

别做停不下来的人 从此戒掉强迫症

强迫症就像一只贪婪的怪兽，
你越是对它让步，它越是对你步步紧逼；
你越是对它顺从，它越是对你残酷统治。

一本书让你彻底摆脱顽固的不良心理习性，
收获真正化解强迫欲望的正能量！

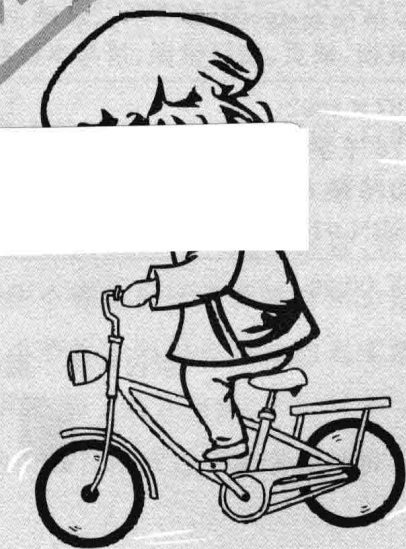
倪雪君 / 著



台海出版社

别做停不下来的人 从此戒掉强迫症

倪雪君 / 著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

别做停不下来的人：从此戒掉强迫症/倪雪君著. -- 北京：
台海出版社，2016.3

ISBN 978-7-5168-0868-9

I. ①别… II. ①倪… III. ①强迫症—防治—普及读物
IV. ①R749.99-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 040143 号

别做停不下来的人：从此戒掉强迫症

著 者：倪雪君

责任编辑：阴鹏

装帧设计：仙境

责任校对：邹蒙

责任印制：蔡旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路 1 号，邮政编码：100021

电 话：010-64041652(发行, 邮购)

传 真：010-84045799(总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：787×1092

1/16

字 数：176 千字

印 张：14

版 次：2016 年 6 月第 1 版

印 次：2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0868-9

定 价：35.00 元

版权所有 翻印必究





第一章 / 戒不掉的怪诞行为，是强迫症害了你

- 人为什么在伤心的时候会勉强地笑 /2
- 强迫自己“抢夺”时的快感 /4
- “捏捏一族”为什么控制不住自己 /7
- “恋童癖”是一种强迫心理 /10
- 是什么造成孩子的恋父、恋母情结 /13
- 电梯里的人为什么总是往上看 /15
- 暴露癖为什么戒不掉 /18
- 为什么男人大都拒绝逛街 /20

第二章 / 停不下来的人，往往毁掉的是一生

- 当命运被强迫，幸福就会被毁掉 /24
- 心神不定，有人攫走了你的理智 /27
- 解开内心沉重的枷锁 /30
- 破碎的年华：青春变得支离破碎 /34

- 你越是害怕,强迫症越是欺负你 /37
被强迫症统治的日子最难过 /40

第三章 / 当你会调控自己,你才会停下来

- 检查者的困惑:强迫症在命令他检查 /44
强迫思考:为什么总做不该做的事 /48
强迫症是严重的心理障碍 /51
有洁癖的人是强迫症在催他清洁 /55
过于忧虑:大脑中的错误信息在捣鬼 /58
暴力倾向者:强迫观念在困扰他 /61

第四章 / 跳出思维的牢笼,对强迫症说“不”

- 放心,强迫症没有那么可怕 /66
了解思维,改变内心的想法 /70
暴露强迫观念,你该如何去规避 /74
不害怕强迫症:用想象来面对恐惧 /78
真正了解强迫症,你才不会害怕 /80
让医学打破强迫症的牢笼 /83
抑制自己,不要让冲动害了你 /90

第五章 / 掌控自己的意识,以良好的心态迎接挑战

- 保持信心是走出强迫症的要素 /94
只要你仍在努力之中,你就是在取得胜利 /97

- 这不是一次性战役,要循序渐进 /100
- 不要催促,不要着急,应有足够耐心 /104
- 勿自我厌弃,时常积极地评价自己 /107
- 写日记,记录你的精神成就 /111
- 意志坚定,你终能战胜纠缠不休的强迫症 /114

