

孟刚 著

山东文艺出版社

强迫症
改变人生



强迫症

孟刚 著

山东文艺出版社

改变

人

生



图书在版编目(CIP)数据

强迫症改变人生/孟刚著. —济南:山东文艺出版社,
2005.7

ISBN 7-5329-2453-X

I. 强… II. 孟… III. 强迫症—精神疗法
IV. R749.995

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052273 号

主管部门 山东出版集团
集团网址 www.sdpress.com.cn
出版发行 山东文艺出版社
电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn
地 址 济南经九路胜利大街 39 号
印 刷 泰安市长城印刷有限公司
版 次 2005 年 7 月第 1 版
2005 年 7 月第 1 次印刷
规 格 开本/850 × 1168 毫米 1/32
印张/8.125 插页/2 千字/182
定 价 18.80 元

内容 提要

二十七年前，中国恢复高考的第二年，有个羞涩腼腆的男孩，跳级考入一所重点大学，人皆称奇，美好的前程，甜蜜的热望，骚动在男孩的胸间。可是，敏感脆弱的性格，以及对现实生活的弱智，很快就把他击倒了，他得了一种怪病，医学上叫做“强迫性神经官能症”，简称强迫症，有“精神上的癌症”之说。

这个不幸的男孩，经过近二十年的痛苦挣扎和心理的探索，终于靠自己的智慧和毅力，走出了强迫的旋涡，并成长成为一名心理咨询师。他以自己丰富的人生经历为线索，以独特的感受和视角，用通俗的语言和飞扬的文笔，把强迫症这个“恶魔”描绘得栩栩如生，吸引读者走进“强迫症患者”的内心世界。作者通过对心理学的研究，并结合自我救赎的经验和教训，提出了具有一定创见的三个自我的理论，以及非常实用的自我心理疗法。

本书部分内容在网上一经发布，立即激起了强烈反响，好评如潮，有人惊呼“中国式森田疗法的诞生”，有人称赞作者是“中国的弗洛伊德”，许多患者认为从中可获得的启迪，远胜过专业的教科书。此书使无数包括强迫症在内的神经症患者，走上了康复之路，使无数正在承受心理痛苦的人，打开了

心灵的枷锁，改变了人生。

本书共分四篇。第一篇“奇特的经历”，是作者的心灵自传；第二篇“性格的沉思”，揭示了性格决定命运的玄机；第三篇“自我心理疗法”，是作者在整合几种主要心理疗法的基础上，用心血凝结而成；第四篇“人生的感悟”，则向读者亮出了一个毫无粉饰的真实自我。

本书适合于强迫症患者、神经症患者、人格障碍者、性格缺陷者、情绪危机者及一切渴望解脱心理痛苦者、渴望心灵自由飞翔者阅读。

前言

在浩瀚的天空下，在时间的长河里，千万次追问生命和灵魂：我是谁？

我时而下沉，跟弗洛伊德一起勘察潜意识的暗流；时而上浮，憧憬马斯洛自我实现的天堂。更多的时候，我被华生斯金纳强化负强化的绳索牵引着，身不由己。

人的心灵可以历经磨难而更璀璨，也可能轻而易举被一根稻草压垮。形形色色的心理障碍，集中反映了人性的敏感和脆弱，给患者带来难以名状的痛苦和煎熬。

我们每个人都是实现了百万亿分之一的可能性后，才来到世上的。单凭这一点，就值得我们为生命的神奇和独特性而自豪。每一个人都是独特的和不可替代的，然而人的命运又是如此不同，使我们不得不面对不可测度的命运玄机喟然长叹。

我有超群的智商，这一点可以通过我从七百多名高一学生中脱颖而出，跳级考上重点大学得到验证。但我的性格却有严重的缺陷，埋伏着后来导致强迫症几乎使我精神崩溃的隐患。二十年来，为了战胜强迫症和改造性格，我殚精竭虑，消耗了大量的心理能量，而这些能量本来应该释放到事业上，创造辉煌业绩的。

