

东方心理治疗名家系列

OUT
OF
OCD

摆脱 强迫的人生

孟刚 孟瑶 著

强迫、恐惧、焦虑、抑郁

只要你还在心灵的暗夜航行

它就是一座引领你走向光明的灯塔



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

东方心理治疗名家系列

OUT
OF
OCD

摆 脱

强迫的人生

孟刚 孟瑶 著

强迫、恐惧、焦虑、抑郁

只要你还在心灵的暗夜航行

它就是一座引领你走向光明的灯塔



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

摆脱强迫的人生/孟刚, 孟瑶著. —北京: 知识产权出版社,
2019. 1

ISBN 978-7-5130-3434-0

I. ①摆… II. ①孟… ②孟… III. ①强迫症—精神疗法
IV. ①R749. 990. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 241909 号

内容提要

强迫症是世界公认的难治性神经症, 已经成为困扰青少年和白领阶层的主要心理障碍之一。孟刚老师经历长达二十年的艰难痛苦探索, 结合心理学研究与自我救赎的经验教训, 提出了具有一定创见的三个自我理论以及非常实用的自我心理疗法, 被誉为强迫症患者的知音。这本书不仅是广大患友的福音, 也能帮助普通大众更好地应对和处理生活中的强迫、恐惧、焦虑、抑郁等不良情绪。相信此书一定能帮助更多正在心灵痛苦中挣扎的朋友早日醒悟, 获得新生。

责任编辑: 韩婷婷
封面设计: 易 滨

责任校对: 谷 洋
责任印制: 刘译文

摆脱强迫的人生

孟 刚 孟 瑶 著

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司
社 址: 北京市海淀区气象路 50 号院
责编电话: 010-82000860 转 8359
发行电话: 010-82000860 转 8101/8102
印 刷: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
版 次: 2019 年 1 月第 1 版
字 数: 249 千字
ISBN 978-7-5130-3434-0

网 址: <http://www.ipph.cn>
邮 编: 100081
责编邮箱: hantingting@cnipr.com
发行传真: 010-82000893/82005070/82000270
经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店
印 张: 14.75
印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 49.00 元

出版者专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。



强迫症离你并不遥远，在你的周围或许就有一些看起来很正常的强迫症患者，他们内心所遭受的痛苦折磨，或许你并不知晓。在他们之中，有人反复洗手把皮肤都洗烂了，有人重复做搬椅子的动作长达四个小时把自己累趴下，有人思考人为什么会说话八个小时出不了门，因为不这样做他们害怕啊！还有人一直举着双手在自己的视野中并反复进行试探演练，因为他怕情绪失控抢夺领导的话筒，怕掐死自己的孩子，怕去摸电门，怕拿刀杀人……读者朋友，请问这样的想法和行为您能理解吗？

强迫症全称为强迫性神经官能症，是一种比较严重的、比较难治的心理障碍，被世界卫生组织确认为世界十大致残性疾病之一，被列入严重影响都市人群生活质量的四大精神障碍之一。有研究显示，普通人群中强迫症的终身患病率为2%左右，约2/3的患者在25岁前发病，尤以青春期之后的发病者居多。

强迫症究竟是一种怎样的心理疾病呢？

学术化定义是指反复出现的难以遏制的给患者造成极大痛苦的，并损伤其社会功能、影响其正常生活的仪式化的思维和行为。

用通俗的比喻来形容，强迫症是一场残酷的内战和一款心酸的游戏。

强迫症给患者带来的是一种怎样的痛苦？

它是精神上的内出血，是自我折磨的极致。犹如神话传说中月宫里那位永不停歇砍伐桂树的吴刚，更像古希腊神话中那位推巨石上山每一次都体力耗尽导致前功尽弃的西西弗斯。如果用一个词来形容：人间地狱！

然而，强迫是一种能量，这种能量可以导向成功，也可以导向毁灭。强迫症痛苦可以把患者拖进人间地狱，也可以成为让患者成长一次的契机，变为一笔财富。本书中的众多案例，披露了人类中这样一个神秘群体的遭遇：强迫与恐惧，难言之隐，地狱般的挣扎。

