一起,小便时,他就尿不出来,等别的同学尿完了,他才能尿出来,而一个人的时候没有问题。上大学后开始出现失眠,怕睡不着。宿舍四个人,他可能上床最早,但总是怕睡不着,越担心,越睡不着,结果总是最后一个睡着。睡得少,担心影响第二天的学习状态,结果,越担心,失眠越重。这种情况,我们称之为强迫性失眠,即失眠恐惧的不良循环——越怕睡不着越睡不着,越睡不着越怕睡不着。他现在的困惑是什么呢?仍然是睡眠问题。只要有时间限制的情况,他就很难入睡。比如说,现在是早上九点钟,下午两点钟他要去参加个什么活动,哪怕昨天晚上睡得很少,但一

躺到床上,想着下午还有事,就睡不着了。即使还有五六个小时,他都很难入睡。中午更睡不着。如果平时没事的话,晚上睡觉还可以。第二个困惑是什么呢?对身体过分关注。他平常容易焦虑,压力大,怕血压高,有时有点头疼,他一量血压,确实有点高,他就会习惯性地想到最坏的结果,比如脑出血之类的,非常恐惧。

第二位是小B,32岁,女。她现在最大的问题是怕写字手抖,特别是周围有人的时候,手抖得特别严重。这个症状是如何出现的呢?大概在四五年前,有一件涉及纠纷的事情要她去签字。她自己本来没错的,只是去帮助别人签字的。当时在她旁边有一个领导,她心里就想多了:我这样手一抖,人家会不会误会,反而以为是我做了什么错事?别人会不会把错事归咎到我的头上?不做贼心也虚。心一虚,手就开始抖了,越不想抖,抖得越厉害,从此就开始怕手抖了。刚开始,就在这个领导旁边抖,到后来,在其他人的面前也开始抖。严重的时候,一个人在家用笔写字,一暗示,一不自信,手也会抖。现在好一些了,但有四五年没上班了。这个症状对她的影响非常大,很痛苦。昨天我和她聊了一会,知道她有一个非常严厉、脾气暴躁的爸爸。小时候在家,只要听见外面有脚步声,有可能是爸爸回来了,她就非常紧张。当时,她爸爸也没有考虑到对她的影响。所以,可以推理一下,她的这个症状有没有可能跟她爸爸的过于严厉有关?第二个困惑呢?怕鬼,不敢一个人睡。第三个,很自卑,跟同事、朋友在一起非常自卑。小B在上高中之前,成绩一直很好,到高中之后,由于心态的影响,成绩下降,最后没考上大学,她为此很自卑。第四个困惑是什么?会控制不住对孩子发火。她自己明明知道这样不好,但就是控制不住。她觉得正是父母对自己不好才导致了自己内心的痛苦。因此,她问我:“黄老师,我们难道一代一代就这么轮回下去吗?”我说“不”。我们现在接受心理疏导,目的就是希望从我们这一代开始,不让这种轮回继续下去。小B昨天还跟我说了一个小困惑,她说有时候在阳台上抱着孩子,会想“我会不会控制不住,手一松就把孩子从楼上给丢下去了,那样就太糟糕了!”。为此,还想把自己十楼的房子换到一楼,认为这样就不会有问题了。实际上,从十楼换到一楼,只是一种逃避而已,解决不了问题。楼的问题没有了,那你抱着孩子上街,会不会担心控制不住把孩子扔到汽车轮子下呢?

小B:“黄老师,我是对熟人紧张,不认识的我一点都不怕,甚至写字也不会抖,遇到认识的,就抖了。”

那好,我们会给你机会在大家面前实践的。

小B:“黄老师,你刚说到我爸爸,我想起来了,我现在在家里带宝宝,有时候在家,就会关注外面有没有人来找我有事。万一物业来了,让我交电费、水费、煤气费,就怕他检查后让我签字,或者家里洗衣机坏了,找人来修,就怕让我写字。因此,我常常关注有没有人来找我。有时候,想着想着就紧张了。不久前,有一次,登记户口的来了,幸好他们当时没让我写字,否则,要让我写字,我就完了。”