现在，我以一名患者和心理医生的双重身份来讲述我的经

历，把自己独特的感受、思考和发现毫无保留地表达出来，滤去杂乱的无意义的残渣，从中透析出有益于人格完善的新鲜血液。

我的经历匪夷所思，我的内心世界波澜壮阔。

此书对那些同我一样渴望解脱心灵羁绊、渴望自我超越的人，可能有所启发。

作者

2005年6月

目 录

第一篇 奇特的经历	1
一 跳级考上重点大学	1
二 三种自我	3
三 对性格的反思	4
四 救人还是不救人?	6
五 强迫症心理分析初探	10
六 强迫症开始向我进攻	14
七 都是鼻炎惹的祸?	15
八 开始实施两大工程	17
九 华山上那一声大嗓喊出了自信	23
十 反叛性格受记过处分	26
十一 遭遇初恋	33
十二 上调后勤部机关	35
十三 被风流女孩迷住了	38
十四 返回胶南, 坠落深渊	42
十五 倾诉《莫名的烦恼》	48
十六 手枪子弹洞穿天花板	51

十七	强迫症是儿时的伙伴	53
十八	雄性攻击性惨遭阉割	57
十九	性爱是化不开的情结	61
二十	末日审判——从小姐身上找感觉	64
第二篇	性格的沉思	68
一	自我的结构与功能	68
二	神经症的形成机制	73
三	神经症的治疗	83
	(一) 神经症的治疗与性格的改善同步进行	83
	(二) 我的强迫症自我治疗与痊愈的过程	85
	(三) 强迫症等神经症的治疗建议	87
	(四) 强迫症患者的应对策略	88
四	性格的形成与变化	89
五	性格与心理健康	93
六	性格与成功	98
七	性格与爱情	101
八	性格与婚姻	105
九	性格与美	114
十	性格与自我实现	119
	(一) 性格与人格	119
	(二) 人格发展过程	121
	(三) 接纳自我	124
	(四) 开放自我	126
	(五) 表达自我	128

(六) 自我实现	131
第三篇 自我心理疗法	137
一 对几种心理疗法的体会	137
(一) 精神分析	137
(二) 认知疗法	143
(三) 森田疗法	147
(四) 人本主义与意义分析	151
二 强迫症的自我心理疗法	157
(一) 三个自我的理论	157
(二) 强迫症的自我心理疗法	162
(三) 自我心理疗法的操作方法	172
(四) 超越自我	174
三 其他几种神经症的自我心理疗法	178
(一) 社交恐惧症	178
(二) 焦虑症	184
(三) 抑郁症	186
(四) 疑病症	191
四 自我心理疗法的延伸	193
(一) 自我心理疗法的治疗原理和方法	194
(二) 自我心理疗法治疗神经症和心理障碍	197
(三) 自我心理疗法治疗心身疾病	200
(四) 自我心理疗法治疗人性疾病——超越自我	202
(五) 自我心理疗法的总结	208

第四篇 人生的感悟	211
一 自信是我的生命	211
二 善良是我的根	215
三 诚实无畏是我的追求	218
四 丰富的情感是我的软肋	221
五 无所事事是我的硬伤	224
六 自由和美是我的天堂	227
七 无怨无悔是我的墓志铭	231
八 接纳是一把开启心锁的万能钥匙	233
结束语	241
附：网友评论摘录	243

第一篇



奇特 的 经历

往事历历堪回首
花样年华弹指间
秃笔戳到心痛处
戛然而止泪潸然

一 跳级考上重点大学

十六岁那年，我以骄人的高考成绩从高一直升入一所著名的军事院校，制造了一点轰动效应。当我孤身一人登上南下的列车向武汉进发时，我茫然无知。高考成绩并不反映我的心理成熟度，除了数理化，我孤陋寡闻的程度令人惊讶。入学后，我写好平生第一封书信，竟不知如何发出去。悄悄跟在同学后面，学样把信投入邮箱，很快就退了回来。问同学，引人大笑，原来我没有贴邮票。我诧异，反复琢磨一个问题：寄信为什么还要贴“油票”？这也反映出当时的“票证情结”。食油奇缺，每人每月半斤，滴油如金，只好托关系走门子割点肥肉炼炼。

强
迫
症

改
变

人
生



大武汉的繁华叫我开眼，在长江大桥上望江水浩浩东流，升腾起一种高尚的情感：我一定好好学习，报效国家。

第一学期考试，我各门功课全优，尤其高等数学得了全队唯一的满分。教数学的焦教员连连赞叹，说我不起。我从小学到中学，几乎每次考试都是第一，好像从没有下来前三名，而且从来没感到学习之累。再次强调我的智商，学习能力之强绝非夸张。但从大二开始滑坡，学习成绩的下降速度，与我的苦恼度成正比。转折点业已模糊，但有件事对我的刺激极为强烈。