受强迫困扰的朋友们，请打开这本书吧，这是一部人性诡异命运的启示录，在历史的长河中，将会显现其弥足珍贵的价值：希望，希望，希望之火已经点燃，走出强迫之门由此打开。

望子成龙、望女成凤的家长朋友们也不妨阅读本书。2009年2月8日，留学荷兰的优秀的中国学生袁远自杀身亡，她在遗书中坦言自己受强迫症之扰已长达8年，痛苦不堪。“我真的太太太累了，八年来一次次平定崩塌的心灵，而当它再一次崩塌时我又无能为力，只有咬牙忍受再寻找调整的机会，而现实的事务又被耽搁着，现实的美好被破坏着，我真的厌倦了……”袁远的妈妈痛失爱女，后悔莫及，她告诉天下的家长：让孩子自由地成长，孩子的健康快乐比什么都重要！

事业有成、春风得意的人士也不妨阅读本书。2008年4月29日，涌金集团董事长魏东在家中自杀身亡，他在遗书中写道：“由于长期的工作压力，近年来我的强迫症愈发严重，强迫性动作、强迫性思维如影随形，几乎时时刻刻困扰着我，伴随着严重的失眠和抑郁，使我无法面对生活，对于未来能否摆脱它我毫无信心，而且长此以往会拖累我的爱人，我的家庭将不堪重负。”

II

二

强迫症的治疗一直是世界范围内的难题，连最权威的心理治疗专家有时也感到头疼，甚至束手无策。因为强迫症患者的心灵世界深奥难测，其症状表现甚为荒唐，不可思议，没有经历过的人很难理解患者的感受，很难与患者产生共情。而共情是产生疗效的重要因子，没有共情，与患者情感互动的渠道就关闭了，治疗师即便具有丰富的学识和专业技能，也难以产生疗效。

摆脱强迫症无灵丹妙药，因为强迫症本质上是自救，这是一个艰难痛苦的自我探索和领悟过程，所谓治疗就是帮助患者认识强迫、理解强迫、以正确的态度和方法应对强迫，我本人和我带领的自我疗法团队正在为此付出努力。

我16岁时不幸罹患强迫症，当时国内的心理咨询业一片空白，连心理学是伪科学的“帽子”都还没有摘掉。我经历了长达20年艰难痛苦的探索，结合心理学研究与自我救赎的经验教训，在卡伦·霍妮社会文化精神分析理论的基础上，深刻地剖析了强迫症的发生机制，提出了强迫症的三个自我理论，并在整合了精神分析疗法、森田疗法、认知疗法和人本主义等疗法后，创建了比较实用的自我心理疗法（自我疗法）。

自我疗法建立在三个自我理论之上，切合实际，便于操作，已经使众多患者受益，并得到了他们的广泛认可，而作为一种心理疗法的推广和完善，可以说才刚刚开始。亲爱的患友，请相信，走出强迫症（OUT OF OCD）不再是梦。

十几年来，我接待了数以千计的患者。患者，只是一个方便称呼，其他的称呼还有来访者、当事人、咨客等，不必太计较。人的内心世界太丰富了，有多少人，就有多少故事。我心中装载了一个个不为人知的人间悲剧，我的生活每天都被痛苦的倾诉填满，有点承受不起的感觉，但更多的是一种责任感和使命感。

为了帮助更多的患者，我除了“一对一”个别咨询，同时还积极探索其他形式的助人方式。

从2009年10月开始，我与他人合作开展强迫症的地面团体治疗，到现在已经举办了27期，学员普遍反映效果不错，自救成功的学员也越来越多。

但是，仍然有许多患者没有条件来山东参加地面团体治疗，于是，自我疗法团队又开办了网络团训班，限额10人，额满即开班。这种极为方便而且性价比极高的团体培训模式，将惠及更多的强迫症患者。

三

本书在《强迫症改变人生》^①和《谁在强迫我的人生》^②的基础上，结合十几年来的大量案例，以及历次团体治疗的经验心得，对自我心理疗法进行了改进和简化，以便于学员自学和应用。在理论建设上，我提出了“强迫思维逻辑链”的新概念，使思路更加清晰，同时也更具有可操作性。