我们似乎都在编织一些恐怖的故事,天天玩恐怖片。

小B:“现在跟你说着,我就紧张了,当时就更紧张了。现在去银行填个单子我也会紧张;每次带小孩去体检,也会紧张。就是怕写字,如果不要写字,我紧张程度会减少一大半。我甚至在想,我为什么不像我妈那样,不认得字,这样就不会写字了,我就有理由了。”

如果你不会写字,其他问题就出来了。

小B:“我总是这样想,如果我不会写字多好啊!我觉得在大家中间,我的症状是最严重的。因为他们的症状是别人看不出来的,我的不是。因为只要人活着,你肯定要工作,工作肯定要写字,而一写字,手就会抖。有时我会想,为什么偏偏是写字呢?如果像他们,只是思维,人家又看不到,至少可以工作。”

第三位是小C,16岁,男。他昨天写了一些材料给我,我大概提炼了一下。第一,他小时候很乖,非常听话。比如,爸妈说不能挑食,桌子上有五个菜,他每个菜都要吃,不想吃也得吃。从他最喜欢的菜开始吃,后面他不喜欢的菜也要吃,不挑食,以遵从他父母的意愿。他爸爸也说他很乖。提到“乖”,我就很担心,因为,孩子“乖”的背后往往会有很多问题。第二,怕鬼,胆小,不敢一个人睡。从小学三年级开始,他父母让他一个人睡,他不敢。但他爸妈会骂他:“你看看其他孩子,人家都敢一个人睡,就你不敢”,他就不得不一个人睡了。从三年级到五年级这两年他是一个人睡,但会经常失眠。晚上经常会起来看闹钟,“几点了?又过了半小时,又过了一小时”,熬了两年。实在恐惧得不行了,从五年级到现在,又和父母一起睡了。这个跟小B有点相似。第三,他从五六年级开始,写作业要检查几遍。每次考试,都是最后一个交卷的,因为会控制不住地检查。特别是数学,要检查好多遍,多数情况下都做不完。到初中阶段,由于课程量大了,内容多了,他要反复检查,保证完全准确,慢慢地就跟不上了。后来,受不了了,坚决不肯上学,对

学校更是恨之入骨。于是，他爸爸开始带他到全国各地看病，中间也走了不少弯路。去了不少医院，多数以开药为主，也做过心理辅导，但是他自己感觉效果不是很好。

他现在的困惑有几个。第一个困惑还是反复检查，做事特别讲究规律，比如说洗澡有顺序，必须从上往下洗。先洗左手还是先洗右手，有规律吗？

小C：那倒没有。就是说部位有顺序。先头后耳朵，再脸再脖子，然后全身、脚，然后胳膊。而且洗完之后要有顺序地擦自己的笔记本电脑，然后再擦眼镜，每天都要如此。

他还有一个毛病，不坐马桶，只上蹲坑。坐马桶要在水里垫一层纸，怕脏水溅到屁股上。有时即使垫上纸，敢坐了，但还是拉不出来。

第二个困惑呢？由两个小困惑组成，都是一年内的事，其他人帮他判断判断。我们可能会笑他，他自己可能也会笑自己。他说“八个月之前，我加了一个QQ群，群里有个人发了个消息说‘我们走私东风洲际导弹，可以赚钱、分红，但是你要先打五千块钱，作为启动资金。’”他后来也没回复，但是想“自己会不会被牵连、被卷入。我现在知道这个消息了，万一是个走私团伙，到时候这个团伙真的走私导弹，这可是犯罪。我知道这个事情，而不报案，那不成了包庇罪了吗？”所以他就反复打110。警察叔叔说，是诈骗，没事，但是他就是不放心。他怕警察叔叔没听清楚，就打第二遍，每周都要打，换不同的时间打，以让不同的警察叔叔接听。打了五六次了，但到现在也没解决困惑，这种担心还折磨着他，他还在痛苦中煎熬。另一个呢？他在9个月之前买了一只鹦鹉，上网一查，这种鹦鹉是国家二级保护动物，于是，他就害怕了。“我竟然买卖国家二级保护动物，会不会犯法？”特别不放心。后来就打电话给林业局。林业局的人后来跟他讲，你这个是自己养的，又不是贩卖，没关系。要是实在不放心，可以办一个养殖证。结果，他一听要办养殖证，就更不放心了。他就很担心，将来会不会被罚款、没收，甚至被警察抓走。这个事情到现在还折磨着他，他还不放心。到现在，小C已经两年没上学了。