那时，兴老套的击鼓传花的游戏。鼓声一落，“花”在谁手里，谁就得出个节目，唱歌、跳舞、朗诵、说笑话，都行。有个沈阳的同学谈吐幽默，风度翩翩，博得满堂彩。大家都比较投入，玩得开心。突然，咚的一声，像砸在我的头上，脑袋一下子变大了。我吃力地站起来，脸涨得通红，浑身滋滋地冒汗。我紧张得手足无措，嗫嚅半天说不出话来，傻傻地笑。同学们一开始还起哄，看见我这熊样，就饶了我。可我尴尬得恨无地缝。从此，为莘莘学子展现青春光彩的“花”，就躲开我走了。

这件事沉重地打击了我在在学习上建立起来的自尊和自信，那个击鼓的同学永远也不会知道，他那该死的一槌，惊醒了我的“自我”，使我险些陷入万劫不复的深渊。

自我意识越来越强烈，我开始反思和评价自我。我开始明白，原来除了学习，还有许多更丰富多彩的生活内容，原来性格也可以散射夺人的魅力。而所有这一切我都低能得像个傻瓜。我思考着、苦恼着，找不到答案，产生了深深的自卑感。

精神分析下震地狱，人本主义上撼天堂，行为主义在人间横行，心理学上的这三大思潮从不同角度对人的行为作出了解释。是哪些因素影响和决定了人的行为？精神分析学派认为是人深层潜意识中的力比多（性驱力），而行为主义则坚持由人所处的环境支配，人本主义从人类的基本需要出发，指出人的天性中有一种释放潜能、自我完善的倾向。

我个人认为，精神分析和行为主义理论较适合用来解释性格的形成，而人本主义理论可用来指导性格的健康发展和完善，提高人格的层次。人格涵盖性格，性格是人格的核心成分之一。结合自己的体会，我发现人格遵循如下发展模式：

无我——自我——接纳自我——开放自我——表达自我——超越自我（自我实现）

无我是自我意识觉醒前的混沌状态，自我是觉醒后的“我”。自我由三种成分构成，分别称为真实自我、现实自我和理想自我。现实自我是思考着、行为着的实体，真实自我是隐藏在实体后的动力定型，理想自我是自我设计和追求的一种理想人格模式。人生是一出戏，现实我是演员，真实我是以内在规律制约剧情发展的原型，理想我是指导现实我演好这场戏的导演。一个优秀的演员，既要服从导演的指挥，又要投入角色中感受原型内在的冲动。真实我说“我要如何”，理想我说“应该如何”。

真实我处于潜意识层，清醒着的自我平时不能觉察，就像



电磁波，我们看不见，但它存在。

当主体人格处于“无我”状态时，现实我尚未觉醒，理想我尚未形成，真实我最活跃。幼儿对周围的一切充满好奇，不戴任何伪装和面具，自然流露各种欲望，对游戏的投入和专注以及从中获得的巨大欢乐，都令成人纳罕和嫉妒。我女儿一岁多时在童车上站着排便，兴奋得咯咯直叫来回奔跑。幼儿期是性格形成的关键期，我因此认为性格的本质特征在真实自我里。按精神分析理论，性格的形成是“自我”在“超我”的监督下，“本我”欲望有条件满足的结果。行为主义则认为性格是成人世界（环境）对儿童行为不断进行强化的产物，所谓积行成习，积习成性。教科书上说，性格是人对现实稳定的态度体系和习惯化的行为方式。

人的一切心理问题都出在自我形成后。三种自我各自履行职责，潜意识中的真实我在暗中制约现实我，而理想我则对现实我施加强大的意识力量。现实我若能有效地协调真实我和理想我，就能顺利度过危险期，使人格得以健康发展和提升。