第六章 / 不要相信感觉,以行动对抗强迫症

- 别想了,推自己一把去行动 /120
- 自我监督:你在一小时内做了几次强迫行为 /124
- 运用时间法则:试一试拖延战术 /127
- 有目的地做使你恐慌的事情 /130
- 保持忙碌,是你最佳的防御手段 /133
- 打断无意识的强迫行为 /137
- 改变无意义行为,转到有益的事情上 /140
- 行动改变了,大脑也会随之改变 /143

第七章 / 接纳强迫症,你会和健康人一样生活

- 将不必要的压力化解掉 /148
- 提醒自己:这是我的强迫症 /152
- 森田疗法:接纳强迫症的存在 /156
- 带着症状,为所当为 /160
- 不要让琐事耽误大事 /163

给你的强迫症命名 /166

平凡乃自然,不做完美主义者 /169

第八章 / 用科学阻击强迫症, 人人都在为你加油

治疗强迫症不要讳疾忌医 /174

和亲人一起努力:强迫症的良药 /177

强迫症并非“不能说的秘密” /181

寻求亲友的理解和帮助 /185

敢于让家人当监督者 /189

第九章 / 适量的“强迫”, 是战胜拖延症的武器

提高执行力,要勇敢地接受挑战 /194

为自己的工作设立一个高标准 /197

对结果要有“志在必得”的决心 /200

不糊弄,认真是执行的灵魂 /204

克服了懒惰,战胜拖延症就成功了一半 /207

摒弃“维持现状”的懒人思想 /210

让“要我做”变为“我要做” /213

不掉的怪诞行为，是强迫症嘛了
第一章



别做停不下来的人：从此戒掉强迫症

为什么我们会在超市里疯抢自己不需要的东西？为什么人在伤心时会笑？为什么有些人会有“恋童癖”？……任何一种怪异的行为背后都有某种心理需求——强迫症。如果不能学会对生活中常见却百思不解的现象进行分析，你就会在不经意中被强迫症所害！

人为什么在伤心的时候会勉强地笑

相信大家都曾在影视剧中看到过这样一幕：男人对女人说完分手转身离去，而女人则看着男人的背影含泪微笑。这一本该失声痛哭的时刻，女人却强忍着悲痛用微笑面对。而这一幕又往往让观众感动得流泪。这样的情景会感人，是因为人们都知道，笑容背后有着更大的悲伤。所以说，笑并不仅仅代表高兴、欢欣、喜爱，它还有很多含义。其中一个最为突出的方面，就可能是太过悲伤，或者故作坚强。

心理学家认为，笑是人类一种古老的交流方式，也是一种消除内心冲突的方式。笑的好处有很多——笑可美容、可缓解压力、可放松肌肉、可缓解疼痛等。听上去，笑似乎成了一剂可治百病的良药。其实，这么讲也是可以的，人的病痛有相当一部分是因为内心郁结引起的，而且有许多实例也证明了只要保持开朗的心情、积极的心态，即使疑难杂症也是可治好的。另外，在工作事业上，笑一来可以带动自己积极行动、努力奋进，二来人们都喜欢能带给他们快乐的人，如果你经常面带微笑，别人自然会愿意与你相处并主

动接近你，这样机会也就随之降临了。

笑对于人们来说可谓百利而无一害。那么，人究竟在什么情况下会笑呢？喜悦的、高兴的、激动的笑我们都可以理解。我们知道高兴时会笑，伤心时会哭，但是伤心的时候难道也会笑吗？答案是肯定的。