小C：“我以前被大家称为学霸，后来成了学渣。现在可能连渣都称不上了，都不上学了。我担心‘东风一号’的时候，怕得手直发抖，非常难受，一直联想，都不想活了，持续了几个月，到现在还有。本来想打110的，我就自己安慰自己，先参加了黄爱国老师的疏导班再说吧。”

绝对不能再打110了，打了，就叫逃避。

第四位,小D,32岁,男。他的症状相对单一。在上高二时,有一天,他集中注意力学习的时候,有个同学喊他。当时他的学习状态非常好,这一喊,他的轻松流畅的学习状态被干扰了,他就很介意。之后,就突然出现了一个担心,怕自己很轻松、舒畅的学习状态会被打扰。

“如果被打扰,我不就分心了吗?我的学习不就轻松不起来了吗?”

结果,越怕什么越来什么。他这么一担心,那个很轻松很舒畅的状态确实就被打乱了,他“脑子”就分成了两部分,一部分在看书,一部分在关注自己有没有被打扰。比如我们很投入的看电视时,内心会随着节目情节喜怒哀乐,这是一种很自然的状态。但是他却一边看电视,一边在监控自己看电视有没有很投入。他越紧张,监控这一部分占据注意力的比例就越大,轻松看电视或学习的比例就越小。这一部分所谓“干正事”的注意力的比例越小,他就越不能接受。慢慢地,越来越烦躁,就学不下去了,看电视也看不下去了。到最后,就一直在那儿苦斗,很痛苦。从十七八岁到现在,十五年了。之前他怕学习被打扰,其他没有问题。从大三开始,更痛苦的日子开始了。除了学习,担心其他的状态也会被打扰。比如很高兴的时候,“流畅地”享受快乐的时候,担心这时候会不会有不好的(如血腥的)画面打扰自己。这么一想,除了“高兴”那部分,又多出来“关注有没有被打扰”的部分,这种关注感、监控感又出现了。他高兴到一半,被干扰了,就高兴不起来了。不但高兴不起来,连难过也会被干扰。遇到很悲伤、很难过的时候,心情应该很低落的,但他刚低落一点,那种关注感、监控感如约而至,就难过不下去了。难过到一半,就会被打扰。现在他是高兴也不成,难过也不成。各类情绪,如激动、惊讶、怜悯也不行,都像被掺入了杂质一般,非常痛苦。

小D:“伤心的时候,会哭,流泪,一到这时候,担心被干扰,反而干扰就来了,我就很恼怒,哭就会受到影响,眼泪就不往外流了,注意力就分散了。紧接着,就觉得难以接受,更加排斥,更加恼怒。我觉得,人活着,有这种正常的体验才算活着,如果整天像个机器似的在转,可能就没有意义了。”

人家有正常的体验,该高峰高峰,该低落低落,而你的这些正常情绪后面好像总是拖着一个包袱或者拉着一根橡皮筋,导致情绪升降不畅,高兴也到不了位,悲伤也到不了位,而且中间伴随着一种恼怒与对这种状态的排斥。“什么时候你才能不要跟着我,什么时候你才能离开我,让我去感受生活,该开开心心,该悲伤悲伤?”你是不是有几年是持续的?即从早上醒来到晚上睡着,中



间一直伴随着这种不集中的、被干扰的感觉的？

小D：“这种状态加起来有七八年。大四持续到毕业之后有四五年，中间有段时间淡了一些。后来有一个事情又激发了，又持续了一段时间。”

只要自己清醒着，“脑子”就分成两部分，一部分不得不面对现实，另一部分不得不用于内部的纠结与排斥。他现在有的时候逛公园，坐个观光电梯，在高空很恐惧的时候，这种恐惧也会被干扰。一般来说，大家坐过山车，会非常恐惧，他就连这种恐惧都无法体验。

“我不敢坐过山车，就怕坐过山车的那种体验被打扰。怕这种刺激被打扰，或者是说本来应该很刺激很好玩的事情，结果怕被打扰。”

你不敢坐过山车不是因为恐高，而是因为怕被打扰，不能享受这个刺激？

“现在甚至连悲伤都不能享受，哪怕悲伤是不好的事情。悲伤不到位，比如只能悲伤百分之二十，另外百分之八十被干扰给隔断了。”