本书第一篇以通俗易懂的事例和语言介绍强迫症；第二篇是理论部分；

① 山东文艺出版社2006年出版。

② 华中科技大学出版社2009年出版。

第三篇是方法部分，相对较为专业；第四篇是康复者分享，收录了十几位已经康复或基本康复的患者的自救心得，都是现身说法，其中不乏精彩篇章；（在此，我向他们致以崇高的敬意和真诚的感谢！）第五篇是针对几个主题选取的精华文章；第六篇是我对患者的辅导与答疑，其中包涵我的新领悟和新见解，以此作为自我疗法的补充和诠释。

本书并非纯学术性著作，它的通俗性和可读性使它不限于患者和专业人士，只要你打开它，这个缘分就算结下了，不管你信还是不信。

本书适合以下人群阅读：强迫症患者及其家属、强迫人格和强迫倾向者、心理咨询师、精神科医生、社会工作者和教育工作者，以及一切渴望解除心灵痛苦和渴望美好生活的朋友们。

祝愿天下正在心灵痛苦中挣扎的朋友，早日醒悟，获得新生。

孟刚

2018年8月

寄语强迫症求助者

亲爱的朋友们，你们好！接下来，我跟大家说说心里话。

治疗：就是帮你认识强迫和理解强迫，并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。强迫症本质上是自救，这是一个艰难的自我探索和感悟的过程。

康复：就是跟正常人一样，杂念有，担心也有，烦恼也有，有时也会反复想一件事或做一个动作，但心态稳定，情绪波动小，基本不影响正常生活了。当然这是最基本的康复，也有许多患友康复之后内心强大，各方面都有所提升。

寻求帮助：找一个适合自己的咨询师真的很重要。要了解咨询师的经历、背景、咨询范围、咨询理念和方法等信息，最好先做几次咨询体验一下，再决定是否建立长期的咨询关系。而一旦建立咨询关系，就要坚定地跟随你选择的咨询师的思路走下去，不可三心二意。

麻醉剂：对强迫症，这个世界上没有灵丹妙药，要说有，那也是止痛片或麻醉剂，让患者暂时逃避痛苦，但因掩盖了真情实感，也使患者失去了真实的自己。而真实的我得不到锻炼和考验，就不能成长起来，就像一个体质

羸弱的病秧子，很容易被细菌或病毒入侵，或者终身依赖药物麻醉自己。

长期服药的患友请注意，要警惕对药物产生依赖性，以免成为你康复的障碍。我最近接诊的一位患友，长达十几年的药物作用，虽然使焦虑维持在一个较低的水平，但记忆力和反应速度都大大衰退和减慢，社会功能严重受损，我感到痛心和无奈。虽然有一些重度患者不得不依靠药物来控制，但只要时机成熟，药物必须要减、要断！但这个减药、断药的过程也不能急，应该在坚定正确的康复方向，掌握正确的方法，并有了康复信心的基础上，在临床医生的指导下一点一点地减下来。话说回来，药物是可以救急的，如果你实在受不了，吃一点也不是不行，但请记住，药物可以帮你减轻痛苦，但不能帮你成长强大。我更欣赏那些纵使痛苦到彻夜难眠也能挺过去的患友，因为有这种大不了一死的气魄，就有了俯视强迫的资格，就能使强迫症这个“魔鬼”现出原形：这玩意儿也就那么回事！

蜕变之痛：当强迫来临，尤其在你克制强迫行为、切断逻辑链，并坚持在当下为所当为的时候，那种痛苦可以用锥心刻骨和人间地狱来形容，而且每一个患者都觉得自己是天下最痛苦的那一个。强迫之所以难以治愈，关键就在这里，受不了，顶不住，就退缩了，实施强迫了，而每一次退缩都会增加下一次承受痛苦的难度。