三 对性格的反思

那次击鼓传花惊醒了我的自我后，我开始审视自己的性格。

父母遗传给我的气质无疑是抑郁质的，这没办法。但他们胆小怕事谨小慎微的性格，通过暗示和模仿的机制，已内化为我的性格成分。在一个男孩子的成长过程中，父亲对他的影响不可估量。我父亲做事极为循规蹈矩，待人接物的礼貌有点过火。他骑单车，一进胡同口就下来推着回家，见人便打招呼以免失礼。我不记得有第二个男人这样做。家里来客人吃饭，他



从不让我上桌，而且必须在里屋待着，等客人走后才能出来。他从不开玩笑，家庭气氛沉闷。他说话拐弯抹角吞吞吐吐，显得底气不足。我父亲年轻时一直很健康，常自夸不知医院大门朝哪，但后来查出有点高血压，医生劝他不吃肥肉，从此母亲做的菜中就见不得一丁点。说到他怕事的程度，仅举一例：我家与邻居发生纠纷，姐姐和母亲在外面与他们争吵，而父亲躲在屋里不出来，他后来解释说刚下夜班睡得死，没听见。我和姐姐都不信。这件事深深烙在我童年的记忆里。有一次我被一个坏孩子用石子打破了头，哭着回家，可父母既不去找打人者算账，甚至不敢通知其以蛮横霸道闻名的家长。他们的忍气吞声彻底消灭了我残存的一点攻击意识和攻击能力。父亲给我的印象永远是猥猥琐琐，我从没见过他一次挺直腰板的自信。好想在我心理脆弱想退缩的时候，父亲能振臂一呼，豪气冲天地带领我“冲锋”。父亲动手能力奇差或者根本不愿意动手，家中修修补补万事求人。我大学毕业时，他传给我一身人情债。我父亲早已仙逝，在此评论他没有丝毫不敬，只是为了研究我性格形成的根源。无论如何，父亲用他微薄的工资养活了一家六口人，而且对我的学习抓得紧，对我寄予厚望。

在我的性格特征中，首先给我造成强烈刺激的，就是极度的腼腆怕羞。其实从小就这样，但一直没对我产生大的负面影响，直到击鼓传花。类似的事件早在上高一时就发生过一回。语文老师让我站起来背诵高尔基的“海燕”，我刚开了个头：“在苍茫的大海上，风聚集着乌云”，就思维阻断，出现了暂时性遗忘。这是由于高度紧张在大脑皮层形成优势兴奋中心，按负诱导规律造成周围大面积区域的广泛抑制的现象。当时我面红耳赤、大汗淋漓的情景依然历历在目，以致我的同桌见了我就“出汗出汗、红脸红脸”地喊了很久。我的性意识萌发

较晚，直到十五岁才刚刚抬头，喜欢看漂亮的女同学，知道在她们面前注意自己的形象，不过这种朦胧的意识还不足以使我把腼腆怕羞视为男性的致命弱点。见人脸红的毛病伴随我十几年，越克制越严重，苦不堪言。后来接触森田疗法，才知道这是精神交互作用的结果：抗拒某种感觉（症状）而失败，就产生焦虑，焦虑使患者越发关注那种感觉，感觉阈限的降低加强了感觉，患者就更焦虑，更焦虑使感觉更加强，如此恶性循环。

大学是才子云集的地方，尤其从大城市来的同学，不光学习好，而且见多识广，吹拉弹唱，各方面都特别优秀。而我在众人面前连句完整的话都说不出来，相形之下无比惭愧自卑。我极力掩饰自己的羞涩，模仿别人想表现得自然大方，结果弄得更不可收拾。理想自我对现实自我说“千万别紧张”，真实自我接着说“就要紧张，因为紧张是我的性格，一直这样”。理想自我的指示我听见了并且努力按他的指示去做，但真实自我虽藏而不露却暗中较劲，一个前面拉，一个后面拽，最后理想自我败下阵来。假如现实我能觉察真实我的存在和愿望，接纳他而不是压制他，就不会有太多的烦恼。真实自我形成于幼年期，是个孩子，一味压制会导致他的逆反心理，纵使理想自我说得天花乱坠他也不理会。只有先接纳他并耐心地劝说和诱导，最好潜移默化地对他施加影响，他才能不断汲取理想自我的成分并内化为自身的特征。简单粗暴急于求成将使真实我和理想我彻底决裂，使现实我陷入莫名其妙的两难困境。

四 救人还是不救人？

意识的大坝一旦决口，潜意识的洪流就汹涌而至，我性格