伤心的时候为什么还能笑出来呢？

其实，这也是一种心理反应。人的心理一方面是本性的，另一方面是社会性的，而心理的社会性其实是很容易理解的。大家可以试想一下，由于某种原因自己已经伤心到了极点，然而，我们还是要起床上班，离开个人的空间，正常地开展一天的工作，不停地待人接物。此时的你，难道可以因为伤心就选择哭泣吗？不论是其他人，还是我们自己在这时都要求我们即使伤心也要保持微笑。因为，在社会生活的环境里有时是不容许你哭的。哪怕伤心到了极点，生活依然要继续。伤心也得笑，这是人们在社会生活中必须学会和适应的。

然而，当我们独处一地，再没有客户需要接待、老板需要应对，身边再无他人时，伤心却还是会笑。这又是为何呢？

其实，这种笑是内心最悲凉、痛苦、无奈的一种表现。伤心时的笑多是无奈的笑，是已经无力对悲伤做出反抗时所选择的一种接受现状的笑。另外，有时，伤心时的笑也是一种自我安慰和鼓励。面对悲伤、面对无奈，已不能挽回什么，更不能改变什么，那么就接受吧，否则又能怎样。这时的笑是对自己的安慰，也具有鼓励自己勇敢接受现实、面对伤心的作用，它更像是一种对已经发生的、无法挽回的一切的告别。

大千世界里，人们会各自演绎着不同的嬉笑怒骂，悲欢离合，而在这些色彩各异的故事中都无法缺少笑的影子。当然，我们不能否认嘲笑、讥笑、冷笑等的存在，也不能否认世上存在着这样那样代表着无奈、悲伤、嫉妒等的笑，但这些并不妨碍笑成为这个世界上最美丽的符号，无论是高兴时开怀大笑还是伤心时凄凉悲苦的笑，它们都是动人心弦的演绎。

强迫自己“抢夺”时的快感

俗话说，抢来的东西就是好吃。人们总是误以为别人的东西就是比自己的好——别人的食物、别人的成果、别人的幸福……于是羡慕、嫉妒、恨、抢夺……产生了。小到一颗糖果，大到一个生命，甚至一场战争，似乎只要是抢来的，不管是什么，都俨然成了世界上最好的东西。

从小我们就在“排排坐，吃果果”的歌谣声中长大，但现实中更多的情况是我们要面临争抢与被争抢的局面——一支铅笔、一本图书、一朵红花……似乎争抢成了幼时玩伴间的主旋律。而不论争抢的是什么，或者为什么争抢，只要是抢来了就是好样儿的。然而，越长大越发现，这种游戏不仅仅是幼儿园的玩伴们才会做的事，大人的世界里更是在此起彼伏的抢夺中，时时上演着你死我活的明争、钩心斗角的暗斗。而这般争抢的背后，又是怎样的怪诞心理在作祟呢？

一个阳光灿烂的午后，小苏来到楼下咖啡厅闲坐。

不久，邻桌来了一对小情侣。女生突然发现男伴的眼睛总是时不时地往小苏那儿看，于是突然发难——叫来服务员要求换桌，而且点名要换小苏坐着的那桌。

男生连忙出言制止，并说女生是在无理取闹。女生听后，更是恼怒，声音也不由得大了起来，这个原本安静、惬意的咖啡馆，顿时变得嘈杂。此时，小苏不得不抬起头来，刚才闲适的心情被一扫而光。而当她发现矛头直指自己时，更是不由得皱起了眉头，小苏只好招手叫

来服务员。

服务员向小苏一阵诚恳的道歉之后，硬着头皮向小苏转达了这个女生的要求。

小苏觉得，其实换不换座位这个问题不大，但这个女生的强硬态度让她接受不了，毕竟是自己先来，要换座至少该有个恰当的说法。因此，她觉得有必要表明自己的立场，于是请服务员叫来了这个女生，询问理由。女生也不正面回答，只说觉得这个座位的视野比较好。可是小苏觉得这个女孩和自己都是靠窗的座位，且两人是邻桌，不存在太大的视野差别。