相反，鼓起最大的勇气，并借助一些方法，坚决果断顶住焦虑波的高峰，或许很快就能产生新体验。很多时候，就差那么一点儿，再咬牙坚持一会儿就成功了！

榜样：有位强迫思维并发社恐焦虑的患者，以前总是逃避与人接触，因为症状爆发时头脑空白、脸部僵硬或通红、浑身出汗，丢死人了！有一次，他在与人谈话时又出现症状，但这次他没有回避，而是鼓起勇气死盯住对方的眼睛坚持对话（当然也不知道自己和对方都说了什么），经过十几秒“人

间地狱”般的煎熬，他出来了，慢慢恢复了正常的对话交流。他信心大增，心说：症状来就来吧，老子不怕了！并且期待着症状的出现，想再一次品尝战胜它的喜悦。结果你猜怎么着？症状怕他了，再也不敢来了。

对于大多数迫友来说，仅有一次成功的体验是不够的，但每成功一次，都会为下一次的成功打好基础，因为焦虑正弦波的波峰下降了。总之，迫友们鼓起勇气，咬紧牙关，不断为自己创造出新体验，才能使内心能量不断提升，形成一个强大的新的真实我，这样的话症状就会自动消退，犹如一个身强力壮的巨人，一般的打击都对他都无可奈何。

然而，这是一个心灵煎熬和历练的过程，没有到位的认知、有效的方法、巨大的决心和勇气是做不到的。

治疗方法：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。如上所述，所谓治疗就是帮助患者认识强迫、理解强迫，并使之学会以正确的态度和方法应对强迫，我本人及我带领的自我疗法团队正在为此付出努力。三个自我理论和自我疗法也不是完美的，更不是万能的，一定有许多需要改进与完善的地方，在此欢迎专业人士不吝赐教。

康复者分享：凡是康复的患友都有体会，强迫症的治疗本质上是自救，这是一个艰难的自我探索和感悟的过程。在这里，我首先向走出强迫并获得新生的患友表示祝贺！很多康复者都已投入到自己的生活和事业中去了，因为失去的东西实在太多，尤其是宝贵的青春年华。但也有康复者和正在康复中的患友，把他们自我探索、自我拯救的经验贡献给大家，在此我代表广大患友向他们表示敬意和感谢！

康复者的分享对患友们的自救非常重要，这可以使患友们少走弯路，从康复者身上汲取力量，从人生低谷中重新站起来。孟刚强迫症咨询治疗网

(www.mgocd.com) 刊载有几十位康复者的心得体会，我们也经常邀请康复者来自救群为患友们现场分享。希望每一位患者都虚心向这些过来者学习，并结合自身实践，把自己的认识、体验和感悟，疑惑和盲点等，提出来与大家讨论交流，这样才能有收获。而只罗列自己的一系列症状，然后问怎么办、请治疗我、请救我，这样是不会有多大效果的。

自我疗法：接纳真实我，切断逻辑链，鼓起大勇气，创造新体验。

患友们，不自信毋宁死，不自由毋宁死！我当年就是这么暗示和激励自己的。

迎上去，迎怕而上，为所当为，顶住，顶过去！

最后，我把一首《强迫者——心酸的游戏》^① 献给患友们！

^① 这首孟刚作词，音乐人许明作曲、配乐并演唱的《强迫者——心酸的游戏》，是全国乃至全世界第一首写给强迫者的歌。

强迫者——心酸的游戏

强迫是一部大片
戏里是惊悚梦魇

我是唯一的主演
戏外是满腹心酸

我每天都在舔舐
我每天都在呼喊

精神上的内出血
不知能否感动天

梦中我鬼魅舞剑
熔进落日的殷红

把心挑出来挥展
祭奠我青春华年

谁在岸边看风景
坚守当下傲严寒

谁在强迫我人生
梅花坚韧笑春风

写给家长的话

请您首先要了解一下什么是强迫症，强迫症是怎么产生的，又是怎么发展加重的，它有哪些特点，强迫症给患者带来的是一种什么样的痛苦。孩子患强迫症，在承受心理痛苦的同时，不仅影响了自己的学习、工作和生活，而且也给家庭蒙上了阴影，带来了无穷无尽的麻烦。我接触过这样的家长，他们悔恨不已，欲哭无泪。