讲到这儿，我倒不怕你们传染症状，小D你要是也能传染一个小C的症状算你牛。有的症状，你想传染也传染不上。小D，你要是传染上小C的症状那就完蛋了。为什么？你很痛苦，他比你更痛苦。我们这次来就是为了解决这个问题的，不信你们就现场传染一个试试，看我们怎么对付它，正好现场实践。

小C，你传染一下试试。小D比你难过，你的还是现实的，比如洲际导弹、鸚鵡、大便之类的，而他这个是弥漫性的、持续的，跟他在哪儿没关系。甚至早上眼睛一睁就开始了，脑子里始终有这种对抗感。

小C：“有一点相似的地方，就是我早上刚到这个地方（集体疏导会议室），我有点想大便，大概听讲的前三十分钟，自己总担心，会不会受想大便的影响，没听清楚你的讲解，没专心听，没记牢。现在不想。”

2014年8月份，小D看了一本书上谈到“强迫表象”，和他的很类似。强迫表象有什么表现呢？有的人怕脑子里出现某一个画面，比如说我现在上课的时候脑子里突然出现一个地铁的图像，地铁在我脑子里开过去了，或者我脑子里出现一头非洲草原上的大象的画面。“我在上课，脑子里怎么能出现这种图像呢？这样，我还怎么讲课啊？一直这样下去，不痛苦吗？”结果这些图像就持续存在了，这就叫强迫表象。

小D：“我说的是更痛苦的。比如说，脑子里会出现一些血腥的场面。比如说，有次看了一段视频，有个人的头被砍掉了，而且是用刀子一点点割掉的。对这个画面我就特别排斥。”



一方面,你很痛苦;另一方面,你的症状比较单一,从高二到现在都是一回事,就是怕被打扰。我现在一讲到你被打扰,我就被打扰了,我就会关注外面街上汽车的声音。

小D:“被正常的打扰我能够接受,但是想到‘这些是不应该想到的’,我就……”

什么叫不应该想到的?比如现在正在录像(因为出版视频课程需要,本次疏导班进行了现场录像),我在讲课,我却关注外面汽车的声音,也是不应该想到的呀。我刚才有脑子里跑火车的画面,跟上课有什么关系呢。甚至越讲这个“干扰”,我也稍微开始有点介意它了,也在关注它了。

人的思维千千万,我们会有各种各样的想法,我也不知道我下一秒会想什么,这正是人类创造力的来源。如果人的思维是固定的,那就是机器或程序了,就没有创造性了。大脑有一千亿个神经细胞,不同的排列组合有多少种?正因为如此,人才会有灵感。当然,想的里面有现实的,也有非现实的,所谓好的、不好的都是你给它贴的标签而已。一旦贴上标签,就容易出问题。因此,思维本身没有好坏之分。你认为有好坏之分,很可能是你自己的视角问题。

现在小D有两个问题。一个是注意力怕被打扰的问题,总希望它能百分之分集中。第二个问题是你喜欢贴标签,认为有些东西是该想的,有些东西是不该想的,接着对不该想的特别排斥。其实,没有所谓不该想的。我后边会讲到有一类不道德观念恐惧的,他们脑子里会出现跟爸爸或妈妈乱伦的一些画面,这也是正常的。你如果感觉这样十恶不赦,那强迫症状就出现了。

小C:“我有段时间每天都要重复承认错误。一想到你刚才说的那种乱伦的场面,我就要告诉爸妈,就像承认错误,‘对不起,我刚才这样想了’”。

想,没有问题,如果贴上一个不好的标签,“十恶不赦,不道德”,这才是问题。跟爸妈承认错误也没必要。

小C:那时候我每天起码承认十次错误,很痛苦,有那种负罪感。

小D:“我以前考试的时候,也是紧张地不行,手很抖,写字很丑,很慢,经常作文只写到一半,就到时间了。当时,手抖对我的影响也很大,但我不太为手抖而苦恼,而是有其他苦恼。”

最后一位,小E,24岁,男。小E的所谓症状倒不是特别明显,不像大家有某一个或两个特别纠结的东西。他没有“大树叶”,但是有不少“小树叶”,