女生开始不耐烦起来，还埋怨小苏把自己叫过来又不肯让座。小苏顿时觉得很可笑——自己反倒成了“罪魁祸首”。

“我就想坐你坐的这个座位！”女生大声道。

男生终于看不下去了，打断了女生的话，忙对着小苏道歉，然后拉着女生走回了自己的座位。

“没关系，反正我已经打算走了，你们坐吧，再见！”小苏站起身，转头走了。

此刻，女生不说话了，虽然坐到了刚才小苏坐过的座位上却依旧高兴不起来。男生安慰道：“如你所愿换了座位了，你这回高兴了吧！”

女生喝下一大杯咖啡后，把男生偷看小苏的事情说了出来。而听到这个原因，男生解释道：“我哪里是在看她，是因为她手上拿了一本书，所以下意识地多看了几眼，这你也会生气？”

“啊……”女生开始后悔自己的唐突，意识到自己刚才的无理取闹，不好意思地低下了头……

其实，“我就要坐你坐的这个座位！”抢夺心理才是最好的解释。

别做**停不下来**的人：从此戒掉**强迫症**

这就是抢东西带给人的心理感受。所以，和故事中的女孩一样，很多人也会在不经意中“抢夺”自己喜欢的东西。

抢夺心理的产生是人在潜意识的驱动下寻求内心刺激的结果，究其根源，是人作为一种生物所具有的冲动本能。在抢夺过程中，潜意识会受到复杂理性支配和理性典范控制的双重刺激，将界限外的刺激因素作为攻击对象，形成破坏、伤害或是征服的动力。换句话说，抢夺心理也可以被看作一种弹性的解压，是一只存活于你我心中的小恶魔。因此，任何一个节点都有可能激发抢夺，虽然会给周遭带来一定的损伤，但只要在可控范围内，抢夺之后的快感，就像是被父母管束多年的青春期少年突然被松了绑，会激动、兴奋起来。但是，这种抢夺时的快感我们不可享受，因为在不经意中，小则会惹来人际纷争，大则演变成抢劫。所以，这种行为是非常可怕的。

“捏捏一族”为什么控制不住自己

当一个很可爱的孩子出现在我们面前时，看到他红扑扑的脸蛋，很多人会禁不住捏一把，很多时候因为用力过猛而捏痛孩子，使得孩子哇哇大哭。有人不禁会问：为什么招人喜欢的孩子总会遭遇“捏之痛”呢？心理研究发现，可爱的孩子会诱发人们对他们的疼爱之情，“捏”他们是属于这种情感的宣泄。

在很多人看来，“捏”成为了他们最常见的宣泄方式。

云玲现在是公司白领。从小家境宽裕的她，在学校各方面都表现优异。可以说她是刚从学校毕业就直接进了一家大公司，没有像其他同龄人经历那么多的挫折。

工作单位准备在内部提拔主管，她是人选之一，竞争的激烈程度让她力不从心。云玲的妈妈很是关心女儿的终身大事，经常提醒她已经到了适婚年龄，找到一个好男人才是女人的好归宿。面对诸多烦恼，云玲十分着急，压力很大。

最近，云玲下班后不管有没有聚会，都要在外面“流连一番”——从料理店到茶馆，从步行街到超市，一边逛一边刷微博。突然，她在微博上看到“捏捏族”，决定试一试。和其他“捏捏族”一样，云玲也是从捏方便面开始，当方便面在她手指间发出粉碎的声音时，她感到前所未有的快意。

有一天，云玲的妈妈从超市买回来一些袋装的薯条，撕开一看，里

面的薯条 80% 都是碎的。她妈妈当时十分生气，责怪生产厂家和超市。云玲心里知道这是他们这些“捏捏族”的“杰作”，心里升起一丝愧疚。但是当她再一次走进超市，尤其走到可以“捏”的商品旁边的时候，又按捺不住自己要“捏”的冲动。云玲的内心很纠结。