大多数强迫症患者都有不良的性格基础，我们称其为强迫性人格，比如老实、胆小、怕事、认真、刻板、教条、敏感、苛刻、虚荣、完美主义等，所以，从小注重培养孩子的良好性格，对他的一生具有重要的意义，好性格是您送给孩子的最好的礼物，没有任何物质的东西可以替代和补偿。

1. 强迫症的早期预防，培养良好的性格

我们说，性格是自我的选择器，决定着一个人对现实稳定的态度和习惯化了的行为方式。

人的性格是在先天遗传素质的基础上，由后天环境和教育塑造而成的，性格一经形成就表现出很大的稳定性，但也可以随环境的变迁发生一定的变化。婴儿一出生就表现出气质的差异，如有的好动，啼哭不止，有的则比较安静。在性格的形成过程中，后天的环境和教育起决定性作用。儿童的自发行为，哪些得到赞扬和鼓励，哪些遭到批评和禁止，以及父母自身的言行，

都通过强化、暗示、模仿等心理机制，在儿童的潜意识里留下深刻的烙印，使儿童对环境的反应模式加以固定，这就是性格。

家长请注意了，孩子小时候您如何对待他，他将来就会如何对待自己；换句话说，他对待自己的方式，就是您对待他的方式的翻版，当强迫症爆发之后，他将以这种方式对待您，而且在不久的将来，他还会以这种方式去对待自己的孩子。强迫症患者对自己的苛刻、否定、怀疑、打压、控制、溺爱、放纵等，都有您的影子啊！您说您爱他，这没错，可是您有没有想过，在幼小的孩子心里，他感受到您的爱了吗？感受到您对他的无条件接纳了吗？所谓打是亲、骂是爱，完全是自欺欺人，不过是潜意识在满足自己的控制欲罢了。小孩子是缺乏理性判断力的，他会把您的打骂和指责当成是对他的厌恶和抛弃，这个心灵的伤痕不是短期能愈合的，也许会影响他的一生。

父母对孩子的教育方式在其性格的形成中至关重要，尤其对独生子女，由于在家里缺乏某种“社会体验”，父母的影响更为明显。我于20世纪80年代写过一篇文章，题目叫《还给孩子选择的权利》，文章的主旨是：让孩子养成自由、自主和负责任的选择意识和能力，是他们形成良好性格的基础。日本心理学家中泽次郎说得好：“教育，就是让那一无所知的孩子，能够自由自在、精神安定和信心十足地接受能够自由行动的知识。”

父母的教育方式大体上可以分为三种类型，即专制型、纵容型和民主型。专制型的父母把孩子视为私有财产，把孩子限制在一个小得不能再小的活动范围内，予以过度保护，结果剥夺了孩子的选择权利。纵容型父母则相反，他们毫无条件地满足孩子的一切欲望，在“小皇帝”面前俯首称臣，这就使孩子失去了选择的意识和能力，因为他们无须选择就能达到目的。专制和纵容都是爱的畸形，前者想控制孩子，后者被孩子控制，这两种教育方式皆不利于孩子优良性格的形成。民主型父母是孩子的朋友和导师，他们鼓励孩子去做喜欢做的事，为他们创造条件，并适当地加以指导，从不越俎代庖。他们对孩子严格要求，但绝不简单粗暴，对孩子的赞扬多于批评，奖励多于惩罚。因为他们知道，孩子容易把一次成功或失败的经验扩延到其他方面，从而影响整个人格。他们为孩子提供安全的屏障，细心呵护孩子的自尊心，使孩子获得行动的勇气和信心。可以预见，在这种环境中成长起来的孩子，将具备自由的负责的选择意识和选择能力，以后不管再遇到什么情况，

他优化的性格选择器将自动启动，在最短的时间内作出恰当的决定，从而节省了心理能量。这就是良好的性格使人终身受益的道理。

2. 如何对待孩子的青春期叛逆

进入青春期的孩子，突然变得不听话了，甚至明知道你说的话有道理也不听你的，这是令很多家长感到头痛的事。他们由于不懂孩子青春期的心理特点，想极力维护自己的权威，与孩子经常发生激烈的冲突。我们每一个人都经历过这个时期，如果您能回忆起自己当时的感受，您就能在某种程度上理解孩子了。