云玲这种“超市捏捏族”的行为，在现代都市中非常普遍。究其根源，完全是因学习、工作和生活压力过大而产生的焦虑、不安、愤怒等负面情绪。基于本能，人会在寻求宣泄负面情绪的同时也想要保护自己。因此，一些看起来“安全”“代价小”的宣泄手段就成为了情绪的调节方式。

小美最近工作压力非常大，回家经常和丈夫吵架，结果两人都休息不好，第二天都会精神很差。某天小美的丈夫下班后，发现年幼的儿子被小美“捏”得惨不忍睹，手臂和大腿红一块青一块的。这样的状况接连发生几次后，丈夫心疼儿子，和小美大吵了一架。

相信我们每一个人都不希望自己的人生被别人“捏”碎，所以，大家一定不要轻视这小小的、静悄悄的“捏”。如果不加以重视，就可能从“捏”方便面和薯条发展到“捏”自己的孩子；从“捏”团队的利益蔓延到“捏”自己的未来……后果不堪设想。

不要让“捏”损害我们的心理，毁掉我们的生活。一个人如果一直这样下去，找不到合适的宣泄出口，很容易患上“心理强迫症”。那么怎样才能适当地发泄和调剂呢？我们需要用理智和正能量去排解工作、学习和生活中的困扰，用积极、乐观、健康的心态来驱除心中的“恶魔”。

运动是消除压力的最佳方式。例如跑步、登山、游泳……既可以健身、舒缓心情，又能够改善我们的睡眠，减缓精神压力。“生命在于运动”这句话相信大家都很熟悉，强调的便是运动的重要性。

其次，是兴趣爱好——琴、棋、书、画，这些是心灵的寄托。或许有人会说，这些爱好需要很长时间来培养。那就从现在开始吧！“亡羊补牢”为时不晚。或者你就看画展，听音乐，唱 KTV 吧。

据说，第一个唱 KTV 的人就是一位离婚后独自带着孩子生活的单身父亲。由于工作压力较大，又不能跟儿子倾诉，所以就一个人去附近的 KTV 包厢以高歌的方式来发泄心中的压抑。高歌以后，发现这种方式很有效。渐渐地，其他人也加入到了这个“队伍”中来。

“恋童癖”是一种强迫心理

在日本动漫中，我们时常会见到“女王”“御姐”“萝莉”“正太”等字眼，而“女王”通常用于形容那些强势、成熟、能干、具有领导风范的女性。这些女性习惯于主导一切，给人以压迫感。相对的，她们的伴侣若没有极佳的心理素质与才干，将很容易对“女王”产生恐惧感，进而对成年人之间的情感、性生活等失去兴趣，转而对儿童产生一种恋慕之情，甚至是性需求。这样的偏差心理经过长期的沉淀与发酵后，将会演变为一种心理问题——恋童癖。“恋童癖”是一种多以 10~15 岁孩童为爱慕对象，通过性交或者其他方式来获得性满足的性变态心理。有这种性变态心理的患者大多为男性，特别是中年男性，当然也不排除极为个别的女性。

“恋童癖”患者通常性格怯弱、能力不强，无法从容应对生活与工作生活中的挫折与困难，当他们遭遇重大打击时，只会逃避现实，渴望回到无忧无虑的童年时代。在逃避心理的主导下，患者将愈发恐惧现实世界中的人际交往、情感表达与工作接触，对成年异性也就更加不感兴趣。然而对可爱的孩童却萌生出一种非正常的渴望之情，将他们作为满足自己性欲的对象。此外，除了由于现实的打击而患病的患者外，还有部分“恋童癖”患者是由于智力发育迟缓或者其他脑部疾病，使其很少接触正常成年异性，因而对儿童产生了性幻想。甚至有些患者则是因为过度喜爱孩童而发展成为“恋童癖”。

曾经获得 2003 年奥斯卡最佳纪录片提名并且囊括纽约影评人协会奖、旧金山影评人协会奖等多个奖项的美国电影《抓住弗里德曼一家》，就是改编自一宗轰动全美的猥亵儿童的性犯罪案件。