青春期是一个敏感期，心理学上甚至称其为“危险期”。性意识的觉醒给孩子带来巨大的心理震荡，生理的快速发育使孩子的心理发生了微妙的变化，他忽然发现自己长大了。那么，怎样改变在父母眼中小孩子的形象，证明自己长大了呢？挣脱父母的控制，自我主张，维护“成年人”的自尊。他们的这种需要是如此强烈，于是就发生了令父母头疼的言行，这就是所谓的叛逆。请记住，叛逆的孩子与你争的从来都不是对错，而是做人的尊严。孩子经过了叛逆期，才会重新审视和调整自己，变得逐渐成熟起来。叛逆期遭到大人压制或自我压制的孩子，叛逆需要没有得到满足，将留下心理隐患，极不利于他的健康成长。这股叛逆的能量早晚都要释放出来，到那时就可能变得不可收拾了。

十三四岁的孩子叛逆有什么大不了的啊？您说都是为了孩子好，这一点没有人否认，但请扪心自问，您与孩子发生的争执和冲突，有多少是为了维护家长权威或尊严的？青春期您不让他叛逆，到青年期他就会叛逆，青年期不叛逆，中年期就会叛逆，甚至老年期叛逆，那时后果就严重了。

一个顽皮的敢于抗争的孩子，有时会给您惹点麻烦，也时常会令您头疼，但研究发现，这些孩子将来有没有出息暂且不论，他们的心理健康水平普遍都比较高，一般不会罹患心理障碍。在我看来，在心智发育尤其在社交能力方面，这些孩子也具有优势。您想，他为什么调皮？因为他想得到自己想要的，满足自己的欲望。您不满足他，他就跟您斗智斗勇，在这个过程中，他得到了锻炼，潜能得到了开发。需要注意的是，这跟那些一味通过讨好大人来获取所需的乖孩子不同。因为乖孩子需要的只是大人赐给他的奖赏

(关注和喜欢)，而调皮孩子需要的是发自天性的欲望的满足。当然，任何人都需要社会化，但社会化过程不应该是控制和训教，而应允许孩子去经历和体验，通过犯错和纠错而得到成长。教育所起的作用就是为他提供安全感，搭建平台，并适当引导。这有点像团体游戏，团体成员必须先亲自参与，有了亲身体验之后，才能在团体老师主导下的分享环节获得领悟和成长，假如一个学员总想着如何迎合指导者以博取好评，他就会失去游戏过程的真情实感，而丧失成长的机会。

3. 因材施教

由于孩子先天的遗传气质不同，比如有的比较活泼调皮、不听话，有的比较敏感内向、表现很乖。大量的案例证明，绝大多数心理障碍患者，都是曾经的大人眼中的好孩子和乖孩子，这一点值得我们深思。心理学家张耀翔感叹：从来没有打过架的孩子，其心理健康就少了一份。

但是，对孩子的管教方式也不能一概而论。对那些天生顽皮，总是惹是生非的孩子，严厉一点是需要的，甚至适度的打骂也没关系，因为这些孩子承受能力强、脸皮厚，他不会往心里去，很快就忘了。但是，对于那些天生敏感的乖孩子，那就得特别谨慎了。一般来讲，如果他犯了错，你帮他认识到就行了，因为他一旦认识到自己犯错，就会启动自责自疚的心理机制，促使自己纠错纠偏，如果这个时候再受到指责或打骂，他的自尊心就会受到打击，并强化了自我否定和自我憎恨等负面情绪。

无论如何，孩子总归是一个弱者，您对孩子进行管教的时候，请呵护好孩子脆弱的心灵，不管他做了什么事，您可以对他所做的这件事情进行评价，也可以进行批评，但千万不要否定他这个人，给他造成自己不可爱或无能卑贱的心理认知。如果您有博大的慈爱之心，请不要吝啬您的赞美之词。请记住，对孩子的理解、尊重、宽容、接纳、鼓励和欣赏，是他获得安全感和自信心的源泉，是他健康成长的基石。

预防心理疾患，必须从娃娃抓起。